ARC-NRG Quick Start Guide - English (E) to German (G) Translation

E: **Quick Start Guide**

G: Schnellstartanleitung

E: **List of Components**

G: Liste der Komponenten

E: Foot Rest

G: Fußstütze

E: Pivot Barrel

G: Drehpunkt Lauf

E: Adjustable Lower Chest Support

G: Einstellbar Untere Brust Unterstützung

E: Arc Center Rail with Fixed Upper Chest Support

G: Arc Zentrum Schiene mit Fester Obere Brust Unterstützung

E**: Assembly Instructions**

G: Montageanleitung

E: **Before Use: Adjust for your height & Comfort. Ensure correct body position**.

G: Vor Gebrauch: Passen Sie Für Ihre Große und Komfort. Stellen Sie sicher, korrekte Körperhaltung.

E: Only Feet & Chest making contact.

G: Nur Füße und Burst Kontaktaufnahme.

E: Fixed Chest Support should contact with your Upper Chest.

G: Feste Bruststütze sollte mit der oberen Brust kontaktieren.

E: **Adjusting the desired level of resistance.**

G: Einstellung der gewünschtenBeständigeit.

E: Easy

G: Einfach

E: Medium

G: Medium

E: Hard

G: Hart

E: **Getting on – Easy Settings 1-3**

G: Einstieg – Einfache Einstellungen 1-3.

E: **Getting on – Medium to hard Settings 4-15**

G: Einstieg – Mittel bis schwer Einstellungen 4-15.

E: Gentle Pressure

G: Sanften Druck

E: **Caution**

G: Vorsicht

E: Serious injury could occur if these precautions are not observed.

G: Schwere Verletzungen könnten auftreten, wenn diese Vorsichtsmaßnahmen nicht beachtet werden.

E: Obtain a medical exam before beginning any exercise program.

G: Ärztlich untersuchen vor dem Beginn einer Übung Programm.

E: Stop exercising if feeling faint, dizzy or experiencing pain and consult your physician.

G: Training aufhören, wenn Ohnmachtsgefühl, Schwindel oder Schmerzen, und fragen Sie Ihren Arzt.

E: Obtain instructions before using.

G: Zu erhalten Anweisungen, bevor Sie.

E: Read and understand all instruction for using the equipment, accessories and associated work outs.

G: Lesen Sie alle Anweisungen zur Verwendung der Ausrüstung, Zubehör und zugehörige Arbeit outs.

E: Keep all children away

G: Behalten Sie alle Kinder (unter 12 Jahren) entfernt

E: Keep Body and clothing clear from moving parts.

G: Halten Sie Körper und Kleidung von beweglichen Teilen klar.

E: Use the equipment only for the intended use. Do not modify or alter the equipment in any way.

G: Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Verwendungszweck. Nicht verändern oder verändern Sie das Gerät in irgendeiner Weise.

E: Do not use the equipment if it becomes damaged or broken.

G: Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt oder gebrochen wird.

E: Unique Web Login code.

G: Einzigartige Web Login-Code

E: Go to www.arcnrg.com and use this code to access ARC-NRG workouts and exercises.

G: Zum www.arcnrg.com und verwenden Sie diesen Code, um ARC-NRG Workouts und Übungen zugreifen.