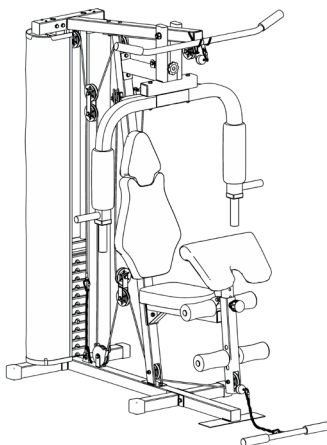


HJ HOP-SPORT

HS-1044K



CZ Posilovací věž

DE Kraftstation

EN Training station

ES Multiestación de musculación

FR Station de fitness

HU Edzőállomás

IT Stazione multifunzione

NL Krachtstation

PL Atlas do ćwiczeń

RO Stație de antrenament

SK Posilňovacia veža

UA Силова станція

CZ	UPOZORNĚNÍ	1
DE	WARNUNGEN	2
EN	WARNINGS	3
ES	ADVERTENCIAS	4
FR	AVERTISSEMENTS	5
HU	FIGYELMEZTETÉSEK	6
IT	AVVERTENZE	7
NL	WAARSCHUWINGEN	8
PL	OSTRZEŻENIA	9
RO	AVERTISMENTE	10
SK	UPOZORNENIE	11
UA	ЗАСТЕРЕЖЕННЯ	12
	SEZNAM DÍLŮ / STÜCKLISTE / PARTS LIST / LISTA DE PIEZAS / LISTE DE PIÈCES / ALKATRÉSZLISTA / ELENCO DELLE PARTI / ONDERDELENLIJST / LISTA CZĘŚCI / LISTA DE PIESE / ZOZNAM DIELOV / СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.	13
	MONTÁŽ / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / INSTALLATION / ÖSSZESZERELÉS / MONTAGGIO / MONTAGE / MONTAŽ / ASAMBLARE / MONTÁŽ / УСТАНОВКА	18
CZ	NÁVOD K POUŽITÍ	35
DE	BEDIENUNGSANLEITUNG	39
EN	INSTRUCTION	43
ES	MANUAL DE INSTRUCCIONES	47
FR	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	51
HU	IHASZNÁLATI ÚTMUTATÓ	55
IT	MANUALE DI ISTRUZIONI	59
NL	GEBRUIKSAANWIJZING	63
PL	INSTRUKCJA OBSŁUGI	67
RO	MANUAL DE UTILIZARE	71
SK	NÁVOD NA POUŽITIE	75
UA	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	79



PŘED POUŽITÍM ZAŘÍZENÍ SI POZORNĚ PŘEČTĚTE VŠECHNY POKYNY. USCHOVEJTE SI TYTO POKYNY PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ.

1. Plnou bezpečnost a účinnost použití je možné dosáhnout za předpokladu, že zařízení je smontováno a používáno v souladu s těmito pokyny. Nezapomeňte informovat všechny uživatele zařízení o omezeních, varováních a bezpečnostních opatřeních. Nejsme zodpovědní za problémy nebo zranění způsobené jednáním v rozporu s pravidly stanovenými v této příručce.
2. Výrobek se může používat pouze pro určený účel.
3. Zařízení je určeno pouze pro použití v domácnosti dospělými osobami. Nenechávejte zařízení na místě přístupném dětem. Během tréninky by děti měly být pod dohledem dospělých.
4. Přístroj by měl být skladován na suchém a teplém místě mimo přímého slunečního záření.
5. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
6. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
7. Zařízení umístěte na rovný, stabilní a čistý povrch.
8. K ochraně podlahy pod zařízením se doporučuje použít koberec, podložku nebo jiný podklad.
9. Pod strojem v oblasti montáže položte vhodnou základnu (např. gumovou podložku, dřevěnou základnu atd.), aby nedošlo ke znečištění.
10. Před zahájením tréninku zkontrolujte, zda je zařízení kompletní a zda jsou všechny části na svém místě.
11. Pokud máte jakékoliv zdravotní problémy / chronická onemocnění nebo jde-li o váš první trénink na tomto typu vybavení, před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Nesprávný nebo nadměrný trénink může způsobit zranění.
12. Před použitím zařízení se zahřejte.
13. Pokud během cvičení na přístroji pociťujete bolest, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závratě nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Před pokračováním v cvičení byste měli vyhledat lékařskou pomoc.
14. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech.
15. Zařízení použijte pouze tehdy, když je v pořádku z technické stránky. Pokud během používání zjistíte poškození některých komponentů nebo uslyšíte rušivý zvuk ze zařízení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
16. Neprovádějte žádné opravy zařízení kromě těch, které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoliv problémů kontaktujte servis (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v příručce).
17. Minimální volný prostor potřebný pro bezpečný provoz zařízení činí ne méně než dva metry.
18. Maximální povolená hmotnost uživatele je 150 kg.
19. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou EN ISO 20957-1:2024.



VOR DEM GEBRAUCH LESEN SIE DIE GESAMTE BEDINGUNGSANLEITUNG AUFMERKSAM DURCH. BEWAHREN SIE DIE ANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF.

1. Die volle Sicherheit und Wirksamkeit bei Gebrauch kann erreicht werden, wenn das Gerät gemäß den Anweisungen zusammengebaut und verwendet wird. Denken Sie daran, die Benutzer des Geräts über alle Einschränkungen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen zu informieren. Wir sind nicht verantwortlich für Probleme oder Verletzungen, die durch einen Verstoß gegen die in diesem Handbuch festgelegten Regeln verursacht werden.
2. Das Produkt darf nur für seine Bestimmung verwendet werden.
3. Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch durch Erwachsene bestimmt. Lassen Sie das Gerät nicht an einem für Kinder zugänglichen Ort. Während des Trainings sollten Minderjährige unter Aufsicht von Erwachsenen sein.
4. Das Gerät sollte an einem trockenen und warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung gelagert werden.
5. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
6. Jeweils eine Person kann das Gerät benutzen.
7. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, stabile, saubere und freie Oberfläche.
8. Es wird empfohlen, einen Teppich, eine Matte oder eine andere Unterlage zu verwenden, um den Boden unter dem Gerät zu schützen.
9. Legen Sie im Montagebereich eine geeignete Unterlage (z. B. eine Gummimatte, eine Holzunterlage usw.) unter das Gerät, um Verschmutzungen zu vermeiden.
10. Bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät vollständig und alle Teile vorhanden sind.
11. Wenn Sie gesundheitliche Probleme / chronische Krankheiten haben oder zum ersten Mal mit dieser Art von Gerät trainieren, konsultieren Sie vor dem Training einen Arzt oder Spezialisten. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
12. Wärmen Sie sich auf, bevor Sie das Gerät benutzen.
13. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab. Bevor Sie das Trainingsprogramm fortsetzen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.
14. Tragen Sie keine langen, losen Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten.
15. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, unterbrechen Sie das Training. Benutzen Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
16. Nehmen Sie nur die beschriebenen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Die Kontaktdaten finden Sie später im Handbuch).
17. Der für den sicheren Betrieb des Geräts erforderliche Mindestfreiraum beträgt mindestens zwei Meter.
18. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 150 kg.
19. Das Gerät wurde gemäß der Norm EN ISO 20957-1:2024 hergestellt.



BEFORE USING THE EQUIPMENT, READ THE INSTRUCTIONS CAREFULLY AND KEEP THEM FOR FUTURE USE.

1. Full safety and effectiveness of use can be achieved by following the instructions for assembly and use of the equipment. Please, remember to inform all potential users of the equipment about restrictions and precautions. We don't take any responsibility for injuries of any kind caused by improper use of our equipment.
2. The equipment must be used only in accordance to the intended use.
3. Our products are designed for adult users and intended for home use only. Don't leave the equipment unattended if there are children nearby. Underage kids should only use the equipment under adult supervision.
4. The device should be stored in a dry and warm place away from direct sunlight.
5. Our equipment is not suitable for rehabilitation purposes.
6. The equipment should be used by only one person at a time.
7. Place your device on the horizontal and even surface. Make sure the location you choose is stable, clean and free of other items.
8. It is recommended to use carpet, mat or other pad under the device to protect the floor.
9. Put the proper base (e.g. rubber mat, wooden base etc.) under the device in assembly area to avoid mess.
10. Before training, check that the equipment is complete and that all parts are in the right places.
11. If you have any medical conditions or chronic illnesses, or if you are using this type of equipment for the first time, we recommend consulting a doctor or specialist. Incorrect or excessive training can damage your health.
12. Warm-up before using the device.
13. If you experience pain, an irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or nausea while using the device, stop training immediately. Seek medical advice before continuing using the device.
14. Avoid wearing long, loose clothing while using the device, as it can get caught in the moving elements of the equipment.
15. Use the device only when it's well-functioning. If you find faulty components or hear disturbing sound from the device during use, stop exercising. Do not use the device until the problem is resolved.
16. Do not make any adjustments or modifications to the device other than those described in these instructions. In case of any problems please contact the service provider (contact details are provided below).
17. The minimum space required for safe use of the device is no less than two meters.
18. The maximum permissible user weight is 150 kg.
19. The device was made in accordance with the EN ISO 20957-1:2024 standard.



ANTES DE UTILIZAR EL EQUIPO, LEA DETENIDAMENTE LAS INSTRUCCIONES Y CONSÉRVELAS PARA USO FUTURO.

1. Para garantizar un uso seguro y eficaz, siga las instrucciones de montaje y uso del equipo. Informe a todos los usuarios potenciales sobre las restricciones y precauciones. No nos hacemos responsables de lesiones derivadas del uso indebido del equipo.
2. El equipo debe usarse únicamente conforme a su uso previsto.
3. Nuestros productos están diseñados para adultos y para uso doméstico. No deje el equipo sin vigilancia si hay niños cerca. Los menores solo deben usarlo bajo supervisión adulta.
4. Guarde el dispositivo en un lugar seco y cálido, lejos de la luz solar directa.
5. Nuestro equipo no es apto para fines de rehabilitación.
6. El equipo debe ser utilizado por una sola persona a la vez.
7. Coloque el dispositivo sobre una superficie plana, estable, limpia y libre de objetos.
8. Se recomienda utilizar una alfombra, esterilla u otra protección debajo del aparato para proteger el suelo.
9. Coloque una base adecuada (por ejemplo, alfombra de goma, base de madera, etc.) debajo del dispositivo durante el montaje para evitar ensuciar.
10. Antes del entrenamiento, verifique que el equipo esté completo y que todas las piezas estén en su lugar.
11. Si tiene alguna afección médica o enfermedad crónica, o si utiliza este tipo de equipo por primera vez, consulte a un médico. El entrenamiento incorrecto o excesivo puede dañar su salud.
12. Caliente antes de usar el dispositivo.
13. Si experimenta dolor, latido irregular, dificultad para respirar, mareo o náuseas, deje de entrenar inmediatamente y consulte a un médico antes de continuar.
14. Evite usar ropa suelta o larga que pueda quedar atrapada en los elementos móviles del equipo.
15. Use el dispositivo solo cuando funcione correctamente. Si nota piezas defectuosas o ruidos inusuales, deje de usarlo. No lo utilice hasta resolver el problema.
16. No realice ajustes ni modificaciones al equipo que no estén descritos en este manual. En caso de problemas, contacte con el servicio técnico.
17. El espacio mínimo requerido para un uso seguro es de al menos dos metros.
18. El peso máximo permitido del usuario es de 150 kg.
19. El dispositivo se ha fabricado conforme a la norma EN ISO 20957-1:2024.



AVANT D'UTILISER L'APPAREIL, LISEZ ATTENTIVEMENT LES INSTRUCTIONS. CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT.

1. Une sécurité et une efficacité d'utilisation maximales peuvent être obtenues, à condition que l'équipement soit assemblé et utilisé conformément aux instructions. N'oubliez pas d'informer les utilisateurs de l'équipement de toutes les restrictions, avertissements et précautions. Nous ne sommes pas responsables des problèmes ou blessures causés par une procédure contraire aux règles énoncées dans ce manuel.
2. Le produit ne peut être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
3. L'appareil est destiné à un usage domestique uniquement, par des adultes. Ne laissez pas l'appareil dans un endroit accessible aux enfants. Pendant la formation, les mineurs doivent être sous la surveillance d'un adulte.
4. L'appareil doit être stocké dans un endroit sec et chaud à l'abri de la lumière directe du soleil.
5. L'équipement n'est pas adapté à des fins de réhabilitation.
6. Une personne peut utiliser l'équipement à la fois.
7. Placez l'équipement sur une surface horizontale, stable, plane, propre et libre.
8. Il est recommandé d'utiliser un tapis ou une autre base pour protéger le sol sous l'équipement.
9. Placez une base appropriée (par exemple un tapis en caoutchouc, une base en bois, etc.) sous l'appareil dans la zone de montage pour éviter les salissures.
10. Avant la formation, vérifiez que l'appareil est complet et que toutes les pièces sont en place.
11. Si vous souffrez de problèmes de santé / maladies chroniques, ou s'il s'agit de la première formation sur ce type d'équipement, avant de commencer la formation, consultez un médecin ou un spécialiste. Une formation incorrecte ou excessive peut provoquer des blessures.
12. Réchauffez-vous avant d'utiliser l'appareil.
13. Si vous ressentez de la douleur, un rythme cardiaque irrégulier, une respiration superficielle, des étourdissements ou des nausées pendant l'exercice sur l'appareil, arrêtez immédiatement l'exercice. Avant de continuer l'exercice, vous devriez consulter un médecin.
14. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles.
15. N'utilisez l'appareil que lorsqu'il est techniquement solide. Si vous trouvez des composants défectueux ou entendez un son déranger provenant de l'appareil pendant l'utilisation, arrêtez de vous entraîner. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
16. N'effectuez aucun réglage ou modification de l'appareil autre que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, veuillez contacter le service (les coordonnées sont fournies plus loin dans le manuel).
17. L'espace libre minimum requis pour un fonctionnement sûr de l'appareil n'est pas inférieur que deux mètres.
18. Le poids maximum autorisé de l'utilisateur est 150 kg.
19. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme EN ISO 20957-1:2024.



A BERENDEZÉS HASZNÁLATA ELŐTT FIGYELMESEN OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, ÉS ŐRIZZE MEG A KÉSŐBBI FELHASZNÁLÁS ÉRDEKÉBEN.

1. A használat teljes biztonsága és hatékonysága a berendezés összeszerelésére és használatára vonatkozó utasítások betartásával érhető el. Kérjük, ne felejtse el tájékoztatni a berendezés minden lehetséges felhasználóját a korlátozásokról és óvintézkedésekről. Nem vállalunk felelősséget a berendezés nem megfelelő használatából eredő semmilyen sérülésért.
2. A berendezést kizárólag a rendeltetésének megfelelően szabad használni.
3. Termékeinket felnőtt felhasználók számára terveztük, és kizárólag otthoni használatra szolgálnak. Ne hagyja a berendezést felügyelet nélkül, ha gyermekek tartózkodnak a közelben. Kiskorú gyermekek a berendezést kizárólag felnőtt felügyelete mellett használhatják.
4. A berendezést száraz és meleg helyen kell tárolni, közvetlen napfénytől védve.
5. Berendezésünk nem alkalmas rehabilitációs célokra.
6. A berendezést egyszerre csak egy személy használhatja.
7. A berendezést vízszintes és egyenes felületre helyezze. Győződjön meg arról, hogy a kiválasztott hely stabil, tiszta és mentes minden egyéb tárgytól.
8. A padló védelme érdekében javasolt szőnyeget, gumiszőnyeget vagy más alátétet helyezni a berendezés alá.
9. A szerelés helyén helyezzen megfelelő alátétet (pl. gumiszőnyeget, fa alapot stb.) a berendezés alá a szennyeződés elkerülése érdekében.
10. Edzés előtt ellenőrizze, hogy a berendezés teljesen össze van-e szerelve, és hogy minden alkatrész a megfelelő helyén van-e.
11. Ha bármilyen egészségügyi problémája vagy krónikus betegsége van, illetve ha ezt a típusú berendezést először használja, javasoljuk, hogy forduljon szakorvoshoz. A helytelen vagy túlzott edzés károsíthatja egészségét.
12. A berendezés használata előtt végezzen bemelegítést.
13. Ha a berendezés használata közben fájdalmat, szabálytalan szívverést, légszomjat, szédülést vagy hányingert tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést. A berendezés további használata előtt kérjen orvosi tanácsot.
14. Kerülje a hosszú, bő ruházat viselését a berendezés használata közben, mivel az beakadhat a berendezés mozgó elemeibe.
15. A berendezést csak akkor használja, ha az megfelelően működik. Ha hibás alkatrészeket talál, vagy használat közben zavaró hangot hall a berendezésből, hagyja abba az edzést. Ne használja a berendezést, amíg a probléma meg nem oldódik.
16. Ne végezzen a berendezésen a jelen útmutatóban leírtakon kívül semmilyen beállítást vagy módosítást. Probléma esetén kérjük, forduljon a szervizhez (az elérhetőségek az alábbiakban találhatók).
17. A berendezés biztonságos használatához szükséges minimális szabad terület legalább két méter.
18. A felhasználó maximálisan megengedett testtömege 150 kg.
19. A berendezés az EN ISO 20957-1:2024 szabványnak megfelelően készült.



PRIMA DI UTILIZZARE L'ATTREZZATURA, LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI E CONSERVARLE PER USI FUTURI.

1. La sicurezza e l'efficacia si ottengono seguendo le istruzioni per il montaggio e l'uso del dispositivo. Informare tutti gli utenti potenziali sulle precauzioni e restrizioni. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni causati da uso improprio.
2. L'attrezzatura deve essere utilizzata solo per l'uso previsto.
3. I nostri prodotti sono destinati ad adulti e all'uso domestico. Non lasciare l'attrezzatura incustodita in presenza di bambini. I minori devono utilizzarla sotto supervisione.
4. Conservare il dispositivo in un luogo asciutto e caldo, lontano dalla luce solare diretta.
5. L'attrezzatura non è adatta a scopi riabilitativi.
6. L'attrezzatura deve essere usata da una sola persona alla volta.
7. Posizionare il dispositivo su una superficie piana, stabile, pulita e priva di oggetti.
8. Si consiglia di utilizzare un tappeto, tappetino o altra protezione sotto l'attrezzo per proteggere il pavimento.
9. Utilizzare una base adeguata (tappetino in gomma, base in legno, ecc.) sotto il dispositivo per evitare disordine.
10. Prima dell'uso, controllare che l'attrezzatura sia completa e che tutte le parti siano correttamente montate.
11. In caso di patologie o malattie croniche, o se si utilizza l'attrezzatura per la prima volta, consultare un medico. Un uso errato o eccessivo può nuocere alla salute.
12. Riscaldarsi prima dell'utilizzo.
13. In caso di dolore, battito irregolare, fiato corto, vertigini o nausea, interrompere subito l'allenamento e consultare un medico.
14. Evitare abiti lunghi o larghi che possano impigliarsi nelle parti mobili.
15. Utilizzare il dispositivo solo se perfettamente funzionante. In caso di malfunzionamenti o rumori sospetti, interrompere l'uso.
16. Non apportare modifiche al dispositivo se non specificate nel manuale. In caso di problemi contattare il servizio assistenza.
17. Lo spazio minimo richiesto per un uso sicuro è di almeno due metri.
18. Il peso massimo consentito per l'utente è 150 kg.
19. Il dispositivo è conforme alla norma EN ISO 20957-1:2024.



LEES DE INSTRUCTIES ZORGVULDIG DOOR VOOR HET GEBRUIK VAN HET APPARAAT EN BEWAAR ZE VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

1. Volledige veiligheid en effectiviteit kan worden bereikt door de montage- en gebruiksinstructies op te volgen. Informeer alle gebruikers over beperkingen en voorzorgsmaatregelen. Wij zijn niet aansprakelijk voor letsel veroorzaakt door verkeerd gebruik.
2. Het apparaat mag alleen worden gebruikt zoals bedoeld.
3. Onze producten zijn ontworpen voor volwassenen en voor thuisgebruik. Laat het apparaat niet onbeheerd achter in de buurt van kinderen. Minderjarigen mogen het alleen gebruiken onder toezicht.
4. Bewaar het apparaat op een droge, warme plaats uit direct zonlicht.
5. Ons apparaat is niet geschikt voor revalidatiedoeleinden.
6. Het apparaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
7. Plaats het apparaat op een vlakke, stabiele, schone ondergrond, vrij van obstakels.
8. Het wordt aanbevolen om een tapijt, mat of andere onderlegger onder het toestel te gebruiken om de vloer te beschermen.
9. Gebruik een geschikte ondergrond (rubberen mat, houten plaat, etc.) om rommel te voorkomen.
10. Controleer vóór gebruik of het apparaat compleet is en alle onderdelen op hun plaats zitten.
11. Raadpleeg bij medische aandoeningen of als je het apparaat voor de eerste keer gebruikt een arts. Onjuist of overmatig trainen kan schadelijk zijn voor je gezondheid.
12. Warming-up is vereist vóór gebruik van het apparaat.
13. Als je pijn, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid ervaart, stop dan onmiddellijk en raadpleeg een arts.
14. Draag geen loszittende kleding die verstrikt kan raken in bewegende onderdelen.
15. Gebruik het apparaat alleen als het goed functioneert. Stop bij defecten of vreemde geluiden en gebruik het niet opnieuw voor het probleem is opgelost.
16. Voer geen aanpassingen uit aan het apparaat die niet in deze handleiding zijn beschreven. Neem bij problemen contact op met de klantenservice.
17. De minimale veilige ruimte is minstens twee meter.
18. Het maximale gebruikersgewicht is 150 kg.
19. Het apparaat is vervaardigd volgens de norm EN ISO 20957-1:2024.



**PRZED UŻYCIEM URZĄDZENIA, PRZECZYTAJ UWAŻNIE CAŁĄ INSTRUKCJĘ.
ZACHOWAJ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI NA PRZYSZŁOŚĆ.**

1. Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania, może zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
2. Produkt wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
3. Urządzenie przeznaczone tylko do użytku domowego, przez osoby dorosłe. Nie pozostawiaj urządzenia w miejscu dostępnym dla dzieci. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
4. Urządzenie należy przechowywać w suchym i ciepłym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego.
5. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
6. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
7. Ustaw sprzęt na poziomej, stabilnej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni.
8. Zaleca się stosowanie pod sprzęt dywanu, maty lub innego podkładu ochraniającego na podłogę.
9. Umieść odpowiednią podstawę (np. gumową matę, drewnianą podstawę itp.) pod urządzeniem w obszarze montażu, aby uniknąć zabrudzenia.
10. Przed rozpoczęciem treningu, sprawdź, czy urządzenie jest kompletne oraz czy wszystkie jego części znajdują się w swoich miejscach.
11. Jeśli cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszkodzenia w zdrowiu.
12. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, wykonaj rozgrzewkę.
13. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń, powinienes zasięgnąć porady lekarza.
14. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia.
15. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
16. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
17. Minimalna wolna przestrzeń wymagana do bezpiecznej pracy urządzenia wynosi nie mniej niż dwa metry.
18. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 150 kg.
19. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN ISO 20957-1:2024.



ÎNAINTE DE UTILIZAREA ECHIPAMENTULUI, CITIȚI CU ATENȚIE INSTRUCȚIUNILE ȘI PĂSTRAȚI-LE PENTRU CONSULTARE ULTERIOARĂ.

1. Siguranța și eficiența deplină a utilizării pot fi obținute prin respectarea instrucțiunilor de asamblare și utilizare a echipamentului. Vă rugăm să nu uitați să informați toți utilizatorii potențiali ai echipamentului cu privire la restricțiile și măsurile de precauție. Nu ne asumăm răspunderea pentru niciun fel de vătămări cauzate de utilizarea necorespunzătoare a echipamentului nostru.
2. Echipamentul trebuie utilizat numai în conformitate cu destinația sa.
3. Produsele noastre sunt proiectate pentru utilizatori adulți și sunt destinate exclusiv uzului casnic. Nu lăsați echipamentul nesupravegheat dacă în apropiere se află copii. Copiii minori trebuie să utilizeze echipamentul numai sub supravegherea unui adult.
4. Echipamentul trebuie depozitat într-un loc uscat și cald, ferit de lumina directă a soarelui.
5. Echipamentul nostru nu este destinat scopurilor de reabilitare.
6. Echipamentul trebuie utilizat de o singură persoană la un moment dat.
7. Așezați echipamentul pe o suprafață orizontală și plană. Asigurați-vă că locul ales este stabil, curat și lipsit de alte obiecte.
8. Se recomandă utilizarea unui covor, a unei saltele de cauciuc sau a unui alt suport sub echipament pentru protejarea pardoselii.
9. Așezați o bază corespunzătoare (de ex. saltea de cauciuc, bază din lemn etc.) sub echipament în zona de asamblare pentru a evita murdărirea.
10. Înainte de antrenament, verificați dacă echipamentul este complet asamblat și dacă toate componentele sunt în pozițiile corecte.
11. Dacă aveți afecțiuni medicale sau boli cronice ori dacă utilizați acest tip de echipament pentru prima dată, vă recomandăm să consultați un medic specialist. Antrenamentul incorect sau excesiv vă poate afecta sănătatea.
12. Efectuați încălzirea înainte de utilizarea echipamentului.
13. Dacă în timpul utilizării echipamentului simțiți durere, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeală sau greață, opriți imediat antrenamentul. Solicitați sfatul unui medic înainte de a continua utilizarea echipamentului.
14. Evitați purtarea hainelor lungi și largi în timpul utilizării echipamentului, deoarece acestea se pot prinde în elementele mobile ale echipamentului.
15. Utilizați echipamentul numai atunci când acesta funcționează corespunzător. Dacă identificați componente defecte sau auziți un zgomot deranjant provenind de la echipament în timpul utilizării, opriți antrenamentul. Nu utilizați echipamentul până când problema nu este remediată.
16. Nu efectuați nicio reglare sau modificare a echipamentului, cu excepția celor descrise în aceste instrucțiuni. În cazul apariției unor probleme, vă rugăm să contactați centrul de service (datele de contact sunt furnizate mai jos).
17. Spațiul minim necesar pentru utilizarea în siguranță a echipamentului este de cel puțin doi metri.
18. Greutatea maximă admisă a utilizatorului este de 150 kg.
19. Echipamentul a fost fabricat în conformitate cu standardul EN ISO 20957-1:2024.



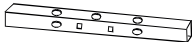
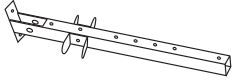
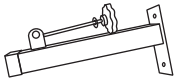
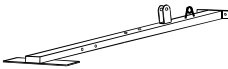
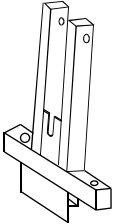
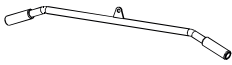
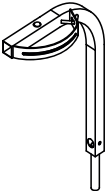
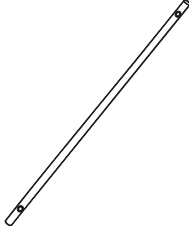
PRED POUŽITÍM ZARIADENIA SI POZORNE PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY. USCHOVAJTE SI TIETO POKYNY PRE BUDÚCE POUŽITIE.

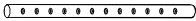
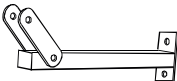
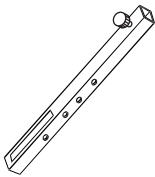
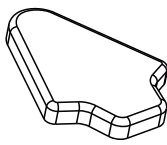
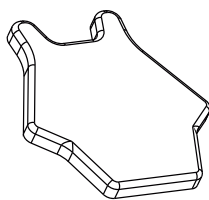
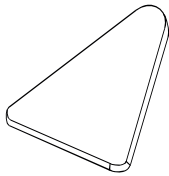
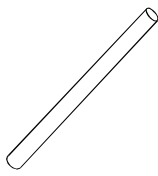
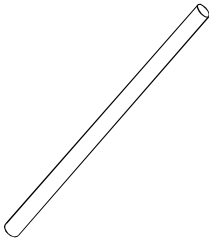
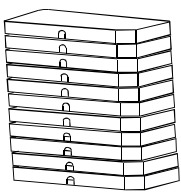
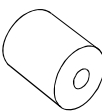
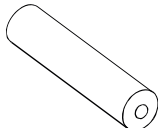
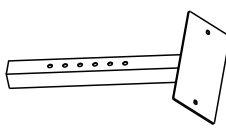
1. Plnú bezpečnosť a účinnosť použitia je možné dosiahnuť za predpokladu, že zariadenie je zmontované a používané v súlade s týmito pokynmi. Nezabudnite informovať všetkých používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nie sme zodpovední za problémy alebo zranenia spôsobené konaním v rozpore s pravidlami stanovenými v tejto príručke.
2. Výrobok sa môže používať iba na určený účel.
3. Zariadenie je určené iba na použitie v domácnosti dospelými osobami. Nenechávajte zariadenie na mieste prístupnom deťom. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
4. Prístroj by mal byť skladovaný na suchom a teplom mieste mimo priameho slnečného žiarenia.
5. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
6. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
7. Zariadenie umiestnite na rovný, stabilný a čistý povrch.
8. Pre ochranu podlahy pod zariadením odporúčame umiestniť koberec, rohož alebo inú podložku.
9. Aby ste zabránili znečisteniu v montážnej oblasti použite pod zariadením zodpovednú podložku (gumovú, drevenú a pod).
10. Pred začatím tréningu sa uistite, či je zariadenie kompletne a či sú všetky časti na svojom mieste.
11. Ak máte akékoľvek zdravotné problémy / chronické ochorenia alebo ak ide o váš prvý tréning na tomto type vybavenia, pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť zranenie.
12. Pred použitím zariadenia sa zahrejte.
13. Ak počas cvičenia na prístroji pociťujete bolesť, nepravidelný pulz, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním v cvičení by ste mali vyhľadať lekársku pomoc.
14. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach.
15. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je v poriadku z technickej stránky. Ak počas používania zistíte poškodenie niektorých komponentov alebo budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
16. Nevýkonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tejto príručke. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v príručke).
17. Minimálny voľný priestor potrebný na bezpečnú prevádzku zariadenia nie je menší ako dva metre.
18. Maximálna povolená hmotnosť používateľa je 150 kg.
19. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN ISO 20957-1:2024.

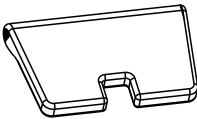
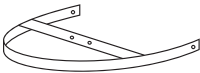
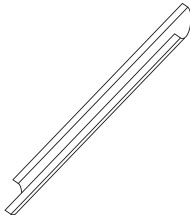
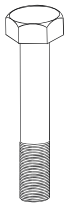
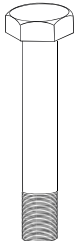
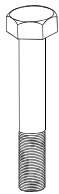
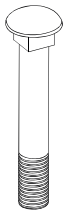
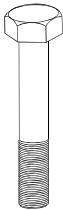
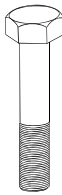
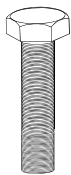
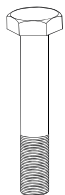
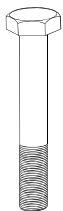


ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ІНСТРУКЦІЮ. ЗБЕРІГАЙТЕ ПОСІБНИК ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ.

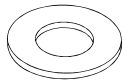
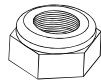
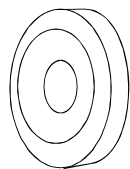
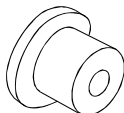
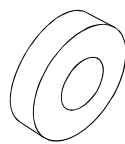
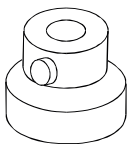
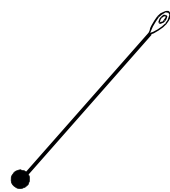
1. Повна безпека та ефективність використання можуть бути досягнуті за умови збірки обладнання та його використання відповідно до інструкцій. Не забудьте повідомити користувачів обладнання про всі обмеження, застереження та запобіжні заходи. Ми не несемо відповідальності за проблеми або травми, спричинені порушенням правил, викладених у даній інструкції.
2. Виріб можна використовувати лише за призначенням.
3. Пристрій призначений тільки для домашнього використання дорослими. Не залишайте пристрій у місці, доступному для дітей. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
4. Пристрій слід зберігати в сухому і тепломu місці, подалі від прямих сонячних променів.
5. Обладнання не підходить для реабілітаційних цілей.
6. Користуватися обладнанням одночасно може лише одна людина.
7. Поставте обладнання на рівну, стійку, пряму, чисту і вільну поверхню.
8. Рекомендуємо ставити обладнання на килимок або будь-яке інше захисне покриття, щоб не пошкодити підлогу.
9. Покладіть відповідне покриття (наприклад, гумовий килимок, дерев'яне покриття тощо) під пристрій у зоні кріплення, щоб уникнути забруднення.
10. Перш ніж розпочати тренування, переконайтеся, що пристрій готовий, а всі деталі на своєму місці.
11. Якщо у вас є якісь проблеми зі здоров'ям / хронічні захворювання або якщо це ваш перший досвід роботи з даним обладнанням, перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Неправильне або надмірне навантаження може спричинити травму.
12. Зробіть розминку перед тренуванням.
13. Якщо під час занять на обладнанні ви відчуваєте біль, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування. Перш ніж продовжувати програму тренувань, слід звернутися до лікаря.
14. Не підбирайте для тренувань довгий вільний одяг, який може потрапити в рухомі частини.
15. Використовуйте пристрій лише тоді, коли він технічно справний. Якщо під час використання ви виявили несправні компоненти або чуєте тривожний звук від пристрою, припиніть заняття. Не використовуйте пристрій, поки проблема не буде вирішена.
16. Не вносити жодних налаштувань чи модифікацій пристрою, за винятком описаних вище у даній інструкції. У разі виникнення проблем зверніться до сервісної служби (контакти дані надаються нижче в інструкції).
17. Щоб використання обладнання було безпечним, ви маєте мати вільний простір мінімум не менше двох метрів.
18. Максимально допустима вага користувача – 150 кг.
19. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту EN ISO 20957-1:2024.

A  x 1	B  x 1	C  x 2	D  x 1
D1  x 1	D2  x 1	E  x 1	F  x 2
G  x 1	H  x 2	I  x 1	J  x 1
K  x 1	L  x 1	M  x 1	N  x 2

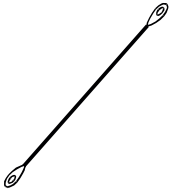
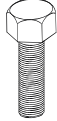
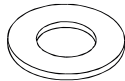
O  × 1	P  × 1	Q  × 1	R  × 1
S  × 1	T  × 1	U  × 1	V1  × 1
V2  × 1	W  × 1	X  × 1	XX  × 1
Y  × 11	Z  × 2	AA  × 2	BB  × 1

DD  × 2	EE  × 1	FF  × 4	GG  × 2
1 M10x75  × 8	2 M12x130  × 1	3 M10x65  × 2	4 M8x55  × 2
5 M6x60  × 8	6 M10x65  × 9	7 M10x50  × 9	8 M12x75  × 1
9 M12x85  × 2	10 M12x115  × 2	11 Ø17  × 4	12 Ø10  × 54



13 Ø8  × 12	14 Ø12  × 12	15 M10  × 28	16 M12  × 12
17 M8  × 2	19  × 12	21  × 6	27  × 2
28  × 2	29  × 1	30  × 1	31  × 1
32  × 5	33  × 1	33A  × 1	34  × 1

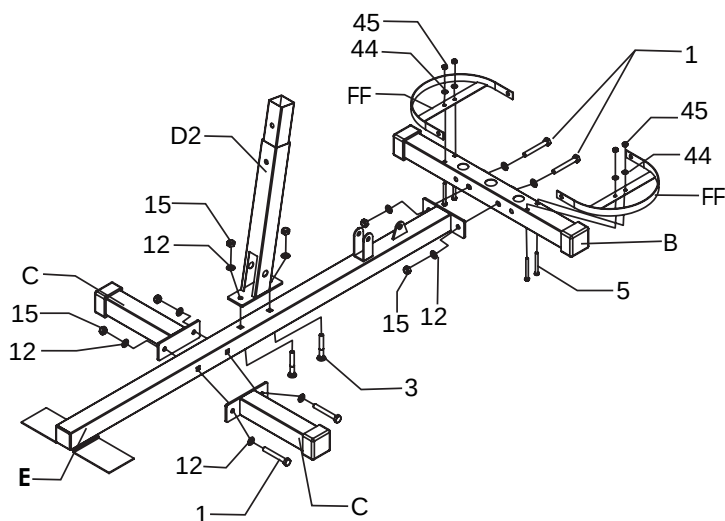


35  × 1	36  × 1	38  × 2	40  × 2
41  × 1	42 M8x65  × 6	43 M8x20  × 2	44 Ø6  × 8
45 M6  × 8			



1

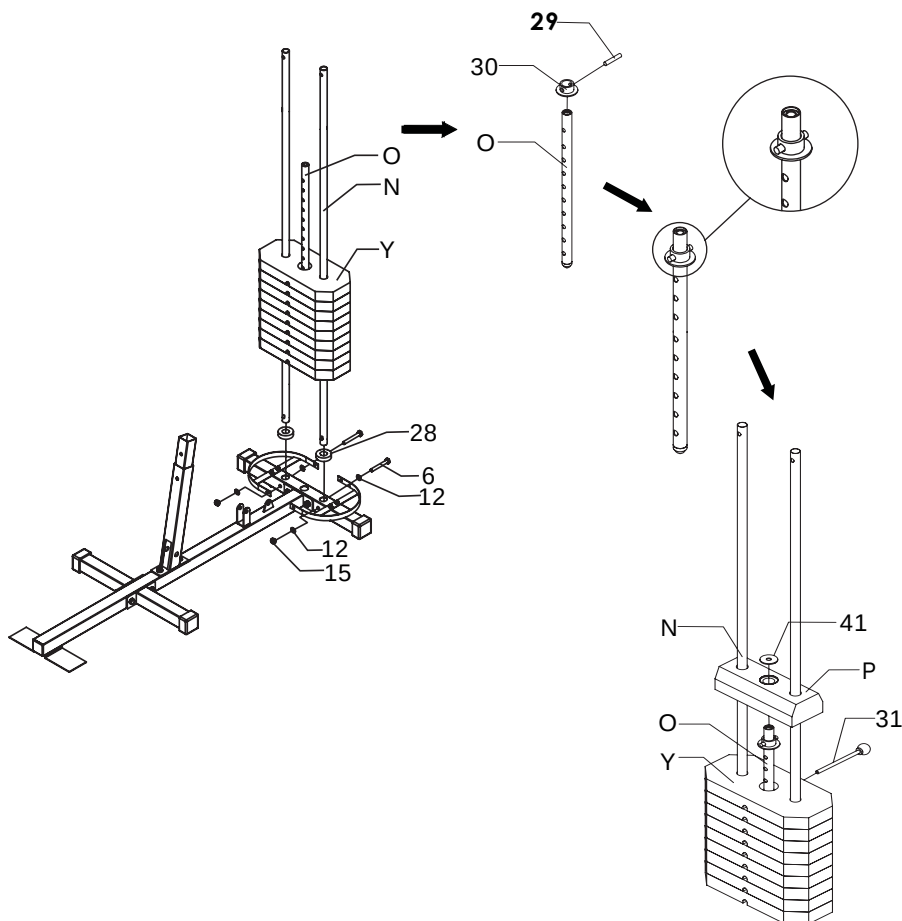
 x4	 x2	 x4	 x10	 x4	 x6	 x4
M10x75 mm	M10x65 mm	M6x60mm	Ø10 mm	Ø6 mm	M10	M6





2

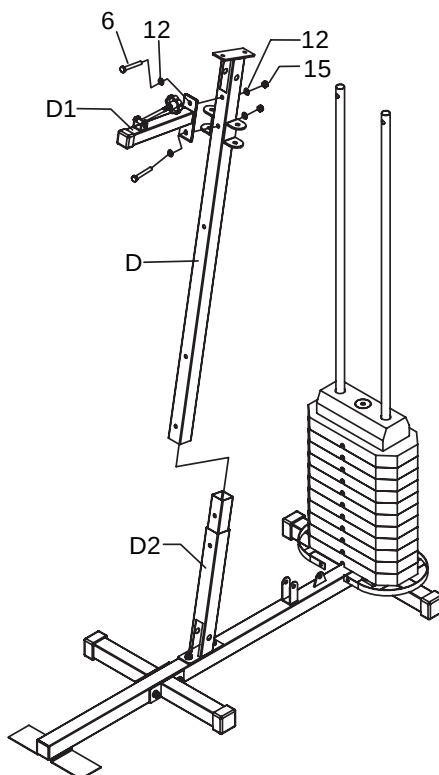
28 x2 	29 x1 	30 x1 	6 x2  M10x65 mm	12 x4  Ø10 mm	15 x2  M10
--	--	--	--	--	---





3

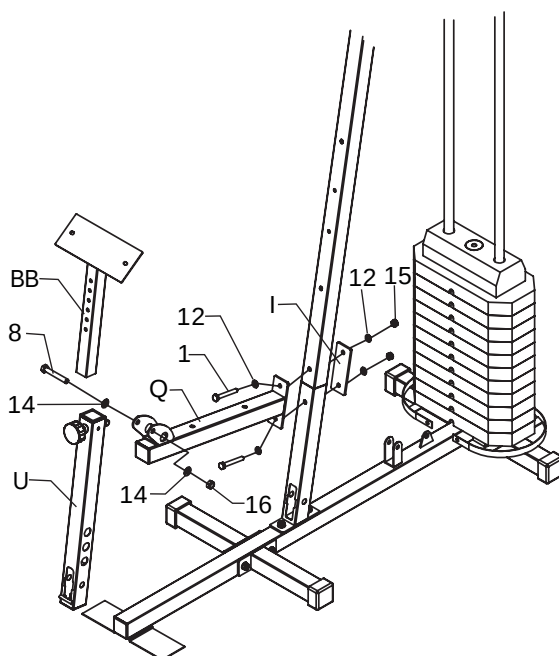
6 x2	12 x4	15 x2
		
M10x65 mm	Ø10 mm	M10





4

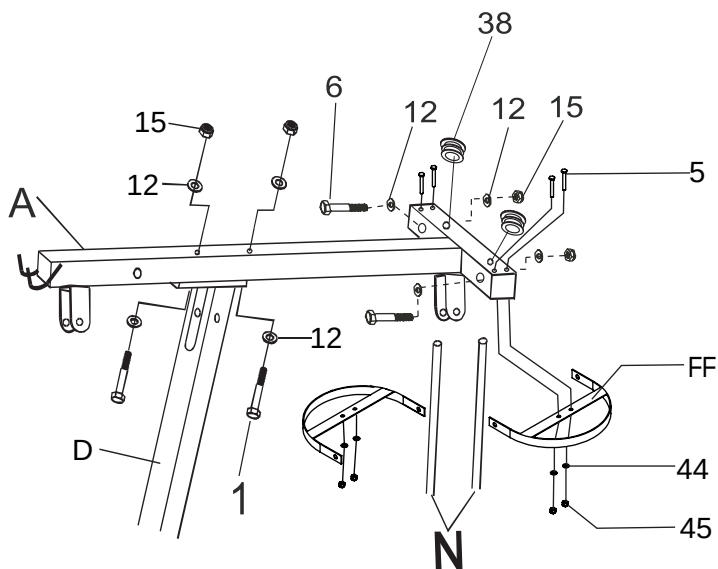
1 x2	8 x1	12 x4	14 x2	15 x2	16 x1
					
M10x75 mm	M12x75 mm	Ø10 mm	Ø12 mm	M10	M12 mm





5

38 x2 	1 x2  M10x75 mm	6 x2  M10x65 mm	5 x4  M6x60 mm	12 x8  Ø10 mm	44 x4  Ø6 mm	15 x4  M10	45 x4  M6
---	---	---	--	---	--	--	--



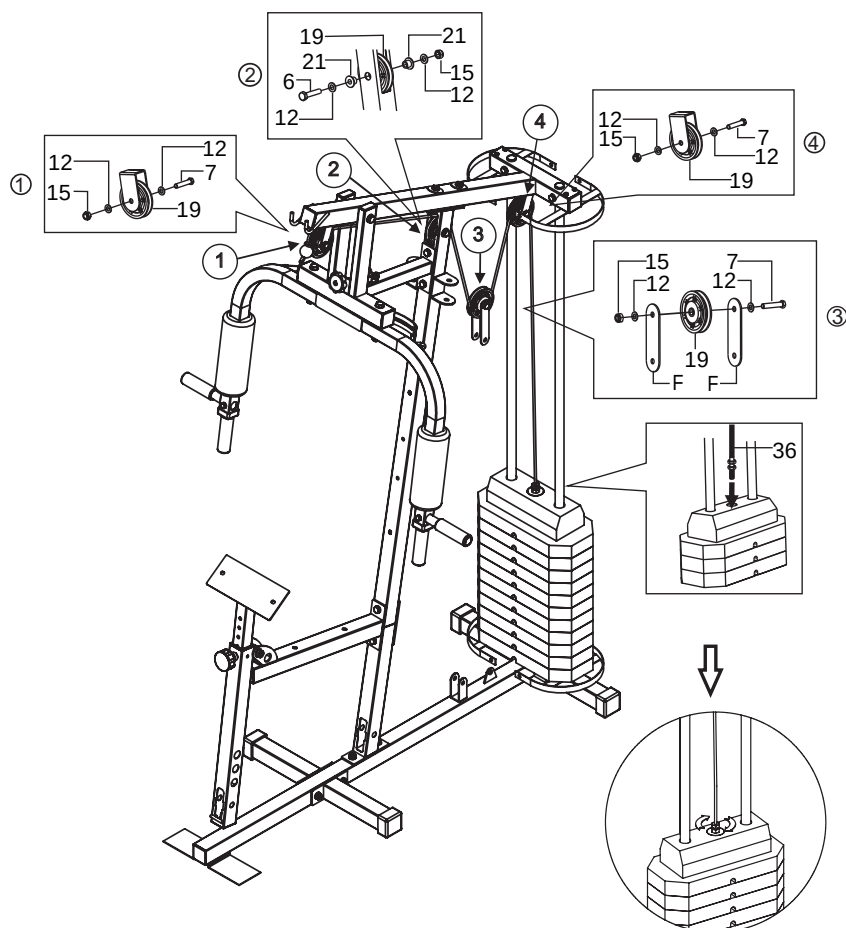
17 x2  M8 mm	4 x2  M8x55 mm	13 x4  Ø8 mm	2 x1  M12x130 mm	14 x6  Ø12 mm	16 x3  M12 mm	11 x4  Ø17 mm	10 x2  M12x115 mm
--	--	--	--	---	---	---	---





7

36 x1 	7 x3 M10x50 mm	6 x1 M10x65 mm	12 x8 Ø10 mm	15 x4 M10
------------------	------------------------------	------------------------------	----------------------------	-------------------------





CZ Horní lano (36)

Veďte lano boční stranou bez kuličky přes kladku 1 a přetáhněte jej přes kladku 2. Poté jej protáhněte dolů pod kladku 3 v závěsném bloku (F), následně vytáhněte nahoru – přes kladku 4. Konec lana upevněte šroubem do svarových matic.

DE Oberes Seil (36)

Führen Sie das Seil mit der Seite ohne Kugel über Rolle 1 und weiter über Rolle 2. Anschließend nach unten unter Rolle 3 im Aufhängeblock (F) führen, danach nach oben – über Rolle 4. Befestigen Sie das Seilende mit einer Schraube in den Schweißmuttern.

EN Upper Cable (36)

Put the cable with side without ball over the roll 1 and drag it over the roll 2. Then pull it down under the roll 3 in the hanging block (F), then pull it up – over the roll 4. Pull the cable down and screw the screw on its end to the welded nuts.

ES Cable superior (36)

Pase el cable por el lado sin bola sobre la polea 1 y luego sobre la polea 2. Después bájele por debajo de la polea 3 en el bloque colgante (F) y súbalo nuevamente – sobre la polea 4. Fije el extremo del cable con un tornillo en las tuercas soldadas.

FR Câble supérieur (36)

Faites passer le câble côté sans boule sur la poulie 1 puis sur la poulie 2. Ensuite, faites-le descendre sous la poulie 3 dans le bloc de suspension (F), puis remontez-le – sur la poulie 4. Fixez l'extrémité du câble avec une vis dans les écrous soudés.

HU Felső kábel (36)

Vezesse át a kábel golyó nélküli végét az 1. görgő felett, majd vezesse át a 2. görgő felett. Ezután húzza lefelé a 3. görgő alatt a függő blokknál (F), majd húzza felfelé – a 4. görgő felett. Húzza lefelé a kábelt, és csavarja be a végén található csavart a hegesztett anyákba.

IT Cavo superiore (36)

Far passare il cavo dal lato senza sfera sopra la puleggia 1 e poi sopra la puleggia 2. Successivamente farlo scendere sotto la puleggia 3 nel blocco sospeso (F), quindi risalire – sopra la puleggia 4. Fissare l'estremità del cavo con una vite nei dadi saldati.

NL Bovenkabel (36)

Leid de kabel met de zijde zonder kogel over rol 1 en vervolgens over rol 2. Trek hem daarna omlaag onder rol 3 in het hangblok (F) en vervolgens omhoog – over rol 4. Bevestig het kabeluiteinde met een bout in de gelaste moeren.

PL Linka górna (36)

Poprowadzić linkę stroną bez kulki nad rolką 1, a następnie nad rolką 2. Następnie poprowadzić ją w dół pod rolką 3 w bloku zawieszenia (F), po czym wyprowadzić do góry – nad rolką 4. Koniec linki przymocować śrubą do nakrętek spawanych.

RO Cablu superior (36)

Treceți capătul cablului fără bilă peste rola 1, apoi treceți-l peste rola 2. Apoi trageți-l în jos pe sub rola 3 din blocul suspendat (F), apoi trageți-l în sus – peste rola 4. Trageți cablul în jos și înșurubați șurubul de la capătul acestuia în piulițele sudate.

SK Horné lano (36)

Veďte lano stranou bez guľôčky cez kladku 1 a následne cez kladku 2. Potom ho veďte nadol pod kladku 3 v závesnom bloku (F), následne nahor – cez kladku 4. Konec lana upevnite skrutkou do zváraných matic.

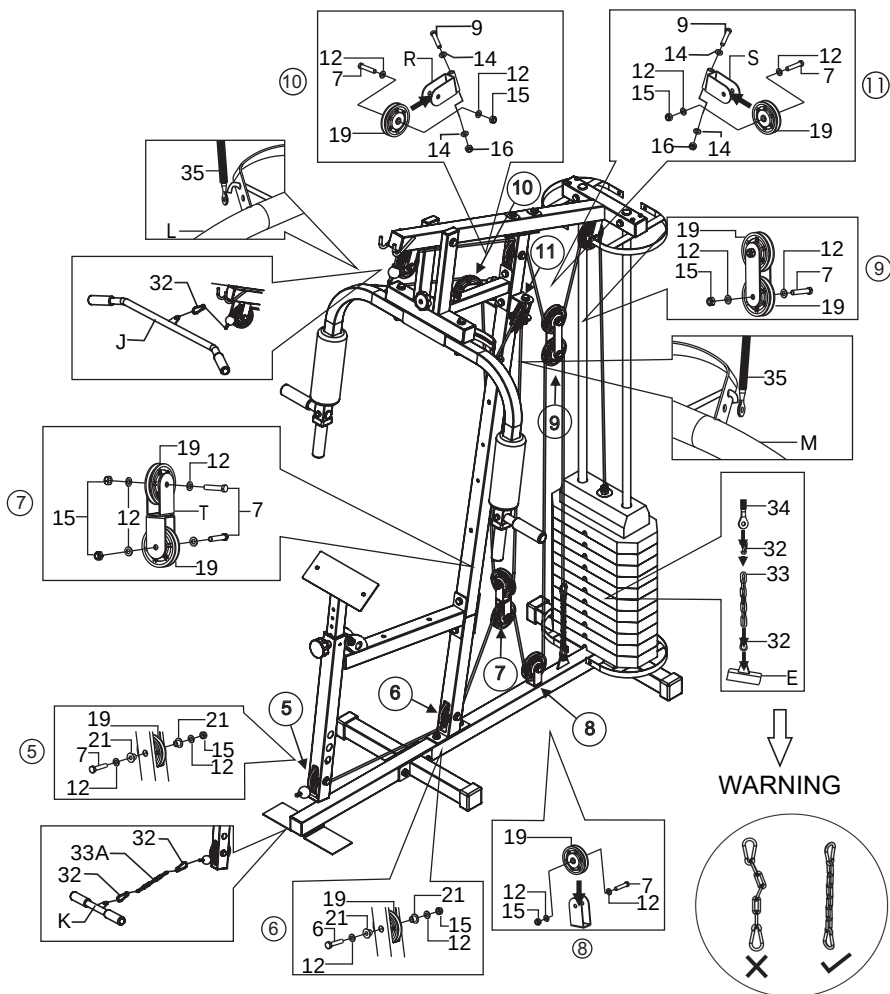
UA Верхній трос (36)

Проведіть трос стороною без кульки через ролик 1, далі через ролик 2. Потім опустіть його під ролик 3 у підвісному блоці (F), після чого підніміть вгору – через ролик 4. Закріпіть кінець троса гвинтом у приварених гайках.



8

6 x2  M10x65 mm	7 x6  M10x50 mm	9 x2  M12x85 mm	12 x16  Ø10mm	14 x4  Ø12 mm	15 x8  M10	16 x2  M12
			34 x1 	35 x1 		





- CZ** 1. Ved'te lano boční stranou bez kuličky pod kladku 5 a pod kladku 6. Poté jej vytáhněte nahoru, přetáhněte přes kladku 7 a následně dolů – pod kladku 8. Vytáhněte lano nahoru, přes kladku 9 v závěsném bloku (F), poté dolů. Krátký řetěz (33) připevněte ke konci lana a druhý konec řetězu k hlavnímu rámu (32). Nastavte napnutí lana zavěšením délky řetězu.
2. **Střední lano (35)**
Upevněte jeden konec lana k jednomu z ramen atlasu (L nebo R). Poté ved'te druhý konec přes kladku 10, dolů ke kladce v závěsném bloku (T), následně nahoru – přes kladku 11. Druhý konec lana upevněte k druhému rameni atlasu.
- DE** 1. **Unteres Seil (34)**
Führen Sie das Seil mit der Seite ohne Kugel unter Rolle 5 und unter Rolle 6. Danach nach oben ziehen, über Rolle 7 führen und anschließend nach unten – unter Rolle 8. Das Seil nach oben über Rolle 9 im Aufhängeblock (F) führen, dann nach unten. Die kurze Kette (33) am Seilende befestigen und das andere Kettenende am Hauptrahmen (32). Die Seilspannung durch Einhängen der Kettenlänge einstellen.
2. **Mittleres Seil (35)**
Ein Seilende an einem der Atlasarme (L oder R) befestigen. Das andere Ende über Rolle 10 führen, nach unten zur Rolle im Aufhängeblock (T) und anschließend nach oben – über Rolle 11. Das zweite Seilende am anderen Atlasarm befestigen.
- EN** 1. **Bottom cable (34)**
Put the cable with side without ball under the roll 5 and drag it under the roll 6. Then pull it up, drag it over the roll 7, then pull it down – under the roll 8. Pull the cable up, over the roll 9 in hanging block (F), then pull it down. Strap the short chain (33) to the end of the cable and the other end of the chain to the main base using carabiners (32). You can adjust the cable tension by changing length of chain.
2. **Middle cable (35)**
Install the end of the cable to the one of atlas arms (L or R). Then drag the other end over the roll 10, pull it down to the roll in hanging block (T), then pull it up – over the roll 11. Install the other end of the cable to the other atlas arm.
- ES** 1. **Cable inferior (34)**
Pase el cable por el lado sin bola por debajo de la polea 5 y de la polea 6. Luego súbalo, páselo sobre la polea 7 y bájele – por debajo de la polea 8. Suba el cable sobre la polea 9 en el bloque colgante (F) y luego hacia abajo. Fije la cadena corta (33) al extremo del cable y el otro extremo de la cadena al bastidor principal (32). Ajuste la tensión del cable enganchando la longitud de la cadena.
2. **Cable central (35)**
Fije un extremo del cable a uno de los brazos del multigimnasio (L o R). Pase el otro extremo sobre la polea 10, bájele a la polea en el bloque colgante (T) y luego súbalo – sobre la polea 11. Fije el otro extremo del cable al brazo opuesto.
- FR** 1. **Câble inférieur (34)**
Faites passer le câble côté sans boule sous la poulie 5 et sous la poulie 6. Ensuite, remontez-le, passez-le sur la poulie 7 puis descendez-le – sous la poulie 8. Faites passer le câble vers le haut sur la poulie 9 dans le bloc de suspension (F), puis vers le bas. Fixez la chaîne courte (33) à l'extrémité du câble et l'autre extrémité de la chaîne au châssis principal (32). Réglez la tension du câble en accrochant la longueur de chaîne appropriée.
2. **Câble central (35)**
Fixez une extrémité du câble à l'un des bras de l'appareil (L ou R). Faites passer l'autre extrémité sur la poulie 10, descendez-la vers la poulie dans le bloc de suspension (T), puis remontez-la – sur la poulie 11. Fixez l'autre extrémité du câble au bras opposé.
- HU** 1. **Alsó kábel (34)**
Vezesse át a kábel golyó nélküli végét az 5. görgő alatt, majd vezesse át a 6. görgő alatt. Ezután húzza felfelé, vezesse át a 7. görgő felett, majd húzza lefelé – a 8. görgő alatt. Húzza felfelé a kábelt, vezesse át a 9. görgő felett a függő blokkban (F), majd húzza lefelé. Rögzítse a rövid láncot (33) a kábel végéhez, a lánc másik végét pedig a fő talppréshez karabinerekkel (32). A kábel feszessége a lánc hosszának módosításával állítható.
2. **Középső kábel (35)**
Rögzítse a kábel egyik végét az egyik atlaszkarhoz (L vagy R). Ezután vezesse át a másik végét a 10. görgő felett, húzza lefelé a függő blokkban (T) lévő görgőhöz, majd húzza felfelé – a 11. görgő felett. Rögzítse a kábel másik végét a másik atlaszkarhoz.
- IT** 1. **Cavo inferiore (34)**
Far passare il cavo dal lato senza sfera sotto la puleggia 5 e sotto la puleggia 6. Quindi tirarlo verso l'alto, farlo passare sopra la puleggia 7 e poi scendere – sotto la puleggia 8. Portare il cavo verso l'alto sopra la puleggia 9 nel blocco sospeso (F), quindi verso il basso. Fissare la catena corta (33) all'estremità del cavo e l'altra estremità della catena al telaio principale (32). Regolare la tensione del cavo agganciando la lunghezza della catena.
2. **Cavo centrale (35)**
Fissare un'estremità del cavo a uno dei bracci dell'attrezzo (L o R). Far passare l'altra estremità sopra la puleggia 10, scendere verso la puleggia nel blocco sospeso (T), quindi risalire – sopra la puleggia 11. Fissare l'altra estremità del cavo all'altro braccio.



NL 1. Onderkabel (34)

Leid de kabel met de zijde zonder kogel onder rol 5 en onder rol 6. Trek hem daarna omhoog, over rol 7 en vervolgens omlaag – onder rol 8. Leid de kabel omhoog over rol 9 in het hangblok (F) en vervolgens omlaag. Bevestig de korte ketting (33) aan het kabeluiteinde en het andere uiteinde van de ketting aan het hoofdframe (32). Stel de kabelspanning af door de kettinglengte in te haken.

2. Middelkabel (35)

Bevestig één uiteinde van de kabel aan een van de armen van het toestel (L of R). Leid het andere uiteinde over rol 10, omlaag naar de rol in het hangblok (T) en vervolgens omhoog – over rol 11. Bevestig het andere uiteinde van de kabel aan de tegenoverliggende arm.

PL 1. Linka dolna (34)

Poprowadzić linkę stroną bez kulki pod rolką 5 oraz pod rolką 6. Następnie wyprowadzić ją do góry, przełożyć nad rolką 7 i poprowadzić w dół – pod rolką 8. Wyprowadzić linkę do góry nad rolką 9 w bloku zawieszenia (F), następnie w dół. Krótki łańcuch (33) przymocować do końca linki, a drugi koniec łańcucha do ramy głównej (32). Wyregulować napięcie linki poprzez odpowiednie zaczipienie długości łańcucha.

2. Linka środkowa (35)

Jeden koniec linki zamocować do jednego z ramion atlasu (L lub R). Drugi koniec przełożyć nad rolką 10, poprowadzić w dół do rolki w bloku zawieszenia (T), następnie wyprowadzić do góry – nad rolką 11. Drugi koniec linki zamocować do przeciwległego ramienia atlasu.

RO 1. Cablul inferior (34)

Treceți capătul cablului fără bilă pe sub rola 5, apoi treceți-l pe sub rola 6. Apoi trageți-l în sus, treceți-l peste rola 7, apoi trageți-l în jos – pe sub rola 8. Trageți cablul în sus, treceți-l peste rola 9 din blocul suspendat (F), apoi trageți-l în jos. Atașați lanțul scurt (33) la capătul cablului, iar celălalt capăt al lanțului la baza principală folosind carabinierile (32). Puteți regla tensiunea cablului prin modificarea lungimii lanțului.

2. Cablul median (35)

Montați unul dintre capetele cablului la unul dintre brațele atlasului (L sau R). Apoi treceți celălalt capăt peste rola 10, trageți-l în jos până la rola din blocul suspendat (T), apoi trageți-l în sus – peste rola 11. Montați celălalt capăt al cablului la celălalt braț al atlasului.

SK 1. Dolné lano (34)

Veďte lano stranou bez guľôčky pod kladku 5 a pod kladku 6. Potom ho vytiahnite nahor, veďte cez kladku 7 a následne nadol – pod kladku 8. Lano veďte nahor cez kladku 9 v závesnom bloku (F), potom nadol. Krátku reťaz (33) upevníte na koniec lana a druhý koniec reťaze k hlavnému rámu (32). Napnutie lana nastavte zavesením dĺžky reťaze.

2. Stredné lano (35)

Jeden koniec lana upevníte k jednému z ramien stroja (L alebo R). Druhý koniec veďte cez kladku 10, nadol ku kladke v závesnom bloku (T), potom nahor – cez kladku 11. Druhý koniec lana upevníte k opačnému ramenu.

UA 1. Нижній трос (34)

Проведіть трос стороною без кульки під ролик 5 та під ролик 6. Потім підніміть його вгору, проведіть через ролик 7 і опустіть – під ролик 8. Проведіть трос вгору через ролик 9 у підвісному блоці (F), потім вниз. Закріпіть короткий ланцюг (33) до кінця троса, а інший кінець ланцюга – до основної рами (32). Відрегулюйте натяг троса, зачепивши відповідну довжину ланцюга.

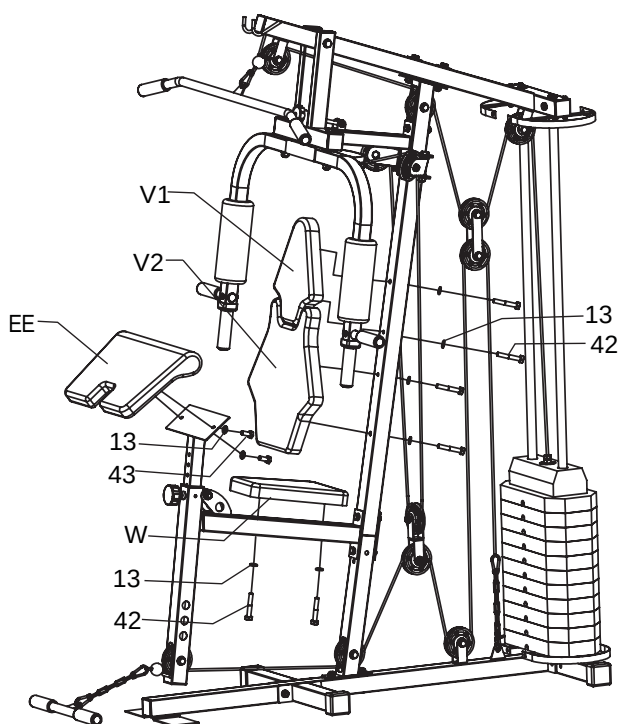
2. Середній трос (35)

Закріпіть один кінець троса до одного з важелів тренажера (L або R). Інший кінець проведіть через ролик 10, опустіть до ролика в підвісному блоці (T), потім підніміть вгору – через ролик 11. Закріпіть другий кінець троса до протилежного важеля.



9

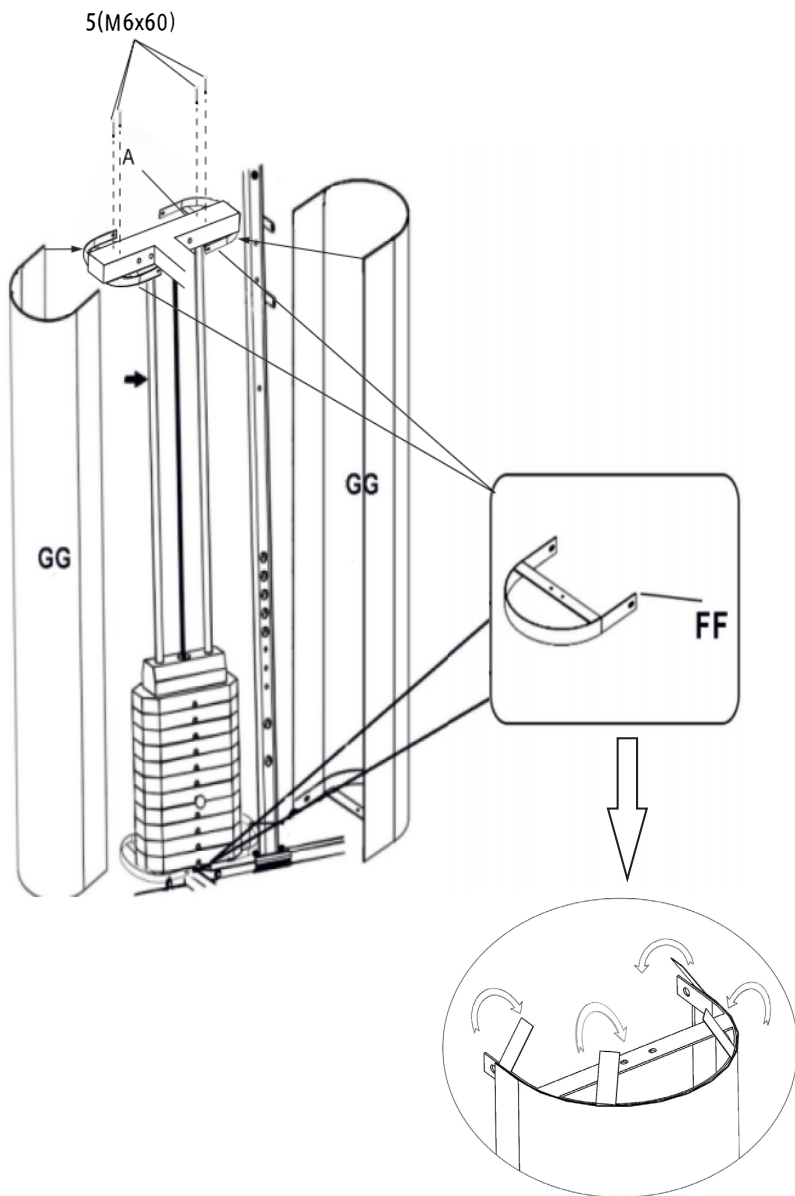
42 x6  M8x65 mm	43 x2  M8x20 mm	13 x8  Ø8 mm
--	--	--

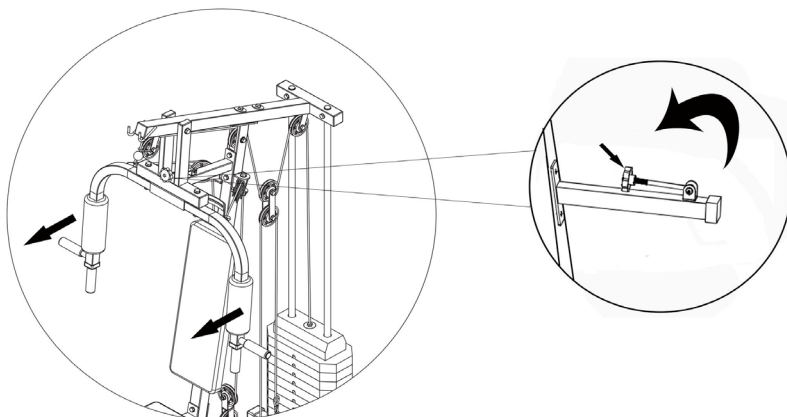
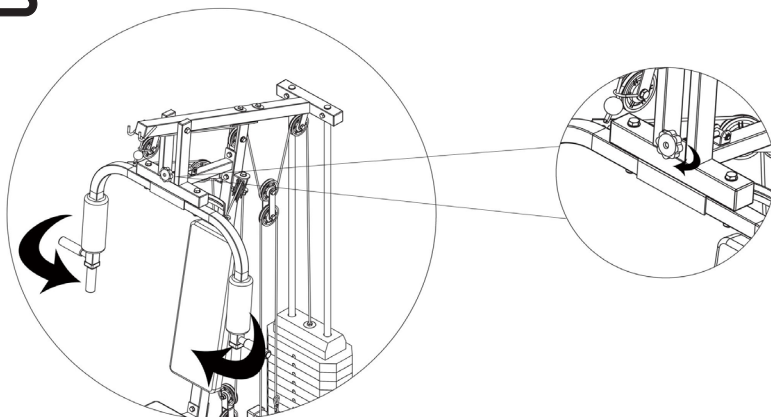


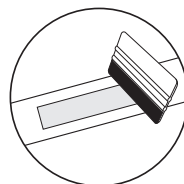
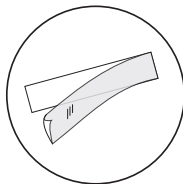
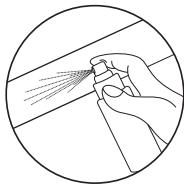
This diagram shows an exploded perspective view of a cable machine. The main components are labeled as follows: 'Z' points to the handle and pulley assembly at the top; 'DD' points to the weight stack and the base frame; 'XX' points to the cable and pulley system in the middle; and 'X' points to the base frame and the lower pulley assembly. The diagram illustrates how these parts fit together to form the complete machine.



11







CZ APLIKACE SAMOLEPKY*

1. Pro správnou aplikaci očistěte povrch, na který má být samolepka umístěna. Použijte jemný čisticí prostředek, vodu nebo speciální odmašťovací prostředek. Povrch osušte čistým a suchým hadříkem.
2. Odstraňte ochrannou vrstvu ze samolepky. Umístěte samolepku na připravený povrch. Pomocí stěrky samolepku vyrovnejte a odstraňte případné vzduchové bubliny.
3. Pro odstranění samolepky použijte speciální přípravek na odstraňování samolepek.

DE ANBRINGUNG DES AUFKLEBERS*

1. Für eine korrekte Anbringung muss die Oberfläche, auf der der Aufkleber angebracht werden soll, gereinigt werden. Verwenden Sie dazu ein mildes Reinigungsmittel, Wasser oder ein spezielles Entfettungsmittel. Trocknen Sie die Oberfläche mit einem sauberen, trockenen Tuch ab.
2. Entfernen Sie die Schutzschicht von dem Aufkleber. Legen Sie den Aufkleber auf die vorbereitete Oberfläche. Verwenden Sie einen Rakel, um den Aufkleber auszurichten und eventuelle Luftblasen zu entfernen.
3. Um den Aufkleber dauerhaft zu entfernen, verwenden Sie einen speziellen Aufkleberentferner.

EN APPLYING A STICKER*

1. For proper application, clean the surface where the sticker should be placed. Use a mild detergent, water, or a special degreasing agent. Dry the surface with a clean, dry cloth.
2. Remove the protective layer from the sticker. Place sticker on prepared surface. Use a squeegee to align the sticker and remove any air bubbles.
3. To remove the sticker, use a special sticker remover.

ES APLICAR UNA PEGATINA*

1. Para una aplicación adecuada, limpie la superficie donde se debe colocar la pegatina. Utilice un detergente suave, agua o un agente desengrasante especial. Seque la superficie con un paño limpio y seco.
2. Retire la capa protectora de la pegatina. Coloque la pegatina sobre la superficie preparada. Use una espátula para alinear la pegatina y eliminar cualquier burbuja de aire.
3. Para quitar la pegatina, utilice un producto especial para eliminar adhesivos.

FR APPLICATION D'AUTOCOLLANT*

1. Pour une application correcte, nettoyez la surface où l'autocollant doit être placé. Utilisez pour cela un détergent doux, de l'eau ou un dégraissant spécial. Séchez la surface avec un chiffon propre et sec.
2. Retirez la couche protectrice de l'autocollant. Placez l'autocollant sur la surface préalablement préparée. Utilisez la raclette pour aligner l'autocollant et éliminer les éventuelles bulles d'air.
3. Pour retirer définitivement l'autocollant, utilisez un dissolvant d'autocollant spécial.

HU MATRICA FELHELYEZÉSE*

1. A megfelelő felhelyezés érdekében tisztítsa meg azt a felületet, ahová a matricát el kívánja helyezni. Használjon enyhé tisztítószert, vizet vagy speciális zsírtalanító szert. A felületet tisztá, száraz kendővel törölje szárazra.
2. Távolítsa el a védőréteget a matricáról. Helyezze a matricát az előkészített felületre. Spakli segítségével igazítsa be a matricát, és távolítsa el az esetleges légbuborékokat.
3. A matrica eltávolításához használjon speciális matriceltávolító szert.



IT APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA*

1. Per una corretta applicazione, pulire accuratamente la superficie su cui applicare l'etichetta. Utilizzare un detergente delicato, acqua oppure uno sgrassatore specifico. Asciugare la superficie con un panno pulito e asciutto.
2. Rimuovere lo strato protettivo dall'etichetta. Posizionare l'etichetta sulla superficie preparata. Utilizzare una spatola per allineare l'etichetta e rimuovere eventuali bolle d'aria.
3. Per rimuovere l'etichetta, utilizzare un prodotto specifico per la rimozione degli adesivi.

NL AANBRENGEN VAN DE STICKER*

1. Reinig het oppervlak waar de sticker moet worden aangebracht grondig. Gebruik een mild reinigingsmiddel, water of een speciale ontvetter. Droog het oppervlak met een schone, droge doek.
2. Verwijder de bescherm laag van de sticker. Plaats de sticker op het voorbereide oppervlak. Gebruik een rakel om de sticker recht te strijken en luchtbelletjes te verwijderen.
3. Gebruik een speciale stickerverwijderaar om de sticker te verwijderen.

PL APLIKACJA NAKLEJKI*

1. W celu prawidłowej aplikacji, wyczyść powierzchnię, na której ma być umieszczona naklejka. Użyj do tego łagodnego detergentu, wody lub specjalnego środka do odtuszczania. Osusz powierzchnię czystą, suchą szmatką.
2. Usuń z naklejki warstwę ochronną. Umieść naklejkę na przygotowanej wcześniej powierzchni. Użyj rakli do wyrównania naklejki i usunięcia ewentualnych pęcherzyków powietrza.
3. Aby trwale usunąć naklejkę, użyj specjalnego preparatu do usuwania naklejek.

RO APLICAREA UNUI AUTOCOLANT*

1. Pentru a aplica corectă, curățați suprafața pe care urmează să fie aplicat autocolantul. Utilizați un detergent delicat, apă sau un agent special de degresare. Uscați suprafața cu o cârpă curată și uscată.
2. Îndepărtați stratul protector al autocolantului. Poziționați autocolantul pe suprafața pregătită. Utilizați o racletă pentru a alinia autocolantul și pentru a elimina eventualele bule de aer.
3. Pentru îndepărtarea autocolantului, utilizați un agent special pentru îndepărtarea autocolantelor.

SK PRILEPENIE NÁLEPKY*

1. Pre správnu aplikáciu očistite povrch, na ktorý má byť nálepka umiestnená. Použite na to jemný čistiaci prostriedok, vodu alebo špeciálny odmasťovač. Povrch osušte čistou suchou handričkou.
2. Odstráňte ochrannú vrstvu z nálepky. Umiestnite nálepku na predtým pripravený povrch. Pomocou stierky zarovnajte nálepku a odstráňte všetky vzduchové bubliny.
3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

UA ІНСТРУКЦІЯ НАКЛЕЮВАННЯ НАЛІПКИ*

1. Для правильного нанесення очистіть поверхню, де буде розміщена наклейка. Для цього використовуйте м'який миючий засіб, воду або спеціальний знежирювач. Витріть поверхню чистою сухою тканиною.
2. Зніміть захисний шар з наклейки. Розмістіть наклейку на попередньо підготовлену поверхню. За допомогою ракеля вирівняйте наклейку та видаліть бульбашки повітря.
3. Щоб видалити наклейку назавжди, скористайтеся спеціальним засобом для зняття наклейок.

*

CZ platí pro výrobky se samolepkami v sadě
DE gilt für Produkte mit Aufklebern im Set
EN applies to products with stickers in the set
ES se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto
FR concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble
HU a matricát tartalmazó készletű termékekre vonatkozik

IT si applica ai prodotti che includono etichette nel set
NL van toepassing op producten met stickers in de set
PL dotyczy produktów z naklejkami w zestawie
RO se aplică produselor cu autocolante incluse în set
SK týka sa produktov s nálepkami v súprrave
UA стосується продуктів з наклейками у комплекті



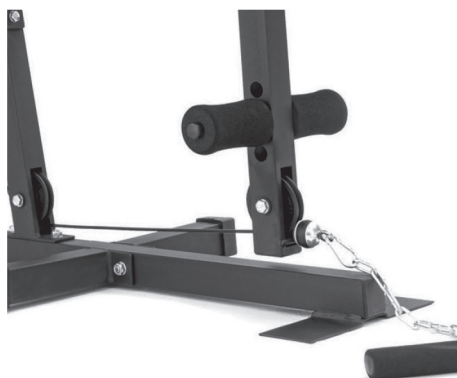
Regulace závaží

Chcete-li změnit závaží, odstraňte závlačku (31) ze štosu závaží a umístěte ji do vhodné polohy.



Nastavení adaptéru na předkopávání

Chcete-li nastavit výšku držadel nohou v adaptéru na předkopávání, odstraňte pěnový grip na jedné straně držadla. Vložte hrazdu do zvolené díry a nasadte pěnový grip.



Nastavení výšky bicepsové opěry

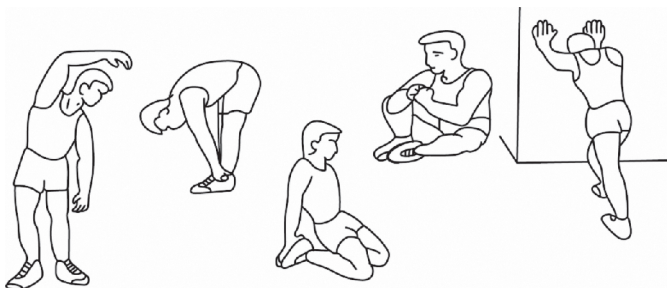
Chcete-li upravit výšku bicepsové opěry, vyjměte otočný knoflík pro rychlé nastavení ze základny (14), upravte výšku bicepsové opěry a vložte otočný knoflík.



Pravidelné používání zařízení prospěje vašemu zdraví. Zlepší fyzickou kondici, celkovou pohodu a posílí svaly. V kombinaci se správnou stravou může přispět k hubnutí.

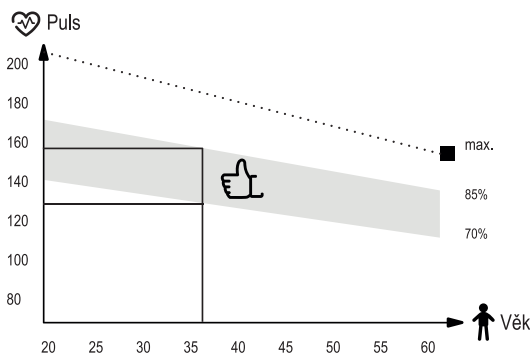
1. Rozcvička

Tato fáze cvičení pomáhá zlepšit krevní oběh v celém těle a připravit svaly na zvýšenou fyzickou námahu. Snižuje také riziko křečí nebo poranění svalů. Doporučuje se provést několik protahovacích cvičení, jak je uvedeno níže. Každé cvičení by mělo trvat přibližně 30 sekund. Nezatěžujte svaly! Pokud pociťujete bolest, přestaňte cvičit nebo snižte rozsah pohybu.



2. Fáze tréninku

Tato fáze je hlavní fází tréninku. Měli byste cvičit vlastním, poměrně stabilním tempem, abyste dosáhli srdeční rytmus odpovídající vašemu věku, jak je to znázorněno na grafu. Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut.



3. Relaxační fáze

Cílem této fáze je uvolnění svalů a kardiovaskulárního systému a vrácení všech „parametrů“ (krevní tlak, frekvence dýchání, srdeční frekvence a jiné) do stavu před cvičením. Toto je opakování rozcvičky se sníženou rychlostí pohybu. Tato fáze by měla být nejkratší – čas cvičení asi 5 minut. Během této fáze by se neměly namáhat svaly. Relaxační fázi by nemělo vynechat.

CZ Čištění a údržba



1. Zařízení vyžaduje pravidelnou údržbu. Měla by být provedena nejméně každých 20 hodin provozu zařízení.
2. Údržba zahrnuje kontrolu:
 - pohyblivé části zařízení, tj. kontrola, zda jsou správně namazané. Pokud ne, namažte je. Doporučuje se používat speciální maziva pro ložiska kol nebo pro fitness zařízení.
 - všechny části zařízení, tj. dotažení šroubů a matic,
 - napájecí kabely (pokud jsou v přístroji) kvůli poškození.
3. K čištění zařízení používejte měkký hadřík mírně navlhčený vodou nebo případně vodou s mýdlem. Nepoužívejte žádné silné čisticí prostředky a ani materiály, které mohou zařízení poškodit. Zvláštní pozornost je třeba věnovat plastovým komponentům.
4. Po každém použití odstraňte ze zařízení všechny stopy potu a nečistot.

CZ Řešení problémů



Problém	Řešení
Produkt je nestabilní.	Zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby správně utaženy.



Záruční podmínky

1. Zákazník má následující možnosti uplatnění reklamace:
 - prostřednictvím kroků na webové stránce: <https://hop-sport.cz/servis/>
 - písemně na adresu:
Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
 - e-mailem: info@hop-sport.cz
2. Reklamáce včetně odstranění vady musí být vyřízena a kupující o tom musí být informován nejpozději do třiceti (30) dnů ode dne uplatnění reklamace, pokud se prodávající s kupujícím nedohodne na delší lhůtě. Pokud je třeba poslat produkt na opravu do zahraničí nebo dovést náhradní díly ze zahraničí, oprava může trvat déle.
3. Použije se právo země, do které bylo zboží dodáno, včetně záručních ustanovení. Neplatí Úmluva OSN o smlouvách o mezinárodní koupi zboží.
4. Záruka se nevztahuje na poškození způsobená nesprávným používáním.

CZ Ochrana životního prostředí



Tento výrobek je dodáván v obalu, aby byl chráněn před možným poškozením během přepravy. Obaly jsou vyrobené ze surovin, které lze recyklovat. Tyto materiály vyhazujte podle jejich typu.



Návod k použití byl vytištěn na recyklovatelném papíře. Tříděte ho v souladu s platnými pravidly.



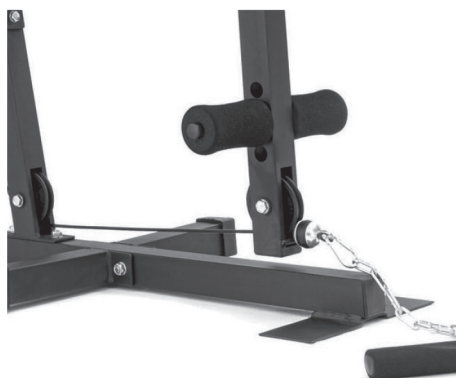
Lastregelung

Um die Last zu ändern, entfernen Sie den Sicherungsstift (31) vom Gewichtsblock und bringen Sie ihn in die entsprechende Position.



Beincurler einstellen

Um die Höhe des Beincurlers an Ihre Körpergröße anzupassen, entfernen Sie auf einer Seite des Beincurlers das Rundpolster. Versetzen Sie die Polsteraufnahme in das ausgewählte Loch und setzen Sie das Rundpolster wieder auf.



Curlpult einstellen

Um die Höhe des Curlpults einzustellen, entfernen Sie den Schnellverschlussknopf von der Curlpultaufnahme (14), stellen Sie die Höhe des Curlpults ein und setzen Sie den Knopf ein.



Die regelmäßige Verwendung des Gerätes kommt Ihrer Gesundheit zugute. Es verbessert die körperliche Verfassung und das Wohlbefinden und stärkt die Muskeln. In Kombination mit einer richtigen Ernährung kann es zur Gewichtsreduktion beitragen.

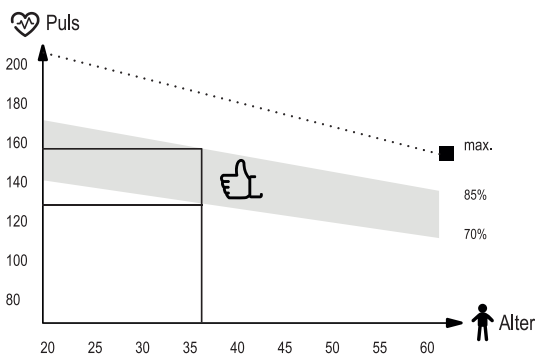
1. Aufwärm-phase

Diese Trainingsphase verbessert die Durchblutung des Körpers und bereitet die Muskeln auf größere Anstrengungen vor. Es verringert auch das Risiko einer Muskelkontraktion oder eines Muskelbruchs. Es ist ratsam, einige Dehnübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Jede Übung sollte ungefähr 30 Sekunden dauern. Überanstrengen Sie nicht Ihre Muskeln! Wenn Sie Schmerzen verspüren, unterbrechen Sie das Training oder verringern Sie den Bewegungsumfang.



2. Übungsphase

Diese Phase ist die Trainingsphase, in der Sie das Gerät verwenden. Sie sollten in Ihrem eigenen, ziemlich gleichmäßigen Tempo trainieren, damit Sie eine Ihrem Alter entsprechende Herzfrequenz erreichen, wie in der Grafik dargestellt. Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern.



3. Entspannungsphase

Diese Phase hat das Ziel, Ihre Muskeln und das Gefäßsystem zu entspannen und allen Parametern wie Blutdruck, Atmung und Herzfrequenz die Rückkehr in den Zustand vor der Belastung zu ermöglichen. Dies ist eine Aufwärmwiederholung mit verringertem Bewegungstempo. Diese Phase sollte die kürzeste unter den Trainingskomponenten sein und sollte ungefähr 5 Minuten dauern. Denken Sie daran, Ihre Muskeln nicht zu strapazieren. Die Entspannungsphase sollte nicht übersprungen werden.

DE Reinigung und Wartung



1. Warten Sie das Gerät regelmäßig. Dies sollte mindestens alle 20 Betriebsstunden durchgeführt werden.
2. Die Instandhaltung umfasst die Kontrolle von:
 - bewegliche Teile des Gerätes, d.H. auf ordnungsgemäße Schmierung achten. Falls diese nicht richtig vorhanden ist, fetten Sie sie ein. Es wird empfohlen, spezielle Schmiermittel für Fahrradlager oder für Fitnessgeräte zu verwenden.
 - das Anziehen von Schrauben und Muttern,
 - Netzkabel (falls im Gerät vorhanden) auf Beschädigungen prüfen.
3. Verwenden Sie zum Reinigen des Geräts ein weiches Tuch, das Sie leicht mit Wasser oder mit Seife und Wasser angefeuchtet haben. Verwenden Sie keine starken Substanzen oder scharfen Reinigungsmittel, die das Gerät beschädigen können. Besondere Vorsicht ist bei Kunststoffteilen geboten.
4. Entfernen Sie nach jedem Gebrauch alle Schweiß- und Schmutzspuren vom Gerät.

DE Fehlerbehebung



Problem	Lösungsvorschlag
Das Produkt ist instabil.	Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind.



Gewährleistungsbedingungen

1. Sie haben folgende Möglichkeiten, um Ihre Reklamation zu melden:

- via Reklamationsformular auf der Internetseite
- schriftlich an folgende Adresse:

Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz
Deutschland

- via E-Mail

	Reklamationsformular	E-mail
DE	www.hop-sport.de/reklamation/	info@hop-sport.de
AT	www.hop-sport.at/reklamation/	support@hop-sport.at

2. Mängel, die innerhalb der Gewährleistungsfrist auftreten, werden im Regelfall innerhalb von 14 Werktagen ab dem Zustelldatum des mangelhaften Artikels kostenlos beseitigt. Falls das Gerät zur Reparatur ins Ausland geschickt oder Ersatzteile aus dem Ausland beschafft werden müssen, kann die Reparatur länger dauern.
3. Es gilt das Recht des Landes, einschließlich der Gewährleistungsbestimmungen, in das die Ware geliefert wird. UN-Kaufrecht gilt nicht.
4. Die Gewährleistung gilt nicht für Schäden, die durch eine unsachgemäße Benutzung entstanden sind.

DE Umweltschutz



Dieses Produkt wird in einer Verpackung geliefert, um es vor möglichen Transportschäden zu schützen. Die Verpackung ist unverarbeitetes Rohmaterial und kann recycelt werden. Entsorgen Sie diese nach den geltenden Vorschriften der örtlichen Abfallentsorgung.



Die Bedienungsanleitung wurde auf recycelbarem Papier gedruckt. Bitte entsorgen Sie sie gemäß den geltenden Vorschriften zur Mülltrennung.



Weight adjustment

To adjust the weight, take out the pin (31) from the weights pile, then put it in the proper position.



Leg press adjustment

To adjust the height of leg handles in leg press, take off the sponge of the one side of handle. Put the bar to the chosen slot and put on the sponge.



Preacher curl height adjustment

To adjust the height of preacher curl, take out the knob from the base (14), set the preacher curl height and put the knob back in.

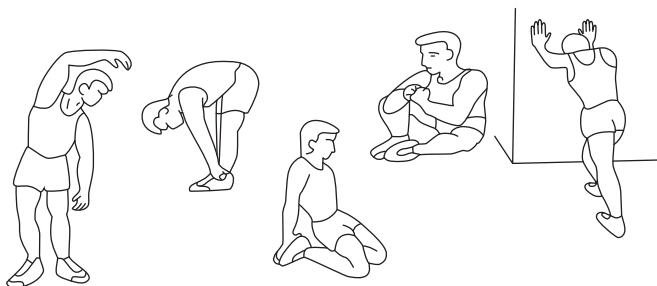




Regular use of the equipment will benefit your health. It will improve your physical condition, well-being and strengthen muscles. Combined with a proper diet, it can contribute to weight loss.

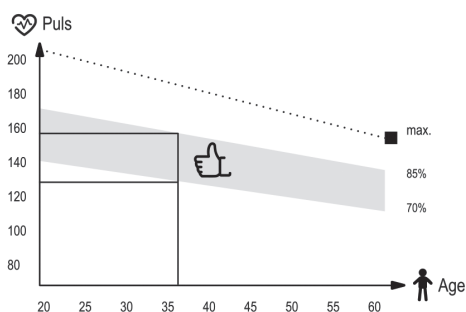
1. Warm-up

This phase of exercise helps to improve blood circulation throughout the body and prepare muscles for increased effort. It also reduces the risk of muscle contraction or rupture. It is advisable to do some stretching exercises as shown below. Each exercise should last about 30 seconds. Don't strain your muscles! If you feel pain, stop exercising or reduce the range of movement.



2. Training

This stage is the training phase in which you use the device. You should train at your own, fairly steady pace to reach a heart rate adequate to your age (see chart below). The minimum time for this phase is 12 minutes.



3. Relaxation

This phase is designed to relax your muscles and allow all parameters, such as blood pressure, breathing, heart rate to return to the state before exertion. This is a warm-up replay with a reduced pace of exercise. This stage should be the shortest among the training components and last about 5 minutes. It is important to remember not to strain your muscles. The relaxation phase should not be skipped.

EN Cleaning and maintenance



1. Regular maintenance of the device should be considered. It should be carried out at least every 20 hours of operation of the device.
2. Maintenance includes:
 - checking on moving parts of the equipment and keeping them greased. It is recommended to use bicycle bearing greases or multi-component greases for fitness equipment.
 - taking care of other parts of the device, i.e. tightening bolts and nuts,
 - checking power cords (if present in the device) for damage.
3. To clean the equipment it's recommended to use a soft cloth slightly moistened with water or possibly with soap and water. Do not use strong substances or sharp cleaning materials that can damage the equipment. Particular care should be taken with plastic components.
4. After each use, remove all traces of sweat and dirt from the device.

EN Troubleshooting



Problem	Possible solution
The product is unstable.	Make sure that all nuts and bolts are properly tightened.



Warranty conditions

1. Customer has the following options for submitting a complaint:
 - by filling the form on website: <https://hop-sport.uk/complaints/>
 - in writing to the correspondence address:
Hegen UK Ltd
Ealing Cross 1st Floor
85 Uxbridge Road
London
United Kingdom
W5 5TH
 - by an email: support@hop-sport.com
2. Defects revealed during the warranty period will be removed free of charge within 14 working days from the date of delivery of device. If it is necessary to send product for repair abroad or to import spare parts from abroad, the repair period may be extended.
3. The law of the country to which the goods were delivered shall apply, including warranty rules. CISG does not apply.
4. The warranty does not cover damage caused by improper use.

EN Environmental protection



This item has been packaged to protect it from potential damage during shipping. The packaging can be recycled. Discard these materials according to their type.



The user manual is printed on recyclable paper. Please sort it according to local recycling guidelines.



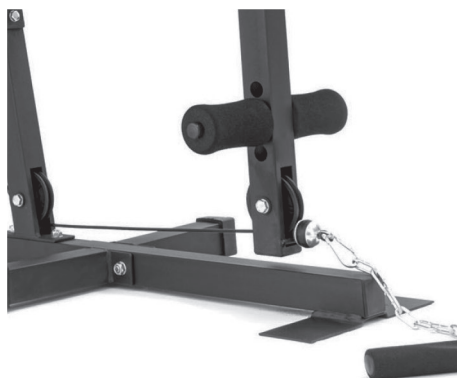
Ajuste de peso

Para ajustar el peso, saque el pasador (31) del conjunto de pesas y colóquelo en la posición deseada.



Ajuste de la prensa de piernas

Para ajustar la altura de las empuñaduras en la prensa de piernas, retire la esponja de un lado del asa. Coloque la barra en la ranura deseada y vuelva a colocar la esponja.



Ajuste de altura del curl predicador

Para ajustar la altura del curl predicador, saque la perilla de la base (14), ajuste la altura deseada y vuelva a colocar la perilla.



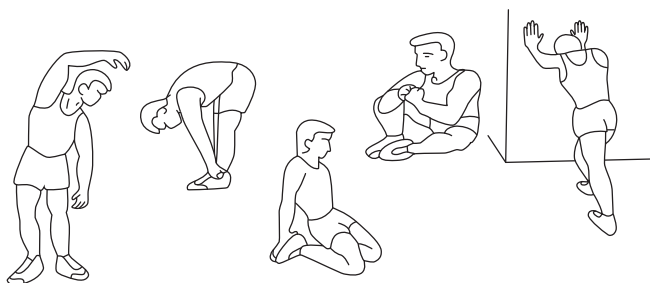


El uso regular del equipo aportará beneficios a su salud. Mejorará su condición física, bienestar y fortalecerá los músculos. Combinado con una dieta adecuada, puede contribuir a la pérdida de peso.

1. Calentamiento

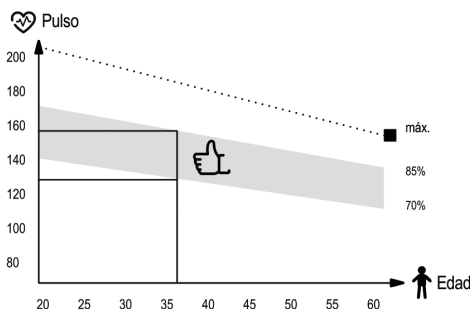
Esta fase de ejercicio ayuda a mejorar la circulación sanguínea en todo el cuerpo y a preparar los músculos para un mayor esfuerzo. También reduce el riesgo de contracturas o desgarros musculares.

Se recomienda realizar ejercicios de estiramiento como los que se muestran a continuación. Cada ejercicio debe durar aproximadamente 30 segundos. ¡No fuerce los músculos! Si siente dolor, detenga el ejercicio o reduzca el rango de movimiento.



2. Entrenamiento

Esta es la fase principal de entrenamiento, durante la cual se utiliza el dispositivo. Debe entrenar a un ritmo constante y adaptado a usted, alcanzando una frecuencia cardíaca adecuada a su edad (consulte la tabla más abajo). El tiempo mínimo para esta fase es de 12 minutos.



3. Relajación

Esta fase está destinada a relajar los músculos y permitir que todos los parámetros —como la presión arterial, la respiración y la frecuencia cardíaca— regresen a su estado previo al esfuerzo. Es una repetición del calentamiento, pero con un ritmo de ejercicio más lento. Esta fase debe ser la más corta del entrenamiento y durar aproximadamente 5 minutos. Es importante recordar no forzar los músculos.

No se debe omitir esta fase de relajación.

ES Limpieza y mantenimiento



1. Se debe considerar el mantenimiento regular del dispositivo. Debe realizarse al menos cada 20 horas de funcionamiento del equipo.
2. El mantenimiento incluye:
 - revisar las partes móviles del equipo y mantenerlas engrasadas. Se recomienda usar grasas para rodamientos de bicicleta o grasas multicomponentes para equipos de fitness,
 - revisar otras partes del dispositivo, es decir, apretar tornillos y tuercas,
 - revisar los cables de alimentación (si el dispositivo los incluye) para detectar daños.
3. Para limpiar el equipo, se recomienda utilizar un paño suave ligeramente humedecido con agua o con agua y jabón. No utilice sustancias fuertes ni materiales abrasivos que puedan dañar el equipo. Se debe tener especial cuidado con los componentes de plástico.
4. Después de cada uso, elimine todos los restos de sudor y suciedad del dispositivo.

ES Solución de problemas



Problema	Posibles soluciones
El producto es inestable.	Asegúrese de que todas las tuercas y tornillos estén bien ajustados.



Condiciones de la garantía

1. El cliente dispone de las siguientes opciones para presentar una reclamación:
 - mediante el formulario de reclamación disponible en el sitio web: <https://hop-sport.es/reclamacion/>
 - por escrito a la siguiente dirección:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polonia
 - por correo electrónico: support@hop-sport.es
2. Los defectos que se presenten durante el período de garantía serán normalmente reparados sin coste adicional en un plazo de 14 días laborables a partir de la fecha de recepción del producto defectuoso. En caso de que sea necesario enviar el dispositivo al extranjero para su reparación o importar piezas de repuesto, el proceso de reparación puede tardar más.
3. Se aplicará la legislación del país al que se haya entregado el producto, incluidas las disposiciones relativas a la garantía. La Convención de Viena (CISG) no será aplicable.
4. La garantía no cubre los daños causados por un uso inadecuado.

ES Protección del medio ambiente



Este artículo ha sido embalado para protegerlo de posibles daños durante el envío. El embalaje es reciclable. Deseche estos materiales según su tipo.



El manual de instrucciones está impreso en papel reciclable. Sepáralo según las normas de reciclaje locales.



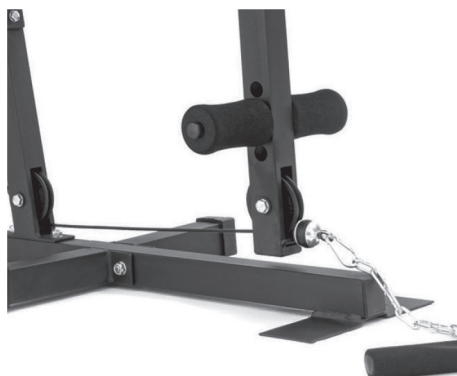
Régulation de charge

Pour modifier la charge, retirez la goupille fendue (31) de la pile de charge, puis placez-la dans la position appropriée.



Réglage de la presse à jambes

Pour régler la hauteur des porte-jambes dans la presse pour jambes, retirez l'éponge d'un côté de la poignée. Mettez la tige dans le trou choisi et mettez l'éponge.



Ajuster la hauteur du pupitre

Pour régler la hauteur du pupitre, retirez le bouton de déverrouillage rapide de la base (14), ajustez la hauteur du pupitre et insérez le bouton.





L'utilisation régulière de l'équipement sera bénéfique pour votre santé. Il améliorera la condition physique et bien-être et renforcer les muscles. Associé à une alimentation appropriée, il peut contribuer à la perte de poids.

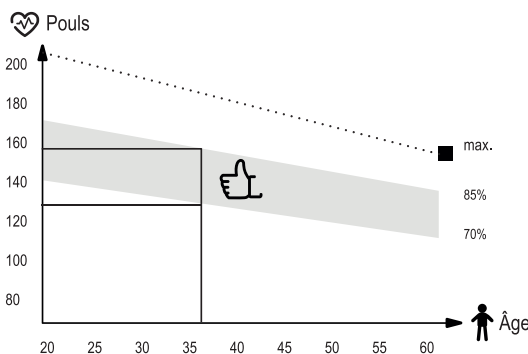
1. Échauffement

Cette phase d'exercice contribue à améliorer la circulation sanguine dans tout le corps et à préparer les muscles à un effort accru. Il réduit également le risque de contraction ou de l'entorsion. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque exercice devrait durer environ 30 secondes. Ne forcez pas vos muscles! Si vous ressentez de la douleur, arrêtez l'exercice ou réduisez l'amplitude des mouvements.



2. Phase d'exercice

Cette étape est la bonne phase de formation dans laquelle vous utilisez l'appareil. Vous devez vous entraîner à votre propre rythme, assez régulier, pour atteindre une fréquence cardiaque adaptée à votre âge (voir le tableau ci-dessous). Cette phase devrait durer au moins 12 minutes.



3. Phase de relaxation

Cette phase vise à détendre vos muscles et à permettre à tous les paramètres, tels que la pression artérielle, la respiration, la fréquence cardiaque de revenir à l'état avant l'effort. Il s'agit d'une reprise d'échauffement avec un rythme d'exercice réduit. Cette étape devrait être la plus courte parmi les composantes d'entraînement et durer environ 5 minutes. Il est important de se rappeler de ne pas forcer vos muscles. La phase de relaxation ne doit pas être sautée.

FR Nettoyage et entretien



1. Entretenez régulièrement l'appareil. Il doit être effectué au moins toutes les 20 heures de fonctionnement de l'équipement.
2. La maintenance comprend le contrôle:
 - les pièces mobiles de l'appareil, c'est-à-dire vérifier qu'elles sont correctement lubrifiées. Sinon, graissez-les. Il est recommandé d'utiliser des lubrifiants spéciaux pour les roulements de vélo ou pour les appareils de fitness.
 - toutes les pièces de l'appareil, c'est-à-dire les vis et les écrous de serrage,
 - cordons d'alimentation (s'ils sont présents dans l'appareil) pour tout dommage.
3. Pour nettoyer l'équipement, utilisez un chiffon doux et légèrement humidifié avec de l'eau ou éventuellement avec de l'eau et du savon. N'utilisez pas de substances fortes ou de produits de nettoyage agressifs pouvant endommager l'équipement. Un soin particulier doit être apporté aux composants en plastique.
4. Après chaque utilisation, retirez toute trace de sueur et de saleté de l'appareil.

FR La résolution des problèmes



Problème	Résolution
Le produit est instable.	Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont correctement serrés.



Conditions de garantie

1. Le client a les possibilités suivantes pour signaler une réclamation:

- via le formulaire de réclamation sur le site web

- par écrit à l'adresse suivante:

Hegen Deutschland GmbH

Chausseestraße 80D

17321 Löcknitz

Allemagne

- via E-Mail

	Formulaire de réclamation	E-mail
FR	www.hop-sport.fr/reclamation/	support@hop-sport.fr
BE	www.hop-sport.be/reclamation/	support@hop-sport.be

2. Les défauts survenus pendant la période de garantie seront généralement réparés gratuitement dans un délai de 14 jours ouvrables à compter de la date de livraison du produit défectueux. Si l'envoi de l'appareil pour réparation à l'étranger ou l'importation de pièces de rechange de l'étranger est nécessaire, la réparation peut prendre plus de temps.
3. La loi du pays de livraison des marchandises s'applique, y compris les dispositions relatives à la garantie. La Convention des Nations unies sur les contrats de vente internationale de marchandises ne s'applique pas.
4. La garantie ne couvre pas les dommages causés par une utilisation incorrecte.

FR Protection de l'environnement



Ce produit est fourni dans un emballage pour le protéger de tout dommage pendant le transport. L'emballage est une matière première non transformée et peut être recyclé. Jeter ces matériaux selon leur type.



Le manuel d'utilisation est imprimé sur du papier recyclable. Veuillez le trier conformément aux consignes locales de tri.



Súlybeállítás

A súly beállításához vegye ki a csapot (31) a súlytárcsakötegből, majd helyezze be a megfelelő pozícióba.



Lábtoló beállítása

A lábtoló fogantyúinak magasságának beállításához vegye le a szivacsot a fogantyú egyik oldaláról. Helyezze át a rudat a kiválasztott nyílásba, majd helyezze vissza a szivacsot.



Scott-pad magasságának beállítása

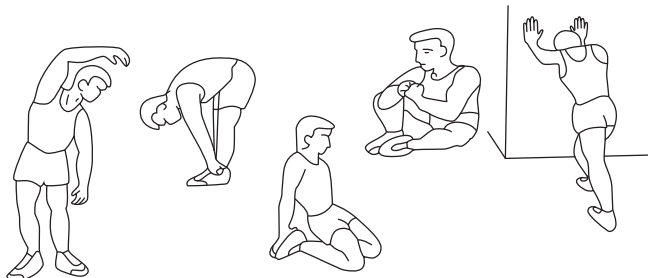
A Scott-pad magasságának beállításához vegye ki a rögzítőgombot az alpból (14), állítsa be a Scott-pad magasságát, majd helyezze vissza a rögzítőgombot.



A készülék rendszeres használata jótékony hatással van az egészségére. Javítja fizikai állapotát, közérzetét és erősíti az izmokat. Megfelelő étrenddel kombinálva hozzájárulhat a testsúly csökkentéséhez.

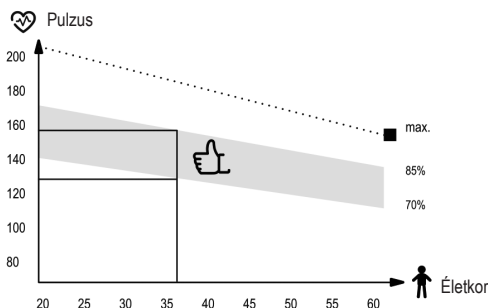
1. Bemelegítés

Ez a szakasz elősegíti a vérkeringés javítását az egész testben, valamint felkészíti az izmokat a fokozott terhelésre. Csökkenti az izomgörcsök és sérülések kockázatát is. Javasolt az alább bemutatott nyújtógyakorlatok elvégzése. Minden gyakorlat körülbelül 30 másodpercig tartson. Ne erőltesse túl az izmokat. Ha fájdalmat érez, hagyja abba a gyakorlatot, vagy csökkentse a mozgástartományt.



2. Edzés

Ebben a szakaszban történik maga az edzés a készülék használatával. Saját tempójában eddzen, egyenletes intenzitást fenntartva, hogy az életkorának megfelelő pulzusszámot érje el (lásd az alábbi táblázatot). Ennek a szakasznak a minimális időtartama 12 perc.



3. Levezetés

Ez a szakasz az izmok ellazítására szolgál, és lehetővé teszi, hogy minden érték – például a vérnyomás, a légzés és a pulzusszám – visszatérjen a terhelés előtti állapotba. Ez a bemelegítéshez hasonló szakasz, csökkentett mozgásintenzitással. Ennek a szakasznak nyújtógyakorlatokat kell tartalmaznia, és körülbelül 5 percig kell tartania. Fontos, hogy ne erőltesse meg az izmokat. A levezető szakaszt nem szabad kihagyni.

HU Tisztítás és karbantartás



1. A készülék rendszeres karbantartását el kell végezni. A karbantartást legalább minden 20 üzemóra után el kell végezni.
2. A karbantartás magában foglalja:
 - a készülék mozgó alkatrészeinek ellenőrzését és kenését. Javasolt kerékpár csapágyzsír vagy többcélú fitneszgép-zsír használata;
 - a készülék minden alkatrészének ellenőrzését, valamint a csavarok és anyák meghúzását;
 - a tápkábeleket (ha a készülék rendelkezik ilyenekkel) sérülésének ellenőrzését.
3. A készülék tisztításához puha, vízzel megnedvesített vagy szappanos vízzel enyhén benedvesített törölkendő használata ajánlott. Ne használjon erős vegyszereket vagy dörzsölő tisztítószereket, amelyek károsíthatják a készüléket. Különös gondossággal tisztítsa a műanyag alkatrészeket.
4. Minden használat után távolítsa el a készülékről az izzadság és a szennyeződés minden nyomát.

HU Hibaelhárítás



Probléma	Lehetséges megoldás
A termék instabil.	Győződjön meg arról, hogy minden anya és csavar megfelelően meg van húzva.



Garanciális feltételek

1. A vásárló az alábbi módokon nyújthat be panaszt:
 - az űrlap kitöltésével a weboldalon: <https://hop-sport.hu/reklamacio/>
 - írásban, a levelezési címre:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Lengyelország
 - e-mailben: support@hop-sport.hu
2. A jótállási időszak alatt feltárt hibák a készülék kézbesítésének napjától számított 14 munkanapon belül díjmentesen kijavításra kerülnek. Amennyiben a terméket külföldre kell javításra küldeni, vagy a pótalkatrészeket külföldről kell beszerezni, a javítási idő meghosszabbodhat.
3. Azon ország joga irányadó, ahová az árut kiszállították, beleértve a jótállási szabályokat is. A CISG nem alkalmazandó.
4. A jótállás nem terjed ki a nem rendeltetésszerű használatból eredő károkra.

HU Környezetvédelem



Ez a termék olyan csomagolásban kerül kiszállításra, amely megvédi az esetleges szállítás közbeni sérülésektől. A csomagolóanyagok nyersanyagok, és újrahasznosíthatók. Ezeket az anyagokat típusuk szerint selejtezze.



A használati útmutató újrahasznosítható papírra lett nyomtatva. Az útmutatót a vonatkozó előírásoknak megfelelően szelektálja.



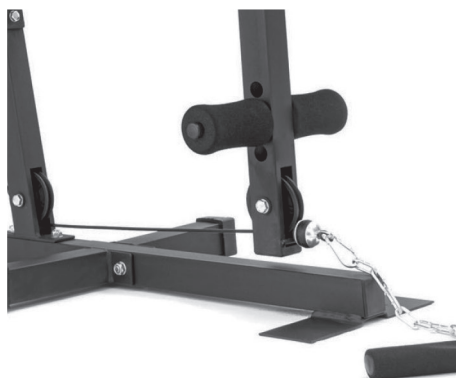
Regolazione del peso

Per regolare il peso, rimuovere il perno (31) dal pacco pesi e inserirlo nella posizione desiderata.



Regolazione della leg press

Per regolare l'altezza delle maniglie della leg press, rimuovere la spugna da un lato della maniglia. Inserire la barra nello slot desiderato e rimettere la spugna.



Regolazione dell'altezza del preacher curl

Per regolare l'altezza del preacher curl, rimuovere la manopola dalla base (14), impostare l'altezza desiderata e reinserire la manopola.

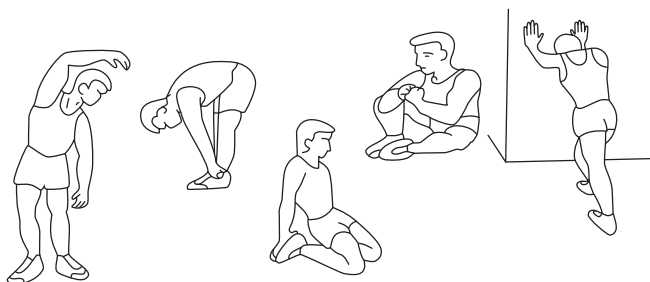




L'uso regolare dell'attrezzo è benefico per la salute. Migliora la condizione fisica, il benessere e rafforza i muscoli. In combinazione con una dieta appropriata, può favorire la perdita di peso.

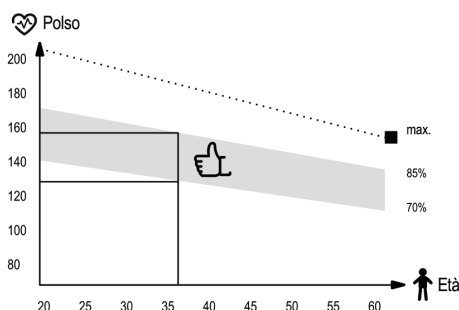
1. Riscaldamento

Questa fase aiuta a migliorare la circolazione sanguigna e a preparare i muscoli allo sforzo. Riduce anche il rischio di crampi o strappi muscolari. Si consiglia di eseguire esercizi di stretching come indicato di seguito. Ogni esercizio dovrebbe essere mantenuto per circa 30 secondi. Non forzare i muscoli! In caso di dolore, interrompere l'esercizio o ridurre il movimento.



2. Allenamento

Questa è la fase principale durante la quale si utilizza l'attrezzo. Allenarsi a un ritmo regolare, mantenendo la frequenza cardiaca adeguata all'età (vedi tabella). La durata minima consigliata è di 12 minuti.



3. Defaticamento

Serve a rilassare i muscoli e riportare valori come la pressione, la respirazione e il battito a livelli normali. Consiste in una ripetizione del riscaldamento, ma a ritmo ridotto. Questa fase dovrebbe durare circa 5 minuti ed essere la più breve. Non va saltata.

IT Pulizia e manutenzione



1. È consigliabile effettuare regolarmente la manutenzione del dispositivo. Deve essere eseguita almeno ogni 20 ore di utilizzo dell'attrezzatura.
2. La manutenzione include:
 - controllare le parti mobili dell'attrezzatura e mantenerle lubrificate. Si consiglia di usare grassi per cuscinetti da bicicletta o grassi multicomponente per attrezzi fitness,
 - prendersi cura delle altre parti del dispositivo, cioè stringere bulloni e dadi,
 - controllare eventuali cavi di alimentazione presenti nel dispositivo per individuare danni.
3. Per la pulizia dell'attrezzatura si consiglia di usare un panno morbido leggermente inumidito con acqua o con acqua e sapone. Non utilizzare sostanze aggressive o materiali abrasivi che possano danneggiare il dispositivo. Prestare particolare attenzione alle parti in plastica.
4. Dopo ogni utilizzo, rimuovere tutte le tracce di sudore e sporco dal dispositivo.

IT Risoluzione dei problem



Problema	Soluzione possibile
Il prodotto è instabile.	Verificare che tutte le viti e i dadi siano ben serrati.



Condizioni di garanzia

1. Il cliente ha le seguenti possibilità per presentare un reclamo:
 - tramite il modulo di reclamo disponibile sul sito web: <https://hop-sport.it/reclamo-di-garanzia/>
 - per iscritto al seguente indirizzo:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polonia
 - via e-mail: support@hop-sport.it
2. I difetti riscontrati durante il periodo di garanzia verranno generalmente eliminati gratuitamente entro 14 giorni lavorativi dalla data di ricezione del prodotto difettoso. Se è necessario inviare il dispositivo all'estero per la riparazione o importare pezzi di ricambio, il tempo di riparazione potrebbe essere più lungo.
3. Si applica la legge del paese in cui è stata consegnata la merce, incluse le disposizioni relative alla garanzia. La Convenzione CISG non è applicabile.
4. La garanzia non copre i danni causati da un uso improprio.



Questo articolo è stato imballato per proteggerlo da eventuali danni durante il trasporto. L'imballaggio è riciclabile. Smaltire questi materiali in base alla loro tipologia.



Carta
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni del tuo Comune



Gewichtsaanpassing

Om het gewicht aan te passen, haal de pen (31) uit de gewichtenstapel en plaats hem in de gewenste positie.



Aanpassing van de beenpers

Om de hoogte van de handgrepen van de beenpers aan te passen, verwijder de spons aan één kant van de handgreep. Plaats de stang in de gewenste gleuf en zet de spons terug.



Hoogteverstelling van de preacher curl

Om de hoogte van de preacher curl aan te passen, haal de knop uit de basis (14), stel de gewenste hoogte in en plaats de knop terug.

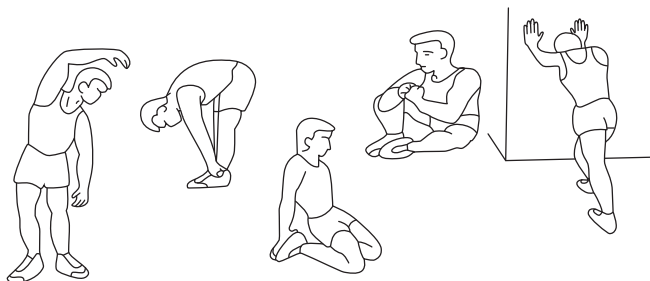




Regelmatig gebruik van het toestel is goed voor uw gezondheid. Het verbetert de conditie, het welzijn en versterkt de spieren. In combinatie met een geschikt dieet draagt het bij aan gewichtsverlies.

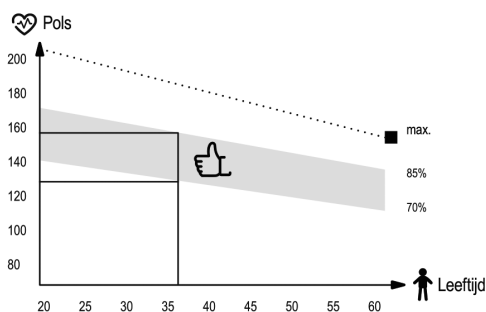
1. Opwarmen

Deze fase verbetert de bloedcirculatie en bereidt de spieren voor op inspanning. Vermindert het risico op spierkrampen of scheurtjes. Houd elke stretchpositie ongeveer 30 seconden aan. Forceer niets – voel je pijn, stop.



2. Training

Dit is de hoofdtrainingsfase. Train in een regelmatig tempo en houd je hartslag geschikt voor je leeftijd (zie tabel). Minimale duur: 12 minuten.



3. Afkoelen

Ontspanst spieren en herstelt ademhaling, bloeddruk, hartslag. Zoals warming-up, maar langzamer. Duur: ongeveer 5 minuten. Sla deze fase niet over om spierbelasting te voorkomen.

NL Reiniging en onderhoud



1. Regelmatig onderhoud van het apparaat wordt aanbevolen. Dit dient minstens om de 20 gebruiksuren van het apparaat uitgevoerd te worden.
2. Onderhoud omvat:
 - het controleren van bewegende delen van het apparaat en deze goed ingevet houden. Het wordt aanbevolen om fietslagervet of multicomponentenvet voor fitnessapparatuur te gebruiken,
 - het controleren en vastzetten van andere onderdelen van het apparaat, zoals bouten en moeren,
 - het inspecteren van stroomkabels (indien aanwezig in het apparaat) op beschadigingen.
3. Voor het reinigen van het apparaat wordt aangeraden een zachte doek te gebruiken die licht bevochtigd is met water of met water en zeep. Gebruik geen agressieve middelen of schurende materialen die het apparaat kunnen beschadigen. Besteed speciale aandacht aan kunststof onderdelen.
4. Verwijder na elk gebruik alle sporen van zweet en vuil van het apparaat.

NL Probleemoplossing



Probleem	Mogelijke oplossing
Product is onstabiel.	Controleer of alle moeren en bouten goed vastzitten.



Garantievoorwaarden

1. U heeft de volgende mogelijkheden om een klacht in te dienen:
 - via het klachtenformulier op de website: <https://hop-sport.nl/klacht/>
 - schriftelijk naar het volgende adres:
Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz
Duitsland
 - per e-mail: support@hop-sport.nl
2. Gebreken die zich tijdens de garantieperiode voordoen, worden in de regel binnen 14 werkdagen na de leveringsdatum van het defecte product kosteloos verholpen. Als het apparaat voor reparatie naar het buitenland moet worden verzonden of als er reserveonderdelen uit het buitenland moeten worden geïmporteerd, kan de reparatie langer duren.
3. Het recht van het land waarin de goederen zijn geleverd is van toepassing, inclusief de betreffende garantieregels. Het Weens Koopverdrag is niet van toepassing.
4. De garantie dekt geen schade die is veroorzaakt door onjuist of onoordeelkundig gebruik.

NL Milieubescherming



Dit product is verpakt om het tijdens het transport tegen mogelijke schade te beschermen. De verpakking is recyclebaar. Gooi deze materialen weg volgens hun type.



De handleiding is gedrukt op recyclebaar papier. Sorteer het volgens de geldende afvalscheidingsrichtlijnen.



Regulacja obciążenia

Aby zmienić obciążenie, wyjmij zawleczkę (31) ze stosu obciążeń, następnie umieść ją w odpowiedniej pozycji.



Regulacja prasy do nóg

Aby dopasować wysokość uchwytów na nogi w prasie do nóg, zdejmij gąbkę z jednej strony uchwytu. Przelóż drążek do wybranego otworu i załóż gąbkę.



Regulacja wysokości modlitewnika

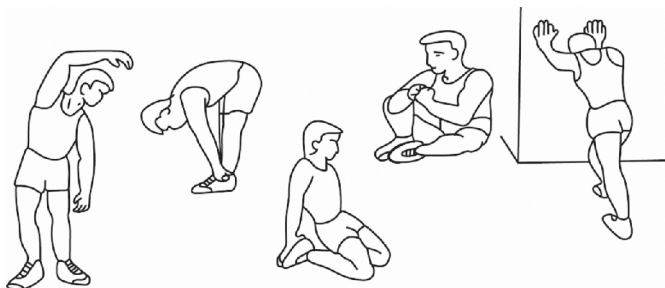
Aby dopasować wysokość modlitewnika, wyjmij pokrętło szybkiego mocowania z podstawy (14), ustaw wysokość modlitewnika i włóż pokrętło.



Regularne użytkowanie sprzętu wpłynie korzystnie na Twoje zdrowie. Poprawi kondycję fizyczną i samopoczucie oraz wzmocni mięśnie. W połączeniu z odpowiednią dietą, może przyczynić się do utraty wagi.

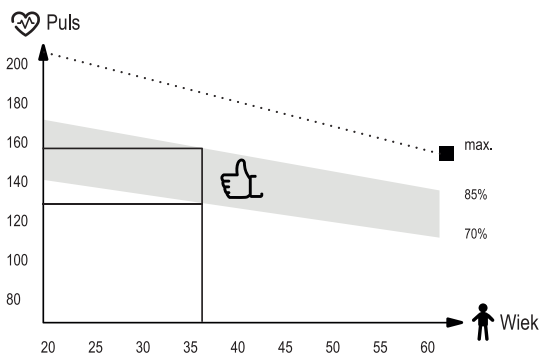
1. Rozgrzewka

Ta faza ćwiczeń pomaga poprawić krążenie krwi w całym ciele oraz przygotować mięśnie do wzmózonego wysiłku. Zmniejsza również ryzyko skurczu lub zerwania mięśnia. Wskazane jest, by wykonać kilka ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Każde ćwiczenie powinno trwać około 30 sekund. Nie nadwyrężaj mięśni! Jeżeli czujesz ból, przestań ćwiczyć lub zmniejsz zakres wykonywanego ruchu.



2. Faza ćwiczeń

Ten etap to właściwa faza treningu, w której korzystasz z urządzenia. Należy ćwiczyć we własnym, w miarę stałym tempie, tak by osiągnąć tętno adekwatne do swojego wieku (wykres poniżej). Ta faza powinna trwać minimum 12 minut.



3. Faza odpoczynku

Ta faza ma na celu odpoczącie Twoich mięśni oraz umożliwienie powrotu wszystkich parametrów, takich jak ciśnienie krwi, oddech, częstotliwość skurczów serca, do stanu przed podjęciem wysiłku. Jest to powtórka rozgrzewki ze zmniejszonym tempem ćwiczeń. Ten etap powinien być najkrótszy spośród składowych treningu i trwać około 5 minut. Należy przy tym pamiętać, aby nie nadwyręzać mięśni. Nie powinno się pomijać fazy odpoczynku.

PL Czyszczenie i konserwacja



1. Należy regularnie dokonywać konserwacji urządzenia. Powinna być ona przeprowadzana nie rzadziej niż co 20 godzin pracy sprzętu.
2. Konserwacja obejmuje kontrolę:
 - ruchomych części urządzenia, tj. sprawdzenie, czy są one odpowiednio nasmarowane. Jeżeli nie, należy je nasmarować. Zaleca się stosowanie specjalnych smarów do łożysk rowerowych lub smarów przeznaczonych do sprzętów fitness.
 - pozostałych części urządzenia, tj. dokręcenie śrub i nakrętek,
 - przewodów zasilających (jeżeli występują w urządzeniu), pod kątem ewentualnych uszkodzeń.
3. Do czyszczenia sprzętu należy używać miękkiej ściereczki, delikatnie zwilżonej wodą lub ewentualnie wodą z mydłem. Nie należy używać silnych środków ani ostrych materiałów czyszczących, które mogą uszkodzić sprzęt. Szczególną ostrożność należy zachować przy elementach z tworzywa sztucznego.
4. Po każdym użytkowaniu należy usunąć z urządzenia wszelkie ślady potu i zanieczyszczeń.

PL Rozwiązywanie problemów



Problem	Możliwe rozwiązanie
Produkt jest niestabilny.	Upewnij się, czy wszystkie śruby i nakrętki są odpowiednio dokręcone.



Warunki gwarancji

1. Klient ma następujące możliwości zgłoszenia reklamacji:
 - za pośrednictwem formularza reklamacyjnego na stronie internetowej: <https://www.hop-sport.pl/serwis/>
 - pisemnie na adres korespondencyjny:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polska
 - pocztą elektroniczną: sklep@hop-sport.com
2. Wady powstałe w okresie gwarancyjnym będą zazwyczaj usuwane bezpłatnie w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia wadliwego produktu. W przypadku konieczności wysłania produktu do naprawy za granicę lub sprowadzenia części zamiennych z zagranicy, naprawa może potrwać dłużej.
3. Zastosowanie ma prawo kraju, do którego dostarczono towar, w tym przepisy dotyczące gwarancji. Konwencja CISG nie ma zastosowania.
4. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem.

PL Ochrona środowiska



Ten produkt jest dostarczany w opakowaniu, by uchronić go od ewentualnych uszkodzeń podczas transportu. Opakowania są surowcami nieprzetworzonymi i mogą być recyklowane. Wyrzucaj te materiały według ich rodzaju.



Instrukcja obsługi została wydrukowana na papierze nadającym się do recyklingu. Segreguj ją zgodnie z zasadami.



Reglarea greutății

Pentru a regla greutatea, scoateți știftul (31) din pachetul de greutateți, apoi introduceți-l în poziția corespunzătoare.



Reglarea presei pentru picioare

Pentru a regla înălțimea mânerelor presei pentru picioare, scoateți buretele de pe una dintre părțile mânerului. Introduceți bara în locașul ales, apoi montați la loc buretele.



Reglarea înălțimii suportului Scott

Pentru a regla înălțimea suportului Scott, scoateți butonul de blocare din bază (14), setați înălțimea suportului Scott, apoi introduceți la loc butonul de blocare.

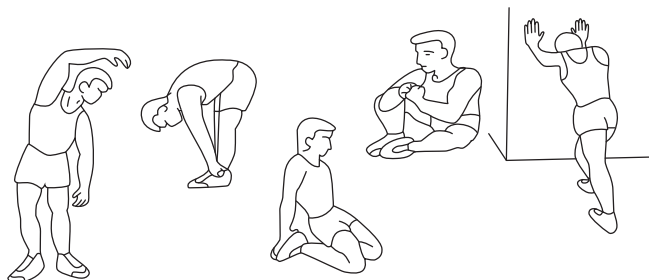




Utilizarea regulată a echipamentului va avea un efect benefic asupra sănătății dumneavoastră. Vă va îmbunătăți condiția fizică, starea de bine și va întări musculatura. Combinată cu o alimentație adecvată, poate contribui la reducerea greutatei corporale.

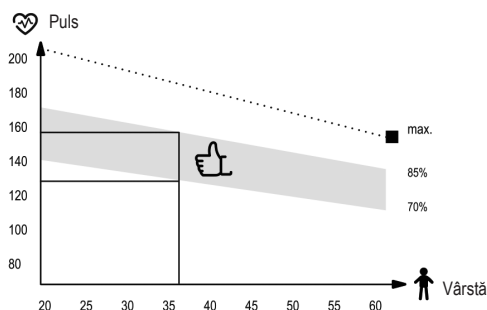
1. Încălzire

Această etapă contribuie la îmbunătățirea circulației sângelui în întregul corp și pregătește mușchii pentru un efort mai intens. De asemenea, reduce riscul de crampe musculare sau accidentări. Se recomandă efectuarea exercițiilor de întindere prezentate mai jos. Fiecare exercițiu trebuie să dureze aproximativ 30 de secunde. Nu suprasolicitați mușchii. Dacă simțiți durere, opriți exercițiul sau reduceți amplitudinea mișcării.



2. Antrenament

Aceasta este etapa în care utilizați efectiv echipamentul. Trebuie să vă antrenați în propriul ritm, menținând o intensitate constantă pentru a atinge frecvența cardiacă adecvată vârstei dumneavoastră (consultați graficul de mai jos). Durata minimă a acestei etape este de 12 minute.



3. Relaxare

Această etapă este destinată relaxării mușchilor și permite tuturor parametrilor, precum tensiunea arterială, respirația și ritmul cardiac, să revină la valorile dinaintea efortului. Este o etapă similară încălzirii, dar cu o intensitate redusă a mișcărilor. Această etapă trebuie să includă exerciții de întindere și să dureze aproximativ 5 minute. Este important să nu suprasolicitați mușchii. Etapa de relaxare nu trebuie omisă.

RO Curățare și întreținere



1. Echipamentul trebuie întreținut periodic. Întreținerea trebuie efectuată cel puțin la fiecare 20 de ore de funcționare ale echipamentului.
2. Întreținerea include:
 - verificarea și ungerea pieselor mobile ale echipamentului. Se recomandă utilizarea unei unsori pentru rulmenți de bicicletă sau a unei unsori multifuncționale pentru echipamente de fitness;
 - verificarea tuturor componentelor echipamentului și strângerea șuruburilor și piulițelor;
 - verificarea cablurilor de alimentare (dacă echipamentul este prevăzut cu acestea) pentru a identifica eventuale deteriorări.
3. Pentru curățarea echipamentului se recomandă utilizarea unei lavete moi umezite cu apă sau cu apă și săpun. Nu utilizați substanțe chimice agresive sau materiale abrazive de curățare care pot deteriora echipamentul. Acordați o atenție deosebită componentelor din plastic.
4. După fiecare utilizare, îndepărtați toate urmele de transpirație și murdărie de pe echipament.

ES Solución de problemas



Problemă	Soluție posibilă
Produsul este instabil.	Asigurați-vă că toate piulițele și șuruburile sunt strânse corespunzător.



Condiții de garanție

1. Clientul are următoarele opțiuni pentru depunerea unei reclamații:
 - prin completarea formularului de pe site-ul web: <https://hop-sport.ro/reclamatii/>
 - în scris, la adresa de corespondență:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polonia
 - prin e-mail: **support@hop-sport.ro**
2. Defectele constatate în perioada de garanție vor fi remediate gratuit în termen de 14 zile lucrătoare de la data livrării dispozitivului. Dacă este necesară trimiterea produsului la reparație în străinătate sau importul pieselor de schimb din străinătate, termenul de reparație poate fi prelungit.
3. Se aplică legislația țării în care a fost livrat produsul, inclusiv prevederile privind garanția. Convenția CISG nu se aplică.
4. Garanția nu acoperă deteriorările cauzate de utilizarea necorespunzătoare.

RO Protecția mediului



Acest produs este livrat într-un ambalaj pentru a-l proteja de eventuale deteriorări în timpul transportului. Ambalajele sunt materii prime neprelucrate și pot fi reciclate. Aruncați aceste materiale în funcție de tipul lor.



Manualul de utilizare a fost tipărit pe hârtie reciclabilă. Sortați-l conform regulilor.



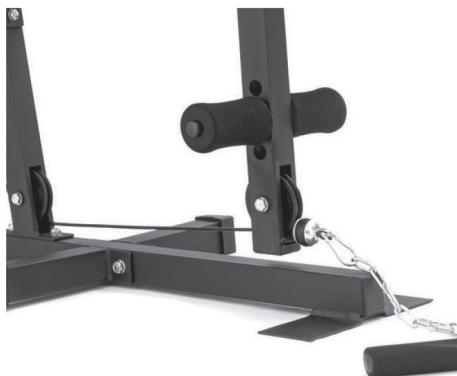
Regulácia zaťaženia

Ak chcete zmeniť zaťaženie, vyberte závlačku (31) zo zásobníka závaží a umiestnite ju do vhodnej polohy.



Nastavenie posilňovača nôh

Ak chcete upraviť výšku držiakov v posilňovači nôh, odstráňte penovú časť na jednej strane držiaka. Vložte tyč do zvolenej diery a nasadte penovú časť.



Nastavenie výšky opierky pre biceps

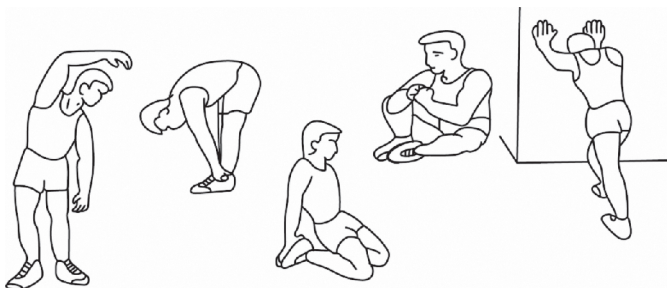
Ak chcete upraviť výšku opierky pre biceps v vytiahnite otočný gombík zo základne (14), nastavte výšku opierky pre biceps a vložte otočný gombík.



Pravidelné používanie zariadenia prospeje Vášmu zdraviu. Zlepší fyzickú kondíciu, celkovú pohodu a posilní svaly. V kombinácii so správnou stravou môže prispieť k chudnutiu.

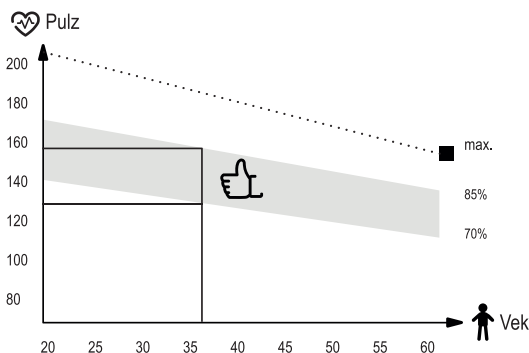
1. Rozcvička

Táto fáza cvičenia pomáha zlepšiť krvný obeh v celom tele a pripraviť svaly na zvýšenú fyzickú námahu. Znižuje tiež riziko kŕčov alebo poranenia svalov. Odporúča sa vykonať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Každé cvičenie by malo trvať približne 30 sekúnd. Nezaťažujte svaly! Ak pociťujete bolesť, prestaňte cvičiť alebo znížte rozsah pohybu.



2. Fáza tréningu

Táto fáza je hlavnou fázou tréningu. Mali by ste cvičiť vlastným, pomerne stabilným tempom, aby ste dosiahli srdcový rytmus zodpovedajúci vášmu veku, ako je to znázornené na grafe. Táto fáza by mala trvať minimálne 12 minút.



3. Relaxačná fáza

Cieľom tejto fázy je uvoľnenie svalov a kardiovaskulárneho systému a vrátenie všetkých „parametrov“ (krvný tlak, frekvencia dýchania, srdcová frekvencia a iné) do stavu pred cvičením. Toto je opakovanie rozcvičky so zníženou rýchlosťou pohybu. Táto fáza by mala byť najkratšia – čas cvičenia asi 5 minút. Počas tejto fázy by sa nemali namáhať svaly. Relaxačnú fázu by sa nemalo vynechať.

SK Čistenie a údržba



1. Zariadenie si vyžaduje pravidelnú údržbu. Mala by byť vykonaná najmenej každých 20 hodín prevádzky zariadenia.
2. Údržba zahŕňa kontrolu:
 - pohyblivé časti zariadenia, tzn. kontrola, či sú správne namazané. Ak nie, namažte ich. Odporúča sa používať špeciálne mazivá pre ložiská bicyklov alebo pre fitness zariadenia.
 - všetky časti zariadenia, tzn. dotiahnutie skrutiek a matíc,
 - napájacie káble (ak sú v prístroji) kvôli poškodeniu.
3. Na čistenie zariadenia používajte mäkkú handričku mierne navlhčenú vodou alebo prípadne vodou s mydlom. Nepoužívajte žiadne silné čistiace prostriedky a ani materiály, ktoré môžu zariadenie poškodiť. Osobitnú pozornosť treba venovať plastovým komponentom.
4. Po každom použití odstráňte zo zariadenia všetky stopy potu a nečistôt.

SK Riešenie problémov



Problém	Možné riešenia
Produkt nie je stabilný.	Skontrolujte, či sú všetky matice a skrutky správne dotiahnuté.



Záručné podmienky

1. Zákazník má nasledujúce možnosti uplatnenia reklamácie:
 - prostredníctvom krokov na webovej stránke: <https://hop-sport.sk/servis/>
 - písomne na adresu
Hegen Česko s. r. o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
 - e-mailom: info@hop-sport.sk
2. Reklamácia vrátane odstránenia vady musí byť vybavená a kupujúci o tom musí byť informovaný najneskôr do tridsiatich (30) dní odo dňa uplatnenia reklamácie, pokiaľ sa predávajúci s kupujúcim nedohodne na dlhšej lehote. Ak je potrebné poslať produkt na opravu do zahraničia alebo doviezť náhradné diely zo zahraničia, oprava môže trvať dlhšie.
3. Použije sa právo krajiny, do ktorej bol tovar dodaný, vrátane záručných ustanovení. Neplatí Dohovor OSN o zmluvách o medzinárodnej kúpe tovaru.
4. Záruka sa nevzťahuje na poškodenia spôsobené nesprávnym používaním.

SK Ochrana životného prostredia



Tento produkt sa dodáva v obale, ktorý ho chráni pred možným poškodením počas prepravy. Obal je vyrobený zo surovín, ktoré je možné recyklovať. Tieto obaly vyhadzujte a triedte podľa ich typu.



Návod na použitie bol vytlačený na recyklovateľnom papieri. Triediť ho podľa platných pravidiel.



Регулювання навантаження

Щоб змінити навантаження, витягніть шплінт (31) з отвору між стеками, а потім поставте його у відповідне місце.



Регулювання фіксаторів для ніг

Щоб відрегулювати висоту тримачів для ніг на підставці для них, зніміть валик з піни з одного боку стержня. Вставте стержень у бажаний отвір отвір і надіньте валик.



Регулювання висоти парти

Щоб відрегулювати висоту парти, витягніть ручку швидкої фіксації з основи (14), відрегулюйте висоту парти та вставте ручку.

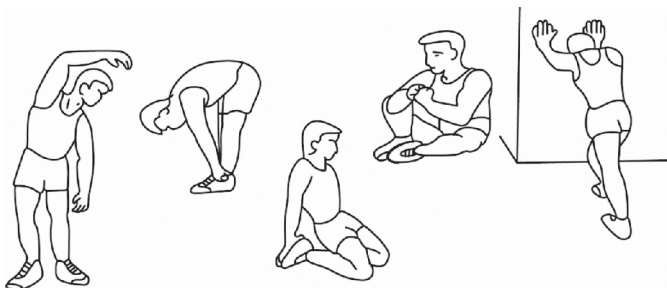




Регулярне використання обладнання принесе користь вашому здоров'ю. Це поліпшить фізичний стан та самопочуття, та зміцнить м'язи. У поєднанні з правильним харчуванням це може сприяти схудненню.

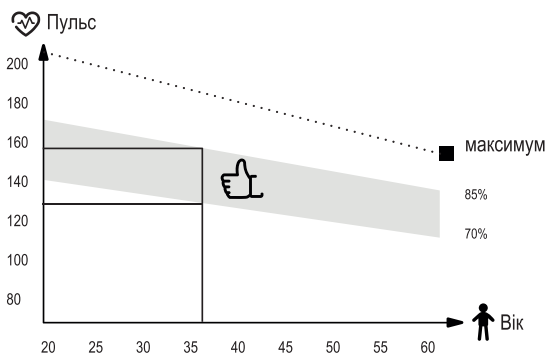
1. Розминка

Ця частина тренування сприяє поліпшенню кровообігу у всьому тілі та підготувати м'язи до посиленої активності. Це також знижує ризик розтягу або розриву м'язів. Бажано зробити кілька вправ на розтяжку, як показано нижче. Кожна вправа повинна тривати близько 30 секунд. Не напружуйте м'язи! Якщо ви відчуваєте біль, припиніть вправу або зменшіть амплітуду руху.



2. Фаза вправ

Це власне та частина тренування, в якій ви використовуєте пристрій. Ви повинні тренуватися у власному, досить стійкому темпі, щоб досягти частоти серцевих скорочень, відповідних вашому віку (див. таблицю нижче). Ця частина повинна тривати мінімум 12 хвилин.



3. Фаза релаксації

Ця частина має на меті розслабити м'язи і відновити всі функції організму, такі як артеріальний тиск, дихання, серцебиття, повернутися до стану, що був перед навантаженням. Це повтор розминки зі сповільненим темпом вправ. Ця частина повинна бути найкоротшою серед всіх частин і тривати близько 5 хвилин. Важливо пам'ятати, не перенапружувати м'язи. Заключну частину не слід пропускати.

UA Чистка та обслуговування



1. Регулярно перевіряйте пристрій. Це слід робити щонайменше кожні 20 годин роботи обладнання.
2. Технічне обслуговування повинно включати контроль за:
 - рухомими частинами пристрою, тобто перевірка їх належного змащення. Якщо є не змащені ділянки, змастіть їх. Рекомендується використовувати спеціальні мастила для підшипників велосипедів або для фітнес-обладнання.
 - всі запчастини обладнання, такі як затягуючі гвинти та гайки,
 - шнури живлення (якщо вони є в пристрої) на будь-які пошкодження.
3. Для очищення обладнання використовуйте м'яку тканину, трохи змочену водою або водою з милом. Не використовуйте сильні речовини чи агресивні чистячі засоби, які можуть пошкодити обладнання. Особливо обережно слід поводитися із пластиковими компонентами.
4. Після кожного використання очищуйте пристрій від часток поту чи бруду.

UA Вирішення проблем



Проблема	Можливе рішення
Пристрій видає тривожні звуки під час використання.	Перевірте, чи всі частини пристрою встановлені правильно. Затягніть гвинти.



Умови гарантії

1. Покупець має наступні варіанти подання скарги:
 - через форму заповнення рекламційного формуляру на сайті.
 - письмово на адресу:
електронною поштою: **info@hop-sport.ua**
2. Дефекти або пошкодження товару, виявлені протягом гарантійного періоду, будуть усунені безкоштовно протягом 14 робочих днів з дати доставки товару до сервісу. Якщо потрібно привезти деталі з-за кордону, термін ремонту може бути продовжений.
3. Всі гарантійні умови виконуються за законодавством країни, куди було доставлено товар, включаючи гарантійні положення. Конвенція ООН про договори міжнародної купівлі-продажу товарів не застосовується.
4. Гарантія не поширюється на пошкодження, що виникли внаслідок неналежного використання.

UA Охорона навколишнього середовища



Цей виріб поставляється в упаковці, для захисту від можливих пошкоджень під час транспортування. Упаковка є необробленою сировиною і може бути перероблена. Позбудьтеся цих матеріалів відповідно до їх типу.



Інструкцію надруковано на папері, придатному для переробки. Сортируйте її відповідно до чинних правил.



Vyrobeno v Číně
Hergestellt in China
Made in China
Fabricado en China
Fabriqué en Chine
Kínában készült

Prodotto in Cina
Gemaakt in China
Wyprodukowano w Chinach
Fabricat în China
Vyrobené v Číne
Вироблено в Китаї

DISTRIBUTION

PL Hegen Distribution Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

CZ Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov

DE Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz

UK Hegen UK Ltd
Ealing Cross, 1st Floor, 85 Uxbridge Road
London, W5 5TH

IMPORTER

PL Hegen Europe Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów