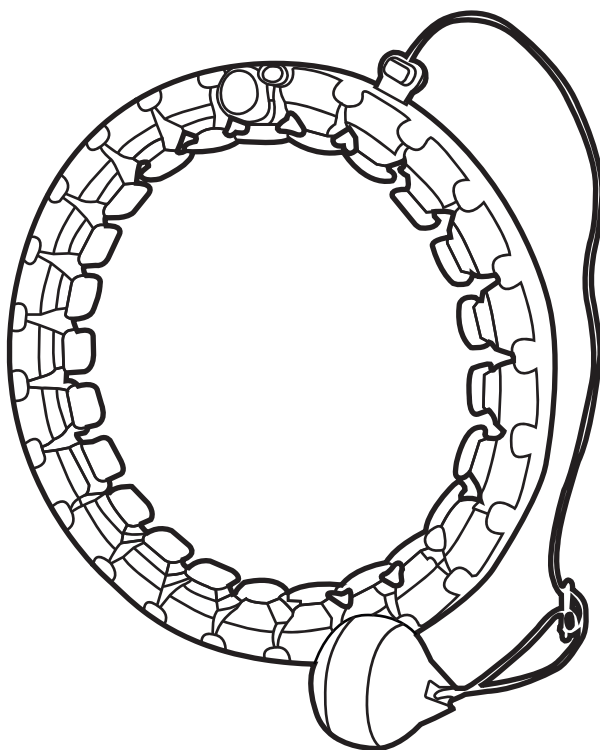


athler



EMU

30

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

BG Инструкции за експлоатация
HU Használati útmutató
LT Naudojimo instrukcija
FR Notice d'utilisation
UK Посібник користувача

Nazwa produktu:

Athler Emu 30

Producent:

Meester Group Sp. z o.o.

61 - 369 Poznań, ul. Wagrowska 2

NIP: 7822769523, Regon 368932069



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.

UWAGA!

- 1 Zanim rozpoczniesz trening skonsultuj się ze swoim lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia oraz osób chorujących na choroby przewlekłe.
- 2 Meester Group Sp. z o.o. nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub szkody majątkowe poniesione w wyniku korzystania z tego produktu.
- 3 Sprzęt przeznaczony jest do użytku przez osoby dorosłe. Nie zostawiaj dzieci bez opieki w jego pobliżu.
- 4 Przed ćwiczeniami upewnij się, że dzieci i zwierzęta znajdują się w bezpiecznej odległości.
- 5 Sprzęt przeznaczony jest do użytku prywatnego. Nie nadaje się do użytku masowego np. w siłowniach publicznych.
- 6 Sprzęt przeznaczony jest do użytku przez jedną osobę na raz.
- 7 Nie należy umieszczać hula hoop wokół szyi.
- 8 Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń doświadczysz zawrotów głowy, nudności, bólów w klatce piersiowej lub pojawiają się inne niepokojące symptomy to natychmiast przerwij trening i skontaktuj się z lekarzem.
- 9 Przed każdym użyciem zweryfikuj stan techniczny urządzenia, aby upewnić się, że nie posiada ono żadnych wad technicznych.
- 10 Urządzenie należy przechowywać w pomieszczeniu zamkniętym, z dala od wilgoci i bezpośredniego działania promieni słonecznych.
- 11 Jeśli produkt jest uszkodzony, to nie należy go używać ani podejmować prób samodzielnej naprawy lub wymiany części we własnym zakresie. Naprawa powinna być każdorazowo przeprowadzana przez autoryzowany serwis producenta.

JAK KORZYSTAĆ

- 1 Kluczowe dla bezpieczeństwa i dobrych efektów ćwiczeń jest wykonywanie ich w prawidłowy sposób. Przed przystąpieniem do treningu upewnij się, że wiesz jak go przeprowadzić. Korzystaj z rad profesjonalistów i renomowanych poradników.
- 2 Zalecamy, aby zawsze trenować przy asyście osoby towarzyszącej.
- 3 Przed przystąpieniem do ćwiczeń każdorazowo należy przeprowadzić odpowiednią rozgrzewkę.
- 4 Produktu należy używać na stabilnej i równej powierzchni.
- 5 Podczas ćwiczeń zachowaj bezpieczną odległość od innych przedmiotów, ścian i przeszkód.
- 6 Przy ćwiczeniach bardzo ważny jest zdrowy rozsądek. Pamiętaj o tym, aby nie przeciążać organizmu nadmiernym wysiłkiem, gdyż może prowadzić to do uszkodzenia zdrowia.
- 7 Prędkość obrotu nie powinna być zbyt duża, obracaj hula hoop w statym tempie, trzymaj nogi rozluźnione i oddychaj spokojnie.
- 8 Czas i harmonogram sesji treningowych z produktem należy dobrać do swoich możliwości. Zalecamy zacząć od mniejszych obciążeń i zwiększać je stopniowo wraz z przyzwyczajaniem organizmu do tego rodzaju ćwiczeń i wzrostem formy oraz doświadczenia. Pamiętaj, że wykonywanie powtarzających się ćwiczeń przez długi czas może spowodować zmęczenie i nadwyrężenie mięśni i stawów.

- 9 Nie należy ćwiczyć z produktem w przeciągu 30 minut po spożyciu posiłku.
- 10 Nie należy ćwiczyć z produktem podczas ciąży oraz w trakcie menstruacji.
- 11 Przed każdym ćwiczeniem upewnij się, że produkt jest prawidłowo złożony. Zwróć szczególną uwagę na poprawność przymocowania ciężarku.

Używaj produktu tylko zgodnie z jego przeznaczeniem.

Dzięki za zaufanie! Z przyjemnością współtworzymy Twoją przestrzeń i cieszymy się, że wybrałeś nasz produkt. Jesteśmy pewni, że będzie Ci dobrze służyć!



www.athler.pl



kontakt@athler.pl

Product name:

Athler Emu 30

Producer:

Meester Group Sp. z o.o.

61 - 369 Poznań, ul. Wagrowska 2

NIP: 7822769523, Regon 368932069



Before using the appliance, read the original instruction manual, follow its instructions and retain it for future reference or use. Pay special attention to the safety recommendations.

WARNING!

- 1 Before you start training, consult your doctor. This is especially important for people over 35 and those with chronic diseases.
- 2 Meester Group Sp. z o.o. assumes no responsibility for personal injury or property damage incurred as a result of using this product.
- 3 The equipment is intended for use by adults. Do not leave children unattended near it.
- 4 Make sure children and pets are at a safe distance before exercising.
- 5 The equipment is intended for private use. It is not suitable for mass use, such as in public gyms.
- 6 The equipment is intended for use by one person at a time.
- 7 Do not place the hula hop around your neck.
- 8 If you experience dizziness, nausea, chest pains or other worrisome symptoms while exercising then stop training immediately and contact your doctor.
- 9 Before each use, verify the technical condition of the device to ensure that it does not have any technical defects.
- 10 Store the device in a closed room, away from moisture and direct sunlight.
- 11 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 authorized service department.

HOW TO USE

- 1 It is crucial for the safety and good results of the exercises to be performed correctly. Make sure you know how to do the workout before you start. Take advice from professionals and reputable manuals.
- 2 We recommend that you always train accompanied by a companion.
- 3 Before exercising each time perform a proper warm-up.
- 4 Use the product on a stable and level surface.
- 5 When exercising, keep a safe distance from other objects, walls and obstacles.
- 6 When exercising it is very important to use common sense. Remember not to overload your body with excessive effort, as this can lead to damage to your health.
- 7 The speed of rotation should not be too fast, rotate the hula hoop at a steady pace, keep your legs relaxed and breathe calmly.
- 8 The time and schedule of training sessions with the product should be chosen according to your abilities. We recommend starting with smaller loads and increasing them gradually as your body becomes accustomed to this type of exercise and your form and experience increases. Remember that doing repetitive exercises for a long time can cause fatigue and strain on muscles and joints.

- 9 Do not exercise with the product within 30 minutes after eating a meal.
- 10 Do not exercise with the product during pregnancy and during menstruation.
- 11 Make sure the product is properly assembled before each exercise. Pay special attention to the correct attachment of the weight.

Use the product only for its intended purpose.

Thank you for your trust! We are pleased to co-create your space and we are glad that you have chosen our product. We are sure it will serve you well!



www.athler.pl



kontakt@athler.pl

Názov výrobku:

Athler Emu 30

Výrobca:

Meester Group Sp. z o.o.

61 - 369 Poznań, ul. Wagrowska 2

NIP: 7822769523, Regon 368932069



Pred použitím zariadenia si prečítajte originálny návod na obsluhu, dodržujte jeho pokyny a uschovajte si ho pre budúce použitie. Venujte zvláštnu pozornosť bezpečnostným odporúčaniam.

POZOR!

- 1 Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom. To je osobitne dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov a pre osoby s chronickými ochoreniami.
- 2 Spoločnosť Meester Group Sp. z o.o. nezodpovedá za zranenia alebo škody spôsobené použitím tohto produktu.
- 3 Zariadenie je určené pre použitie dospelými osobami. Nevhádzajte deti bez dohľadu v jeho blízkosti.
- 4 Pred cvičením sa uistite, že deti a zvieratá sú v bezpečnej vzdialenosti.
- 5 Zariadenie je určené pre súkromné použitie. Nie je vhodné pre hromadné použitie, napríklad v verejných posilňovniach.
- 6 Zariadenie je určené na používanie jednou osobou naraz.
- 7 Nepoužívajte hoopedhoop okolo krku.
- 8 Ak pocítite závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo iné znepokojujúce príznaky počas cvičenia, okamžite ho prerušte a kontaktujte lekára.
- 9 Pred každým použitím skontrolujte technický stav zariadenia, aby ste sa uistili, že nemá žiadne technické chyby.
- 10 Zariadenie uchovávajte v uzavretom priestore, mimo vlhkosti a priameho slnečného žiarenia.
- 11 Ak je výrobok poškodený, nepoužívajte ho ani sa nepokúšajte opravovať alebo vymieňať súčasti sami. Opravu by mal vždy vykonávať autorizovaný servis výrobcu.

AK POUŽÍVAŤ:

- 1 Pred začatím tréningu si uistite, že poznáte správny spôsob vykonávania cvičení. Využite rady profesionálov a renomovaných sprievodcov.
- 2 Vždy cvičte s asistenciou spoločníka, aby ste zabezpečili bezpečnosť.
- 3 Pred začatím každého tréningu vykonajte primerané rozohrevanie.
- 4 Používajte produkt na stabilnej a rovnej ploche.
- 5 Počas cvičenia udržiavajte bezpečnú vzdialenosť od iných predmetov, stien a prekážok.
- 6 Dôležitý je zdravý rozum pri cvičení. Nedopúšťajte nadmerné zaťaženie organizmu, pretože to môže spôsobiť zdravotné problémy.
- 7 Rýchlosť rotácie by nemala byť príliš veľká. Otočujte hula hoop vo stálom tempe, uvoľnite nohy a dýčajte pokojne.
- 8 Prispôbte si čas a harmonogram tréningov s produktom vašim schopnostiam. Odporúča sa začať s nižším zaťažením a postupne ho zvyšovať, ako sa váš organizmus prispôbuje tomuto typu cvičenia a zlepšuje kondíciu a skúsenosti. Pamätajte, že dlhodobé opakované cvičenie môže viesť k vyčerpaniu a preťaženiu svalov a kĺbov.

- 9 Používajte produkt v súlade s jeho určením.
- 10 Nevykonávajte cvičenie s produktom do 30 minút po jedle.
- 11 Nepoužívajte produkt počas tehotenstva a počas menštruácie.

Používajte produkt iba na určený účel.

Ďakujeme za dôveru! Radi spoluvytvárame Váš interiér a sme radi, že ste si vybrali práve náš produkt. Sme si istí, že Vám bude dobre slúžiť!



www.athler.pl



kontakt@athler.pl

Název výrobku:

Athler Emu 30

Výrobce:

Meester Group Sp. z o.o.

61 - 369 Poznań, ul. Wagrowska 2

NIP: 7822769523, Regon 368932069



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

POZOR!

- 1 Před zahájením jakéhokoli tréninku se poraďte se svým lékařem. To platí zejména pro osoby starší 35 let a ty s chronickými onemocněními.
- 2 Společnost Meester Group Sp. z o.o. nenesे odpovědnost za tělesné úrazy nebo majetkovou škodu vzniklou při používání tohoto produktu.
- 3 Vybavení je určeno pouze pro dospělé osoby. Nedbejte opatrnosti a nechte děti nedohlížené v jeho blízkosti.
- 4 Před cvičením se ujistěte, že se děti a zvířata nacházejí v bezpečné vzdálenosti.
- 5 Vybavení je určeno pro soukromé použití a není vhodné pro masové použití, například ve veřejných posilovnách.
- 6 Vybavení je určeno pro použití jednou osobou najednou.
- 7 Nepokládejte hula hoop kolem krku.
- 8 Pokud během cvičení zažijete závratě, nevolnost, bolesti na hrudi nebo jakékoli jiné znepokojující symptomy, okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- 9 Před každým použitím zkontrolujte technický stav zařízení, aby bylo zajištěno, že není vadné.
- 10 Zařízení uchovávejte v uzavřeném prostoru, v suchu a mimo přímé sluneční světlo.
- 11 Pokud je produkt poškozený, neupotřebujte ho ani se nesnažte sami provést opravu nebo výměnu dílů. Opravu by měl vždy provádět autorizovaný servis výrobce.

JAK POUŽÍVAT

- 1 Klíčové pro bezpečnost a dobré účinky cvičení je provádět je správným způsobem. Před zahájením tréninku si ověřte, že víte, jak ho provést. Využívejte rady odborníků a renomovaných průvodců.
- 2 Doporučujeme vždy cvičit s doprovodem druhé osoby.
- 3 Před započetím cvičení je vždy nutné provést odpovídající zahřátí.
- 4 Produkt je třeba používat na stabilní a rovné povrchu.
- 5 Během cvičení si udržujte bezpečnou vzdálenost od ostatních objektů, stěn a překážek.
- 6 Při cvičení je velmi důležitý zdravý rozum. Pamatujte, abyste nepřetěžovali své tělo nadměrným úsilím, protože to může vést k poškození zdraví.
- 7 Rychlost rotace by neměla být příliš vysoká. Otáčej hula hoop v konstantním tempu, udržuj nohy uvolněné a dýchej klidně.
- 8 Čas a harmonogram tréninkových sezení s produktem je třeba přizpůsobit svým možnostem. Doporučujeme začít s nižší zátěží a postupně ji zvyšovat s přizpůsobováním těla na tento druh cvičení, zlepšováním formy a nabíráním zkušeností. Pamatujte, že opakované provádění cvičení po dlouhou dobu může vést k únavě a přetížení svalů a kloubů.

- 9 Neprovádějte cvičení s produktem do 30 minut po jídle.
- 10 Neprovádějte cvičení s produktem během těhotenství a během menstruace.
- 11 Před každým cvičením se ujistěte, že je produkt správně složen. Věnujte zvláštní pozornost správnému připevnění zátěže.

Výrobek používejte pouze k určenému účelu.

Děkujeme vám za důvěru! Je nám potěšením spoluvytvářet váš prostor a my
Jsme rádi, že jste si vybrali právě náš výrobek.
Jsme si jisti, že vám bude dobře sloužit! Vám dobře sloužit!



www.athler.pl



kontakt@athler.pl

Denumirea produsului:

Athler Emu 30

Producător:

Meester Group Sp. z o.o.

61 - 369 Poznań, ul. Wagrowska 2

NIP: 7822769523, Regon 368932069



Înainte de a folosi dispozitivul citiți instrucțiunile originale de utilizare, procedați conform indicațiilor din instrucțiuni și păstrați-le ca să le puteți folosi și în viitor. Să aveți grijă în mod special de respectarea recomandărilor referitoare la securitate.

ATENȚIE!

- 1 Înainte de a începe antrenamentul, consultați-vă medicul. Aceasta este deosebit de important pentru persoanele de peste 35 de ani și pentru persoanele care suferă de boli cronice.
- 2 Meester Group Sp. z o.o. nu își asumă responsabilitatea pentru vătămări corporale sau daune materiale cauzate în urma utilizării acestui produs.
- 3 Echipamentul este destinat utilizării de către persoane adulte. Nu lăsați copii nesupravegheați în apropierea acestuia.
- 4 Înainte de exerciții, asigurați-vă că copiii și animalele se află la o distanță sigură.
- 5 Echipamentul este destinat utilizării în scop personal. Nu este potrivit pentru utilizarea în masă, de exemplu în săli de sport publice.
- 6 Echipamentul este destinat utilizării de către o singură persoană la un moment dat.
- 7 Nu puneți cercul de hula hup în jurul gâtului.
- 8 Dacă în timpul exercițiilor experimentați amețeli, greață, dureri în piept sau apar alte simptome îngrijorătoare, întrerupeți imediat antrenamentul și consultați un medic.
- 9 Înainte de fiecare utilizare, verificați starea tehnică a dispozitivului pentru a vă asigura că nu prezintă defecte tehnice.
- 10 Dispozitivul trebuie păstrat într-o încăpere închisă, departe de umiditate și expunerea directă la soare.
- 11 Dacă produsul este deteriorat, nu îl utilizați și nu încercați să îl reparați sau să înlocuiți piesele singuri. Reparațiile trebuie efectuate întotdeauna de un service autorizat al producătorului.

CUM SĂ FOLOSEȘTI:

- 1 Este crucial să efectuezi exercițiile în mod corect pentru siguranță și rezultate bune. Înainte de a începe antrenamentul, asigură-te că știi cum să îl desfășori. Consultă profesioniști și ghiduri de încredere.
- 2 Recomandăm să faci întotdeauna antrenamentul însoțit de o altă persoană.
- 3 Înainte de fiecare sesiune de exerciții, efectuează o încălzire adecvată.
- 4 Utilizează produsul pe o suprafață stabilă și plană.
- 5 Menține o distanță sigură față de alte obiecte, pereți și obstacole în timpul exercițiilor.
- 6 Folosește-ți discernământul atunci când faci exerciții. Evită supraîncărcarea organismului cu efort excesiv, deoarece acest lucru poate duce la deteriorarea sănătății.
- 7 Nu rotești cercul hula hoop prea rapid. Menține o viteză constantă a rotației, ține picioarele relaxate și respiră în mod calm.
- 8 Ajustează durata și programul sesiunilor de antrenament cu produsul în funcție de capacitățile tale. Recomandăm să începi cu încărcături mai mici și să le crești treptat pe măsură ce te obișnuiești cu acest tip de exerciții, îți îmbunătățești condiția fizică și acumulezi experiență. Fii conștient că executarea repetată a exercițiilor pe o perioadă lungă de timp poate duce la oboseală și suprasolicitare a mușchilor și articulațiilor.

- 9 Nu face exerciții cu produsul în decurs de 30 de minute după masă.
- 10 Nu utiliza produsul în timpul sarcinii sau în timpul menstruației.
- 11 Înainte de fiecare exercițiu, asigură-te că produsul este asamblat corect. Acordă o atenție deosebită fixării corecte a greutateții.

Utilizați produsul numai conform cu destinația acestuia.

Mulțumim pentru încredere! Aranjăm cu plăcere spațiul cu Dvs. și ne bucurăm că ați ales produsul nostru. Suntem siguri că acesta vă va servi bine!



www.athler.pl



kontakt@athler.pl

Produktbezeichnung:

Athler Emu 30

Hersteller:

Meester Group Sp. z o.o.

61 - 369 Poznań, ul. Wagrowska 2

NIP: 7822769523, Regon 368932069



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 Sicherheitsempfehlungen.

ACHTUNG!

- 1 Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre sowie für Personen mit chronischen Erkrankungen.
- 2 Meester Group Sp. z o.o. übernimmt keine Verantwortung für Körperverletzungen oder Sachschäden, die durch die Verwendung dieses Produkts entstehen.
- 3 Die Ausrüstung ist für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in der Nähe.
- 4 Stellen Sie vor dem Training sicher, dass sich Kinder und Haustiere in sicherem Abstand befinden.
- 5 Die Ausrüstung ist für den privaten Gebrauch bestimmt und nicht für den Massengebrauch, z. B. in öffentlichen Fitnessstudios, geeignet.
- 6 Die Ausrüstung ist für die Verwendung durch eine Person zur gleichen Zeit vorgesehen.
- 7 Setzen Sie den Hula-Hoop-Reifen nicht um den Hals.
- 8 Wenn Sie während des Trainings Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere beunruhigende Symptome verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt.
- 9 Überprüfen Sie vor jeder Verwendung den technischen Zustand des Geräts, um sicherzustellen, dass es keine technischen Mängel aufweist.
- 10 Bewahren Sie das Gerät in einem geschlossenen Raum, fern von Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung auf.
- 11 Wenn das Produkt beschädigt ist, verwenden Sie es nicht und versuchen Sie nicht, es eigenständig zu reparieren oder Teile auszutauschen. Reparaturen sollten immer von einer autorisierten Kundendienststelle des Herstellers durchgeführt werden.

WIE MAN ES BENUTZT

- 1 Es ist entscheidend für Ihre Sicherheit und gute Trainingsergebnisse, die Übungen auf korrekte Weise auszuführen. Stellen Sie sicher, dass Sie wissen, wie Sie das Training durchführen. Nutzen Sie Ratschläge von Fachleuten und renommierten Anleitungen.
- 2 Wir empfehlen, immer in Begleitung einer anderen Person zu trainieren.
- 3 Führen Sie vor dem Training immer ein angemessenes Aufwärmprogramm durch.
- 4 Verwenden Sie das Produkt auf einer stabilen und ebenen Oberfläche.
- 5 Halten Sie beim Training einen sicheren Abstand zu anderen Gegenständen, Wänden und Hindernissen ein.
- 6 Gesunder Menschenverstand ist beim Training sehr wichtig. Überlasten Sie Ihren Körper nicht mit übermäßiger Anstrengung, da dies zu Verletzungen führen kann.
- 7 Die Rotationsgeschwindigkeit sollte nicht zu hoch sein. Drehen Sie den Hula-Hoop-Reifen mit gleichmäßigem Tempo, halten Sie Ihre Beine entspannt und atmen Sie ruhig.
- 8 Passen Sie die Dauer und den Zeitplan der Trainingseinheiten mit dem Produkt an Ihre Möglichkeiten an. Wir empfehlen, mit geringeren Belastungen zu beginnen und diese allmählich zu steigern, während sich Ihr Körper an diese Art von Übungen, an Ihre Fitness und Ihre Erfahrung gewöhnt. Beachten Sie, dass wiederholtes Training über einen langen Zeitraum zu Muskel- und Gelenkermüdung und -belastung führen kann.

- 9 Führen Sie keine Übungen mit dem Produkt innerhalb von 30 Minuten nach einer Mahlzeit durch.
- 10 Führen Sie während der Schwangerschaft und während der Menstruation keine Übungen mit dem Produkt durch.
- 11 Stellen Sie vor jeder Übung sicher, dass das Produkt ordnungsgemäß montiert ist. Achten Sie besonders auf die korrekte Befestigung des Gewichts.

Verwenden Sie das Produkt nur für den vorgesehenen Zweck.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen! Es ist uns eine Freude, Ihren Raum mitzugestalten und wir freuen uns, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Wir sind sicher, dass es Ihnen gute Dienste leisten wird!



www.athler.pl



kontakt@athler.pl

Наименование на продукта:

Athler Emu 30

Производител:

Meester Group Sp. z o.o.

61 - 369 Poznań, ul. Wagrowska 2

NIP: 7822769523, Regon 368932069



Преди да ползвате устройството за първи път, прочетете оригиналната инструкция за употреба и следвайте указанията в нея. Запазете я за бъдеща употреба. Обърнете специално внимание на препоръките за безопасност.

ВНИМАНИЕ!

- 1 Преди да започнете тренировката си, консултирайте се с вашия лекар. Това е особено важно за лица над 35-годишна възраст и лица с хронични заболявания.
- 2 Meester Group Sp. z o.o. не носи отговорност за телесни повреди или материални щети, причинени при използването на този продукт.
- 3 Оборудването е предназначено за употреба от възрастни. Не оставяйте деца без надзор в близост до него.
- 4 Преди тренировките се уверете, че децата и животните са на безопасно разстояние.
- 5 Оборудването е предназначено за лична употреба. Не се препоръчва за масова употреба, например в обществени фитнес зали.
- 6 Оборудването е предназначено за едновременна употреба от едно лице.
- 7 Не поставяйте обръч за хулахуп около врата си.
- 8 Ако по време на упражненията усетите главоболие, гадене, болки в гърдите или се появят други тревожни симптоми, незабавно прекратете тренировката и се консултирайте с лекар.
- 9 Преди всеки тренировъчен сесия проверете техническото състояние на уреда, за да се уверите, че няма технически дефекти.
- 10 Уредът трябва да се съхранява на закрито, далеч от влага и пряка слънчева светлина.
- 11 Ако продуктът е повреден, не го използвайте и не се опитвайте да го поправате или подмените части самостоятелно. Ремонтът трябва да се извършва само от оторизирания сервиз на производителя.

КАК ДА СЕ ПОЛЗВА

- 1 Ключово за безопасността и добрите резултати от упражненията е да ги изпълнявате по правилен начин. Преди да започнете тренировка, уверете се, че знаете как да я проведете. Възползвайте се от съветите на професионалисти и от утвърдени ръководства.
- 2 Препоръчва се винаги да тренирате с придружител.
- 3 Преди да започнете упражненията, винаги извършвайте подходящо разгриване.
- 4 Използвайте продукта на стабилна и равна повърхност.
- 5 Поддържайте безопасно разстояние от други предмети, стени и препятствия по време на упражненията.
- 6 При упражненията е много важен здравият смисъл. Помнете, че не трябва да претоварвате организма си с излишен усилие, тъй като това може да доведе до нараняване на здравето.
- 7 Скоростта на въртене не трябва да е твърде голяма. Завъртайте хулахуп с постоянно темпо, дръжте краката си разслабени и дишайте спокойно.
- 8 Времето и графикът на тренировъчните сесии с продукта трябва да бъдат адаптирани към вашите възможности. Препоръчваме да започнете с по-малки натоварвания и да ги увеличавате постепенно с привикването на организма към този вид упражнения и с растежа на фитнеса и опита. Помнете, че повторянето на упражнението за продължителен период от време може да доведе до умора и претоварване на мускулите и ставите.

- 9 Не трябва да тренирате с продукта в рамките на 30 минути след приемане на храна.
- 10 Не трябва да тренирате с продукта по време на бременност или по време на менструация.
- 11 Преди всяко упражнение се уверете, че продуктът е правилно сглобен. Обърнете особено внимание на правилното прикрепване на тежестта.

Използвайте продукта само по предназначение.

Благодарим Ви за доверието! С удоволствие ще създадем Вашето пространство и се радваме, че избрахте нашия продукт. Сигурни сме, че ще Ви служи добре!



www.athler.pl



kontakt@athler.pl

A termék megnevezése:

Athler Emu 30

Gyártó:

Meester Group Sp. z o.o.

61 - 369 Poznań, ul. Wagrowska 2

NIP: 7822769523, Regon 368932069



A berendezés használata előtt olvassa el az eredeti használati útmutatót, járjon el az útmutatóinak megfelelően és őrizze meg a későbbi felhasználásra. Különösen ügyeljen a biztonságra vonatkozó ajánlásokra.

FIGYELEM!

- 1 Mielőtt elkezdett az edzést, konzultálj orvosoddal. Ez különösen fontos 35 év feletti személyek és krónikus betegségben szenvedők esetében.
- 2 A Meester Group Sp. z o.o. nem vállal felelősséget testi sérülésekért vagy anyagi károkért, amelyek ennek a terméknek a használatából erednek.
- 3 A felszerelést felnőttek használatára tervezték. Ne hagyj a gyerekeket felügyelet nélkül a közelében.
- 4 Győződj meg róla, hogy a gyerekek és az állatok biztonságos távolságra vannak az edzéstől.
- 5 A felszerelést magánhasználatra szánták. Nem alkalmas tömeges használatra például nyilvános edzőtermekben.
- 6 A felszerelést egyszerre csak egy személy használhatja.
- 7 Ne helyezd a hula hopot a nyakad köré.
- 8 Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy más aggasztó tünetet tapasztalsz az edzés közben, azonnal hagyj abba a tréninget és fordulj orvoshoz.
- 9 Minden használat előtt ellenőrizd a berendezés műszaki állapotát, hogy meggyőződj arról, hogy nincsenek műszaki hibák.
- 10 A berendezést zárt helyen, nedvességtől és közvetlen napfénytől távol kell tárolni.
- 11 Ha a termék sérült, ne használd és ne próbáld meg önállóan javítani vagy alkatrészeket cserélni. A javítást mindig a gyártó hiteles szervize végezze el.

HOGYAN HASZNÁLJUK

- 1 A biztonság és a hatékony edzés szempontjából fontos, hogy a gyakorlatokat helyesen végezzük el. Mielőtt nekilátnál a tréningnek, győződj meg arról, hogy tudod, hogyan kell csinálni. Vegyél igénybe szakemberek tanácsait és elismert útmutatókat.
- 2 Ajánlott mindig egy kísérő személy jelenlétében edzeni.
- 3 Minden edzés előtt végezz megfelelő bemelegítést.
- 4 Használd a terméket stabil és sík felületen.
- 5 Tarts biztonságos távolságot más tárgyaktól, falaktól és akadályoktól az edzés során.
- 6 Az edzés során fontos az egészségségs észjárás. Ne terheld túl a szervezetedet túlzott erőfeszítéssel, mert az egészségkárosodáshoz vezethet.
- 7 Ne forgasd túl gyorsan a hulahopkát, tartsd állandó sebességgel, lazítsd el a lábadat és lélegezz nyugodtan.
- 8 Az edzősorozat időtartamát és ütemtervét a képességeidhez kell igazítani. Ajánlott kezdeni kisebb terheléssel, és fokozatosan növelni azt a szervezeted ehhez a típusú gyakorlathoz való alkalmazkodásával, valamint a kondíció és tapasztalat növekedésével. Ne feledd, hogy hosszú ideig ismétlődő gyakorlatok végzése kimerülést és izom- és ízületi sérüléseket okozhat.

- 9 Ne hajts végre gyakorlatokat a termékkel étkezés után 30 perccel.
- 10 Ne végezz gyakorlatokat a termékkel terhesség alatt vagy menstruáció során.
- 11 Mielőtt elkezdenéd a gyakorlatokat, győződj meg arról, hogy a termék megfelelően össze van szerelve. Fordíts különös figyelmet a súly rögzítésének helyességére.

A terméket csak rendeltetésének megfelelően használja.

Köszönjük a bizalmat! Örömmel közreműködünk az Ön terének kialakításánál és örülünk, hogy a termékünket választotta. Biztosak vagyunk abban, hogy jól fogja Önt szolgálni!



www.athler.pl



kontakt@athler.pl

Produkto pavadinimas:

Athler Emu 30

Gamintojas:

Meester Group Sp. z o.o.

61 - 369 Poznań, ul. Wagrowska 2

NIP: 7822769523, Regon 368932069



Prieš naudodami prietaisą, perskaitykite originalią naudojimo instrukciją ir taikykite pateiktas nuorodas ir išsaugokite ją ateičiai. Atkreipkite ypatingą dėmesį į nuorodas dėl saugumo.

PASTABA!

- 1 Prieš pradėdami treniruotę, pasikonsultuokite su gydytoju. Tai ypač svarbu žmonėms, kurie yra vyresni nei 35 metai arba serga lėtinėmis ligomis.
- 2 Meester Group Sp. z o.o. neatsako už kūno sužalojimus ar turtinius nuostolius, patirtus naudojant šį produktą.
- 3 Įranga skirta suaugusiųjų naudojimui. Nepalikite vaikų be priežiūros šalia jos.
- 4 Prieš pradėdami pratimus, įsitikinkite, kad vaikai ir gyvūnai yra saugioje atstumo nuo jūsų.
- 5 Įranga skirta asmeniniam naudojimui. Ji netinka masiniam naudojimui, pvz., viešosiose sporto salėse.
- 6 Įranga skirta vienam žmogui naudotis vienu metu.
- 7 Nenaudokite hula hop apie kaklą.
- 8 Jei treniruotės metu jaučiate galvos svaigimą, pykinimą, skausmą krūtinėje ar kitus nerimą keliančius simptomus, nedelsdami nutraukite treniruotę ir kreipkitės į gydytoją.
- 9 Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite įrenginio techninę būklę, įsitikindami, kad jis neturi jokių techninių defektų.
- 10 Laikykite prietaisą uždaroje patalpoje, sausoje vietoje, apsaugotoje nuo drėgmės ir tiesioginių saulės spindulių.
- 11 Jei gaminyje yra sugedęs, jį negalima naudoti ar bandyti pačiam remontuoti ar keisti dalių. Remontas turėtų būti atliekamas tik gamintojo įgaliotame servise.

KAIP NAUDOTIS

- 1 Saugumui ir geriems treniruočių rezultatams itin svarbu tinkamai atlikti pratimus. Prieš pradėdami treniruotę, įsitikinkite, kad žinote, kaip ją atlikti. Pasinaudokite profesionalų patarimais ir gerbiama vadovėliais.
- 2 Rekomenduojame visada treniuotis su kitu asmeniu.
- 3 Prieš pradėdami pratimus, būtinai atlikite tinkamą įšilimą.
- 4 Produktą reikia naudoti stabilioje ir lygios paviršiaus dalyje.
- 5 Treniruotės metu išlaikykite saugią atstumą nuo kitų objektų, sienų ir kliūčių.
- 6 Treniruodamiesi labai svarbu pasitikėti sveiku protu. Atminkite, kad per didelis kūno perkrovimas gali pakenkti sveikatai.
- 7 Sukimo greitis neturėtų būti per didelis. Sukite hula hoop pastoviu tempu, išlaikydami atsipalaidavusias kojas ir ramų kvėpavimą.
- 8 Laiką ir treniruočių tvarkaraštį su produkto naudojimu turėtumėte pritaikyti savo galimybėms. Rekomenduojame pradėti nuo mažesnių apkrovų ir palaipsniui didinti jas, pripratimui organizmo prie šios rūšies pratimų, forma ir patirties augant. Atminkite, kad ilgas kartojančiųsių pratimų atlikimas gali sukelti raumenų ir sąnarių pavargimą bei pervargimą.

- 9 Nereikėtų sportuoti per 30 minučių po valgio.
- 10 Nereikėtų sportuoti naudojant šį produktą nėštumo metu arba menstruacijų metu.
- 11 Prieš pradėdami bet kokius pratimus, įsitikinkite, kad produktas yra tinkamai surinktas. Atkreipkite ypatingą dėmesį į svorio tvirtinimo teisingumą.

Naudokite produktą tik pagal jo paskirtį.

Ačiū už pasitikėjimą! Džiaugiamės kad kartu kuriame Jūsų erdvę ir
džiaugiamės, kad pasirinkote mūsų produktą. Mes esame tikri, kad jis jums
ilgai tarnaus!



www.athler.pl



kontakt@athler.pl

Nom du produit :

Athler Emu 30

Fabricant:

Meester Group Sp. z o.o.

61 - 369 Poznań, ul. Wagrowska 2

NIP: 7822769523, Regon 368932069



Avant d'utiliser l'appareil, lisez la notice d'utilisation originale, suivez ses instructions et conservez-la pour pouvoir la consulter ultérieurement. Faites particulièrement attention aux recommandations concernant la sécurité.

ATTENTION!

- 1 Avant de commencer votre entraînement, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles souffrant de maladies chroniques.
- 2 Meester Group Sp. z o.o. décline toute responsabilité en cas de blessures corporelles ou de dommages matériels survenus lors de l'utilisation de ce produit.
- 3 L'équipement est destiné à être utilisé par des adultes. Ne laissez pas les enfants sans surveillance à proximité.
- 4 Avant de faire de l'exercice, assurez-vous que les enfants et les animaux se trouvent à une distance de sécurité.
- 5 L'équipement est destiné à un usage privé et n'est pas adapté à une utilisation collective, comme dans les salles de sport publiques.
- 6 L'équipement est conçu pour être utilisé par une personne à la fois.
- 7 Ne placez pas le cerceau autour de votre cou.
- 8 Si vous ressentez des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme préoccupant pendant l'exercice, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin.
- 9 Avant chaque utilisation, vérifiez l'état technique de l'appareil pour vous assurer qu'il ne présente aucun défaut.
- 10 Conservez l'appareil dans une pièce fermée, à l'abri de l'humidité et des rayons directs du soleil.
- 11 Si le produit est endommagé, ne l'utilisez pas et n'essayez pas de le réparer ou de remplacer les pièces vous-même. Les réparations doivent toujours être effectuées par un centre de service agréé du fabricant.

COMMENT UTILISER

- 1 La clé de la sécurité et des bons résultats lors de l'exercice est de les réaliser de manière correcte. Avant de commencer votre entraînement, assurez-vous de savoir comment le mener. Utilisez les conseils de professionnels et de guides réputés.
- 2 Nous recommandons de toujours vous entraîner en présence d'une personne accompagnante.
- 3 Avant chaque séance d'exercices, effectuez toujours un échauffement approprié.
- 4 Utilisez le produit sur une surface stable et plane.
- 5 Maintenez une distance de sécurité adéquate par rapport aux autres objets, murs et obstacles pendant les exercices.
- 6 Le bon sens est très important lors des exercices. N'essayez pas de surcharger votre corps avec un effort excessif, car cela peut nuire à votre santé.
- 7 La vitesse de rotation ne doit pas être trop élevée. Faites tourner le cerceau à un rythme constant, gardez vos jambes détendues et respirez calmement.
- 8 Le temps et l'emploi du temps des séances d'entraînement avec le produit doivent être adaptés à vos capacités. Nous recommandons de commencer par des charges plus légères et d'augmenter progressivement en fonction de l'adaptation de votre corps à ce type d'exercice, de votre niveau de forme et d'expérience. Souvenez-vous que la réalisation d'exercices répétitifs pendant une longue période peut entraîner une fatigue et une tension excessive des muscles et des articulations.

- 9 Il ne faut pas faire d'exercice avec le produit dans les 30 minutes suivant un repas.
- 10 Il ne faut pas utiliser le produit pendant la grossesse ou pendant les menstruations.
- 11 Avant chaque exercice, assurez-vous que le produit est correctement assemblé. Soyez particulièrement attentif à la fixation correcte du poids.

N'utilisez le du produit que pour l'usage auquel il est destiné.

Merci pour votre confiance ! Nous sommes heureux de cocréer votre espace et sommes heureux de que vous ayez choisi notre produit. Nous sommes sûrs qu'il vous servira bien !



www.athler.pl



kontakt@athler.pl

Назва продукту:

Athler Emu 30

Виробник:

Meester Group Sp. z o.o.

61 - 369 Poznań, ul. Wagrowska 2

NIP: 7822769523, Regon 368932069



Перед використанням пристрою прочитайте оригінальну інструкцію з експлуатації, дотримуйтеся її вказівок і збережіть її для використання в майбутньому. Зверніть особливу увагу на рекомендації з безпеки.

УВАГА!

- 1 Перед початком тренування проконсультуйтеся зі своїм лікарем. Це особливо важливо для людей старше 35 років та тих, хто має хронічні захворювання.
- 2 Компанія Meester Group Sp. z o.o. не несе відповідальності за тілесні ушкодження або матеріальну шкоду, заподіяну в результаті використання цього продукту.
- 3 Обладнання призначено для використання дорослими особами. Не залишайте дітей без нагляду неподалік від нього.
- 4 Перед виконанням вправ переконайтеся, що діти та тварини знаходяться на безпечній відстані.
- 5 Обладнання призначено для приватного використання. Воно не придатне для масового використання, наприклад, у громадських спортзалах.
- 6 Обладнання призначено для використання однією особою одночасно.
- 7 Не розміщуйте обруч для хула-хупу навколо шиї.
- 8 Якщо ви відчуєте головокружіння, нудоту, біль у грудях або з'являться інші тривожні симптоми під час виконання вправ, негайно зупиніть тренування і зверніться до лікаря.
- 9 Перед кожним використанням перевірте технічний стан пристрою, щоб переконатися, що він не має жодних технічних дефектів.
- 10 Пристрій слід зберігати в закритому приміщенні, подалі від вологості та прямого сонячного проміння.
- 11 Якщо продукт пошкоджений, не використовуйте його і не намагайтеся самостійно виконати ремонт або заміну деталей. Ремонт слід проводити в авторизованому сервісному центрі виробника.

ЯК КОРИСТУВАТИСЬ

- 1 Важливо виконувати вправи правильним способом, щоб забезпечити безпеку та досягнути хороших результатів. Перш ніж розпочати тренування, переконайтеся, що ви знаєте, як правильно його проводити. Скористайтесь порадами фахівців та популярними посібниками.
- 2 Рекомендується завжди тренуватись під наглядом супроводжуючої особи.
- 3 Перед початком вправ завжди проводьте розминку.
- 4 Використовуйте продукт на стійкій та рівній поверхні.
- 5 Під час виконання вправ дотримуйтеся безпечної відстані від інших предметів, стін та перешкод.
- 6 Здоровий глузд має велике значення під час тренувань. Пам'ятайте, що не перевантажувати організм надмірним фізичним зусиллям, оскільки це може пошкодити ваше здоров'я.
- 7 Швидкість обертання не повинна бути надто великою. Обертайте обруч рівномірним темпом, розслабляйте ноги та дихайте спокійно.
- 8 Час та розклад тренувальних сесій з продуктом слід підібрати залежно від вашої здатності. Рекомендується почати з меншими навантаженнями та поступово їх збільшувати залежно від пристосування організму до такого виду вправ, покращення фізичної форми та набуття досвіду. Пам'ятайте, що тривале виконання повторюваних вправ може призвести до втоми та перенапруження м'язів та суглобів.

- 9 Не виконуйте вправи з продуктом протягом 30 хвилин після прийому їжі.
- 10 Не виконуйте вправи з продуктом під час вагітності або в період менструації.
- 11 Перед кожним вправою переконайтеся, що продукт правильно складений. Зверніть особливу увагу на правильне закріплення ваги.

Використовуйте виріб тільки за призначенням.

Дякуємо за довіру! Ми раді спільно створювати ваш простір і раді, що ви обрали наш продукт. Ми впевнені, що він вам добре послужить!



www.athler.pl



kontakt@athler.pl