

Riner

1332_103128



h&j Habitat
et Jardin

WARNING

EN:

Safety Instructions



CAUTION: For maximum effectiveness and safety, read these instructions and important tips before using all equipment.

Note the following precaution before assembling and operating the machine.

1. Consult your physician before starting this or any exercise program. If at any time during exercise you feel faint, dizzy, experience pain, stop and consult your physician.
2. The machine is not toys, keep all equipment and accessory piece away from children at all times. The machine includes small parts that could cause choking.
3. Maximum user weight should not exceed 100kgs.
4. Keep finger, loose close clothing, and hair away from all moving parts. Tie back long hair. Remove all jewelry prior to exercise on the machine.
5. People such as children and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice.
6. If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor immediately.

ES:

Instrucciones de seguridad



Precaución: Para obtener la máxima eficacia y seguridad, lea estas instrucciones y consejos importantes antes de utilizar todos los equipos.

Tenga en cuenta las siguientes precauciones antes de montar y utilizar la máquina.

7. Consulte a su médico antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios. Si en algún momento durante el ejercicio se siente débil, mareado, experimenta dolor, deténgase y consulte a su médico.
8. La máquina no es juguete, mantenga todo el equipo y la pieza de accesorios lejos de los niños en todo momento. La máquina incluye piezas pequeñas que podrían causar asfixia.
9. El peso máximo del usuario no debe superar los 100 kg.
10. Mantenga el dedo, la ropa suelta y el cabello alejado de todas las partes móviles. Ata el pelo largo. Retire todas las joyas antes de hacer ejercicio en la máquina.
11. Las personas, como los niños y las personas con discapacidad, solo deben utilizar la máquina en presencia de otra persona que pueda dar ayuda y consejos.
12. Si tiene una sensación de mareo, enfermedad u otros síntomas anormales, por favor deje de entrenar y consulte a un médico inmediatamente.

IT:

Istruzioni di sicurezza



CAUZIONE Per la massima efficienza e sicurezza, leggere queste istruzioni e note importanti prima di usare l'intera attrezzatura.

Notare la seguente precauzione prima di assemblare e manovrare la macchina.

1. Consultare il Suo medico prima di avviare questo o qualsiasi programma d'esercizio. Qualora sente la debolezza, la vertigine o il dolore, fermare e consultare il Suo fisico.
2. La macchina non è giocattolo, mantenere l'intera attrezzatura e il pezzo accessorio fuori la portata dei bambini in tutti i tempi. La macchina include piccole parti che possono causare lo soffocamento.
3. Massimo peso d'utente non deve eccedere 100kg.
4. Mantenere il dito, l'abbigliamento svolazzante e i capelli lontani dalle parti in moto. Avvolgere i capelli lunghi. Rimuovere tutta la gioielleria prima di operare sulla macchina.
5. Gli uomini come bambini e disabili possono usare la macchina solo nella presenza dell'altro uomo in grado di dare l'assistenza e il consiglio.
6. Qualora sente la vertigine, la malattia o altri sintomi anormali, per favore arrestare l'esercizio e consultare immediatamente un medico.

DE:

Sicherheitshinweise



Achtung: Lese für eine maximale Wirksamkeit und Sicherheit diese Hinweise und wichtigen Tipps, bevor man die Geräte verwendet.

Beachte die folgenden Vorsichtsmaßnahmen, bevor man das Gerät zusammenbaut und in Betrieb nimmt.

1. Konsultiere deinen Arzt ob es möglich ist, bevor man mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm beginnt. Wenn man während des Trainings sich schwach und schwindelig fühlt, Schmerzen hat, breche das Training ab und konsultiere sofort deinen Arzt.
2. Das Gerät ist kein Spielzeug, halte alle Geräte und Zubehörteile die ganze Zeit von Kindern fern.
3. Das maximale Benutzergewicht darf nicht 100 kg überschreiten.
4. Halte Finger, lose Kleidung und Haare von allen beweglichen Teilen fern, binde langes Haar zurück und entferne den ganzen Schmuck, bevor man mit dem Gerät ein Training durchführt.
5. Personen wie Kinder und Behinderte dürfen das Gerät nur bei Aufsicht einer anderen Person verwenden, die Hilfe und Rat falls nötig geben kann.
6. Wenn man ein Gefühl von Schwindel, Übelkeit oder anderen anormalen Symptomen hat, breche das Training sofort ab und konsultiere sofort deinen Arzt.

FR:

Consignes de sécurité



ATTENTION: Pour une efficacité et une sécurité maximales, lisez ces instructions et conseils importants avant d'utiliser tout l'équipement.

Respectez les consignes de sécurité suivantes avant de procéder au montage et à l'utilisation de la machine.

1. Consultez votre médecin avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'exercice. Si, à tout moment pendant l'exercice, vous vous sentez faible, étourdi, ressentez de la douleur, arrêtez-vous et consultez votre médecin.
2. La machine n'est pas un jouet, gardez tous les équipements et accessoires hors de portée des enfants en tout temps. La machine comprend de petites pièces qui peuvent provoquer un étouffement.
3. Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 100 kg.
4. Gardez les doigts, les vêtements amples et serrés et les cheveux à l'écart de toutes les pièces en mouvement. Attachez les cheveux longs. Enlevez tous les bijoux avant d'effectuer l'exercice sur la machine.
5. Les personnes telles que les enfants et les personnes handicapées ne doivent utiliser la machine qu'en présence d'une autre personne qui peut les aider et les conseiller.
6. Si vous ressentez des étourdissements, une maladie ou d'autres symptômes anormaux, veuillez cesser votre exercice et consulter immédiatement un médecin.



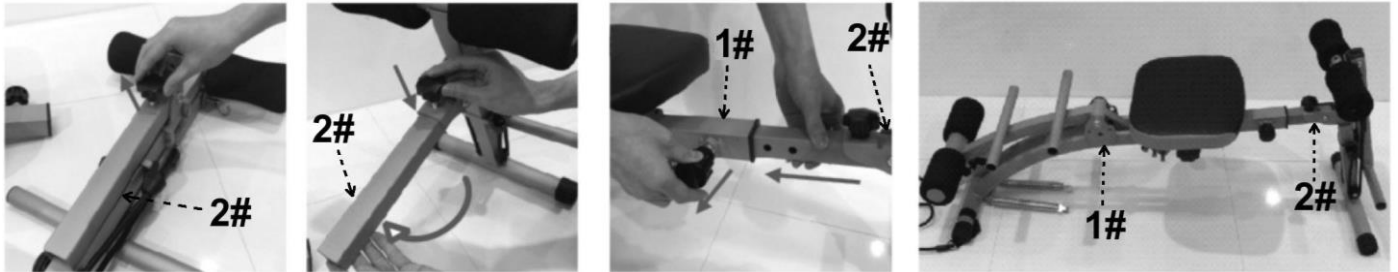
Part list						
Part No.	Part Name	Qty.		Part No.	Part Name	Qty.
1#	Main frame	1		7#	Rope	2
2#	Leg support frame	1		8#	Knob	1
3#	Springs	4		9#	Knob	1
4#	Head massager	1		10#	Bolt	1
5#	Handle	2		11#	Bolt	1
6#	Leg EVA support	4				

EN:

Assembly Instruction

Notice: Do not use sharp objects to cut through the package bag

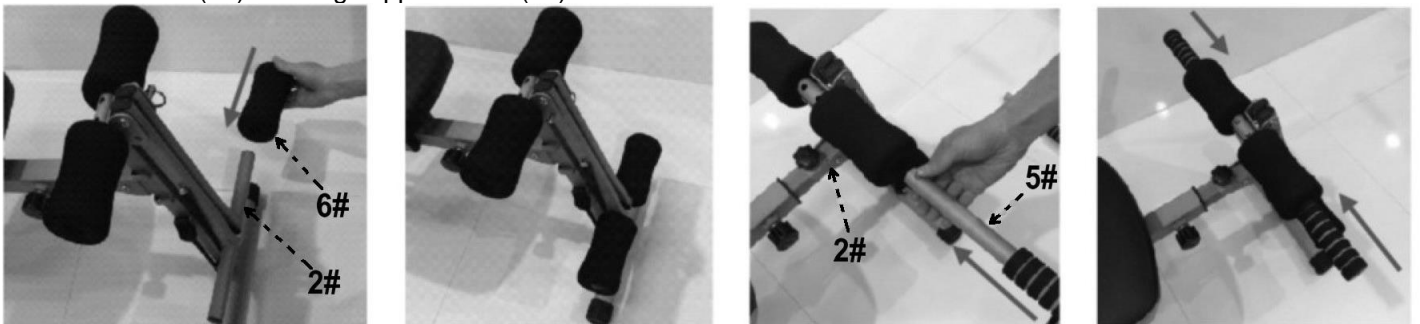
1, Open the adjustable tube of Leg support frame(2#), fix it with the Knob(8#).
Insert the adjustable tube of Leg support frame(2#) into main frame(1#), fix them with te knob of main frame(1#).



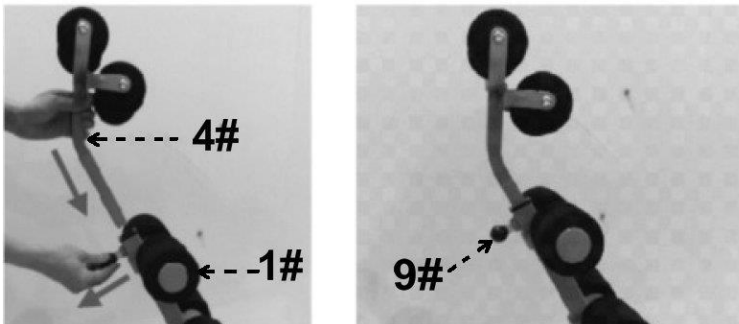
2, Assemble the Springs(3) onto the main frame(1#).
Insert the Bolt(10#) into the main frame(1#). There are 3 different position for your choose.



3, Insert 4 pcs Leg EVA support(6#) into Leg support frame(2#).
Insert the handle(5#) into Leg support frame(2#).



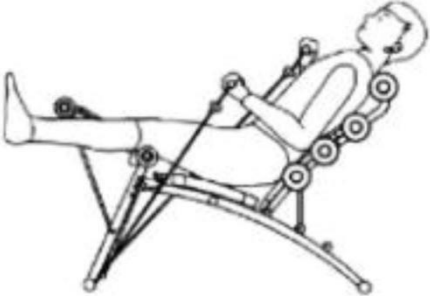
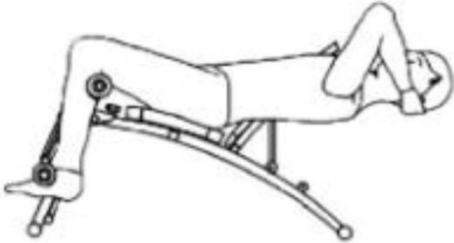
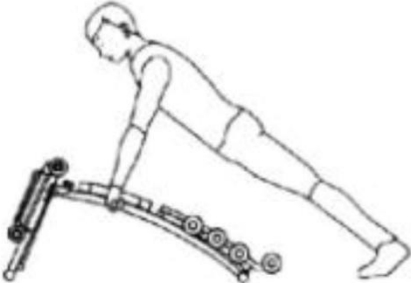
4, Insert the Head massager(4#) into the main frame(1#), fix them with te knob(9#).



Full ready product is like this:



USE WAY:

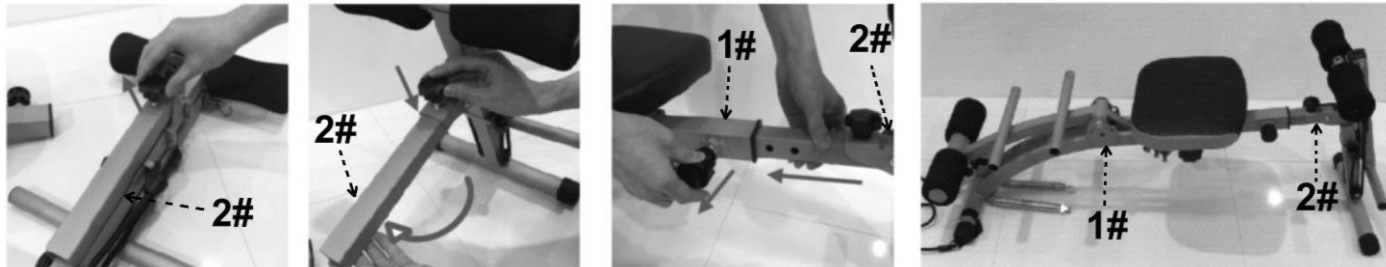


FR:

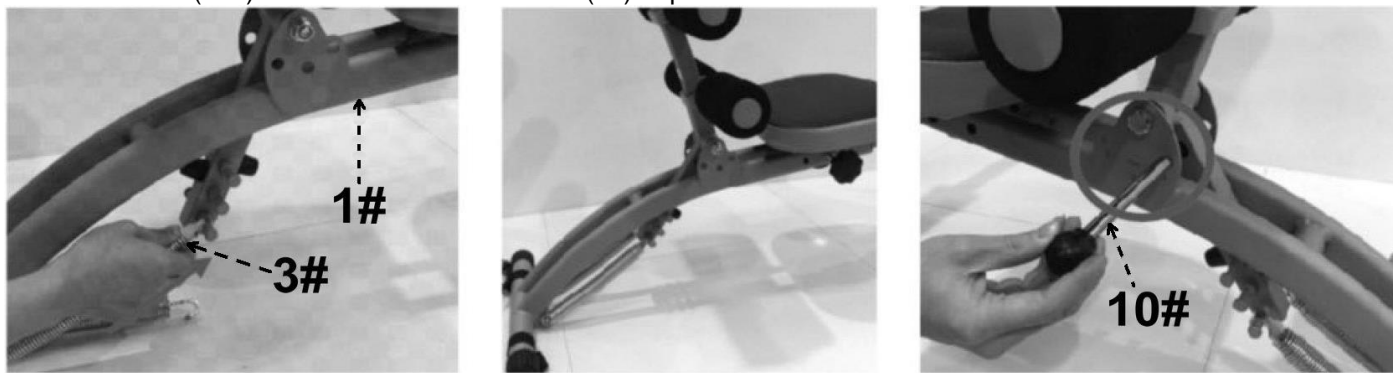
Instructions de montage

Remarque: N'utilisez pas d'objets tranchants pour couper le sachet d'emballage

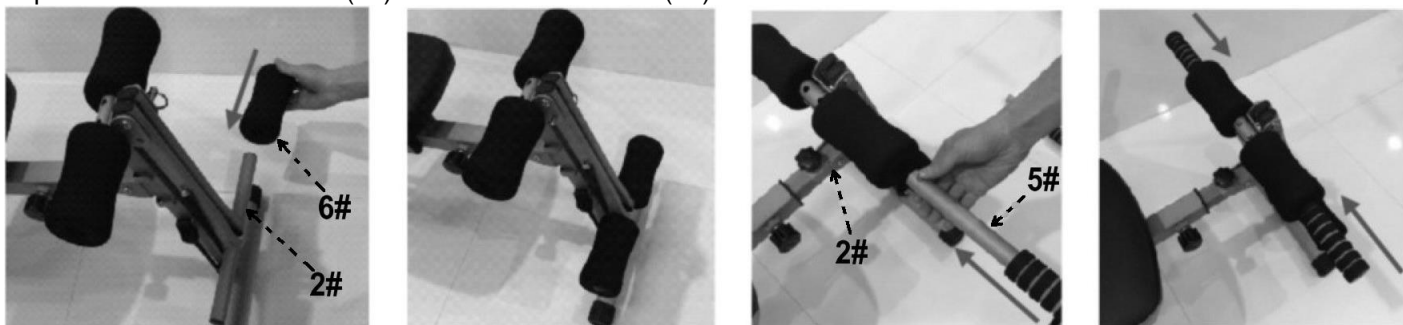
- 1, Ajuster la tube ajustable en bas (2#) et fixer avec la vis (8#).
Insérer la tube ajustable (2#) dans la structure (1#), fixer avec la vis (1#).



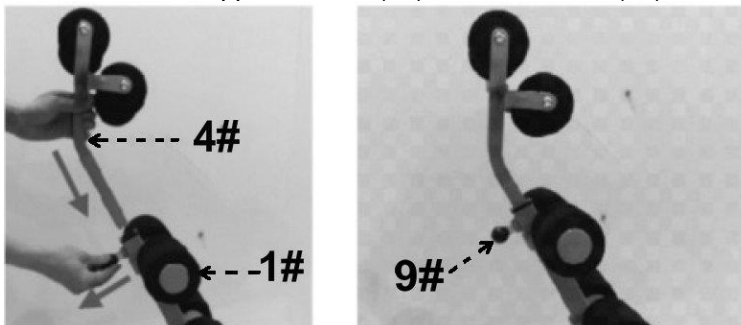
- 2, Assembler les 4 ressorts (3#) en la structure (1#).
Insérer le verrou (10#) dans le trou de la structure (1#). 3 positions différentes à votre choix.



- 3, Assembler les 4 pièces de support pieds EVA (6#) en la tube (2#).
Et puis insérer le bec à main (5#) dans le trou de la tube(2#).



- 4, Assembler le support de tête (4#) sur la structure (1#), fixer avec le vis (9#).



Un produit prêt à l'emploi, c'est comme ça.



MANIÈRE D'UTILISATION:

