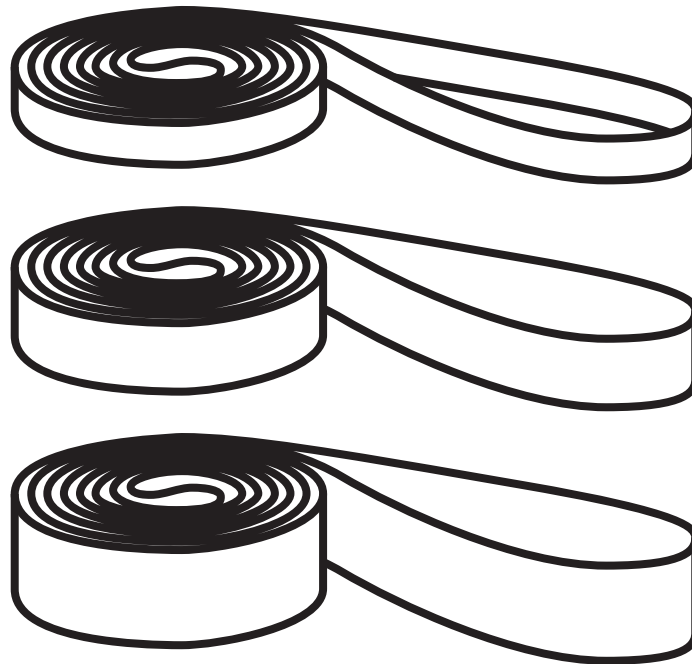




BERG PLAYBASE **Resistance bands**

User manual
Gebruikshandleiding
Benutzerhandbuch
Manuel d'utilisation
Manual de usuario
Manuale utente
Brugervejledning
Användarmanual
Bruksanvisning
Käyttöopas



EN	Outdoor training equipment for home use	NL	Outdoor trainingsapparatuur voor thuisgebruik
DE	Outdoor-Trainingsgeräte für den Heimgebrauch	FR	Équipement d'entraînement en plein air à usage domestique
ES	Equipo de entrenamiento al aire libre para uso doméstico.	IT	Attrezzatura per l'allenamento all'aperto per uso domestico
DK	Udendørs træningsudstyr til hjemmebrug	SV	Utomhusträningsutrustning för hemmabruk
NO	Utendørs treningsutstyr for hjemmebruk	FI	Ulkoiluvälineet kotikäyttöön



20.23.04.00

1



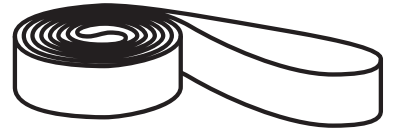
2-15KG

2

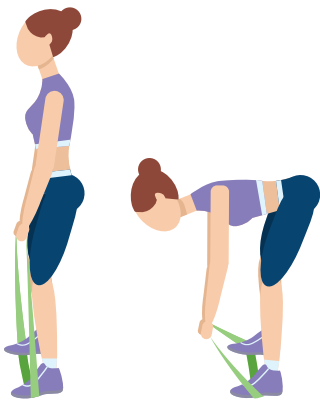


11-36KG

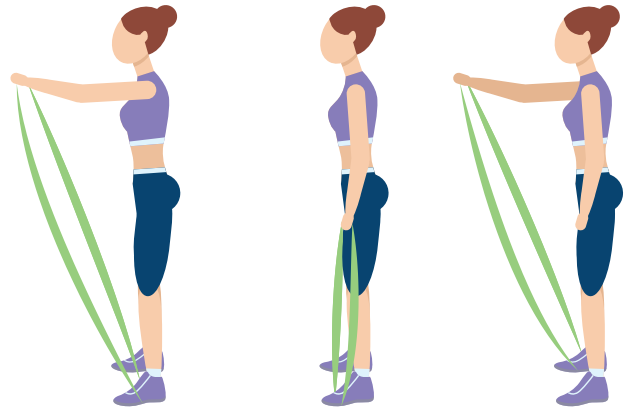
3



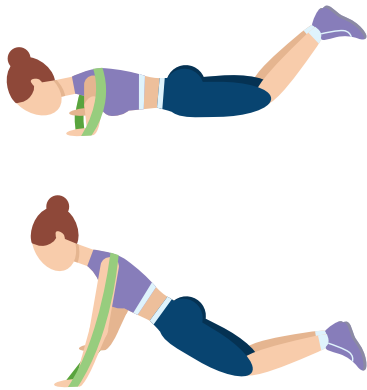
17-54KG



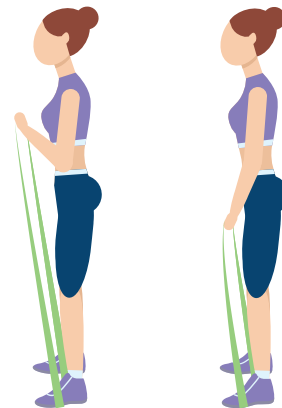
Banded deadlift



Banded one-arm front raises



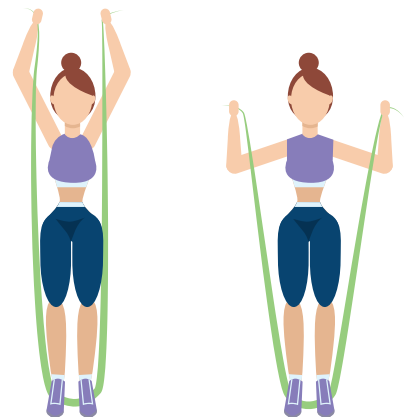
Banded push-ups



Band hammer curl



Band bent-over Row



Band shoulder press

1. Warnings

This accessory is only suitable for assembly on the PlayBase Frame. Always read the PlayBase frame manual in combination with this manual.

- Read instructions prior to first use and keep for future reference!
- The maximum user weight is: 100 kg.
- Not suitable for children under 14 years.
- Only one user at the time.
- Only use this product when your own medical condition allows it to use it safe.
- Store immediately after use. Longe rope - strangulation hazard.
- Only for domestic use.
- The minimum free space for the user should be 100 cm.
- When used in combination with the PlayBase frame, see section 2 of the frame manual for general safety instructions.
- Do not wrap the resistance bands around neck, arms, legs, wrists, ankles, waist or any other part of your body.
- Only wrap the resistance bands around the PlayBase frame.
- Do not align the resistance bands during use with sensitive body parts such as eyes, face, groin or breasts.
- Do not overstretch the resistance bands. Never stretch a resistance band over 2,5 times its length.
- Avoid over-exertion.
- Carefully return to original length. Never release under tension.
- Always check resistance bands to ensure they are firmly secured before beginning your exercise.
- Do not fasten two or more bands together. They are not designed for this use and could lead to significant injury.
- Resistance bands should be protected from prolonged exposure to sunlight, water or extreme temperatures.
- This product contains natural rubber latex which may cause allergic reactions to sensitized individuals.

2. Inspection and maintenance

To ensure the safety of the users of the product, the product has to be subjected to the safety inspections and maintenance instructions mentioned below. If not carried out regularly the product could become a hazard.

	Before each use	Monthly	Beginning of each season
Resistance bands	Check for evidence of deterioration	Check for wear and tear and replace if needed	Check for wear and tear and replace if needed

- The product can be easily cleaned with a cloth and some cold or lukewarm water. Do not use solvents, detergent, soap powder or hot water under any circumstances.
- Worn or defect bands must be replaced immediately.
- Any worn or replaced bands must be disposed according local guidelines. Pay attention to the environment.

3. Warranty

BERG or the dealer cannot be held responsible for improper use of this product. For safety reasons, unless BERG-approved, modifications or changes to the product are prohibited.

The owner of this BERG product has the following warranty on this product:

- The product has a warranty of 2 years from the date of purchase.
- Influences of weather (such as fungus and discolouration) are excluded from warranty.
- Check www.bergtoys.com for extensive warranty regulations.



1. Waarschuwingen

- Lees de instructies voor het eerste gebruik en bewaar ze voor toekomstig gebruik!
- Het maximale gebruikersgewicht is: 100 kg.
- Niet geschikt voor kinderen jonger dan 14 jaar.
- Slechts één gebruiker tegelijk.
- Dit is geen speelgoed! Als ze niet op de juiste manier worden gehanteerd, kunnen ze fungeren als een krachtige katapult.
- Gebruik dit product alleen als uw eigen medische toestand het toelaat om het veilig te gebruiken.
- Direct na gebruik bewaren. Lang touw - gevaar voor verwurging.
- Alleen voor thuisgebruik.
- De minimale vrije ruimte voor de gebruiker moet 100 cm zijn.
- Bij gebruik in combinatie met het PlayBase frame, zie paragraaf 2 van de framehandleiding voor algemene veiligheidsinstructies.
- Wikkel de weerstandsbanden niet om nek, armen, benen, polsen, enkels, taille of enig ander deel van uw lichaam. Wikkel de weerstandsbanden alleen om het PlayBase-frame.
- Lijn de weerstandsbanden tijdens gebruik niet uit met gevoelige lichaamsdelen zoals ogen, gezicht, liezen of borsten.
- Overstrek de weerstandsbanden niet. Rek een weerstandsband nooit uit over 2,5 keer zijn lengte.
- Vermijd overmatige inspanning.
- Keer voorzichtig terug naar de oorspronkelijke lengte. Laat nooit onder spanning los.
- Controleer altijd weerstandsbanden om er zeker van te zijn dat ze stevig vastzitten voordat u met uw oefening begint.
- Maak geen twee of meer banden aan elkaar vast. Ze zijn niet ontworpen voor dit gebruik en kunnen leiden tot aanzienlijk letsel.
- Weerstandsbanden moeten worden beschermd tegen langdurige blootstelling aan zonlicht, water of extreme temperaturen.
- Dit product bevat natuurlijke rubberlatex die allergische reacties kan veroorzaken bij overgevoelige personen.

2. Controle en onderhoud

Om de veiligheid van de gebruikers van het product te garanderen, dient het product te worden onderworpen aan de veiligheidsinspecties en de onderhoudsinstructies die hieronder vermeld staan. Indien deze niet regelmatig worden uitgevoerd, kan het product een gevaar gaan vormen.

	Vóór elk gebruik	Maandelijks	Begin van elk seizoen
Weerstandsbanden	Controleer op tekenen van verslechtering	Controleer op slijtage en vervang indien nodig	Controleer op slijtage en vervang indien nodig

- Het product is eenvoudig schoon te maken met een doek en wat koud of lauw water. Gebruik in geen geval oplosmiddelen, wasmiddelen, zeepoeder of heet water.
- Versleten of defecte banden moeten onmiddellijk worden vervangen.
- Versleten of vervangen onderdelen dienen afgevoerd te worden volgens de lokale richtlijnen. Houd rekening met het milieu.

3. Garantie

BERG of de dealer kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor oneigenlijk gebruik van dit product. Om veiligheidsredenen zijn modificaties of veranderingen aan het product, tenzij door BERG goedgekeurd, verboden.

- De eigenaar van dit BERG-product heeft de volgende garantie op dit product:
- Het product heeft een garantie van 2 jaar vanaf de aankoopdatum.
- Weersinvloeden (zoals schimmel en verkleuring) zijn uitgesloten van garantie.
- Ga naar www.bergtoys.com voor de uitgebreide garantiebepalingen.

1. Warnhinweise

- Lesen Sie die Anweisungen vor dem ersten Gebrauch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf!
- Das maximale Benutzergewicht beträgt: 100 kg.
- Nicht geeignet für Kinder unter 14 Jahren.
- Nur ein Benutzer zur Zeit.
- Dies ist kein Spielzeug! Bei unsachgemäßer Handhabung können sie wie eine mächtige Schleuder wirken.
- Verwenden Sie dieses Produkt nur, wenn Ihr eigener Gesundheitszustand eine sichere Verwendung zulässt.
- Sofort nach Gebrauch aufbewahren. Langes Seil – Strangulationsgefahr.
- Nur für den Hausgebrauch.
- Der Mindestfreiraum für den Benutzer sollte 100 cm betragen.
- Bei Verwendung in Kombination mit dem PlayBase-Rahmen finden Sie in Abschnitt 2 des Rahmenhandbuchs allgemeine Sicherheitshinweise.
- Wickeln Sie die Widerstandsbänder nicht um Hals, Arme, Beine, Handgelenke, Knöchel, Taille oder andere Körperteile. Wickeln Sie die Widerstandsbänder nur um den PlayBase-Rahmen.
- Richten Sie die Widerstandsbänder während des Gebrauchs nicht an empfindlichen Körperteilen wie Augen, Gesicht, Leiste oder Brüsten aus.
- Überdehnen Sie die Widerstandsbänder nicht. Dehnen Sie ein Widerstandsband niemals über das 2,5-fache seiner Länge.
- Vermeiden Sie Überanstrengung.
- Kehren Sie vorsichtig zur ursprünglichen Länge zurück. Niemals unter Spannung lösen.
- Überprüfen Sie die Widerstandsbänder immer, um sicherzustellen, dass sie fest befestigt sind, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Befestigen Sie nicht zwei oder mehr Bänder aneinander. Sie sind nicht für diese Verwendung ausgelegt und können zu erheblichen Verletzungen führen.
- Widerstandsbänder sollten vor längerer Sonneneinstrahlung, Wasser oder extremen Temperaturen geschützt werden.
- Dieses Produkt enthält Naturkautschuklatex, der bei sensibilisierten Personen allergische Reaktionen hervorrufen kann.

2. Kontrolle und Wartung

Um die Sicherheit der Benutzer zu gewährleisten, sind die unten aufgeführten Sicherheitskontrollen und Wartungsanweisungen einzuhalten. Wenn dies nicht regelmäßig geschieht, kann das Produkt zu einer Gefahr werden.

	Vor jeder Verwendung	Monatlich	Zu Beginn jeder Saison
Widerstandsbänder	Prüfen Sie auf Anzeichen von Verschlechterung	Prüfen Sie auf Verschleiß und tauschen Sie sie bei Bedarf aus	Prüfen Sie auf Verschleiß und tauschen Sie sie bei Bedarf aus

- Das Produkt lässt sich einfach mit einem Tuch und etwas kaltem oder lauwarmem Wasser reinigen. Verwenden Sie unter keinen Umständen Lösungsmittel, Reinigungsmittel, Seifenpulver oder heißes Wasser.
- Abgenutzte oder defekte Bänder müssen sofort ersetzt werden.
- Verschlossene oder ausgetauschte Teile müssen entsprechend den örtlichen Richtlinien entsorgt werden. Achten Sie auf die Umwelt.

3. Garantie

BERG oder der Händler können nicht für die unsachgemäße Verwendung dieses Produkts verantwortlich gemacht werden. Aus Sicherheitsgründen sind Modifikationen oder Änderungen am Produkt verboten, es sei denn, es wurde von BERG genehmigt.

Der Besitzer dieses BERG-Produkts erhält folgende Produktgarantie:

- Auf das Produkt gilt eine Garantie von 2 Jahren ab dem Kaufdatum.
- Witterungseinflüsse (zB Pilzbefall und Verfärbungen) sind von der Gewährleistung ausgeschlossen.
- Die ausführlichen Garantiebestimmungen finden Sie auf www.bergtoys.com.



1. Avertissements

- Lisez les instructions avant la première utilisation et conservez-les pour référence future !
- Le poids maximal de l'utilisateur est de 100 kg.
- Ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans.
- Un seul utilisateur à la fois.
- Ce n'est pas un jouet! S'ils sont mal manipulés, ils peuvent agir comme une puissante fronde.
- N'utilisez ce produit que lorsque votre état de santé lui permet de l'utiliser en toute sécurité.
- Conserver immédiatement après utilisation. Longe corde - risque d'étranglement.
- Réservé à un usage domestique.
- L'espace libre minimum pour l'utilisateur doit être de 100 cm.
- Lorsqu'il est utilisé en combinaison avec le cadre PlayBase, consultez la section 2 du manuel du cadre pour les consignes de sécurité générales.
- N'enroulez pas les bandes de résistance autour du cou, des bras, des jambes, des poignets, des chevilles, de la taille ou de toute autre partie de votre corps. Enroulez uniquement les bandes de résistance autour du cadre de la PlayBase.
- N'alignez pas les bandes de résistance lors de l'utilisation avec des parties du corps sensibles telles que les yeux, le visage, l'aine ou les seins.
- N'étirez pas trop les bandes de résistance. N'étirez jamais une bande de résistance sur plus de 2,5 fois sa longueur.
- Évitez les efforts excessifs.
- Revenez soigneusement à la longueur d'origine. Ne jamais relâcher sous tension.
- Vérifiez toujours les bandes de résistance pour vous assurer qu'elles sont bien fixées avant de commencer votre exercice.
- Ne fixez pas deux bandes ou plus ensemble. Ils ne sont pas conçus pour cet usage et pourraient entraîner des blessures graves.
- Les bandes de résistance doivent être protégées contre une exposition prolongée au soleil, à l'eau ou aux températures extrêmes.
- Ce produit contient du latex de caoutchouc naturel qui peut provoquer des réactions allergiques chez les personnes sensibilisées.

2. Inspection et entretien

Pour garantir la sécurité des utilisateurs de ce produit, celui-ci doit être soumis aux inspections de sécurité et aux instructions de maintenance mentionnées ci-dessous. Sans un suivi régulier, le produit peut devenir dangereux.

	Avant chaque utilisation	Mensuel	Au début de chaque saison
Bandes de résistance	Rechercher des signes de détérioration	Vérifiez l'usure et remplacez les éléments si nécessaire	Vérifiez l'usure et remplacez les éléments si nécessaire

- Le produit peut être facilement nettoyé avec un chiffon et de l'eau froide ou tiède. N'utilisez en aucun cas des solvants, des détergents, de la poudre de savon ou de l'eau chaude.
- Les bandes usées ou défectueuses doivent être remplacées immédiatement.
- Toutes les pièces usées ou remplacées doivent être éliminées conformément à la réglementation locale. Faites attention à l'environnement.

3. Garantie

BERG ou le revendeur ne peuvent être tenus responsables d'une mauvaise utilisation de ce produit. Pour des raisons de sécurité, sauf autorisation BERG, les modifications ou modifications du produit sont interdites.

Le responsable de ce produit BERG bénéficie de la garantie suivante:

- Le produit bénéficie d'une garantie de 2 ans à compter de la date d'achat.
- Les influences météorologiques (telles que les champignons et la décoloration) sont exclues de la garantie.
- Consultez le site www.bergtoys.com pour connaître les dispositions détaillées de la garantie.

1. Advertencias

- Lea las instrucciones antes del primer uso y guárdelas para futuras consultas.
- Peso máximo del usuario: 100 kg.
- No apto para niños menores de 14 años.
- Solo un usuario a la vez.
- ¡Esto no es un juguete! Si no se manejan correctamente, pueden actuar como una poderosa honda.
- Solo use este producto cuando su propia condición médica le permita usarlo de manera segura.
- Almacenar inmediatamente después de su uso. Cuerda larga: peligro de estrangulamiento.
- Solo para uso doméstico.
- El espacio libre mínimo para el usuario debe ser de 100 cm.
- Cuando se usa en combinación con el marco PlayBase, consulte la sección 2 del manual del marco para obtener instrucciones generales de seguridad.
- No envuelva las bandas de resistencia alrededor del cuello, brazos, piernas, muñecas, tobillos, cintura o cualquier otra parte de su cuerpo. Solo envuelva las bandas de resistencia alrededor del marco de PlayBase.
- No alinee las bandas de resistencia durante el uso con partes sensibles del cuerpo como los ojos, la cara, la ingle o los senos.
- No estire demasiado las bandas de resistencia. Nunca estires una banda de resistencia más de 2,5 veces su longitud.
- Evite el sobreesfuerzo.
- Vuelva con cuidado a la longitud original. Nunca suelte bajo tensión.
- Siempre revise las bandas de resistencia para asegurarse de que estén firmemente aseguradas antes de comenzar su ejercicio.
- No sujete dos o más bandas juntas. No están diseñados para este uso y podrían provocar lesiones graves.
- Las bandas de resistencia deben protegerse de la exposición prolongada a la luz solar, el agua o las temperaturas extremas.
- Este producto contiene látex de caucho natural que puede provocar reacciones alérgicas en personas sensibilizadas.

2. Inspección y mantenimiento

Para garantizar la seguridad de los usuarios del producto, el producto debe someterse a las inspecciones de seguridad y las instrucciones de mantenimiento que se mencionan a continuación. Si no se lleva a cabo con regularidad, el producto podría convertirse en un peligro.

	Antes de cada uso	Mensual	Comienzo de cada temporada
Bandas de resistencia	Verifique si hay evidencia de deterioro	Verificar el desgaste y reemplazarlo si fuera necesario	Verificar el desgaste y reemplazarlo si fuera necesario

- El producto se puede limpiar fácilmente con un paño y un poco de agua fría o tibia. No utilice disolventes, detergentes, jabón en polvo o agua caliente bajo ninguna circunstancia.
- Las bandas desgastadas o defectuosas deben reemplazarse inmediatamente.
- Cualquier pieza desgastada o reemplazada debe desecharse de acuerdo con las pautas locales. Presta atención al medio ambiente.

3. Garantía

BERG o el distribuidor no se hacen responsables del uso inadecuado de este producto. Por razones de seguridad, a menos que esté aprobado por BERG, se prohíben las modificaciones o cambios en el producto.

El propietario de este producto BERG tiene la siguiente garantía sobre este producto:

- El producto tiene una garantía de 2 años a partir de la fecha de compra.
- Las influencias climáticas (como hongos y decoloración) están excluidas de la garantía.
- Visita www.bergtoys.com para conocer las extensas regulaciones de garantía.



1. Avvertenze

- Leggere le istruzioni prima del primo utilizzo e conservarle per riferimento futuro!
- Il peso massimo dell'utilizzatore è: 100 kg.
- Non indicato per i bambini di età inferiore ai 14 anni.
- Un solo utente alla volta.
- Questo non è un giocattolo! Se maneggiati in modo improprio possono agire come una potente fionda.
- Utilizzare questo prodotto solo quando le proprie condizioni mediche consentono di utilizzarlo in sicurezza.
- Conservare subito dopo l'uso. Corda lunga - pericolo di strangolamento.
- Solo per uso domestico.
- Lo spazio libero minimo per l'utente dovrebbe essere di 100 cm.
- Se utilizzato in combinazione con il telaio PlayBase, vedere la sezione 2 del manuale del telaio per le istruzioni generali sulla sicurezza.
- Non avvolgere le fasce di resistenza attorno al collo, braccia, gambe, polsi, caviglie, vita o qualsiasi altra parte del corpo. Avvolgi le fasce di resistenza solo attorno al telaio della PlayBase.
- Non allineare le bande di resistenza durante l'uso con parti del corpo sensibili come occhi, viso, inguine o seno.
- Non allungare eccessivamente le bande di resistenza. Non allungare mai una fascia di resistenza oltre 2,5 volte la sua lunghezza.
- Evita lo sforzo eccessivo.
- Ritornare con cautela alla lunghezza originale. Non rilasciare mai sotto tensione.
- Controllare sempre le fasce di resistenza per assicurarsi che siano ben fissate prima di iniziare l'esercizio.
- Non allacciare due o più cinturini insieme. Non sono progettati per questo uso e potrebbero causare lesioni gravi.
- Le bande di resistenza devono essere protette dall'esposizione prolungata alla luce solare, all'acqua o alle temperature estreme.
- Questo prodotto contiene lattice di gomma naturale che può causare reazioni allergiche in soggetti sensibili.

2. Ispezione e manutenzione

Per garantire la sicurezza degli utenti, il prodotto deve essere soggetto alle ispezioni di sicurezza e agli interventi di manutenzione descritti di seguito. Se i controlli non vengono svolti periodicamente, il prodotto potrebbe rappresentare un pericolo.

	Prima di ogni utilizzo	Mensilmente	Prima di ogni stagione
Bande di resistenza	Verificare la presenza di segni di deterioramento	Verificare lo stato di usura e sostituire i componenti se necessario	Verificare lo stato di usura e sostituire i componenti se necessario

- Il prodotto si pulisce facilmente con un panno e dell'acqua fredda o tiepida. Non utilizzare in nessun caso solventi, detersivi, polvere di sapone o acqua calda.
- I cinturini usurati o difettosi devono essere sostituiti immediatamente.
- Eventuali componenti usurati o sostituiti devono essere smaltiti secondo le normative locali. Rispetta l'ambiente.

3. Garanzia

BERG o il rivenditore non possono essere ritenuti responsabili per l'uso improprio di questo prodotto. Per motivi di sicurezza, salvo approvazione BERG, sono vietate modifiche o modifiche al prodotto.

Il proprietario di questo prodotto BERG gode della seguente garanzia:

- Il prodotto ha una garanzia di 2 anni dalla data d'acquisto.
- Gli agenti atmosferici (come funghi e scolorimento) sono esclusi dalla garanzia.
- Visitare il sito www.bergtoys.com per visionare il regolamento completo della garanzia.

1. Advarsler

- Læs instruktionerne før første brug og gem dem til fremtidig reference!
- Den maksimale brugervægt er: 100 kg.
- Ikke egnet til børn under 14 år.
- Kun én bruger ad gangen.
- Dette er ikke et legetøj! Hvis de håndteres forkert, kan de fungere som en kraftig slangebøsse.
- Brug kun dette produkt, når din egen medicinske tilstand tillader det at bruge det sikkert.
- Opbevares umiddelbart efter brug. Langt reb - kvælningsfare.
- Kun til hjemmebrug.
- Den mindste ledige plads for brugeren bør være 100 cm.
- Når det bruges i kombination med PlayBase-stellet, se afsnit 2 i rammemanualen for generelle sikkerhedsinstruktioner.
- Vikl ikke modstandsbåndene rundt om nakke, arme, ben, håndled, ankler, talje eller nogen anden del af din krop. Vikl kun modstandsbåndene rundt om PlayBase-rammen.
- Juster ikke modstandsbåndene under brug med følsomme kropsdele såsom øjne, ansigt, lyske eller bryster.
- Overstræk ikke modstandsbåndene. Stræk aldrig et modstandsbånd over 2,5 gange dets længde.
- Undgå overanstrengelse.
- Vend forsigtigt tilbage til den oprindelige længde. Slip aldrig under spænding.
- Kontroller altid modstandsbåndene for at sikre, at de sidder godt fast, før du begynder din træning.
- Fastgør ikke to eller flere bånd sammen. De er ikke designet til denne brug og kan føre til betydelig skade.
- Modstandsbånd skal beskyttes mod længere tids udsættelse for sollys, vand eller ekstreme temperaturer.
- Dette produkt indeholder naturgummilætex, som kan forårsage allergiske reaktioner på sensibiliserede personer.

2. Inspektion og vedligeholdelse

For at sikre brugernes sikkerhed skal produktet underkastes nedennævnte sikkerhedsinspektioner og vedligeholdelsesvejledninger. Hvis disse ikke udføres regelmæssigt, kan produktet udgøre en risiko.

	Før hvert brug	Hver måned	Starten af hver sæson
Modstandsbånd	Tjek for tegn på forringelse	Kontroller for slitage og udskift om nødvendigt	Kontroller for slitage og udskift om nødvendigt

- Produktet kan nemt rengøres med en klud og lidt koldt eller lunkent vand. Brug under ingen omstændigheder opløsningsmidler, rengøringsmidler, sæbepulver eller varmt vand.
- Slidte eller defekte bånd skal omgående udskiftes.
- Slidte eller udskiftede dele skal bortskaffes i henhold til lokale retningslinjer. Pas på miljøet.

3. Garanti

BERG eller forhandleren kan ikke holdes ansvarlig for forkert brug af dette produkt. Af sikkerhedsmæssige årsager, medmindre BERG er godkendt, er modifikationer eller ændringer af produktet forbudt.

Ejeren af dette BERG-produkt har følgende garanti på dette produkt:

- Produktet har en garanti på 2 år fra købsdatoen.
- Vejrpåvirkninger (såsom svamp og misfarvning) er undtaget fra garantien.
- Tjek www.bergtoys.com for omfattende garantiregler.



1. Varningar

- Läs instruktionerna före första användningen och spara dem för framtida referens!
- Användarens vikt ska inte överstiga: 100 kg.
- Inte lämplig för barn under 14 år.
- Endast en användare åt gången.
- Det här är ingen leksak! Om de hanteras felaktigt kan de fungera som en kraftfull slangbellsa.
- Använd endast denna produkt när ditt eget medicinska tillstånd gör att den kan användas på ett säkert sätt.
- Förvara omedelbart efter användning. Långt rep - strypningsrisk.
- Endast för hemmabruk.
- Det minsta fria utrymmet för användaren bör vara 100 cm.
- När den används i kombination med PlayBase-ramen, se avsnitt 2 i rammanualen för allmänna säkerhetsinstruktioner.
- Linda inte motståndsbanden runt nacke, armar, ben, handleder, anklar, midja eller någon annan del av din kropp. Linda endast motståndsbanden runt PlayBase-ramen.
- Rikta inte in motståndsbanden under användning med känsliga kroppsdelar som ögon, ansikte, ljumskar eller bröst.
- Översträck inte motståndsbanden. Sträck aldrig ett motståndsband över 2,5 gånger dess längd.
- Undvik överansträngning.
- Återgå försiktigt till originallängden. Släpp aldrig under spänning.
- Kontrollera alltid motståndsbanden för att säkerställa att de sitter ordentligt fast innan du börjar din träning.
- Fäst inte två eller flera band tillsammans. De är inte avsedda för denna användning och kan leda till betydande skador.
- Motståndsband bör skyddas från långvarig exponering för solljus, vatten eller extrema temperaturer.
- Denna produkt innehåller naturgummilates som kan orsaka allergiska reaktioner på sensibiliserade individer.

2. Kontroll och underhållsinstruktioner

För att säkra produktanvändarnas säkerhet ska produkten genomgå följande säkerhetskontroller och underhållsinstruktioner. Om de inte utförs regelbundet kan produkten medföra en risk.

	Före varje användning	Varje månad	I början av varje säsong
Motståndsband	Kontrollera om det finns tecken på försämring	Kontrollera eventuellt slitage och hål och ersätt vid behov	Kontrollera eventuellt slitage och hål och ersätt vid behov

- Produkten kan lätt rengöras med en trasa och lite kallt eller ljummet vatten. Använd inte lösningsmedel, rengöringsmedel, tvålpulver eller varmt vatten under några omständigheter.
- Slitna eller defekta band måste bytas ut omedelbart.
- Slitna eller ersatta delar ska kasseras enligt lokala anvisningar. Uppmärksamma miljön.

3. Garanti

BERG eller återförsäljaren kan inte hållas ansvariga för felaktig användning av denna produkt. Av säkerhetsskäl, såvida inte BERG-godkänt, är modifieringar eller ändringar av produkten förbjudna.

Ägaren till denna BERG-produkt har följande garanti för produkten:

- Produkten har en garanti på 2 år från inköpsdatum.
- Väderpåverkan (som svamp och missfärgning) är undantagna från garantin.
- Se www.bergtoys.com för omfattande garantibestämmelser.

1. Advarsler

- Les instruksjonene før første gangs bruk og oppbevar for fremtidig referanse!
- Den maksimale brukervekten er: 100 kg.
- Passer ikke for barn under 14 år.
- Kun én bruker om gangen.
- Dette er ikke et leketøy! Hvis de håndteres feil, kan de fungere som en kraftig sprettert.
- Bruk kun dette produktet når din egen medisinske tilstand gjør det trygt å bruke det.
- Oppbevares umiddelbart etter bruk. Langt tau - kvelningsfare.
- Kun til hjemmebruk.
- Minimum ledig plass for brukeren bør være 100 cm.
- Når den brukes i kombinasjon med PlayBase-rammen, se avsnitt 2 i rammemanualen for generelle sikkerhetsinstruksjoner.
- Ikke vikle motstandsbåndene rundt nakke, armer, ben, håndledd, ankler, midje eller andre deler av kroppen din. Vikle kun motstandsbåndene rundt PlayBase-rammen.
- Ikke juster motstandsbåndene under bruk med sensitive kroppsdeler som øyne, ansikt, lyske eller bryster.
- Ikke overstrekk motstandsbåndene. Strekk aldri et motstandsbånd over 2,5 ganger lengden.
- Unngå overanstrengelse.
- Gå forsiktig tilbake til opprinnelig lengde. Slipp aldri under spenning.
- Sjekk alltid motstandsbåndene for å sikre at de er godt festet før du begynner treningen.
- Ikke fest to eller flere bånd sammen. De er ikke laget for denne bruken og kan føre til betydelige skader.
- Motstandsbånd bør beskyttes mot langvarig eksponering for sollys, vann eller ekstreme temperaturer.
- Dette produktet inneholder naturgummilåteks som kan forårsake allergiske reaksjoner på sensibiliserte individer.

2. Inspeksjon og vedlikehold

For å sikre sikkerheten til brukerne av produktet, må produktet utsettes for sikkerhetsinspeksjonene og vedlikeholdsinstruksjonene som nevnt nedenfor. Hvis det ikke utføres regelmessig, kan produktet bli farlig.

	Før hver bruk	Månedlig	I begynnelsen av hver sesong
Motstandsbånd	Se etter tegn på forverring	Se etter slitasje og skift ut om nødvendig	Se etter slitasje og skift ut om nødvendig

- Produktet kan enkelt rengjøres med en klut og litt kaldt eller lunkent vann. Ikke bruk løsemidler, vaskemidler, såpepulver eller varmt vann under noen omstendigheter.
- Slitte eller defekte bånd må skiftes ut umiddelbart.
- Slitte eller utskiftede deler må kastes i henhold til lokale retningslinjer. Vær oppmerksom på miljøet.

3. Garanti

BERG eller forhandleren kan ikke holdes ansvarlig for feil bruk av dette produktet. Av sikkerhetsmessige årsaker, med mindre BERG-godkjent, er modifikasjoner eller endringer på produktet forbudt.

Eieren av dette BERG-produktet har følgende garanti på produktet:

- Produktet har en 2-års garanti fra kjøpsdatoen.
- Værpåvirkninger (som sopp og misfarging) er ekskludert fra garantien.
- Sjekk www.bergtoys.com for omfattende garantiforskrifter.



1. Varoitukset

- Lue ohjeet ennen ensimmäistä käyttöä ja säilytä ne myöhempää tarvetta varten!
- Käyttäjän suurin sallittu paino on: 100 kg.
- Ei sovi alle 14-vuotiaille lapsille.
- Vain yksi käyttäjä kerrallaan.
- Tämä ei ole lelu! Jos niitä käsitellään väärin, ne voivat toimia kuin voimakas ritsa.
- Käytä tätä tuotetta vain, kun oma terveydentilasi sallii sen käytön turvallisesti.
- Säilytä välittömästi käytön jälkeen. Pitkä köysi - kuristumisvaara.
- Vain kotikäyttöön.
- Käyttäjän vapaan tilan tulee olla vähintään 100 cm.
- Kun sitä käytetään yhdessä PlayBase-kehyksen kanssa, katso yleiset turvallisuusohjeet kehyksen käyttöoppaan osiosta 2.
- Älä kiedo vastusnauhoja kaulan, käsivarsien, jalkojen, ranteiden, nilkkojen, vyötärön tai minkään muun kehon osan ympärille. Kiedo vain vastusnauhat PlayBase-kehyksen ympärille.
- Älä kohdista vastusnauhoja käytön aikana herkkien ruumiinosien, kuten silmien, kasvojen, nivusien tai rintojen, kanssa.
- Älä ylivenytä vastusnauhoja. Älä koskaan venytä vastusnauhaa yli 2,5 kertaa sen pituuden.
- Vältä ylikuormitusta.
- Palaa varovasti alkuperäiseen pituuteen. Älä koskaan vapauta jännityksen alaisena.
- Tarkista aina vastusnauhat varmistaaksesi, että ne ovat kunnolla kiinni ennen harjoituksen aloittamista.
- Älä kiinnitä kahta tai useampaa nauhaa yhteen. Niitä ei ole suunniteltu tähän käyttöön ja ne voivat aiheuttaa vakavia vammoja.
- Vastusnauhat tulee suojata pitkäaikaiselta altistumiselta auringonvalolle, vedelle tai ääriämpötiloille.
- Tämä tuote sisältää luonnonkumilateksia, joka voi aiheuttaa allergisia reaktioita herkistyneille henkilöille.

2. Tarkistus ja kunnossapito

Tuotteen käyttäjien turvallisuuden varmistamiseksi tuotteelle on tehtävä alla mainitut turvatarkastukset ja kunnossapito. Jos tarkastuksia ei suoriteta säännöllisesti, tuote voi aiheuttaa vaaran.

	Ennen jokaista käyttöä	Kuukausittain	Jokaisen käyttökerran alussa
Vastusnauhat	Tarkista, onko näyttöä huononemisesta	Tarkista kulumisen varalta ja vaihda tarvittaessa	Tarkista kulumisen varalta ja vaihda tarvittaessa

- Tuote voidaan puhdistaa helposti liinalla ja kylmällä tai haalealla vedellä. Älä käytä liuottimia, pesuaineita, saippuajauhetta tai kuumaa vettä missään olosuhteissa.
- Kuluneet tai vialliset nauhat on vaihdettava välittömästi.
- Hävitä kaikki kuluneet ja vaihdetut osat paikallisten sääntöjen mukaisesti. Kunnioita ympäristöä.

3. Takuu

BERG tai jälleenmyyjä ei ole vastuussa tämän tuotteen väärästä käytöstä. Turvallisuussyistä, ellei BERG-hyväksytty, tuotteen muuttaminen on kiellettyä.

Tämän BERG-tuotteen omistajalla on seuraava takuu tälle tuotteelle:

- Tuotteella on 2 vuoden takuu ostopäivästä.
- Takuu ei kata sään aiheuttamia vaikutuksia (kuten sieni ja värinmuutos).
- Lue tarkat vakuutusäännöt sivustolta www.bergtoys.com.