



Cardio-Drehscheibe Cardio Rotating Disc

07151



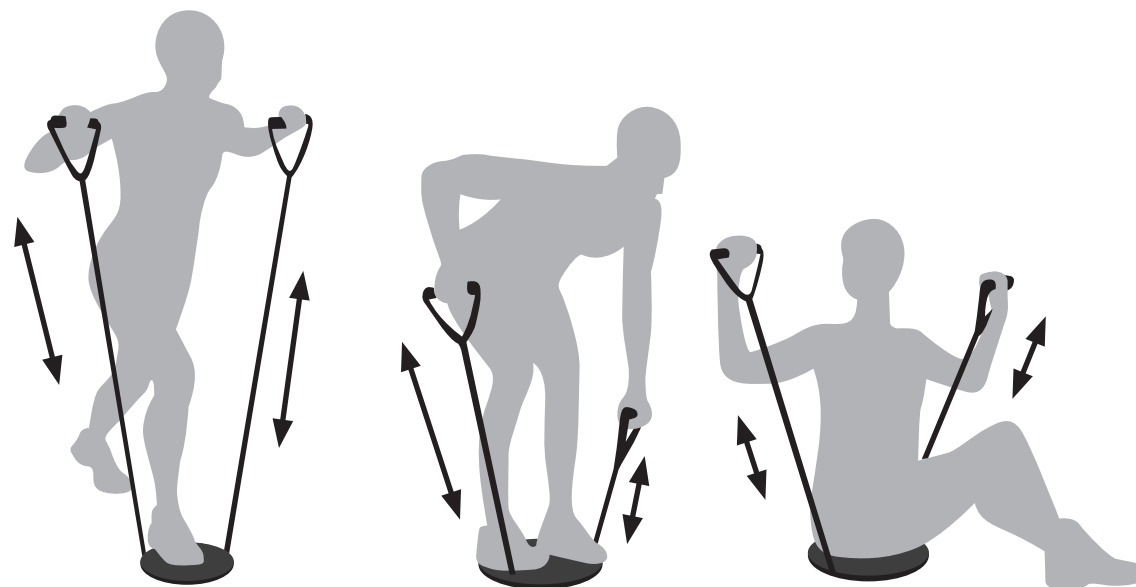
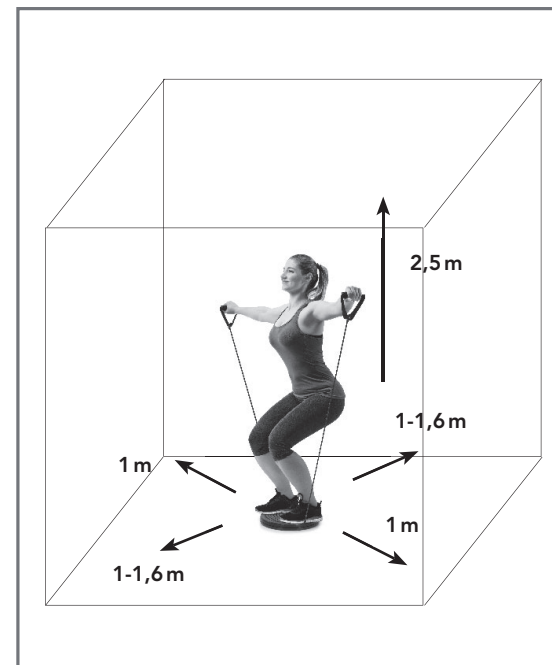
DE Gebrauchsanleitung

EN Operating instructions



Gebrauchsanleitung vor
Benutzung lesen!
Read operating instructions
before use!

BEISPIELÜBUNGEN • EXAMPLE EXERCISES



DE Gebrauchsanleitung

Liebe Kundin, lieber Kunde,
wir freuen uns, dass du dich für unsere MAXXMEE Cardio-Drehscheibe entschieden hast.
Sie vereint die Stärkung deiner Muskeln, Cardio-Training und die Verbesserung deiner Balance in einem kompakten und leichten Produkt. Dank der zwei zusätzlichen Expanderbänder kannst du parallel auch die Arme trainieren. Dieses kombinierte Training fördert deine Koordination und deinen Gleichgewichtssinn. Die Oberfläche der Drehscheibe ist mit kleinen Massage-Noppen versehen. Diese sorgen für ein angenehmes Gefühl beim Barfußtraining oder auch bei Übungen auf dem Gesäß und stimulieren deine Muskeln zusätzlich.

Lies vor dem ersten Gebrauch des Produktes diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch und bewahre sie für spätere Fragen und weitere Nutzer auf. Sie ist ein Bestandteil des Produktes. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Gebrauchsanleitung nicht beachtet werden.

Solltest du Fragen zum Produkt sowie zu Ersatz- / Zubehörteilen haben, kontaktiere den Kundenservice über unsere Website: www.dspro.de/kundenservice

Wir wünschen dir viel Freude an deiner MAXXMEE Cardio-Drehscheibe.

LIEFERUMFANG

1 x Cardio-Drehscheibe mit zwei Expanderbändern (je ca. 65 cm)

1 x Gebrauchsanleitung

Das Produkt auf Transportschäden überprüfen. Bei Schäden nicht verwenden, sondern den Kundenservice kontaktieren.

BESTIMMUNGSGEMÄßER GEBRAUCH

- Das Produkt ist zum Trainieren der Muskulatur und der Balance bestimmt.
- Das Produkt ist **nicht** für medizinische oder therapeutische Zwecke konzipiert.
- Das Produkt ist ausschließlich für den **Innenbereich** bestimmt.
- Das Produkt darf **nicht** von mehreren Personen gleichzeitig verwendet werden.
- Das Produkt ist bis **maximal 100 kg** belastbar.
- Dieses Produkt ist ausschließlich für die Verwendung im **Heimbereich** konzipiert.
- Das Produkt ist für den privaten Gebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Das Produkt nur für den angegebenen Zweck und nur wie in der Gebrauchsanleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

SICHERHEITSHINWEISE

- Dieses Produkt ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Produkt zu benutzen ist.
- Kinder und Tiere von Verpackungsmaterial fernhalten. Es besteht Erstickungsgefahr.



Kundenservice / Importeur | Customer Service / Importer:

DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin
Deutschland | Germany

+49 38851 314650*

* Anruf in das deutsche Festnetz zum Tarif Ihres Anbieters.
Calls to German landlines are subject to your provider's charges.

- Das Produkt ist **kein** Spielzeug! Junge und sehr junge Kinder sowie Tiere nicht mit dem Produkt un-beaufsichtigt lassen. Es besteht Verletzungsgefahr durch unsachgemäße Benutzung sowie Strangu-lationsgefahr durch die Expanderbänder.
- Personen, die hinsichtlich ihrer Gesundheit zu einer Risikogruppe gehören, längere Zeit keinen Sport getrieben, Herz- / Kreislauf- oder orthopädische Probleme haben, sollten vor der Benutzung des Produktes ihren Arzt konsultieren und ggf. das Trainingsprogramm mit ihm abstimmen.
- Tritt während der Benutzung ein unangenehmes Gefühl auf, die Anwendung umgehend abbrechen! Bei Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen, Herzklopfen oder anderen ungewöhnlichen Symptomen sofort einen Arzt konsultieren.
- Kein zusätzliches Zubehör verwenden, das nicht vom Hersteller empfohlen wird.
- Die Expanderbänder nicht überdehnen! Ihre größtmögliche Strecklänge beträgt 110 cm.
- Nicht auf das Produkt springen oder auf ihm stampfen, um Verletzungen und Beschädigungen zu vermeiden.
- Das Produkt nicht benutzen, wenn es sichtbare Schäden aufweist.
- Keine Änderungen am Produkt vornehmen.
- Das Produkt schützen vor: extremen Temperaturen, Temperaturschwankungen, Feuer und Wärme-quellen sowie vor Sonneneinstrahlung, um Verfärbungen und Schäden des Materials zu vermeiden.
- Zum Reinigen keine scharfen oder scheuernden Reinigungsmittel oder Reinigungspads verwenden. Diese können die Oberflächen beschädigen. Das Produkt bei Bedarf mit einem feuchten Tuch abwischen. Vor dem Verstauen muss es vollständig trocken sein.

PRODUKT AUFSTELLEN

Beachten!

- Empfindliche Oberflächen (Laminat, Parkett etc.) ggf. mit einer rutschfesten Schutzmatte vor Kratzern etc. schützen.

Das Produkt auf einem standsicheren und waagerechten Untergrund aufstellen. Je nach Körpergröße, genügend Platz zu allen Seiten lassen (**mind. 1 Meter zu allen Seiten, mind. 2 Meter nach oben**), damit beim Training genügend Freiraum vorhanden ist. Des Weiteren muss der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Produkt erfolgt, mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein. Der Freibereich muss den Bereich für den Notfall-Abstieg einschließen. Sollten Trainigsgeräte zueinander in direkter Nachbarschaft aufgestellt sein, können sie sich einen Freibereich teilen.

BENUTZUNG

Beachten!

- Nicht bei Erschöpfung, Müdigkeit, direkt nach einer Mahlzeit oder Alkoholkonsum trainieren.
- Bei den Übungen gut sitzende, lockere, bequeme Kleidung tragen.
- Das Training sollte der individuellen physischen Verfassung angemessen sein. Langsam anfangen und allmählich die Intensität steigern.
- Langsam beginnen. Nach und nach die Intensität steigern. Bei unsachgemäßem Gebrauch des Produktes und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.

- Für genügend Freiraum zur Ausführung der Übungen sorgen.
- Den Körper vor dem Training ausreichend aufwärmen.

- Je nach Übung auf das Produkt stellen oder setzen.
- Die Griffe der Expanderbänder in die Hände nehmen und los geht’s! Der Vielfältigkeit der möglichen Übungen sind keine Grenzen gesetzt. Einige Beispielübungen sind am Anfang dieser Gebrauchsanlei-tung abgebildet.
- Um den Kreislauf nach dem Training wieder langsam auf normales Niveau zu bringen, empfehlen wir, ein paar Dehnübungen zu machen.

PRODUKTDATEN

Artikelnummer:	07151
Modellnummer:	F0060
Strecklänge der Expanderbänder:	65 – 110cm
ID Gebrauchsanleitung:	Z 07151 M DS V1 0121 dk

ENTSORGUNG

 Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen. Soll das Produkt nicht mehr verwendet werden, auch dieses umweltgerecht entsorgen.

Alle Rechte vorbehalten.

EN Operating Instructions

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen our **MAXXMEE cardio rotating disc**.

It combines strengthening your muscles, cardio training and improving your balance in one compact, lightweight product. Thanks to the two additional expander bands, you can also give your arms a workout at the same time. This combined training boosts your coordination and sense of balance. The surface of the rotating disc is provided with small massage pimples. These deliver a pleasant sensation during a barefoot workout or when doing exercises on your buttocks, and also stimulate your muscles. Before using the product for the first time, please read through these operating instructions carefully and keep them for future reference and other users. They form an integral part of the product. The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these operating instructions is not complied with.

If you have any questions about the product and about spare parts / accessories, contact the customer service department via our website: **www.dspro.de/kundenservice**

We hope you have a lot of fun with your **MAXXMEE cardio rotating disc**.

ITEMS SUPPLIED

1 x cardio rotating disc with two expander bands (approx. 65 cm each)

1 x operating instructions

Check the product for transport damage. If you find any damage, do not use the product but contact our customer service department.

INTENDED USE

- The product is designed for training the muscles and sense of balance.
- The product is **not** designed for medical or therapeutic purposes.
- The product is designed exclusively for **use indoors**.
- The product must **not** be used by several people at the same time.
- The product is designed for a **maximum load of 100kg**.
- This product is designed exclusively for use in the **home**.
- The product is for personal use only and is not intended for commercial applications.
- Use the product only for the specified purpose and as described in the operating instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The warranty does not cover faults caused by incorrect handling, damage or attempted repairs. The same applies to normal wear and tear.

SAFETY NOTICES

- This product is not intended for use by people (including children) with reduced sensory or mental abilities or a lack of experience and/or knowledge, unless they are supervised by a person who is responsible for their safety or have received instruction from this person on how to use the product safely.
- Keep children and animals away from the packaging material. There is a danger of suffocation.
- The product is **not** a toy! Do not leave young and very young children or animals unsupervised with the product. There is a risk of injury from inappropriate use and a risk of strangulation from the expander bands.
- People who belong to a risk group in terms of their health, have not done any sport for a long time, have cardiovascular or orthopaedic problems should consult their doctor before using the product and if necessary coordinate their training programme with their doctor.
- If you experience an unpleasant feeling while using the product, stop using it immediately! If you feel dizzy, sick, have any chest pains, an irregular heartbeat or other unusual symptoms, consult a doctor immediately.
- Do not use any additional accessory that is not recommended by the manufacturer.
- Do not over-extend the expander bands! Their greatest possible stretch length is 110 cm.
- Do not jump on the product or stamp on it to prevent injuries and damage to the product.
- Do not use the product if it has visible signs of damage.
- Do not make any changes to the product.
- Protect the product from extreme temperatures, temperature fluctuations, fire and heat sources as well as from sunlight in order to prevent any discolouration and damage to the material.
- Do not use any sharp or abrasive cleaning agents or cleaning pads to clean the product. These may damage the surfaces. Wipe down the product with a damp cloth if necessary. It must be completely dry before it is stored away.

SETTING UP THE PRODUCT

Please Note!

- Protect any delicate surfaces (laminat, parquet floor, etc.) from scratches etc. with a non-slip protec-tive mat if necessary.

Place the product down on a secure and horizontal surface. Depending on your body size, leave plenty of space on all sides (**at least 1 metre on all sides, at least 2 metres above**) so that you have enough free space during training. In addition, the clearance space needs to be at least 0.6 m larger than the exercise area in the direction from which the product is accessed. The clearance space must include the space required for an emergency dismount. If training devices are set up in the immediate vicinity of one another, they can share one clearance space.

USE

Please Note!


- Do not train if you are feeling exhausted, tired, immediately after a meal or consuming alcohol.
- When doing the exercises, wear well-fitting, loose, comfortable clothing.
- The training should be appropriate to your own individual physical condition. Begin slowly and increase the intensity gradually.
- Start slowly. Gradually increase the level of intensity. Improper use of the product and excessive training can be detrimental to your health.

- Make sure you have enough free space to perform the exercises.
- Warm up the body sufficiently before doing any training.
- Stand or sit on the product, depending on the exercise.
- Take hold of the grips of the expander bands and off you go! There is no limit to the variety of possible exercises. A few example exercises are shown at the start of these operating instructions.
- We recommend performing a few stretching exercises in order to slowly restore your circulation to a normal level after training.

PRODUCT DATA

Article number:	07151
Model number:	F0060
Stretch length of the expander bands:	65 – 110cm
ID of operating instructions:	Z 07151 M DS V1 0121 dk

DISPOSAL

 Dispose of the packaging material in an environmentally friendly manner so that it can be recycled. The product should also be disposed of in an environmentally friendly way if it is no longer going to be used.

All rights reserved.