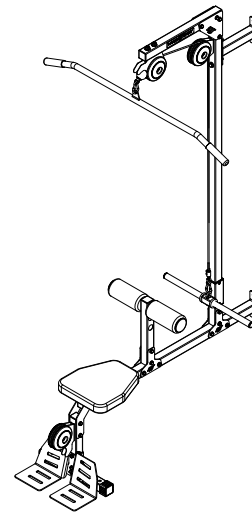


MARBO SPORT



DE LATZUG MIT SITZ UND FUSSTÜTZEN

EN WALL-MOUNTED LAT PULLDOWN WITH SEAT

CZ HORNÍ A SPODNÍ Kladka s montáží do zdi

RU СТОЙКА БЛОЧНАЯ ПРИСТЕННАЯ С СИДЕНИЕМ И УПОРОМ

PL WYCIĄG GÓRNY I DOLNY Z SIEDZISKIEM I STOPAMI

FR STATION MURALE AVEC BANC POUR DORSAUX HAUT ET BAS

MH-W102
2.0

WARNINGS

WARUNG

AND IMPORTANT SAFETY INFORMATION

BEWAHREN SIE DIESE BEDINGUNGSANLEITUNG AUF

It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions. The equipment can only be used properly with its destination, that means for adults physical training or children only under the supervision of adult (at the same time equipment can be used by one person without counting eventual assurance) Do not leave the equipment in an accessible place to children because natural instinct to play and fun among the children and their passion for experiments can lead to situations and behaviour which equipment is not designed.

The equipment is not suitable for therapeutic use. The equipment is not for outdoor use. The equipment is not for use. Before using the equipment check that the nuts and bolts are securely tightened. Loosening some of the bolts and nuts is a natural process during the exploitation of the equipment. Remember that you will keep the level of safety of the product by checking regularly the product for damage and exploitation. Use the equipment only if it is in working order. If you find any defective components while assembling or coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use equipment until the problem has been rectified. Do not use the equipment until the problem is resolved. In this manual, in case of any problems, please contact the seller.

Do not leave adjusting equipment in a place which can hinder user movement. Use the equipment on a solid, flat level surface. Remember to keep balance during the training. Before exercise remember about warm-up. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health at risk. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. Do not use the equipment against a doctor's recommendation. Improper or over-training can damage your health. Be aware of your body's signals, in correct or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness or feelings of nausea. If you experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program. The equipment has been made in accordance of European norm EN957 in class H,C.

Over-training may lead to dangerous damage of your health. If you eat bad immediately stop the exercise.

Bitte lesen Sie diese Anweisung vor der ersten Benutzung aufmerksam durch. Beachten Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Das Training sollte darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden. Sie sind dafür verantwortlich, dass anwesende Personen auf mögliche Gefährdungen und Vorichtsmaßnahmen während der Übungen hingewiesen werden. Das Trainingsgerät darf nur bestimmungsgemäß, d.h. für das Körpertraining Erwachsener Personen oder Kinderen unter Aufsicht von Erwachsenden verwendet werden (gleichzeitig darf das Gerät nur von einer Person benutzt werden, es sei denn, dass die Trainierende von einer für sie und ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt werden). Das Gerät an einem für Kinder unzugänglichen Ort aufbewahren. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielverhalten von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet. Die Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Das Gerät ist nicht für Hausgebrauch bestimmt; Es darf nicht im Außenbereich verwendet werden. Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen die Verbindung prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet wird. Es ist ein normaler Prozess, dass sich manche Schrauben im Laufe der Zeit lockern. Mit dem Gerät nur trainieren, wenn es einwandfrei funktioniert. Beschädigte Bauteile oder ungewöhnliche Geräusche können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschiebende Bauteile aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Nehmen Sie keine anderen als die in dieser Instruktion beschriebenen Einstellungen vor. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an Ihren Verkäufer. Benutzen Sie das Gerät auf einem festen, ebenen und trockenen Untergrund. Achten Sie darauf, während der Benutzung des Gerätes das Gleichgewicht zu halten.

Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. Sie sollten ärztlichen Rat einholen, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihren Puls, Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflussen. Der Arzt entscheidet, ob Sie mit dem Gerät trainieren dürfen. Achten Sie auf Signale Ihres Körpers. Bei unangemessenem oder übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich. Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere anormale Symptome wahrgenommen werden, brechen Sie das Training ab und wenden Sie sich an einen Hausarzt. Das Gerät entspricht den Anforderungen der europäischen Norm EN957 Klasse H,C, bei dem der Widerstand von der Geschwindigkeit unabhängig ist.

ACHTUNG!

Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, ist das Training sofort zu unterbrechen.

EN

All warranty and post-warranty repairs are carried out by the manufacturer. In case of any defect, please report to the place of purchase of the device. Using the equipment against the warranty conditions causes its loss. This warranty on the sold consumer goods does not exclude, limit or suspend the buyer's right resulting from non-conformity of the product with the contract.

DE

Alle Garantie- und Nachgarantiearbeiten werden vom Hersteller durchgeführt. Im Falle einem Mangel wenden Sie sich bitte an die Verkaufsstelle. Bei Nichtbeachtung der Garantiebedingungen, entfällt die Garantie. Diese Garantie für verkaufter Konsumgüter schließt nicht aus, schränkt nicht ein oder setzt nicht aus die Rechte des Käufers, die sich aus der Nichtüberinstimmung der Ware mit dem Vertrag ergeben.

CZ

Všechny záruční a pozáruční opravy záruční výrobe. V případě záruční závidy se prosím obraťte na místo, kde jste produkt zakoupili. Poziwiny záruční a pozáruční opravy záruční výrobe. V případě záruční závidy se prosím obraťte na místo, kde jste produkt zakoupili. Tato záruka na prodané spotřební zboží nevylučuje, neomezuje ani nepozastavuje práva kupujícího vyplývající z neshody zboží se smlouvou.

PL

Wszystkie naprawy gwarancyjne i pogwarancyjne dokonyje producent. W razie wystąpienia usterek prosimy o zgłoszenie się do miejsc zakupu urzadzania. Użytkowanie sprzętu niezgodnie z warunkami gwarancji powoduje jej utratę. Niniejsza gwarancja na sprzedany towar konsumpcyjny nie wyłącza, nie ogranicza, ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

RU

Гарантийный и постгарантийный ремонт оборудования выполняется только по инициативе этого оборудования. В случае неисправности, пожалуйста, обратитесь к поставщику товара, у которого он был приобретен. Несоблюдение условий гарантии при использовании оборудования и/или нарушение правил эксплуатации на продаваемое оборудование не исключают.

FR

Toutes les réparations de garantie et post-garantie sont effectuées par le fabricant. En cas de défaut, merci de vous adresser au service client de votre revendeur ou sur le lieu de votre achat. La garantie est exclue en cas de mauvaise utilisation de l'équipement. Cette garantie sur les biens de consommation vendus n'exclut pas, ne limite pas ou ne suspend pas le droit de l'acheteur résultant de la non-conformité du produit avec le contrat.

Umweltschutz

Environmental protection / Ochrana životního prostředí / Ochrana środowiska / Охрана окружающей среды /

EN

This product is supplied in the package by protecting it from possible damage during transport. Packaging is unprocessed and recyclable. Discard these materials by their kind.

DE

Das Gerät wird in einer Verpackung geliefert, damit eine Beschädigung während des Transportes ausgeschlossen und der Inhalt geschützt wird. Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die als Sekundärrohstoffe dienen können. Wird die Verpackung nicht mehr benötigt, führen Sie das Material nach den geltenden Vorschriften der örtlichen Abfallentsorgung zu.

CZ

Tento výrobek je dodáván v obalu, aby byl chráněn před možným poškozením během přepravy. Obalý jsou vyrobené ze suroviny, která jsou recyklovatelné. Tyto obaly vyházte a třídte podle jejich druhu.

PL

Ten produkt jest dostarczany w opakowaniu, by uchronić go od ewentualnych uszkodzeń podczas transportu. Opakowania są surowcami nieprzeznaczonymi i mogą być recyklowane. Wyuczaj te materiały wg ich rodzaju!

RU

Данный товар поставляется в упаковке для его защиты от возможных повреждений во время транспортировки. Упаковка изготовлена из материалов, которые могут быть переработаны. Выбрасывайте, пожалуйста, материалы в соответствии с их видом.

FR

Ce produit est livré dans un emballage pour le protéger contre les dommages possibles lors du transport. L'emballage est composé de matériaux qui peuvent être recyclés. S'il vous plaît disposer de matériaux conformément à leurs vues.

PL

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na zakupiony towar w okresie 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Wady lub uszkodzenia sprzętu ujawnione w okresie gwarancji będą bezpłatnie usuwane w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia sprzętu do punktu sprzedaży lub serwisu. W przypadku konieczności wysłania sprzętu poza granice kraju tytułem naprawy lub sprowadzenia części zamiennych zza granicy, termin wykonania naprawy gwarancyjnej może ulec wydłużeniu.
3. W celu zgłoszenia reklamacji należy przestawić:
 - produkt lub jego część, której reklamacja dotyczy,
 - dowód zakupu określający nazwę i adres sprzedającego, datę i miejsce zakupu oraz rodzaj produktu lub ważną kartę gwarancyjną.
4. Użytkownikowi przysługuje prawo wymiany produktu na nowy, wolny od wad jeźli:
 - w okresie gwarancji wykonano 4 istotne naprawy, a produkt nadal wykazuje usterki;
 - serwis stwierdzi, że wystąpiła usterka niemożliwa do usunięcia. Wymianie podlega tylko ta część składowa produktu, w której wystąpiła usterka. W przypadku braku możliwości wymiany produktu na ten sam typ/model, dokonana zostanie wymiana na produkt o nie gorszych parametrach funkcjonalnych od produktu podlegającego wymianie.
5. Gwarancją nie są objęte elementy eksploatacyjne: linki, paski, elementy gumowe, uchwyty z gąbki, pedały itp.
6. Uszkodzony sprzęt dostarcza do punktu sprzedaży nabywca na swój koszt.
7. Karta gwarancyjna jest ważna po wypełnieniu przez sprzedawcę (pieczętka punktu sprzedaży, podpis sprzedającego, data sprzedaży, rodzaj i model sprzętu).
8. Uwaga! Sprzęt jest przeznaczony tylko do użytku domowego.
9. Sprzęt jest przeznaczony dla użytkowników o wadze maksymalnej określonej w instrukcji.
10. Gwarancja jest ważna na terenie kraju zakupu.

RU

1. Продавец от имени Гаранта предоставляет гарантию на купленный товар на срок 12 месяцев со дня продажи.
2. Дефекты или повреждения оборудования, обнаруженные в течение гарантийного срока, будут бесплатно устранены в течение 14 рабочих дней от даты поставки оборудования в пункт продажи или обслуживания. В случае если необходимо отправить оборудование за пределы страны для ремонта или в случае заказа запасных частей из-за рубежа, срок гарантийного ремонта может быть продлен.
3. Для подачи жалобы необходимо предъявить:
 - товар или его часть, на которую подается жалоба.
 - документ, в котором указаны наименование и адрес продавца, дата и место покупки, а также товарный чек или действительный гарантийный талон.
4. Пользователь имеет право обменять товар на новый, без дефектов, в случае если:
 - в течение гарантийного срока неоведено 4 существенных ремонта, а товар по-прежнему остается неисправным;
 - сервисная служба придет к выводу, что возникшую неисправность нельзя устранить. Замена подлежит лишь та составляющая часть товара, в которой возникла неисправность. В случае если отсутствует возможность замены товара на такого же типа/модели, будет произведена замена на товар, функциональные параметры которого не хуже чем у товара, который подлежит замене.
5. Гарантия не распространяется на эксплуатационные элементы: соединители, ремни, резиновые элементы, полосы, мягкие ручки, педали и т.д.
6. Поврежденное оборудование доставляет в пункт продажи покупатель за свой счет.
7. Гарантийный талон вступает в силу после заполнения продавцом (печатка пункта продажи, подпись продавца, дата продажи, вид и модель оборудования). В случае осуществления покупки на расстоянии гарантийный талон действителен исключительно на основании документа, подтверждающего покупку (счет-фактура, чек) или накладной.
8. Внимание! Оборудование предназначено только и исключительно для домашнего использования.
9. Оборудование предназначено для пользователей с максимальным весом, указанным в инструкции.
10. Гарантия действительна на территории страны, где было приобретено оборудование.

FR

1. Le vendeur au nom du Garant fournit une garantie sur les marchandises achetées pour une période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. Les défauts et les dommages à l'équipement, la détection dans la période de garantie, seront réparés gratuitement dans les 14 jours ouvrables à compter de la date de livraison de l'équipement au point de vente et de service. Si est nécessaire d'envoyer l'équipement à l'étranger pour les réparations ou dans le cas de commande de pièces détachées à l'étranger, la réparation de garantie peut être prolongée.
3. Pour le dépôt d'une plainte est nécessaire:
 - marchandises ou partie sur laquelle on dépose une plainte;
 - un document qui spécifie le nom et l'adresse du vendeur, date et lieu d'achat aussi la facture ou le certificat de garantie valide.
4. L'utilisateur a le droit d'échanger les marchandises à nouveaux sans défaut en cas:
 - au cours de la période de garantie tenue 4 réparations importantes, mais les produits restent toujours défectueux;
 - service à la clientèle conclut que le défaut ne peut être éliminé. Le remplacement est soumis uniquement ce composant du produit, dans lequel il y a un défaut. Dans le cas où il n'y a pas de possibilité de remplacer les produits du même type/modèle, on sera remplacé par le produit des paramètres fonctionnels ne sont pas pires que les produits qui devraient être remplacés.
5. La garantie ne couvre pas les éléments opérationnels: connecteurs, ceintures, des éléments en caoutchouc, rayures, poignées souples, pédales, etc.
6. L'équipement endommagé remet au point de vente à l'acheteur à ses propres frais.
7. Une garantie entre en vigueur après le remplissage du vendeur(point de vente Signet, signature du vendeur, date de vente, type et le modèle de l'équipement). En cas d'achat à distance la garantie est valable uniquement sur la base de documents confirmant l'achat (facture, reçu) ou de la facture(bordereau d'expédition).
8. Attention: L'équipement est exclusivement destiné à un usage domestique.
9. L'équipement est destiné aux utilisateurs ayant un poids maximal spécifié dans les instructions.
10. La garantie est valable dans le pays d'achat.

**DŮLEŽITÉ INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI
PROSÍME, UCHOVÁVEJTE TENTO NÁVOD NA BEZPEČNÉM MÍSTĚ**

- Před začátkem používání zařízení si přečtete důkladně celý návod k použití. Plně bezpečnosti a výsledků používání stroje dosáhnete jen tehdy, když zařízení sestavíte a budete je používat výhradně dle tohoto návodu. Pamatujte, že nesete plnou odpovědnost za to, aby všichni uživatelé zařízení byli informováni o všech omezeních, upozorněních a prostředcích bezpečnosti.
- Zařízení se může používat výhradně pro jeho účel, to znamená pro fyzický trénink dospělých osob nebo dětí pod dozorem dospělé osoby (současně může být zařízení používáno pouze jednou osobou, nepočítaje případnou asistenci). Nenechávejte zařízení v místě dostupném dětem, jelikož jejich přírodní instinkt k hraní a sklony k experimentům můžou vézt k situacím a chování, ke kterému není toto zařízení určeno.
- Zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
- Zařízení není určeno pro používání v exteriéru.
- Před začátkem používání stroje skontrolujte, zda jsou všechny části na svých místech a jsou řádně dotaženy. Povolování šroubů je přirozený proces při používání zařízení.
- Pamatujte na to, že úroveň bezpečnosti zařízení bude zachována pouze tehdy, když budete zařízení pravidelně kontrolovat ve smyslu zúžití/poškození. Zařízení je možno používat jen pokud je technicky zcela v pořádku. Naleznete-li vadné díly nebo uslyšíte divný zvuk vycházející ze zařízení při jeho používání, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení až do doby než bude vada odstraněna.
- Neprovádějte žádné úpravy kromě těch, které jsou popsány v této příručce. V případě problémů se obraťte na svého prodejce.
- Není dovoleno mít zařízení k regulaci v takové poloze, která ztěžuje pohyby uživatele.
- Používejte zařízení na rovné a pevné ploše.
- Při používání stroje pamatujte na zachování rovnováhy.
- Před začátkem cvičení by měla být provedena rozčívka (popsána v další části návodu) a po skončení cvičení je nutné vychladnout.
- K tréninku na zařízení by se nemělo používat volné oděvy, které se mohou zachytit nebo vtáhnout do pohyblivých částí zařízení a také mohou omezovat pohyb.
- Není dovoleno vkládat prsty mezi pohyblivé části zařízení.
- Před začátkem programu cvičení by jste se měli poradit se svým lékařem o fyzických podmínkách, které by mohly způsobit nějaké nebezpečí pro Vaše zdraví a bezpečnost. Rada Vašeho lékaře je nutná, pokud berete nějaké léky ovlivňující puls, krevní tlak nebo cholesterol. Není dovoleno používat toto zařízení přes výslovný zákaz a nedoporučení Vašeho lékaře. Nevhodný nebo nadměrný trénink může způsobit poškození Vašeho zdraví.
- Dbejte na signály Vašeho těla a pokud se objeví některý z příznaků jako jsou: bolest, tlak na prsou, nepravidelný tep, krácení dechu, bolesti hlavy, závratě nebo mdloby přestaňte okamžitě cvičit. Pokud pociťujete při cvičení některý z výše uvedených příznaků měli by jste se před zahájením další série cvičení poradit se svým lékařem.
- Zařízení bylo vyrobeno ve shodě s evropskou bezpečnostní normou EN957 ve třídě H.C., má systém regulace nezávislý na rychlosti.

**WAŻNE INFORMACJE DOT. BEZPIECZEŃSTWA
ZACHOWAJ INSTRUKCJE W BEZPIECZNYM MIEJSCU**

- Przed użyciem urządzenia przeczytaj uważnie całą instrukcję obsługi. Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania może zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Pamiętaj, że ponosisz odpowiedzialność za to, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
- Urządzenie wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, to znaczy do treningu fizycznego osób dorosłych, lub dzieci tylko pod nadzorem osoby dorosłej (jednocześnie sprzęt może być używany przez jedną osobę, nie licząc ewentualnej asekuracji). Nie pozostawiaj urządzenia w miejscu dostępnym dla dzieci ponieważ naturalny instykt zabawy wśród dzieci i ich zamiłowanie do eksperymentów może prowadzić do sytuacji i zachowań, do których to urządzenie nie jest przeznaczone.
- Sprzęt nie jest odpowiedni do celów terapeutycznych.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do używania na zewnątrz.
- Przed użyciem urządzenia, sprawdź czy wszystkie części są na swoich miejscach i nie są luźne. Poluzowywanie się niektórych śrub jest naturalnym procesem zachodzącym w trakcie eksploatacji urządzeń.
- Pamiętaj, że zachowasz poziom bezpieczeństwa produktu, jeżeli będziesz regularnie sprawdzać produkt w kwestii zużycia/uszkodzenia. Używaj urządzenia wyłącznie gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty, lub słyszysz jakiś niepokojący dźwięk dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, aż problem zostanie usunięty.
- Nie należy dokonywać żadnych regulacji, oprócz tych opisanych w tej instrukcji. W razie problemów należy skontaktować się ze sprzedawcą.
- Nie wolno pozostawiać urządzeń regulacyjnych w takim położeniu, które może utrudniać ruchy użytkownika.
- Używaj urządzenia na stabilnej, płaskiej powierzchni.
- Korzystając z urządzenia pamiętaj aby zachowywać równowagę.
- Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy przeprowadzić rozgrzewkę (opisaną w dalszej części instrukcji), a po zakończeniu ćwiczenia na sprzęcie należy ochłonić.
- Do treningu na urządzeniu, nie należy zakładać luźnych ubrań, które mogą zahaczyć lub wkręcić się w ruchome części urządzenia lub ograniczać twoje ruchy.
- Nie wolno wkładać palców pomiędzy ruchome części urządzenia.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń powinieneś skonsultować się ze swoim lekarzem o warunkach fizycznych, które mogłyby stworzyć ryzyko dla twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Porada twojego lekarza jest konieczna, jeżeli bierzesz lekarstwo, które oddziałuje na twoje tętno, ciśnienie krwi albo poziom cholesterolu. Nie powinno się używać tego urządzenia wbrew zaleceniom lekarza. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu. Bądź świadom sygnałów twojego ciała. Przystań ćwiczyć, jeżeli odczuwasz któryś z symptomów: ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy albo uczucie mdłości. Jeżeli odczuwasz któryś z w/w symptomów powinieneś zasięgnąć porady lekarza przed kontynuowaniem programu ćwiczeń.
- Urządzenie zostało wykonane zgodnie z europejską normą EN957 w klasie H. C.

EN

We suggest that you perform the warming exercises shown in the figure below before you start your workout. Each exercise should be performed for at least 30 seconds.

DE

Wir empfehlen Ihnen, die in der folgenden Abbildung gezeigten Aufwärmübungen durchzuführen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Jede Übung muss mindestens 30 Sekunden lang durchgeführt werden.

CZ

Před zahájením tréninku vám doporučujeme, abyste provedli rozehřívací cvičení podle obrázku níže. Každý cvik by měl být prováděn po dobu nejméně 30 sekund.

PL

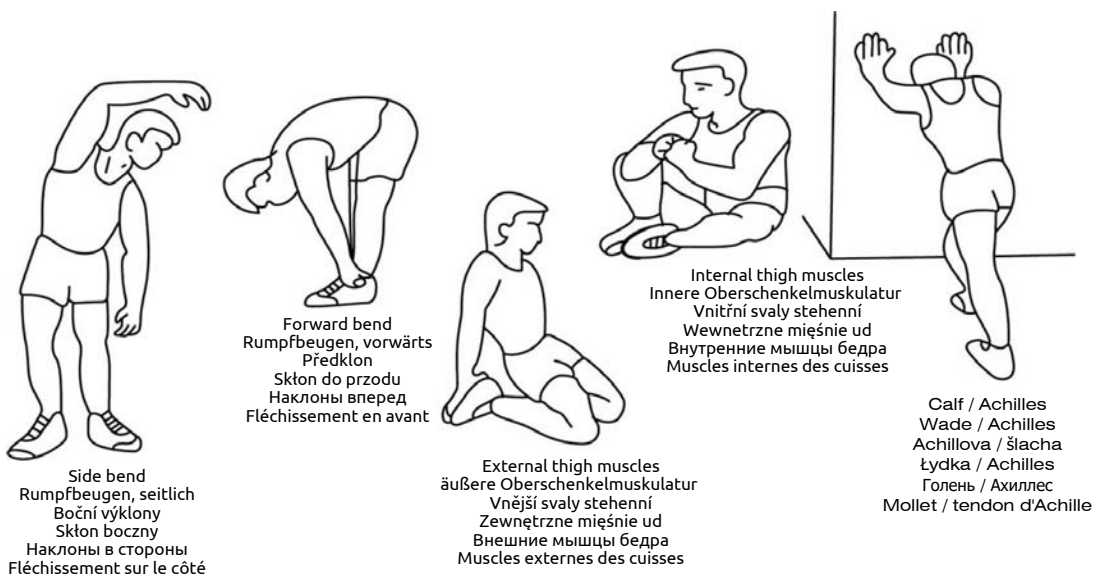
Przed rozpoczęciem treningu sugerujemy wykonać ćwiczenia rozgrzewające przedstawione poniżej na rysunku. Każde ćwiczenie powinno być wykonywane, co najmniej przez 30 sekund.

RU

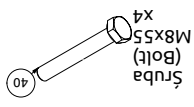
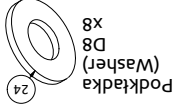
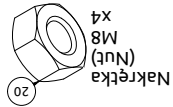
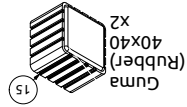
Перед началом тренировки рекомендуется делать разминку как показано на картинках сверху. Каждое упражнение необходимо выполнять не менее 30 секунд.

FR

Nous vous suggérons d'exécuter les exercices d'échauffement présentés dans les figures ci-dessus avant de commencer votre séance d'entraînement. Chaque exercice devrait être exécuté pendant au moins 30 secondes.



Nr. części (Part no.)	Ilość (Quantity)	Nazwa części	Opis (Details)	Part name
1	1	Rama	MH-W102 2.0	Frame
2	1	Uchwyt	MH-W102 2.0	Handle
3	1	Uchwyt mocowania	MH-W102 2.0	Mounting bracket
4	1	Suwadło	MH-W102 2.0	
5	1	Blacha	4x210x271-1	Plate
6	1	Blacha	4x210x271	Plate
7	2	Blacha	3x161x161	Plate
8	2	Blacha	3x138x138	Plate
9	6	Blacha	3x118x123-2	Plate
10	2	Blacha STD	1,5x167x278	Pulley Bracket
11	1	Blacha STD	1,5x110x278	Pulley Bracket
12	2	Guma	D44	Rubber
13	2	Guma	D40xD23x8	Rubber
14	2	Guma	D25x114	Rubber
15	2	Guma	40x40	Rubber
16	4	Karabińczyk	7x70	Snap hook
17	1	Linka 1	1790mm	Rope
18	1	Linka 2	1790mm	Rope
19	1	Naklejka	27x158	Sticker
20	23	Nakrętka	M8	Nut
21	6	Nakrętka	M10	Nut
22	3	Nakrętka samokontrująca	M10	Safety nut
23	2	Pianka EVA	D80x170	Foam
24	47	Podkładka	D8	Washer
25	15	Podkładka	D10	Washer
26	1	Profil	40x40x1,5x450-3	Profile
27	1	Profil	40x40x1,5x390-7	Profile
28	1	Profil	40x40x1,5x320	Profile
29	1	Profil	40x40x1,5x265	Profile
30	1	Profil	40x40x1,5x1601	Profile
31	2	Przelotka	50x50	Reducer cap
32	3	Rolka	D110-1	Roll
33	1	Rura	D25x2x499	Tube
34	1	Rura	D25x2x390	Tube
35	6	Rura	D16x1,5x6	Tube
36	2	Rura	D16x1,5x10	Tube
37	1	Tapicerka	40x270x300-2	Upholstery
38	2	Śruba HEX	M6x55	HEX Bolt
39	2	Śruba	M8x60	Bolt
40	20	Śruba	M8x55	Bolt
41	4	Śruba	M6x12	HEX Bolt
42	4	Śruba	HEX M10x65	HEX Bolt
43	2	Śruba	HEX M10x55	HEX Bolt
44	3	Śruba	HEX M10x40	HEX Bolt
45	1	Hak	M8x60	Hook
46	2	Zacisk linki	M6x25	Cable clamp
47	2	Zaślepka	D25xD65x2	End cap
48	2	Zaślepka	D25x2	End cap
49	6	Zaślepka	D110x20	Endcap
50	4	Zaślepka	40x40	End cap



DE

Eine Montage an eine Wand wird immer auf eigene Gefahr ausgeführt. Es ist vom Käufer/Kunden/Eigentümer zu prüfen und zu klären, dass diese Wand für die Montage von den anzubringenden Geräten geeignet ist. Die Montage sollte mit Verwendung von Montagegestiften für dieses Zweck bestimmt durchgeführt.

EN

The manufacturer recommends mounting to a wall made of full building material and the use of mounting pins for this purpose, in other cases such as wood, plasterboard, hollow bricks, etc., assembly at your own risk.

GZ

Výrobce doporučuje montáž na zed vyrobenu z úplného stavebního materiálu za použití montážních prvků určených pro tento účel, v jiných případech, jako je dřevo, sádkokarton, duté cihly atd., probíhá montáž na vlastní nebezpečí.

PL

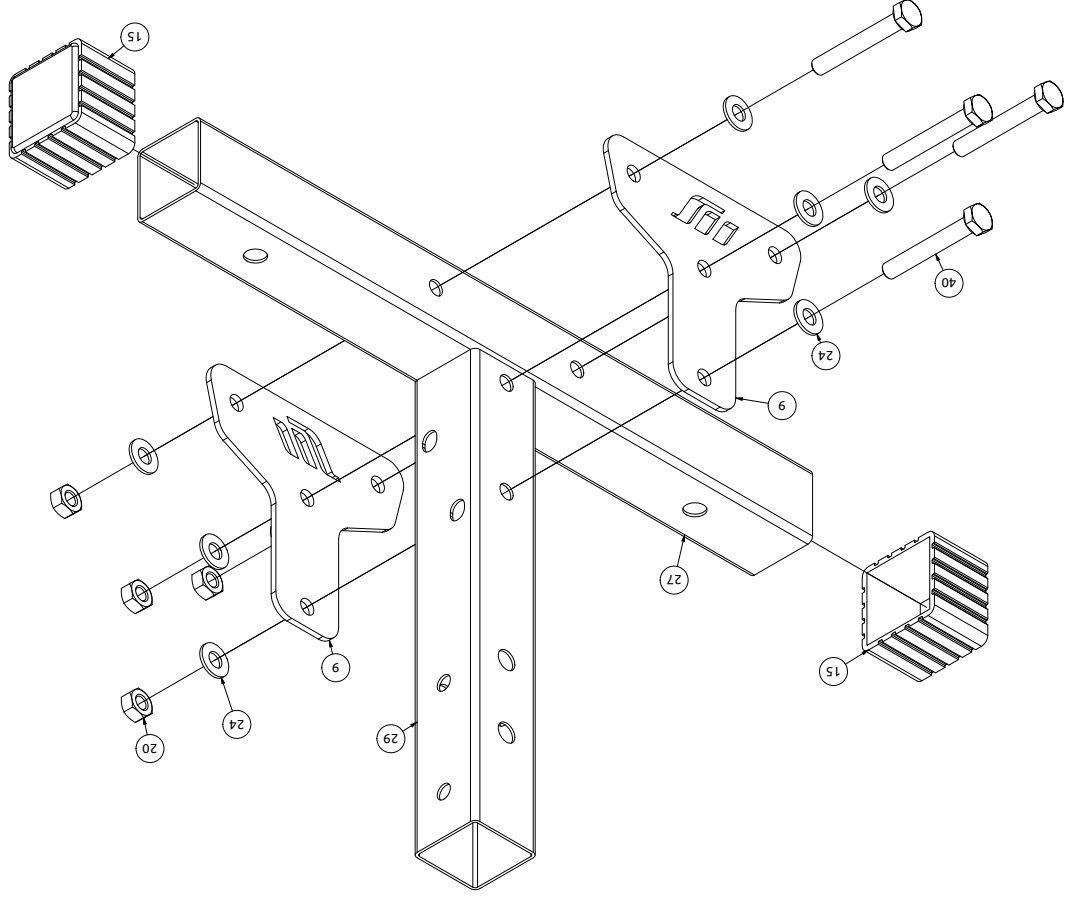
Producent zaleca montaż do ściany wykonanej z pełnego materiału budowlanego oraz zastosowanie kotków montażowych do tego przeznaczonej, w innym przypadku jak drewno, płyta gipsowa, pustaki, itp., montaż na własną odpowiedzialność.

RU

Производитель рекомендует крепить оборудование к стене из цельного строительного материала и использовать для этой цели специальные крепежные штифты; в случаях если стена деревянная, гипсокартоновая, или из пустотелого кирпича и т.д., производитель не несет ответственности за безопасность крепления.

FR

L'assemblage et la fixation recommandée le montage sur un mur constitué de matériaux de construction pleins et l'utilisation de chevilles de fixation adaptées, dans d'autres cas comme le bois, les panneaux de plâtre, les briques creuses, etc., l'assemblage et la fixation sont à vos propres risques.



Montageanleitung

Assembly / Montageanleitung / Montážní návod / Schemat montažu / Инструкция по монтажу /
Instruction d'installation

Guma
(Rubber)
D44
x1



Karabińczyk
(Snap hook)
7x70
x2



Podkładka
(Washer)
D10
x1



Śruba
(HEX Bolt)
M6x12
x2



Nakrętka
(Nut)
M10
x2



Podkładka
(Washer)
D10
x2



Rura
(Tube)
D16x1,5x10
x1



Śruba
(HEX Bolt)
HEX M10x65
x1



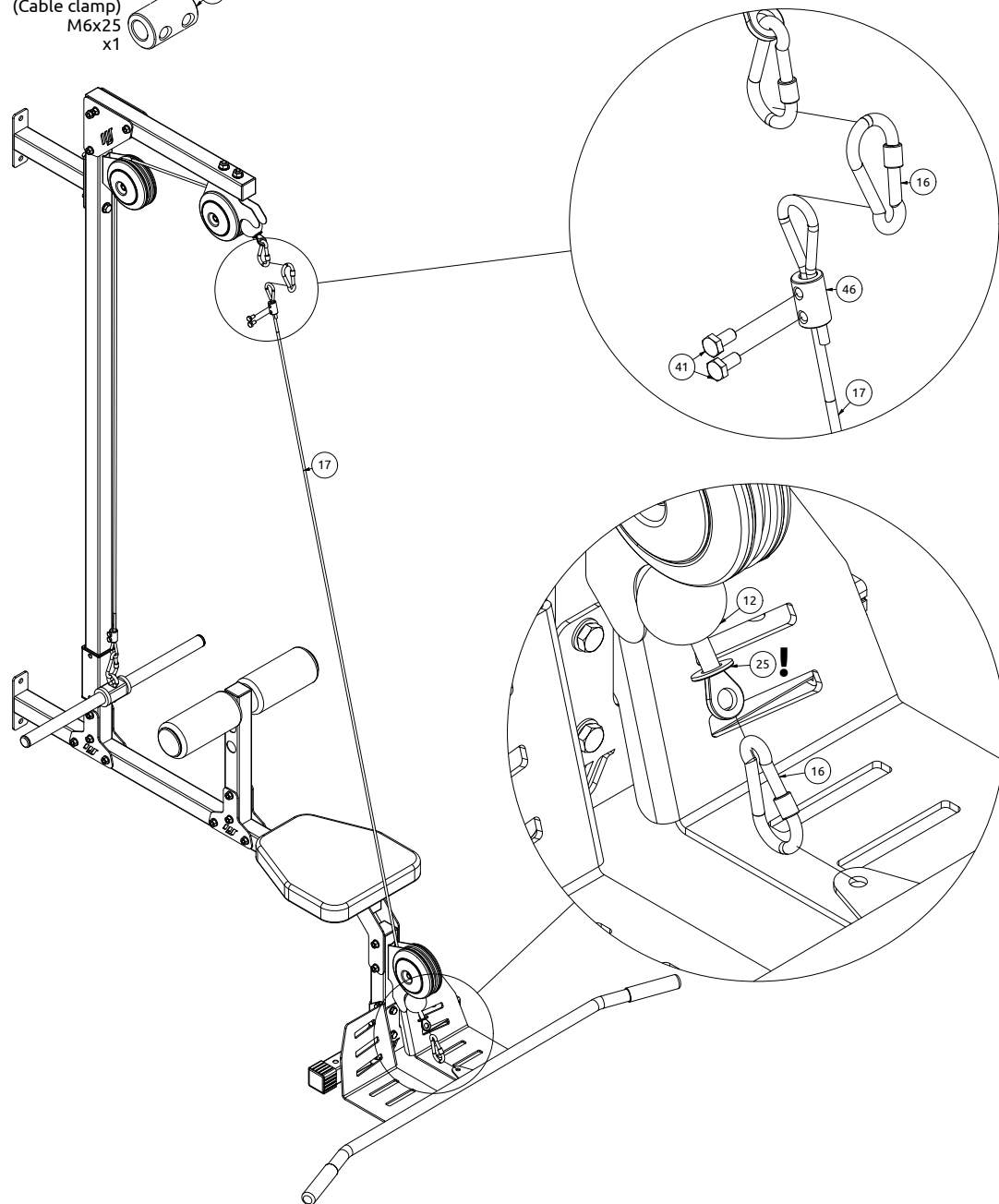
Zacisk linki
(Cable clamp)
M6x25
x1



Śruba
(HEX Bolt)
HEX M10x55
x1



Zaślepka
(End cap)
40x40
x1



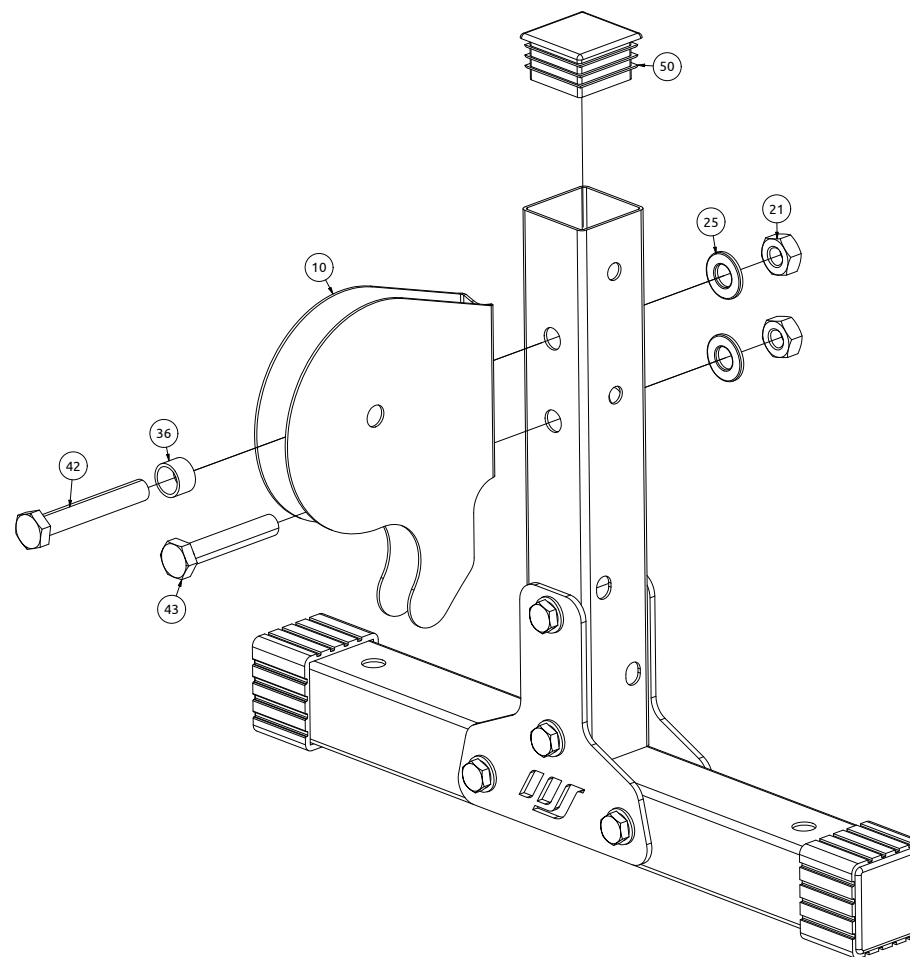
Montageanleitung

Assembly / Montageanleitung / Montážní návod / Schemat montažu / Инструкция по монтажу /
Instruction d'installation

Śruba
(HEX Bolt)
HEX M10x55
x1



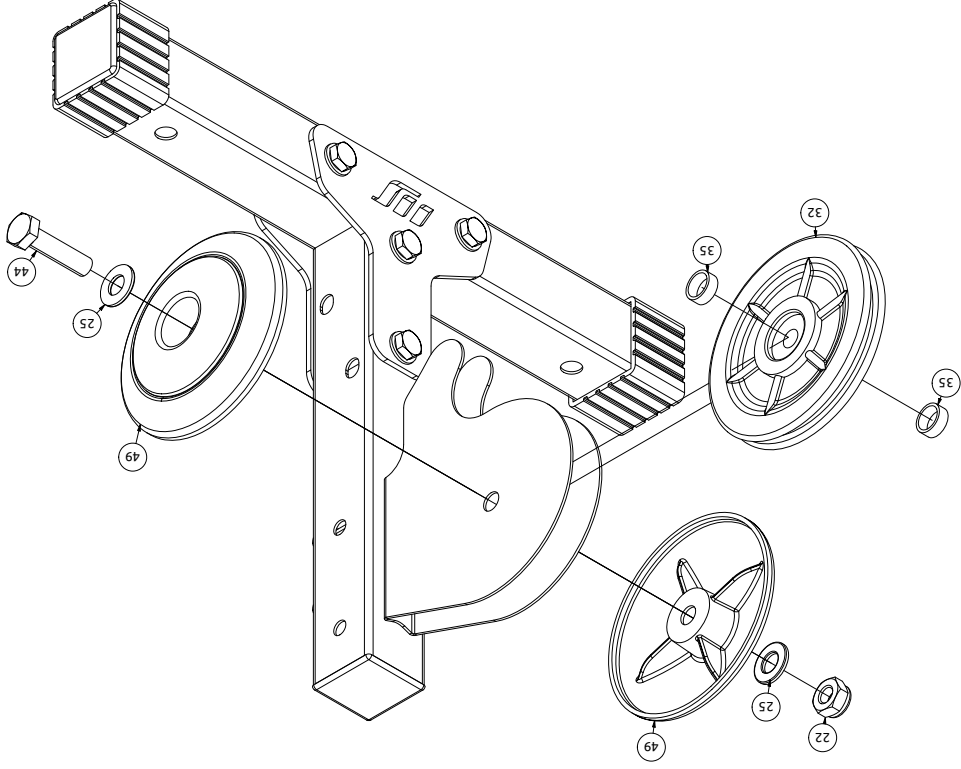
Zaślepka
(End cap)
40x40
x1



Montageanleitung

Assembly / Montageanleitung / Montážní návod / Schemat montażu / Инструкція по монтажу /
Instruction d'installation

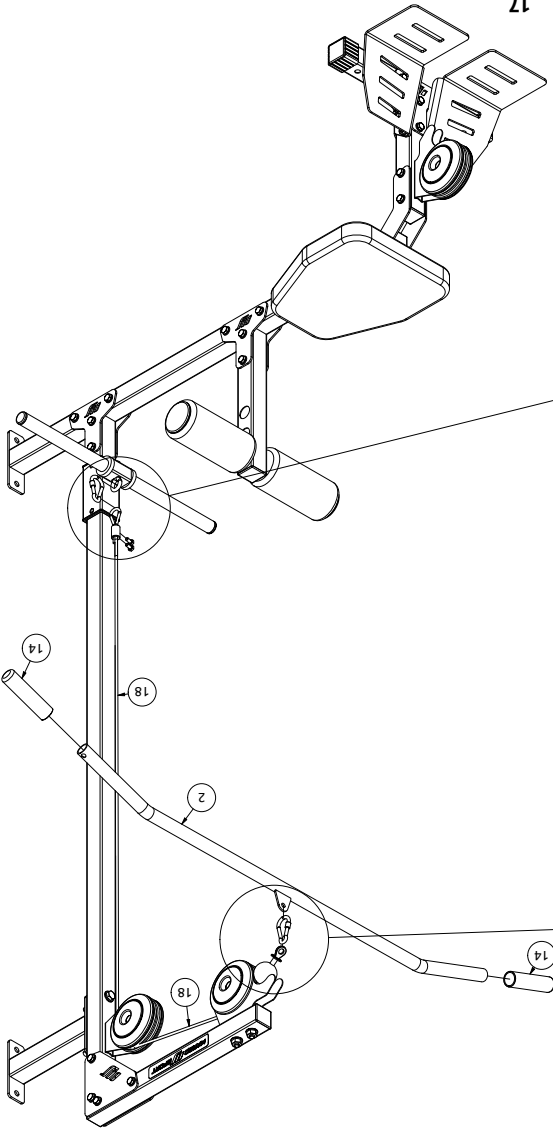
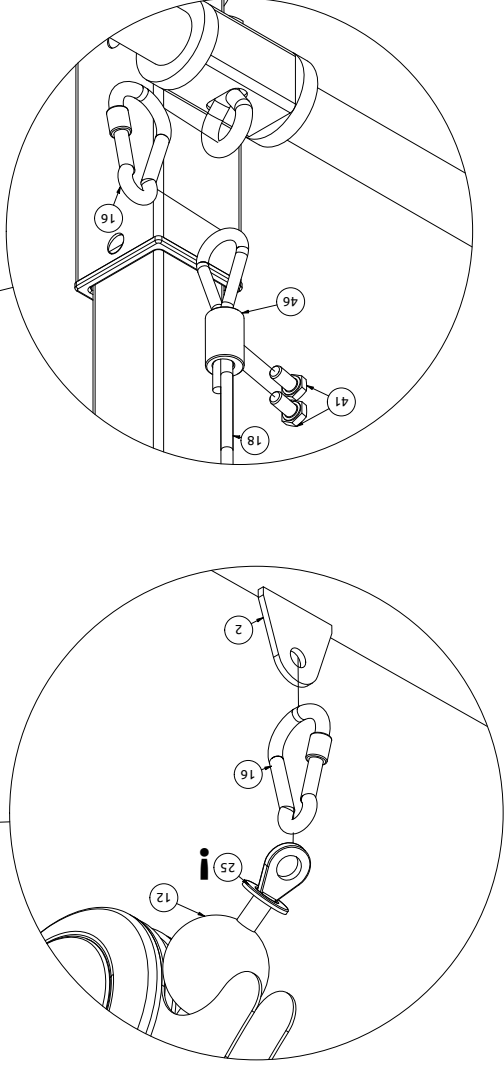
- 22 Nakrętka (Safety nut) M10 X1
- 25 Podkładka (Washer) D10 X2
- 32 Rolka (Roll) D110-1 X1
- 35 Rura (Tube) D16x1,5x6 X2
- 44 Śruba (HEX Bolt) M10x40 X1
- 49 Zasklepka (Endcap) D110-1 X2



Montageanleitung

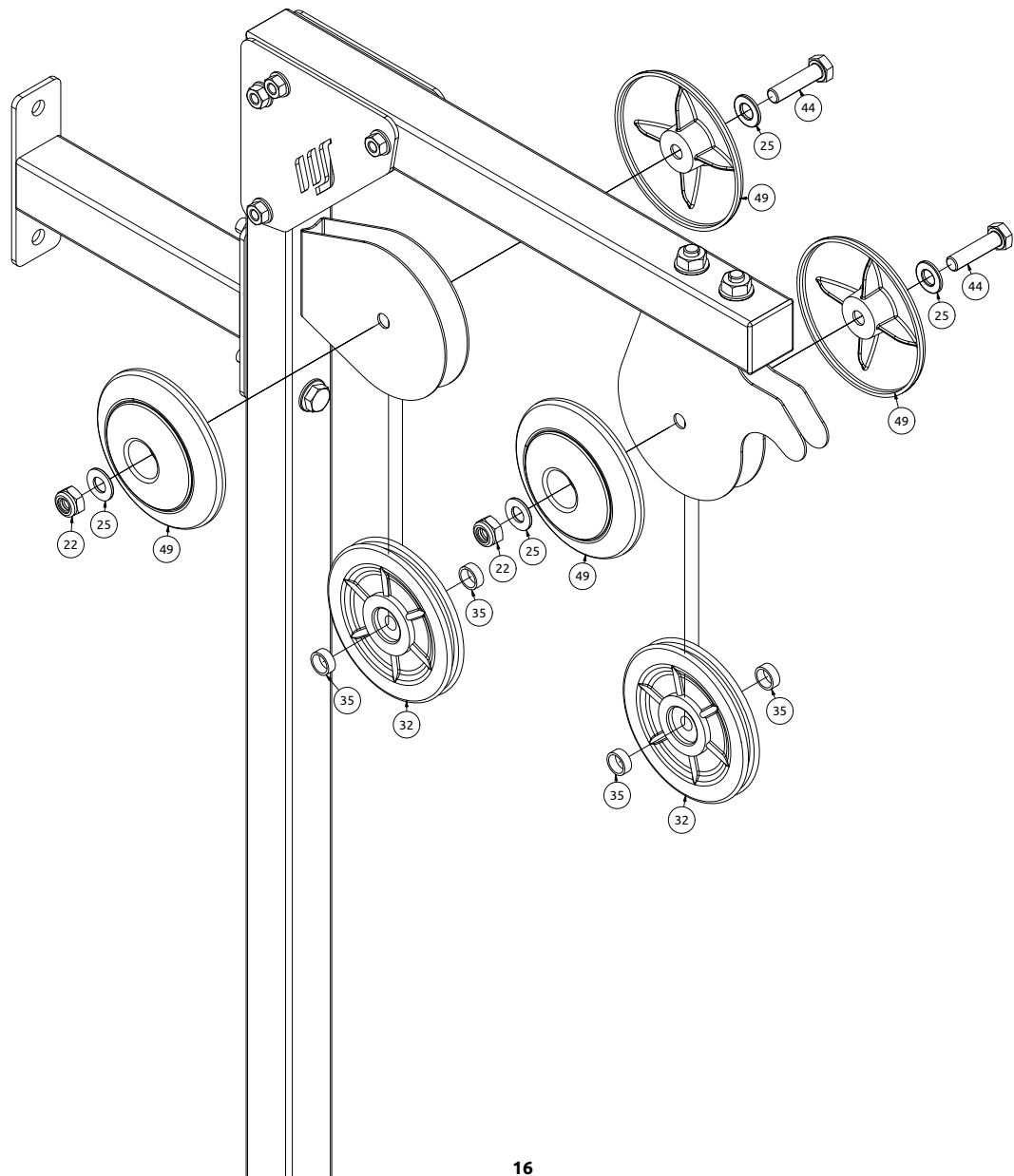
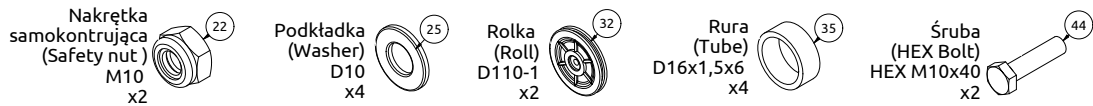
Assembly / Montageanleitung / Montážní návod / Schemat montażu / Инструкція по монтажу /
Instruction d'installation

- 12 Guma (Rubber) D44 X1
- 14 Guma D25x114 X2
- 16 Karabińczyk (Snap hook) 7x70 X2
- 25 Podkładka (Washer) D10 X1
- 41 Śruba (HEX Bolt) M6x12 X2
- 46 Zaciśnik linki (Cable clamp) M6x25 X1



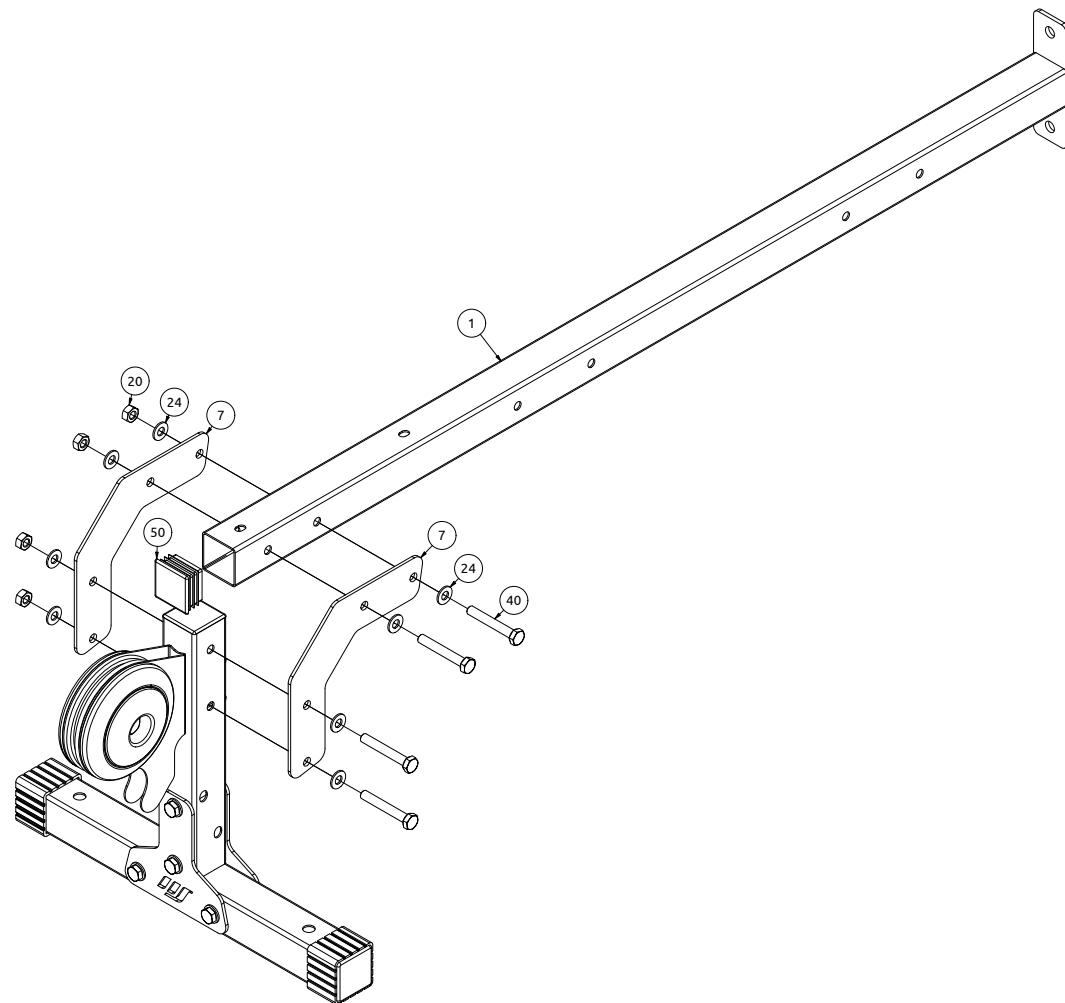
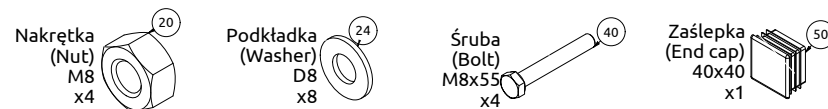
Montageanleitung

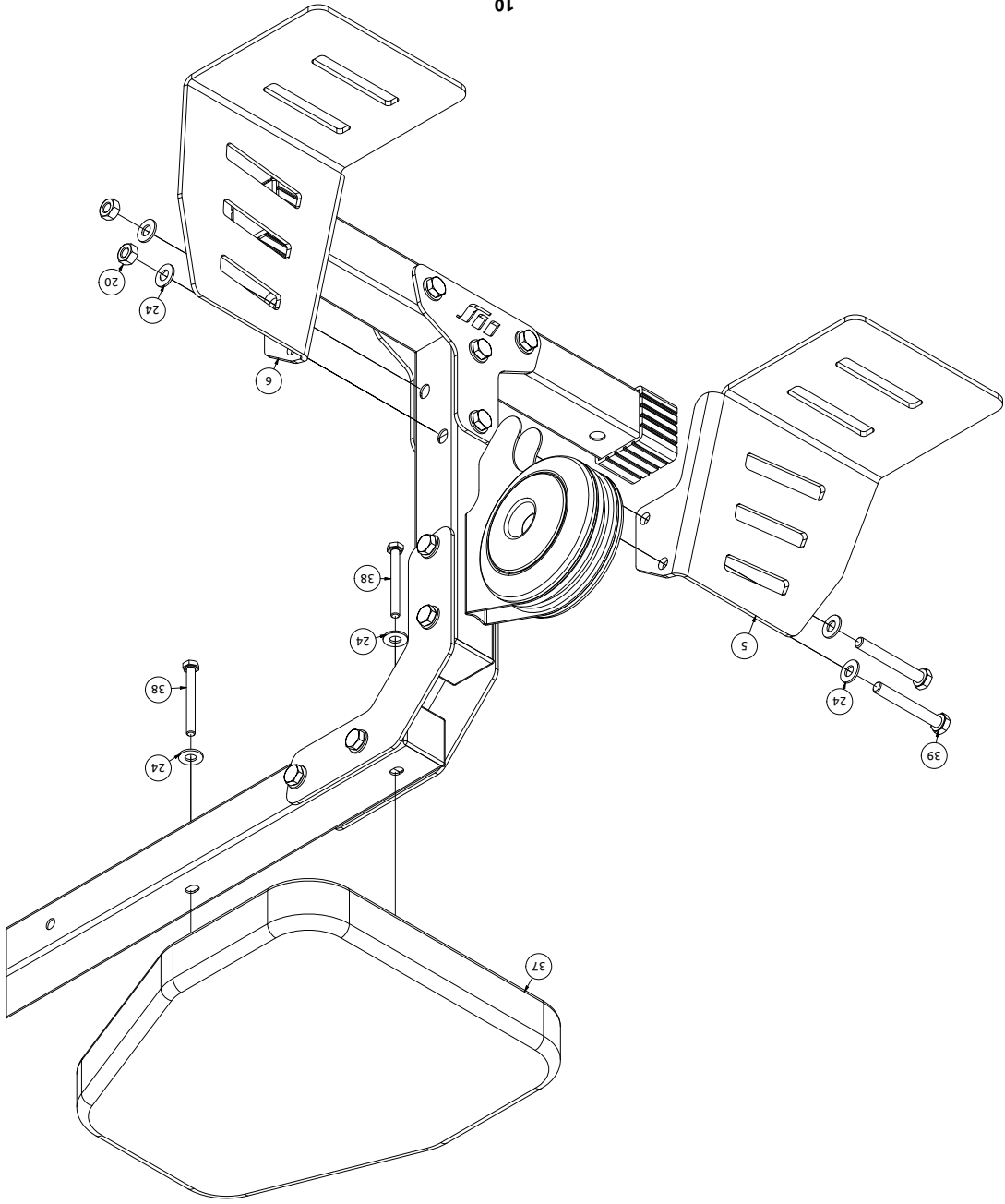
Assembly / Montageanleitung / Montážní návod / Schemat montažu / Инструкция по монтажу /
Instruction d'installation



Montageanleitung

Assembly / Montageanleitung / Montážní návod / Schemat montažu / Инструкция по монтажу /
Instruction d'installation





Nakrétka (Nut) M8 x4
Podkladka (Washer) D8 x6
Šruba HEX (HEX Bolt) M6x55 x2

Šruba (Bolt) M8x60 x2
38

39

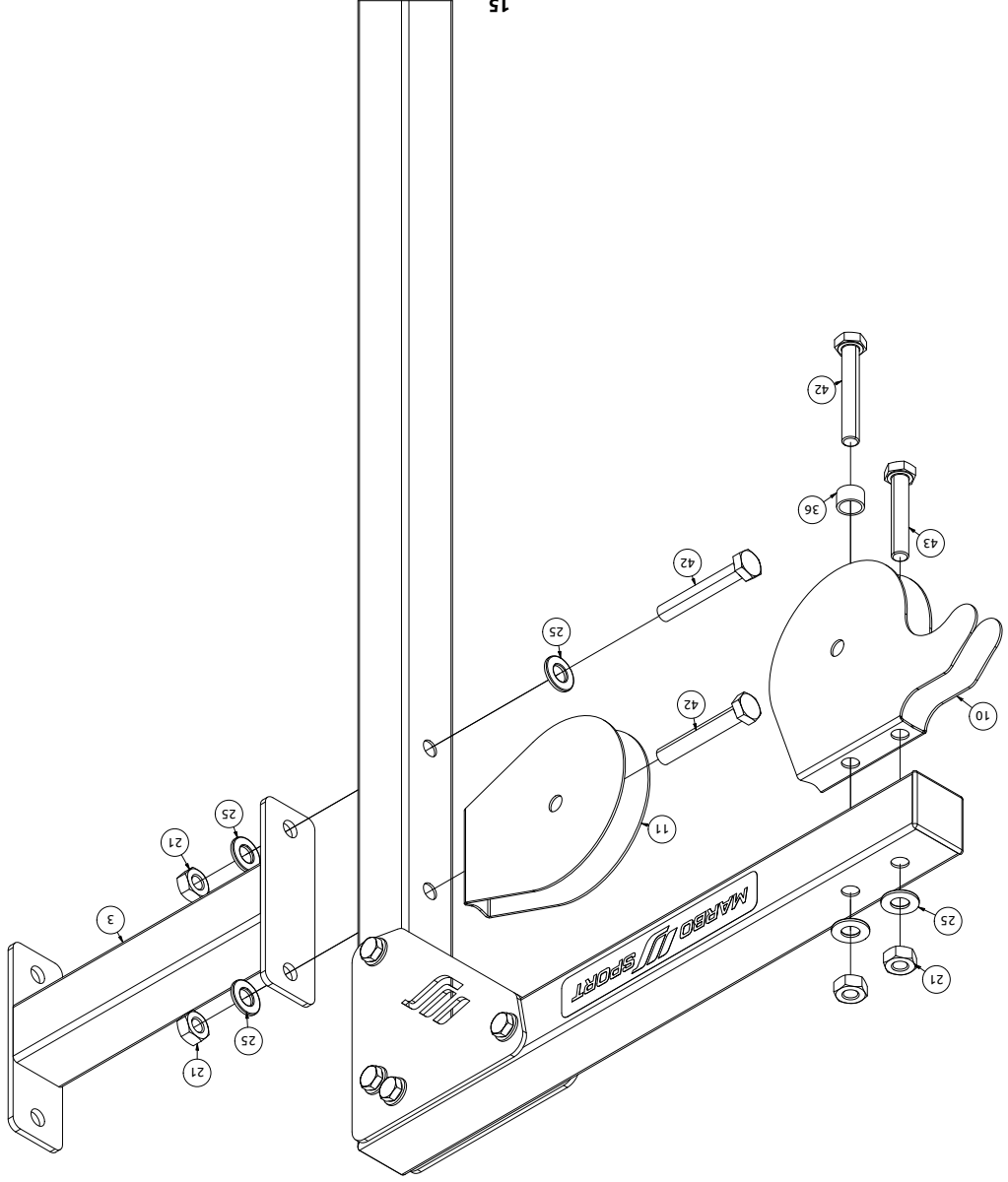
Šruba (HEX Bolt) M10x55 x1
43

Nakrétka (Nut) M10 x4
21

Podkladka (Washer) D10 x5
25

Rura (Tube) D16x1,5x10 x1
36

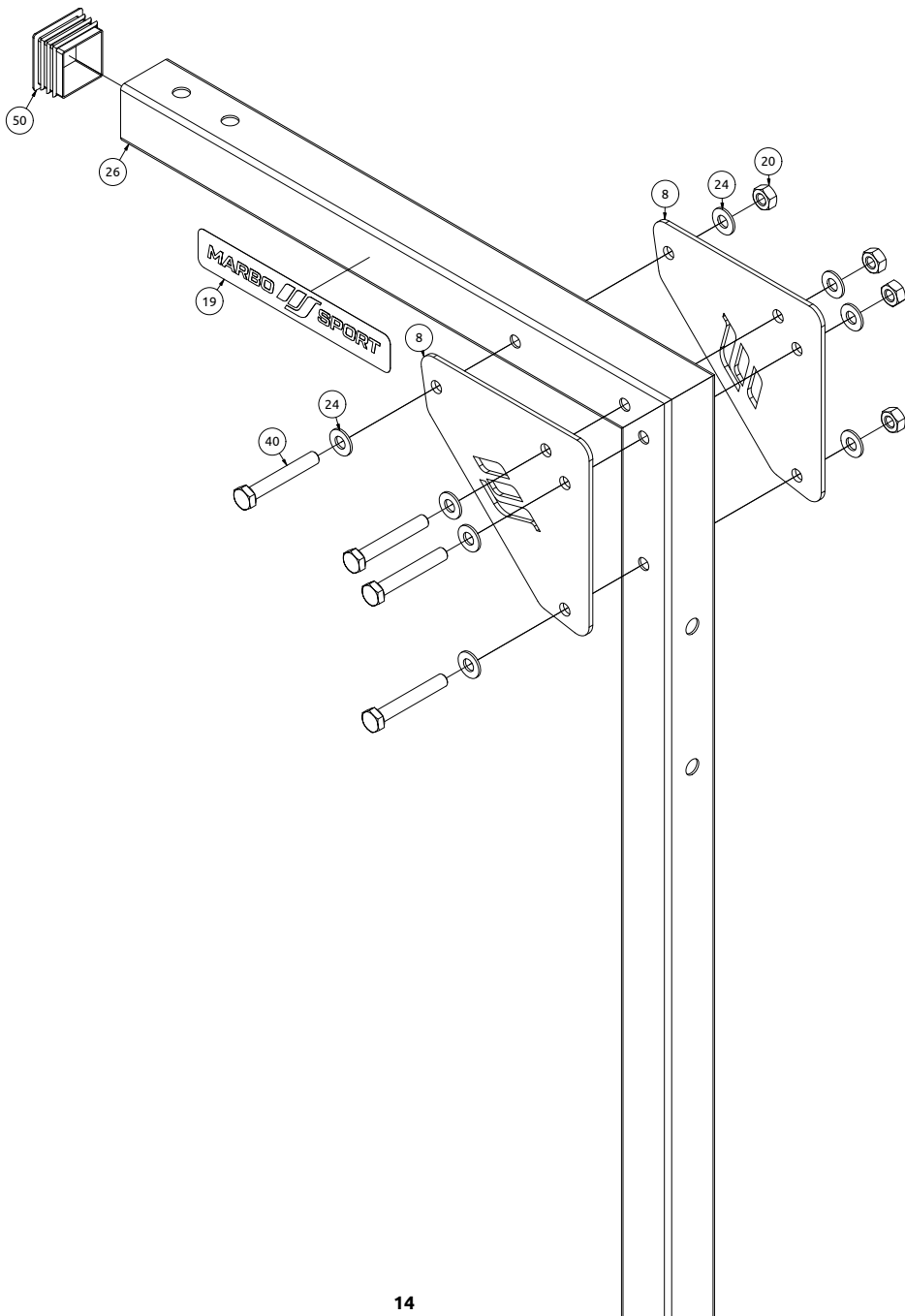
Šruba (HEX Bolt) M10x65 x3
42



Montageanleitung


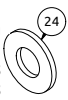
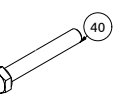

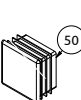
Assembly / Montageanleitung / Montážní návod / Schemat montażu / Инструкция по монтажу /
Instruction d'installation

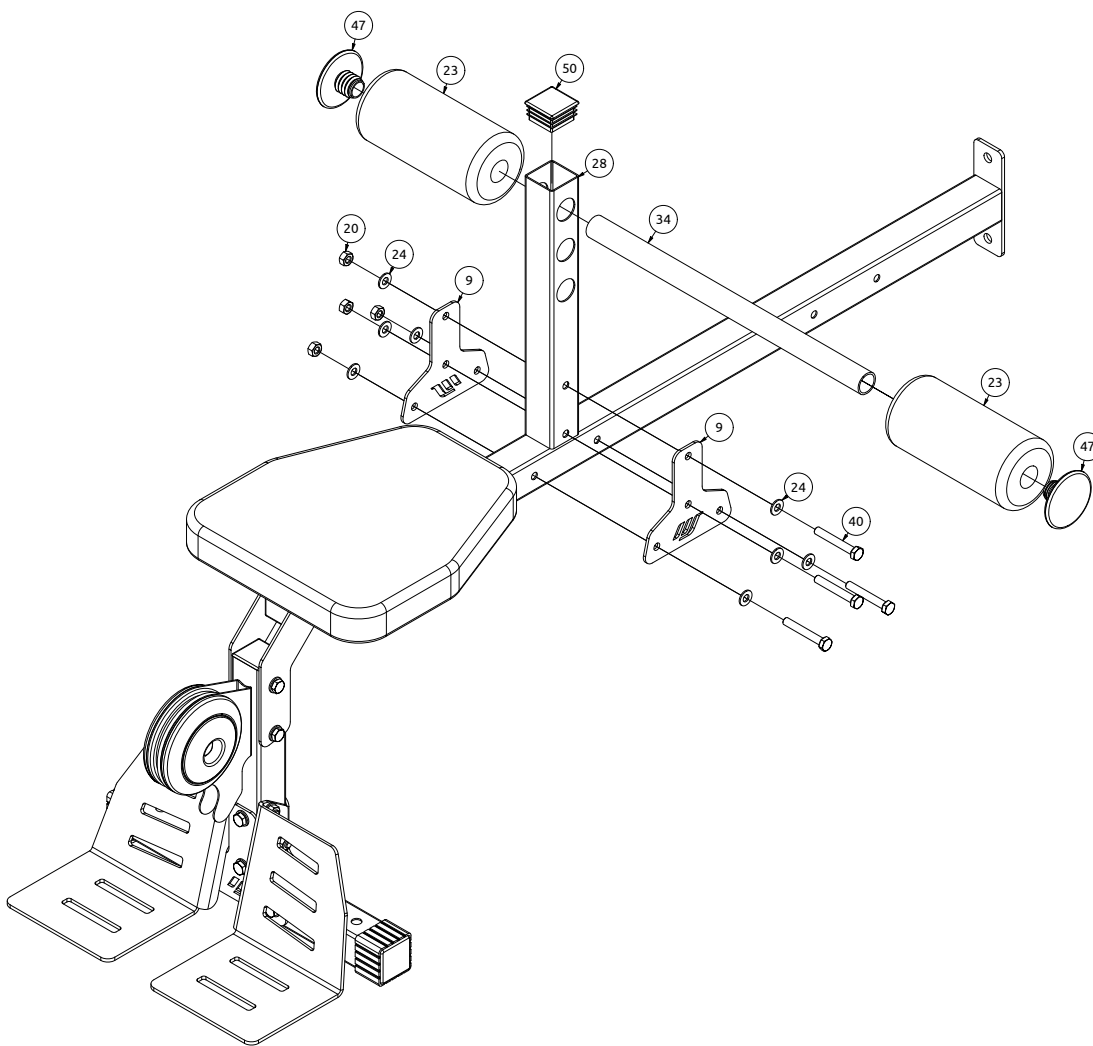
- Nakrętka (Nut) M8 x4 
- Podkładka (Washer) D8 x8 
- Zašlepka (End cap) 40x40 x1 
- Śruba (Bolt) M8x55 x4 
- Naklejka (Sticker) 27x158 x1 



Montageanleitung

Assembly / Montageanleitung / Montážní návod / Schemat montażu / Инструкция по монтажу /
Instruction d'installation

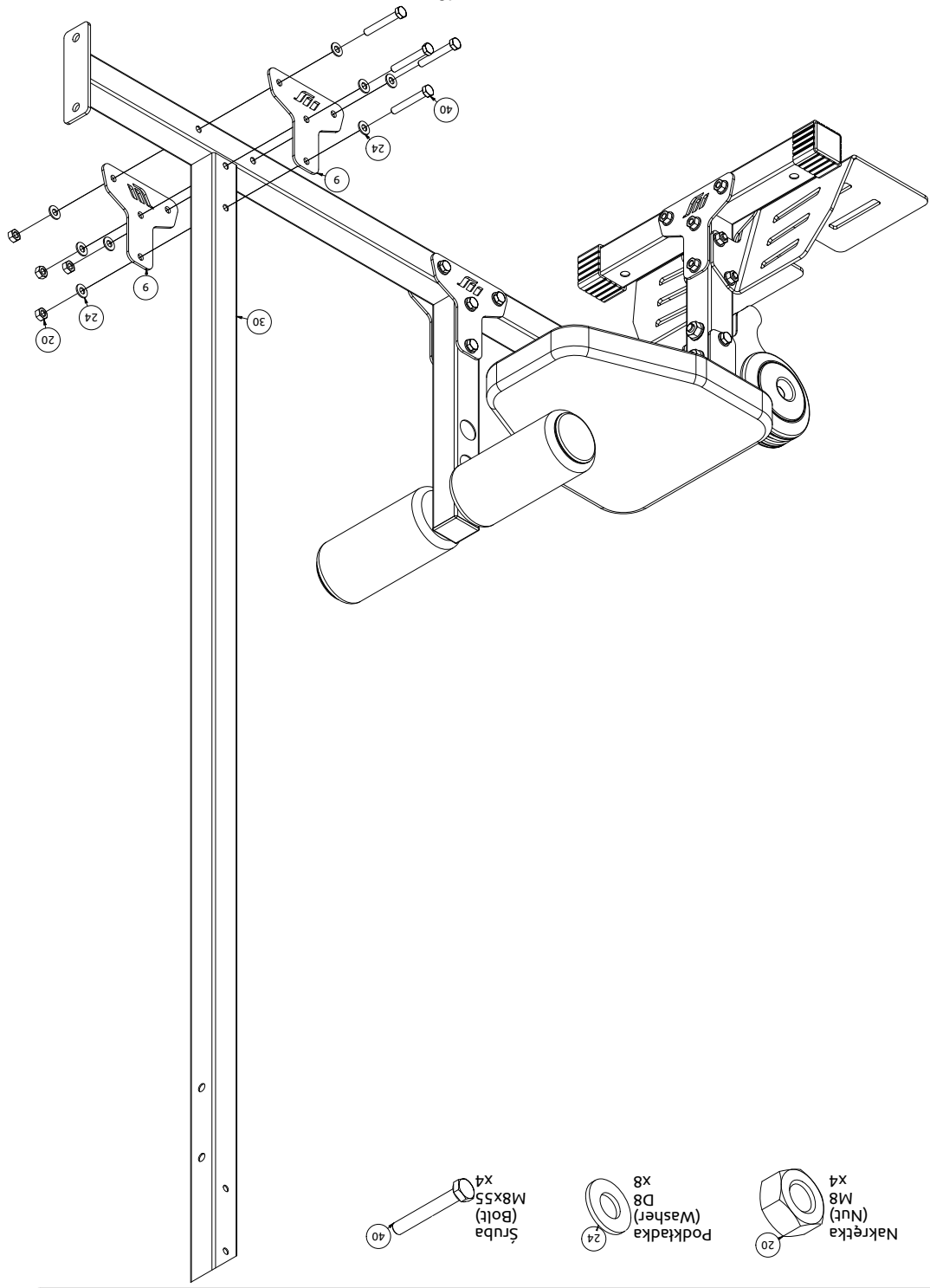
- Nakrętka (Nut) M8 x4 
- Podkładka (Washer) D8 x8 
- Śruba (Bolt) M8x55 x4 
- Zašlepka (End cap) D25xD65x2 x2 
- Zašlepka (End cap) 40x40 x1 



Montageanleitung

Assembly / Montageanleitung / Montážní návod / Schemat montażu / Инструкция по монтажу /
Instrucion d'instalacion

- 20 Nakrétka (Nut) M8 x4
- 24 Podtácka (Washer) D8 x8
- 40 Šruba (Bolt) M8x55 x4



Montageanleitung

Assembly / Montageanleitung / Montážní návod / Schemat montażu / Инструкция по монтажу /
Instrucion d'instalacion

- 13 Guma (Rubber) D40xD23x8 x2
- 24 Podtácka (Washer) D8 x1
- 20 Nakrétka (Nut) M8 x1
- 31 Przelotka (Reducer cap) 50x50 x2
- 48 Záslepka (End cap) D25x2 x2
- 45 Hak (Hook) M8x60 x1

