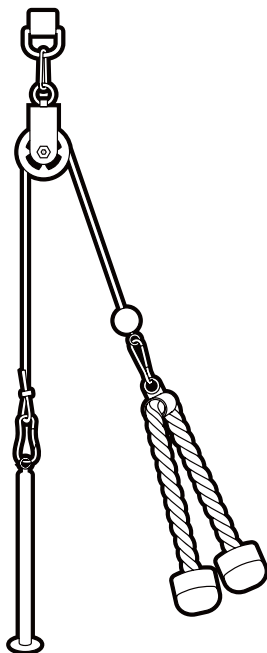


athler



AGILE 20

PL Instrukcja obsługi
EN User manual
SK Používateľská príručka
CZ Návod k obsluze
RO Instrucțiuni de utilizare
DE Bedienungsanleitung
BG Инструкция за експлоатация

HU Használati útmutató
LT Naudojimo instrukcija
FR Notice d'utilisation
UK Посібник користувача
ES Instrucciones de uso
PT Instruções de utilização



Przed użyciem urządzenia przeczytaj oryginalną instrukcję obsługi, postępuj zgodnie z jej wskazówkami i zachowaj ją do wykorzystania w przyszłości. Zwróć szczególną uwagę na zalecenia dotyczące bezpieczeństwa.

OSTRZEŻENIE!

1. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem, zwłaszcza jeśli masz ponad 35 lat lub cierpisz na przewlekłe choroby.
2. Spółka Meester Group Sp. z o.o. nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia osobiste lub uszkodzenia mienia wynikające z korzystania z tego produktu.
3. Sprzęt przeznaczony jest do użytku przez dorosłych. Nie pozostawiaj dzieci bez nadzoru w pobliżu urządzenia.
4. Upewnij się, że dzieci i zwierzęta znajdują się w bezpiecznej odległości przed rozpoczęciem ćwiczeń.
5. Sprzęt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do masowego użytkowania, na przykład w publicznych siłowniach.
6. Sprzęt przeznaczony jest do użytku przez jedną osobę na raz.
7. Jeśli podczas ćwiczeń odczuwasz zawroty głowy, nudności, bóle w klatce piersiowej lub inne niepokojące objawy, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.
8. Przed każdym użyciem sprawdź stan techniczny urządzenia, aby upewnić się, że nie ma żadnych wad technicznych.
9. Przechowuj urządzenie w zamkniętym pomieszczeniu, z dala od wilgoci i bezpośredniego światła słonecznego.
10. Jeśli produkt jest uszkodzony, nie używaj go, ani nie podejmuj prób naprawy lub wymiany części samodzielnie. Naprawy powinny być zawsze przeprowadzane przez autoryzowany serwis producenta.

JAK UŻYWAĆ

1. Jest to niezwykle istotne dla bezpieczeństwa i osiągnięcia dobrych wyników ćwiczeń, aby wykonywać je prawidłowo. Upewnij się, że znasz właściwą technikę przed rozpoczęciem treningu.
2. Zalecamy, aby zawsze trenować w towarzystwie drugiej osoby.
3. Przed ćwiczeniami z obciążeniem wykonaj za każdym razem odpowiednią rozgrzewkę.
4. Używaj urządzenia na stabilnej i płaskiej powierzchni.
5. Podczas ćwiczeń zachowaj bezpieczny odstęp od innych obiektów, ścian i przeszkód.
6. Podczas ćwiczeń z obciążeniem bardzo ważne jest korzystanie z rozsądku i wybieranie odpowiedniego obciążenia treningowego zgodnie z Twoimi możliwościami. Pamiętaj, aby nie przeciążać swojego ciała nadmiernym wysiłkiem, ponieważ może to prowadzić do uszkodzenia zdrowia.
7. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu.
8. Przed treningiem zdejmij wszelką biżuterię. Ćwiczenie w biżuterii może prowadzić do skaleczeń.

MONTAŻ

1. Zapnij pas bezpieczeństwa.
2. Zamontuj metalowy krążek linowy.
3. Załóż linę stalową.
4. Włóż blok z żelaza.
5. Instalacja jest zakończona.
6. Używaj lin treningowych do ćwiczeń.



Before using the device, read the original instruction manual, follow its guidance and keep it for future reference. Pay particular attention to safety recommendations.

WARNINGS!

1. Consult your doctor before training, especially if you are over 35 years of age or suffer from chronic illnesses.
2. Meester Group Sp. z o.o. accepts no liability for personal injury or property damage resulting from the use of this product.
3. The equipment is intended for use by adults. Do not leave children unsupervised near the equipment.
4. Ensure that children and pets are at a safe distance before exercising.
5. The equipment is intended for private use and is not suitable for mass use, for example in public gyms.
6. The equipment is designed for use by one person at a time.
7. If you experience dizziness, nausea, chest pains or other worrying symptoms while exercising, stop training immediately and consult your doctor.
8. Before each use, check the condition of the device to ensure that there are no technical defects.
9. Store the device in a closed room, away from moisture and direct sunlight.
10. If the product is damaged, do not use it or attempt to repair or replace parts yourself. Repairs should always be carried out by the manufacturer's authorised service centre.

HOW TO USE:

1. It is critical for safety and good exercise results that you perform the exercises correctly. Make sure you know the correct technique before you start training.
2. We recommend that you always train in the company of another person.
3. Perform a proper warm-up each time before exercising with weights.
4. Use the machine on a stable and flat surface.
5. Keep a safe distance from other objects, walls and obstacles when exercising.
6. When exercising with weights, it is very important to use common sense and choose the right training load according to your ability. Remember not to overload your body with excessive effort as this can lead to damage to your health.
7. Exercise in comfortable clothing and sports shoes.
8. Remove any jewellery before exercising. Exercising in jewellery can lead to injuries.

MOUNTING

1. Fasten the seat belt.
2. Attach the metal pulley.
3. Insert wire rope.
4. Insert the iron block.
5. Installation is complete.
6. Use the training ropes for exercise.



Pred použitím zariadenia si prečítajte originálny návod na obsluhu, postupujte podľa jeho pokynov a uschovajte si ho pre budúce použitie. Venujte osobitnú pozornosť bezpečnostným odporúčaniam.

UPOZORNENIA!

1. Pred tréningom sa poraďte so svojím lekárom, najmä ak máte viac ako 35 rokov alebo trpíte chronickými ochoreniami.
2. Spoločnosť Meester Group Sp. z o.o. nenesie žiadnu zodpovednosť za zranenia osôb alebo škody na majetku, ktoré vzniknú v dôsledku používania tohto výrobku.
3. Zariadenie je určené na používanie dospelými osobami. Nenechávajte deti bez dozoru v blízkosti zariadenia.
4. Pred cvičením sa uistite, že deti a domáce zvieratá sú v bezpečnej vzdialenosti.
5. Zariadenie je určené na súkromné použitie a nie je vhodné na hromadné použitie, napríklad vo verejných telocvičiach.
6. Zariadenie je určené na používanie jednou osobou naraz.
7. Ak sa počas cvičenia vyskytnú závraty, nevoľnosť, bolesti na hrudníku alebo iné znepokojujúce príznaky, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom.
8. Pred každým použitím skontrolujte stav zariadenia, aby ste sa uistili, že nemá žiadne technické závady.
9. Zariadenie skladujte v uzavretej miestnosti, mimo dosahu vlhkosti a priameho slnečného žiarenia.
10. Ak je výrobok poškodený, nepoužívajte ho a nepokúšajte sa sami opraviť alebo vymeniť jeho časti. Opravy by malo vždy vykonávať autorizované servisné stredisko výrobcu.

AKO POUŽÍVAŤ:

1. Pre bezpečnosť a dobré výsledky cvičenia je veľmi dôležité, aby ste cvičenie vykonávali správne. Pred začatím tréningu sa uistite, že poznáte správnu techniku.
2. Odporúčame, aby ste vždy cvičili v spoločnosti inej osoby.
3. Pred každým cvičením s činkami vykonajte správnu rozcvičku.
4. Stroj používajte na stabilnom a rovnom povrchu.
5. Pri cvičení dodržiavajte bezpečnú vzdialenosť od iných predmetov, stien a prekážok.
6. Pri cvičení so závažiami je veľmi dôležité používať zdravý rozum a zvoliť si správnu tréningovú záťaž podľa svojich schopností. Nezabudnite nepreťažovať telo nadmernou námahou, pretože to môže viesť k poškodeniu vášho zdravia.
7. Cvičte v pohodlnom oblečení a športovej obuvi.
8. Pred cvičením si odstráňte všetky šperky. Cvičenie so šperkami môže viesť k zraneniam.

MONTÁŽ

1. Zapnite si bezpečnostný pás.
2. Pripevnite kovovú kladku.
3. Vložte oceľové lano.
4. Vložte železný blok.
5. Montáž je dokončená.
6. Na cvičenie používajte tréningové laná.



Před použitím přístroje si přečtěte originální návod k použití, řiďte se jeho pokyny a uschovejte jej pro budoucí použití. Zvláštní pozornost věnujte bezpečnostním doporučením.

VAROVÁNÍ!

1. Před tréninkem se poraďte se svým lékařem, zejména pokud jste starší 35 let nebo trpíte chronickým onemocněním.
2. Společnost Meester Group Sp. z o.o. nepřebírá žádnou odpovědnost za zranění osob nebo škody na majetku vzniklé v důsledku používání tohoto výrobku.
3. Zařízení je určeno k používání dospělými osobami. Nenechávejte děti v blízkosti zařízení bez dozoru.
4. Před cvičením se ujistěte, že jsou děti a domácí zvířata v bezpečné vzdálenosti.
5. Zařízení je určeno pro soukromé použití a není vhodné pro hromadné použití, například ve veřejných tělocvičnách.
6. Zařízení je určeno pro použití jednou osobou najednou.
7. Pokud při cvičení pocítíte závratě, nevolnost, bolesti na hrudi nebo jiné znepokojivé příznaky, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se s lékařem.
8. Před každým použitím zkontrolujte stav zařízení, abyste se ujistili, že nemá žádné technické závady.
9. Přístroj skladujte v uzavřené místnosti, mimo dosah vlhkosti a přímého slunečního záření.
10. Pokud je výrobek poškozen, nepoužívejte jej a nepokoušejte se sami opravovat nebo vyměňovat jeho části. Opravy by mělo vždy provádět autorizované servisní středisko výrobce.

JAK POUŽÍVAT:

1. Pro bezpečnost a dobré výsledky cvičení je rozhodující, abyste cvičení prováděli správně. Než začnete cvičit, ujistěte se, že znáte správnou techniku.
2. Doporučujeme, abyste vždy cvičili ve společnosti další osoby.
3. Před každým cvičením s činkami proveďte řádné zahřátí.
4. Stroj používejte na stabilním a rovném povrchu.
5. Při cvičení dodržujte bezpečnou vzdálenost od ostatních předmětů, stěn a překážek.
6. Při cvičení s činkami je velmi důležité používat zdravý rozum a zvolit správnou tréninkovou zátěž podle svých schopností. Nezapomeňte nepřetěžovat tělo nadměrnou námahou, protože to může vést k poškození vašeho zdraví.
7. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi.
8. Před cvičením si sundejte veškeré šperky. Cvičení se šperky může vést ke zranění.

MONTÁŽ

1. Zapněte si bezpečnostní pás.
2. Připevněte kovovou kladku.
3. Vložte ocelové lano.
4. Vložte železný blok.
5. Montáž je dokončena.
6. Pro cvičení používejte tréninková lana.



Înainte de a utiliza dispozitivul, citiți manualul de instrucțiuni original, urmați indicațiile acestuia și păstrați-l pentru consultare ulterioară. Acordați o atenție deosebită recomandărilor privind siguranța.

AVERTISMENTE!

1. Consultați medicul înainte de antrenament, mai ales dacă aveți peste 35 de ani sau suferiți de boli cronice.
2. Meester Group Sp. z o.o. nu acceptă nicio răspundere pentru vătămări corporale sau daune materiale rezultate din utilizarea acestui produs.
3. Echipamentul este destinat utilizării de către adulți. Nu lăsați copiii nesupravegheați în apropierea echipamentului.
4. Asigurați-vă că copiii și animalele de companie sunt la o distanță sigură înainte de a face exerciții.
5. Echipamentul este destinat utilizării private și nu este potrivit pentru utilizarea în masă, de exemplu în sălile de sport publice.
6. Echipamentul este conceput pentru a fi utilizat de o singură persoană în același timp.
7. Dacă aveți amețeli, greață, dureri în piept sau alte simptome îngrijorătoare în timpul antrenamentului, opriți imediat antrenamentul și consultați medicul.
8. Înainte de fiecare utilizare, verificați starea dispozitivului pentru a vă asigura că nu există defecte tehnice.
9. Depozitați dispozitivul într-o încăpere închisă, departe de umiditate și de lumina directă a soarelui.
10. Dacă produsul este deteriorat, nu îl utilizați și nu încercați să reparați sau să înlocuiți singuri piesele. Reparațiile trebuie efectuate întotdeauna de către centrul de service autorizat al producătorului.

MODUL DE UTILIZARE:

1. Pentru siguranță și rezultate bune ale exercițiilor este esențial să efectuați corect exercițiile. Asigurați-vă că cunoașteți tehnica corectă înainte de a începe antrenamentul.
2. Vă recomandăm să vă antrenați întotdeauna în compania unei alte persoane.
3. Efectuați o încălzire corespunzătoare de fiecare dată înainte de a vă antrena cu greutate.
4. Utilizați aparatul pe o suprafață stabilă și plană.
5. Păstrați o distanță de siguranță față de alte obiecte, pereți și obstacole atunci când vă antrenați.
6. Atunci când faceți exerciții cu greutate, este foarte important să folosiți bunul simț și să alegeți sarcina de antrenament potrivită în funcție de capacitatea dumneavoastră. Nu uitați să nu vă suprasolicitați corpul cu un efort excesiv, deoarece acest lucru poate duce la afectarea sănătății dumneavoastră.
7. Faceți exerciții în haine confortabile și pantofi sport.
8. Scoateți bijuteriile înainte de antrenament. Exercițiile cu bijuterii pot duce la răniri.

MONTAJ

1. Prindeți centura de siguranță.
2. Atașați scripetele metalic.
3. Introduceți cablul de sârmă.
4. Introduceți blocul de fier.
5. Instalarea este completă.
6. Utilizați frânghiile de antrenament pentru exerciții.



Lesen Sie vor der Verwendung des Geräts die Originalbetriebsanleitung, befolgen Sie die Anweisungen und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf. Achten Sie besonders auf die Sicherheitshinweise.

WARNUNGEN!

1. Konsultieren Sie vor dem Training Ihren Arzt, insbesondere wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder an chronischen Krankheiten leiden.
2. Die Meester Group Sp. z o.o. übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch die Verwendung dieses Produkts entstehen.
3. Das Gerät ist für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in der Nähe des Geräts.
4. Vergewissern Sie sich, dass sich Kinder und Haustiere in einem sicheren Abstand befinden, bevor Sie trainieren.
5. Das Gerät ist für den privaten Gebrauch bestimmt und eignet sich nicht für den Massengebrauch, z. B. in öffentlichen Fitnessstudios.
6. Das Gerät ist für die gleichzeitige Benutzung durch eine Person ausgelegt.
7. Wenn Sie während des Trainings Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder andere besorgniserregende Symptome verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie Ihren Arzt.
8. Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch den Zustand des Geräts, um sicherzustellen, dass es keine technischen Mängel aufweist.
9. Lagern Sie das Gerät in einem geschlossenen Raum, geschützt vor Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung.
10. Wenn das Produkt beschädigt ist, verwenden Sie es nicht und versuchen Sie nicht, Teile selbst zu reparieren oder zu ersetzen. Reparaturen sollten immer von einem vom Hersteller autorisierten Servicecenter durchgeführt werden.

WIE MAN ES BENUTZT:

1. Für die Sicherheit und gute Trainingsergebnisse ist es entscheidend, dass Sie die Übungen korrekt ausführen. Vergewissern Sie sich, dass Sie die richtige Technik beherrschen, bevor Sie mit dem Training beginnen.
2. Wir empfehlen, dass Sie immer in Begleitung einer anderen Person trainieren.
3. Führen Sie jedes Mal ein ordentliches Aufwärmtraining durch, bevor Sie mit Gewichten trainieren.
4. Benutzen Sie das Gerät auf einer stabilen und ebenen Fläche.
5. Halten Sie beim Training einen sicheren Abstand zu anderen Gegenständen, Wänden und Hindernissen ein.
6. Beim Training mit Gewichten ist es sehr wichtig, den gesunden Menschenverstand walten zu lassen und die richtige Trainingslast entsprechend Ihren Fähigkeiten zu wählen. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Körper nicht mit übermäßiger Anstrengung überlasten, da dies zu gesundheitlichen Schäden führen kann.
7. Trainieren Sie in bequemer Kleidung und Sportschuhen.
8. Legen Sie vor dem Training jeglichen Schmuck ab. Wenn Sie mit Schmuck trainieren, kann dies zu Verletzungen führen.

MONTAGE

1. Legen Sie den Sicherheitsgurt an.
2. Befestigen Sie die Metallrolle.
3. Führen Sie das Drahtseil ein.
4. Setzen Sie den Eisenblock ein.
5. Die Installation ist abgeschlossen.
6. Verwenden Sie die Trainingsseile zum Üben.



Преди да използвате устройството, прочетете оригиналното ръководство за употреба, следвайте указанията в него и го запазете за бъдещи справки. Обърнете специално внимание на препоръките за безопасност.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ!

1. Консултирайте се с Вашия лекар преди тренировка, особено ако сте на възраст над 35 години или страдате от хронични заболявания.
2. Meester Group Sp. z o.o. не поема никаква отговорност за телесни повреди или материални щети в резултат на използването на този продукт.
3. Оборудването е предназначено за използване от възрастни. Не оставяйте деца без надзор в близост до оборудването.
4. Уверете се, че децата и домашните любимци са на безопасно разстояние, преди да се упражнявате.
5. Оборудването е предназначено за частна употреба и не е подходящо за масова употреба, например в обществени фитнес зали.
6. Оборудването е предназначено за използване от един човек едновременно.
7. Ако по време на тренировка почувствате замаяване, гадене, болки в гърдите или други тревожни симптоми, незабавно прекратете тренировката и се консултирайте с Вашия лекар.
8. Преди всяка употреба проверявайте състоянието на устройството, за да се уверите, че няма технически дефекти.
9. Съхранявайте устройството в затворено помещение, далеч от влага и пряка слънчева светлина.
10. Ако продуктът е повреден, не го използвайте и не се опитвайте сами да поправате или заменят частите. Поправките винаги трябва да се извършват от оторизирания сервизен център на производителя.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ:

1. От решаващо значение за безопасността и добрите резултати от упражненията е да ги изпълнявате правилно. Уверете се, че познавате правилната техника, преди да започнете да тренирате.
2. Препоръчваме ви винаги да тренирате в компанията на друг човек.
3. Извършвайте правилна замявка всеки път, преди да се упражнявате с тежести.
4. Използвайте машината върху стабилна и равна повърхност.
5. Спазвайте безопасно разстояние от други предмети, стени и препятствия, когато се упражнявате.
6. Когато тренирате с тежести, е много важно да използвате здрав разум и да изберете правилното тренировъчно натоварване според възможностите си. Не забравяйте да не претоварвате тялото си с прекомерни усилия, тъй като това може да доведе до увреждане на здравето ви.
7. Упражнявайте се с удобно облекло и спортни обувки.
8. Сваляйте всички бижута преди тренировка. Упражненията с бижута могат да доведат до наранявания.

МОНТИРАНЕ

1. Затегнете предпазния колан.
2. Закрепете металната ролка.
3. Поставете стоманеното въже.
4. Поставете железния блок.
5. Монтажът е завършен.
6. Използвайте тренировъчните въжета за упражнения.



A készülék használata előtt olvassa el az eredeti használati útmutatót, kövesse az abban foglalt utasításokat, és őrizze meg a későbbi használatra. Fordítson különös figyelmet a biztonsági ajánlásokra.

FIGYELMEZTETÉSEK!

1. Az edzés előtt konzultáljon orvosával, különösen, ha Ön 35 évnél idősebb, vagy krónikus betegségben szenved.
2. A Meester Group Sp. z o.o. nem vállal felelősséget a termék használatából eredő személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.
3. A berendezés felnőttek általi használatra készült. Ne hagyjon gyermekeket felügyelet nélkül a berendezés közelében.
4. Győződjön meg arról, hogy a gyermekek és a háziállatok biztonságos távolságban vannak, mielőtt gyakorolna.
5. A berendezés magánhasználatra készült, és nem alkalmas tömeges használatra, például nyilvános edzőtermekben.
6. A berendezést egyszerre egy személy általi használatra tervezték.
7. Ha edzés közben szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy egyéb aggasztó tüneteket tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
8. Minden használat előtt ellenőrizze a készülék állapotát, hogy nincs-e műszaki hiba.
9. A készüléket zárt helyiségben, nedvességtől és közvetlen napfénytől védve tárolja.
10. Ha a termék sérült, ne használja, és ne próbálja meg saját maga megjavítani vagy kicserélni az alkatrészeket. A javításokat mindig a gyártó által felhatalmazott szervizközpontnak kell elvégeznie.

HOGYAN KELL HASZNÁLNI?

1. A biztonság és a jó edzéseredmények szempontjából döntő fontosságú, hogy a gyakorlatokat helyesen hajtsa végre. Győződjön meg róla, hogy ismeri a helyes technikát, mielőtt elkezdi az edzést.
2. Javasoljuk, hogy mindig egy másik személy társaságában gyakoroljon.
3. Minden alkalommal végezzen megfelelő bemelegítést a súlyokkal való edzés előtt.
4. A gépet stabil és sík felületen használja.
5. Edzés közben tartson biztonságos távolságot más tárgytól, falaktól és akadályoktól.
6. A súlyokkal való edzés során nagyon fontos, hogy józan ésszel járjon el, és képességeinek megfelelően válassza ki a megfelelő edzéstérhelést. Ne feledje, hogy ne terhelje túl a testét túlzott erőfeszítéssel, mivel ez egészségkárosodáshoz vezethet.
7. Gyakoroljon kényelmes ruházatban és sportcipőben.
8. Edzés előtt vegye le az ékszereket. Az ékszerekkel való edzés sérülésekhez vezethet.

MOZGÁS

1. Kapcsolja be a biztonsági övet.
2. Csatlakoztassa a fém csigát.
3. Helyezze be a drótkötelet.
4. Helyezze be a vaspántot.
5. A beszerelés befejeződött.
6. Használja az edzőköteleteket a gyakorláshoz.



Prieš pradėdami naudoti prietaisą, perskaitykite originalią naudojimo instrukciją, laikykitės joje pateiktų nurodymų ir išsaugokite ją ateityje. Ypatingą dėmesį atkreipkite į saugos rekomendacijas.

ĮSPĖJIMAI!

1. Prieš treniruotę pasitarkite su gydytoju, ypač jei esate vyresni nei 35 metų arba sergate lėtinėmis ligomis.
2. Meester Group Sp. z o.o. neprisima jokios atsakomybės už asmens sužalojimą ar žalą turtui, patirtą naudojant šį gaminį.
3. Įranga skirta naudoti suaugusiems. Nepalikite vaikų be priežiūros šalia įrangos.
4. Prieš pradėdami treniruotis įsitikinkite, kad vaikai ir naminiai gyvūnai yra saugiu atstumu.
5. Įranga yra skirta asmeniniam naudojimui ir nėra tinkama masiniam naudojimui, pavyzdžiui, viešose sporto salėse.
6. Įranga skirta naudoti vienam asmeniui vienu metu.
7. Jei mankštinamiesi pajutote galvos svaigimą, pykinimą, krūtinės skausmus ar kitus nerimą keliančius simptomus, nedelsdami nutraukite treniruotę ir kreipkitės į gydytoją.
8. Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite prietaiso būklę, kad įsitikintumėte, jog nėra techninių defektų.
9. Laikykitė prietaisą uždaroje patalpoje, apsaugotoje nuo drėgmės ir tiesioginių saulės spindulių.
10. Jei gaminyje pažeistas, nenaudokite jo ir nebandykite patys taisyti ar keisti dalių. Remontą visada turėtų atlikti gamintojo įgaliotasis techninės priežiūros centras.

KAIP NAUDOTI:

1. Saugumui ir geriems pratimų rezultatams užtikrinti labai svarbu, kad pratimus atliktumėte teisingai. Prieš pradėdami treniruotis įsitikinkite, kad žinote teisingą techniką.
2. Rekomenduojame visada treniruotis kartu su kitu asmeniu.
3. Kiekvieną kartą prieš pradėdami mankštintis su svoriais atlikite tinkamą apšilimą.
4. Treniruoklį naudokite ant stabilaus ir lygaus paviršiaus.
5. Treniruodamiesi laikykitės saugaus atstumo nuo kitų objektų, sienų ir kliūčių.
6. Mankštinantis su svoriais labai svarbu vadovautis sveiku protu ir pasirinkti tinkamą treniruočių krūvį pagal savo galimybes. Nepamirškite neapkrauti savo kūno pernelyg didelėmis pastangomis, nes tai gali pakenkti jūsų sveikatai.
7. Mankštinkitės su patogia apranga ir sportine avalyne.
8. Prieš treniruotę nusimeskite visus papuošalus. Pratimai su papuošalais gali sukelti traumas.

ĮRENGIMAS

1. Užsieskite saugos diržą.
2. Pritvirtinkite metalinį skriemulį.
3. Įdėkite vielinį lyną.
4. Įdėkite geležinį bloką.
5. Montavimas baigtas.
6. Treniruočių virves naudokite treniruočių metu.



Avant d'utiliser l'appareil, lisez le manuel d'instructions original, suivez les instructions et conservez-le pour référence ultérieure. Faites particulièrement attention aux recommandations de sécurité.

AVERTISSEMENTS !

1. Consultez votre médecin avant de vous entraîner, surtout si vous avez plus de 35 ans ou si vous souffrez de maladies chroniques.
2. Meester Group Sp. z o.o. décline toute responsabilité en cas de dommages corporels ou matériels résultant de l'utilisation de ce produit.
3. L'appareil est destiné à être utilisé par des adultes. Ne laissez pas les enfants sans surveillance à proximité de l'appareil.
4. Assurez-vous que les enfants et les animaux domestiques se trouvent à une distance de sécurité avant de faire de l'exercice.
5. L'appareil est destiné à un usage privé et ne convient pas à un usage collectif, par exemple dans les salles de sport publiques.
6. L'appareil est conçu pour être utilisé par une seule personne à la fois.
7. Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes inquiétants pendant l'exercice, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin.
8. Avant chaque utilisation, vérifiez l'état de l'appareil pour vous assurer qu'il ne présente aucun défaut technique.
9. Conservez l'appareil dans une pièce fermée, à l'abri de l'humidité et de la lumière directe du soleil.
10. Si le produit est endommagé, ne l'utilisez pas et n'essayez pas de le réparer ou de remplacer des pièces vous-même. Les réparations doivent toujours être effectuées par le centre de service agréé par le fabricant.

COMMENT L'UTILISER ?

1. Pour des raisons de sécurité et pour obtenir de bons résultats, il est essentiel que vous exécutiez les exercices correctement. Assurez-vous de connaître la technique correcte avant de commencer l'entraînement.
2. Nous vous recommandons de toujours vous entraîner en compagnie d'une autre personne.
3. Effectuez un échauffement approprié chaque fois que vous vous entraînez avec des poids.
4. Utilisez l'appareil sur une surface stable et plane.
5. Gardez une distance de sécurité avec les autres objets, les murs et les obstacles lorsque vous vous entraînez.
6. Lorsque vous vous entraînez avec des poids, il est très important de faire preuve de bon sens et de choisir la bonne charge d'entraînement en fonction de vos capacités. N'oubliez pas de ne pas surcharger votre corps avec des efforts excessifs, car cela peut nuire à votre santé.
7. Faites de l'exercice avec des vêtements confortables et des chaussures de sport.
8. Retirez vos bijoux avant de faire de l'exercice. Faire de l'exercice avec des bijoux peut entraîner des blessures.

MONTAGE

1. Attachez la ceinture de sécurité.
2. Fixez la poulie métallique.
3. Insérer le câble métallique.
4. Insérer le bloc de fer.
5. L'installation est terminée.
6. Utilisez les cordes d'entraînement pour faire de l'exercice.



Перед використанням пристрою прочитайте оригінальну інструкцію з експлуатації, дотримуйтесь її вказівок і збережіть її для подальшого використання. Зверніть особливу увагу на рекомендації з техніки безпеки.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ!

1. Перед тренуванням проконсультуйтеся з лікарем, особливо якщо ви старше 35 років або страждаєте хронічними захворюваннями.
2. Meester Group Sp. z o.o. не несе відповідальності за тілесні ушкодження або пошкодження майна, що виникли в результаті використання цього продукту.
3. Обладнання призначене для використання дорослими. Не залишайте дітей без нагляду поблизу обладнання.
4. Перед початком тренування переконайтеся, що діти та домашні тварини знаходяться на безпечній відстані.
5. Тренажер призначений для приватного використання і не підходить для масового використання, наприклад, у громадських спортивних залах.
6. Тренажер призначений для використання однією людиною одночасно.
7. Якщо під час тренування ви відчуваєте запаморочення, нудоту, біль у грудях або інші тривожні симптоми, негайно припиніть тренування і зверніться до лікаря.
8. Перед кожним використанням перевіряйте стан пристрою, щоб переконаватися у відсутності технічних дефектів.
9. Зберігайте пристрій у закритому приміщенні, подалі від вологи та прямих сонячних променів.
10. Якщо виріб пошкоджено, не використовуйте його, не намагайтеся самостійно ремонтувати або замінювати деталі. Ремонт завжди повинен здійснюватися в авторизованому сервісному центрі виробника.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ:

1. Для забезпечення безпеки та досягнення хороших результатів дуже важливо правильно виконувати вправи. Переконайтеся, що ви знаєте правильну техніку, перш ніж почати тренування.
2. Ми рекомендуємо завжди тренуватися в компанії з іншою людиною.
3. Перед кожним тренуванням з обтяженням виконуйте належну розминку.
4. Використовуйте тренажер на стійкій і рівній поверхні.
5. Під час тренування дотримуйтесь безпечної відстані від інших предметів, стін та перешкод.
6. Під час занять з обтяженнями дуже важливо керуватися здоровим глуздом і правильно підбирати тренувальне навантаження відповідно до своїх можливостей. Пам'ятайте, що не варто перевантажувати своє тіло надмірними зусиллями, оскільки це може призвести до шкоди вашому здоров'ю.
7. Займайтеся в зручному одязі та спортивному взутті.
8. Перед тренуванням зніміть усі прикраси. Заняття з прикрасами можуть призвести до травм.

ПОСАДКА

1. Застебніть ремінь безпеки.
2. Прикріпіть металевий шків.
3. Вставте дротяну мотузку.
4. Вставте залізний блок.
5. Встановлення завершено.
6. Використовуйте тренувальні канати для вправ.



Antes de utilizar el aparato, lea el manual de instrucciones original, siga sus indicaciones y consérvelo para futuras consultas. Preste especial atención a las recomendaciones de seguridad.

ADVERTENCIAS!

1. Consulte a su médico antes de entrenar, especialmente si tiene más de 35 años o padece enfermedades crónicas.
2. Meester Group Sp. z o.o. no acepta ninguna responsabilidad por daños personales o materiales derivados del uso de este producto.
3. El equipo está destinado a ser utilizado por adultos. No deje a los niños sin supervisión cerca del equipo.
4. Asegúrese de que los niños y los animales domésticos estén a una distancia segura antes de hacer ejercicio.
5. El equipo está diseñado para uso privado y no es adecuado para uso masivo, por ejemplo en gimnasios públicos.
6. El equipo está diseñado para ser utilizado por una sola persona a la vez.
7. Si experimenta mareos, náuseas, dolores en el pecho u otros síntomas preocupantes durante el ejercicio, interrumpa inmediatamente el entrenamiento y consulte a su médico.
8. Antes de cada uso, compruebe el estado del aparato para asegurarse de que no presenta defectos técnicos.
9. Guarde el aparato en un lugar cerrado, alejado de la humedad y de la luz solar directa.
10. Si el producto está dañado, no lo utilice ni intente reparar o sustituir las piezas usted mismo. Las reparaciones deben ser realizadas siempre por el centro de servicio autorizado por el fabricante.

MODO DE EMPLEO:

1. Es fundamental para la seguridad y los buenos resultados del ejercicio que realice los ejercicios correctamente. Asegúrese de conocer la técnica correcta antes de empezar a entrenar.
2. Le recomendamos que entrene siempre en compañía de otra persona.
3. Realice un calentamiento adecuado cada vez antes de ejercitarse con pesas.
4. Utilice la máquina sobre una superficie estable y plana.
5. Mantenga una distancia de seguridad con otros objetos, paredes y obstáculos durante el ejercicio.
6. Al hacer ejercicio con pesas, es muy importante utilizar el sentido común y elegir la carga de entrenamiento adecuada a su capacidad. Recuerde que no debe sobrecargar su cuerpo con un esfuerzo excesivo, ya que puede perjudicar su salud.
7. Haga ejercicio con ropa cómoda y calzado deportivo.
8. Quítate las joyas antes de hacer ejercicio. Hacer ejercicio con joyas puede provocar lesiones.

MONTAJE

1. Abróchese el cinturón de seguridad.
2. Coloque la polea metálica.
3. Inserte el cable metálico.
4. Inserte el bloque de hierro.
5. La instalación ha finalizado.
6. Utilice las cuerdas de entrenamiento para hacer ejercicio.



Antes de utilizar o aparelho, leia o manual de instruções original, siga as suas orientações e guarde-o para referência futura. Preste especial atenção às recomendações de segurança.

AVISOS!

1. Consulte o seu médico antes de treinar, especialmente se tiver mais de 35 anos de idade ou se sofrer de doenças crónicas.
2. O Meester Group Sp. z o.o. não se responsabiliza por lesões pessoais ou danos materiais resultantes da utilização deste produto.
3. O equipamento destina-se a ser utilizado por adultos. Não deixe crianças sem supervisão perto do equipamento.
4. Certifique-se de que as crianças e os animais de estimação estão a uma distância segura antes de se exercitar.
5. O equipamento destina-se a uso privado e não é adequado para utilização em massa, por exemplo, em ginásios públicos.
6. O equipamento foi concebido para ser utilizado por uma pessoa de cada vez.
7. Se sentir tonturas, náuseas, dores no peito ou outros sintomas preocupantes durante o exercício, pare imediatamente o treino e consulte o seu médico.
8. Antes de cada utilização, verifique o estado do aparelho para se certificar de que não existem defeitos técnicos.
9. Guarde o aparelho num local fechado, ao abrigo da humidade e da luz solar direta.
10. Se o produto estiver danificado, não o utilize nem tente reparar ou substituir peças por si próprio. As reparações devem ser sempre efectuadas pelo centro de assistência autorizado do fabricante.

COMO UTILIZAR:

1. É fundamental para a segurança e os bons resultados do exercício que execute os exercícios corretamente. Certifique-se de que conhece a técnica correcta antes de começar a treinar.
2. Recomendamos que treine sempre na companhia de outra pessoa.
3. Efectue sempre um aquecimento adequado antes de se exercitar com pesos.
4. Utilizar a máquina numa superfície estável e plana.
5. Manter uma distância segura de outros objectos, paredes e obstáculos durante o exercício.
6. Ao fazer exercício com pesos, é muito importante usar o bom senso e escolher a carga de treino correcta de acordo com as suas capacidades. Lembre-se de não sobrecarregar o seu corpo com esforço excessivo, pois isso pode causar danos à sua saúde.
7. Faça exercício com roupa confortável e calçado desportivo.
8. Retire as jóias antes do exercício. A prática de exercício físico com jóias pode provocar lesões.

MONTAGEM

1. Apertar o cinto de segurança.
2. Fixar a roldana metálica.
3. Introduzir o cabo de aço.
4. Inserir o bloco de ferro.
5. A instalação está concluída.
6. Utilizar os cabos de treino para fazer exercício.

athler

- PL** **Dziękujemy za zaufanie!** Z przyjemnością współtworzymy Twoją przestrzeń i cieszymy się, że wybrałeś nasz produkt! W przypadku jakichkolwiek pytań lub wątpliwości, prosimy o kontakt: **sklep@athler.pl**
- EN** **Thank you for your trust!** It is a pleasure to co-create your space and we are glad that you chose our product! If you have any questions or concerns, please contact us: **sklep@athler.pl**
- SK** **Ďakujeme vám za dôveru!** Je nám potešením spoluvytvárať váš priestor a sme radi, že ste si vybrali náš produkt! V prípade akýchkoľvek otázok alebo nejasností nás prosím kontaktujte: **sklep@athler.pl**
- CZ** **Děkujeme vám za důvěru!** Je nám potěšením spoluvytvářet váš prostor a jsme rádi, že jste si vybrali právě náš produkt! V případě jakýchkoli dotazů nebo nejasností nás prosím kontaktujte na adrese: **sklep@athler.pl**
- RO** **Vă mulțumim pentru încrederea acordată!** Ne face plăcere să vă co-creăm spațiul și ne bucurăm că ați ales produsul nostru! Dacă aveți întrebări sau nelămuriri, vă rugăm să ne contactați: **sklep@athler.pl**
- DE** **Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen!** Es ist uns eine Freude, Ihren Raum mitzugestalten und wir freuen uns, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben! Wenn Sie Fragen oder Bedenken haben, kontaktieren Sie uns bitte: **sklep@athler.pl**
- BG** **Благодарим ви за доверието!** За нас е удоволствие да създадем съвместно вашето пространство и се радваме, че сте избрали нашия продукт! Ако имате някакви въпроси или притеснения, моля, свържете се с нас: **sklep@athler.pl**
- HU** **Köszönjük a bizalmat!** Örömmel szolgál, hogy közösen alakíthatjuk ki az Ön terét, és örülünk, hogy a mi termékünket választotta! Ha bármilyen kérdése vagy aggálya van, kérjük, lépjen kapcsolatba velünk: **sklep@athler.pl**
- LT** **Dėkojame už pasitikėjimą!** Mums malonu kartu kurti jūsų erdvę ir džiaugiamės, kad pasirinkote mūsų gaminį! Jei turite klausimų ar abejonių, susisiekite su mumis: **sklep@athler.pl**
- FR** **Merci de votre confiance!** C'est un plaisir pour nous de co-créez votre espace et nous sommes heureux que vous ayez choisi notre produit ! Si vous avez des questions ou des préoccupations, n'hésitez pas à nous contacter: **sklep@athler.pl**
- UK** **Дякуємо за довіру!** Нам приємно бути співтворцями вашого простору і ми раді, що ви обрали наш продукт! Якщо у вас виникли запитання або проблеми, будь ласка, зв'яжіться з нами: **sklep@athler.pl**
- ES** **¡Gracias por su confianza!** Es un placer para nosotros co-crear su espacio y nos alegramos de que haya elegido nuestro producto. Si tiene alguna pregunta o duda, póngase en contacto con nosotros: **sklep@athler.pl**
- PT** **Obrigado pela vossa confiança!** É um prazer para nós co-criar o vosso espaço e estamos felizes por terem escolhido o nosso produto! Se tiver alguma dúvida ou questão, por favor contacte-nos: **sklep@athler.pl**



www.athler.pl



sklep@athler.pl