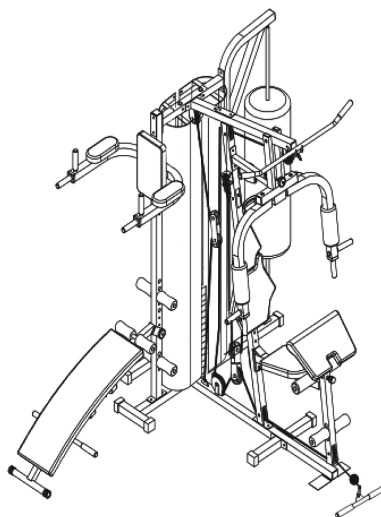
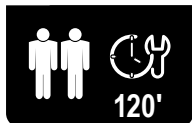


HJ HOP-SPORT

HS-1054K



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

Силовая 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	19
CZ	NÁVOD K POUŽITÍ.	41
DE	BEDIENUNGSANLEITUNG	46
EN	INSTRUCTION	51
ES	MANUAL DE INSTRUCCIONES	56
FR	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	61
HU	HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ	66
IT	MANUALE DI ISTRUZIONI.	71
NL	GEBRUIKSAANWIJZING.	76
PL	INSTRUKCJA OBSŁUGI	81
RO	MANUAL DE UTILIZARE.	86
SK	NÁVOD NA POUŽITIE	91
UA	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	96

CZ Upozornění



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 používejte 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.



**LESEN SIE DAS GESAMTE HANDBUCH SORGFÄLTIG DURCH, BEVOR SIE DAS GERÄT VERWENDEN.
BEWAHREN SIE DAS HANDBUCH 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 USAR EL DISPOSITIVO, LEA CUIDADOSAMENTE TODO EL MANUAL. CONSÉRVELO PARA FUTURAS CONSULTAS.

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 L'INTÉGRALITÉ DU MANUEL.
CONSERVEZ LE MANUEL POUR LES RÉFÉRENCES FUTURES.**

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 OLVASSA EL FIGYELMESEN AZ UTASÍTÁSOKAT, ÉS ŐRIZZE MEG AZOKAT A KÉSŐBBI HASZNÁLATRA.

1. A teljes biztonság és a hatékony használat csak akkor érhető el, ha a berendezést a használati utasításnak megfelelően szerelik össze és használják. Gondoskodjon arról, hogy a berendezés használói tájékoztatást kapjanak az összes korlátozásról, figyelmeztetésről és óvintézkedésről. Nem vállalunk felelősséget az e használati utasításban meghatározott szabályoktól eltérő magatartásból eredő problémákért vagy sérülésekért.
2. A terméket kizárólag rendeltetésszerűen szabad használni.
3. A készülék kizárólag felnőttek által, otthoni használatra készült. Ne hagyja a készüléket gyermekek számára hozzáférhető helyen. Edzés közben a kiskorúakat felnőtt felügyelete alatt kell tartani.
4. A készüléket száraz és meleg helyen, közvetlen napfénytől távol kell tárolni.
5. A készülék nem alkalmas rehabilitációs célokra.
6. A készüléket egyszerre csak egy személy használhatja.
7. Helyezze a készüléket vízszintes, stabil, sík, tiszta és egyéb tárgytól mentes felületre.
8. Javasolt a készülék alá szőnyeget, alátétet vagy más, a padlót védő alátétet helyezni.
9. Helyezzen megfelelő alátétet (pl. gumialátétet, faalátétet stb.) a készülék alá a felszerelés helyén, hogy elkerülje a szennyeződést.
10. Az edzés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a készülék teljes-e, és hogy minden alkatrésze a helyén van-e.
11. Ha bármilyen egészségügyi problémája/krónikus betegsége van, vagy ha ez az első edzése ilyen típusú gépen, az edzések megkezdése előtt konzultáljon orvosával vagy szakemberrel. A nem megfelelő vagy túlzott edzés egészségkárosodást okozhat.
12. A készülék használata előtt végezzen bemelegítést.
13. Ha a készüléken végzett gyakorlatok során fájdalmat, szabálytalan szívverést, felületes légzést, szédülést vagy hányingert érez, azonnal hagyja abba az edzést. Az edzés folytatását megelőzően orvoshoz kell fordulnia.
14. Ne viseljen hosszú, laza ruházatot, amely a készülék mozgó alkatrészeibe beszorulhat.
15. A készüléket kizárólag akkor használja, ha műszakilag működőképes. Ha hibás alkatrészeket talál, vagy a használat során aggasztó hangot hall a készülékből, hagyja abba az edzést. Ne használja a készüléket, amíg a probléma nincs elhárítva.
16. Ne végezzen semmilyen beállítást vagy módosítást a készüléken, kivéve azokat, amelyek a jelen használati utasításban szerepelnek. Probléma esetén vegye fel a kapcsolatot a szervizzel (az elérhetőségek a használati utasítás későbbi részében találhatók).
17. A készülék biztonságos működéséhez legalább két méter szabad tér szükséges.
18. A felhasználó maximális megengedett súlya 150 kg.
19. A készülék 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 massima sicurezza ed efficacia d'uso possono essere garantite solo se l'attrezzatura viene montata e utilizzata secondo le istruzioni. Assicurati che gli utenti dell'attrezzatura siano informati di tutte le limitazioni, le avvertenze e le precauzioni. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per problemi o lesioni causati da un utilizzo non conforme alle norme specificate nel presente manuale.
2. Il prodotto deve essere utilizzato esclusivamente per lo scopo previsto.
3. L'attrezzo è destinato esclusivamente all'uso domestico da parte di adulti. Non lasciare l'attrezzo in luoghi accessibili ai bambini. Durante l'allenamento, i minori devono essere sorvegliati da un adulto.
4. L'attrezzo deve essere conservato in un luogo asciutto e caldo, lontano dalla luce solare diretta.
5. L'attrezzo non è adatto a scopi riabilitativi.
6. L'attrezzo può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
7. Posizionare l'attrezzo su una superficie orizzontale, stabile, piana, pulita e libera da altri oggetti.
8. Si raccomanda di utilizzare un tappeto, un tappetino o un altro supporto protettivo per il pavimento sotto l'attrezzo.
9. Posizionare un supporto adeguato (ad es. un tappetino di gomma, una base di legno, ecc.) sotto l'attrezzo nell'area di installazione per evitare di sporcare il pavimento.
10. Prima di iniziare l'allenamento, verifica che l'attrezzo sia completo e che tutte le sue parti siano al loro posto.
11. Se soffri di qualsiasi disturbo di salute o malattia cronica, oppure se è la prima volta che ti alleni su questo tipo di attrezzo, consulta un medico o uno specialista prima di iniziare l'allenamento. Un allenamento improprio o eccessivo può causare danni alla salute.
12. Prima di iniziare a utilizzare l'attrezzo, esegui un riscaldamento.
13. Se durante l'esecuzione degli esercizi sull'attrezzo avverti dolore, battito cardiaco irregolare, respiro affannoso, vertigini o nausea, interrompi immediatamente l'allenamento. Prima di riprendere l'allenamento, dovresti consultare un medico.
14. Non indossare indumenti lunghi e larghi che potrebbero rimanere impigliati nelle parti mobili dell'attrezzo.
15. Utilizza l'attrezzo solo se è in perfette condizioni tecniche. Se riscontri componenti difettosi o senti un rumore anomalo proveniente dall'attrezzo durante l'uso, interrompi l'allenamento. Non utilizzare l'attrezzo finché il problema non sarà stato risolto.
16. Non effettuare alcuna regolazione o modifica all'attrezzo, ad eccezione di quelle descritte nel presente manuale. In caso di problemi, contattare il servizio di assistenza (i recapiti sono riportati più avanti nel manuale).
17. Lo spazio libero minimo richiesto per il funzionamento sicuro dell'attrezzo 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 effectief gebruik kunnen alleen worden gegarandeerd als de apparatuur volgens de handleiding wordt gemonteerd en gebruikt. Zorg ervoor dat de gebruikers van de apparatuur op de hoogte zijn van alle beperkingen, waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen. Wij zijn niet aansprakelijk voor problemen of letsel die het gevolg zijn van handelingen die in strijd zijn met de voorschriften in deze handleiding.
2. Het product mag uitsluitend worden gebruikt voor het beoogde doel.
3. Het apparaat is uitsluitend bestemd voor thuisgebruik door volwassenen. Laat het apparaat niet achter op een plek die toegankelijk is voor kinderen. Minderjarigen moeten tijdens het trainen onder toezicht van volwassenen staan.
4. Bewaar het apparaat op een droge en warme plaats, uit de buurt van direct zonlicht.
5. Het apparaat is niet geschikt voor revalidatiedoeleinden.
6. Het apparaat mag door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
7. Plaats het apparaat op een horizontaal, stabiel, vlak, schoon en vrij van andere voorwerpen oppervlak.
8. Het wordt aanbevolen om een tapijt, mat of andere beschermende onderlaag op de vloer te leggen onder het apparaat.
9. Plaats een geschikte ondergrond (bijv. een rubberen mat, houten ondergrond enz.) onder het apparaat op de plaats waar het wordt opgesteld, om vervuiling te voorkomen.
10. Controleer voordat je met de training begint of het apparaat compleet is en of alle onderdelen op hun plaats zitten.
11. Als u lijdt aan gezondheidsproblemen of chronische aandoeningen, of als dit uw eerste training op dit type apparaat is, raadpleeg dan een arts of specialist voordat u met de trainingen begint. Onjuiste of overmatige training kan schade aan de gezondheid veroorzaken.
12. Voer een warming-up uit voordat u het apparaat gaat gebruiken.
13. Als u tijdens het trainen op het apparaat pijn, een onregelmatige hartslag, oppervlakkige ademhaling, duizeligheid of misselijkheid ervaart, stop dan onmiddellijk met trainen. Raadpleeg een arts voordat u verdergaat met trainen.
14. Draag geen lange, loszittende kleding die door de bewegende onderdelen van het apparaat kan worden meegesleurd.
15. Gebruik het apparaat uitsluitend wanneer het technisch in orde is. Als u defecte onderdelen aantreft of tijdens het gebruik een verontrustend geluid uit het apparaat hoort komen, stop dan met trainen. Gebruik het apparaat niet totdat het probleem is verholpen.
16. Voer geen aanpassingen of wijzigingen aan het apparaat uit, behalve die welke in deze handleiding worden beschreven. Neem bij problemen contact op met de klantenservice (de contactgegevens staan verderop in de handleiding).
17. De minimale vrije ruimte die nodig is voor een veilig gebruik van het apparaat bedraagt ten minste 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 na 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 uszczerbek na 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, powinieneś 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 A UTILIZA ECHIPAMENTUL, CITIȚI CU ATENȚIE INSTRUȚIUNILE ȘI PĂSTRAȚI-LE PENTRU UTILIZARE ULTERIOARĂ.

1. Siguranța și eficiența deplină în utilizare pot fi asigurate numai dacă echipamentul este asamblat și utilizat conform instrucțiunilor. Asigurați-vă că utilizatorii echipamentului sunt informați cu privire la toate restricțiile, avertismentele și măsurile de precauție. Nu ne asumăm răspunderea pentru problemele sau vătămările cauzate de nerespectarea regulilor specificate în prezentul manual.
2. Produsul poate fi utilizat exclusiv în conformitate cu destinația sa.
3. Aparatul este destinat exclusiv utilizării casnice, de către persoane adulte. Nu lăsați aparatul într-un loc accesibil copiilor. În timpul antrenamentului, minorii trebuie să se afle sub supravegherea adulților.
4. Aparatul trebuie depozitat într-un loc uscat și cald, ferit de radiația solară directă.
5. Aparatul nu este adecvat pentru scopuri de reabilitare.
6. Aparatul poate fi utilizat simultan de o singură persoană.
7. Așezați aparatul pe o suprafață orizontală, stabilă, plană, curată și liberă de alte obiecte.
8. Se recomandă utilizarea unui covor, a unui covoraș sau a unui alt suport de protecție pentru podea sub aparat.
9. Așezați un suport adecvat (de exemplu, un covoraș din cauciuc, o bază din lemn etc.) sub aparat în zona de montare, pentru a evita murdărirea.
10. Înainte de a începe antrenamentul, verificați dacă aparatul este complet și dacă toate componentele sale se află la locul lor.
11. Dacă suferiți de orice afecțiuni medicale/boli cronice sau dacă este primul antrenament pe un astfel de echipament, consultați un medic sau un specialist înainte de a începe antrenamentele. Antrenamentul necorespunzător sau excesiv poate provoca leziuni.
12. Înainte de a începe să utilizați aparatul, efectuați o încălzire.
13. Dacă, în timpul efectuării exercițiilor pe aparat, simțiți durere, bătăi neregulate ale inimii, respirație superficială, amețeli sau greață, opriți imediat antrenamentul. Înainte de a continua exercițiile, ar trebui să solicitați sfatul unui medic.
14. Nu purtați haine lungi și largi, care ar putea fi prinse de componentele mobile ale aparatului.
15. Folosiți aparatul numai atunci când este în stare bună de funcționare. Dacă observați componente defecte sau auziți un zgomot îngrijorător provenind de la aparat în timpul utilizării, încetați antrenamentul. Nu folosiți aparatul până când problema nu este remediată.
16. Nu efectuați nicio reglare sau modificare a aparatului, în afara celor descrise în prezentul manual. În cazul apariției unor probleme, contactați serviciul de asistență (datele de contact sunt indicate mai jos în manual).
17. Spațiul liber minim necesar pentru funcționarea în siguranță a aparatului este de cel puțin doi metri.
18. Greutatea maximă admisă a utilizatorului este de 150 kg.
19. Aparatul 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.

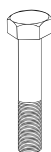
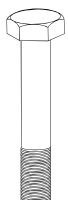
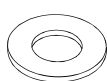
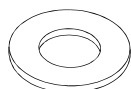
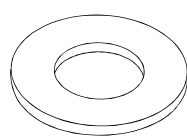
1. Plnú bezpečnosť a účinnosť použitia je možné dosiahnuť za predpokladu, že zariadenie je zmontované a používané v súlade s týmito pokynmi. Nezabudnite informovať všetkých používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nie sme zodpovední za problémy alebo 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 kompletné 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. Nevykonaвайте 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.

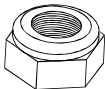
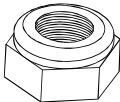
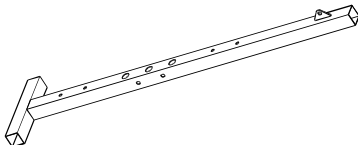
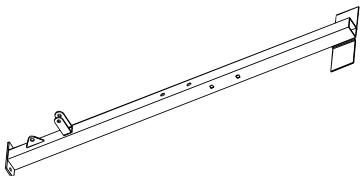
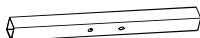
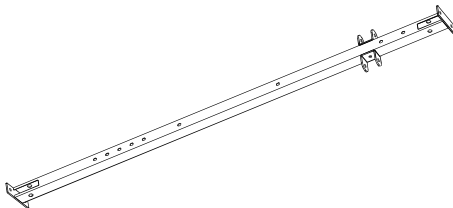
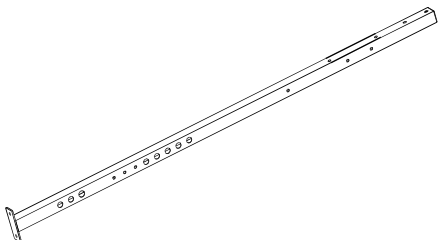
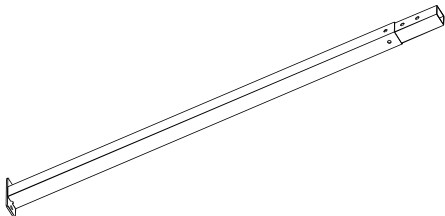
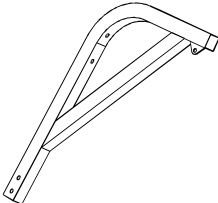
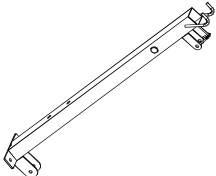


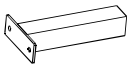
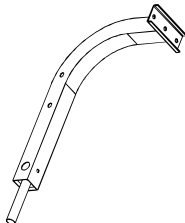
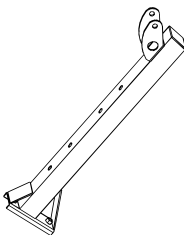
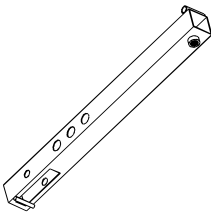
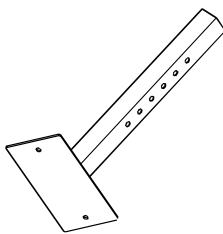
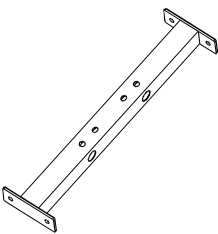
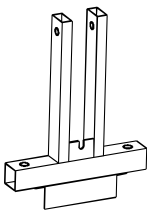
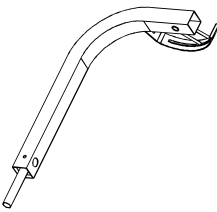
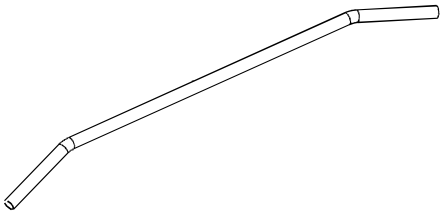
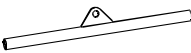
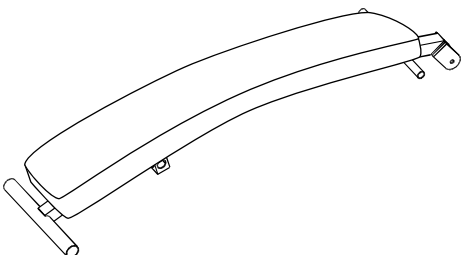
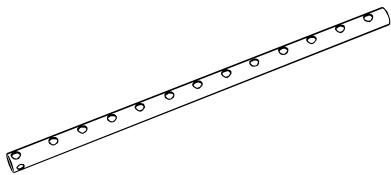
ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ІНСТРУКЦІЮ. ЗБЕРІГАЙТЕ ПОСІБНИК ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ.

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 теплому 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.

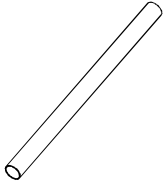
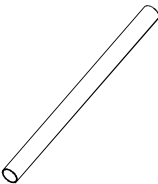
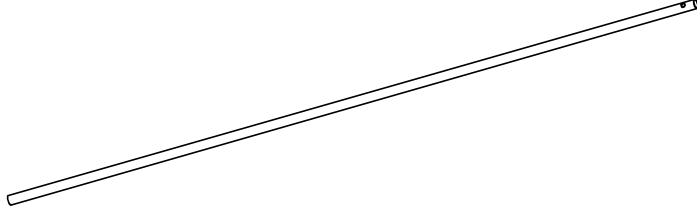
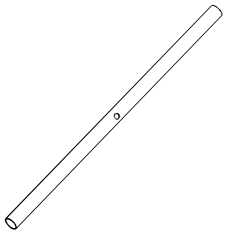
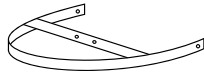
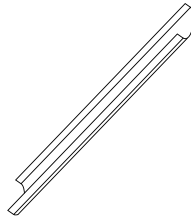
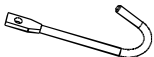


1A M6x60  x8	2A M8x20  x2	3A M8x65  x12	4A M10x20  x4
5A M10x50  x9	6A M10x65  x7	8A M10x75  x21	9A M10x65  x6
10A M12x80  x3	12A M12x130  x3	1B Φ6  x8	2B Φ8  x14
3B Φ10  x83	4B Φ12  x12	5B Φ17  x4	1C M6  x8

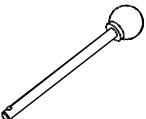
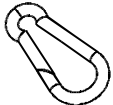
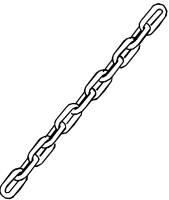
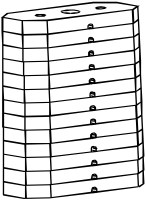
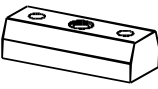
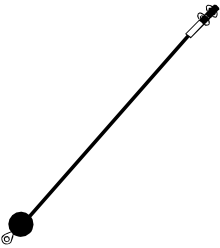
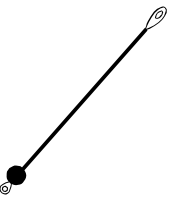
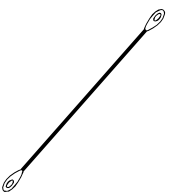
2C M10  x41	3C M12  x6	1  x1
2  x1	3  x1	4  x1
5  x1	6  x1	
7  x1	8  x1	9  x1

10  x2	11  x2	12  x1	13  x1
14  x1	15  x1	16  x1	17  x1
18  x2	19  x1		20  x1
21  x1		22  x1	

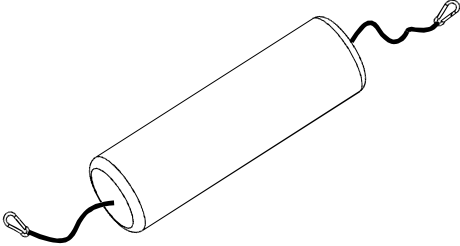
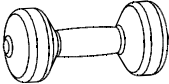
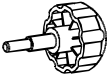
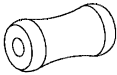
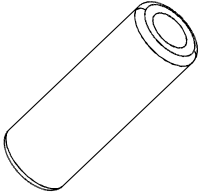
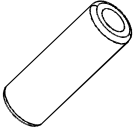
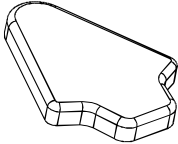
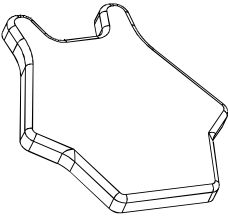
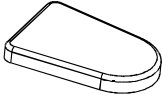
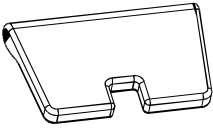


23  x1	24  x1	25  x1	27  x3
28  x1	29  x2		
30  x1	31  x4	32  x4	33  x2
34  x2	35  x2	36  x4	38  x2



39  x1	40  x1	41  x1	42  x1
43  x5	44  x1	46  x3	
47  x9	48  x6	49  x2	50  x12
51  x1	52  x1	53  x1	54  x1

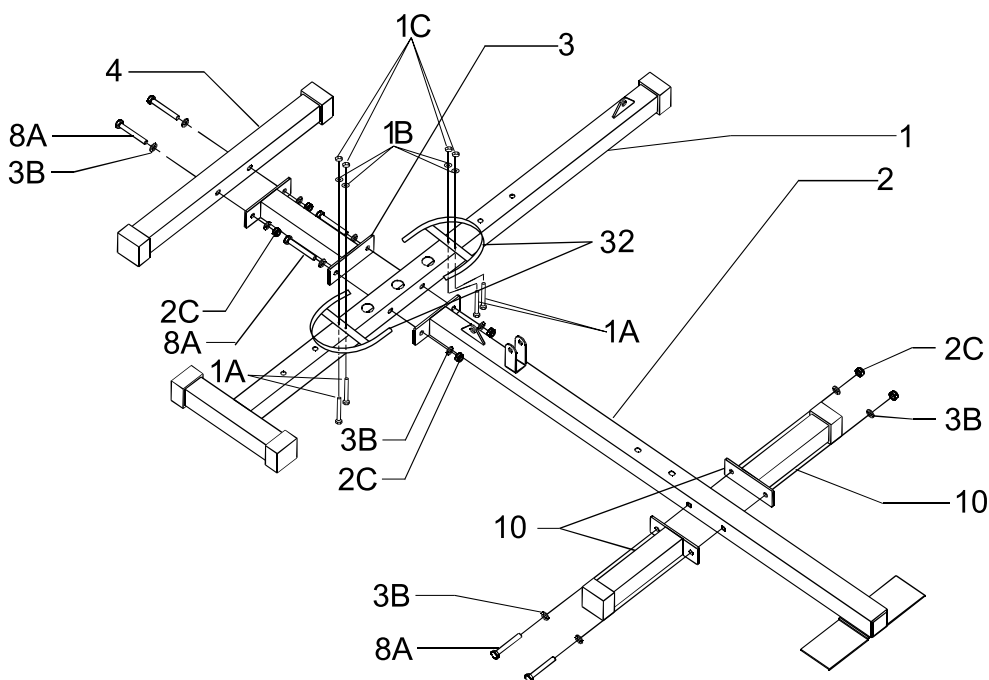


57  x6	58  x2	59  x1	
60  x2	61  x1	63  x1	74  x8
75  x1	77  x2	78  x2	79  x1
80  x1	81  x1	82  x1	83  x1



1

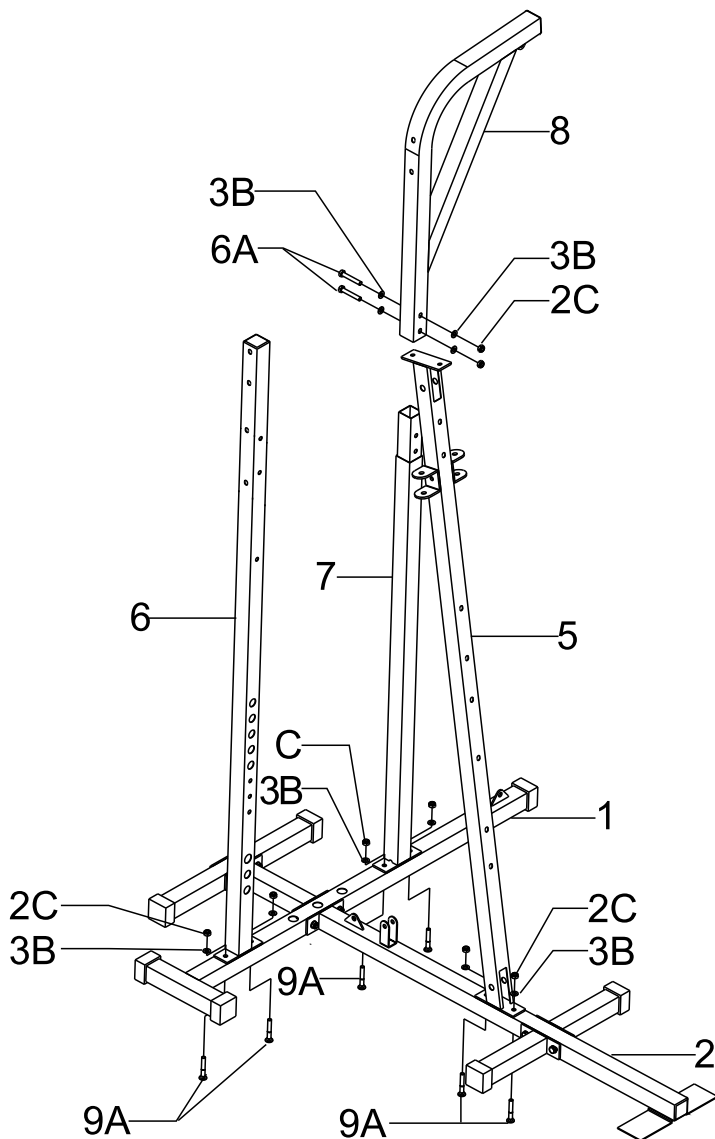
8A x6	1A x4	3B x12	1B x4	2C x6	1C x4
					
M10x75 mm	M6x60 mm	Ø10 mm	Ø6 mm	M10	M6





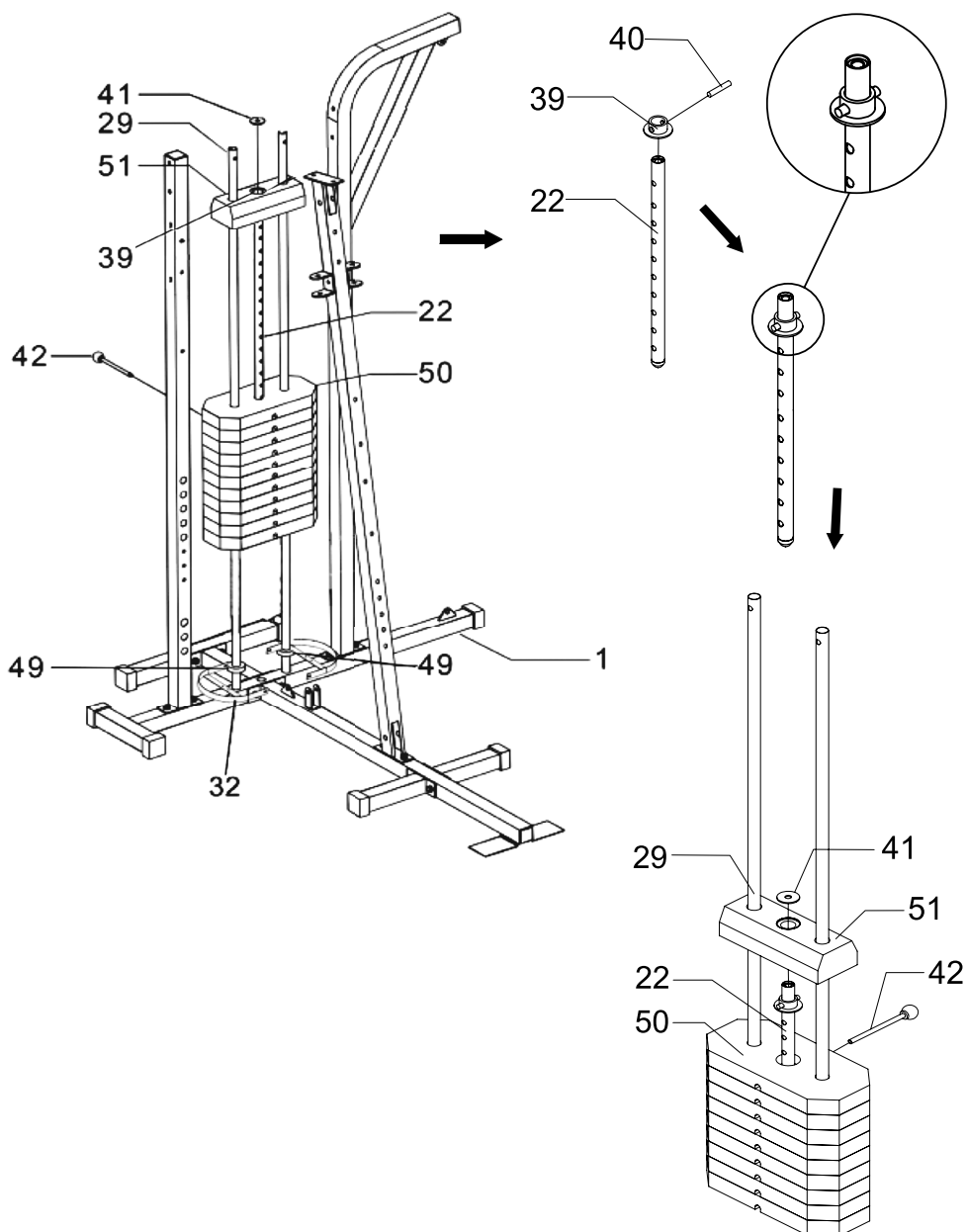
2

6A x2	9A x6	3B x10	2C x8
			
M10x65 mm	M10x65 mm	Ø10 mm	M10





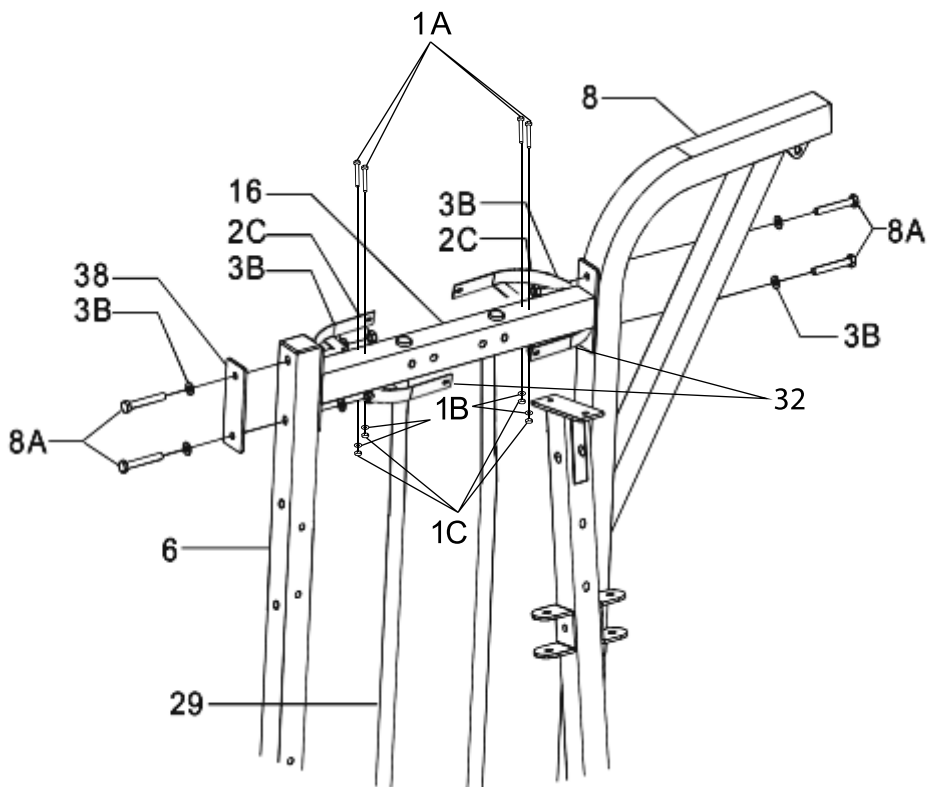
3





4

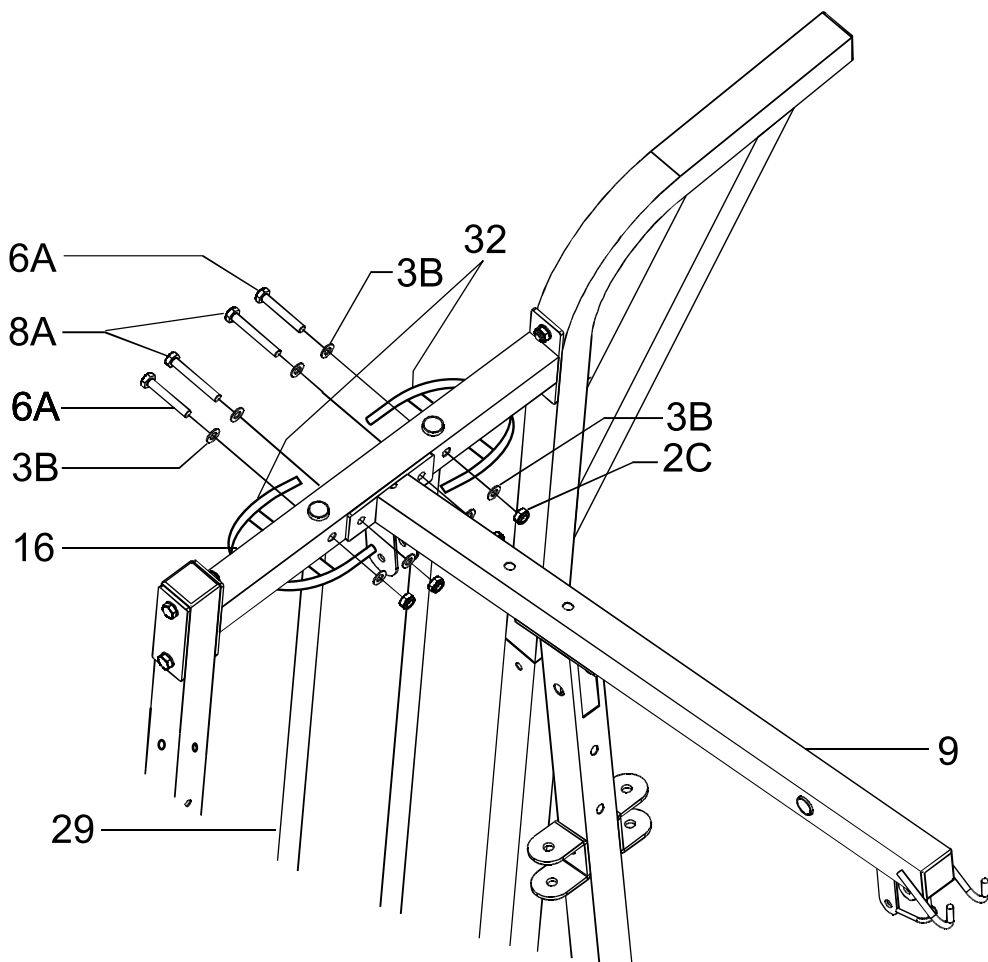
8A x4	1A x4	3B x8	1B x4	2C x4	1C x4
					
M10x75 mm	M6x60 mm	Ø10 mm	Ø6 mm	M10	M6





5

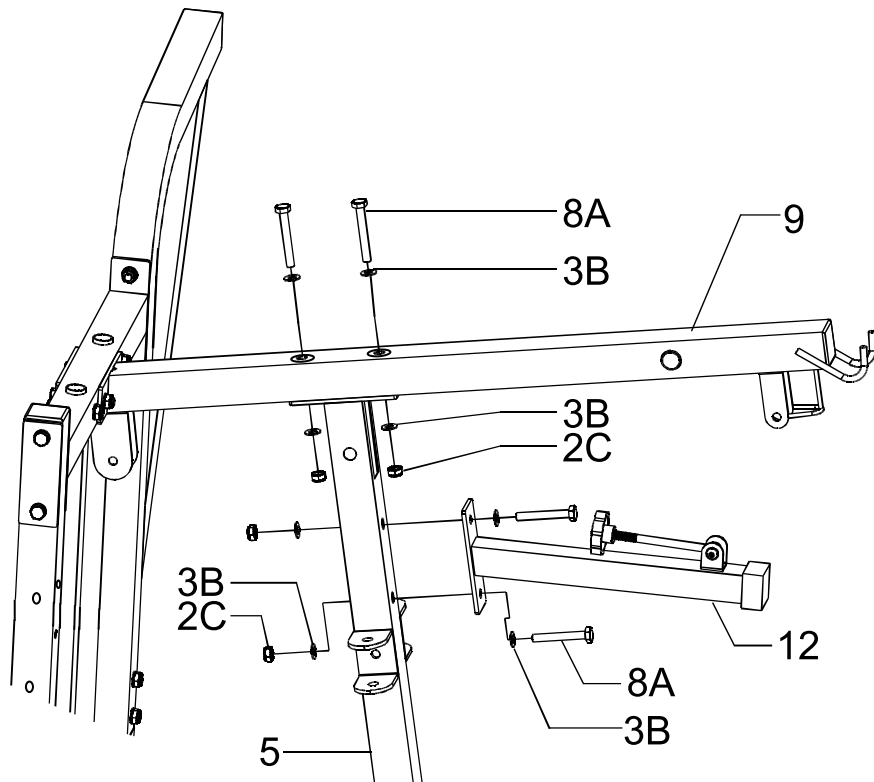
8A x2	6A x2	3B x8	2C x4
			
M10x75 mm	M10x65 mm	Ø10 mm	M10





6

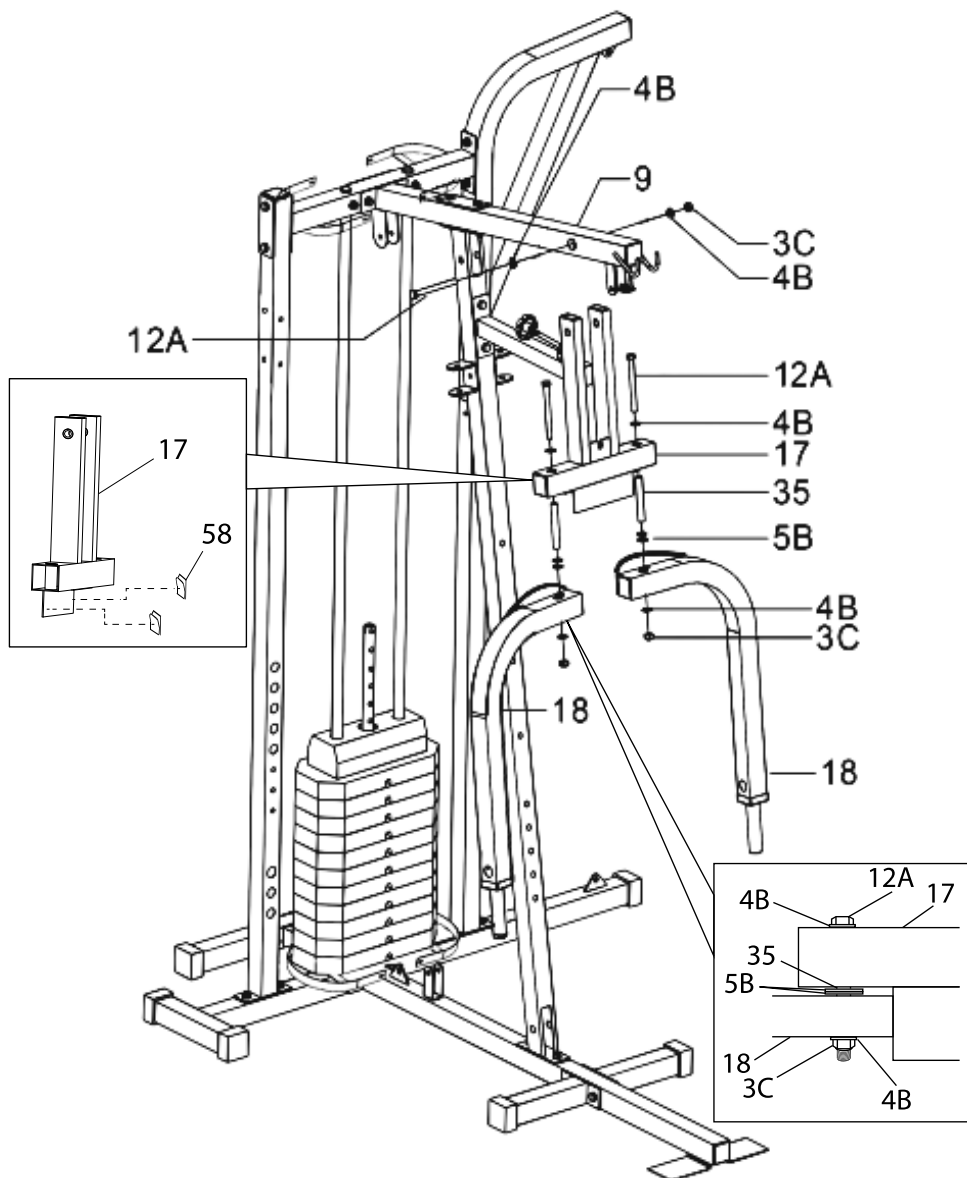
8A x4	3B x8	2C x4
		
M10x75 mm	Ø10 mm	M10





7

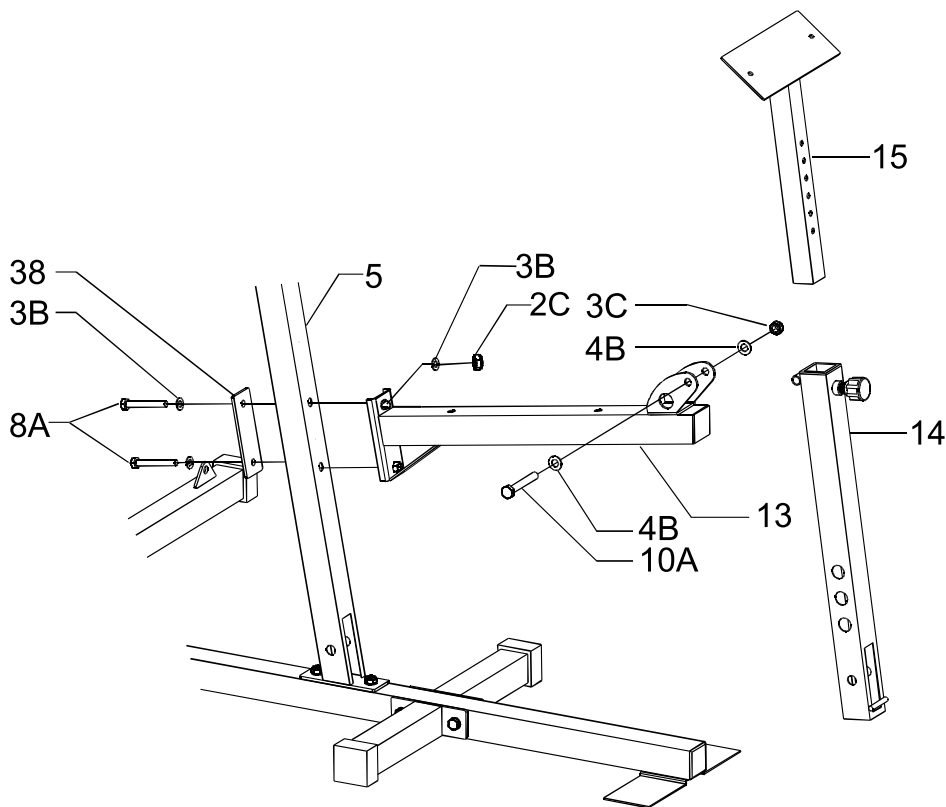
12A x3	4B x6	3C x3	5B x4
			
M12x130 mm	Ø12 mm	M12	Ø17 mm





8

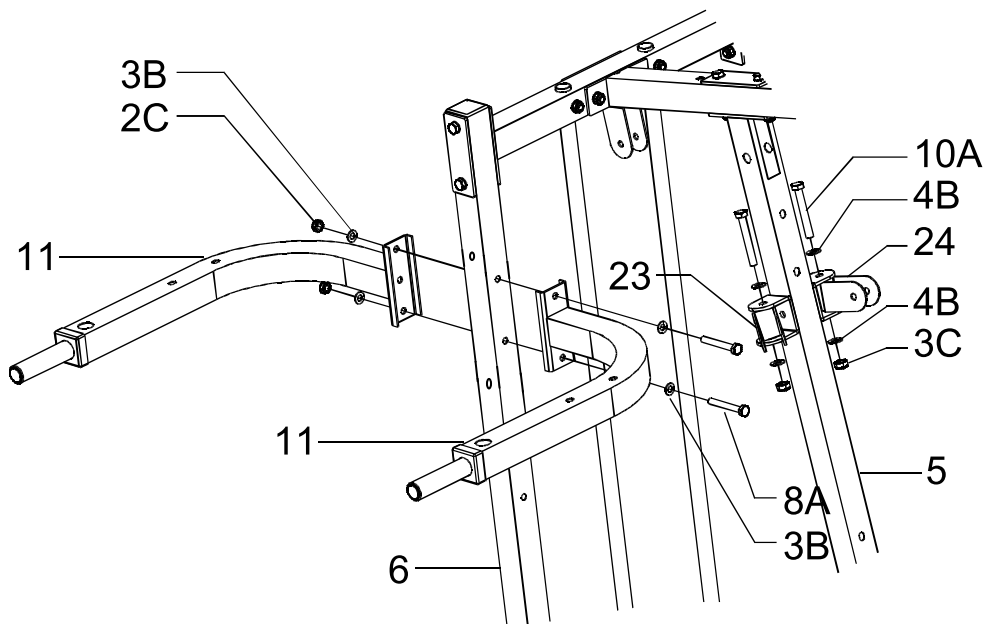
10A x1	8A x2	4B x2	3B x3	3C x1	2C x1
					
M12x80 mm	M10x75 mm	Ø12 mm	Ø10 mm	M12	M10





9

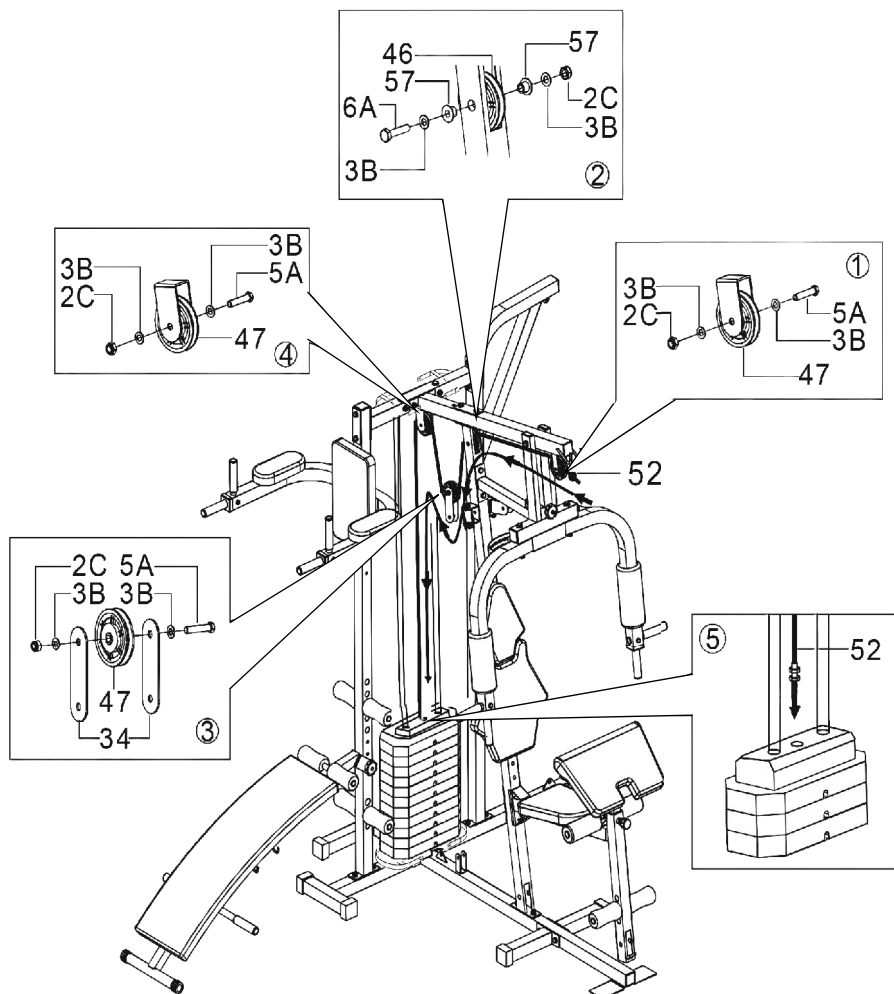
10A x2	8A x2	4B x4	3B x4	3C x2	2C x2
					
M12x80 mm	M10x75 mm	Ø12 mm	Ø10 mm	M12	M10





10

6A x1 M10x65mm	5A x3 M10x50mm	3B x8 Ø10 mm	2C x4 M10
52 			





CZ Montáž horního lanka (52)

Vsuňte horní lanko (52) stranou bez kuličky přes váleček (obr. 1) a protáhněte jej přes váleček (obr. 2). Poté jej protáhněte dolů pod horní váleček (obr. 3) v závěsném kladkostroji (34) a dále nahoru – přes váleček (obr. 4). Vytáhněte lanko dolů a přišroubujte šroub na jeho konci ke sadu závaží (obr. 5).

DE Montage des oberen Seils (52)

Führen Sie das Seil mit der kugelfreien Seite Ober Seilrolle (Abb. 1) ein und ziehen Sie es Ober Seilrolle (Abb. 2). Als nächstes ziehen Sie es nach unten durch die Seilrolle (Abb. 3) im Seilrollenhalter (34), weiter nach oben - Ober die Seilrolle (Abb. 4). Ziehen Sie das Seil nach unten und bestatigen Sie die Schraube an ihrem Ende am Gewichtsblock (Abb. 5).

EN Upper cable installation (52)

Put the upper cable (52) with side without ball over the roll (fig. 1) and drag it over the roll (fig. 2). Then pull it down below the upper roll (fig. 3) in the hanging block (34), then pull it up-over the roll (fig. 4). Pull the cable down and screw the screw located on its end to the weight pile (fig. 5).

ES Montaje del cable superior (52)

Pase el cable superior (52) por el lado sin bola sobre la polea (fig. 1) y luego por encima de la polea (fig. 2). A continuación, tire del cable hacia abajo por debajo de la polea superior (fig. 3) del bloque colgante (34), luego hacia arriba -por encima de la polea (fig. 4). Finalmente, tire del cable hacia abajo y atornille el tornillo en su extremo al conjunto de pesas (fig. 5).

FR Montage du câble supérieur (52)

Insérez le câble supérieur (52) par l'extrémité sans bille au-dessus de la poulie (fig. 1), puis faites-le passer par-dessus la poulie (fig. 2). Ensuite, faites-le passer vers le bas sous la poulie supérieure (fig. 3) dans la poulie suspendue (34), puis vers le haut, par-dessus la poulie (fig. 4). Tirez le câble vers le bas et vissez la vis située à son extrémité à la pile de poids (fig. 5).

HU A felső zsinór (52) felszerelése

Vezesse be a felső köteleket (52) a golyó nélküli végével a görgő fölé (1. ábra), majd húzza át a görgőn (2. ábra). Ezután húzza lefelé a felső görgő alá (3. ábra) a függő csigában (34), majd tovább felfelé – a görgő fölé (4. ábra). Húzza lefelé a köteleket, és csavarozza be a végén található csavart a súlyhalmazhoz (5. ábra).

IT Montaggio del cavo superiore (52)

Inserire il cavo superiore (52) con il lato senza sfera sopra la puleggia (fig. 1) e farlo passare sopra la puleggia (fig. 2). Quindi tirarlo verso il basso sotto la puleggia superiore (fig. 3) del blocco sospeso (34), poi verso l'alto – sopra la puleggia (fig. 4). Tirare il cavo verso il basso e avvitare la vite situata all'estremità del cavo alla pila di pesi (fig. 5).

NL Montage van de bovenste kabel (52)

Voer de bovenste kabel (52) met de kant zonder kogel over de rol (afb. 1) en trek deze over de rol (afb. 2). Trek de kabel vervolgens naar beneden onder de bovenste rol (afb. 3) in het hangende katrolblok (34) en vervolgens weer omhoog – over de rol (afb. 4). Trek de kabel naar beneden en schroef de schroef aan het uiteinde ervan vast aan de gewichtenstapel (afb. 5).

PL Montaż górnej linki (52)

Wprowadź górną linkę (52) stroną bez kulki nad rolkę (rys. 1) oraz przeciągnij ją nad rolką (rys. 2). Następnie pociągnij ją w dół pod górną rolkę (rys. 3) w wiszącym bloczku (34), dalej w górę – nad rolką (rys. 4). Pociągnij linkę w dół i przykręć śrubę znajdującą się na jej końcu do stosu obciążań (rys. 5).

RO Montarea cablului superior (52)

Introduceți cablul superior (52) cu partea fără bilă peste rolă (fig. 1) și trageți-l peste rolă (fig. 2). Apoi trageți-l în jos sub rola superioară (fig. 3) din blocul suspendat (34), apoi în sus – peste rolă (fig. 4). Trageți cablul în jos și înșurubați șurubul situat la capătul acestuia în stiva de greutăți (fig. 5).

SK Montáž hornej šnúry (52)

Vložte horný lanko (52) stranou bez guľičky nad valček (obr. 1) a pretiahnite ho cez valček (obr. 2). Následne ho potiahnite nadol pod horný valček (obr. 3) vo zavesenom kladkostroji (34) a ďalej nahor – nad valček (obr. 4). Potiahnite lanko nadol a priskrutkujte skrutku nachádzajúcu sa na jeho konci k záťažovému bloku (obr. 5).

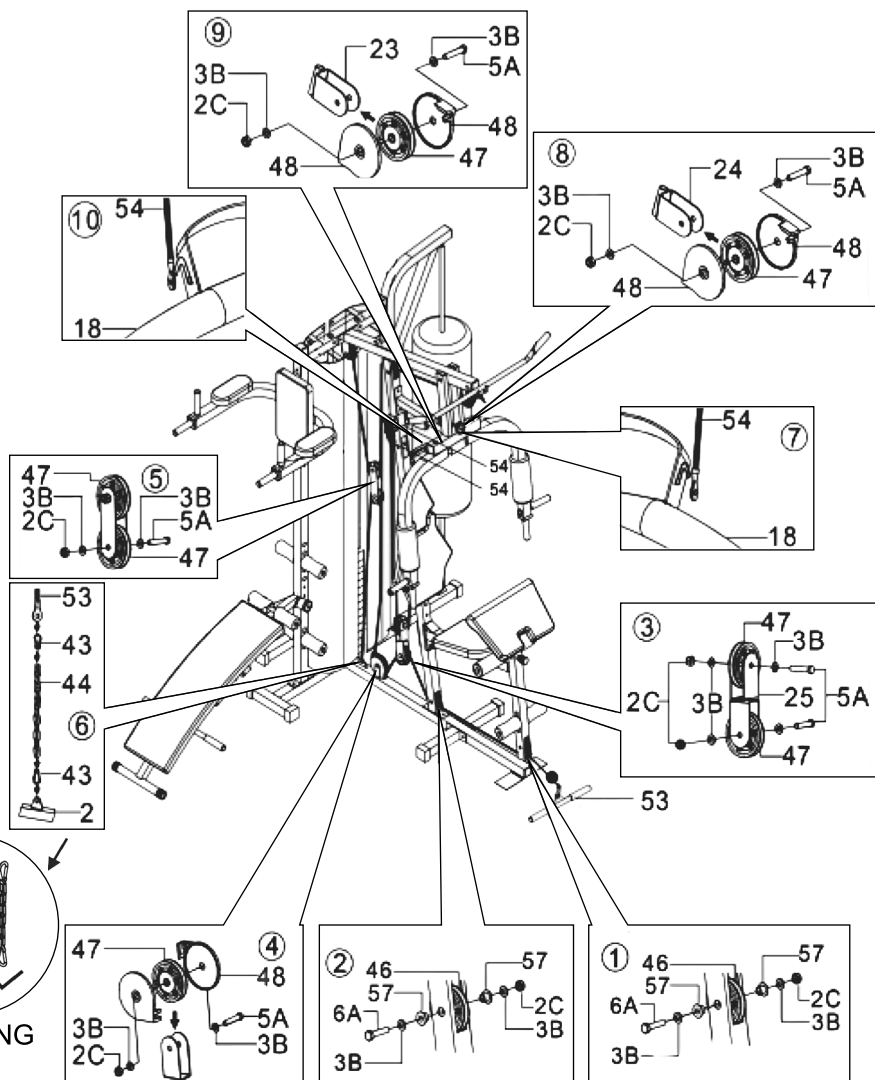
UA Монтаж верхнього троса (52)

Просуньте верхній трос (52) стороною без кульки над роликом (рис. 1) і протягніть його над роликом (рис. 2). Потім протягніть його вниз під верхній ролик (рис. 3) у підвісному блоці (34), далі вгору – над роликом (рис. 4). Потягніть трос вниз і прикрутіть гвинт, що знаходиться на його кінці, до набору обтяжень (рис. 5).



11

6A x2 M10x65mm	5A x6 M10x50mm	3B x16 Ø10 mm	2C x8 M10
53 		54 	





CZ Montáž spodního lanka (53)

Vsuňte lanko stranou bez kuličky pod váleček (obr. 1) a protáhněte jej pod válečkem (obr. 2). Poté jej lehce zatáhněte nahoru, provlečte jej nad spodním válečkem (obr. 3) závěsného kladkostroje (25) a dále dolů – pod válečkem (obr. 4). Lanko vytáhněte nahoru nad spodní váleček (obr. 5) v závěsném kladkostroji (34) a poté ho protáhněte dolů. Připevněte řetěz (44) k konci lanka a jeho druhý konec k hlavní základně pomocí karabin (43). Změnou délky řetězu můžete regulovat napnutí lana.

Montáž středního lana (54)

Upevněte konec lana k jednomu z ramen posilovacího stroje (18) (obr. 7). Poté ved'te druhý konec přes kladku (obr. 8), přetáhněte jej dolů k horní kladce v závěsném kladkostroji (25) (obr. 3) a dále nahoru – přes kladku (obr. 9) (u druhého ramene). Upevněte druhý konec lana k druhému ramenu posilovacího stroje (obr. 10).

DE Montage des unteren Seils (53)

Führen Sie das Seil mit der Seite ohne Kugel unter die Rolle (Abb. 1) und ziehen Sie es unter der Rolle hindurch (Abb. 2). Ziehen Sie es anschließend leicht nach oben, führen Sie es über die untere Rolle (Abb. 3) des hängenden Umlenkblocks (25) und weiter nach unten – unter die Rolle (Abb. 4). Ziehen Sie das Seil nach oben, über die untere Rolle (Abb. 5) im hängenden Umlenkblock (34), und ziehen Sie es anschließend nach unten. Befestigen Sie die Kette (44) mit Karabinerhaken (43) am Seilende und deren anderes Ende am Hauptsockel. Durch Verändern der Kettenlänge kannst du die Spannung des Seils einstellen.

Montage des mittleren Seils (54)

Befestige das Ende des Seils an einem der Arme des Krafttrainers (18) (Abb. 7). Führen Sie anschließend das andere Ende über die Rolle (Abb. 8), ziehen Sie es nach unten zur oberen Rolle im hängenden Block (25) (Abb. 3) und dann weiter nach oben – über die Rolle (Abb. 9) (am zweiten Arm). Befestigen Sie das andere Ende des Seils am zweiten Arm des Krafttrainers (Abb. 10).

EN Bottom cable installation (53)

Put the cable with side without ball under the roll (fig. 1) and drag it under the roll (fig. 2). Then pull it up softly, drag over the bottom roll (fig. 3) of hanging block (25), then pull it down - under the roll (fig. 4) Pull the cable up, over the bottom roll (fig. 5) in hanging block (34), then pull it down. Strap the chain (44) to the end of cable and the other end of chain to main base, using carabiners (43). You can adjust the cable tension by changing the length of chain.

Middle cable installation (54)

Install the end of the cable to one of the station arms (18) (fig. 7). Then drag the other end over the roll (fig. 8), pull it down to the upper roll in hanging block (25) (fig. 3), then pull it up - over the roll (fig. 9) (second arm). Install the other end of cable to the second arm of training station (fig. 10).

ES Montaje del cable interior (53)

Introduzca el extremo del cable sin bala por debajo de la polea (fig. 1) y páselo por debajo de la polea (fig. 2). Luego, tire ligeramente hacia arriba y páselo por encima de la polea interior (fig. 3) del bloque colgante (25), después hacia abajo - por debajo de la polea (fig. 4). Tire del cable hacia arriba, sobre la polea interior (fig. 5) del bloque colgante (34), y luego hacia abajo. Fije la cadena (44) al extremo del cable y su otro extremo a la base principal con los mosquetones (43). Ajustando la longitud de la cadena, puede regular la tensión del cable.

Montaje del cable media (54)

Fije un extremo del cable a uno de los brazos de la máquina (18) (fig. 7). Luego pase el otro extremo sobre la polea (fig. 8), tire hacia abajo hasta la polea superior del bloque colgante (25) (fig. 3), y después hacia arriba – sobre la polea (fig. 9) (junto al otro brazo). Fije el segundo extremo del cable al otro brazo de la máquina (fig. 10).

FR Montage du câble inférieur (53)

Insérez le câble, côté sans bille, sous la poulie (fig. 1), puis faites-le passer sous celle-ci (fig. 2). Tirez ensuite légèrement vers le haut, faites-le passer au-dessus de la poulie inférieure (fig. 3) de la poulie suspendue (25), puis vers le bas, sous la poulie (fig. 4). Tirez le câble vers le haut, au-dessus de la poulie inférieure (fig. 5) de la poulie suspendue (34), puis tirez-le vers le bas. Fixez la chaîne (44) à l'extrémité du câble et son autre extrémité à la base principale à l'aide de mousquetons (43). En modifiant la longueur de la chaîne, vous pouvez régler la tension du câble.

Montage du câble central (54)

Fixez l'extrémité du câble à l'un des bras de l'appareil (18) (fig. 7). Faites ensuite passer l'autre extrémité par-dessus la poulie (fig. 8), tirez-la vers le bas jusqu'à la poulie supérieure du bloc suspendu (25) (fig. 3), puis vers le haut – par-dessus la poulie (fig. 9) (au niveau du deuxième bras). Fixez l'autre extrémité de la corde au deuxième bras de l'appareil (fig. 10).

HU Az alsó kábel (53) felszerelése

Vezesse be a kötelet a golyó nélküli végével a görgő alá (1. ábra), majd húzza át a görgő alatt (2. ábra). Ezután húzza kissé felfelé, vezesse át az alsó görgő (3. ábra) felett a függő csigán (25), majd tovább lefelé – a görgő alatt (4. ábra). Húzza a kötelet felfelé, az alsó görgő (5. ábra) felett a függő csigában (34), majd húzza lefelé. Rögzítse a láncot (44) a kötél végéhez, másik végét pedig a főalaphoz karabinerrel (43). A lánc hosszának megváltoztatásával beállíthatja a kötél feszességét.

A középső kötél (54) felszerelése

Rögzítse a kötél végét az atlasz (18) egyik karjához (7. ábra). Ezután vezesse át a másik végét a görgő felett (8. ábra), húzza lefelé a függő csigában (25) található felső görgőig (3. ábra), majd tovább felfelé – a görgő felett (9. ábra) (a másik kar mellett). Rögzítse a kötél másik végét az atlasz másik karjához (10. ábra).



IT Montaggio del cavo inferiore (53)

Inserire il cavo con l'estremità priva di sferetta sotto il rullo (fig. 1) e farlo passare sotto il rullo (fig. 2). Quindi tirare leggermente verso l'alto, farlo passare sopra il rullo inferiore (fig. 3) della puleggia sospesa (25), poi di nuovo verso il basso, sotto il rullo (fig. 4). Tirare il cavo verso l'alto, sopra la puleggia inferiore (fig. 5) del bozzello sospeso (34), quindi tirarlo verso il basso. Agganciare la catena (44) all'estremità del cavo e la sua altra estremità alla base principale utilizzando i moschettoni (43). Modificando la lunghezza della catena, è possibile regolare la tensione del cavo.

Montaggio del cavo centrale (54)

Fissare l'estremità del cavo a uno dei bracci dell'attrezzo (18) (fig. 7). Quindi far passare l'altra estremità sopra la puleggia (fig. 8), tirarla verso il basso fino alla puleggia superiore del bozzello sospeso (25) (fig. 3), poi di nuovo verso l'alto – sopra la puleggia (fig. 9) (in corrispondenza del secondo braccio). Fissare l'altra estremità della corda al secondo braccio dell'attrezzo (fig. 10).

NL Montage van de onderste kabel (53)

Steek de kabel met de kant zonder balletje onder de rol (afb. 1) en trek deze onder de rol door (afb. 2). Trek vervolgens de kabel lichtjes omhoog, leid deze over de onderste rol (afb. 3) van het hangende katrolblok (25) en vervolgens weer naar beneden – onder de rol door (afb. 4). Trek de kabel omhoog, over de onderste rol (afb. 5) in het hangende katrolblok (34), en trek hem vervolgens naar beneden. Bevestig de ketting (44) aan het uiteinde van de kabel en het andere uiteinde aan de hoofdvoet met behulp van karabijnhaken (43). Door de lengte van de ketting aan te passen, kun je de spanning van de kabel regelen.

Montage van de middelste kabel (54)

Bevestig het uiteinde van de kabel aan een van de armen van de fitnessbank (18) (afb. 7). Leid vervolgens het andere uiteinde over de rol (afb. 8), trek het naar beneden naar de bovenste rol in het hangende katrolblok (25) (afb. 3) en vervolgens weer omhoog – over de rol (afb. 9) (bij de andere arm). Bevestig het andere uiteinde van de kabel aan de andere arm van de atlas (afb. 10).

PL Montaż dolnej linki (53)

Wprowadź linkę stroną bez kulki pod rolkę (rys. 1) oraz przeciągnij ją pod rolką (rys. 2). Następnie pociągnij lekko do góry, przeprowadź ją nad dolną rolką (rys. 3) wiszącego bloczka (25), dalej w dół – pod rolką (rys. 4). Pociągnij linkę do góry, nad dolną rolką (rys. 5) w wiszącym bloczku (34), następnie pociągnij w dół. Przypnij łańcuch (44) do końcówki linki oraz jego drugi koniec do głównej podstawy za pomocą karabińczyków (43). Zmieniając długość łańcucha, możesz regulować napięcie linki.

Montaż środkowej linki (54)

Przymocuj koniec linki do jednego z ramion atlasu (18) (rys. 7). Następnie poprowadź drugi koniec nad rolką (rys. 8), pociągnij ją w dół do górnej rolki w wiszącym bloczku (25) (rys. 3), dalej w górę – nad rolką (rys. 9) (przy drugim ramieniu). Przymocuj drugi koniec linki do drugiego ramienia atlasu (rys. 10).

RO Montarea cablului inferior (53)

Introduceți cablul cu capătul fără bilă sub rolă (fig. 1) și trageți-l sub rolă (fig. 2). Apoi trageți ușor în sus, treceți-l peste rola inferioară (fig. 3) a scripetului suspendat (25), apoi în jos – sub rolă (fig. 4). Trageți cablul în sus, peste rola inferioară (fig. 5) a blocului suspendat (34), apoi trageți-l în jos. Fixați lanțul (44) de capătul cablului și celălalt capăt al acestuia de baza principală cu ajutorul carabinierelor (43). Modificând lungimea lanțului, puteți regla tensiunea cablului.

Montarea cablului central (54)

Fixați capătul cablului de unul dintre brațele aparatului (18) (fig. 7). Apoi, treceți celălalt capăt peste rolă (fig. 8), trageți-l în jos până la rola superioară din blocul suspendat (25) (fig. 3), apoi în sus – peste rolă (fig. 9) (la cel de-al doilea braț). Fixați celălalt capăt al cablului de celălalt braț al aparatului (fig. 10).

SK Montáž spodného lanka (53)

Vložte lanko stranou bez guľičky pod valček (obr. 1) a pretiahnite ho pod valčekom (obr. 2). Potom ho jemne potiahnite nahor, prevlečte ho nad spodným valčekom (obr. 3) zaveseného kladkostroja (25) a ďalej nadol – pod valčekom (obr. 4). Potiahnite lanko nahor, nad spodnú rolku (obr. 5) v zavesenom kladkostroji (34), potom ho potiahnite nadol. Pripevnite reťaz (44) k koncu lanka a jej druhý koniec k hlavnej základni pomocou karabín (43). Zmenou dĺžky reťaze môžete regulovať napnutie lana.

Montáž stredného lana (54)

Pripevnite koniec lana k jednému z ramien posilňovacieho stroja (18) (obr. 7). Potom druhý koniec prevlečte cez kladku (obr. 8), potiahnite ho nadol k hornej kladke v zavesenom kladkostroji (25) (obr. 3) a ďalej nahor – cez kladku (obr. 9) (pri druhom ramene). Druhý koniec lana pripevnite k druhému ramenu posilňovacieho stroja (obr. 10).

UA Монтаж нижнього троса (53)

Введіть трос стороною без кульки під ролик (рис. 1) і протягніть його під роликом (рис. 2). Потім злегка потягніть вгору, проведіть його над нижнім роликом (рис. 3) підвісного блоку (25), далі вниз – під роликом (рис. 4). Потягніть трос вгору, над нижньою роликою (рис. 5) у підвісному блоці (34), а потім потягніть вниз. Прикріпіть ланцюг (44) до кінця троса, а його другий кінець — до основної опори за допомогою карабінів (43). Змінюючи довжину ланцюга, ви можете регулювати натяг троса.

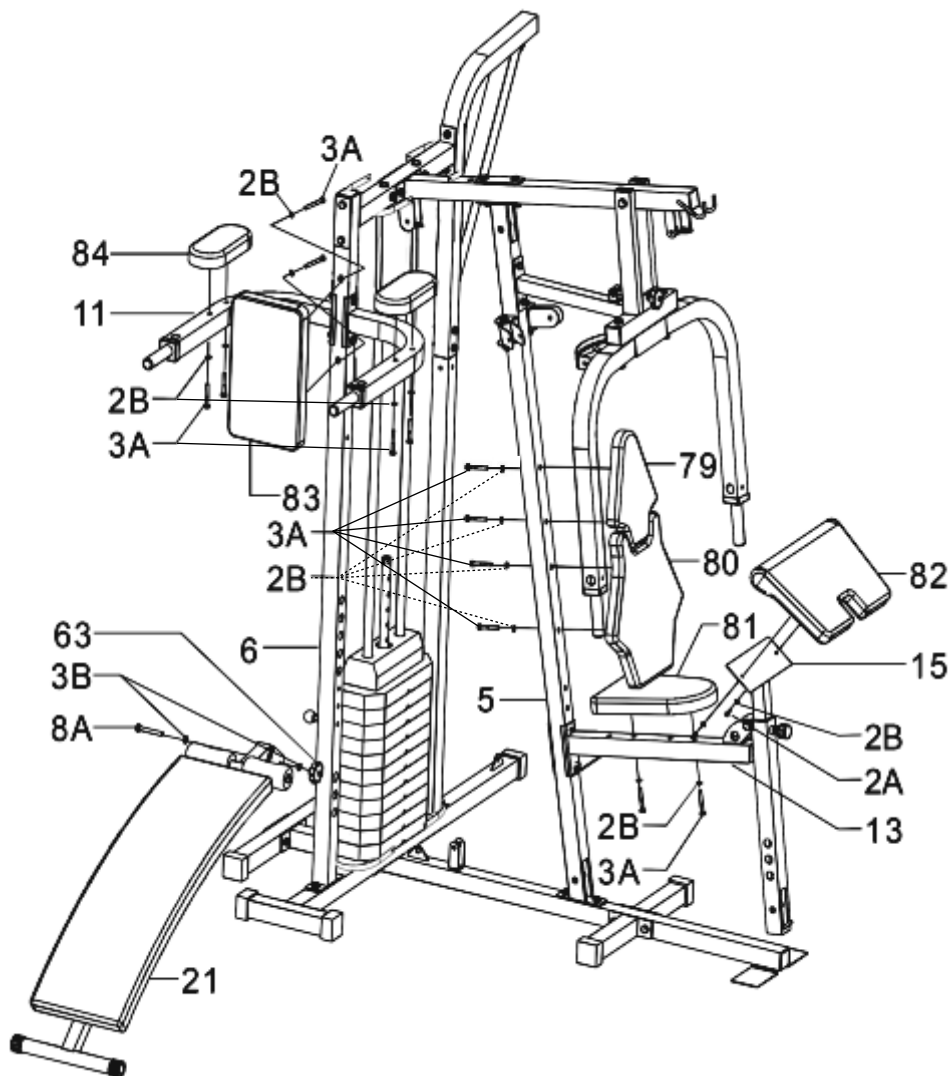
Монтаж середнього троса (54)

Прикріпіть кінець троса до одного з плечей тренажера (18) (рис. 7). Потім проведіть другий кінець над роликом (рис. 8), потягніть його вниз до верхнього ролика в підвісному блоці (25) (рис. 3), далі вгору — над роликом (рис. 9) (біля другого плеча). Прикріпіть другий кінець троса до другого плеча атласу (рис. 10).



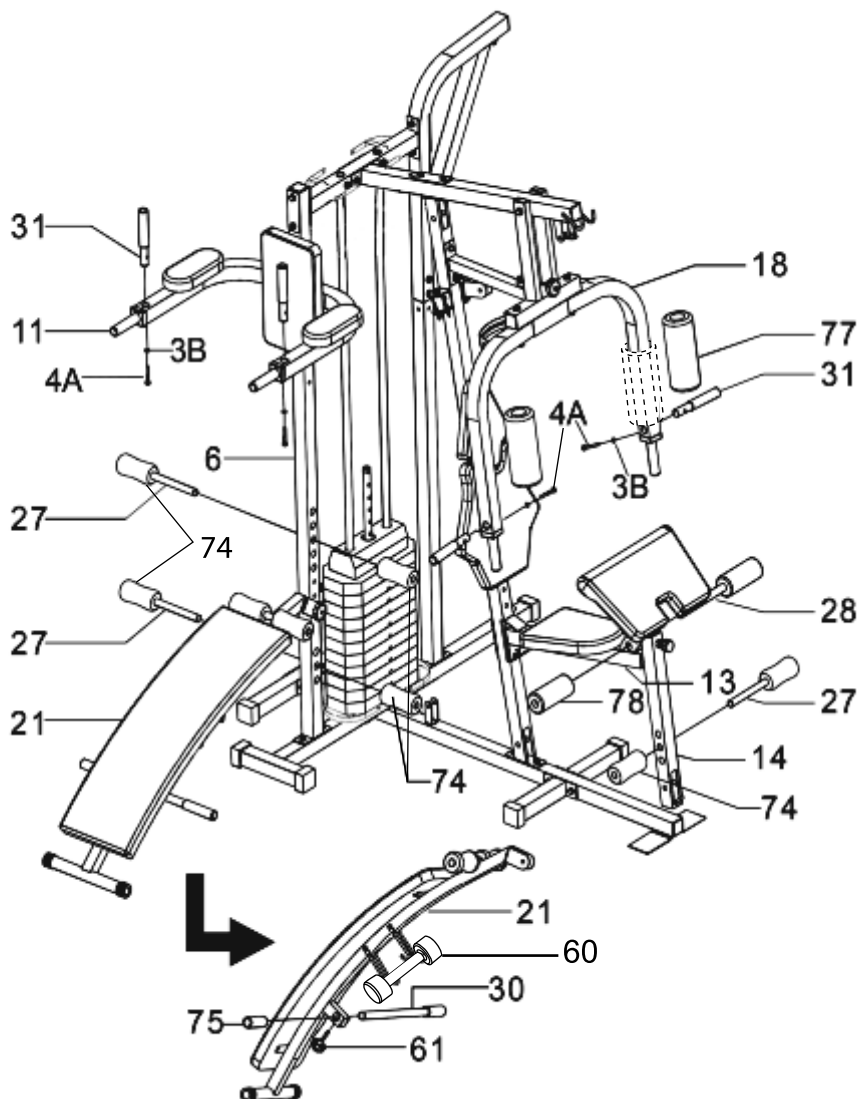
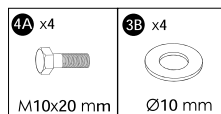
12

8A x1	3A x12	2A x2	3B x2	2B x14
				
M10x75 mm	M8x65 mm	M8x20mm	Ø10 mm	Ø8 mm



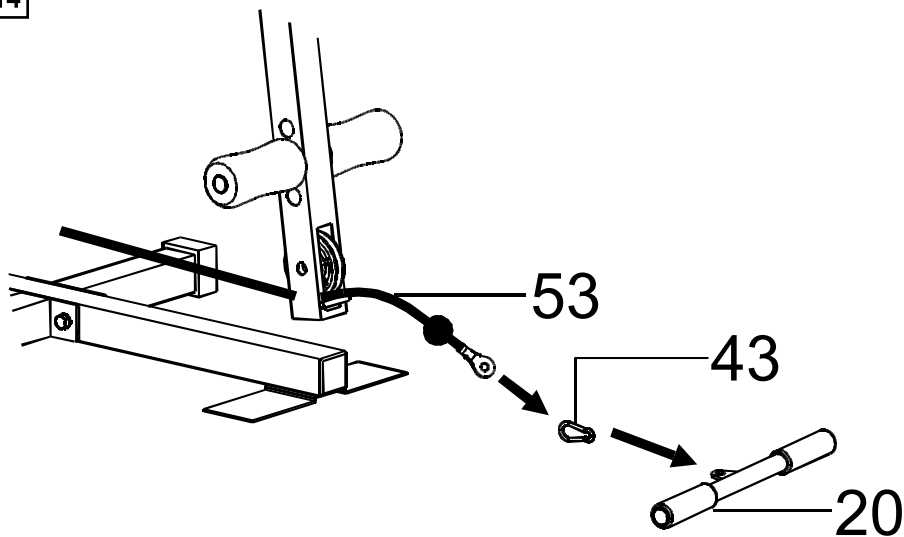


13

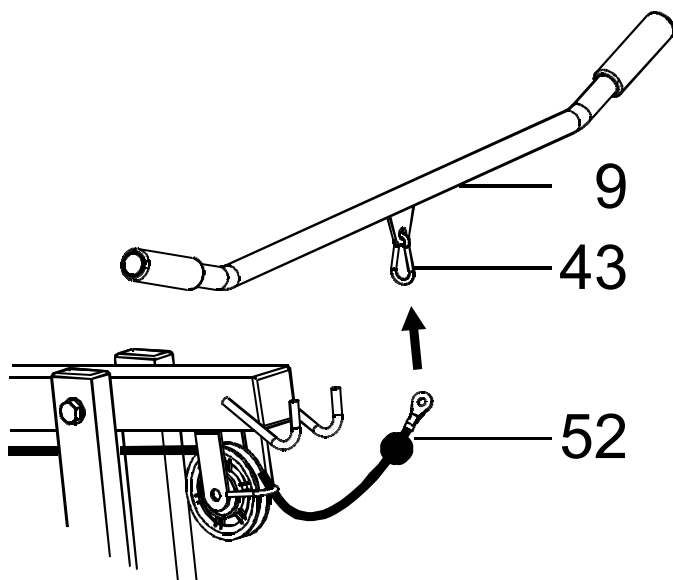




14

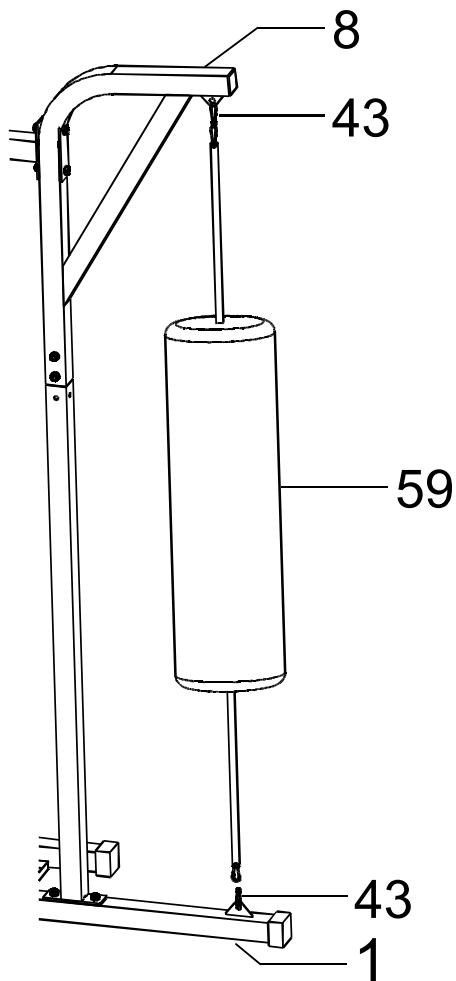


15



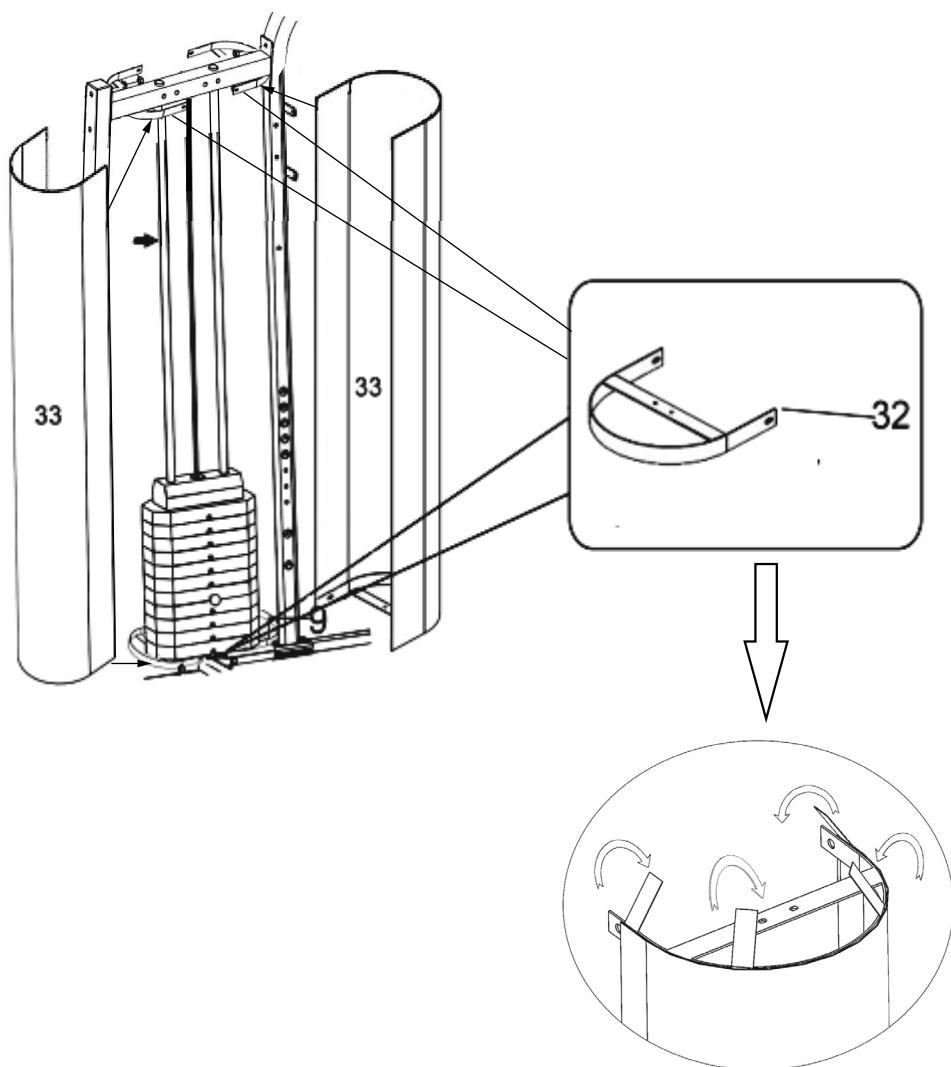


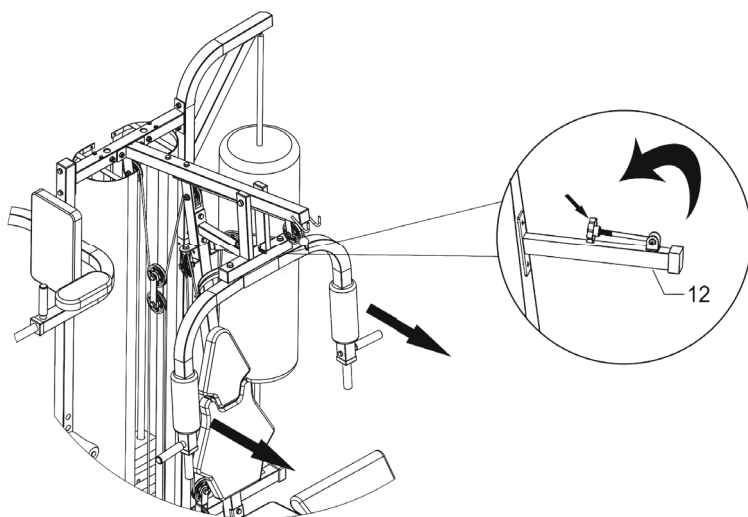
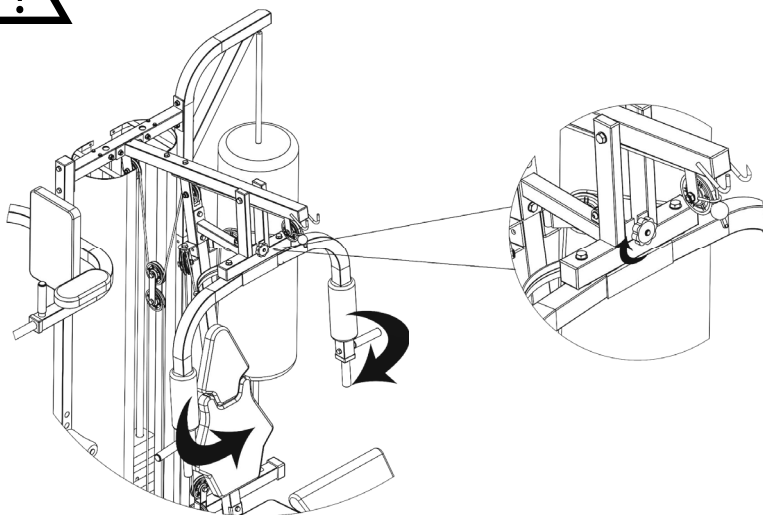
16

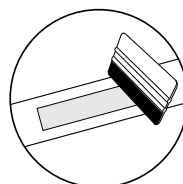
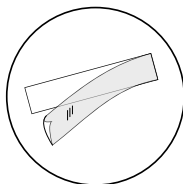
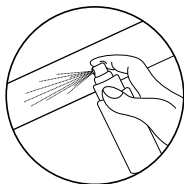




17







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 Rake, 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 enyhe tisztítószer, vizet vagy speciális zsírtalanító szert. A felületet tiszta, 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 odtłuszczania. 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 o aplicare 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. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

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 zarovnajete 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.

*

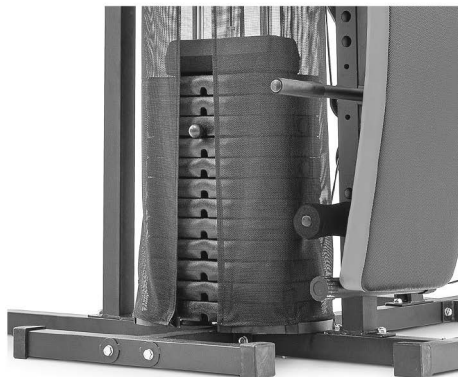
CZ platí pro výrobky se samolepkami v sadě
DE gilt für Produkte mit Aufklebern im Set
EN applies to products with stickers in the set
ES se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto
FR concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble
HU a matricát tartalmazó készletű termékekre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



Nastavení zátěže

Chcete-li změnit zátěž, vyjměte kolík (42) ze sady závaží a poté jej umístěte do příslušné polohy.



Nastavení leg pressu

Chcete-li nastavit výšku úchytů na nohy u leg pressu, sejměte houbu z jedné strany úchytu. Zasuňte tyč do zvoleného otvoru a nasadte houbu.



Nastavení výšky modlitební lavice

Chcete-li nastavit výšku modlitební lavice, vyjměte rukojeť pro rychlé upevnění ze základny (14), nastavte výšku modlitební lavice a rukojeť zasuňte zpět.





Nastavení lavice

Chcete-li změnit úhel sklonu lavice, odšroubujte upevňovací šroub, vyberte jeden ze tří otvorů a lavici k němu přišroubujte. Můžete také nastavit výšku držáku na nohy. K tomu sejměte houbu z jedné strany držáku, zasuněte tyč do vybraného otvoru a nasadte houbu.



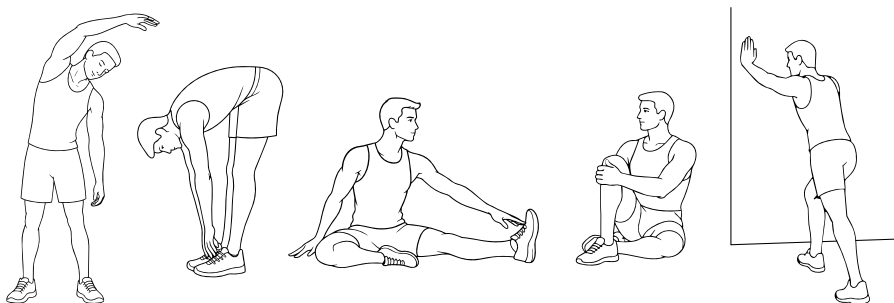
Lavičku můžete také sklopit do svislé polohy. K tomu povolte upevňovací šroub a přišroubujte lavičku k otvoru pod opěrkou (83).



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

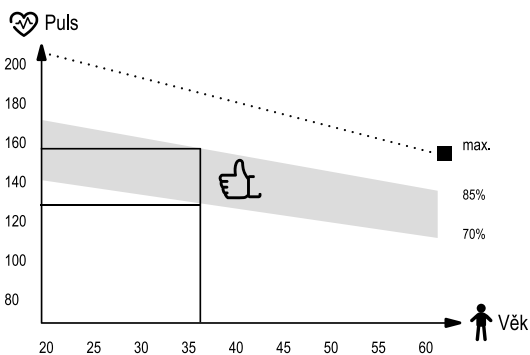
1. Rozcvička

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 rytmy 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.

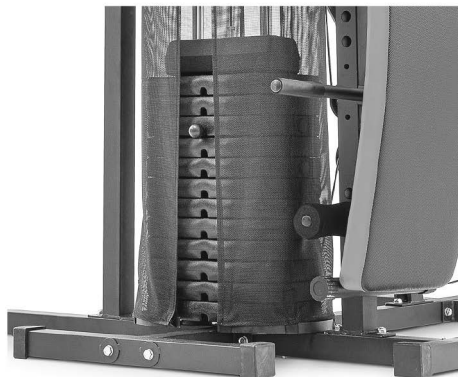


Návod k použití byl vtištěn na recyklovatelném papíře. Tříděte ho v souladu s platnými pravidly.



Einstellung der Gewichte

Um das Gewicht zu ändern, entfernen Sie den Splint (42) vom Gewichtsstapel und setzen Sie ihn anschließend in die entsprechende Position ein.



Einstellung der Beinpresse

Um die Höhe der Beinstangen an der Beinpresse anzupassen, entfernen Sie den Schaumstoff auf einer Seite der Stange. Führen Sie die Stange in das gewünschte Loch ein und setzen Sie den Schaumstoff wieder auf.



Einstellung der Höhe der Bank

Um die Höhe der Bank anzupassen, entfernen Sie den Schnellverschlussknopf vom Sockel (14), stellen Sie die Höhe der Bank ein und setzen Sie den Knopf wieder auf.





Einstellung der Bank

Um den Neigungswinkel der Bank zu verändern, lösen Sie die Befestigungsschraube, wählen Sie eines der drei Löcher aus und schrauben Sie die Bank daran fest. Sie können auch die Höhe der Beinstütze anpassen. Entfernen Sie dazu den Schaumstoff auf einer Seite der Beinstütze, führen Sie die Stange durch das gewünschte Loch und setzen Sie den Schaumstoff wieder auf.



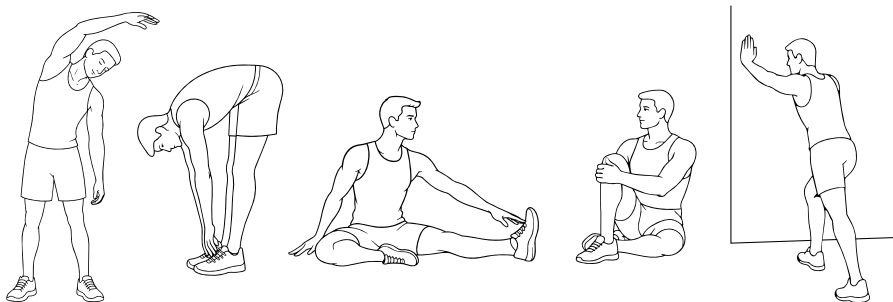
Sie können die Bank auch in eine senkrechte Position klappen. Lösen Sie dazu die Befestigungsschraube und schrauben Sie die Bank an der Öffnung unterhalb der Rückenlehne (83) fest.



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.

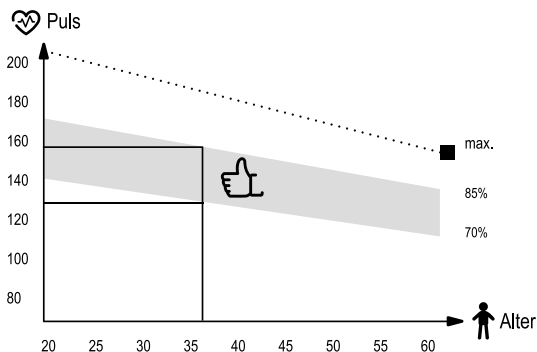
1. Aufwärm-phase

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.

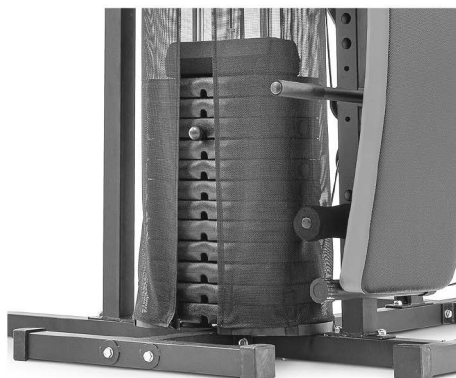


Die Bedienungsanleitung wurde auf recycelbarem Papier gedruckt. Bitte entsorgen Sie sie gemäß den geltenden Vorschriften zur Mülltrennung.



Weight adjustment

To change the weight, remove the pin (42) from the weight stack, then place it in the correct position.



Leg press adjustment

To adjust the height of the leg grips on the leg press, remove the foam pad from one side of the grip. Slide the bar into the selected hole and replace the foam pad.



Preacher curl height adjustment

To adjust the height of the preacher curl, remove the quick-release knob from the base (14), set the height of the preacher curl and reinsert the knob.





Adjusting the bench

To change the angle of the bench, unscrew the fixing screw, select one of the three holes and screw the bench into it. You can also adjust the height of the leg support. To do this, remove the foam pad from one side of the support, thread the rod through the selected hole and reattach the foam pad.



You can also fold the bench into a vertical position. To do this, unscrew the fixing screw and screw the bench into the hole located under the backrest (83).

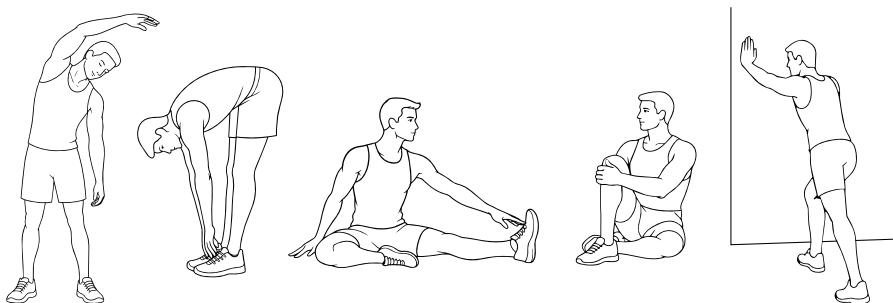




Regular use of the equipment will benefit your health. It will improve your physical condition, well-being and strengthen muscles. Combined with a proper diet, it can contribute to weight loss.

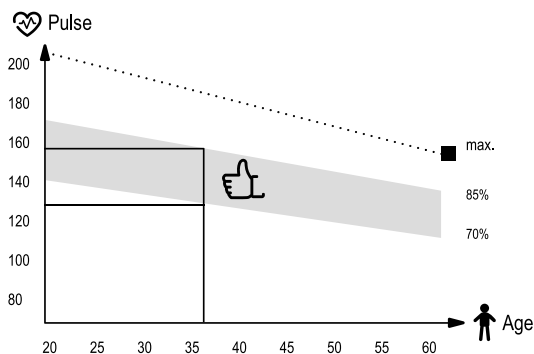
1. Warm-up

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.

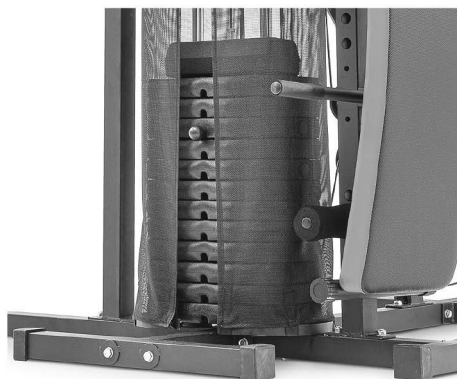


The user manual is printed on recyclable paper. Please sort it according to local recycling guidelines.



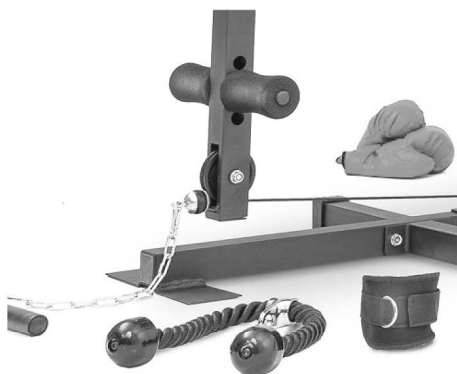
Ajuste de peso

Para ajustar el peso, saque el pasador (42) del bloque de pesas y colóquelo en la posición deseada.



Ajuste de la prensa de piernas

Para ajustar la altura de las asas 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 predicador

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





Ajuste del banco

Para cambiar el ángulo de inclinación del banco, desenrosque el tornillo, elija una de las tres ranuras y atornille el banco. También puede ajustar la altura del asa de piernas: retire la esponja de un lado del asa, coloque la barra en la ranura deseada y vuelva a colocar la esponja.



También puede plegar el banco en posición vertical. Para hacerlo, desenrosque el tornillo y atornille el banco a la ranura situada bajo el respaldo (83).



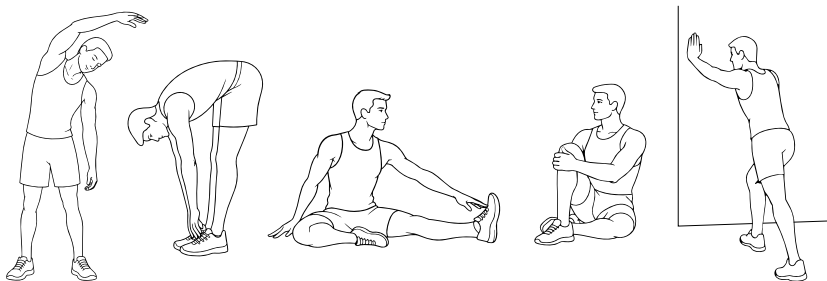


El uso regular del equipo aportará beneficios a su salud. Mejorará su condición física, bienestar y fortalecerá los músculos. Combinado con una dieta adecuada, puede contribuir a la pérdida de peso.

1. Calentamiento

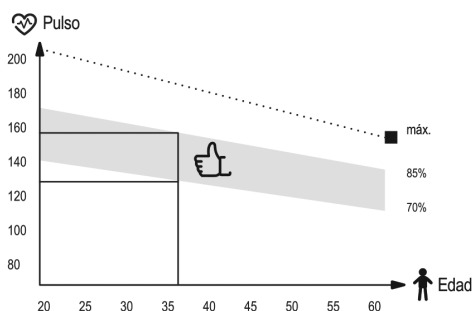
Esta fase de ejercicio ayuda a mejorar la circulación sanguínea en todo el cuerpo y a preparar los músculos para un mayor esfuerzo. También reduce el riesgo de contracturas o desgarros musculares.

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.

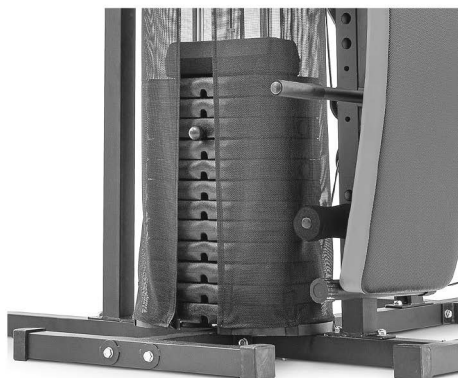


El manual de instrucciones está impreso en papel reciclable. Sepáralo según las normas de reciclaje locales.



Réglage de la charge

Pour modifier la charge, retirez la goupille (42) de la pile de poids, puis placez-la dans la position appropriée.



Réglage de la presse à jambes

Pour ajuster la hauteur des poignées de la presse à jambes, retirez l'éponge d'un côté de la poignée. Insérez la barre dans le trou de votre choix et remettez l'éponge en place.



Réglage de la hauteur du banc de prière

Pour régler la hauteur du banc de prière, retirez le bouton de fixation rapide de la base (14), réglez la hauteur du banc de prière et remettez le bouton en place.





Réglage du banc

Pour modifier l'angle d'inclinaison du banc, dévissez la vis de fixation, choisissez l'un des trois trous et vissez le banc dans celui-ci. Vous pouvez également régler la hauteur de la poignée de maintien des jambes. Pour ce faire, retirez l'éponge d'un côté de la poignée, insérez la tige dans le trou choisi et remettez l'éponge en place.



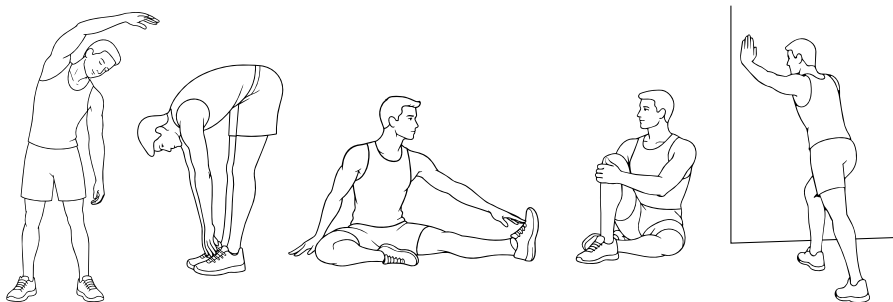
Vous pouvez également replier le banc en position verticale. Pour ce faire, dévissez la vis de fixation et vissez le banc dans le trou situé sous le dossier (83).



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.

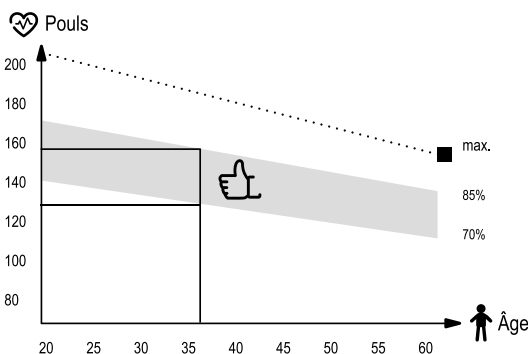
1. Échauffement

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.

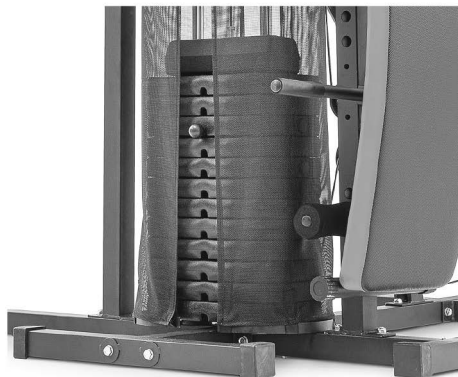


Le manuel d'utilisation est imprimé sur du papier recyclable. Veuillez le trier conformément aux consignes locales de tri.



A terhelés beállítása

A terhelés megváltoztatásához vegye ki a rögzítőcsapot (42) a súlycsomagból, majd helyezze azt a megfelelő pozícióba.



A lábnyomó állítása

A lábnyomó lábfogóinak magasságát úgy állíthatja be, hogy az egyik oldalon eltávolítja a szivacsot a fogóról. Helyezze át a rudat a kívánt furatba, majd tegye vissza a szivacsot.



Az imazsámoly magasságának beállítása

Az imazsámoly magasságának beállításához vegye ki a gyorsrögzítő gombot az aljzatból (14), állítsa be az imazsámoly magasságát, majd helyezze vissza a gombot.





A pad beállítása

A pad dőlésszögének megváltoztatásához csavarja ki a rögzítőcsavart, válassza ki a három furat egyikét, és csavarja oda a padot. A lábtartó magasságát is beállíthatja. Ehhez vegye le a szivacsot a lábtartó egyik oldaláról, illessze be a rudat a kiválasztott furatba, majd helyezze vissza a szivacsot.



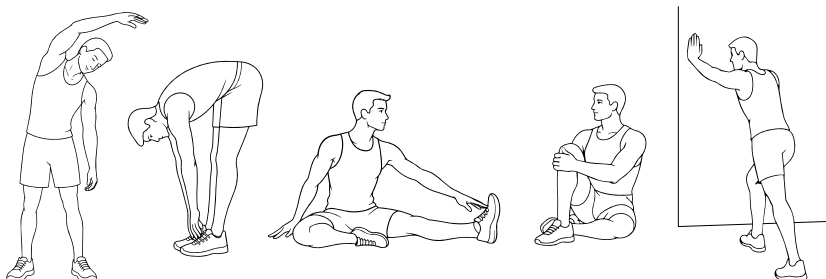
A padot függőleges helyzetbe is össze lehet hajtani. Ehhez csavarja ki a rögzítőcsavart, majd csavarja a padot a háttámla alatt található furathoz (83).



A berendezés rendszeres használata jótékony hatással van az egészségre. Javítja a fizikai állapotot, a közérzetet és erősíti az izmokat. Megfelelő étrenddel kombinálva hozzájárulhat a testsúly csökkentéséhez.

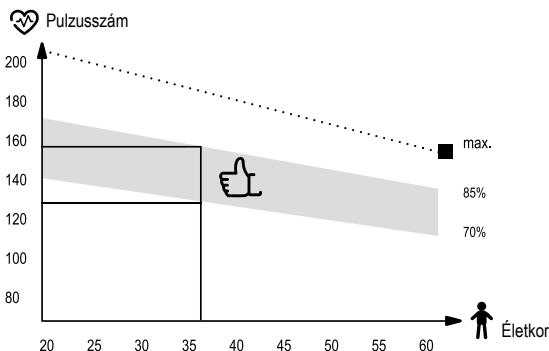
1. Bemelegítés

Ez az edzésfázis elősegíti a vérkeringés javítását az egész testben, és felkészíti az izmokat a fokozott terhelésre. Csökkenti az izomkontraktúrák vagy -sérülések kockázatát is. Célszerű az alábbiakban bemutatott nyújtógyakorlatokat végezni. Minden gyakorlat kb. 30 másodpercig tartson. Ne erőltesse az izmokat! Ha fájdalmat érez, hagyja abba a gyakorlatot, vagy csökkentse a mozgástartományt.



2. Edzés

Ez az a szakasz, amely során a berendezést használja. Edzés közben saját tempójában, egyenletes intenzitással dolgozzon annak érdekében,



hogy az életkorának megfelelő pulzusstartományt érje el (lásd az alábbi ábrát). Ennek a szakasznak a minimális időtartama 12 perc.

3. Levezetés

Ez a szakasz az izmok ellazítására szolgál, és lehetővé teszi, hogy az olyan paraméterek, mint a vérnyomás, a légzés és a pulzusszám visszatérjenek a terhelés előtti állapotba. Gyakorlatilag a bemelegítés ismétlése csökkentett intenzitással. Ez a legrövidebb edzésfázis, és körülbelül 5 percig tart. A levezetési szakaszt nem szabad kihagyni.

HU Tisztítás és karbantartás



1. A berendezés rendszeres karbantartása szükséges. A karbantartást legalább minden 20 üzemóra után el kell végezni.
2. A karbantartás magában foglalja:
 - a berendezés mozgó alkatrészeinek ellenőrzését és kenését. Javasolt kerékpárcsapágy-zsír vagy fitnessgépekhez való univerzális kenőzsír használata;
 - a berendezés egyéb részeinek ellenőrzését, különös tekintettel a csavarok és anyák meghúzására;
 - a tápkábelek (ha a berendezés rendelkezik ilyennel) sérülésének ellenőrzését.
3. A berendezés tisztításához enyhén vízzel, illetve szükség esetén szappanos vízzel megnedvesített puha ruhát használjon. Ne használjon erős vegyszereket vagy éles tisztítóeszközöket, amelyek károsíthatják a berendezést. A műanyag alkatrészek tisztításakor fokozott óvatosság szükséges.
4. Minden használat után távolítsa el az izzadság és a szennyeződés maradványait a berendezésről.

HU Hibaelhárítás



Probléma	Lehetséges megoldás
A termék instabil.	Ellenőrizze, hogy minden csavar és anya megfelelően meg van-e 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 károokra.

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.

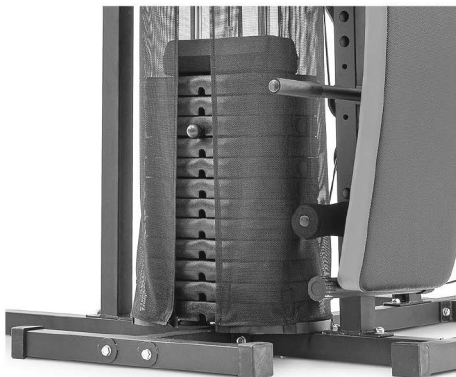


A használati útmutató újrahasznosítható papírra lett nyomtatva. Az útmutatót a vonatkozó előírásoknak megfelelően szelektálja.



Regolazione del peso

Per regolare il peso, rimuovere il perno (42) dal pacco pesi e inserirlo nella posizione desiderata.



Regolazione della leg press

Per regolare l'altezza delle impugnature nella 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.





Regolazione della panca

Per modificare l'inclinazione della panca, svitare la vite, scegliere una delle tre posizioni e avvitare la panca. È inoltre possibile regolare l'altezza della maniglia delle gambe: rimuovere la spugna da un lato della maniglia, inserire la barra nello slot desiderato e rimettere la spugna.



La panca può anche essere ripiegata in verticale. Per farlo, svitare la vite e avvitare la panca nello slot sotto lo schienale (83).





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.

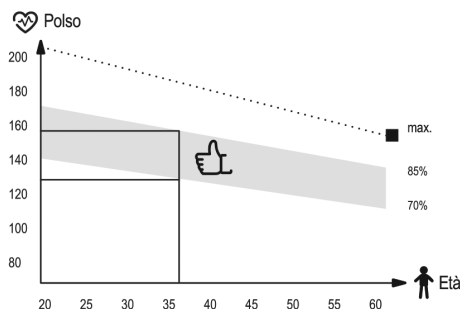
1. Riscaldamento

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.

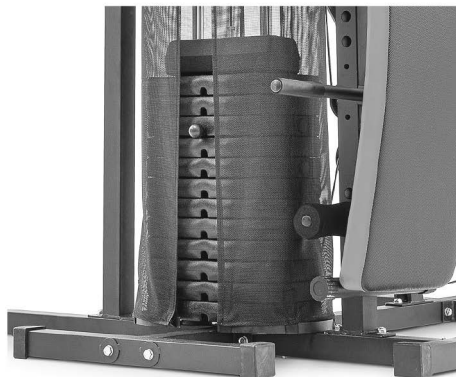


Carta
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni del tuo Comune



Gewichtsaanpassing

Om het gewicht aan te passen, verwijder de pen (42) 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 plaats de spons terug.



Hoogteverstelling van preacher curl

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





Verstelling van de bank

Om de hellingshoek van de bank te veranderen, draai de schroef los, kies een van de drie gleuven en bevestig de bank. Je kunt ook de hoogte van de beenhandgreep aanpassen: verwijder de spons, plaats de stang in de gewenste gleuf en bevestig de spons opnieuw.



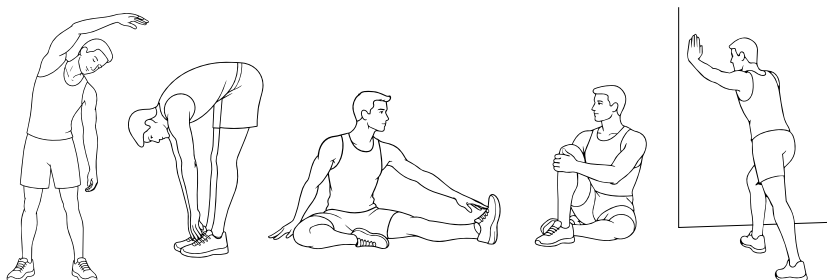
Je kunt de bank ook verticaal opklappen. Schroef hiervoor de schroef los en bevestig de bank in de gleuf onder de rugleuning (83).



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.

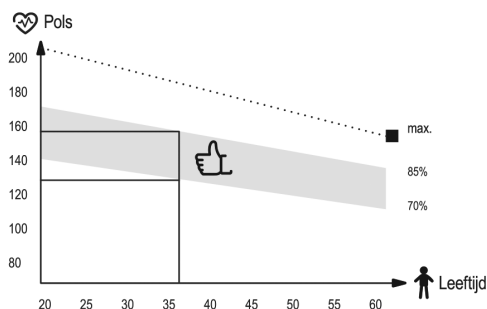
1. Opwarmen

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.

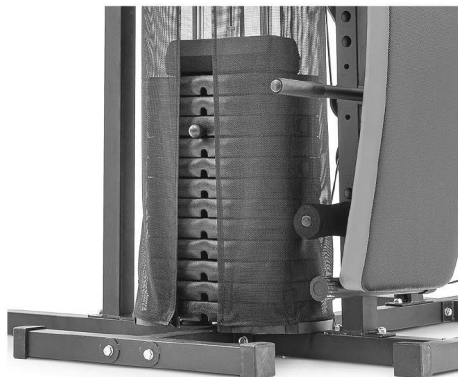


De handleiding is gedrukt op recyclebaar papier. Sorteer het volgens de geldende afvalscheidingsrichtlijnen.



Regulacja obciążenia

Aby zmienić obciążenie, wyjmij zawleczkę (42) 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. Przełóż 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.





Regulacja ławki

Aby zmienić kąt nachylenia ławki, odkręć śrubę mocującą, wybierz jeden z trzech otworów i przykręć do niego ławkę. Możesz również dopasować wysokość uchwytu na nogi. W tym celu zdejmij gąbkę z jednej strony uchwytu, przełóż drążek do wybranego otworu i załóż gąbkę.



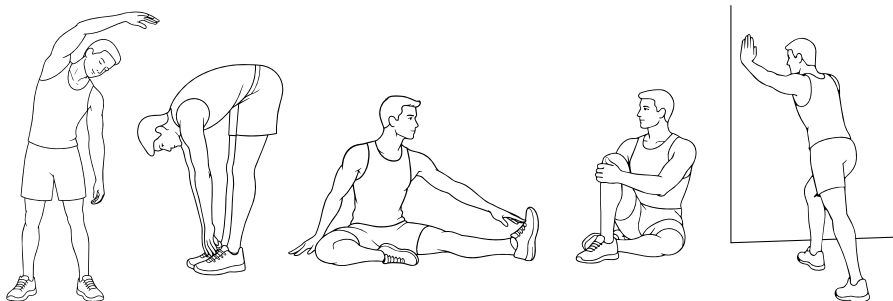
Ławkę możesz złożyć również do pozycji pionowej. Aby to zrobić, odkręć śrubę mocującą i przykręć ławkę do otworu znajdującego się pod oparciem (83).



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.

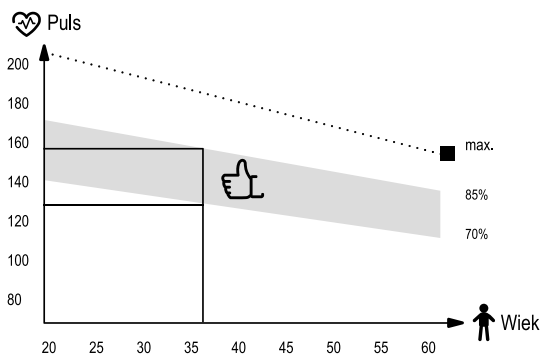
1. Rozgrzewka

Ta faza ćwiczeń pomaga poprawić krążenie krwi w całym ciele oraz przygotować mięśnie do wzmoczonego 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 nadwyreżaj 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 odprężenia

Ta faza ma na celu odprężenie 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 nadwyreżać mięśni. Nie powinno się pomijać fazy odprężenia.

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

- 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
- 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.
- Zastosowanie ma prawo kraju, do którego dostarczono towar, w tym przepisy dotyczące gwarancji. Konwencja CISG nie ma zastosowania.
- 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.

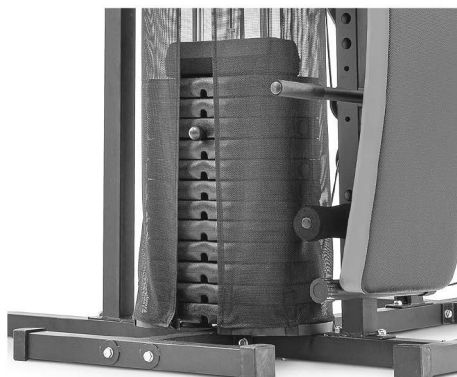


Instrukcja obsługi została wydrukowana na papierze nadającym się do recyklingu. Segreguj ją zgodnie z zasadami.



Reglarea greutateii

Pentru a modifica greutatea, scoateți știftul (42) din stiva de greutateți, apoi așezați-l în poziția corespunzătoare.



Reglarea presă pentru picioare

Pentru a regla înălțimea mânerelor pentru picioare la presa pentru picioare, scoateți buretele de pe o parte a mânerului. Introduceți tija în orificiul ales și puneți buretele la loc.



Reglarea înălțimii bancului de rugăciune

Pentru a regla înălțimea bancului de rugăciune, scoateți butonul de fixare rapidă din bază (14), reglați înălțimea bancului de rugăciune și introduceți butonul.





Reglarea băncii

Pentru a modifica unghiul de înclinare al băncii, deșurubați șurubul de fixare, alegeți unul dintre cele trei orificii și fixați banca în acesta. De asemenea, puteți regla înălțimea suportului pentru picioare. Pentru aceasta, scoateți buretele de pe una dintre părțile suportului, introduceți tija în orificiul ales și fixați buretele.



De asemenea, puteți plia banca în poziție verticală. Pentru a face acest lucru, deșurubați șurubul de fixare și fixați banca în orificiul situat sub spătar (83).

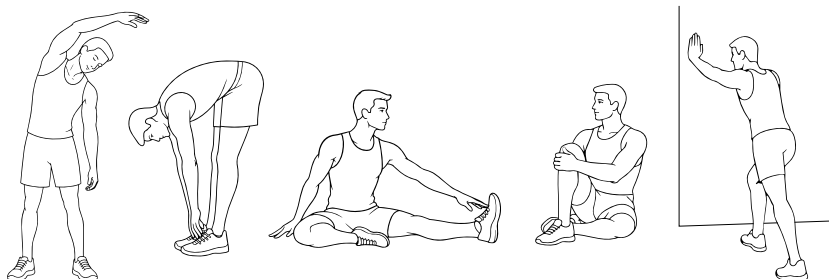




Utilizarea regulată a echipamentului va avea un efect benefic asupra sănătății dumneavoastră. Va îmbunătăți condiția fizică, starea de bine și va întări musculatura. Combinat cu o dietă adecvată, poate contribui la pierderea în greutate.

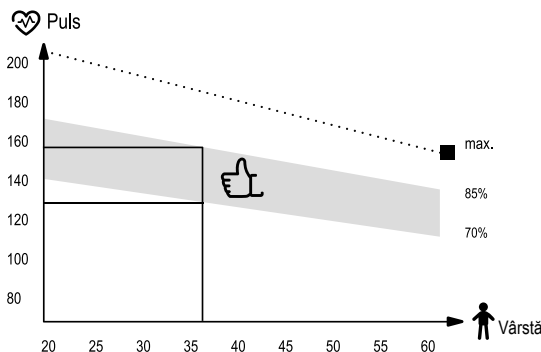
1. Încălzire

Această fază a antrenamentului ajută la îmbunătățirea circulației sanguine în întregul corp și la pregătirea mușchilor pentru un efort crescut. De asemenea, reduce riscul de contracturi sau leziuni musculare. Se recomandă efectuarea exercițiilor de întindere prezentate mai jos. Fiecare exercițiu ar trebui 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 echipamentul. Antrenați-vă în propriul ritm, relativ constant, pentru a atinge o frecvență cardiacă adecvată



vârstei dumneavoastră (a se vedea graficul de mai jos). Durata minimă a acestei etape este de 12 minute.

3. Relaxare

Această etapă este destinată relaxării musculaturii și permite tuturor parametrilor, precum tensiunea arterială, respirația și frecvența cardiacă, să revină la nivelul anterior efortului. Practic, reprezintă o repetare a încălzirii, dar la un ritm redus al exercițiilor. Aceasta este cea mai scurtă etapă a antrenamentului și durează aproximativ 5 minute. Etapa de relaxare nu trebuie omisă.

RO Curățare și întreținere



1. Se recomandă efectuarea întreținerii regulate a echipamentului. Aceasta trebuie realizată cel puțin la fiecare 20 de ore de funcționare a echipamentului.
2. Întreținerea include:
 - verificarea componentelor mobile ale echipamentului și menținerea acestora lubrifiate. Se recomandă utilizarea unsonilor pentru rulmenți de bicicletă sau a unsonilor multifuncționale destinate echipamentelor fitness;
 - verificarea celorlalte componente ale echipamentului, inclusiv strângerea șuruburilor și piulițelor;
 - verificarea cablurilor de alimentare (dacă echipamentul este prevăzut cu acestea) pentru eventuale deteriorări.
3. Pentru curățarea echipamentului, se recomandă utilizarea unei lavete moi, ușor umezite cu apă sau, dacă este necesar, cu apă și săpun. Nu utilizați substanțe puternice sau materiale abrazive 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.

RO Depanare



Problemă	Soluție posibilă
Produsul este instabil.	Asigurați-vă că toate șuruburile și piulițele 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 reparare 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.

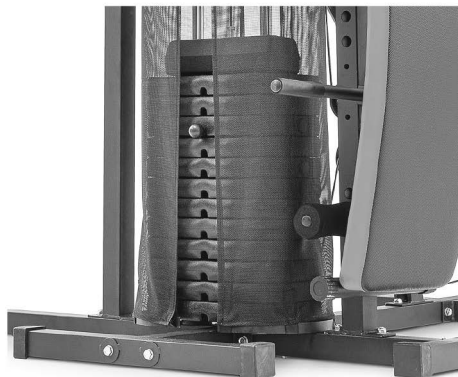


Manualul de utilizare a fost tipărit pe hârtie reciclabilă. Sortați-l conform regulilor.



Nastavenie záťaže

Ak chcete zmeniť záťaž, vyberte poistný kolík (42) zo sady závaží a následne ho umiestnite do príslušnej polohy.



Nastavenie stroja na nohy

Ak chcete nastaviť výšku úchytov na nohy na stroji na nohy, odstráňte penovú vložku z jednej strany úchytu. Presuňte tyč do zvoleného otvoru a nasadte penovú vložku.



Nastavenie výšky modlitebnej lavice

Ak chcete nastaviť výšku modlitebnej lavice, vyberte rýchlopínací gombík zo základne (14), nastavte výšku lavice a gombík zasunúť späť.





Nastavenie lavice

Ak chcete zmeniť uhol sklonu lavice, odskrutkujte upevňovací skrutku, vyberte jeden z troch otvorov a lavicu k nemu prišraubujte. Môžete tiež nastaviť výšku držadla na nohy. Na tento účel odstráňte penovú vložku z jednej strany držadla, zasunúť tyč do zvoleného otvoru a nasadte penovú vložku.



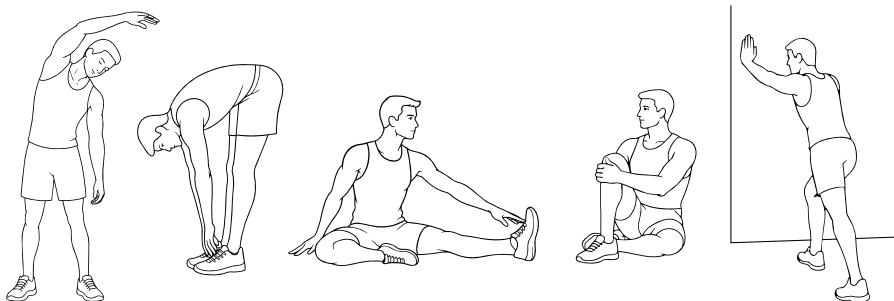
Lavičku môžete sklopiť aj do zvislej polohy. Na to odskrutkujte upevňovací skrutku a pripevnite lavičku k otvoru nachádzajúcemu sa pod operadlom (83).



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

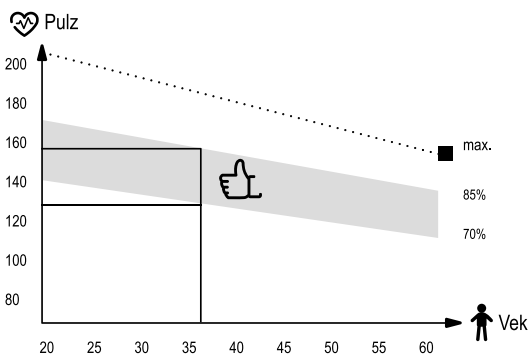
1. Rozcvička

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.

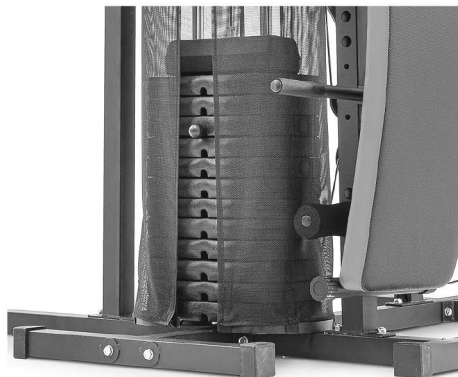


Návod na použitie bol vytlačený na recyklovateľnom papieri. Triediť ho podľa platných pravidiel.



Регулювання навантаження

Щоб змінити навантаження, вийміть штифт (42) зі стопки обважнювачів, а потім встановіть його у відповідне положення.



Регулювання преса для ніг

Щоб відрегулювати висоту ручок для ніг у пресі, зніміть губку з одного боку ручки. Просуньте штангу в обраний отвір і встановіть губку на місце.



Регулювання висоти молитовника

Щоб відрегулювати висоту молитовника, вийміть ручку швидкого кріплення з основи (14), встановіть висоту молитовника та вставте ручку.





Регулювання лавки

Щоб змінити кут нахилу лавки, відкрутіть кріпильний гвинт, виберіть один із трьох отворів і прикрутіть до нього лавку. Ви також можете відрегулювати висоту опори для ніг. Для цього зніміть губку з одного боку опори, просуньте стрижень у вибраний отвір і надіньте губку.



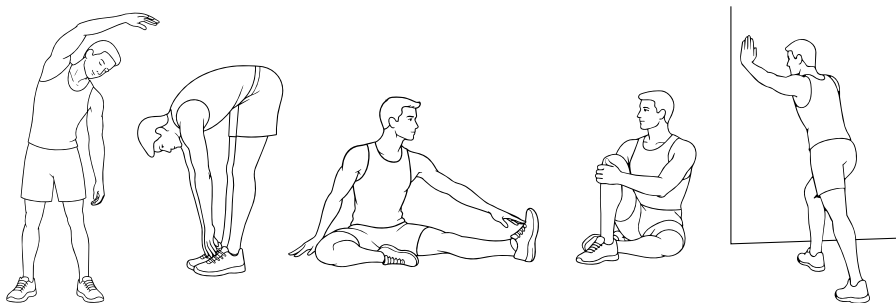
Лавку також можна скласти у вертикальне положення. Для цього відкрутіть кріпильний гвинт і прикрутіть лавку до отвору, розташованого під спинкою (83).



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.

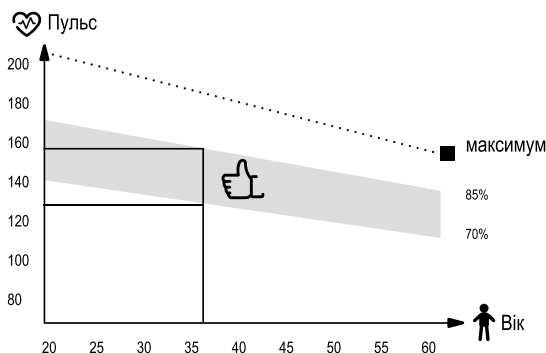
1. Розминка

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
Обладнання не стабільне.	Переконайтеся, що всі гвинти та гайки відповідно закручені.



Умови гарантії

1. Покупець має наступні варіанти подання скарги:
 - через форму заповнення рекламацийного 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