



FITNESSMATTE

DE AT CH

FITNESSMATTE

ÜBUNGSANLEITUNG

FR CH

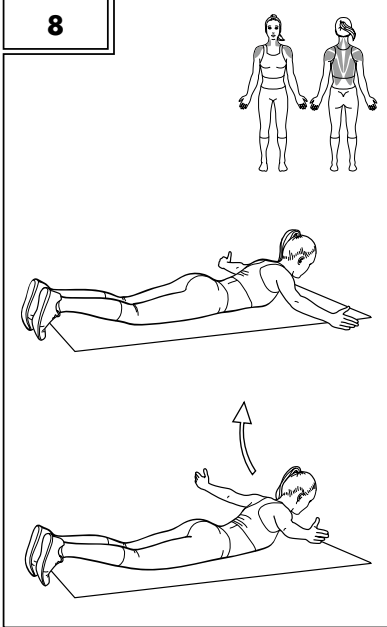
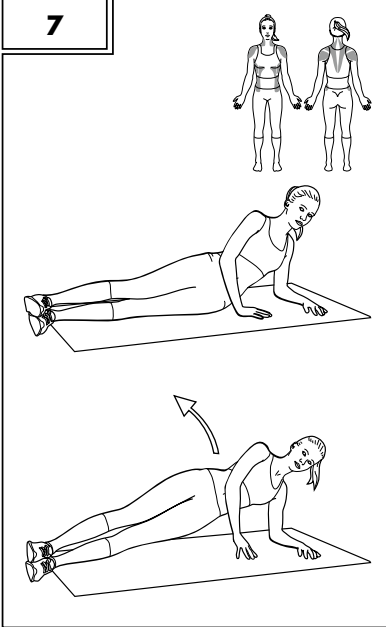
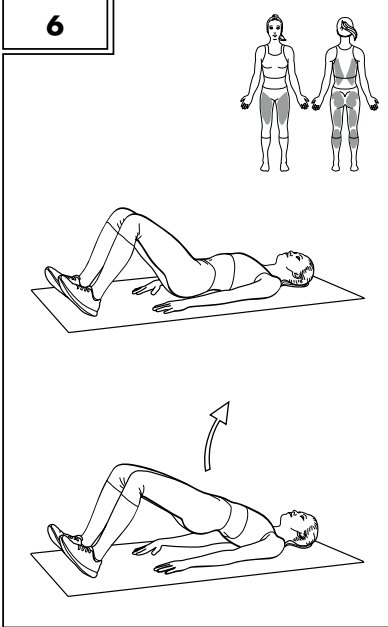
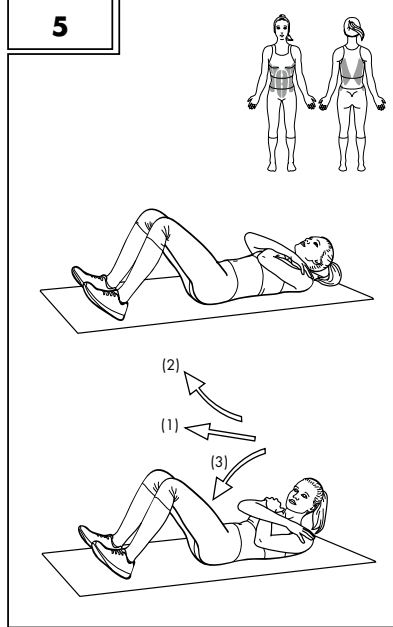
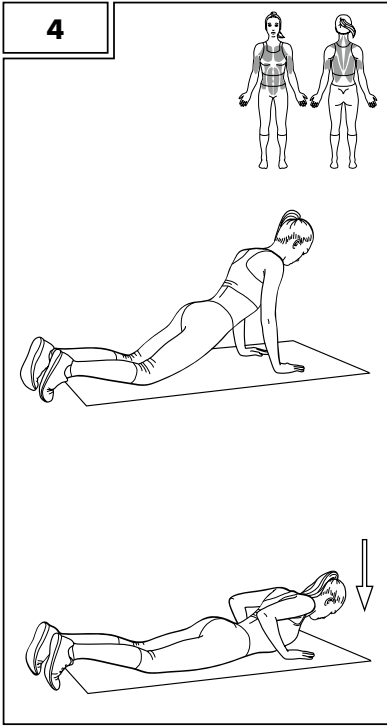
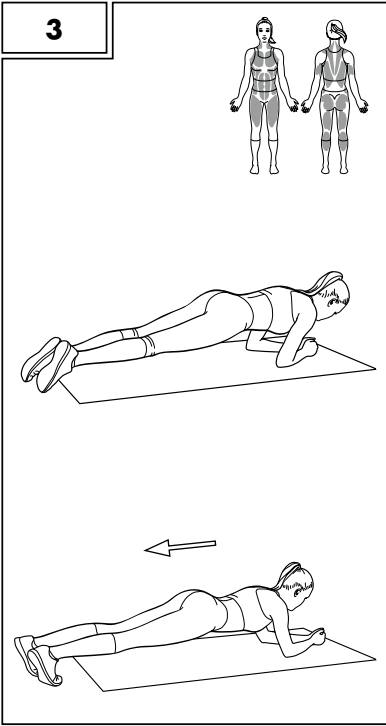
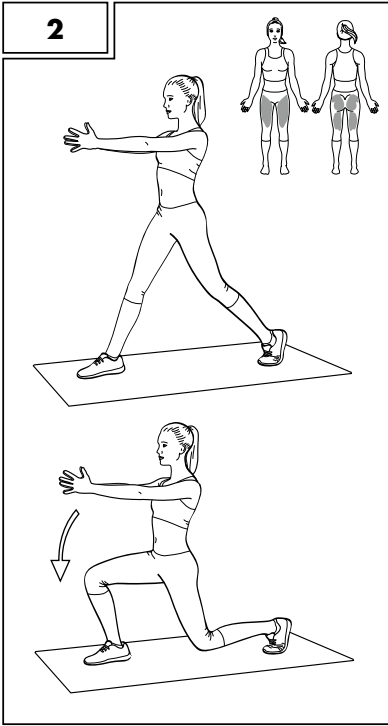
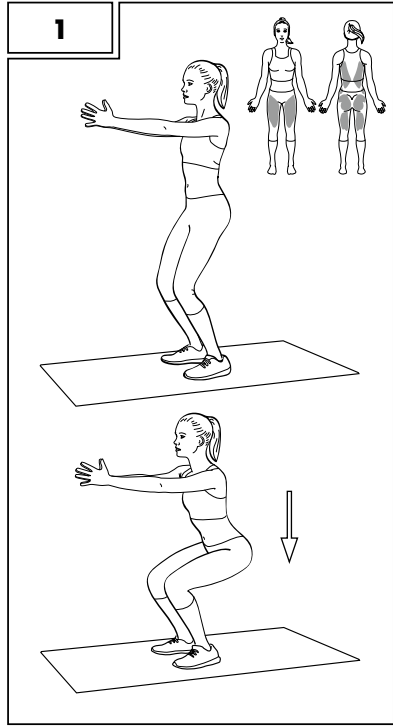
TAPIS DE GYMNASTIQUE

NOTICE D'EXERCICES

IT CH

TAPPETINO FITNESS

ISTRUZIONI CON IMMAGINI



**MONZ HANDELSGESELLSCHAFT
INTERNATIONAL MBH & CO. KG**
Schöndorfer Str. 60–62
DE-54292 Trier
GERMANY

Serviceadresse:
MONZ SERVICE CENTER
Hotline: 00800 / 68546854

Stand der Informationen - Version des informations - Versione delle informazioni:
06/2019 – Ident-Nr.: PO30000493-60166

IAN 327385_1904

DE AT CH

DE AT CH

ÜBUNG 1 Kräftigung der Oberschenkel-, der Gesäß- und der Rückenmuskulatur

AUSGANGSPOSITION: Schulterbreiter Stand mit leicht gebeugten Beinen.
ENDPOSITION: Die Beugung der Beine sollte maximal bis in den rechten Winkel der Kniegelenke erfolgen.
WICHTIG: Spannen Sie den Bauch an, sodass kein Hohlkreuz entsteht. In der Endposition befindet sich die Knie Spitze hinter der Fußspitze.

ÜBUNG 2 Kräftigung der Oberschenkel- und der Gesäßmuskulatur

AUSGANGSPOSITION: Ausfallschritt mit leicht gebeugten Beinen. Ihre Füße sollten mindestens 1,2 m voneinander entfernt stehen. Beugen Sie nun beide Beine zeitgleich in den Kniegelenken.
ENDPOSITION: Ihr hinteres Knie sollte sich in der Endposition ca. 5–10 cm über dem Boden befinden.
WICHTIG: Spannen Sie den Bauch an, sodass kein Hohlkreuz entsteht. In der Endposition befindet sich die Knie Spitze hinter der Fußspitze.

ÜBUNG 3 Kräftigung des gesamten Rumpfes

AUSGANGSPOSITION: Schulterbreiter Ellbogenstütz mit eng stehenden Füßen.
ENDPOSITION: Bewegen Sie den Oberkörper parallel zum Boden ein paar Zentimeter nach vorne und danach wieder zurück.
WICHTIG: Achten Sie darauf die Bewegung nur über das nach vorne und hinten Kippen der Füße einzuleiten.

ÜBUNG 4 Kräftigung der Brust-, Arm- und Rumpfmuskulatur

AUSGANGSPOSITION: Stützen Sie sich mit den Händen etwa schulterbreit ab, dabei ist Ihr Hüftgelenk gestreckt und Ihre Knie und Unterschenkel liegen auf der Matte.
ENDPOSITION: Ihr Oberkörper befindet sich ca. 10 cm über dem Boden.
WICHTIG: Spannen Sie den Bauch an, sodass kein Hohlkreuz entsteht. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick bleibt auf die Matte gerichtet.

ÜBUNG 5 Kräftigung der Rumpfmuskulatur – gerade und schräge Variante

AUSGANGSPOSITION: Rückenlage mit rechtwink-

lig aufgestellten Beinen und aufgesetzten Fersen. Die Arme sind gekreuzt auf der Brust.
ENDPOSITION: Rollen Sie den Oberkörper gerade nach oben auf, drücken Sie Ihre Lendenwirbelsäule in den Boden und halten Sie die Spannung am obersten Punkt für ca. 3 Sek..
Variieren Sie die Übung indem Sie abwechselnd den Oberkörper nach oben aufrollen und dabei die Ellenbogen abwechselnd diagonal in Richtung Knie führen (linker Ellenbogen-rechtes Knie, rechter Ellenbogen-linkes Knie).
WICHTIG: Bauen Sie die Spannung nicht ruckartig auf und lassen Sie bitte die Füße immer am Boden stehen. Spannen Sie nur die Bauchmuskulatur an, nicht die Nackenmuskulatur, hierbei bleibt der Abstand zwischen Kinn-Brust gleich (faustbreit).

ÜBUNG 6 Kräftigung der Rücken, Gesäß- und Beinmuskulatur

AUSGANGSPOSITION: Rückenlage mit rechtwinklig aufgestellten Beinen und aufgesetzten Fersen.
ENDPOSITION: Strecken Sie Ihr Hüftgelenk langsam und ohne Schwung nach oben und halten Sie den obersten Punkt für ca. 3 Sek..
WICHTIG: Ziehen Sie die Schulterblätter zusammen. Am höchsten Punkt befindet sich Ihr Körper in einer Linie (Knie-Hüfte-Schulter). Spannen Sie den Bauch an und drücken Sie sich nicht ins Hohlkreuz.

ÜBUNG 7 Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur und Schultermuskulatur

AUSGANGSPOSITION: Seitlage mit einseitig aufgestütztem Ellbogen, der Körper bildet eine Linie, Ellenbogen unter Schulter.
ENDPOSITION: Durch langsames und kontrolliertes Anheben des Beckens lastet der Druck auf dem Ellbogen und der Außenkante des unteren Fußes.
WICHTIG: Lockern Sie im Anschluss Ihren Stützarm und fahren Sie dann mit der anderen Seite fort.

ÜBUNG 8 Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur

AUSGANGSPOSITION: Bauchlage mit senkrecht im Boden stehende Füßen. Heben Sie den Oberkörper mitsamt Kopf leicht vom Boden ab, sodass Sie deutlich eine muskuläre Grundspannung in der unteren Rückenmuskulatur spüren. Diese Grundposition halten Sie bitte während der eigentlichen Übung immer aufrecht. Die Arme strecken Sie bitte rechtwinklig vom Körper weg, dabei zeigen die Daumen senkrecht nach oben.
ENDPOSITION: Heben Sie Arme vom Boden ab und schieben Sie die Schulterblätter zusammen.
WICHTIG: Achten Sie darauf, dass sich nur Ihre Arme

bewegen. Der Oberkörper bleibt völlig ruhig und wird konstant hochgehalten. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick ist auf die Matte gerichtet.

FR CH

EXERCICE 1 Renforcement des muscles fessiers, des cuisses et du dos

POSITION DE DÉPART: debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, les jambes légèrement fléchies.

POSITION FINALE: fléchir les genoux au max. jusqu'à former un angle droit.

IMPORTANT: contractez le ventre pour ne pas cambrer le dos. En position finale, la pointe du genou se situe derrière la pointe du pied.

EXERCICE 2 Renforcement des muscles des cuisses et du dos

POSITION DE DÉPART: fente vers l'avant avec les jambes légèrement fléchies. Vos pieds doivent se situer à au moins 1,2 m de distance l'un de l'autre. Fléchissez maintenant les deux jambes au niveau des genoux.
POSITION FINALE: votre genou arrière doit se situer à env. 5–10 cm du sol.
IMPORTANT: contractez le ventre pour ne pas cambrer le dos. En position finale, la pointe du genou se situe derrière la pointe du pied.

EXERCICE 3 Renforcement de tout le torse

POSITION DE DÉPART: planche sur les coudes, les bras alignés à la largeur des épaules, les pieds proches l'un de l'autre.
POSITION FINALE: avancer la partie supérieure du corps sur quelques centimètres parallèlement au sol, puis reculer.
IMPORTANT: veillez à ne démarrer le mouvement qu'en balançant les pieds vers l'avant et l'arrière.

EXERCICE 4 Renforcem ent des muscles pectoraux, des bras et du torse

POSITION DE DÉPART: appuyez-vous sur les mains alignées à la largeur des épaules, les hanches étendues et le genou et la jambe reposant sur les tapis.
POSITION FINALE: la partie supérieure de votre corps se situe à env. 10 cm au-dessus du sol.
IMPORTANT: contractez le ventre pour ne pas cambrer le dos. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, le regard orienté sur le tapis.

EXERCICE 5 Renforcement des muscles du torse. Variante droite et oblique

POSITION DE DÉPART: couché sur le dos, les jambes fléchies en angle droit, les talons posés sur le sol. Les bras sont croisés sur la poitrine.
POSITION FINALE: enroulez la partie supérieure droite du corps vers le haut, appuyez vos lombaires sur le sol et maintenez la tension au point supérieur pendant env. 3 secondes.
Variez l'exercice en enroulant la partie supérieure du corps vers le haut et bougeant les coudes en diagonal en direction du genou en alternant [coudé gauche – genou droit, coudé droit – genou gauche].
POSITION FINALE: étirez vos hanches lentement et laissez toujours vos pieds sur le sol. Ne contractez que les abdominaux, pas les muscles du cou, tout en gardant une distance constante entre le menton et la poitrine (de la largeur d'un poing).

EXERCICE 6 Renforcement du dos, des muscles fessiers et des jambes

POSITION DE DÉPART: couché sur le dos, les jambes fléchies en angle droit, les talons posés sur le sol.
POSITION FINALE: étirez vos hanches lentement et sans élan vers le haut et maintenez la position du point le plus élevé pendant env. 3 secondes.
IMPORTANT: contractez les omoplates. Genou – hanche – épaules sont dans l'axe au point le plus élevé. Contractez le ventre et ne creusez pas le dos.

EXERCICE 7 Renforcement de la musculature latérale du torse et des épaules

POSITION DE DÉPART: position latérale en appui sur un coude, le corps est dans l'axe, le coude sous l'épaule.
POSITION FINALE: en soulevant le bassin lentement et de manière contrôlée, la pression repose sur le coude et l'arête extérieure du pied inférieur.
IMPORTANT: relâchez ensuite votre bras d'appui et continuez de l'autre côté.

EXERCICE 8 Renforcement des muscles du dos et des épaules

POSITION DE DÉPART: couché sur le ventre, les pieds horizontalement sur le sol. Soulevez légèrement la tête et la partie supérieure du corps afin de sentir nettement une contraction musculaire de base dans les muscles inférieurs du dos. Maintenez cette position de base pendant l'exercice proprement dit. Eloignez les bras du corps à 90° en orientant les pouces verticalement vers le haut.
POSITION FINALE: soulevez les bras du sol et

contractez les omoplates.
IMPORTANT: veillez à ne bouger que les bras. La partie supérieure du corps reste parfaitement tranquille et maintenue en position élevée. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, le regard orienté sur le tapis.

ESERCIZIO 1 Rinforzamento della musculatura di coscia, glutei e schiena

POSIZIONE INIZIALE: in posizione eretta, piedi alla larghezza delle spalle, gambe leggermente flesse.
POSIZIONE FINALE: la flessione delle gambe non deve estendersi oltre l'angolo destro del ginocchio.
IMPORTANTE: contrarre i muscoli addominali per evitare un'eventuale lordosi. In posizione finale, la punta del ginocchio è arretrata rispetto alla punta del piede.

ESERCIZIO 2 Rinforzamento della musculatura di coscia e glutei

POSIZIONE INIZIALE: affondo frontale con gambe leggermente flesse. I piedi devono essere distanti almeno 1,2 m l'uno dall'altro. Flettere ora entrambe le gambe contemporaneamente affondando nelle articolazioni delle ginocchia.
POSIZIONE FINALE: il ginocchio posteriore deve trovarsi nella posizione finale a circa 5–10 cm dal terreno.
IMPORTANTE: contrarre i muscoli addominali per evitare un'eventuale lordosi. In posizione finale, la punta del ginocchio è arretrata rispetto alla punta del piede.

ESERCIZIO 3 Rinforzamento di tutto il tronco

POSIZIONE INIZIALE: sdraiati, appoggiarsi sui gomiti a larghezza spalle tenendo i piedi uniti.
Posizione finale: muovere il busto parallelamente al suolo un paio di centimetri in avanti e poi ritorno.
IMPORTANTE: accertarsi di eseguire il movimento solo tramite il movimento in avanti e indietro dei piedi.

ESERCIZIO 4 Rinforzamento della musculatura di petto, braccia e tronco

POSIZIONE INIZIALE: appoggiarsi sulle mani a larghezza spalle, in modo che le anche siano distese e ginocchio e gamba siano appoggiati al pavimento.
POSIZIONE FINALE: il busto si trova a circa 10 cm dal suolo.
IMPORTANTE: contrarre i muscoli addominali per evitare un'eventuale lordosi. Mantenere il capo in posi-

zione di allungamento della colonna dorsale, con lo sguardo rivolto al tappeto.

ESERCIZIO 5 Rinforzamento della musculatura del tronco – variante diritta e obliqua

POSIZIONE INIZIALE: supini con gambe ad angolo retto e talloni a terra. Le braccia sono incrociate sul petto.
POSIZIONE FINALE: sollevare il busto verso l'alto, premere la colonna lombare a terra e mantenere la tensione massima per circa 3 sec..
Variare l'esercizio, sollevando il busto verso l'alto e portando alternativamente i gomiti con movimento diagonale verso il ginocchio opposto (gomito sinistro-ginocchio destro, gomito destro-ginocchio sinistro).
IMPORTANTE: I movimenti non devono essere bruschi e i piedi devono sempre rimanere a terra. Contrarre solo i muscoli addominali, non quelli dei glutei, la distanza mento-petto rimane uniforme (larghezza pugna).

ESERCIZIO 6 Rinforzamento della musculatura di schiena, natiche e gambe

POSIZIONE INIZIALE: supini con gambe ad angolo retto e talloni a terra.
POSIZIONE FINALE: estendere lentamente l'articolazione dell'anca verso l'alto senza slancio e mantenere la posizione massima di tensione per circa 3 sec..
IMPORTANTE: Stringere le scapole. Nel massimo punto di tensione, il corpo si trova allineato (ginocchio, anca, spalla). Contrarre i muscoli addominali per evitare un'eventuale lordosi.

ESERCIZIO 7 Rinforzamento della musculatura laterale di tronco e spalle

POSIZIONE INIZIALE: sdraiati su un fianco con appoggio su un gomito, il corpo è allineato, gomito sotto la spalla.
POSIZIONE FINALE: sollevando lentamente e in modo controllato il bacino, la pressione viene esercitata sul gomito e sul bordo esterno del piede sottostante.
IMPORTANTE: al termine, sciogliere la musculatura del braccio di appoggio e proseguire con l'altro lato.

ESERCIZIO 8 Rinforzamento della musculatura di schiena e spalle

POSIZIONE INIZIALE: a pancia in giù con piedi perpendicolari al terreno. Sollevare leggermente da terra il busto e la testa in modo da percepire chiaramente una tensione muscolare nei muscoli inferiori della

schiena. Durante l'esecuzione dell'esercizio, mantenere sempre in posizione dritta. Stendere le braccia ad angolo retto staccandole dal corpo, con i pollici in posizione verticale verso l'alto.
POSIZIONE FINALE: sollevare le braccia da terra e stringere le scapole.
IMPORTANTE: muovere solo le braccia. Il busto rimane immobile e viene mantenuto sempre in alto. Mantenere il capo in posizione di allungamento della colonna dorsale, con lo sguardo rivolto al tappeto.

DE AT CH

FITNESSMATTE

BEDIUNGSANLEITUNG

Herzlichen Glückwunsch!
Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für ein hochwertiges Trainingsgerät entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Trainingsgerät vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung. Benutzen Sie das Trainingsgerät nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Trainingsgerät an Dritte ebenfalls mit aus.

ZEICHEN IN DIESER GEBRAUCHS- & MONTAGEANLEITUNG:

⚠ Dieses Zeichen warnt Sie vor Verletzungsgefahren.

ℹ So sind ergänzende Informationen gekennzeichnet.

♻ Dieses Zeichen informiert Sie über die Entsorgung von Verpackung und Produkt.

! BESTIMMUNGSGEMÄSSE VERWENDUNG:

Die Fitnessmatte ist als Trainingsgerät für den häuslichen Bereich konzipiert.
Die bestimmungsgemäße Benutzung des Trainingsgerätes sieht ausschließlich den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung vor.
Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Bedienung und Handhabung des Trainingsgerät vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Für den gewerblichen Einsatz

in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist dieses Trainingsgerät nicht geeignet.

TECHNISCHE DATEN:

Type: Fitnessmatte
Maß: ca. 150 x 70 x 1 cm
IAN 327385_1904
ART-Nr.: 60166
Monz-Nr. PO30000493/2019
Produktionsdatum: 08/2019
Garantie: 3 Jahre

! ACHTUNG SICHERHEITSHINWEIS! ACHTUNG! ES BESTEHT LEBENS- UND VERLETZUNGSGEFAHR.

Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht unter anderem Erstickungsgefahr!
Nicht geeignet für Kinder und Personen mit geistigen oder körperlichen Einschränkungen. Es besteht Verletzungsgefahr.
Von Feuer fernhalten!
Das Trainingsgerät ist nicht als Spielzeug geeignet und muss bei Nichtbenutzung für Kinder unzugänglich aufbewahrt werden. Es besteht Verletzungsgefahr.
Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Trainingsgerätes befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
Eltern und andere Aufsichtspersonen müssen sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist. Es besteht Verletzungsgefahr.
Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass das Trainingsgerät kein Spielzeug ist, halten Sie Kinder von der Verwendung der Fitnessmatte ab. Es besteht Verletzungsgefahr.
Verwenden Sie die Fitnessmatte nicht zum Schlagen oder Stoßen von Personen, Tieren, Gegenständen etc., als Hebel, Stütze oder Ähnliches. Es besteht Verletzungsgefahr.
Verändern Sie die Fitnessmatte nicht in ihrer Konstruktion. Es besteht Verletzungsgefahr.
Untersuchen Sie das Trainingsgerät regelmäßig auf Verschleißspuren. Es besteht Verletzungsgefahr.
Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht bei sichtbaren Schäden. Es besteht Verletzungsgefahr.
Die Fitnessmatte kann nicht repariert werden. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.
Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase ein.

Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
Tragen Sie beim Training komfortable, jedoch nicht zu lockere Kleidung, um ein „Hängenbleiben“ zu verhindern. Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren mit Ihrem Trainingsgerät. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen. Lagern Sie das Trainingsgerät so, dass sich niemand daran verletzen kann. Das Trainingsgerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
Nicht für therapeutisches Training geeignet!

TRAININGSHINWEISE:

Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z. B. Tragen eines Herzschrittmachers, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen Beschwerden oder Schwangerschaft, muss das Training mit dem Arzt abgestimmt sein. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden! Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, Atemnot oder Schmerzen in der Brust.
Nicht für therapeutisches Training geeignet!
Einführung – Die nachfolgenden Übungen zur Steigerung der Kraft sind ein erster Schritt in eine gesundheitspräventive Gestaltung Ihres Lebens. Bitte konsultieren Sie vor dem ersten Training einen Arzt, sofern Sie Probleme mit dem Bewegungsapparat haben.

AUFWÄRMEN:

Wärmen Sie Ihren Körper auf. Hierzu empfehlen wir Ihnen ca. 5–10 Min. Walking oder Jogging. Oder Sie benutzen ein Ausdauergerät, z. B. einen Fahrradergometer oder einen Crosstrainer. Lockern Sie nach den Übungen die beanspruchten Gelenke. Schultern: beide Schultern nach hinten rollen; Arme: beide Arme seitlich öffnen und vor dem Körper schließen; Rücken: Hände auf den Oberschenkeln abstützen, Rücken runden und strecken.
Achten Sie auf Lockerungspausen zwischen den Sätzen. Das regelmäßige Ein- und Ausatmen nicht vergessen.

TRAININGSABLAUF:

Rechnen Sie in Ihren Trainingsplan 5–10 Min. für eine Aufwärmphase ein. So geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an die Belastung zu gewöhnen und vermeiden Verletzungen. Führen Sie alle Übungen langsam, fließend und kontrolliert aus. Achten Sie darauf, dass Sie für das Training genügend Platz um sich haben. Atmen Sie möglichst bei Muskelanspannung aus und bei Muskelentspannung ein.
Als Anfänger oder Wiedereinsteiger sollten Sie je nach

Übung 2 bis 3 Sätze à 5 bis 10 Wiederholungen pro Übung durchführen.
Fortgeschrittene können 3 Sätze à 20 bis 30 Wiederholungen pro Übung durchführen. Wir empfehlen eine Pause von 30 Sek. zwischen den Sätzen.
Wenn Sie die vorgeschriebene Körperhaltung durch Ermüdung nicht mehr halten können, beenden Sie die Übung. Steigern Sie den Trainingsumfang langsam und angemessen. Legen Sie nach dem Ende jeder Übung eine Pause von 3–5 Min. ein. Entspannen Sie dabei Ihre Muskeln. Führen Sie am Trainingsende Dehnübungen durch. Beachten Sie auch die Sicherheitshinweise.

WARTUNG, REINIGUNG & LAGERUNG:

Kontrollieren Sie das Produkt regelmäßig auf Verschleiß oder Schäden. Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht bei sichtbaren Schäden. Die Fitnessmatte kann nicht repariert werden. Defekte Fitnessmatten müssen entsorgt werden. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.
Die Sicherheit des Produktes kann nur garantiert werden, wenn alle Teile regelmäßig auf Verschleiß und Schäden untersucht werden. Achten Sie dabei besonders auf die Verschleißteile.
Die Fitnessmatte ist wartungsfrei.
Schützen Sie das Trainingsgerät vor großen Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung und hoher Feuchtigkeit.
Lagern Sie das Trainingsgerät nicht im direkten Sonnenlicht. Setzen Sie es keinen Temperaturen über 45°C aus.
Wischen Sie die Fitnessmatte bei Bedarf mit einem weichen, leicht mit Wasser oder milder Seifenlauge angefeuchteten Tuch sauber.

ENTSORGUNG:

♻ Die Verpackung besteht zu 100 % aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

Über Entsorgungsmöglichkeiten des Produktes informieren Sie sich bitte bei Ihrer Gemeinde oder Stadtverwaltung.

GARANTIE:
Garantie der MONZ Handelsgesellschaft International mbH & Co. KG.
Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde, Sie erhalten auf dieses Gerät 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

GARANTIEBEDINGUNGEN:

Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte be-

wahren Sie den Original Kassenbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.
Tritt innerhalb von drei Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantieleistung setzt voraus, dass innerhalb der Drei-Jahres-Frist das defekte Gerät und der Kaufbeleg (Kassenbon) vorgelegt und schriftlich kurz beschrieben wird, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist.
Wenn der Defekt von unserer Garantie gedeckt ist, erhalten Sie das reparierte oder ein neues Produkt zurück. Mit Reparatur oder Austausch des Produkts beginnt kein neuer Garantiezeitraum.

FR CH

TAPIS DE GYMNASTIQUE

MODE D'EMPLOI

Félicitations !
Par votre achat, vous avez opté pour un matériel d'entraînement de grande qualité. Familiarisez-vous avec votre équipement d'entraînement avant la première mise en service. Lisez attentivement la notice d'emploi ci-dessous à cet effet. Utilisez l'équipement d'entraînement exclusivement selon la description et pour les domaines d'utilisation indiqués. Conservez soigneusement la présente notice d'emploi. Si vous remettez l'équipement d'entraînement à une autre personne, prenez soin à lui remettre également la documentation complète.

SYMBOLES DANS CETTE NOTICE D'UTILISATION ET DE MONTAGE :

⚠ Ce symbole vous signale les risques de blessures.

ℹ Les informations complémentaires sont caractérisées ainsi.

♻ Ces symboles vous informet à propos de l'élimination de l'emballage et du produit.

! UTILISATION CONFORME :

Le Tapis de gymnastique est un équipement d'entraînement destiné à un usage domestique.
L'utilisation conforme de l'équipement d'entraînement prévoit uniquement son utilisation par des adultes ou des adolescents présentant un développement physique et psychique adéquat.
Assurez-vous que chaque utilisateur se soit familiarisé avec l'utilisation et la manipulation de l'équipement d'entraînement ou ne s'en serve que sous surveillance.

Cet équipement d'entraînement n'est pas adapté à une utilisation professionnelle en salle de musculation ou dans les institutions thérapeutiques.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES :

Type : Tapis de gymnastique
Dimensions : env. 150 x 70 x 1 cm
IAN 327385_1904
ART-Nr.: 60166
Monz-Nr. PO30000493/2019
Date de fabrication : 08/2019
Garantie : 3 ans

! CONSIGNES DE SÉCURITÉ ! ATTENTION ! DANGER DE MORT ET RISQUE DE BLESSURES.

Tenez le matériel d'emballage hors de la portée des enfants. Il y a en effet risque d'étouffement, etc. !
N'est pas adapté aux enfants ou aux personnes souffrant de restrictions mentales ou physiques. Risques de blessures.
Tenir à l'écart du feu !
L'équipement d'entraînement n'est pas un jouet et doit être rangé à un endroit inaccessible aux enfants lorsqu'il n'est pas utilisé. Risques de blessures. Les enfants en bas âge doivent être écartés de la proximité de l'équipement d'entraînement pendant l'entraînement, afin d'exclure tout risque de blessures.
Les parents et autres personnes chargées de leur surveillance doivent être conscients de leur responsabilité, puisque l'envie de jouer et d'expérimenter des enfants peut provoquer des situations et comportements, auxquels l'équipement d'entraînement n'est pas adapté. Risques de blessures.
Attirez notamment l'attention des enfants sur le fait que l'équipement d'entraînement n'est pas un jouet et empêche-les d'utiliser le Tapis de gymnastique. Risques de blessures. N'utilisez pas le Tapis de gymnastique pour frapper ou pousser des personnes, animaux, objets, etc. ni comme levier, support ou similaires. Risques de blessures. Ne modifiez pas la structure du Tapis de gymnastique. Risques de blessures.
Contrôlez régulièrement l'équipement d'entraînement quant à des traces d'usure. Risques de blessures. N'utilisez pas l'équipement d'entraînement s'il présente des dommages visibles. Risques de blessures.
Le Tapis de gymnastique ne peut pas être réparé.
Un Tapis de gymnastique défectueux doit être éliminé. Les réparations arbitraires peuvent générer des risques considérables pour l'utilisateur.
Afin d'obtenir des résultats d'entraînement optimaux et prévenir les blessures, prévoyez impérativement une phase d'échauffement avant le début de l'entraînement, et une phase de détente suite à celui-ci. Veillez à ce que le local d'entraînement soit bien ventilé. Evitez

