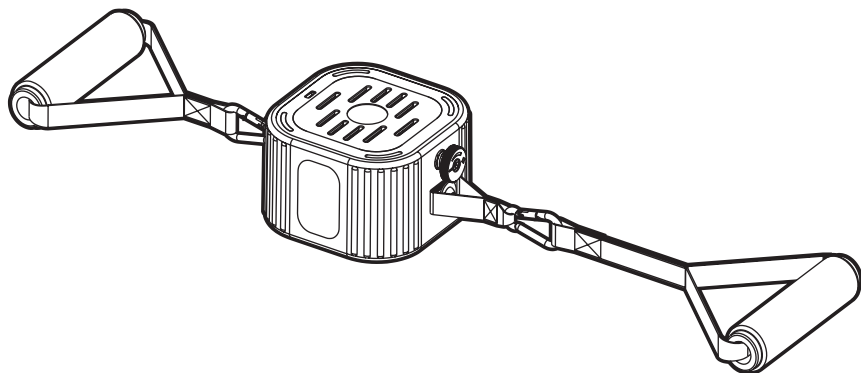


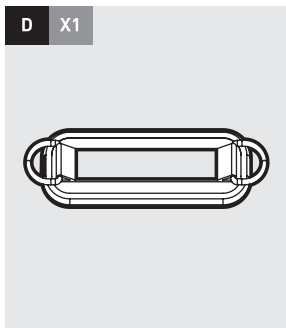
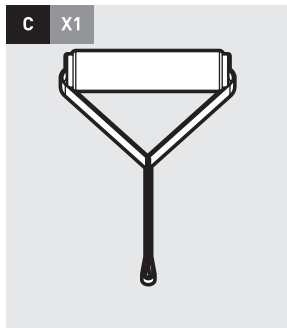
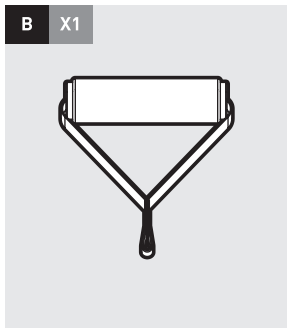
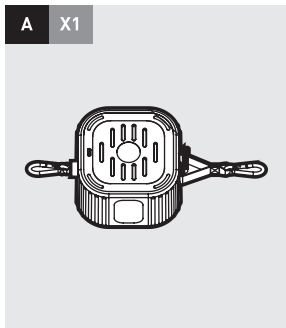
athler



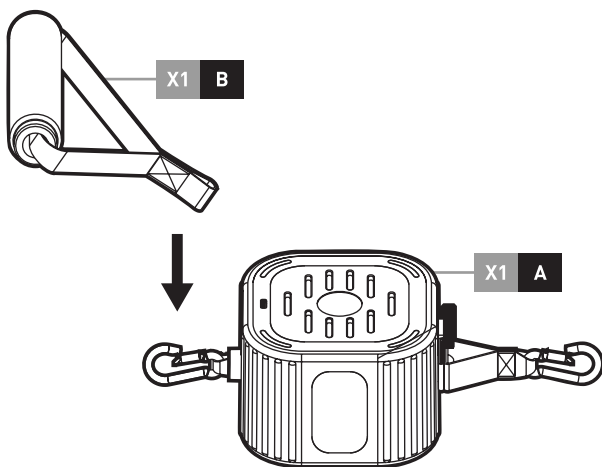
AGILE 10

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

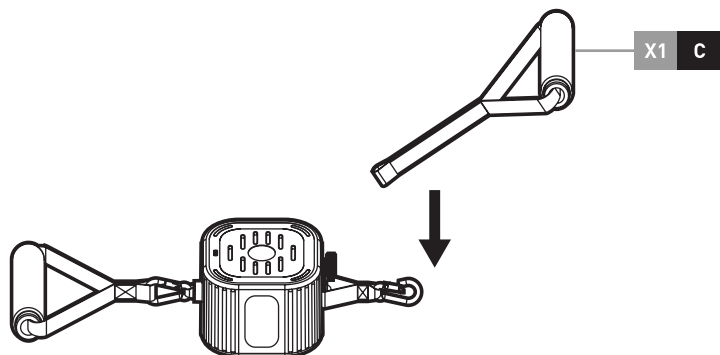
HU Használati útmutató
LT Naudojimo instrukcija
FR Notice d'utilisation
UK Посібник користувача
ES Instrucciones de uso
PT Instruções de utilização



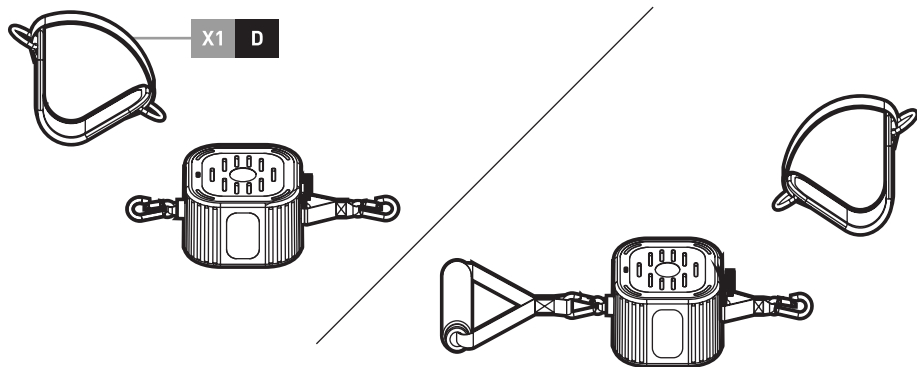
1.



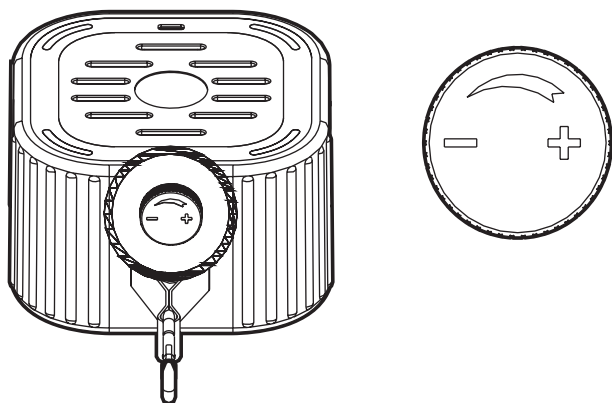
2.



3.



4.





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. Delikatnie wyjmij produkt z opakowania.
2. Dzieci, osoby starsze lub osoby z niepełnosprawnością fizyczną powinny używać produktu pod nadzorem opiekuna lub zgodnie z zaleceniami lekarza.
3. Należy zachować szczególną ostrożność, jeżeli w przeszłości nastąpiły urazy mięśni lub stawów.
4. Nie należy nosić luźnych ubrań, aby uniknąć zahaczenia się o części sprzętu. W przypadku wystąpienia nieprawidłowości należy je wyregulować przed użyciem.
5. Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy części nie są luźne, odłączone, uszkodzone lub pęknięte. Jeśli są uszkodzone, nie należy ich używać.
6. Przed użyciem należy sprawdzić otaczające środowisko. Zaleca się, aby przestrzeń bez przeszkód wynosiła 3x3m².
7. Przed użyciem należy wykonać rozgrzewkę. Należy ćwiczyć zgodnie z własnymi możliwościami i stopniowo zwiększać obciążenie. Jeśli poczujesz się niekomfortowo, przestań ćwiczyć.
8. Ten sprzęt nie jest przeznaczony do zawodów i rywalizacji, a jedynie do ćwiczeń fitness. Jego użycie wykraczające poza zakres użytkowania może spowodować obrażenia ciała.
9. Należy go używać w obecności osoby towarzyszącej lub zgodnie z zaleceniami lekarza.
10. Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem opisanym przez producenta. Nie należy modyfikować urządzenia ani używać akcesoriów innych niż zalecane przez producenta.
11. Firma nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała i uszkodzenia produktu spowodowane użytkowaniem tego produktu.

MONTAŻ

1. **Metoda instalacji uchwytu linki:** Wprowadź materiałowy pasek znajdujący się na końcu uchwytu do metalowego haka znajdującego się po lewej stronie głównej jednostki.
2. **Metoda montażu uchwytu stałego:** Włóż uchwyt w metalowy hak znajdujący się po prawej stronie głównej jednostki.
3. **Metoda instalacji opaski na nogi:** Pasek ostony na nogi może zastąpić uchwyt podczas ćwiczeń - metoda instalacji jest taka sama. Opaskę można zamontować z prawej lub lewej strony.
4. **Metoda regulacji oporu:** Obróć pokrętkę, aby wyregulować opór. Opór wzrasta podczas obracania zgodnie z ruchem wskazówek zegara i maleje podczas obracania w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

1. Prawidłowe użytkowanie produktu może wydłużyć jego żywotność.
2. Należy regularnie sprawdzać, czy części nie są poluzowane, aby nie spowodować uszkodzeń i szkód osobistych.
3. Należy zwrócić uwagę na utrzymanie sprzętu w czystości przed i po użyciu. Produkt można czyścić wodą i suszyć w zacienionym miejscu.
4. Sprzęt należy umieścić w miejscu niedostępnym dla dzieci.

RYSUNKI MAJĄ CHARAKTER POGLĄDOWY - RZECZYWISTY WYGLĄD PRODUKTU MOŻE SIĘ NIEZNACZNIE OD NICH RÓŻNIĆ.



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

WARNING!

1. Gently remove the product from the package.
2. Children, the elderly or people with physical disabilities should use the product under the supervision of a caregiver or as directed by a doctor.
3. Use with extreme caution if you have a history of muscle or joint injury.
4. Do not wear loose clothing to avoid snagging on parts of the equipment. If abnormalities occur, adjust them before use.
5. Before each use, check parts for loose, disconnected, damaged or broken parts. If they are damaged, do not use them.
6. Check the surrounding environment before use. It is recommended that the unobstructed space be 3x3m².
7. Perform a warm-up before use. You should exercise according to your ability and gradually increase the load. If you feel uncomfortable, stop exercising.
8. This equipment is not intended for competition or rivalry, but only for fitness training. Its use beyond the scope of use may cause injury.
9. Use it in the presence of a companion or as directed by a doctor.
10. Use the device only for the purpose described by the manufacturer. Do not modify the device or use accessories other than those recommended by the manufacturer.
11. The company is not responsible for personal injury or product damage caused by the use of this product.

INSTALLATION

1. **Cable holder installation method:** Insert the fabric strap located at the end of the handle into the metal hook located on the left side of the main unit.
2. **Fixed bracket installation method:** Insert the handle into the metal hook located on the right side of the main unit.
3. **Leg band installation method:** The leg guard strap can replace the handle during exercise - the installation method is the same. The band can be installed on the right or left side.
4. **Resistance adjustment method:** Turn the dial to adjust the resistance. The resistance increases when turning clockwise and decreases when turning counterclockwise.

CLEANING AND MAINTENANCE

1. Proper use of the product can extend its life.
2. Check parts regularly for looseness to avoid damage and personal injury.
3. Pay attention to keeping the equipment clean before and after use. The product can be cleaned with water and dried in a shaded place.
4. Place the equipment out of the reach of children.

THE DRAWINGS ARE FOR REFERENCE ONLY - THE ACTUAL APPEARANCE OF THE PRODUCT MAY DIFFER SLIGHTLY FROM THEM.



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

VAROVANIE!

1. Opatrne vyberte výrobok z obalu.
2. Deti, starší ľudia alebo ľudia s telesným postihnutím by mali výrobok používať pod dohľadom opatrovateľa alebo podľa pokynov lekára.
3. Používajte s mimoriadnou opatrnosťou, ak ste mali v minulosti poranenie svalov alebo kĺbov.
4. Nenoste voľné oblečenie, aby ste sa vyhlí zachyteniu o časti zariadenia. Ak sa vyskytnú abnormality, pred použitím ich upravte.
5. Pred každým použitím skontrolujte, či nie sú časti uvoľnené, odpojené, poškodené alebo zlomené. Ak sú poškodené, nepoužívajte ich.
6. Pred použitím skontrolujte okolité prostredie. Odporúča sa, aby voľný priestor bol 3x3m².
7. Pred použitím vykonajte zahriatie. Mali by ste cvičiť podľa svojich schopností a postupne zvyšovať záťaž. Ak sa cítite nepohodlne, prestaňte cvičiť.
8. Toto zariadenie nie je určené na súťaženie alebo súperenie, ale len na kondičný tréning. Jeho používanie nad rámec použitia môže spôsobiť zranenie.
9. Používajte ho v prítomnosti sprevádzajúcej osoby alebo podľa pokynov lekára.
10. Zariadenie používajte len na účel opísaný výrobcom. Zariadenie neupravujte a nepoužívajte iné príslušenstvo, ako odporúča výrobca.
11. Spoločnosť nezodpovedá za zranenia osôb alebo poškodenie výrobku spôsobené používaním tohto výrobku.

INŠTALÁCIA

1. **Spôsob inštalácie držiaka kábla:** Vložte textilný pásik umiestnený na konci rukoväte do kovového háčika umiestneného na ľavej strane hlavnej jednotky.
2. **Spôsob inštalácie pevného držiaka:** Vložte rukoväť do kovového háčika umiestneného na pravej strane hlavnej jednotky.
3. **Spôsob inštalácie pásu na nohy:** Ochranný pásik na nohy môže počas cvičenia nahradiť rukoväť - spôsob inštalácie je rovnaký. Pás možno nainštalovať na pravú alebo ľavú stranu.
4. **Spôsob nastavenia odporu:** Otáčaním ovládača nastavte odpor. Odpor sa zvyšuje pri otáčaní v smere hodinových ručičiek a znižuje pri otáčaní proti smeru hodinových ručičiek.

ČISTENIE A ÚDRŽBA

1. Správne používanie výrobku môže predĺžiť jeho životnosť.
2. Pravidelne kontrolujte, či nie sú časti uvoľnené, aby ste predišli poškodeniu a zraneniu osôb.
3. Venujte pozornosť udržiavaniu zariadenia v čistote pred a po použití. Výrobok možno čistiť vodou a sušiť na tienistom mieste.
4. Zariadenie umiestnite mimo dosahu detí.

NÁKRESY SLUŽIA LEN AKO REFERENCIA - SKUTOČNÝ VZHľad VÝROBKU SA OD NICH MÔŽE MIERNE LIŠIŤ.



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

POZOR!

1. Opatrně vyjměte výrobek z obalu.
2. Děti, starší osoby nebo osoby s tělesným postižením by měly přípravek používat pod dohledem pečovatele nebo podle pokynů lékaře.
3. Pokud jste si v minulosti poranili svaly nebo klouby, používejte přípravek s maximální opatrností.
4. Nenoste volný oděv, abyste se vyhnuli zachycení o části zařízení. Pokud se objeví abnormality, před použitím je upravte.
5. Před každým použitím zkontrolujte, zda nejsou součásti uvolněné, odpojené, poškozené nebo zlomené. Pokud jsou poškozené, nepoužívejte je.
6. Před použitím zkontrolujte okolní prostředí. Doporučuje se, aby volný prostor byl 3x3m2.
7. Před použitím proveďte zahřátí. Měli byste cvičit podle svých schopností a postupně zvyšovat zátěž. Pokud se cítíte nepohodlně, přestaňte cvičit.
8. Toto zařízení není určeno pro soutěže nebo soupeření, ale pouze pro kondiční trénink. Jeho používání nad rámec použití může způsobit zranění.
9. Používejte jej v přítomnosti doprovodu nebo podle pokynů lékaře.
10. Zařízení používejte pouze k účelu popsanému výrobcem. Zařízení neupravujte a nepoužívejte jiné příslušenství než doporučené výrobce.
11. Společnost nenese odpovědnost za zranění osob nebo poškození výrobku způsobené používáním tohoto výrobku.

INSTALACE

1. **Způsob instalace držáku kabelu:** Vložte textilní pásek umístěný na konci rukojeti do kovového háčku umístěného na levé straně hlavní jednotky.
2. **Způsob instalace pevného držáku:** Vložte rukojeť do kovového háčku umístěného na pravé straně hlavní jednotky.
3. **Způsob instalace pásku na nohu:** Ochranný pásek na nohy může během cvičení nahradit rukojeť - způsob instalace je stejný. Pásek lze instalovat na pravou nebo levou stranu.
4. **Způsob nastavení odporu:** Otáčením kolečka nastavíte odpor. Při otáčení ve směru hodinových ručiček se odpor zvyšuje a při otáčení proti směru hodinových ručiček se snižuje.

ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

1. Správné používání výrobku může prodloužit jeho životnost.
2. Pravidelně kontrolujte uvolnění dílů, abyste předešli poškození a zranění osob.
3. Dbejte na udržování čistoty zařízení před a po použití. Výrobek lze čistit vodou a sušit na stinném místě.
4. Zařízení umístěte mimo dosah dětí.

NÁKRESY JSOU POUZE ORIENTAČNÍ - SKUTEČNÝ VZHLED VÝROBKU SE OD NICH MŮŽE MÍRNĚ LIŠIT.



Înainte de a utiliza dispozitivul, citiți instrucțiunile de utilizare originale, urmați indicațiile acestuia și păstrați-le pentru consultare ulterioară. Acordați o atenție deosebită recomandărilor privind siguranța.

AVERTISMENT!

1. Scoateți ușor produsul din ambalaj.
2. Copiii, persoanele în vârstă sau persoanele cu dizabilități fizice trebuie să utilizeze produsul sub supravegherea unui îngrijitor sau conform indicațiilor unui medic.
3. Utilizați cu precauție extremă dacă aveți un istoric de leziuni musculare sau articulare.
4. Nu purtați haine largi pentru a evita agățarea de părți ale echipamentului. Dacă apar anomalii, reglați-le înainte de utilizare.
5. Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă piesele sunt slăbite, deconectate, deteriorate sau rupte. Dacă acestea sunt deteriorate, nu le utilizați.
6. Verificați mediul înconjurător înainte de utilizare. Se recomandă ca spațiul neobstrucționat să fie de 3x3m2.
7. Efectuați o încălzire înainte de utilizare. Trebuie să vă antrenați în funcție de abilitățile dvs. și să creșteți treptat sarcina. Dacă vă simțiți incomfortabil, opriți-vă din exerciții.
8. Acest echipament nu este destinat competiției sau rivalității, ci doar antrenamentului de fitness. Utilizarea sa în afara domeniului de utilizare poate cauza răni.
9. Utilizați-l în prezența unui însoțitor sau conform indicațiilor unui medic.
10. Utilizați dispozitivul numai în scopul descris de producător. Nu modificați dispozitivul și nu utilizați alte accesorii decât cele recomandate de producător.
11. Compania nu este responsabilă pentru vătămrile corporale sau deteriorarea produsului cauzate de utilizarea acestui produs.

INSTALARE

1. **Metoda de instalare a suportului pentru cablu:** Introduceți cureaua textilă situată la capătul mânerului în cârligul metalic situat pe partea stângă a unității principale.
2. **Metoda de instalare a suportului fix:** Introduceți mânerul în cârligul metalic situat pe partea dreaptă a unității principale.
3. **Metoda de instalare a benzii pentru picior:** Banda de protecție a picioarelor poate înlocui mânerul în timpul exercițiilor - metoda de instalare este aceeași. Banda poate fi instalată pe partea dreaptă sau stângă.
4. **Metoda de reglare a rezistenței:** Rotiți cadranul pentru a regla rezistența. Rezistența crește atunci când se rotește în sensul acelor de ceasornic și scade atunci când se rotește în sens invers acelor de ceasornic.

CURĂȚARE ȘI ÎNTREȚINERE

1. Utilizarea corespunzătoare a produsului îi poate prelungi durata de viață.
2. Verificați periodic dacă piesele sunt slăbite pentru a evita deteriorarea și vătămarea corporală.
3. Acordați atenție menținerii curățeniei echipamentului înainte și după utilizare. Produsul poate fi curățat cu apă și uscat într-un loc umbrat.
4. Așezați echipamentul departe de îndemâna copiilor.

DESENELE SUNT DOAR DE REFERINȚĂ - ASPECTUL REAL AL PRODUSULUI POATE FI UȘOR DIFERIT DE ACESTEA.



Lesen Sie vor der Verwendung des Geräts die Original-Gebrauchsanweisung, befolgen Sie die darin enthaltenen Anweisungen und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf. Achten Sie besonders auf die Sicherheitshinweise.

WARNUNG!

1. Nehmen Sie das Produkt behutsam aus der Verpackung.
2. Kinder, ältere Menschen oder Menschen mit körperlichen Behinderungen sollten das Produkt unter Aufsicht einer Betreuungsperson oder auf Anweisung eines Arztes verwenden.
3. Verwenden Sie das Produkt nur mit äußerster Vorsicht, wenn Sie bereits Muskel- oder Gelenkverletzungen erlitten haben.
4. Tragen Sie keine weite Kleidung, damit Sie sich nicht an Teilen des Geräts verfangen. Falls Anomalien auftreten, korrigieren Sie diese vor dem Gebrauch.
5. Überprüfen Sie die Teile vor jedem Gebrauch auf lose, gelöste, beschädigte oder gebrochene Teile. Wenn sie beschädigt sind, verwenden Sie sie nicht.
6. Überprüfen Sie vor dem Gebrauch die Umgebung. Es wird empfohlen, dass der ungehinderte Raum 3x3m² beträgt.
7. Führen Sie vor der Benutzung ein Aufwärmtraining durch. Sie sollten entsprechend Ihren Fähigkeiten trainieren und die Belastung schrittweise erhöhen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, hören Sie auf zu trainieren.
8. Dieses Gerät ist nicht für Wettkämpfe oder Rivalitäten gedacht, sondern nur für das Fitnesstraining. Die Verwendung außerhalb des Anwendungsbereichs kann zu Verletzungen führen.
9. Verwenden Sie das Gerät nur in Anwesenheit einer Begleitperson oder auf Anweisung eines Arztes.
10. Verwenden Sie das Gerät nur für den vom Hersteller beschriebenen Zweck. Verändern Sie das Gerät nicht und verwenden Sie kein anderes als das vom Hersteller empfohlene Zubehör.
11. Das Unternehmen haftet nicht für Personen- oder Produktschäden, die durch die Verwendung dieses Produkts verursacht werden.

EINRICHTUNG

1. **Installationsmethode für den Kabelhalter:** Stecken Sie das Stoffband am Ende des Griffs in den Metallhaken an der linken Seite des Hauptgeräts.
2. **Installationsmethode mit fester Halterung:** Stecken Sie den Griff in den Metallhaken auf der rechten Seite des Hauptgeräts.
3. **Installationsmethode mit Beinschutzband:** Das Beinschutzband kann den Griff während des Trainings ersetzen - die Installationsmethode ist dieselbe. Das Band kann auf der rechten oder linken Seite angebracht werden.
4. **Methode zur Einstellung des Widerstands:** Drehen Sie das Rad, um den Widerstand einzustellen. Der Widerstand erhöht sich beim Drehen im Uhrzeigersinn und verringert sich beim Drehen gegen den Uhrzeigersinn.

REINIGUNG UND WARTUNG

1. Eine ordnungsgemäße Verwendung des Produkts kann seine Lebensdauer verlängern.
2. Prüfen Sie regelmäßig, ob sich Teile lockern, um Schäden und Verletzungen zu vermeiden.
3. Achten Sie darauf, das Gerät vor und nach dem Gebrauch sauber zu halten. Das Gerät kann mit Wasser gereinigt und an einem schattigen Ort getrocknet werden.
4. Stellen Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

DIE ZEICHNUNGEN DIENEN NUR ALS REFERENZ - DAS TATSÄCHLICHE AUSSEHEN DES PRODUKTS KANN LEICHT VON IHNEN ABWEICHEN.



Преди да използвате устройството, прочетете оригиналните инструкции за употреба, следвайте указанията в тях и ги запазете за бъдещи справки. Обърнете специално внимание на препоръките за безопасност.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

1. Внимателно извадете продукта от опаковката.
2. Децата, възрастните хора или хората с физически увреждания трябва да използват продукта под надзора на настойник или според указанията на лекар.
3. Използвайте с повишено внимание, ако имате анамнеза за мускулни или ставни травми.
4. Не носете свободни дрехи, за да избегнете закачане на части от оборудването. Ако се появят аномалии, коригирайте ги преди употреба.
5. Преди всяка употреба проверявайте частите за разхлабени, изключени, повредени или счупени части. Ако те са повредени, не ги използвайте.
6. Преди употреба проверете заобикалящата среда. Препоръчително е свободното пространство да бъде 3x3m².
7. Извършете загряване преди употреба. Трябва да се упражнявате според възможностите си и постепенно да увеличавате натоварването. Ако почувствате дискомфорт, спрете да се упражнявате.
8. Това оборудване не е предназначено за състезания или съперничество, а само за фитнес тренировки. Използването му извън обхвата на употреба може да доведе до нараняване.
9. Използвайте го в присъствието на придружител или според указанията на лекар.
10. Използвайте устройството само за целите, описани от производителя. Не модифицирайте устройството и не използвайте аксесоари, различни от препоръчаните от производителя.
11. Компанията не носи отговорност за телесни повреди или повреди на продукта, причинени от използването на този продукт.

ИНСТАЛАЦИЯ

1. **Метод на инсталиране на държача за кабели:** Вкарайте лентата от плат, намираща се в края на дръжката, в металната кука, разположена от лявата страна на основното устройство.
2. **Метод за инсталиране на фиксирана скоба:** Поставете дръжката в металната кука, разположена от дясната страна на основния модул.
3. **Метод за инсталиране на лента за крака:** Предпазната лента за крака може да замени дръжката по време на тренировка - методът на инсталиране е същият. Лентата може да се монтира от дясната или от лявата страна.
4. **Метод за регулиране на съпротивлението:** Завъртете циферблата, за да регулирате съпротивлението. Съпротивлението се увеличава при завъртане по посока на часовниковата стрелка и намалява при завъртане обратно на часовниковата стрелка.

ПОЧИСТВАНЕ И ПОДДРЪЖКА

1. Правилната употреба на продукта може да удължи живота му.
2. Редовно проверявайте частите за разхлабване, за да избегнете повреди и лични наранявания.
3. Обръщайте внимание на поддържането на оборудването чисто преди и след употреба. Продуктът може да се почиства с вода и да се суши на сенчесто място.
4. Поставете оборудването на място, недостъпно за деца.

ЧЕРТЕЖИТЕ СА САМО ЗА СПРАВКА - ДЕЙСТВИТЕЛНИЯТ ВИД НА ПРОДУКТА МОЖЕ ДА СЕ РАЗЛИЧАВА ЛЕКО ОТ ТЯХ.



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

FIGYELEM!

1. Óvatosan vegye ki a terméket a csomagolásból.
2. Gyermekek, idősek vagy mozgáskorlátozottak csak gondozó felügyelete mellett vagy orvosi utasítás szerint használhatják a terméket.
3. Rendkívüli óvatossággal használja, ha a kórtörténetében izom- vagy ízületi sérülés szerepel.
4. Ne viseljen bő ruházatot, hogy elkerülje a berendezés részeinek beakadását. Ha rendellenességek lépnek fel, használat előtt állítsa be azokat.
5. Minden használat előtt ellenőrizze az alkatrészeket, hogy nincsenek-e meglazult, levált, sérült vagy törött alkatrészek. Ha sérültek, ne használja őket.
6. Használat előtt ellenőrizze a környező környezetet. Ajánlott, hogy az akadálymentes tér 3x3m² legyen.
7. Használat előtt végezzen bemelegítést. Képességeinek megfelelően gyakoroljon, és fokozatosan növelje a terhelést. Ha kényelmetlenül érzi magát, hagyja abba az edzést.
8. Ez a berendezés nem versenyzésre vagy versengésre, hanem kizárólag fitneszedzésre szolgál. A felhasználási körön túli használata sérülést okozhat.
9. Használja kísérő jelenletében vagy orvosi utasítás szerint.
10. A készüléket csak a gyártó által leírt célra használja. Ne módosítsa a készüléket, és ne használjon a gyártó által javasoltaktól eltérő tartozékokat.
11. A vállalat nem vállal felelősséget a termék használata által okozott személyi sérülésekért vagy termékkárokról.

TELEPÍTÉS

1. **Kábeltartó telepítési módja:** Helyezze a fogantyú végén található szövetpántot a főegység bal oldalán található fémhorogra.
2. **Rögzített tartó felszerelési módja:** Helyezze a fogantyút a főegység jobb oldalán található fémhorogba.
3. **Lábszalag felszerelési módszer:** A lábvédő pánt helyettesítheti a fogantyút edzés közben - a beszerelési módszer ugyanaz. A pánt a jobb vagy a bal oldalra szerelhető.
4. **Ellenállás beállítási módszer:** Az ellenállás beállításához forgassa el a tárcsát. Az ellenállás az óramutató járásával megegyező irányba történő elforgatáskor nő, az óramutató járásával ellentétes irányba történő elforgatáskor pedig csökken.

TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS

1. A termék megfelelő használata meghosszabbíthatja az élettartamát.
2. A sérülések és személyi sérülések elkerülése érdekében rendszeresen ellenőrizze az alkatrészek lazaságát.
3. Használat előtt és után fordítson figyelmet a berendezés tisztán tartására. A termék vízzel tisztítható és árnyékos helyen szárítható.
4. A berendezést gyermekek számára elérhetetlen helyen helyezze el.

A RAJZOK CSAK REFERENCIAKÉNT SZOLGÁLNAK - A TERMÉK TÉNYLEGES MEGJELENÉSE NÉMILEG ELTÉRHET TŐLÜK.



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

ĮSPĖJIMAS!

1. Atsargiai išimkite gaminį iš pakuotės.
2. Vaikai, pagyvenę ar fizinę negalią turintys žmonės turėtų naudoti produktą prižiūrimi slaugytojo arba taip, kaip nurodė gydytojas.
3. Naudokite ypač atsargiai, jei anksčiau esate patyrę raumenų ar sąnarių traumų.
4. Nedėvėkite laisvų drabužių, kad neužsikimštumėte ant įrangos dalių. Atsiradus pakitimams, prieš naudodami juos sureguliuokite.
5. Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite, ar dalys nėra atsilaisvinusios, atjungtos, pažeistos ar sulūžusios. Jei jos pažeistos, nenaudokite jų.
6. Prieš naudodami patikrinkite supančią aplinką. Rekomenduojama, kad netrukdoma erdvė būtų 3x3 m².
7. Prieš naudodami atlikite apšilimą. Turėtumėte mankštintis pagal savo galimybes ir palaipsniui didinti krūvį. Jei jaučiatės nepatogiai, nustokite mankštintis.
8. Šis įrenginys nėra skirtas varžyboms ar rungtyniavimui, o tik fitneso treniruotėms. Naudojant jį ne pagal paskirtį, galima susižeisti.
9. Naudokitės ja dalyvaujant lydinčiam asmeniui arba pagal gydytojo nurodymus.
10. Įrenginį naudokite tik gamintojo aprašytu tikslu. Nemodifikuokite prietaiso ir nenaudokite kitų priedų, nei rekomenduoja gamintojas.
11. Įmonė neatsako už asmens sužalojimą ar gaminio sugadinimą, padarytą naudojant šį gaminį.

ĮRENGIMAS

1. **Kabelio laikiklio montavimo būdas:** Rankenos gale esančią medžiaginę juostelę įkiškite į metalinį kabliuką, esantį pagrindinio įrenginio kairėje pusėje.
2. **Fiksuoto laikiklio montavimo būdas:** Įkiškite rankeną į metalinį kabliuką, esantį pagrindinio įrenginio dešinėje pusėje.
3. **Kojų juostos montavimo būdas:** Kojų apsaugos juosta pratybų metu gali pakeisti rankeną - montavimo būdas toks pat. Juosta gali būti montuojama dešinėje arba kairėje pusėje.
4. **Pasipriešinimo reguliavimo metodas:** Pasipriešinimui reguliuoti sukite ratuką. Sukant pagal laikrodžio rodyklę pasipriešinimas didėja, o sukant prieš laikrodžio rodyklę - mažėja.

VALYMAS IR PRIEŽIŪRA

1. Tinkamas gaminio naudojimas gali pailginti jo tarnavimo laiką.
2. Reguliariai tikrinkite, ar dalys nėra atsilaisvinusios, kad išvengtumėte pažeidimų ir asmeninių sužalojimų.
3. Atkreipkite dėmesį į tai, kad įranga būtų švari prieš ir po naudojimo. Gaminį galima valyti vandeniu ir džiovinti pavėsingoje vietoje.
4. Padėkite įrangą vaikams nepasiekiamoje vietoje.

BRĖŽINIAI YRA TIK PAVYZDINIAI - TIKROJI GAMINIO IŠVAIZDA GALI ŠIEK TIEK SKIRTIS NUO JŲ.



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

AVERTISSEMENT !

1. Retirer délicatement le produit de l'emballage.
2. Les enfants, les personnes âgées ou les personnes souffrant d'un handicap physique doivent utiliser le produit sous la surveillance d'un soignant ou selon les instructions d'un médecin.
3. Utilisez le produit avec une extrême prudence si vous avez des antécédents de lésions musculaires ou articulaires.
4. Ne portez pas de vêtements amples pour éviter d'accrocher des parties de l'appareil. En cas d'anomalies, réglez-les avant l'utilisation.
5. Avant chaque utilisation, vérifiez que les pièces ne sont pas desserrées, débranchées, endommagées ou cassées. Si elles sont endommagées, ne les utilisez pas.
6. Vérifier l'environnement avant d'utiliser l'appareil. Il est recommandé que l'espace libre soit de 3x3m².
7. Effectuez un échauffement avant d'utiliser l'appareil. Vous devez vous exercer en fonction de vos capacités et augmenter progressivement la charge. Si vous ne vous sentez pas à l'aise, arrêtez l'exercice.
8. Cet équipement n'est pas destiné à la compétition ou à la rivalité, mais uniquement à l'entraînement physique. Son utilisation en dehors du cadre prévu peut entraîner des blessures.
9. Utilisez-le en présence d'un accompagnateur ou selon les instructions d'un médecin.
10. N'utilisez l'appareil que pour l'usage décrit par le fabricant. Ne modifiez pas l'appareil et n'utilisez pas d'accessoires autres que ceux recommandés par le fabricant.
11. La société n'est pas responsable des blessures ou des dommages causés par l'utilisation de ce produit.

INSTALLATION

1. **Méthode d'installation du porte-câble :** Insérer la sangle en tissu située à l'extrémité de la poignée dans le crochet métallique situé sur le côté gauche de l'unité principale.
2. **Méthode d'installation du support fixe :** Insérer la poignée dans le crochet métallique situé sur le côté droit de l'unité principale.
3. **Méthode d'installation de la courroie de protection des jambes :** La bande de protection des jambes peut remplacer la poignée pendant l'exercice - la méthode d'installation est la même. La bande peut être installée sur le côté droit ou gauche.
4. **Méthode de réglage de la résistance :** Tournez la molette pour régler la résistance. La résistance augmente lorsque l'on tourne dans le sens des aiguilles d'une montre et diminue lorsque l'on tourne dans le sens inverse.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

1. Une utilisation correcte du produit peut prolonger sa durée de vie.
2. Vérifiez régulièrement que les pièces ne sont pas desserrées afin d'éviter les dommages et les blessures.
3. Veillez à ce que l'équipement reste propre avant et après utilisation. Le produit peut être nettoyé à l'eau et séché dans un endroit ombragé.
4. Placez l'appareil hors de portée des enfants.

LES DESSINS SONT FOURNIS À TITRE INDICATIF - L'ASPECT RÉEL DU PRODUIT PEUT ÊTRE LÉGÈREMENT DIFFÉRENT.



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.

УВАГА!

1. Обережно дістаньте виріб з упаковки.
2. Діти, люди похилого віку або люди з обмеженими фізичними можливостями повинні використовувати продукт під наглядом доглядача або за вказівкою лікаря.
3. Використовуйте з особливою обережністю, якщо у вас в анамнезі є травми м'язів або суглобів.
4. Не носіть вільний одяг, щоб уникнути зачіпання за частини обладнання. Якщо виникають відхилення, відрегулюйте їх перед використанням.
5. Перед кожним використанням перевіряйте деталі на наявність ослаблених, від'єднаних, пошкоджених або зламаних частин. Якщо вони пошкоджені, не використовуйте їх.
6. Перед використанням перевірте навколишнє середовище. Рекомендується, щоб вільний простір був 3х3м2.
7. Перед використанням виконайте розминку. Тренуйтеся відповідно до своїх можливостей і поступово збільшуйте навантаження. Якщо ви відчуваєте дискомфорт, припиніть тренування.
8. Це обладнання не призначене для змагань або суперництва, а лише для фітнес-тренувань. Використання його не за призначенням може призвести до травм.
9. Використовуйте його в присутності супроводжуючого або за вказівкою лікаря.
10. Використовуйте пристрій тільки за призначенням, описаним виробником. Не модифікуйте пристрій і не використовуйте аксесуари, відмінні від рекомендованих виробником.
11. Компанія не несе відповідальності за тілесні ушкодження або пошкодження продукту, спричинені використанням цього пристрою.

ВСТАНОВЛЕННЯ

1. **Спосіб встановлення тримача кабелю:** Вставте тканинний ремінець, розташований на кінці ручки, в металевий гачок, розташований на лівій стороні основного блоку.
2. **Спосіб встановлення фіксованого кронштейна:** Вставте ручку в металевий гачок, розташований на правій стороні основного блоку.
3. **Спосіб установки ремінця для ніг:** Ремінь для захисту ніг може замінити рукоятку під час тренування – спосіб встановлення такий самий. Ремінь може бути встановлений з правого або лівого боку.
4. **Спосіб регулювання опору:** Поверніть регулятор, щоб відрегулювати опір. Опір збільшується при обертанні за годинниковою стрілкою і зменшується при обертанні проти годинникової стрілки.

ЧИСТКА ТА ОБСЛУГОВУВАННЯ

1. Правильне використання виробу може продовжити термін його служби.
2. Регулярно перевіряйте деталі на ослаблення, щоб уникнути пошкоджень і травм.
3. Зверніть увагу на підтримання обладнання в чистоті до і після використання. Виріб можна мити водою і сушити в затіненому місці.
4. Зберігайте пристрій у місцях, недоступних для дітей.

МАЛЮНКИ НАВЕДЕНО ЛИШЕ ДЛЯ ОЗНАЙОМЛЕННЯ - ФАКТИЧНИЙ ВИГЛЯД ВИРОБУ МОЖЕ ДЕЩО ВІДРІЗНЯТИСЯ ВІД НИХ.



Antes de utilizar el aparato, lea las instrucciones de uso originales, siga sus indicaciones y consérvelas para futuras consultas. Preste especial atención a las recomendaciones de seguridad.

ADVERTENCIA

1. Saque suavemente el producto del envase.
2. Los niños, los ancianos o las personas con discapacidades físicas deben utilizar el producto bajo la supervisión de un cuidador o siguiendo las indicaciones de un médico.
3. Utilícelo con extrema precaución si tiene antecedentes de lesiones musculares o articulares.
4. No lleve ropa holgada para evitar que se enganche en las piezas del equipo. Si se producen anomalías, ajústelas antes de utilizar el aparato.
5. Antes de cada uso, compruebe que no haya piezas sueltas, desconectadas, dañadas o rotas. Si están dañadas, no las utilice.
6. Compruebe el entorno antes de utilizar el equipo. Se recomienda que el espacio libre sea de 3x3m2.
7. Realice un calentamiento antes del uso. Debe ejercitarse de acuerdo con su capacidad y aumentar gradualmente la carga. Si se siente incómodo, deje de hacer ejercicio.
8. Este equipo no está destinado a la competición ni a la rivalidad, sino únicamente al entrenamiento físico. Su uso fuera de lo previsto puede causar lesiones.
9. Utilícelo en presencia de un acompañante o según las indicaciones de un médico.
10. Utilice el aparato únicamente para el fin descrito por el fabricante. No modifique el aparato ni utilice accesorios distintos de los recomendados por el fabricante.
11. La empresa no se hace responsable de los daños personales o materiales causados por el uso de este producto.

INSTALACIÓN

1. **Método de instalación del soporte del cable:** Inserte la correa de tela situada en el extremo del mango en el gancho metálico situado en el lado izquierdo de la unidad principal.
2. **Método de instalación del soporte fijo:** Inserte el asa en el gancho metálico situado en el lado derecho de la unidad principal.
3. **Método de instalación de la banda para las piernas:** La banda de protección para las piernas puede sustituir a la empuñadura durante el ejercicio; el método de instalación es el mismo. La banda puede instalarse en el lado derecho o izquierdo.
4. **Método de ajuste de la resistencia:** Gire el dial para ajustar la resistencia. La resistencia aumenta al girar en sentido horario y disminuye al girar en sentido antihorario.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

1. El uso adecuado del producto puede prolongar su vida útil.
2. Compruebe regularmente que las piezas no estén flojas para evitar daños y lesiones personales.
3. Preste atención a mantener el equipo limpio antes y después de su uso. El producto puede limpiarse con agua y secarse en un lugar sombreado.
4. Coloque el equipo fuera del alcance de los niños.

LOS DIBUJOS SON SÓLO DE REFERENCIA - EL ASPECTO REAL DEL PRODUCTO PUEDE DIFERIR LIGERAMENTE DE ELLOS.



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

ATENÇÃO!

1. Retirar cuidadosamente o produto da embalagem.
2. As crianças, os idosos ou as pessoas com deficiências físicas devem utilizar o produto sob a supervisão de um prestador de cuidados ou de acordo com as indicações de um médico.
3. Utilize com extremo cuidado se tiver um historial de lesões musculares ou articulares.
4. Não use roupas largas para evitar que se prendam em partes do equipamento. Se ocorrerem anomalias, ajuste-as antes da utilização.
5. Antes de cada utilização, verifique se as peças estão soltas, desligadas, danificadas ou partidas. Se estiverem danificadas, não as utilize.
6. Verifique o ambiente circundante antes de o utilizar. Recomenda-se que o espaço desobstruído seja de 3x3m².
7. Efectue um aquecimento antes da utilização. Deve fazer exercício de acordo com as suas capacidades e aumentar gradualmente a carga. Se se sentir desconfortável, pare o exercício.
8. Este equipamento não se destina a competição ou rivalidade, mas apenas a treino de fitness. A sua utilização fora do âmbito de utilização pode provocar lesões.
9. Utilize-o na presença de um acompanhante ou de acordo com as indicações de um médico.
10. Utilizar o aparelho apenas para os fins descritos pelo fabricante. Não modificar o aparelho nem utilizar acessórios que não sejam os recomendados pelo fabricante.
11. A empresa não se responsabiliza por ferimentos pessoais ou danos no produto causados pela utilização deste produto.

INSTALAÇÃO

1. **Método de instalação do suporte do cabo:** Insira a correia de tecido situada na extremidade do cabo no gancho metálico situado no lado esquerdo da unidade principal.
2. **Método de instalação do suporte fixo:** Insira a pega no gancho metálico situado no lado direito da unidade principal.
3. **Método de instalação da banda para as pernas:** A banda de proteção das pernas pode substituir a pega durante o exercício - o método de instalação é o mesmo. A banda pode ser instalada do lado direito ou esquerdo.
4. **Método de ajuste da resistência:** Rode o botão para ajustar a resistência. A resistência aumenta quando se roda no sentido dos ponteiros do relógio e diminui quando se roda no sentido contrário.

LIMPEZA E MANUTENÇÃO

1. A utilização correcta do produto pode prolongar a sua vida útil.
2. Verifique regularmente se as peças estão soltas para evitar danos e ferimentos pessoais.
3. Tenha atenção para manter o equipamento limpo antes e depois da utilização. O produto pode ser limpo com água e seco num local à sombra.
4. Colocar o equipamento fora do alcance das crianças.

OS DESENHOS SERVEM APENAS DE REFERÊNCIA - O ASPECTO REAL DO PRODUTO PODE DIFERIR LIGEIRAMENTE DOS MESMOS.

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 szolgálunk, 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, susisiekit 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