

## DE - Vital Comfort Gymnastiktrainer

Ein Heimtrainer der ihren ganzen Körper trainiert. Auch für gezieltes Training der Problemzonen wie Bauch, Beine, Po, Taille, Hüfte und Arme. Zuhause, im Büro oder auf Reisen.

- ca. 50 cm lange, strapazierfähige Gummischläuche für leichtes, gleichmäßiges Dehnen
- Fußschlaufen aus rutschfestem Schaumstoff

### Warnhinweise:

Dieser Artikel ist kein Spielzeug und gehört daher nicht in die Hände von Kindern! Benutzen Sie den Artikel nicht auf rutschigen oder unsicheren Fußböden!

Vor Benutzung des Gymnastiktrainers sollten Sie Ihren Arzt befragen ob er Ihnen die Anwendung dieses Trainers gestattet. Dies ist insbesondere bei Schwangeren oder Personen ab einem Alter von 45 Jahren zu empfehlen. Risikofaktoren für die Benutzung können unter anderem sein: Bluthochdruck, Diabetes und Herzprobleme.

### Aufwärmphase:

Bitte wärmen Sie sich vor jedem Trainingsbeginn ca. 8-10 Minuten gründlich auf, um sich gegen eventuelle Muskelprobleme zu schützen. Bitte achten Sie auch darauf, dass Sie feste Sportschuhe tragen. Sollten Sie sich während des Trainings schlecht fühlen (zum Beispiel Schwindel, Übelkeit, Schmerzen), stoppen Sie bitte sofort das Training. Zwischen den Übungseinheiten sollten Sie einen Tag Ruhepause einlegen. Steigern Sie die Intensität und Länge der einzelnen Übungen behutsam, fangen Sie leicht an und steigern Sie sich von Woche zu Woche.

Die unten aufgeführten Illustrationen sind Beispiele für einige Anwendungen

### Sicherheitshinweise zur Anwendung

1. Stellen Sie bei der Benutzung dieses Produkts sicher, dass beide Füße in den Fußschlaufen stehen. Achten Sie auf eine ausgeglichene Stehhaltung, um zu vermeiden, dass die Füße aus den Fußschlaufen rutschen.
2. Halten Sie die Griffe immer mit beiden Händen fest und ziehen Sie mäßig am Gummischlauch. Kontrollieren Sie die Dehnungskraft und Geschwindigkeit. Vermeiden Sie die Einhand- und Einfußbedienung, um ein versehentliches Loslassen des Schlauches, der Fußschlaufen oder der Griffe zu vermeiden. Diese könnten Ihren Körper treffen.

### Hinweise:

1. Nicht standardmäßige Verwendung, wie z.B. der Betrieb mit einem Fuß, ist verboten.
2. Verwenden Sie dieses Produkt nur in Übereinstimmung mit den Richtlinien für den Sicherheitsbetrieb.
3. Das Produkt kann leichte Maßabweichungen aufweisen.

## EN - Vital Comfort Gym Trainer

A home trainer for your whole body. Can also be used for targeted work on problem areas including the abs, legs, glutes, waist, hips and arms. At home, in the office or when you're travelling.

- durable rubber ropes approx. 50cm long for easy, even stretching
- non-slip foam foot loops

### Warning:

This is not a toy, doesn't belong in the hands of children! Don't use on the slippery or unstable floors! Consult the doctor before use this article, this is recommended especially for pregnant women or people from the age of 45 years. Risk factors for use can be including: hypertension, diabetes and heart problems.

### Warm UP:

Please warm up approx. 8-10 minutes prior to each use, to protect yourself against any possible muscle problems. Ensure that you wear exercise footwear that gives good support and cushioning. Please stop the workout immediately if you feel any pain, nausea or dizziness. Allow at least one day of rest between similar workouts. Increase the intensity and length of the individual exercises carefully, start easily and increase from week to week.

The illustrations below are examples of some applications.

### Using this product safely

1. When using this product, make sure that both feet are in the foot loops. Focus on maintaining a balanced standing position so that your feet do not slip out of the foot loops.
2. Always hold the handles with both hands and pull the rubber ropes evenly. Control your speed and intensity when pulling on the ropes. Avoid using the trainer with only one hand or foot in order to avoid accidentally letting go of the rope, foot loops or handles. Otherwise, these could hit your body.

### Please note:

1. Non-standard use, for example using just one foot, is prohibited.
2. Use this product only in accordance with the guidelines for safe operation.
3. There may be slight variations in the dimensions of this product

## FR - Coach gymnastique Vital Comfort

Un coach à domicile qui entraîne tout votre corps. Convient également à l'entraînement ciblé des zones à problème comme le ventre, les jambes, le fessier, la taille, les hanches et les bras. À la maison, au bureau ou en voyage.

- bandeaux élastiques étirables d'env. 50 cm de long, pour un étirement uniforme en douceur
- Dragongnes de pied en mousse antidérapante

### Attention:

Ceci n'est pas un jouet, ne le laissez pas dans les mains des enfants! Ne pas utiliser sur des sols glissants ou instables! Consultez le médecin avant d'utiliser cet article, ceci est surtout recommandé pour les femmes enceintes ou les personnes de plus de 45 ans. Les facteurs de risques pour son utilisation concernent notamment: les problèmes d'hypertension, de diabète et cardiaques.

### Echauffez-vous:

Echauffez-vous environ 8 à 10 minutes avant chaque utilisation, pour vous protéger contre d'éventuels problèmes musculaires. Portez des chaussures d'exercice offrant un bon soutien et amorti. Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ressentez une douleur, des nausées ou des vertiges. Prévoyez au moins une journée de repos entre les séances d'entraînement. Augmenter l'intensité et la durée des exercices individuels avec précaution, démarrez doucement et d'augmentez de semaine en semaine.

Les illustrations ci-dessous sont des exemples de certaines applications.

### Consignes de sécurité pour l'utilisation du produit

1. Lors de l'utilisation du produit, assurez-vous que les deux pieds se trouvent dans les dragongnes de pied. Veillez à conserver une position debout équilibrée, pour éviter que les pieds ne glissent pas des dragongnes de pied.
2. Tenez fermement les poignées des deux mains et tirez modérément sur le bandeau élastique. Contrôlez la force d'extension et la vitesse. Évitez d'utiliser le produit à une seule main ou à un seul pied, afin d'éviter de relâcher par mégarde le bandeau, les dragongnes de pied ou les poignées. Ces éléments pourraient percuter votre corps.

### Remarques :

1. Toute utilisation non standard, par ex. l'utilisation avec un pied, est interdite.
2. Utilisez ce produit uniquement en conformité avec les directives, pour une utilisation en sécurité.
3. Le produit peut présenter de légers écarts dimensionnels.

## NL - Vital Comfort gymtrainer

Een hometrainer die uw hele lichaam traint. Ook voor een doelgerichte training van de probleemzones zoals buik, benen, billen, heupen en armen. Thuis, op kantoor of op vakantie.

- ca. 50 cm lange, duurzame elastische slangen voor eenvoudig, gelijkmatig stretchen
- voetlussen van slipvast schuimstof

### Waarschuwing:

Dit product is geen speelgoed en behoort niet in de handen van kinderen! Gebruik dit product niet op een gladde of niet zekere vloer! Voor het gebruik van de Gymnastiektrainer, vraag uw arts of het mogelijk is voor u om hier mee te trainen. Dit is bijzonder belangrijk voor zwangere vrouwen en mensen boven de 45 jaar. Risicofactoren bij gebruik kunnen zijn: hoge bloeddruk, diabetes en hartproblemen.

### Opwarmfase:

## ES - Máquina para entrenamiento Vital Comfort

Una bicicleta estática con la que se entrena todo el cuerpo. Sirve también para entrenar determinadas zonas más difíciles como el abdomen, las piernas, los glúteos, la cintura, las caderas y los brazos. En casa, en la oficina o de viaje.

- Tubos de goma resistentes de unos 50 cm de longitud que permitan un estiramiento fácil y uniforme
- Correas de los pedales de gomaespuma antideslizantes

### Advertencia:

¡Esto no es un juguete, no es apto para niños! ¡No usar en superficies deslizantes o inestables! Consulte a su médico antes de usar este artículo, esto es especialmente recomendable para mujeres embarazadas o personas mayores de 45 años. Existen factores de riesgo incluyendo: hipertensión, diabetes y problemas de corazón.

### Calentamiento:

Caliente aproximadamente 8-10 minutos antes de cada uso, para evitar posibles problemas musculares. Asegúrese de llevar zapatillas deportivas con un buen apoyo y protección. Deje el entrenamiento inmediatamente si siente dolor, náuseas o mareo. Deje al menos un día de descanso entre entrenamientos similares. Aumente la intensidad y la duración de los ejercicios individuales con cuidado, comience lentamente y vaya aumentando semana a semana.

Las ilustraciones siguientes son ejemplos de algunas aplicaciones.

### Instrucciones de seguridad para su uso

1. Al utilizar este producto, asegúrese de que ambos pies están colocados en las correas. Mantenga una posición de pie estable para evitar que los pies se deslicen fuera de las correas.
2. Sujete siempre los mangos con ambas manos y tire moderadamente del tubo de goma. Controle la fuerza y la velocidad a la hora de hacer el ejercicio. Evite el uso con una sola mano o con un solo pie para evitar que se suelten accidentalmente el tubo, las correas de los pedales o los mangos. Estos podrían impactar contra su cuerpo.

### Nota:

1. Se prohíbe el uso contrario a lo establecido, como el uso con un solo pie.
2. Utilice este producto únicamente de acuerdo con las directrices de seguridad de funcionamiento.
3. El producto puede tener ligeras variaciones dimensionales.

## CZ - Gymnastický trenážer Vital Comfort

Domácí trenážer, který trénuje celé tělo. Také pro cílený trénink problémových partií, jako jsou břicho, nohy, hýždě, pas, boky a paže. Doma, v kanceláři nebo na cestách.

- cca 50 cm dlouhé, odolné gumové hadice pro snadné a rovnoměrné natahování
- poutka na nohy z protiskluzové pěnové hmoty

### Varování:

Toto není hračka, nepatří do dětských rukou! Nepoužívejte na kluzké nebo nestabilní podlaže! Použití tohoto předmětu nejdříve konzultujte s lékařem, zvláště těhotné ženy a lidé starší 45 let. Rizikové faktory zahrnují: zvýšený krevní tlak, cukrovku a srdeční problémy.

### Rozcvička:

Rozcvičte se před každým použitím přibližně 8-10 minut, abyste tak zabránili jakýmkoliv svalovým problémům. Ujistěte se, že používáte sportovní obuv, která zaručí pohodlí a ochranu. Při pocitu bolesti, nevolnosti či závratí přestaňte okamžitě cvičit. Dopřejte si minimálně jeden den odpočinku mezi stejnými cvičeními. Intenzitu a délku samotných cviků zvyšujte opatrně, začněte jednoduše a po stejné dny zvyšujte.

Následující obrázky jsou příkladem některých cviků:

### Bezpečnostní pokyny pro použití

1. Při používání tohoto výrobku dbejte na to, abyste měli obě nohy v poutkách. Dbejte na vyvážené držení těla ve stoje, abyste zabránili vyklouznutí nohou z poutek.
2. Vždy držte rukojeti oběma rukama a táhněte za gumovou hadičku přiměřeně. Kontrolujte sílu a rychlost natahování. Vyvarujte se ovládání jednou rukou a jednou nohou, aby nedošlo k nechtěnému uvolnění hadice, nožních poutek nebo rukojeti. Ty by mohly zasáhnout vaše tělo.

### UPOZORNĚNÍ:

1. Nestandardní použití, jako je ovládání jednou nohou, je zakázáno.
2. Tento výrobek používejte pouze v souladu směrnici pro bezpečný provoz.
3. Výrobek může mít mírné rozměrové odchylky.

## SK - Vital Comfort Gymnastický trenážer

Domáci tréningový prístroj, ktorý precvičí celé Vaše telo. Aj na cieľný tréning problémových partií ako sú brucho, nohy, zadok, pás, boky a ramená. Doma, v kancelárii alebo na cestách.

- cca. 50 cm dlhé, odolné gumové hadičky pre jednoduché a rovnomerné natahovanie
- Protišmykové penové popruhy pre chodidlá

### Varovanie:

Toto nie je hračka, nepatrí do rúk deťom! Nepoužívajte na šmykľavej alebo nepevný podlahe! Pred použitím tohto výrobku sa poraďte s lekárom, toto je dôležité najmä pre tehotné ženy a ľudí starších ako 45 rokov. Medzi rizikové faktory používania patria: hypertenzia, diabetes a srdcové problémy.

### Rozohriatie:

Pred každým použitím sa rozcvičte po dobu asi 8-10 minút, aby ste sa vyhlí akýmkoľvek prípadným svalovým problémom. Uistite sa, že máte na seba športovú obuv, ktorá Vám poskytuje dobrú oporu a pruženie. Okamžite prestaňte cvičiť, ak pocítite bolesť, nevoľnosť alebo závrat. Medzi podobnými cvičeniami si doprajte aspoň jeden deň odychu. Intenzitu a dĺžku jednotlivých cvičení zvyšujte opatrne, začnite zľahka a zvyšujte z týždňa na týždeň.

Na ilustráciách nižšie nájdete niekoľko príkladov použitia.

### Bezpečnostné pokyny na používanie

1. Pri používaní tohto výrobku sa uistite, že sú obe chodidlá v popruhoch. Dbajte na vyvážený postoj v stoj, aby ste zabránili vyklúznutiu chodidiel z popruhov.
2. Rukoväte vždy pevne držte oboma rukami a ťahajte za gumovú hadičku. Kontrolujte silu natahovania a uvoľnosť. Vyhnite sa ovládaniu jednou rukou a jednou nohou, aby ste zabránili náhodnému uvoľneniu hadičky, nožných popruhov alebo rúkavít. Tie by mohli zasiahnuť Vaše telo.

### Upozornenia:

1. Neštandardné používanie, ako napríklad ovládanie jednou nohou, je zakázané.
2. Tento výrobok používajte len v súlade so smernicami pre bezpečnú prevádzku.
3. Výrobok môže mať mierne rozmerové odchýlky.

## RU - Гимнастический тренажер Vital Comfort

Это тренажер для всего вашего тела. Он также подходит для целенаправленных тренировок проблемных зон: живота, ног, ягодиц, талии, бедер и рук. Дома, в офисе и даже в поездках.

- прочные резиновые жгуты длиной ок. 50 см для легкого, равномерного растягивания
- Манжеты из нескользящего поролона для ног

### Указания по мерам безопасности при использовании

1. Перед использованием данного изделия убедитесь, что стали в манжеты для ног обеими стопами. Поддерживайте ровное положение стоя, чтобы не допустить выскальзывания стоп из манжет для ног.
2. Всегда прочно удерживайте ручки обеими руками и умеренно натягивайте резиновый жгут. Контролируйте усилие растяжения и скорость. Избегайте использования одной рукой и одной ногой, чтобы не допустить случайного отпускания жгута, манжеты для ног или ручки. Они могут попасть по вашему телу.

### Указания:

1. Нестандартное использование, например, тренировка с использованием одной ногой, запрещается.
2. Используйте данное изделие только в соответствии с указаниями по безопасному применению.
3. Размеры изделия могут немного отличаться от указанных.



Voordat u met de training begint, warm eerst 8 à 10 minuten goed op, dit om eventuele pierproblemen te voorkomen. Let er op dat u dichte sportschoenen draagt. Voelt u zich tijdens het trainen slecht (bijvoorbeeld duizelig, misselijk, pijn) stop dan met de training en laat het een dag rusten.

Verhoog de intensiteit van de oefeningen behoedzaam, begin licht en verhoog het tempo per week week.

De illustraties hier onder zijn voorbeelden voor enige toepassingen.

#### Veiligheidsinstructies voor het gebruik

1. Zorg er bij het gebruik van dit product voor dat beide voeten in de voetlussen zitten. Let op een evenwichtige staande positie, om te voorkomen dat de voeten uit de voetlussen glijden.
2. Houd de grepen altijd met beide handen vast en trek gelijkmatig aan de elastische slang. Controleer de rekkracht en snelheid. Vermijd de een hand- en een voet-bediening, om het per ongeluk loslaten van de slang, de voetlus of de greep te voorkomen. Deze kunnen uw lichaam raken.

#### Opmerking:

1. Gebruik dat niet standaard is, zoals het gebruik met een voet, is verboden.
2. Gebruik dit product alleen in overeenstemming met de richtlijnen voor het veilig gebruik.
3. Het product kan geringe afwijkingen qua afmetingen hebben.

#### IT - Attrezzo per la ginnastica Vital Comfort

Un attrezzo per la ginnastica che fa allenare tutto il corpo. Anche per l'allenamento mirato di zone problematiche come pancia, gambe, glutei, vita, fianchi e braccia. A casa, in ufficio o in viaggio.

- Tubi in gomma resistente, lunghi circa 50 cm, per un allungamento facile e uniforme.

- Cavigliere in schiuma antiscivolo

#### Avvertenza:

Questo non è un giocattolo, tenere fuori dalla portata dei bambini! Non usare su pavimenti scivolosi o instabili! Prima di usare questo articolo consultarsi con un medico, questo si raccomanda specialmente nel caso di donne incinte o giovani sotto ai 45 anni. I fattori di rischio per l'uso possono includere: ipertensione, diabete e scompensi cardiaci.

#### Riscaldamento:

Riscaldare brevemente circa 8-10 minuti prima di ogni uso per proteggervi da eventuali problemi muscolari. accertarsi di usare calzature adatte che forniscano un buon sostegno e cuscino. Interrompere gli esercizi immediatamente se si sente dolore, nausea o capogiro. Quando si verificano queste eventualità, prendere almeno un giorno di riposo tra un'esercitazione e l'altra. Aumentare l'intensità e la lunghezza delle singole sessioni con molta attenzione, iniziare rilassati aumentando l'intensità di esercizio di settimana in settimana.

L'illustrazione seguente riporta alcuni esempi di uso.

#### Istruzioni di sicurezza per l'uso

1. Quando si utilizza il prodotto, assicurarsi che entrambi i piedi siano inseriti nelle cavigliere. Mantenere una posizione eretta equilibrata per evitare che i piedi scivolino fuori dalle cavigliere.
2. Tenere sempre le impugnature con entrambe le mani e tirare delicatamente il tubo di gomma. Controllare la forza e la velocità di allungamento. Evitare l'uso con una sola mano o con un solo piede per evitare il rilascio accidentale del tubo flessibile, delle cavigliere o delle impugnature, che potrebbero colpire il corpo.

#### Note:

1. È vietato l'uso non standard, ad esempio con un piede solo.
2. Utilizzare questo prodotto solo in conformità alle direttive per il funzionamento in sicurezza.
3. Il prodotto può discostarsi leggermente rispetto alle dimensioni indicate.

#### NO - Vital Comfort hometrainer

En hometrainer som trener hele kroppen. Også egnet for målrettet trening av enkelte kroppsdeler som mage, ben, rumpe, midje, hofter og armer. Hjemme, på kontoret eller underveis.

- Ca. 50 cm lange, slitesterke gummibånd til lett, jevn strekking

- Fotstropper av sklisikkert skumstoff

#### Henvísninger om sikker bruk

1. Kontroller at føttene sitter fast i begge stroppene når du vil bruke dette produktet. Pass på å stå balansert for å unngå at føttene faller ut av fotstroppene.
2. Hold alltid håndtakene fast med begge hender og dra moderat i gummibåndet. Kontrollerer tøyekraften og hastigheten. Unngå å bruke bare en hånd eller en fot for å unngå at du glir ut av fotstroppen, slipper gummibåndet eller håndtaket ufrivillig. Disse kan da treffe kroppen.

#### Tips:

1. Ikke hensiktsmessig bruk som f.eks. med bare en fot, er forbudt.
2. Bruk dette produktet kun i overensstemmelse med retningslinjene for sikker bruk.
3. Produktets mål kan avvike litt fra angitte mål.

#### FI - Vital Comfort -voimistelunauha

Koko kehon harjoitteluun kotona. Sopii myös ongelmia-alueiden, kuten vatsan, reisien, takamuksen, vyötärön, lantion ja käsivarsien, kohdistettuun harjoitteluun. Kotiin, toimistoon tai matkalle mukaan.

- n. 50 cm pitkät, kestävätkuminauhat kevyen ja tasaiseen venyttelyyn

- jalkanauhat liukumista estävää vaahdotuovia

#### Käyttöä koskevat turvallisuusohjeet

1. Varmista tuotetta käytettäessä, että seisot molemmin jaloin jalkanauhojen päällä. Asetu tasapainoiseen seisoma-asentoon, jotta jalat eivät pääse liukumaan jalkanauhoista.
2. Pidä kahvoista aina molemmin käsin kiinni ja vedä tasaisesti kuminauhasta. Tarkista venytysvoima ja nopeus. Vältä yhden käden ja jalan harjoittelua, jotta et vahingossa menetä otetta nauhasta, jalkanauhasta tai kahvoista. Ne voisivat osua kehoon.

#### Huomautukset:

1. Normaalista poikkeava käyttö, esim. harjoittelu yhdellä jalalla, on kielletty.
2. Käytä tuotetta vain turvallisuusohjeiden mukaisesti.
3. Tuotteen mitoissa saattaa olla pieniä poikkeamia.

#### SV - Vital Comfort gymnastikredskap

En hemträningssmaskin som tränar hela kroppen. Även för riktad träning av problemzoner som mage, ben, rumpa, midja, höfter och armar. Hemma, på kontoret eller vid resor.

- ca 50 cm långa, slitstarka gummislangar för lätt, jämn stretching

- Fotöglor av halksäkert skumgummi

#### Säkerhetsinformation om användning

1. Se till att båda fötterna står i fotöglorna när du använder denna produkt. Säkerställ en balanserad stående ställning för att undvika att dina fötter glider ur fotöglorna.
2. Håll alltid i handtagen med båda händerna och dra måttligt i gummislangen. Kontrollera sträckkraften och hastigheten. Undvik enhands- och enfotsmanövrering för att förhindra att oavsiktligt släppa slang, fotöglorna eller handtagen. Risken finns att dessa träffar din kropp.

#### Hänvisningar:

1. Icke standardmässig användning, såsom till exempel användning med en fot, är förbjuden.
2. Använd endast denna produkt i enlighet med riktlinjerna för säker användning.
3. Produkten kan uppvisa lätta avvikelser när det gäller måtten.

