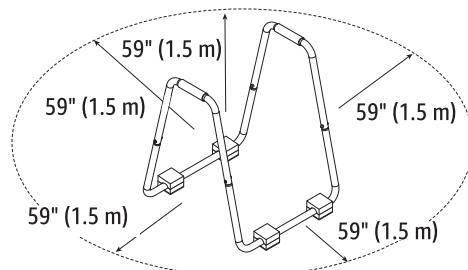
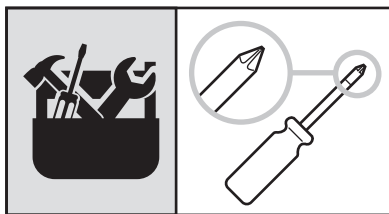


Dip Bar
Barres à Dips
Dip-Stange
Barra per Dips
Barra Para Dips
Dipstang
Drażek do Dipów
Paralett
ディップバー
B0753Q2GCX



Free area shall be not less than 59" (1.5 m) greater than the training area.
La zone dégagée ne doit pas être inférieure à 59 pouces (1,5 m) au-delà de la zone d'entraînement.
Freiraum um dieses Trainingsgerät herum sollte mindestens 59 Zoll (1,5 m) betragen.
L'area libera non deve essere meno di 59 pollici (1,5 m) più grande dell'area usata per l'allenamento.
La zona libre debe ser de un mínimo de 59 pulgadas (1,5 m) en relación con la zona de entrenamiento.
De vrije ruimte moet minstens 59 inch (1,5 m) groter zijn dan het trainingsgebied.
Wolny obszar powinien być co najmniej 59 cala (1,5 m) większy niż obszar do ćwiczeń.
Den fria ytan ska sträcka sig minst 59 tum (1,5 m) utanför träningsområdet.
周囲のあいている空間は、トレーニングエリアより 59 インチ (1.5m) 以下であってはけません。

A x2

B x2

C x4

D x4

E x16

F x2

A Handle bar • Poignée • Griffholm • Maniglia • Empuñadura • Handgreep • Drażek Uchwyty • Dipställning • ハンドルバー

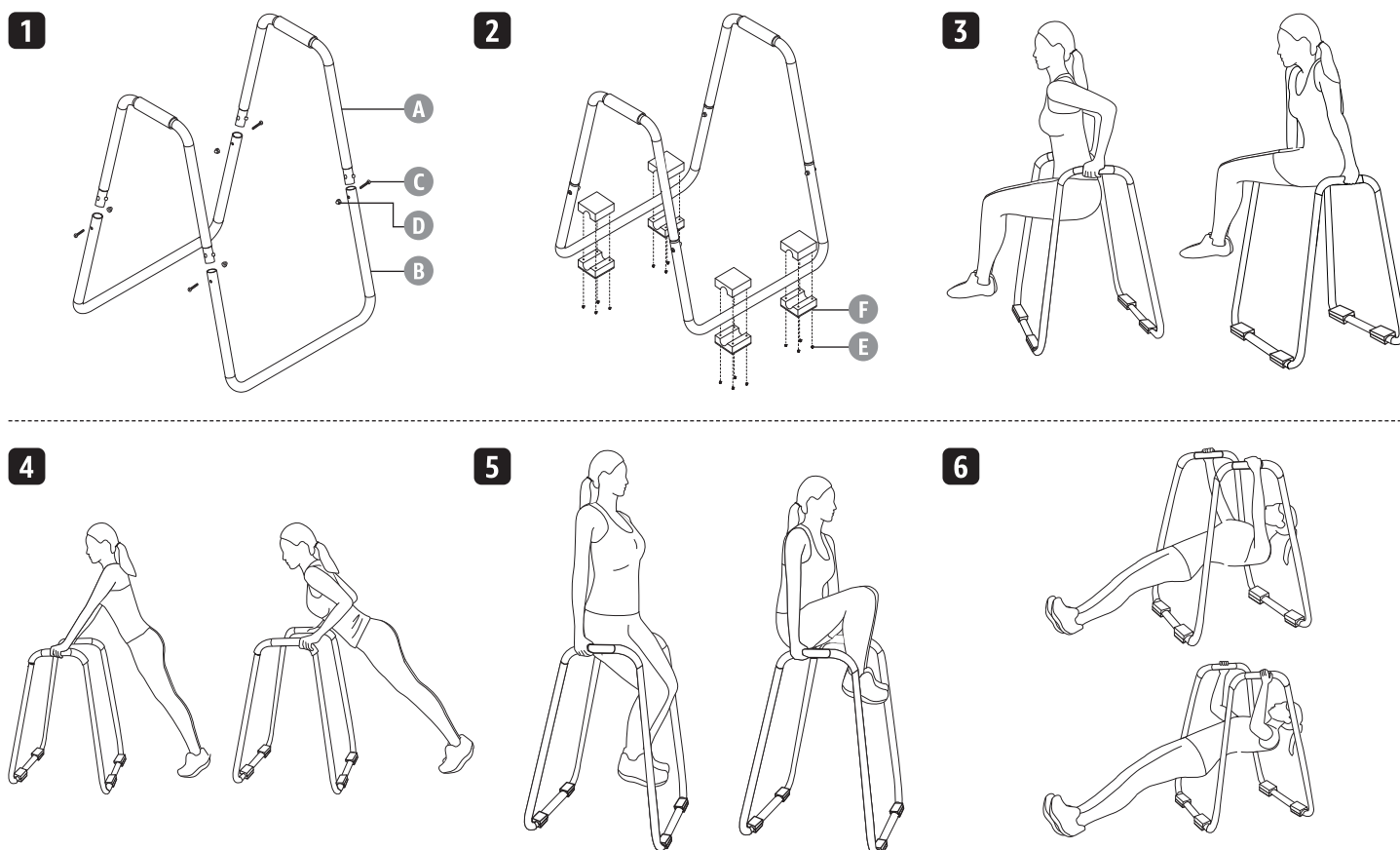
B Base bar • Barre du socle • Basisstange • Barra di base • Barra de la Base • Onderste stang • Drażek Bazowy • Basdel • ベースバー

C Bolt • Boulon • Schraube • Bullone • Perno • Bout • Śruba • Bult • ボルト

D Cap nut • Écrou borgne • Hutmutter • Dado cieco • Tuerca ciega • Dopmoer • Nakrętka kołpakowa • Kupolmutter • キャップナット

E Screw • Vis • Schraube • Vite • Tornillo • Schroef • Wkręt • Skruv • ネジ

F Foot plate • Plaque de base • Fußplatte • Piastra per il piede • Plataforma para pies • Voetplaat • Płyta stopowa • Fotplatta • 踏板



EN

Installation

- Insert the handle bars (A) into the base bars (B) and secure them using one bolt (C) and one cap nut (D).
- Attach the foot plates (F) to the base bars (as shown above).
- Secure them using 4 screws (E) for each plate.

Safety and Compliance

- Read the all instructions carefully.
- This instruction manual contains important information for your safety as well as operating and maintenance advice.
- Observe all safety instructions to avoid damage through improper use.
- Keep this instruction manual for future use. Should this product be passed on to a third party, the instruction manual must be included.
- For consumer use only.
- Keep packaging materials out of the reach of children.
- Keep children and pets away from the product.
- Incorrect or excessive training may lead to injuries and/or serious health consequences.
- Always start with a gentle warm up (mild aerobic exercise and/or stretching).
- Do not overexert yourself. In case of chest pain or tightness, irregular heartbeat, dizziness, nausea, or short breath, immediately stop exercising and consult your physician.
- Wear appropriate sport gear.
- Perform a visual check of the product before each use. Do not use the product if it is damaged or defective. Defective components must be replaced immediately. Failure to do so may impair the functioning and safety of the unit.
- Caution - Risk of Injury!
- Sufficient space is required for safe training. Exercise with enough safety clearance to other persons and objects to ensure that no one is injured.
- For household use only.
- This training equipment is in compliance with EN ISO 20957-1 cl. 4.2 class H (H = domestic).
- Train on a flat, nonslip surface only.
- Do not use the product near stairs or landings.
- Keep the product indoors, away from moisture and dust.
- Regularly check that all connections are tight.
- The product is designed to support a maximum load of 661.39 lb (300 kg).
- Free area shall be not less than 23.6 inch (0.6 m) greater than the training area.

Cleaning and Maintenance

- After the assembly and before using the product, always make sure that all bolts/ nuts are fully and correctly tightened.
- Clean the unit regularly with a slightly damp cloth and a mild cleaning agent.

Disposal



Dispose of the product according to local regulations. If in doubt, consult your local authorities.

Technical Data

Serial/model number:	IRSB2013
Code number:	2310
Maximum user weight:	661.39 lb (300 kg)
Weight:	22.8 lb (10.35 kg)
Dimensions:	34.2 X 31.5 X 38.1" (870 x 800 x 970 mm)

FR

Installation

- Insérez les poignées (A) dans les barres du socle (B) et bloquez-les à l'aide d'un boulon (C) et d'un écrou borgne (D).
- Fixez les plaques de base (F) sur les barres de base (comme illustré ci-dessus).
- Fixez-les à l'aide de 4 vis (E) pour chaque plaque.

Sécurité et Conformité

- Lisez attentivement l'ensemble des instructions.
- Ce manuel d'utilisation contient des informations importantes pour votre sécurité, ainsi que des conseils d'utilisation et d'entretien.
- Respectez toutes les consignes de sécurité afin d'éviter tout endommagement résultant d'une mauvaise utilisation.
- Conservez ce manuel afin de pouvoir vous y référer ultérieurement. En cas de cession de ce produit à un tiers, ce manuel d'utilisation doit également lui être remis.
- Réservé à l'usage des particuliers.
- Gardez les emballages hors de portée des enfants.
- Tenir les enfants et les animaux à l'écart de cet article.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut provoquer des blessures et/ou avoir des conséquences graves sur votre santé.

- Commencez toujours par un échauffement doux (exercices aérobiques doux et/ou étirements).
- Ne vous épuisez pas. En cas de douleurs dans la poitrine, d'oppression thoracique, de rythme cardiaque irrégulier, de vertiges, de nausées ou d'essoufflement, cessez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin.
- Portez des vêtements de sport appropriés.
- Effectuez un contrôle visuel du produit avant chaque utilisation. N'utilisez pas ce produit s'il est endommagé ou défectueux. Les composants défectueux doivent être remplacés immédiatement. Dans le cas contraire, le fonctionnement du produit ainsi que votre sécurité pourraient s'en trouver affectés.
- Attention - Risque de blessures !
- Par sécurité, entraînez-vous dans un espace suffisamment dégagé. La pratique d'exercices dans un espace suffisamment dégagé, c'est-à-dire à l'écart d'autres personnes et objets, permet de s'assurer que personne ne sera blessé.
- Convient à un usage domestique uniquement.
- Ce matériel d'entraînement est conforme à la norme EN ISO 20957-1 cl. 4.2 classe H (H = domestique).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plane et antidérapante.
- N'utilisez pas le produit à proximité d'escaliers ou de paliers.
- Conservez le produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière.
- Vérifiez régulièrement que toutes les connexions sont bien fixées.
- Ce produit est conçu pour supporter une charge maximale de 661,39 livres (300 kg).
- La zone dégagée ne doit pas être inférieure à 23.6 pouces (0,6 m) au-delà de la zone d'entraînement.

Nettoyage et Entretien

- Après le montage et avant d'utiliser le produit, assurez-vous toujours que tous les boulons/écrous sont complètement et correctement serrés.
- Nettoyez régulièrement le produit à l'aide d'un chiffon légèrement humide et d'un produit nettoyant doux.

Mise au Rebut



Mettez au rebut le produit conformément à la réglementation locale. En cas de doute, consultez les services municipaux compétents.

Données Techniques

Numéro de série/Réf. du modèle :	IRSB2013
Code numérique :	2310
Poids maximum de l'utilisateur :	661,39 livres (300 kg)
Poids :	22,8 livres (10,35 kg)
Dimensions:	34,2 X 31,5 X 38,1 pouces (870 x 800 x 970 mm)

DE

Installation

- Stecken Sie die Griffstangen (A) in die Basisstangen (B) und sichern Sie diese mit einer Schraube (C) und einer Hutmutter (D).
- Verbinden Sie die Bodenplatten (F) an der unteren Stange (siehe oben).
- Sichern Sie diese mit 4 Schrauben (E) pro Platte.

Sicherheit und Konformität

- Lesen Sie sorgfältig alle Anweisungen.
- Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen für Ihre Sicherheit sowie zum Gebrauch und zur Pflege.
- Beachten Sie alle Sicherheitshinweise, um Schäden durch nicht sachgemäßen Gebrauch zu vermeiden.
- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für den weiteren Gebrauch auf. Sollte dieses Produkt an Dritte weitergegeben werden, muss die Bedienungsanleitung ebenfalls weitergegeben werden.
- Nur zur Nutzung durch den Endverbraucher.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt.
- Kinder und Haustiere vom Produkt fernhalten.
- Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen und/oder schweren gesundheitsschädlichen Folgen führen.
- Beginnen Sie immer mit leichten Aufwärmübungen (leichte Aerobic-Übungen und/oder Dehnen).
- Überfordern Sie sich nicht. Im Falle von Schmerzen oder Engegefühl in der Brust, bei unregelmäßigem Herzschlag, Schwindel, Übelkeit oder Kurzatmigkeit beenden Sie das Training sofort und suchen Sie Ihren Arzt auf.
- Tragen Sie geeignete Sportbekleidung.
- Führen Sie vor jeder Verwendung eine visuelle Kontrolle des Produktes durch. Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Defekte Teile müssen sofort ersetzt werden. Andernfalls kann die Funktionsweise und Sicherheit des Gerätes beeinträchtigt werden.
- Vorsicht – Verletzungsgefahr!

- Für ein sicheres Training ist ausreichend Platz erforderlich. Trainieren Sie mit ausreichend Sicherheitsabstand zu anderen Personen und Objekten, um sicherzustellen, dass niemand verletzt wird.
- Nur für den privaten Gebrauch.
- Dieses Trainingsgerät ist konform mit EN ISO 20957-1 cl. 4.2 Klasse H (H = Haushalt).
- Trainieren Sie nur auf einer flachen, rutschfesten Oberfläche.
- Verwenden Sie das Produkt nicht in der Nähe von Treppen oder Treppenaufgängen.
- Produkt in Innenbereichen aufbewahren und vor Feuchtigkeit und Schmutz schützen.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Verbindungen fest sind.
- Die Maximallast dieses Produkts liegt bei 661,39 Pfund (300 kg).
- Freiraum um dieses Trainingsgerät herum sollte mindestens 23,6 Zoll (0,6 m) betragen.

Reinigung und Pflege

- Nach dem Aufbau und vor der Benutzung dieses Produkts immer prüfen, ob alle Schrauben/Muttern vollständig und korrekt angezogen sind.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch und einem milden Reinigungsmittel.

Entsorgung



Entsorgen Sie das Produkt entsprechend den örtlichen Vorschriften. Wenden Sie sich im Zweifelsfall an Ihre örtlichen Behörden.

Reinigung und Pflege

Serien-/Modellnummer:	IRSB2013
Code-Nummer:	2310
Maximalgewicht des Benutzers:	661,39 Pfund (300 kg)
Gewicht:	22,8 Pfund (10,35 kg)
Abmessungen:	34,2 X 31,5 X 38,1 Zoll (870 x 800 x 970 mm)

IT

Installazione

- Inserire barre delle impugnature (A) nelle barre della base (B) e assicurare le stesse con un bullone (C) e un dado cieco (D).
- Fissare le piastre dei piedi (F) alle barre della base (come mostrato sopra).
- Assicurarle con 4 viti (E) per piastra.

Sicurezza e Conformità

- Leggere attentamente tutte le istruzioni.
- Il manuale contiene importanti informazioni per la sicurezza dell'utente e indicazioni per l'utilizzo e la manutenzione del prodotto.
- Rispettare tutte le istruzioni sulla sicurezza per evitare danni causati da un uso improprio.
- Conservare questo manuale di istruzioni per utilizzo futuro. In caso di cessione del prodotto a terzi, accludere parimenti questo manuale.
- Solo per uso privato.
- Tenere i materiali di imballaggio fuori dalla portata dei bambini.
- Tenere il prodotto fuori dalla portata di bambini e animali domestici.
- Un allenamento scorretto o eccessivo potrebbe comportare lesioni e/o avere gravi conseguenze per la salute.
- Iniziare sempre con un riscaldamento leggero (esercizi aerobici e/o di stretching leggeri).
- Evitare di sovraffaticarsi. In caso di oppressione o dolore toracico, battito cardiaco irregolare, vertigini, nausea o mancanza di fiato, interrompere immediatamente gli esercizi e consultare un medico.
- Indossare abbigliamento sportivo appropriato.
- Eseguire un controllo visivo del prodotto prima di ogni utilizzo. Non usare il prodotto se danneggiato o difettoso. Sostituire immediatamente i componenti difettosi. In caso contrario, la funzionalità e la sicurezza dell'unità potrebbero essere compromesse.
- Attenzione - Rischio di lesioni!
- È necessario avere a disposizione spazio sufficiente per un allenamento sicuro. Eseguire gli esercizi lasciando un'adeguata distanza di sicurezza da altre persone o oggetti in modo da evitare lesioni.
- Solo per uso domestico.
- Questo attrezzo fitness è conforme a EN ISO 20957-1 cl. 4.2 classe H (H = uso domestico).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare il prodotto vicino a scale o pianerottoli.
- Conservare il prodotto in un luogo chiuso, lontano dall'umidità e dalla polvere.
- Verificare regolarmente che tutti i collegamenti siano serrati.
- Il prodotto è progettato per supportare un carico massimo di 661,39 libbre (300 kg)
- L'area libera non deve essere meno di 23.6 pollici (0,6 m) più grande dell'area usata per l'allenamento.

Pulizia e Manutenzione

- Dopo il montaggio e prima di utilizzare il prodotto, assicurarsi sempre che tutti i bulloni/dadi siano serrati completamente e in modo corretto.
- Pulire regolarmente l'attrezzo con un panno leggermente umido e un detergente delicato.

Smaltimento



Smaltire il prodotto in conformità alle norme locali. In caso di dubbi, rivolgersi alle autorità locali.

Dati Tecnici

Numero di serie/modello:	IRSB2013
Numero di codice:	2310
Peso massimo dell'utente:	661,39 libbre (300 kg)
Peso:	22,8 libbre (10,35 kg)
Dimensioni:	34,2 X 31,5 X 38,1 pollici (870 x 800 x 970 mm)

ES

Instalación

- Inserte las barras del manillar (A) en las barras de la base (B) y fíjelas con un perno (C) y una tuerca ciega (D).
- Coloque las placas de la parte inferior (F) a las barras de la base (como se muestra arriba).
- Fíjelas utilizando 4 tornillos (E) para cada placa.

Seguridad y Cumplimiento

- Lea todas las instrucciones atentamente.
- Este manual contiene información importante tanto sobre su seguridad como el uso y mantenimiento.
- Tenga en cuenta todas las instrucciones de seguridad para evitar daños provocados por un uso inadecuado.
- Guarde este manual de instrucciones para su uso futuro. Si transfiere el producto a una tercera persona, debe incluir también este manual de instrucciones.
- Sólo para uso doméstico.
- Mantenga el material de embalaje fuera del alcance de los niños.
- Mantenga a las mascotas y a los niños alejados del producto.
- Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar lesiones y/o graves consecuencias para la salud.
- Empieces siempre con un calentamiento suave (ejercicio aeróbico leve y/o estiramientos).
- No se ejercite demasiado. En caso de dolor u opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, mareos, náuseas, o respiración corta, deje inmediatamente de hacer ejercicio y consulte con su médico.
- Utilice el equipo deportivo adecuado.
- Compruebe visualmente el producto antes de cada uso. No utilice el producto si está dañado o defectuoso. Los componentes defectuosos deben sustituirse inmediatamente.
- Si no lo hace, podría perjudicar el funcionamiento y la seguridad de la unidad.
- Atención - ¡Riesgo de lesiones!
- Se requiere un espacio determinado para un entrenamiento seguro. Haga ejercicio manteniendo una seguridad mínima respecto a otras personas u objetos para asegurar que no se pueden originar lesiones.
- Solo para uso doméstico.
- Este equipo de entrenamiento cumple con EN ISO 20957-1 cl. 4.2 clase H (H = doméstico).
- Entrene en una superficie plana y antideslizante.
- No utilice el producto cerca de escaleras o rellanos.
- Mantenga el producto en el interior, lejos del polvo y de la humedad.
- Compruebe periódicamente que todas las conexiones estén apretadas.
- El producto se ha diseñado para soportar una carga máxima de 661,39 libras (300 kg)
- La zona libre debe ser de un mínimo de 23.6 pulgadas (0,6 m) en relación con la zona de entrenamiento.

Limpeza y Mantenimiento

- Después del montaje y antes de utilizar el producto, compruebe siempre que todos los pernos/tuercas estén correctamente apretados.
- Limpie el producto regularmente utilizando un paño húmedo y un agente limpiador suave.

Eliminación



Deseche el producto según las normativas locales. En caso de duda, consulte con las autoridades locales.

Datos Técnicos

Número de serie/modelo:	IRSB2013
Número de código:	2310
Peso máximo del usuario:	661,39 libras (300 kg)
Peso:	22,8 libras (10,35 kg)
Dimensiones:	34,2 X 31,5 X 38,1 pulgadas (870 x 800 x 970 mm)

NL

Installatie

- Stee de handgrepen (A) in de basisstangen (B) en zet ze vast met een bout (C) en een dopmoer (D).
- Bevestig de voetjes (F) aan de basisstangen (zoals hierboven weergegeven).
- Gebruik voor elk voetje 4 schroeven (E).

Veiligheid en naleving

- Lees alle instructies aandachtig door.
- Deze gebruiksaanwijzing bevat belangrijke informatie voor uw veiligheid en adviezen voor gebruik en onderhoud.
- Volg alle veiligheidsrichtlijnen op om schade veroorzaakt door verkeerd gebruik te voorkomen.
- Bewaar deze gebruiksaanwijzing voor toekomstig gebruik. Doe bij overdracht van dit product aan derden deze gebruiksaanwijzing erbij.
- Alleen voor consumentengebruik.
- Houd verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het product.
- Een verkeerde of overmatige training kan leiden tot letsel en/of gezondheidskwalen.
- Begin altijd met een lichte opwarming (lichte aerobic-oefeningen en/of stretching).
- Verg niet te veel van uzelf. In geval van borstpijn of benauwdheid op de borst, onregelmatige hartslag, duizeligheid, misselijkheid of kortademigheid, stopt u de training onmiddellijk en raadpleegt u uw arts.
- Draag gepaste sportkleding.
- Voer voor elk gebruik een visuele controle op het product uit. Gebruik het product niet als het beschadigd of defect is. Defecte onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen. Anders kan de werking en de veiligheid van het toestel in gevaar worden gebracht.
- Voorzichtig - risico op letsel!
- Voor een veilige training is voldoende vrije ruimte nodig. Train op een veilige afstand tot andere personen en voorwerpen om letsel te vermijden.
- Alleen voor huishoudelijk gebruik.
- Deze trainingsapparatuur voldoet aan EN ISO 20957-1 cl. 4.2 klasse H (H = huishoudelijk).
- Train alleen op een vlakke en slipvaste ondergrond.
- Gebruik het product niet in de nabijheid van trappen of trapportalen.
- Plaats dit product binnenshuis uit de buurt van vocht en stof.
- Controleer regelmatig of alle verbindingen nog goed vastzitten.
- Het product is zodanig ontworpen dat het een maximale belasting van 661,39 pond (300 kg) kan dragen.
- De vrije ruimte moet minstens 23,6 inch (0,6 m) groter zijn dan het trainingsgebied.

Reiniging en onderhoud

- Na de montage en voordat u het product gebruikt, zorgt u ervoor dat alle bouten/moeren volledig en juist zijn vastgedraaid.
- Reinig het product regelmatig met een licht bevochtigde doek en een mild reinigingsmiddel.

Verwijdering



Gooi het product weg volgens de voorschriften in uw gemeente. In geval van twijfel, neem contact op met uw lokaal bestuur.

Technische gegevens

Serie-/modelnummer:	IRSB2013
Codenummer:	2310
Maximum gewicht gebruiker:	661,39 pond (300 kg)
Gewicht:	22,8 pond (10,35 kg)
Afmetingen:	34,2 X 31,5 X 38,1 inch (870 x 800 x 970 mm)

PL

Montaż

- Pręty poręczy (A) włożyć w pręty podstawy (B) i zabezpieczyć jedną śrubą (C) i jedną nakrętką kołpakową (D).
- Przymocować płyty nóżek (F) do prętów podstawy (jak pokazano powyżej).
- Przymocować je za pomocą 4 śrub (E) do każdej płyty.

Bezpieczeństwo i Zgodność z Przepisami

- Dokładnie przeczytać wszystkie instrukcje.
- Instrukcja obsługi zawiera ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa, a także porady dotyczące obsługi i konserwacji.
- Przestrzegać wszystkich instrukcji bezpieczeństwa, aby uniknąć uszkodzeń spowodowanych nieprawidłowym użyciem.
- Zachować tę instrukcję obsługi do wykorzystania w przyszłości. W przypadku przekazania tego produktu osobie trzeciej, należy dołączyć do niego tę instrukcję obsługi.
- Tylko do użytku konsumenckiego.
- Materiały opakowaniowe trzymać poza zasięgiem dzieci.
- Produkt trzymać z dala od dzieci i zwierząt.
- Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może prowadzić do obrażeń i/lub poważnych konsekwencji zdrowotnych.
- Zawsze zaczynać od delikatnej rozgrzewki (umiarkowanych ćwiczeń aerobowych i/lub rozciągania).
- Nie przemęczać się. W przypadku bólu lub ucisku w klatce piersiowej, nieregularnego bicia serca, zawrotów głowy, nudności lub duszności należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.
- Nosić odpowiedni strój sportowy.
- Przed każdym użyciem wizualnie sprawdzić produkt. Nie używać produktu, jeśli jest uszkodzony lub wadliwy. Natychmiast wymienić wadliwe elementy. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może wpłynąć na działanie i bezpieczeństwo urządzenia.
- Przestroga - ryzyko obrażeń!
- Do bezpiecznego treningu wymagana jest wystarczająca ilość miejsca. Ćwiczyć, zachowując bezpieczny odstęp od innych osób i przedmiotów, aby nikt nie doznał obrażeń.
- Wyłącznie do użytku w domu.
- Ten sprzęt treningowy jest zgodny z normą EN ISO 20957-1 kl. 4.2 klasy H (H = krajowa).
- Ćwiczyć wyłącznie na płaskiej, antypoślizgowej powierzchni.
- Nie używać produktu w pobliżu schodów ani podestów.
- Przechowywać ten produkt w pomieszczeniach z dala od wilgoci i kurzu.
- Regularnie sprawdzać, czy wszystkie połączenia są szczelne.
- Produkt zaprojektowano tak, aby wytrzymał maksymalne obciążenie 661,39 funta (300 kg).
- Wolny obszar powinien być co najmniej 23,6 cala (0,6 m) większy niż obszar do ćwiczeń.

Czyszczenie i Konserwacja

- Po złożeniu produktu i przed jego użyciem zawsze upewnić się, że wszystkie śruby/nakrętki są całkowicie i prawidłowo dokręcone.
- Urządzenie należy regularnie czyścić lekko zwilżoną szmatką i łagodnym środkiem czyszczącym.

Utylizacja



Zużyty produkt zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami. W razie wątpliwości – skonsultować się z kompetentnym lokalnym organem władzy.

Dane Techniczne

Numer seryjny lub modelu:	IRSB2013
Numer kodowy:	2310
Maksymalna masa ciała użytkownika:	661,39 funta (300 kg)
Waga:	22,8 funta (10,35 kg)
Wymiary:	34,2 X 31,5 X 38,1 cala (870 x 800 x 970 mm)

SV

Montering

- Sätt in handbyglarna (A) i basbyglarna (B) och fixera med en skruv (C) och en kupolmutter (D).
- Fäst fotplattformarna (F) på basbyglarna (som visas ovan).
- Fäst dem med 4 skruvar (E) för varje platta.

Säkerhet och skötsel

- Läs noggrant igenom alla instruktioner.
- Denna bruksanvisning innehåller viktig information för din säkerhet samt drift- och underhållsinstruktioner.
- Följ alla säkerhetsanvisningar för att undvika att skador uppkommer på grund av felaktig användning.
- Förvara denna bruksanvisning för framtida användning. Om denna produkt lämnas över till tredje part måste bruksanvisningen ingå.
- Endast för hushållsbruk.
- Förvara produkten utom räckhåll för barn.
- Håll barn och husdjur borta från produkten.
- Felaktig eller överdriven träning kan leda till personskador och/eller allvarliga hälsoproblem.
- Börja alltid med en mild uppvärmning (lätt konditionsträning och/eller stretching).
- Överansträng dig inte. Vid bröstsmärta eller tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, yrsel, illamående eller andningssvårigheter, sluta omedelbart träna och rådfråga din läkare.

