

# ISTRUZIONI DI SICUREZZA

- ◆ Prima di installare e utilizzare il dispositivo, è necessario leggere l'intero manuale d'uso. Un uso corretto e sicuro può essere ottenuto solo dopo un'installazione, una manutenzione e un utilizzo adeguati. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utilizzatori del dispositivo siano a conoscenza di tutte le precauzioni e le avvertenze.
- ◆ Prima di iniziare l'attività fisica, consultare un medico. Il medico determinerà se esistono limitazioni fisiche o di salute che potrebbero rappresentare un rischio per la salute e la sicurezza o impedire un uso corretto. Se si assumono farmaci che influiscono sui livelli di colesterolo, sulla pressione sanguigna o sulla frequenza cardiaca, è importante il parere del medico.
- ◆ Il prodotto è adatto solo per attività sportive.
- ◆ Un allenamento scorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Prestare attenzione ai segnali del proprio corpo. Interrompere l'allenamento se si avvertono i seguenti sintomi: giramenti di testa, vertigini, nausea, dolore, pressione toracica, mancanza di respiro o battito cardiaco irregolare. Se si avverte uno di questi sintomi, è necessario consultare un medico.
- ◆ Tenete presente che un allenamento scorretto ed eccessivo può mettere a repentaglio la vostra salute. Iniziate l'allenamento in modo leggero e intensificatelo in fasi appropriate. Anche in presenza di competenze atletiche avanzate, è importante iniziare con esercizi leggeri per familiarizzare con tutti gli esercizi prima di passare a variazioni più avanzate.
- ◆ Riscaldatevi per qualche minuto prima dell'allenamento per evitare lesioni. Lo stretching del corpo prima e dopo gli esercizi aiuta a prevenire lesioni o crampi.
- ◆ È necessario indossare un abbigliamento sportivo adeguato. Deve consentire libertà di movimento ed essere comodo. È inoltre necessario indossare scarpe sportive con soles antiscivolo e realizzate in materiale adeguato.
- ◆ Gli animali domestici e i bambini devono essere tenuti lontani dal dispositivo. Il dispositivo è destinato esclusivamente agli adulti.