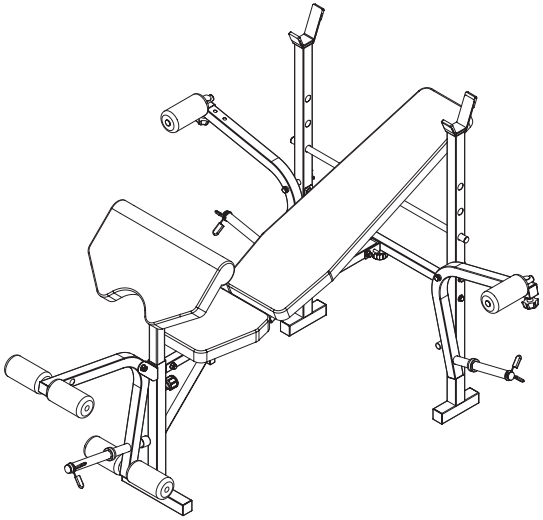
HOP-SPORT

HS-1055

30'

Scan me
www.hop-sport.com



CZ Posilovací lavice s bicepsovou opěrou

DE Hantelbank mit Curlpult

EN Training bench with preacher curl

ES Banco de musculación

FR Banc d'entraînement avec un pupitre

HU Edzőpad imakönyvvel

IT Banco da palestra

NL Trainingsbank

PL Ławka treningowa z modlitewnikiem

RO Bancă de antrenament cu carte de rugăciuni

SK Tréningová lavica s opierkou pre biceps

UA Лава тренувальна з партою Скотта

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

ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / EXPLODED VIEW /
VISTA EXPLOSIONADA / SCHÉMA DÉMONTÉ / ROBBANTOTT NÉZET / VISTA ESPLOSA /
EXPLOSIEAANZICHT / WIDOK ROZSTRZELONY / VEDERE EXPLODATĂ /
ROZLOŽENÝ POHĽAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН 13

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. 14

MONTÁŽ / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / INSTALLATION /
ÖSSZESZERELÉS / MONTAGGIO / MONTAGE / MONTAŻ /
ASAMBLARE / MONTÁŽ / УСТАНОВКА 26

CZ NÁVOD K POUŽITÍ. 34
DE BEDIENUNGSANLEITUNG 39
EN INSTRUCTION 44
ES MANUAL DE INSTRUCCIONES 49
FR INSTRUCTIONS D’UTILISATION 54
HU HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ 59
IT MANUALE DI ISTRUZIONI. 64
NL GEBRUIKSAANWIJZING. 69
PL INSTRUKCJA OBSŁUGI 74
RO MANUAL DE UTILIZARE. 79
SK NÁVOD NA POUŽITIE 84
UA ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ 89

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 používané 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 120 kg.
19. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou EN ISO 20957-4:2017-03.

DE Warnungen

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

1. Die volle Sicherheit und Wirksamkeit bei Gebrauch kann erreicht werden, wenn das Gerät gemäß den Anweisungen zusammengebaut und verwendet wird. Denken Sie daran, die Benutzer des Geräts über alle Einschränkungen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen zu informieren. Wir sind nicht verantwortlich für Probleme oder Verletzungen, die durch einen Verstoß gegen die in diesem Handbuch festgelegten Regeln verursacht werden.
2. Das Produkt darf nur für seine Bestimmung verwendet werden.
3. Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch durch Erwachsene bestimmt. Lassen Sie das Gerät nicht an einem für Kinder zugänglichen Ort. Während des Trainings sollten Minderjährige unter Aufsicht von Erwachsenen sein.
4. Das Gerät sollte an einem trockenen und warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung gelagert werden.
5. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
6. Jeweils eine Person kann das Gerät benutzen.
7. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, stabile, saubere und freie Oberfläche.
8. Es wird empfohlen, einen Teppich, eine Matte oder eine andere Unterlage zu verwenden, um den Boden unter dem Gerät zu schützen.
9. Legen Sie im Montagebereich eine geeignete Unterlage (z. B. eine Gummimatte, eine Holzunterlage usw.) unter das Gerät, um Verschmutzungen zu vermeiden.
10. Bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät vollständig und alle Teile vorhanden sind.
11. Wenn Sie gesundheitliche Probleme / chronische Krankheiten haben oder zum ersten Mal mit dieser Art von Gerät trainieren, konsultieren Sie vor dem Training einen Arzt oder Spezialisten. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
12. Wärmen Sie sich auf, bevor Sie das Gerät benutzen.
13. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab. Bevor Sie das Trainingsprogramm fortsetzen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.
14. Tragen Sie keine langen, losen Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten.
15. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, unterbrechen Sie das Training. Benutzen Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
16. Nehmen Sie nur die beschriebenen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Die Kontaktdaten finden Sie später im Handbuch).
17. Der für den sicheren Betrieb des Geräts erforderliche Mindestfreiraum beträgt mindestens zwei Meter.
18. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 120 kg.
19. Das Gerät wurde gemäß der Norm EN ISO 20957-4:2017-03 hergestellt.

EN Warnings

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 120 kg.
19. The device was made in accordance with the EN ISO 20957-4:2017-03 standard.

ES Advertencias

ANTES DE USAR EL EQUIPO, LEA DETENIDAMENTE LAS INSTRUCCIONES Y CONSÉRVELAS PARA FUTURAS CONSULTAS.

1. La seguridad y eficacia del equipo solo se garantizan si se siguen las instrucciones de montaje y uso. Informe a todos los usuarios potenciales sobre estas precauciones. No nos hacemos responsables por lesiones causadas por un uso incorrecto del equipo.
2. Utilice el equipo exclusivamente para el propósito previsto.
3. Nuestros productos están diseñados para adultos y para uso doméstico. No deje el equipo sin vigilancia en presencia de niños. Los menores solo deben utilizarlo bajo la supervisión de un adulto.
4. Guarde el equipo en un lugar seco y cálido, alejado de la luz solar directa.
5. Este producto no es adecuado para fines de rehabilitación
6. Solo una persona debe utilizar el equipo al mismo tiempo.
7. Coloque el equipo sobre una superficie plana y estable, libre de objetos.
8. Se recomienda usar una alfombrilla protectora debajo del equipo.
9. Utilice una base adecuada (por ejemplo, una alfombrilla de goma, una plataforma de madera, etc.) debajo del equipo durante el montaje para mantener limpia la zona de trabajo y no dañar el suelo.
10. Antes de comenzar a entrenar, asegúrese de que el equipo esté completo y montado correctamente.
11. En caso de enfermedades crónicas o si nunca ha entrenado antes, consulte a su médico. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede afectar su salud.
12. Realice un calentamiento antes de usar el equipo.
13. Si durante el ejercicio siente dolor, palpitaciones, mareo o náuseas, detenga el entrenamiento inmediatamente y consulte a su médico.
14. No use ropa suelta durante el entrenamiento, ya que puede engancharse en las piezas móviles.
15. Utilice el equipo solo si funciona correctamente. Si observa partes defectuosas o ruidos inusuales, detenga el ejercicio hasta resolver el problema.
16. No realice modificaciones al equipo que no estén autorizadas por el fabricante.
17. Asegure al menos 2 metros de espacio libre alrededor del equipo durante su uso.
18. El peso máximo del usuario es de 120 kg.
19. El dispositivo fue fabricado conforme a la norma EN ISO 20957-4:2017-03.

FR Avertissements

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

1. Une sécurité et une efficacité d'utilisation maximales peuvent être obtenues, à condition que l'équipement soit assemblé et utilisé conformément aux instructions. N'oubliez pas d'informer les utilisateurs de l'équipement de toutes les restrictions, avertissements et précautions. Nous ne sommes pas responsables des problèmes ou blessures causés par une procédure contraire aux règles énoncées dans ce manuel.
2. Le produit ne peut être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
3. L'appareil est destiné à un usage domestique uniquement, par des adultes. Ne laissez pas l'appareil dans un endroit accessible aux enfants. Pendant la formation, les mineurs doivent être sous la surveillance d'un adulte.
4. L'appareil doit être stocké dans un endroit sec et chaud à l'abri de la lumière directe du soleil.
5. L'équipement n'est pas adapté à des fins de réhabilitation.
6. Une personne peut utiliser l'équipement à la fois.
7. Placez l'équipement sur une surface horizontale, stable, plane, propre et libre.
8. Il est recommandé d'utiliser un tapis ou une autre base pour protéger le sol sous l'équipement.
9. Placez une base appropriée (par exemple un tapis en caoutchouc, une base en bois, etc.) sous l'appareil dans la zone de montage pour éviter les salissures.
10. Avant la formation, vérifiez que l'appareil est complet et que toutes les pièces sont en place.
11. Si vous souffrez de problèmes de santé / maladies chroniques, ou s'il s'agit de la première formation sur ce type d'équipement, avant de commencer la formation, consultez un médecin ou un spécialiste. Une formation incorrecte ou excessive peut provoquer des blessures.
12. Réchauffez-vous avant d'utiliser l'appareil.
13. Si vous ressentez de la douleur, un rythme cardiaque irrégulier, une respiration superficielle, des étourdissements ou des nausées pendant l'exercice sur l'appareil, arrêtez immédiatement l'exercice. Avant de continuer l'exercice, vous devriez consulter un médecin.
14. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles.
15. N'utilisez l'appareil que lorsqu'il est techniquement solide. Si vous trouvez des composants défectueux ou entendez un son dérangeant 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 120 kg.
19. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme EN ISO 20957-4:2017-03.

HU Figyelmeztetések

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 tárgyaktól 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 120 kg.
19. A készülék az EN ISO 20957-4:2017-03 szabványnak megfelelően készült.

IT Avvertenze

PRIMA DI UTILIZZARE L'ATTREZZO, LEGGERE ATTENTAMENTE QUESTO MANUALE E CONSERVARLO PER FUTURE CONSULTAZIONI.

1. La sicurezza e l'efficacia dell'attrezzatura sono garantite solo se le istruzioni di montaggio e utilizzo vengono seguite correttamente. Informate tutti i potenziali utenti delle precauzioni d'uso. Non ci assumiamo responsabilità per lesioni causate da uso improprio del prodotto.
2. Utilizzare l'attrezzo solo per lo scopo previsto.
3. I nostri prodotti sono progettati per adulti e per uso domestico. Non lasciare l'attrezzatura incustodita in presenza di bambini. I minori devono utilizzarla solo sotto la supervisione di un adulto.
4. Conservare l'attrezzatura in un luogo asciutto, al riparo dalla luce diretta del sole.
5. L'attrezzo non è adatto alla riabilitazione.
6. L'attrezzatura deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
7. Posizionare il dispositivo su una superficie piana e stabile, priva di ostacoli.
8. Si consiglia di utilizzare un tappetino protettivo sotto l'attrezzatura.
9. Utilizzare una base adeguata (ad esempio, tappetino in gomma, piattaforma in legno, ecc.) sotto l'attrezzatura durante il montaggio per mantenere pulita l'area di lavoro e non danneggiare il pavimento.
10. Prima dell'uso, assicurarsi che tutte le parti siano presenti e correttamente assemblate.
11. In caso di malattie croniche o se si utilizza il dispositivo per la prima volta, consultare un medico. Un allenamento scorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute.
12. Eseguire sempre una fase di riscaldamento.
13. Se durante l'allenamento si avvertono dolori, palpitazioni, capogiri o nausea, interrompere immediatamente l'esercizio.
14. Non indossare abiti larghi durante l'allenamento: potrebbero impigliarsi nei componenti mobili.
15. Utilizzare l'attrezzo solo se perfettamente funzionante. Se si notano difetti o rumori insoliti, sospendere l'uso.
16. Non apportare modifiche al dispositivo al di fuori delle istruzioni fornite. In caso di dubbi, contattare l'assistenza tecnica.
17. Lasciare almeno 2 metri di spazio libero intorno al dispositivo durante l'uso.
18. Il peso massimo dell'utente è di 120 kg.
19. Il dispositivo è stato realizzato in conformità alla norma EN ISO 20957-4:2017-03.

NL Waarschuwingen

LEES DEZE HANDLEIDING ZORGVULDIG DOOR VOORDAT U HET APPARAAT GEBRUIKT EN BEWAAR DEZE VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK OF NASLAG.

1. Volledige veiligheid en effectiviteit zijn alleen gegarandeerd wanneer de montage- en gebruiksinstructies nauwkeurig worden gevolgd. Informeer alle potentiële gebruikers over de voorzorgsmaatregelen. Wij zijn niet aansprakelijk voor letsel als gevolg van onjuist gebruik van het apparaat.
2. Gebruik het apparaat uitsluitend voor het beoogde doel.
3. Onze producten zijn ontworpen voor volwassenen en thuisgebruik. Laat het apparaat niet onbeheerd achter in de buurt van kinderen. Minderjarigen mogen het apparaat alleen onder toezicht van een volwassene gebruiken.
4. Bewaar het apparaat op een droge en warme plaats, uit de buurt van direct zonlicht.
5. Dit product is niet bedoeld voor revalidatiedoeleinden.
6. Het apparaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
7. Plaats het apparaat op een vlakke en stabiele ondergrond, vrij van obstakels.
8. Het wordt aanbevolen een beschermmat onder het apparaat te plaatsen.
9. Gebruik een geschikte ondergrond (bijv. rubbermat, houten plaat, enz.) onder het apparaat tijdens de montage om de werkruimte schoon te houden en de vloer niet te beschadigen.
10. Controleer vóór gebruik of het apparaat volledig en correct is gemonteerd.
11. Raadpleeg bij chronische ziekten of bij eerste gebruik een arts. Onjuist of overmatig trainen kan uw gezondheid schaden.
12. Voer altijd een warming-up uit vóór aanvang van de training.
13. Als u tijdens het trainen pijn, hartkloppingen, duizeligheid of misselijkheid ervaart, staak de training onmiddellijk en raadpleeg indien nodig een arts.
14. Draag geen loszittende kleding die verstrikt kan raken in bewegende onderdelen.
15. Gebruik het apparaat alleen als het correct functioneert. Stop bij defecten of vreemde geluiden.
16. Breng geen wijzigingen aan het apparaat aan buiten de instructies om. Neem bij twijfel contact op met de klantenservice.
17. Zorg voor minstens 2 meter vrije ruimte rondom het apparaat tijdens gebruik.
18. Maximaal gebruikersgewicht is 120 kg.
19. Het toestel is vervaardigd in overeenstemming met de norm EN ISO 20957-4:2017-03.

PL Ostrzeżenia

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 jakiekolwiek 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 120 kg.
19. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN ISO 20957-4:2017-03.

RO Avertismente

ÎNAINTE DE A UTILIZA ECHIPAMENTUL, CITIȚI CU ATENȚIE INSTRUCȚIUNILE 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 120 kg.
19. Aparatul a fost fabricat în conformitate cu standardul EN ISO 20957-4:2017-03.

SK Upozornenie

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

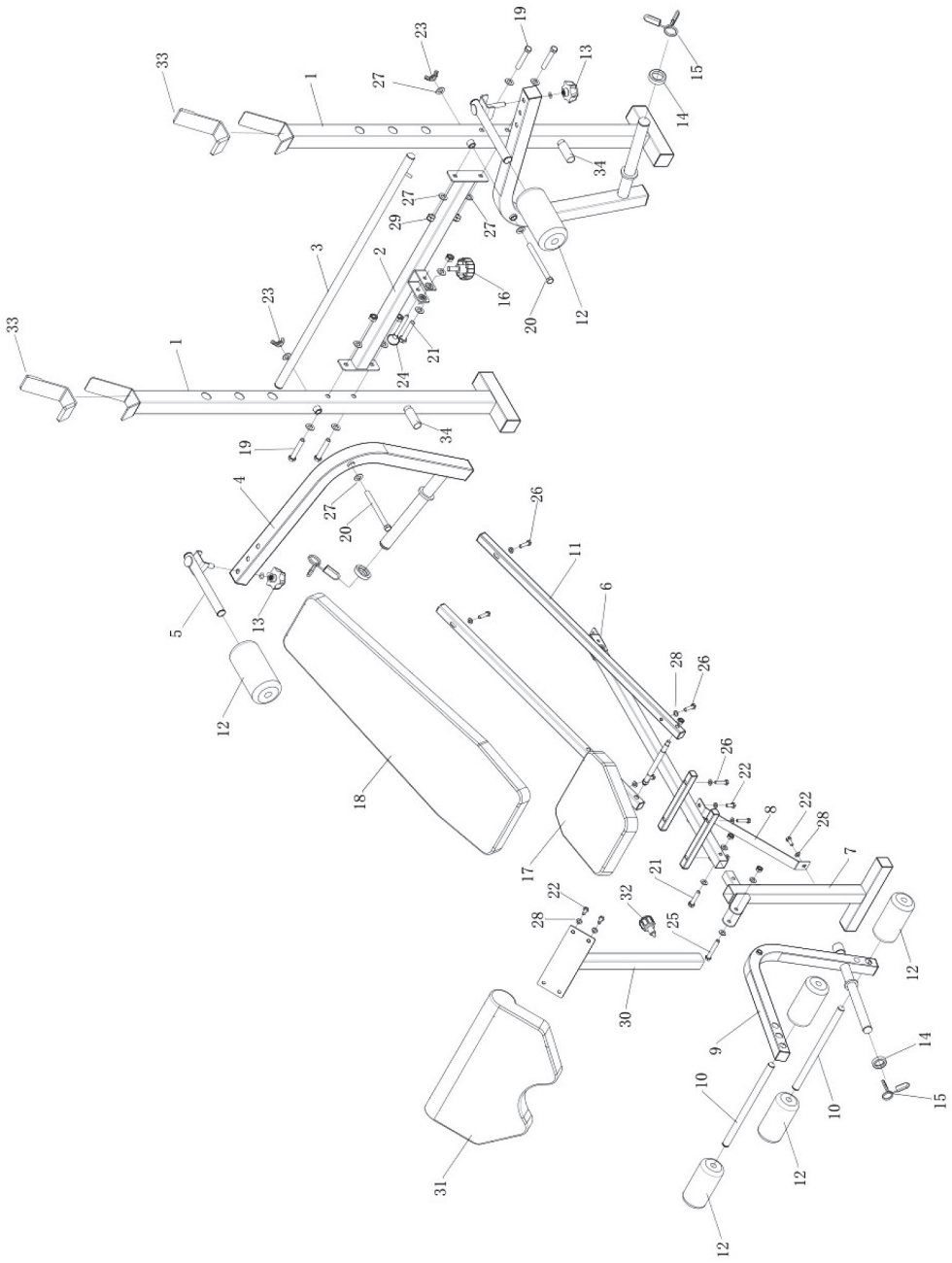
1. Plnú bezpečnosť a účinnosť použitia je možné dosiahnuť za predpokladu, že zariadenie je zmontované a používané v súlade s týmito pokynmi. Nezabudnite informovať všetkých používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nie sme zodpovední za problémy alebo 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 tréningy 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. Nevykonávajte 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 120 kg.
19. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN ISO 20957-4:2017-03.

UA Застереження

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, переконайтесь, 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 (контактні 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 – 120 кг.
19. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту EN ISO 20957-4:2017-03.

Rozložený pohled / Explosionszeichnung / Exploded view / Vista explosionada / Schéma démonté / Robbantott nézet / Vista esplosa / Explosieaanzicht / Widok rozstrzelony / Vedere explodată / Rozložený pohľad / Розкладений стан



CZ Seznam dílů

Č.	Popis	Ks.
1	Stojan na činkovou tyč	2
2	Spojovací profil	1
3	Podpěrná tyč opěradla	1
4	Motýlkové rameno	2
5	Rukojeť	2
6	Hlavní stabilizátor sedáku	1
7	Přední podpěra	1
8	Diagonální podpěra	1
9	Nožní modul	1
10	Osy pěnových válců	2
11	Podpěra opěradla	2
12	Pěnové válce	6
13	Hvězdicová nastavovací křížová matice pro motýlek	2
14	Podložka	3
15	Pružinová svorka	3
16	Hvězdicová křížová matice	1
17	Sedák	1
18	Opěradlo	1
19	Šroub M10 × 55	5
20	Šroub M10 × 110	2
21	Šroub M10 × 45	1
22	Šroub M8 × 20	6
23	Křídlová matice	2
24	Zajišťovací kolík	1
25	Šroub M10 × 65	1
26	Šroub M8 × 40	8
27	Podložka D10	20
28	Podložka D8	14
29	Matice M10	9
30	Podpěra pro bicepsový zdvih	1
31	Bicepsová opěrka	1
32	Hvězdicová matice pro nastavení výšky bicepsové opěrky	1
33	Ochranná pouzdra	2
34	Rukojeť motýlkového ramene	2

DE Stückliste

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Hantelablage	2
2	Verbindungsprofil	1
3	Rückenlehnen-Stützstange	1
4	Butterfly-Arm	2
5	Griff	2
6	Hauptstabilisator des Sitzes	1
7	Vordere Stütze	1
8	Diagonale Stütze	1
9	Beinentwickler	1
10	Schaumstoffrollen-Rohre	2
11	Rückenlehnenstütze	2
12	Schaumstoffrollen	6
13	Sterngriff-Einstellknopf für Butterfly	2
14	Unterlegscheibe	3
15	Federclip	3
16	Sterngriff	1
17	Sitzpolster	1
18	Rückenlehnenpolster	1
19	Schraube M10 × 55	5
20	Schraube M10 × 110	2
21	Schraube M10 × 45	1
22	Schraube M8 × 20	6
23	Flügelmutter	2
24	Sicherungsstift	1
25	Schraube M10 × 65	1
26	Schraube M8 × 40	8
27	Unterlegscheibe D10	20
28	Unterlegscheibe D8	14
29	Selbstsichernde Mutter M10	9
30	Bizeps-Curl-Stütze	1
31	Bizeps-Curl-Polster	1
32	Sterngriff-Höhenverstellknopf für Bizepspolster	1
33	Schutzhüllen	2
34	Strebenhalterung	2

EN List of parts

No	Description	Pcs
1	Barbell rack	2
2	Connecting profile	1
3	Backrest support bar	1
4	Butterfly-Arm	2
5	Handle	2
6	Main seat stabilizer	1
7	Front support	1
8	Diagonal support	1
9	Leg developer	1
10	Foam roller tubes	2
11	Backrest support	2
12	Foam rollers	6
13	Star adjustment knob for butterfly	2
14	Washer	3
15	Spring clip	3
16	Star knob	1
17	Seat pad	1
18	Backrest board	1
19	M10 × 55 screw	5
20	M10 × 110 screw	2
21	M10 × 45 screw	1
22	M8 × 20 screw	6
23	Wing nut	2
24	Locking pin	1
25	M10 × 65 screw	1
26	M8 × 40 screw	8
27	D10 washer	20
28	D8 washer	14
29	M10 self-locking nut	9
30	Arm curl support	1
31	Arm curl pad	1
32	Star height adjustment knob for arm curl pad	1
33	Protective sleeves	2
34	Butterfly support handle	2

ES Lista de piezas

Nº	Descripción	Uds.
1	Soporte para barra	2
2	Perfil de conexión	1
3	Barra de soporte del respaldo	1
4	Brazo de mariposa (pec deck)	2
5	Asa	2
6	Estabilizador principal del asiento	1
7	Base delantera	1
8	Soporte diagonal	1
9	Módulo para piernas	1
10	Ejes de rodillos para piernas	2
11	Soporte del respaldo	2
12	Rodillos de espuma	6
13	Perilla de ajuste tipo estrella (mariposa)	2
14	Arandela	3
15	Clip de resorte	3
16	Perilla tipo estrella	1
17	Asiento	1
18	Respaldo	1
19	Tornillo M10×55	5
20	Tornillo M10×110	2
21	Tornillo M10×45	1
22	Tornillo M8×20	6
23	Tuerca de mariposa	2
24	Pasador de bloqueo	1
25	Tornillo M10×65	1
26	Tornillo M8×40	8
27	Arandela D10	20
28	Arandela D8	14
29	Tuerca autoblocante M10	9
30	Soporte para curl de bíceps	1
31	Cojín para curl de bíceps	1
32	Perilla de altura para curl de bíceps	1
33	Fundas protectoras	2
34	Asa para soporte de mariposa	2

FR Liste de pièces

Nº	Description	Pcs.
1	Support de barre	2
2	Profilé de connexion	1
3	Barre de support du dossier	1
4	Bras papillon (pec deck)	2
5	Poignée	2
6	Stabilisateur principal du siège	1
7	Support avant	1
8	Support diagonal	1
9	Module jambes	1
10	Tubes pour rouleaux en mousse	2
11	Support du dossier	2
12	Rouleaux en mousse	6
13	Molette de réglage en étoile pour papillon	2
14	Rondelle	3
15	Clip à ressort	3
16	Molette en étoile	1
17	Coussin d'assise	1
18	Dossier	1
19	Vis M10 × 55	5
20	Vis M10 × 110	2
21	Vis M10 × 45	1
22	Vis M8 × 20	6
23	Écrou à oreilles	2
24	Goupille de verrouillage	1
25	Vis M10 × 65	1
26	Vis M8 × 40	8
27	Rondelle D10	20
28	Rondelle D8	14
29	Écrou autofreiné M10	9
30	Support pour le curl de biceps	1
31	Coussin pour le curl de biceps	1
32	Molette en étoile de réglage de la hauteur du coussin de biceps	1
33	Manchons de protection	2
34	Poignée du support papillon	2

HU Alkatrészlista

Sz.	Leírás	Db.
1	Súlyzórúd-tartó	2
2	Összekötő profil	1
3	Háttámla tartórúd	1
4	Pillangókar (pec deck)	2
5	Fogantyú	2
6	Fő ülésstabilizátor	1
7	Első támasz	1
8	Diagonális támasz	1
9	Lábgép	1
10	Habszivacs görgők csövei	2
11	Háttámla támasz	2
12	Habszivacs görgők	6
13	Csillag alakú állítógomb a pillangókarhoz	2
14	Alátét	3
15	Rugós szorító	3
16	Csillagfejű gomb	1
17	Ülőpárna	1
18	Háttámla	1
19	M10 × 55 csavar	5
20	M10 × 110 csavar	2
21	M10 × 45 csavar	1
22	M8 × 20 csavar	6
23	Szárnyas anya	2
24	Reteszelő csap	1
25	M10 × 65 csavar	1
26	M8 × 40 csavar	8
27	D10 alátét	20
28	D8 alátét	14
29	M10 önzáró anya	9
30	Bicepszpad-tartó	1
31	Bicepszpárna	1
32	Csillag alakú magasságállító gomb a bicepszpárnához	1
33	Védőhüvelyek	2
34	Pillangókar fogantyúja	2

IT Elenco delle parti

Nº	Descrizione	Pz.
1	Supporto per bilanciere	2
2	Profilo di collegamento	1
3	Barra di supporto dello schienale	1
4	Braccio butterfly (pec deck)	2
5	Impugnatura	2
6	Stabilizzatore principale del sedile	1
7	Supporto anteriore	1
8	Supporto diagonale	1
9	Modulo per gambe	1
10	Perno per rulli in schiuma	2
11	Supporto dello schienale	2
12	Rulli in schiuma	6
13	Manopola di regolazione a stella	2
14	Rondella	3
15	Clip a molla	3
16	Manopola a stella	1
17	Sedile	1
18	Schienale	1
19	Vite M10×55	5
20	Vite M10×110	2
21	Vite M10×45	1
22	Vite M8×20	6
23	Dado a farfalla	2
24	Perno di bloccaggio	1
25	Vite M10×65	1
26	Vite M8×40	8
27	Rondella D10	20
28	Rondella D8	14
29	Dado autobloccante M10	9
30	Supporto curl per bicipiti	1
31	Cuscino curl per bicipiti	1
32	Manopola di altezza per curl bicipiti	1
33	Coperture protettive	2
34	Maniglia laterale per butterfly	2

NL Onderdelenlijst

Nr.	Beschrijving	St.
1	Haltersteunen	2
2	Verbindingsprofiel	1
3	Steunstang voor rugleuning	1
4	Butterfly-arm (pec deck)	2
5	Handgreep voor de zijsteun	2
6	Hoofd-stabilisator van de zitting	1
7	Voetsteun vooraan	1
8	Diagonale steun	1
9	Beentrainingsmodule	1
10	Stang voor schuimrollen	2
11	Rugleuningsteun	2
12	Schuimrollen	6
13	Stervormige stelknop	2
14	Ring / sluitring	3
15	Veerclip	3
16	Sterknop	1
17	Zitvlak	1
18	Rugleuning	1
19	Bout M10×55	5
20	Bout M10×110	2
21	Bout M10×45	1
22	Bout M8×20	6
23	Vlindermoer	2
24	Vergrendelpen	1
25	Bout M10×65	1
26	Bout M8×40	8
27	Ring D10	20
28	Ring D8	14
29	Zelfborgende moer M10	9
30	Curlsteun voor biceps	1
31	Curlkussen voor biceps	1
32	Hoogteknop curl biceps	1
33	Beschermhoezen	2
34	Handvat voor butterflyfunctie	2

PL Lista części

Nr	Opis	Szt.
1	Stojak na sztangę	2
2	Profil łączący stojaki	1
3	Wspornik oparcia	1
4	Ramię rozpiętek	2
5	Uchwyt	2
6	Rama główna	1
7	Przednia podstawa	1
8	Wspornik	1
9	Rama prasy do nóg	1
10	Poprzeczki uchwytów prasy do nóg	2
11	Podstawa oparcia	2
12	Wałki piankowe	6
13	Pokrętło regulacyjne rozpiętek	2
14	Gumowy pierścień	3
15	Zacisk motylkowy	3
16	Pokrętło	1
17	Siedzisko	1
18	Oparcie	1
19	Śruba M10 × 55	5
20	Śruba M10 × 110	2
21	Śruba M10 × 45	1
22	Śruba M8 × 20	6
23	Nakrętka motylkowa M10	2
24	Zawleczka	1
25	Śruba M10 × 65	1
26	Śruba M8 × 40	8
27	Podkładka D10	20
28	Podkładka D8	14
29	Nakrętka M10	9
30	Podstawa modlitewnika	1
31	Modlitewnik	1
32	Pokrętło regulacji wysokości modlitewnika	1
33	Nakładki na stojaki	2
34	Wspornik rozpiętek	2

RO Lista de piese

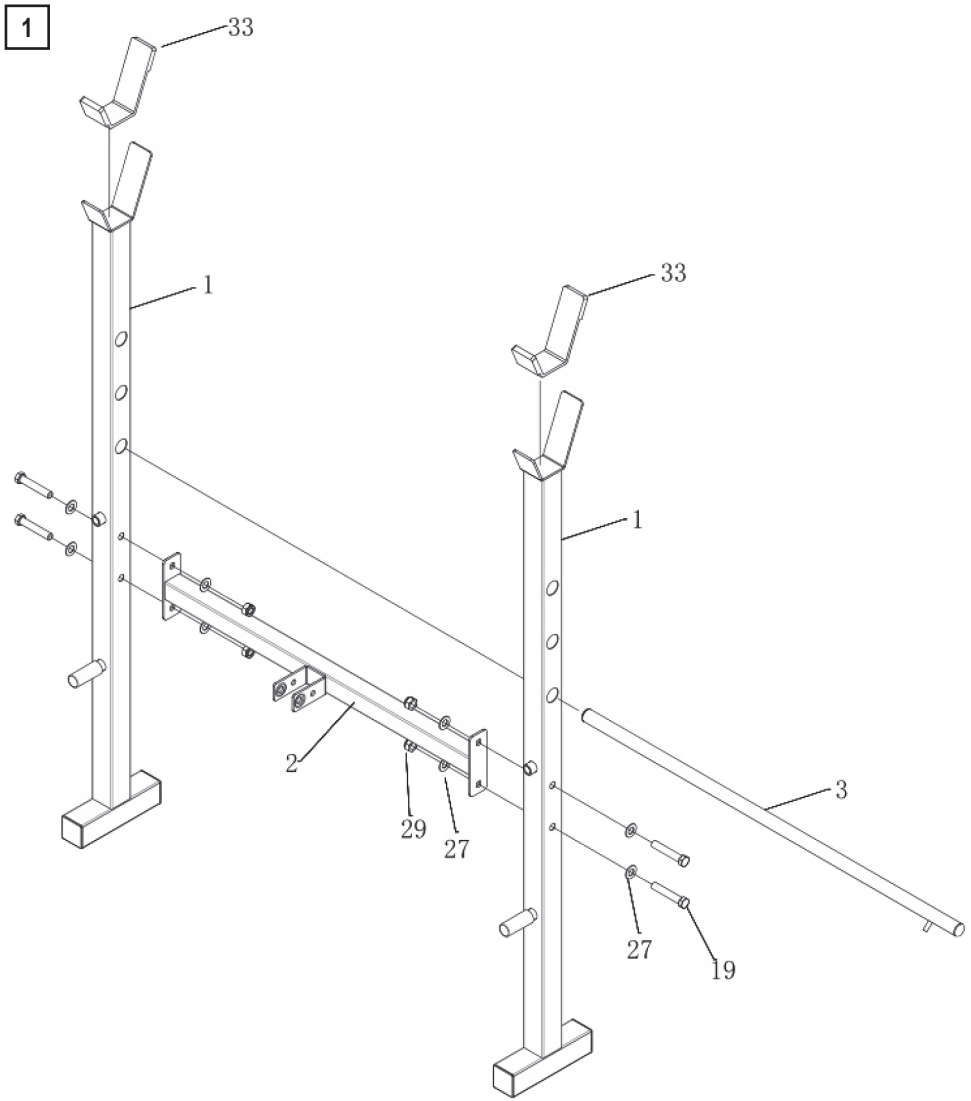
Nr.	Descriere	Buc.
1	Suport pentru bară	2
2	Profil de conectare	1
3	Bară de suport pentru spătar	1
4	Braț fluture (pec deck)	2
5	Mâner	2
6	Stabilizator principal al scaunului	1
7	Suport frontal	1
8	Suport diagonal	1
9	Modul pentru picioare	1
10	Tuburi pentru role de spumă	2
11	Suport spătar	2
12	Role de spumă	6
13	Rozetă în stea pentru reglare fluture	2
14	Șaibă	3
15	Clemă cu arc	3
16	Rozetă în stea	1
17	Pernă șezut	1
18	Spătar	1
19	Șurub M10 × 55	5
20	Șurub M10 × 110	2
21	Șurub M10 × 45	1
22	Șurub M8 × 20	6
23	Piuliță-fluture	2
24	Știft de blocare	1
25	Șurub M10 × 65	1
26	Șurub M8 × 40	8
27	Șaibă D10	20
28	Șaibă D8	14
29	Piuliță autoblocantă M10	9
30	Suport pentru flexii biceps	1
31	Pernă pentru flexii biceps	1
32	Rozetă în stea pentru reglarea înălțimii pernei de biceps	1
33	Manșoane de protecție	2
34	Mâner pentru suportul fluture	2

SK Zoznam dielov

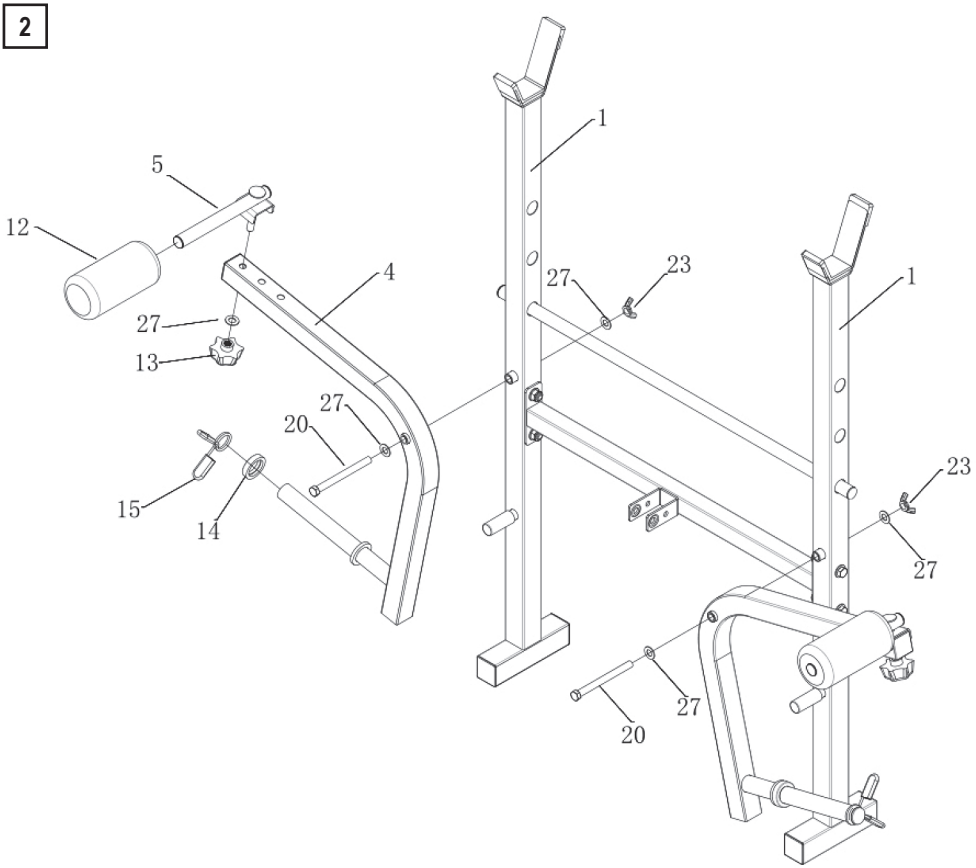
Č.	Popis	Ks.
1	Stojan na činkovú tyč	2
2	Spojovací profil	1
3	Podperná tyč operadla	1
4	Motýlikové rameno (pec deck)	2
5	Rukoväť	2
6	Hlavný stabilizátor sedadla	1
7	Predná podpera	1
8	Diagonálna podpera	1
9	Nožný modul	1
10	Osy penových valcov	2
11	Podpera operadla	2
12	Penové valce	6
13	Hviezdicový nastavovací gombík pre motýlik	2
14	Podložka	3
15	Pružinová svorka	3
16	Hviezdicový gombík	1
17	Sedadlo	1
18	Operadlo	1
19	Skrutka M10 × 55	5
20	Skrutka M10 × 110	2
21	Skrutka M10 × 45	1
22	Skrutka M8 × 20	6
23	Krídlová matica	2
24	Zaisťovací kolík	1
25	Skrutka M10 × 65	1
26	Skrutka M8 × 40	8
27	Podložka D10	20
28	Podložka D8	14
29	Matica M10	9
30	Podpera pre bicepsový zdvih	1
31	Bicepsová opierka	1
32	Hviezdicový gombík na nastavenie výšky bicepsovej opierky	1
33	Ochranné puzdrá	2
34	Rukoväť motýlikového ramena	2

UA Список деталей

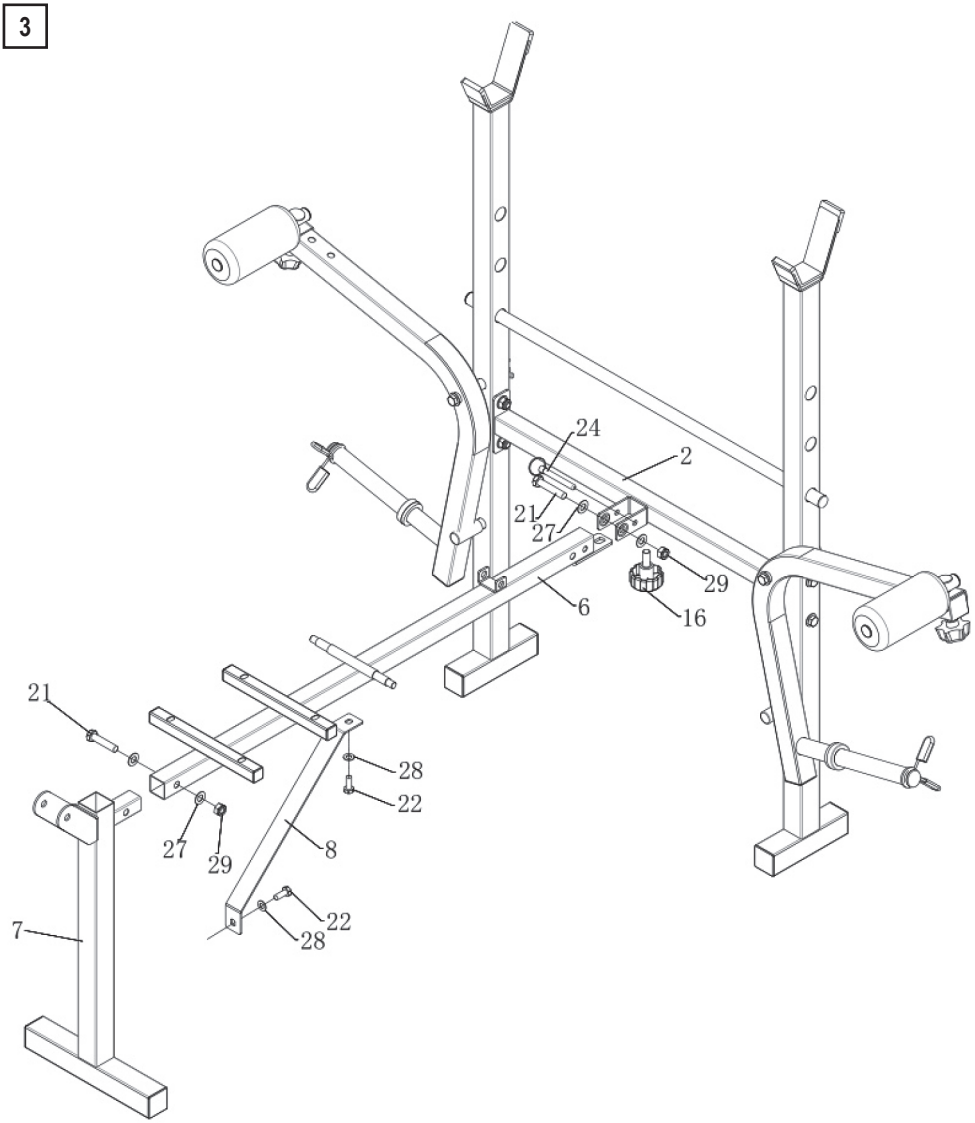
Ні.	Опис	Шт.
1	Стійка для штанги	2
2	З'єднувальний профіль	1
3	Опорна штанга спинки	1
4	Важіль «метелик» (pec deck)	2
5	Ручка	2
6	Головний стабілізатор сидіння	1
7	Передня опора	1
8	Діагональна опора	1
9	Модуль для ніг	1
10	Трубки для пінопластових валиків	2
11	Опора спинки	2
12	Пінопластові валики	6
13	Зіркоподібна ручка регулювання «метелика»	2
14	Шайба	3
15	Пружинний затискач	3
16	Зіркоподібна ручка	1
17	Подушка сидіння	1
18	Спинка	1
19	Гвинт M10 × 55	5
20	Гвинт M10 × 110	2
21	Гвинт M10 × 45	1
22	Гвинт M8 × 20	6
23	Гайка-баранчик	2
24	Фіксуючий штифт	1
25	Гвинт M10 × 65	1
26	Гвинт M8 × 40	8
27	Шайба D10	20
28	Шайба D8	14
29	Гайка M10	9
30	Опора для згинання рук на біцепс	1
31	Подушка для біцепса	1
32	Зіркоподібна ручка регулювання висоти подушки для біцепса	1
33	Захисні кожухи	2
34	Ручка важеля «метелик»	2


1
33
1
33
1
2
29
27
3
27
19

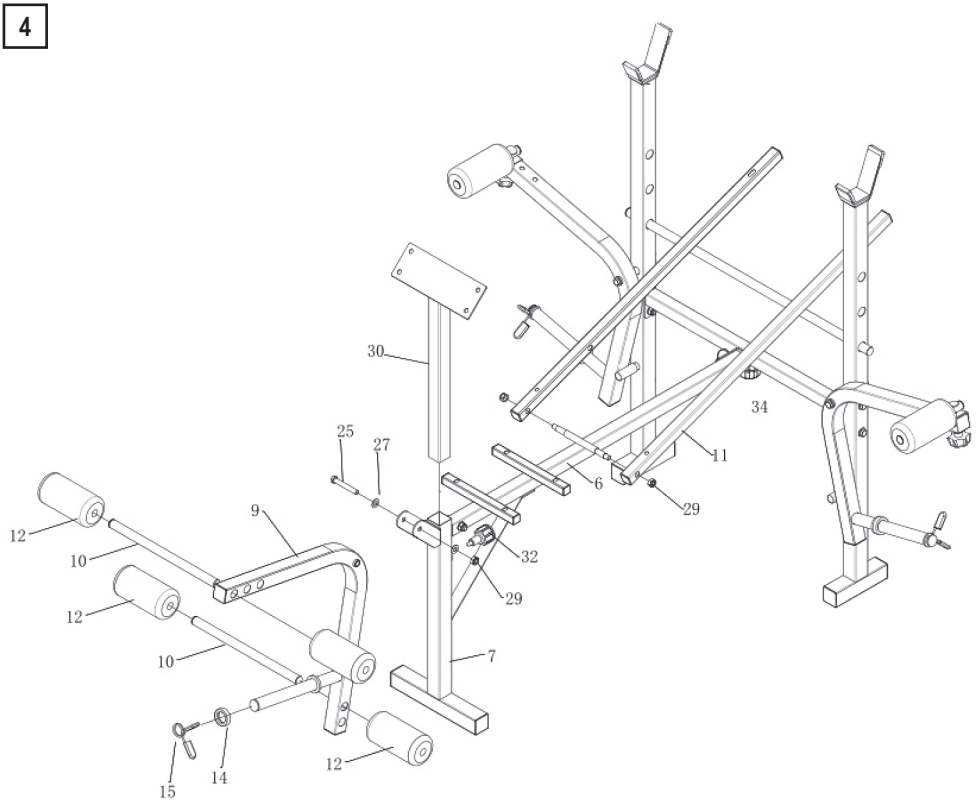
2



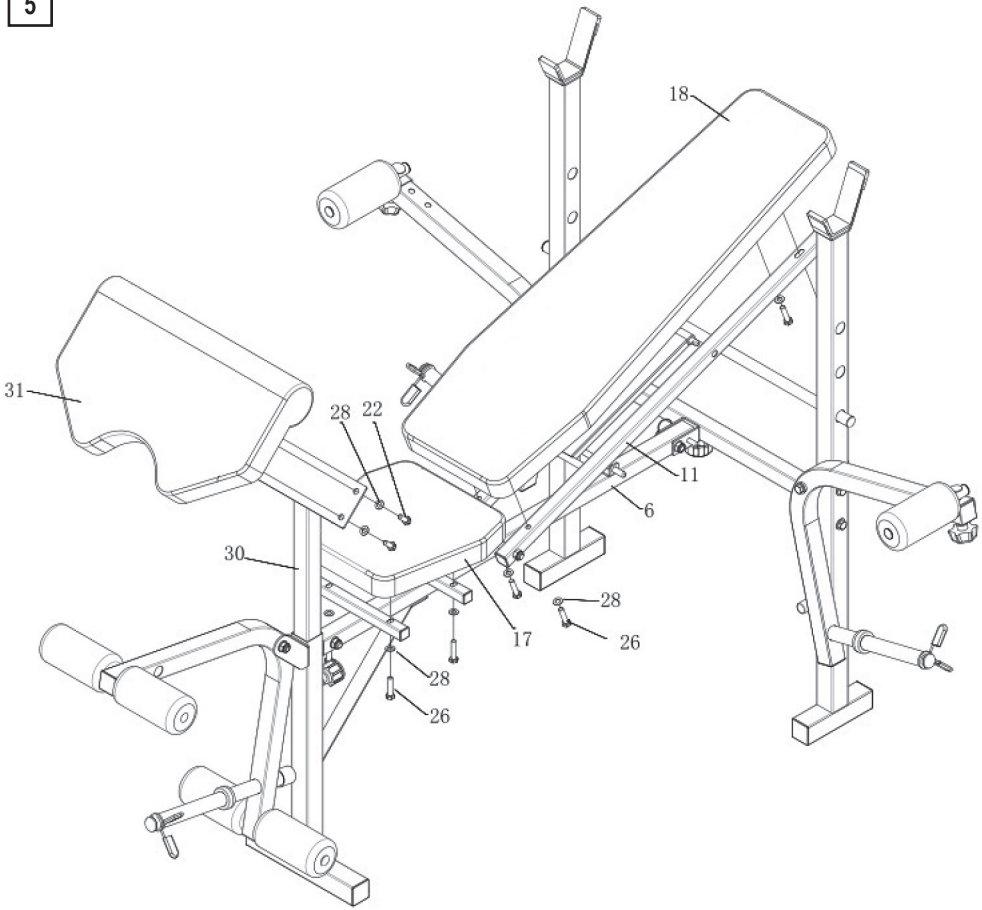
3

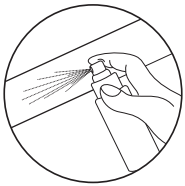


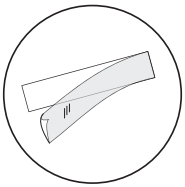
4

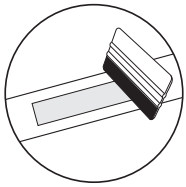


5









CZ APLIKACE SAMOLEPKY*

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

DE ANBRINGUNG DES AUFKLEBERS*

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

EN APPLYING A STICKER*

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

ES APLICAR UNA PEGATINA*

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

FR APPLICATION D'AUTOCOLLANT*

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

HU MATRICA FELHELYEZÉSE*

1. A megfelelő felhelyezés érdekében tisztítsa meg azt a felületet, ahová a matricát el kívánja helyezni. Használjon enyhe tisztítószert, 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 beschermlaag van de sticker. Plaats de sticker op het voorbereide oppervlak. Gebruik een rakel om de sticker recht te strijken en luchtbellen 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, curăţaţi suprafaţa pe care urmează să fie aplicat autocolantul. Utilizaţi un detergent delicat, apă sau un agent special de degresare. Uscaţi suprafaţa cu o cârpă curată și uscată.
2. Îndepărtaţi stratul protector al autocolantului. Poziţionaţi autocolantul pe suprafaţa pregătită. Utilizaţi o racletă pentru a alinia autocolantul și pentru a elimina eventualele bule de aer.
3. Pentru îndepărtarea autocolantului, utilizaţi un agent special pentru îndepărtarea autocolantelor.

SK PRILEPENIE NÁLEPKY*

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

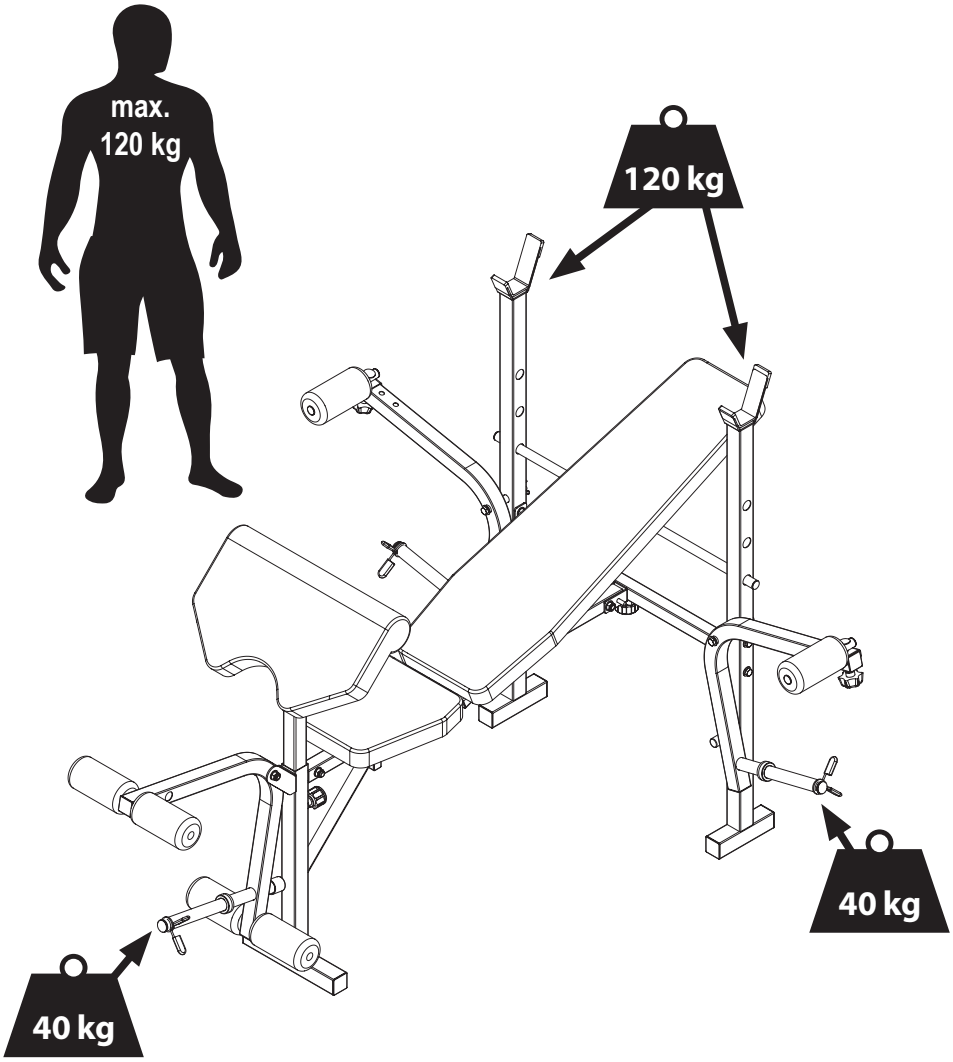
UA ІНСТРУКЦІЯ НАКЛЕЮВАННЯ НАЛІПКИ*

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

*

CZ platí pro výrobky se samolepkami v sadě
DE gilt für Produkte mit Aufklebern im Set
EN applies to products with stickers in the set
ES se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto
FR concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble
HU a matricát tartalmazó készletű termékekre vonatkozik
IT si applica ai prodotti che includono etichette nel set
NL van toepassing op producten met stickers in de set
PL dotyczy produktów z naklejkami w zestawie
RO se aplică produselor cu autocolante incluse în set
SK týka sa produktov s nálepkami v súprave
UA стосується продуктів з наклейками у комплекті

Maximální zatížení / Maximale Belastung / Maximum load / Carga máxima / Maximális terhelhetőség / Charge maximale / Carico massimo / Maximale belasting / Maksymalne obciążenie / Sarcină maximă / Maximálne zaťaženie / Максимальне навантаження



Složení

Pro sklopení lavice vyšroubujte otočný knoflík (16) umístěný na profilu pod opěradlem a vyjměte závlačku (24), uchopte sedadlo a lavici zvedněte.

Návod k montáži
Chcete-li lavici složit, odšroubujte hvězdicový knoflík (16) umístěný na profilu pod opěradlem a vyjměte pojistný kolík (24), poté uchopte sedák a lavici zvedněte.

Nastavení úhlu opěradla

Chcete-li změnit úhel opěradla, odstraňte podpěru (3) a vložte jej do vybraných otvorů v stojanech.

Nastavení opěrky pro cvičení bicepsů

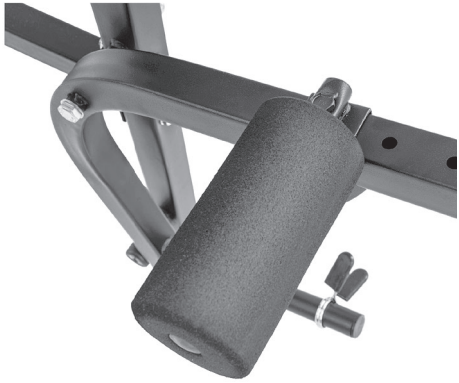
Chcete-li nastavit výšku opěrky pro cvičení bicepsů, odšroubujte hvězdicový nastavovací knoflík (32) z přední podpěry (7), nastavte požadovanou výšku opěrky a knoflík opět našroubujte.

Nastavení rukojetí na stroji na posilování nohou

Chcete-li nastavit rukojeti na stroji na posilování nohou, sejměte houbu z jedné strany rukojeti. Zasuňte tyč do zvoleného otvoru a nasaďte houbu zpět.

Nastavení motýlkového mechanismu

Chcete-li nastavit vzdálenost mezi rukojeťmi v motýlkovém mechanismu, odšroubujte hvězdicový nastavovací knoflík (13) umístěný pod profilem, posuňte rukojeť (5) do požadovaného otvoru a knoflík utáhněte.

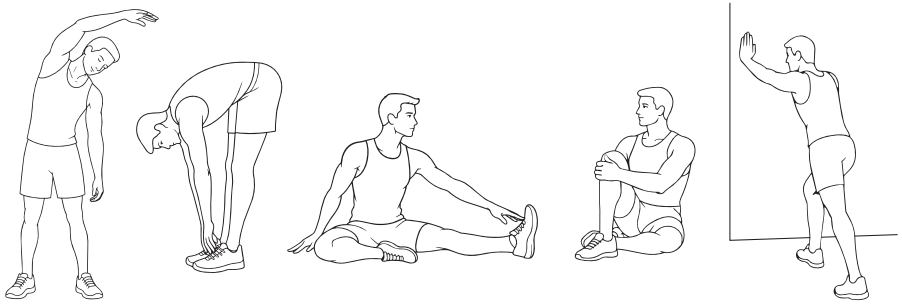


CZ Tréninkový plán

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

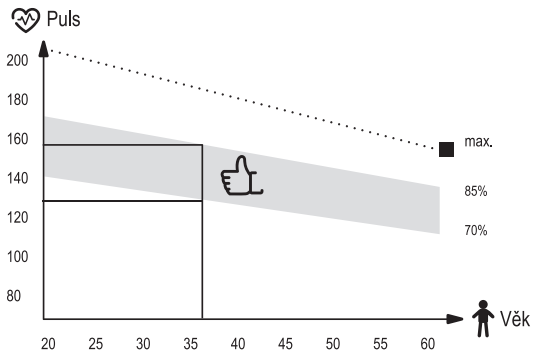
1. Rozcvička

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



2. Fáze tréninku

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



3. Relaxační fáze

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

CZ Čištění a údržba

1. Zařízení vyžaduje pravidelnou údržbu. Měla by být provedena nejméně každých 20 hodin provozu zařízení.
2. Údržba zahrnuje kontrolu:
   - pohyblivé části zařízení, tj. kontrola, zda jsou správně namazané. Pokud ne, namažte je. Doporučuje se používat speciální maziva pro ložiska kol nebo pro fitness zařízení.
   - všechny části zařízení, tj. dotažení šroubů a matic,
   - napájecí kabely (pokud jsou v přístroji) kvůli poškození.
3. K čištění zařízení používejte měkký hadřík mírně navlhčený vodou nebo případně vodou s mýdlem. Nepoužívejte žádné silné čistící 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.

CZ Záruka

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. Reklamace 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 dovézt 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.

22
PAP

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

Zusammenklappen

Zum Zusammenklappen der Bank die Sterngriffschraube (16) am Profil unter der Rückenlehne abschrauben und den Sicherungsstift (24) entfernen, dann den Sitz greifen und die Trainingsbank anheben.

Winkeleinstellung der Rückenlehne

Um den Winkel der Rückenlehne zu ändern, entfernen Sie die Halterung (3) und setzen Sie sie dann in die ausgewählten Löcher in den Ständern ein.

Curlpult einstellen

Um die Höhe des Curlpults einzustellen, entfernen Sie den Schnellverschlussknopf (32) von der Curlpultaufnahme (7), stellen Sie die Höhe des Curlpults ein und setzen Sie den Knopf ein.

Beincurler einstellen

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

Fersenhalterungseinstellung

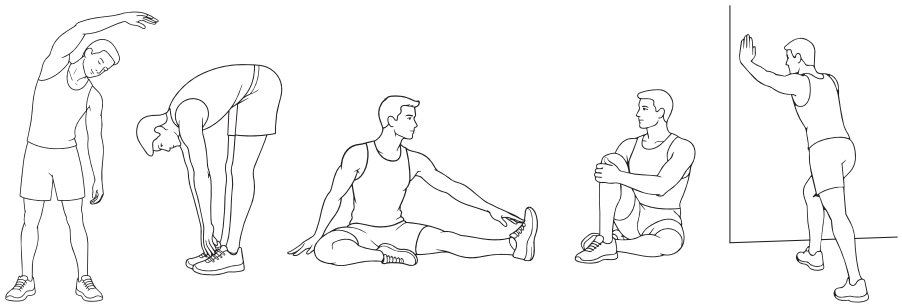
Um den Abstand zwischen den Griffen in den Fersenhalterungen einzustellen, schrauben Sie den Einstellknopf (13) unter dem Profil der Fersenhalterung ab, bewegen Sie den Grill (5) zum ausgewählten Loch und ziehen Sie den Knopf wieder fest.

DE Trainingsplan

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.

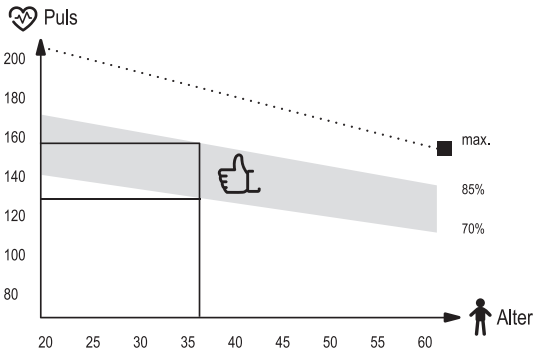
1. Aufwärm-phase

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.

DE Gewährleistung

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.

22
PAP

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

Assembly instruction

To fold the bench, unscrew the star knob (16) located on the profile under the backrest and remove the locking pin (24), then grasp the seat and lift the bench up.

Backrest angle adjustment

To adjust the backrest rake angle, take out the bracket (3) and then put it into the chosen slots in racks.

Arm curl pad adjustment

To adjust the height of the arm curl pad, remove the star height adjustment knob (32) from the front support (7), then set the height of the arm curl pad and put back the knob.

Legs press handles adjustment

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

Butterfly adjustment

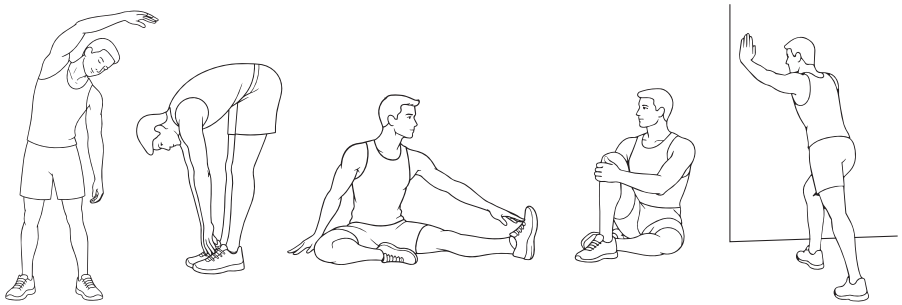
To adjust the distance between the handles in the butterfly, unscrew star adjustment knob (13) located under the profile, move the handel (5) to the selected hole and tighten the knob.

EN Training plan

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.

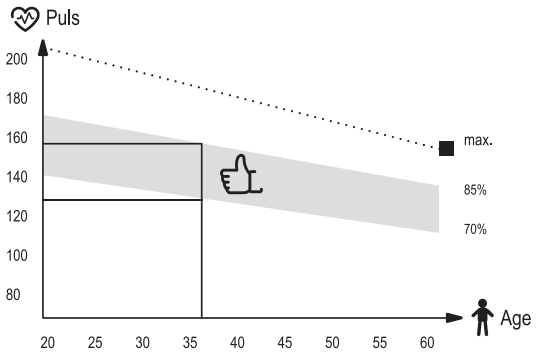
1. Warm-up

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.

EN Warranty

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.

22
PAP

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

Plegado

Para plegar el banco, desenrosque la perilla tipo estrella (16) ubicada en el perfil debajo del respaldo y retire el pasador de bloqueo (24). Luego, sujete el asiento y levante el banco.

Ajuste del ángulo del respaldo

Para ajustar el ángulo de inclinación del respaldo, retire el soporte (3) y colóquelo en la ranura deseada del bastidor.

Ajuste del cojín para curl de bíceps

Para ajustar la altura del cojín para curl de bíceps, retire la perilla de ajuste de altura (32) del soporte delantero (7), ajuste la altura deseada del cojín y vuelva a colocar la perilla.

Ajuste de las asas de la prensa de piernas

Para ajustar las asas de la prensa de piernas, retire la espuma de un lado del asa. Inserte la barra en la ranura seleccionada y vuelva a colocar la espuma.

Ajuste de las aperturas de pecho

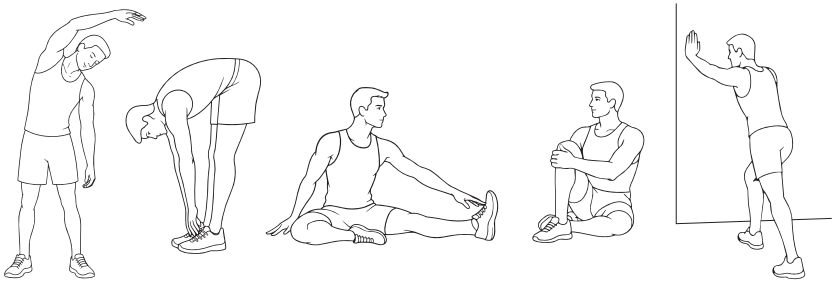
Para ajustar la distancia entre las asas en el ejercicio de mariposa (aperturas de pecho), desenrosque la perilla de ajuste tipo estrella (13) ubicada debajo del perfil, desplace el asa (5) al orificio deseado y apriete la perilla.

ES Plan de entrenamiento

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.

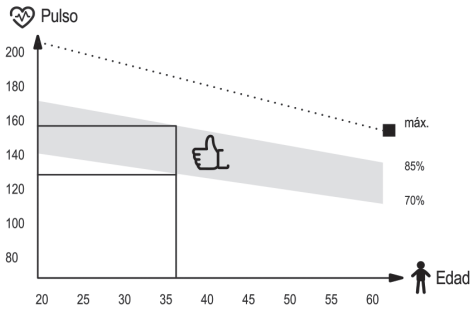
1. Calentamiento

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.

ES Garantía

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.

22
PAP

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

Pliage

Pour plier le banc, dévisser le bouton (16) situe sur le profil sous le dossier et retirer la goupille fendue (24), puis saisir le siège et soulever le banc.

Réglage de l’angle du dossier

Pour modifier l’angle du dossier, retirez le support (3) puis placez-le dans les trous sélectionnés des supports.

Réglage de la hauteur du pupitre

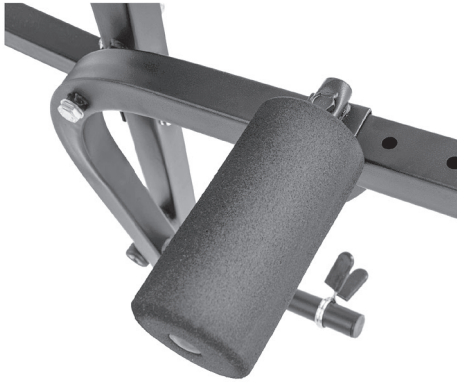
Pour régler la hauteur du pupitre, retirez le bouton de déverrouillage rapide (32) de la base (7), ajustez la hauteur du pupitre et insérez le bouton.

Réglage des poignées de la presse-jambes

Pour ajuster l'alignement des supports de jambe sur la presse-jambes, retirez l'éponge d'un cote du support. Passez le bâton dans le trou sélectionné et fixez l'éponge.

Réglage des poignées

Pour régler la distance entre les poignées dans les brancards, dévisser la molette (13) situe sous le profil du bras de civière, déplacer la poignée (5) vers le trou sélectionné et resserrer le bouton.

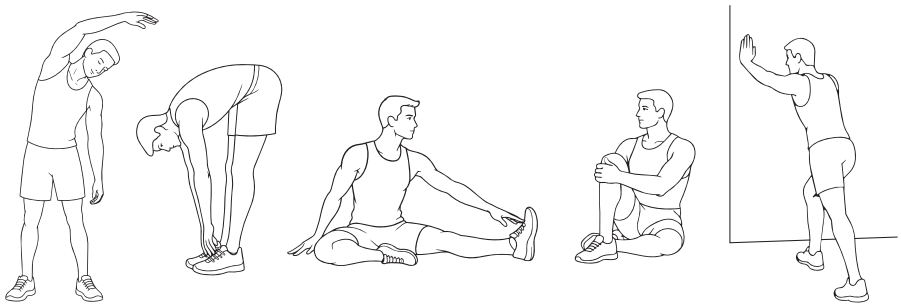


FR Plan de formation

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.

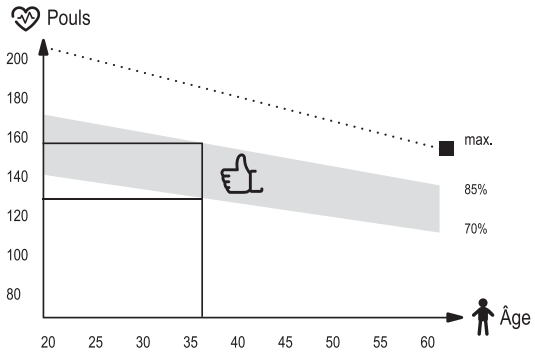
1. Échauffement

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.

FR Garantie

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.

22
PAP

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

Összeszerelési útmutató

A pad összecsukásához csavarja ki a háttámla alatti profilon található csillag alakú gombot (16), vegye ki a rögzítőcsapot (24), majd fogja meg az ülőfelületet, és emelje fel a padot.

A háttámla dőlésszögének beállítása

A háttámla dőlésszögének beállításához vegye ki a tartót (3), majd helyezze be a választott nyílásokba a tartókon.

Karhajlító párna beállítása

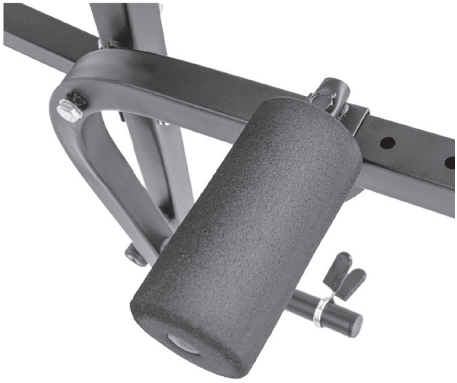
A karhajlító párna magasságának beállításához vegye le a csillag alakú magasságállító gombot (32) az elülső támaszról (7), majd állítsa be a karhajlító párna magasságát, és helyezze vissza a gombot.

Lábnyomó fogantyúk beállítása

A lábnyomó fogantyúinak beállításához vegye le a szivacsot a fogantyú egyik oldaláról. Helyezze a rudat a kiválasztott nyílásba, majd tegye vissza a szivacsot.

Pillangó beállítása

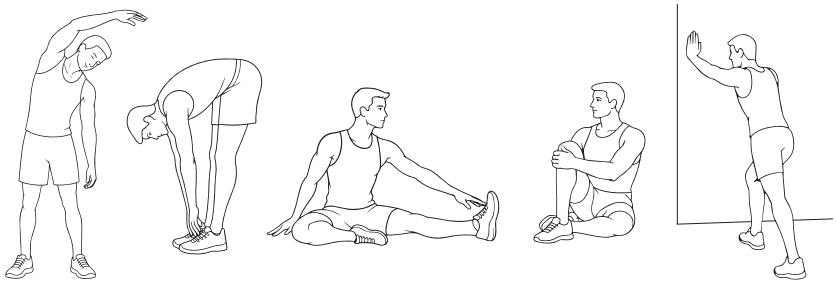
A pillangó fogantyúi közötti távolság beállításához csavarja ki a profil alatt található csillag alakú beállító gombot (13), mozgassa a fogantyút (5) a kiválasztott lyukba, majd húzza meg a gombot.



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.

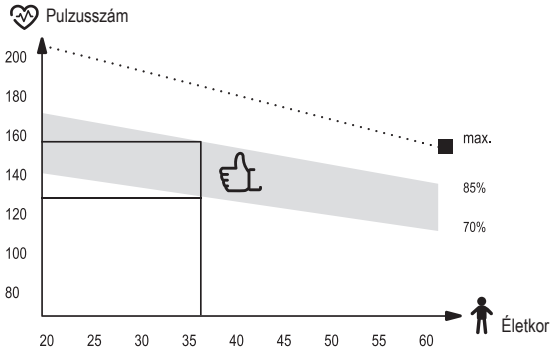
1. Bemelegítés

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 pulzustartományt 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 fitneszgépekhez 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.

HU Garancia

Garanciális feltételek

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

HU Környezetvédelem

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

22
PAP

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

Piegatura

Per piegare la panca, svitare la manopola a stella (16) situata sotto lo schienale e rimuovere il perno di bloccaggio (24). Quindi sollevare la panca afferrando il sedile.

Regolazione dello schienale

Per regolare l'inclinazione dello schienale, estrarre il supporto (3) e inserirlo nelle scanalature desiderate nel telaio.

Regolazione del supporto curl per bicipiti

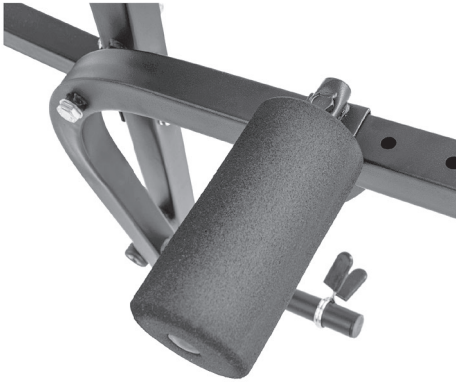
Per regolare l'altezza del cuscino curl per bicipiti, rimuovere la manopola di regolazione dell'altezza (32) dal supporto anteriore (7), regolare l'altezza del cuscino e reinserire la manopola.

Regolazione delle maniglie per la pressa gambe

Per regolare le maniglie della pressa per le gambe, rimuovere la spugna da un lato della maniglia. Alloggiare la barra nella sede desiderata e rimettere la spugna.

Regolazione del movimento butterfly (aperture pettorali)

Per regolare la distanza tra le maniglie nella butterfly, svitare la manopola di regolazione a stella (13) situata sotto il profilo, spostare la maniglia (5) nel foro desiderato e serrare la manopola.

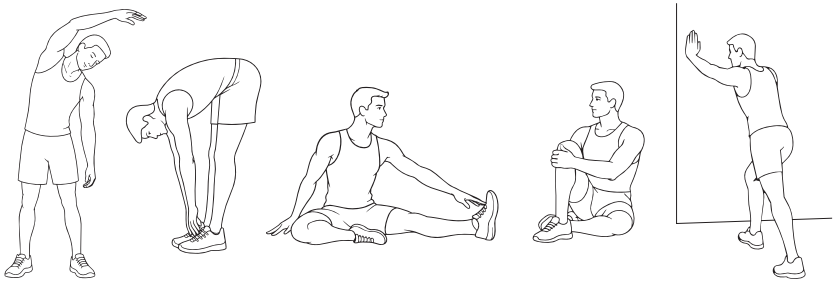


IT Piano di allenamento

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.

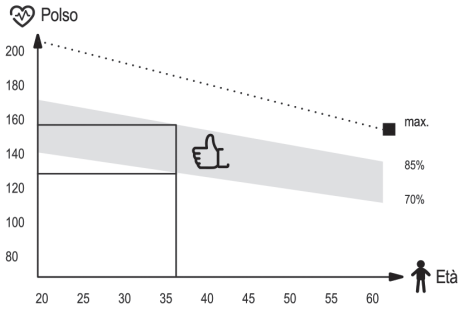
1. Riscaldamento

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.

IT Garanzia

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.

IT Protezione ambientale

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.

22
PAP

Carta
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni del tuo Comune

Montage-instructies

Om de bank in te klappen, draai je de stervormige knop (16) los die zich op het profiel onder de rugleuning bevindt en verwijder je de borgpen (24). Pak vervolgens de zitting vast en til de bank omhoog.

Verstelling van de rugleuninghoek

Om de hellingshoek van de rugleuning aan te passen, haal je de beugel (3) eruit en plaats je deze in de gekozen sleuven in de rekken.

Verstelling van de armcurl-steun

Om de hoogte van de armcurl-steun aan te passen, verwijder je de stervormige hoogteverstelknop (32) van de voorste steun (7), stel je de gewenste hoogte van de armcurl-steun in en plaats je de knop terug.

Verstelling van de beendrukhandgrepen

Om de beendrukhandgreep aan te passen, verwijder je het sponsje aan één kant van de handgreep. Plaats de stang in de gekozen sleuf en plaats het sponsje terug.

Verstelling van de butterfly-houding

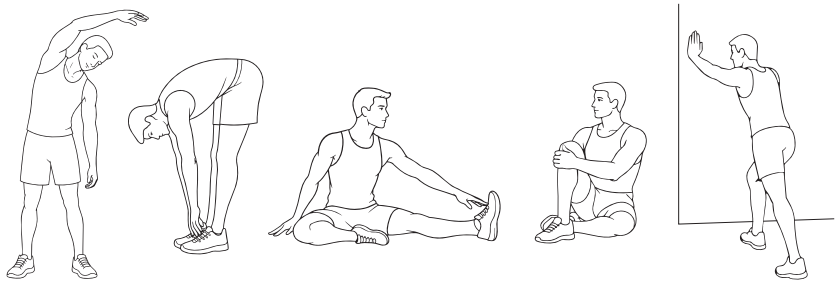
Om de afstand tussen de handgrepen van de butterfly-houding aan te passen, draai je de stervormige verstelknop (13) los die zich onder het profiel bevindt, verplaats je de handgreep (5) naar het gekozen gat en draai je de knop vast.

NL Trainingsschema

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.

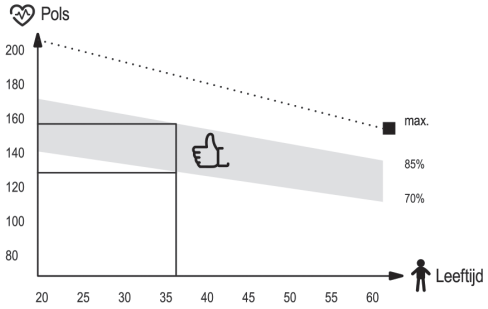
1. Opwarmen

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

Ontspant 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.

NL Garantie

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.

22
PAP

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

Składanie

Aby złożyć ławkę, wykręć pokrętło (16) mieszczące się na profilu pod oparciem oraz wyjmij zawleczkę (24), następnie chwyć za siedzisko i podnieś ławkę do góry.

Regulacja kąta nachylenia oparcia

Aby zmienić kąt nachylenia oparcia, wyjmij wspornik (3), a następnie umieść go w wybranych otworach w stojakach.

Regulacja wysokości modlitewnika

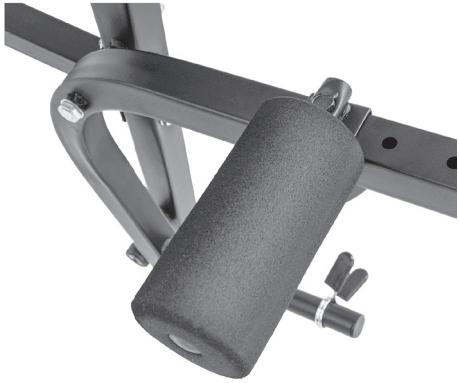
Aby dopasować wysokość modlitewnika, wyjmij pokrętło szybkiego mocowania (32) z przedniej podstawy (7), ustaw wysokość modlitewnika i włóż pokrętło.

Regulacja uchwytów prasy do nóg

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

Regulacja rozpiętek

Aby dopasować odległość uchwytów na ręce w rozpiętkach, odkręć pokrętło (13) znajdujące się pod profilem ramienia rozpiętek, przełóż uchwyt (5) do wybranego otworu i dokręć ponownie pokrętło.

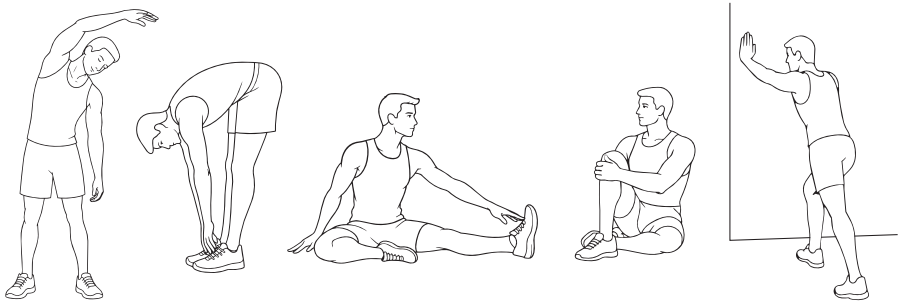


PL Plan treningowy

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.

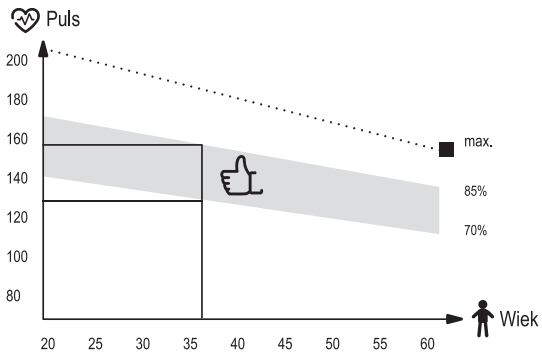
1. Rozgrzewka

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



2. Faza ćwiczeń

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



3. Faza 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 nadwyrężać 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.

PL Gwarancja

Warunki gwarancji

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

PL Ochrona środowiska

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

22
PAP

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

Instrucțiuni de asamblare

Pentru a plia banca, deșurubați butonul în formă de stea (16) situat pe profilul de sub spătar și scoateți știftul de blocare (24), apoi apucați scaunul și ridicați banca.

Reglarea unghiului spătarului

Pentru a regla unghiul de înclinare al spătarului, scoateți suportul (3) și introduceți-l apoi în fantele alese din rafturi.

Reglarea suportului pentru flexii de brațe

Pentru a regla înălțimea suportului pentru flexii de brațe, scoateți butonul de reglare a înălțimii în formă de stea (32) de pe suportul frontal (7), apoi setați înălțimea suportului pentru flexii de brațe și puneți la loc butonul.

Reglarea mânerelor pentru exercițiul de presă pentru picioare

Pentru a regla mânerul pentru exercițiul de presă pentru picioare, scoateți buretele de pe una dintre părțile laterale ale mânerului. Introduceți bara în fanta aleasă și puneți buretele la loc.

Reglarea aparatului fluture

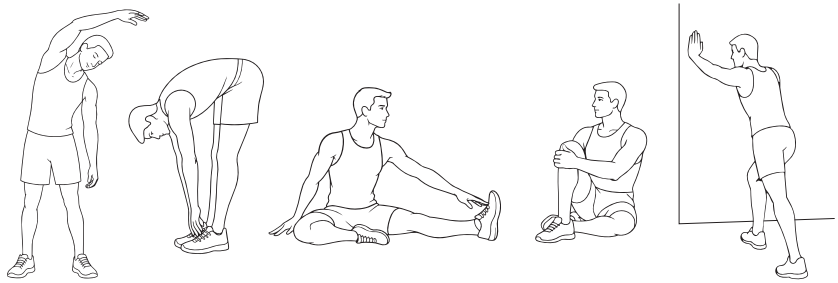
Pentru a regla distanța dintre mânerele aparatului fluture, deșurubați butonul de reglare în formă de stea (13) situat sub profil, mutați mânerul (5) în orificiul selectat și strângeți butonul.

RO Plan de antrenament

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.

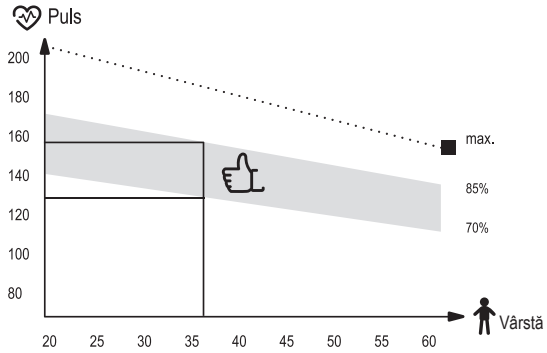
1. Încălzire

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 unsorilor pentru rulmenți de bicicletă sau a unsorilor 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.

RO Garanție

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.

22
PAP

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

Zloženie

Ak chcete zložiť lavicu, uvoľnite otočný gombík (16) umiestnený na profile pod operadlom a vyberte závlačku (24), uchopte sedadlo a zdvihnite lavicu.

Nastavenie sklonu operadla

Ak chcete zmeniť uhol operadla, vyberte konzolu (3) a potom ju vložte do vybratých otvorov v stojanoch.

Nastavenie výšky opierky pre biceps

Ak chcete upraviť výšku opierky pre biceps v vytiahnite otočný gombík (32) zo základne (7), nastavte výšku opierky pre biceps a vložte otočný gombík.

Nastavenie držiakov posilňovača nôh

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

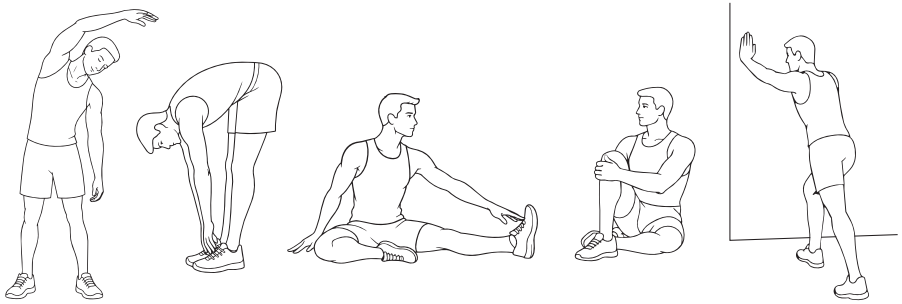
Nastavenie motýlika

Ak chcete nastaviť vzdialenosť medzi rukoväťami motýlika, uvoľnite otočný gombík (13), ktorý sa nachádza pod profilom ramena motýlika, posuňte rukoväť (5) do zvoleného otvoru a znova utiahnite otočný gombík.

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

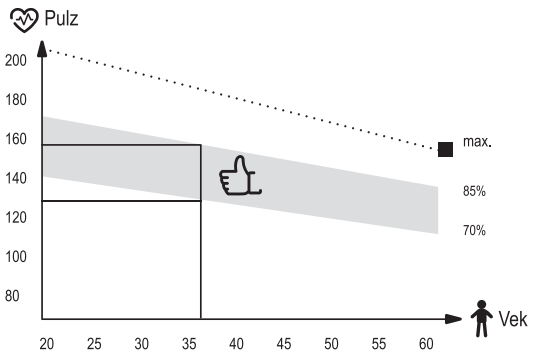
1. Rozcvička

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



2. Fáza tréningu

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



3. Relaxačná fáza

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

SK Čistenie a údržba

1. Zariadenie si vyžaduje pravidelnú údržbu. Mala by byť vykonaná najmenej každých 20 hodín prevádzky zariadenia.
2. Údržba zahŕňa kontrolu:
   - pohyblivé časti zariadenia, tzn. kontrola, či sú správne namazané. Ak nie, namažte ich. Odporúča sa používať špeciálne mazivá pre ložiská bicyklov alebo pre fitnes 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.

SK Záruka

Záručné podmienky

1. Zákazník má nasledujúce možnosti uplatnenia reklamácie:
   - prostredníctvom krokov na webovej stránke: **https://hop-sport.sk/servis/**
   - písemně 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 trieďte podľa ich typu.

22
PAP

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

Складання

Щоб скласти лавку, відкрутіть ручку (16), розташовану на профілі під спинкою, і зніміть шпильку (24), після чого візьміться за сидіння і підніміть лавку вгору.

Регулювання кута нахилу спинки

Щоб змінити кут нахилу спинки, витягніть кронштейн (3), а потім вкрутіть його у вибрані отвори на стійках.

Регулювання висоти парти

Щоб відрегулювати висоту парти, витягніть ручку швидкої фіксації (32) з основи (12), відрегулюйте висоту парти та вставте ручку.

Регулювання ручок преса для ніг

Щоб вирівняти опори для ніг на пресі для ніг, витягніть губку з одного боку тримача. Протягніть перекладину скрізь вибраний отвір та вставте губку.

Регулювання ремінця

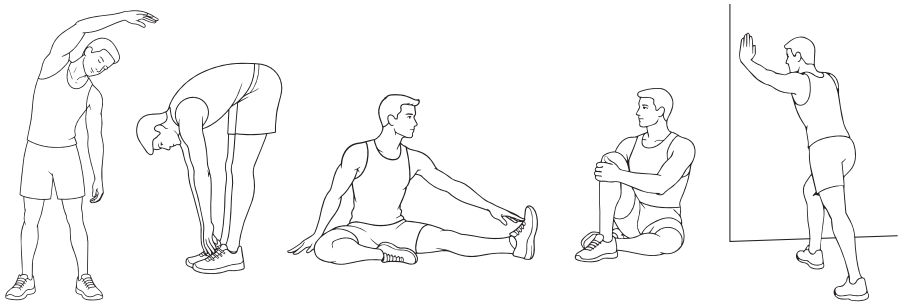
Щоб відрегулювати відстань між рукоятками ручок в розкидачах, відкрутіть ручку (13), розташовану під профілем ручки підтяжки, перемістіть ручку (5) до вибраного отвору і знову затягніть ручку.

План тренувань

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.

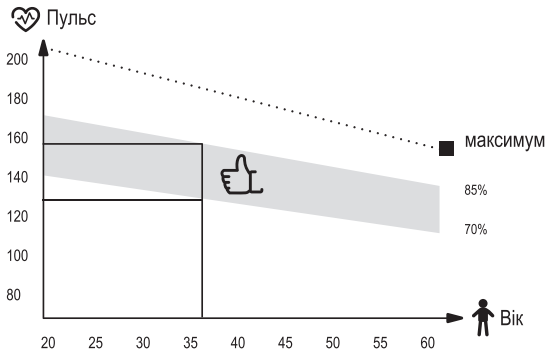
1. Розминка

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 якомій 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 релаксаці

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.

UA Гарантія

Умови гарантії

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

22
PAP

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

Scan me
www.hop-sport.com

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