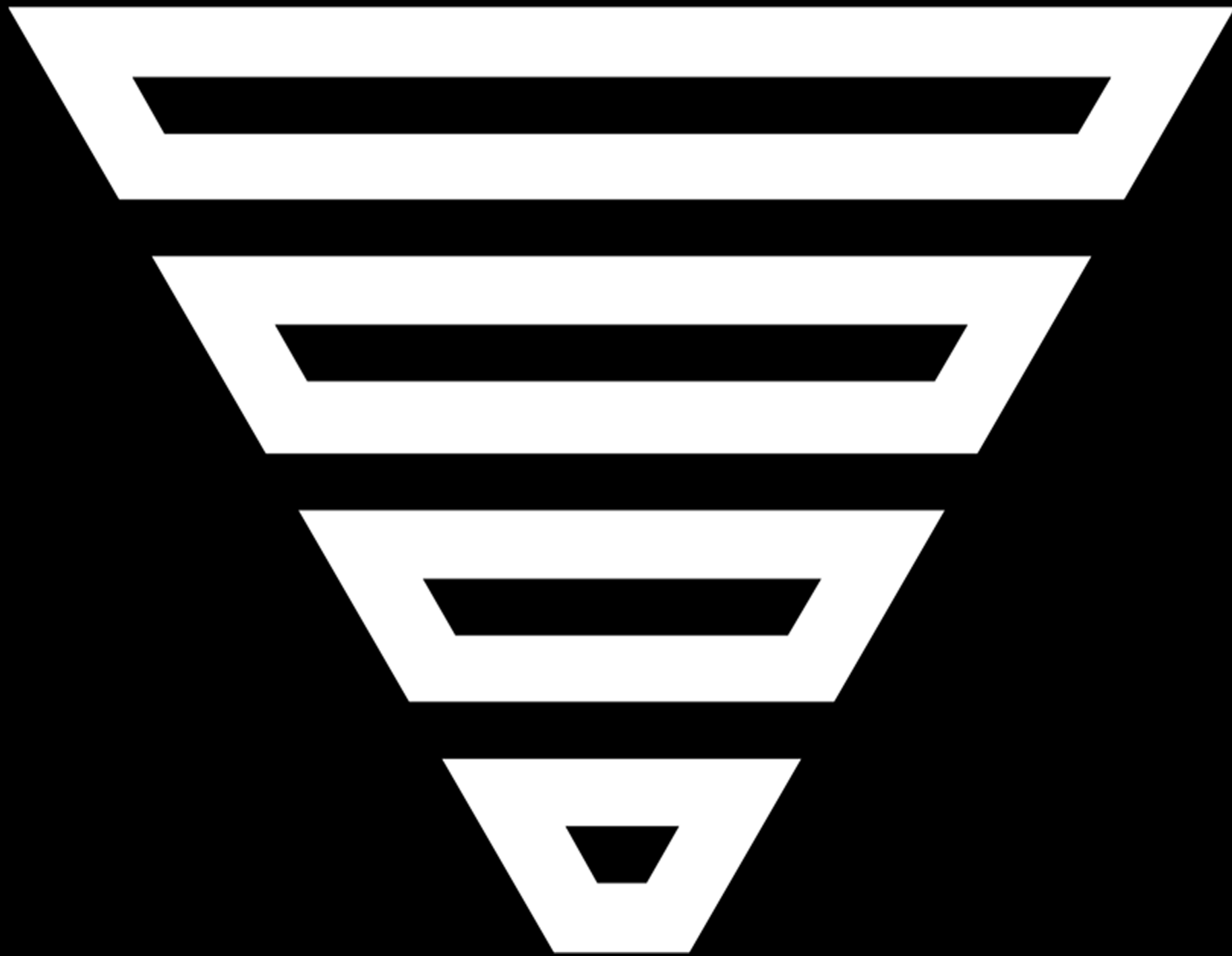


HOME GYM MATS (SET OF 6)



GORNATION



EN:

Scope of delivery: 6 floor mats: length 61 cm, width 61 cm, thickness 1 cm 12 corner pieces: Length 61 cm, width 3 cm, thickness 1 cm **Material:** 100% Ethylen-Vinylacetat (EVA)

Important: Familiarize yourself with all the instructions regarding use and care before using the device for the first time.

Usage:

- The product should be stored indoors. Direct sunlight and exposure to moisture should be avoided. Proximity to heat sources should also be avoided.
- You can clean the product with a clean, soft and damp cloth. Take care not to use any acidic, alkaline, abrasive or corrosive substances when cleaning to avoid damaging the surface of the device and causing scratches.
- The product is only suitable for sports purposes.
- Incorrect or excessive training can be harmful to your health. Pay attention to your body's signals. Stop training if you experience the following symptoms: light-headedness, dizziness, nausea, pain, tightness in the chest, extreme shortness of breath or irregular heartbeat. If you experience any of these symptoms, you should consult a doctor.
- Please note that incorrect and excessive training can endanger your health. Warm up for a few minutes before your workout to avoid injury. Stretching your body before and after exercises helps to prevent injuries or cramps.
- Suitable sports clothing must be worn. It should allow freedom of movement and be comfortable.
- Pets and children must be kept away from the device. The device is intended for adults only.
- Use only on an even surface.
- The product is not suitable for children under 14 years of age. Children may only use the device if they are physically capable of doing so and only under the supervision of a responsible adult.
- Please inform yourself in advance and ensure that the packaging or product is disposed of in an environmentally friendly manner in accordance with national and local disposal regulations.

DE:

Lieferumfang: 6 Bodenmatten: Länge 61 cm, Breite 61 cm, Dicke 1 cm 12 Eckstücke: Länge 61 cm, Breite 3 cm, Dicke 1 cm **Material:** 100% Ethylen-Vinylacetat (EVA)

Wichtig: Machte dich vor dem ersten Gebrauch mit allen Hinweisen bezüglich Nutzung und Pflege vertraut.

Verwendung:

- Die Aufbewahrung des Produkts erfolgt im Innenbereich. Direkte Sonneneinstrahlung und die Aussetzung von Feuchtigkeit sollten vermieden werden. Auch die Nähe zu Hitzequellen sollte vermieden werden.
- Das Produkt kannst du mit einem sauberen, weichen und angefeuchteten Tuch reinigen. Achte darauf, keine sauren, basischen, scheuernden oder ätzenden Stoffe bei der Reinigung zu verwenden, um die Oberfläche des Gerätes nicht zu beschädigen und Schrammen zu verursachen.
- Das Produkt ist ausschließlich für Sportzwecke geeignet.
- Falsches oder übertriebenes Training kann gesundheitsschädlich sein. Es muss auf die Signale deines Körpers geachtet werden. Beende das Training bei folgenden Symptomen: Benommenheit, Schwindel, Übelkeit, Schmerzen, Engegefühl in der Brust, extreme Kurzatmigkeit oder unregelmäßiger Herzschlag. Beim Auftreten eines Symptoms solltest du einen Arzt konsultieren.
- Wärme dich vor deinem Training ein paar Minuten auf, um Verletzungen zu meiden. Das Dehnen deines Körpers vor und nach den Übungen hilft, Verletzungen oder Krämpfen vorzubeugen.
- Geeignete Sportkleidung muss getragen werden. Sie sollte Bewegungsfreiheit erlauben und bequem sein. Sportschuhe mit rutschfesten Schuhen und aus stützendem Material sollten ebenfalls getragen werden.
- Tiere und Kinder müssen vom Gerät entfernt gehalten werden. Das Gerät ist nur für Erwachsene vorgesehen.
- Verwendung nur auf ebenmäßigen Untergrund.
- Das Produkt ist für Kinder unter 14 Jahren nicht geeignet. Kinder dürfen nur mit entsprechender körperlicher Entwicklung und nur unter Aufsicht eines erwachsenen Verantwortlichen das Gerät nutzen.
- Bitte informiere dich vorab und achte auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung oder des Produktes gemäß lokalen und örtlichen Entsorgungsvorschriften.

FR:

Contenu: 6 tapis de sol : longueur 61 cm, largeur 61 cm, épaisseur 1 cm 12 pièces d'angle : longueur 61 cm, largeur 3 cm, épaisseur 1 cm **Matériau:** 100% éthylène-acétate de vinyle (EVA)

Important: Familiarise-toi avec toutes les consignes d'utilisation et d'entretien avant la première utilisation.

Utilisation:

- Le produit doit être conservé à l'intérieur. La lumière directe du soleil et l'exposition à l'humidité doivent être évitées. Il convient également d'éviter la proximité de sources de chaleur.
- Tu peux nettoyer le produit avec un chiffon propre, doux et humidifié. Veille à ne pas utiliser de substances acides, basiques, abrasives ou corrosives lors du nettoyage afin de ne pas endommager la surface de l'appareil et de ne pas provoquer d'éraflures.
- Le produit est exclusivement destiné à des fins sportives.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut être dangereux pour la santé. Il faut être attentif aux signaux de ton corps. Arrête l'entraînement en cas de symptômes suivants : étourdissement, vertiges, nausées, douleurs, sensation d'oppression dans la poitrine, essoufflement extrême ou battements de cœur irréguliers. En cas d'apparition d'un symptôme, consulte un médecin.
- N'oublie pas qu'un entraînement incorrect ou excessif peut être dangereux pour la santé. Echauffe-toi quelques minutes avant ton entraînement afin d'éviter les blessures. L'étirement de ton corps avant et après les exercices aide à prévenir les blessures ou les crampes.
- Des vêtements de sport appropriés doivent être portés. Ils doivent permettre une liberté de mouvement et être confortables.
- Les animaux et les enfants doivent être tenus à l'écart de l'appareil. L'appareil est uniquement destiné aux adultes.
- Utilisation uniquement sur une surface plane.
- Le produit ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans. Les enfants ne peuvent utiliser l'appareil que s'ils ont un développement physique approprié et sous la surveillance d'un adulte responsable.
- Veuillez vous informer à l'avance et veiller à ce que l'emballage ou le produit soit éliminé dans le respect de l'environnement, conformément aux réglementations locales et nationales en matière d'élimination des déchets.

ES:

Contenido: 6 alfombrillas: largo 61 cm, ancho 61 cm, grosor 1 cm 12 esquinas: Largo 61 cm, ancho 3 cm, grosor 1 cm **Material:** 100% Etilvinilacetato (EVA)

Importante: Familiarícese con todas las instrucciones de uso y cuidado antes de utilizar el producto por primera vez.

Uso:

- El producto debe almacenarse en interiores. Debe evitarse la luz solar directa y la exposición a la humedad. También debe evitarse la proximidad a fuentes de calor.
- Puede limpiar el producto con un paño limpio, suave y húmedo. Procure no utilizar sustancias ácidas, alcalinas, abrasivas o corrosivas al limpiarlo para evitar dañar la superficie del aparato y provocar arañazos.
- El producto sólo es adecuado para fines deportivos.
- Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Preste atención a las señales de su cuerpo. Deje de entrenar si experimenta los siguientes síntomas: mareo, vértigo, náuseas, dolor, presión en el pecho, dificultad extrema para respirar o ritmo cardíaco irregular. Si experimenta alguno de estos síntomas, debe consultar a un médico.
- Tenga en cuenta que un entrenamiento incorrecto y excesivo puede poner en peligro su salud. Calienta unos minutos antes del entrenamiento para evitar lesiones. Estirar el cuerpo antes y después de los ejercicios ayuda a prevenir lesiones o calambres.
- Hay que llevar ropa deportiva adecuada. Debe permitir libertad de movimientos y ser cómoda.
- Las mascotas y los niños deben mantenerse alejados del producto. El producto está destinado exclusivamente a adultos.
- Utilicelo únicamente sobre una superficie plana.
- El producto no es adecuado para niños menores de 14 años. Los niños sólo pueden utilizar el producto si son físicamente capaces de hacerlo y únicamente bajo la supervisión de un adulto responsable.
- Por favor, infórmese con antelación y asegúrese de que el embalaje o el producto se eliminan de forma respetuosa con el medio ambiente de acuerdo con la normativa local y local sobre eliminación.

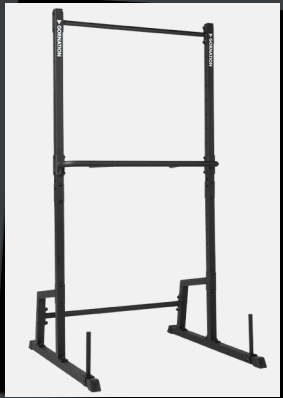
IT:

Consegna: 6 tappetini: lunghezza 61 cm, larghezza 61 cm, spessore 1 cm 12 pezzi angolari: Lunghezza 61 cm, larghezza 3 cm, spessore 1 cm **Materiale:** 100% eEtilene vinil acetato (EVA)

Importante: Prima di utilizzare il prodotto per la prima volta, familiarizzare con tutte le istruzioni per l'uso e la manutenzione.

Utilizzo:

- Il prodotto deve essere conservato in ambienti chiusi. Evitare la luce diretta del sole e l'esposizione all'umidità. Evitare anche la vicinanza a fonti di calore.
- È possibile pulire il prodotto con un panno pulito, morbido e umido. Durante la pulizia, fare attenzione a non utilizzare sostanze acide, alcaline, abrasive o corrosive per evitare di danneggiare la superficie del dispositivo e causare graffi.
- 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. 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.
- Gli animali domestici e i bambini devono essere tenuti lontani dal prodotto. Il prodotto è destinato esclusivamente agli adulti.
- Utilizzare solo su una superficie uniforme.
- Il prodotto non è adatto ai bambini di età inferiore ai 14 anni. I bambini possono utilizzare il prodotto solo se sono fisicamente in grado di farlo e solo sotto la supervisione di un adulto responsabile.
- Informarsi preventivamente e assicurarsi che l'imballaggio o il prodotto vengano smaltiti in modo ecologico, in conformità con le norme locali e di smaltimento.



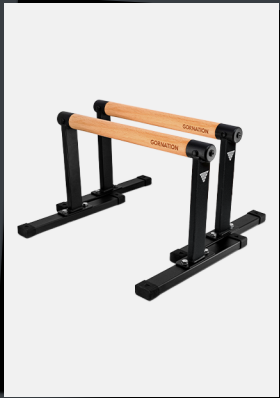
PULL UP STATION



DIP BARS



DIP BELT



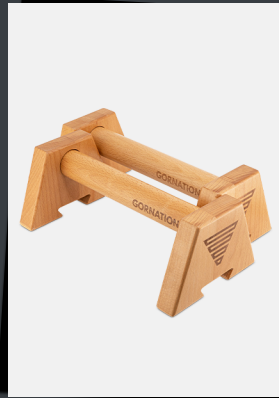
PREMIUM PARALLETTES



RESISTANCE BANDS



20KG WEIGHT VEST



WOODEN PARALLETTES