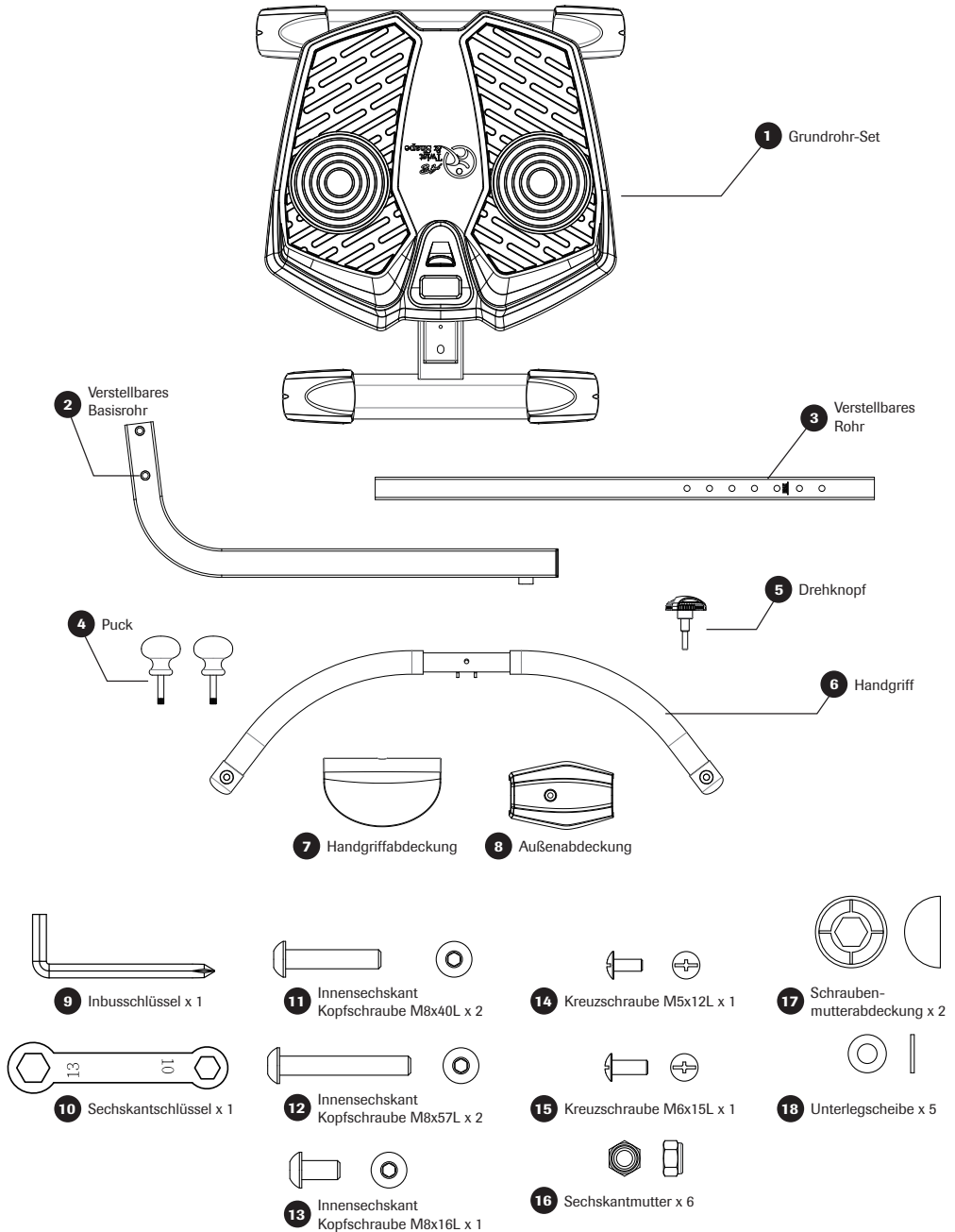


 **Twist  
& Shape®**

**MIT SCHWUNG  
zur Traumfigur**

Gebrauchsanleitung.....	13
Instructions for Use.....	16
Mode d'emploi.....	19
Manuale di utilizzazione.....	22
Gebbruiksaanwijzing.....	25
Használati utasítás.....	28
Návod k použití.....	31
Návod na použitie.....	34
Instrucțiuni de utilizare.....	37
Instrukcja obsługi.....	40

**Lieferumfang | Product Contents | Contenu du colis | Contenuto della confezione |  
 Inhoud van de verpakking | A csomag tartalma | Obsah balení | Obsah balenia |  
 Inclus în pachet | Zawartość opakowania**



**EN**

1. Base tubing Set
2. Adjustable base tubing
3. Adjustable tubing
4. Puck
5. Push-button
6. Hand grip
7. Hand grip cover
8. Exterior cover
9. 1 Allen key
10. 1 Hex driver
11. 2 Hexagon socket head screw M8/40L
12. 2 Hexagon socket head screw M8/57L
13. 1 Hexagon socket head screw M8/16L
14. 1 Cross head/Phillips M5/12L
15. 1 Cross head/Phillips screw M6/15L
16. 6 Hexagonal nuts
17. 2 Screw nut coverings
18. 5 Washers

**FR**

1. Kit tube de base
2. Tube de base réglable
3. Tube réglable
4. Palet
5. Bouton rotatif
6. Poignée
7. Protection poignée
8. Protection extérieure
9. Clé Allen x 1
10. Clé six pans x 1
11. Vis à tête cylindrique M8x40L x 2
12. Vis à tête cylindrique M8x57L x 2
13. Vis à tête cylindrique M8x16L x 1
14. Vis cruciforme M5x12L x 1
15. Vis cruciforme M6x15L x 1
16. Ecrou hexagonal x 6
17. Protection écrou x 2
18. Rondelle x 5

**IT**

1. Set tubo guida
2. Tubo base regolabile
3. Tubo regolabile
4. Puck
5. Manopola
6. Impugnatura
7. Copertura dell'impugnatura
8. Copertura esterna
9. Chiave a brugola x 1
10. Chiave esagonale x 1
11. Vite a testa concava esagonale M8x40L x 2
12. Vite a testa concava esagonale M8x57L x 2
13. Vite a testa concava esagonale M8x16L x 1
14. Vite a croce M5x12L x 1
15. Vite a croce M6x15L x 1
16. Dado esagonale x 6
17. Tappo per dado esagonale x 2
18. Rondella x 5

**NL**

1. Basisframe
2. Verstelbare basisbuis
3. Verstelbare buis
4. Handvatknop
5. Draaiknop
6. Handvat
7. Handvatafdekking
8. Afdekplaatje
9. 1x Inbusleutel
10. 1 x Ringsleutel
11. 2 x inbusbout M8 x 40L
12. 2 x inbusbout M8 x 57L
13. 1 x inbusbout M8 x 16L
14. 1 x kruisschroef M5 x 12L
15. 1 x kruisschroef M6 x 15L
16. 6 x zeskantmoer
17. 2 x afdekking zeskantmoer
18. 5 x platte ring

**HU**

1. Alapcső-készlet
2. Állítható alapcső
3. Állítható cső
4. Gomb
5. Forgatógomb
6. Kapaszzkodó
7. Kapaszzkodó burkolata
8. Külső burkolat
9. Imbuszkulcs x 1
10. Hatlapfejű csavarkulcs x 1
11. Belső hatlapfejű csavar, M8x40L x 2
12. Belső hatlapfejű csavar, M8x57L x 2
13. Belső hatlapfejű csavar, M8x16L x 1
14. Csillagfejű csavar M5x12L x 1
15. Csillagfejű csavar M6x15L x 1
16. Hatlapú anya x 6
17. Csavaranya-burkolat x 2
18. Alátét x 5

**CZ**

1. Sada základní desky s podstavými trubkami
2. Nastavitelná základní trubka
3. Nastavitelná trubka
4. Puk - krytka
5. Otočný knoflík
6. Rukojeť
7. Kryt rukojeti
8. Vnější kryt
9. Imbusový klíč 1 ks
10. Šestihranný maticový klíč 1 ks
11. Šroub s čočkovou hlavou a vnitřním šestihranem M8x40L 2 ks
12. Šroub s čočkovou hlavou a vnitřním šestihranem M8x57L 2 ks
13. Šroub s čočkovou hlavou a vnitřním šestihranem M8x16L 1 ks
14. Křížový šroub M5x12L 1 ks
15. Křížový šroub M6x15L 1 ks
16. Šestihranná matice 6 ks
17. Kryt na matici a šroub 2 ks
18. Podložka 5 ks

**SK**

1. Sada hlavných rúrok
2. Nastaviteľná základná rúrka
3. Nastaviteľná rúrka
4. Koncovky rukoväte
5. Otočný gombík
6. Rukoväť
7. Kryt rukoväte
8. Vonkajší kryt
9. Imbusový kľúč x 1
10. Kľúč na šesťhrannú maticu x 1
11. Skrutka s hlavou a vnútorným šesťhranom M8x40L x 2
12. Skrutka s hlavou a vnútorným šesťhranom M8x57L x 2
13. Skrutka s hlavou a vnútorným šesťhranom M8x16L x 1
14. Křížová skrutka M5x12L x 1
15. Křížová skrutka M6x15L x 1
16. Šestihranná matica x 6
17. Kryt na skrutkovú maticu x 2
18. Podložka x 5

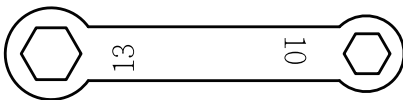
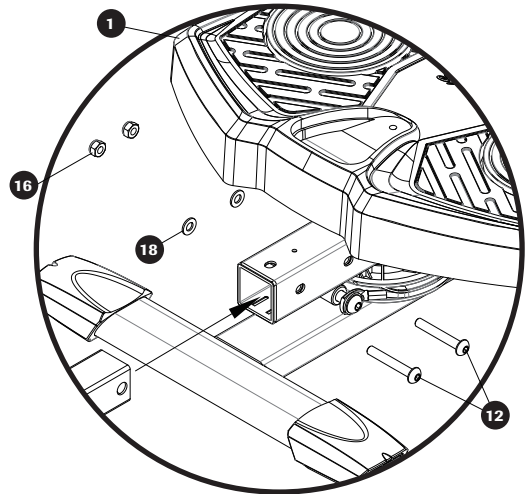
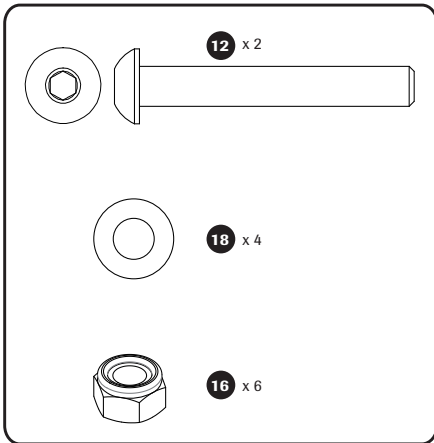
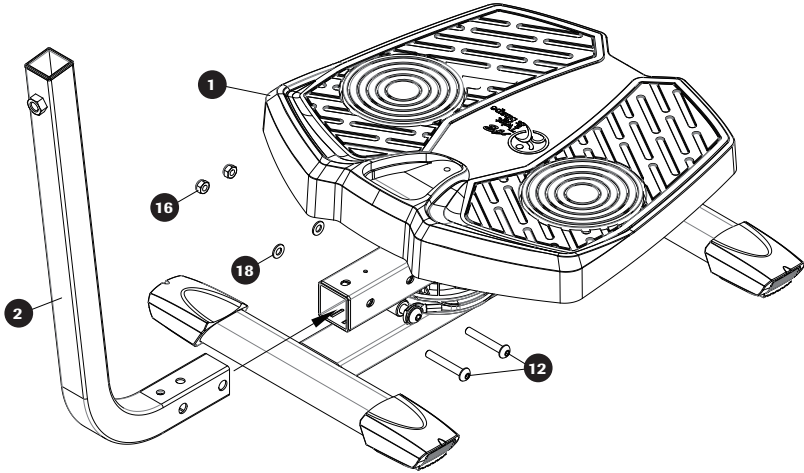
**RO**

1. Set tuburi de bază
2. Tub bază ajustabil
3. Tub ajustabil
4. Puc
5. Buton rotativ
6. Mâner
7. Capac mâner
8. Capac exterior
9. Cheie imbus x 1
10. Cheie hexagonală x 1
11. Cheie cu cap hexagonal interior pentru șurub cu cap M8x40L x 2
12. Cheie cu cap hexagonal interior pentru șurub cu cap M8x57L x 2
13. Cheie cu cap hexagonal interior pentru șurub cu cap M8x16L x 1
14. Șurub cu cap în cruce M5x12L x 1
15. Șurub cu cap în cruce M6x15L x 1
16. Piuliță hexagonală x 6
17. Capac piuliță x 2
18. Șaibă suport x 5

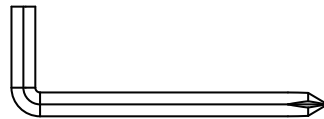
**PL**

1. Zestaw podstawowy
2. Regulowana rura bazowa
3. Rura regulowana
4. Krażek
5. Pokrętle
6. Uchwyt
7. Osłona uchwytów
8. Osłona zewnętrzna
9. Klucz imbusowy x 1
10. Klucz sześciokątny x 1
11. Śruba z łbem o gnieździe sześciokątnym M8x40L x 2
12. Śruba z łbem o gnieździe sześciokątnym M8x57L x 2
13. Śruba z łbem o gnieździe sześciokątnym M8x16L x 1
14. Śruba krzyżowa M5x12L x 1
15. Śruba krzyżowa M6x15L x 1
16. Nakrętka sześciokątna x 6
17. Zaślepka nakrętki x 2
18. Podkładka x 5

Abbildung 1 | Illustration 1 | Figure 1 | Figura 1 | Afbeelding 1 | Ábra 1 | Obrázek 1 |  
Obrázok 1 | Figura 1 | Rys. 1



Sechskantschlüssel



Inbusschlüssel

Abbildung 2 | Illustration 2 | Figure 2 | Figura 2 | Afbeelding 2 | Ábra 2 | Obrázek 2 |  
Obrázok 2 | Figura 2 | Rys. 2

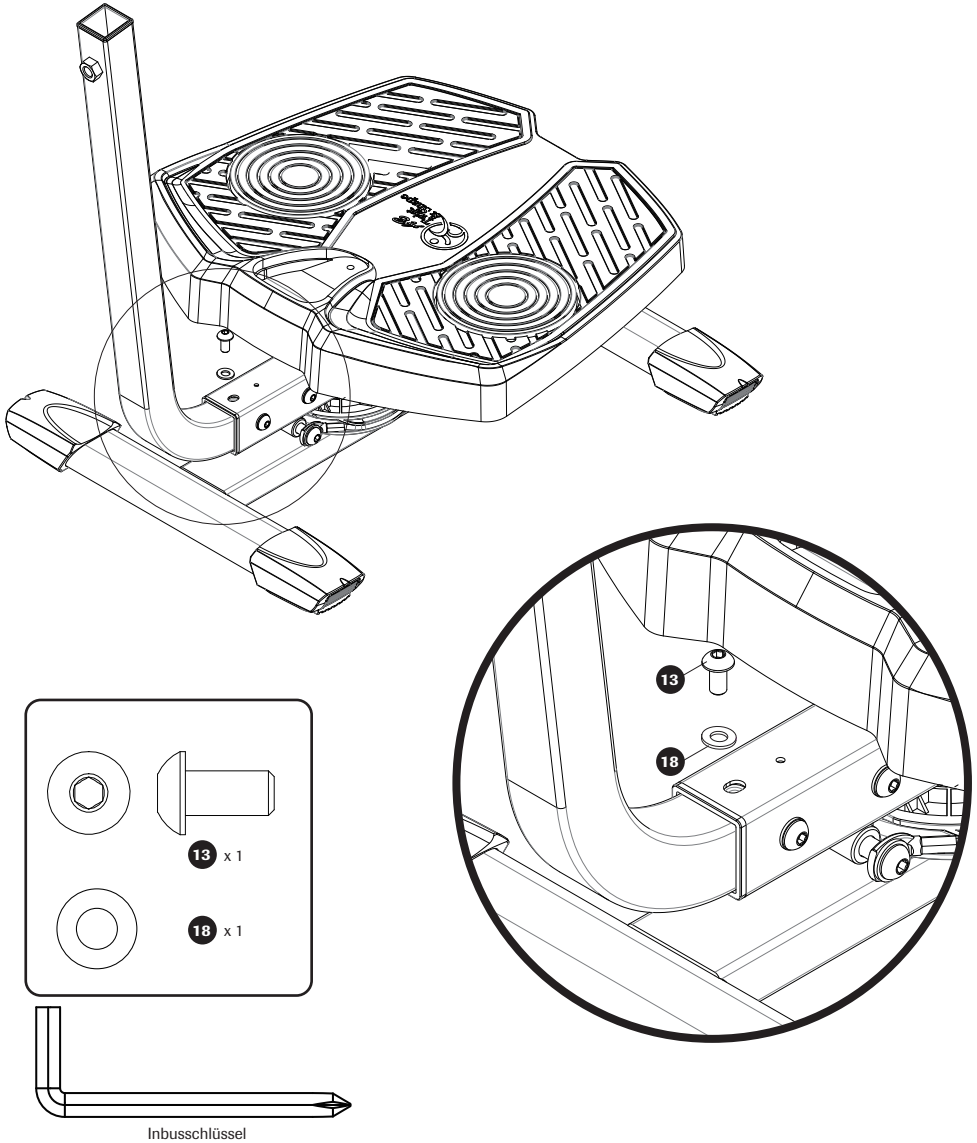


Abbildung 3 | Illustration 3 | Figure 3 | Figura 3 | Afbeelding 3 | Ábra 3 | Obrázek 3 |  
Obrázok 3 | Figura 3 | Rys. 3

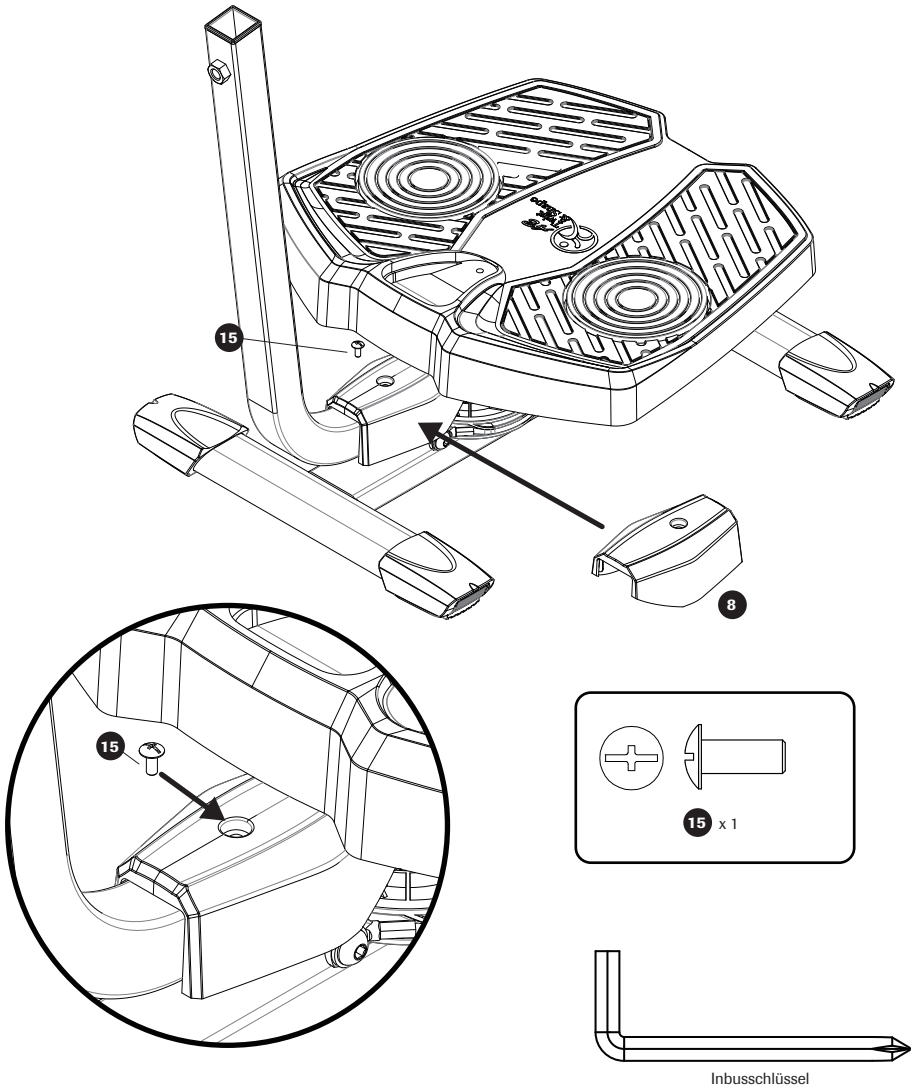


Abbildung 4 | Illustration 4 | Figure 4 | Figura 4 | Afbeelding 4 | Ábra 4 | Obrázek 4 |  
Obrázok 4 | Figura 4 | Rys. 4

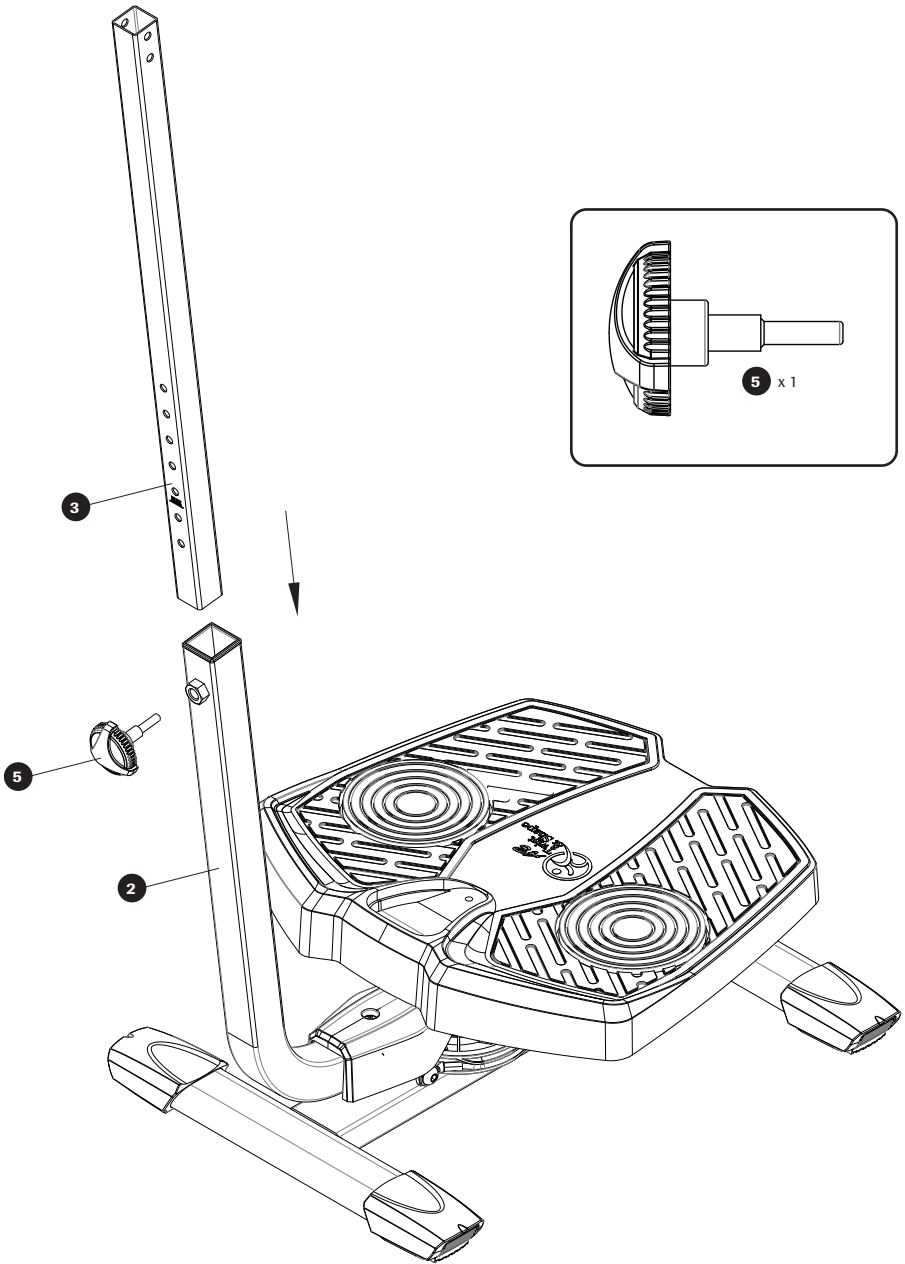


Abbildung 5 | Illustration 5 | Figure 5 | Figura 5 | Afbeelding 5 | Ábra 5 | Obrázek 5 |  
 Obrázok 5 | Figura 5 | Rys. 5

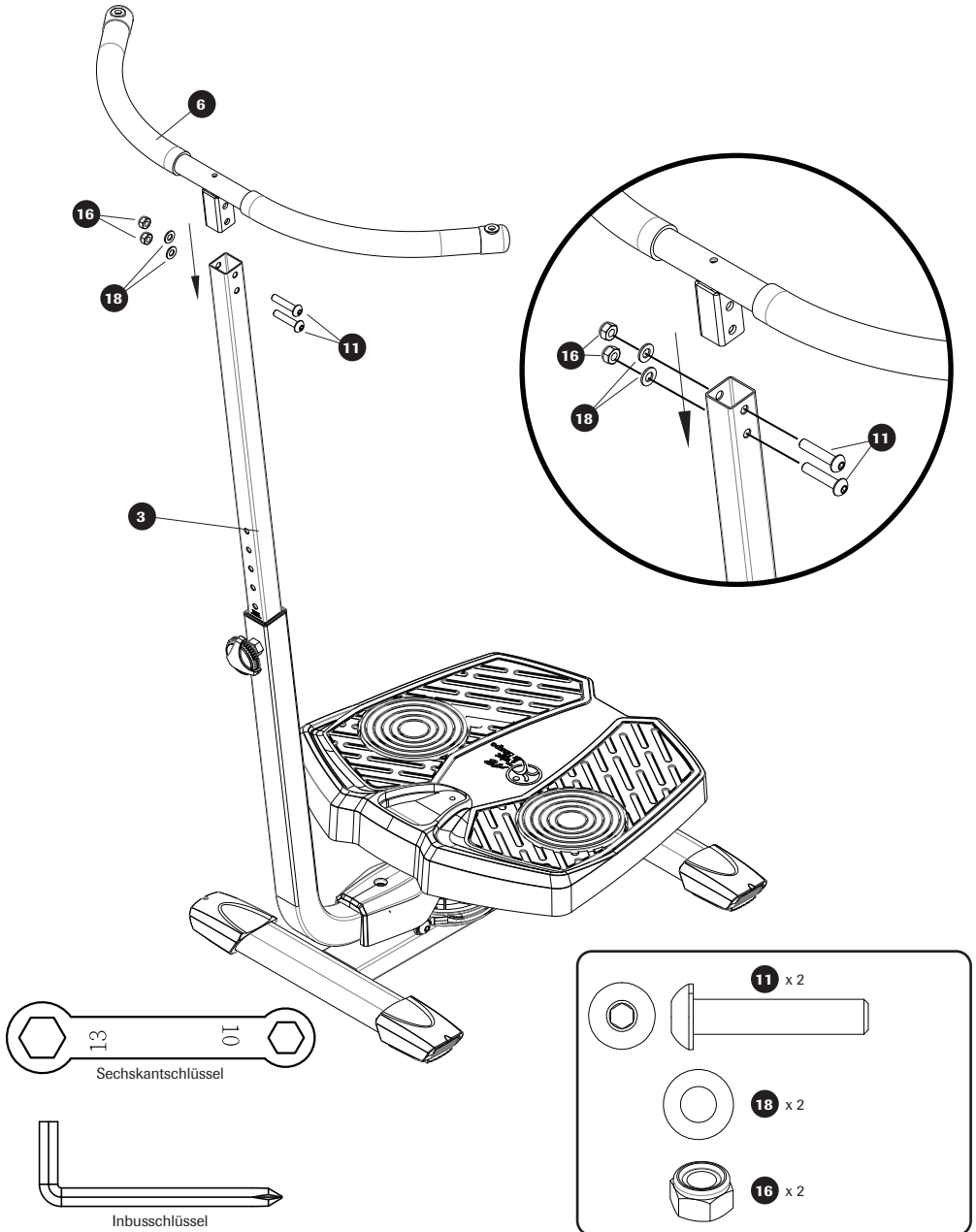




Abbildung 6 | Illustration 6 | Figure 6 | Figura 6 | Afbeelding 6 | Ábra 6 | Obrázek 6 |  
Obrázok 6 | Figura 6 | Rys. 6

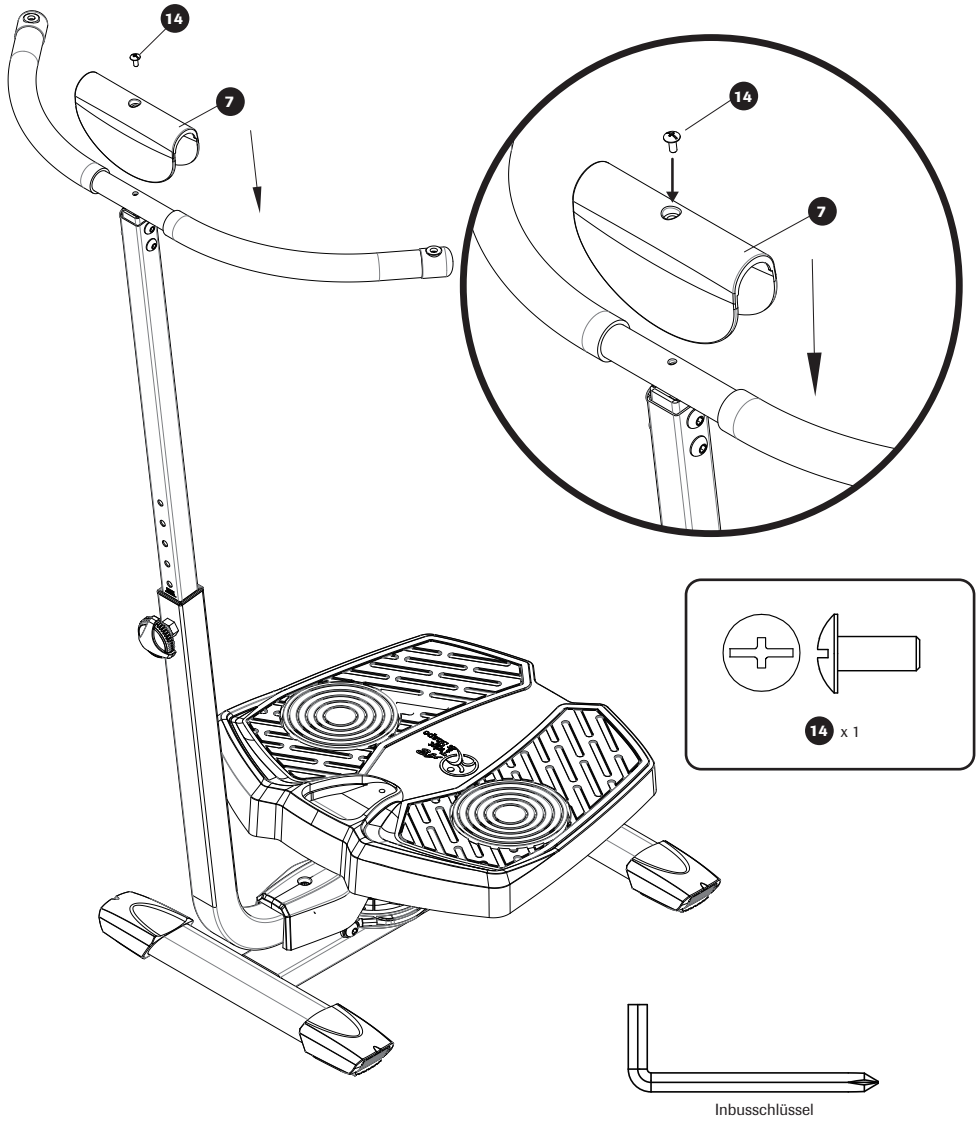


Abbildung 7 | Illustration 7 | Figure 7 | Figura 7 | Afbeelding 7 | Ábra 7 | Obrázek 7 |  
 Obrázok 7 | Figura 7 | Rys. 7

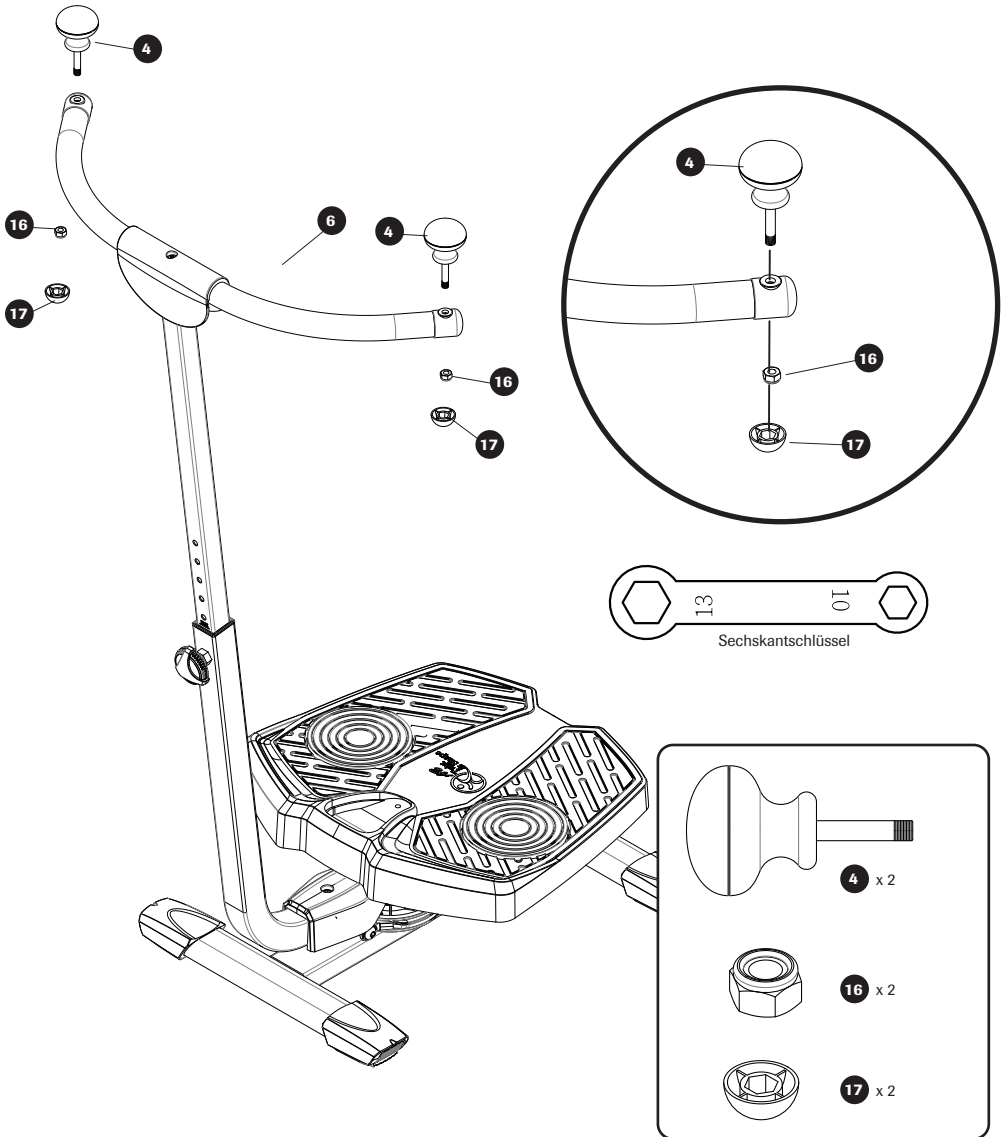


Abbildung 8 | Illustration 8 | Figure 8 | Figura 8 | Afbeelding 8 | Ábra 8 | Obrázek 8 |  
Obrázok 8 | Figura 8 | Rys. 8

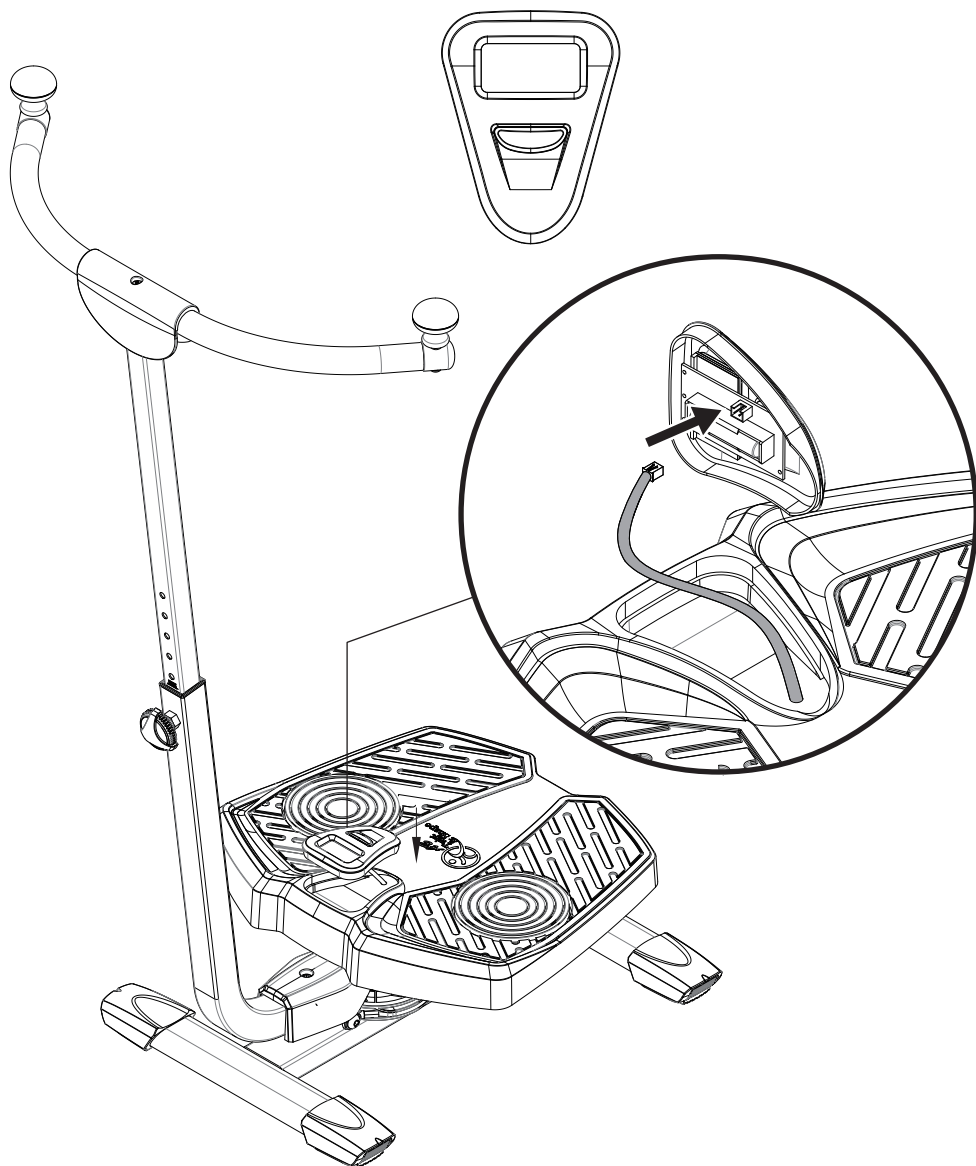
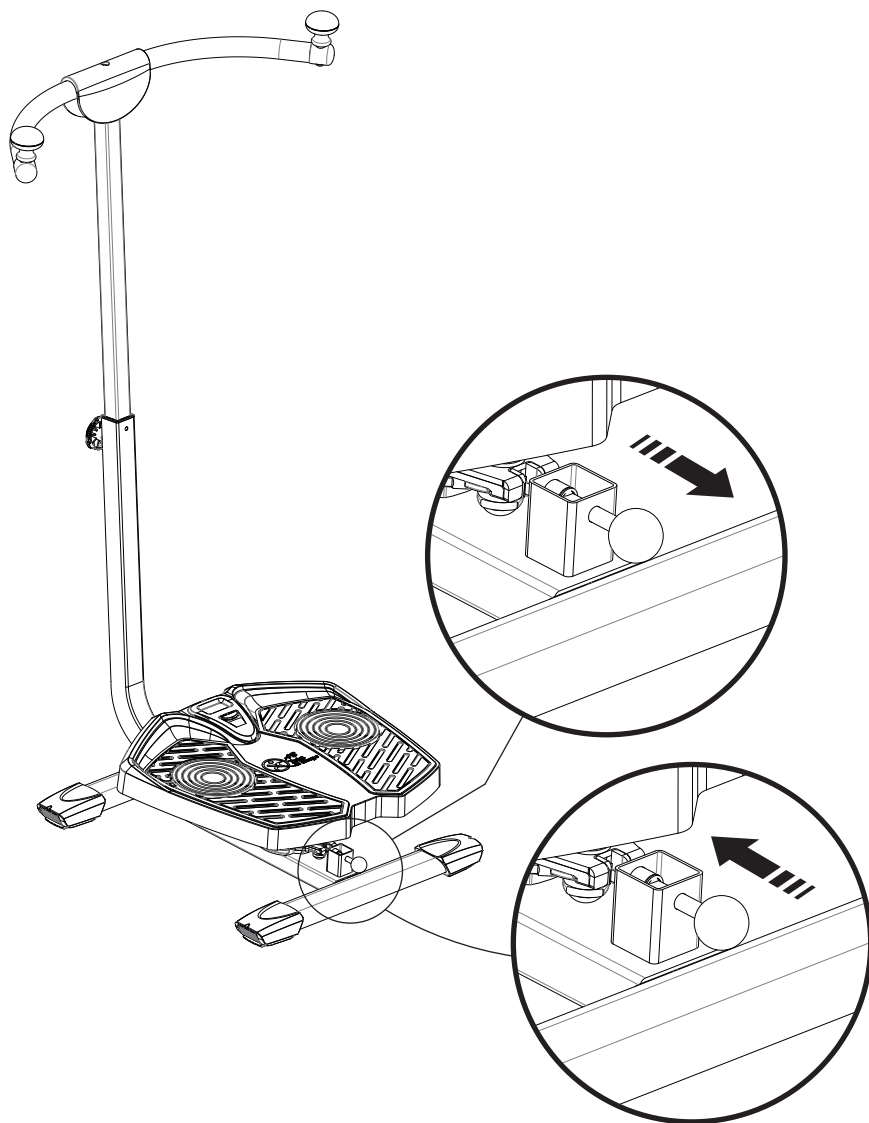


Abbildung 9 | Illustration 9 | Figure 9 | Figura 9 | Afbeelding 9 | Ábra 9 | Obrázek 9 |  
Obrázok 9 | Figura 9 | Rys. 9



## SICHERHEITSHINWEISE

- Anleitung vor Gebrauch lesen. Bewahren Sie die Anleitung für ein späteres Nachlesen an einem sicheren Ort auf.
- Wenn Sie das Gerät jemand anderem geben, legen Sie bitte unbedingt auch die Bedienungsanleitung bei.
- Die hierin angeführten Sicherheitshinweise sind wichtig für die sichere Verwendung des Geräts.
- Dieses Gerät erfüllt EN ISO 20957-1 Klasse H (H = Heim).
- Dieses Produkt ist für gesunde Personen geeignet und konzipiert.
- Konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie dieses Produkt verwenden.
- Verwenden Sie Twist & Shape auf einer festen, ebenen Oberfläche mit einer Schutzschicht für den Boden oder Teppich. Halten Sie dabei eine Fläche von min. 0,6m rund um das Gerät auf allen Seiten frei von Hindernissen, Kindern, Umstehenden und Haustieren.
- Überprüfen Sie für Ihre eigene Sicherheit Ihr Gerät regelmäßig und vor jeder Verwendung auf Beschädigungen und Festigkeit. Wenn Sie fehlende, beschädigte oder lose Teile feststellen, verwenden Sie das Gerät nicht weiter.
- Eine falsche Körperhaltung kann zu Verletzungen führen. Um Verletzungen zu vermeiden, beachten Sie die Bedienungs- und Trainingsanleitung. Übermäßiges Training kann möglicherweise Muskelschmerzen verursachen.
- Hören Sie sofort mit dem Training auf, wenn Sie während des Trainings ein seltsames Gefühl oder Unbehagen im Körper spüren. Es besteht die Gefahr von Gesundheitsschäden.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, nachdem Sie Alkohol getrunken haben. Dies kann Unfälle verursachen oder zu körperlichen Beschwerden führen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht direkt nach dem Essen. Trainieren Sie erst eine Stunde nach dem Essen wieder. Dies kann sonst Unfälle verursachen oder zu körperlichen Beschwerden führen.
- Dieses Gerät ist für den Gebrauch im Innenraum und nicht für kommerzielle Zwecke konzipiert.
- Dieses Gerät ist für Kinder nicht geeignet. Das Spielen der Kinder am Gerät ist zu vermeiden.
- Tragen Sie passende Sportbekleidung und Schuhe während der Verwendung des Geräts. Vermeiden Sie locker fallendes Gewand und Schuhe mit Ledersohle oder hohen Absätzen, dies kann sonst zu Verletzungen und Unfälle führen oder das Gerät beschädigen. Wenn Sie lange Haare haben, binden Sie diese vor jeder Verwendung zusammen. Sonst verfangen sie sich möglicherweise im Gerät.

- Üben Sie nicht bis zur Erschöpfung. Wenn Sie Schmerzen oder Unregelmäßigkeit spüren, hören Sie sofort mit der Übung auf und lassen Sie sich umgehend vom Arzt beraten. Dieses Gerät ist für die Verwendung durch eine einzelne Person konzipiert. Dies kann sonst Unfälle und Verletzungen verursachen.
- Vor, nach und während der Benutzung bitte den Handgriff gut festhalten, um die Sicherheit zu wahren.
- Reparieren Sie das Gerät auf keinen Fall selbst und nehmen Sie keine Veränderungen daran vor. Dies kann zu abnormen Bewegungen oder zu Unfällen führen.
- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich für den vorgesehenen Zweck. Dies kann sonst einen Sturz, eine Beschädigung, eine Fehlfunktion oder eine Verletzung verursachen.

## **MONTAGE**

- 1. Schritt:** Das verstellbare Basisrohr (2) in das Grundrohr-Set (1) stecken. M8x57L-Innensechskant Kopfschraube (12), 2 Unterlegscheiben (18) und 2 Sechskantmuttern (16) mit dem entsprechenden Sechskantschlüssel und dem Inbusschlüssel anziehen. Beide M8x57L-Innensechskant Kopfschrauben (12) sind fest anzuziehen. (Siehe Abbildung 1)
- 2. Schritt:** M8x16-Innensechskant Kopfschraube (13) und Unterlegscheibe (18) mittels Inbusschlüssel mit dem verstellbaren Basisrohr (2) festschrauben. (Siehe Abbildung 2)
- 3. Schritt:** Außenabdeckung (8) anbringen und M6x15L-Kreuzschraube (15) festziehen. (Siehe Abbildung 3)
- 4. Schritt:** Das verstellbare Rohr (3) in das verstellbare Basisrohr (2) stecken und auf der gewünschten Höhe mit dem Drehknopf (5) festschrauben. (Siehe Abbildung 4)
- 5. Schritt:** Den Handgriff (6) in das verstellbare Rohr (3) stecken. 2 M8x40L-Innensechskant Kopfschrauben (11), 2 Unterlegscheiben (18) und 2 Sechskantmuttern (16) mit dem entsprechenden Sechskantschlüssel und dem Inbusschlüssel anziehen. (Siehe Abbildung 5)
- 6. Schritt:** Die Handgriffabdeckung (7) anbringen und M5x12L-Kreuzschraube (14) festziehen. (siehe Abbildung 6)
- 7. Schritt:** Pucks (4) in beide Enden des Handgriffs (6) stecken und von unten mit 2 Sechskantmuttern (16) befestigen. Die Schraubenmutterabdeckung (17) aufsetzen. (Siehe Abbildung 7)
- 8. Schritt:** Kabel an der Rückseite des Computers anschließen. 1 x AAA Batterie (nicht im Lieferumfang enthalten) einlegen. (Siehe Abbildung 8)

## VERWENDUNG

Vor den Übungen immer den Kugelbolzen herausnehmen. **Um Verletzung oder Einklemmen beim Verschieben des Geräts zu vermeiden, sichern Sie die Bodenplatte durch Einführung des Kugelbolzens, wobei die Fußplatte gerade nach vorne ausgerichtet ist.** (siehe Abbildung 9)

Die Handgriffhöhe ist von min. 106 cm auf max. 120 cm mit 5 Stufen verstellbar.

### Bildschirmfunktionen:

Zum Aktivieren des Bildschirms auf den Knopf „MODE“ drücken und gewünschte Funktion auswählen.

- **SCAN:** Zeitdauer, Wiederholungszählung, Wiederholungszählung pro Minute und Kalorienverbrauch werden angezeigt
- **TIME:** Übungsdauer
- **COUNT:** Zählt die Dauer aller Übungseinheiten zusammen
- **REPS:** Durchschnittliche Anzahl der Bewegungen pro Minute während der Übung
- **CAL:** Automatisch gespeicherte Zahl des kontinuierlichen Kalorienverbrauchs während der Übung

Die oben genannten Funktionen stellen die akkumulierten Daten aus dem letzten Gebrauch dar. Um den Bildschirm zurückzusetzen halten Sie den Knopf „MODE“ zwei Sekunden lang gedrückt. Wenn unerkennbare Symbole am Bildschirm erscheinen, ist die Batterie auszutauschen. Der Bildschirm schaltet sich automatisch ab wenn kein Signal nach vier Minuten eingegeben wird.

## WARTUNG

Wenn das Produkt verwendet wird, nachdem es einige Zeit unbenutzt gelagert wurde, stellen Sie sicher, dass das Produkt in Ordnung ist und sicher verwendet werden kann. Zum Reinigen des Gerätes verwenden Sie ein trockenes Tuch.

## ENTSORGUNG

Entsorgen Sie das Produkt am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem normalen Hausmüll. Bringen Sie es zu einer Sammelstelle zum Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten. Informieren Sie sich über Sammelstellen, die von Ihrem Händler oder der lokalen Behörde betrieben werden. Die Wiederverwertung und das Recycling von Altgeräten ist ein wichtiger Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.

## SPEZIFIKATIONEN

Größe:	68 x 72 cm; Höhe variiert nach Handgriffhöhe zw. 106 cm und max. 120 cm
Gewicht:	13,4 kg
Material:	ABS, Stahl, PP
Maximalgewicht:	150 kg
Herkunftsland:	China

## EN

### SAFETY NOTES

- Read the safety notes prior to use. Keep the manual in a safe place for future reference.
- Should you give the appliance to anyone else, please also be sure to attach the instruction manual.
- The safety notes cited herein are important for the safe application of the appliance.
- This appliance fulfils EN ISO 20957 – Class 1 H (H = home).
- This product is designed and suitable for healthy people.
- Please consult your doctor prior to using this product.
- Use Twist & Shape on a secure, flat surface with a protective layer for the floor or carpet. Keep a surface of at least 0.6m around the appliance on all sides free of obstacles, children, bystanders and pets.
- For your own safety, check your appliance on a regular basis and prior to each use for damages and stability. If you detect any missing, damaged or lose parts, do not use the appliance any further.
- An incorrect posture can lead to injuries. In order to avoid injuries, observe the instruction and training manual. Excessive training may cause muscle pain.
- Immediately cease training if you sense an unusual feeling or discomfort in your body during training. There is the risk of adverse health effects.
- Do not use the appliance after having consumed alcohol. This can cause accidents or lead to bodily discomforts.
- Do not use the appliance immediately after a meal. Only begin training again one hour after a meal. This can, otherwise, cause accidents or lead to bodily discomforts.
- This appliance is designed for use within the home and not for commercial purposes.
- This appliance is not suitable for children. Children playing with the appliance should be avoided.



- Wear suitable sports clothing and shoes during use of the appliance. Steer clear of loose, baggy garments and shoes with leather soles or high heels, as these may lead to injuries and accidents or damage the appliance. If you have long hair, tie it up prior to each use. Otherwise, it may become entangled in the appliance.
- Do not exercise to the point of exhaustion. If you feel pains or abnormality, immediately stop the exercise and seek prompt medical advice. This appliance is designed to be used by one individual person. Otherwise, accidents and injuries may be caused.
- Before, after and during use, please hold tightly onto the hand grip, in order to maintain safety.
- Under no circumstances should you repair the appliance yourself nor make any alterations to it. This can lead to abnormal movements or injuries.
- Use the appliance solely for the designated purposes. Otherwise, a fall, damage, malfunction or an injury may occur.

## ASSEMBLY

- 1. Step:** Insert the adjustable base tubing (2) into the base tubing set (1). Tighten M8/57L - Hexagon socket head screw (12), 2 washers (18) and 2 hexagonal nuts (16) with the appropriate hex driver and the Allen key. Both M8/57L hexagon socket head screws (12) are securely tightened. (See illustration 1)
- 2. Step:** Screw the M8/16 hexagon socket head screw (13) and washer (18) by means of the Allen key tightly into the adjustable base tubing (2). (See illustration 2)
- 3. Step:** Mount the exterior covering (8) and tighten up the M6/15L cross head screw (15). (See Illustration 3)
- 4. Step:** Insert the adjustable tubing (3) into the adjustable base tubing (2) and screw in tightly at the required height with the control knob (5). (See illustration 4)
- 5. Step:** Insert the hand-grip (6) into the adjustable tubing (3). Tighten 2 M8/40L Hexagon socket head screws (11), 2 washers (18) and 2 hexagonal nuts (16) with the appropriate hex drive and the Allen key. (See Illustration 5)
- 6. Step:** Mount the hand-grip covering (7) and tighten up one M5/12L cross head screw (14). (See illustration 6)
- 7. Step:** Insert pucks (4) into both ends of the hand-grip (6) and secure with 2 hexagonal nuts (16) from underneath. Fit the screw nut covering (17). (See illustration 7)
- 8. Step:** Connect the cable to the rear side of the computer. Insert 1 AAA battery. (Not included in product contents). (See illustration 8)

## APPLICATION

Always remove the ball-head before exercises. **In order to avoid an injury or jamming when moving the appliance, secure the base plate by insertion of the ball-head, whereby the foot plate is aligned straight ahead.** (See illustration 9)

The hand-grip height is adjustable to 5 levels from a minimum of 106 cm to a maximum of 120 cm.

### Display screen functions:

Press the "MODE" button to activate the display screen and select the desired function.

- **SCAN:** Duration, repetition count; repetition count per minute and calorie consumption will be displayed
- **TIME:** Exercise duration
- **COUNT:** Counts the duration of all exercise workouts together
- **REPS:** Average number of movements per minute during an exercise
- **CAL:** Automatically stored count of continuous calorie consumption during exercise

The above stated functions represent the accumulated data from the previous time of use. To reset the display screen, keep the "MODE" button pressed for two seconds. If unrecognisable symbols appear on the display screen, the battery needs to be replaced. The display screen will switch off automatically after four minutes if there is no signal input.

## MAINTENANCE

If the product is to be used, following a period of time of being stored unused, ensure that the product is in order and can be safely utilized. To clean the appliance, use a dry cloth.

## DISPOSAL

Do not dispose of the product at the end of its serviceable life with the normal household refuse. Take it to a recycling collection point for electrical and electronic appliances. Find out about collection points that are operated by your retailer or local authority. The reutilisation and recycling of old appliances is an important contribution to the protection of our environment.

## SPECIFICATIONS

Dimensions:	68 x 72 cm; Height varies according to Hand-grip height; between 106 cm and a maximum of 120 cm
Weight:	13.4 kg
Material:	ABS, Steel, PP
Maximum weight:	150 kg
Country of origin:	China

FR

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Lire le mode d'emploi avant utilisation. Le conserver en lieu sûr pour pouvoir éventuellement le consulter à nouveau.
- Si vous transmettez le produit à un tiers, accompagnez-le toujours de ce mode d'emploi.
- Les présentes consignes de sécurité sont importantes pour utiliser l'appareil en toute sécurité.
- Cet appareil répond à la norme EN ISO 20957-1 classe H (H = usage domestique).
- Ce produit est conçu et adapté pour des personnes en bonne santé.
- Veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser ce produit.
- Utilisez Twist & Shape sur une surface plane et résistante, avec une protection sur les sols ou les tapis. Conservez un espace libre de 0,6m au moins tout autour de l'appareil, sans obstacle, enfants, autres personnes et animaux domestiques autour.
- Pour votre sécurité, vérifiez régulièrement avant chaque utilisation que votre appareil n'est pas endommagé et solidement en place. Si vous constatez qu'il y a des pièces manquantes, endommagées ou détachées, ne continuez pas à utiliser l'appareil.
- Une mauvaise posture peut provoquer des blessures. Pour éviter de se blesser, respectez scrupuleusement le mode d'emploi et d'entraînement. Un surentraînement peut entraîner d'éventuelles douleurs musculaires.
- Arrêtez tout de suite l'entraînement si au cours de l'entraînement vous ressentez une sensation bizarre ou un mal-être dans votre corps. Il peut y avoir un risque pour la santé.
- N'utilisez pas l'appareil après avoir bu de l'alcool. Cela pourrait provoquer des accidents ou entraîner des problèmes physiques.
- N'utilisez pas l'appareil immédiatement après le repas. Attendez au moins une heure après le repas avant de reprendre l'entraînement. Cela pourrait provoquer des accidents ou entraîner des problèmes physiques.

- Cet appareil est conçu pour être utilisé à l'intérieur, et non à des fins commerciales.
- Cet appareil ne convient pas aux enfants. Il faut éviter que les enfants jouent sur l'appareil.
- Portez des vêtements de sport et des chaussures adaptés lorsque vous utilisez cet appareil. Évitez les vêtements souples tombants et les chaussures à semelle de cuir ou à talons hauts, qui pourraient provoquer des blessures, des accidents ou endommager l'appareil. Si vous avez les cheveux longs, attachez-les avant chaque utilisation, sinon ils peuvent éventuellement se coincer dans l'appareil.
- Ne vous entraînez pas jusqu'à épuisement. Si vous ressentez des douleurs ou des anomalies, arrêtez immédiatement l'exercice et demandez sans tarder conseil à un médecin. Cet appareil est conçu pour être utilisé par une seule personne. Dans le cas contraire, cela pourrait entraîner des accidents et des blessures.
- Avant, après et pendant l'utilisation, veuillez tenir solidement la poignée, afin d'assurer votre sécurité.
- En aucun cas ne réparez l'appareil vous-même, et n'entrez pas non plus de modification. Ceci pourrait conduire à des mouvements anormaux ou à des accidents.
- Utilisez l'appareil uniquement pour l'usage prévu. Le contraire pourrait provoquer une chute, des dommages, un dysfonctionnement ou une blessure.

## MONTAGE

- 1. Étape:** Insérer le tube de base réglable (2) dans le kit tube de base (1). Fixer la vis à tête cylindrique M8x57L (12), 2 rondelles (18) et 2 écrous hexagonaux (16) avec la clé six pans correspondante et la clé Allen. Resserrez solidement les deux vis à tête cylindrique M8x57L (12). (Voir figure 1)
- 2. Étape:** Vissez solidement la vis à tête cylindrique M8x16 (13) et la rondelle (18) au tube de base réglable avec la clé Allen (2). (Voir figure 2)
- 3. Étape:** Placez la protection extérieure (8) et serrez solidement la vis cruciforme M6x15L (15). (Voir figure 3)
- 4. Étape:** Insérez le tube réglable (3) dans le tube de base réglable (2) et le vissez solidement à la hauteur désirée à l'aide du bouton rotatif (5). (Voir figure 4)
- 5. Étape:** Insérez la poignée (6) dans le tube réglable (3). Resserrez les 2 vis à tête cylindrique M8x40L (11), les 2 rondelles (18) et les 2 écrous hexagonaux (16) avec la clé six pans adéquate et la clé Allen. (Voir figure 5)
- 6. Étape:** Fixez solidement la protection de la poignée (7) et la vis cruciforme M5x12L (14). (Voir figure 6)
- 7. Étape:** Insérez les palets (4) aux deux extrémités de la poignée (6) fixez-les depuis le bas avec 2 écrous hexagonaux (16). Placez la protection des écrous (17). (Voir figure 7)

**8. Étape:** Branchez le câble au dos de l'ordinateur. Insérez une pile 1 x AAA (non fournie).  
(Voir figure 8)

## UTILISATION

Avant les exercices, retirez toujours la rotule. **Pour éviter les risques de blessures ou d'écrasement en déplaçant l'appareil, sécurisez la plaque de base en introduisant la rotule, tout en dirigeant le socle vers l'avant.** (Voir figure 9)

La hauteur de poignée va de 106 cm min. à 120 cm max. avec 5 paliers de réglage.

### Fonctions de l'écran :

Pour activer l'écran, appuyez sur le bouton « MODE » et choisir la fonction souhaitée.

- **SCAN** : Affiche la durée, le décompte des répétitions, le décompte des répétitions par minute et la dépense calorique
- **TIME** : Durée de l'exercice
- **COUNT** : Totalise la durée de tous les exercices
- **REPS** : Nombre moyen de mouvements par minute durant l'exercice
- **CAL** : Enregistrement automatiquement du nombre de calories dépensées pendant l'exercice

Les fonctions ci-dessus représentent les données cumulées lors de l'utilisation précédente. Pour réinitialiser l'écran, appuyez pendant deux secondes sur le bouton « MODE ». Si des symboles inconnus apparaissent sur l'écran, il faut changer la pile. L'écran s'éteint automatiquement s'il ne reçoit aucun signal après quatre minutes.

## ENTRETIEN

Si vous utilisez le produit après une période de stockage, assurez-vous que le produit est en bon état et peut être utilisé en toute sécurité. Pour le nettoyage de l'appareil, utilisez un chiffon sec.

## ELIMINATION

Ne pas éliminer le produit en fin de vie avec les ordures ménagères ordinaires. Déposez-le dans un point de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Informez-vous pour connaître les points de collecte gérés par votre vendeur ou les autorités locales. La réutilisation et le recyclage des vieux appareils représentent une contribution importante à la protection de notre environnement.

## SPÉCIFICITÉS

Dimensions:	68 x 72 cm; la hauteur varie en fonction de la hauteur de poignée entre 106 cm et 120 cm max.
Poids:	13,4 kg
Matériau:	ABS, acier, PP
Poids maximal:	150 kg
Pays d'origine:	Chine

IT

## AVVISI DI SICUREZZA

- Leggere le istruzioni prima dell'uso. Conservare le istruzioni per l'uso in un luogo sicuro onde poterle sempre reperire in un secondo momento.
- In caso di cessione dell'apparecchio a terzi, si raccomanda di consegnare anche le presenti istruzioni per l'uso.
- Gli avvisi di sicurezza presenti in queste istruzioni sono fondamentali per l'uso in sicurezza dell'apparecchio.
- Quest'apparecchio è conforme alla norma EN ISO 20957-1 Classe H (H = ambiente domestico).
- Questo prodotto è concepito e adatto per persone in buono stato di salute.
- Si prega di consultare il proprio medico prima di utilizzare l'apparecchio.
- Utilizzare il Twist & Shape unicamente su una superficie stabile e pianeggiante, adoperando un tappetino o uno strato protettivo per salvaguardare il pavimento. Assicurarsi una superficie di 0,6 m tutt'intorno all'apparecchio e su tutti i lati libera da ostacoli, bambini, passanti e animali domestici.
- Per la vostra sicurezza, ispezionare regolarmente l'apparecchio prima di ogni utilizzo onde verificarne la solidità e constatare l'eventuale presenza di danni. Qualora ci fossero parti mancanti, danneggiate o allentate, non utilizzare ulteriormente l'apparecchio.
- Una postura scorretta del corpo può essere causa di infortuni. Onde evitare infortuni, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e l'allenamento. Un allenamento eccessivo può essere causa di dolori muscolari.
- Interrompere immediatamente l'allenamento qualora doveste avvertire malessere fisico o vertigini. Sussiste il pericolo di danni per la salute.
- Non utilizzare l'apparecchio dopo aver assunto alcool. Questo può essere causa di incidenti o problemi fisici.
- Non utilizzare l'apparecchio subito dopo i pasti. Si raccomanda di iniziare

l'allenamento almeno un'ora dopo i pasti. In caso contrario, potrebbe essere causa di incidenti o problemi fisici.

- Quest'apparecchio è concepito per l'uso in ambienti interni e non per scopi commerciali.
- Quest'apparecchio non è adatto ai bambini. Tenere l'apparecchio fuori dalla portata dei bambini.
- Indossare un abbigliamento adeguato e scarpe sportive durante l'uso dell'apparecchio. Evitare di indossare abiti laschi e scarpe con soles in pelle o tacchi alti, poiché questo potrebbe essere causa di infortuni e incidenti o danni all'apparecchio. In caso di capelli lunghi, si prega di legarli prima di qualsiasi utilizzo. In caso contrario, potrebbero restare impigliati nell'apparecchio.
- Non allenarsi fino allo sfinimento. In caso di dolori o anomalie, interrompere immediatamente l'esercizio e richiedere il parere di un medico. Quest'apparecchio è concepito esclusivamente per l'uso da parte di una singola persona. In caso contrario sussiste il pericolo di incidenti o infortuni.
- Per scopi di sicurezza, tenersi sempre saldamente alle impugnature prima, durante e dopo l'uso dell'apparecchio.
- Non riparare mai l'apparecchio autonomamente e non apportarvi alcuna modifica. Questo potrebbe essere causa di movimenti abnormi o incidenti.
- Utilizzare l'apparecchio esclusivamente per lo scopo indicato. In caso di inosservanza, sussiste il pericolo di caduta, danneggiamento, malfunzionamento o infortunio.

## MONTAGGIO

- 1. Passo:** Inserire il tubo base regolabile (2) nel set del tubo di guida (1). Serrare la vite a testa concava esagonale M8x57L (12), 2 rondelle (18) e 2 dadi esagonali (16) con la chiave esagonale e la chiave a brugola corrispondente. Stringere entrambe le viti a testa concava esagonale M8x57L (12). (Vedi fig. 1)
- 2. Passo:** Serrare la vite a testa concava esagonale M8x16 (13) e la rondella (18) sul tubo base regolabile con la chiave a brugola (2) (Vedi fig. 2)
- 3. Passo:** Montare la copertura esterna (8) e serrare la vite a croce M6x15L (15). (Vedi fig. 3)
- 4. Passo:** Inserire il tubo regolabile (3) nel tubo base regolabile (2) e stringerlo all'altezza desiderata utilizzando la manopola (5). (Vedi fig. 4)
- 5. Passo:** Inserire l'impugnatura (6) nel tubo regolabile (3). Serrare 2 viti a testa concava esagonale M8x40L (11), 2 rondelle elastiche (18), e 2 dadi esagonali (16) con la chiave esagonale e la chiave a brugola corrispondenti. (Vedi fig. 5)
- 6. Passo:** Montare la copertura per l'impugnatura (7) e serrare la vite a croce M5x12L (14). (Vedi figura 6)

- 7. Passo:** Inserire i puck (4) in entrambe le estremità dell'impugnatura (6) e serrare dal basso con 2 dadi esagonali (16). Montare i tappi dei dadi esagonali (17). (Vedi fig. 7)
- 8. Passo:** Collegare il cavo sul lato posteriore del computer. Inserire 1 x batteria AAA (non inclusa nella confezione). (Vedi fig. 8)

## USO

Prima degli allenamenti, estrarre sempre lo stantuffo regolabile a rullo. **Onde evitare infortuni o che l'apparecchio possa incastrarsi mentre lo si sposta, proteggere il pavimento inserendo lo stantuffo regolabili a rullo, in modo tale che la pedana sia sempre dritta e rivolta in avanti.** (Vedi fig. 9)

L'impugnatura è regolabile da un'altezza minima di 106 cm a una massima di 120 cm con 5 gradini.

### Funzioni dello schermo:

Per attivare lo schermo, premere il tasto "MODE" e selezionare la funzione desiderata.

- **SCAN:** Mostra la durata, il conteggio delle ripetizioni, il numero di ripetizioni effettuate al minuto e il consumo di calorie
- **TIME:** Durata dell'esercizio
- **COUNT:** Conta la durata di tutte le unità di esercizio insieme
- **REPS:** Numero medio dei movimenti al minuto durante l'esercizio
- **CAL:** Numero del consumo continuo di calorie durante l'esercizio che viene salvato automaticamente

Le funzioni summenzionate rappresentano i dati raccolti dall'ultimo utilizzo. Per resettare lo schermo tenere premuto il tasto "MODE" per 2 secondi. Qualora i simboli riportati sullo schermo non fossero più riconoscibili, sostituire la batteria. Lo schermo si spegne automaticamente dopo 4 minuti se non riceve più alcun segnale.

## MANUTENZIONE

Prima di utilizzare il prodotto dopo un lungo periodo di inutilizzo, assicurarsi che sia in buono stato e che possa essere usato in sicurezza. Per pulire l'apparecchio, utilizzare un panno asciutto.

## SMALTIMENTO

Al termine della sua durata della vita, il prodotto non deve essere smaltito con i nor-



mali rifiuti domestici. Si prega di portarlo in un centro di raccolta per il riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche. Si prega di informarsi sui centri di raccolta gestiti dal proprio rivenditore o dalle autorità locali. Il riciclo e il recupero dei vecchi apparecchi costituisce un importante contributo alla salvaguardia del nostro ambiente.

## **SPECIFICHE TECNICHE**

Dimensioni:	68 x 72 cm; l'altezza varia in base all'altezza dell'impugnatura, da un minimo di 106 cm a un massimo di 120 cm
Peso:	13,4 kg
Materiale:	ABS, acciaio, polipropilene
Portata massima:	150 kg
Paese di provenienza:	Cina

**NL**

## **VEILIGHEIDSINSTRUCTIES**

- Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing. Bewaar de gebruiksaanwijzing op een veilige plek, zodat u e.e.a. later nog eens na kunt lezen.
- Sluit de gebruiksaanwijzing altijd bij wanneer u het apparaat aan iemand anders geeft.
- Die hierin genoemde veiligheidsinstructies zijn belangrijk voor het veilige gebruik van het apparaat.
- Dit apparaat voldoet aan EN ISO 20957-1 klasse H (H=thuisgebruik).
- Dit apparaat is ontwikkeld en bedoeld voor gezonde mensen.
- Raadpleeg voor het gebruik van dit product uw arts.
- Gebruik de Twist & Shape op een stevige, vlakke ondergrond in combinatie met een beschermende laag voor uw vloer of tapijt. Hou hierbij een ruimte van min. 0,6 m rondom het apparaat vrij van hindernissen, kinderen omstanders en huisdieren.
- Controleer voor uw eigen veiligheid het apparaat regelmatig en in ieder geval voor elk gebruik op beschadigingen en stevigheid. Gebruik het apparaat niet meer wanneer er onderdelen ontbreken, beschadigd zijn of los zitten.
- Een verkeerde lichaamshouding kan letsel veroorzaken. Volg de gebruiks- en trainingshandleiding ter voorkoming van letsel. Overmatige training kan spierpijn veroorzaken.
- Stop direct met trainen wanneer u tijdens de training een duizelig wordt of u niet lekker voelt. Anders kan dit schadelijk zijn voor uw gezondheid.
- Gebruik het apparaat niet wanneer u alcohol gedronken heeft. Dit kan ongevallen of lichamelijke klachten veroorzaken.

- Gebruik het apparaat niet direct na het eten. Wacht na het eten een uur voordat u gaat trainen. Dit kan anders ongevallen of lichamelijke klachten veroorzaken.
- Dit apparaat is bestemd voor het gebruik binnenshuis en niet ontwikkeld voor commerciële doeleinden.
- Dit apparaat is niet geschikt voor kinderen. Voorkom dat kinderen met het apparaat spelen.
- Draag tijdens het gebruik van het apparaat geschikte sportkleding en schoenen. Draag geen ruim zittende kleding of schoenen met leren zool of hoge hakken, want deze kunnen letsel en ongevallen veroorzaken of het apparaat beschadigen. Bind het haar tijdens het gebruik vast wanneer u lange haren heeft. Anders raken ze misschien verstrikt in het apparaat.
- Ga niet door tot u uitgeput bent. Stop direct de oefening en laat u onmiddellijk door een arts adviseren wanneer u pijn krijgt of u niet lekker voelt. Dit apparaat is ontwikkeld voor het gebruik door 1 persoon. Anders kan dit ongevallen of letsel veroorzaken.
- Hou voor de veiligheid het handvat goed vast voor, na en tijdens het gebruik.
- Repareer het apparaat nooit zelf en breng geen veranderingen aan. Dit kan abnormale bewegingen en ongevallen veroorzaken.
- Gebruik het apparaat uitsluitend voor het doel waarvoor het bestemd is. Anders kan dit een val, beschadiging, slechte werking of letsel veroorzaken.

## MONTAGE

- 1. Stap:** Steek de verstelbare basisbuis (2) in het basisframe (1). Schroef de inbusbout M8 x 57 L (12), 2 platte ringen (18) en 2 zeskantmoeren (16) vast met de betreffende ringsleutel en draai met de inbussleutel aan. Beide inbusbouten M8 x 57 L (12) moeten strak worden aangedraaid. (Zie afbeelding 1)
- 2. Stap:** Draai inbusbout M8 x 16 L (13) en platte ring (18) met de inbussleutel aan de verstelbare basisbuis (2) vast. (Zie afbeelding 2)
- 3. Stap:** Breng het afdekplaatje (8) aan en draai kruisschroef M6 x 15 L (15) vast. (Zie afbeelding 3)
- 4. Stap:** Steek de verstelbare basisbuis (3) in het basisframe (2) en zet deze op de gewenste lengte vast met de draaiknop (5). (Zie afbeelding 4)
- 5. Stap:** Steek het handvat (6) in de verstelbare buis (3). Schroef de 2 inbusbouten M8 x 40 L (11), 2 platte ringen (18) en 2 zeskantmoeren (16) vast met de betreffende ringsleutel en draai met de inbussleutel aan. (Zie afbeelding 5)
- 6. Stap:** Plaats de handvatafdekking (7) en draai kruisschroef M5 x 12 L (14) vast. (zie afbeelding 6)

7. **Stap:** Steek de handvatknoppen (4) in beide uiteinden van het handvat (6) en zet ze van onderen vast met 2 zeskantmoeren (16). Plaats de zeskantmoerafdekking (17) (Zie afbeelding 7)
8. **Stap:** Sluit de kabel aan op de achterkant van de computer. Plaats 1 x AAA batterij (niet inbegrepen). (Zie afbeelding 8)

## GEBRUIK

Trek voor het gebruik altijd de borgpennen uit. **Vergrendel de vloerplaat tijdens het verschuiven van het apparaat door de borgpen in te drukken. Hierbij dient de voetplaat haaks en recht te staan. Dit voorkomt letsel of beknelling.** (Zie afbeelding 9)

Het handvat is in 5 hoogtes verstelbaar van min. 106 cm tot max. 120 cm.

### Beeldschermfuncties:

Druk voor het activeren van het beeldscherm op de knop „MODE“ en kies de gewenste functie.

- **SCAN:** Toont tijdsduur, aantal herhalingen, aantal herhalingen per minuut en calorieverbruik
- **TIME:** Trainingsduur
- **COUNT:** Telt de duur van alle trainingseenheden bij elkaar op
- **REPS:** Gemiddeld aantal bewegingen per minuut tijdens de oefening
- **CAL:** Automatisch opgeslagen aantal continu verbrande calorieën tijdens de oefening

De bovengenoemde functies zijn de geaccumuleerde gegevens die zijn verkregen uit het laatste gebruik. Hou de knop „MODE“ twee seconden lang ingedrukt om het beeldscherm te resetten. Vervang de batterij wanneer er onherkenbare symbolen op het beeldscherm verschijnen. Het beeldscherm schakelt automatisch uit wanneer het gedurende vier minuten geen signaal heeft ontvangen.

## ONDERHOUD

Controleer of het product in orde is en veilig gebruikt kan worden wanneer u het product na langere tijd van stilstand weer wilt gaan gebruiken. Gebruik voor het reinigen van het apparaat een droge doek.

## AFVALVERWIJDERING

Werp het product aan het eind van zijn levensduur niet bij het normale huisvuil. Breng het naar een verzamelpunt voor het recyclen van elektrische en elektronische apparaten.

Informeer naar verzamelpunten die door uw dealer of uw gemeente bedreven worden. Het hergebruik en de recycling van oude apparaten levert een belangrijke bijdrage aan de bescherming van ons milieu.

## SPECIFICATIES

Afmetingen:	68 x 72 cm; hoogte varieert (afhankelijk van de hoogte van het handvat) tussen 106 cm en max. 120 cm
Gewicht:	13,4 kg
Materiaal:	ABS, staal, PP
Maximale gewicht:	150 kg
Land van herkomst:	China

HU

## BIZTONSÁGI TUDNIVALÓK

- Használat előtt olvassa el az útmutatót. Egy biztonságos helyen őrizze meg az útmutatót, hogy később is el tudja olvasni.
- Ha átadja valaki másnak a készüléket, feltétlenül mellékelje a használati útmutatót is hozzá.
- Az itt szereplő biztonsági tudnivalókat be kell tartani a készülék biztonságos használatához.
- A készülék megfelel az EN ISO 20957-1 szabvány H osztályra vonatkozó előírásainak (H = home, azaz otthoni használat).
- Ezt a terméket egészséges személyek általi használatra tervezték.
- A termék használata előtt kérje ki orvosa tanácsát.
- A Twist & Shape készüléket stabil, vízszintes felületen használja, és a padló vagy szőnyeg védelmére terítsen alá valamilyen védőanyagot. A készülék minden oldalán hagyjon legalább 0,6 méter szabad helyet, távolítson el onnan minden akadályozó tárgyat, illetve ne engedje, hogy más személyek, gyerekek vagy háziállatok tartózkodjanak a készülék körül.
- Saját biztonsága érdekében rendszeresen, minden használat előtt ellenőrizze a készüléket, hogy nincsenek-e rajta sérülések, illetve hogy minden alkatrész megfelelően meg van-e húzva. Ha hiányzó, sérült vagy laza alkatrészeket talál, ne használja tovább a készüléket.
- A hibás testtartás sérülésekhez vezethet. A sérülések elkerülése érdekében vegye figyelembe a használati- és edzési útmutatót. A túlzásba vitt edzés izomfájdalmat okozhat.

- Azonnal hagyja abba az edzést, ha edzés közben szokatlan vagy kellemetlen érzést tapasztal. Egészségkárosodás veszélye állhat fent.
- Ne használja a készüléket azután, hogy alkoholt fogyasztott. Ez balesetekhez és személyi sérülésekhez vezethet.
- Ne használja a készüléket közvetlenül étkezés után. Étkezés után egy órával kezdjen újra edzeni. Ha ezt nem tartja be, az balesetekhez és személyi sérülésekhez vezethet.
- A készülék kizárólag beltéren való használatra, és nem kereskedelmi célokra való.
- A készülék gyerekek számára nem alkalmas. Gyerekek ne játsszanak a készülékkel.
- A készülék használatakor viseljen megfelelő sportruházatot és cipőt. Ne viseljen laza ruházatot, illetve bőrtalpú vagy magas sarkú cipőt, ez sérülésekhez és balesetekhez vezethet, illetve károsíthatja a készüléket. Ha hosszú haja van, edzés előtt fogja össze. Ha ezt nem teszi meg, a haja véletlenül beakadhat a készülékbe.
- Ne eddzen kimerülésig. Ha fájdalmat vagy szokatlan érzést tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és haladéktalanul forduljon orvoshoz. A készüléket kizárólag egy személy általi használatra tervezték. Így megelőzhetőek a balesetek és sérülések.
- A használat előtt, után és közben saját biztonsága érdekében fogja erősen a kapaszkodót.
- Soha ne szerelje saját kezűleg a készüléket, és ne végezzen rajta módosításokat. Ez szabálytalan mozgáshoz vagy balesetekhez vezethet.
- Kizárólag a rendeltetésének megfelelő célra használja a készüléket. Ha nem így tesz, leeshet, megsérülhet, illetve a készülék károsodhat vagy meghibásodhat.

## ÖSSZESZERELÉS

- 1. Lépés:** Helyezze az állítható alapcsövet (2) az alapcső-készletbe (1). A megfelelő hatlapfejű csavarkulccsal és imbuszkulccsal húzza meg az M8x57L méretű belső hatlapfejű csavart (12), a 2 alátétet (18), valamint a két hatlapú anyát (16). Mindkét M8x57L belső hatlapfejű csavart (12) erősen húzza meg. (Lásd az 1. ábrát)
- 2. Lépés:** Az imbuszkulcs segítségével rögzítse az M8x16 belső hatlapfejű csavart (13) és az alátétet (18) az állítható alapcsőre (2). (Lásd a 2. ábrát)
- 3. Lépés:** Helyezze fel a külső burkolatot (8), és húzza meg az M6x15L csillagfejű csavart (15). (Lásd a 3. ábrát)
- 4. Lépés:** Helyezze az állítható csövet (3) az állítható alapcsőbe (2), és rögzítse a kívánt magasságban a forgatógomb (5) meghúzásával. (Lásd a 4. ábrát)
- 5. Lépés:** Dugja a kapaszkodót (6) az állítható csőbe (3). A megfelelő hatlapfejű csavarkulccsal és imbuszkulccsal húzza meg a 2 M8x40L méretű belső hatlapfejű

csavart (11), a 2 alátétet (18), valamint a 2 hatlapú anyát (16). (Lásd az 5. ábrát)

- 6. Lépés:** Helyezze fel a kapaszkodó burkolatát (7), és húzza meg az M5x12L csillagfejű csavart (14). (Lásd a 6. ábrát)
- 7. Lépés:** Dugja be a gombokat (4) a kapaszkodó (6) és végére, és alulról rögzítse azokat 2 hatlapú anyával (16). Helyezze fel a csavaranya-burkolatot (17). (Lásd a 7. ábrát)
- 8. Lépés:** Csatlakoztassa a kábelt a számítógép hátuljához. Helyezze be az 1 x AAA elemet (a csomag nem tartalmazza). (Lásd a 8. ábrát)

## HASZNÁLAT

Edzés előtt mindig vegye ki a gömbcsapot. **Annak érdekében, hogy a készülék eltolásakor elkerülje a sérüléseket és a becsípődést, biztosítsa az alaplemez a gömbcsap behelyezésével úgy, hogy a talplemez pontosan előre felé legyen igazítva.** (Lásd a 9. ábrát)

A kapaszkodó magassága min. 106 cm és max. 120 cm között, 5 fokozatban állítható.

### A képernyőn elérhető funkciók:

A képernyő aktiválásához nyomja meg a „MODE” (üzemmód) gombot, és válassza ki a kívánt funkciót.

- **SCAN:** A képernyőn megjelenik az időtartam, az ismétlések száma, a percenkénti ismétlések száma, és az elégetett kalóriák száma.
- **TIME:** Az edzés időtartama
- **COUNT:** Összeszámolja az összes gyakorlat időtartamát
- **REPS:** A percenkénti mozdulatok átlagos száma az edzés alatt
- **CAL:** Az edzés közben folyamatosan elégetett kalóriák automatikusan elmentett száma

A fentiekben ismertetett funkciók az utolsó használatkor összegyűjtött adatokat jelenítik meg. A képernyő alaphelyzetbe állításához tartsa nyomva két másodpercig a „MODE” (üzemmód) gombot. Ha a képernyőn felismerhetetlen szimbólumok jelennek meg, ki kell cserélni az elemet. A képernyő automatikusan kikapcsol, ha négy percig nem kap jelet.

## KARBANTARTÁS

Ha a terméket azután használja, hogy egy ideig kihasználatlanul tárolta, győződjön meg arról, hogy minden rendben működik-e, és a készülék biztonságosan használható-e. A készülék tisztításához használjon egy száraz kendőt.

## ÁRTALMATLANÍTÁS

Élettartama végén a készüléket ne a háztartási hulladékkal együtt ártalmatlanítsa. Vigye el azt az elektromos és elektronikus berendezések újrahasznosításával foglalkozó gyűjtőhelyre. Tájékozódjon a gyűjtőhelyekről, amelyeket a forgalmazó vagy a helyi hatóság üzemeltet. A régi készülékek újrahasznosítása fontos lépés környezetünk védelme érdekében.

## MŰSZAKI ADATOK

Méret:	68 x 72 cm; a magasság a kapaszkodó magasságbeállításától függően min. 106 cm, max. 120 cm
Súly:	13,4 kg
Anyag:	ABS, acél, PP
Maximális terhelhetőség:	150 kg
Származási hely:	Kína

**Garancia:** A termékre feltétel nélküli, 2 éves garancia érvényes előállítási- és anyaghibák esetében. Ez a garancia nincs kihatással törvényes jogaira.

**CZ**

## BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

- Přečtěte si návod ještě před prvním použitím. Uložte si návod k použití na bezpečném místě, abyste si jej později mohli prostudovat.
- Pokud předáte přístroj druhé osobě, bezpodmínečně k němu přibalte i návod k použití.
- Uvedená bezpečnostní upozornění jsou důležitá pro bezpečné používání přístroje.
- Tento přístroj splňuje normu EN ISO 20957-1 třídy H (H = pro domácí použití).
- Tento výrobek je vhodný a zkonstruovaný pro zdravé osoby.
- Než použijete tento přístroj, poraďte se prosím s lékařem.
- Používejte přístroj Twist & Shape na pevném a rovném povrchu s ochrannou vrstvou na podlaze nebo kobercem. Zajistěte, aby se na ploše minimálně 0,6 m kolem přístroje nenacházely překážky, děti, kolemjdoucí a domácí zvířata, a to v žádném směru.
- V zájmu své vlastní bezpečnosti přístroj pravidelně kontrolujte a před každým použitím jej prohlédněte, zda není poškozen a zda je dostatečně pevný. Když zjistíte chybějící, poškozené nebo uvolněné součásti, přístroj dále nepoužívejte.
- Nesprávné držení těla může vést k úrazu. Abyste předešli úrazu, prostudujte si návod k obsluze a tréninkový plán. Nadměrné posilování by mohlo eventuálně vyvolat svalové bolesti.

- Okamžitě ukončete trénink, jestliže pocítíte během cvičení podivný pocit v těle nebo nevolnost. Nelze vyloučit nebezpečí poškození zdraví.
- Nepoužívejte přístroj, pokud jste předtím konzumovali alkohol. Mohlo by dojít k nehodě nebo by to mohlo vést k tělesným potížím.
- Nepoužívejte přístroj bezprostředně po jídle. Trénujte nejdříve hodinu po jídle. Jinak by mohlo dojít k nehodě nebo by to mohlo vést k tělesným potížím.
- Tento přístroj je určen k používání uvnitř místností a není určen ke komerčním účelům.
- Tento přístroj není vhodný pro děti. Je nutno zabránit dětem, aby si hrály s přístrojem.
- Při používání přístroje noste vhodné sportovní oblečení a obuv. Nenoste při cvičení volný, splývavý oděv a body s hladkou koženou podrážkou nebo s vysokými podpatky, jinak by to mohlo vést k nehodě a úrazu nebo by mohlo dojít k poškození přístroje. Máte-li dlouhé vlasy, svažte si je před použitím přístroje. Jinak by mohly být přístrojem zachyceny.
- Necvičte až do úplného vyčerpání. Když pocítíte bolesti nebo nějaké jiné potíže, okamžitě ukončete cvičení a neprodleně se poradte s lékařem. Tento přístroj byl navržěn tak, aby sloužil jedné osobě. Jinak by mohlo dojít k nehodě a úrazu.
- Bezprostředně před použitím přístroje, po něm i během používání se prosím v zájmu bezpečnosti pevně držte rukojetí.
- V žádném případě neopravujte přístroj sami a neprovádějte na něm žádné úpravy. Mohlo by to vést k abnormálnímu pohybu a k nehodě.
- Používejte přístroj výhradně k účelu, pro který byl určen. Jinak by mohlo dojít ke zřícení, k poškození, k poruše nebo k úrazu.

## MONTÁŽ

- 1. Krok:** Nastavitelnou základní trubku (2) zastrčte do sady základní desky s podstavnými trubkami (1). Přitáhněte šroub s čočkovou hlavou a vnitřním šestihranem M8x57L (12), 2 kruhovými podložkami (18) a 2 šestihranými maticemi (16) odpovídajícím šestihraným maticovým klíčem a inbusovým klíčem. Oba šrouby s čočkovou hlavou a vnitřním šestihranem M8x57L (12) je nutno pevně dotáhnout. (Viz obrázek 1)
- 2. Krok:** Šroubem s čočkovou hlavou a vnitřním šestihranem M8x16L (13) a kruhovou podložkou (18) pevně přitáhněte inbusovým klíčem nastavitelnou základní trubku (2). (Viz obrázek 2)
- 3. Krok:** Nasuňte vnější kryt (8) a přitáhněte jej křížovým šroubem M6x15L (15). (Viz obrázek 3)
- 4. Krok:** Nastavitelnou trubku (3) zasuňte do nastavitelné základní trubky (2) a v požadované výšce ji upevněte otočným knoflíkem (5). (Viz obrázek 4)



- 5. Krok:** Rukojeť (6) zasuněte do nastavitelné trubky (3). Připevněte ji dvěma šrouby s čochkovou hlavou a vnitřním šestihranem M8x40L (11) se 2 kruhovými podložkami (18) a dotáhněte je 2 šestihranými maticemi (16) odpovídajícím šestihraným maticovým klíčem. (Viz obrázek 5)
- 6. Krok:** Nasadte kryt rukojeti (7) a připevněte jej křížovým šroubem M5x12L (14). (Viz obrázek 6)
- 7. Krok:** Na oba konce rukojeti (6) nasadte puky (4) a upevněte je zespoda dvěma šestihranými maticemi (16). Nasadte kryt na matici a šroub (17). (Viz obrázek 7)
- 8. Krok:** Připojte kabel k zadní části počítače. Vložte 1 x baterii AAA (není součástí dodávky). (Viz obrázek 8)

## POUŽITÍ

Před cvičením vždy vyjměte kulové zarážky. **Abyste se vyhnuli úrazu nebo přiskřípnutí při přesouvání přístroje, zajistěte základní desku zasunutím kulových zarážek, přičemž směřuje základní deska přímo vpřed.** (Viz obrázek 9)

Výšku rukojetí je možno nastavit na pět úrovní od min. 106 cm do max. 120 cm.

### Funkce na obrazovce:

K aktivaci obrazovky stiskněte tlačítko „MODE“ a vyberte si požadovanou funkci.

- **SCAN:** Na obrazovce se ukáže uplynulá doba, počet opakování, počet opakování za minutu a spotřeba kalorií.
- **TIME:** Doba trvání cvičení
- **COUNT:** Sčítá dobu trvání všech tréninkových jednotek dohromady
- **REPS:** Průměrný počet pohybů za minutu v průběhu cvičení
- **CAL:** Automaticky ukládaný počet průběžné spotřeby kalorií v průběhu cvičení

Výše uvedené funkce představují akumulované údaje načtené při posledním použití přístroje. K vymazání obrazovky stiskněte tlačítko „MODE“ a držte je po dvě sekundy stisknuto. Když se na obrazovce objeví neidentifikovatelné symboly, znamená to, že je nutno vyměnit baterii. Obrazovka se automaticky vypne, pokud neobdrží do čtyř minut žádný signál.

## ÚDRŽBA

Když začnete používat přístroj po delší době nepoužívání, kdy byl uložen, ujistěte se, že je výrobek v pořádku a že může být uveden do bezpečného provozu. K čištění přístroje používejte suchý hadřík.

## LIKVIDACE

Nevyhazujte přístroj po uplynutí doby jeho životnosti do běžného komunálního odpadu. Přineste jej na sběrné místo k recyklaci elektrických a elektronických přístrojů. O provozu sběrného místa se informujte u svého prodejce nebo na příslušném místním úřadě. Renovace a recyklace použitých přístrojů je důležitým příspěvkem k ochraně našeho životního prostředí.

## TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Rozměry:	68 x 72 cm; výška je proměnlivá podle nastavení výšky rukojetí v rozmezí 106 cm a 120 cm
Hmotnost:	13,4 kg
Materiál:	ABS, ocel, PP
Maximální hmotnost:	150 kg
Země původu:	Čína

**Záruka:** Na tento výrobek se vztahuje neomezená dvouletá záruka na všechny vady z výroby a na vady materiálu. Tato záruka nijak neovlivňuje vaše zákonná práva.

SK

## BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Před použitím si přečítajte návod. Uchovajte tieto pokyny pre neskoršie použitie na bezpečnom mieste.
- Keď dáte zariadenie niekomu inému, nezabudnite mu pribalíť aj návod na použitie.
- Bezpečnostné pokyny uvedené v tomto dokumente sú dôležité pre bezpečné používanie zariadenia.
- Toto zariadenie spĺňa EN ISO 20957-1 trieda H (H = Heim).
- Tento produkt je vhodný a koncipovaný pre zdravých ľudí.
- Pred použitím tohto výrobku sa prosím poradte so svojím lekárom.
- Používajte Twist & Shape na pevnom, rovnom povrchu s ochrannou vrstvou na podlahu alebo koberec. Udržiavajte priestor min. 0,6 m okolo zariadenia zo všetkých strán bez prekážok, detí, okolostojacich a domácich zvierat.
- Pre Vašu vlastnú bezpečnosť kontrolujte zariadenie pravidelne a pred každým použitím ho skontrolujte pre poškodenia a pevnosť. Ak zistíte chýbajúce, poškodené alebo uvoľnené časti, zariadenie ďalej nepoužívajte.
- Nesprávne držanie tela môže viesť k zraneniu. Aby nedošlo k zraneniu, dodržujte návod na obsluhu a zaškolenie. Nadmerné cvičenie môže potenciálne spôsobiť bolesť svalov.

- Okamžite prestaňte cvičiť, ak máte počas cvičenia zvláštny pocit alebo nepríjemné pocity v tele. Existuje riziko poškodenia zdravia.
- Nepoužívajte zariadenie potom, čo ste požili alkohol. Môže to spôsobiť nehodu alebo viesť k telesným problémom.
- Zariadenie nepoužívajte bezprostredne po jedle. Cvičte opäť až jednu hodinu po jedle. Môže to spôsobiť nehody alebo viesť k telesným problémom.
- Tento prístroj je určený pre použitie v interiéri a nie pre komerčné účely.
- Tento prístroj nie je vhodný pre deti. Je nutné sa vyhnúť tomu, aby sa deti hrali so zariadením.
- Noste vhodné športové oblečenie a obuv pri používaní zariadenia. Vyhnite sa voľne padajúcim šatám a topánkam s koženou podrážkou alebo vysokými podpätkami, inak to môže mať za následok zranenia a úrazy alebo poškodenie zariadenia. Pokiaľ máte dlhé vlasy, zviažte si ich dohromady pred každým použitím. V opačnom prípade sa môžu zachytiť v zariadení.
- Necvičte do vyčerpania. Ak pociťujete bolesť alebo anomálie, okamžite prestaňte s cvičením a ihneď sa poraďte s lekárom. Tento prístroj je určený na použitie jednou osobou. V opačnom prípade môže dôjsť k nehodám a zraneniam.
- Pred, po a počas používania držte rukoväť pevne pre zachovanie bezpečnosti.
- V žiadnom prípade neopravujte zariadenie sami a nevykonávajte na ňom žiadne zmeny. Môže to viesť k abnormálnym pohybom alebo nehodám.
- Používajte zariadenie iba na určený účel. Inak by to mohlo spôsobiť zlyhanie, poškodenie, poruchu alebo zranenia.

## MONTÁŽ

- 1. Krok:** Nastaviteľnú základnú rúrku (2) zasuňte do sady hlavných rúrok (1). Utiahnite M8x57L-skrutku s hlavou a vnútorným šesťhranom (12), 2 podložky (18) a 2 šesťhranné matice (16) pomocou príslušného kľúča na šesťhranné matice a imbusového kľúča. Obe M8x57L-skrutky s hlavou a vnútorným šesťhranom (12) pevne pritiahnite. (viď obrázok 1)
- 2. Krok:** Priskrutkujte M8x16-skrutku s hlavou a vnútorným šesťhranom (13) a podložky (18) pomocou imbusového kľúča na nastaviteľnú základnú rúrku (2). (viď obrázok 2)
- 3. Krok:** Pripevnite vonkajší kryt (8) a pritiahnite M6x15L-krížovú skrutku (15). (viď obrázok 3)
- 4. Krok:** Nastaviteľnú rúrku (3) vložte do nastaviteľnej základnej rúrky (2) a priskrutkujte na požadovanú výšku pomocou otočného gombíka (5). (viď obrázok 4)
- 5. Krok:** Vložte rukoväť (6) do nastaviteľnej rúrky (3). Utiahnite 2 M8x40L-skrutky s hlavou a vnútorným šesťhranom (11), 2 podložky (18) a 2 šesťhranné matice (16) pomocou príslušného kľúča na šesťhranné matice a imbusového kľúča. (viď obrázok 5)

- 6. Krok:** Pripevnite kryt na rukoväť (7) a pritiahnite M5x12L-krížovú skrutku (14). (viď obrázok 6)
- 7. Krok:** Vložte koncovky (4) do oboch koncov rukoväte (6) a zospodu uchyťte s 2 šesťhrannými maticami (16). Nasadte kryty na skrutkovú maticu (17). (viď obrázok 7)
- 8. Krok:** Pripojte kábel k zadnej časti počítača. Vložte 1 x AAA batériu (nie je súčasťou dodávky). (viď obrázok 8)

## POUŽITIE

Pred cvičením vždy vyberte guľový čap. **Aby nedošlo k zraneniu alebo zacviknutiu pri presune zariadenia, zaistite podlahovú dosku vložení guľového čapu, pričom základná doska smeruje priamo vpred.** (Obrázok 9)

Rukoväť je nastaviteľná od min. 106 cm na max. 120 cm do 5 úrovní.

### Funkcie obrazovky:

Pre aktiváciu obrazovky stlačte tlačidlo „MODE“ a zvolte si požadovanú funkciu.

- **SCAN:** Zobrazí sa doba trvania, počet opakovaní, počet opakovaní za minútu a spotreba kalórií.
- **TIME:** Doba cvičenia
- **COUNT:** Spočíta dobu trvania všetkých cvičení dokopy
- **REPS:** Priemerný počet pohybov za minútu počas cvičenia
- **CAL:** Automatické uchovanie počtu kontinuálnej spotreby kalórií počas cvičenia

Vyššie uvedené funkcie predstavujú nazhromaždené údaje od posledného použitia. Ak chcete obnoviť obrazovku, podržte tlačidlo „MODE“ po dobu dvoch sekúnd. Ak sa na obrazovke zobrazia nerozoznateľné symboly, je potrebné vymeniť batériu. Obrazovka sa automaticky vypne, ak nie je žiadny signál po štyroch minútach.

## ZÁRUKA

Ak sa výrobok používa po tom, čo sa určitú dobu nepoužíval a bol skladovaný, uistite sa, že je výrobok v poriadku a môže sa bezpečne používať. Na čistenie zariadenia použite suchú handričku.

## LIKVIDÁCIA

Nevyhadzujte výrobok na konci jeho životnosti do bežného komunálneho odpadu. Vezmite ho na zberné miesto k recyklácii elektrických a elektronických zariadení. O zberných miestach sa informujte u svojho predajcu alebo na miestnom úrade. Obnovenie a recyklácia starých spotrebičov je významným príspevkom k ochrane životného prostredia.

## ŠPECIFIKÁCIE

Veľkosť:	68 x 72 cm; výška sa odlišuje podľa nastavenej výšky držadla medzi 106 cm a max. 120 cm
Hmotnosť:	13,4 kg
Materiál:	ABS, oceľ, PP
Maximálna hmotnosť:	150 kg
Krajina pôvodu:	Čína

**Záruka:** Na tento výrobok sa vzťahuje neobmedzená dvojročná záruka na všetky vady výroby a materiálu. Táto záruka nijako neovplyvňuje vaše zákonné právo.

RO

## INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

- Citiți manualul de utilizare înainte de utilizare. Păstrați manualul de utilizare pentru consultarea ulterioară într-un loc sigur.
- Dacă dați aparatul unei alte persoane, vă rugăm să predați și manualul de utilizare.
- Instrucțiunile de siguranță prezentate aici sunt importante pentru utilizarea în siguranță a aparatului.
- Acest aparat este în conformitate cu EN ISO 20957-1 Clasa H (H = Acasă).
- Acest produs a fost conceput și este adecvat pentru persoanele sănătoase.
- Vă rugăm să consultați medicul înainte de a utiliza acest produs.
- Utilizați Twist & Shape pe o suprafață portantă, plană cu un strat protector pentru podea sau covor. Păstrați o suprafață de min. 0,6m în jurul aparatului, pe toate părțile, liberă de obstacole, copii, alte persoane și animale de companie.
- Pentru propria dvs. siguranță, verificați aparatul în mod regulat și înainte de fiecare utilizare cu privire la deteriorări și stabilitate. Dacă observați piese lipsă, deteriorate sau slăbite, nu folosiți în continuare aparatul.
- O postură incorectă poate duce la accidentări. Pentru a preveni accidentările,

respectați instrucțiunile de utilizare și instrucțiunile pentru antrenament. Antrenamentul excesiv poate provoca dureri musculare.

- Întrerupeți imediat antrenamentul dacă simțiți o senzație ciudată sau un disconfort în corp în timpul acestuia. Există riscul de afectare a sănătății.
- Nu utilizați aparatul după ce ați consumat alcool. Acest lucru poate duce la accidente sau poate produce un disconfort fizic.
- Nu utilizați aparatul imediat după masă. Antrenați-vă din nou abia la o oră după masă. În caz contrar pot fi provocate accidente sau disconfort fizic.
- Acest aparat a fost proiectat pentru a fi utilizat în interior și nu în scopuri comerciale.
- Acest aparat nu este adecvat pentru copii. Trebuie evitată jucarea copiilor la aparat.
- Purtați îmbrăcăminte și încălțăminte de sport corespunzătoare în timpul utilizării aparatului. Evitați să purtați haine largi și pantofi cu talpă din piele sau pantofi cu toc înalt, acest lucru poate duce la răniri și accidente sau poate deteriora aparatul. Dacă aveți păr lung, prindeți-l înainte de fiecare utilizare. În caz contrar, părul poate fi prins în aparat.
- Nu exersați până la epuizare. Dacă simțiți dureri sau anormalități, întrerupeți imediat exercițiul și consultați neîntârziat un medic. Acest aparat a fost conceput pentru utilizarea de către o singură persoană. În caz contrar pot fi provocate accidente și răniri.
- Înainte, în timpul și după utilizare vă rugăm să vă țineți bine de mâner pentru a menține siguranța.
- În niciun caz nu reparați singur aparatul și nu efectuați modificări la el. Acest lucru poate duce la mișcări anormale sau la accidente.
- Utilizați aparatul numai pentru scopul prevăzut. În caz contrar pot fi provocate căderea, deteriorarea, funcționarea greșită sau rănirirea.

## MONTARE

- 1. Pasul:** Introduceți tubul de bază ajustabil (2) în setul de tuburi de bază (1). Strângeți șurubul cu cap hexagonal interior M8x57L (12), 2 șaibe suport (18) și 2 piulițe hexagonale (16) cu cheia hexagonală corespunzătoare și cu cheia inbus. Ambele șuruburi cu cap hexagonal interior M8x57L (12) trebuie să fie strânse bine. (A se vedea figura 1)
- 2. Pasul:** Înșurubați șurubul cu cap hexagonal interior M8x16 (13) și șaiba suport (18) cu cheia inbus cu tubul de bază ajustabil (2). (A se vedea figura 2)
- 3. Pasul:** Puneți capacul exterior (8) și strângeți șurubul cu cap în cruce M6x15L (15). (A se vedea figura 3)
- 4. Pasul:** Introduceți tubul ajustabil (3) în tubul de bază ajustabil (2) și înșurubați-l la înălțimea dorită cu butonul rotativ (5). (A se vedea figura 4)
- 5. Pasul:** Introduceți mânerul (6) în tubul ajustabil (3). Strângeți 2 șuruburi cu cap

hexagonal interior M8x40L (11), 2 șaibe suport (18) și 2 piulițe hexagonale (16) cu cheia hexagonală corespunzătoare și cu cheia inbus. (A se vedea figura 5)

6. **Pasul:** Puneți capacul mânerului (7) și strângeți șurubul cu cap în cruce M5x12L (14). (A se vedea figura 6)
7. **Pasul:** Introduceți pucurile (4) în cele două capete ale mânerului (6) și fixați-le de jos cu 2 piulițe hexagonale (16). Puneți capacul pentru piuliță (17). (A se vedea figura 7)
8. **Pasul:** Conectați cablul de partea posterioară a calculatorului. Introduceți 1 baterie AAA (nu este inclusă). (A se vedea figura 8)

## UTILIZARE

Scoateți întotdeauna bolțul cu cap sferic înainte de antrenament. **Pentru a evita rănirea sau blocarea în timpul împingerii aparatului, asigurați placa de bază prin introducerea bolțului cu cap sferic, în acest timp placa pentru picioare este orientată drept înainte.** (A se vedea figura 9)

Înălțimea mânerului este reglabilă de la min. 106 cm la max. 120 cm în 5 trepte.

### Funcțiile de pe ecran:

Pentru activarea ecranului, apăsați butonul „MODE“ și selectați funcția dorită.

- **SCAN:** Sunt afișate durata de timp, numărul repetărilor, numărul de repetări pe minut și consumul de calorii.
- **TIME:** Durata antrenamentului
- **COUNT:** Numără durata tuturor exercițiilor
- **REPS:** Numărul mediu de mișcări pe minut în timpul antrenamentului
- **CAL:** Numărul memorat automat al consumului continuu de calorii din timpul antrenamentului

Funcțiile prezentate mai sus reprezintă datele acumulate de la ultima utilizare. Pentru a reseta ecranul, țineți apăsat butonul „MODE“ timp de două secunde. În cazul în care apar simboluri de nerecunoscut pe ecran, trebuie înlocuită bateria. Ecranul se deconectează automat când nu este introdus niciun semnal de intrare după patru minute.

## ÎNTREȚINERE

În cazul în care produsul este utilizat după ce a fost depozitat mai mult timp, nefiind folosit, asigurați-vă că este în regulă și că poate fi utilizat în siguranță. Pentru a curăța aparatul, folosiți o cârpă uscată.

## ELIMINARE

Nu aruncați produsul la sfârșitul duratei sale de viață cu gunoiul menajer. Predați-l la punct de colectare pentru reciclarea echipamentelor electrice și electronice. Informați-vă cu privire la punctele de colectare operate de către vânzător sau autoritatea locală. Revalorificarea și reciclarea aparatelor vechi reprezintă o contribuție importantă la protejarea mediului.

## SPECIFICAȚII

Dimensiune:	68 x 72 cm; Înălțimea variază în funcție de înălțimea mânerului între 106 cm și max. 120 cm
Greutate:	13,4 kg
Material:	ABS, oțel, PP
Greutate maximă:	150 kg
Țara de proveniență:	China

PL

## WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA

- Przed użyciem przeczytać instrukcję. Instrukcję przechowywać w bezpiecznym miejscu, aby móc ją w każdej chwili przeczytać.
- Jeśli przekazujecie Państwo urządzenie innym osobom, proszę zawsze dołączyć instrukcję obsługi.
- Przytoczone tutaj wskazówki bezpieczeństwa są ważne dla bezpiecznego stosowania urządzenia.
- Niniejsze urządzenie spełnia normę EN ISO 20957-1, klasa H (H = urządzenia domowe).
- Niniejszy produkt został stworzony i nadaje się do stosowania dla osób zdrowych.
- Przed zastosowaniem urządzenia skonsultować się z lekarzem.
- Twist & Shape ustawiać na stałej, równej powierzchni, stosować warstwę ochronną podłogi lub dywanu. Z każdej strony wokół urządzenia zachować powierzchnię 0,6 m wolną od przeszkód, dzieci, osób obserwujących i zwierząt domowych.
- Dla własnego bezpieczeństwa należy regularnie przed każdym zastosowaniem sprawdzać urządzenie pod kątem uszkodzeń i wytrzymałości. W przypadku zauważenia części uszkodzonych lub luźnych, nie stosować urządzenia.
- Zła postawa ciała może doprowadzić do obrażeń. Aby uniknąć obrażeń przestrzegać wskazówek bezpieczeństwa, zawartych w instrukcji obsługi i treningowej. Nadmierny trening może spowodować ból mięśni.



- W przypadku dziwnego uczucia lub dyskomfortu podczas treningu natychmiast przerwać trening. Istnieje niebezpieczeństwo dla zdrowia.
- Nie stosować urządzenia po wypiciu alkoholu. Może to powodować wypadki lub prowadzić do dolegliwości fizycznych.
- Nie używać urządzenia bezpośrednio po jedzeniu. Trening wznowiać dopiero godzinę po jedzeniu. Może to powodować wypadki lub prowadzić do dolegliwości fizycznych.
- Niniejsze urządzenie jest skonstruowane do stosowania w pomieszczeniach, nie do celów komercyjnych.
- Urządzenie nie jest dostosowane dla dzieci. Unikać zabaw dzieci na urządzeniu.
- Podczas stosowania urządzenia nosić odpowiednie ubranie sportowe i obuwie. Unikać luźno opadających ubrań i butów z podeszwą skórzaną lub na wysokich obcasach, może to doprowadzić do obrażeń i wypadków lub uszkodzić urządzenie. Jeśli macie Państwo długie włosy, proszę je związywać przed każdym użyciem urządzenia. W innym wypadku mogą się zaplątać w urządzenie.
- Nie ćwiczyć do momentu wycieńczenia. Jeśli odczujecie Państwo ból lub niedowład, natychmiast przerwać trening i skorzystać z porady lekarza. Urządzenie skonstruowane zostało do użytku przez jedną osobę. Inne stosowanie może spowodować wypadki i obrażenia.
- Przed, po i podczas korzystania z urządzenia mocno trzymać się uchwytów, aby zagwarantować bezpieczeństwo.
- W żadnym wypadku nie naprawiać urządzenia samemu i nie dokonywać w nim żadnych zmian. Może to prowadzić do anormalnych ruchów lub wypadków.
- Urządzenie stosować wyłącznie w przewidzianym do tego celu. W innym wypadku może dojść do upadku, uszkodzenia, złego funkcjonowania lub obrażeń.

## **MONTAŻ**

- 1. Krok:** Regulowaną rurę bazową (2) umieścić w zestawie podstawowym (1). Śrubę z łbem o gnieździe sześciokątnym M8x57L (12), 2 podkładki (18) i 2 nakrętki sześciokątne (16) dociągnąć odpowiednim kluczem sześciokątnym i kluczem imbusowym. Obie śruby z łbem o gnieździe sześciokątnym M8x57L (12) należy mocno dociągnąć. (Patrz rysunek 1)
- 2. Krok:** Śrubę z łbem o gnieździe sześciokątnym M8x16 (13) i podkładkę (18) skrócić mocno kluczem imbusowym z regulowaną rurą bazową (2). (Patrz rysunek 2)
- 3. Krok:** Zamocować osłonę zewnętrzną (8) i dokręcić mocno śrubę krzyżową M6x15L (15). (Patrz rysunek 3)

- 4. Krok:** Rurę regulowaną (3) umieścić w regulowanej rurze bazowej (2) i zamocować za pomocą pokrętki (5) na żądanej wysokości (5). (Patrz rysunek 4)
- 5. Krok:** Uchwyt (6) umieścić w rurze regulowanej (3). 2 śruby z łbem o gnieździe sześciokątnym M8x40L (11), 2 podkładki (18) i 2 nakrętki sześciokątne (16) dociągnąć odpowiednim kluczem sześciokątnym i kluczem imbusowym. (Patrz rysunek 5)
- 6. Krok:** Zamocować osłonę uchwytów (7) i dokręcić mocno śrubę krzyżową M5x12L (14). (Patrz rysunek 6)
- 7. Krok:** Krążki (4) umieścić w obu końcach uchwytu (6) i zamocować od dołu dwoma nakrętkami sześciokątnymi (16). Nałożyć zaślepki nakrętek sześciokątnych (17). (Patrz rysunek 7)
- 8. Krok:** Kabel podłączyć z tyłu komputera. Włożyć 1 baterię AAA (opakowanie nie zawiera baterii). (Patrz rysunek 8)

## ZASTOSOWANIE

Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wyjąć trzpień kulowy. **Aby uniknąć obrażeń lub zakleszczenia przy przesuwaniu urządzenia, zabezpieczyć płytę dolną przez wprowadzenie trzpienia kulowego, przy czym płytę na stopy skierować prosto do przodu.** (Patrz rysunek 9)

Do dyspozycji macie Państwo 5 stopni wysokości uchwytów, od min. 106 cm do maks. 120 cm.

### Funkcje wyświetlacza:

Aby aktywować ekran, wcisnąć przycisk „MODE” i wybrać żadaną funkcję.

- **SCAN:** Pokazuje czas, liczbę powtórzeń, liczbę powtórzeń na minutę i zużycie kalorii
- **TIME:** Czas trwania ćwiczeń
- **COUNT:** Zlicza czas trwania wszystkich jednostek ćwiczeniowych razem
- **REPS:** Średnia liczba ruchów na minutę podczas ćwiczenia
- **CAL:** Automatycznie zapisana liczba ciągłego zużycia kalorii podczas ćwiczenia

Powyższe funkcje przedstawiają dane skumulowane z ostatniego użycia. Aby zresetować wyświetlacz przytrzymać wciśnięty przycisk „MODE” przez 2 sekundy. Jeśli na wyświetlaczu pojawiają się nierozpoznawalne symbole, należy wymienić baterię. Wyświetlacz wyłącza się automatycznie, gdy przez 4 minuty nie dostaje żadnego sygnału.

## KONSERWACJA

W przypadku korzystania z produktu, który dłuży czas był przechowywany i nieużywany,

upewnić się, że produkt jest w porządku i może być bezpiecznie używany. Do czyszczenia urządzenia używać suchej szmatki.

## **USUWANIE ODPADÓW**

Po zużyciu produktu nie usuwać ze zwykłymi odpadami domowymi. Przewieźć go do miejsca recyklingu urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Proszę zasięgnąć informacji o miejscach zbiórki odpadów, prowadzonych przez Państwa sprzedającego lub przez lokalne władze samorządowe. Przetwarzanie surowców wtórnych i recykling zużytych urządzeń jest ważnym wkładem w ochronę środowiska.

## **SPECYFIKACJE**

Wielkość:	68 x 72 cm; wysokość zmienia się w zależności od wysokości uchwytów między 106 cm a maks. 120 cm
Waga:	13.4 kg
Materiał:	ABS, stal, PP
Masa maksymalna:	150 kg
Kraj pochodzenia:	Chiny



**DE.** Dieses Produkt entspricht den Europäischen Richtlinien. | **EN.** This product complies with the European directives.

**IT.** Ce produit satisfait aux normes européennes. | **FR.** Questo prodotto è conforme alle normative europee.

**NL.** Dit product voldoet aan de Europese richtlijnen. | **HU.** Ez a termék megfelel az európai irányelveknek.

**CZ.** Tento výrobek odpovídá evropským směrnícím. | **SK.** Tento výrobok zodpovedá európskym normám.

**RO.** Acest produs corespunde directivelor europene. | **PL.** Niniejszy produkt odpowiada wytycznym europejskim.

**TR.** Bu ürün Avrupa Yönetmeliklerine uygundur. | **ES.** Este producto cumple con las Directivas Europeas.



**Importeur | Importer | Importateur | Importatore | Importeur | Importör  
Dovozce | Dodávateľ | Importator | Importer:**

**CH:** MediaShop AG

Industriering 3 | 9491 Ruggell | Liechtenstein

**EU:** MediaShop Holding GmbH

Schwarzottstraße 2a | 2620 Neunkirchen | Austria

**DE | AT | CH: 0800 376 36 06** – Kostenlose Servicehotline

**ROW: +423 388 18 00**

**office@mediashop-group.com**

**www.mediashop.tv**