





Life Fitness

⚠️ WARNUNG

BEI BENÜTZUNG DIESER GERÄTE KÖNNEN VERLETZUNGEN AUFTRETEN. BITTE FOLGEN SIE UNBEDINGT DIESER ANWEISUNG:

1. Vor Inbetriebnahme des Gerätes ist die Bedienungsanleitung zu lesen. Das Trainingsgerät ist ausschließlich für den vorgesehenen vorgesehenen Zweck zu benutzen und darf NICHT modifiziert werden.
2. Vor Aufnahme des Trainings ist die Einrichtung durch einen Arzt einzuholen.
3. Vermeiden Sie Kontakt mit beweglichen Komponenten, insbesondere durch Kleidung und Schuhe.
4. Das Trainingsgerät ist vor Gebrauch zu überprüfen. Falls es beschädigt erscheint, ist vor einer Benutzung ein technischer Mitarbeiter zu informieren. Verwenden Sie niemals ein beschädigtes Gerät, selbst im Reparaturzustand, bis das Personal dies bestätigt.
5. Der Geschwindigkeit muss zu Beginn langsam und erst nach 10 Sekunden auf die gewünschte Geschwindigkeit erhöht werden. Bitte die Füße festhalten, wenn Sie sich mit Fußpedalen in Verbindung.
6. Die Geschwindigkeit dürfen in keine anderen Position gebracht werden, außer die Positionen, die im Bedienungsanleitung angegeben sind. Bitte die Füße festhalten, wenn Sie sich mit Fußpedalen in Verbindung.
7. Vor Benutzung des Gerätes sind alle Kabel und Kabelverbindungen zu kontrollieren. Verwenden Sie niemals ein beschädigtes Gerät, selbst im Reparaturzustand, bis das Personal dies bestätigt.
8. Benutzen Sie nur Originalteile des Herstellers. Verwenden Sie nicht andere Ersatzteile oder Zubehör.
9. Kinder sind nicht erlauben. Jugendliche sind zu beschließen.
10. ENTWEDER MIT ODER OHNE DIESEN AUFLEGER, SOLLTE BEI BEWEGUNG NICHT BRUCHEN.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Von links die einzelnen Knöpfe drücken, bis der gewünschte Widerstand erreicht ist.

Biceps Curl

- Rücken gerade halten
- Oberarme liegen auf dem Polster
- Handgelenke nicht überstrecken

➔ +

➔ -



Life Fitness

1 2 3 4 5 6 7 8

Von links die einzelnen Knöpfe
bis der gewünschte Widerstand

Triceps Press



Rücken ans Polster
Arme nicht ganz strecken
Ellbogen nah am Körper







