



TUMMY TRIMMER

EJERCITADOR PARA VIENTRE PLANO



US

Made in China

DIST. & SOLD EXCLUSIVELY BY:
ALDI
BATAVIA, IL 60510

AFTER SALES SUPPORT
SERVICIO POSVENTA 803014
1-888-367-7373
help@myproduct.care
MODEL / MODELO: WK922-TT 12/2020

3
YEAR WARRANTY
AÑOS DE GARANTÍA

General information

READ AND SAVE THESE INSTRUCTIONS



Carefully read the instruction manual and the safety instructions before using this product for the first time. The Tummy Trimmer should only be used in the manner described in these

instructions. Disregarding the instructions contained within this manual can lead to serious injury. The instruction manual is an integral component of the Tummy Trimmer. It should be kept for later reference and should be included with the Tummy Trimmer if it is given to other persons for use.

This instruction manual can also be requested as a PDF file from our customer service team. Please contact the manufacturer using the service address provided on the warranty card.

Signs and symbols

The following symbols and signal words are used in these instructions for use or on the packaging:



WARNING!

This symbol/signal word indicates a hazard involving a moderate degree of risk which, if not avoided, may lead to death or serious injury.



CAUTION!

This symbol/signal word indicates a hazard involving a low degree of risk which, if not avoided, may lead to minor or moderate injury.



NOTICE!

This symbol/signal word warns of possible material damage.

Intended use

The Tummy Trimmer is intended for private use and is not suitable for commercial, medical, or therapeutic use. The Tummy Trimmer is a piece of sports equipment. The Tummy Trimmer is not a toy. The Tummy Trimmer should only be used in the manner described in these instructions. Every other use is considered improper and may lead to material damage or even personal injury. The manufacturer/

retailer will not accept any liability for damages resulting from improper use or misuse.

The Tummy Trimmer has been manufactured and tested to German Industrial Standard DIN 32935:2018-03 (Type A).

Do not stretch the stretch bands further than 43.3 inch (110 cm). The stretch bands may tear and you may injure yourself or other people in your immediate vicinity.

Stretch band lateral stretch table:

Stretching length in inch (cm)	27.6 (70)	31.5 (80)	35.4 (90)	43.3 (110)
Pulling force in N	31.5	40.5	49.1	60.9

The force tolerance range is about 20% (+/-).

Safety instructions



WARNING!

Risk of injury!

It is essential that you observe the following safety information. This product poses a safety hazard to children and persons with limited physical, sensory or mental capabilities (e.g. partially disabled or older persons with reduced physical and mental capabilities) or those with a lack of experience or knowledge (e.g. children).

- Children should not play with the Tummy Trimmer.
- The Tummy Trimmer is not suitable for people with physical or mental disabilities.
- Children should not clean the Tummy Trimmer without adult supervision.
- Do not let children play with the packaging material, since they might become entangled and suffocate.



CAUTION!

Risk of injury!

Improper use of the Tummy Trimmer may lead to injury.

- Avoid twisting the body when under load.

- Adolescents and persons with a handicap should consult a doctor before beginning training.
- Overexertion or incorrect performance of the exercises can lead to injury.
- Warm up before every training session and cool down after every training session.
- Only train according to your level of proficiency.
- If you experience any discomfort while training, immediately stop the training session and consult a doctor.
- Before each workout, ensure the Tummy Trimmer is in a proper condition.

Contents

Handle, foot straps and stretch bands.

Check contents



CAUTION!

Risk of injury!

Opening the packaging with a sharp knife or pointed object may damage the Tummy Trimmer. Be careful when opening the packaging.

- Check to make sure all contents of the box are included and the Tummy Trimmer shows no signs of damage. In the case of damage, do not use the Tummy Trimmer. Contact the manufacturer using the service address provided on the warranty card.

Assembling the Tummy Trimmer

The Tummy Trimmer ships fully pre-assembled.



CAUTION!

Risk of injury!

Using the Tummy Trimmer when it's in an improper condition may lead to injury.

Before use, always check if all parts of the Tummy Trimmer are in a proper condition.

Training



CAUTION!

Risk of injury!

If you are not in a physical state of health suitable for exercising with the Tummy Trimmer, such activity may be damaging to your health. It is essential that you observe the following information to prevent damage to health.

- Before beginning a training regiment, have your doctor conduct a general evaluation of your fitness. Ask your doctor whether there are any aspects of your health that might prevent you from using the Tummy Trimmer.
- If you are aware of any pre-existing conditions (e.g. cardiovascular disease), ask your doctor for advice before using the Tummy Trimmer for the first time.
- If you experience nausea, dizziness, pain in the chest or any other unusual pain or symptoms while exercising, stop your training session and consult a doctor immediately.
- Always begin your training session with warm-up exercises.
- Wear suitable sports clothing and shoes when exercising.
- Pay attention to your body tension during your workout.

Training with the Tummy Trimmer helps strengthen and develop the muscles. Perform all movements slowly and smoothly. Jerky movements can adversely affect your health.

If you are unsure whether you have performed an exercise correctly, consult a professional fitness trainer or obtain information from the Internet or from specialist literature.

Training procedure

Always begin your training session with a warm-up phase. Rest for at least 60 seconds between each exercise. Use the rest periods to loosen up your muscles or to have a drink. Over time, you may increase the number of exercises and repetitions.

If you notice that your muscles are getting tired, reduce the length of your workout. Also leave a day of rest between workouts to enable your muscles and your body to recover sufficiently.

Exercises

Example training exercises are available on the accompanying workout poster.

Cleaning and Storage

Clean the Tummy Trimmer with a damp cloth and then dry it. Let the Tummy Trimmer dry sufficiently. Do not clean using harsh or irritating cleaning agents. Should the Tummy Trimmer be wet following a workout, let it dry sufficiently. Store the Tummy Trimmer in a dry, well-ventilated space. Do not expose to high levels of humidity, intense sunlight or extreme weather conditions.

Disposal

Disposing of the packaging

Sort the packaging before you dispose of it. Dispose of cardboard and carton as waste paper and foils via the recyclable material collection service. Please ensure your recycling information does apply to the local regulations and the EPA recommendations (www.epa.gov).

Disposing of the Tummy Trimmer



Old items must not be disposed of with household waste! If the item can no longer be used, every user is required by law to dispose of old items

separately from their household waste, e.g. at a collection point in their community. This ensures that old items are recycled in a professional manner and also rules out negative consequences for the environment.

Specifications

Article number: 803014

Model: WK922-TT

- Los niños no deben jugar con el ejercitador para vientre plano sin la supervisión de un adulto.
- No permita que los niños jueguen con el material de embalaje, ya que pueden quedar atrapados y asfixiarse.



¡Riesgo de lesión!

El uso incorrecto del ejercitador para vientre plano puede provocar lesiones.

- Evite retorcer el cuerpo durante el esfuerzo.
- Los adolescentes y las personas con alguna discapacidad deben consultar a un médico antes de comenzar el ejercicio.
- El sobreesfuerzo o realizar los ejercicios incorrectamente puede provocar lesiones.
- Calentar antes de cada sesión de ejercicio y enfriar después.
- Haga ejercicio de forma acorde con su condición física.
- Si experimenta alguna molestia durante el ejercicio, deténgase inmediatamente y consulte a un médico.
- Antes de cada sesión de ejercicio, asegúrese de que el ejercitador para vientre plano está en buen estado.

Contenido

Mango, correas para los pies y bandas elásticas.

Comprobación del contenido



¡Riesgo de lesión!

Abrir el embalaje con un cuchillo afilado u otro objeto puntiagudo puede dañar el ejercitador para vientre plano. Tenga cuidado al abrir el embalaje.

Información general

LEA Y GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES



Lea atentamente el manual de instrucciones y las instrucciones de seguridad antes de utilizar este producto por primera vez. El ejercitador para vientre plano solo

debe utilizarse como se describe en estas instrucciones. El incumplimiento de las instrucciones contenidas en este manual puede provocar lesiones graves. El manual de instrucciones es parte integral del ejercitador para vientre plano. Debe guardarse para referencia posterior y debe incluirse con el ejercitador para vientre plano si este se entrega a otras personas para su uso. Este manual de instrucciones también puede solicitarse en formato PDF a nuestro equipo de atención al cliente. Póngase en contacto con el fabricante a través de la dirección de servicio que figura en la tarjeta de garantía.

Símbolos y señales

En estas instrucciones se utilizan los siguientes símbolos y palabras de advertencia:



Este símbolo/palabra de advertencia indica un peligro con un grado moderado de riesgo que, si no se evita, puede provocar la muerte o lesiones graves.



Este símbolo/palabra de advertencia indica un peligro con un grado bajo de riesgo que, si no se evita, puede provocar lesiones leves o moderadas.



Este símbolo o palabra de advertencia indica la posibilidad de que se produzcan daños materiales.

Uso previsto

El ejercitador para vientre plano está concebido para uso privado y no es apto para uso comercial, médico o terapéutico. El ejercitador para vientre

plano es un equipo deportivo. El ejercitador para vientre plano no es un juguete. El ejercitador para vientre plano solo debe utilizarse como se describe en estas instrucciones. Cualquier otro uso se considera inadecuado y puede dar lugar a daños materiales o incluso lesiones personales. El fabricante o el minorista no aceptarán ninguna responsabilidad por los daños resultantes de un uso inadecuado o indebido.

El ejercitador para vientre plano se ha fabricado y probado de acuerdo con el estándar industrial alemán DIN 32935:2018-03 (Tipo A).

No estire las bandas de resistencia más de 43.3 pulgadas (110 cm). Las bandas de resistencia pueden romperse y causarles lesiones a usted o a otras personas a su alrededor.

Tabla de estiramiento lateral de las bandas de resistencia:

Longitud de estiramiento en pulgadas (cm)	27.6 (70)	31.5 (80)	35.4 (90)	43.3 (110)
Fuerza de tracción en N	31.5	40.5	49.1	60.9

El rango de tolerancia de la fuerza es de aproximadamente el 20 % (+/-).

Instrucciones de seguridad



¡Riesgo de lesión!

Es esencial que respete la siguiente información de seguridad. Este producto puede ser peligroso para la seguridad de los niños y las personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales limitadas (por ejemplo, las personas con discapacidades parciales o las personas mayores con capacidades físicas y mentales reducidas) o para aquellos que carecen de experiencia o conocimientos (por ejemplo, los niños).

- Los niños no deben jugar con el ejercitador para vientre plano.
- El ejercitador para vientre plano no es apto para las personas con discapacidades físicas o mentales.

- Compruebe el contenido de la caja para asegurarse de que no falte ninguna pieza y que el ejercitador para vientre plano no presente indicios de daños. En caso de presentar daños, no utilice el ejercitador para vientre plano. Póngase en contacto con el fabricante a través de la dirección de servicio que figura en la tarjeta de garantía.

Ensamblaje del ejercitador para vientre plano

El ejercitador para vientre plano se envía completamente ensamblado.



¡Riesgo de lesión!

Usar un ejercitador para vientre plano en mal estado puede provocar lesiones. Antes de usarlo, asegúrese de que todas las piezas del ejercitador para vientre plano estén en buen estado.

Capacitación



¡Riesgo de lesión!

Hacer ejercicio con el ejercitador para vientre plano cuando su condición física no es la adecuada para ello puede ser perjudicial para su salud. Es esencial que respete la siguiente información para evitar situaciones potencialmente perjudiciales para su salud.

- Antes de comenzar un régimen de ejercicio, pida a su médico que evalúe su condición física. Pregúntele a su médico si tiene algún problema de salud que pueda impedirle utilizar el ejercitador para vientre plano.
- Si sabe que padece algún problema de salud preexistente, (por ejemplo,

enfermedad cardiovascular), pídale consejo a su médico antes de usar el ejercitador para vientre plano por primera vez.

- Si experimenta náuseas, mareos, dolor en el pecho o cualquier otro dolor o síntoma inusual mientras hace ejercicio, deténgase y consulte a un médico inmediatamente.
- Siempre comience la sesión de ejercicio con ejercicios de calentamiento.
- Utilice ropa deportiva adecuada y zapatos de deporte al hacer ejercicio.
- Preste atención a la tensión del cuerpo durante el ejercicio.

Hacer ejercicio con el ejercitador para vientre plano ayuda a fortalecer y desarrollar los músculos. Realice todos los movimientos lentamente y con suavidad. Los movimientos bruscos pueden ser perjudiciales para su salud.

Si no está seguro de haber realizado correctamente un ejercicio, consulte a un preparador físico profesional u obtenga información de Internet o de la bibliografía especializada.

Procedimiento para el ejercicio

Comience siempre la sesión de ejercicio con una fase de calentamiento. Descanse al menos 60 segundos entre cada ejercicio. Aproveche los períodos de descanso para relajar los músculos o para beber algo. Con el tiempo, puede aumentar el número de ejercicios y las repeticiones.

Si nota que sus músculos se están cansando, reduzca la duración de la sesión de ejercicio. Asimismo, deje un día de descanso entre las sesiones de ejercicio para permitir que sus músculos y su cuerpo se recuperen lo suficiente.

Ejercicios

El póster de ejercicio que se adjunta incluye ejercicios de ejemplo.

Limpieza y almacenamiento

Limpie el ejercitador para vientre plano con un paño húmedo y a continuación séquelo. Deje que el ejercitador para vientre plano se seque

suficientemente. No utilice limpiadores agresivos ni productos de limpieza irritantes. Si el ejercitador para vientre plano se humedece durante el ejercicio, deje que se seque suficientemente. Guarde el ejercitador para vientre plano en un lugar seco y bien ventilado. No lo exponga a niveles elevados de humedad, luz solar intensa o condiciones meteorológicas extremas.

Eliminación

Eliminación del embalaje

Clasifique el embalaje antes de deshacerse de él. Deseche el cartón y la caja de cartón como papel usado y los envoltorios mediante el servicio de recolección de material reciclable. Asegúrese de que su información sobre reciclado cumpla con todas las regulaciones locales y las recomendaciones de la EPA (www.epa.gov).

Eliminación del ejercitador para vientre plano



¡Los productos viejos no deben tirarse con el resto de la basura doméstica! Cuando un producto llega al final de su vida útil, el usuario está legalmente obligado a eliminarlo por separado del resto de la basura doméstica; por ejemplo, en un centro de reciclaje de su comunidad. Esto garantiza que los productos usados se reciclen de una manera profesional y también evita consecuencias negativas para el medio ambiente.

Especificaciones

Número de artículo: 803014

Modelo: WK922-TT