

**EN**
Read the manual carefully before using the product. The product is home appliance fitness equipment. If you are under treatment for a heart condition, blood pressure, excessive cholesterol etc., it's very important to consult a doctor before training. Always pay attention to your health condition before training. Incorrect training methods may cause health problems. Stop training if you have any discomfort such as a headache, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness and nausea etc.

**DE**
Lies das Handbuch sorgfältig durch, bevor du das Produkt benutzt. Das Produkt ist ein Fitnessgerät für den Heimgebrauch. Wenn du wegen einer Herzerkrankung, Bluthochdruck, zu hohem Cholesterinspiegel usw. in Behandlung bist, ist es sehr wichtig, vor dem Training einen Arzt zu konsultieren. Achte vor dem Training immer auf deinen Gesundheitszustand. Falsche Trainingsmethoden können zu gesundheitlichen Problemen führen. Hör auf zu trainieren, wenn du Beschwerden wie Kopfschmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel, Übelkeit usw. hast.

**FR**
Lisez le manuel d'utilisation avec attention avant d'utiliser le produit. Le produit est un appareil domestique de fitness. Si vous êtes sous traitement médical pour des problèmes cardiaques, de la tension artérielle, de l'excès de cholestérol, etc., il est très important de consulter un médecin avant de vous entraîner. Faites toujours attention à votre état de santé avant de vous entraîner. Des méthodes d'entraînement non adaptées peuvent causer des problèmes de santé. Cessez l'entraînement si vous ressentez des malaises tels que des maux de tête, une oppression thoracique, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement, des vertiges, des nausées, etc.

**NL**
Lees de handleiding aandachtig door voordat u het product gebruikt. Dit is een fitnessstoestel voor thuisgebruik. Controleer altijd uw gezondheidstoestand voordat u de training begint. Niet geschikte trainingsmethoden kunnen gezondheidsproblemen veroorzaken. Mocht u klachten ondervinden, zoals hoofdpijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid en misselijkheid, stop dan onmiddellijk met trainen.

**ES**
Lea atentamente el manual antes de utilizar el producto. El producto es un aparato de fitness para el hogar. Si está bajo tratamiento por problemas cardíacos, presión arterial, colesterol alto, etc., es muy importante que consulte a un médico antes de entrenar. Preste siempre atención a su estado de salud antes de entrenar. Los métodos de entrenamiento incorrectos pueden causar problemas de salud. Deje de entrenar si tiene alguna molestia, como dolor de cabeza, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, dificultad para respirar, mareos y náuseas, etc

**IT**
Si prega di leggere attentamente il presente manuale prima dell'uso. Il prodotto è un'attrezzatura per il fitness per elettrodomestici. Se si è in trattamento per una condizione cardiaca, pressione sanguigna, colesterolo eccessivo ecc., è molto importante consultare un medico prima dell'allenamento. Prestare sempre attenzione alle proprie condizioni di salute prima dell'allenamento. Metodi di allenamento non corretti possono causare problemi di salute. Interrompere l'allenamento in caso di mal di testa, costrizione toracica, battito cardiaco irregolare, respiro affannoso, vertigini e nausea, ecc.

**PL**
Przed użyciem produktu uważnie przeczytaj instrukcję. Produkt jest sprzętem fitness do użytku domowego. Jeśli zdiagnozowano u Ciebie chorobę serca, masz problem z ciśnieniem krwi, wysoki poziom cholesterolu itp., bardzo ważne jest, aby przed rozpoczęciem treningu skonsultować się z lekarzem. Zawsze zwracaj uwagę na swój stan zdrowia przed rozpoczęciem ćwiczeń. Nieprawidłowe metody treningu mogą powodować problemy zdrowotne. Przerwij trening, jeśli odczuwasz jakikolwiek dyskomfort, taki jak ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, duszność, zawroty głowy i nudności itp.

**CZ**
Před použitím produktu si pečlivě přečtěte návod k obsluze. Produkt je domácí fitness zařízení. Pokud se léčíte se srdečním onemocněním, krevním tlakem, nadměrnou hladinou cholesterolu apod. je velmi důležité se před tréninkem poradit s lékařem. Před tréninkem vždy věnujte pozornost svému zdravotnímu stavu. Nesprávné tréninkové metody mohou způsobit zdravotní problémy. Přestaňte trénovat, pokud máte jakékoli potíže, jako je bolest hlavy, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční tep, dušnost, závratě a nevolnost atd.

**DK**
Læs manualen omhyggeligt, før du bruger produktet. Produktet er fitnessudstyr til hjemmet. Hvis du er under behandling for en hjertesygdom, blodtryk, for højt kolesteroltal osv., er det meget vigtigt at konsultere en læge før træning. Vær altid opmærksom på din helbredstilstand før træning. Forkerte træningsmetoder kan forårsage helbredsproblemer. Stop træningen, hvis du har ubehag såsom hovedpine, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, åndenød, svimmelhed og kvalme osv.

**PT**
Leia atentamente o manual antes de utilizar o produto. O produto é um aparelho de fitness para uso doméstico. Se estiver a fazer tratamento para um problema cardíaco, tensão arterial, colesterol alto, etc., é muito importante consultar um médico antes de treinar. Preste sempre atenção ao seu estado de saúde. Métodos de treino incorretos podem causar problemas de saúde. Pare de treinar se sentir algum desconforto, tais como dores de cabeça, aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar, tonturas, náuseas, etc.

**HU**
A termék használata előtt figyelmesen olvassa el a kézikönyvet. A termék háztartási gép fitness berendezés. Ha szívbetegsége, vérnyomása, túlzott koleszterinszintje stb. miatt kezelik, nagyon fontos, hogy edzés előtt konzultáljon orvosával. Edzés előtt mindig figyeljen egészségí állapotára. A helytelen edzési módszerek egészségügyi problémákat okozhatnak. Hagyja abba az edzést, ha kellemetlen érzései vannak, például fejfájás, mellkasi szorító érzés, szabálytalan szívverés, légszomj, szédülés és hányinger stb.

**NO**
Les bruksanvisningen nøye før du bruker produktet. Produktet er treningsutstyr til hjemmet. Hvis du er under behandling for en hjertesykdom, blodtrykk, for høyt kolesterol osv., er det svært viktig å konsultere en lege før trening. Vær alltid oppmerksom på helsetilstanden din før trening. Feil treningsmetoder kan forårsake helseproblemer. Slutt å trene hvis du har ubehag som hodepine, tetthet i brystet, uregelmessig hjerterytme, kortpustethet, svimmelhet og kvalme osv.

**RO**
Citiți cu atenție manualul înainte de a utiliza produsul. Acest produs este un echipament de fitness pentru utilizare la domiciliu. Dacă sunteți sub tratament pentru o afecțiune cardiacă, tensiune arterială, colesterol mărit etc., este foarte important să consultați un medic înainte de antrenament. Acordați întotdeauna atenție stării dumneavoastră de sănătate înainte de antrenament. Metodele incorecte de antrenament pot cauza probleme de sănătate. Opriți antrenamentul dacă aveți orice disconfort, cum ar fi dureri de cap, senzație de apăsare în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli și greață etc.

**SE**
Läs bruksanvisningen noggrant innan du använder produkten. Produkten är en träningsutrustning för hemmabruk. Om du behandlas för hjärtproblem, blodtrycksproblem, för högt kolesterolvärde etc. är det mycket viktigt att du rådgör med en läkare innan du börjar träna. Var alltid uppmärksam på ditt hälsotillstånd innan du börjar träna. Felaktiga träningsmetoder kan orsaka hälsoproblem. Avbryt träningen om du känner något obehag, t.ex. huvudvärk, tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, andnöd, yrsel, illamående etc.

**BG**
Прочетете внимателно ръководството, преди да използвате продукта. Продуктът е домашен уред за фитнес. Ако се лекувате от сърдечно заболяване, кръвно налягане, прекомерен холестерол и т.н., е много важно да се консултирате с лекар преди тренировка. Винаги обръщайте внимание на здравословното си състояние преди тренировка. Неправилните методи на обучение могат да причинят здравословни проблеми. Прекратете тренировката, ако имате някакъв дискомфорт, като главоболие, стягане в гърдите, неравномерен сърдечен ритъм, задух, замаяност и гадене и др.

**EE**
Enne toote kasutamist lugege hoolikalt kasutusjuhendit. See toode on koduseks kasutamiseks mõeldud treeningseade. Kui saate ravi südamehaiguse, vererõhu, liigse kolesterooli jne tõttu, on väga oluline enne treeningut pidada nõu arstiga. Enne treeningut pöörake tähelepanu oma tervislikule seisundile. Vale treeningmeetod võib põhjustada terviseprobleeme. Lõpetage treenimine kui tunnete ebamugavust, näiteks peavalu, pinget rinnus, ebaregulaarset südametööd, õhupuudust, pearinglust ja iiveldust jne.

**FI**
Lue ohjekirja huolellisesti ennen tuotteen käyttöä. Tuote on kodin kuntoilulaite. Jos sinua hoidetaan sydänvaivojen, verenpaineen, kolesterolin tai vastaavan takia, on todella tärkeää konsultoida lääkäriä ennen harjoittelua. Kiinnitä aina huomioita terveydentilaasi ennen harjoittelua. Väärät harjoitustavat voivat aiheuttaa terveysongelmia. Lopeta harjoittelu, jos tunnet olosi huonoksi, kuten päänsärky, rinnan kiristys, epätasainen syke, hengästyminen, huimaus, huono olo ja vastaavat.

**GR**
Διαβάστε προσεκτικά το εγχειρίδιο χρήσης προτού χρησιμοποιήσετε το προϊόν. Το προϊόν αποτελεί οικιακό εξοπλισμό γυμναστικής. Εάν είστε υπό θεραπεία για καρδιακή πάθηση, υψηλή αρτηριακή πίεση, αυξημένη χοληστερίνη κλπ., είναι πολύ σημαντικό να συμβουλευτείτε έναν γιατρό πριν από την προπόνηση. Προσέχετε πάντα την κατάσταση της υγείας σας πριν από την προπόνηση. Οι λανθασμένες μέθοδοι εκπαίδευσης μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα υγείας. Σταματήστε την προπόνηση εάν νιώσετε οποιαδήποτε δυσφορία όπως πονοκέφαλο, σφίξιμο στο στήθος, ακανόνιστο καρδιακό παλμό, δύσπνοια, ζάλη και ναυτία κλπ.

**HR**
Pažljivo pročitajte priručnik prije upotrebe proizvoda. Proizvod je sprava za vježbanje kod kuće. Ako se liječite zbog bolesti srca, krvnog tlaka, prekomjernog kolesterola itd., vrlo je važno posavjetovati se s liječnikom prije vježbanja. Prije treninga uvijek obratite pozornost na svoje zdravstveno stanje. Neispravne metode treninga mogu uzrokovati zdravstvene probleme. Prestanite trenirati ako osjetite bilo kakvu nelagodu kao što je glavobolja, stezanje u prsima, nepravilan rad srca, otežano disanje, vrtoglavica i mučnina itd.

**LV**
Lūdzu, rūpīgi izlasiet rokasgrāmatu pirms produkta lietošanas. Šis produkts ir mājsaimniecības trenāzīris. Ja tiek ārstēta sirds slimība, augsts asinsspiediens, augsts holesterīna līmenis asinīs utt., ļoti svarīgi pirms treniņa konsultēties ar ārstu. Pirms vingrošanas vienmēr pievērsiet uzmanību savai veselībai. Nepareizas treniņu metodes var izraisīt veselības problēmas. Pārtrauciet vingrot, ja jūtat jebkādu diskomfortu, piemēram, galvassāpes, sasprindzinājumu krūtīs, neregulāru sirdsdarbību, elpas trūkumu, reiboni, sliktu dūšu utt.

**LT**
Prieš naudodami gaminį atidžiai perskaitykite vadovą. Šis gaminys yra buitinė treniruoklių įranga. Jei gydotės širdies ligas, kraujospūdj, per didelį cholesterolio kiekį kraujyje ir t. t., prieš treniruotę labai svarbu pasitarti su gydytoju. Prieš treniruodamiesi visada atkreipkite dėmesį į savo sveikatos būklę. Neteisingi treniruočių metodai gali sukelti sveikatos problemų. Nutraukite treniruotę, jei jaučiate bet kokį diskomfortą, pavyzdžiui, galvos skausmą, spaudimą krūtinėje, nereguliarų širdies plakimą, dusulį, galvos svaigimą ir pykinimą ir pan.

**SK**
Pred použitím výrobku si pozorne prečítajte návod na použitie. Tento výrobok predstavuje domáce fitness vybavenie. Ak sa liečite na choroby srdca, krvný tlak, vysoký cholesterol a podobne, je veľmi dôležité, aby ste sa poradili s lekárom predtým, než začnete s tréningom. Pred tréningom vždy venujte pozornosť svojmu zdravotnému stavu. Nesprávne tréningové metódy môžu spôsobiť zdravotné problémy. Prestaňte cvičiť, ak máte akékoľvek ťažkosti, ako je bolesť hlavy, zvieranie na hrudníku, nepravidelný srdcový tep, dýchavičnosť, závrate a nevoľnosť atď.

**SL**
Pred uporabo izdelka natančno preberite priročnik. Izdelek je fitnes oprema za domačo uporabo. Če se zdravite zaradi bolezni srca, krvnega tlaka, povišanega holesterola itd., je zelo pomembno, da se pred vadbo posvetujete z zdravnikom. Pred vadbo bodite vedno pozorni na svoje zdravstveno stanje. Nepravilne metode vadbe lahko povzročijo zdravstvene težave. Prenehajte z vadbo, če izkusite kakršno koli nelagodje, kot je glavobol, tiščanje v prsih, nereden srčni utrip, težko dihanje, omotica in slabost itd.

**IS**
Lestu leiðbeiningarnar vandlega áður en þú notar vöruna. Varan er ræktarbúnaður fyrir heimilið. Ef þú ert undir meðhöndlun við hjartakvilla, of háum blóðþrýstingi, of háu kólesteróli o.s.frv. þá er afar mikilvægt að þú ráðfærir þig við lækni áður en þú byrjar að þjálfa. Veittu líkamlegu ástandi þínu ávallt athygli áður en þú byrjar að þjálfa. Röng þjálfun getur valdið heilsufarsvandamálum. Hættu að þjálfa ef þú finnur fyrir óþægindum á borð við hausverk, spennu við brjóstkassa, óreglulegan hjartslátt, andnauð, svima, ógleði eða annað.