



- D
- GB
- F
- NL
- E
- I
- PL
- CZ
- P
- DK
- RUS
- RO
- H
- S
- TR



Auf 100% Altpapier gedruckt!

## Montage- und Trainingsanleitung „APOLLO“

Art.-Nr. 07426-700

## D Wichtige Hinweise

Bitte lesen Sie diese Anweisung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes.

Bewahren Sie diese Anleitung zur Information bzw. für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf.

### Zu Ihrer Sicherheit

- ⚠ **GEFAHR!** Halten Sie während der Montage des Produktes Kinder fern (Verschluckbare Kleinteile).
- ⚠ **GEFAHR!** Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- ⚠ **GEFAHR!** Weisen Sie anwesende Personen (insbesondere Kinder) auf mögliche Gefährdungen während der Übungen hin. Nur für Geräte mit Gewichten oder Hantelscheiben: Dies gilt im besonderem Maße für den Bewegungsbereich der Gewichte und Hantelscheiben.
- ⚠ **GEFAHR!** Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen.
- ⚠ **WARNUNG!** Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Körpertraining erwachsener Personen.
- ⚠ **WARNUNG!** Beachten Sie auch unbedingt die Hinweise zur Trainingsgestaltung in der Trainingsanleitung.
- ⚠ **WARNUNG!** Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können eine Beschädigung hervorrufen oder auch eine Gefährdung der Person bedeuten. Weitergehende Eingriffe sind nur vom KETTLER-Service oder von KETTLER geschultem Fachpersonal zulässig.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.
- Das Trainingsgerät entspricht der DIN EN 957 -1/-2, Klasse HB. Es ist dementsprechend nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
- Im Zweifelsfall und bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- Führen Sie ca. alle 1 bis 2 Monate eine Kontrolle aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch.
- Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung immer alle Schraub- und Steckverbindungen sowie die jeweiligen Sicherungseinrichtungen auf ihren korrekten Sitz.
- Tragen Sie bei der Benutzung geeignetes Schuhwerk (Sportschuhe).
- Unsere Produkte unterliegen einer ständigen, innovativen Qualitätssicherung. Daraus resultierende, technische Änderungen behalten wir uns vor.
- Der Standort des Geräts muss so gewählt werden, dass ausreichende Sicherheitsabstände zu Hindernissen gewährleistet sind. In unmittelbarer Nähe von Hauptlaufrichtungen (Wege, Tore, Durchgänge) sollte das Aufstellen unterbleiben.
- Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitsbestimmungen und -vorkehrungen für den Umgang mit elektrischen Geräten.
- Während des Trainings darf sich niemand im Bewegungsbereich der trainierenden Person befinden.
- Auf diesem Trainingsgerät dürfen ausschließlich Übungen aus der Trainingsanleitung durchgeführt werden.
- Das Gerät sollte auf einem ebenen, schlagfesten Untergrund aufgestellt werden. Legen Sie zur Stoßdämpfung geeignetes Puffermaterial unter (Gummimatten, Bastmatten oder dgl.). Nur für Geräte mit Gewichten: Vermeiden Sie harte Aufschläge der Gewichte.
- Achten Sie bei der Montage des Produktes auf die empfohlenen Drehmomentangaben ( $M = xx \text{ Nm}$ ).

### Montagehinweise

- ⚠ **GEFAHR!** Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie z. B. Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Bei Folien/Kunststofftüten für Kinder Erstickungsgefahr!
- ⚠ **WARNUNG!** Beachten Sie, dass bei jeder Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Gerätes vor!
- Bitte prüfen Sie, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind (s. Checkliste) und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlass für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- Sehen Sie sich die Zeichnungen in Ruhe an, und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Innerhalb der einzelnen Abbildungen ist der Montageablauf durch Großbuchstaben vorgegeben.
- Die Montage des Gerätes muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- Das für einen Montageschritt notwendige Verschraubungsmaterial ist in der dazugehörigen Bildleiste dargestellt. Setzen Sie das Verschraubungsmaterial exakt entsprechend der Abbildungen ein.
- Bitte verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtigen Sitz. Drehen Sie die selbstsichernden Muttern bis zum spürbaren Widerstand zuerst mit der Hand auf, anschließend ziehen Sie sie gegen den Widerstand (Klemmsicherung) mit einem Schraubenschlüssel richtig fest. Kontrollieren Sie alle Schraubverbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz. Achtung: wieder gelöste Sicherheitsmutter werden unbrauchbar (Zerstörung der Klemmsicherung) und sind durch Neue zu ersetzen.

- Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen (z.B. Rohrstopfen) vor.
- Bei Geräten mit Seilführungen: achten Sie darauf, dass alle Seile korrekt befestigt sind. Dies gilt insbesondere für Latissimusstangen.

## Zur Handhabung

- Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- Eine Verwendung des Gerätes in direkter Nähe von Feuchträumen ist wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen. Achten Sie auch darauf, dass keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen. Dies könnte zu Korrosionen führen.
- Das Trainingsgerät ist für Erwachsene konzipiert und keinesfalls als Kinderspielgerät geeignet. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis und Temperament von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie Kinder dennoch an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.
- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut.
- Achten Sie bei der Wahl des Aufstellungsortes auf eine ausreichend große Belastbarkeit des Bodens!

## Pflege und Wartung

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner besonderen Wartung.
- Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus und entziehen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung der Benutzung. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur Original KETTLER-Ersatzteile.
- Um das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau dieses Gerätes langfristig garantieren zu können, sollte das Gerät regelmäßig vom Spezialisten (Fachhandel) geprüft und gewartet werden (einmal im Jahr).
- Verwenden Sie zur regelmäßigen Säuberung, Pflege und Wartung unser speziell für KETTLER-Sportgeräte freigegebenes Geräte-Pflege-Set (Art.-Nr. 07921-000), welches Sie über den Sportfachhandel beziehen können.
- Es ist darauf zu achten, dass niemals Flüssigkeit in das Geräteinnere oder in die Elektronik des Gerätes gelangt. Dies gilt auch für Körperschweiß!

## Ersatzteilbestellung Seite 56-59

Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte die vollständige Artikelnummer, die Ersatzteilnummer, die benötigte Stückzahl und die Seriennummer des Gerätes (siehe Handhabung) an.

**Bestellbeispiel:** Art.-Nr. 07426-700 / Ersatzteil-Nr. 91380119 / 1 Stück / Serien-Nr.: ..... Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später u. U. als Transportverpackung verwendet werden kann.

Warenretouren sind nur nach Absprache und mit transportsicherer (Innen-)Verpackung, möglichst im Originalkarton vorzunehmen. Wichtig ist eine detaillierte Fehlerbeschreibung/Schadensmeldung!

**Wichtig:** Zu verschraubende Ersatzteile werden grundsätzlich ohne Verschraubungsmaterial berechnet und geliefert. Falls Bedarf an entsprechendem Verschraubungsmaterial besteht, ist dieses durch den Zusatz „mit Verschraubungsmaterial“ bei der Ersatzteilbestellung anzugeben.

### Entsorgungshinweis

KETTLER-Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

### D Heinz KETTLER GmbH & Co. KG

SERVICECENTER

Henry-Everling-Str. 2

D-59174 Kamen

[www.kettler.de](http://www.kettler.de)



+49 2307 974-2111



+49 2938 819-2004

e-mail: [service.freizeitmoebel@kettler.net](mailto:service.freizeitmoebel@kettler.net)

### A KETTLER Austria GmbH

Ginzkeyplatz 10

5020 Salzburg

[www.kettler.at](http://www.kettler.at)



+43 662 620501 0



+43 662 620501 20

e-mail: [office@kettler.at](mailto:office@kettler.at)

### CH Trisport AG

Im Bösch 67

CH – 6331 Hümenberg

[www.kettler.ch](http://www.kettler.ch)



Servicehotline Schweiz:  
0900 785 111

Please read these instructions carefully prior to carrying out assembly and using for the first time. They contain information which is important for your safety as well as for the use and maintenance of the appliance. Keep these instructions in a safe place for reference purposes, maintenance work and to assist you when ordering spare parts.

## For Your Safety

- ⚠ **RISK!** While assembly of the product keep off children's reach (Choking hazard - contains small parts).
- ⚠ **RISK!** Any other use of the equipment is prohibited and may be dangerous. The manufacturer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- ⚠ **RISK!** Instruct persons using the equipment (in particular children) on possible sources of danger during exercising. Only for appliances with weights or dumbbells. This especially applies to the area of movement of weights and dumbbells.
- ⚠ **RISK!** Incorrect repairs and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- ⚠ **WARNING!** The training device should be used only for its intended purpose, i.e. for physical exercise by adult people.
- ⚠ **WARNING!** Before beginning your program of training, study the instructions for training carefully.
- ⚠ **WARNING!** Any interference with parts of the product that are not described within the manual may cause damage, or endanger the person using this machine. Extensive repairs must only be carried out by KETTLER service staff or qualified personnel trained by KETTLER.
- The training device has been designed in accordance with the latest standards of safety. Any features which may have been a possible cause of injury have been avoided or made as safe as possible.
- The training device corresponds with DIN EN 957 -1/-2, class HB. It is therefore unsuitable for therapeutic use.
- In case of enquiry, please contact your KETTLER dealer.
- If the equipment is in regular use, check all its components thoroughly every 1–2 months. Pay particular attention to the tightness of bolts and nuts.
- Before beginning your program of exercise, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the equipment. Base your program of exercise on the advice given by your doctor. Incorrect or excessive exercise may damage your health!
- Before use, always check all screws and plug-in connections as well as respective safety devices fit correctly.
- Always wear suitable shoes when using.
- Our products are subject to a constant innovative quality assurance. We reserve the right to perform technical modifications.
- In choosing the location of the apparatus, ensure a sufficient safety distance from any obstacles. The apparatus must not be mounted in the immediate vicinity of main passageways (paths, doorways, corridors).
- Always observe the general safety rules and precautions for working with electrical equipment.
- Nobody may be in the moving range of a training person during training
- This exercise machine may only be used for exercises indicated in the training instructions.
- The surface on which the unit is placed must be firm and even. Place rubber or straw mats under it to deaden any noise or impacts. Only for appliances with weights. Avoid powerful oscillations of the dumbbells!
- When mounting the product please take the recommended torque information into account ( $M = xx \text{ Nm}$ ).

## Instructions for Assembly

- ⚠ **RISK!** Ensure that your working area is free of possible sources of danger, for example don't leave any tools lying around. Always dispose packaging material in such a way that it may not cause any danger. There is always a risk of suffocation if children play with plastic bags!
- ⚠ **WARNING!** Please note that there is always a danger of injury when working with tools or doing manual work. Therefore please be careful when assembling this machine.
- Ensure that you have received all the parts required (see check list) and that they are undamaged. Should you have any cause for complaint, please contact your KETTLER dealer.
- Before assembling the equipment, study the drawings carefully and carry out the operations in the order shown by the diagrams. The correct sequence is given in capital letters.
- The equipment must be assembled with due care by an adult person. If in doubt call upon the help of a second person, if possible technically talented.
- The fastening material required for each assembly step is shown in the diagram inset. Use the fastening material exactly as instructed.
- Bolt all the parts together loosely at first, and check that they have been assembled correctly. Tighten the locknuts by hand until resistance is felt, then use spanner to finally tighten nuts completely against resistance (locking device). Then check that all screw connections have been tightened firmly. Attention: once locknuts have been unscrewed they no longer function correctly (the locking device is destroyed), and must be replaced.
- For technical reasons, we reserve the right to carry out preliminary assembly work (e.g. addition of tubing plugs).
- For machines with rope systems: please ensure that all ropes are fixed correctly. This is especially important for latissimus bars.

## Handling the equipment

- Before using the equipment for exercise, check carefully to ensure that it has been correctly assembled.
- It is not recommended to use or store the apparatus in a damp room as this may cause it to rust. Please ensure that no part of the machine comes in contact with liquids (drinks, perspiration etc.). This may cause corrosion.
- The machine is designed for use by adults and children should not be allowed to play with it. Children at play behave unpredictably and dangerous situations may occur for which the manufacturer cannot be held liable. If, in spite of this, children are allowed to use the equipment, ensure that they are instructed in its proper use and supervised accordingly.
- Before beginning your first training session, familiarize yourself thoroughly with all the functions and settings of the unit.
- When choosing a place for the equipment please ensure that the floor can withstand the additional weight/load.

## Care and Maintenance

- Basically this equipment does not need any special maintenance.
- Damaged components may endanger your safety or reduce the lifetime of the equipment. For this reason, worn or damaged parts should be replaced immediately and the equipment taken out of use until this has been done. Use only original KETTLER spare parts.
- To ensure that the safety level is kept to the highest possible standard, determined by its construction, this product should be serviced regularly (once a year) by specialist retailers.
- Use for your regular cleaning, maintenance and care our appliance maintenance set (Article no. 07921-000) specifically licensed for KETTLER Sports apparatus and available from the Sport specialized trade.
- Please ensure that liquids or perspiration never enter the machine or the electronics.

## List of spare parts page 56-59

When ordering spare parts, always state the full article number, spare-partnumber, the quantity required and the S/N of the product (see handling).

**Example order:** Art. no. 07426-700 / spare-part no. 91380119 / 2 pieces / S/N ..... Please keep original packaging of this article, so that it may be used for transport at a later date, if necessary.

Goods may **only** be returned after prior arrangement and in (internal) packaging, which is safe for transportation, in the original box if possible. It is important to provide a detailed defect description / damage report!

**Important:** spare part prices do not include fastening material; if fastening material (bolts, nuts, washers etc.) is required, this should be clearly stated on the order by adding the words „**with fastening material**“.

## Waste Disposal

KETTLER products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

### GB KETTLER GB Ltd.

Kettler House, Merse Road  
North Moons Moat  
Redditch, Worcestershire B98 9HL

☎ +44 1527 591901

📠 +44 1527 62423

[www.kettler.co.uk](http://www.kettler.co.uk)

e-mail: [sales@kettler.co.uk](mailto:sales@kettler.co.uk)

### USA KETTLER International Inc.

1355 London Bridge Road  
Virginia Beach, VA 23453

☎ +1 888 253 8853

📠 +1 888 222 9333

[www.kettlerusa.com](http://www.kettlerusa.com)

e-mail: [sales@kettler.co.uk](mailto:sales@kettler.co.uk)

Lire attentivement les présentes instructions avant le montage et la première utilisation de l'appareil. Elles contiennent des renseignements importants relatifs à la sécurité des personnes ainsi qu'à l'emploi et à l'entretien de la bicyclette d'appartement. Conserver soigneusement lesdites instructions pour d'éventuels renseignements ainsi que pour effectuer l'entretien de l'appareil ou commander des pièces de rechange.

### Pour votre sécurité

- ⚠ **DANGER!** Pendant le montage du produit, maintenir les enfants à l'écart (petites pièces risquant d'être avalées).
- ⚠ **DANGER!** Tout autre emploi est interdit, voire dangereux. Le fabricant ne pourra être rendu responsable de dommages causés par l'emploi inadéquat de l'appareil.
- ⚠ **DANGER!** Attirer l'attention des personnes présentes, surtout des enfants, sur les dangers qu'ils courent pendant les exercices. Uniquement pour les appareils dotés de lests ou poids d'haltères : Ceci s'applique notamment pour la zone de mouvement des lests et poids d'haltères.
- ⚠ **DANGER!** Les réparations inadéquates et les modifications apportées à la construction de l'appareil (démontage des pièces d'origine, montage de pièces non autorisées, etc.) peuvent entraîner des risques imprévus pour l'utilisateur.
- ⚠ **AVERTISSEMENT!** La bicyclette pour la mise en forme, ne doit être utilisée que pour les fins auxquelles elle est destinée, c'est-à-dire pour l'entraînement des adultes.
- ⚠ **AVERTISSEMENT!** Observez absolument, de même, les indications concernant le déroulement de l'entraînement mentionnées dans les instructions relatives à l'entraînement!
- ⚠ **AVERTISSEMENT!** Toute manipulation/modification à l'appareil peut provoquer des dommages ou représenter un danger de la personne. Des modifications ne peuvent être apportées que par du personnel qualifié formé par la Ste. KETTLER.
- Vous vous entraînez avec un appareil dont la technique et la sécurité correspondent aux exigences modernes. Les sources possibles de danger qui pourraient entraîner des blessures ont été soit supprimées, soit sécurisées.
- L'appareil d'entraînement répond à la norme DIN EN 957 - 1/-2, classe HB et convient donc pour soins thérapeutiques
- On cas de doute, on est prié de s'adresser à son concessionnaire KETTLER.
- En cas d'entraînement régulier et intensif, il y a lieu de con-

trôler, tous les mois ou tous les 2 mois, toutes les pièces de l'appareil et en particulier les vis et les écrous.

- Avant de commencer, consulter son médecin traitant pour s'assurer que l'entraînement avec l'appareil n'est pas nuisible à la santé. Son diagnostic devrait servir de base pour la composition de son programme de travail. Un entraînement exagéré ou mal organisé peut être nuisible à la santé.
- Avant chaque utilisation, vérifier toujours les vis et les parties emboîtables, afin que les éléments correspondent et soient sécurisés.
- Portez des chaussures adéquates lors de l'utilisation (chaussures de sport).
- Nos produits sont constamment soumis à une assurance qualité innovatrice. Nous nous réservons le droit de changements techniques qui en résultent.
- Choisir l'emplacement de l'appareil de manière à assurer un écart de sécurité suffisant par rapport aux obstacles. Ne pas installer l'appareil à proximité immédiate de points de circulation importants (chemins, portails, passages).
- Observez également les stipulations et dispositions de sécurité générales relatives à la manipulation d'appareils électriques.
- Pendant l'entraînement, personne ne doit se trouver dans la zone d'évolution de la personne s'entraînant.
- N'exécuter sur cet appareil d'entraînement que les exercices indiqués dans les instructions s'y rapportant.
- L'appareil devrait être monté sur un sol plat et ferme. Pour amortir les chocs poser sous l'appareil soit (un tapis de caoutchouc, de raphia ou autre semblable). Uniquement pour les appareils dotés de poids : Évitez la retombée brutale des poids.
- Lors du montage du produit, veillez aux indications relatives au moment de couple conseillé ( $M = xx \text{ Nm}$ ).

### Consignes de montage

- ⚠ **DANGER!** Assurez que la zone de travail ne présente aucun risque. Ne laissez pas traîner par exemple des outils et rangez p. ex. le matériau d'emballage de manière à ce qu'il ne constitue pas de dangers. Des feuilles / sacs plastiques présentent un risque d'étouffement pour les enfants!
- ⚠ **AVERTISSEMENT!** N'oubliez pas que toute utilisation d'outils et toute activité artisanale présente toujours des risques de blessure. Travaillez avec soin et soyez prudents lors du montage de l'appareil!
- S'assurer que toutes les pièces (liste récapitulative) ont été fournies et que l'envoi n'a subi aucun dommage pendant le transport. En cas de réclamation, on est prié de s'adresser à son concessionnaire.
- Etudier les illustrations et procéder au montage dans l'ordre prévu par les différentes figures. Dans chacune d'elles l'ordre de montage est marqué par des majuscules.
- L'appareil doit être monté soigneusement par une personne

adulte. Dans le doute, demandez de l'aide à une personne techniquement versée.

- La visserie nécessaire à chacune des opérations est représentée en bordure de chacune des figures. Observer strictement l'ordre d'utilisation des vis et écrous.
- D'abord, assemblez toutes les parties sans serrer les vis et contrôlez leur bonne mise en place. Serrez à la main les écrous indesserrables jusqu'à perception de la résistance. Ensuite, serrez-les à fond contre la résistance (sûreté de serrage) à l'aide d'une clé. Après cet étape de montage, contrôlez le serrage de tous les assemblages à vis. Attention: des écrous de sûreté desserrés ne peuvent pas être réutilisés (destruction de la sûreté de serrage) et sont à remplacer.
- Nous nous réservons le droit de monter certains composants (tels que les bouchons des tubes), et ce, pour des raisons techniques.

- Sur les appareils munis de câble, vérifier que tous les câbles soient bien fixés. Principalement sur la barre latissimus.

## Utilisation

- Veiller à ce que l'on ne commence pas à s'entraîner avant que le montage n'ait été effectué complètement et contrôlé.
- Il n'est pas recommandable d'utiliser cet appareil dans des endroits humides, car à la longue, la rouille attaquerait en particulier la surface frottante du volant d'inertie. Veillez à ce qu'aucun liquide (boisson, sueur etc.) n'entre en contact avec des parties de l'appareil. Cela pourrait entraîner de la corrosion.
- L'appareil a été conçu pour l'entraînement des adultes et ne doit pas servir de jouet aux enfants. On ne doit jamais perdre de vue que de par leur tempérament et leurs besoins naturels de jouer, les enfants peuvent être confrontés subitement à des situations imprévues, lesquelles excluent toute responsabilité de la part du constructeur de l'appareil. Si, cependant, on autorise les enfants à se servir de l'appareil, il y a lieu de leur donner tous les renseignements nécessaires et de les surveiller.
- Avant le premier entraînement de course, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil.
- Avant le début du montage, prévoir une surface au sol im-

portante!

## Entretien et maintenance

- Pas d'entretien particulier sur l'appareil.
- Les composants endommagés peuvent affecter votre sécurité et la durée de vie de l'appareil. On remplacera donc sans tarder les composants usés ou endommagés et on interdira l'emploi de l'appareil aussi longtemps qu'ils n'auront pas été remplacés. N'utiliser que des pièces de rechange KETTLER d'origine.
- Afin de garantir de sécurité indiquée par la construction à long terme, l'appareil devrait être contrôlé et révisé régulièrement (une fois par ans) par un spécialiste (revendeur spécialisé).
- Utilisez pour le nettoyage, l'entretien et la conservation de notre jeu d'entretien des appareils homologués spécialement pour des articles de sport KETTLER (Article no. 07921-000). Vous le pouvez demander au commerce spécialisé pour des articles de sport.
- Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre à l'intérieur de l'appareil ou dans les dispositifs électroniques de l'appareil. Cela

## Liste des pièces de rechange page 56-59

En cas de commande de pièces de rechange, nous vous prions de mentionner la référence article, le numéro de pièce de rechange, la quantité demandée et le numéro de série de l'appareil (voir mode d'emploi).

**Exemple de commande:** no. d'art. 07426-700 / no. de pièce de rechange 91380119/ 2 pièces / no. de contrôle/no. de série ..... Conservez l'emballage d'origine du produit afin de pouvoir l'utiliser ultérieurement comme emballage de transport.

Il ne faut effectuer des retours de marchandises qu'après accord préalable et dans un emballage (intérieur) sûr pour le transport, si possible dans son carton original. Il est important d'établir une description de défaut détaillée / déclaration de dommages !

**Important:** les pièces de rechange visser sont toujours facturées et livrées sans matériel de vissage. Si vous avez besoin du matériel de vissage correspondant, ceci doit être indiqué par le supplément „avec matériel de vissage“ lors de la commande des pièces

de rechange.

### Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits KETTLER sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

#### **F** KETTLER france

**B** 5, Rue du Château  
Lutzelsee  
F-67133 Schirmeck Cédex  
[www.kettler.fr](http://www.kettler.fr)

 +33 388 475 580  
 +33 388 473 283  
e-mail: [comm@kettler-france.fr](mailto:comm@kettler-france.fr)

#### **CH** Trisport AG

Im Bösch 67  
CH - 6331 Hümenberg  
[www.kettler.ch](http://www.kettler.ch)

 Servicehotline Schweiz:  
0900 785 111

Lees deze handleiding vóór montage en vóór het eerste gebruik zorgvuldig door. U krijgt waardevolle adviezen m.b.t. uw veiligheid, het gebruik en onderhoud van dit apparaat. Bewaar deze handleiding zorgvuldig ter informatie, voor onderhoudswerkzaamheden en voor het bestellen van onderdelen.

### Voor uw veiligheid

- ⚠ **GEVAAR!** Houd tijdens de montage van het product kinderen uit de buurt (de kleine delen kunnen makkelijk ingeslikt worden).
- ⚠ **GEVAAR!** Ieder ander gebruik is niet toegestaan en kan mogelijk gewaar gevaar opleveren. De fabrikant draagt generlei verantwoording voor schade, die door ondoelmatig gebruik is ontstaan.
- ⚠ **GEVAAR!** Wijs aanwezige personen (vooral kinderen) op mogelijk gevaar tijdens de training. Alleen voor apparaten met gewichten of halterschijven. Dit geldt vooral voor het bewegingsgebied bij oefeningen met halters.
- ⚠ **GEVAAR!** Ondoelmatige reparaties en wijzigingen aan het apparaat (demontage van originele onderdelen, aanbrengen van niet toegestane onderdelen enz.) kunnen gevaar voor de gebruiker opleveren.
- ⚠ **WAARSCHUWING!** Het apparaat mag alleen gebruikt te worden voor het doel waarvoor het gemaakt is, nl. voor de lichaamsstraining van volwassen personen.
- ⚠ **WAARSCHUWING!** Neem te allen tijde de in de trainingshandleiding beschreven aanwijzingen m.b.t. de trainingsopbouw in acht!
- ⚠ **WAARSCHUWING!** Alle ingrepen en manipulaties aan het apparaat die hier niet beschreven worden, kunnen een beschadiging veroorzaken of een gevaar voor de persoon opleveren. Grotere ingrepen mogen alleen door KETTLER-service of door KETTLER geschoold vakpersoneel uitgevoerd worden.
- U traint met een apparaat dat veiligheidstechnisch volgens de nieuwste ontwikkelingen werd geconstrueerd. Eventueel gevaarlijke delen, welke verwondingen zouden kunnen veroorzaken, zijn zoveel mogelijk vermeden of beveiligd.
- Het trainingsapparaat voldoet aan DIN EN 957 - 1/-2, HB. Het apparaat is dan ook niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- Wend u in geval van twijfel of met vragen tot uw vakhandelaar.
- Controleer elke maand of elke twee maanden alle onderdelen, bijzondere aandacht verdienen daarbij de bouten en moeren.
- Raadpleeg alvorens met de training te beginnen uw huisarts en vraag of trainen met dit apparaat voor u geschikt is. Zijn diagnose dient als basis voor de opbouw van uw trainingprogramma gebruikt te worden. Verkeerd uitgevoerde of te intensieve training kan uw gezondheid negatief beïnvloeden.
- Controleer altijd voor elk gebruik van het apparaat of alle schroef- en steekverbindingen nog vast zitten en of de desbetreffende veiligheidsvoorzieningen nog voorhanden zijn.
- Draag bij het gebruik van het toestel geschikte schoenen (sportschoenen).
- Onze producten zijn onderworpen aan een voortdurende, innovatieve kwaliteitscontrole. Daaruit voortvloeiende technische wijzigingen behouden wij ons voor.
- De standplaats van het apparaat moet zo gekozen worden, dat voldoende veiligheidsafstand tot hindernissen gewaarborgd is. Vermijd opstellen van het apparaat in onmiddellijke nabijheid van hoofdlooprichtingen (wegen, poorten, doorgangen).
- Let u ook op de algemene veiligheidsbepalingen en -voorschriften voor de omgang met elektrische apparaten.
- Tijdens het trainen mag niemand zich in het bewegingsgebied van de trainende persoon bevinden.
- Met dit trainingsapparaat mogen uitsluitend de oefeningen uit de trainingshandleiding uitgevoerd worden.
- Het apparaat dient op een geëgaliseerde, harde ondergrond te worden opgesteld. Leg om de schokken te breken geschikt buffermateriaal (rubber of rieten matten etc.) onder het apparaat. Alleen voor apparaten met gewichten: vermijd hard opslaan van de gewichten.
- Let bij de montage van het product op de aanbevolen draaimomentinformatie ( $M = xx \text{ NM}$ )

### Montagehandleiding

- ⚠ **GEVAAR!** Zorg voor een gevarenvrije werkomgeving, laat bijvoorbeeld geen gereedschap slingeren. Deponeer bijv. verpakkingsmateriaal zo, dat geen gevaren daaruit voort kunnen komen. Bij folies/plastic zakken bestaat verstikkingsgevaar!
- ⚠ **WAARSCHUWING!** Let erop dat bij elk gebruik van gereedschap en bij handenarbeid er altijd kans op blessure is. Werk daarom zorgvuldig en voorzichtig bij het monteren van het apparaat!
- Controleer of alle onderdelen voorhanden zijn (zie checklist) en of het toestel tijdens het transport niet beschadigd is. Voor reclamaties gelieve u zich tot uw vakhandelaar te wenden.
- Bekijk eerst rustig de tekeningen en monteer vervolgens het apparaat in de volgorde van de afbeeldingen. Op de afzonderlijke tekeningen wordt het montageverloop met hoofdletters aangegeven.
- Het apparaat dient door een volwassene zorgvuldig gemonteerd te worden. In geval van twijfel de hulp van een extra, technisch aangelegde persoon inroepen.
- Het voor een bepaalde handeling benodigde schroefmateriaal wordt in het bijbehorende kader afgebeeld. Gebruik het schroefmateriaal precies zoals aangegeven op de afbeeldingen.
- Schroef eerst alle onderdelen losjes vast en controleer of ze op de juist plek zitten. Draai de borgmoeren met de hand vast tot u weerstand voelt, vervolgens schroeft u ze met een sleutel tegen de weerstand in (klemborg) goed vast. Controleer na elke montageschroef of de schroefverbindingen goed vast zitten. Pas op: borgmoeren die weer los zijn gegaan zijn onbruikbaar (de klemborg is vernield) en moeten door een nieuwe vervangen worden.
- Om productietechnische redenen behouden wij ons het recht voor sommige delen (bijvoorbeeld buisstoppen) vóór te monteren.



- Bij apparaten met koorden: let erop dat alle koorden goed be-

vestigd zijn. Dit geldt vooral voor de latissimusstangen.

## Handleiding

- Controleer voor gebruik of het apparaat correct gemonteerd is, start daarna pas de training.
- Het is niet aan te raden het apparaat in de buurt van vochtige ruimtes te gebruiken, dit in verband met de daarmee gerelateerde roestvorming. Let er ook op dat er geen vloeistoffen (drank, transpiratie etc.) op onderdelen van het apparaat terechtkomen. Dit kan corrosie tot gevolg hebben.
- Het apparaat is bedoeld voor training van volwassenen en is geen speelgoed. Door de natuurlijke speelsheid van kinderen kunnen vaak situaties en gevaren ontstaan, die buiten de verantwoordelijkheid van de fabrikant vallen. Wanneer u desondanks kinderen van het apparaat gebruik wilt laten maken, dient u hen het correcte gebruik van het apparaat te leren en tijdens het gebruik toezicht te houden.
- Maak u voor de eerste training vertrouwd met alle functies en instelmogelijkheden van het apparaat.
- Let bij de keuze van de opstelplaats erop, dat de bodem een grote belasting kan dragen.

## Onderhoud

- In principe heeft het apparaat geen bijzonder onderhoud nodig.
- Beschadigde onderdelen kunnen uw veiligheid in gevaar brengen en een negatieve invloed hebben op de levensduur van het apparaat. Verwissel daarom onmiddellijk beschadigde of versleten onderdelen en gebruik het apparaat niet meer totdat de nieuwe onderdelen zijn aangebracht. Gebruik indien nodig uitsluitend originele KETTLER onderdelen.
- Om het constructief bepaalde veiligheidsniveau van dit apparaat langdurig te kunnen garanderen, dient het apparaat regelmatig door een specialist (vakhandelaar) gecontroleerd en onderhouden te worden (één keer per jaar).
- Gebruik voor regelmatige reiniging en onderhoud onze speciaal voor KETTLER sportapparaten ontwikkelde onderhoudsset (Art.-Nr. 07921-000), dat via uw vakhandelaar verkrijgbaar is.
- Let erop, dat er nooit vloeistof in het binnenste van het apparaat of elektronica komt. Dit geldt ook voor transpiratie!

## Onderdelenbestelling bladzijde 56-59

Vermeld bij de onderdelenbestellingen a.u.b. het volledige artikelnummer, het onderdeelnummer, het benodigde aantal en het serienummer van het apparaat (zie handleiding).

**Bestelvoorbeeld:** artikelnr. 07426-700/ onderdeelnr. 91380119 / 1 stuk / serienummer ..... Bewaar de originele verpakking, zodat u deze later indien nodig als transportverpakking kunt gebruiken.



Retourgoederen mogen **uitsluitend** na afspraak opgestuurd worden in een voor transport deugdelijke (binnen) verpakking. Bij voorkeur de originele doos. Stuur een goede, gedetailleerde beschrijving van de fout / schade mee!

**Belangrijk:** Vast te schroeven onderdelen worden in principe zonder schroefmateriaal berekend en geleverd. Indien er behoefte aan dit schroefmateriaal bestaat, dan kan dit door de toevoeging „met schroefmateriaal“ bij de bestelling worden vermeld.

## Verwijderingsaanwijzing

KETTLER producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een vakkundig verzamelpunt voor recycling (bijv. gemeentewerf).

 **KETTLER Benelux B.V.**  
 Industraataat 18  
 NL-5753 RJ Deurne  
[www.kettler.nl](http://www.kettler.nl)

 +31 493 310345  
 +31 493 310739  
 e-mail: [info@kettler.nl](mailto:info@kettler.nl)

## E Indicaciones importantes

Le rogamos leer atentamente estas instrucciones antes del montaje y del primer uso. Obtendrá indicaciones importantes respecto a su seguridad así como al uso y al mantenimiento del aparato. Guarde cuidadosamente estas instrucciones como información, para los trabajos de mantenimiento o para los pedidos de piezas de recambio.

### Para su seguridad

- ⚠ **¡PELIGRO!** Durante el montaje del producto mantener alejados a niños (contiene piezas pequeñas que se pueden tragar).
- ⚠ **¡PELIGRO!** Cualquier otro uso está prohibido y podría ser peligroso. El fabricante no responde por daños debidos al uso inadecuado del aparato.
- ⚠ **¡PELIGRO!** Advierta a las personas presentes (sobre todo niños) de los posibles riesgos relacionados con la utilización del aparato. Solamente para equipos con pesas o halteras: aplicable especialmente para espacio de movimiento de las pesas y halteras.
- ⚠ **¡PELIGRO!** Las reparaciones inadecuadas o modificaciones estructurales (desmontaje de piezas originales, montaje de piezas no autorizadas etc.) pueden provocar peligro para el usuario.
- ⚠ **¡ADVERTENCIA!** El aparato sólo debe ser usado para la aplicación prevista, es decir para el entrenamiento corporal de personas mayores.
- ⚠ **¡ADVERTENCIA!** Es muy importante que observe también las indicaciones para la organización del entrenamiento en las instrucciones.
- ⚠ **¡ADVERTENCIA!** Todos los cambios y todas las manipulaciones del aparato que no se hayan descrito aquí pueden provocar daños y originar peligro para la persona. Las manipulaciones del aparato sólo se permiten al servicio técnico de KETTLER y a personas instruidas por KETTLER.
- Usted entrena con un aparato que ha sido fabricado según los últimos avances tecnológicos en cuanto a seguridad. Han sido evitados y asegurados de la mejor forma posible todos los puntos peligrosos que podrían causar lesiones.
- El aparato de entrenamiento cumple con las normas DIN EN 957 -1/-2, clase HB. Por lo tanto no es adecuado para el uso terapéutico.
- En casos de duda o posibles preguntas, diríjase a su vendedor especializado.
- Controle cada mes o cada 2 meses todas las piezas, en especial los tornillos y las tuercas. Esto vale especialmente para la fijación del asidero y del estribo y la fijación de los tubos).
- Antes de iniciar el entrenamiento consulte a su médico de cabecera para saber ciertamente si el entrenamiento con este aparato es conveniente para su salud. Organice su programa de entrenamiento ateniéndose a los resultados de su reconocimiento médico. Un entrenamiento falso o exagerado puede provocar daños a su salud.
- Antes de usar el aparato asegúrese siempre de que todas las conexiones de tornillos y de tipo macho-hembra y todos los mecanismos de seguridad estén puestos correctamente.
- Al usar el aparato lleve siempre zapatos adecuados (zapatos de deporte).
- La calidad de nuestros productos se controla y mejora permanentemente. Por este motivo nos reservamos el derecho de efectuar cambios técnicos.
- La ubicación del aparato debe elegirse de manera que se garanticen las suficientes distancias de seguridad con obstáculos. Evitar la ubicación en las inmediaciones de zonas principales de tránsito (camino, puertas, pasos).
- Observe las normas y medidas generales de seguridad para el uso de aparatos eléctricos.
- Durante el entrenamiento nadie debe encontrarse dentro de la zona de acción de la persona que está entrenando.
- En este aparato de entrenamiento solamente se deben realizar ejercicios comprendidos en el Manual de entrenamiento.
- El aparato debe montarse sobre una superficie plana y resistente a los golpes. Para amortiguar los golpes, utilice un material apropiado (láminas de goma, alfombrillas de fibra etc.). Solamente para equipos con pesas: evite impactos bruscos de las pesas.
- A la hora de montar el producto, tenga en cuenta los valores del par de apriete recomendados ( $M = xx \text{ Nm}$ )

### Instrucciones para el montaje

- ⚠ **¡PELIGRO!** Asegúrese de que no haya peligros en el lugar del montaje, por ejemplo que no haya herramientas en el suelo. Hay que depositar el material de embalaje de forma de que no provoque ningún peligro. ¡Las láminas y las bolsas de plástico pueden suponer peligro de asfixia para los niños!
- ⚠ **¡ADVERTENCIA!** Observe que el uso de herramientas y los trabajos de bricolaje siempre traen consigo cierto peligro de lesionarse. Por eso hay que efectuar el montaje del aparato esmeradamente.
- Le rogamos constatar si se encuentran todas las piezas pertenecientes al volumen de suministro (véase la lista de verificación) y si hay daños de transporte. En el caso de haber motivos de reclamación, diríjase al vendedor de su establecimiento especializado.
- Observe los dibujos con tranquilidad y monte el aparato de acuerdo a la secuencia de las figuras. En cada una de las figuras la secuencia está indicada con letras mayúsculas.
- El montaje del aparato tiene que ser efectuado esmeradamente por una persona adulta. En caso de duda hágase ayudar por otra persona de capacidad técnica.
- El material de atornillamiento necesario para un paso de montaje está expuesto en la tabla correspondiente. Use el material de atornillamiento de forma exactamente correspondiente a la expuesta en la tabla.
- Al principio atornille todas las piezas de forma floja y controle si todas están en su posición correcta. Primero atornille las tuercas autofijadores con la mano hasta la resistencia perceptible, después atornillelas bien contra la resistencia (frenado de tuerca) con una llave. Después de este paso de montaje controle si todas las uniones por tornillos tienen una posición fija. Atención: Las tuercas que se han destornillado son inutilizables (destrucción del frenado de tuerca) y tienen que

ser sustituidas.

- Por motivos de fabricación nos permitimos efectuar el pre-montaje de ciertas piezas (p.ej. los tapones de los tubos).
- En los aparatos con guías de cables: asegúrese de que todos los cables están correctamente montados, sobre todo las barras "latissimus".

## Advertencias

- Asegúrese de no comenzar el entrenamiento antes de haber ejecutado y controlado adecuadamente el montaje.
- El aparato no debería ser usado cerca de recintos húmedos porque esto podría causar oxidación. Asegúrese que ningún líquido (bebidas, sudor, etc.) llegue a partes del aparato. Esto podría causar corrosión.
- El aparato está concebido como aparato de entrenamiento para adultos y por ningún motivo ha de ser usado como aparato de juego para niños. Tenga en consideración que el deseo natural de juego y el temperamento de los niños pueden causar con frecuencia situaciones imprevisibles que excluyen toda responsabilidad por parte del fabricante. Si de todas formas les permite usar el aparato, tendrá que indicarles el uso correcto y deberá vigilarlos.
- Estudie todas las funciones y posibilidades de ajuste del aparato antes de comenzar el entrenamiento por primera vez.
- ¡Asegúrese de que el suelo sobre el que ha colocado el aparato tiene la resistencia suficiente!

### Acerca del cuidado y mantenimiento

- En principio, este aparato no precisa un mantenimiento especial.
- Las piezas dañadas pueden influir sobre su seguridad y la vida útil del aparato. Por lo tanto, cambie inmediatamente las piezas dañadas o desgastadas y ponga el aparato fuera de servicio hasta haber efectuado la correspondiente reparación. En caso de necesidad sólo use piezas de recambio originales de la marca KETTLER.
- Para poder garantizar a largo plazo el nivel de seguridad logrado en la construcción, el aparato deberá ser controlado y cuidado con regularidad (una vez al año) por un especialista (tienda especializada).
- Utilice para la limpieza, la conservación y el mantenimiento regular del nuestro set de conservación de los equipos (Artículo no. 07921-000), especialmente homologado para KETTLER aparatos de deporte. Los puede comprar al comercio especializado para artículos de deporte.
- Asegúrese de que ningún líquido llegue al interior del aparato o a las partes electrónicas. ¡Esto vale también para el sudor del cuerpo!

## Lista de repuestos página 56-59

Indicar con los pedidos de piezas de repuesto el número completo del artículo, el número de la pieza de repuesto, las unidades solicitadas y el número de serie del aparato (ver manejo)

**Ejemplo de como efectuar un pedido:** Art.Nº. 07426-700 /Re-cambio N°. 91380119 /2 piezas /Nº de control /Nº de serie ..... Guarde bien el embalaje original del aparato para usarlo más tarde como embalaje de transporte en el caso dado.

Las devoluciones de mercancía solamente son posibles previo acuerdo y con embalaje (interior) apto y seguro para el transporte, en lo posible en la caja original.



Importante: ¡Descripción detallada del error / aviso de daños!

**Nota importante:** Los recambios que deben ser atornillados se entregan y se cargan a cuenta generalmente sin el material de atornilladura. En caso de necesitar el correspondiente material de atornilladura, ello debe ser indicado en el pedido añadiendo "con material de atornilladura".

### Informaciones para la evacuación

Los productos de KETTLER son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

**E** BM Sportech S.A.  
**P** C/Terracina, 12 PLA-ZA  
 E-50197 Zaragoza  
[www.bmsportech.es](http://www.bmsportech.es)

 +34 976 460 909  
 +34 976 322 453  
 e-mail: [info@bmsportech.es](mailto:info@bmsportech.es)

**Siete pregati di leggere con attenzione queste istruzioni, prima del montaggio e del primo utilizzo. Contengono importanti indicazioni relative all'utilizzo e alla manutenzione dell'attrezzo. Conservate con cura queste istruzioni per informarvi, per lavori di manutenzione o per l'ordinazione di pezzi di ricambio.**

### Per la vostra sicurezza

- ⚠ **PERICOLO!** Durante il montaggio del prodotto, non fare avvicinare i bambini (le piccole parti potrebbero essere ingerite)!
- ⚠ **PERICOLO!** Qualsiasi altro utilizzo non è permesso e può rivelarsi pericoloso. Non si deve ritenere il produttore responsabile di danni derivati da un utilizzo non conforme.
- ⚠ **PERICOLO!** Avvisare anche le altre persone presenti circa i possibili pericoli a cui sono esposte durante l'allenamento fisico (in particolare i bambini). Soltanto per apparecchi con pesi o dischi per manubri: Ciò vale in modo particolare per la zona di movimento dei pesi e dei dischi per manubri.
- ⚠ **PERICOLO!** Riparazioni non conformi e modifiche sostanziali (smontaggio di pezzi originali, montaggio di pezzi non conformi, ecc.) possono creare pericoli per l'utente.
- ⚠ **ATTENZIONE!** L'attrezzo deve venire utilizzato per lo scopo per il quale è stato previsto, cioè per l'allenamento di adulti.
- ⚠ **ATTENZIONE!** Osservate anche assolutamente le indicazioni relative alla programmazione dell'allenamento contenute nell'introduzione ad esso relativa.
- ⚠ **ATTENZIONE!** Tutti gli interventi/manipolazioni dell'attrezzo che non sono di seguito descritti possono causare un danno o provocare un pericolo alla persona. Interventi non contemplati in questo luogo possono venire effettuati dal servizio clienti della KETTLER oppure da personale specializzato istruito dalla KETTLER.
- Vi allenate con un attrezzo costruito secondo le più recenti scoperte nel campo della sicurezza tecnica. Si sono evitate parti pericolose o comunque sono state rese sicure.
- L'attrezzo da allenamento è conforme alla norma DIN EN 957 -1/-2, classe HB. Non è pertanto utilizzabile per scopi terapeutici.
- In caso di dubbio e in caso di ulteriori domande, rivolgetevi al vostro rivenditore specializzato.
- Ogni 1 o 2 mesi effettuate un controllo di tutti i pezzi dell'attrezzo, in particolare delle viti e dei dadi.
- Prima di iniziare l'allenamento, chiarite con il vostro medico di fiducia, se è consigliabile per voi, dal punto di vista fisico, intraprendere un allenamento con questo attrezzo. Il reperto medico dovrebbe essere la base del vostro programma di allenamento. Un allenamento sbagliato o esagerato può causare problemi di salute.
- Ogni volta, prima di utilizzarlo, controllate sempre che tutti gli avviti e gli incastri siano nella posizione corretta e ben fissi.
- Quando lo utilizzate, indossate scarpe adatte (scarpe da ginnastica).
- I nostri prodotti sono sottoposti a una continua e innovativa sicurezza sulla qualità. Quindi ci riserviamo di effettuare modifiche tecniche da essa derivate.
- L'ubicazione dell'apparecchio deve essere scelta, in un posto, che garantisca una distanza di sicurezza da ostacoli. Non collocare l'apparecchio in direzioni pedonali principali (vie, portoni, passaggi).
- Osservate le norme di sicurezza generali relative all'utilizzo di attrezzature elettriche.
- Durante il training nessuna persona deve trovarsi nel campo d'azione dello sportivo impegnato nell'allenamento.
- Sull'apparecchio di training possono essere effettuati solo gli esercizi indicati nelle istruzioni di allenamento.
- L'attrezzo ginnico deve essere sistemato su terreno piano e solido. Per l'ammortizzazione mettete sotto materiale tampone adeguato (stuoie di gomma, rafia o simili). Soltanto per apparecchi con pesi: Evitare forti urti dei pesi.
- Durante il montaggio del prodotto, rispettare le indicazioni consigliate per la coppia ( $M = xx \text{ Nm}$ ).

### Indicazioni per il montaggio

- ⚠ **PERICOLO!** Preoccupatevi che l'ambiente in cui agite sia privo di pericoli, per es. non lasciate utensili in giro. Deponete per es. il materiale dell'imballaggio in modo tale che non ne derivino pericoli. I sacchetti di plastica o fogli di plastica possono costituire un pericolo di soffocamento per i bambini.
- ⚠ **ATTENZIONE!** Fate attenzione, che ogni volta che si utilizzano utensili e si effettuano attività manuali sussiste sempre la possibilità di ferirsi. Procedete quindi con cautela e precisione al montaggio dell'attrezzo.
- Siete pregati di controllare che nell'imballaggio ci siano tutte le parti dell'attrezzo (lista di controllo) e se sussistono danni dovuti al trasporto. Se ci fosse motivo di reclami, rivolgetevi al vostro rivenditore specializzato.
- Guardatevi con calma i disegni e montate l'attrezzo seguendo la successione delle figure. In ogni figura viene indicata la successione di montaggio da una lettera maiuscola.
- Il montaggio dell'attrezzo deve venire effettuato accuratamente e da un adulto. Fatevi eventualmente aiutare da un'altra persona abile dal punto di vista tecnico.
- Il materiale di avvito necessario a ogni passo di montaggio è rappresentato nella corrispondente lista delle immagini. Mettete il materiale di avvito in esatta corrispondenza delle figure.
- Avvitate prima tutti i pezzi, senza stringere e controllate che siano nella posizione corretta. Girate i dadi auto-fissanti con le mani, finché non fanno resistenza, quindi stringeteli oltre il punto di resistenza con una chiave (arresto di sicurezza). Dopo ogni parte di montaggio controllate che tutte le viti siano fisse. Attenzione: i dadi di sicurezza svitati sono inutilizzabili una seconda volta (si distrugge l'arresto di sicurezza) e si devono sostituire.
- Per ragioni tecniche ci riserviamo il montaggio di fabbrica di alcune componenti (per es. i tamponi dei tubi).
- Negli attrezzi provvisti di guide funicolari: accertarsi che tutte le funi siano correttamente fissate. Ciò vale in particolare per le aste da latissimus.

## Per l'utilizzo

- Assicuratevi che non venga iniziato l'allenamento prima dell'esecuzione e del controllo del montaggio.
- Non è consigliabile utilizzare l'attrezzo nelle immediate vicinanze di locali umidi, a causa della possibilità di formazione di ruggine. Fate attenzione che non capitino su parti dell'attrezzo dei liquidi (bevande, sudore, ecc.). Potrebbero causare corrosione.
- L'attrezzo per allenamento è concepito per adulti e non è assolutamente adatto ai bambini per giocare. Considerate che, per la naturale necessità di gioco e il temperamento dei bambini, potrebbero verificarsi delle situazioni impreviste, che escludono una responsabilità da parte del produttore. Se tuttavia lasciate usare l'attrezzo a bambini, dovete indicar loro il giusto modo di utilizzo e dovete sorvegliarli.
- Prima di effettuare il primo allenamento, guardatevi tutte le funzioni e le possibilità di regolazione dell'attrezzo.
- Si deve fare attenzione che non capitino mai liquidi all'interno dell'attrezzo o nell'elettronica dell'attrezzo. Questo vale anche per il sudore!

### Pulizia e manutenzione

- L'attrezzo non ha bisogno di una manutenzione particolare.
- Delle componenti danneggiate possono compromettere la vo-

stra sicurezza e la durata dell'attrezzo. Sostituite perciò immediatamente le componenti danneggiate o usurate e, durante la riparazione, non utilizzate l'attrezzo. In caso di necessità utilizzate soltanto pezzi di ricambio originali KETTLER.

- Per garantire a lungo il livello di sicurezza di questo attrezzo, indicato dalla fabbrica, dovrete far controllare regolarmente l'attrezzo da specialisti (rivenditore specializzato) e far effettuare una revisione (una volta l'anno).
- Impieghi per la pulitura, la cura e la manutenzione regolare del nostro set di cura degli attrezzi (Articolo no. 07921-000) specialmente omologato per KETTLER attrezzi sportivi. Lo può acquistare al commercio specializzato per articoli sportivi.
- Si deve fare attenzione che non capitino mai liquidi all'interno dell'attrezzo o nell'elettronica dell'attrezzo. Questo vale anche per il sudore!

## Lista di parti di ricambio pagg. 56-59

Per l'ordinazione di parti di ricambio indicate il completo numero di articolo, della parte di ricambio, il numero di unit necessario nonché il numero di serie dell'apparecchio (vedasi "Impiego").

**Esempio di ordinazione:** art. n. 07426-700 /pezzo di ricambio n. 91380119 /2 pezzi/ n. di serie: ..... Si prega di conservare l'imballo originale di questo articolo, cosicché possa essere utilizzato per il trasporto in futuro, se necessario.

La merce può essere rispedita al mittente **solo** dietro previo accordo col medesimo, utilizzando un imballaggio adatto al trasporto e se possibile riutilizzando la scatola originale.

È importante fornire una descrizione dettagliata dell'errore o del danno!

**Importante:** I pezzi di ricambio da avvitare vengono forniti e fatturati senza materiale di avvitamento. Nel caso abbiate necessità del materiale di avvitamento, al momento dell'ordinazio-

ne, dovete indicare "con materiale di avvitamento"

### Indicazione sullo smaltimento

I prodotti KETTLER sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

#### 🇮🇹 Garlando S.p.A.

Via Regione Piemonte 32  
Zona Ind. D1

I-15068 Pozzolo Formigaro (AL)

[www.garlando.it](http://www.garlando.it)

☎ +39 0143 318500

📠 +39 0143 318585

e-mail: [assistenza.kettler@garlando.it](mailto:assistenza.kettler@garlando.it)

#### 🇨🇭 Trisport AG

Im Bösch 67

CH - 6331 Hümenberg

[www.kettler.ch](http://www.kettler.ch)

☎ Servicehotline Schweiz:  
0900 785 111

Przed montażem i przed pierwszym użyciem urządzenia należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję. Zawiera ona ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania i konserwacji urządzenia. Instrukcję należy starannie przechowywać dla celów informacyjnych, a także jako pomoc przy wykonywaniu prac konserwacyjnych lub zamianianiu części zamiennych.

## Bezpieczeństwo

- ⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO!** Podczas montażu produktu trzymaj dzieci z daleka (drobne części, które mogą zostać połknięte).
- ⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO!** Każde inne zastosowanie jest niedopuszczalne i może być niebezpieczne. Producenta nie można pociągać do odpowiedzialności za szkody spowodowane niewłaściwym stosowaniem.
- ⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO!** Obecne przy treningu osoby (zwłaszcza dzieci) należy uprzedzić o ewentualnych zagrożeniach. Tylko dla urządzeń z obciążnikami lub z krążkami do hantli: dotyczy to w szczególności miejsc ruchu obciążników i krążków.
- ⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO!** Nieprawidłowe naprawy i zmiany konstrukcyjne (demontaż oryginalnych części, montowanie niedozwolonych części itp.) spowodować mogą zagrożenia dla użytkownika.
- ⚠ **OSTRTOŻNIE!** Przyrząd wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, to znaczy do treningu fizycznego osób dorosłych.
- ⚠ **OSTRTOŻNIE!** Proszę też koniecznie przestrzegać zawartych w instrukcji treningowej uwag dotyczących przeprowadzania treningu.
- ⚠ **OSTRTOŻNIE!** Wszystkie nie opisane tu zmiany / manipulacje na przyrządzie mogą prowadzić do uszkodzeń lub stanowić zagrożenie dla osób. Bardziej złożone prace na przyrządzie mogą przeprowadzać tylko pracownicy serwisu firmy KETTLER lub przeszkoleny przez firmę KETTLER personel.
- Trenujesz na przyrządzie skonstruowanym na podstawie najnowszej wiedzy z dziedziny techniki bezpieczeństwa. Elementy niebezpieczne mogące być źródłem ewentualnych obrażeń zostały wyeliminowane względnie zabezpieczone.
- Urządzenie treningowe odpowiada normie DIN EN 957-1/-2, Klasie HB. Nie nadaje się on zatem do stosowania terapeutycznego.
- Wątpliwości lub pytania kieruj do specjalistycznej placówki handlowej.
- W około jedno- lub dwumiesięcznych odstępach czasu należy kontrować wszystkie elementy przyrządu, a zwłaszcza śruby, wkręty i nakrętki.
- Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się ze swoim lekarzem i wyjaśnij, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do treningu na tym przyrządzie. Opinia lekarza powinna stanowić podstawę dla opracowania Twojego programu treningowego. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić wszystkie połączenia śrubowe i wtykowe oraz zabezpieczenia pod względem ich prawidłowego osadzenia.
- Podczas treningu na przyrządzie należy nosić odpowiednie obuwie (buty sportowe).
- Nasze produkty podlegają stałym innowacyjnym działaniom dla zapewnienia ich wysokiej jakości. Wynikać mogą z tego zmiany techniczne, które sobie niniejszym zastrzegamy.
- Miejsce ustawienia urządzenia należy dobrać w taki sposób, aby zagwarantować wystarczające bezpieczne odległości od przeszkód. Urządzenia nie można ustawiać w bezpośrednim pobliżu głównych ciągów komunikacyjnych (drogi, bramy, przejścia).
- Należy przestrzegać ogólnych przepisów i środków bezpieczeństwa obowiązujących dla obchodzenia się z urządzeniami elektrycznymi.
- Podczas treningu nikt nie może się znajdować w obrębie poruszania się aktualnie trenującej osoby.
- Na tym urządzeniu treningowym wolno wykonywać jedynie ćwiczenia z instrukcji treningowej.
- Przyrząd należy ustawiać na równym podłożu odpornym na uderzenia. Do amortyzacji uderzeń stosować odpowiedni podkład (maty gumowe lub z łyka, itp.). Tylko dla urządzeń z obciążnikami: unikać mocnych uderzeń obciążników.
- Podczas montażu produktu proszę przestrzegać zalecanych wartości momentu dokręcania ( $M = xx \text{ Nm}$ ).

## Montaż

- ⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO!** Zatroszcz się o bezpieczne otoczenie miejsca pracy, na przykład nie rozkładaj beładnie narzędzi. Przykładowo opakowanie należy tak zdeponować, by nie stanowiło ono źródła zagrożeń. Uwaga: folie i torby z tworzywa sztucznego stwarzają dla dzieci niebezpieczeństwo uduszenia się!
- ⚠ **OSTRTOŻNIE!** Proszę mieć na uwadze, że przy każdym używaniu narzędzi i pracy ręcznej zawsze zachodzi niebezpieczeństwo skaleczenia się. Przyrząd należy zatem montować starannie i z zachowaniem wszelkiej ostrożności!
- Sprawdź, czy są wszystkie części należące do zakresu dostawy (patrz lista kontrolna) i, czy nie nastąpiły szkody transportowe. W przypadku zastrzeżeń zwróć się do specjalistycznej placówki handlowej, w której przyrząd został zakupiony.
- Przypatrz się dokładnie rysunkom i zmontuj przyrząd zgodnie z kolejnością przedstawioną na ilustracji. Kolejność montażu zaznaczona jest na poszczególnych ilustracjach wielkimi literami.
- Montaż przyrządu musi być wykonany starannie i przed dorosłą osobę. W przypadku wątpliwości zwróć się o pomoc do osoby bardziej uzdolnionej technicznie.
- Materiał montażowy potrzebny do danej operacji montażowej przedstawiony jest na odpowiedniej ilustracji. Stosuj materiał montażowy dokładnie według ilustracji.
- Na początku należy poprzykręcać wszystkie części luźno i sprawdzić ich prawidłowe osadzenie. Nakrętki samoza-

kleszcząc dokręć ręcznie do chwili, aż opór stanie się odczuwalny, a następnie mocno dokręć kluczem przeciwko oporowi (zabezpieczenie zaciskowe). Po tej fazie montażu skontroluj wszystkie połączenia śrubowe pod względem prawidłowego zamocowania. Uwaga: poluzowane ponownie nakrętki samozakleszczające stają się bezużyteczne (następuje zniszczenie zabezpieczenia zaciskowego) i na-

leży je wymienić na nowe.

- Ze względów technologicznych zastrzegamy sobie wstępny montaż niektórych elementów (na przykład zatyczek rurowych).
- W przypadku przyrządów z przewodnikami linii należy zwrócić się o to, by wszystkie linki były prawidłowo zamocowane. Dotyczy to zwłaszcza sztang wyciągu górniego.

## Obsługa

- Należy zapewnić, by treningu nie rozpoczęto przed prawidłowym montażem i kontrolą.
- Ze względu na możliwość rdzewienia nie zaleca się stosowania przyrządu w pobliżu wilgotnych pomieszczeń. Proszę też zwracać uwagę na to, by do elementów przyrządu nie przedostawały się płyny (napoje, pot itp.), gdyż może to doprowadzić do korozji.
- Przyrząd jest przeznaczony dla osób dorosłych i w żadnym razie nie jest zabawką dla dzieci. Pamiętaj, że z naturalnej potrzeby zabawy oraz temperamentu dzieci wyniknąć mogą nieprzewidywalne sytuacje, wykluczające odpowiedzialność producenta. Jeżeli mimo to pozwolisz dzieciom używać przyrządu, to należy je zapoznać z prawidłowym stosowaniem i nadzorować.
- Przed pierwszym treningiem zapoznaj się z wszystkimi funkcjami oraz możliwościami regulacji przyrządu.
- Przy wyborze miejsca ustawienia należy pamiętać o tym, aby podłoga miała dostateczną nośność!

## Pielęgnacja i konserwacja

- Przyrząd nie wymaga w zasadzie żadnej szczególnej konserwacji.
- Uszkodzone części mogą zagrozić Twojemu bezpieczeństwu i skrócić okres użytkowania przyrządu. Uszkodzone lub zużyte części należy zatem natychmiast wymienić, a przyrząd aż do naprawy wycofać z użytku. Stosuj wyłącznie oryginalne części zamienne firmy KETTLER.
- Celem trwałego zapewnienia konstrukcyjnie określonego poziomu bezpieczeństwa przyrządu powinien on być regularnie (raz do roku) sprawdzany i konserwowany przez specjalistę (specjalistyczne placówki handlowe).
- Používejte pro pravidelné čištění, ošetřování a údržbu naší speciálně pro sportovní přístroje KETTLER schválenou čistící sadu (č. výr. 07921-000), kterou si můžete opatřit u vašeho dealera.
- Należy koniecznie uważać, aby do wnętrza przyrządu lub na elementy jego układu elektronicznego nie przedostawały

## Zamawianie części zamiennych, strona 56-59

Przy zamawianiu części zamiennych proszę podawać kompletny numer artykułu, numer części zamiennej i numer serii urządzenia (zobacz zastosowanie).

**Przykład zamówienia:** nr artykułu 07426-700 / nr części zamiennej 91380119 / 1 sztuka / nr kontrolny/nr serii: ..... Radzimy zachować oryginalne opakowanie, by w razie potrzeby móc je wykorzystać do transportu.

Zwrotów towarów należy dokonywać **tylko** po uzgodnieniu i przy użyciu opakowania (wewnętrznego) zabezpieczonego na czas transportu, w miarę możliwości w oryginalnym kartonie.


Ważny jest szczegółowy opis usterki / zgłoszenie szkody!

**Uwaga:** Przykręcane części zamienne zasadniczo rozlicza i dostarcza się bez materiału montażowego. Jeżeli potrzebny jest stosowny materiał montażowy należy przy zamawianiu części zamiennych zaznaczyć to dopiskiem "**z materiałem montażowym**"

## Wskazówka dotycząca usuwania odpadów

Produkty firmy KETTLER podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu używalności proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).

**PL KETTLER Polska Sp. z o.o.**  
ul. Kossaka 110  
PL-64-920 Pila  
[www.kettler.pl](http://www.kettler.pl)

 +48 67 2151888  
 +48 67 2122103  
e-mail: [Pila.kettler@pro.onet.pl](mailto:Pila.kettler@pro.onet.pl)

Prosím pročtěte si před montáží a prvním použitím pozorně tento návod. Obdržíte důležité pokyny ohledně vaší bezpečnosti jako i použití a údržby přístroje. Pečlivě uschovejte tento návod za účelem získávání potřebných informací popř. prací na údržbě nebo objednání náhradních dílů.

## Pro vaši bezpečnost

- ⚠ **NEBEZPEČÍ!** Zamezte během montáže produktu přístupu dětem (nebezpečí polknutí malých dílů).
- ⚠ **NEBEZPEČÍ!** Každé jiné použití je nepřipustné a může být nebezpečné. Výrobce nemůže být činěn zodpovědným za škody způsobené užíváním, které není v souladu s určením stroje.
- ⚠ **NEBEZPEČÍ!** Upozorněte přítomné osoby (hlavně děti) na možná nebezpečí během cvičení. Pouze pro přístroje se závažími nebo činkovými kotouči. Toto platí obzvláště pro oblast pohybu závaží a činkových kotoučů.
- ⚠ **NEBEZPEČÍ!** Neodborné opravy a konstrukční změny (demontáž originálních dílů, zabudování nepřipustných dílů, atd.) mohou ohrozit uživatele.
- ⚠ **VAROVÁNÍ!** Přístroj může být používán pouze v souladu s určením, tzn. pro tělesný trénink dospělých osob.
- ⚠ **VAROVÁNÍ!** Dbejte také bezpodmínečně pokynů pro sestavení tréninkového cyklu v tréninkovém návodu.
- ⚠ **VAROVÁNÍ!** Všechny nepopsané zásahy/manipulace na přístroji mohou způsobit poškození přístroje nebo ohrozit cvičící osoby. Podrobnější zásahy smí být prováděny pouze servisními pracovníky firmy KETTLER nebo odborníky zaškolenými firmou KETTLER.
- Trénujete s přístrojem, který byl z technicky bezpečnostního hlediska zkonstruován podle nejnovějších poznatků. Možným nebezpečným místům, která by eventuálně mohla způsobit zranění, jsme se snažili co možná nejvíce vyhnout nebo je zajistit.
- Tréninkový přístroj odpovídá normě DIN EN 957-1/-2, třídě HB. Proto dle toho není vhodný pro terapeutické použití.
- V případě pochyb nebo dotazů se prosím obraťte na vašeho distributora.
- Proveďte cca každé 1 až 2 měsíce kontrolu všech částí přístroje, především šroubů a matak.
- Před zahájením tréninku si nechte svým osobním lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský nálezný by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
- Zkontrolujte před každým použitím přístroje vždy všechna šroubová spojení jako i příslušná bezpečnostní opatření na jejich správné uložení.
- Noste při používání přístroje vhodnou obuv (sportovní obuv).
- Naše produkty podléhají stálému, inovačnímu procesu zajištění kvality. Vyrazujeme si právo technické změny vzniklé v důsledku tohoto procesu.
- Místo pro ustavení přístroje musí být vybráno tak, aby byly zabezpečeny dostatečné bezpečnostní odstupy k překážkám. V bezprostřední blízkosti hlavních průchozích oblastí (uličky, dveře, průchody) je třeba ustavení přístroje zamezit.
- Dodržujte všeobecné bezpečnostní předpisy a opatření vztahující se na manipulaci s elektrickými přístroji
- Během tréninku se nesmí nikdo nacházet v oblasti pohybu trénující osoby.
- Na tomto tréninkovém přístroji se smí provádět pouze cviky popsané v tréninkovém návodu.
- Přístroj je třeba ustavit na rovném podkladě odolném proti ořesům. Podložte přístroj za účelem tlumení ořesů vhodným tlumícím materiálem (gumovou rohoží, lýkovou rohoží nebo pod.). Pouze pro přístroje se závažími: Zabraňte tvrdým nárazům závaží.
- Dodržujte při montáži výrobku údaje o doporučených utahovacích momentech ( $M = xx \text{ Nm}$ ).

## Pokyny k montáži

- ⚠ **NEBEZPEČÍ!** Dbejte o bezpečné pracovní prostředí, nenechávejte např. ležet v bezprostředním okolí nástroje. Ukládejte např. obalový materiál takovým způsobem, aby nepředstavoval žádné nebezpečí. U fólií / plastových sáčků vzniká u dětí nebezpečí zadušení!
- ⚠ **VAROVÁNÍ!** Dbejte toho, že při používání nástrojů a při manuálních pracích vždy dochází ke zvýšenému riziku poranění. Postupujte proto při montáži přístroje pečlivě a opatrně!
- Prosím překontrolujte, jestli jsou v dodávce obsaženy všechny díly náležející k jejímu rozsahu (viz. kontrolní seznam) a jestli nedošlo ke škodám vlivem přepravy. Vyskytne-li se důvod pro zahájení reklamačního řízení, obraťte se prosím na vašeho distributora.
- Prohlédněte si v klidu příslušné výkresy a smontujte přístroj podle odpovídajícího sledu obrázků. V rámci jednotlivých vyobrazení je postup montáže předznačen velkými písmeny.
- Montáž přístroje musí být provedena pečlivě a dospělou osobou. V případě pochybností požádejte o pomoc jinou technicky znalou osobu.
- Materiál potřebný k přišroubování je u každého jednotlivého montážního kroku zobrazen v příslušné obrazové liště. Používejte materiál pro přišroubování přesně podle vyobrazení.
- Prosím přišroubujte nejprve všechny díly volně a zkontrolujte jejich správné uložení. Dotáhněte samojistící matky nejprve rukou až do pocitu odporu a teprve poté je opravdu pevně dotáhněte i přes tento odpor (samosvorná matice) pomocí příslušného klíče. Zkontrolujte všechna šroubová spojení po příslušném montážním kroku, zdali jsou pevně dotažena. Pozor: opětovně uvolněné bezpečnostní matky jsou nepoužitelné (zničení samosvorného mechanismu) a je proto nutné je nahradit novými.
- Z výrobně technických důvodů si vyrazujeme právo na předmontování konstrukčních dílů (např. koncovky trubek).
- U přístrojů s lankovými vedeními: dbejte na to, aby všechna lanka byla správně upevněna. Toto platí především u posilovacích tyčí pro zádové svaly.



## K manipulaci

- Zajistěte, aby tréninkový provoz nezapočal před řádným provedením a řádnou kontrolou montáže.
- Používání přístroje v bezprostřední blízkosti vlhkých prostor se z důvodu tvorby rzi, která je s tímto spojená, nedoporučuje. Dbejte na to, aby se na jednotlivé díly přístroje nedostaly žádné tekutiny (nápoje, pot, atd.). Toto může vést ke korozi.
- Tento tréninkový přístroj je koncipován pro dospělé osoby a nikoliv jako hračka pro děti. Mějte na paměti, že může následkem přirozené touhy dětí si hrát a jejich temperamentu často dojít k neočekávaným situacím, které vylučují zodpovědnost ze strany výrobce. Když přesto pustíte děti na přístroj, je třeba je řádně poučit o správném používání přístroje a je třeba na ně dohlížet.
- Seznamte se před prvním tréninkem na přístroji se všemi funkcemi a možnostmi nastavení přístroje.
- Dbejte při výběru místa montáže na dostatečně velkou nosnost podlahy!

## K ošetřování a údržbě

- V principu přístroj nevyžaduje žádnou zvláštní údržbu.
- Poškozené konstrukční díly mohou omezit vaši bezpečnost a životnost přístroje. Vyměňte proto ihned poškozené nebo opotřebované součásti přístroje a odstavte přístroj až do provedení potřebných oprav z provozu. Používejte v případě potřeby pouze originální náhradní díly KETTLER.
- Aby byla dlouhodobě zaručena konstrukčně daná bezpečnostní úroveň tohoto přístroje, měl by být přístroj pravidelně kontrolován a udržován (jednou ročně) specialistou (distributorem).
- Používejte pro pravidelné čištění, ošetřování a údržbu naší speciálně pro sportovní přístroje KETTLER schválenou čisticí sadu (č. výr. 07921-000), kterou si můžete opatřit u vašeho dealera.
- Je třeba dbát na to, aby se nikdy do vnitřku přístroje nebo do elektroniky nedostala žádná tekutina. Toto se vztahuje i na

## Objednání náhradních dílů, strana 56-59

Při objednání náhradních dílů prosím udejte úplné číslo zboží, číslo náhradního dílu, potřebný počet kusů a sériové číslo přístroje (viz Manipulace).

**Příklad objednávky:** Č. zboží. 07426-700 / č náhr. dílu. 91380119 / 1 kus / sériové č.: ..... Dobře uschovajte originální balení přístroje, aby mohlo být případně později použito m.j. jako přepravní balící materiál. Navrácení zboží je možné provádět pouze po dohodě a v přepravně bezpečném balení, pokud možno v originálním balení. Důležitý je přesný popis vady/přesné hlášení o poruše!

**Důležité:** Díly určené k přišroubování se účtují a dodávají zásadně bez příslušného materiálu pro přišroubování. Jestliže je potřeba dodat odpovídající materiál pro přišroubování, je toto nutné při objednání náhradního dílu uvést doplněním „ **s materiálem pro přišroubování**“.

## Pokyn k likvidaci

Výrobky firmy KETTLER jsou recyklovatelné. Odevzdejte přístroj po skončení doby užívání k řádné likvidaci (místní sběrna).

### Life Sport s.r.o.

Karlovarska Business Park  
Na Hurce 1091/8  
161 00 Praha 6 - Ruzyne



+420 235 007 007  
+420 235 007 090

e-mail:

info@kettler.cz

[www.kettler.cz](http://www.kettler.cz)

## P Indicações importantes

Leia estas instruções atentamente e na íntegra antes da montagem e da primeira utilização. São-lhe dadas indicações importantes para a sua segurança e para a utilização e manutenção do aparelho. Guarde cuidadosamente estas instruções para informação, para trabalhos de manutenção ou para a encomenda de peças sobressalentes.

### Para sua segurança

- ⚠ **DANGER!** Mantenha as crianças afastadas durante a montagem do produto (peças pequenas que podem ser ingeridas).
- ⚠ **DANGER!** Qualquer outra utilização não é permitida e possivelmente será perigosa. O fabricante não pode ser responsabilizado por danos causados por uma utilização imprópria.
- ⚠ **DANGER!** Chame a atenção das pessoas presentes (especialmente crianças) para possíveis perigos durante os exercícios. Apenas para aparelhos com pesos ou discos de halteres: isto aplica-se especialmente à área de movimentação dos pesos e dos discos de halteres.
- ⚠ **DANGER!** Reparações inadequadas e alterações à construção do aparelho (desmontagem de peças originais, montagem de peças não autorizadas, etc.) podem originar perigos para o utilizador.
- ⚠ **AVISO!** O aparelho apenas pode ser utilizado para o fim a que se destina, ou seja, para a preparação física de pessoas adultas.
- ⚠ **AVISO!** Respeite sempre as indicações sobre a elaboração dos treinos nas instruções de treino.
- ⚠ **AVISO!** Todas as intervenções/manipulações no aparelho que não estejam aqui descritas poderão causar danos ou colocar em perigo a pessoa que o utiliza. As intervenções extensas apenas podem ser executadas por pessoal da assistência técnica da KETTLER ou por pessoal especializado treinado pela KETTLER.
- Está a treinar com um aparelho que foi construído de acordo com os mais recentes conhecimentos em técnicas de segurança. Os possíveis pontos de perigo, que possam causar ferimentos, foram evitados e protegidos o melhor possível.
- O aparelho corresponde à norma DIN EN 957 -1/-2, classe HB. Por consequência, não é adequado para fins terapêuticos.
- Em caso de dúvidas ou para colocar questões, dirija-se ao seu revendedor.
- Cada 1 a 2 meses inspecione todas as partes do aparelho, especialmente as porcas e os parafusos.
- Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.
- Antes de cada utilização, verifique sempre se todas as ligações aparafusadas e de encaixe e os respectivos dispositivos de segurança se encontram na posição correcta.
- Utilize calçado adequado (calçado para desporto).
- Os nossos produtos estão sujeitos a um controle de qualidade permanente e inovador. Reservamo-nos o direito de efectuar alterações técnicas daí resultantes.
- O local de instalação do aparelho deve ser escolhido de forma a assegurar uma distância de segurança de quaisquer obstáculos. O aparelho não deve ser instalado junto de locais de passagem (caminhos, portões, corredores).
- Respeite as disposições e providências gerais de segurança no manuseamento de aparelhos eléctricos.
- Durante o treino ninguém se deve aproximar da área de movimentação da pessoa que está a treinar.
- Neste aparelho de treino só podem ser feitos exercícios que constem nas instruções de treino.
- O aparelho deve ser instalado sobre uma superfície plana e resistente a pancadas. Para o amortecimento deve colocar um material adequado por baixo do aparelho (esteiras de borracha, esteiras de verga ou um material similar). Apenas para aparelhos com pesos: evite que os pesos batam uns nos outros com demasiada força.
- Preste atenção às indicações de binário recomendadas (M =

### Instruções de montagem

- ⚠ **DANGER!** Assegure uma área de trabalho isenta de possíveis fontes de perigo, p. ex. não deixe as ferramentas espalhadas. Elimine o material de embalagem de forma a não poder originar qualquer perigo. Os sacos de plástico representam um perigo de asfixia para as crianças.
- ⚠ **AVISO!** Tenha em conta que na utilização de ferramentas e na execução de trabalhos manuais existe sempre algum risco de ferimentos. Por isso tenha cuidado durante a montagem do aparelho!
- Verifique se recebeu todas as peças (ver lista de verificação) e se existem danos de transporte. Se houver alguma razão para reclamação, por favor dirija-se ao seu revendedor.
- Observe os desenhos com atenção e monte o aparelho seguindo a sequência das imagens. Dentro de cada figura, a sequência de montagem é indicada em letras maiúsculas.
- A montagem do aparelho deve ser feita com o devido cuidado e por um adulto. Em caso de dúvida, recorra à ajuda de uma pessoa com conhecimentos técnicos.
- Os materiais de aparafusamento necessários para cada etapa da montagem estão representados na barra com as figuras. Utilize os materiais de aparafusamento exactamente como mostrado nas figuras.
- Primeiro aparafuse todas as peças sem apertar e verifique se ficaram montadas correctamente. Aperte as porcas autobloqueantes à mão até sentir resistência, em seguida aperte as porcas por completo contra a resistência (dispositivo de bloqueio) com uma chave de bocas. Seguidamente verifique se todas as ligações aparafusadas estão bem apertadas. Atenção: as porcas autobloqueantes que sejam novamente desapertadas ficam inutilizadas (destruição do dispositivo de bloqueio) e têm de ser substituídas por porcas novas.
- Por razões técnicas, reservamo-nos o direito de efectuar a pré-montagem de alguns componentes (p. ex. tampões dos tubos).

- Em aparelhos com guias de cabo: certifique-se de que todos

os cabos estão instalados correctamente. Isto aplica-se sobre-

## Manuseamento

- Antes de utilizar o equipamento para fazer exercício, assegure-se de que a montagem foi feita correctamente.
- Não é recomendável a utilização do aparelho próximo de espaços húmidos, devido à possibilidade de formação de ferrugem. Evite também que o aparelho entre em contacto com líquidos (bebidas, suor, etc.). Poderá causar corrosão.
- O aparelho foi concebido para adultos e não é de forma alguma adequado para ser utilizado como brinquedo para crianças. Lembre-se de que, pela necessidade natural de brincar e temperamento das crianças, muitas vezes podem ocorrer situações imprevistas, que excluem uma responsabilidade por parte do fabricante. Se, no entanto, permitir que o aparelho seja utilizado por crianças, elas devem ser instruídas sobre a sua utilização correcta e supervisionadas.
- Antes de iniciar a sua primeira sessão de treino, familiarize-se com todas as funções e possibilidades de regulação do aparelho.
- Ao escolher o local de instalação certifique-se de que o solo tem capacidade de carga suficiente!

## Limpeza e conservação

- Por norma, o aparelho não necessita de uma manutenção específica.
- Componentes danificados podem prejudicar a sua segurança e a duração do aparelho. Por isso, substitua de imediato componentes danificados ou desgastados e suspenda a utilização do aparelho até que tenha sido reparado. Em caso de necessidade, utilize apenas peças sobressalentes originais KETTLER.
- A fim de garantir a longo prazo o nível de segurança da construção deste aparelho, o mesmo deve ser verificado regularmente e a sua manutenção deve ser feita por especialistas (comércio especializado) (uma vez por ano).
- Para a limpeza, conservação e manutenção regulares deve utilizar o nosso conjunto de conservação de aparelhos (ref.º 07921-000) autorizado especialmente para os aparelhos de desporto KETTLER, o qual poderá adquirir através do comércio especializado de desporto.
- Nunca deixar entrar líquidos para o interior ou para a elec-

## Encomenda de peças sobressalentes páginas

### 56-59

Ao encomendar peças sobressalentes, por favor indique a referência completa do artigo, o número da peça sobressalente, o número de unidades necessárias e o número de série do aparelho (manuseamento).

**Exemplo:** ref.º 07426-700 / n.º da peça sobressalente 91380119 / 1 unidade / n.º de série: ..... Conserve bem a embalagem original do aparelho, para que mais tarde possa ser utilizada como embalagem de transporte, caso seja necessário. As devoluções só são possíveis após autorização e com uma embalagem (interior) segura para o transporte, se possível dentro da embalagem original.



É importante uma descrição detalhada/relatório dos danos!

**Importante:** Os materiais de aparafusamento são cobrados e fornecidos à parte das peças sobressalentes para aparafusar. Se forem necessários materiais de aparafusamento, tal deverá ser indicado na encomenda, acrescentando "**com materiais de aparafusamento**".

## Indicação para a eliminação

Os produtos KETTLER são recicláveis. No fim da vida útil o aparelho deve ser eliminado de forma adequada (ponto de recolha local).

**E** BM Sportech S.A.  
**P** C/Terracina, 12 PLA-ZA  
 E-50197 Zaragoza  
[www.bmsportech.es](http://www.bmsportech.es)

 +34 976 460 909  
 +34 976 322 453  
 e-mail: [info@bmsportech.es](mailto:info@bmsportech.es)

Læs venligst disse anvisninger opmærksomt igennem inden træningsmaskinen monteres og benyttes første gang. De indeholder oplysninger omkring sikkerhed, brug og vedligeholdelse af træningsmaskinen. Opbevar venligst denne vejledning på et sikkert sted af hensyn til information, vedligeholdelse eller bestilling af reservedele.

## For din egen sikkerheds skyld

- ⚠ **FARE!** Hold børn på afstand, når træningsmaskinen monteres (smådele kan sluges).
- ⚠ **FARE!** Enhver anden brug er ulovlig og kan være farlig. Producenten fraskriver sig ansvaret for skader, som måtte opstå som følge af ikke-bestemmelsesmæssig brug.
- ⚠ **FARE!** Instruér personer, der benytter træningsmaskinen (især børn), med hensyn til risikoen ved træning. Kun for træningsmaskiner med vægte eller håndvægtskiver: Det gælder især vægtenes eller håndvægtskivernes bevægelsesområde.
- ⚠ **FARE!** Ved usagkyndig reparation og konstruktionsmæssige ændringer (afmontering af originale dele, montering af ulovlige dele etc.) kan brugeren blive udsat for fare.
- ⚠ **ADVARSEL!** Træningsmaskinen må kun anvendes til det bestemmelsesmæssige formål, dvs. fysisk træning for voksne.
- ⚠ **ADVARSEL!** Læs og følg altid anvisningerne i træningsvejledningen vedrørende opbygning af træningen.
- ⚠ **ADVARSEL!** Alle indgreb / manipuleringer på træningsmaskinen, som ikke er beskrevet i manualen, kan skade og evt. være til fare for brugeren. Yderligere indgreb må kun udføres af KETTLER-Service eller af uddannet personale fra KETTLER.
- Træningsmaskinen er konstrueret i henhold til de seneste sikkerhedstekniske standarder. Eventuelle farlige steder, hvor man kan blive kvæstet, er elimineret og sikret så godt som muligt.
- Træningsmaskinen opfylder DIN EN 957 -1/-2, klasse HB og er derfor ikke egnet til terapeutisk anvendelse.
- Spørg din forhandler til råds i tvivlstilfælde.
- Kontrollér alle komponenter, især skruer og møtrikker på montionscyklen, med 1-2 måneders mellemrum, hvis den benyttes regelmæssigt.
- Det anbefales før træningen at rådføre sig med en læge for at sikre, om man er i stand til at klare træningen på det valgte træningsudstyr. Opbygningen af træningsprogrammet bør basere på diagnosen. Fejlagtig eller for hård træning kan skade helbredet.
- Kontrollér alle skrue- og stikforbindelser samt det pågældende sikkerhedsudstyr hver gang før brug med hensyn til fastgørelse.
- Brug egnede sko (sportssko) under træningen.
- Vore produkter er underkastet en konstant, innovativ kvalitets sikring. Vi forbeholder os ret til at foretage deraf resulterende tekniske ændringer.
- Vælg et opstillingssted med tilstrækkelig sikkerhedsafstand til forhindringer. Placering tæt ved gennemgangsrum (gange, døre, gangsarealer) bør undgås.
- Vær opmærksom på de generelle sikkerhedsregler og -foranstaltninger, når der arbejdes med elektriske anordninger.
- Under træningen må der ikke befinde sig personer i bevægelsesområdet.
- Denne træningsmaskine må kun bruges til de øvelser, der er beskrevet i træningsvejledningen.
- Placér træningsmaskinen på et jævnt, slagfast underlag. Læg evt. et egnet buffermateriale til støddæmpning under træningsmaskinen (gummimåtter, bastmåtter eller lignende). Kun for maskiner med vægte: Undgå hårde stød med vægtene.
- Vær ved montage af produktet opmærksom på de anbefale-

## Samleinstruktion

- ⚠ **FARE!** Sørg for at have et passende frit område, når maskinen samles. Lad f.eks. ikke værktøj ligge og flyde. Deponér f.eks. emballagen et sted, hvor det ikke er farligt at have liggende. Børn kan blive kvalt, hvis de leger med folie/plastposer!
- ⚠ **ADVARSEL!** Vær opmærksom på, at der altid er risiko for at blive kvæstet ved brug af værktøj og udførelse af håndværksmæssigt arbejde. Vær derfor omhyggelig og forsigtig ved montering af maskinen!
- Check venligst at alle dele er tilstede (se ckeckliste) og ikke er blevet beskadiget under transporten. Skulle der være mangler, så kontakt venligst din KETTLER forhandler.
- Studér skitserne nøje og monter derefter maskinen i den viste rækkefølge. Monteringsforløbet er vist ved hjælp af store bogstaver i de enkelte illustrationer.
- Maskinen skal samles omhyggeligt af voksne personer. Lad evt. en teknisk begavet person hjælpe med at samle maskinen.
- I den dertil hørende illustration ses skruematerialet, der skal bruges til hvert monteringstrin. Brug det nøjagtigt som vist i illustrationerne.
- Skru først delene løst på og kontrollér derefter den korrekte placering. Skru de selvsikrende møtrikker i med hånden indtil der mærkes en modstand og skru dem derefter rigtigt fast imod modstanden (klemsikring) med en skruenøgle. Kontrollér alle skruer med hensyn til fastgørelse efter at monteringsstrinnet er udført. OBS! Hvis sikkerhedsmøtrikkerne har løsnet sig, er de ubrugelige (klemsikringen er ødelagt) og skal udskiftes med nye.
- Nogle komponenter er af tekniske grunde samlet på forhånd (f.eks. rørpropper).
- Maskiner med snorføring: Sørg for at fastgøre alle snore kor-

## Håndtering

- Check om træningsmaskinen er komplet samlet, og om monteringen er udført korrekt, før du bruger træningsmaskinen.
- Det kan ikke anbefales at benytte træningsmaskinen direkte i nærheden af fugtige rum, da der kan dannes rust. Dele af maskinen må ikke komme i kontakt med væsker (drikke, sved osv.). Det kan medføre korrosion.
- Træningsmaskinen er beregnet til brug for voksne og er ikke et legetøj til børn. Husk på, at der ofte kan opstå uforudsete situationer som følge af børns behov for at lege og deres temperament, hvilket producenten ikke kan gøres ansvarlig for. Hvis du alligevel giver børn lov til at benytte træningsmaskinen, skal de instrueres om den korrekte brug og holdes under opsyn.
- Gør dig fortrolig med alle maskinens funktioner, inden du starter træningen første gang.
- Vær sikker på, at gulvet på opstillingsstedet kan bære den ekstra vægt, som maskinen vil påvirke med!

## Pleje og vedligeholdelse

- Træningsmaskinen kræver ingen særlig vedligeholdelse.
- Beskadigede komponenter kan have negativ indflydelse på sikkerheden og reducere træningsmaskinens levetid. Udskift derfor beskadigede eller slidte komponenter omgående og benyt ikke træningsmaskinen, før den er istandsat. Der må kun anvendes originale reservedele fra KETTLER.
- For på længere sigt at kunne garantere det konstruktivt fastlagte sikkerhedsniveau, bør træningsmaskinen efterses og serviceres regelmæssigt (én gang om året) af specialister (specialforretninger).
- Til regelmæssig rengøring, pleje og vedligeholdelse anbefaler vi at bruge vores godkendte plejesæt (art. nr. 07921-000), der specielt er beregnet til KETTLER-sportsmaskiner. Produktet fås i særlige sportsforretninger.
- Pas på at der ikke løber væske ind i maskinen eller ind i maskinens elektronik. Det samme gælder kropssved!

## Bestilling af reservedele side 56-59

Ved bestilling af reservedele skal du altid opgive det fuldstændige artikelnummer, nummeret på reservedelen, det ønskede antal og maskinens serienummer (se Håndtering).

**Eksempel på bestilling:** Art.-nr. 07426-700 / reservedelens nr. 91380119 / 1stk. / serie nr.: ..... Opbevar maskinens originale emballage på et sikkert sted for evt. senere brug i forbindelse med transport. Produkter må kun returneres efter aftale og i transportsikker (indvendig)emballage, helst i den originale emballage.

Det er vigtigt at vedlægge en udførlig beskrivelse af fejlen/melding af skaden! **Vigtigt:** Reservedele beregnes ikke og inkluderer heller ikke monteringsmateriale (bolte, skruer osv.). Hvis dette skal leveres med reservedelen, skal der udtrykkeligt angives „med monteringsmateriale“ ved bestilling af reservedele.

## Affaldsmateriale

KETTLER-produkter er genbrugelige. Bortskaf maskinen i henhold til forskrifterne om skrotning (lokalt opsamlingssted).I skrottes, gør det da korrekt og sikkert.

**DK Pro Line A/S**  
Bohrsvej 14  
DK – 8600 Silkeborg

  
  
e-mail:

+45 868 18655  
+45 868 18455  
nm@proline.dk

Vă rugăm să citiți cu atenție aceste indicații înainte de montare și de prima utilizare. În acest fel obțineți informații importante pentru siguranța dumneavoastră, precum și pentru utilizarea și întreținerea dispozitivului. Păstrați cu grijă acest manual în vederea lucrărilor de întreținere sau pentru comandarea pieselor de schimb și nu în ultimul rând pentru informarea dumneavoastră.

### Pentru siguranța dumneavoastră

- ⚠ **PERICOL!** Pe durata montării produsului țineți copiii la distanță (aceștia pot înghiți componentele mici).
- ⚠ **PERICOL!** Orice alt fel de utilizare nu este permisă și poate fi periculoasă. Producătorul nu își asumă răspunderea pentru deteriorările cauzate de o folosire inadecvată.
- ⚠ **PERICOL!** Informați persoanele de față (în special copiii) cu privire la pericolele posibile pe durata exercițiilor. Numai pentru aparate cu greutăți sau haltere: Acest lucru este valabil în special pentru zona de deplasare a greutăților și halterelor.
- ⚠ **PERICOL!** Dacă se fac reparații necorespunzătoare sau se aduc modificări constructive (demontarea pieselor originale, montarea unor piese neautorizate etc.) pot apărea riscuri pentru utilizator.
- ⚠ **AVERTIZARE!** Utilizați dispozitivul numai în scopul destinat, respectiv pentru antrenamentul persoanelor adulte.
- ⚠ **AVERTIZARE!** Respectați indicațiile privind structurarea antrenamentului din instrucțiunile privind antrenamentul.
- ⚠ **AVERTIZARE!** Toate manipulările nerecomandate și intervențiile neautorizate pot cauza deteriorarea aparatului sau pot pune persoanele în pericol. Toate intervențiile trebuie făcute numai de către service-ul KETTLER sau de către personalul specializat instruit de KETTLER.
- Vă antrenați cu un aparat construit în conformitate cu cele mai noi descoperiri. Locurile cu potențial de pericol care pot provoca rănirea sunt evitate și asigurate în mod optim.
- Aparatul de antrenament corespunde DIN EN 957-1/-2, clasa HB. De aceea nu este indicat folosirii în scop terapeutic.
- Dacă aveți dubii sau întrebări, adresați-vă distribuitorului dumneavoastră.
- La fiecare 1-2 luni efectuați o verificare a tuturor componen-

telor aparatului, în special a șuruburilor și piulițelor.

- Înainte de începerea antrenamentului consultați medicul de familie pentru a stabili dacă sunteți apt pentru folosirea acestui aparat. Diagnosticul medicului va constitui baza pentru structurarea programului dumneavoastră de antrenament. Antrenamentul greșit sau excesiv vă poate afecta starea de sănătate.
- Înaintea fiecărei utilizări verificați dacă toate îmbinările cu șuruburi și fișe, precum și dispozitivele de siguranță se află în poziția corectă.
- La utilizarea aparatului purtați încălțăminte potrivită (încălțăminte sport).
- Produsele noastre sunt supuse unui control al calității permanent, inovator. Ne rezervăm dreptul asupra modificărilor tehnice rezultate.
- Locul de amplasare a aparatului va fi ales astfel încât să fie asigurată o distanță de siguranță suficientă față de obstacole. Acesta nu se va amplasa în apropierea principalelor direcții de mișcare (drumuri, porți, pasaje).
- Respectați dispozițiile generale de siguranță și cele privind manipularea aparatelor electrice.
- Pe durata antrenamentului nu trebuie să se afle persoane în zona de mișcare a celui care se antrenează.
- Pe acest aparat de antrenament se vor efectua numai exercițiile descrise în instrucțiunile privind antrenamentul.
- Aparatul trebuie montat pe o suprafață stabilă, plană. Pentru amortizarea șocurilor așezați dedesubt material-tampon adecvat (covorașe din cauciuc, rafie etc.). Numai pentru aparate cu greutăți: Evitați lovirea puternică a greutăților.
- La montarea produsului respectați recomandările privind cup-

### Indicații de montare

- ⚠ **PERICOL!** Asigurați un mediu de lucru nepericulos, de ex. nu lăsați scule împrăștiate împrejur. Depozitați materialul de ambalare în așa fel încât să nu apară pericole de accidente. În cazul pungilor de plastic / foliilor există, pentru copii, pericolul de asfixiere!
- ⚠ **AVERTIZARE!** Aveți în vedere că la fiecare utilizare a sculelor și la desfășurarea activităților de montaj există întotdeauna pericolul de rănire. De aceea procedați cu atenție și prudență la montarea aparatului!
- Verificați dacă au fost livrate toate piesele din setul de livrare (vezi lista de verificare) și dacă nu au fost deteriorate la transport. Dacă este cazul, adresați-vă comerciantului.
- Consultați cu atenție desenele și montați aparatul conform ordinii din schiță. La fiecare desen ordinea în care se face montarea este marcată cu majuscule.
- Montarea aparatului trebuie făcută numai de către o persoană adultă. Dacă aveți îndoieli în ceea ce privește montarea,

apelați la un specialist.

- Materialele de înșurubat necesare pentru montare sunt prezentate în imagine. Montați materialele de înșurubat conform imaginii.
- Prindeți mai întâi toate piesele mici și corectați poziția lor dacă este incorectă. Înșurubați mai întâi manual piulițele cu autoasigurare până se aude un zgomot, apoi strângeți-le temeinic (asigurare cu cleme) cu o șurubelniță. După montaj verificați poziția fixă a îmbinărilor cu șuruburi. Atenție: piulițele de siguranță desfăcute devin inutilizabile (prin distrugerea asigurării cu cleme) și trebuie înlocuite cu altele noi.
- Din motive tehnice ne rezervăm dreptul de a premona unele elemente constructive (de ex. dopuri pentru țeavă).
- La aparatele cu ghidaje cu cablu: aveți în vedere ca toate cablurile să fie corect fixate. Acest lucru este valabil în special pentru barele latissimus.

## Pentru manipulare

- Asigurați-vă, înainte de a începe antrenamentul, că montarea aparatului este corect efectuată și verificată.
- Utilizarea aparatului în directă apropiere a încăperilor umede nu este recomandabilă din cauza formării ruginii. Aveți grijă ca piesele aparatului să nu intre în contact cu lichide (băuturi, transpirație etc.). Acest lucru ar putea conduce la corodarea sa.
- Aparatul de antrenament este conceput pentru adulți și în niciun caz nu trebuie utilizat de către copii. Aveți în vedere faptul că datorită nevoii naturale de joacă a copiilor și a temperamentului acestora pot apărea adesea situații neprevăzute care exclud responsabilitatea producătorului. Dacă totuși permiteți copiilor să utilizeze aparatul, aceștia trebuie instruiți cu privire la utilizarea corectă a acestuia și vor fi supravegheați.
- Înainte de primul antrenament familiarizați-vă cu toate funcțiile și posibilitățile de reglare ale aparatului.
- La alegerea locației de amplasare aveți în vedere o sarcină

portantă suficient de ridicată a podelei!

### Pentru îngrijire și întreținere

- În principiu acest aparat nu necesită întreținere specială.
- Piesele deteriorate pot afecta siguranța dumneavoastră și durata de viață a aparatului. Din acest motiv înlocuiți neîntârziat componentele deteriorate sau uzate și nu mai utilizați aparatul până la reparare. În caz de necesitate utilizați doar piese de schimb originale KETTLER.
- Pentru a garanta pe termen lung nivelul constructiv de siguranță al aparatului, acesta trebuie verificat și întreținut regulat de către un specialist (magazin de profil) (o dată pe an).
- Pentru curățarea regulată, îngrijirea și întreținerea aparatelor speciale pentru sport KETTLER utilizați setul de îngrijire pentru aparate aprobat (cod art. 07921-000) pe care îl puteți achiziționa din magazinele de sport.
- De aceea trebuie să aveți grijă să nu pătrundă niciodată li-

## Comandarea pieselor de schimb, pagina 56-59

La comandarea pieselor de schimb indicați numărul complet al articolului, numărul piesei de schimb, numărul de bucăți necesare și seria aparatului (vezi Manipulare).

**Exemplu de comandă:** Nr. articol 07426-700 / nr. piesă de schimb 91380119 / 1 bucată / seria: ..... Păstrați ambalajul original al aparatului pentru a-l folosi mai târziu la transport.

Returul produsului este posibil doar în cazul unui acord prealabil și numai în ambalaj sigur la transport, pe cât posibil ambalajul original. Este importantă descrierea detaliată a defecțiunii / daunei constatate!

**Important:** Pentru piesele de schimb cu prindere în șuruburi se va face livrarea fără materialul necesar înșurubării. Dacă este ne-

voie de șuruburi speciale, atunci la comandarea piesei de schimb veți face mențiunea „cu materiale pentru prindere cu șuruburi”.

### Reciclarea

Produsele KETTLER sunt reciclabile. La finalul perioadei de utilizare a aparatului, reciclați-l corespunzător (la Centrul de colectare).

### Wellness Solutions Inc.

IVY Office Building

3 Occidentului Street, 1st District

Bucharest, Romania



+40-21-3187130



+40-21-3187132

e-mail: office@wellness-solutions.ro

[www.kettleronline.ro](http://www.kettleronline.ro)

**Mielőtt a gépet összeszerelné és használni kezdené, olvassa át figyelmesen az utasítást. Fontos útmutatásokat tartalmaz a személybiztonsággal, valamint a készülék használatával és karbantartásával kapcsolatban. Őrizze meg gondosan az útmutatót, hogy később is tájékozódhasson ill. utána nézhessen a karbantartási munkáknak vagy a pótalkatrészek megrendelésének.**

### Saját biztonsága érdekében

- ⚠ **VESZÉLY!** A termék szerelése alatt tartsuk távol a gyerekeket (lenyelhetik az apró alkatrészeket).
- ⚠ **VESZÉLY!** Minden más használata tilos és valószínűleg veszélyes is. A gyártó nem tehető felelőssé azokért a károkért, amelyeket a rendeltetéssel ellentétes használat okoz.
- ⚠ **VESZÉLY!** A jelenlévő személyek (de különösen gyerekek) számára utaljon arra, hogy edzés közben milyen veszélyek leselkednek. Csak a súlyokkal és súlytárcsákkal felszerelt készülékek esetében: Ez fokozottan vonatkozik a súlyok és a súlytárcsák mozgási területére.
- ⚠ **VESZÉLY!** Szakszerűtlen javítások és konstrukciós módosítások (eredeti alkatrészek leszerelése, jóvá nem hagyott alkatrészek ráépítése stb.) veszélybe sodorhatják az edzőgép használatát.
- ⚠ **FIGYELEM!** A készüléket csak arra a célra szabad használni, amire szántuk, vagyis felnőttek testedzésére.
- ⚠ **FIGYELEM!** Feltétlenül vegyük figyelembe a tréning leírásának a tréning kialakítására vonatkozó útmutatását.
- ⚠ **FIGYELEM!** Ha olyan beavatkozásokat / kezeléseket végez a gépen, amelyek nem szerepelnek az útmutatóban, rongálódások keletkezhetnek és a gép használatát is veszély fenyegetheti. A leírtaktól eltérő beavatkozásokat csak a KETTLER szerviz vagy a KETTLER által betanított szakember végezhet.
- Ön olyan készülékkel fog edzeni, amelyet a biztonságtechnika legújabb ismeretei alapján szerkesztettünk meg. A lehető legjobban elkerültük és biztosítottuk az olyan veszélyes helyeket, amelyek sérüléseket okozhatnak.
- Az otthoni edzőgép a DIN EN 957 - 1/-2 szabvány HB osztályának felel meg. Ennek megfelelően nem alkalmas gyógyászati használatra.
- Ha kétségei vagy kérdései vannak, forduljon a szakkereske-

déshez.

- Kb. 1-2 havonta ellenőrizze a készülék minden alkatrészét, különös tekintettel a csavarokra és anyákra.
- Az edzés elkezdése előtt tisztázza a házi orvosával, hogy egészségi állapota alapján alkalmas-e a géppel történő edzésre. Jó, ha az edzőprogram összeállításánál az orvosi lelet szolgál alapul. A helytelen vagy túl erős edzés egészségkárosodáshoz vezethet.
- A gép minden használat előtt mindig ellenőrizze, hogy a csavaros és dugaszolós kötések, valamint a mindenkor biztonsági berendezések jól illeszkednek-e.
- A gép használatakor viseljen alkalmas lábbelit (sportcipőt).
- Termékeink folyamatos, innovatív minőségbiztosítás alatt állnak. Fenntartjuk az ebből eredő műszaki módosítások jogát.
- A gép felállítási helyét úgy kell megválasztani, hogy kellő biztonsági távolság legyen az akadályoktól. Lehetőleg ne állítsa közvetlenül olyan hely közelébe, ahol nagy a jövés-menés (utak, kapuk, átjárók).
- Kérjük, vegye figyelembe az elektromos készülékekre vonatkozó általános biztonsági előírásokat és intézkedéseket.
- A tréning ideje alatt senki sem tartózkodhat a tréninget végző személy mozgási területén.
- Ezen a tréning készüléken kizárólag a tréning utasításokban található gyakorlatokat szabad végezni.
- A készüléket egyenes, ütésálló felületre helyezze. Az ütődések csökkentése érdekében helyezzen megfelelő anyagot a készülék alá (gumiszőnyeget, gyékényszőnyeget vagy hasonlót). Csak súlyokkal ellátott készülékek esetében: Kerülje a súlyok erős felcsapódását.
- A termék összeszerelésekor ügyeljen az ajánlott forgatónyomaték adatokra ( $M = xx \text{ Nm}$ ).

### Szerelési útmutatások

- ⚠ **VESZÉLY!** Gondoskodjon veszélymentes munkakörnyezetről, pl. ne hagyjon szanaszét szerszámokat. Pl. helyezze el úgy a csomagolóanyagot, hogy ne jelentsen veszélyforrást. A fóliák/műanyag zacskók fulladásveszélyt jelentenek a gyerekek számára!
- ⚠ **FIGYELEM!** Tartsa észben, hogy szerszámok használatakor és minden szerelési tevékenység végzésekor mindig fennáll a sérülés veszélye. Ezért a gép összeszerelésekor járjon el gondosan és körültekintően!
- Vizsgálja meg, hogy a szállítmány minden része megvan-e (lásd az ellenőrző listát) és hogy nem keletkeztek-e károk a szállításkor. Ha van alapja a reklamációnak, forduljon a szakkereskedéshez.
- Nézze át nyugodtan a rajzokat és az egymás után következő képek alapján szerelje össze a gépet. Az egyes ábrákon nagybetűk jelölik a szerelés menetét.
- A gépet felhívni kell összeszerelnie gondosan. Kétes esetben hívja segítségül olyasvalaki segítségét, akinek van érzé-

ke a műszaki dolgokhoz.

- A szerelés egyes lépéseinél szükséges csavaranyagok a hozzátartozó ábráson láthatók. A csavaranyagokat pontosan az ábrákon látható módon alkalmazza. A szereléshez szükséges minden szerszámot megtalálja az apró szerelések zacskójában.
- Minden alkatrészt először lazán csavarozzon össze és ellenőrizze, hogy megfelelően illeszkednek-e. Az önbiztosító anyákat először kézzel hajtsa rá, amíg ellenállást nem érez, utána húzza meg az ellenállás ellenében (szorító biztosítás) csavarkulccsal, a megfelelő mértékben. A szerelési lépések után ellenőrizze, hogy a csavarkötések szorosan illeszkednek-e.
- Gyártástechnikai okokból fenntartjuk a jogot, hogy egyes alkatrészeket (pl. csődugókat) előre felszereljünk.
- Kötélvezetékekkel rendelkező készülékek esetén: ügyeljen arra, hogy minden kötélnél a megfelelő módon rögzítve legyen. Ez elsősorban a lehúzóúdra vonatkozik.



## A kezelés érdekében

- Biztosítsa, hogy addig ne kezdjenek edzeni a géppel, amíg előírás szerűen végre nem hajtották és felül nem vizsgálták a szerelést.
- Nem ajánlatos elhelyezni a gépet nedves helyiségek közvetlen közelében, mert rozsda képződhet rajta. Ügyeljen rá, hogy ne jussanak folyadékok (ital, izzadság stb.) a gép részeire. Ez korrózióhoz vezethet.
- Az edzőgép felnőtteknek készült és gyerekjáték szerepére semmi esetre sem alkalmas. Gondolja meg: természetüknél és vérmérsékletüknél fogva nagy a gyerekek játékigénye, ami gyakran előre nem látható helyzeteket idézhet elő. Ezekért a gyártó kizárja a felelősség vállalását. Ha ennek ellenére Ön megengedi, hogy játsszanak a gyerekek a gépen, utaljon előtűk a helyes használatára és tartsa rajtuk a szemét.
- Az első edzés előtt ismerkedjen meg a gép összes funkciójával és beállítási lehetőségével.
- A felállítási hely kiválasztásakor ügyeljen arra, hogy a padló terhelhetősége megfelelő legyen!

## Ápolás és karbantartás

- A készülék alapvetően nem igényel speciális karbantartást.
- A megrongálódott alkatrészek hátrányosan érinthetik az Ön biztonságát és a készülék élettartamát. Ezért azonnal cserélje ki a megrongálódott vagy elkopott alkatrészeket és vonja ki a gépet a használatból, amíg helyre nem állítják. Csak a KETTLER által gyártott eredeti pótalkatrészeket használja.
- Célszerű, ha szakemberek (a szakkereskedés) (évente egyszer) rendszeresen megvizsgálják és karbantartják a gépet, mert így hosszú időn át szavatolható a konstrukciója következtében eleve adott biztonsági szint.
- Használja a rendszeres tisztításhoz, ápoláshoz és karbantartáshoz a speciális KETTLER- sportszereinkhez engedélyezett szerápoló szettünket (cikkszám 07921-000), amelyet a sport szakkereskedelmen keresztül beszerezhet.
- Ügyelni kell rá, hogy soha ne jusson folyadék a gép belsejébe illetve a gép elektronikájába. Ez az izzadságra is vonat-

## Pótalkatrészek megrendelése a 56-59. oldalon

Amikor pótalkatrészt rendel meg, adja meg a teljes cikkszámot, a pótalkatrész számot, a szükséges darabszámot és a gép sorszámát. (Lásd a kezelést)

**Megrendelési példa:** cikksz. 07426-700; pótalkatrész sz. 91380119/1 Darab /sorsz.: ..... Jól őrizze meg a készülék eredeti csomagolását, hogy ezt később esetleg szállítócsomagolásként fel tudja használni.

Őrizze meg jól a gép eredeti csomagolását, hogy később vissza lehessen csomagolni a gépet, ha esetleg szállítani kellene. Az áru visszaküldését előzetesen egyeztetni kell és a gépet a szállítási szempontjából biztonságos (belső) csomagolással, az eredeti kartondobozban kell szállítani. Fontos, hogy részletesen ismerjék a hibát/kárjelentést!

**Fontos!** Azokat a pótalkatrészeket, amelyeket fel kell csavarozni, alapvetően csavaranyag nélkül számítjuk fel és szállítjuk le. Amennyiben szükségük van a megfelelő csavaranyagra, ezt a pótalkatrész megrendeléskor kérni kell a **“csavaranyaggal”** megjegyzés feltüntetésével.

## Hulladék-ártalmatlanítási tudnivaló

A Kettler-termékek reciklálhatók. A használati idő lejártá után adja le a készüléket egy szakszerű hulladékártalmatlanítási helyen (helyi gyűjtőhely).

## FitContact Ltd.

Gyömrői ut 89  
1183 Budapest  
[www.kettler.hu](http://www.kettler.hu)



+36 1 2971510

+36 1 2971515

e-mail: [ifjbakospeter@gmail.com](mailto:ifjbakospeter@gmail.com)

Пожалуйста, внимательно прочтите эту инструкцию перед монтажом и первым использованием. В ней содержатся важные указания по технике безопасности, а также по использованию и техническому обслуживанию устройства. Сохраните эту инструкцию — она может пригодиться вам в будущем, например, при проведении работ по техобслуживанию или заказе запчастей.

### Для вашей собственной безопасности

- ⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Во время монтажа изделия не подпускайте к себе детей (используются мелкие детали, которые ребенок может проглотить).
- ⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Применение в иных целях является недопустимым и может быть опасным. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, причиненный пользователю вследствие использования не по назначению.
- ⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Вследствие неправильного ремонта и изменения конструкции (демонтажа оригинальных деталей, установки деталей, не допущенных к эксплуатации, и т. д.) может возникнуть опасность для пользователя.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Устройство можно использовать только по назначению, т. е. для физической тренировки взрослых людей.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Обязательно соблюдайте указания по проведению тренировок, приведенные в руководстве.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Любые манипуляции с тренажером, не описанные в данной инструкции, могут привести к его повреждению или создать опасность для людей. Подобные действия разрешается выполнять только сотрудникам сервисного центра KETTLER или специалистам, обученным компанией KETTLER.
- Вы пользуетесь устройством, сконструированным с учетом самых актуальных норм техники безопасности. Производитель приложил усилия, чтобы избежать образования опасных мест, в которых пользователь может причинить себе травму, или закрыть их.
- Домашний тренажер соответствует стандарту DIN EN 957 – 1/-2, класс НВ. Соответственно, он не предназначен для терапевтического применения.
- В случае сомнения и по всем вопросам обращайтесь к своему дилеру.
- Проверяйте каждые 1–2 месяца все детали тренажера, в

частности винты и гайки.

- Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут привести к причинению вреда здоровью.
- Перед каждым использованием проверяйте все резьбовые и штекерные соединения, а также соответствующие предохранительные приспособления на предмет прочности установки.
- Во время тренировок используйте подходящую обувь (спортивную).
- Мы обеспечиваем непрерывный контроль качества своей продукцией с применением новых технологий. В связи с этим мы оставляем за собой право на технические изменения.
- Для установки устройства следует выбрать такое место, чтобы оно находилось на безопасном расстоянии от препятствий. Не устанавливайте устройство вблизи проходов, дорожек и ворот.
- Соблюдайте общие правила техники безопасности и меры предосторожности при обращении с электрическим прибором.
- Во время тренировки никому нельзя находиться в непосредственной близости от тренирующегося человека.
- На этом тренажере разрешается выполнять только те упражнения, что указаны в руководстве для проведения тренировок.
- Тренажер следует устанавливать на ровной ударостойкой поверхности. Для амортизации ударов подложите подходящий прокладочный материал (резиновые маты, рогажу и т. д.). Только для тренажеров с весами: избегайте жестких ударов весов.
- При монтаже изделия соблюдайте рекомендуемые значения затяжки момента ( $M = xx \text{ Нм}$ ).

### Указания по монтажу

- ⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Примите меры, чтобы минимизировать количество источников опасности на рабочем месте, например, не разбрасывайте инструмент. Сложите упаковочный материал так, чтобы от него не могла исходить опасность. Пленку и полиэтиленовые пакеты следует хранить в месте, недоступном для детей. Опасность удушья при надевании во время игры!
- ⚠ **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Обратите внимание, что при использовании инструмента всегда существует опасность получения травмы. Поэтому при монтаже устройства выполняйте все действия осторожно и осмотрительно!
- Пожалуйста, проверьте наличие всех деталей, входящих в комплект поставки (см. контрольный список), и их целостность. При наличии поводов для рекламаций обращайтесь к своему дилеру.
- Внимательно рассмотрите чертежи и смонтируйте устройство в последовательности, представленной на рисунках. В пределах отдельных рисунков для определения очередности действий используются прописные буквы.
- Монтаж следует выполнять тщательно. Монтировать

устройство должен взрослый человек. В случае сомнений обратитесь за помощью к человеку, который лучше разбирается в подобных вопросах.

- Материалы, необходимые для каждого этапа монтажа, показаны на соответствующем рисунке. Сложите материалы в полном соответствии с рисунками. Все необходимые инструменты вы найдете в упаковке с мелкими деталями.
- Пожалуйста, сначала просто сложите детали, не свинчивая их плотно, и проверьте правильность их установки. Сначала закрутите самостопорящиеся гайки от руки до ощутимого сопротивления, затем правильно затяните их с помощью гаечного ключа. Проверьте прочность установки всех резьбовых соединений после завершения этапа монтажа. Внимание: открученные стопорные гайки становятся непригодными к дальнейшему применению (из-за разрушения фиксатора) и подлежат замене.
- По производственно-техническим причинам мы сами выполняем предварительный монтаж компонентов (например, трубных заглушек).
- В устройствах с тросовыми направляющими: проверьте,

## Обращение с устройством

- Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет выполнен и проверен надлежащим образом.
- Использование устройства поблизости от влажных помещений не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины. Также следите, чтобы на детали устройства не попадали жидкости (напитки, пот и т. д.). Это может привести к коррозии.
- Тренажер разработан для взрослых, и его ни в коем случае нельзя использовать детям во время игр. Помните, что из-за природной потребности детей в игре и их темперамента часто могут возникать непредвиденные ситуации, ответственность за последствия которых со стороны изготовителя исключена. Но если вы все-таки разрешите ребенку пользоваться тренажером, обязательно проинструктируйте его и присматривайте за ним.
- Перед первой тренировкой ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями настройки устройства.
- Обратите внимание, что при выборе места установки необходима достаточно большая несущая способность пола!

## Уход и обслуживание

- В целом устройство не требует особого обслуживания.
- Поврежденные детали снижают уровень вашей безопасности и отрицательно влияют на срок службы устройства. Поэтому заменяйте поврежденные или изношенные детали. Не пользуйтесь устройством до тех пор, пока оно не будет исправно и готово к применению. Если понадобится заменить детали, используйте только оригинальные запчасти KETTLER.
- Чтобы гарантировать предписанный уровень безопасности этого устройства в течение длительного срока, его регулярно должен проверять и обслуживать специалист (один раз в год).
- Используйте для регулярной очистки, ухода и технического обслуживания наш комплект изделий для ухода за тренажерами KETTLER (артикульный номер 07921-000). Вы можете приобрести его в специализированном магазине спорттоваров.
- Не допускайте проникновения жидкостей внутрь корпуса или в электронику устройства. Это также касается пота!

## Заказ запчастей, стр. 56–59

Оформляя заказ на запчасти, указывайте полный артикульный номер, номер запасной детали, необходимое количество и серийный номер устройства.

**Пример заказа:** Арт. № 07426–700 / № зап. детали 91380119 / 2 шт./ Серийный номер: ..... Сохраните оригинальную упаковку устройства, чтобы позже ее можно было использовать для транспортировки.

Возврат товара осуществляется только по согласованию и в безопасной упаковке, по возможности в оригинальной картонной коробке. Необходимо детальное описание брака или повреждений!

**Важно:** Запчасти, соединяемые с помощью резьбы, поставляются без крепежных материалов. Если вам нужны соответствующие крепежные материалы, добавьте в заказ

фразу «с крепежным материалом».

### Указание касательно утилизации

Изделия KETTLER пригодны для переработки и вторичного использования. После завершения срока службы обеспечьте надлежащую утилизацию устройства, сдав его в местный пункт сбора.

### СПОРТМАСТЕР

Кочновский проезд, д.4, корп. 3 ☎ +7 495 755-81-94  
RUS-125319 Москва 📠 +7 495 755-81-46

[www.kettler.ru](http://www.kettler.ru)

Läs noga igenom dessa informationer före monteringen och innan du använder produkten första gången. Dessa informationer är viktiga för din säkerhet, för att du ska kunna använda produkten på rätt sätt och så att du vet hur du ska sköta underhållet. Förvara dessa informationer väl så att du alltid har dem till hands t.ex. för underhåll eller om du behöver beställa en reservdel.

### För din Säkerhet

- ⚠ **FARA!** Håll barn på avstånd under monteringen (smådelar ingår som barn kan svälja).
- ⚠ **FARA!** Annan användning är inte tillåten och kan vara farlig. Tillverkaren ansvarar inte för skador som följd av att produkten inte användes på föreskrivet eller inte ändamålsenligt sätt.
- ⚠ **FARA!** Informera alla närvarande personer (i synnerhet barn) om eventuella faror och risker som finns när man använder produkten. Endast för produkter med vikter eller hantelskivor: Detta gäller i synnerhet i vikternas eller hantelskivornas rörelseområde.
- ⚠ **FARA!** Det kan vara farligt att reparera produkten på ofackmässigt sätt och att förändra något på den (demontera originaldelar, montera ej dogkända delar osv).
- ⚠ **WARNING!** Produkten får endast användas för det ändamål som den är avsedd för, d.v.s. att vuxna använder den i tränings syfte.
- ⚠ **WARNING!** Följ alltid instruktionerna för träningen som står i träningsanvisningen.
- ⚠ **WARNING!** Alla slags ingrepp/manipuleringar på produkten som inte beskrivs här kan skada produkten och vara farliga för användaren. Sådana ingrepp får endast KETTLER-serviceavdelningen eller av KETTLER auktoriserad fackpersonal göra.
- Du tränar med en produkt som är konstruerad enligt modernaste tekniska standard. Eventuella faror och risker har undvikits och säkrats i möjligaste mån.
- Denna träningsapparat stämmer överens med DIN EN 957 - 1/-2, klass HB. Därför får den inte användas i behandlings-syfte.
- Om du är osäker eller har någon fråga vänligen kontakta återförsäljaren.
- Kontrollera alla delar på produkten ca alla 1 till 2 månader, i synnerhet alla skruvar och muttrar.
- Kontakta alltid först en läkare eller distriktsköterskan innan du börjar träna med denna produkt. Du bör lägga upp ditt träningsprogram enligt resultatet av läkarundersökningen. Att träna fel eller för mycket kan skada din hälsa.
- Kontrollera alltid varje gång innan du börjar träna att alla skruvar är ordentligt åtdragna och att alla insticksförbindelser sitter fast ordentligt. Kontrollera även att alla säkerhetsanordningar finns på plats och fungerar.
- Ha alltid på dig lämpliga skor när du tränar (idrottskor).
- Våra produkter underkastas ständigt innovativa kvalitetskontroller. Därför förbehåller vi oss tekniska ändringar.
- Platsen där du ställer upp denna produkt ska väljas så, att det finns ett tillräckligt stort säkerhetsavstånd runt om. Ställ inte upp produkten på ställen där många människor passerar (gångvägar, portar och dörrar, passage och liknande).
- Beakta och följ alla allmänna säkerhetsbestämmelser och vidtag alla säkerhetsåtgärder som gäller för elektrisk utrustning.
- Under träningen får inga andra personer uppehålla sig i omedelbar närhet.
- På denna produkt är det endast tillåtet att göra de övningar som står i träningsanvisningen.
- Ställ upp produkten på ett jämnt och stabilt golv. Lägg under ett lämpligt buffertmaterial (gummimattor, bastmattor och dylikt) för stötdämpningen. Gäller endast produkter med vikter: Förhindra att vikterna slår för hårt i golvet..
- Beakta de angivna vridmomenten ( $M = xx \text{ Nm}$ ) när du monterar ihop produkten.

### Montering

- ⚠ **FARA!** Sörj för en riskfri arbetsplats. Låt inga verktyg ligga omkring och deponera t.ex. förpackningsmaterial alltid så, att det inte kan vara till någon fara. Observera att plastfolie/plastpåsar är farliga och en kvävningrisk för barn!
- ⚠ **WARNING!** Observera att det alltid finns risk att skada sig när man använder verktyg. Var därför alltid försiktig och tänk dig för när du monterar ihop något!
- Kontrollera alltid att alla delar som ingår i köpet verkligen finns med (se kontrollistan) och om någon del har skadats under transporten. Om du skulle ha en reklamation vänligen kontakta återförsäljaren.
- Titta noga på bilderna innan du börjar med hopmonteringen och utför alla enskildamoment exakt i den angivna ordningsföljden. Ordningsföljden ser du på de bilderna i form av stora bokstäver.
- Produkten ska monteras av en vuxen person och med största omsorg. Om du är osäker be en teknisk kunnig person att hjälpa dig.
- Fastskruvningsmaterialet som behövs för de enskilda momenten visas på respektive bild. Använd fastskruvningsmaterialet exakt så som det visas på bilderna.
- Skruva först ihop alla delar löst och kontrollera att de befinner sig på rätt ställe. Dra sedan först för hand åt alla självläsande muttrar tills du känner ett tydligt motstånd. Sedan drar du åt dem ordentligt utöver motståndet (klämlåsningen) med en skruvnyckel. Kontrollera efter varje enskilt moment att alla skruvförbindningar verkligen är ordentligt åtdragna. Se upp: Låsmuttrar som har lossats igen efter det att de har varit åtdragna är obrukbara (klämlåsningen är förstörd) och ska bytas ut mot nya.
- Av produktionstekniska skäl kann vissa delar (t.ex. rörprop-par) vara förmonterade.
- Hos produkter med vajerstyrning är det viktigt att kontrollera att alla vajrar är ordentligt fästa. Detta gäller i synnerhet för latissimusstänger.

## Produktens hantering

- Se till att ingen kan börja träna innan hopmonteringen är helt avslutad och det har kontrollerats att allt fungerar felfritt.
- Det rekommenderas att inte ställa upp produkten i omedelbar närhet till fukt- resp. våtrum eftersom det då kan finnas risk att rost bildas. Se till att ingen vätska (drycker, svett etc.) kan hamna på delar på produkten eftersom detta skulle kunna leda till korrosion.
- Denna träningsapparat är konstruerad för vuxna och barn ska inte använda den som leksak. Observera att barn har ett naturligt behov att leka och att de t.ex. genom sitt temperament helt kan glömma bort sin omgivning och hamna i oförutsedda situationer som tillverkaren inte kan ansvara för. Om du ändå låter barn använda produkten ska du i detalj tala om för dem hur de använder den på rätt sätt samt ha dem under ständig uppsikt..
- Informera dig om alla funktioner och inställningsmöjligheter innan du börjar med träningen.
- Kontrollera att golvet där du vill ställa upp produkten har tillräckligt stor bärfkraft.

## Skötsel och underhåll

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner besonderen Wartung.
- Delar på produkten som har tagit skada kan påverka säkerheten och förkorta produktens livslängd. Byt därför alltid ut skadade eller slitna delar omedelbart och se till att ingen kan använda produkten tills den har reparerats. Använd endast original KETTLER-reservdelar.
- För att säkerställa produktens konstruktiva säkerhetsnivå även på lång sikt ska produkten en expert (fackman) regelbundet kontrollera produkten och vidta de underhållsåtgärder som krävs (en gång om året).
- För produktens regelbundna rengöring, skötsel och underhåll bör du använda vår speciella produkt-skötsel-sats för KETTLER-idrottsredskape (art.-nr 07921-000) som finns att köpa i sportfackbutiker.
- Se till att vätska aldrig kan hamna i produktens inre eller i elektroniken. Detta gäller även för svett!

## Reservdelsbeställning sida 56-59

Ange alltid hela artikelnumret, respektive reservdelsnummer, antalet du behöver samt produktens serienummer (se avsnittet produktens hantering).

Beställningsexempel: art.-nr 07426-700 / reservdels-nr 91380119 / 1 styck / serie-nr: ..... Förvara originalförpackningen väl, så att du senare eventuellt kan använda den som transportförpackning.

Du kan endast skicka en produkt i retur enligt överenskommelse och i transportsäker (inner-) förpackning om möjligt i originalförpackningen!

**Viktigt:** Reservdelar som ska skruvas fast levereras principiellt utan fastskruvningsmaterial. Om du också skulle behöva fastskruvningsmaterial är det viktigt att du anger detta med tillägget

”med fastskruvningsmaterial” när du beställer reservdelen. Fastskruvningsmaterialet kostar extra.

## Avfallshantering

KETTLER-produkter är återvinningsbara. Hantera produkten på miljövänligt och föreskrivet sätt när den kasseras (kommunalt samlingsställe)

## Concept Träningsredskap AB

Huskvarnavägen 78  
S-55454 Jönköping

[www.concept.se](http://www.concept.se)



+46 36 39 57 57

+46 36 39 57 58

e-mail:

[info@concept.se](mailto:info@concept.se)

**Lütfen montaj ve ilk kullanımdan önce bu kılavuzu dikkatlice okuyunuz. Burada size, cihazınızın kullanım ve bakımı ile ilgili önemli hatırlatmalar yapılmaktadır. Lütfen bu kılavuzu, bilgilendirme amacı ve bakım çalışmaları veya ilerdeki yedek parça siparişleri için muhafaza ediniz.**

## Güvenliğiniz için

**TEHLİKE!** Montaj sırasında ürünü çocuklardan uzak tutunuz (yutulabilir küçük parçalar).

**TEHLİKE!** Bunun dışındaki her kullanım sakıncalıdır ve muhtemelen tehlikelere neden olabilir. Üretici, kesinlikle amaç dışı kullanımın neden olduğu hasarlardan sorumlu tutulamaz.

**TEHLİKE!** Ortamda bulunan kişileri (özellikle de çocukları) egzersiz sırasında oluşabilecek tehlikeler hakkında uyarınız. Sadece ağırlık ve ağırlık destekleri bulunan cihazlar için: Bu durum, özellikle ağırlık ve ağırlık desteklerinin hareket alanları için geçerlidir:

**TEHLİKE!** Usulüne uygun olmayan tamirat ve yapısal değişiklikler (orijinal parçaların sökülmesi, uygun görülmeyen parçaların montajı, vs.) kullanıcı açısından tehlike doğurabilir.

**UYARI!** Cihaz sadece belirlenen amaç doğrultusunda, yani yetişkin bireylerin egzersiz yapması için kullanılmalıdır.

**UYARI!** Antrenman kılavuzunda bulunan antrenmanların düzenlenmesi ile ilgili uyarıları dikkate alınız.

**UYARI!** Burada bulunmadığı halde, cihaz üzerinde gerçekleştirilen müdahaleler /manipülasyonlar hasara yol açabilir ve bu açıdan bireylerin zarar görmesine neden olabilir. Bunun haricindeki müdahaleler sadece KETTLER servisi ve KETTLER tarafından eğitim verilmiş kişilerce yapılabilir.

- Güvenlik tekniği açısından en yeni bulgular doğrultusunda tasarlanmış bir cihaz ile antrenman yapmaktasınız. Yaralanmalara neden olabilecek olası tehlike mahallerine yer verilmemiş ve bulunanlar da emniyete alınmıştır.
- Antrenman cihazı DIN EN 957 -1/-9, Kategori HB normuna uygundur. Cihaz, buna göre tedavi amaçlı kullanmaya uygun değildir.
- Tereddüt durumunda veya sorularınız varsa lütfen yetkili satıcılara danışınız.

- Her 1 ila 2 ayda bir cihazın tüm parçalarını, özellikle de vida ve somunlarını gözden geçiriniz.
- Antrenmana başlamadan önce aile hekiminizle sağlık açısından bu cihazla antrenman yapmaya uygun olup olmadığını öğreniniz. Hekimin bulguları antrenman programınızın temelini oluşturacaktır. Hatalı veya aşırı antrenman sağlık açısından zararlara neden olabilir.
- Her kullanımdan önce vida ve soket bağlantıları ile güvenlik tertibatlarının yerine tam oturup oturmadığını kontrol ediniz.
- Her kullanımda mutlaka uygun ayakkabılar (spor ayakkabılar) giyiniz.
- Ürünlerimiz sürekli ve yenilikçi bir kalite güvenliğine tabidir. Bundan kaynaklanan teknik değişiklik hakkımız saklıdır.
- Aracın kurulacağı yer çeşitli engeller ile arasında yeterli mesafe kalacak biçimde seçilmelidir. Ana akım yönlerine (yol, kapı, geçiş) yerleştirme işlemi yapılmamalıdır.
- Elektrikli cihazlar için geçerli genel güvenlik düzenlemeleri ve talimatlarına özen gösteriniz.
- Antrenman sırasında kimse egzersiz yapan kişinin hareket alanında bulunmamalıdır.
- Bu antrenman aletinde sadece antrenman kılavuzunda yer verilen egzersizler yapılabilir.
- Aletin sert ve darbelere dayanıklı bir zemine oturtulması gerekir. Bunun için altına hareketleri absorbe edecek bir zemin (lastik paspas, elyaf paspas, veya benzerini) yerleştiriniz. Sadece ağırlığı bulunan aletler için: Ağırlıkların sert biçimde koyulmasından kaçınınız.
- Ürünü monte ederken önerilen dönme momenti verilerine özen gösteriniz ( $M = xx \text{ Nm}$ ).

## Montaj bilgileri

**TEHLİKE!** Çalışma ortamını güvenli hale getiriniz, örneğin ortada herhangi bir alet bırakmayınız. Ambalaj malzemelerini herhangi bir tehlike doğurmayacak biçimde muhafaza ediniz. Folyolar/ plastik torbalar çocuklar için boğulma tehlikesi anlamına gelir.

**UYARI!** Alet kullanımı ve tamirat çalışmalarının her zaman olası bir yaralanma tehlikesi doğurabileceğini göz önünde bulundurunuz. Bu nedenle aletin kurulumu sırasında dikkatli ve titiz davranınız.

- Lütfen teslimat kapsamında bulunan tüm parçaların mevcudiyetini (baktınız kontrol listesi) ve nakliye hasarlarının olup olmadığını kontrol ediniz. Reklamasyon için herhangi bir neden olması durumunda, lütfen yetkili satıcınıza danışınız.
- Rahatça elinizdeki çizimleri inceleyip resimlere uygun olarak aletin montajını yapınız. Resimlerin her birinde montaj işlemlerinin seyri büyük harflerle gösterilmiştir.
- Aletin montajı yetişkin bir kimse tarafından titiz bir biçimde

yapılmalıdır. Herhangi bir durumda teknik açıdan yetenekli, diğer bir kişinin yardımını alınız.

- Herhangi bir montaj adımı için gerekli olan vidalama malzemesi bununla ilgili resim çubuğunda gösterilmiştir. Vidalama malzemesini bu resimlere tam uygun biçimde takınız.
- Lütfen önce parçaları gevşek biçimde yerine takıp doğru oturup oturmadıklarını kontrol ediniz. Kendiliğinden emniyetli somunları hissedilir bir direnç duyana kadar elle çevirip daha sonra bir somun anahtarı (sıkıştırma) ile yerine tam oturtunuz. Montaj adımını tamamladıktan sonra tüm vida bağlantılarının yerine oturup oturmadığını kontrol ediniz. Dikkat: Sökülen güvenlik somunları artık kullanılamaz hale gelirler (sıkıştırma güvenliğinin kaybı) ve yenileri ile değiştirilmeleri gerekir.
- Üretim tekniği açısından bazı modülerin (örneğin boru uçları) ön montajını yapma hakkımızı saklı tutuyoruz.
- Halat kumandası bulunan aletlerde: Tüm halatların sağlam biçimde sabitlendiğinden emin olunuz. Bu durum özellikle latissimus kaslarını geliştirmeye yönelik çubuklar için geçerlidir.

## Kullanım için

- Aletin usulüne uygun biçimde kurulumu ve montajının kontrolünden önce antrenman amacı ile kullanılmayacağından emin olunuz.
- Cihazın doğrudan nemli alanlarının yakınlığında kullanılması buna bağlı olarak pas oluşumundan dolayı tavsiye edilmez. Aletin parçalarına hiçbir sıvının (içecek, ter vs.) dökülmemesine özen gösteriniz. Bu durum pasa yol açabilir.
- Antrenman aleti yetişkinler için tasarlanmış olup kesinlikle çocuk oyuncağı olarak uygun değildir. Lütfen çocukların doğal karşılanması gereken oyun ihtiyacı ve heyecanlarının beklenmedik durumlara yol açabileceğini ve bunun üreticinin sorumluluğunu ortadan kaldıracığını göz önünde bulundurunuz. Buna rağmen çocukların alete çıkmalarına izin verecek olursanız, onlara aletin doğru biçimde kullanımını göstermeli ve kullanım sırasında da onları gözetlemelisiniz.
- İlk antrenmandan önce aletin tüm fonksiyon ve ayar imkanlarını iyice öğreniniz.
- Aletin kurulacağı yeri seçerken zeminin yeterince dayanıklı olmasına dikkat gösteriniz!

## Temizlik ve bakım

- Esas itibarı ile aletin özel bir bakımı gerekli değildir.
- Zarar görmüş parçalar sizin güvenliğinizi ve aletin kullanım ömrü için kısıtlama anlamına gelebilir. Bu nedenle hasar gören ve aşınan parçaları derhal değiştirip gerekli tamirat yapılana kadar cihazı kullanım dışı bırakınız. İhtiyaç halinde sadece orijinal KETTLER yedek parçaları kullanınız.
- Tasarım açısından aletin güvenlik düzeyini uzun süre teminat altına almak amacı ile uzmanlar tarafından (uzman firmalar) bakımını ve denetimini (yılda bir kez) sağlayınız.
- Düzenli bakım, temizlik ve tamirat için özel olarak KETTLER spor aletleri için serbest bırakılan ve spor mağazalarında bulabileceğiniz alet bakım setini (Ürün No. 07921-000) kullanınız.
- Bunu yaparken asla cihazın iç kısmına ve elektronik aksamına sıvı kaçmamasına özen göstermelisiniz. Aynı durum vücut teriniz için de geçerlidir!

## Yedek parça temini, Sayfa 30-32

Lütfen yedek parça siparişi yaparken eksiksiz ürün numarasını, yedek parça numarasını, ihtiyaç duyduğunuz adedi ve aletin seri numarasını (bakınız Kullanım) belirtmeniz gerekir.

Sipariş örneği: Ürün no. 07426-700 / Yedek parça no. 91380119 / 1 adet / Seri no.: ..... Aletin orijinal ambalajını muhafaza ediniz, ileride nakliye amacı ile buna ihtiyaç duyabilirsiniz.

Malın iadesi ancak önceden onay alınarak ve nakliye açısından güvenli (dahili) ambalaj ve mümkünse aletin orijinal kutusunda yapılır. Detaylı bir hata tanımı/ hasar beyanı önemlidir!

Önemli: Vidalanması gereken yedek parçalar esas itibarı ile vida malzemesi olmadan hesaplanır ve sevk edilir. Buna uygun vida-

lama malzemesine ihtiyaç duyulması durumunda yedek parça siparişi sırasında ayrıca "vidalama malzemesi ile birlikte" notu düşülmelidir.

## Atığa ayırmayla ilgili bilgi

KETTLER ürünleri geri dönüşümlüdür. Aletin kullanım ömrünün sonunda usulüne uygun biçimde atığa ayırınız (Yerel toplama yeri).

## TR Ender Spor Malz. Teks. Turz. Ins. İÇ VE DIS TIC. A.S

Baglar Mah. Baris Sok. No:27

2 Günesi Bağcılar

Istanbul

[www.enderspor.com](http://www.enderspor.com)



+90 212 651 50 78

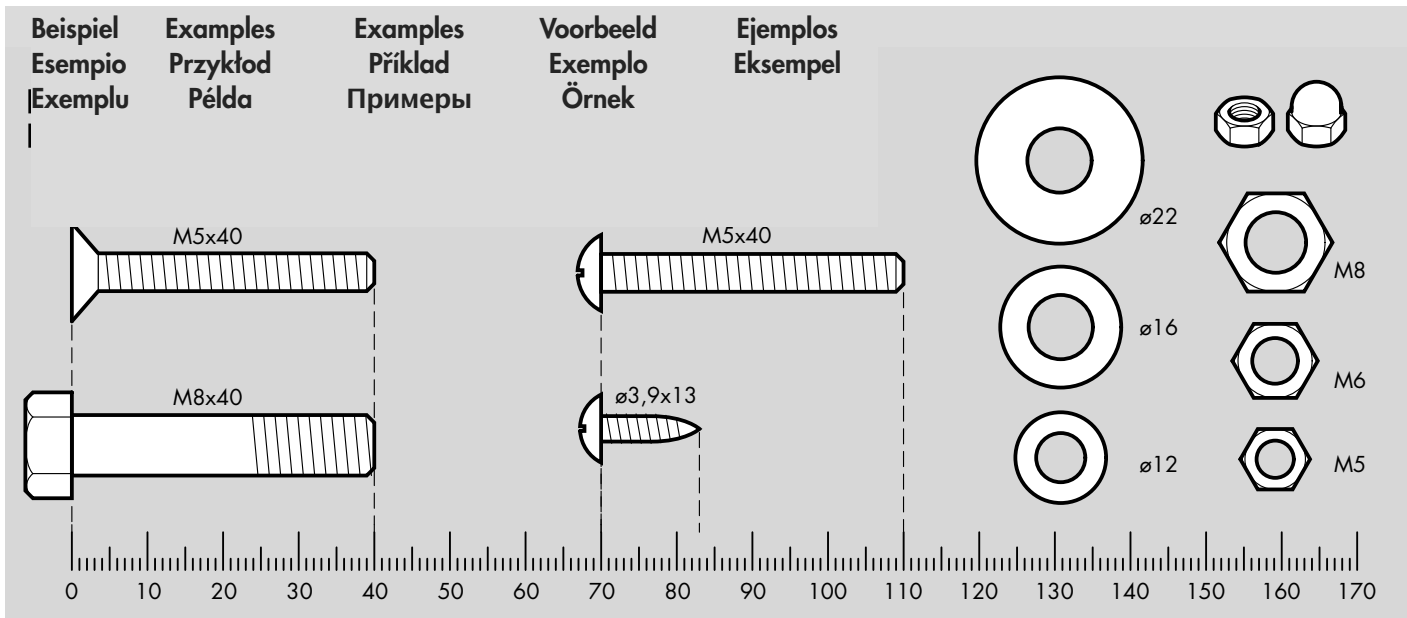


+90 212 651 52 86

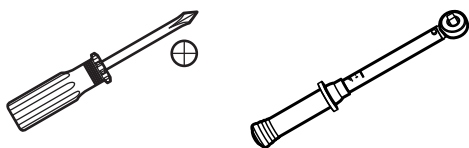
e-mail: [fitness@enderspor.com](mailto:fitness@enderspor.com)

# Messhilfe für Verschraubungsmaterial

- GB - Measuring help for screw connections
- F - Gabarit pour système de serrae
- NL - Meethulp voor schroefmateriaal
- E - Ayuda para la medición del material de atornilladura
- I - Misura per materiale di avvimento
- PL - Wzornik do połączeń śrubowych
- CZ - Měřicí pomůcka pro materiál k přišroubování
- P - Auxiliar de medição para materiais de aparafusamento
- DK - Hjælp til måling af skruer
- RO - Ajutor pentru măsurarea materialului de înşurubat
- H - Mérő segédeszköz csavaranyaghoz
- RUS - Справка по определению размеров крепежных материалов
- S - Måthjälp för skruvmaterial
- TR - Vidalama malzemesi için ölçüm desteği







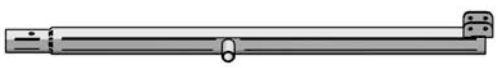
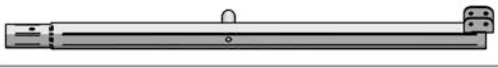


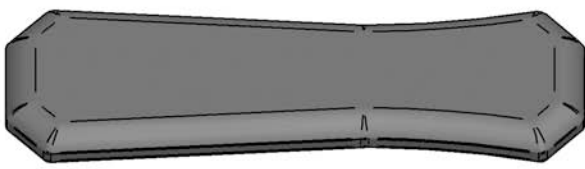



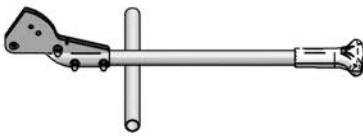

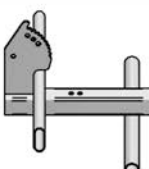

- D - Benötigtes Werkzeug - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- GB - Tools required - Not included.
- F - Outils nécessaires - Ne fait pas partie du domaine de livraison.
- NL - Benodigd gereedschap - Is niet bij de levering inbegrepen.
- E - Herramientas necesarias - No forma parte del volumen de entrega.
- I - Strumenti necessari - Non in dotazione alla fornitura.
- PL - Narzędzi - Nie należy do zakresu dostawy.
- CZ - Nářadí potřebné - Nepatří do rozsahu dodávky
- P - Ferramentas necessárias - Não está incluído nas peças fornecidas
- DK - Værktøjer kræves - Er ikke inkluderet i leveringsomfanget.
- RO - Unelte necesare - nu este inclus.
- H - Szükséges szerszámok - Nem is.
- RUS - Необходимый инструмент - не включены.
- S - Verktyg som du behöver - ingår inte i köpet.
- TR - İhtiyaç duyulan aletler - paket kapsamında bulunmamaktadır.





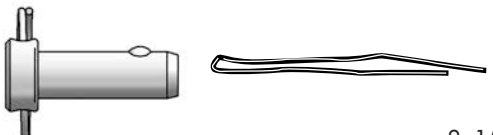








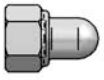
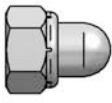














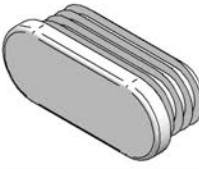
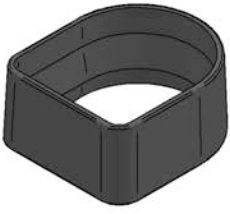
## Checkliste (Packungsinhalt)

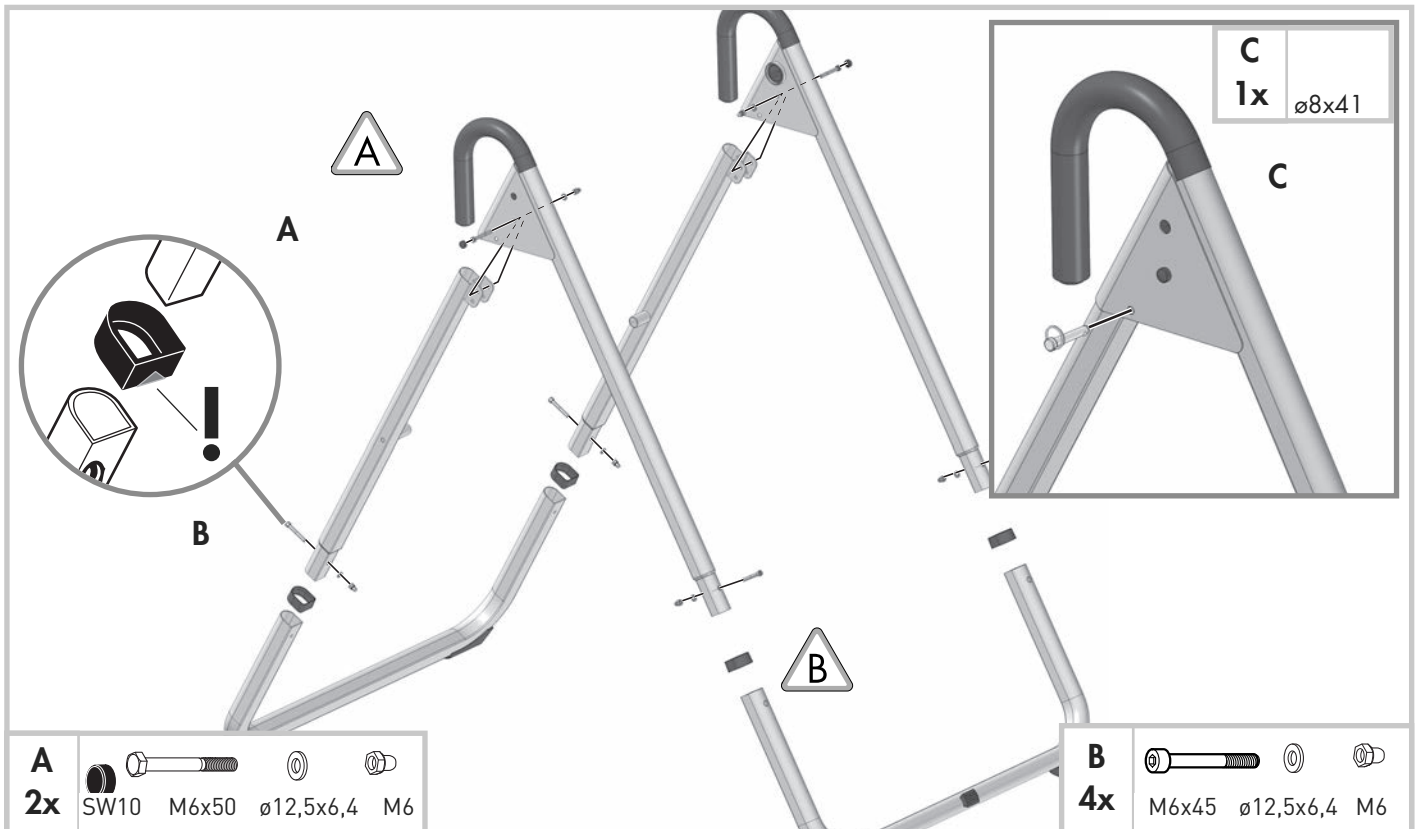
- GB - Checklist (contents of packaging)
- F - Liste de vérification (contenu de l'emballage)
- NL - Checklijst (verpakkinginhoud)
- E - Lista de control (contenido del paquete)
- I - Lista di controllo (contenuto del pacco)
- PL - Lista kontrolna (zawartość opakowania)
- CZ - Kontrolní seznam (obsah balení)
- P - Lista de verificação (conteúdo da embalagem)
- DK - Checkliste (pakkens indhold)
- RO - Lista de verificare (conținutul pachetului)
- H - (Csomagolás tartalmának) ellenőrző listája
- RUS - Контрольный список
- S - Checklista
- TR - Kontrol listesi (Ambalaj içeriği)

		1
		1
		1
		1
		1
		1
		1
		1
		1
		1
		2/2
		1/4
		1/1

# Checkliste (Packungsinhalt)

	ø8x41	1
	ø8x32	2
	ø8x15	1
	M6x50	2
	M8x25	1
	M8x30	4
	M8x85	2
	M6x45	4
	M8x45	8
	M5x45	4
	AM5x10	2
	M6	6
	M8	11
	M8	2

	ø12,5x6,4	6
	ø15,5x5,3	2
	ø16x8,3	13
	ø21x10,5	2
	ø25x8,4	2
	ø13x12	2
	SW10	2
	SW13	2
		2
	ø25	4
	20x20	4
	50x20	2
		4

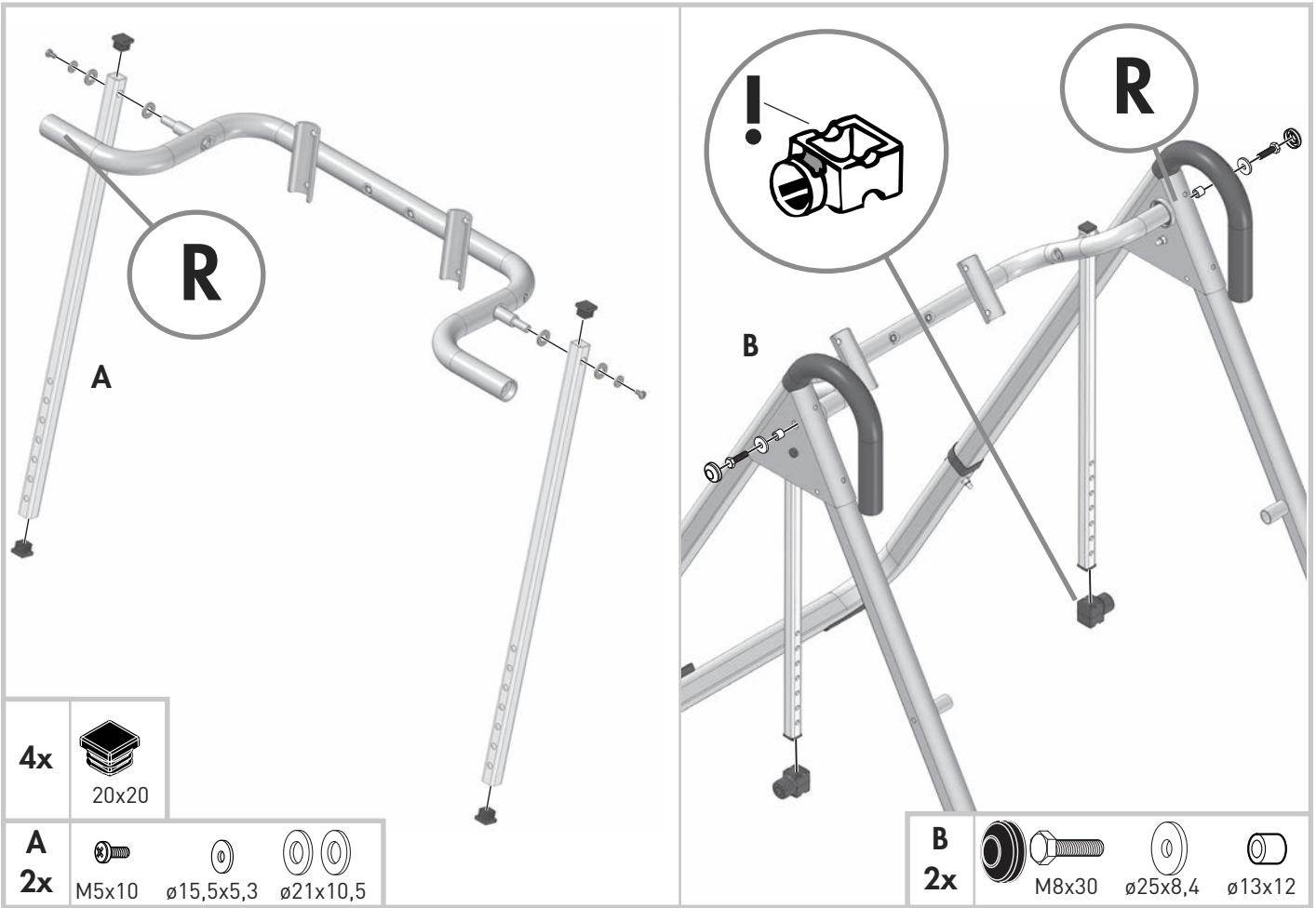
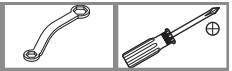


- D - Die Schraubverbindung noch nicht fest anziehen.
- GB - Do not tighten the bolts yet.
- F - Ne pas encore serrer la visserie à fond.
- NL - Draai de schroefverbinding nog niet vast aan.
- E - No apriete aún fuertemente los tornillos.
- I - Non serrare ancora i collegamenti a vite
- PL - Nie dokręcać jeszcze połączeń śrubowych.
- CZ - Šroubové spojení zatím nedotahujte napevno.
- P - Ainda não aperte a união roscada
- DK - Spænd ikke boltene endnu.
- RO - Încă nu strângeți îmbinarea cu șuruburi.
- H - A csavarokat még ne húzza meg szorosra
- RUS - Начните со слабой затяжки винтов.
- S - Vänta med att dra åt skruven ordentligt.
- TR - Vida bağlantısı henüz daha sıkıştırılmamalıdır.



- D - Achten Sie beim Einsetzen der Fußbügel auf die dargestellte richtige Lage der Fuß- bzw. Anschlagstopfen.
- GB - When inserting the foot bar, ensure that the foot and buffer stops are in the correct position as shown.
- F - A la mise en place des cintres pour les pieds, veiller au positionnement correct, comme représenté, par les bouchons de butée.
- NL - Let bij het aanbrengen van de voetbeugel op de afgebeelde - correcte - positie van de voet- resp. aanslagdop.
- E - Al aplicar los estribos de pie observe la posición correcta de los tapones de las patas o de tope.
- I - Quando si inserisce la staffa del piede fare attenzione che la posizione dei tappi del piede e/o d'arresto sia corretta, come quella raffigurata.
- PL - Przy zakładaniu drążków pod stopy zwracać uwagę na przedstawione tu prawidłowe położenie zatyczek nożnych i ogranicznikowych.
- CZ - Při nasazování klipsen dbejte na vyobrazenou správnou pozici nožních dorazů a dorazových nárazníků.
- P - Na colocação dos aros para os pés deve observar a posição correcta representada dos tampões para os pés ou de batente.
- DK - Sørg for at fod- og stoppproppen sidder i den rigtige viste position ved isætning af fodstøtten.
- RO - La montarea suportului pentru picioare aveți în vedere poziția corectă a dopurilor opritoare.
- H - A lábhajlat behelyezésekor ügyeljen a láb- ill. Ütköző dugók képen látható megfelelő elhelyezkedésére.
- RUS - При установке переключины для ног обратите внимание на представленное правильное положение или
- S - Se till att fot- resp. stoppskyddet hamnar i samma läge som på bilden när fotbygelmonteras.
- TR - Ayak geçme yerlerini takarken ayak veya dayanma yerlerinin doğru konumlanmasına özen gösteriniz.

2

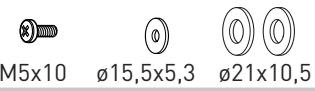


4x

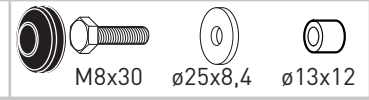


20x20

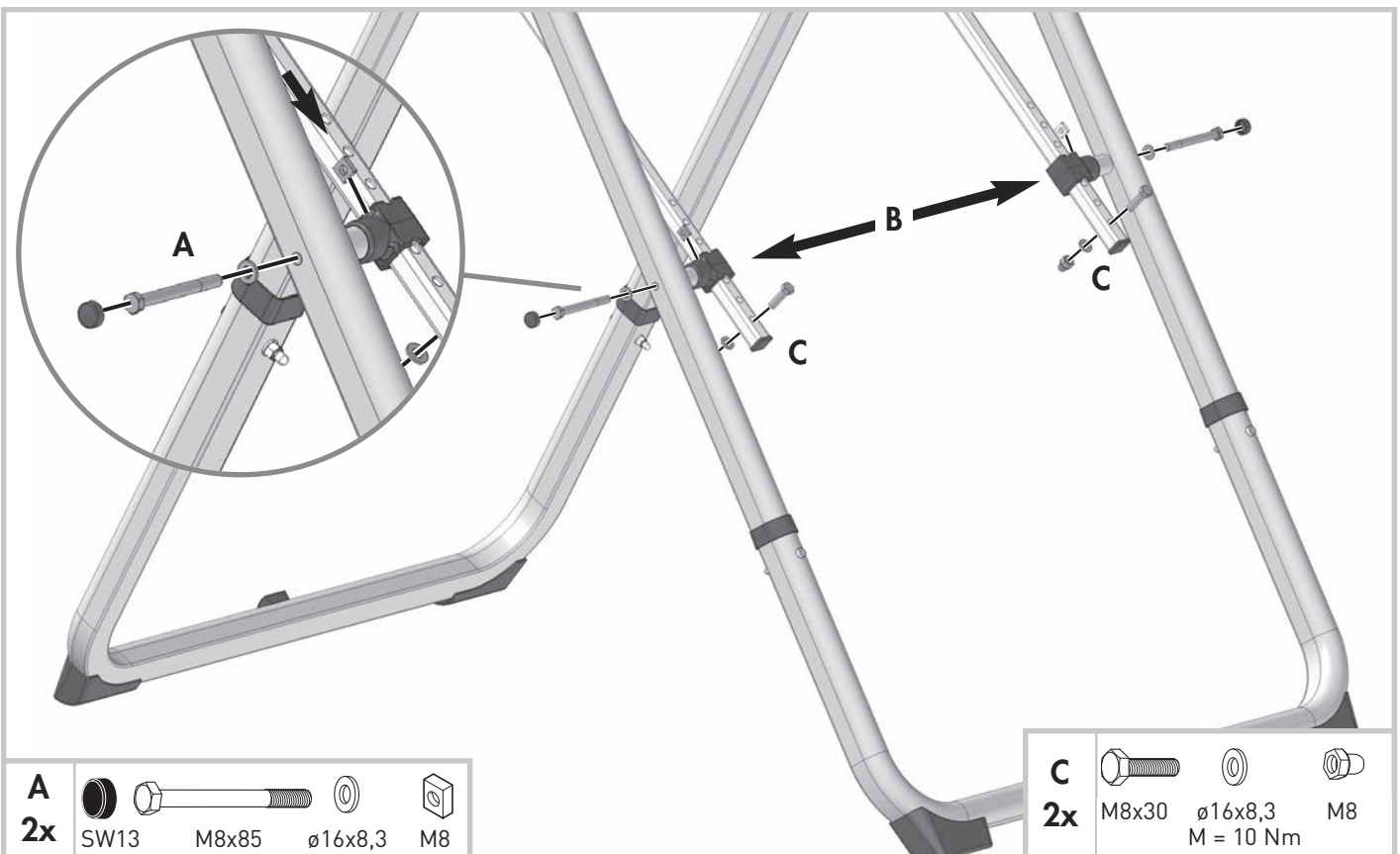
A  
2x



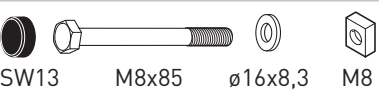
B  
2x



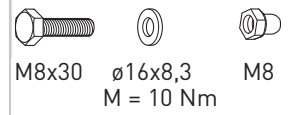
3



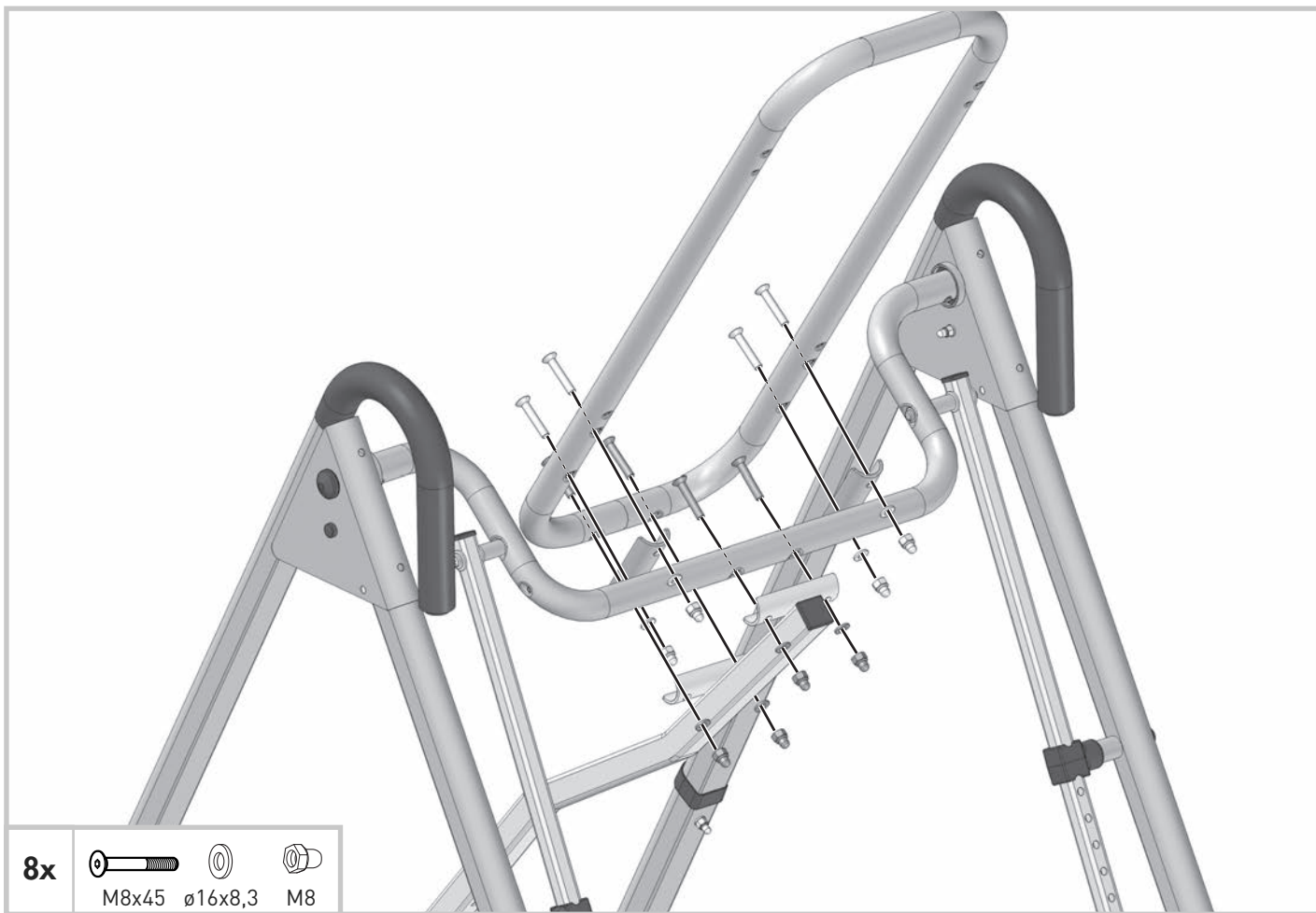
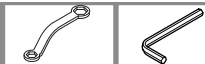
A  
2x



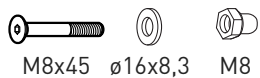
C  
2x



4

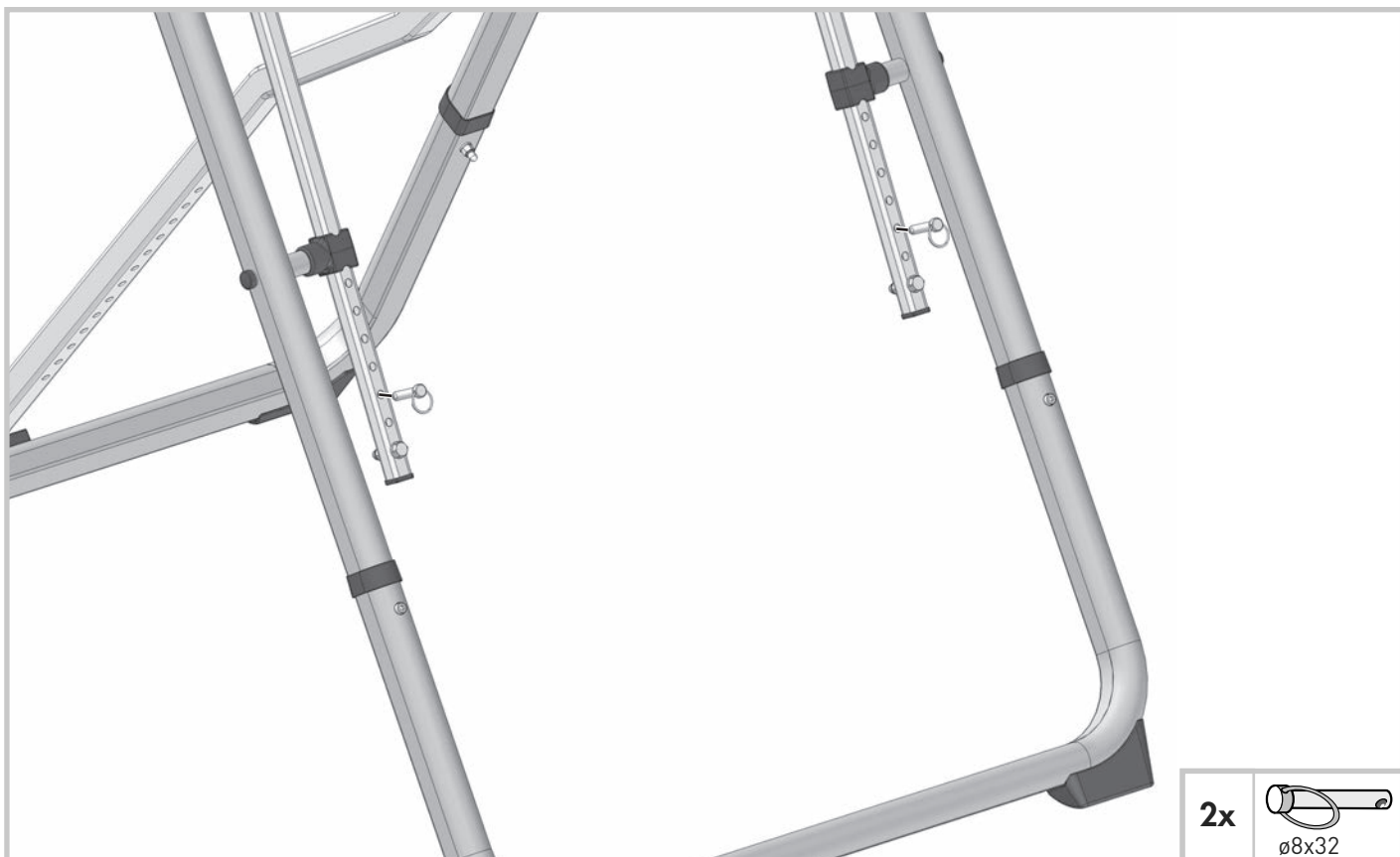


8x



M8x45  $\varnothing$ 16x8,3 M8

5

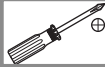


2x



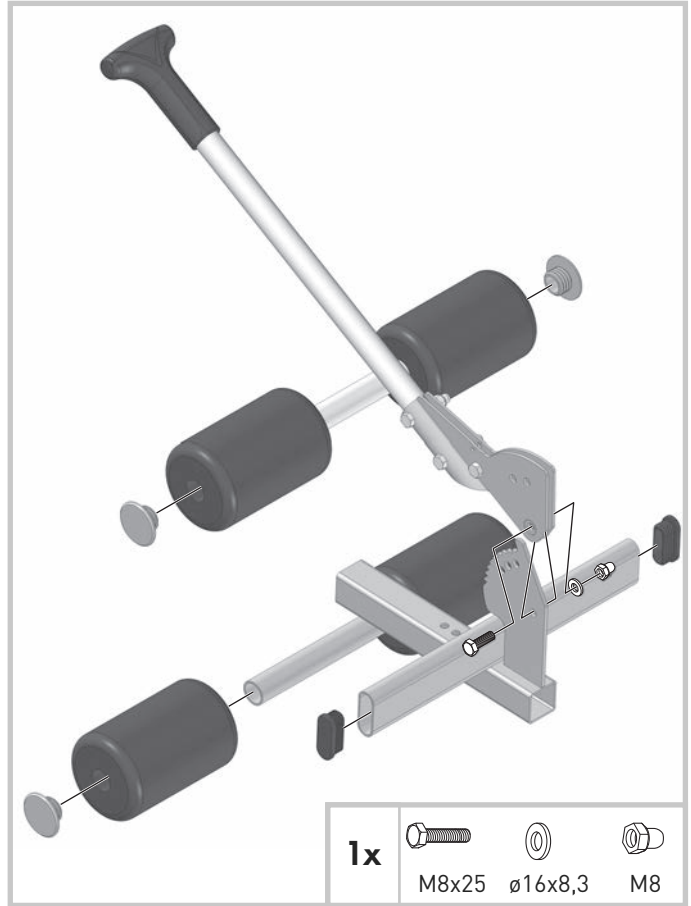
$\varnothing$ 8x32

6



4x  
M5x45

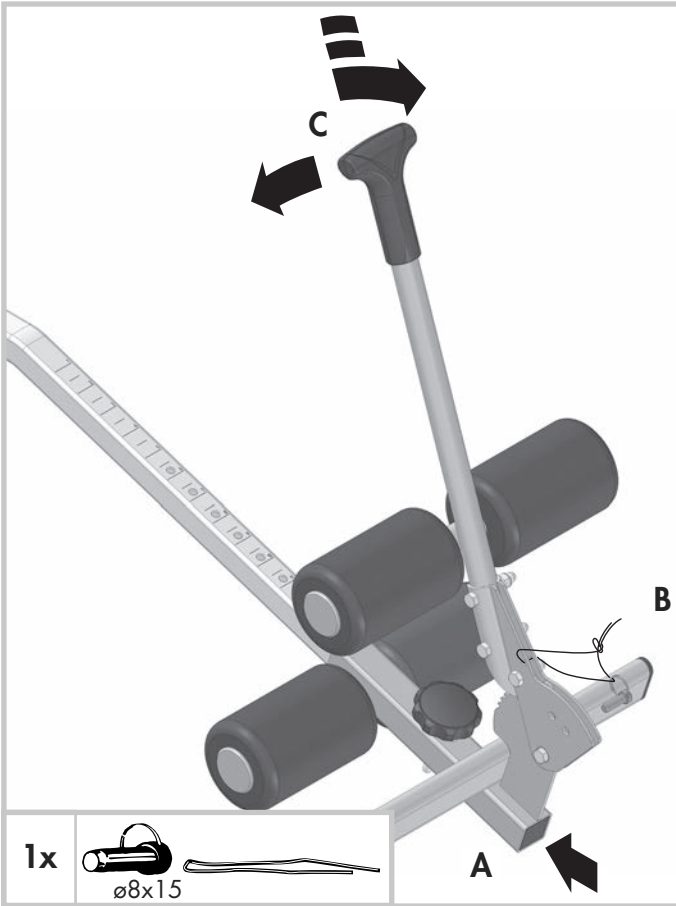
7



1x  
M8x25 ø16x8,3 M8



- D - Beim Eindrehen der Schrauben keinen Druck ausüben, da die Gefahr besteht, dass sich die innenliegenden Muttern lockern.
- GB - When screwing the bolts in, do not use force as this may dislodge the nuts on the inside.
- F - Ne pas exercer de pression quand on visse, car on risque de desserrer les écrous intérieurs.
- NL - Oefen bij het aanbrengen van de schroeven geen druk uit, daar er gevaar bestaat, dat de binnenste moeren losraken.
- E - No ejerza presión al atornillar los tornillos ya que existe el peligro de que se suelten las tuercas que se encuentran en el interior.
- I - Quando si avvitano le viti non fare pressione, altrimenti c'è pericolo che i dadi all'interno si allentino.
- PL - Wkręcać śruby nie wywierając nacisku, ponieważ zachodzi wówczas obawa, że poluzują się położone wewnątrz nakrętki.
- CZ - Při dotahování šroubů nevyvíjejte žádný tlak, protože vzniká nebezpečí, že by se uvolnily matky, které se nacházejí uvnitř.
- P - Ao enrosar os parafusos não deve exercer qualquer pressão, uma vez que existe o perigo de desapertar as porcas no interior.
- DK - Brug ikke unødigt kraft, når boltene skrues på, da det kan løsne møtrikkerne på indersiden.
- RO - Nu exercitați presiune la înfiletarea șuruburilor, deoarece există pericolul slăbirii piulițelor din interior.
- H - A csavarok betekerésekor ne fejtse ki nyomást, mivel fennáll annak a veszélye, hogy a belül fekvő csavarok meglazulnak.
- RUS - Во время завинчивания не применяйте силу, так как крепление расположенных внутри гаек может ослабиться.
- S - Undvik tryck när du skruvar i skruvarna, annars finns det risk för att muttrarna inuti lossar.
- TR - Vidaları takarken baskı yapılmamalıdır, çünkü aksi takdirde iç taraftaki somunların gevşemesi ihtimali bulunmaktadır.



## D Trainingsanleitung

Rückenschmerzen durch Verspannungen, Fehlbelastungen und Überlastungsschäden der Wirbelsäule gehören zu den weitverbreitetsten Zivilisations- und den am häufigsten angezeigten Berufskrankheiten unserer Zeit.

Daher ist es dringend erforderlich, frühzeitig diesen Beschwerden entgegenzuwirken, bevor sich z. B. Bandscheibenschäden einstellen. Entspannungs- und Entlastungsübungen für die Wirbelsäule und den gesamten Bewegungsapparat beugen dieser Volkskrankheit vor.

Mit dem KETTLER APOLLO erreichen Sie eine Entlastung der Wirbelsäule. Hierbei wird der Druck von den Bandscheiben genommen, die die unter Belastung abgegebene Flüssigkeit sowie Nährstoffe wieder aufnehmen können. Des Weiteren werden durch die Streckung Muskelverspannungen gelöst.

Die „Über-Kopf-Lage“ sorgt darüber hinaus für eine bessere Durchblutung und Sauerstoff-Versorgung der Muskulatur sowie wichtiger Organe der oberen Körperhälfte, insbesondere des Gehirns.

Orthopäden und Sportärzte empfehlen die „Über-Kopf-Lage“ zur Entlastung der Bandscheiben, der Hüft- und Kniegelenke sowie zur Vorbeugung gegen Rückenschmerzen und Muskelverspannungen. Belastungsbedingte Rücken- und Gelenkschmerzen lassen spürbar nach beim Einsatz des APOLLO.

### Wichtige Hinweise

Auch wenn das Gerät für die Selbstbedienung konstruiert ist, sollte eine zweite Person sicherheitshalber Hilfestellung leisten.

Lassen Sie vor Übungsaufnahme durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für Übungen mit dem APOLLO gesundheitlich geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

**Bei extremem Bluthochdruck, Augenhochdruck, akuten organischen oder psychischen Störungen und während der Schwangerschaft ist das Gerät nicht zu benutzen.**

### Trainingshinweise

Beginnen Sie Ihr regelmäßiges Training in „Über-Kopf-Lage“ mit einer Übungszeit von ca. 1 Minute und steigern Sie diese individuell um ca. 1/2 Minute täglich. Begeben Sie sich nicht sofort in die maximale Übungsposition sondern „tasten“ Sie sich allmählich - wie im folgenden Abschnitt beschrieben - an die vollständige „Über-Kopf-Lage“ heran. Insbesondere nach vorangegangenen intensiven Belastungen der Wirbelsäule (längere Autofahrten, sitzende Tätigkeit usw.) empfiehlt sich das Entspannungstraining mit dem APOLLO.

## GB Exercising instructions

Backaches, stiffness, the effects of poor posture and overstrain are among the most widespread complaints in our modern industrial civilization.

It is therefore essential to take early action to prevent such complaints from occurring, i.e. before the intervertebral disks are damaged beyond repair. Special exercises to relax spine and muscles are an effective way of doing this.

The KETTLER APOLLO reduces stress on the back and relieves pressure on the intervertebral disks by allowing them to reabsorb the fluids discharged when they are in action. The stretching process also helps to relieve tension in the muscles.

The "head downwards" position also ensures better circulation and a more ample supply of oxygen to the muscles and important organs in the upper part of the body, in particular the brain.

Orthopedists and physiotherapists recommend the "head downwards" position for relieving stress on the vertebral disks, the hips and knee joints, as well as for preventing muscular tension. Regular use of the APOLLO provides real relief from backaches and painful joints.

### Important note

Even if the unit is designed for use by one person, assistance from a second person may be useful. Before you use the APOLLO, have a check-up by your doctor to ensure you are fit enough to do the exercises. Keep his advice in mind when working out your training program. Remember that the wrong type of exercise or excessive exercise may damage your health.

**The device is not to be used if you have extremely high blood pressure, glaucoma, acute organic or mental disturbances and when pregnant.**

### Note on exercising

Begin your regular training in the "head downwards" position for only one minute per day, and increase this by about half a minute daily over a period of time. Do not swing into the maximum position immediately, but work your way into it slowly as described below. Relaxation and exercise with the APOLLO is especially recommended after long periods of strain on the back, e.g. after driving long distances or in sedentary occupations etc.

## F Instructions pour l'entraînement

Les douleurs dans le dos occasionnées par tensions, charges exagérées et les lésions dues aux surcharges de la colonne vertébrale comptent parmi les maladies les plus répandues de notre civilisation et les maladies professionnelles les plus fréquentes de nos jours. Il est donc urgent de réagir de bonne heure à ces symptômes avant que ne se produisent par exemple des dommages tels que la discopathie. Pour prévenir cette maladie populaire, les exercices de relaxation et de détente sont indispensables pour la colonne vertébrale et l'appareil moteur tout entier.

Avec l'appareil Apollo on déleste la colonne vertébrale. Les exercices permettent d'éviter la pression des disques intervertébraux qui peuvent alors réabsorber le liquide et les substances nutritives perdus en charge. De plus, les mouvements d'extension servent à éliminer les tensions musculaires.

La "position tête en bas" améliore l'irrigation sanguine et l'approvisionnement en oxygène de la musculature ainsi que d'importants organes de la partie supérieure du corps, en particulier du cerveau.

Les orthopèdes et la médecine sportive recommandent la "position tête en bas" pour délester les disques intervertébraux, les articulations des hanches et des genoux, ainsi que pour prévenir les douleurs dorsales et les tensions des muscles. Après l'utilisation de l'appareil APOLLO, les douleurs du dos et des muscles, dues aux sollicitations, diminuent sensiblement.

### Consignes importantes

Bien que l'appareil ait été construit pour s'en servir soi-même, une deuxième personne devrait être prévue, par mesure de sécurité, pour venir éventuellement en aide.



## F Instructions pour l'entraînement

Avant de commencer les exercices, il est indispensable de consulter son médecin traitant, pour s'assurer que les exercices avec l'appareil APOLLO sont compatibles avec l'état de santé de celui qui s'entraîne. Le diagnostic du médecin devrait servir de base pour l'établissement du programme d'entraînement. Un entraînement mal conçu ou exagéré peut être préjudiciable à la santé. **Ne pas utiliser l'appareil en cas d'extrême hypertension, d'hypertension oculaire, de troubles organiques ou psychiques aigus ni pendant la grossesse.**

## NL Trainingshandleiding

Rugpijn door verkramping, foutieve belasting of overbelasting van de wervelkolom is een van de meest voorkomende welvaarts- en beroepsziekte van deze tijd.

Het is daarom dringend noodzakelijk vroegtijdig deze klachten te bestrijden voordat er bijvoorbeeld een hernia ontstaat. Ontspanningsoefeningen en oefeningen om de ruggenwervel te ontlasten voorkomen deze veel voorkomende kwaal.

Met de KETTLER APOLLO kunt u uw ruggenwervel ontlasten. Hierbij wordt de druk op de tussen- wervelschijven weggenomen. De tussenwervelschijven kunnen dan de vloeistof, die zij onder druk hebben afgescheiden weer opnemen en regenereren. Door het strekken verdwijnen de verkrampingen.

De "onderste boven houding" zorgt bovendien voor een betere doorbloeding en zuurstofopname van de spieren en organen in het bovenste deel van het lichaam, vooral van de hersenen.

Orthopeden en sportartsen bevelen deze "onderste boven houding" aan voor het ontlasten van de tussenwervelschijven, heup en kniegewrichten en het voorkomen van rugpijn en spierverkramping. Rugpijn en reuma worden na training met de KETTLER APOLLO duidelijk minder.

### Consignes relatives à l'entraînement

Commencer l'entraînement régulier par la "position tête en bas" pendant 1 minute environ et l'augmenter individuellement d'une 1/2 minute environ par jour. Ne pas passer directement à la position maximale, mais s'y "essayer" lentement - comme décrit au paragraphe suivant. La détente et l'entraînement avec l'appareil APOLLO sont tout particulièrement recommandés après sollicitations intensives de la colonne vertébrale (longs déplacements en voiture, travail assis, etc.).

### Belangrijke adviezen

Ook al is het toestel voor bediening door 1 persoon geconstrueerd, dient voor alle zekerheid toch een tweede persoon bij de oefeningen te assisteren.

Laat voorafgaand aan de training door uw huisarts vaststellen of een training met de APOLLO voor u geschikt is. De medische bevindingen dienen de basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma te zijn. Foutieve of overmatige training kan schade voor uw gezondheid tot gevolg hebben.

**Bij extreem hoge bloeddruk, hoge oogdruk, acute organische of psychische storingen en tijdens de zwangerschap dit apparaat niet gebruiken.**

### Trainingsadviezen

Begin uw regelmatige training in de "onderste boven houding" gedurende ca. 1 minuut en voer deze trainingstijd individueel met ca. 1/2 minuut per dag op. Train niet meteen in de maximale oefeningspositie, maar neem deze positie pas na meerdere trainingen geleidelijk in (zoals in de volgende alinea beschreven). Vooral na voorafgaande intensieve belasting van de wervelkolom (langere autoritten, langdurig zittend werk enz.) wordt de training met de APOLLO aanbevolen.

## E Instruccions para el entrenamiento

Los dolores a la espalda ocasionados por tensiones, las cargas erróneas y los daños por sobrecarga de la columna vertebral pertenecen a las enfermedades más conocidas de la civilización y a las enfermedades laborales reconocidas con mayor frecuencia.

Por eso es imprescindible necesario actuar a tiempo contra estos síntomas antes de que se produzcan daños en las hernias discales. Los ejercicios de distensión y de descarga para la columna vertebral y todo el aparato motor previenen contra esta enfermedad popular. Con el APOLO de Kettler consigue un relajamiento de la columna vertebral. Con la posición de relajamiento se evita la presión sobre las hernias discales, con lo que ellas pueden reabsorber el líquido segregado bajo carga y volver a regenerarse. Además, con la extensión se eliminan las tensiones musculares.

La "posición de relajamiento" (piernas arriba) se encarga de una mejor irrigación sanguínea y un mejor abastecimiento de oxígeno de la musculatura así como de importantes órganos en la parte superior del cuerpo, en especial del cerebro.

Los médicos de deportes y los ortopédicos de renombre recomiendan la posición de relajamiento para descargar las hernias discales, las articulaciones de las caderas y de las rodillas así como para la prevención de los dolores de espalda y de la tensión de los músculos. Los dolores a la espalda y a las extremidades debidos a cargas disminuyen sensiblemente después del uso del APOLO.

### Indicaciones importantes

Aunque el aparato está construido para el "autoservicio", otra persona debiera de prestar su ayuda en los ejercicios por motivos de seguridad.

Antes de comenzar con los ejercicios, consulte a su médico de cabecera si está apto desde el punto de vista médico para efectuar los ejercicios con el APOLO. El diagnóstico del médico debiera de ser la base para la ejecución de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento erróneo o exagerado puede producirle daños a la salud.

**En caso de extrema hipertensión sanguínea, hipertensión ocular, agudos trastornos orgánicos o síquicos y durante el embarazo no se debe usar el aparato.**

### Indicaciones para el entrenamiento

Comience su entrenamiento regular con la "posición de relajamiento" con una duración de 1 minuto y aumentela de forma individual en aprox. 1/2 minuto por día. No pase directamente a la posición maximal. "Pálpese" lentamente - como se describe en el párrafo siguiente - hacia la posición de relajamiento completo. El relajamiento y el entrenamiento con APOLO se recomienda especialmente después de cargas intensas de la columna vertebral (viajes largos en auto, actividad sentada, etc.).

## I Istruzioni per l'allenamento

Dolori di schiena dovuti a tensione, movimenti sbagliati e danneggiamenti

della spina dorsale a seguito di sforzi eccessivi, fanno parte dei disturbi "della civilizzazione" e provocati dal lavoro, fra i più diffusi del nostro tempo.

E quindi urgentemente necessario contrastare questi disturbi prima, p.es., che si arrivi a ernie del disco intervertebrale. Esercizi di rilassamento e alleviamento della colonna vertebrale e di tutto l'apparato motorio prevengono questa malattia così "popolare". Con l'apparecchio per esercizi ginnici APOLLO ottenete un alleviamento della colonna vertebrale. Esso elimina la pressione sui dischi intervertebrali, che sollecitati possono assorbire nuovamente liquidi emessi e sostanze nutritive. Inoltre, grazie allo stiramento si scioglie la tensione muscolare.

La posizione "a testa in giù" provvede inoltre ad una migliore irrorazione sanguigna e migliore apporto di ossigeno alla muscolatura ed agli altri organi della metà superiore del corpo, in particolare del cervello.

Ortopedici e medici sportivi consigliano la posizione "a testa in giù" per alleviare il disco intervertebrale, le articolazioni del fianco e del ginocchio nonché per prevenire dolori di schiena e tensioni muscolari. Dolori di schiena e delle articolazioni dovuti ad eccessiva sollecitazione diminuiscono notevolmente dopo gli esercizi con l'APOLLO.

### Avvertenze importanti

Anche se l'apparecchio è costruito per uso "self-service", una seconda persona dovrebbe aiutare, per motivi di sicurezza.

Prima di cominciare gli esercizi fatevi spiegare dal medico se questi esercizi con l'APOLLO sono adatti a Voi. Il reperto medico dovrebbe essere la base per organizzare il Vostro programma di esercizi. Esercizi errati o fatti in eccessiva misura possono danneggiare la salute.

**Non utilizzare l'attrezzo in caso di pressione sanguigna ed oculare estremamente alta, di disturbi organici o psichici e in gravidanza.**

### Istruzioni per gli esercizi

Iniziate a fare esercizio regolarmente nella posizione a "testa in giù" per un tempo di circa 1 minuto e aumentatelo individualmente fino a circa 1/2 minuti al giorno. Non andate subito in posizione massima, ma cercate di avvicinarvi lentamente - come descritto nel paragrafo seguente - fino ad arrivare alla posizione "a testa in giù" completa. In particolare dopo attività che hanno sollecitato intensamente la colonna vertebrale (lungi viaggi in auto, attività da seduti, ecc.), si consiglia il rilassamento e l'esercizio con l'APOLLO.

## PL Instrukcja treningowa

Ból pleców spowodowany napięciami mięśniowymi bądź nieodpowiednim obciążeniem oraz uszkodzenia kręgosłupa na skutek przeciążeń należą do najbardziej rozpowszechnionych chorób cywilizacyjnych i najczęściej zgłaszanych chorób zawodowych naszych czasów.

Dlatego zachodzi pilna potrzeba wczesnego przeciwdziałania tym dolegliwościom, zanim nastąpią na przykład uszkodzenia krążka międzykręgowego. Skuteczną profilaktykę stanowią ćwiczenia rozluźniające i odciążające kręgosłup oraz cały aparat ruchowy.

Trenerem KETTLER APOLLO odciążysz swój kręgosłup. Nacisk zdejmowany jest przy tym z krążków międzykręgowych, które mogą ponownie wchłonąć płyny oraz substancje odżywcze oddane w trakcie obciążenia. Ponadto rozciąganie powoduje rozluźnienie napięć mięśniowych. Pozycja "głową w dół" zapewnia poza tym lepsze ukrwienie oraz zaopatrzenie w tlen mięśni i innych ważnych organów górnej części ciała, a zwłaszcza mózgu. Ortopedzi i lekarze sportowi zalecają pozycję "głową w dół" do odciążania krążków międzykręgowych, stawów biodrowych i kolanowych oraz do zapobiegania bólom pleców i napięciom mięśniowym. Spowodowane obciążeniami bóle pleców i stawów po zastosowaniu przyrządu APOLLO odczuwalnie maleją.

### Ważne informacje

Nawet jeśli przyrząd skonstruowany został do samodzielnych ćwiczeń, to ze względów bezpieczeństwa na wszelki wypadek pomagać powinna druga osoba. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się ze swoim lekarzem i wyjaśnij, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do treningu na przyrządzie APOLLO. Opinia lekarza powinna stanowić podstawę dla opracowania Twojego programu treningowego. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.

**W przypadku ekstremalnie wysokiego ciśnienia krwi, wysokiego ciśnienia w gałce ocznej, ostrych zaburzeń organicznych lub ostrych zaburzeń psychicznych oraz w trakcie ciąży urządzenia nie należy używać.**

### Wskazówki treningowe

Rozpocznij swój regularny trening w pozycji "głową w dół" ćwicząc około 1 minutę i zwiększaj czas wykonywania ćwiczenia o około 1/2 minuty dziennie. Nie ustawiaj się od razu w maksymalnym odchyleniu lecz dochodź stopniowo do całkowitej pozycji "głową w dół" - tak jak to jest opisane w następnym rozdziale. Trening rozluźniający na przyrządzie APOLLO zalecany jest zwłaszcza po uprzednim intensywnym obciążeniu kręgosłupa (dłuższa jazda samochodem, siedząca praca, itp.).

## CZ Návod k tréninku

Bolesti zad způsobené deformací, nesprávným zatěžováním a poškozením páteře v rámci přetěžování patří k celosvětově nejvíce rozšířeným a v současnosti nejčastěji zmiňovaným civilizačním chorobám a nemocem z povolání.

Proto bezpodmínečně nutné těmto potížím co nejdříve předcházet, než se vyskytne např. poškození meziobratlové ploténky. Relaxační a uvolňovací cvičení páteře a celého pohybového aparátu těmto potížím předchází.

Pomocí přístroje KETTLER APOLLO docílíte odlehčení vaší páteři. Přitom se uvolní tlak v meziobratlových ploténkách, které mohou opět přijímat tekutinu a živiny, které byly při zatížení spotřebovány. Dále se díky natahování uvolní ztuhlé svaly.

Cvičební poloha „hlavou dolů“ navíc napomáhá lepšímu prokrvení a zásobování kyslíkem muskulatury a důležitých orgánů horní poloviny těla, obzvláště mozku.

Ortopedi a sportovní lékaři doporučují cvičební polohu „hlavou dolů“ pro uvolnění meziobratlových plotének, kyčelních a kolenních kloubů a jako prevenci proti bolestem zad a ztuhlým svalům. Zátěžové bolesti zad a kloubů při používání přístroje APOLLO citelně ustoupí.

### Důležité pokyny

## P Instruções de treino

As dores de costas causadas por tensões, os esforços incorrectos e danos causados pela sobrecarga da coluna vertebral estão entre as doenças civilizacionais mais comuns e entre as doenças profissionais mais diagnosticadas actualmente.

Por isso, é imprescindível prevenir atempadamente os sintomas, antes de se verificarem, p. ex., lesões nos discos intervertebrais. Os exercícios de relaxamento e alívio da coluna vertebral e de todo o aparelho motor previnem esta doença endémica.

O aparelho KETTLER APOLLO permite aliviar a coluna vertebral. É retirada a pressão dos discos intervertebrais, permitindo que estes absorvam novamente o líquido perdido sob esforço e nutrientes. Adicionalmente, o alongamento permite eliminar tensões musculares.

Para além disso, a "posição acima da cabeça" proporciona um aumento do fluxo sanguíneo e um melhoramento da distribuição de oxigénio aos músculos e a órgãos importantes da parte superior do corpo, em particular do cérebro.

Ortopedistas e médicos de medicina desportiva recomendam uma "posição acima da cabeça" para aliviar os discos intervertebrais, as articulações das ancas e dos joelhos, bem como para prevenir dores de costas e tensões musculares. A utilização do APOLLO permite aliviar consideravelmente as dores de costas e articulações resultantes do esforço.

I když je přístroj konstruován jako samoobslužný stroj, měla by být pro jistotu přítomna druhá osoba a měla by být připravena pomoci.

Nechejte si před započítím cvičení od vašeho osobního lékaře objasnit, zdali je pro vás cvičení s přístrojem APOLLO vhodné. Lékařský náález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

**Při extrémně vysokém krevním tlaku, očním tlaku, akutních poruchách organismu nebo duševních poruchách a během těhotenství se nesmí přístroj používat.**

### Pokyny k tréninku

Započnete váš pravidelný trénink v poloze „hlavou dolů“ s dobou tréninku cca 1 minutu a zvyšujte jí individuálně o cca ½ minuty denně. Nepouštějte se hned ze začátku do maximální cvičební polohy, nýbrž si pozvolna plnohodnotnou cvičební polohu „hlavou dolů“ „ošahejte“ – jak je popsáno v následující části. Především po předchozí intenzivní zátěži páteře (dlouhá jízda autem, sedavé zaměstnání atd.) se doporučuje uvolňující trénink s přístrojem APOLLO.

### Indicações importantes

Embora o aparelho tenha sido concebido para uma utilização individual, é recomendável a prestação de auxílio por outra pessoa.

Antes de iniciar os exercícios, consulte o seu médico para esclarecer se a sua saúde lhe permite treinar com o APOLLO. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.

**O aparelho não deve ser utilizado no caso de hipertensão arterial, pressão intra-ocular elevada, perturbações orgânicas ou psíquicas agudas e durante a gravidez.**

### Notas sobre o treino

Comece o seu treino regular na "posição acima da cabeça" com um tempo de exercício de aprox. 1 minuto e vá aumentando este tempo individualmente em aprox. 1/2 por dia. Não comece o seu treino imediatamente na posição de exercício máxima, "aproxime-se" passo a passo, conforme descrito no parágrafo seguinte, à "posição acima da cabeça" completa. O treino de relaxamento com APOLLO é particularmente recomendado após um esforço intenso da coluna vertebral (viagens de carro longas, actividades sentadas, etc.).

## DK Træningsvejledning

Rygsmærter som følge af infiltrationer, fejlbelastninger og overbelastningsskader af hvirvelsøjlen er én af de hyppigste civilisations- og erhvervsygdomme i det moderne samfund.

Det er derfor vigtigt at forebygge disse problemer rettidigt, inden der f.eks. opstår diskusprolaps. Afslapnings- og aflastningsøvelser for hvirvelsøjlen og det komplette bevægelsesapparat forebygger denne folkesygdom.

Med KETTLER APOLLO opnås en aflastning af hvirvelsøjlen. Tryk fra diskus elimineres, og den kan derefter genoptage den under belastning afgivne væske samt næringsstoffer. Strækprocessen løser samtidig muskelinfiltrationer.

„Hovedet ned” positionen giver desuden bedre blodcirkulation og tilførsel af ilt til muskler samt vigtige organer i den øverste halvdel af kroppen, især hjernen.

Ortopæder og sportslæger anbefaler „hovedet ned” positionen til aflastning af hvirvelsøjle, hofte- og knæled samt til forebyggelse af rygsmærter og muskelinfiltrationer. Belastningsbetingede ryg- og ledsmerter mildnes tydeligt ved brug af APOLLO.

### Vigtigt

Selv om maskinen er designet, så den kan håndteres af én person, er det for sikkerheds skyld tilrådeligt at lade en anden per-

son hjælpe til.

Inden du begynder at træne, bør du kontakte lægen for at afklare, om du helbredsmæssigt er egnet til at træne med APOLLO. Tag udgangspunkt i lægens udsagn og lav et passende træningsprogram. Ukorrekt eller for hård træning kan skade helbredet.

**Maskinen må ikke benyttes ved ekstremt højt blodtryk, højt blodtryk i øjne, akutte organiske eller fysiske forstyrrelser og ved svangerskab.**

### Træningsvejledning

Start regelmæssig træning i „hovedet ned” position med en træningsstid på ca. 1 minut og øg tiden individuelt med ca. ½ minut om dagen. Sving ikke i maks. position med det samme, men gør det langsomt – som beskrevet i næste afsnit – indtil den fuldstændige „hovedet ned” position er nået. Især efter forudgående intensive belastninger af hvirvelsøjlen (bilkørsel i længere tid, stillesiddende arbejde osv.) tilrådes afslapningstræning med APOLLO.

## RO Instrucțiuni de antrenament

Durerile de spate datorate tensionării, volumului de solicitare greșit și leziunilor survenite din cauza suprasolicitării coloanei vertebrale se numără printre cele mai răspândite boli ale civilizației și unele dintre cele mai frecvente boli profesionale actuale.

Din acest motiv este neapărat necesară combaterea din timp a acestor simptome, înaintea apariției unor afecțiuni precum discopatia. Exercițiile de relaxare și destindere pentru coloana vertebrală și întregul aparat locomotor previn această boală frecventă.

Cu ajutorul aparatului KETTLER APOLLO vă puteți destinde coloana vertebrală. Astfel, exercițiile permit evitarea presiunii discurilor intervertebrale care vor putea reabsorbi lichidul și substanțele nutritive pierdute prin solicitare. În plus, prin mișcările de întindere se eliberează tensiunile musculare.

Poziția „cu capul în jos” asigură o mai bună irigație sanguină și alimentarea cu oxigen a musculaturii, precum și a organelor importante din partea superioară a corpului, în special a creierului. Medicii ortopezi și cei sportivi recomandă poziția „cu capul în jos” pentru destinderea discurilor intervertebrale, a articulațiilor șoldurilor și genunchilor, precum și pentru prevenirea durerilor de spate și a tensiunilor musculare. Durerile de spate și de articulații survenite din cauza solicitării cedează simțitor după utilizarea aparatului APOLLO.

### Indicații importante

Chiar dacă aparatul este conceput pentru utilizare individuală, este necesară prezența unei a doua persoane care să asigure asistență.

Înainte de începerea exercițiilor consultați medicul de familie pentru a stabili dacă sunteți apt pentru efectuarea exercițiilor cu aparatul APOLLO. Diagnosticul medicului va constitui baza pentru structurarea programului dumneavoastră de antrenament. Antrenamentul greșit sau excesiv vă poate afecta starea de sănătate.

**Aparatul nu se va utiliza în cazul hipertensiunii arteriale, a hipertensiunii oculare, afecțiunilor fizice sau psihice acute și pe durata sarcinii.**

### Indicații privind antrenamentul

Începeți antrenamentul regulat în poziția „cu capul în jos” pentru cca. 1 minut și măriți durata cu cca. 1/2 minut zilnic. Nu efectuați exercițiile imediat în poziție maximă, ci testați-vă treptat – conform descrierii din următoarea secțiune – din poziția complet cu capul în jos. Antrenamentul de destindere cu APOLLO este recomandat în special după solicitări intensive ale coloanei vertebrale (șofat timp îndelungat, lucru pe scaun etc.).

## H Edzés útmutató

A gerincoszlop hibás tartásából, hibás terheléséből és túlterheléséből adódó hátfájás korunk egyik leggyakoribb civilizációs- és leggyakrabban kimutatott munkahelyi betegsége.

Ezért feltétlenül szükség van arra, hogy a panaszokra gyógyírt találjunk, mielőtt azok komolyabb, pl. porckorong károsodáshoz vezetnének. A gerincoszlopot és teljes mozgásszervi rendszerünket tehermentesítő és ellazító gyakorlatok végzésével megelőzhetőek ezek a népbetegségek.

A KETTLER APOLLO készülék segítségével tehermentesítheti gerincoszlopát. Ennek során megszűnik a porckorongokra nehezedő nyomás, melyek így a terhelés alatt leadott folyadékot, illetve tápanyagokat újra felvehetik. A továbbiakban a nyújtásnak köszönhetően megszűnik az izomfeszesség.

A „fejjel lefelé lógó testhelyzet” továbbá gondoskodik az izomzat, valamint a test felső részén található fontosabb szervek, elsősorban az agy jobb vér- és oxigénellátásáról.

Az ortopédusok és sportorvosok a „fejjel lefelé lógó testhelyzet” javasolják a porckorongok, a csípő- és térdízületek tehermentesítésére, illetve a hátfájás és az izomfeszesség kialakulásának megelőzésére. A terheléstől függő hát- és ízületi fájdalmak érezhetően csökkennek az APOLLO használata után.

### Fontos tudnivalók

Bár a készüléket saját használatra tervezték, célszerű egy második személy segítségét is igénybe venni a gyakorlatok során.

Az APOLLO használata előtt konzultáljon háziorvosával, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e a készülékkel történő gyakorlatok végzését. Az orvos tanácsa alapján kell a gyakorlatok programját felépíteni. A rossz, vagy túlzott edzés egészségkárosodást okozhat.

**Kimondottan magas vérnyomás, magas szemnyomás, akut szer-  
vi vagy pszichikai zavarok esetén, illetve a terhesség alatt tilos  
használni a készüléket.**

### Edzési utasítások

Rendszeres edzését kezdje „fejjel lefelé irányuló testhelyzetben”, kb. 1 perces gyakorlati idővel, majd növelje a napi gyakorlatok idejét napról napra kb. ½ perccel. Ne feküdjön egyből maximális gyakorlati pozícióba, hanem először „tapasztalja ki” – a következő fejezetben leírt módon – a megfelelő „fejjel lefelé irányuló testhelyzetet”. Különösen a gerincoszlop előrehaladott, intenzív terhelése (hosszabb autótutak, ülő tevékenység, stb.) esetén ajánlott a tehermentesítő tréning az APOLLO készülékkel.

## RUS Рекомендации по проведению тренировок

Боли в спине, вызванные защемлениями, неправильной нагрузкой и повреждением позвоночника вследствие перегрузки относятся к наиболее распространенным болезням цивилизации и наиболее часто встречающимися профессиональным заболеваниям нашего времени.

Поэтому необходимо безотлагательно и заранее противодействовать этим жалобам, предотвращая тем самым, например, повреждения межпозвоночных дисков. Упражнения на расслабление и разгрузку позвоночника и всего опорно-двигательного аппарата предотвращают эти народные болезни.

Благодаря KETTLER APOLLO Вы сможете разгрузить позвоночник. При этом снимается давление с межпозвоночных дисков, которые снова будут способны усваивать утерянную из-за нагрузки жидкость, а также питательные вещества. К тому же вследствие растяжения снимается мышечное напряжение.

Положение головой вниз способствует улучшенному кровоснабжению и снабжению кислородом мышц, а также важных органов верхней части туловища, особенно мозга.

Ортопеды и спортивные врачи рекомендуют положение вниз головой для разгрузки межпозвоночных дисков, бедренных и коленных суставов, а также предотвращения болей в спине и мышечного напряжения. Боли в спине и суставах, вызванные нагрузками, значительно уменьшаются после использования APOLLO.

### Важные указания

Хотя устройство и сконструировано для использования одним человеком, все же должен присутствовать еще один человек, в случае если понадобится оказание помощи.

Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать APOLLO для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут нанести вред вашему здоровью.

**Не пользуйтесь устройством при предельно повышенном  
кровяном давлении, глазной гипертензии, острых  
органических или психических расстройствах и во время  
беременности.**

### Указания по проведению тренировок

Начинайте регулярную тренировку в положении вниз головой, выполняя упражнения около 1 минуты, а затем индивидуально увеличивайте время на приблизительно 1/2 минуты ежедневно. Не принимайте сразу максимальную позицию, а пробуйте постепенно, как описано в следующем абзаце, до полной позиции вниз головой. Расслабляющая тренировка на APOLLO рекомендуется в особенности после предшествующих интенсивных нагрузках на позвоночник (длительное управление автомобилем, деятельность, связанная с постоянным сидением и тд.)

## S Träninginstruktioner

Ont i ryggen på grund av muskelspänningar, felbelastning och belastningsskador i ryggen hör till de vanligaste civilisations- och yrkessjukdomar i vår tid.

Därför är det mycket viktigt att man motverkar sådana besvär på ett tidigt stadium, innan det till exempel leder till diskbräck. Avslappnings- och avlastningsövningar för ryggen och hela rörelseapparaten är ett bra sätt att förebygga denna folksjukdom.

Ryggränaren KETTLER APOLLO avlastar ryggen. Det gör att trycket på mellankotsskivorna lättar så att den vätskehalt och de näringsämnen som skivorna tappat under belastningen kan tas upp igen. Sträckövningarna löser dessutom även muskelspänningar.

Upp-och-ner-positionen ökar även blodcirkulationen och syreupptagningen i musklerna samt i viktiga organ i de övre kroppsdelarna, till exempel i hjärnan.

Upp-och-ner-positionen rekommenderas av ortopedier och idrottsläkare. Positionen avlastar diskar, höft- och knälederna samt förebygger ryggsmärter och muskelspänningar. Rygg- och ledsmärter som beror på överbelastning lättar märkbart när man använder ryggränaren APOLLO.

### Viktigt att veta!

## TR Antrenman kılavuzu

Gerilime hatayı yüklenme veya yüklenmeye bağlı sırt ağrıları günümüzde en yaygın medeniyet hastalıkları ve en sık kayda geçen meslek hastalıkları arasında bulunmaktadır.

Bu nedenle, örneğin omurga diskleri bu duruma uyum sağlama- dan önce erken vakitte bu şikayetlere engel olmak acilen zorunludur. Omurganın ve bu arada hareket sisteminin gerilimi ve yükünü azaltmaya yönelik egzersizler bu yaygın hastalığa karşı alınması gereken önlemlerdir.

KETTLER APOLLO ile omurganıza binen yükün azalmasını sağlayacaksınız. Burada omurların arasındaki disklere binen yük azalmaktadır, bu diskler yüklenme anındaki dışarı verdikleri sıvı ve besin maddelerini geri almaktadırlar. Bunun haricinde gevşeme sonucunda kaslardaki gerginlikler de azalmaktadır.

“Kafa-altta-yatış” konumu kasların ve vücudun üst kısmında yer alan önemli organların, özellikle de beynin daha iyi kanlanması ve böylece daha iyi oksijen kullanmasını sağlamaktadır.

Ortopedist ve spor hekimleri “Kafa-altta-yatış” konumunu özellikle disklerin, kalça ve diz eklemine üzerine binen yükün azaltılması ve aynı zamanda sırt ağrıları ve kasların kasılı kalmasına yönelik bir eylem olarak önermektedirler. Aşırı yüklenmeye bağlı sırt ve eklem ağrıları APOLLO kullanıldığı zaman belirgin biçimde azalır.

Ryggränaren är visserligen konstruerad för själv användning, men man bör alltid se till att ha någon som står bredvid ifall något skulle hända.

Konsultera alltid en läkare för en hälsoundersökning innan du börjar träna, så att du vet att du är i god kondition för att träna med APOLLO. Läkarens diagnos bör ligga till grund för hur du bygger upp ditt träningsprogram. Om du tränar fel eller överdriver träningen kan det vara skadligt för hälsan.

**Ryggränaren ska inte användas vid extremt högt blodtryck, högt ögontryck, akuta organiska eller psykiska besvär eller under graviditet.**

### Träningsråd

Börja din regelbundna träning i upp-och-ner-positionen med ett träningspass på cirka 1 minut och öka sedan passet med ungefär 1/2 minut dagligen. Börja inte direkt med den maximala träningspositionen, utan känn dig för först såsom det beskrivs i följande avsnitt. Har ryggen utsatts för intensiv belastning (på grund längre bilkörning, sittande arbete osv.) rekommenderas avslappningsträning med APOLLO.

### Önemli bilgiler

Her ne kadar cihaz kişinin tek başına kullanımı için tasarlanmış olsa da, güvenlik açısından ikinci bir kişinin yardım sağlaması gerekir.

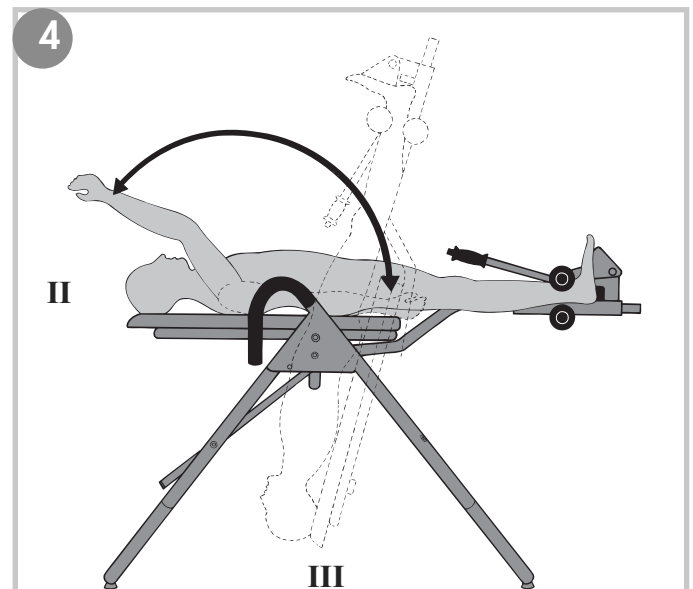
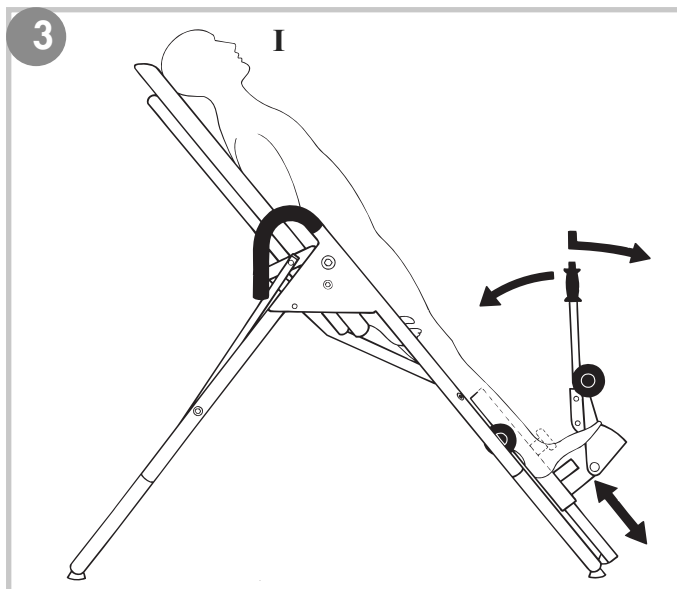
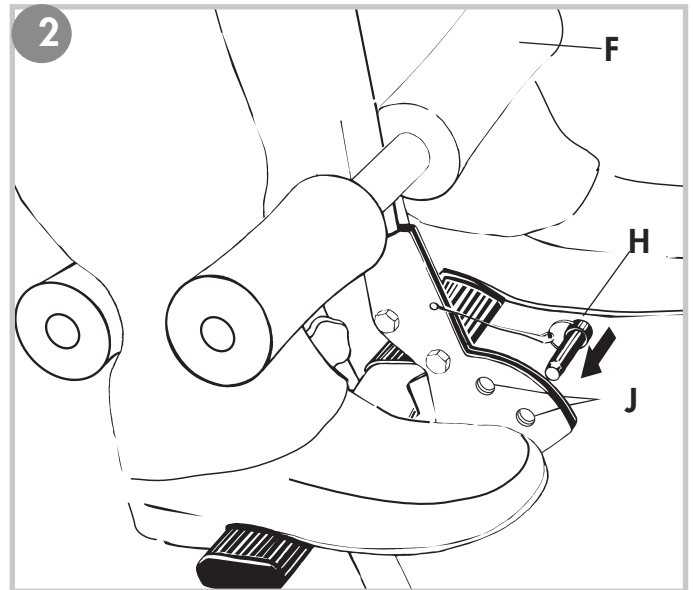
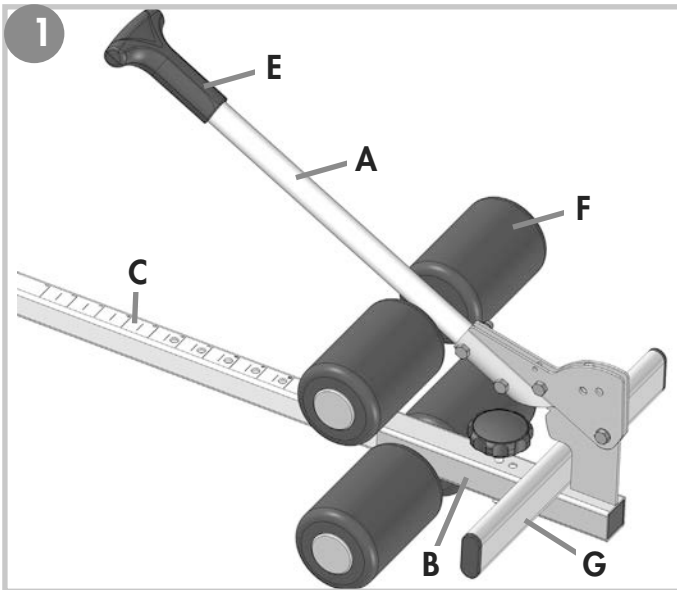
Egzersizlere başlamadan önce sağlık açısından APOLLO ile antrenman yapmaya uygun olup olmadığınızı kontrol ettiriniz. Hekimin bulguları antrenman programınızın temelini oluşturacaktır. Hatalı veya aşırı antrenman sağlık açısından zararlara neden olabilir.

**Aşırı yüksek tansiyon, glokom, akut organik veya psikişik rahatsızlıklar ile hamilelik sırasında alet kullanılmamalıdır.**

### Antrenman ile ilgili bilgiler

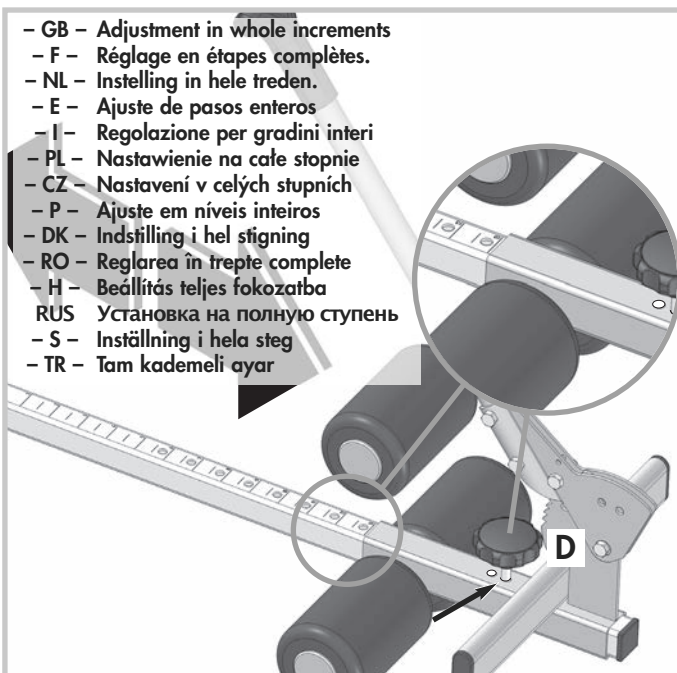
“Kafa-altta-yatış” konumundaki düzenli egzersizlere önce günde yaklaşık 1 dakikalık bir süre ile başlayıp daha sonra bu süreyi duruma göre her gün yarım dakika arttırınız. Egzersizlere doğrudan en uç konumda başlamak yerine, - aşağıdaki bölümde açıklanmış biçimde - yavaşça “Kafa-altta-yatış” konumuna gelmeye çalışınız. Öncesinde omurgaya yoğun yük bindiği durumlarda (uzun süre araba kullanma, oturarak çalışma vs.) APOLLO ile gevşeme egzersizleri önerilir.

## D Einstellen und Auspendeln des APOLLO



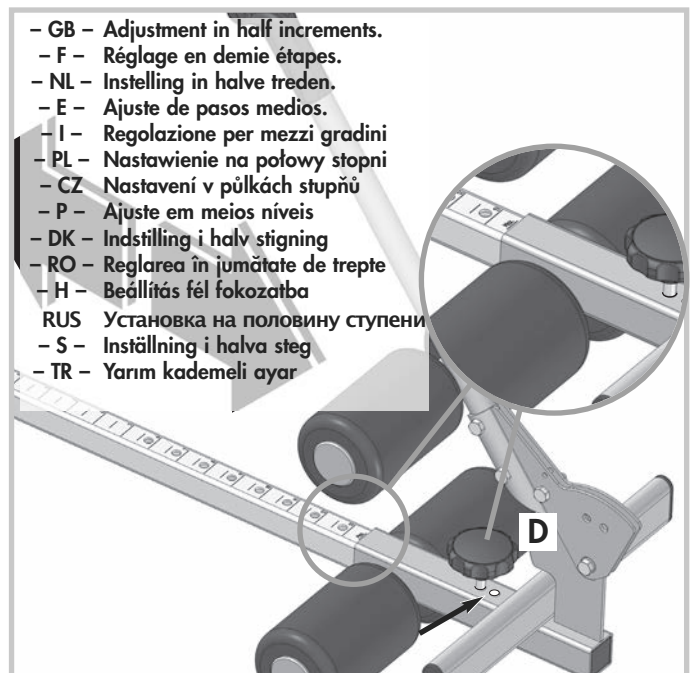
### D Einstellung in ganze Stufen

- GB - Adjustment in whole increments
- F - Réglage en étapes complètes.
- NL - Instelling in hele treden.
- E - Ajuste de pasos enteros
- I - Regolazione per gradini interi
- PL - Nastawienie na całe stopnie
- CZ - Nastavení v celých stupních
- P - Ajuste em níveis inteiros
- DK - Indstilling i hel stigning
- RO - Reglarea în trepte complete
- H - Beállitás teljes fokozatba
- RUS - Установка на полную ступень
- S - Inställning i hela steg
- TR - Tam kademeli ayar



### D Einstellung in halben Stufen

- GB - Adjustment in half increments.
- F - Réglage en demie étapes.
- NL - Instelling in halve treden.
- E - Ajuste de pasos medios.
- I - Regolazione per mezzi gradini
- PL - Nastawienie na połowy stopni
- CZ - Nastavení v půlkách stupňů
- P - Ajuste em meios níveis
- DK - Indstilling i halv stigning
- RO - Reglarea în jumătate de trepte
- H - Beállitás fél fokozatba
- RUS - Установка на половину ступени
- S - Inställning i halva steg
- TR - Yarım kademeli ayar



## D Einstellen und Auspendeln des APOLLO

Am linken und rechten Standrohr des Gerätes befindet sich je eine Rasterverstellung (Bild 5), die den maximalen Neigungswinkel des Pendels begrenzt. Stellen Sie vor dem Training mit dem APOLLO den gewünschten maximalen Neigungswinkel ein. Es stehen sechs Positionen (Rasterlöcher) zur Verfügung: Position 1 begrenzt das Pendel in der waagerechten Position (Stellung II, Bild 4), die Positionen 2–5 in einem proportional größeren Neigungswinkel und die Position 6 in der steilsten „Über-Kopf-Lage“ (Stellung III, Bild 4). Anfänger sollten in jedem Fall mit einer geringen Neigung beginnen und sich allmählich an steilere Positionen herantasten.

Außerdem wird durch diese Sicherheitseinrichtung ein unbeabsichtigtes Herumschlagen des Pendels verhindert. **Unbedingt an beiden Rastersicherungen immer die gleiche Lochposition einstellen!**

Zur optimalen Nutzung des Gerätes ist eine exakte Einstellung der gesamten Fußeinheit notwendig. **Nehmen Sie das Einstellen daher sehr sorgfältig und immer im Beisein einer zweiten Person zur Hilfestellung vor, verfahren Sie wie folgt:** Zunächst den Stellkörper (B) in einer der unteren Lochungen des Fußrohres (C) durch Einsetzen des Steckgriffes (D) festsetzen. Die Klammern (F) nach Betätigung des Druckknopfes (E) durch Verschieben des Griffrohres (A) öffnen. Den Rücken gegen die Polsterfläche lehnen und mit den Füßen auf die Fußleisten (G) treten. Durch Druck auf das Griffrohr (A) in Richtung Körper die Klammern (F) schließen. **Achtung! Steckbolzensicherung nicht vergessen.**

Den Körper mit angelegten Armen zurücklehnen (Stellung I, Bild 3). Verlagern Sie jetzt Ihren Körperschwerpunkt, indem Sie zunächst einen Arm langsam bis über den Kopf bewegen. Falls sich das Pendel nicht aus seiner Ruhelage (Stellung I) bewegt, nehmen Sie den zweiten Arm zu Hilfe. Reicht auch dieses noch nicht aus,

ist es notwendig, den Stellkörper (B) im nächst höheren Loch einzusetzen. Kontrollieren Sie stets vor Beginn Ihrer Übungen den festen Sitz des Stellkörpers. Tasten Sie sich auf diese Weise langsam an Ihren Idealpunkt heran und markieren oder merken Sie sich diesen Punkt (Rasterloch). Haben Sie Ihren Idealpunkt ermittelt, können Sie jetzt mit einem oder beiden Armen sowohl die Drehgeschwindigkeit steuern als auch das Pendel in jeder Position (Bild 4) bis zur eingestellten Neigungswinkel - Begrenzung anhalten. Durch leichten Zug an den Handgriffen können Sie sich aus der „Über-Kopf-Lage“ wieder in die Ausgangsstellung begeben.

Zur Einstellung des Stellkörpers bzw. für Ihre Übungen sollten Sie sich dennoch (auch aus Sicherheitsgründen) der Hilfe einer weiteren Person bedienen.

### Warnhinweise

Entfernen Sie Hindernisse aus dem Schwenkbereich des Fußrohres und weisen Sie beistehende Personen auf mögliche Gefährdungen während der Übungen hin. **Nach Schließen der Klammer (F, Bild 2) unbedingt den Sicherheitssteckbolzen (H) in eines der Löcher (J) einsetzen. Trainieren Sie niemals ohne die Steckbolzensicherung!**

## GB Adjustment and balancing of the APOLLO

At the left and right side of the device's frame there is an adjustment system (fig. 5) limiting the max. angle of inclination of the pendulum. Before taking up training with the APOLLO, adjust the desired angle of inclination. There are six positions (holes): Position 1 limits the pendulum in the horizontal position (position II, fig. 4), positions 2-5 in a proportionally higher angle of inclination, and position 6 in the steepest "head-down position" (position III, fig. 4). Beginners should start with a slight inclination and slowly work towards steeper positions.

This safety device also makes an overturning of the pendulum impossible. **Always use identical hole positions at both sides!**

For the optimum use of the device, an exact setting of the entire foot unit is necessary. **Therefore be very careful when making a setting and a second person should always be present to help, proceed as follows:** First lock the setting (B) in one of the bottom holes of the foot pipe (C) through entering the drive handle (D). Open the clamps (F) after activation of the push button (E) through pushing through the grip pipe (A). Lean the back against the upholstered surface and push with the feet on the foot bars (G). Through pressure on the grip pipe (A) in the direction of the body close the clamps (F). **Attention! Do not forget the locking pin clips.**

Lean back with the arms at your side (position I, fig. 3). Move the centre of gravity of the body by raising one arm slowly over the head. Should the swing not move from its resting position (position I) raise the second arm above the head, too. If the swing still does not move, insert the adjusting device (B) into the next hole upwards. Always ensure that the adjusting device is firmly locked in position before beginning to exercise. Determine your ideal point of balance by trial and error and mark or note the holes in question. If you have determined your ideal point, you can control the turning speed with one or with two arms and you can stop

the pendulum at any position (fig. 4) up to the adjusted angle of inclination. By pulling slightly on the hand grips, you can move from the "head downwards" position back into the starting position. When setting the balance of the swing, and during your exercises, the assistance of a second person is recommended for safety reasons.

### Warnings

Remove obstacles from the foot tube's tilting range and inform assisting persons of possible risks during the exercises. **Always insert the locking pin (H) into one of the holes (J) after closing the bracket (F, fig. 2). Never exercise without the locking pin in position!**



Sur les supports gauche et droit de l'appareil vous avez la possibilité de régler l'angle d'inclinaison maximale du pendule (fig. 5). Avant l'entraînement avec l'APOLLO réglez l'angle d'inclinaison maximale désiré. Il y a 6 positions (trous de réglage) à disposition: Si vous choisissez la position 1 le pendule est limité dans sa position horizontale (position II, fig. 4); avec les positions 2 à 5 vous pouvez augmenter proportionnellement l'angle d'inclinaison et avec la position 6 vous pouvez régler la position la plus inclinée "avec la tête en bas" (position III, fig. 4). Les débutants doivent commencer avec un angle d'inclinaison réduit et augmenter l'inclinaison progressivement. En plus, ce dispositif de sécurité empêche le **basculement inopiné** du pendule. **Choisissez toujours la même position des trous des deux cotés.**

Pour une utilisation optimale de l'appareil, un réglage exact de l'unité complète du pied est nécessaire. **Effectuez par conséquent le réglage avec grand soin et toujours en présence d'une deuxième personne pouvant aider; procédez comme suit:** bloquer tout d'abord le corps de réglage (B) dans un des trous inférieurs du tube de pied (C) en utilisant la poignée emboîtable (D). Ouvrir les clips (F) après actionnement du bouton (E) en faisant avancer le tube de poignée (A). Appuyer le dos contre la surface rembourrée et poser les pieds sur les barres du pied (G). Fermer les clips par pression sur le tube de poignée (A) en direction du corps (F). **Attention ! Ne pas oublier le blocage de la goupille de fixation.**

Les bras étant appliqués le long du corps, incliner le corps vers l'arrière (fig. 3, position I). Déplacer ensuite le centre de gravité du corps en passant d'abord lentement un bras jusqu'au-dessus de la tête. Si le balancier reste dans sa position de repos (position I), prendre l'autre bras en aide. Si cela ne suffit toujours pas, il y a lieu de mettre la partie de réglage (B) un trou plus haut. Avant de commencer les exercices, il est indispensable de vérifier

si la partie de réglage est bien fixée. Tâtonner ainsi lentement jusqu'à ce que soit obtenu le point idéal, marquer ou retenir le trou. Après avoir trouvé votre point idéal, vous pouvez régler la vitesse de rotation avec un ou deux bras et arrêter le pendule dans chaque position (fig. 4) jusqu'à l'angle d'inclinaison maximal pré-réglé. En tirant légèrement aux poignées, on pourra revenir de la "position tête en bas" à la position de départ. Pour régler la partie de réglage (B) ou pour effectuer les exercices, on devrait toutefois (pour des raisons de sécurité) se faire aider par quelqu'un d'autre.

### Avertissement

Enlever tous les obstacles qui pourraient se trouver dans la zone d'utilisation de l'Apollo et attirer l'attention des personnes qui pourraient se trouver sur les lieux, des risques qu'elles courent pendant les exercices.

**Après avoir fermé la pince (F, position 2), mettre impérativement la goupille de sécurité (H) dans un des orifices (J). Ne jamais s'entraîner sans que la goupille de sécurité ne soit en place.**

Aan de linker en rechter standbuis van het toestel is een rasterverstelling (afb. 5), die de maximale hellingshoek van de schommel beperkt. Stel voor de oefening met de APOLLO de gewenste maximale hellingshoek in. Er zijn zes posities (rastergaten) beschikbaar: positie 1 begrenst de schommel in de horizontale stand (positie II, afb. 4), de posities 2 - 5 in een proportionele grotere hellingshoek en positie 6 in de steilste "onderste bovenstand" (positie III, afb. 4). Beginnelingen dienen in elk geval met een kleine hellingshoek te beginnen en dan geleidelijk naar steilere posities te gaan. Tevens wordt door het veiligheidsmechanisme een onopzettelijk omslaan van de schommel verhinderd. **Te allen tijde aan beide rasterzekeringen steeds dezelfde rastergaten instellen!**

Voor een optimaal gebruik van het apparaat is een exacte instelling van de hele voetenheid nodig. **Doe het instellen daarom heel zorgvuldig en met een tweede persoon, ga als volgt te werk:** eerst het stelmechanisme (B) in een van de onderste gaten van de bodembuis (C) m.b.v. de insteekpen (D) vastzetten. De klemmen (F) na indrukken van de drukknop (E) door naar voren schuiven van de greepbuis (A) openen. De rug tegen het kussen leunen en met de voeten op de voetsteun (G) gaan staan. Door druk op de greepbuis (A) in de richting van het lichaam de klemmen (F) sluiten. **Let op! De insteekpen niet vergeten.**

Houd uw armen tegen uw lichaam en buig naar achteren (positie I, afbeelding 3). Verleg nu het zwaartepunt van uw lichaam door langzaam een arm boven uw hoofd te brengen. Voor het geval dat de pendel niet uit de stilstand (positie I) komt, kunt u ook uw andere arm gebruiken. Als dit nog niet tot het gewenste resultaat voert, dient u de voetunit (B) in het eerstvolgende hogere gat vast te zetten. Controleer steeds voor begin van uw oefeningen of de voetunit goed vast zit. Probeer op deze wijze de

voor u meest geschikte instelling uit en markeer of onthoud deze (rastergat). Heeft u uw ideaalpunt gevonden, kunt u nu met een of met beide armen zowel de draaibeweging sturen, als ook de schommel in elke positie (afbeelding 4) tot de ingestelde hellingshoekbegrenzing aanhouden. Door zacht aan de handgrepen te trekken, kunt u van de "onderste boven positie" teruggaan naar de uitgangspositie. Voor het opnieuw instellen van de voetunit resp. voor uw oefeningen dient u echter toch (ook voor uw veiligheid) een tweede persoon te hulp te roepen.

### Waarschuwing

Verwijder alle obstakels uit het zwaai bereik van de voetunit en wijs dicht in de buurt staande personen op mogelijk gevaar tijdens de oefening. **Na het sluiten van de klem (F, afbeelding 2) dient u in elk geval de vergrendelsteekbout (H) in één der gaten (J) aan te brengen. Train nooit zonder de steekboutvergrendeling.**

## E Regular y equilibrar el APOLO

A la izquierda y a la derecha del tubo soporte se encuentra una regulación de enclavamiento (figura 4) que limita el ángulo de inclinación máximo del péndulo. Antes de iniciar el entrenamiento con el APOLO, regule el ángulo de inclinación máximo, deseado. Existen seis posiciones (perforaciones de enclavamiento). La posición 1 limita el péndulo en la posición horizontal (posición II, figura 4), las posiciones 2 - 5 en un ángulo proporcionalmente mayor y la posición 6 en la posición más pendiente "posición-de-cabeza-arriba" (posición III, figura 4). Los principiantes deberán comenzar, en todo caso, con una baja inclinación y deberán ir alcanzando las posiciones más pendientes poco a poco. Con este dispositivo de seguridad se evita, además, un viraje involuntario del péndulo. **Las dos seguridades por enclavamiento tienen que estar siempre reguladas al mismo punto perforado.**

Para el uso óptimo del aparato es necesario un ajuste exacto de toda la unidad de pie. **Haga el ajuste con mucho esmero y siempre en presencia de una segunda persona que le pueda ayudar. Proceda como sigue:** Fije primero el cuerpo de regulación (B) en uno de los taladros del tubo pedestal (C) aplicando el mango enchufable (D). Abra las bridas (F) después de accionar el botón de presión (E) empujando el tubo de asa (A) hacia delante. Apoyar la espalda contra la superficie acolchonada y pisar con los pies los listones lateralmente sobresalientes (G). Cerrar las bridas (F) haciendo presión sobre el tubo de asa (A) en dirección hacia el cuerpo. **¡Atención! No olvide el seguro de perno enchufable.**

Reclinarse hacia atrás con los brazos pegados al cuerpo (posición I, Fig. 3). Desplace ahora el centro de gravedad de su cuerpo pasando lentamente un brazo por sobre la cabeza. En caso de que el péndulo no se mueva de su posición de reposo (posición I), haga lo mismo con el otro brazo. Si esto aún no fuese suficiente, ponga el cuerpo de regulación (B) en el agujero sigu-

iente. Controle siempre antes de comenzar con sus ejercicios el asiento fijo del cuerpo de regulación. Tantee de esta forma lentamente hasta alcanzar su punto ideal y márkelo o memorícelo (taladro de enclavamiento). Una vez que haya encontrado su punto ideal puede dirigir, con un brazo o con dos brazos, en cada posición, la velocidad de giro y mantener el péndulo (figura 4) hasta el límite del ángulo de inclinación ajustado. Mediante una ligera tracción en las asas puede volver de la "posición de relajamiento" a la posición inicial. Para el ajuste del cuerpo de regulación o para sus ejercicios debiera de requerir de todas formas (también por motivos de seguridad) la ayuda de otra persona.

### Indicaciones de aviso

Retire los obstáculos del área de giro del tubo de pedestal y advierta a las personas presentes de los posibles peligros durante los ejercicios. **Después de cerrar la brida (F, Fig.2) ponga de forma imprescindible el perno de seguridad (H) en uno de los taladros (J). ¡No entrene jamás sin el seguro del perno de encastramiento!**

## I Regolare l'APOLLO

Sui tubi di destra e di sinistra dell'apparecchio avete la possibilità di limitare l'angolo d'inclinazione massima del pendolo (ill. 5). Prima dell'allenamento con l'APOLLO scegliete l'angolo d'inclinazione massima desiderata. Sono possibili 6 posizioni (buchi di regolazione): La posizione 1 limita il pendolo nella sua posizione orizzontale. (posizione II, ill. 4); con le posizioni 2 a 5 potete aumentare proporzionalmente l'angolo d'inclinazione mentre la posizione 6 limita il pendolo nella posizione più inclinata "a testa in giù" (posizione III, ill. 4). I principianti devono cominciare in ogni caso con un'inclinazione ridotta per poi avvicinarsi progressivamente a delle posizioni più inclinate. Questo dispositivo di sicurezza impedisce anche il rovescio involontario del pendolo. **Scegliete sempre la stessa posizione dei buchi su ambedue i lati.**

Per l'utilizzo ottimale dell'attrezzo è necessaria una regolazione esatta dell'intera unità di base. **Effettuare pertanto la regolazione con il massimo scrupolo e sempre con l'aiuto di una seconda persona. Procedere nel modo seguente:** fissare innanzitutto il corpo di regolazione (B) in uno dei fori dei tubi di base (C) inserendo l'impugnatura ad innesto (D). Aprire le graffe (F) dopo aver azionato il bottone a pressione (E) facendo avanzare il tubo dell'impugnatura (A). Poggiare la schiena allo schienale imbottito e premere con i piedi sui poggiapiedi (G). Chiudere le graffe (F) premendo sul tubo dell'impugnatura (A) in direzione del corpo. **Attenzione! Non dimenticare la sicura del perno.**

Distendersi all'indietro con le braccia appoggiate (posizione I, ill.3). Spostate ora il baricentro del copo, muovendo lentamente un braccio fino a sopra la testa. Se il pendolo non si muove dalla sua posizione di riposo (posizione I), usate anche il secondo braccio. Se anche questo non fosse sufficiente, si deve innestare il corpo dell'apparecchio (B) nel foro successivo. Prima di comin-

ciare i Vostri esercizi controllate sempre che il corpo dell'apparecchio sia ben fisso. In questo modo cercate di arrivare lentamente al punto ideale e demarcatelo o fissatevelo bene in mente (relativo foro). Dopo aver determinato il Vostro punto ideale potete regolare la velocità di rotazione con uno o con due braccia e fermare il pendolo in ogni posizione (ill. 4) fino all'angolo d'inclinazione massima preselezionata. Tirando lentamente sui manici potete ritornare dalla posizione "a testa in giù" nella posizione di partenza. Per regolare il corpo dell'apparecchio e/o per i Vostri esercizi, dovrete però farVi aiutare da un'altra persona (anche per motivi di sicurezza).

### Avvertenze sui pericoli

Rimovete tutti gli ostacoli dalla zona del movimento del tubo e informate tutte le persone che si trovano vicino al dispositivo dei pericoli eventuali durante l'allenamento. **Dopo aver chiuso le graffe (F, ill. 2) è assolutamente necessario inserire il bullone di sicurezza (H) in uno dei buchi. Non allenatevi mai senza bullone di sicurezza inserito!**

## PL Nastawienie i wychylenie przyrządu APOLLO

Lewa i prawa rura stojaka przyrządu wyposażone są w elementy stopniowej regulacji kąta nachylenia (ilustracja 5). Odpowiednie elementy podziałki określają ograniczenie maksymalnego kąta wychylenia wahadła. Przed treningiem nastaw na przyrządzie APOLLO według życzenia maksymalny kąt nachylenia. Do dyspozycji jest sześć pozycji (dziurki podziałki): pozycja 1 zatrzymuje wahadło w pozycji poziomej (ustawienie II, ilustracja 4), pozycje 2-5 zatrzymują je pod proporcjonalnie większym kątem nachylenia, a pozycja 6 odpowiada najbardziej stromemu położeniu "głową w dół" (ustawienie III, ilustracja 4). Początkujący powinni w każdym razie zaczynać od mniejszego nachylenia i stopniowo próbować bardziej stromych pozycji.

Oprócz tego urządzenie zabezpieczające zapobiega niezamierzonym zmianom położenia wahadła. **Obydwa zabezpieczenia podziałki ustawiać zawsze na tej samej pozycji (dziurce)!**

Do optymalnego użytkowania urządzenia konieczne jest dokładne nastawienie całej jednostki nożnej. **Z tego względu przeprowadzaj to nastawienie bardzo starannie i zawsze w obecności drugiej osoby do pomocy, postępuj w następujący sposób:** najpierw należy ustalić korpus nastawczy (B) w jednej z dolnych perforacji rury nożnej (C) poprzez założenie rękojeści wtykowej (D). Po naciśnięciu przycisku (E) otwórz przez przesunięcie do przodu rury rękojeści (A) klamry (F). Oprzyj plecy o powierzchnię poduszki i nadepnij nogami listwy nożne (G). Naciskając rurę rękojeści (A) w kierunku ciała zamknij klamry (F). **Uwaga! Nie zapomnij o zabezpieczeniu przez włożenie trzpienia.**

Ciało odchylić do tyłu, ramiona przylegają (ustawienie I, ilustracja 3). Teraz przemieść punkt ciężkości swojego ciała podnosząc najpierw ramię

powoli aż nad głowę. Jeżeli wahadło nie odchyli się ze swojego położenia spoczynkowego (ustawienie I), pomóż sobie drugim ramieniem. Jeżeli to też nie wystarczy, należy element nastawczy (B) umieścić w kolejnej wyższej dziurce. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź zawsze, czy element nastawczy jest dobrze zamocowany. Znajdź w ten sposób powoli swój idealny punkt i zaznacz lub zapamiętaj go sobie (otwór na podziałce). Po ustaleniu swojego idealnego punktu możesz przy pomocy jednego ramienia lub obydwu ramion sterować prędkością obrotu lub zatrzymywać wahadło w każdej pozycji (ilustracja 4), aż do nastawionego kąta nachylenia - ograniczenia. Pociągając lekko za uchwyty możesz z pozycji "głową w dół" wrócić znowu do pozycji wyjściowej. Przy regulowaniu elementu nastawczego lub podczas ćwiczeń należy jednak (ze względów bezpieczeństwa) korzystać z pomocy innej osoby.

### Wskazówki ostrzegawcze

Ze strefy objętej ruchem przyrządu (rury nożnej) usuń wszystkie przeszkody i uprzedź przebywające w pobliżu osoby o ewentualnych zagrożeniach podczas wykonywania ćwiczeń. **Po zamknięciu klamer (F, ilustracja 2) kołek zabezpieczający (H) należy koniecznie wetknąć do jednej z dziurek (J). Nigdy nie trenuj bez zabezpieczenia kołkiem!**

## CZ Nastavení a vyvážení přístroje APOLLO

Na pravé a levé stojně přístroje se nachází aretační nastavovací mechanismus (obrázek 5), který omezuje maximální úhel sklonu kyvadla. Nastavte si před tréninkem s přístrojem APOLLO požadovaný maximální úhel sklonu. K dispozici je šest poloh (nastavení II, obrázek 4), polohy 2-5 v proporcionalně větším úhlu sklonu a poloha 6 v nejstrmější poloze „hlavou dolů“ (nastavení III, obrázek 4). Začátečníci by měli začít s malým sklonem a „ošahat“ si nejprve strmější polohy.

Mimoto se díky tomuto bezpečnostnímu opatření zabrání neočekávanému překlopení kyvadla. **Je bezpodmínečně nutné na obou aretačních pojistkách nastavit stejný otvor!**

Pro optimální využití přístroje je nutné přesné nastavení celé nožní jednotky. **Zabývejte se proto nastavením velmi pečlivě a provádějte ho vždy v přítomnosti druhé osoby připravené pomoci. Postupujte následovně:** Nejdříve ukotvíte násuvnou nožní část (B) v některém ze spodních otvorů nožní trubky (C) pomocí aretačního kolíku s držadlem (D). Otevřete fixační svorku nohou (F) pomocí stlačení knoflíku (E) na konci horní fixační trubky a zatlačení horní fixační trubky (A) dopředu. Opřete se zády proti polstrovanému opěradlu a nohy postavte na stupátka (G). Uzavřete fixační svorku nohou (F) zatlačení na horní fixační trubku (A) ve směru k sobě. **Pozor! Nezapomeňte na zajišťovací čep.**

Opřete se celým tělem s pažemi podél těla (poloha I, obrázek 3). Přesuňte nyní těžiště vašeho těla tak, že nejprve jednu paži pomalu zvednete nad hlavu. Jestliže se kyvadlo nepohne ze své klidové polohy (poloha I), pomozte si stejným způsobem i druhou

paží. Jestliže ani toto nedostačuje, je potřeba násuvnou nožní část (B) ukotvit v nejbližším vyšším otvoru. Vždy před započítím vašeho cvičení zkontrolujte pevné uchycení násuvného nožního dílu. Přezkoušejte si tímto způsobem váš ideální bod a označte si ho nebo si tento bod zapamatujte (aretační otvor). Jestliže jste našli váš ideální bod, lze nyní pomocí jedné nebo obou paží ovládat jak rychlost otáčení, tak i zastavit kyvadlo v jakékoliv poloze (obrázek 4) a to až do nastaveného úhlu sklonu – hraniční polohy. Lehkým tahem za držadla se lze z polohy „hlavou dolů“ opět navrátit do výchozí polohy.

Pro nastavení nožního násuvného dílu popř. za účelem vašich cvičení byste měli nicméně využít pomoci druhé osoby (z bezpečnostních důvodů).

### Varování

Odstraňte překážky z oblasti otáčení nožní trubky a upozorněte osoby v blízkém okolí na možná nebezpečí během cvičení. **Po uzavření fixační svorky nohou (F, obrázek 2) je bezpodmínečně nutné zasunout zajišťovací čep do jednoho z otvorů (J). Nikdy netrénujte bez zajišťovacího čepu!**

## P Ajuste e oscilação do APOLLO

No tubo de suporte do lado esquerdo e direito do aparelho encontra-se um ajuste de encaixe (figura 5), o qual limita o ângulo de inclinação máximo do pêndulo. Antes de iniciar o treino com o APOLLO deve ajustar o ângulo de inclinação máximo desejado. Estão disponíveis seis posições (furos de encaixe): a posição 1 limita o movimento horizontal do pêndulo (posição II, figura 4), as posições 2–5 limitam a oscilação num ângulo de inclinação proporcionalmente maior e a posição 6 permite a "posição acima da cabeça" mais inclinada (posição II, figura 4). Os principiantes devem começar sempre com uma inclinação pequena e aproximar-se gradualmente da posição mais inclinada.

Para além disso, este dispositivo de segurança previne uma oscilação não intencional do pêndulo. **Ajuste sempre a mesma posição nos dois dispositivos de segurança de encaixe!**

Para uma utilização ideal do aparelho deve ser efectuado um ajuste exacto de toda a unidade para os pés. **Por esse motivo, efectue o ajuste com muito cuidado e sempre na presença de outra pessoa para servir como auxílio. Proceda do seguinte modo:** Fixar primeiro o corpo de ajuste (B) num dos furos inferiores do tubo para os pés (C) através da inserção da pega de encaixe (D). Abrir as molas (F) após o accionamento do botão de pressão (E) através da deslocação da pega (A). Encostar as costas contra a superfície almofadada e pressionar os pés contra os apoios para os pés (G). Fechar as molas (F) exercendo pressão sobre a pega (A), no sentido do corpo. **Atenção! Não esquecer o dispositivo de segurança com cavilhas**

Inclinar o corpo para trás com os braços junto ao corpo (posição I, figura 3). Desloque o ponto de gravidade do seu corpo, começando por movimentar devagar um braço até acima da cabeça. Se o pêndulo não sair da sua posição de repouso (posição I), utilize o outro braço como auxílio. Se isto não for sufi-

ciente, será necessário encaixar o corpo de ajuste (B) no furo imediatamente superior. Antes de iniciar o exercício deve controlar sempre se o corpo de ajuste está bem apertado. Aproxime-se desta forma lentamente do seu ponto ideal e marque ou memorize este ponto (furo de encaixe). Depois de determinar o seu ponto ideal pode controlar com um ou os dois braços tanto a velocidade de rotação como também o pêndulo em qualquer posição (figura 4) até à limitação do ângulo de inclinação ajustado. Puxando ligeiramente nas pegas é possível passar da "posição acima da cabeça" para a posição inicial.

No entanto, deve recorrer à ajuda de outra pessoa para ajustar o corpo de ajuste ou para efectuar os seus exercícios (também por motivos de segurança).

### Indicações de aviso

Remova quaisquer obstáculos da área de oscilação do tubo para os pés e chame a atenção das pessoas presentes para possíveis perigos durante os exercícios. **Depois de fechar as molas (F, figura 2) é imprescindível inserir a cavilha de segurança (H) em um dos furos (J). Nunca treine sem o dispositivo de segurança com cavilhas!**

## DK Indstilling og balance for APOLLO

I venstre og højre side af rammen er der et indstilleligt system (fig. 5), som begrænser den maksimale vinkel på pendulet. Indstil den maksimale vinkel før træning med APOLLO påbegyndes. Der er seks positioner (huller): Position 1 begrænser pendulet i vandret position (position II, fig. 4), positionen 2–5 øger gradvis vinklen, og position 6 er den maksimale vinkel „hovedet ned“ (position III, fig. 4). Begyndere bør starte med en svag vinkel og øge gradvist.

Sikkerhedsanordningen forhindrer desuden utilsigtet oversvingning af pendulet. **Brug altid identiske huller i begge sider!**

For optimal brug af maskinen er det vigtigt, at hele fodenheden er indstillet korrekt. **Vær derfor meget omhyggelig med indstillingen, og lad en anden person hjælpe. Gør som følger:** Lås først indstilling (B) i et af de nederste huller i fodstøtten (C) ved brug af håndtaget (D). Luk spænderne (F) op efter aktivering af knappen (E) ved at trykke mod fodstøtten (A). Læn dig tilbage og sæt fødderne på fodpanelerne (G). Lås spænderne (F) ved at trykke på fodstøtten (A) i retning mod kroppen. **OBS! Husk at låse med stikbolten.**

Læn dig tilbage med armene langs siden (stilling I, fig. 3). Flyt kroppens tyngdepunkt ved at hæve den ene arm langsomt over hovedet. Hvis pendulet ikke bevæger sig fra hvilestilling (position I), løftes den anden arm langsomt. Hvis bevægelsen stadig ikke påbegyndes, indstilles (B) opad til næste hul. Kontrollér altid, om indstillingen er låst, inden du starter med at træne. Fortsæt langsomt frem på samme måde, indtil det ideelle punkt er nået og markeret eller husk dette punkt (låsehul). Når du har fundet den ideelle indstilling, kan du både styre drejehastigheden og stoppe pendulet med 1 eller 2 arme i enhver position (fig. 4) indtil den indstillede hældningsvinkel-begrænsning er nået. Ved at trække let i håndtagene kan du svinge fra „hovedet ned“ position til start-

position.

Til indstilling og ved træning er det (også af sikkerhedsmæssige årsager) tilrådeligt at lade en anden person hjælpe.

### Advarsel

Fjern forhindringer i fodstøttens svingningsområde og instruéér tilstedeværende personer om evt. fare ved træning. **Efter lukning af spænderne (F, fig. 2) skal sikkerhedsstikbolten (H) altid sættes i et af hullerne (J). Du må aldrig træne uden at låse med stikbolten!**

## RO Reglarea și echilibrarea aparatului APOLLO

La suportul vertical din dreapta și stânga aparatului se află câte un dispozitiv de reglare (imaginea 5) care limitează unghiul maxim de înclinare a pendulului. Înaintea antrenamentului cu APOLLO reglați unghiul maxim de înclinare dorit. Sunt disponibile șase poziții (orificii de reglare): Poziția 1 limitează pendulul în poziție orizontală (poziția II, imaginea 4), cu pozițiile 2-5 puteți limita proporțional unghiul de înclinare, iar cu poziția 6 puteți regla cea mai înclinată poziție cu capul în jos (poziția III, imaginea 4). Începătorii trebuie întotdeauna să înceapă cu un unghi de înclinare redus și să mărească înclinarea treptat. În plus, acest dispozitiv de siguranță împiedică bascularea inopinată a pendulului. **Reglați întotdeauna aceeași poziție a orificiilor de ambele părți!**

În vederea unei utilizări optime a aparatului este necesară o reglare exactă a întregii unități de bază. **Din acest motiv efectuați reglarea cu mare atenție și întotdeauna în prezența unei a doua persoane, pentru asistență, după cum urmează:** Mai întâi fixați dispozitivul de reglare (B) într-unul din orificiile de sub bara de sprijin (C) prin introducerea șurubului de strângere (D). Deschideți bridele (F) după activarea butonului (E) prin împingerea barei de prindere (A). Aplecați spatele pe suprafața cu pernă și așezați picioarele pe suporturile pentru picioare (G). Închideți bridele (F) prin apăsarea barei de prindere (A) în direcția corpului. **ATENȚIE! Nu uitați asigurarea știfturilor.**

Aplecați corpul în spate, cu brațele lipite (poziția I, imaginea 3). Deplasați centrul de greutate al corpului mișcând mai întâi un braț, încet, deasupra capului. Dacă pendulul se află în poziția de repaus (poziția I), ajutați-vă cu al doilea braț. Dacă nu este suficient, este necesară reglarea componentei (B) cu un orificiu mai sus. Înainte de începerea exercițiilor verificați întotdeauna poziția corectă a dispozitivului de reglare. Avansați astfel ușor până la

punctul ideal și marcați sau rețineți acest punct (orificiu de reglare). După stabilirea punctului ideal, puteți regla viteza de rotație cu unul sau ambele brațe și puteți opri pendulul în fiecare poziție (imaginea 4), până la unghiul de înclinare setat. Prin tragere ușoară a mânerelor vă puteți deplasa din poziția „cu capul în jos” înapoi în poziția inițială.

Pentru setarea dispozitivului de reglare, respectiv pentru efectuarea exercițiilor (și din motive de siguranță) trebuie să apelați la ajutorul unei alte persoane.

### Indicații de avertizare

Îndepărtați obstacolele din zona de pendulare a barei de sprijin și informați persoanele de față cu privire la pericolele posibile pe durata exercițiilor. **După închiderea bridei (F, imaginea 2) introduceți neapărat știftul de siguranță (H) într-unul din orificii (J). Nu vă antrenați niciodată fără asigurarea știfturilor!**

## H Az APOLLO beállítása és kilendítése

A készülék jobb és bal oldali keret rúdján található egy raszteres állító (5. Ábra), melyekkel az inga maximális dőlésszöge állítható. Az APOLLO készülékkel történő edzés előtt állítsa be a kívánt dőlésszöget. Hat állás (raszter lyukak) áll rendelkezésre: Az 1. állás az ingát vízszintes állásban korlátozza (II állás, 4. Ábra), míg a 2-5 állások egyre nagyobb dőlésszöget eredményeznek, majd végül a 6. állásban a legmeredekebb, „fejjel lefelé irányuló testhelyzet” érhető el (III állás, 4. Ábra). A kezdők minden esetben egy kisebb dőlésszöggel kezdjék a gyakorlatokat, és fokozatosan állítsanak be meredekebb állásokat. Ezen kívül ez a biztonsági berendezés az inga nem kívánt körbefordulását is megakadályozza. **Feltétlenül ugyanazt az állást állítsa be mindkét raszter lyuknál!**

A készülék optimális használatához a teljes láb egység pontos beállítása szükséges. **A beállításra ezért mindig fektessen különös gondot, és mindig gondoskodjon egy második személy segítségéről. A következőképp járjon el:** Rögzítse az állító testet (B) úgy, hogy a cső láb (C) egyik alsó lyukába helyezi be a fogantyú kart (D) Nyissa ki a szorító kapcsokat (F) a nyomógomb (E) megnyomása után a fogantyú kar (A) előre tolásával. Dőljön háttával a párnázott felületre, lábával pedig lépjen a láblécre (G). A fogantyú kar (A) testének irányába történő nyomásával zárja a szorító kapcsokat (F). **FIGYELEM! Ne feledje a biztonsági záró csavart.**

Testét döntse hátra, kezeit maga mellett tartva (I állás, 3. ábra). Helyezze át testének súlypontját azáltal, hogy a karját lassan a feje fölé helyezi. Amennyiben az inga nem indulna el nyugalmi állásából (I állás), tegye a másik kezét is a feje fölé. Amennyiben ez sem segít, szükséges az állító test (B) következő magasabb lyukba állítása. Még a gyakorlatok megkezdése előtt ellenőrizze az állító test megfelelő rögzítését. Ezzel a módszerrel tapasztalja

ki a készülék Ön számára ideális beállításait és jelölje meg, vagy jegyezze meg ezt a pontot (raszter lyuk). Miután kitapasztalta az Ön számára ideális készülék beállítást, egyik, vagy mindkét kezével irányíthatja a forgási sebességet, csak úgy, mint az ingát minden állásban (4. Ábra) a beállított dőlésszög korlátozásig. A kézi fogantyúk enyhe húzásával visszaállhat „fejjel lefelé irányuló testhelyzetből” kiinduló állásba,

Az állítótest beállításához, ill. Az Ön gyakorlataihoz (biztonsági okokból) egy további személy segítségét is célszerű igénybe vennie.

### Figyelmeztető utasítások

Távolítson el minden akadályt a készülék kilengési tartományából, és a gyakorlatok során fellépő lehetséges veszélyekre hívja fel a segítő személy figyelmét is. **A szorító kapocs (F, 2. Ábra) bezárása után feltétlenül helyezze be a biztonsági rögzítő csavart (H) a lyukak (J) egyikébe. Soha ne végezzen edzést a biztonsági rögzítő csavarok nélkül!**

По правому и левому стендерам устройства находятся по одному изменителю растра (Рисунок 5), которые ограничивают максимальный угол наклона. Перед тренировкой на APOLLO установите желаемый угол наклона. Имеются шесть позиций (отверстий растра): Позиция 1 ограничивает отвес в горизонтальном положении (Положение II, рисунок 4), позиции 2–5 — в пропорционально наибольших углах наклона и позиция 6 — в самом крутом положении вниз головой (Положение III, рисунок 4). Начинаящие должны в любом случае начинать с наименьшего угла и постепенно переходить в более крутые позиции.

Кроме того, благодаря этому предохранительному устройству предотвращается перекидывание отвеса. **Обязательно устанавливайте всегда одинаковую позицию в отверстиях на растровых предохранительных устройствах.**

Для оптимального использования устройства необходима точная установка всего приспособления для ног. **Поэтому выполняйте установку тщательно и всегда в присутствии еще одного человека для оказания помощи. Выполните следующие действия:** Сначала укрепите корпус (B) в одном из нижних отверстий нижней трубы (C) при помощи вставной ручки (D). Откройте зажимы (F) после нажатия кнопки (E), выдвинув ручку (A) вперед. Прислонитесь спиной к поверхности подушки и станьте на плинтус (G). Закройте зажимы (F), нажимая на ручку (A) в сторону туловища. **Внимание! Не забудьте предохранительный болт.**

Откиньтесь назад, прижимая руки к туловищу (Положение I, Рисунок 3). Перенесите теперь центр тяжести тела, поместив сначала одну руку над головой. Если маятник остался в положении покоя (Положение I), переместите и вторую руку. Если этого будет недостаточно, необходимо поднять корпус (B) на следующее отверстие. Перед началом каждой тренировки контролируйте устойчивое положение корпуса. Выберите себе наиболее подходящее место и отметьте или

запомните его (отверстие растра). Когда вы выбрали наиболее удобное положение, Вы можете управлять одной или обеими руками, как скоростью вращения, так и остановить отвес в необходимой позиции (рисунок 4) до установленного угла наклона. Потяните слегка за ручки, чтобы снова вернуться из положения вниз головой в исходное положение.

Для установки корпуса или во время проведения упражнений Вам всё же необходимо воспользоваться помощью еще одного человека (также из соображений безопасности).

### Предупреждения

Устраните помехи вокруг нижней трубы и предупредите присутствующих о возможных опасностях во время упражнений. **После закрытия зажимов (F, рисунок 2) непременно вставьте предохранительный болт (H) в одно из отверстий (J). Никогда не начинайте тренировку без предохранительного болта!**

## S Inställning och balansering av APOLLO

På vänster och höger stativrör sitter var sin spärr (bild 5) som begränsar den maximala lutningsvinkeln. Ställ in önskad maximal lutningsvinkel innan du börjar träna med APOLLO. Det finns sex lägen (hål) att välja mellan: Läge 1 begränsar pendeln i vågrätt läge (position II, bild 4), läge 2–5 i en proportionellt större lutningsvinkel och läge 6 i det brantaste upp-och-ner-läget, position III, bild 4). Är du nybörjare bör du börja med en lättare lutning för att sedan prova dig fram till en brantare position.

Säkerhetsspärren ser också till att man aldrig kan slå runt oavsiktligt. Obs! Kom ihåg att alltid ställa in samma spärrläge på båda sidor.

För att kunna utnyttja ryggtjänaren optimalt är det viktigt att hela fotenheten ställs in exakt. Var därför noga med inställningen och se till att du alltid har hjälp av en annan person. Så här går inställningen till: Börja med att fästa ställanordningen (B) i ett av de nedre hålen på fotröret (C) genom att sticka in greppet (D). Tryck på knappen (E) och öppna klämmorna (F) genom att skjuta fram greppröret (A). Luta ryggen mot underlaget och sätt fötterna på fotstödet (G). Stäng klämmorna (F) genom att trycka till greppröret (A) mot kroppen (F). Obs! Glöm inte bultlåset.

Luta kroppen bakåt med armarna utmed sidorna (position I, bild 3). Ändra nu kroppens tyngdpunkt genom att flytta ena armen långsamt över huvudet. Ta hjälp av den andra armen om pendeln inte flyttar sig ur sitt viloläge (position I). Räcker inte detta heller måste man flytta ställanordningen (B) till nästa högre hål. Kontrollera alltid innan du börjar med övningarna att ställanordningen sitter fast ordentligt. Prova dig långsamt fram på det här sättet och försök hitta din egen idealpunkt. Markera den eller försök komma ihåg den (rasterhål). När du har hittat din idealpunkt kan du båda styra vridhastigheten och pendlingen till den inställda lutningsvinkeln med en eller två armar - stoppa begränsningen. Ge-

nom att dra lätt i handtagen kan du ta dig tillbaka till utgångsläget från upp-och-ner-läget.

När du skall ställa in ställanordningen, men även när du tränar, bör du (av säkerhetsskäl) se till att du har någon till hjälp.

### Varning!

Ta bort hinder i fotrörets svängområde och informera de personer som hjälper dig om de risker som föreligger när man tränar. Obs! Glöm inte sätt dit (H) i ett av hålen (J) när du har stängt klämmorna (F, bild 2). Träna aldrig utan säkerhetsbulten!

Aletin sağ ve sol sabit borularında birer adet geçme ayarı (Resim 5) bulunur ve bunlar sarkaçın eğim açısını sınırlar. APOLLO ile egzersize başlamadan önce istenen eğim açısını ayarlayınız. 6 farklı pozisyon (geçme deliği) bulunmaktadır: Pozisyon 1 sarkaçı yatay konumda (Konum II, Resim 4) sınırlar, Konum 2 ile 5 orantısal olarak daha büyük bir eğim açısına sahiptir ve Pozisyon 6 ise en dik "Kafa-alta-yatış" konumunda bulunur (Konum III, Resim 4). Acemilerin başlangıçta daha düşük bir açı ile başlamaları ve daha sonra daha dik konumları denemeleri önerilir.

Ayrıca güvenlik tertibatı ile sarkacın amaçsız biçimde etrafa vurması da önlenir. Her iki ayar emniyetinde mutlaka aynı delik konumu kullanılmalıdır!

Aleti verimli olarak kullanabilmek için komple ayak biriminin gerektiği gibi ayarlanması zorunludur. Bu nedenle ayar işlemini son derece titizlikle ve ikinci bir kişinin mevcut bulunduğu ortamda yapın, bunu yaparken aşağıdaki yöntemi izleyin: Önce denge ağırlığını (B) ayak borusunun en alt deliklerinden (C) birisine geçirip geçmeyi (D) takarak sabitleyiniz. Basmalı düğmeyi (E) çalıştırdıktan sonra tutma borusunu (A) öne doğru iterek klemensleri (F) açınız. Sırtınızı yastık yüzeyine dayayıp ayaklarınızla ayak çubuklarına doğru (G) bastırınız. Didona (A) baskı yaparak, klemensleri (F) vücut yönüne kapatınız. Dikkat! Geçme pim emniyetini unutmayınız.

Vücudunuzu kollarınız açık halde arkaya yaslayınız (Konum 1, Resim 3). Önce bir kolunuzu yavaşça kafanızın üzerinden hareket ettirerek vücudunuzun ağırlık noktasını kaydırınız. Sarkaç duruş konumundan (Konum I) hareket etmediği takdirde, diğer kolunuzdan yardım alabilirsiniz. Bu da buda yetmediği takdirde, ayar parçasını (B) daha bir üst deliğe takmanız gerekir. Egzersizlere başlamadan önce mutlaka ayar parçasının yerine sağlam oturup oturmadığını kontrol etmeniz gerekir. Bu şekilde yavaşça

sizin için en ideal noktayı belirleyip bu noktayı kaydedin (geçme noktası). İdeal noktanızı belirledikten sonra, bir veya iki kolunuzu kullanarak dönüş hızına kumanda edebilir ve sarkaçı her konumda (Resim 4) ayarlanan eğim açısı sınırlamasına kadar tutabilirsiniz. Tutma yerlerinden hafifçe çekerek kendinizi "Kafa-alta-yatış" konumundan yeniden çıkış konumuna getirebilirsiniz.

Ayar parçasının ayarı veya egzersizler için yine de (güvenlik nedeni ile) ikinci bir kişinin desteğinden yararlanmalısınız.

### Uyarı bilgileri

Ayak borusunun salınma alanındaki engelleri kaldırıp yanınızda bulunan kişileri egzersiz sırasında ortaya çıkabilecek olası tehlikeler hakkında uyarınız. Klemensleri (F, Resim 2) kapadıktan sonra mutlaka güvenlik vidasını (H) deliklerden (J) birisine geçiriniz. Güvenlik vidası olmadan asla egzersiz yapmayınız!

## Ersatzteilbestellung

- GB - Spare parts order
- E - Pedido de recambios
- CZ - Objednání náhradních dílů
- RO - Comandarea pieselor de schimb
- S - Reservdelar för
- F - Commande de pièces de rechange
- I - Ordine di pezzi di ricambio
- P - Encomenda de peças sobressalentes
- H - Pótalkatrész rajz
- TR - Yedek parça siparişi
- NL - Bestelling van reserveonderdelen
- PL - Zamówienie części zamiennych
- DK - Bestilling af reservedele
- RUS - Заказ запчастей



- D - Beispiel Typenschild - Seriennummer
- GB - Example Type label - Serial number
- F - Example Plaque signalétique - Numéro de serie
- NL - Bij voorbeeld Typeplaatje - Seriennummer
- E - Ejemplo Placa identificativa - Número de serie
- I - Esempio Targhetta tecnica - Numero di serie
- PL - Przykłady Tabliczka identyfikacyjna - Numer serii
- CZ - Příklad typového štítku - sériové číslo
- P - Exemplo placa de características - número de série
- DK - Eksempel type label - serienummer
- RO - Exemplu plăcuța de fabricație - seria
- H - Például a készülék ismertető címkéjén található sorozatszám
- RUS - Пример заводской таблички с серийным номером
- S - Exempel typskylt-serienummer
- TR - Etiket - Seri numarası örneği

- D - Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte die vollständige Artikelnummer, die Ersatzteilnummer, die benötigte Stückzahl und die Seriennummer des Gerätes an.
- GB - When ordering spare parts, always state the full article number, spare-part number, the quantity required and the S/N of the product.
- F - En cas de commande de pièces de rechange, nous vous prions de mentionner la référence article, le numéro de pièce de rechange, la quantité demandée et le numéro de série de l'appareil.
- NL - Vermeld bij de onderdelenbestellingen a.u.b. het volledige artikelnummer, het onderdeelnummer, het benodigde aantal en het serienummer van het apparaat.
- E - Indicar con los pedidos de piezas de repuesto el número completo del artículo, el número de la pieza de repuesto, las unidades solicitadas y el número de serie del aparato.
- I - Per l'ordinazione di parti di ricambio indicate il completo numero di articolo, della parte di ricambio, il numero di unit necessario nonchè il numero di serie dell'apparecchio.
- PL - Przy zamawianiu części zamiennych proszę podawać kompletny numer artykułu, numer części zamiennej i numer serii urządzenia.
- CZ - Při objednání náhradních dílů prosím udejte úplné číslo zboží, číslo náhradního dílu, potřebný počet kusů a sériové číslo přístroje.
- P - Ao encomendar peças sobressalentes, por favor indique o número completo do artigo, o número da peça sobressalente, o número de unidades necessárias e o número de série do aparelho.
- DK - Ved bestilling af reservedele skal du altid opgive det fuldstændige artikelnummer, nummeret på reservedelen, det ønskede antal og maskinens serienummer (se Håndtering).
- RO - La comandarea pieselor de schimb indicați numărul complet al articolului, numărul piesei de schimb, numărul de bucăți necesare și seria aparatului.
- H - Amikor pótalkatrész rendel meg, adja meg a teljes cikkszámot, a pótalkatrész számot, a szükséges darabszámot és a gép sorszámát.
- RUS - Оформляя заказ на запчасти, указывайте полный артикульный номер, номер запасной детали, необходимое количество и серийный номер устройства.
- S - Ange alltid hela artikelnumret, respektive reservdelsnummer, antalet du behöver samt produktens serienummer.
- TR - Münferit siparişlerinizde lütfen ürün numarasını, yedek parça numarasını, ihtiyaç duyduğunuz adedi ve aletin seri numarasını eksiksiz belirtiniz.



## Zubehörbestellung

- GB - Accessories

- E - Accesorios

- CZ - Příslušenství

- RO - Accesorii

- S - Beställa tillbehör

- F - Accessoires

- I - Accessori

- P - Acessórios

- H - Tartozékok rendelési

- TR - Aksesuar siparişi

- NL - Accessoires

- PL - Akcesoria

- DK - Tilbehør

- RUS - Аксессуары

140 x 80 cm

**07929-200**

220 x 110 cm

**07929-400**

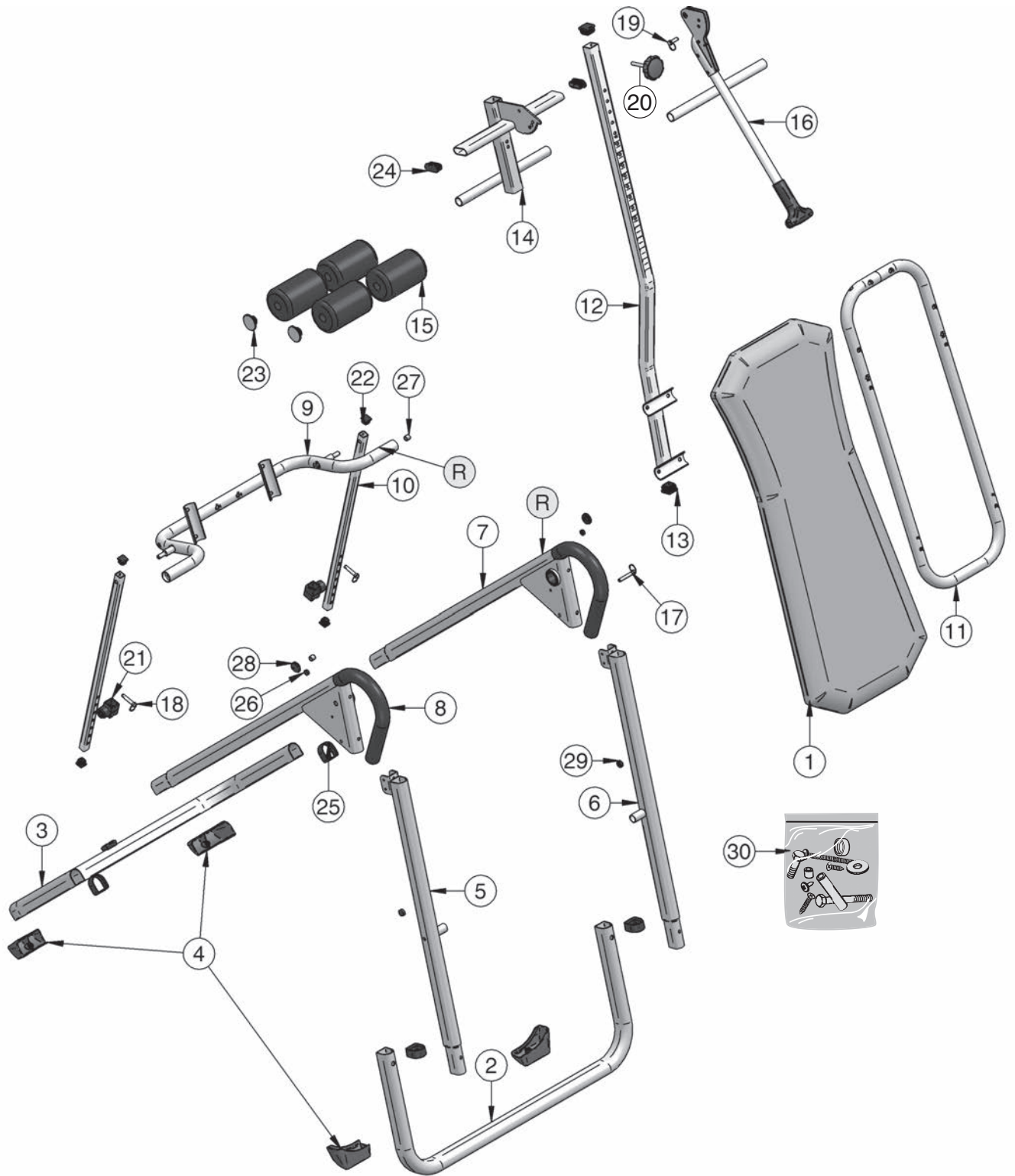


## Ersatzteilbestellung

07426-700 Apollo		
①	1x	94360406
②	1x	94316592
③	1x	94316593
④	1x	94604511
⑤	1x	94316594
⑥	1x	94316595
⑦	1x	94604512
⑧	1x	94604513
⑨	1x	94316596
⑩	2x	97100592
⑪	1x	94316597
⑫	1x	97100429
⑬	2x	10100023
⑭	1x	94316598
⑮	4x	10118042

07426-700 Apollo		
⑯	1x	94604514
⑰	1x	13100000
⑱	2x	13100008
⑲	1x	13100006
⑳	1x	10103077
㉑	2x	70132715
㉒	4x	10100022
㉓	4x	10100044
㉔	2x	10100040
㉕	4x	70132716
㉖	2x	70132298
㉗	2x	97200474
㉘	2x	70132717
㉙	2x	70132297
㉚	1x	91380119

- D - Farbliche Abweichungen bei Ersatzteilen sind möglich.
- GB - Colours may vary with replacement parts.
- F - Des écarts de couleur sont possibles pour les pièces de rechange.
- NL - Afwijkingen in kleur bij reserveonderdelen zijn mogelijk.
- E - Es posible que los recambios presenten diferencias en el color.
- I - Per le parti di ricambio sono possibili differenze di colore.
- PL - W przypadku części zamiennych kolor może się różnić od koloru oryginalnego.
- CZ - Barevné odchylky u náhradních dílů možné.
- P - Existe a possibilidade de existirem desvios nas cores das peças sobressalentes.
- DK - Farveafvigelser på reservedele kan forekomme.
- RUS - Возможны отклонения в цвете запасных частей.
- RO - La piesele de schimb sunt posibile unele variații ale culorii.
- H - A pótalkatrészek esetében előfordulhatnak színbeli eltérések.
- S - Hos reservdelar kan färgavvikelser inte uteslutas.
- TR - Yedek parçalarda bazı renk oynamaları görülebilir.





docu 3289d/05.13

HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit  
[www.kettler.net](http://www.kettler.net)