D
GB
F
NL
E
I
PL
CZ
P
DK
RUS
RO
H
S
TR

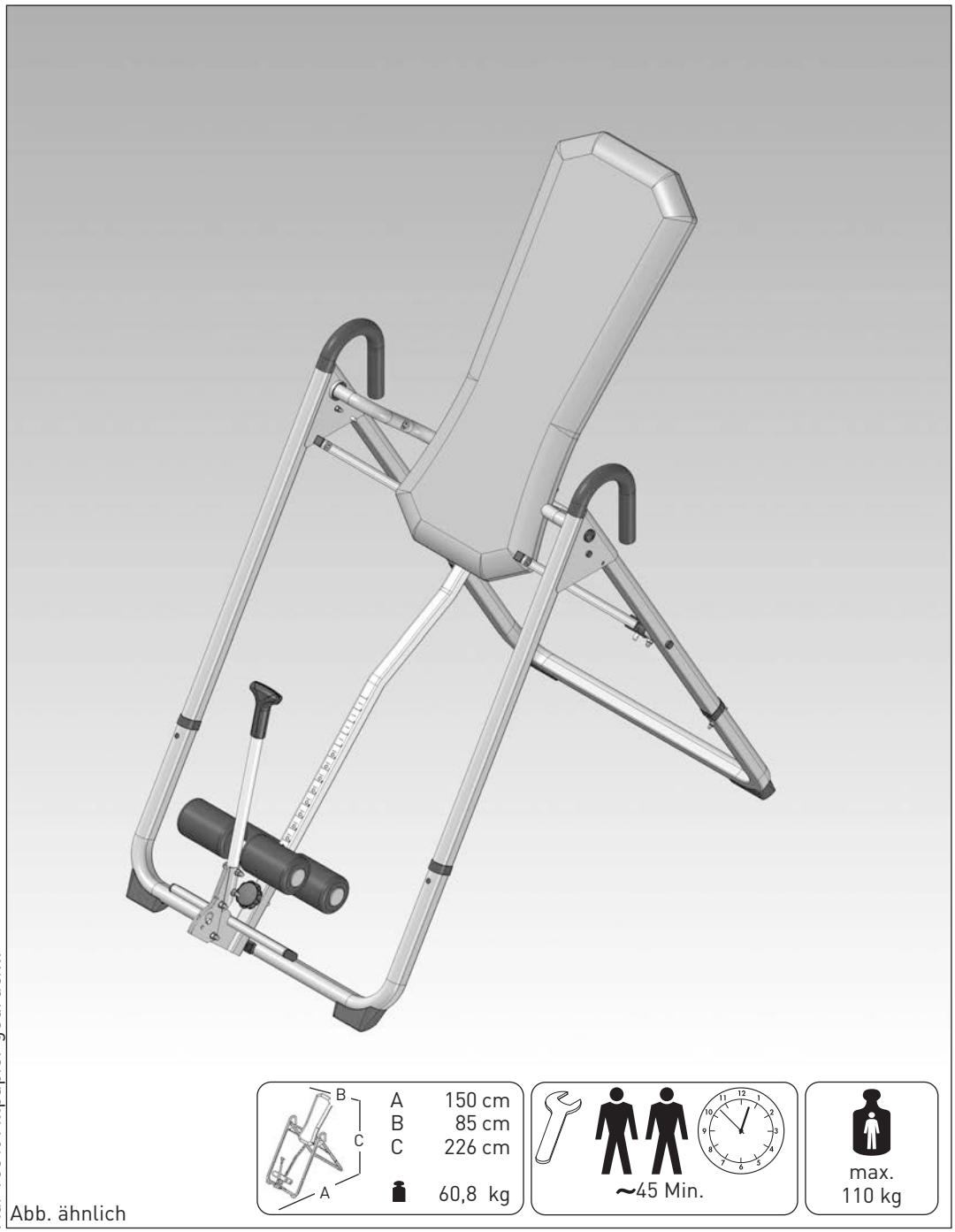


Abb. ähnlich

Auf 100% Altpapier gedruckt!

Montage– und Trainingsanleitung „APOLLO"

Art.-Nr. 07426-700

MADE IN GERMANY

RUS Важные указания

Пожалуйста, внимательно прочтите эту инструкцию перед монтажом и первым использованием. В ней содержатся важные указания по технике безопасности, а также по использованию и техническому обслуживанию устройства. Сохраните эту инструкцию — она может пригодиться вам в будущем, например, при проведении работ по техобслуживанию или заказе запчастей.

Для вашей собственной безопасности

⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Во время монтажа изделия не подпускайте к себе детей (используются мелкие детали, которые ребенок может проглотить).

⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Применение в иных целях является недопустимым и может быть опасным. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, причиненный пользователю вследствие использования не по назначению.

⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Вследствие неправильного ремонта и изменения конструкции (демонтажа оригинальных деталей, установки деталей, не допущенных к эксплуатации, и т. д.) может возникнуть опасность для пользователя.

⚠ **ВНИМАНИЕ!** Устройство можно использовать только по назначению, т. е. для физической тренировки взрослых людей.

⚠ **ВНИМАНИЕ!** Обязательно соблюдайте указания по проведению тренировок, приведенные в руководстве.

⚠ **ВНИМАНИЕ!** Любые манипуляции с тренажером, не описанные в данной инструкции, могут привести к его повреждению или создать опасность для людей. Подобные действия разрешается выполнять только сотрудникам сервисного центра KETTLER или специалистам, обученным компанией KETTLER.

⚠ **ВНИМАНИЕ!** Тренажер предназначен для домашнего применения.

- Вы пользуетесь устройством, сконструированным с учетом самых актуальных норм техники безопасности. Производитель приложил усилия, чтобы избежать образования опасных мест, в которых пользователь может причинить себе травму, или закрыть их.
- Домашний тренажер соответствует стандарту DIN EN 957 – 1/–2, класс HB. Соответственно, он не предназначен для терапевтического применения.
- В случае сомнения и по всем вопросам обращайтесь к своему дилеру.
- Проверяйте каждые 1–2 месяца все детали тренажера, в частности винты и гайки.
- Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут привести к причинению вреда здоровью.
- Перед каждым использованием проверяйте все резьбовые и штекерные соединения, а также соответствующие предохранительные приспособления на предмет прочности установки.
- Во время тренировок используйте подходящую обувь (спортивную).
- Мы обеспечиваем непрерывный контроль качества своей продукцией с применением новых технологий. В связи с этим мы оставляем за собой право на технические изменения.
- Для установки устройства следует выбрать такое место, чтобы оно находилось на безопасном расстоянии от препятствий. Не устанавливайте устройство вблизи проходов, коридоров и дверных проёмов. Безопасный отступ должен быть больше, чем площадка для упражнений как минимум на 1 м.
- Соблюдайте общие правила техники безопасности и меры предосторожности при обращении с электрическим приборами.
- Во время тренировки никому нельзя находиться в непосредственной близости от тренирующегося человека.
- На этом тренажере разрешается выполнять только те упражнения, что указаны в руководстве для проведения тренировок.
- Тренажер должен устанавливаться на горизонтальных поверхностях. Для амортизации ударов подложите подходящий прокладочный материал (резиновые маты, рогожу и т. д.). Только для тренажеров с весами: избегайте жестких ударов весов.
- При монтаже изделия соблюдайте рекомендуемые значения затяжки момента (M = xx Нм).

Указания по монтажу

⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Примите меры, чтобы минимизировать количество источников опасности на рабочем месте, например, не разбрасывайте инструмент. Сложите упаковочный материал так, чтобы от него не могла исходить опасность. Пленку и полиэтиленовые пакеты следует хранить в месте, недоступном для детей. Опасность удушья при надевании во время игры!

⚠ **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Обратите внимание, что при использовании инструмента всегда существует опасность получения травмы. Поэтому при монтаже устройства выполняйте все действия осторожно и осмотрительно!

- Пожалуйста, проверьте наличие всех деталей, входящих в комплект поставки (см. контрольный список), и их целостность. При наличии поводов для рекламаций обращайтесь к своему дилеру.
- Внимательно рассмотрите чертежи и смонтируйте устройство в последовательности, представленной на рисунках. В пределах отдельных рисунков для определения очередности действий используются прописные буквы.
- Монтаж следует выполнять тщательно. Монтировать устройство должен взрослый человек. В случае сомнений обратитесь за помощью к человеку, который лучше разбирается в подобных вопросах.
- Материалы, необходимые для каждого этапа монтажа, показаны на соответствующем рисунке. Сложите материалы в полном соответствии с рисунками. Все необходимые инструменты вы найдете в пакетике с мелкими деталями.
- Пожалуйста, сначала просто сложите детали, не свинчивая их плотно, и проверьте правильность их установки. Сначала закрутите самостопорящиеся гайки от руки до ощутимого сопротивления, затем правильно затяните их с помощью гаечного ключа. Проверьте прочность установки всех резьбовых соединений после завершения этапа монтажа. Внимание: открученные стопорные гайки

становятся непригодными к дальнейшему применению (из-за разрушения фиксатора) и подлежат замене.

- По производственно-техническим причинам мы сами выполняем предварительный монтаж компонентов (например, трубных заглушек).
- В устройствах с тросовыми направляющими: проверьте, чтобы все тросы были закреплены правильно. Это касается прежде всего грифа тренажера для вертикальной тяги.

Обращение с устройством

- Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет выполнен и проверен надлежащим образом.
- Использование устройства поблизости от влажных помещений не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины. Также следите, чтобы на детали устройства не попадали жидкости (напитки, пот и т. д.). Это может привести к коррозии.
- Тренажер разработан для взрослых, и его ни в коем случае нельзя использовать детям во время игр. Помните, что из-за природной потребности детей в игре и их темперамента часто могут возникать непредвиденные ситуации, ответственность за последствия которых со стороны изготовителя исключена. Но если вы все-таки разрешите ребенку пользоваться тренажером, обязательно проинструктируйте его и присматривайте за ним.
- Перед первой тренировкой ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями настройки устройства.
- Обратите внимание, что при выборе места установки необходима достаточно большая несущая способность пола!

Уход и обслуживание

- В целом устройство не требует особого обслуживания.
- Поврежденные детали снижают уровень вашей безопасности и отрицательно влияют на срок службы устройства. Поэтому заменяйте поврежденные или изношенные детали. Не пользуйтесь устройством до тех пор, пока оно не будет исправно и готово к применению. Если понадобится заменить детали, используйте только оригинальные запчасти KETTLER.
- Чтобы гарантировать предписанный уровень безопасности этого устройства в течение длительного срока, его регулярно должен проверять и обслуживать специалист (один раз в год).
- Используйте для регулярной очистки, ухода и технического обслуживания наш комплект изделий для ухода за тренажерами KETTLER (артикульный номер 07921-000). Вы можете приобрести его в специализированном магазине спорттоваров.
- Не допускайте проникновения жидкостей внутрь корпуса или в электронику устройства. Это также касается пота!

Заказ запчастей, стр. 56-59

Оформляя заказ на запчасти, указывайте полный артикульный номер, номер запасной детали, необходимое количество и серийный номер устройства.

Пример заказа: Арт. № 07426-700 / № зап. детали 91380119 / 2 шт./ Серийный номер: ..... Сохраните оригинальную упаковку устройства, чтобы позже ее можно было использовать для транспортировки.

Возврат товара осуществляется только по согласованию и в безопасной упаковке, по возможности в оригинальной картонной коробке. Необходимо детальное описание брака или повреждений!

Важно: Запчасти, соединяемые с помощью резьбы, поставляются без крепежных материалов. Если вам нужны соответствующие крепежные материалы, добавьте в заказ фразу **«с крепежным материалом»**.

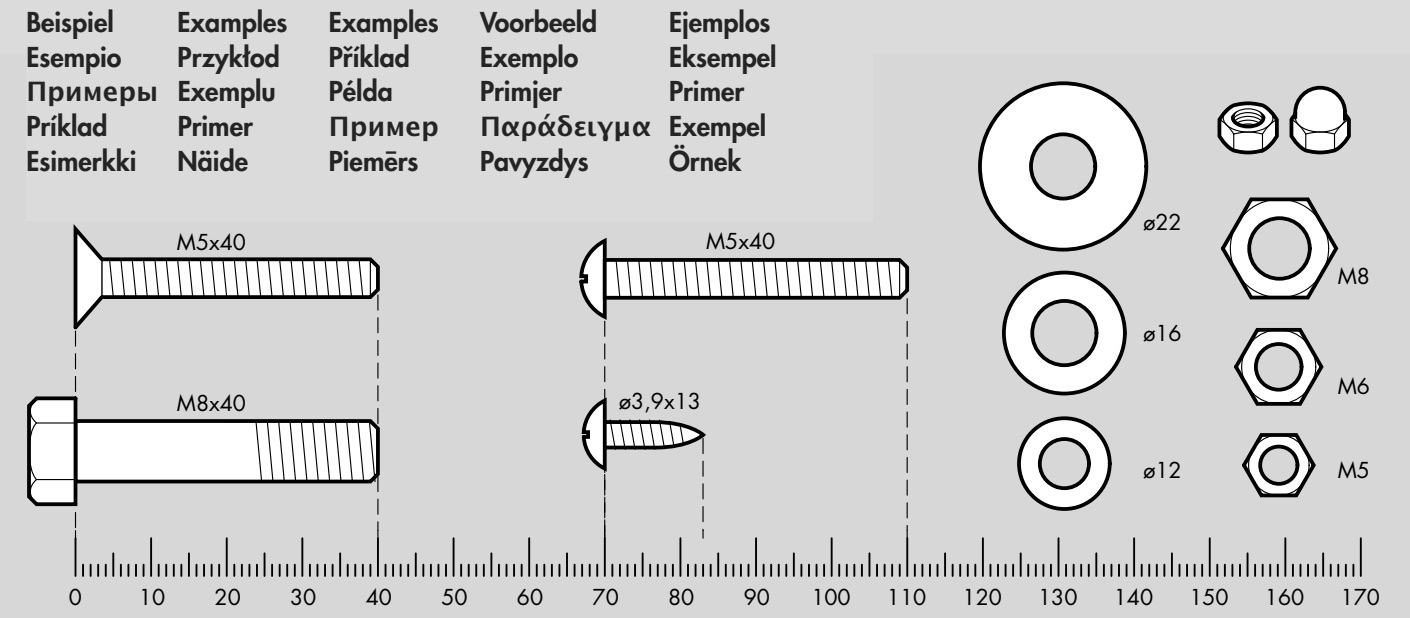
Указание касательно утилизации

Изделия KETTLER пригодны для переработки и вторичного использования. После завершения срока службы обеспечьте надлежащую утилизацию устройства, сдав его в местный пункт сбора.

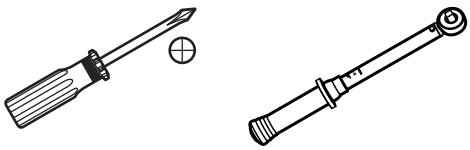
RUS **СПОРТМАСТЕР**
Кочновский проезд, д.4, корп. 3 ☎ +7 495 755-81-94
RUS-125319 Москва 🖷 +7 495 755-81-46
www.kettler.ru

Messhilfe für Verschraubungsmaterial

– GB – Measuring help for screw connections
– F – Gabarit pour système de serrae
– NL – Meethulp voor schroefmateraal
– E – Ayuda para la medición del material de atornilladura
– I – Misura per materiale di avvitamento
– PL – Wzornik do połączeń śrubowych
– CZ – Měřící pomůcka pro materiál k přišroubování
– P – Auxiliar de medição para materiais de aparafusamento
– DK – Hjælp til måling af skruer
– RUS – Размеры крепёжных материалов
– RO – Ajutor pentru măsurarea materialului de înșurubat
– H – Mérő segédeszköz csavaranyaghoz
– S – Mäthjälp för skruvmaterial
– TR – Vidalama malzemesi için ölçüm desteği

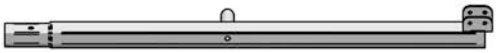
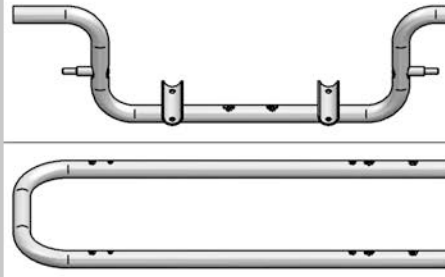
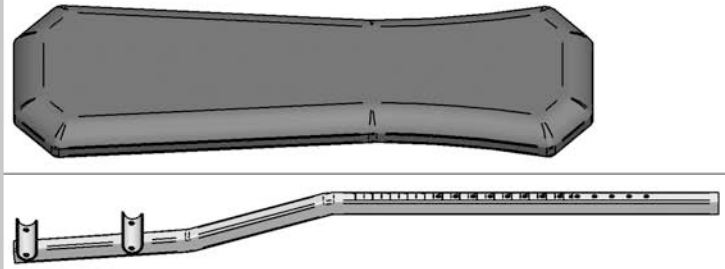
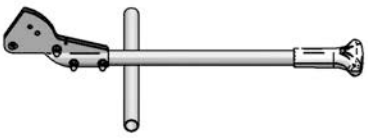
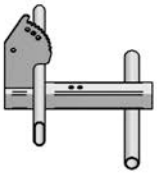


– D – Benötigtes Werkzeug – Gehört nicht zum Lieferumfang.
– GB – Tools required – Not included.
– F – Outils nécessaires – Ne fait pas partie du domaine de livraison.
– NL – Benodigd gereedschap – Is niet bij de levering inbegrepen.
– E – Herramientas necesarias – No forma parte del volumen de entrega.
– I – Strumenti necessari – Non in dotazione alla fornitura.
– PL – Narzędzi – Nie należy do zakresu dostawy.
– CZ – Nářadí potřebné – Nepatří do rozsahu dodávky
– P – Ferramentas necessárias – Não está incluído nas peças fornecidas
– DK – Værktøjer kræves – Er ikke inkluderet i leveringsomfanget.
– RO – Uneltele necesare – nu este inclus.
– H – Szükséges szerszámok – Nem is.
– RUS – Необходимый инструмент – не включены.
– S – Vertyg som du behöver – ingår inte i köpet.
– TR – İhtiyaç duyulan aletler – paket kapsamında bulunmamaktadır.



Checkliste (Packungsinhalt)

– GB – Checklist (contents of packaging)
– F – Liste de vérification (contenu de l'emballage)
– NL – Checklijst (verpakkingsinhoud)
– E – Lista de control (contenido del paquete)
– I – Lista di controllo (contenuto del pacco)
– PL – Lista kontrolna (zawartość opakowania)
– CZ – Kontrolní seznam (obsah balení)
– P – Lista de verificação (conteúdo da embalagem)
– DK – Checkliste (pakkens indhold)
– RO – Lista de verificare (conținutul pachetului)
– H – (Csomagolás tartalmának) ellenőrző listája
– RUS – Контрольный список
– S – Checklista
– TR – Kontrol listesi (Ambalaj içeriği)

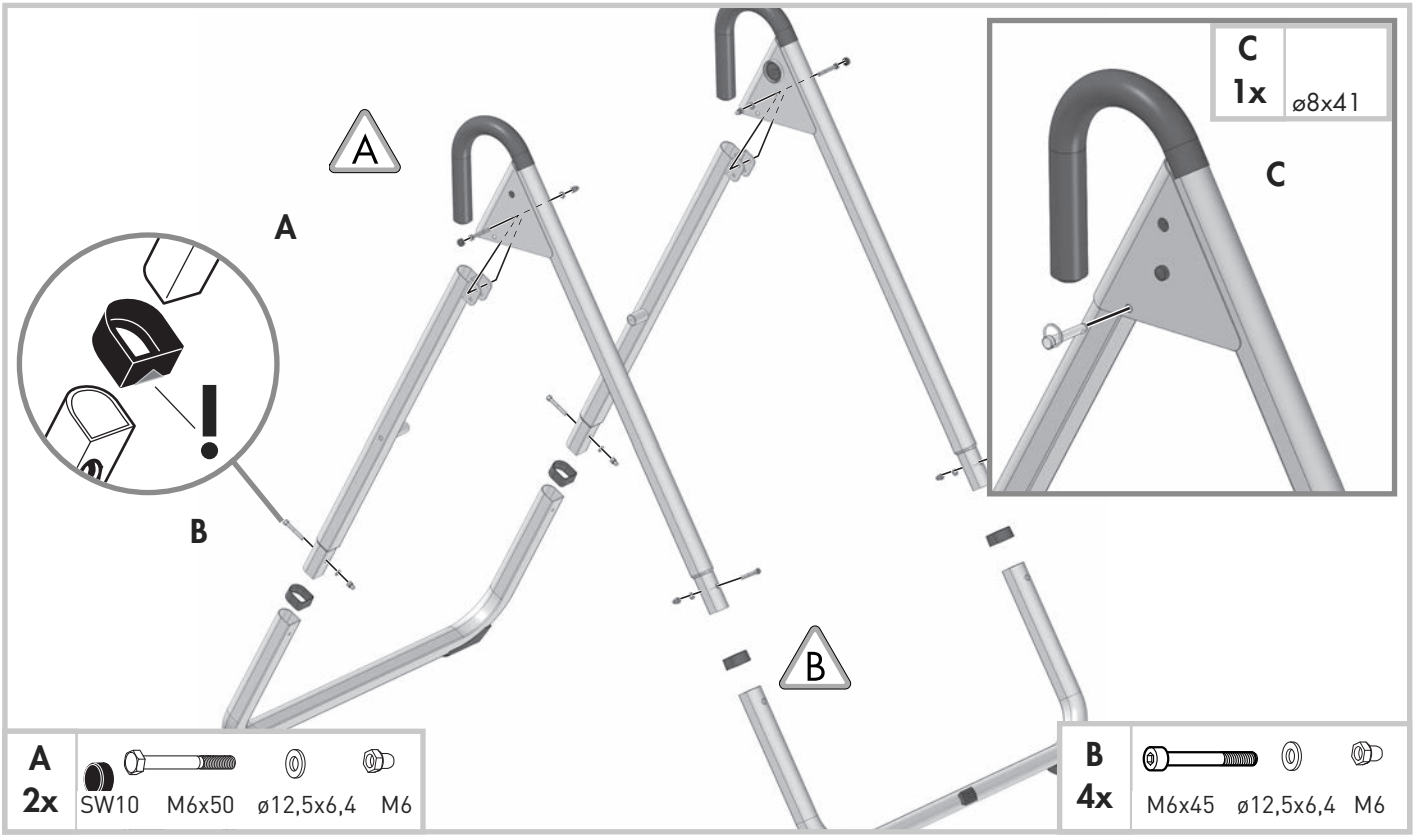
			1
			1
			1
			1
			1
			1
			1
			1
			1
			2/2
			1/4
			1/1

Checkliste (Packungsinhalt)

ø8x41		1
ø8x32		2
ø8x15		1
M6x50		2
M8x25		1
M8x30		4
M8x85		2
M6x45		4
M8x45		8
M5x45		4
AM5x10		2
M6		6
M8		11
M8		2

ø12,5x6,4		6
ø15,5x5,3		2
ø16x8,3		13
ø21x10,5		2
ø25x8,4		2
ø13x12		2
SW10		2
SW13		2
		2
ø25		4
20x20		4
50x20		2
		4

1



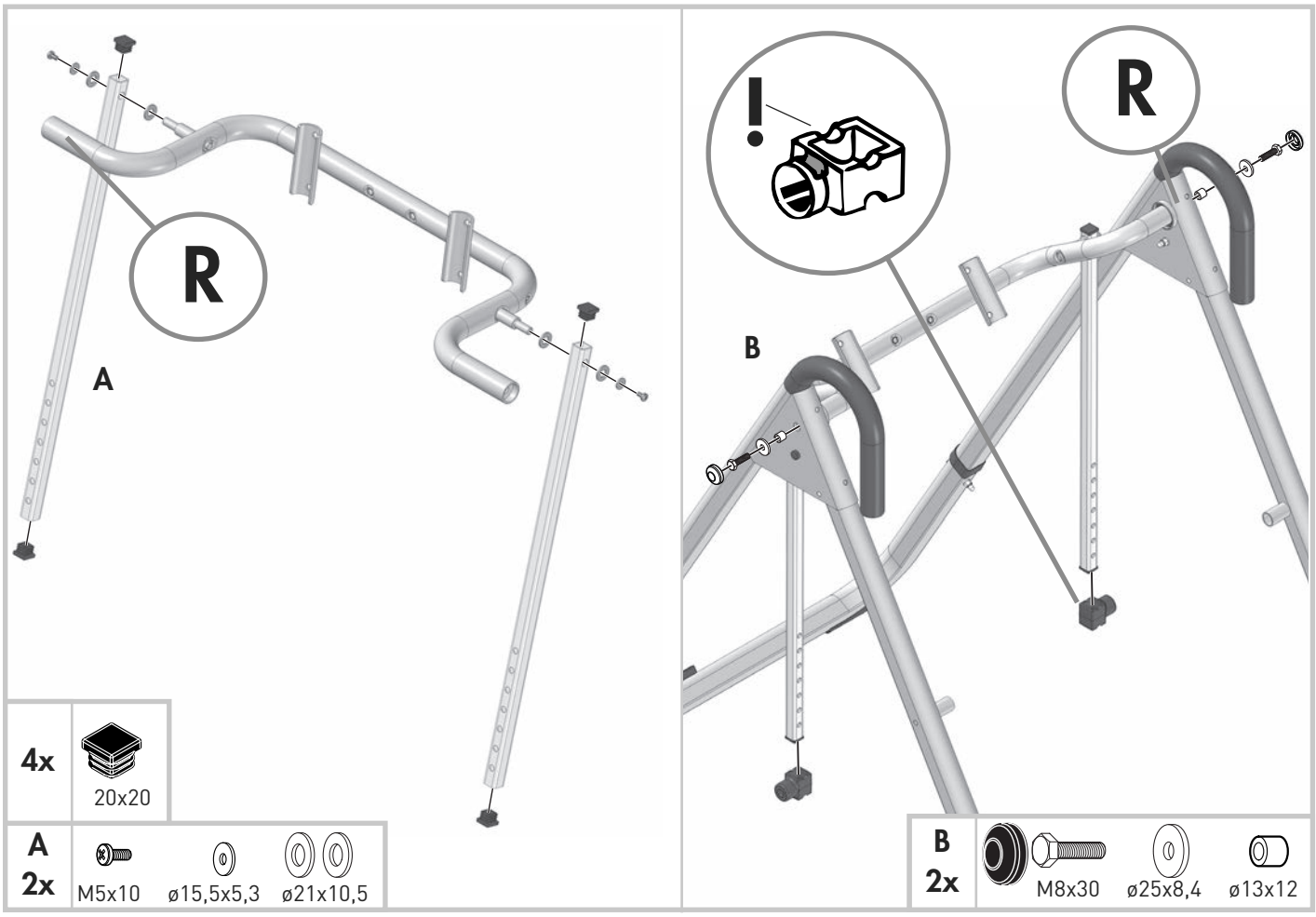
A

- D – Die Schraubverbindung noch nicht fest anziehen.
- GB – Do not tighten the bolts yet.
- F – Ne pas encore serrer la visserie à fond.
- NL – Draai de schroefverbinding nog niet vast aan.
- E – No apriete aún fuertemente los tornillos.
- I – Non serrare ancora i collegamenti a vite
- PL – Nie dokręcać jeszcze połączeń śrubowych.
- CZ – Šroubové spojení zatím nedotahujte napevno.
- P – Ainda não aperte a união roscada
- DK – Spænd ikke boltene endnu.
- RO – Încă nu strângeți îmbinarea cu șuruburi.
- H – A csavarokat még ne húzza meg szorosra
- RUS – Начните со слабой затяжки винтов.
- S – Vänta med att dra åt skruven ordentligt.
- TR – Vida bağlantısı henüz daha sıkıştırılmamalıdır.

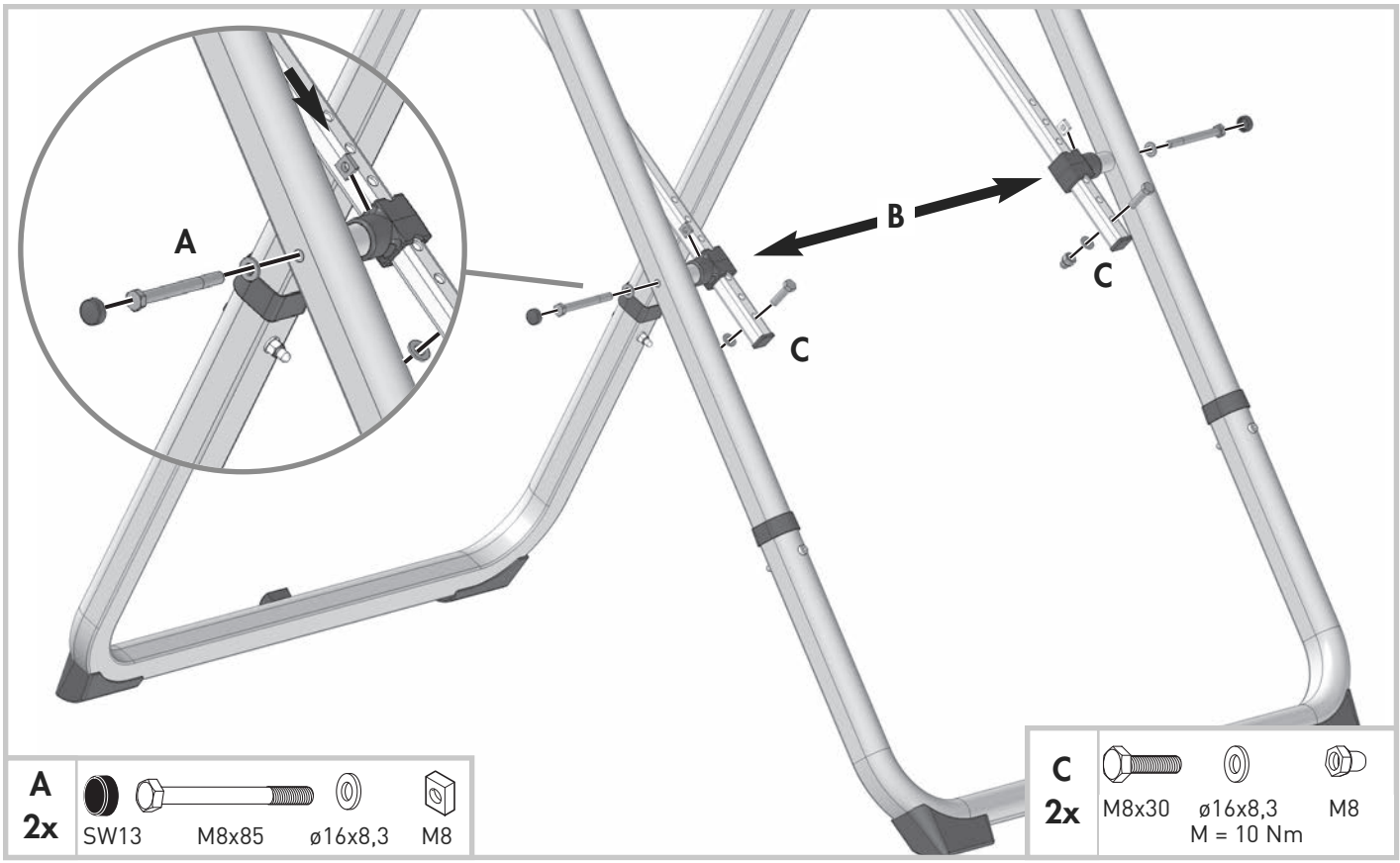
B

- D – Achten Sie beim Einsetzen der Fußbügel auf die dargestellte richtige Lage der Fuß- bzw. Anschlagstopfen.
- GB – When inserting the foot bar, ensure that the foot and buffer stops are in the correct position as shown.
- F – A la mise en place des cintres pour les pieds, veiller au positionnement correct, comme représenté, par les bouchons de butée.
- NL – Let bij het aanbrengen van de voetbeugel op de afgebeelde - correcte - positie van de voet- resp. aanslagdop.
- E – Al aplicar los estribos de pie observe la posición correcta de los tapones de las patas o de tope.
- I – Quando si inserisce la staffa del piede fare attenzione che la posizione dei tappi del piede e/o d arresto sia corretta, come quella raffigurata.
- PL – Przy zakładaniu drążków pod stopy zwracać uwagę na przedstawione tu prawidłowe położenie zatyczek nożnych i ogranicznikowych.
- CZ – Při nasazování klipsen dbejte na vyobrazenou správnou pozici nožních dorazů a dorazových nárazníků.
- P – Na colocação dos aros para os pés deve observar a posição correcta representada dos tampões para os pés ou de batente.
- DK – Sørg for at fod- og stoppproppen sidder i den rigtige viste position ved isætning af fodstøtten.
- RO – La montarea suportului pentru picior aveți în vedere poziția corectă a dopurilor opritoare.
- H – A lábhajlat behelyezésekor ügyeljen a láb- ill. Ütköző dugók képen látható megfelelő elhelyezkedésére.
- RUS – При установке перекладины для ног обратите внимание на представленное правильное положение или
- S – Se till att fot- resp. stoppskyddet hamnar i samma läge som på bilden när fotbygeln monteras.
- TR – Ayak geçme yerlerini takarken ayak veya dayanma yerlerinin doğru konumlanmasına özen gösteriniz.

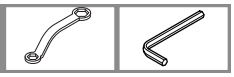
2

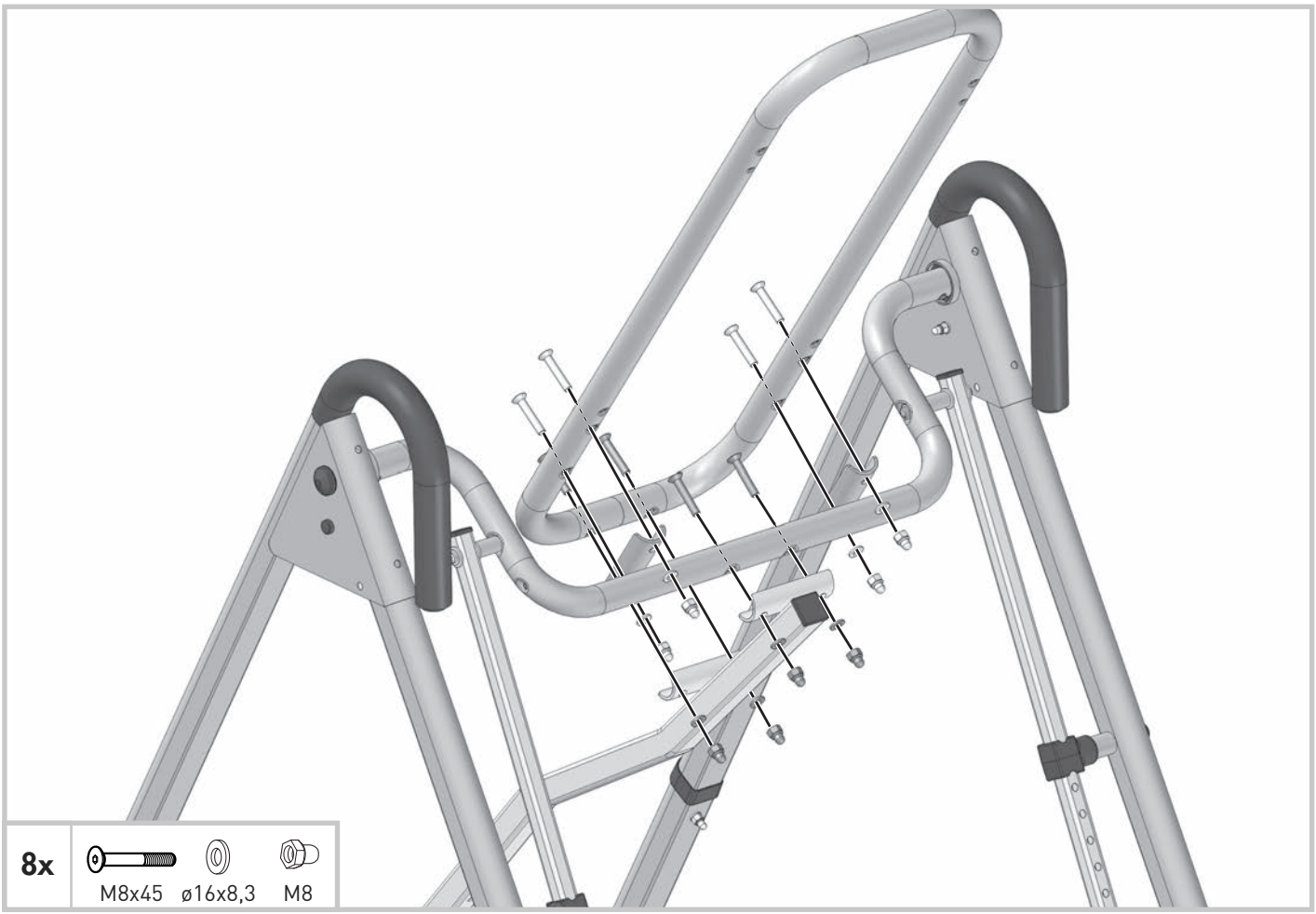

R
A
!
R
B
4x
20x20
A
2x
M5x10
ø15,5x5,3
ø21x10,5
B
2x
M8x30
ø25x8,4
ø13x12

3

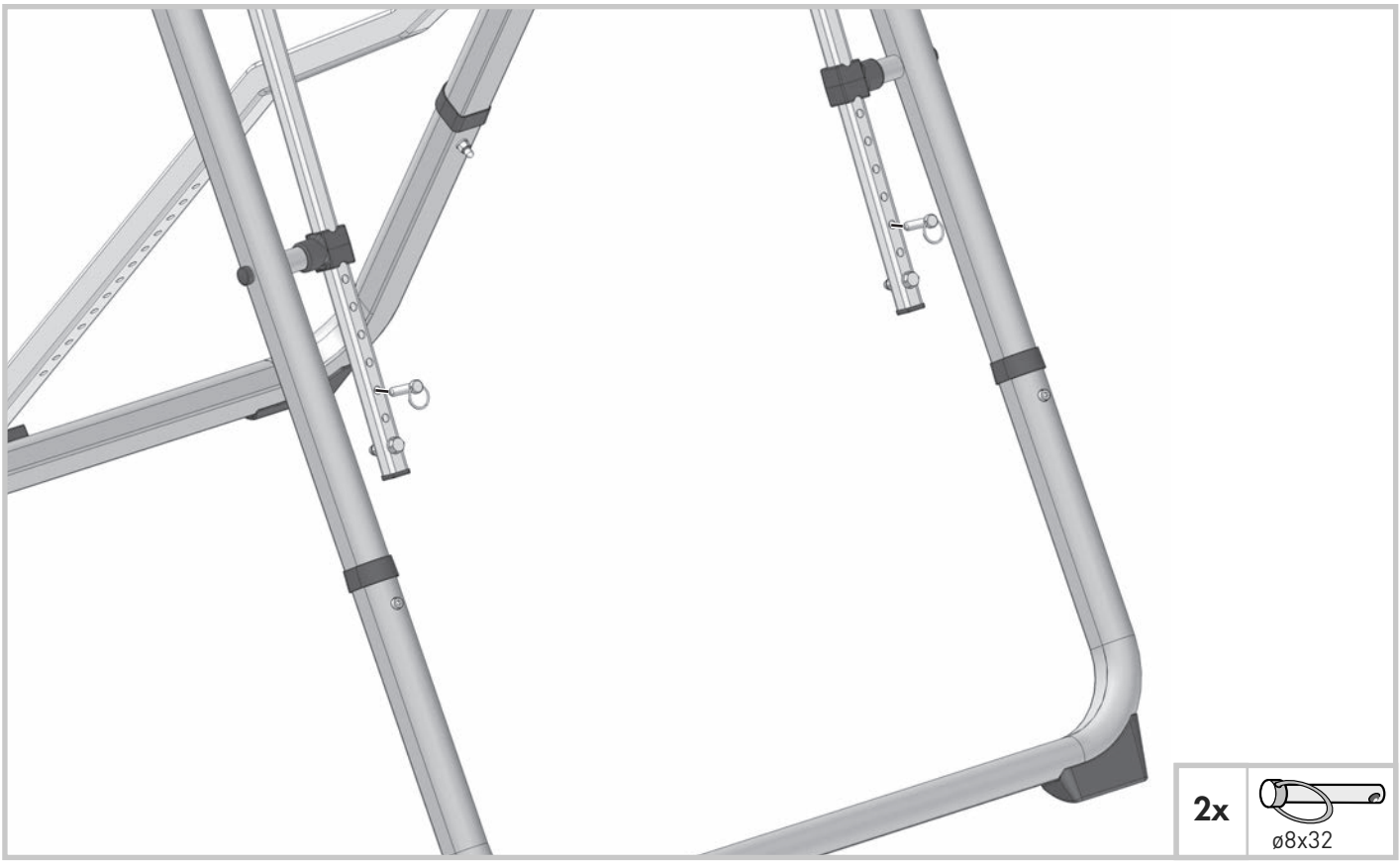

A
B
C
C
A
2x
SW13
M8x85
ø16x8,3
M8
C
2x
M8x30
ø16x8,3
M = 10 Nm
M8

4



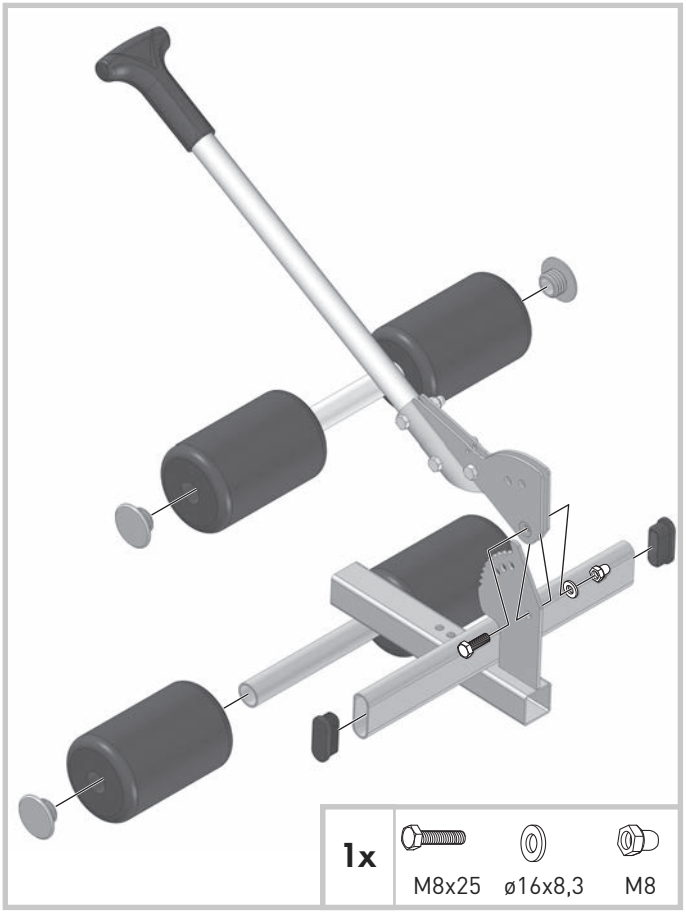


5



6

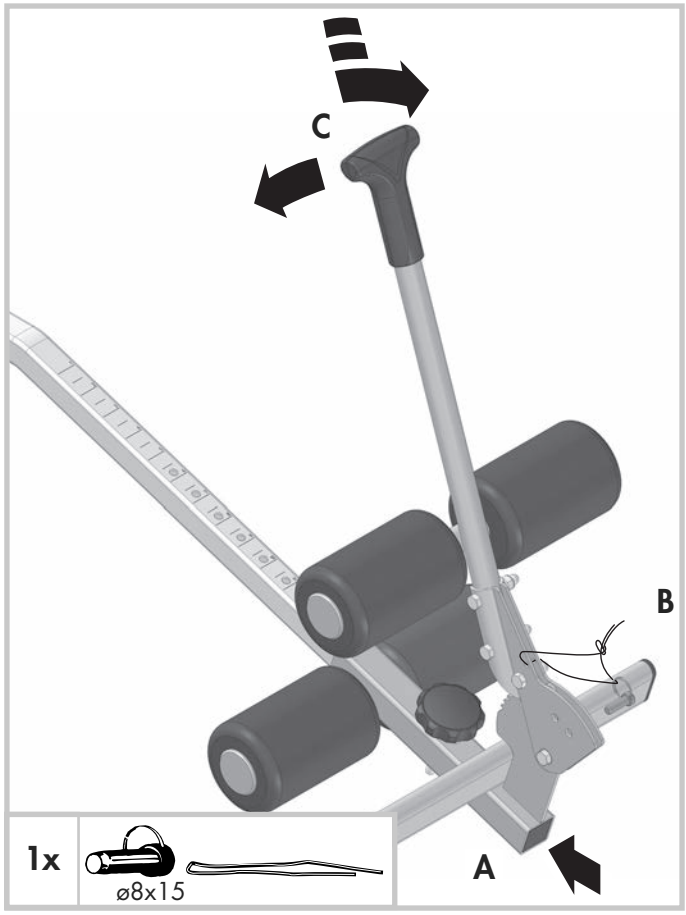
7



C

– D – Beim Eindrehen der Schrauben keinen Druck ausüben, da die Gefahr besteht, dass sich die innenliegenden Muttern lockern.
– GB – When screwing the bolts in, do not use force as this may dislodge the nuts on the inside.
– F – Ne pas exercer de pression quand on visse, car on risque de desserrer les écrous intérieurs.
– NL – Oefen bij het aanbrengen van de schroeven geen druk uit, daar er gevaar bestaat, dat de binnenste moeren losraken.
– E – No ejerza presión al atornillar los tornillos ya que existe el peligro de que se suelten las tuercas que se encuentran en el interior.
– I – Quando si avvitano le viti non fare pressione, altrimenti c è pericolo che i dadi all interno si allentino.
– PL – Wkręcać śruby nie wywierając nacisku, ponieważ zachodzi wówczas obawa, że poluzują się położone wewnątrz nakrętki.
– CZ – Při dotahování šroubů nevyvíjejte žádný tlak, protože vzniká nebezpečí, že by se uvolnily matky, které se nacházejí uvnitř.
– P – Ao enroscar os parafusos não deve exercer qualquer pressão, uma vez que existe o perigo de desapertar as porcas no interior.
– DK – Brug ikke unødig kraft, når boltene skrues på, da det kan løsne møtrikkerne på indersiden.
– RO – Nu exercitați presiune la înfiletarea șuruburilor, deoarece există pericolul slăbirii piulițelor din interior.
– H – A csavarok betekerésekor ne fejtsen ki nyomást, mivel fennáll annak a veszélye, hogy a belül fekvő csavarok meglazulnak
– RUS – Во время завинчивания не применяйте силу, так как крепление расположенных внутри гаек может ослабиться.
– S – Undvik tryck när du skruvar i skruvarna, annars finns det risk för att muttrarna inuti lossar.
– TR – Vidaları takarken baskı yapılmamalıdır, çünkü aksi takdirde iç taraftaki somunların gevşemesi ihtimali bulunmaktadır.

8



D Trainingsanleitung

Rückenschmerzen durch Verspannungen, Fehlbelastungen und Überlastungsschäden der Wirbelsäule gehören zu den weitverbreitetsten Zivilisations- und den am häufigsten angezeigten Berufskrankheiten unserer Zeit.

Daher ist es dringend erforderlich, frühzeitig diesen Beschwerden entgegenzuwirken, bevor sich z. B. Bandscheibenschäden einstellen. Entspannungs- und Entlastungsübungen für die Wirbelsäule und den gesamten Bewegungsapparat beugen dieser Volkskrankheit vor.

Mit dem KETTLER APOLLO erreichen Sie eine Entlastung der Wirbelsäule. Hierbei wird der Druck von den Bandscheiben genommen, die die unter Belastung abgegebene Flüssigkeit sowie Nährstoffe wieder aufnehmen können. Des weiteren werden durch die Streckung Muskelverspannungen gelöst.

Die „Über-Kopf-Lage" sorgt darüber hinaus für eine bessere Durchblutung und Sauerstoff-Versorgung der Muskulatur sowie wichtiger Organe der oberen Körperhälfte, insbesondere des Gehirns.

Orthopäden und Sportärzte empfehlen die „Über-Kopf-Lage" zur Entlastung der Bandscheiben, der Hüft- und Kniegelenke sowie zur Vorbeugung gegen Rückenschmerzen und Muskelverspannungen. Belastungsbedingte Rücken- und Gelenkschmerzen lassen spürbar nach beim Einsatz des APOLLO.

Wichtige Hinweise

Auch wenn das Gerät für die Selbstbedienung konstruiert ist, sollte eine zweite Person sicherheitshalber Hilfestellung leisten.

Lassen Sie vor Übungsaufnahme durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für Übungen mit dem APOLLO gesundheitlich geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

Bei extremem Bluthochdruck, Augenhochdruck, akuten organischen oder psychischen Störungen und während der Schwangerschaft ist das Gerät nicht zu benutzen.

Trainingshinweise

Beginnen Sie Ihr regelmäßiges Training in „Über-Kopf-Lage" mit einer Übungszeit von ca. 1 Minute und steigern Sie diese individuell um ca. 1/2 Minute täglich. Begeben Sie sich nicht sofort in die maximale Übungsposition sondern „tasten" Sie sich allmählich - wie im folgenden Abschnitt beschrieben - an die vollständige „Über-Kopf-Lage" heran. Insbesondere nach vorangegangenen intensiven Belastungen der Wirbelsäule (längere Autofahrten, sitzende Tätigkeit usw.) empfiehlt sich das Entspannungstraining mit dem APOLLO.

GB Exercising instructions

Backaches, stiffness, the effects of poor posture and overstrain are among the most widespread complaints in our modern industrial civilization.

It is therefore essential to take early action to prevent such complaints from occurring, i.e. before the intervertebral disks are damaged beyond repair. Special exercises to relax spine and muscles are an effective way of doing this.

The KETTLER APOLLO reduces stress on the back and relieves pressure on the intervertebral disks by allowing them to reabsorb the fluids discharged when they are in action. The stretching process also helps to relieve tension in the muscles.

The "head downwards" position also ensures better circulation and a more ample supply of oxygen to the muscles and important organs in the upper part of the body, in particular the brain.

Orthopedists and physiotherapists recommend the "head downwards" position for relieving stress on the vertebral disks, the hips and knee joints, as well as for preventing muscular tension. Regular use of the APOLLO provides real relief from backaches and painful joints.

Important note

Even if the unit is designed for use by one person, assistance from a second person may be useful. Before you use the APOLLO, have a check-up by your doctor to ensure you are fit enough to do the exercises. Keep his advice in mind when working out your training program. Remember that the wrong type of exercise or excessive exercise may damage your health.

The device is not to be used if you have extremely high blood pressure, glaucoma, acute organic or mental disturbances and when pregnant.

Note on exercising

Begin your regular training in the "head downwards" position for only one minute per day, and increase this by about half a minute daily over a period of time. Do not swing into the maximum position immediately, but work your way into it slowly as described below. Relaxation and exercise with the APOLLO is especially recommended after long periods of strain on the back, e.g. after driving long distances or in sedentary occupations etc.

F Instructions pour l'entraînement

Les douleurs dans le dos occasionnées par tensions, charges exagérées et les lésions dues aux surcharges de la colonne vertébrale comptent parmi les maladies les plus répandues de notre civilisation et les maladies professionnelles les plus fréquentes de nos jours. Il est donc urgent de réagir de bonne heure à ces symptômes avant que ne se produisent par exemple des dommages tels que la discopathie. Pour prévenir cette maladie populaire, les exercices de relaxation et de détente sont indispensables pour la colonne vertébrale et l'appareil moteur tout entier.

Avec l'appareil Apollo on déleste la colonne vertébrale. Les exercices permettent d'éviter la pression des disques intervertébraux qui peuvent alors réabsorber le liquide et les substances nutritives perdus en charge. De plus, les mouvements d'extension servent à éliminer les tensions musculaires.

La "position tête en bas" améliore l'irrigation sanguine et l'approvisionnement en oxygène de la musculature ainsi que d'importants organes de la partie supérieure du corps, en particulier du cerveau.

Les orthopèdes et la médecine sportive recommandent la "position tête en bas" pour délester les disques intervertébraux, les articulations des hanches et des genoux, ainsi que pour prévenir les douleurs dorsales et les tensions des muscles. Après l'utilisation de l'appareil APOLLO, les douleurs du dos et des muscles, dues aux sollicitations, diminuent sensiblement.

Consignes importantes

Bien que l'appareil ait été construit pour s'en servir soi-même, une deuxième personne devrait être prévue, par mesure de sécurité, pour venir éventuellement en aide.

F Instructions pour l'entraînement

Avant de commencer les exercices, il est indispensable de consulter son médecin traitant, pour s'assurer que les exercices avec l'appareil APOLLO sont compatibles avec l'état de santé de celui qui s'entraîne. Le diagnostic du médecin devrait servir de base pour l'établissement du programme d'entraînement. Un entraînement mal conçu ou exagéré peut être préjudiciable à la santé. **Ne pas utiliser l'appareil en cas d'extrême hypertension, d'hypertension oculaire, de troubles organiques ou psychiques aigus ni pendant la grossesse.**

Consignes relatives à l'entraînement

Commencer l'entraînement régulier par la "position tête en bas" pendant 1 minute environ et l'augmenter individuellement d'une 1/2 minute environ par jour. Ne pas passer directement à la position maximale, mais s'y "essayer" lentement - comme décrit au paragraphe suivant. La détente et l'entraînement avec l'appareil APOLLO sont tout particulièrement recommandés après sollicitations intensives de la colonne vertrébrale (longs déplacements en voiture, travail assis, etc.).

NL Trainingshandleiding

Rugpijn door verkramping, foutieve belasting of overbelasting van de wervelkolom is een van de meest voorkomende welvaarts- en beroepsziekte van deze tijd.

Het is daarom dringend noodzakelijk vroegtijdig deze klachten te bestrijden voordat er bijvoorbeeld een hernia ontstaat. Ontspanningsoefeningen en oefeningen om de ruggenwervel te ontlasten voorkomen deze veel voorkomende kwaal.

Met de KETTLER APOLLO kunt u uw ruggenwervel ontlasten. Hierbij wordt de druk op de tussen- wervelschijven weggenomen. De tussenwervelschijven kunnen dan de vloeistof, die zij onder druk hebben afgescheiden weer opnemen en regenereren. Door het strekken verdwijnen de verkrampingen.

De "onderste boven houding" zorgt bovendien voor een betere doorbloeding en zuurstofopname van de spieren en organen in het bovenste deel van het lichaam, vooral van de hersenen.

Orthopeden en sportartsen bevelen deze "onderste boven houding" aan voor het ontlasten van de tussenwervelschijven, heup en kniegewrichten en het voorkomen van rugpijn en spierverkramping. Rugpijn en reuma worden na training met de KETTLER APOLLO duidelijk minder.

Belangrijke adviezen

Ook al is het toestel voor bediening door 1 persoon geconstrueerd, dient voor alle zekerheid toch een tweede persoon bij de oefeningen te assisteren.

Laat voorafgaand aan de training door uw huisarts vaststellen of een training met de APOLLO voor u geschikt is. De medische bevindingen dienen de basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma te zijn. Foutieve of overmatige training kan schade voor uw gezondheid tot gevolg hebben.

Bij extreem hoge bloeddruk, hoge oogdruk, acute organische of psychische storingen en tijdens de zwangerschap dit apparaat niet gebruiken.

Trainingsadviezen

Begin uw regelmatige training in de "onderste boven houding" gedurende ca. 1 minuut en voer deze trainingstijd individueel met ca. 1/2 minuut per dag op. Train niet meteen in de maximale oefeningspositie, maar neem deze positie pas na meerdere trainingen geleidelijk in (zoals in de volgende alinea beschreven). Vooral na voorafgaande intensieve belasting van de wervelkolom (langere autoritten, langdurig zittend werk enz.) wordt de training met de APOLLO aanbevolen.

E Instructions para el entrenamiento

Los dolores a la espalda ocasionados por tensiones, las cargas erróneas y los daños por sobrecarga de la columna vertebral pertenecen a las enfermedades más conocidas de la civilización y a las enfermedades laborales reconocidas con mayor frecuencia.

Por eso es imprescindiblemente necesario actuar a tiempo contra estos síntomas antes de que se produzcan daños en las hernias discales. Los ejercicios de distensión y de descarga para la columna vertebral y todo el aparato motor previenen contra esta enfermedad popular. Con el APOLO de Kettler consigue un relajamiento de la columna vertebral. Con la posición de relajamiento se evita la presión sobre las hernias discales, con lo que ellas pueden reabsorber el líquido segregado bajo carga y volver a regenerarse. Además, con la extensión se eliminan las tensiones musculares.

La "posición de relajamiento" (piernas arriba) se encarga de una mejor irrigación sanguínea y un mejor abastecimiento de oxígeno de la musculatura así como de importantes órganos en la parte superior del cuerpo, en especial del cerebro.

Los médicos de deportes y los ortopédicos de renombre recomiendan la posición de relajamiento para descargar las hernias discales, las articulaciones de las caderas y de las rodillas así como para la prevención de los dolores de espalda y de la tensión de los músculos. Los dolores a la espalda y a las extremidades debidos a cargas disminuyen sensiblemente después del uso del APOLO.

Indicaciones importantes

Aunque el aparato está construido para el "autoservicio", otra persona debiera de prestar su ayuda en los ejercicios por motivos de seguridad.

Antes de comenzar con los ejercicios, consulte a su médico de cabecera si está apto desde el punto de vista médico para efectuar los ejercicios con el APOLO. El diagnóstico del médico debiera de ser la base para la ejecución de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento erróneo o exagerado puede producirle daños a la salud.

En caso de extrema hipertensión sanguínea, hipertensión ocular, agudos trastornos orgánicos o síquicos y durante el embarazo no se debe usar el aparato.

Indicaciones para el entrenamiento

Comience su entrenamiento regular con la "posición de relajamiento" con una duración de 1 minuto y auméntela de forma individual en aprox. 1/2 minuto por día. No pase directamente a la posición maximale. "Pálpese" lentamente -como se describe en el párrafo siguiente- hacia la posición de relajamiento completo. El relajamiento y el entrenamiento con APOLO se recomienda especialmente después de cargas intensas de la columna vertebral (viajes largos en auto, actividad sentada, etc.).

I Istruzioni per l'allenamento

Dolori di schiena dovuti a tensione, movimenti sbagliati e danneggiamenti

della spina dorsale a seguito di sforzi eccessivi, fanno parte dei disturbi "della civilizzazione" e provocati dal lavoro, frai più diffusi del nostro tempo.

E quindi urgentemente necessario contrastare questi disturbi prima, p.es., che si arrivi a ernie del disco interverterbrale. Esercizi di rilassamento e alleviamento della colonna vertebrale e di tutto l apparato motorio prevengono questa malattia così "popolare".

Con l apparecchio per esercizi ginnici APOLLO ottenete un alleviamento della colonna vertebrale. Esso elimina la pressione sui dischi intervertebrali, che sollecitati possono assorbire nuovamente liquidi emessi e sostanze nutritive. Inoltre, grazie allo stiramento si scioglie la tensione muscolare.

La posizione " a testa in giù" provvede inoltre ad una migliore irrorazione sanguigna e migliore apporto di ossigeno alla muscolatura ed agli altri organi della metà superiore del corpo, in particolare del cervello.

Ortopedici e medici sportivi consigliano la posizione "a testa in giù" per alleviare il disco intervertebrale, le articolazioni del fianco e del ginocchio nonché per prevenire dolori di schiena e tensioni muscolari. Dolori di schiena e delle articolazioni dovuti ad eccessiva sollecitazione diminuiscono notevolmente dopo gli esercizi con l APOLLO.

Avvertenze importanti

Anche se l apparecchio è costruito per uso "self-service", una seconda persona dovrebbe aiutare, per motivi di sicurezza.

Prima di cominciare gli esercizi fateVi spiegare dal medico se questi esercizi con l APOLLO sono adatti a Voi. Il reperto medico dovrebbe essere la base per organizzare il Vostro programma di esercizi. Esercizi errati o fatti in eccessiva misura possono danneggiare la salute.

Non utilizzare l'attrezzo in caso di pressione sanguigna ed oculare estremamente alta, di disturbi organici o psichici e in gravidanza.

Istruzioni per gli esecizi

Iniziate a fare esercizio regolarmente nella posizione a "testa in giù" per un tempo di circa 1 minuto e aumentatelo individualmente fino a circa 1/2 minuti al giorno. Non andate subito in posizione maximale, ma cercate di avvicinarvici lentamente- come descritto nel paragrafo seguente- fino ad arrivare alla posizione " a testa in giù" completa. In particolare dopo attività che hanno sollecitato intensamente la colonna vertebrale (lunghi viaggi in auto, attività da seduti, ecc.), si consiglia il rilassamento e l esercizio con l APOLLO.

PL Instrukcja treningowa

Ból pleców spowodowany napięciami mięśniowymi bądź nieodpowiednim obciążeniem oraz uszkodzenia kręgosłupa na skutek przeciążeń należą do najbardziej rozpowszechnionych chorób cywilizacyjnych i najczęściej zgłaszanych chorób zawodowych naszych czasów.

Dlatego zachodzi pilna potrzeba wczesnego przeciwdziałania tym dolegliwościom, zanim nastąpią na przykład uszkodzenia krążka międzykręgowego. Skuteczną profilaktykę stanowią ćwiczenia rozluźniające i odciążające kręgosłup oraz cały aparat ruchowy.

Trenażerem KETTLER APOLLO odciążysz swój kręgosłup. Nacisk zdejmowany jest przy tym z krążków międzykręgowych, które mogą ponownie wchłonąć płyny oraz substancje odżywcze oddane w trakcie obciążenia. Ponadto rozciąganie powoduje rozluźnienie napięć mięśniowych. Pozycja "głową w dół" zapewnia poza tym lepsze ukrwienie oraz zaopatrzenie w tlen mięśni i innych ważnych organów górnej części ciała, a zwłaszcza mózgu. Ortopedzi i lekarze sportowi zalecają pozycję "głową w dół" do odciążania krążków międzykręgowych, stawów biodrowych i kolanowych oraz do zapobiegania bólom pleców i napięciom mięśniowym. Spowodowane obciążeniami bóle pleców i stawów po zastosowaniu przyrządu APOLLO odczuwalnie maleją.

Ważne informacje

Nawet jeśli przyrząd skonstruowany został do samodzielnych ćwiczeń, to ze względów bezpieczeństwa na wszelki wypadek pomagać powinna druga osoba. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się ze swoim lekarzem i wyjaśnij, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do treningu na przyrządzie APOLLO. Opinia lekarza powinna stanowić podstawę dla opracowania Twojego programu treningowego. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.

W przypadku ekstremalnie wysokiego ciśnienia krwi, wysokiego ciśnienia w gałce ocznej, ostrych zaburzeń organicznych lub ostrych zaburzeń psychicznych oraz w trakcie ciąży urządzenia nie należy używać.

Wskazówki treningowe

Rozpocznij swój regularny trening w pozycji "głową w dół" ćwicząc około 1 minutę i zwiększaj czas wykonywania ćwiczenia o około 1/2 minuty dziennie. Nie ustawiaj się od razu w maksymalnym odchyleniu lecz dochodź stopniowo do całkowitej pozycji "głową w dół" - tak jak to jest opisane w następnym rozdziale. Trening rozluźniający na przyrządzie APOLLO zalecany jest zwłaszcza po uprzednim intensywnym obciążaniu kręgosłupa (dłuższa jazda samochodem, siedząca praca, itp.).

CZ Návod k tréninku

Bolesti zad způsobené deformací, nesprávným zatěžováním a poškozením páteře v rámci přetěžování patří k celosvětově nejvíce rozšířeným a v současnosti nejčastěji zmiňovaným civilizačním chorobám a nemocem z povolání.

Proto bezpodmínečně nutné těmto potížím co nejdříve předcházet, než se vyskytne např. poškození meziobratlové ploténky. Relaxační a uvolňovací cvičení páteře a celého pohybového aparátu těmto potížím předcházejí.

Pomocí přístroje KETTLER APOLLO docílíte odlehčení vaší páteři. Přitom se uvolní tlak v meziobratlových ploténkách, které mohou opět přijímat tekutinu a živiny, které byly při zatížení spotřebovány. Dále se díky natahování uvolní ztuhlé svaly.

Cvičební poloha „hlavou dolů" navíc napomáhá lepšímu prokrvení a zásobování kyslíkem muskulatury a důležitých orgánů horní poloviny těla, obzvláště mozku.

Ortopedi a sportovní lékaři doporučují cvičební polohu „hlavou dolů" pro uvolnění meziobratlových plotének, kyčelních a kolenních kloubů a jako prevenci proti bolestem zad a ztuhlým svalům. Zátěžové bolesti zad a kloubů při používání přístroje APOLLO citelně ustoupí.

Důležité pokyny

I když je přístroj konstruován jako samoobslužný stroj, měla by být pro jistotu přítomna druhá osoba a měla by být připravena pomoci.

Nechejte si před započetím cvičení od vašeho osobního lékaře objasnit, zdali je pro vás cvičení s přístrojem APOLLO vhodné. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

Při extrémně vysokém krevním tlaku, očním tlaku, akutních poruchách organismu nebo duševních poruchách a během těhotenství se nesmí přístroj používat.

Pokyny k tréninku

Započněte váš pravidelný trénink v poloze „hlavou dolů" s dobou tréninku cca 1 minutu a zvyšujte jí individuálně o cca ½ minuty denně. Nepouštějte se hned ze začátku do maximální cvičební polohy, nýbrž si pozvolna plnohodnotnou cvičební polohu „hlavou dolů"„ošahejte" – jak je popsáno v následující části. Především po předchozí intenzivní zátěži páteře (dlouhá jízda autem, sedavé zaměstnání atd.) se doporučuje uvolňující trénink s přístrojem APOLLO.

P Instruções de treino

As dores de costas causadas por tensões, os esforços incorrectos e danos causados pela sobrecarga da coluna vertebral estão entre as doenças civilizacionais mais comuns e entre as doenças profissionais mais diagnosticas actualmente.

Por isso, é imprescindível prevenir atempadamente os sintomas, antes de se verificarem, p. ex., lesões nos discos intervertebrais. Os exercícios de relaxamento e alívio da coluna vertebral e de todo o aparelho motor previnem esta doença endémica.

O aparelho KETTLER APOLLO permite aliviar a coluna vertebral. É retirada a pressão dos discos intervertebrais, permitindo que estes absorvam novamente o líquido perdido sob esforço e nutrientes. Adicionalmente, o alongamento permite eliminar tensões musculares.

Para além disso, a "posição acima da cabeça" proporciona um aumento do fluxo sanguíneo e um melhoramento da distribuição de oxigénio aos músculos e a órgãos importantes da parte superior do corpo, em particular do cérebro.

Ortopedistas e médicos de medicina desportiva recomendam uma "posição acima da cabeça" para aliviar os discos intervertebrais, as articulações das ancas e dos joelhos, bem como para prevenir dores de costas e tensões musculares. A utilização do APOLLO permite aliviar consideravelmente as dores de costas e articulações resultantes do esforço.

Indicações importantes

Embora o aparelho tenha sido concebido para uma utilização individual, é recomendável a prestação de auxílio por outra pessoa.

Antes de iniciar os exercícios, consulte o seu médico para esclarecer se a sua saúde lhe permite treinar com o APOLLO. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.

O aparelho não deve ser utilizado no caso de hipertensão arterial, pressão intra-ocular elevada, perturbações orgânicas ou psíquicas agudas e durante a gravidez.

Notas sobre o treino

Comece o seu treino regular na "posição acima da cabeça" com um tempo de exercício de aprox. 1 minuto e vá aumentando este tempo individualmente em aprox. 1/2 por dia. Não comece o seu treino imediatamente na posição de exercício máxima, "aproxime-se" passo a passo, conforme descrito no parágrafo seguinte, à "posição acima da cabeça" completa. O treino de relaxamento com APOLLO é particularmente recomendado após um esforço intenso da coluna vertebral (viagens de carro longas, actividades sentadas, etc.).

DK Træningsvejledning

Rygsmerter som følge af infiltrationer, fejlbelastninger og overbelastningsskader af hvirvelsøjlen er én af de hyppigste civilisations- og erhvervssygdomme i det moderne samfund.

Det er derfor vigtigt at forebygge disse problemer rettidigt, inden der f.eks. opstår diskusprolaps. Afslapnings- og aflastningsøvelser for hvirvelsøjlen og det komplette bevægelsesapparat forebygger denne folkesygdom.

Med KETTLER APOLLO opnås en aflastning af hvirvelsøjlen. Trykket fra diskus elimineres, og den kan derefter genoptage den under belastning afgivne væske samt næringsstoffer. Strækprocessen løsner samtidig muskelinfiltrationer.

„Hovedet ned" positionen giver desuden bedre blodcirkulation og tilførsel af ilt til muskler samt vigtige organer i den øverste halvdel af kroppen, især hjernen.

Ortopæder og sportslæger anbefaler „hovedet ned" positionen til aflastning af hvirvelsøjle, hofte- og knæled samt til forebyggelse af rygsmerter og muskelinfiltrationer. Belastningsbetingede ryg- og ledsmerter mildnes tydeligt ved brug af APOLLO.

Vigtigt

Selv om maskinen er designet, så den kan håndteres af én person, er det for sikkerheds skyld tilrådeligt at lade en anden person hjælpe til.

Inden du begynder at træne, bør du kontakte lægen for at afklare, om du helbredsmæssigt er egnet til at træne med APOLLO. Tag udgangspunkt i lægens udsagn og lav et passende træningsprogram. Ukorrekt eller for hård træning kan skade helbredet.

Maskinen må ikke benyttes ved ekstremt højt blodtryk, højt blodtryk i øjne, akutte organiske eller fysiske forstyrrelser og ved svangerskab.

Træningsvejledning

Start regelmæssig træning i „hovedet ned" position med en træningstid på ca. 1 minut og øg tiden individuelt med ca. ½ minut om dagen. Sving ikke i maks. position med det samme, men gør det langsomt – som beskrevet i næste afsnit – indtil den fuldstændige „hovedet ned" position er nået. Især efter forudgående intensive belastninger af hvirvelsøjlen (bilkørsel i længere tid, stillesiddende arbejde osv.) tilrådes afslapningstræning med APOLLO.

RO Instrucțiuni de antrenament

Durerile de spate datorate tensionării, volumului de solicitare greșit și leziunilor survenite din cauza suprasolicitării coloanei vertebrale se numără printre cele mai răspândite boli ale civilizației și unele dintre cele mai frecvente boli profesionale actuale.

Din acest motiv este neapărat necesară combaterea din timp a acestor simptome, înaintea apariției unor afecțiuni precum discopatia. Exercițiile de relaxare și destindere pentru coloana vertebrală și întregul aparat locomotor previn această boală frecventă.

Cu ajutorul aparatului KETTLER APOLLO vă puteți destinde coloana vertebrală. Astfel, exercițiile permit evitarea presiunii discurilor intervertebrale care vor putea reabsorbi lichidul și substanțele nutritive pierdute prin solicitare. În plus, prin mișcările de întindere se eliberează tensiunile musculare.

Poziția „cu capul în jos" asigură o mai bună irigație sanguină și alimentarea cu oxigen a musculaturii, precum și a organelor importante din partea superioară a corpului, în special a creierului. Medicii ortopezi și cei sportivi recomandă poziția „cu capul în jos" pentru destinderea discurilor intervertebrale, a articulațiilor șoldurilor și genunchilor, precum și pentru prevenirea durerilor de spate și a tensiunilor musculare. Durerile de spate și de articulații survenite din cauza solicitării cedează simțitor după utilizarea aparatului APOLLO.

Indicații importante

Chiar dacă aparatul este conceput pentru utilizare individuală, este necesară prezența unei a doua persoane care să asigure asistență.

Înaintea începerii exercițiilor consultați medicul de familie pentru a stabili dacă sunteți apt pentru efectuarea exercițiilor cu aparatul APOLLO. Diagnosticul medicului va constitui baza pentru structurarea programului dumneavoastră de antrenament. Antrenamentul greșit sau excesiv vă poate afecta starea de sănătate.

Aparatul nu se va utiliza în cazul hipertensiunii arteriale, a hipertensiunii oculare, afecțiunilor fizice sau psihice acute și pe durata sarcinii.

Indicații privind antrenamentul

Începeți antrenamentul regulat în poziția „cu capul în jos" pentru cca. 1 minut și măriți durata cu cca. 1/2 minut zilnic. Nu efectuați exercițiile imediat în poziție maximă, ci testați-vă treptat – conform descrierii din următoarea secțiune – din poziția complet cu capul în jos. Antrenamentul de destindere cu APOLLO este recomandat în special după solicitări intensive ale coloanei vertebrale (șofat timp îndelungat, lucru pe scaun etc.).

H Edzés útmutató

A gerincoszlop hibás tartásából, hibás terheléséből és túlterheléséből adódó hátfájás korunk egyik leggyakoribb civilizációs- és leggyakrabban kimutatott munkahelyi betegsége.

Ezért feltétlenül szükség van arra, hogy a panaszokra gyógyírt találjunk, mielőtt azok komolyabb, pl. porckorong károsodáshoz vezetnének. A gerincoszlopot és teljes mozgásszervi rendszerünket tehermentesítő és ellazító gyakorlatok végzésével megelőzhetőek ezek a népbetegségek.

A KETTLER APOLLO készülék segítségével tehermentesítheti gerincoszlopát. Ennek során megszűnik a porckorongokra nehezedő nyomás, melyek így a terhelés alatt leadott folyadékot, illetve tápanyagokat újra felvehetik. A továbbiakban a nyújtásnak köszönhetően megszűnik az izomfeszesség.

A „fejjel lefelé lógó testhelyzet" továbbá gondoskodik az izomzat, valamint a test felső részén található fontosabb szervek, elsősorban az agy jobb vér- és oxigénellátásáról.

Az ortopédusok és sportorvosok a „fejjel lefelé lógó testhelyzetet" javasolják a porckorongok, a csípő- és térdízületek tehermentesítésére, illetve a hátfájás és az izomfeszesség kialakulásának megelőzésére. A terheléstől függő hát- és ízületi fájdalmak érezhetően csökkennek az APOLLO használata után.

Fontos tudnivalók

Bár a készüléket saját használatra tervezték, célszerű egy második személy segítségét is igénybe venni a gyakorlatok során.

Az APOLLO használata előtt konzultáljon háziorvosával, hogy egészségi állapota lehetővé teszi e a készülékkel történő gyakorlatok végzését. Az orvos tanácsa alapján kell a gyakorlatok programját felépíteni. A rossz, vagy túlzott edzés egészségkárosodást okozhat.

Kimondottan magas vérnyomás, magas szemnyomás, akut szervi vagy pszichikai zavarok esetén, illetve a terhesség alatt tilos használni a készüléket.

Edzési utasítások

Rendszeres edzését kezdje „fejjel lefelé irányuló testhelyzetben", kb. 1 perces gyakorlati idővel, majd növelje a napi gyakorlatok idejét napról napra kb. ½ perccel. Ne feküdjön egyből maximális gyakorlati pozícióba, hanem először „tapasztalja ki" – a következő fejezetben leírt módon – a megfelelő „fejjel lefelé irányúló testhelyzetet". Különösen a gerincoszlop előrehaladott, intenzív terhelése (hosszabb autóutak, ülő tevékenység, stb.) esetén ajánlott a tehermentesítő tréning az APOLLO készülékkel.

RUS Рекомендации по проведению тренировок

Боли в спине, вызванные защемлениями, неправильной нагрузкой и повреждения позвоночника вследствие перегрузки относятся к наиболее распространенным болезням цивилизации и наиболее часто встречающимися профессиональным заболеваниям нашего времени.

Поэтому необходимо безотлагательно и заранее противодействовать этим жалобам, предотвращая тем самым, например, повреждения межпозвоночных дисков. Упражнения на расслабление и разгрузку позвоночника и всего опорно–двигательного аппарата предотвращают эти народные болезни.

Благодаря KETTLER APOLLO Вы сможете разгрузить позвоночник. При этом снимается давление с межпозвоночных дисков, которые снова будут способны усваивать утерянную из–за нагрузки жидкость, а также питательные вещества. К тому же вследствие растяжения снимается мышечное напряжение.

Положение головой вниз способствует улучшенному кровоснабжению и снабжению кислородом мышц, а также важных органов верхней части туловища, особенно мозга.

Ортопеды и спортивные врачи рекомендуют положение вниз головой для разгрузки межпозвоночных дисков, бедренных и коленных суставов, а также предотвращения болей в спине и мышечного напряжения. Боли в спине и суставах, вызванные нагрузками, значительно уменьшаются после использования APOLLO.

Важные указания

Хотя устройство и сконструировано для использования одним человеком, все же должен присутствовать еще один человек, в случае если понадобится оказание помощи.

Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать APOLLO для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут нанести вред вашему здоровью.

Не пользуйтесь устройством при предельно повышенном кровяном давлении, глазной гипертензии, острых органических или психических расстройствах и во время беременности.

Указания по проведению тренировок

Начинайте регулярную тренировку в положении вниз головой, выполняя упражнения около 1 минуты, а затем индивидуально увеличивайте время на приблизительно 1/2 минуты ежедневно. Не принимайте сразу максимальную позицию, а пробуйте постепенно, как описано в следующем абзаце, до полной позиции вниз головой. Расслабляющая тренировка на APOLLO рекомендуется в особенности после предшествующих интенсивных нагрузках на позвоночник (длительное управление автомобилем, деятельность, связанная с постоянным сидением и тд.)

S Träningsinstruktioner

Ont i ryggen på grund av muskelspänningar, felbelastning och belastningsskador i ryggen hör till de vanligaste civilisations- och yrkessjukdomar i vår tid.

Därför är det mycket viktigt att man motverkar sådana besvär på ett tidigt stadium, innan det till exempel leder till diskbråck. Avslappnings- och avlastningsövningar för ryggen och hela rörelseapparaten är att bra sätt att förebygga denna folksjukdom.

Ryggtränaren KETTLER APOLLO avlastar ryggen. Det gör att trycket på mellankotsskivorna lättar så att den vätskehalt och de näringsämnen som skivorna tappat under belastningen kan tas upp igen. Sträckövningarna löser dessutom även muskelspänningar.

Upp-och-ner-positionen ökar även blodcirkulationen och syreupptagningen i musklerna samt i viktiga organ i de övre kroppsdelarna, till exempel i hjärnan.

Upp-och-ner-positionen rekommenderas av ortopeder och idrottsläkare. Positionen avlastar diskar, höft- och knälederna samt förebygger ryggsmärtor och muskelspänningar. Rygg- och ledsmärtor som beror på överbelastning lättar märkbart när man använder ryggtränaren APOLLO.

Viktigt att veta!

Ryggtränaren är visserligen konstruerad för självanvändning, men man bör alltid se till att ha någon som står bredvid ifall något skulle hända.

Konsultera alltid en läkare för en hälsoundersökning innan du börjar träna, så att du vet att du är i god kondition för att träna med APOLLO. Läkarens diagnos bör ligga till grund för hur du bygger upp ditt träningsprogram. Om du tränar fel eller överdriver träningen kan det vara skadligt för hälsan.

Ryggtränaren ska inte användas vid extremt högt blodtryck, högt ögontryck, akuta organiska eller psykiska besvär eller under graviditet.

Träningsråd

Börja din regelbundna träning i upp-och-ner-positionen med ett träningspass på cirka 1 minut och öka sedan passet med ungefär 1/2 minut dagligen. Börja inte direkt med den maximala träningspositionen, utan känn dig för först såsom det beskrivs i följande avsnitt. Har ryggen utsatts för intensiv belastning (på grund längre bilkörning, sittande arbete osv.) rekommenderas avslappningsträning med APOLLO.

TR Antrenman kılavuzu

Gerilime hatayı yüklenme veya yüklenmeye bağlı sırt ağrıları günümüzde en yaygın medeniyet hastalıkları ve en sık kayda geçen meslek hastalıkları arasında bulunmaktadır.

Bu nedenle, örneğin omurga diskleri bu duruma uyum sağlamadan önce erken vakitte bu şikayetlere engel olmak acilen zorunludur. Omurganın ve bu arada hareket sisteminin gerilimi ve yükünü azaltmaya yönelik egzersizler bu yaygın hastalığa karşı alınması gereken önlemlerdir.

KETTLER APOLLO ile omurganıza binen yükün azalmasını sağlayacaksınız. Burada omurların arasındaki disklere binen yük azalmaktadır, bu diskler yüklenme anındaki dışarı verdikleri sıvı ve besin maddelerini geri almaktadırlar. Bunun haricinde gevşeme sonucunda kaslardaki gerginlikler de azalmaktadır.

"Kafa-altta-yatış" konumu kasların ve vücudun üst kısmında yer alan önemli organların, özellikle de beynin daha iyi kanlanmasını ve böylece daha iyi oksijen kullanmasını sağlamaktadır.

Ortopedist ve spor hekimleri "Kafa-altta-yatış" konumunu özellikle disklerin, kalça ve diz ekleminin üzerine binen yükün azaltılması ve aynı zamanda sırt ağrıları ve kasların kasılı kalmasına yönelik bir eylem olarak önermektedirler. Aşırı yüklenmeye bağlı sırt ve eklem ağrıları APOLLO kullanıldığı zaman belirgin biçimde azalır.

Önemli bilgiler

Her ne kadar cihaz kişinin tek başına kullanımı için tasarlanmış olsa da, güvenlik açısından ikinci bir kişinin yardım sağlaması gerekir.

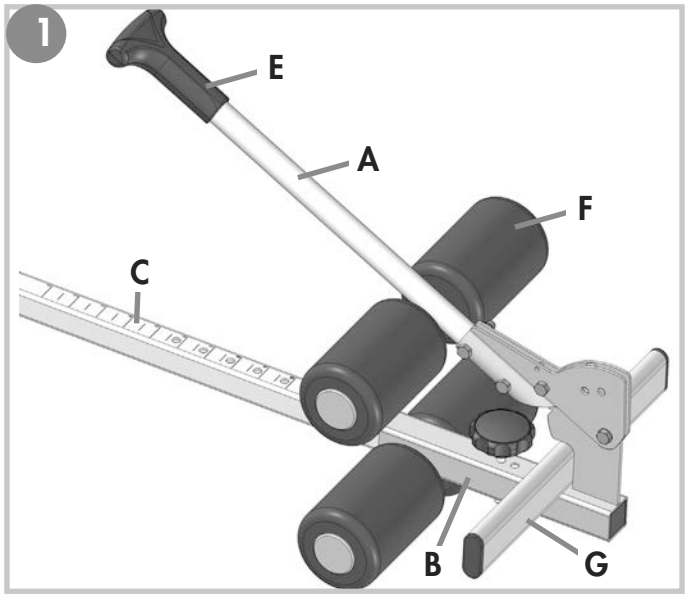
Egzersizlere başlamadan önce sağlık açısından APOLLO ile antrenman yapmaya uygun olup olmadığınızı kontrol ettiriniz. Hekimin bulguları antrenman programınızın temelini oluşturacaktır. Hatalı veya aşırı antrenman sağlık açısından zararlara neden olabilir.

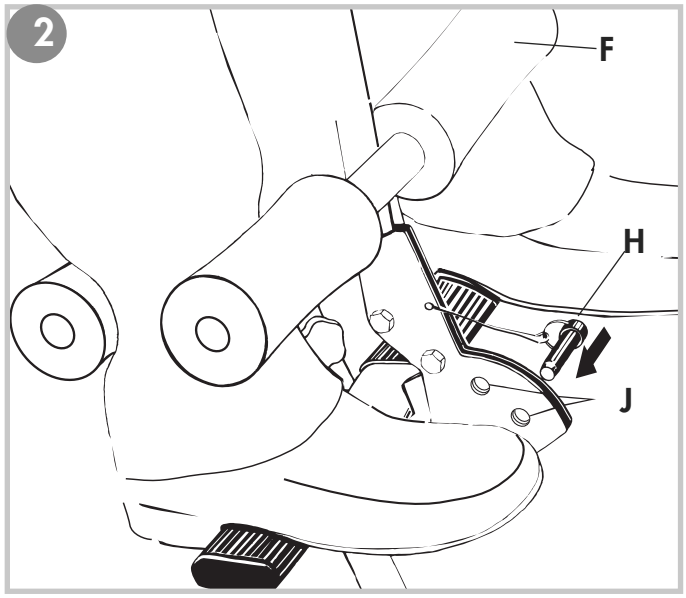
Aşırı yüksek tansiyon, glokom, akut organik veya psişik rahatsızlıklar ile hamilelik sırasında alet kullanılmamalıdır.

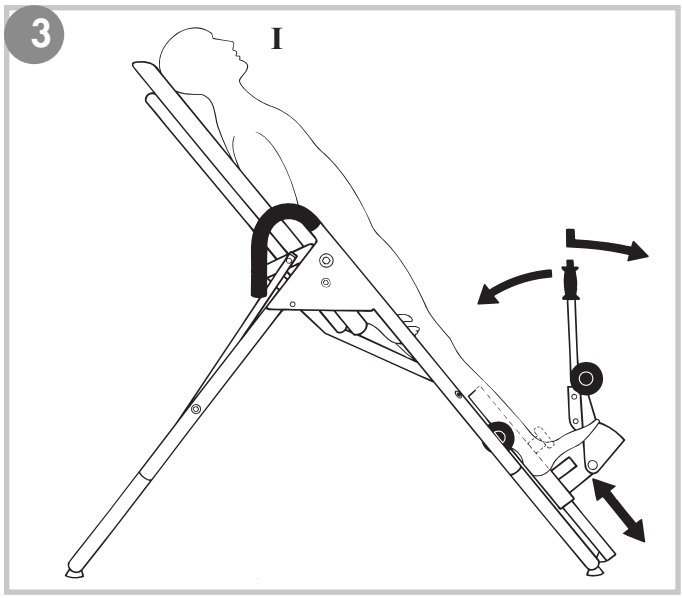
Antrenman ile ilgili bilgiler

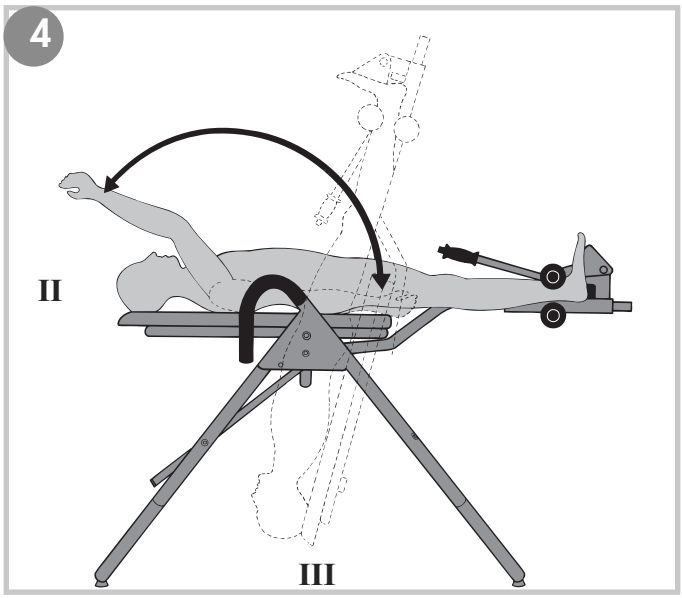
"Kafa-altta-yatış" konumundaki düzenli egzersizlere önce günde yaklaşık 1 dakikalık bir süre ile başlayıp daha sonra bu süreyi duruma göre her gün yarım dakika arttırınız. Egzersizlere doğrudan en uç konumda başlamak yerine, - aşağıdaki bölümde açıklandığı biçimde – yavaşça "Kafa-altta-yatış" konumuna gelmeye çalışınız. Öncesinde omurgaya yoğun yük bindiği durumlarda (uzun süre araba kullanma, oturarak çalışma vs.) APOLLO ile gevşeme egzersizleri önerilir.

D Einstellen und Auspendeln des APOLLO



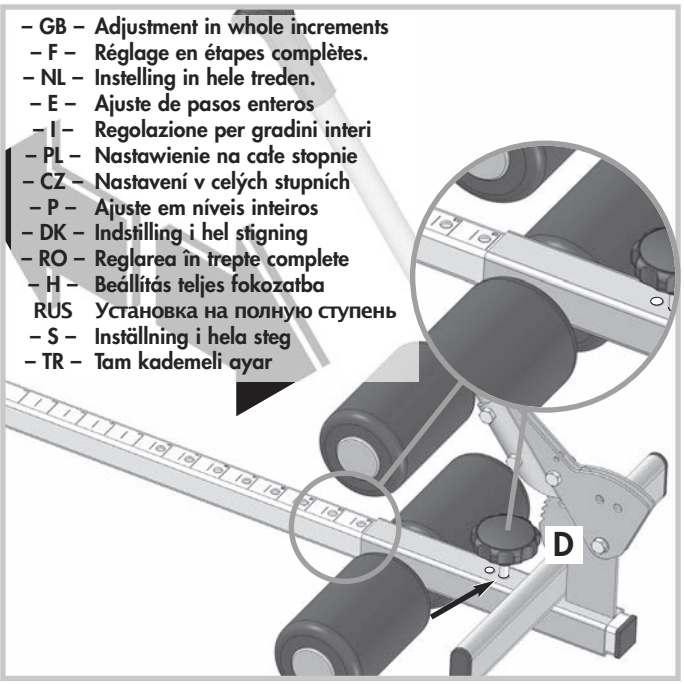






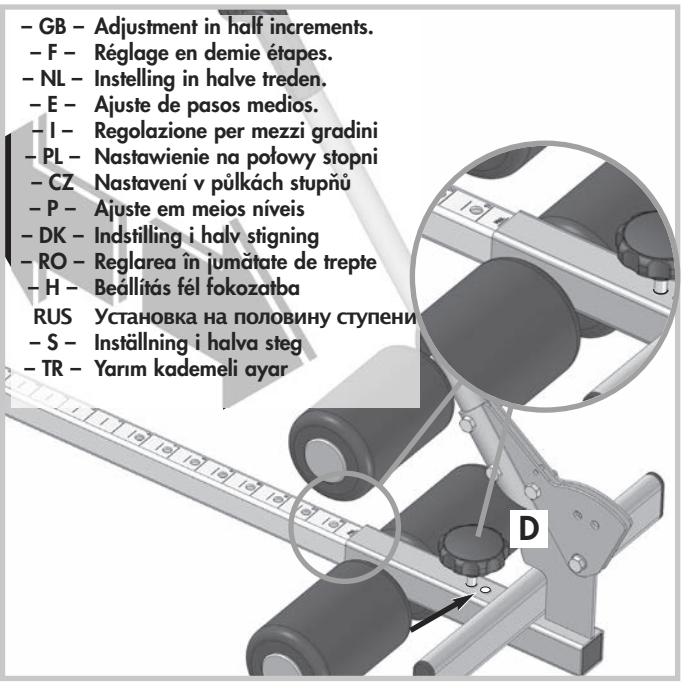
D Einstellung in ganze Stufen

– GB – Adjustment in whole increments
– F – Réglage en étapes complètes.
– NL – Instelling in hele treden.
– E – Ajuste de pasos enteros
– I – Regolazione per gradini interi
– PL – Nastawienie na całe stopnie
– CZ – Nastavení v celých stupních
– P – Ajuste em níveis inteiros
– DK – Indstilling i hel stigning
– RO – Reglarea în trepte complete
– H – Beállítás teljes fokozatba
RUS Установка на полную ступень
– S – Inställning i hela steg
– TR – Tam kademeli ayar



D Einstellung in halben Stufen

– GB – Adjustment in half increments.
– F – Réglage en demie étapes.
– NL – Instelling in halve treden.
– E – Ajuste de pasos medios.
– I – Regolazione per mezzi gradini
– PL – Nastawienie na połowy stopni
– CZ Nastavení v půlkách stupňů
– P – Ajuste em meios níveis
– DK – Indstilling i halv stigning
– RO – Reglarea în jumătate de trepte
– H – Beállítás fél fokozatba
RUS Установка на половину ступени
– S – Inställning i halva steg
– TR – Yarım kademeli ayar



D Einstellen und Auspendeln des APOLLO

Am linken und rechten Standrohr des Gerätes befindet sich je eine Rasterverstellung (Bild 5), die den maximalen Neigungswinkel des Pendels begrenzt. Stellen Sie vor dem Training mit dem APOLLO den gewünschten maximalen Neigungswinkel ein. Es stehen sechs Positionen (Rasterlöcher) zur Verfügung: Position 1 begrenzt das Pendel in der waagerechten Position (Stellung **II**, Bild 4), die Positionen 2–5 in einem proportional größeren Neigungswinkel und die Position 6 in der steilsten „Über-Kopf-Lage" (Stellung **III**, Bild 4). Anfänger sollten in jedem Fall mit einer geringen Neigung beginnen und sich allmählich an steilere Positionen herantasten.

Außerdem wird durch diese Sicherheitseinrichtung ein unbeabsichtigtes Herumschlagen des Pendels verhindert. **Unbedingt an beiden Rastersicherungen immer die gleiche Lochposition einstellen!**

Zur optimalen Nutzung des Gerätes ist eine exakte Einstellung der gesamten Fußeinheit notwendig. **Nehmen Sie das Einstellen daher sehr sorgfältig und immer im Beisein einer zweiten Person zur Hilfestellung vor, verfahren Sie wie folgt:** Zunächst den Stellkörper **(B)** in einer der unteren Lochungen des Fußrohres **(C)** durch Einsetzen des Steckgriffes **(D)** festsetzen. Die Klammern **(F)** nach Betätigung des Druckknopfes **(E)** durch Vorschieben des Griffrohres **(A)** öffnen. Den Rücken gegen die Polsterfläche lehnen und mit den Füßen auf die Fußleisten **(G)** treten. Durch Druck auf das Griffrohr **(A)** in Richtung Körper die Klammern **(F)** schließen. **Achtung! Steckbolzensicherung nicht vergessen.**

Den Körper mit angelegten Armen zurücklehnen (Stellung **I**, Bild 3). Verlagern Sie jetzt Ihren Körperschwerpunkt, indem Sie zunächst einen Arm langsam bis über den Kopf bewegen. Falls sich das Pendel nicht aus seiner Ruhelage (Stellung **I**) bewegt, nehmen Sie den zweiten Arm zu Hilfe. Reicht auch dieses noch nicht aus, ist es notwendig, den Stellkörper **(B)** im nächst höheren Loch einzusetzen. Kontrollieren Sie stets vor Beginn Ihrer Übungen den festen Sitz des Stellkörpers. Tasten Sie sich auf diese Weise langsam an Ihren Idealpunkt heran und markieren oder merken Sie sich diesen Punkt (Rasterloch). Haben Sie Ihren Idealpunkt ermittelt, können Sie jetzt mit einem oder beiden Armen sowohl die Drehgeschwindigkeit steuern als auch das Pendel in jeder Position (Bild 4) bis zur eingestellten Neigungswinkel - Begrenzung anhalten. Durch leichten Zug an den Handgriffen können Sie sich aus der „Über-Kopf-Lage" wieder in die Ausgangsstellung begeben.

Zur Einstellung des Stellkörpers bzw. für Ihre Übungen sollten Sie sich dennoch (auch aus Sicherheitsgründen) der Hilfe einer weiteren Person bedienen.

Warnhinweise

Entfernen Sie Hindernisse aus dem Schwenkbereich des Fußrohres und weisen Sie beistehende Personen auf mögliche Gefährdungen während der Übungen hin. **Nach Schließen der Klammer (F, Bild 2) unbedingt den Sicherheitssteckbolzen (H) in eines der Löcher (J) einsetzen. Trainieren Sie niemals ohne die Steckbolzensicherung!**

GB Adjustment and balancing of the APOLLO

At the left and right side of the device's frame there is an adjustment system (fig. 5) limiting the max. angle of inclination of the pendulum. Before taking up training with the APOLLO, adjust the desired angle of inclination. There are six positions (holes): Position 1 limits the pendulum in the horizontal position (position **II**, fig. 4), positions 2-5 in a proportionally higher angle of inclination, and position 6 in the steepest "head-down position" (position **III**, fig. 4). Beginners should start with a slight inclination and slowly work towards steeper positions.

This safety device also makes an overturning of the pendulum impossible. **Always use identical hole positions at both sides!**

IFor the optimum use of the device, an exact setting of the entire foot unit is necessary. **Therefore be very careful when making a setting and a second person should always be present to help, proceed as follows:** First lock the setting **(B)** in one of the bottom holes of the foot pipe **(C)** through entering the drive handle **(D)**. Open the clamps **(F)** after activation of the push button **(E)** through pushing through the grip pipe **(A)**. Lean the back against the upholstered surface and push with the feet on the foot bars **(G)**. Through pressure on the grip pipe **(A)** in the direction of the body close the clamps **(F)**. **Attention! Do not forget the locking pin clips.**

Lean back with the arms at your side (position **I**, fig. 3). Move the centre of gravity of the body by raising one arm slowly over the head. Should the swing not move from its resting position (position **I**) raise the second arm above the head, too. If the swing still does not move, insert the adjusting device **(B)** into the next hole upwards. Always ensure that the adjusting device is firmly locked in position before beginning to exercise. Determine your ideal point of balance by trial and error and mark or note the holes in question. If you have determined your ideal point, you can control the turning speed with one or with two arms and you can stop the pendulum at any position (fig. 4) up to the adjusted angle of inclination. By pulling slightly on the hand grips, you can move from the "head downwards" position back into the starting position. When setting the balance of the swing, and during your exercises, the assistance of a second person is recommended for safety reasons.

Warnings

Remove obstacles from the foot tube's tilting range and inform assisting persons of possible risks during the exercises. **Aways insert the lockingy pin (H) into one of the holes (J) after closing the bracket (F, fig. 2). Never exercise without the locking pin in position!**

(F) Réglage et équilibrage de l'appareil APOLLO

Sur les supports gauche et droit de l'appareil vous avez la possibilité de régler l'angle d'inclinaison maximale du pendule (fig. 5). Avant l'entraînement avec l'APOLLO réglez l'angle d'inclinaison maximale désiré. Il y a 6 positions (trous de réglage) à disposition: Si vous choisissez la position 1 le pendule est limité dans sa position horizontale (position **II**, fig. 4); avec les positions 2 à 5 vous pouvez augmenter proportionnellement l'angle d'inclinaison et avec la position 6 vous pouvez régler la position la plus inclinée "avec la tête en bas" (position **III**, fig. 4). Les débutants doivent commencer avec un angle d'inclinaison réduit et augmenter l'inclinaison progressivement. En plus, ce dispositif de sécurité empêche le **basculement inopiné** du pendule. **Choisissez toujours la même position des trous des deux cotés.**

Pour une utilisation optimale de l'appareil, un réglage exact de l'unité complète du pied est nécessaire. **Effectuez par conséquent le réglage avec grand soin et toujours en présence d'une deuxième personne pouvant aider; procédez comme suit:** bloquer tout d'abord le corps de réglage **(B)** dans un des trous inférieurs du tube de pied **(C)** en utilisant la poignée emboîtable **(D)**. Ouvrir les clips **(F)** après actionnement du bouton **(E)** en faisant avancer le tube de poignée **(A)**. Appuyer le dos contre la surface rembourrée et poser les pieds sur les barres du pied **(G)**. Fermer les clips par pression sur le tube de poignée **(A)** en direction du corps **(F)**. **Attention ! Ne pas oublier le blocage de la goupille de fixation.**

Les bras étant appliqués le long du corps, incliner le corps vers l'arrière (fig. 3, position **I**). Déplacer ensuite le centre de gravité du corps en passant d'abord lentement un bras jusqu'au-dessus de la tête. Si le balancier reste dans sa position de repos (position **I**), prendre l'autre bras en aide. Si cela ne suffit toujours pas, il y a lieu de mettre la partie de réglage **(B)** un trou plus haut. Avant de commencer les exercices, il est indispensable de vérifier si la partie de réglage est bien fixée. Tâtonner ainsi lentement jusqu'à ce que soit obtenu le point idéal, marquer ou retenir le trou. Après avoir trouvez votre point idéal, vous pouvez régler la vitesse de rotation avec un ou deux bras et arrêter le pendule dans chaque position (fig. 4) jusqu'à l'angle d'inclinaison maximal préréglé. En tirant légèrement aux poignées, on pourra revenir de la "position tête en bas" à la position de départ. Pour régler la partie de réglage **(B)** ou pour effectuer les exercices, on devrait toutefois (pour des raisons de sécurité) se faire aider par quelqu'un d'autre.

Avertissement

Enlever tous les obstacles qui pourraient se trouver dans la zone d'utilisation de l'Apollo et attirer l'attention des personnes qui pourraient se trouver sur les lieux, des risques qu'elles courent pendant les exercices.

Après avoir fermé la pince (F, position 2), mettre impérativement la goupille de sécurité (H) dans un des orifices (J). Ne jamais s'entraîner sans que la goupille de sécurité ne soit en place.

(NL) Instellen van de juiste zithouding

Aan de linker en rechter standbuis van het toestel is een rasterverstelling (afb. 5), die de maximale hellingshoek van de schommel beperkt. Stel voor de oefening met de APOLLO de gewenste maximale hellingshoek in. Er zijn zes posities (rastergaten) beschikbaar: positie 1 begrenst de schommel in de horizontale stand (positie **II**, afb. 4), de posities 2 - 5 in een proportionele grotere hellingshoek en positie 6 in de steilste "onderste bovenstand" (positie **III**, afb.4). Beginnelingen dienen in elk geval met een kleine hellingshoek te beginnen en dan geleidelijk naar steilere posities te gaan. Tevens wordt door het veiligheidsmechanisme een onopzettelijk omslaan van de schommel verhinderd. **Te allen tijde aan beide rasterzekeringen steeds dezelfde rastergaten instellen!**

Voor een optimaal gebruik van het apparaat is een exacte instelling van de hele voeteenheid nodig. **Doe het instellen daarom heel zorgvuldig en met een tweede persoon, ga als volgt te werk:** eerst het stelmechanisme **(B)** in een van de onderste gaten van de bodembuis **(C)** m.b.v. de insteekpen **(D)** vastzetten. De klemmen **(F)** na indrukken van de drukknop **(E)** door naar voren schuiven van de greepbuis **(A)** openen. De rug tegen het kussen leunen en met de voeten op de voetsteun **(G)** gaan staan. Door druk op de greepbuis **(A)** in de richting van het lichaam de klemmen **(F)** sluiten. **Let op! De insteekpen niet vergeten.**

Houd uw armen tegen uw lichaam en buig naar achteren (positie **I**, afbeelding 3). Verleg nu het zwaartepunt van uw lichaam door langzaam een arm boven uw hoofd te brengen. Voor het geval dat de pendel niet uit de stilstand (positie **I**) komt, kunt u ook uw andere arm gebruiken. Als dit nog niet tot het gewenste resultaat voert, dient u de voetunit **(B)** in het eerstvolgende hogere gat vast te zetten. Controleer steeds voor begin van uw oefeningen of de voetunit goed vast zit. Probeer op deze wijze de voor u meest geschikte instelling uit en markeer of onthoud deze (rastergat). Heeft u uw ideaalpunt gevonden, kunt u nu met een of met beide armen zowel de draaibeweging sturen, als ook de schommel in elke positie (afbeelding 4) tot de ingestelde hellingshoekbegrenzing aanhouden. Door zacht aan de handgrepen te trekken, kunt u van de "onderste boven positie" teruggaan naar de uitgangspositie.Voor het opnieuw instellen van de voetunit resp. voor uw oefeningen dient u echter toch (ook voor uw veiligheid) een tweede persoon te hulp te roepen.

Waarschuwing

Verwijder alle obstakels uit het zwaaibereik van de voetunit en wijs dicht in de buurt staande personen op mogelijk gevaar tijdens de oefening. **Na het sluiten van de klem (F, afbeelding 2) dient u in elk geval de vergrendelsteekbout (H) in één der gaten (J) aan te brengen. Train nooit zonder de steekboutvergrendeling.**

E Regular y equilibrar el APOLO

A la izquierda y a la derecha del tubo soporte se encuentra una regulación de enclavamiento (figura 4) que limita el ángulo de inclinación máximo del péndulo. Antes de iniciar el entrenamiento con el APOLO, regule el ángulo de inclinación máximo, deseado. Existen seis posiciones (perforaciones de enclavamiento). La posición 1 limita el péndulo en la posición horizontal (posición **II**, figura 4), las posiciones 2 - 5 en un ángulo proporcionalmente mayor y la posición 6 en la posición más pendiente "posición-de-cabeza-arriba" (posición **III**, figura 4). Los principiantes deberán comenzar, en todo caso, con una baja inclinación y deberán ir alcanzando las posiciones más pendientes poco a poco. Con este dispositivo de seguridad se evita, además, un viraje involuntario del péndulo. **Las dos seguridades por enclavamiento tienen que estar siempre reguladas al mismo punto perforado.**

Para el uso óptimo del aparato es necesario un ajuste exacto de toda la unidad de pie. **Haga el ajuste con mucho esmero y siempre en presencia de una segunda persona que le pueda ayudar. Proceda como sigue:** Fije primero el cuerpo de regulación **(B)** en uno de los taladros del tubo pedestal **(C)** aplicando el mango enchufable **(D)**. Abrir las bridas **(F)** después de accionar el botón de presión **(E)** empujando el tubo de asa **(A)** hacia delante. Apoyar la espalda contra la superficie acolchonada y pisar con los pies los listones lateralmente sobresalientes **(G)**. Cerrar las bridas **(F)** haciendo presión sobre el tubo de asa **(A)** en dirección hacia el cuerpo. **¡Atención! No olvide el seguro de perno enchufable.**

Reclinarse hacia atrás con los brazos pegados al cuerpo (posición **I**, Fig. 3). Desplace ahora el centro de gravedad de su cuerpo pasando lentamente un brazo por sobre la cabeza. En caso de que el péndulo no se mueva de su posición de reposo (posición **I**), haga lo mismo con el otro brazo. Si esto aún no fuese suficiente, ponga el cuerpo de regulación **(B)** en el agujero siguiente. Controle siempre antes de comenzar con sus ejercicios el asiento fijo del cuerpo de regulación. Tantee de esta forma lentamente hasta alcanzar su punto ideal y márquelo o memorícelo (taladro de enclavamiento). Una vez que haya encontrado su punto ideal puede dirigir, con un brazo o con dos brazos, en cada posición, la velocidad de giro y mantener el péndulo (figura 4) hasta el límite del ángulo de inclinación ajustado. Mediante una ligera tracción en las asas pude volver de la "posición de relajamiento" a la posición inicial. Para el ajuste del cuerpo de regulación o para sus ejercicios debiera de requerir de todas formas (también por motivos de seguridad) la ayuda de otra persona.

Indicaciones de aviso

Retire los obstáculos del área de giro del tubo de pedestal y advierta a las personas presentes de los posibles peligros durante los ejercicios. **Después de cerrar la brida (F, Fig.2) ponga de forma imprescindible el perno de seguridad (H) en uno de los taladros (J). ¡No entrene jamás sin el seguro del perno de encastramiento!**

I Regolare l APOLLO

Sui tubi di destra e di sinistra dell'apparecchio avete la possibilità di limitare l'angolo d'inclinazione massima del pendolo (ill. 5). Prima dell'allenamento con l'APOLLO scegliete l'angolo d'inclinazione massima desiderata. Sono possibili 6 posizioni (buchi di regolazione): La posizione 1 limita il pendolo nella sua posizione orizzontale. (posizione **II**, ill. 4); con le posizioni 2 a 5 potete aumentare proporzionalmente l'angolo d'inclinazione mentre la posizione 6 limita il pendolo nella posizione più inclinata "a testa in giù" (posizione **III**, ill. 4). I principianti devono cominciare in ogni caso con un'inclinazione ridotta per poi avvicinarsi progressivamente a delle posizioni più inclinate. Questo dispositivo di sicurezza impedisce anche il rovescio involontario del pendolo. **Scegliete sempre la stessa posizione dei buchi su ambedue i lati.**

Per l'utilizzo ottimale dell'attrezzo è necessaria una regolazione esatta dell'intera unità di base. **Effettuare pertanto la regolazione con il massimo scrupolo e sempre con l'aiuto di una seconda persona. Procedere nel modo seguente:** fissare innanzitutto il corpo di regolazione **(B)** in uno dei fori dei tubi di base **(C)** inserendo l'impugnatura ad innesto **(D)**. Aprire le graffe **(F)** dopo aver azionato il bottone a pressione **(E)** facendo avanzare il tubo dell'impugnatura **(A)**. Poggiare la schiena allo schienale imbottito e premere con i piedi sui poggiapiedi **(G)**. Chiudere le graffe **(F)** premendo sul tubo dell'impugnatura **(A)** in direzione del corpo. **Attenzione! Non dimenticare la sicura del perno.**

Distendersi all indietro con le braccia appoggiate (posizione **I**, ill.3). Spostate ora il baricentro del copo, muovendo lentamente un braccio fino a sopra la testa. Se il pendolo non si muove dalla sua posizione di riposo (posizione **I**), usate anche il secondo braccio. Se anche questo non fosse sufficiente, si deve innestare il corpo dell apparecchio **(B)** nel foro successivo. Prima di cominciare i Vostri esercizi controllate sempre che il corpo dell apparecchio sia ben fisso. In questo modo cercate di arrivare lentamente al punto ideale e demarcatelo o fissatevelo bene in mente (relativo foro). Dopo aver determinato il Vostro punto ideale potete regolare la velocità di rotazione con uno o con due braccia e fermare il pendolo in ogni posizione (ill. 4) fino all'angolo d'inclinazione massima preselezionata. Tirando lentamente sui manici potete ritornare dalla posizione " a testa in giù" nella posizione di partenza. Per regolare il corpo dell apparecchio e/o per i Vostri esercizi, dovreste però farVi aiutare da un altra presona (anche per motivi di sicurezza).

Avvertenze sui pericoli

Rimovete tutti gli ostacoli dalla zona del movimento del tubo e informate tutte le persone che si trovano vicino al dispositivo dei pericoli eventuali durante l'allenamento. **Dopo aver chiuso le grappe (F, ill. 2) è assolutmente necessario inserire il bullone di sicurezza (H) in uno dei buchi. Non allenateVi mai senza bullone di sicurezza inserito!**

PL Nastawienie i wychylenie przyrządu APOLLO

Lewa i prawa rura stojaka przyrządu wyposażone są w elementy stopniowej regulacji kąta nachylenia (ilustracja 5). Odpowiednie elementy podziałki określają ograniczenie maksymalnego kąta wychylenia wahadła. Przed treningiem nastaw na przyrządzie APOLLO według życzenia maksymalny kąt nachylenia. Do dyspozycji jest sześć pozycji (dziurki podziałki): pozycja 1 zatrzymuje wahadło w pozycji poziomej (ustawienie **II**, ilustracja 4), pozycje 2-5 zatrzymują je pod proporcjonalnie większym kątem nachylenia, a pozycja 6 odpowiada najbardziej stromemu położeniu "głową w dół" (ustawienie **III**, ilustracja 4). Początkujący powinni w każdym razie zaczynać od mniejszego nachylenia i stopniowo próbować bardziej stromych pozycji.

Oprócz tego urządzenie zabezpieczające zapobiega niezamierzonej zmianie położenia wahadła. **Obydwa zabezpieczenia podziałki ustawiać zawsze na tej samej pozycji (dziurce)!**

Do optymalnego użytkowania urządzenia konieczne jest dokładne nastawienie całej jednostki nożnej. **Z tego względu przeprowadzaj to nastawienie bardzo starannie i zawsze w obecności drugiej osoby do pomocy, postępuj w następujący sposób:** najpierw należy ustalić korpus nastawczy **(B)** w jednej z dolnych perforacji rury nożnej **(C)** poprzez założenie rękojeści wtykowej **(D)**. Po naciśnięciu przycisku **(E)** otwórz przez przesunięcie do przodu rury rękojeści **(A)** klamry **(F)**. Oprzyj plecy o powierzchnię poduszki i nadepnij nogami listwy nożne **(G)**. Naciskając rurę rękojeści **(A)** w kierunku ciała zamknij klamry **(F)**. **Uwaga! Nie zapomnij o zabezpieczeniu przez włożenie trzpienia.**

Ciało odchylić do tyłu, ramiona przylegają (ustawienie **I**, ilustracja 3). Teraz przemieść punkt ciężkości swojego ciała podnosząc najpierw ramię

powoli aż nad głowę. Jeżeli wahadło nie odchyli się ze swojego położenia spoczynkowego (ustawienie **I**), pomóż sobie drugim ramieniem. Jeżeli to też nie wystarczy, należy element nastawczy **(B)** umieścić w kolejnej wyższej dziurce. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź zawsze, czy element nastawczy jest dobrze zamocowany. Znajdź w ten sposób powoli swój idealny punkt i zaznacz lub zapamiętaj go sobie (otwór na podziałce). Po ustaleniu swojego idealnego punktu możesz przy pomocy jednego ramienia lub obydwu ramion sterować prędkością obrotu lub zatrzymywać wahadło w każdej pozycji (ilustracja 4), aż do nastawionego kąta nachylenia - ograniczenia. Pociągając lekko za uchwyty możesz z pozycji "głową w dół" wrócić znowu do pozycji wyjściowej. Przy regulowaniu elementu nastawczego lub podczas ćwiczeń należy jednak (ze względów bezpieczeństwa) korzystać z pomocy innej osoby.

Wskazówki ostrzegawcze

Ze strefy objętej ruchem przyrządu (rury nożnej) usuń wszystkie przeszkody i uprzedź przebywające w pobliżu osoby o ewentualnych zagrożeniach podczas wykonywania ćwiczeń. **Po zamknięciu klamer (F, ilustracja 2) kołek zabezpieczający (H) należy koniecznie wetknąć do jednej z dziurek (J). Nigdy nie trenuj bez zabezpieczenia kołkiem!**

CZ Nastavení a vyvážení přístroje APOLLO

Na pravé a levé stojně přístroje se nachází aretační nastavovací mechanizmus (obrázek 5), který omezuje maximální úhel sklonu kyvadla. Nastavte si před tréninkem s přístrojem APOLLO požadovaný maximální úhel sklonu. K dispozici je šest poloh (aretačních otvorů). Poloha 1 omezuje kyvadlo ve vodorovné poloze (nastavení **II**, obrázek 4), polohy 2-5 v proporcionálně větším úhlu sklonu a poloha 6 v nejstrmější poloze „hlavou dolů" (nastavení **III**, obrázek 4). Začátečníci by měli začít s malým sklonem a „ošahat" si nejprve strmější polohy.

Mimoto se díky tomuto bezpečnostnímu opatření zabrání neočekávanému překlopení kyvadla. **Je bezpodmínečně nutné na obou aretačních pojistkách nastavit stejný otvor!**

Pro optimální využití přístroje je nutné přesné nastavení celé nožní jednotky. **Zabývejte se proto nastavením velmi pečlivě a provádějte ho vždy v přítomnosti druhé osoby připravené pomoci. Postupujte následovně:** Nejdříve ukotvěte násuvnou nožní část **(B)** v některém ze spodních otvorů nožní trubky **(C)** pomocí aretačního kolíku s držadlem **(D)**. Otevřete fixační svorku nohou **(F)** pomocí stlačení knoflíku **(E)** na konci horní fixační trubky a zatlačení horní fixační trubky **(A)** dopředu. Opřete se zády proti polstrovanému opěradlu a nohy postavte na stupátka **(G)**. Uzavřete fixační svorku nohou **(F)** zatlačením na horní fixační trubku **(A)** ve směru k sobě. **Pozor! Nezapomeňte na zajišťovací čep.**

Opřete se celým tělem s pažemi podél těla (poloha **I**, obrázek 3). Přesuňte nyní těžiště vašeho těla tak, že nejprve jednu paži pomalu zvednete nad hlavu. Jestliže se kyvadlo nepohne ze své klidové polohy (poloha **I**), pomozte si stejným způsobem i druhou paží. Jestliže ani toto nedostačuje, je potřeba násuvnou nožní část **(B)** ukotvit v nejbližším vyšším otvoru. Vždy před započetím vašeho cvičení zkontrolujte pevné uchycení násuvného nožního dílu. Přezkoušejte si tímto způsobem váš ideální bod a označte si ho nebo si tento bod zapamatujte (aretační otvor). Jestliže jste nalezli váš ideální bod, lze nyní pomocí jedné nebo obou paží ovládat jak rychlost otáčení, tak i zastavit kyvadlo v jakékoliv poloze (obrázek 4) a to až do nastaveného úhlu sklonu – hraniční polohy. Lehkým tahem za držadla se lze z polohy „hlavou dolů" opět navrátit do výchozí polohy.

Pro nastavení nožního násuvného dílu popř. za účelem vašich cvičení byste měli nicméně využít pomoci druhé osoby (z bezpečnostních důvodů).

Varování

Odstraňte překážky z oblasti otáčení nožní trubky a upozorněte osoby v blízkém okolí na možná nebezpečí během cvičení. **Po uzavření fixační svorky nohou (F, obrázek 2) je bezpodmínečně nutné zasunout zajišťovací čep do jednoho z otvorů (J). Nikdy netrénujte bez zajišťovacího čepu!**

(P) Ajuste e oscilação do APOLLO

No tubo de suporte do lado esquerdo e direito do aparelho encontra-se um ajuste de encaixe (figura 5), o qual limita o ângulo de inclinação máximo do pêndulo. Antes de iniciar o treino com o APOLLO deve ajustar o ângulo de inclinação máximo desejado. Estão disponíveis seis posições (furos de encaixe): a posição 1 limita o movimento horizontal do pêndulo (posição **II**, figura 4), as posições 2–5 limitam a oscilação num ângulo de inclinação proporcionalmente maior e a posição 6 permite a "posição acima da cabeça" mais inclinada (posição **II**, figura 4). Os principiantes devem começar sempre com uma inclinação pequena e aproximar-se gradualmente da posição mais inclinada.

Para além disso, este dispositivo de segurança previne uma oscilação não intencional do pêndulo. **Ajuste sempre a mesma posição nos dois dispositivos de segurança de encaixe!**

Para uma utilização ideal do aparelho deve ser efectuado um ajuste exacto de toda a unidade para os pés. **Por esse motivo, efectue o ajuste com muito cuidado e sempre na presença de outra pessoa para servir como auxílio. Proceda do seguinte modo:** Fixar primeiro o corpo de ajuste **(B)** num dos furos inferiores do tubo para os pés **(C)** através da inserção da pega de encaixe **(D)**. Abrir as molas **(F)** após o accionamento do botão de pressão **(E)** através da deslocação da pega **(A)**. Encostar as costas contra a superfície almofadada e pressionar os pés contra os apoios para os pés **(G)**. Fechar as molas **(F)** exercendo pressão sobre a pega **(A)**, no sentido do corpo. **Atenção! Não esquecer o dispositivo de segurança com cavilhas**

Inclinar o corpo para trás com os braços junto ao corpo (posição **I**, figura 3). Desloque o ponto de gravidade do seu corpo, começando por movimentar devagar um braço até acima da cabeça. Se o pêndulo não sair da sua posição de repouso (posição **I**), utilize o outro braço como auxílio. Se isto não for suficiente, será necessário encaixar o corpo de ajuste **(B)** no furo imediatamente superior. Antes de iniciar o exercício deve controlar sempre se o corpo de ajuste está bem apertado. Aproxime-se desta forma lentamente do seu ponto ideal e marque ou memorize este ponto (furo de encaixe). Depois de determinar o seu ponto ideal pode controlar com um ou os dois braços tanto a velocidade de rotação como também o pêndulo em qualquer posição (figura 4) até à limitação do ângulo de inclinação ajustado. Puxando ligeiramente nas pegas é possível passar da "posição acima da cabeça" para a posição inicial.

No entanto, deve recorrer à ajuda de outra pessoa para ajustar o corpo de ajuste ou para efectuar os seus exercícios (também por motivos de segurança).

Indicações de aviso

Remova quaisquer obstáculos da área de oscilação do tubo para os pés e chame a atenção das pessoas presentes para possíveis perigos durante os exercícios. **Depois de fechar as molas (F, figura 2) é imprescindível inserir a cavilha de segurança (H) em um dos furos (J). Nunca treine sem o dispositivo de segurança com cavilhas!**

(DK) Indstilling og balance for APOLLO

I venstre og højre side af rammen er der et indstilleligt system (fig. 5), som begrænser den maksimale vinkel på pendulet. Indstil den maksimale vinkel før træning med APOLLO påbegyndes. Der er seks positioner (huller): Position 1 begrænser pendulet i vandret position (position **II**, fig. 4), positionen 2–5 øger gradvis vinklen, og position 6 er den maksimale vinkel „hovedet ned" (position **III**, fig. 4). Begyndere bør starte med en svag vinkel og øge gradvist.

Sikkerhedsanordningen forhindrer desuden utilsigtet oversvingning af pendulet. **Brug altid identiske huller i begge sider!**

For optimal brug af maskinen er det vigtigt, at hele fodenheden er indstillet korrekt. **Vær derfor meget omhyggelig med indstillingen, og lad en anden person hjælpe. Gør som følger:** Lås først indstilling (**B**) i et af de nederste huller i fodstøtten (**C**) ved brug af håndtaget (**D**). Luk spænderne (**F**) op efter aktivering af knappen (**E**) ved at trykke mod fodstøtten (**A**). Læn dig tilbage og sæt fødderne på fodpanelerne (**G**). Lås spænderne (F) ved at trykke på fodstøtten (**A**) i retning mod kroppen. **OBS! Husk at låse med stikbolten.**

Læn dig tilbage med armene langs siden (stilling **I**, fig. 3). Flyt kroppens tyngdepunkt ved at hæve den ene arm langsomt over hovedet. Hvis pendulet ikke bevæger sig fra hvilestilling (position **I**), løftes den anden arm langsomt. Hvis bevægelsen stadig ikke påbegyndes, indstilles (**B**) opad til næste hul. Kontrollér altid, om indstillingen er låst, inden du starter med at træne. Fortsæt langsomt frem på samme måde, indtil det ideelle punkt er nået og markér eller husk dette punkt (låsehul). Når du har fundet den ideelle indstilling, kan du både styre drejehastigheden og stoppe pendulet med 1 eller 2 arme i enhver position (fig. 4) indtil den indstillede hældningsvinkel-begrænsning er nået. Ved at trække let i håndtagene kan du svinge fra „hovedet ned" position til startposition.

Til indstilling og ved træning er det (også af sikkerhedsmæssige årsager) tilrådeligt at lade en anden person hjælpe.

Advarsel

Fjern forhindringer i fodstøttens svingningsområde og instruér tilstedeværende personer om evt. fare ved træning. **Efter lukning af spænderne (F, fig. 2) skal sikkerhedsstikbolten (H) altid sættes i et af hullerne (J). Du må aldrig træne uden at låse med stikbolten!**

RO Reglarea și echilibrarea aparatului APOLLO

La suportul vertical din dreapta și stânga aparatului se află câte un dispozitiv de reglare (imaginea 5) care limitează unghiul maxim de înclinare a pendulului. Înaintea antrenamentului cu APOLLO reglați unghiul maxim de înclinare dorit. Sunt disponibile șase poziții (orificii de reglare): Poziția 1 limitează pendulul în poziție orizontală (poziția **II**, imaginea 4), cu pozițiile 2-5 puteți limita proporțional unghiul de înclinare, iar cu poziția 6 puteți regla cea mai înclinată poziție cu capul în jos (poziția **III**, imaginea 4). Începătorii trebuie întotdeauna să înceapă cu un unghi de înclinare redus și să mărească înclinarea treptat. În plus, acest dispozitiv de siguranță împiedică basculare inopinată a pendulului. **Reglați întotdeauna aceeași poziție a orificiilor de ambele părți!**

În vederea unei utilizări optime a aparatului este necesară o reglare exactă a întregii unități de bază. **Din acest motiv efectuați reglarea cu mare atenție și întotdeauna în prezența unei a doua persoane, pentru asistență, după cum urmează:** Mai întâi fixați dispozitivul de reglare (**B**) într-unul din orificiile de sub bara de sprijin (**C**) prin introducerea șurubului de strângere (**D**). Deschideți bridele (**F**) după activarea butonului (**E**) prin împingerea barei de prindere (**A**). Aplecați spatele pe suprafața cu pernă și așezați picioarele pe suporturile pentru picioare (**G**). Închideți bridele (**F**) prin apăsarea barei de prindere (**A**) în direcția corpului. **ATENȚIE! Nu uitați asigurarea știfturilor.**

Aplecați corpul în spate, cu brațele lipite (poziția **I**, imaginea 3). Deplasați centrul de greutate al corpului mișcând mai întâi un braț, încet, deasupra capului. Dacă pendulul se află în poziția de repaus (poziția **I**), ajutați-vă cu al doilea braț. Dacă nu este suficient, este necesară reglarea componentei (**B**) cu un orificiu mai sus. Înainte de începerea exercițiilor verificați întotdeauna poziția corectă a dispozitivului de reglare. Avansați astfel ușor până la punctul ideal și marcați sau rețineți acest punct (orificiu de reglare). După stabilirea punctului ideal, puteți regla viteza de rotație cu unul sau ambele brațe și puteți opri pendulul în fiecare poziție (imaginea 4), până la unghiul de înclinare setat. Prin tragere ușoară a mânerelor vă puteți deplasa din poziția „cu capul în jos" înapoi în poziția inițială.

Pentru setarea dispozitivului de reglare, respectiv pentru efectuarea exercițiilor (și din motive de siguranță) trebuie să apelați la ajutorul unei alte persoane.

Indicații de avertizare

Îndepărtați obstacolele din zona de pendulare a barei de sprijin și informați persoanele de față cu privire la pericolele posibile pe durata exercițiilor. **După închiderea bridei (F, imaginea 2) introduceți neapărat știftul de siguranță (H) într-unul din orificii (J). Nu vă antrenați niciodată fără asigurarea știfturilor!**

H Az APOLLO beállítása és kilendítése

A készülék jobb és bal oldali keret rúdján található egy raszteres állító (5. Ábra), melyekkel az inga maximális dőlésszöge állítható. Az APOLLO készülékkel történő edzés előtt állítsa be a kívánt dőlésszöget. Hat állás (raszter lyukak) áll rendelkezésre: Az 1. állás az ingát vízszintes állásban korlátozza (**II** állás, 4. Ábra), míg a 2-5 állások egyre nagyobb dőlésszöget eredményeznek, majd végül a 6. állásban a legmeredekebb, „fejjel lefelé irányuló testhelyzet" érhető el (**III** állás, 4. Ábra). A kezdők minden esetben egy kisebb dőlésszöggel kezdjék a gyakorlatokat, és fokozatosan állítsanak be meredekebb állásokat. Ezen kívül ez a biztonsági berendezés az inga nem kívánt körbefordulását is megakadályozza. **Feltétlenül ugyanazt az állást állítsa be mindkét raszter lyuknál!**

A készülék optimális kihasználásához a teljes láb egység pontos beállítása szükséges. **A beállításra ezért mindig fektessen különös gondot, és mindig gondoskodjon egy második személy segítségéről. A következőképp járjon el:** Rögzítse az állító testet **(B)** úgy, hogy a cső láb **(C)** egyik alsó lyukába helyezi be a fogantyú kart **(D)** Nyissa ki a szorító kapcsokat **(F)** a nyomógomb **(E)** megnyomása után a fogantyú kar **(A)** előre tolásával. Dőljön hátával a párnázott felületre, lábával pedig lépjen a láblécre **(G)**. A fogantyú kar **(A)** testének irányába történő nyomásával zárja a szorító kapcsokat **(F)**. **FIGYELEM! Ne feledje a biztonsági záró csavart.**

Testét döntse hátra, kezeit maga mellett tartva (**I** állás, 3. ábra). Helyezze át testének súlypontját azáltal, hogy a karját lassan a feje fölé helyezi. Amennyiben az inga nem indulna el nyugalmi állásából (**I** állás), tegye a másik kezét is a feje fölé. Amennyiben ez sem segít, szükséges az állító test **(B)** következő magasabb lyukba állítása. Még a gyakorlatok megkezdése előtt ellenőrizze az állító test megfelelő rögzítését. Ezzel a módszerrel tapasztalja ki a készülék Ön számára ideális beállításait és jelölje meg, vagy jegyezze meg ezt a pontot (raszter lyuk). Miután kitapasztalta az Ön számára ideális készülék beállítást, egyik, vagy mindkét kezével irányíthatja a forgási sebességet, csak úgy, mint az ingát minden állásban (4. Ábra) a beállított dőlésszög korlátozásig. A kézi fogantyúk enyhe húzásával visszaállhat „fejjel lefelé irányuló testhelyzetből" kiinduló állásba,

Az állítótest beállításához, ill. Az Ön gyakorlataihoz (biztonsági okokból) egy további személy segítségét is célszerű igénybe vennie.

Figyelmeztető utasítások

Távolítson el minden akadályt a készülék kilengési tartományából, és a gyakorlatok során fellépő lehetséges veszélyekre hívja fel a segítő személy figyelmét is. **A szorító kapocs (F, 2. Ábra) bezárása után feltétlenül helyezze be a biztonsági rögzítő csavart (H) a lyukak (J) egyikébe. Soha ne végezzen edzést a biztonsági rögzítő csavarok nélkül!**

RUS Установка и выравнивание по отвесу APOLLO

По правому и левому стендерам устройства находятся по одному изменителю растра (Рисунок 5), которые ограничивают максимальный угол наклона. Перед тренировкой на APOLLO установите желаемый угол наклона. Имеются шесть позиций (отверстий растра): Позиция 1 ограничивает отвес в горизонтальном положении (Положение II, рисунок 4), позиции 2 –5 — в пропорционально наибольших углах наклона и позиция 6 — в самом крутом положении вниз головой (Положение III, рисунок 4). Начинающие должны в любом случае начинать с наименьшего угла и постепенно переходить в более крутые позиции.

Кроме того, благодаря этому предохранительному устройству предотвращается перекидывание отвеса. **Обязательно устанавливайте всегда одинаковую позицию в отверстиях на растровых предохранительных устройствах.**

Для оптимального использования устройства необходима точная установка всего приспособления для ног. **Поэтому выполняйте установку тщательно и всегда в присутствии еще одного человека для оказания помощи. Выполните следующие действия:** Сначала укрепите корпус (B) в одном из нижних отверстий нижней трубы (C) при помощи вставной ручки (D). Откройте зажимы (F) после нажатия кнопки (E), выдвинув ручку (A) вперед. Прислонитесь спиной к поверхности подушки и станьте на плинтус (G). Закройте зажимы (F), нажимая на ручку (A) в сторону туловища. **Внимание! Не забудьте предохранительный болт.**

Откиньтесь назад, прижимая руки к туловищу (Положение I, Рисунок 3). Перенесите теперь центр тяжести тела, поместив сначала одну руку над головой. Если маятник остался в положении покоя (Положение I), переместите и вторую руку. Если этого будет недостаточно, необходимо поднять корпус (B) на следующее отверстие. Перед началом каждой тренировки контролируйте устойчивое положение корпуса. Выберите себе наиболее подходящее место и отметьте или запомните его (отверстие растра). Когда вы выбрали наиболее удобное положение, Вы можете управлять одной или обеими руками, как скоростью вращения, так и остановить отвес в необходимой позиции (рисунок 4) до установленного угла наклона. Потяните слегка за ручки, чтобы снова вернуться из положения вниз головой в исходное положение.

Для установки корпуса или во время проведения упражнений Вам всё же необходимо воспользоваться помощью еще одного человека (также из соображений безопасности).

Предупреждения

Устраните помехи вокруг нижней трубы и предупредите присутствующих о возможных опасностях во время упражнений. **После закрытия зажимов (F, рисунок 2) непременно вставьте предохранительный болт (H) в одно из отверстий (J). Никогда не начинайте тренировку без предохранительного болта!**

S Inställning och balansering av APOLLO

På vänster och höger stativrör sitter var sin spärr (bild 5) som begränsar den maximala lutningsvinkeln. Ställ in önskad maximal lutningsvinkel innan du börjar träna med APOLLO. Det finns sex lägen (hål) att välja mellan: Läge 1 begränsar pendeln i vågrätt läge (position II, bild 4), läge 2–5 i en proportionellt större lutningsvinkel och läge 6 i det brantaste upp-och-ner-läget, position III, bild 4). Är du nybörjare bör du börja med en lättare lutning för att sedan prova dig fram till en brantare position.

Säkerhetsspärren ser också till att man aldrig kan slå runt oavsiktligen. Obs! Kom ihåg att alltid ställa in samma spärrläge på båda sidor.

För att kunna utnyttja ryggtränaren optimalt är det viktigt att hela fotenheten ställs in exakt. Var därför noga med inställningen och se till att du alltid har hjälp av en annan person. Så här går inställningen till: Börja med att fästa ställanordningen (B) i ett av de nedre hålen på fotröret (C) genom att sticka in greppet (D). Tryck på knappen (E) och öppna klämmorna (F) genom att skjuta fram greppröret (A). Luta ryggen mot underlaget och sätt fötterna på fotlstödet (G).Stäng klämmorna (F) genom att trycka till greppröret (A) mot kroppen (F). Obs! Glöm inte bultlåset.

Luta kroppen bakåt med armarna utmed sidorna (position I, bild 3). Ändra nu kroppens tyngdpunkt genom att flytta ena armen långsamt över huvudet. Ta hjälp av den andra armen om pendeln inte flyttar sig ur sitt viloläge (position I). Räcker inte detta heller måste man flytta ställanordningen (B) till nästa högre hål. Kontrollera alltid innan du börjar med övningarna att ställanordningen sitter fast ordentligt. Prova dig långsamt fram på det här sättet och försök hitta din egen idealpunkt. Markera den eller försök komma ihåg den (rasterhål). När du har hittat din idealpunkt kan du båda styra vridhastigheten och pendlingen till den inställda lutningsvinkeln med en eller två armar - stoppa begränsningen. Genom att dra lätt i handtagen kan du ta dig tillbaka till utgångsläget från upp-och-ner-läget.

När du skall ställa in ställanordningen, men även när du tränar, bör du (av säkerhetsskäl) se till att du har någon till hjälp.

Varning!

Ta bort hinder i fotrörets svängområde och informera de personer som hjälper dig om de risker som föreligger när man tränar. Obs! Glöm inte sätt dit (H) i ett av hålen (J) när du har stängt klämmorna (F, bild 2). Träna aldrig utan säkerhetsbulten!

APOLLO'nun ayarı ve açılması

Aletin sağ ve sol sabit borularında birer adet geçme ayarı (Resim 5) bulunur ve bunlar sarkaçın eğim açısını sınırlar. APOLLO ile egzersize başlamadan önce istenen eğim açısını ayarlayınız. 6 farklı pozisyon (geçme deliği) bulunmaktadır: Pozisyon 1 sarkacı yatay konumda (Konum II, Resim 4) sınırlar, Konum 2 ila 5 orantısal olarak daha büyük bir eğim açısına sahiptir ve Pozisyon 6 ise en dik "Kafa-altta-yatış" konumunda bulunur (Konum III, Resim 4). Acemilerin başlangıçta daha düşük bir açı ile başlamaları ve daha sonra daha dik konumları denemeleri önerilir.

Ayrıca güvenlik tertibatı ile sarkacın amaçsız biçimde etrafa vurması da önlenir. Her iki ayar emniyetinde mutlaka aynı delik konumu kullanılmalıdır!

Aleti verimli olarak kullanabilmek için komple ayak biriminin gerektiği gibi ayarlanması zorunludur. Bu nedenle ayar işlemini son derece titizlikle ve ikinci bir kişinin mevcut bulunduğu ortamda yapın, bunu yaparken aşağıdaki yöntemi izleyin: Önce denge ağırlığını (B) ayak borusunun en alt deliklerinden (C) birisine geçirip geçmeyi (D) takarak sabitleyiniz. Basmalı düğmeyi (E) çalıştırdıktan sonra tutma borusunu (A) öne doğru iterek klemensleri (F) açınız. Sırtınızı yastık yüzeyine dayayıp ayaklarınızla ayak çubuklarına doğru (G) bastırınız. Didona (A) baskı yaparak, klemensleri (F) vücut yönüne kapatınız. Dikkat! Geçme pim emniyetini unutmayınız.

Vücudunuzu kollarınız açık halde arkaya yaslayınız (Konum 1, Resim 3). Önce bir kolunuzu yavaşça kafanızın üzerinden hareket ettirerek vücudunuzun ağırlık noktasını kaydırınız. Sarkaç duruş konumundan (Konum I) hareket etmediği takdirde, diğer kolunuzdan yardım alabilirsiniz. Bu da buda yetmediği takdirde, ayar parçasını (B) daha bir üst deliğe takmanız gerekir. Egzersizlere başlamadan önce mutlaka ayar parçasının yerine sağlam oturup oturmadığını kontrol etmeniz gerekir. Bu şekilde yavaşça sizin için en ideal noktayı belirleyip bu noktayı kaydedin (geçme noktası). İdeal noktanızı belirledikten sonra, bir veya iki kolunuzu kullanarak dönüş hızına kumanda edebilir ve sarkaçı her konumda (Resim 4) ayarlanan eğim açısı sınırlamasına kadar tutabilirsiniz. Tutma yerlerinden hafifçe çekerek kendinizi "Kafa-altta-yatış" konumundan yeniden çıkış konumuna getirebilirsiniz.

Ayar parçasının ayarı veya egzersizler için yine de (güvenlik nedeni ile) ikinci bir kişinin desteğinden yararlanmalısınız.

Uyarı bilgileri

Ayak borusunun salınma alanındaki engelleri kaldırıp yanınızda bulunan kişileri egzersiz sırasında ortaya çıkabilecek olası tehlikeler hakkında uyarınız. Klemensleri (F, Resim 2) kapadıktan sonra mutlaka güvenlik vidasını (H) deliklerden (J) birisine geçiriniz. Güvenlik vidası olmadan asla egzersiz yapmayınız!

Ersatzteilbestellung

– GB – Spare parts order
– E – Pedido de recambios
– CZ – Objednání náhradních dílů
– RUS – Заказ запчастей
– S – Reservdelar för
– F – Commande de pièces de rechange
– I – Ordine di pezzi di ricambio
– P – Encomenda de peças sobressalentes
– RO – Comandarea pieselor de schimb
– TR – Yedek parça siparişi
– NL – Bestelling van reserveonderdelen
– PL – Zamówiene części zamiennych
– DK – Bestilling af reservedele
– H – Pótalkatrész rajz

– D – Beispiel Typenschild - Seriennummer
– GB – Example Type label - Serial number
– F – Example Plaque signalétique - Numèro de serie
– NL – Bij voorbeeld Typeplaatje - Seriennummer
– E – Ejemplo Placa identificativa - Número de serie
– I – Esempio Targhetta tecnica - Numero di serie
– PL – Przyklady Tabliczka identyfikacyjna - Numer serii
– CZ – Příklad typového štítku – sériové číslo
– P – Exemplo placa de características - número de série
– DK – Eksempel type label – serienummer
– RO – Exemplu plăcuța de fabricație - seria
– H – Például a készülék ismertető címkéjén található sorozatszám
– RUS – Пример заводской таблички с серийным номером
– S – Exempel typskylt-serienummer
– TR – Etiket – Seri numarası örneği

– D – Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte die vollständige Artikelnummer, die Ersatzteilnummer, die benötigte Stückzahl und die Seriennummer des Gerätes an.
– GB – When ordering spare parts, always state the full article number, spare-part number, the quantity required and theS/N of the product.
– F – En cas de commande de pièces de rechange, nous vous prions de mentionner la référence article, le numéro de pièce de rechange, la quantité demandée et le numéro de série de l'appareil.
– NL – Vermeld bij de onderdelenbestellingen a.u.b. het volledige artikelnummer, het onderdeelnummer, het benodigde aantal en het serienummer van het apparaat.
– E – Indicar con los pedidos de piezas de repuesto el número completo del artículo, el número de la pieza de repuesto, las unidades solicitadas y el número de serie del aparato.
– I – Per l'ordinazione di parti di ricambio indicate il completo numero di articolo, della parte di ricambio, il numero di unit necessario nonchè il numero di serie dell'apparecchio.
– PL – Przy zamawianiu części zamiennych proszę podawać kompletny numer artykułu, numer części zamiennej i numer serii urządzenia.
– CZ – Při objednání náhradních dílů prosím udejte úplné číslo zboží, číslo náhradního dílu, potřebný počet kusů a sériové číslo přístroje.
– P – Ao encomendar peças sobressalentes, por favor indique o número completo do artigo, o número da peça sobressalente, o número de unidades necessárias e o número de série do aparelho.
– DK – Ved bestilling af reservedele skal du altid opgive det fuldstændige artikelnummer, nummeret på reservedelen, det ønskede antal og maskinens serienummer (se Håndtering).
– RUS – Оформляя заказ на запчасти, указывайте полный артикульный номер, номер запасной детали, необходимое количество и серийный номер устройства.
– RO – La comandarea pieselor de schimb indicați numărul complet al articolului, numărul piesei de schimb, numărul de bucăți necesare și seria aparatului.
– H – Amikor pótalkatrészt rendel meg, adja meg a teljes cikkszámot, a pótalkatrész számot, a szükséges darabszámot és a gép sorszámát.
– S – Ange alltid hela artikelnumret, respektive reservdelsnummer, antalet du behöver samt produktens serienummer.
– TR – Münferit siparişlerinizde lütfen ürün numarasını, yedek parça numarasını, ihtiyaç duyduğunuz adedi ve aletin seri numarasını eksiksiz belirtiniz.

Zubehörbestellung

– GB – Accessories
– E – Accesorios
– CZ – Příslušenství
– RO – Accesorii
– S – Beställa tillbehör
– F – Accessoires
– I – Accessori
– P – Acessórios
– H – Tartozékok rendelési
– TR – Aksesuar siparişi
– NL – Accessoires
– PL – Akcesoria
– DK – Tilbehør
– RUS – Аксессуары

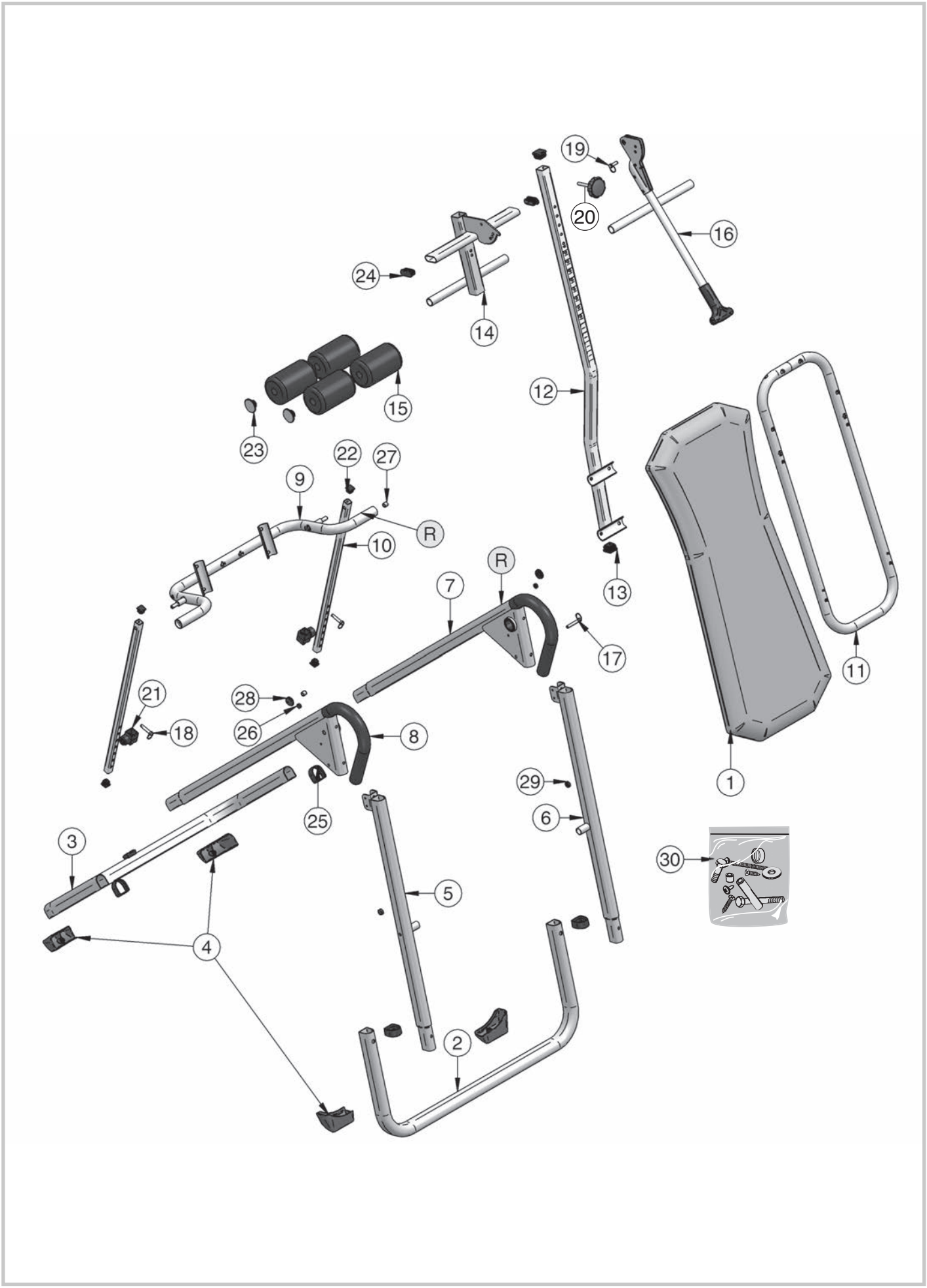
	140 x 80 cm	**07929-200**
	220 x 110 cm	**07929-400**

Ersatzteilbestellung

		07426-700 Apollo
1	1x	94360406
2	1x	94316592
3	1x	94316593
4	1x	94604511
5	1x	94316594
6	1x	94316595
7	1x	94604512
8	1x	94604513
9	1x	94316596
10	2x	97100592
11	1x	94316597
12	1x	97100429
13	2x	10100023
14	1x	94316598
15	4x	10118042

		07426-700 Apollo
16	1x	94604514
17	1x	13100000
18	2x	13100008
19	1x	13100006
20	1x	10103077
21	2x	70132715
22	4x	10100022
23	4x	10100044
24	2x	10100040
25	4x	70132716
26	2x	70132298
27	2x	97200474
28	2x	70132717
29	2x	70132297
30	1x	91380119

– D – Farbliche Abweichungen bei Ersatzteilen sind möglich.
– GB – Colours may vary with replacement parts.
– F – Des écarts de couleur sont possibles pour les pièces de rechange.
– NL – Afwijkingen in kleur bij reserveonderdelen zijn mogelijk.
– E – Es posible que los recambios presenten diferencias en el color
– I – Per le parti di ricambio sono possibili differenze di colore.
– PL – W przypadku części zamiennych kolor może się różnić od koloru oryginalnego.
– CZ – Barevné odchylky u náhradních dílů možné.
– P – Existe a possibilidade de existirem desvios nas cores das peças sobressalentes.
– DK – Farveafvigelser på reservedele kan forekomme.
– RUS – Возможны отклонения в цвете запасных частей.
– RO – La piesele de schimb sunt posibile unele variații ale culorii.
– H – A pótalkatrészek esetében előfordulhatnak színbeli eltérések.
– S – Hos reservdelar kan färgavvikelser inte uteslutas
– TR – Yedek parçalarda bazı renk oynamaları görülebilir.


19
20
16
24
14
12
15
23
22
27
9
R
10
R
7
13
17
11
21
28
26
18
8
29
1
25
6
3
30
5
4
2

docu 3289e/08.13

HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.net