

Abdominal Exerciser

Item No: K007 /66268

v001: 14/08/24

Please read and retain these instructions for future reference

java
wellness

GB - ENGLISH INSTRUCTIONS



Dimensions

(H) 6 x (L) 80cm

- AN ALL BODY WORKOUT IN THE COMFORT OF YOUR OWN HOME– WORK OUT ANYWHERE!
- BASED ON RESISTANCE BANDED WORKOUTS
- THIS FANTASTIC PORTABLE FITNESS SYSTEM ALLOWS YOU TO WORK OUT ANYWHERE. IT TARGETS AREAS SUCH AS GLUTES, THIGHS, SHOULDERS, ARMS, BACK AND ABS.
- CONSTRUCTION: ELASTIC BANDS AND TWO EASY-GRIP HANDLES.
- IDEAL FOR: UPPER BODY MUSCLE GROUP AND ABDOMEN.
- ANTI-SLIP KNEELING BOARD FOR ALL ROUND EXERCISE AT HOME.
- USE: ABDOMINAL, ARM, SHOULDER, ABS, AND CHEST. BENEFITS: STRENGTHENS ABS, SHOULDERS, ARMS, BACK, WAIST, LEGS AND MORE!
- TARGETS 4 MAIN AREAS, UPPER BODY, CORE, BACK AND LOWER BODY GIVING YOU A TOTAL BODY WORKOUT
- TARGET LEGS, ARMS, STOMACH MUSCLES AND JOINTS BUT USE IN VARIOUS WAYS, UP TO 40 EXERCISES!
- EASY TO USE!

ASSEMBLY INSTRUCTIONS / INSTRUCTIONS FOR USE:

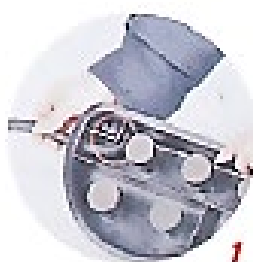
Unpack the components carefully. Please check all parts have been removed from the packaging.

Adjusting Resistance Bands

Before starting your exercise adjust the resistance bands. There are 6 resistance levels. The closer the bands are to the middle of the machine the higher the resistance.

Warning:

- KEEP THE APPLIANCE AWAY FROM CHILDREN
- THIS APPLIANCE CAN BE USED BY CHILDREN AGED FROM 8 YEARS IF THEY HAVE BEEN GIVEN SUPERVISION OR INSTRUCTION CONCERNING USE OF THE APPLIANCE IN A SAFE WAY AND UNDERSTAND THE HAZARDS INVOLVED.
- NOT SUITABLE FOR CHILDREN UNDER 8 YEARS OF AGE.



1



2



3



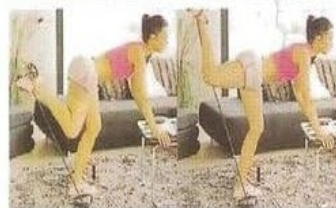
4

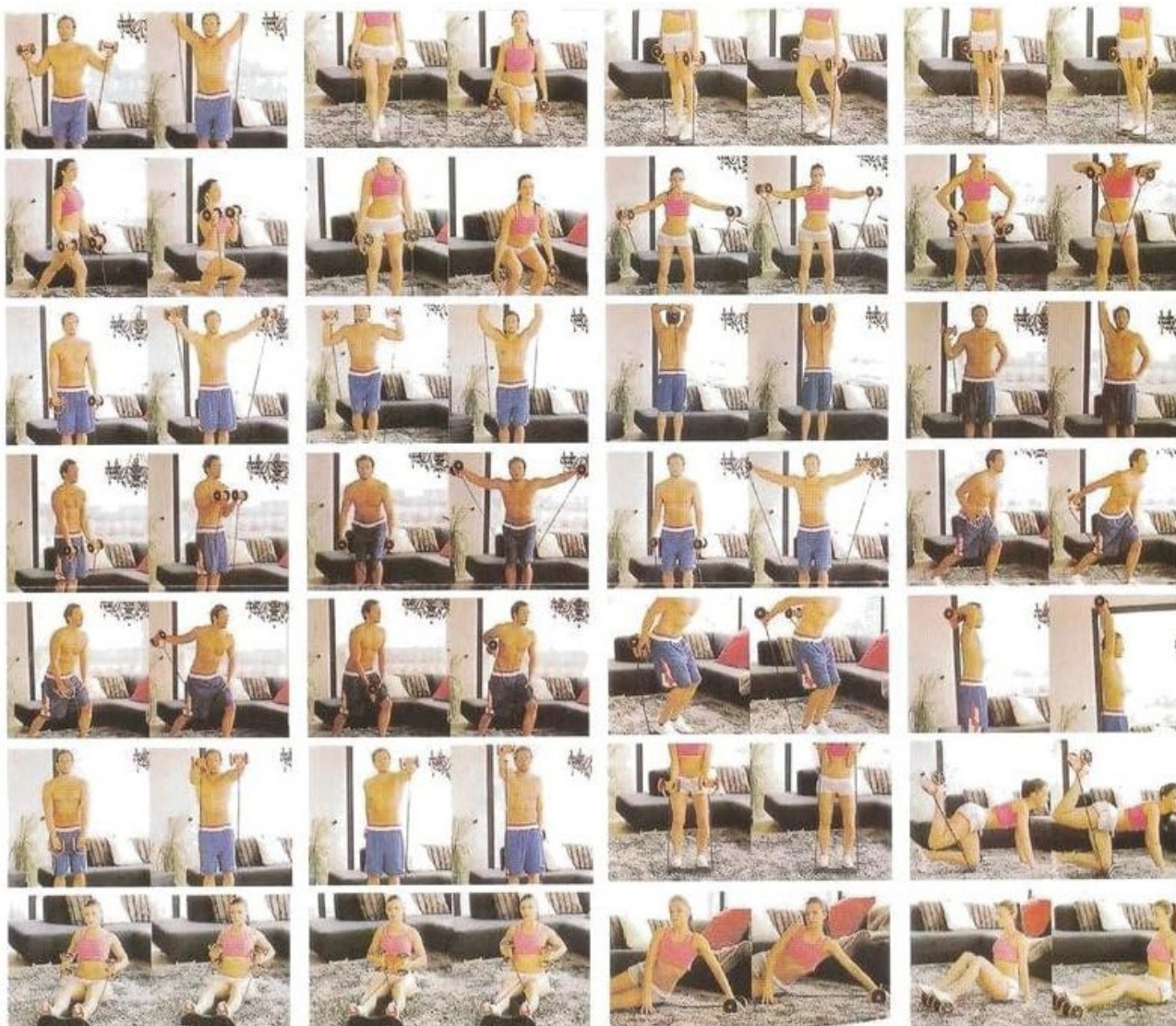


5



6





DISPOSAL

- Coopers of Stortford use recyclable or recycled packaging where possible.
- Please dispose of all packaging, paper, cartons, packaging in accordance with your local recycling regulations.
- Plastics, polybags – this is made from the following recyclable plastic.
- At the end of the product's lifespan please check with your local council authorised household waste recycling centre for disposal.



Code & Symbol	 PP
Type of Plastic	Polypropylene



DE - GERMAN INSTRUCTIONS

Diese Gebrauchsanweisung für den späteren Gebrauch aufbewahren



Abmessungen

(H) 6 x (L) 80cm

- EIN GANZKÖRPER-WORKOUT BEQUEM VON ZU HAUSE AUS - TRAINIEREN SIE ÜBERALL!
- BASIEREND AUF DEM TRAINING MIT WIDERSTANDSBÄNDERN
- DIESES FANTASTISCHE, TRAGBARE FITNESSSYSTEM ERMÖGLICHT IHNEN, ÜBERALL ZU TRAINIEREN. ES TRAINIERT BEREICHE WIE GESÄSS, OBERSCHENKEL, SCHULTERN, ARME, RÜCKEN UND BAUCHMUSKELN.
- KONSTRUKTION: ELASTISCHE BÄNDER UND ZWEI LEICHT ZU GREIFENDE GRIFFE.
- IDEAL FÜR: OBERKÖRPER-MUSKELGRUPPE UND BAUCH.
- RUTSCHFESTES KNEIBRETT FÜR EIN VIELSEITIGES TRAINING ZU HAUSE.
- VERWENDUNG: BAUCH, ARM, SCHULTER, BAUCH UND BRUST. VORTEILE: STÄRKT BAUCHMUSKELN, SCHULTERN, ARME, RÜCKEN, TAILLE, BEINE UND MEHR!
- TRAINIERT 4 HAUPTBEREICHE: OBERKÖRPER, RUMPF, RÜCKEN UND UNTERKÖRPER - EIN GANZKÖRPERTRAINING
- ZIELT AUF BEINE, ARME, BAUCHMUSKELN UND GELENKE AB, KANN ABER AUF VERSCHIEDENE WEISE VERWENDET WERDEN, BIS ZU 40 ÜBUNGEN!
- EINFACH ZU BENUTZEN!

AUFBAUANLEITUNG / GEBRAUCHSANWEISUNG:

Packen Sie die Komponenten sorgfältig aus. Bitte überprüfen Sie, ob alle Teile aus der Verpackung entnommen wurden.

Einstellen der Widerstandsbänder

Stellen Sie die Widerstandsbänder ein, bevor Sie mit Ihrem Training beginnen. Es gibt 6 Widerstandsstufen. Je näher sich die Bänder an der Mitte des Geräts befinden, desto höher ist der Widerstand.

Warnung:

- HALTEN SIE DAS GERÄT VON KINDERN FERN
- DAS GERÄT KANN VON KINDERN AB 8 JAHREN BENUTZT WERDEN, WENN SIE BEAUFSICHTIGT ODER IN DEN SICHEREN GEBRAUCH DES GERÄTS EINGEWIESEN WURDEN UND DIE DAMIT VERBUNDENEN GEFAHREN VERSTEHEN.
- NICHT GEEIGNET FÜR KINDER UNTER 8 JAHREN.



1



2



3



4



5



6



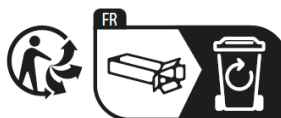


ENTSORGUNG

- Coopers of Stortford verwendet nach Möglichkeit wiederverwertbare oder recycelte Verpackungen.
- Bitte entsorgen Sie alle Verpackungen, Papier, Kartons, Verpackungen in Übereinstimmung mit Ihren örtlichen Recyclingvorschriften.
- Kunststoffe, Polybeutel - diese sind ausfolgendem wiederverwertbaren Kunststoff hergestellt.
- Am Ende der Lebensdauer des Produkts erkundigen Sie sich bitte bei Ihrem örtlichen, von der Stadtverwaltung zugelassenen Hausmüll-Recyclingzentrum nach der Entsorgung.



Code & Symbol	
Type of Plastic	Polypropylen



FR - FRENCH INSTRUCTIONS

Gardez ce manuel d'utilisation pour une consultation ultérieure



Dimensions

(H) 6 x (L) 80cm

- UN ENTRAÎNEMENT POUR TOUT LE CORPS DANS LE CONFORT DE VOTRE MAISON - FAITES DE L'EXERCICE N'IMPORTE OÙ !
- BASÉ SUR DES EXERCICES AVEC DES BANDES DE RÉSISTANCE
- CE FANTASTIQUE SYSTÈME DE FITNESS PORTABLE VOUS PERMET DE VOUS ENTRAÎNER N'IMPORTE OÙ. IL CIBLE DES ZONES TELLES QUE LES FESSIERS, LES CUISSES, LES ÉPAULES, LES BRAS, LE DOS ET LES ABDOMINAUX.
- CONSTRUCTION : BANDES ÉLASTIQUES ET DEUX POIGNÉES FACILES À SAISIR.
- IDÉAL POUR : LE GROUPE MUSCULAIRE DU HAUT DU CORPS ET L'ABDOMEN.
- PLANCHE À GENOUX ANTIDÉRAPANTE POUR UN EXERCICE COMPLET À LA MAISON.
- UTILISATION : ABDOMINAUX, BRAS, ÉPAULES, ABDOMINAUX ET POITRINE. AVANTAGES : RENFORCE LES ABDOMINAUX, LES ÉPAULES, LES BRAS, LE DOS, LA TAILLE, LES JAMBES ET PLUS ENCORE !
- CIBLE 4 ZONES PRINCIPALES, LE HAUT DU CORPS, LES ABDOMINAUX, LE DOS ET LE BAS DU CORPS POUR UN ENTRAÎNEMENT COMPLET DU CORPS
- CIBLE LES JAMBES, LES BRAS, LES MUSCLES DU VENTRE ET LES ARTICULATIONS, MAIS PEUT ÊTRE UTILISÉ DE DIFFÉRENTES MANIÈRES, JUSQU'À 40 EXERCICES !
- FACILE À UTILISER !

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE / INSTRUCTIONS D'UTILISATION :

Déballer soigneusement les composants. Vérifiez que toutes les pièces ont été retirées de l'emballage.

Réglage des bandes de résistance

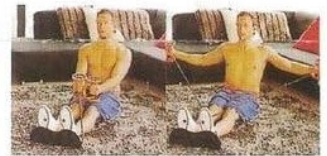
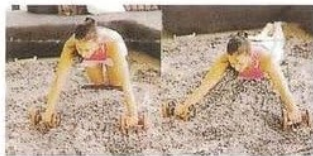
Avant de commencer votre exercice, réglez les bandes de résistance. Il existe 6 niveaux de résistance. Plus les bandes sont proches du centre de l'appareil, plus la résistance est élevée.

Avertissement

-TENIR L'APPAREIL HORS DE PORTÉE DES ENFANTS

-CET APPAREIL PEUT ÊTRE UTILISÉ PAR DES ENFANTS À PARTIR DE 8 ANS S'ILS ONT ÉTÉ SUPERVISÉS OU ONT REÇU DES INSTRUCTIONS CONCERNANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL EN TOUTE SÉCURITÉ ET S'ILS COMPRENNENT LES RISQUES ENCOURUS.

-NE CONVIENT PAS AUX ENFANTS DE MOINS DE 8 ANS.



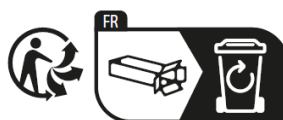


ÉLIMINATION

- Coopers of Stortford utilise des emballages recyclables ou recyclés dans la mesure du possible.
- Veuillez-vous débarrasser de tous les emballages, papiers, cartons, emballages conformément aux réglementations locales en matière de recyclage.
- Plastiques, polybags - ils sont fabriqués à partir des plastiques recyclables suivants.
- À la fin de la durée de vie du produit, veuillez-vous adresser à votre centre de recyclage des déchets ménagers agréé par la municipalité pour l'élimination.



Code & Symbol	 PP
Type of Plastic	Polypropylène



CZ - CZECH INSTRUCTIONS



Rozměry

(V) 6 x (D) 80 cm

- CVIČENÍ CELÉHO TĚLA V POHODLÍ DOMOVA - CVIČTE KDEKOLI!
- ZALOŽENO NA CVIČENÍ S ODPOROVÝMI PÁSY
- TENTO FANTASTICKÝ PŘENOSNÝ FITNESS SYSTÉM VÁM UMOŽNÍ CVIČIT KDEKOLI. ZAMĚŘUJE SE NA OBLASTI, JAKO JSOU HÝŽDĚ, STEHNA, RAMENA, PAŽE, ZÁDA A BŘIŠNÍ SVALY.
- KONSTRUKCE: ELASTICKÉ PÁSY A DVĚ SNADNO UCHOPITELNÉ RUKOJETI.
- IDEÁLNÍ PRO: HORNÍ SKUPINU SVALŮ TĚLA A BŘICHO.
- PROTISKLUZOVÁ DESKA NA KLEČENÍ PRO VŠESTRANNÉ CVIČENÍ DOMA.
- POUŽITÍ: BŘICHO, PAŽE, RAMENA, BŘIŠNÍ SVALY A HRUDNÍK. VÝHODY: POSILUJE BŘIŠNÍ SVALSTVO, RAMENA, PAŽE, ZÁDA, PAS, NOHY A DALŠÍ!
- ZAMĚŘUJE SE NA 4 HLAVNÍ OBLASTI, HORNÍ ČÁST TĚLA, JÁDRO, ZÁDA A DOLNÍ ČÁST TĚLA, ČÍMŽ POSKYTUJE CELKOVÉ PROCVIČENÍ TĚLA.
- ZAMĚŘTE SE NA NOHY, PAŽE, BŘIŠNÍ SVALY A KLOUBY, ALE POUŽÍVEJTE JE RŮZNÝMI ZPŮSOBY, AŽ 40 CVIKŮ!
- SNADNO SE POUŽÍVÁ!

NÁVOD K SESTAVENÍ / NÁVOD K POUŽITÍ:

Pokyny k sestavení a použití: Pečlivě vybalte součásti. Zkontrolujte, zda byly všechny díly vyjmuty z obalu.

Nastavení odporových pásů

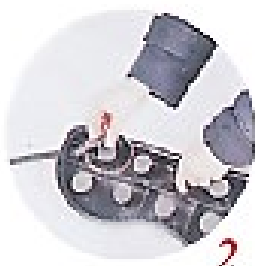
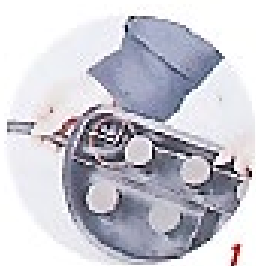
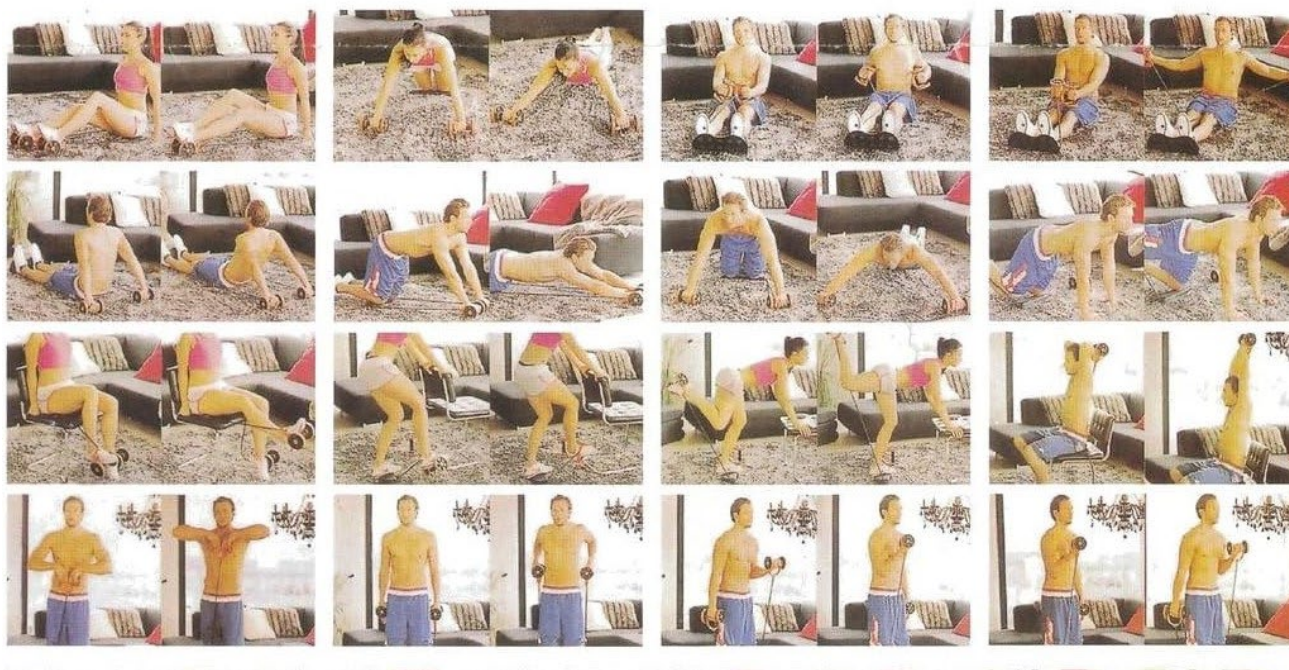
Před zahájením cvičení nastavte odporové pásky. K dispozici je 6 úrovní odporu. Čím blíže jsou gumy ke středu stroje, tím vyšší je odpor.

Varování :

-DBEJTE NA TO, ABY SE SPOTŘEBIČ NEDOSTAL DO BLÍZKOSTI DĚTÍ

-TENTO SPOTŘEBIČ MOHOU POUŽÍVAT DĚTI OD 8 LET, POKUD JSOU POD DOZOREM NEBO BYLY POUČENY O BEZPEČNÉM POUŽÍVÁNÍ SPOTŘEBIČE A ROZUMÍ SOUVISEJÍCÍM NEBEZPEČÍM.

-NENÍ VHODNÝ PRO DĚTI MLADŠÍ 8 LET.





DISPOZICE

- Společnost Coopers of Stortford používá recyklovatelné nebo recyklované obaly, kde je to možné.
- Veškeré obaly, papír, kartony, obaly prosím likvidujte v souladu s místními předpisy pro recyklaci.
- Plasty, polyetylenové sáčky - jsou vyrobeny z následujících recyklovatelných plastů.
- Po skončení životnosti výrobku se prosím informujte o jeho likvidaci v místním městem autorizovaném recyklačním středisku pro domovní odpad.



Code & Symbol	
Type of Plastic	Polypropylen



SVK- SLOVAK INSTRUCTIONS



Rozmery

(V) 6 x (D) 80 cm

- CVIČENIE CELÉHO TELA V POHODLÍ DOMOVA - CVIČTE KDEKOĽVEK!
- ZALOŽENÉ NA TRÉNINGU S ODPOROVÝMI PÁSKAMI
- TENTO FANTASTICKÝ PRENOSNÝ FITNES SYSTÉM VÁM UMOŽNÍ CVIČIŤ KDEKOĽVEK. ZAMERIAVA SA NA OBLASTI, AKO SÚ SEDACIE SVALY, STEHNÁ, RAMENÁ, RUKY, CHRÁT A BRUŠNÉ SVALY.
- KONŠTRUKCIA: ELASTICKÉ PÁSY A DVE ĽAHKO UCHOPITEĽNÉ RUKOVÄTE.
- IDEÁLNE PRE: HORNÚ SKUPINU SVALOV TELA A BRUCHO.
- PROTIŠMYKOVÁ KĽAČIACA DOSKA NA VŠESTRANNÉ CVIČENIE DOMA.
- POUŽITIE: BRUŠNÉ SVALSTVO, PAŽE, RAMENÁ, BRUŠNÉ SVALY A HRUDNÍK. VÝHODY: POSILŇUJE BRUŠNÉ SVALY, RAMENÁ, PAŽE, CHRÁT, PÁS, NOHY A ĎALŠIE!
- ZAMERIAVA SA NA 4 HLAVNÉ OBLASTI, HORNÚ ČASŤ TELA, JADRO, CHRÁT A DOLNÚ ČASŤ TELA, ČÍM POSKYTUJE CELKOVÉ PRECVIČENIE TELA
- ZAMERIAVA SA NA NOHY, RUKY, BRUŠNÉ SVALY A KLBY, ALE POUŽÍVA SA RÔZNYMI SPÔSOBAMI, AŽ 40 CVIKOV!
- ĽAHKÉ POUŽÍVANIE!

NÁVOD NA MONTÁŽ / NÁVOD NA POUŽITIE:

Pokyny na zostavenie a montáž: Starostlivo vybaľte súčasti. Skontrolujte, či boli všetky časti vyňaté z obalu.

Nastavenie odporových pásov

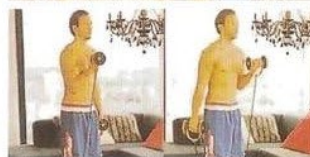
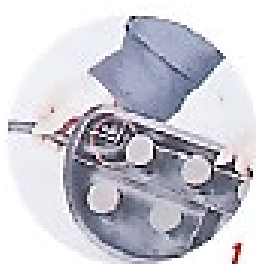
Pred začatím cvičenia nastavte odporové pásy. K dispozícii je 6 úrovní odporu. Čím bližšie sú pásy k stredu zariadenia, tým vyšší je odpor.

Varovanie:

-UCHOVÁVAJTE SPOTREBIČ MIMO DOSAHU DETÍ

-TENTO SPOTREBIČ MÔŽU POUŽÍVAŤ DETI VO VEKU OD 8 ROKOV, AK BOLI POD DOHLĎADOM ALEBO BOLI POUČENÉ O POUŽÍVANÍ SPOTREBIČA BEZPEČNÝM SPÔSOBOM A ROZUMEJÚ NEBEZPEČENSTVÁM S TÝM SPOJENÝM.

-NIE JE VHODNÝ PRE DETI MLADŠIE AKO 8 ROKOV.



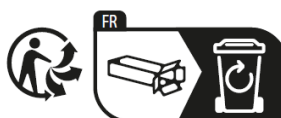


DISPOZÍCIA

- Spoločnosť Coopers of Stortford používa recyklovateľné alebo recyklované obaly, ak je to možné.
- Všetky obaly, papier, kartóny, obaly likvidujte v súlade s miestnymi predpismi o recyklácii.
- Plasty, polyetylénové vrecká - sú vyrobené z týchto recyklovateľných plastov.
- Po skončení životnosti výrobku sa informujte o jeho likvidácii v miestnom recyklačnom stredisku pre domový odpad, ktoré je autorizované miestnou radou.



Code & Symbol	 PP
Type of Plastic	Polypropylén



Distributed by / Verteilt durch / Distribué par.

UK:

The Enterprise Department Ltd.
11 Bridge Street, Bishops Stortford
Herts, UK, CM23 2JU
Tel: 0330 331 0300



NI/EU:

D.S.B. LD, 160 Bd. de Fourmies, 59100 Roubaix, France
Tel: (+44) 1279 701269

DE/FR/CZ/SK:

hergestellt für 3Pagen
Sankt-Joeris-Strasse 16-28
53477 Alsdorf
Tel: +49(0)2404/980-204
kontakt@3pagen.de