PL - polski

SKU:HYP159 AEROBICSTEP EAN:5906448511878

Informacje o bezpieczeństwie

OSTRZEŻENIA!
1.Produkt nie jest przeznaczony dla osób poniżej 14 roku życia.
2.Maksymalna masa użytkownika: 250kg.
3.Step aerobikowy przeznaczony wyłącznie do użytku domowego, klasa H.
4.Wszystkie opakowania foliowe usuń natychmiast po montażu (ryzyko uduszenia przez dzieci).
5.Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem w przypadku problemów zdrowotnych.
6.Używaj steppera na stabilnej powierzchni i montuj go zgodnie z instrukcją.
7.Nie przekraczaj maksymalnego obciążenia urządzenia.
8.Ćwicz w odpowiednim obuwiu, stosuj prawidłową technikę i wykonuj rozgrzewkę.
9.Stopniowo zwiększaj intensywność i czas ćwiczeń.
10.Regularnie sprawdzaj stan techniczny, czyść i przechowuj urządzenie w bezpiecznym miejscu, poza zasięgiem dzieci i zwierząt.

EN - English

SKU:HYP159 AEROBICSTEP EAN:5906448511878

Safety Information

WARNINGS!
1. This product is not intended for use by persons under 14 years of age.
2. Maximum user weight: 250 kg.
3. This aerobic stepper is intended for home use only, class H.
4. Remove all plastic packaging immediately after assembly (risk of suffocation by children).
5. Consult a doctor before starting exercise if you have any health concerns.
6. Use the stepper on a stable surface and assemble it according to the instructions.
7. Do not exceed the maximum load capacity of the device.
8. Wear appropriate footwear, use proper technique, and warm up thoroughly.
9. Gradually increase the intensity and duration of exercise.
10. Regularly check its condition, clean it, and store it in a safe place, out of the reach of children and pets.

DE - Deutsch

SKU:HYP159 AEROBICSTEP EAN:5906448511878

Sicherheitsinformationen

WARNHINWEISE!
1. Dieses Produkt ist nicht für Personen unter 14 Jahren geeignet.
2. Maximales Benutzergewicht: 250 kg.
3. Dieser Aerobic-Stepper ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt (Klasse H).
4. Entfernen Sie die gesamte Kunststoffverpackung sofort nach dem Zusammenbau (Erstickungsgefahr für Kinder).
5. Konsultieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt, wenn Sie gesundheitliche Bedenken haben.
6. Benutzen Sie den Stepper auf einem stabilen Untergrund und montieren Sie ihn gemäß der Anleitung.
7. Überschreiten Sie nicht die maximale Belastbarkeit des Geräts.
8. Tragen Sie geeignetes Schuhwerk, achten Sie auf die richtige Technik und wärmen Sie sich gründlich auf.
9. Steigern Sie Intensität und Dauer des Trainings schrittweise.
10. Überprüfen Sie den Zustand des Steppers regelmäßig, reinigen Sie ihn und bewahren Sie ihn an einem sicheren Ort außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf.

FR - français

SKU:HYP159 AEROBICSTEP EAN:5906448511878

Informations de sécurité

AVERTISSEMENTS !
1. Ce produit n'est pas destiné aux personnes de moins de 14 ans.
2. Poids maximal de l'utilisateur : 250 kg.
3. Ce stepper est destiné à un usage domestique uniquement (classe H).
4. Retirez immédiatement tous les emballages plastiques après le montage (risque d'étouffement pour les enfants).
5. Consultez un médecin avant de commencer l'exercice si vous avez des problèmes de santé.
6. Utilisez le stepper sur une surface stable et assemblez-le conformément aux instructions.
7. Ne dépassez pas la charge maximale admissible de l'appareil.
8. Portez des chaussures appropriées, adoptez une technique correcte et échauffez-vous soigneusement.
9. Augmentez progressivement l'intensité et la durée de l'exercice.
10. Vérifiez régulièrement son état, nettoyez-le et rangez-le dans un endroit sûr, hors de portée des enfants et des animaux.

IT - italiano

SKU:HYP159 AEROBICSTEP EAN:5906448511878

Informazioni di sicurezza

AVVERTENZE!
1. Questo prodotto non è destinato all'uso da parte di persone di età inferiore a 14 anni.
2. Peso massimo dell'utente: 250 kg.
3. Questo stepper aerobico è destinato esclusivamente all'uso domestico, classe H.
4. Rimuovere immediatamente tutto l'imballaggio in plastica dopo il montaggio (rischio di soffocamento per i bambini).
5. Consultare un medico prima di iniziare l'esercizio in caso di problemi di salute.
6. Utilizzare lo stepper su una superficie stabile e assemblarlo secondo le istruzioni.
7. Non superare la capacità di carico massima del dispositivo.
8. Indossare calzature adeguate, utilizzare la tecnica corretta ed effettuare un riscaldamento completo.
9. Aumentare gradualmente l'intensità e la durata dell'esercizio.
10. Controllare regolarmente le condizioni dell'attrezzo, pulirlo e riporlo in un luogo sicuro, fuori dalla portata di bambini e animali domestici.

NL - Nederlands

SKU:HYP159 AEROBICSTEP EAN:5906448511878

Veiligheidsinformatie

WAARSCHUWINGEN!
1. Dit product is niet bedoeld voor gebruik door personen jonger dan 14 jaar.
2. Maximaal gebruikersgewicht: 250 kg.
3. Deze aerobic stepper is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik, klasse H.
4. Verwijder direct na montage alle plastic verpakking (verstikkingsgevaar voor kinderen).
5. Raadpleeg een arts voordat u begint met trainen als u gezondheidsproblemen heeft.
6. Gebruik de stepper op een stabiele ondergrond en monteer deze volgens de instructies.
7. Overschrijd de maximale belasting van het apparaat niet.
8. Draag geschikt schoeisel, gebruik de juiste techniek en doe een goede warming-up.
9. Verhoog geleidelijk de intensiteit en duur van de training.
10. Controleer regelmatig de staat van het apparaat, maak het schoon en berg het op een veilige plaats op, buiten het bereik van kinderen en huisdieren.

SV - svenska

SKU:HYP159 AEROBICSTEP EAN:5906448511878

Säkerhetsinformation

VARNINGAR!
1. Denna produkt är inte avsedd att användas av personer under 14 år.
2. Maximal användarvikt: 250 kg.
3. Denna aeroba stepmaskin är endast avsedd för hemmabruk, klass H.
4. Ta bort all plastförpackning omedelbart efter montering (kvävningsrisk för barn).
5. Rådfråga en läkare innan du börjar träna om du har några hälsoproblem.
6. Använd stepmaskinen på en stabil yta och montera den enligt instruktionerna.
7. Överskrid inte enhetens maximala lastkapacitet.
8. Använd lämpliga skor, använd korrekt teknik och värm upp ordentligt.
9. Öka gradvis träningens intensitet och varaktighet.
10. Kontrollera regelbundet dess skick, rengör den och förvara den på en säker plats, utom räckhåll för barn och husdjur.

ES - español

SKU:HYP159 AEROBICSTEP EAN:5906448511878

Información de seguridad

¡ADVERTENCIAS!
1. Este producto no está diseñado para ser utilizado por menores de 14 años.
2. Peso máximo del usuario: 250 kg.
3. Este stepper aeróbico es solo para uso doméstico, clase H.
4. Retire todo el embalaje de plástico inmediatamente después del montaje (riesgo de asfixia para los niños).
5. Consulte a un médico antes de comenzar a hacer ejercicio si tiene algún problema de salud.
6. Utilice el stepper sobre una superficie estable y móntelo según las instrucciones.
7. No exceda la capacidad de carga máxima del aparato.
8. Use calzado adecuado, utilice la técnica correcta y caliente bien antes de usar el aparato.
9. Aumente gradualmente la intensidad y la duración del ejercicio.
10. Revise su estado periódicamente, límpielo y guárdelo en un lugar seguro, fuera del alcance de los niños y las mascotas.

CS - čeština

SKU:HYP159 AEROBICSTEP EAN:5906448511878

Bezpečnostní informace

VAROVÁNÍ!
1. Tento produkt není určen pro osoby mladší 14 let.
2. Maximální hmotnost uživatele: 250 kg.
3. Tento aerobní stepper je určen pouze pro domácí použití, třída H.
4. Po sestavení ihned odstraňte veškerý plastový obal (nebezpečí udušení dětmi).
5. Pokud máte jakékoli zdravotní problémy, poraďte se před zahájením cvičení s lékařem.
6. Používejte stepper na stabilním povrchu a sestavte jej podle pokynů.
7. Nepřekračujte maximální nosnost zařízení.
8. Noste vhodnou obuv, používejte správnou techniku a důkladně se zahřejte.
9. Postupně zvyšujte intenzitu a délku cvičení.
10. Pravidelně kontrolujte jeho stav, čistěte jej a skladujte na bezpečném místě mimo dosah dětí a domácích zvířat.

SK - slovenčina

SKU:HYP159 AEROBICSTEP EAN:5906448511878

Bezpečnostné informácie

UPOZORNENIA!
1. Tento produkt nie je určený pre osoby mladšie ako 14 rokov.
2. Maximálna hmotnosť používateľa: 250 kg.
3. Tento aeróbny stepper je určený len na domáce použitie, trieda H.
4. Po zostavení ihneď odstráňte všetky plastové obaly (nebezpečenstvo udusenia deťmi).
5. Ak máte akékoľvek zdravotné problémy, pred začatím cvičenia sa poraďte s lekárom.
6. Stepper používajte na stabilnom povrchu a zostavte ho podľa pokynov.
7. Neprekračujte maximálnu nosnosť zariadenia.
8. Noste vhodnú obuv, používajte správnu techniku a dôkladne sa zahrejte.
9. Postupne zvyšujte intenzitu a trvanie cvičenia.
10. Pravidelne kontrolujte jeho stav, čistite ho a skladujte na bezpečnom mieste mimo dosahu detí a domácich zvierat.

HU - magyar

SKU:HYP159 AEROBICSTEP EAN:5906448511878

Biztonsági információk

FIGYELMEZTETÉSEK!
1. Ez a termék nem alkalmas 14 év alatti személyek számára.
2. Maximális felhasználó súlya: 250 kg.
3. Ez az aerobik lépcsőzőgép kizárólag otthoni használatra készült, H osztály.
4. Az összeszerelés után azonnal távolítsa el az összes műanyag csomagolást (gyermekek fulladásveszélye).
5. Egészségügyi aggályok esetén az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvossal.
6. Használja a lépcsőzőgépet stabil felületen, és az utasításoknak megfelelően szerelje össze.
7. Ne lépje túl a készülék maximális terhelhetőségét.
8. Viseljen megfelelő lábbelit, alkalmazzon helyes technikát, és melegítsen be alaposan.
9. Fokozatosan növelje az edzés intenzitását és időtartamát.
10. Rendszeresen ellenőrizze az állapotát, tisztítsa meg, és tárolja biztonságos helyen, gyermekek és háziállatok elől elzárva.

RO - română

SKU:HYP159 AEROBICSTEP EAN:5906448511878

Informații de siguranță

AVERTIZĂRI!
1. Acest produs nu este destinat utilizării de către persoane sub 14 ani.
2. Greutate maximă a utilizatorului: 250 kg.
3. Acest stepper aerobic este destinat exclusiv utilizării casnice, clasa H.
4. Îndepărtați toate ambalajele din plastic imediat după asamblare (risc de sufocare de către copii).
5. Consultați un medic înainte de a începe exercițiile fizice dacă aveți probleme de sănătate.
6. Utilizați stepperul pe o suprafață stabilă și asamblați-l conform instrucțiunilor.
7. Nu depășiți capacitatea maximă de încărcare a dispozitivului.
8. Purtați încălțăminte adecvată, utilizați tehnica corectă și încălziți-vă temeinic.
9. Măriți treptat intensitatea și durata exercițiilor fizice.
10. Verificați periodic starea acestuia, curățați-l și depozitați-l într-un loc sigur, ferit de copii și animale de companie.

PT - português

SKU:HYP159 AEROBICSTEP EAN:5906448511878

Informações de segurança

AVISOS!
1. Este produto não se destina ao uso por pessoas com menos de 14 anos de idade.
2. Peso máximo do usuário: 250 kg.
3. Este stepper aeróbico destina-se apenas ao uso doméstico, classe H.
4. Remova toda a embalagem plástica imediatamente após a montagem (risco de sufocamento para crianças).
5. Consulte um médico antes de iniciar o exercício se tiver algum problema de saúde.
6. Use o stepper em uma superfície estável e monte-o de acordo com as instruções.
7. Não exceda a capacidade máxima de carga do aparelho.
8. Use calçado apropriado, utilize a técnica correta e aqueça-se adequadamente.
9. Aumente gradualmente a intensidade e a duração do exercício.
10. Verifique regularmente o estado do aparelho, limpe-o e guarde-o em local seguro, fora do alcance de crianças e animais de estimação.

LT - lietuvių

SKU:HYP159 AEROBICSTEP EAN:5906448511878

Saugos informacija

ĮSPĖJIMAI!
1. Šis gaminys nėra skirtas naudoti jaunesniems nei 14 metų asmenims.
2. Didžiausias naudotojo svoris: 250 kg.
3. Šis aerobinis žingsniuoklis skirtas naudoti tik namuose, H klasė.
4. Surinkus iš karto nuimkite visas plastikines pakuotes (vaikų uždusimo rizika).
5. Jei turite kokių nors sveikatos problemų, prieš pradėdami mankštintis, pasitarkite su gydytoju.
6. Žingsniuoklį naudokite ant stabilaus paviršiaus ir surinkite pagal instrukcijas.
7. Neviršykite maksimalios įrenginio apkrovos.
8. Avėkite tinkamą avalynę, naudokite tinkamą techniką ir kruopščiai apšilkite.
9. Palaipsniui didinkite mankštos intensyvumą ir trukmę.
10. Reguliariai tikrinkite jo būklę, valykite ir laikykite saugioje vietoje, vaikams ir naminiams gyvūnams nepasiekiamoje vietoje.

LV - latviešu

SKU:HYP159 AEROBICSTEP EAN:5906448511878

Drošības informācija

BRĪDINĀJUMI!
1. Šis produkts nav paredzēts lietošanai personām, kas jaunākas par 14 gadiem.
2. Maksimālais lietotāja svars: 250 kg.
3. Šis aerobikas steperis ir paredzēts tikai lietošanai mājas apstākļos, H klase.
4. Pēc salikšanas nekavējoties noņemiet visu plastmasas iepakojumu (bērnu nosmakšanas risks).
5. Pirms vingrošanas uzsākšanas konsultējieties ar ārstu, ja rodas bažas par veselību.
6. Izmantojiet steperi uz stabilas virsmas un salieciet to saskaņā ar instrukcijām.
7. Nepārsniedziet ierīces maksimālo slodzes izturību.
8. Valkājiet atbilstošus apavus, izmantojiet pareizu tehniku un rūpīgi iesildieties.
9. Pakāpeniski palieliniet vingrojumu intensitāti un ilgumu.
10. Regulāri pārbaudiet tā stāvokli, notīriet to un uzglabājiet drošā vietā, bērniem un mājdzīvniekiem nepieejamā vietā.

ET - eesti

SKU:HYP159 AEROBICSTEP EAN:5906448511878

Ohutusteave

HOIATUSED!
1. Toodet ei tohi kasutada alla 14-aastased isikud.
2. Kasutaja maksimaalne kaal: 250 kg.
3. See aeroobne stepper on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks, klass H.
4. Eemaldage kohe pärast kokkupanekut kogu plastpakend (laste lämbumisoht).
5. Kui teil on terviseprobleeme, pidage enne treeningu alustamist nõu arstiga.
6. Kasutage stepperit stabiilsel pinnal ja pange see kokku vastavalt juhistele.
7. Ärge ületage seadme maksimaalset kandevõimet.
8. Kandke sobivaid jalatseid, kasutage õiget tehnikat ja tehke põhjalik soojendus.
9. Suurendage järk-järgult treeningu intensiivsust ja kestust.
10. Kontrollige regulaarselt selle seisukorda, puhastage seda ja hoidke seda ohutus kohas, lastele ja lemmikloomadele kättesaamatus kohas.

DA - dansk

SKU:HYP159 AEROBICSTEP EAN:5906448511878

Sikkerhedsoplysninger

ADVARSLER!
1. Dette produkt er ikke beregnet til brug af personer under 14 år.
2. Maksimal brugervægt: 250 kg.
3. Denne aerobe stepmaskine er kun beregnet til hjemmebrug, klasse H.
4. Fjern al plastikemballage umiddelbart efter samling (risiko for kvælning af børn).
5. Kontakt en læge, før du starter træningen, hvis du har helbredsproblemer.
6. Brug stepmaskinen på en stabil overflade, og saml den i henhold til instruktionerne.
7. Overskrid ikke enhedens maksimale belastningskapacitet.
8. Brug passende fodtøj, brug korrekt teknik, og varm grundigt op.
9. Øg gradvist intensiteten og varigheden af træningen.
10. Kontroller regelmæssigt dens tilstand, rengør den, og opbevar den et sikkert sted, utilgængeligt for børn og kæledyr.

FI - suomi

SKU:HYP159 AEROBICSTEP EAN:5906448511878

Turvallisuustiedot

VAROITUKSET!
1. Tätä tuotetta ei ole tarkoitettu alle 14-vuotiaille.
2. Käyttäjän enimmäispaino: 250 kg.
3. Tämä aerobinen stepperi on tarkoitettu vain kotikäyttöön, luokka H.
4. Poista kaikki muovipakkaukset heti kokoamisen jälkeen (lasten tukehtumisvaara).
5. Ota yhteyttä lääkäriin ennen harjoittelun aloittamista, jos sinulla on terveysongelmia.
6. Käytä stepperiä vakaalla alustalla ja kokoa se ohjeiden mukaisesti.
7. Älä ylitä laitteen enimmäiskuormituskapasiteettia.
8. Käytä sopivia jalkineita, käytä oikeaa tekniikkaa ja lämmittele huolellisesti.
9. Lisää harjoittelun tehoa ja kestoa vähitellen.
10. Tarkista säännöllisesti laitteen kunto, puhdista se ja säilytä sitä turvallisessa paikassa lasten ja lemmikkien ulottumattomissa.

SL - slovenščina

SKU:HYP159 AEROBICSTEP EAN:5906448511878

Varnostne informacije

OPOZORILA!
1. Ta izdelek ni namenjen osebam, mlajšim od 14 let.
2. Največja dovoljena teža uporabnika: 250 kg.
3. Ta aerobni steper je namenjen samo za domačo uporabo, razred H.
4. Takoj po sestavljanju odstranite vso plastično embalažo (nevarnost zadušitve otrok).
5. Če imate kakršne koli zdravstvene težave, se pred začetkom vadbe posvetujte z zdravnikom.
6. Steper uporabljajte na stabilni površini in ga sestavite v skladu z navodili.
7. Ne prekoračite največje nosilnosti naprave.
8. Nosite primerno obutev, uporabljajte pravilno tehniko in se temeljito ogrejte.
9. Postopoma povečujte intenzivnost in trajanje vadbe.
10. Redno preverjajte njegovo stanje, ga čistite in shranjujte na varnem mestu, izven dosega otrok in hišnih ljubljenčkov.

EL - ελληνικά

SKU:HYP159 AEROBICSTEP EAN:5906448511878

Πληροφορίες ασφαλείας

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ!
1. Αυτό το προϊόν δεν προορίζεται για χρήση από άτομα κάτω των 14 ετών.
2. Μέγιστο βάρος χρήστη: 250 kg.
3. Αυτό το αερόβιο βηματικό μηχάνημα προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση, κατηγορίας Η.
4. Αφαιρέστε αμέσως όλες τις πλαστικές συσκευασίες μετά τη συναρμολόγηση (κίνδυνος ασφυξίας από παιδιά).
5. Συμβουλευτείτε έναν γιατρό πριν ξεκινήσετε την άσκηση εάν έχετε οποιεσδήποτε ανησυχίες για την υγεία σας.
6. Χρησιμοποιήστε το βηματικό μηχάνημα σε σταθερή επιφάνεια και συναρμολογήστε το σύμφωνα με τις οδηγίες.
7. Μην υπερβαίνετε τη μέγιστη χωρητικότητα φορτίου της συσκευής.
8. Φορέστε κατάλληλα υποδήματα, χρησιμοποιήστε την κατάλληλη τεχνική και κάντε καλό ζέσταμα.
9. Αυξήστε σταδιακά την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης.
10. Ελέγχετε τακτικά την κατάστασή του, καθαρίζετέ το και φυλάξτε το σε ασφαλές μέρος, μακριά από παιδιά και κατοικίδια.

BG - български

SKU:HYP159 AEROBICSTEP EAN:5906448511878

Информация за безопасност

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ!
1. Този продукт не е предназначен за употреба от лица под 14 години.
2. Максимално тегло на потребителя: 250 кг.
3. Този аеробен степер е предназначен само за домашна употреба, клас H.
4. Отстранете всички пластмасови опаковки веднага след сглобяването (риск от задушаване от деца).
5. Консултирайте се с лекар преди да започнете тренировка, ако имате някакви здравословни проблеми.
6. Използвайте степера върху стабилна повърхност и го сглобете съгласно инструкциите.
7. Не превишавайте максималния товароносимост на устройството.
8. Носете подходящи обувки, използвайте правилна техника и загрейте добре.
9. Постепенно увеличавайте интензивността и продължителността на тренировката.
10. Редовно проверявайте състоянието му, почиствайте го и го съхранявайте на безопасно място, недостъпно за деца и домашни любимци.

HR - hrvatski

SKU:HYP159 AEROBICSTEP EAN:5906448511878

Sigurnosne informacije

UPOZORENJA!
1. Ovaj proizvod nije namijenjen osobama mlađim od 14 godina.
2. Maksimalna težina korisnika: 250 kg.
3. Ovaj aerobni stepper namijenjen je samo za kućnu upotrebu, klasa H.
4. Odmah nakon sastavljanja uklonite svu plastičnu ambalažu (opasnost od gušenja za djecu).
5. Prije početka vježbanja posavjetujte se s liječnikom ako imate bilo kakvih zdravstvenih problema.
6. Koristite stepper na stabilnoj površini i sastavite ga prema uputama.
7. Ne prekoračujte maksimalnu nosivost uređaja.
8. Nosite odgovarajuću obuću, koristite pravilnu tehniku i temeljito se zagrijte.
9. Postupno povećavajte intenzitet i trajanje vježbanja.
10. Redovito provjeravajte njegovo stanje, čistite ga i pohranjujte na sigurnom mjestu, izvan dohvata djece i kućnih ljubimaca.

UK - українська

SKU:HYP159 AEROBICSTEP EAN:5906448511878

Інформація про безпеку

ПОПЕРЕДЖЕННЯ!
1. Цей виріб не призначений для використання особами віком до 14 років.
2. Максимальна вага користувача: 250 кг.
3. Цей аеробний степпер призначений лише для домашнього використання, клас H.
4. Відразу після складання видаліть всю пластикову упаковку (ризик задухи для дітей).
5. Проконсультуйтеся з лікарем перед початком тренувань, якщо у вас є будь-які проблеми зі здоров'ям.
6. Використовуйте степпер на стійкій поверхні та збирайте його відповідно до інструкцій.
7. Не перевищуйте максимальне навантаження пристрою.
8. Одягайте відповідне взуття, використовуйте правильну техніку та ретельно розігрівайтеся.
9. Поступово збільшуйте інтенсивність та тривалість тренувань.
10. Регулярно перевіряйте його стан, очищайте його та зберігайте в безпечному місці, недоступному для дітей та домашніх тварин.

NO - norsk

SKU:HYP159 AEROBICSTEP EAN:5906448511878

Sikkerhetsinformasjon

ADVARSLER!
1. Dette produktet er ikke beregnet for bruk av personer under 14 år.
2. Maksimal brukervekt: 250 kg.
3. Denne aerobe stepperen er kun beregnet for hjemmebruk, klasse H.
4. Fjern all plastemballasje umiddelbart etter montering (kvelningsfare for barn).
5. Rådfør deg med lege før du starter treningen hvis du har helseproblemer.
6. Bruk stepperen på et stabilt underlag og monter den i henhold til instruksjonene.
7. Ikke overskrid enhetens maksimale lastekapasitet.
8. Bruk passende fottøy, bruk riktig teknikk og varm grundig opp.
9. Øk gradvis intensiteten og varigheten av treningen.
10. Sjekk regelmessig tilstanden, rengjør den og oppbevar den på et trygt sted, utilgjengelig for barn og kjæledyr.