

KETTROLL

ACTIVATION



www.kettler.de



BRIDGE



SHOULDER AND CHEST



TRUNK AND SHIN



THORAX SPINE



BRIDGE



SHOULDER AND CHEST



TRUNK AND SHIN



THORAX SPINE

FASCIAL TRAINING / MASSAGE



UPPER BACK



CALF



THIGH



ADDUCTORS



UPPER BACK



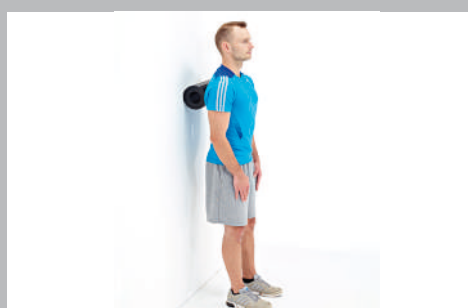
CALF



THIGH



ADDUCTORS



BACK AND NECK
(STANDING)



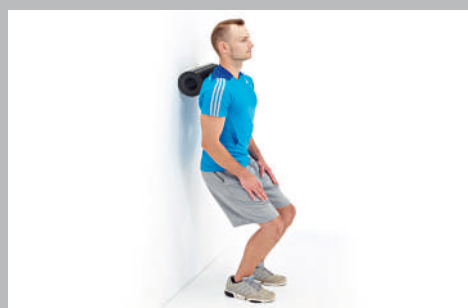
SHOULDER
(STANDING)



BUTTOCKS



SIDE



BACK AND NECK
(STANDING)



SHOULDER
(STANDING)



BUTTOCKS



SIDE

DE/AT/CH/LU SICHERHEITS- UND WARNHINWEISE

- Informieren Sie sich über richtiges Trainieren bei einer Fachkraft (Trainer, Physiotherapeut, Sportlehrer, Sportarzt)
- Nutzen Sie die KETTLER Trainingsanleitungen für das Gerät (www.kettler.de)
- Befragen Sie einen Arzt, wenn Sie längere Zeit nicht trainiert haben, Vorerkrankungen besitzen oder unsicher sind
- Entlasten Sie beschädigte Artikel oder Teile von Artikeln sofort und entsorgen Sie diese
- Trainingsgeräte sind kein Spielzeug. Halten Sie Kleinkinder fern
- Benutzen Sie Ihr Gerät ausschließlich bestimmungsgemäß
- Sorgen Sie für ausreichend Bewegungsfreiheit und freien Raum zum Ausführen Ihrer Übungen
- Nicht stationäre Trainingsgeräte nach Gebrauch sicher verstauen
- Im Servicefall wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler

GB / USA SAFETY INSTRUCTIONS AND WARNINGS

- Consult an expert (trainer, physiotherapist, sport instructor, sport physician) on how to train properly
- Take advantage of the KETTLER training guides for the machine (www.kettler.de)
- Consult a doctor if it has been a longer period of time since you last exercised, you have a pre-existing condition, or you are uncertain
- Dismantle damaged items or parts of items immediately and dispose of them
- A training unit is not a toy. Always keep it out of the reach of small children.
- Use your unit only for its intended purpose
- Allow for sufficient range of movement and free space to carry out your exercises
- Store portable training units safely after use
- In case service is required, please contact your nearest dealer.

FR/CH/BE/LU CONSIGNES DE SÉCURITÉ ET MISES EN GARDE

- Informez-vous sur la manière correcte de s'entraîner auprès d'un spécialiste (entraîneur, physiothérapeute, professeur de sport, médecin du sport)
- Reportez-vous aux instructions d'entraînement KETTLER pour l'appareil (www.kettler.de)
- Consultez un médecin si vous ne vous êtes plus entraîné depuis longtemps, si vous avez des antécédents médicaux ou si vous avez des doutes
- Soulagez immédiatement des articles ou pièces endommagés et mettez-les au rebut
- Les appareils d'entraînement ne sont pas des jouets. Tenez les enfants éloignés
- Utilisez exclusivement votre appareil conformément aux dispositions
- Veillez à une liberté de mouvement et à un espace libre suffisants pour pouvoir effectuer vos exercices
- Rangez les appareils d'entraînement non stationnaires en sécurité après utilisation
- En cas de service, veuillez vous adresser à votre revendeur

NL/BE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES EN WAARSCHUWINGEN

- Vraag informatie over correct trainen bij een vakman (trainer, fysiotherapeut, sportleeraar, sportarts)
- Gebruik de KETTLER trainingsinstructies voor het apparaat (www.kettler.de)
- Consulteer een arts als u lange tijd niet getraind hebt, een ziektegeschiedenis hebt of onzeker bent
- Ontlast beschadigde artikelen of delen van artikelen onmiddellijk en dank deze af
- Trainingsapparaten zijn geen speelgoed. Houd kleine kinderen uit de buurt
- Gebruik uw apparaat uitsluitend conform de voorschriften
- Zorg voor voldoende bewegingsvrijheid en vrije ruimte om uw oefeningen uit te voeren
- Niet-stationaire trainingsapparaten na gebruik veilig opbergen
- Neem contact op met uw vakhandelaar in geval van service

ES INDICACIONES DE SEGURIDAD Y ADVERTENCIAS

- Consulte a un especialista (entrenador, fisioterapeuta, profesor de educación física, médico deportivo) con respecto al entrenamiento adecuado.
- Utilice las instrucciones para el entrenamiento de KETTLER para el aparato (www.kettler.de)
- Consulte a un médico si no ha realizado entrenamiento alguno durante un tiempo prolongado, sufre de enfermedades previas o tiene alguna duda
- Descargue inmediatamente los artículos o elementos dañados y elimínelos
- Los aparatos de entrenamiento no son juguetes. Manténgalos fuera del alcance de niños pequeños
- Utilice su aparato únicamente conforme a lo prescrito
- Compruebe que existe suficiente libertad de movimiento y espacio para realizar los ejercicios
- Después del uso, guarde de manera segura los aparatos de entrenamiento que no estén instalados de manera fija.
- Consulte a su distribuidor en caso de necesitar una intervención del servicio técnico.

PT INDICAÇÕES DE SEGURANÇA E DE AVISO

- Informe-se sobre o treino correcto junto de especialistas (treinador, fisioterapeuta, professor de desporto, médico desportivo)
- Utilize os manuais de treino da KETTLER para este aparelho (www.kettler.de)
- Consulte um médico, se não treinar há algum tempo, se possuir alguma doença ou se sentir inseguro
- Remova imediatamente a carga de artigos danificados ou de peças de artigos e elimine-os
- Os aparelhos de treino não são brinquedos. Mantenha fora do alcance das crianças
- Utilize o seu aparelho apenas de acordo com o previsto
- Assegure que existe suficiente liberdade de movimentos e espaço livre para fazer os seus exercícios
- Arrumar os aparelhos de treino não fixos dependendo da utilização
- Se for necessária a assistência, dirija-se à loja da especialidade

GR ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

- Για πληροφορίες σχετικά με τη σωστή εκγύμναση, απευθυνθείτε σε έναν ειδικό (προπονητή, φυσιοθεραπευτή, γυμναστή, αθλίατρο)
- Ανατρέξτε στις οδηγίες εκγύμνασης της KETTLER για το μηχάνημα (www.kettler.de)
- Συμβουλευτείτε έναν ιατρό σε περίπτωση που έχετε καιρό να εξασκηθείτε, έχετε βεβαρημένο ιστορικό ασθενειών ή σε περίπτωση αμφιβολιών
- Αφαιρείτε άμεσα και απορρίπτετε προϊόντα ή εξαρτήματα προϊόντων που έχουν υποστεί βλάβη
- Τα μηχανήματα γυμναστικής δεν είναι παιχνίδια. Μην αφήνετε μικρά παιδιά να έρχονται σε επαφή μαζί τους
- Να χρησιμοποιείτε το μηχάνημα αποκλειστικά για τον προβλεπόμενο σκοπό
- Φροντίζετε ώστε να επαρκεί ο χώρος για την εκτέλεση των ασκήσεων
- Να αποθηκεύετε τυχόν κινητά μηχανήματα γυμναστικής με ασφάλεια
- Για συντήρηση και επισκευές απευθυνθείτε σε έναν εξουσιοδοτημένο έμπορο

RS SIGURNOSNE I UPOZORAVAJUĆE NAPOMENE

- Informišite se o pravilnom treniranju kod stručnjaka (trener, fizioterapeut, nastavnik fizičkog vaspitanja, sportski lekar)
- Koristite KETTLER uputstvo za treniranje na uređaju (www.kettler.de)
- Pitajte lekara, ako duže vreme niste trenirali, ako ste bili bolesni ili ste nesigurni
- Oštećene artikle ili delove artikla odmah stavite tako da nisu pod opterećenjem i uklonite ih
- Uređaji za treniranje nisu igračke. Držite malu decu na sigurnoj udaljenosti
- Koristite uređaje isključivo u skladu sa njihovom namenom
- Pobrinite se da bude dovoljno prostora za kretanje i slobodnog prostora za vežbanje
- Uređaje za treniranje koji nisu stacionarni ostaviti nakon upotrebe na sigurno mesto
- U slučaju servisa obratite se vašoj specijalizovanoj prodavnici

IT INDICAZIONI DI SICUREZZA E AVVERTENZE

- È opportuno informarsi in merito al corretto allenamento consultando uno specialista (trainer, fisioterapista, istruttore, medico sportivo)
- Consultare le indicazioni di allenamento KETTLER relative al dispositivo (www.kettler.de)
- Consultare un medico nel caso non ci si alleni da lungo tempo, in presenza di pregresse condizioni patologiche o semplicemente in caso di dubbi
- Rimuovere immediatamente il carico dagli articoli o dai componenti danneggiati e smaltirli
- Le attrezzature da allenamento non sono giochi. Tenere lontano dalla portata dei bambini
- Utilizzare il dispositivo esclusivamente in modo conforme alla destinazione d’uso
- Assicurarsi di avere a disposizione sufficiente spazio di movimento per l’esecuzione degli esercizi
- Dopo l'utilizzo, riporre in modo sicuro tutti gli attrezzi da allenamento non fissi
- Per eventuali richieste di assistenza, rivolgersi al proprio rivenditore specializzato

PL INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA I OSTRZEŻENIA

- Zasięgnąć informacji u specjalisty (trenera, fizjoterapeuty, nauczyciela wychowania fizycznego, lekarza sportowego) na temat prawidłowego trenowania.
- Korzystać z instruktaży treningowych KETTLER dla danego sprzętu (www.kettler.de).
- Skonsultować się z lekarzem po dłuższej przerwie w trenowaniu, w przypadku istniejących wcześniej chorób lub w razie wątpliwości.
- Niezwłocznie zaprzestać użytkowania uszkodzonych artykułów lub ich części i zutylizować je.
- Urządzenia treningowe nie są zabawkami. Przechowywać je poza zasięgiem dzieci.
- Użytkować urządzenie wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Zadbać o wystarczającą swobodę ruchów i odpowiednią ilość miejsca do wykonywania ćwiczeń.
- Urządzenia niestacjonarne chować po zakończeniu użytkowania.
- W kwestiach związanych z serwisowaniem zwrócić się do sklepu specjalistycznego.

RU УКАЗАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ УКАЗАНИЯ

- Информацию о корректных тренировках можно получить у специалистов (тренер, физиотерапевт, преподаватель физкультуры, спортивный врач)
- Воспользуйтесь инструкциями по тренировкам на тренажерах KETTLER (www.kettler.de)
- Проконсультируйтесь с врачом, если Вы уже длительное время не тренировались, имеете какие-либо заболевания или не уверены
- Немедленно снимите нагрузку с поврежденных изделий или частей и утилизируйте их
- Тренажеры не являются игрушками. Не подпускайте к ним детей
- Используйте свой тренажер исключительно по назначению
- Проследите за тем, чтобы было достаточно места для выполнения упражнений
- Переносные тренажеры после использования убирайте в надежное место
- При возникновении сервисного случая обратитесь в магазин, где Вы приобрели товар

DK SIKKERHEDSOPLYSNINGER OG ADVARSLER

- Indhent oplysninger om korrekt træning hos en fagmand (træner, fysioterapeut, idrætslærer, sportslæge)
- lagttag KETTLER træningsvejledningerne for maskinen (www.ketfit.com)
- Spørg en læge, hvis du ikke har trænet i længere tid, er kronisk syg eller er usikker
- Aflast straks beskadigede artikler eller dele og bortskaf dem
- Træningsmaskinerer er ikke noget legetøj. Hold små børn væk fra dem
- Maskinen må udelukket bruges til det, den er beregnet til
- Sørg for tilstrækkelig bevægelsesfrihed og plads til at udføre øvelserne
- Ikke stationære træningsmaskiner skal pakkes sikkert væk efter brugen
- Kontakt din forhandler vedrørende service.

CZ BEZPEČNOSTNÍ A VÝSTRAŽNÉ POKYNY

- Informujte se o správném způsobu cvičení u odborníka (trenér, fyzioterapeut, učitel sportu, sportovní lékař).
- Používejte návody k tréningu společnosti KETTLER pro daný přístroj (www.kettler.de).
- Jestliže jste delší dobu necvičili, jste po nemoci nebo si nejste jistí, informujte se u lékaře.
- Okamžitě snižte zatížení poškozených výrobků nebo jejich částí a zlikvidujte je.
- Tréninkové stroje nejsou hračky. Zabraňte v přístupu dětem.
- Svůj stroj používejte výhradně v souladu se stanoveným účelem.
- Zajistěte dostatečnou volnost pohybu a volný prostor k vykonávání různých cviků.
- Nestacionární tréninkové stroje po použití bezpečně uložte.
- V případě nutné opravy se obraťte na specializovaný obchod.

FI TURVALLISUUSOHJEET JA VAROITUKSET

- Pyydä harjoitteluan opastusta ammatillaiselta (valmentajalta, fysioterapeutilta, liikunnanopettajalta tai -ohjaajalta, urheilulääkäriltä)
- Noudata KETTLERin harjoitteluohteita laitetta käyttäessäsi (www.kettler.de).
- Neuvottele lääkärin kanssa, jos et ole harrastanut liikuntaa pitkään aikaan, jos olet epävarma tai jos sinulla on perussairauksia.
- Poista vaurioituneet tuotteet tai osat välittömästi käytöstä ja hävitä ne.
- Harjoittelulaitteet eivät ole leikkivälineitä. Älä päästä pikkulapsia niiden lähetyville.
- Käytä laitetta aina sen käyttötaroituksen mukaisesti.
- Varmista, että harjoitteiden tekemiseen ja laitteiden ympärillä on riittävästi tilaa.
- Varastoi siirrettävät harjoittelulaitteet turvallisesti käytön jälkeen.
- Jos laite kaippaa huoltoa, ota yhteys jälleenmyyjääsi.

TR GÜVENLİK VE UYARI NOTLARI

- Doğru egzersizler hakkında bir uzmandan (eğitmen, fizyoterapist, spor eğitmeni, spor doktoru) bilgi alın
- Ekipman için KETTLER egzersiz talimatlarını kullanın (www.kettler.de)
- Uzun süredir egzersiz yapmıyorsanız, mevcut bir rahatsızlığınız varsa veya emin değilseniz bir doktora başvurun
- Hasarlı ürünleri veya ürün parçalarını derhal kullanmayı bırakın ve imha edin
- Egzersiz ekipmanları oyuncak değildir. Küçük çocukları uzak tutun
- Ekipmanınızı yalnızca kullanım amacı doğrultusunda kullanın
- Egzersizleri yapabilmek için hareket alanı ve boş alan bırakın
- Sabit olmayan egzersiz ekipmanlarını güvenli bir biçimde saklayın
- Servis işlemi gerekmesi halinde, lütfen satıcınızla iletişime geçin

AE إرشادات السلامة والإرشادات التحذيرية

- استعلم عن التدريب المناسب من أحد المتخصصين (مدرب، أخصائي علاج طبيعي، مدرس تربية رياضية، طبيب متخصص في المجال الرياضي)
- اتبع تعليمات التدريب الخاصة بجهاز KETTLER (www.kettler.de)
- استشر طبيبًا إذا لم تتدرب لفترة طويلة نسبيًا، أو أصبت بأمراض سابقة أو إذا لم تكن متأكدًا من طريقة الاستخدام
- خفّف الحمل عن الأجهزة التالفة أو قطع الغيار التالفة على الفور وتخلص منها
- أجهزة التدريب ليست لعبًا للأطفال. احفظها بعيدًا عن الأطفال
- لا تستخدم الجهاز إلا بالشكل المطابق للتعليمات
- احرص على توفير حيز كاف لكي يتسنى لك ممارسة تديرياتك بحرية
- قم بتخزين أجهزة التدريب المتحركة بعد الاستخدام بشكل آمن
- في حالة الخدمة يرجى التوجه إلى التاجر المختص الذي تتعامل معه