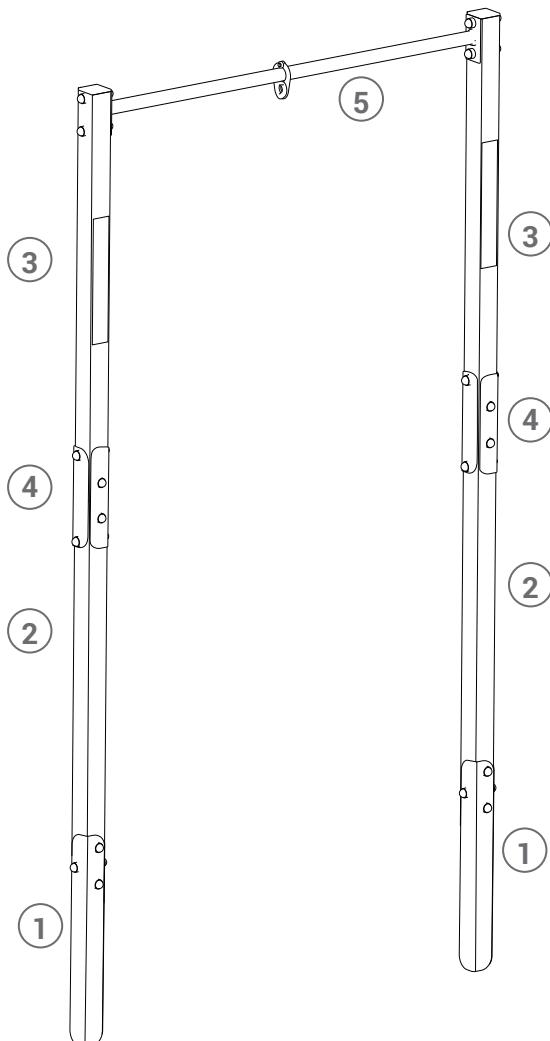


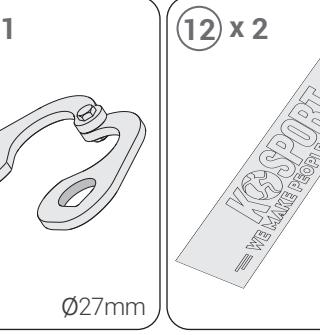
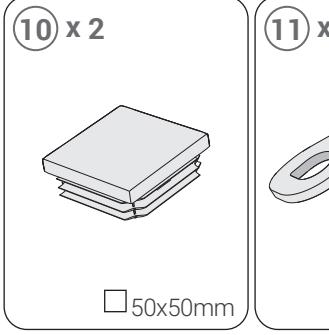
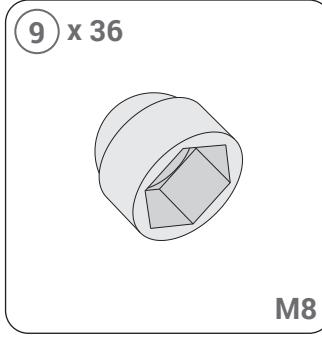
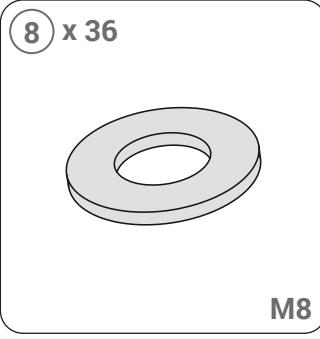
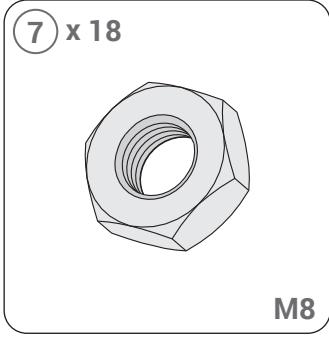
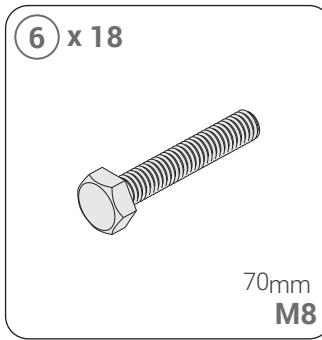
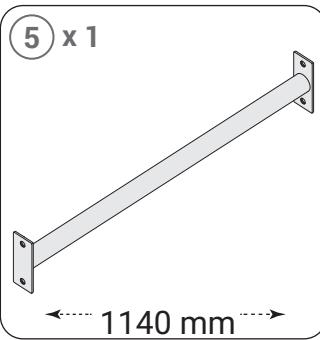
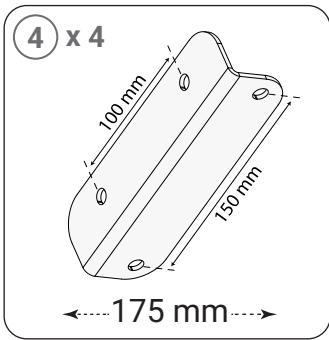
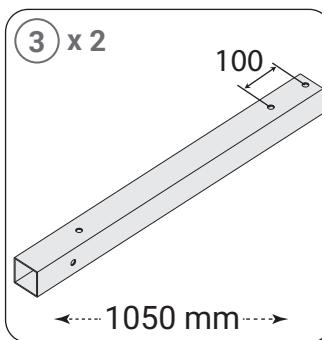
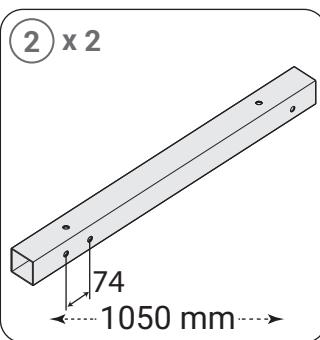
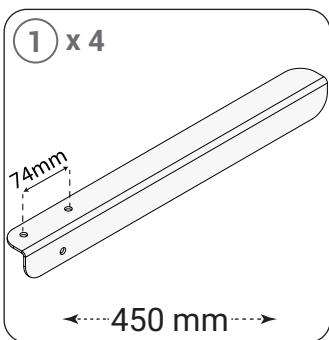
KSOZ001 GEN 4

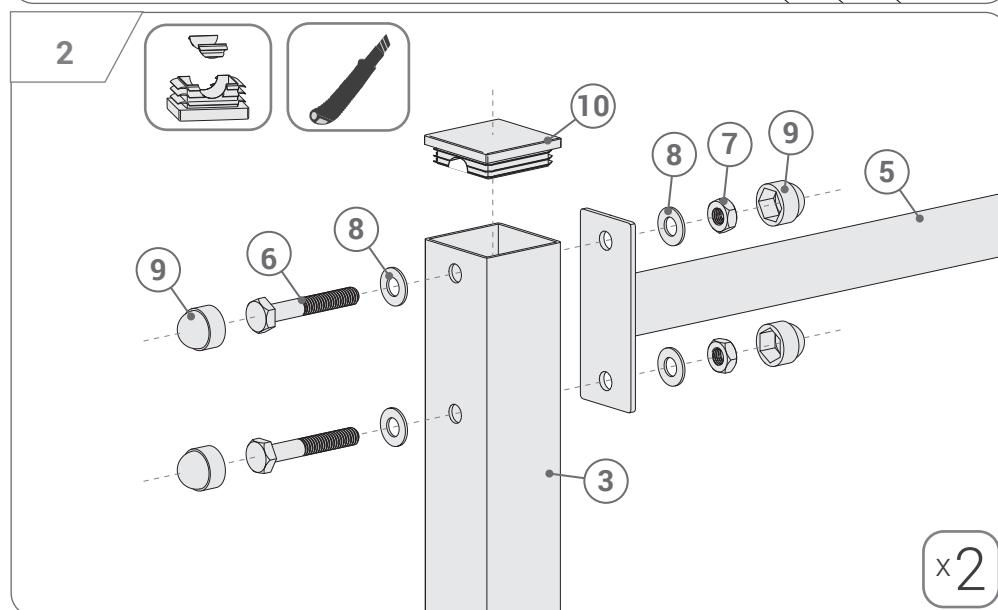
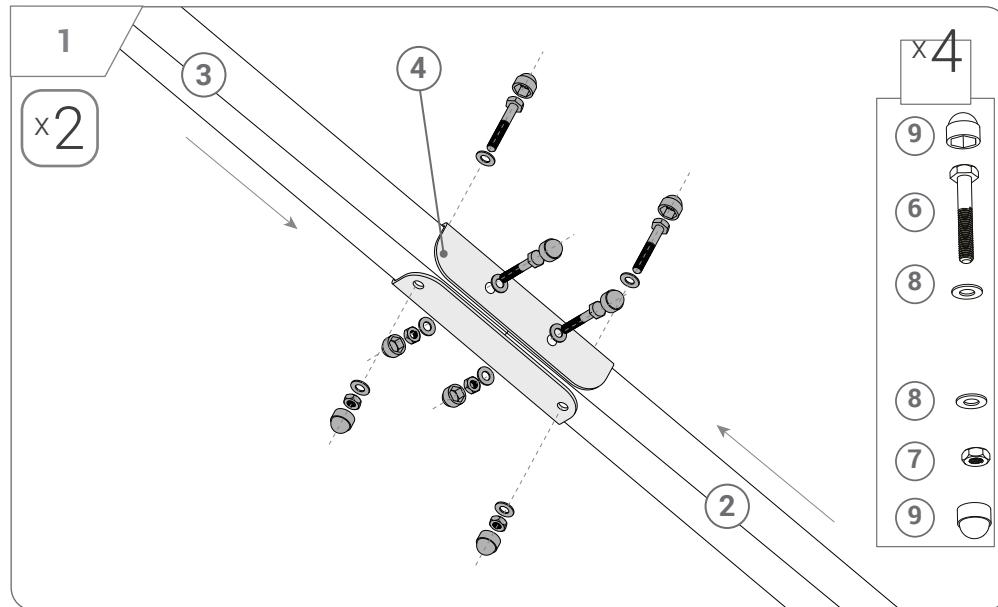
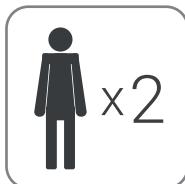
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

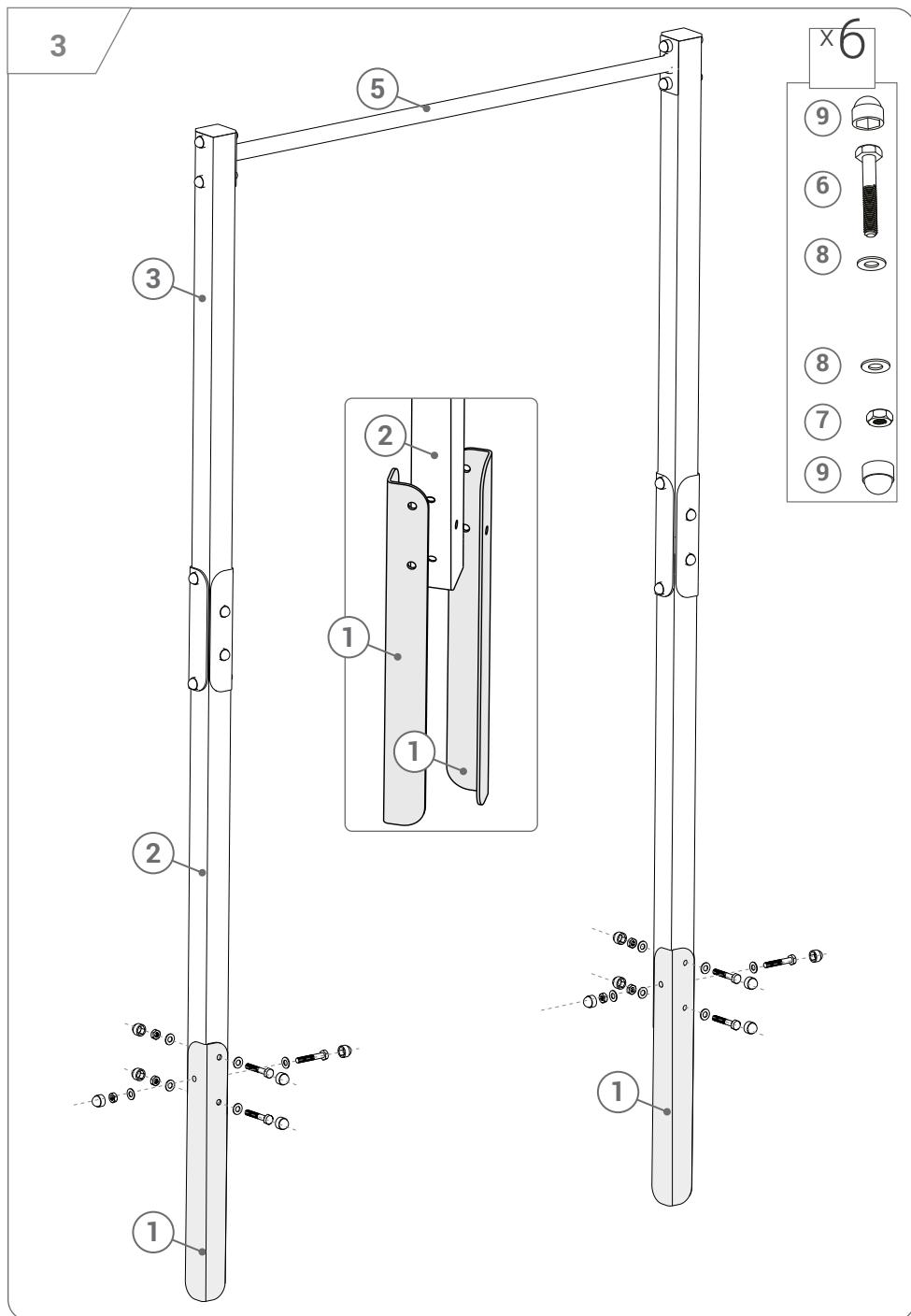


K-SPORT

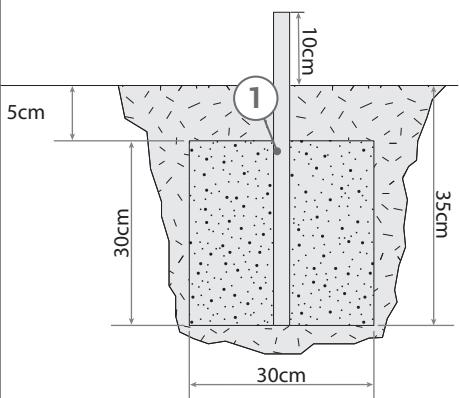
WWW.K-SPORT-DE.DE







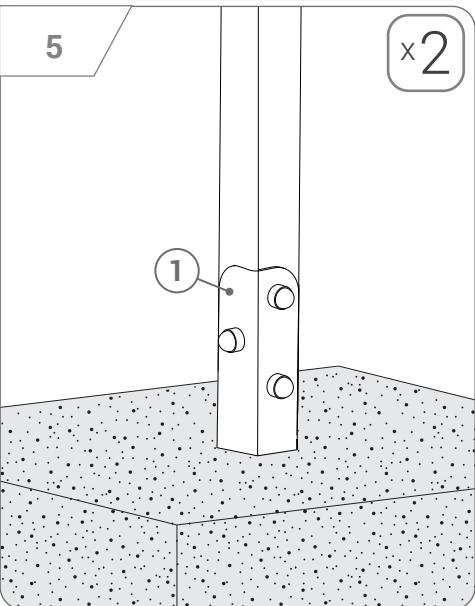
4



x2

5

x2



Nach dem Zusammenbau des gesamten Rahmens messen Sie den Abstand zwischen den vertikalen Profilen und heben Sie Löcher mit einer Tiefe von mindestens 35 cm aus. Setzen Sie den verschraubten Rahmen gemäß der Abbildung in die Löcher ein, sodass Element Nr. 1 etwa 10 cm über dem Bodenniveau herausragt. Richten Sie den gesamten Rahmen mit einer Wasserwaage aus und stabilisieren Sie ihn ordnungsgemäß, bis der Beton ausgehärtet ist. Gießen Sie B20- oder B25-Beton in die ausgehobenen Löcher und lassen Sie dabei mindestens 5 cm Platz an der Oberseite, damit dieser später mit Erde, Kies oder Gras bedeckt werden kann. Die empfohlenen Mindestmaße für ein einzelnes Fundament betragen 30x30x30 cm.

Po złożeniu całej ramy zmierz odległość między pionowymi profilami i wykop dołki o głębokości minimum 35 cm. Włóż w nie skręconą ramę, w sposób pokazany na obrazu, tak by element nr 1 wystawał ponad poziom gruntu około 10 cm. Używając poziomicy ustawi poziomo całą ramę i ustabilizuj odpowiednio, aż do momentu zaschnięcia betonu. Zalej wykopalne dziury betonem B20 lub B25, pozostawiając minimum 5 cm wolnego miejsca, by później móc zasypać to od góry ziemią, żywem lub przykryć trawą. Zalecane minimalne wymiary pojedynczego fundamentu to 30x30x30cm.

PL

After assembling the entire frame, measure the distance between the vertical profiles and dig holes at least 35 cm deep. Insert the assembled frame into the holes as shown in the image, so that element no. 1 protrudes about 10 cm above ground level. Use a spirit level to align the entire frame evenly and stabilize it properly until the concrete sets. Pour B20 or B25 concrete into the dug holes, leaving at least 5 cm of space at the top so that it can later be filled with soil, gravel, or covered with grass. The recommended minimum dimensions for a single foundation are 30x30x30 cm.

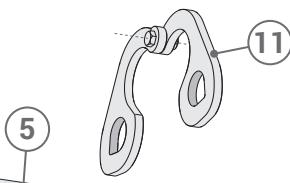
EN

Après avoir assemblé l'ensemble du cadre, mesurez la distance entre les profils verticaux et creusez des trous d'au moins 35 cm de profondeur. Insérez le cadre assemblé dans les trous comme indiqué sur l'image, de manière à ce que l'élément n°1 dépasse d'environ 10 cm au-dessus du niveau du sol. À l'aide d'un niveau à bulle, mettez le cadre bien à niveau et stabilisez-le correctement jusqu'au durcissement complet du béton. Versez du béton de type B20 ou B25 dans les trous creusés, en laissant au moins 5 cm d'espace en haut afin de pouvoir le recouvrir ensuite de terre, de gravier ou de gazon. Les dimensions minimales recommandées pour une fondation individuelle sont de 30x30x30 cm.

FR

DE

6



Aby zapobiec przesuwaniu się zacisku na drążku, pomiędzy zaciskiem a rurą drążka należy umieścić kawałek gumy.

PL

Pour empêcher le déplacement du collier de fixation sur le manche, placez un morceau de caoutchouc entre le collier et le tube.

FR

To prevent movement of the clamp, place a piece of a rubber between the rod and the clamp.

EN

Ein Stück Gummi zwischen die Klemme und das Stangenrohr legen, um zu verhindern, dass die Klemme auf der Stange verrutscht.

DE

INFORMATIONS SUR LA SÉCURITÉ

SÉCURITÉ

Produit conçu pour un usage domestique. LISEZ LES INSTRUCTIONS AVANT UTILISATION.
LES CONDITIONS D'UTILISATION DOIVENT ÊTRE RESPECTÉES :

1. Il faut toujours s'échauffer correctement avant de commencer un entraînement pour éviter les blessures.
2. Consultez votre médecin pour déterminer les éventuelles contre-indications à l'utilisation de l'équipement. Cela est particulièrement important pour les personnes souffrant de maladies cardiaques, de problèmes de pression artérielle et de cholestérol. La décision du médecin est essentielle pour les personnes au traitement ou ceux qui prennent des médicaments pour des maladies qui peuvent être des contre-indications à l'exercice physique.
3. L'appareil doit être placé sur une surface plane et stable.
4. Si l'appareil grince, fait un mauvais bruit, arrêtez de faire de l'exercice. Si vous ressentez des symptômes inquiétants pendant l'exercice, comme une douleur intense dans une partie quelconque de votre corps, consultez votre médecin. Des exercices mal exécutés peuvent entraîner un handicap.
5. L'équipement doit être maintenu hors de portée des enfants.
6. Un espace libre d'au moins 0,6 m doit être prévu autour de l'équipement pour assurer un accès libre et l'évacuation en cas de panne ou si l'exercice ne peut être poursuivi.
7. Avant de commencer l'entraînement, vérifiez l'efficacité de l'équipement, serrez les vis de fixation. Vérifiez la fixation des câbles et autres connexions. Les équipements de commande doivent être remplacés lorsqu'ils sont usés.
8. L'appareil ne peut être utilisé que lorsqu'il fonctionne bien. Si vous constatez des divergences, contactez le fabricant et arrêtez l'exercice.
9. Le produit est destiné aux adultes uniquement. Les enfants peuvent l'utiliser sous la surveillance d'un adulte et sous leur seule responsabilité.
10. Il est interdit d'insérer autre chose que ce qui est indiqué dans les instructions.
11. Faites attention à tous les éléments saillants et les appareils d'ajustement qui pourraient interférer avec les exercices.
12. L'appareil doit être utilisé à l'usage prévu.
13. Faites toujours de l'exercice avec des vêtements confortables et des chaussures de sport. Les vêtements amples ne sont pas recommandés car ils peuvent s'accrocher dans les composants ou se visser dans une bobine.
14. Matériel à usage domestique. L'utilisation de celui-ci à d'autres fins est interdite.
15. Pour éviter les blessures, le matériel doit être déplacé tout en maintenant la bonne posture. Si nécessaire, demandez à un tiers de l'aide dans le transport.
16. Le matériel doit être installé conformément aux instructions. Si le matériel est incomplet, veuillez contacter le fabricant à l'adresse électronique indiquée : info@k-sport-de.de en précisant le numéro de l'article manquant.
17. Si le matériel ne peut pas être assemblé pour des raisons techniques (p. ex. manque de trou, trou à un mauvais endroit, élément courbé, etc.), veuillez contacter le fabricant à l'adresse mail fournie : info@k-sport-de.de Joindre une photo de l'élément défectueux sous la forme d'une pièce jointe.

AVERTISSEMENT: Nous ne sommes pas responsables des dommages causés par une mauvaise utilisation du matériel ou le non-respect des instructions.

NOTES D'ENTRETIEN: Nettoyez le matériel avec un chiffon doux et humide. N'utilisez pas de produits chimiques agressifs.

Protéger contre l'humidité et la corrosion.

L'échauffement: L'échauffement est une phase de préparer le corps à son activité sportive. Il s'agit d'augmenter la température corporelle, ce qui réduit le risque de blessures. Vous trouverez ci-dessous des exemples d'exercices d'échauffement - faites chacun d'entre eux pendant au moins 30 secondes.



SE PENCHER EN AVANT



FENTES AVANT



SE PENCHER SUR LE CÔTÉ
ÉTIREMENT DES JAMBES

Fabricant:
K-Sport Polska
K-SPORT.COM.PL
Rzepiennik Biskupi, 214
33-163 Rzepiennik
Strzyżewski Polska
(12) 2251622
biuro@k-sport.com.pl

Concessionnaire/ Service
K-Sport GmbH
K-SPORT-DE.DE
Kiesweg 18
35396 Gießen
Allemagne
(49) 1515 729 14 56
info@k-sport-de.de