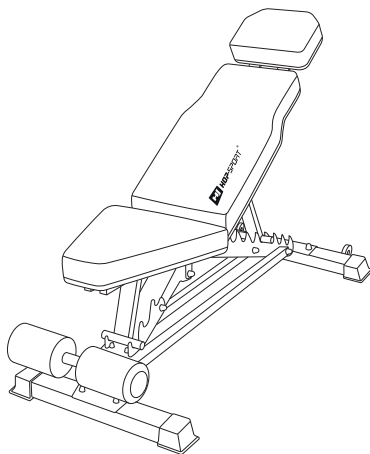


HJ HOP-SPORT

HANTELBANK HS-2090HB



CZ Posilovací lavice

DE Hantelbank

EN Bench

ES Banco de musculación

FR Banc d'entraînement

HU Edzőpad

IT Banco da palestra




NL Trainingsbank

PL Ławka treningowa

RO Bancă de antrenament

SK Tréningová lavica

UA Лавка тренувальна

CZ	UPOZORNĚNÍ	1
DE	WARNUNGEN	2
EN	WARNINGS	3
ES	ADVERTENCIAS	4
FR	AVERTISSEMENTS	5
HU	FIGYELMEZTETÉSEK	6
IT	AVVERTENZE	7
NL	WAARSCHUWINGEN	8
PL	OSTRZEŻENIA	9
RO	AVERTISMENTE	10
SK	UPOZORNENIE	11
UA	ЗАСТЕРЕЖЕННЯ	12
	SEZNAM DÍLŮ / STÜCKLISTE / LIST OF PARTS / LISTA DE PIEZAS / LISTE DE PIÈCES / ALKATRÉSZLISTA / ELENCO DELLE PARTI / ONDERDELENLIJST / LISTA CZĘŚCI / LISTA DE PIESE / ZOZNAM DIELOV / СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	13
	MONTÁŽ / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / INSTALLATION / ÖSSZESZERELÉS / MONTAGGIO / MONTAGE / MONTAŽ / ASAMBLARE / MONTÁŽ / УСТАНОВКА	14
	MAXIMÁLNÍ ZATÍŽENÍ / MAXIMALE BELASTUNG / MAXIMUM LOAD / CARGA MÁXIMA / CHARGE MAXIMALE / MAXIMÁLIS TERHELHETŐSÉG / CARICO MASSIMO / MAXIMALE BELASTING / MAKSIMALNE OBCIĄŻENIE / SARCINĂ MAXIMĂ / MAXIMÁLNE ZAŤAŽENIE / МАКСИМАЛЬНЕ НАВАНТАЖЕННЯ	25
CZ	NÁVOD K POUŽITÍ	26
DE	BEDIENUNGSANLEITUNG	29
EN	INSTRUCTION	32
ES	MANUAL DE INSTRUCCIONES	35
FR	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	38
HU	IHASZNÁLATI ÚTMUTATÓ	41
IT	MANUALE DI ISTRUZIONI	44
NL	GEBRUIKSAANWIJZING	47
PL	INSTRUKCJA OBSŁUGI	50
RO	MANUAL DE UTILIZARE	53
SK	NÁVOD NA POUŽITIE	56
UA	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	59



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

1. Maximální bezpečnost a účinnost používání zařízení lze dosáhnout pouze při jeho správné montáži a používání v souladu s tímto návodem. Všichni uživatelé by měli být informováni o platných omezeních, upozorněních a bezpečnostních opatřeních. Výrobce nenese odpovědnost za zranění nebo škody vzniklé nedodržením pokynů uvedených v návodu.
2. Výrobek je sportovní vybavení, nikoliv hračka. Děti mohou zařízení používat pouze pod dohledem dospělých.
3. Používejte pouze k určenému účelu: výhradně k silovému a všeobecnému tělesnému tréninku v sedě nebo vleže s využitím volných vah nebo vlastní tělesné hmotnosti. Nepoužívejte k jiným účelům.
4. Nestoupejte na lavici a nepoužívejte ji jako stupínek. Neseďte ani se neopírejte o opěrku jiným způsobem, než je určeno při cvičení – hrozí převrácení nebo poškození zařízení.
5. Výrobek není určen k rehabilitačním účelům.
6. Nepřekračujte maximální přípustné zatížení uvedené v návodu.
7. Cvičte výhradně na rovném, stabilním a neklouzavém povrchu, aby se zařízení během používání neposouvalo.
8. Doporučuje se použití ochranné podložky pod zařízení.
9. Před každým použitím se ujistěte, že všechny upevňovací prvky jsou stabilní a nejsou uvolněné. V případě potřeby dotáhněte šrouby. Nepoužívejte zařízení, pokud zjistíte uvolněné prvky, poškozené regulační mechanismy, prodlouženou čalounění, praskliny rámu nebo známky koroze – může to ohrozit vaši bezpečnost.
10. Nepoužívejte lavici, pokud nejsou zajištěny regulační mechanismy opěradla nebo sedadla. Vždy před cvičením zkontrolujte stabilitu nastavené polohy.
11. Nepřidávejte k lavici žádné další příslušenství, závaží ani prvky, které nejsou schváleny výrobcem. Mohlo by dojít k poškození zařízení nebo úrazu.
12. Před zahájením cvičení zaujměte správnou pozici a proveďte zkušební nastavení těla bez závaží, abyste se ujistili, že lavice je správně nastavena a stabilní.
13. Ujistěte se, že velikost, rozsah nastavení a konstrukce lavice odpovídají vaší výšce a tělesné stavbě. Nesprávné přizpůsobení může vést ke zranění nebo snížení efektivity tréninku.
14. Při cvičení noste sportovní obuv s protiskluzovou podrážkou a přiléhavé, pohodlné oblečení, které neomezuje pohyb.
15. Před tréninkem se důkladně zahřejte, abyste připravili svaly a klouby na fyzickou námahu.
16. Při používání lavice zajistěte minimálně 2 metry volného prostoru kolem zařízení.
17. Zařízení může používat vždy pouze jedna osoba. Doporučuje se přítomnost další osoby pro zajištění bezpečnosti.
18. Provádějte cvičení plynule a kontrolovaně. Vyhněte se prudkým pohybům, které by mohly způsobit ztrátu rovnováhy nebo převrácení.
19. Osoby s problémy se zády, páteří, klouby nebo jinými chronickými potížemi, stejně jako osoby užívající léky ovlivňující srdeční činnost, tlak nebo hladinu cholesterolu, by se měly před tréninkem poradit s lékařem.
20. Pokud během cvičení pocítíte bolest, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závrať nebo nevolnost – okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se s lékařem.
21. Uchovávejte zařízení na suchém a zastíněném místě, mimo dosah vlhkosti, přímého slunce a zdrojů tepla nebo otevřeného ohně, aby nedošlo ke korozi kovových částí, deformaci nebo změně barvy plastových prvků.
22. Neukládejte ostré předměty v blízkosti zařízení – hrozí poškození konstrukce nebo zranění uživatele.
23. Pravidelně čistěte povrch vlhkým hadříkem, abyste odstranili nečistoty a pot. Po čištění zařízení důkladně osušte.
24. Nepřestavujte zařízení sami. Používejte pouze originální díly.
25. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou EN ISO 20957-1:2024. Je určeno výhradně pro domácí použití (třída H – domácí využití dle normy).



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

1. Maximale Sicherheit und Effektivität bei der Nutzung des Geräts werden nur durch eine korrekte Montage und Verwendung gemäß dieser Anleitung gewährleistet. Alle Nutzer müssen über die geltenden Einschränkungen, Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Verletzungen oder Schäden, die durch Missachtung der Anleitung entstehen.
2. Dieses Produkt ist ein Sportgerät und kein Spielzeug. Kinder dürfen das Gerät nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen.
3. Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß: ausschließlich für Kraft- und Ganzkörpertraining im Sitzen oder Liegen unter Einsatz von freien Gewichten oder dem eigenen Körpergewicht. Nicht für andere Zwecke verwenden.
4. Steigen Sie nicht auf die Bank und verwenden Sie sie nicht als Trittfläche. Setzen oder lehnen Sie sich nicht auf die Rückenlehne, wenn dies nicht Teil der Übung ist – es besteht Kipp- oder Bruchgefahr.
5. Dieses Produkt ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
6. Überschreiten Sie nicht die maximale zulässige Belastung gemäß Anleitung.
7. Übungen dürfen nur auf einer ebenen, stabilen und rutschfesten Oberfläche durchgeführt werden, um ein Verrutschen des Geräts während der Nutzung zu vermeiden.
8. Die Verwendung einer Schutzmatte unter dem Gerät wird empfohlen.
9. Überprüfen Sie vor jeder Benutzung, ob alle Befestigungen fest sitzen und nicht gelockert sind. Ziehen Sie ggf. die Schrauben nach. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie gelockerte Teile, defekte Verstellmechanismen, abgenutzte Polsterungen, Risse im Rahmen oder Anzeichen von Korrosion feststellen – dies kann Ihre Sicherheit gefährden.
10. Verwenden Sie die Bank nicht, wenn die Verstellmechanismen der Rückenlehne oder des Sitzes nicht korrekt eingerastet sind. Überprüfen Sie vor jeder Übung die Stabilität der eingestellten Position.
11. Verwenden Sie keine zusätzlichen Zubehörteile, Gewichte oder Anbauteile an der Bank, die nicht vom Hersteller vorgesehen sind. Dies kann zu Schäden am Gerät oder zu Unfällen führen.
12. Nehmen Sie vor dem Training eine korrekte Position ein und testen Sie die Körperhaltung ohne Belastung, um sicherzustellen, dass die Bank richtig eingestellt und stabil ist.
13. Stellen Sie sicher, dass die Größe, der Verstellbereich und die Konstruktion der Bank zu Ihrer Körpergröße und Statur passen. Eine falsche Anpassung kann zu Verletzungen oder einer geringeren Trainingseffizienz führen.
14. Tragen Sie während des Trainings Sportschuhe mit rutschfester Sohle sowie bequeme, eng anliegende Kleidung, die Ihre Bewegungen nicht einschränkt.
15. Wärmen Sie sich vor dem Training ausreichend auf, um Muskeln und Gelenke auf die Belastung vorzubereiten.
16. Achten Sie während der Nutzung auf einen freien Raum von mindestens 2 Metern rund um das Gerät.
17. Das Gerät darf jeweils nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden. Es wird empfohlen, eine zweite Person zur Absicherung bereitzuhalten.
18. Führen Sie die Übungen kontrolliert und gleichmäßig aus. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen, die zum Verlust des Gleichgewichts oder zum Umkippen führen können.
19. Personen mit gesundheitlichen Problemen wie Rücken-, Wirbelsäulen- oder Gelenkschmerzen sowie chronischen Erkrankungen oder Personen, die Medikamente einnehmen, die Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterin beeinflussen, sollten vor Trainingsbeginn ärztlichen Rat einholen.
20. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie fortfahren.
21. Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, schattigen Ort, fern von Feuchtigkeit, direkter Sonneneinstrahlung sowie Wärmequellen oder offenem Feuer, um Korrosion an Metallteilen sowie Verformung oder Verfärbung von Kunststoffteilen zu vermeiden.
22. Bewahren Sie keine scharfen Gegenstände in der Nähe des Geräts auf – es besteht Verletzungs- und Beschädigungsgefahr.
23. Reinigen Sie die Oberfläche regelmäßig mit einem feuchten Tuch, um Schmutz und Schweiß zu entfernen. Trocknen Sie das Gerät anschließend gründlich ab.
24. Nehmen Sie keine eigenständigen Änderungen am Gerät vor. Verwenden Sie ausschließlich Originalteile.
25. Das Gerät wurde gemäß der Norm EN ISO 20957-1:2024 hergestellt. Es ist ausschließlich für den Heimgebrauch vorgesehen (Klasse H – gemäß Norm für Heimnutzung).



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

1. Maximum safety and effectiveness of the equipment can only be achieved with proper assembly and use in accordance with this manual. All users must be informed about the applicable limitations, warnings, and safety precautions. The manufacturer is not responsible for any injuries or damage resulting from failure to follow the instructions.
2. This product is a piece of sports equipment, not a toy. Children may use the equipment only under adult supervision.
3. Use only as intended: for strength and general fitness training in a seated or lying position using free weights or bodyweight. Do not use it for other purposes.
4. Do not stand on the bench or use it as a step. Do not sit or lean on the backrest in any way not intended by the exercise – this may cause tipping or damage to the equipment.
5. This product is not intended for rehabilitation purposes.
6. Do not exceed the maximum load specified in the manual.
7. Perform exercises only on a flat, stable, and non-slip surface to prevent the equipment from moving during use.
8. It is recommended to use a protective mat under the equipment.
9. Before each use, make sure all fastenings are secure and not loosened. Tighten screws if necessary. Do not use the equipment if you notice loose parts, damaged adjustment mechanisms, worn upholstery, frame cracks, or signs of corrosion – this may compromise user safety.
10. Do not use the bench if the adjustment mechanisms for the backrest or seat are not properly locked. Always check that the selected position is stable before exercising.
11. Do not attach additional accessories, weights, or components to the bench unless they are approved by the manufacturer. Doing so may cause damage or lead to an accident.
12. Before starting your workout, assume the correct position and perform a trial body placement without weights to ensure the bench is properly adjusted and stable.
13. Make sure the size, adjustment range, and construction of the bench suit your height and body build. Improper adjustment can lead to injury or reduce training efficiency.
14. Wear sports shoes with non-slip soles and comfortable, close-fitting clothing that does not restrict movement during exercise.
15. Warm up properly before starting your workout to prepare your muscles and joints for physical effort.
16. Maintain at least 2 meters of free space around the equipment during use.
17. Only one person should use the equipment at a time. It is recommended to have another person present to ensure safety.
18. Perform exercises in a controlled and smooth manner. Avoid sudden movements that could lead to loss of balance or tipping over.
19. Individuals with health conditions such as back, spine, or joint problems, or other chronic ailments, as well as those taking medications affecting heart rate, blood pressure, or cholesterol, should consult a doctor before starting training.
20. If you experience pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or nausea during exercise, stop immediately and consult your doctor before continuing.
21. Store the equipment in a dry and shaded place, away from moisture, direct sunlight, and sources of heat or open flames to avoid corrosion of metal parts, deformation or discoloration of plastic components.
22. Do not place sharp objects near the equipment – this may damage structural elements or cause injury.
23. Clean the surface regularly with a damp cloth to remove dirt and sweat. Dry thoroughly after cleaning.
24. Do not modify the equipment on your own. Use original parts only.
25. The device was manufactured in accordance with the EN ISO 20957-1:2024 standard. It is intended for home use only (Class H – home use, according to the standard).



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

1. La sécurité et l'efficacité maximales de l'équipement ne peuvent être garanties que si le montage et l'utilisation sont réalisés conformément au présent manuel. Tous les utilisateurs doivent être informés des limitations, avertissements et mesures de précaution applicables. Le fabricant décline toute responsabilité en cas de blessures ou de dommages résultant du non-respect des instructions.
2. Ce produit est un appareil de sport, non un jouet. Les enfants ne doivent l'utiliser que sous la surveillance d'un adulte.
3. Utilisez uniquement conformément à sa destination : pour des exercices de musculation ou d'entraînement général en position assise ou allongée, à l'aide de poids libres ou du poids du corps. Ne l'utilisez pas à d'autres fins.
4. Ne montez pas sur le banc et ne l'utilisez pas comme marchepied. Ne vous asseyez pas et ne vous appuyez pas sur le dossier de manière non prévue par les exercices – cela pourrait entraîner un basculement ou endommager l'équipement.
5. Ce produit n'est pas destiné à un usage de rééducation.
6. Ne dépassez pas la charge maximale indiquée dans le manuel.
7. Effectuez les exercices uniquement sur une surface plane, stable et antidérapante afin d'éviter que l'appareil ne glisse pendant l'utilisation.
8. Il est recommandé d'utiliser un tapis de protection sous l'appareil.
9. Avant chaque utilisation, assurez-vous que tous les éléments de fixation sont bien serrés et stables. Resserrez les vis si nécessaire. N'utilisez pas l'équipement si vous constatez des éléments desserrés, des mécanismes de réglage défectueux, des déchirures de la sellerie, des fissures dans le cadre ou des signes de corrosion – cela peut compromettre votre sécurité.
10. N'utilisez pas le banc si les mécanismes de réglage du dossier ou de l'assise ne sont pas correctement verrouillés. Vérifiez toujours la stabilité de la position choisie avant de commencer l'exercice.
11. N'ajoutez pas d'accessoires, de poids ou d'éléments au banc qui ne sont pas prévus par le fabricant. Cela pourrait endommager l'appareil ou provoquer un accident.
12. Avant de commencer l'entraînement, adoptez une position correcte et réalisez une mise en place du corps sans charge pour vérifier que le banc est bien réglé et stable.
13. Assurez-vous que la taille, la plage de réglage et la structure du banc sont adaptées à votre taille et à votre morphologie. Un mauvais réglage peut provoquer des blessures ou réduire l'efficacité des exercices.
14. Portez des chaussures de sport avec semelles antidérapantes et des vêtements confortables et ajustés qui ne limitent pas les mouvements.
15. Effectuez un échauffement approprié avant chaque séance afin de préparer les muscles et les articulations à l'effort.
16. Lors de l'utilisation, veillez à disposer d'un espace libre d'au moins 2 mètres autour de l'appareil.
17. Une seule personne peut utiliser l'appareil à la fois. La présence d'une autre personne est recommandée pour plus de sécurité.
18. Effectuez les exercices de manière contrôlée et fluide. Évitez les mouvements brusques pouvant entraîner une perte d'équilibre ou un basculement.
19. Les personnes ayant des problèmes de santé (dos, colonne vertébrale, articulations ou maladies chroniques) ou prenant des médicaments affectant le rythme cardiaque, la pression artérielle ou le cholestérol doivent consulter un médecin avant de commencer l'entraînement.
20. Si vous ressentez une douleur, une irrégularité du rythme cardiaque, un essoufflement, des étourdissements ou des nausées pendant l'exercice, arrêtez immédiatement et consultez un médecin avant de poursuivre.
21. Rangez l'appareil dans un endroit sec et ombragé, à l'abri de l'humidité, du soleil direct, des sources de chaleur ou des flammes, afin d'éviter la corrosion des éléments métalliques ou la déformation/décoloration des composants plastiques.
22. Ne placez pas d'objets tranchants à proximité de l'appareil – cela pourrait endommager la structure ou blesser l'utilisateur.
23. Nettoyez régulièrement la surface à l'aide d'un chiffon humide pour enlever la saleté et la transpiration. Séchez soigneusement après le nettoyage.
24. Ne modifiez pas l'appareil vous-même. Utilisez uniquement des pièces d'origine.
25. Cet appareil est conforme à la norme EN ISO 20957-1:2024. Il est destiné uniquement à un usage domestique (classe H – usage domestique selon la norme).



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

1. La seguridad y eficacia máximas en el uso del equipo solo se pueden alcanzar si se monta y utiliza correctamente de acuerdo con este manual. Informe a todos los usuarios sobre las limitaciones, advertencias y precauciones. El fabricante no se hace responsable de lesiones o daños derivados del incumplimiento de estas instrucciones.
2. El producto es un artículo deportivo, no un juguete. Los niños solo pueden utilizarlo bajo la supervisión de un adulto.
3. Utilícelo únicamente para el propósito previsto: ejercicios de fuerza y entrenamiento general en posición sentada o tumbada, con pesas libres o con el propio peso corporal. No lo utilice para otros fines.
4. No se suba al banco ni lo utilice como plataforma. No se siente ni se apoye en el respaldo de manera distinta a la prevista para los ejercicios, ya que existe riesgo de vuelco o daño del equipo.
5. El producto no está destinado a fines de rehabilitación.
6. No exceda la carga máxima indicada en el manual.
7. Realice los ejercicios sobre una superficie plana, estable y antideslizante para evitar que el equipo se desplace durante su uso.
8. Se recomienda el uso de una alfombra protectora debajo del equipo.
9. Antes de cada uso, asegúrese de que todas las fijaciones estén estables y bien apretadas. No use el equipo si detecta tornillos flojos, daños en los mecanismos de ajuste, desgaste del tapizado, grietas en la estructura del marco o signos de corrosión.
10. No utilice el banco si los mecanismos de ajuste del respaldo o del asiento no están correctamente bloqueados. Compruebe siempre la estabilidad de la posición elegida antes de empezar el ejercicio.
11. No use accesorios, pesos ni elementos adicionales que no estén previstos por el fabricante. Puede causar daños o accidentes.
12. Antes de empezar, adopte la posición correcta y realice una prueba sin carga para asegurarse de que el banco está bien regulado y estable.
13. Asegúrese de que el tamaño, el rango de ajuste y la construcción del banco se adapten a su altura y constitución. Una regulación inadecuada puede causar lesiones o reducir la eficacia del entrenamiento.
14. Durante los ejercicios, use calzado deportivo con suela antideslizante y ropa cómoda y ajustada que no limite los movimientos.
15. Antes del entrenamiento, realice un calentamiento adecuado para preparar músculos y articulaciones.
16. Durante el uso, deje al menos 2 metros de espacio libre alrededor del equipo.
17. Solo una persona puede usar el equipo a la vez. Se recomienda contar con la ayuda de otra persona para la supervisión.
18. Ejercitese de forma controlada. Evite movimientos bruscos que puedan provocar pérdida de equilibrio o vuelco.
19. Las personas con problemas de salud como dolores de espalda, columna, articulaciones u otras enfermedades crónicas, así como quienes toman medicamentos que afectan la frecuencia cardíaca, la presión arterial o el colesterol, deben consultar a un médico antes de entrenar.
20. Si durante el ejercicio siente dolor, latido irregular, dificultad para respirar, mareos o náuseas, interrumpa inmediatamente la actividad. Consulte al médico antes de continuar.
21. Guarde el equipo en un lugar seco y sombreado, alejado de la humedad, la luz solar directa y fuentes de calor o fuego abierto, para evitar corrosión, deformación o decoloración.
22. No coloque objetos punzantes cerca del equipo. Existe riesgo de dañar los componentes o de causar lesiones al usuario.
23. Limpie regularmente la superficie con un paño húmedo para eliminar suciedad y sudor. Séquelo bien después de limpiar.
24. No realice modificaciones. Use solo piezas originales.
25. El equipo ha sido fabricado conforme a la norma EN ISO 20957-1:2024. Está destinado únicamente para uso doméstico (clase H – uso en el hogar).



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

1. A maximális biztonság és hatékonyság kizárólag a berendezés megfelelő összeszerelése és a jelen útmutató szerinti használata esetén érhető el. Minden felhasználót tájékoztatni kell az érvényes korlátozásokról, figyelmeztetésekről és biztonsági előírásokról. A gyártó nem vállal felelősséget az útmutatóban foglaltak be nem tartásából eredő sérülésekért vagy károkért.
2. A termék sporteszköz, nem játék. Gyermekek kizárólag felnőtt felügyelete mellett használhatják.
3. A berendezést kizárólag rendeltetésszerűen használja: erőnléti és általános edzésre, ülő vagy fekvő testhelyzetben, szabad súlyokkal vagy saját testsúlyal. Más célra nem használható.
4. Ne álljon rá a padra, és ne használja fellépőként. Ne üljön vagy támaszkodjon a háttámlára az előírt gyakorlatoktól eltérő módon – ez a berendezés felborulását vagy károsodását okozhatja.
5. A termék nem rehabilitációs célra készült.
6. Ne lépje túl az útmutatóban megadott maximális terhelhetőséget.
7. A gyakorlatokat sik, stabil és csúszásmentes felületen végezze a berendezés elmozdulásának elkerülése érdekében.
8. Javasolt védőszőnyeg használata a berendezés alatt.
9. Minden használat előtt ellenőrizze, hogy minden rögzítés stabil és megfelelően meghúzott. Szükség esetén húzza meg a csavarokat. Ne használja a berendezést laza elemek, sérült állítómechanizmusok, szakadt kárpit, repedt vázszerkezet vagy korrózió jelei esetén – ez veszélyeztetheti a felhasználó biztonságát.
10. Ne használja a padot, ha a háttámla vagy az ülőrés állítómechanizmusa nincs megfelelően rögzítve. A gyakorlat megkezdése előtt mindig ellenőrizze a kiválasztott pozíció stabilitását.
11. Ne használjon olyan kiegészítőket vagy súlyokat, amelyeket a gyártó nem engedélyezett. Ez károsíthatja a berendezést vagy balesetet okozhat.
12. A gyakorlatok megkezdése előtt vegyen fel megfelelő testhelyzetet, és végezzen próbamozdulatot terhelés nélkül annak ellenőrzésére, hogy a pad megfelelően be van-e állítva és stabil-e.
13. Győződjön meg arról, hogy a pad mérete, állítási tartománya és kialakítása megfelel az Ön testmagasságának és testalkatának. A nem megfelelő beállítás sérüléshez vagy a gyakorlatok hatékonyságának csökkenéséhez vezethet.
14. Edzés közben viseljen csúszásmentes talpú sportcipőt és kényelmes, testhezálló ruházatot, amely nem akadályozza a mozgást.
15. Az edzés megkezdése előtt végezzen megfelelő bemelegítést az izmok és ízületek előkészítésére.
16. Használat közben biztosítson legalább 2 méter szabad teret a berendezés körül.
17. A berendezést egyszerre csak egy személy használhatja. Nagyobb súlyok esetén javasolt harmadik személy általi biztosítás.
18. A gyakorlatokat kontrollált módon végezze. Kerülje a hirtelen mozdulatokat, amelyek az egyensúly elvesztéséhez vagy a berendezés felborulásához vezethetnek.
19. Hát-, gerinc-, ízületi vagy egyéb krónikus betegséggel élők, illetve a vérnyomást, pulzust vagy koleszterinszintet befolyásoló gyógyszereket szedők az edzés megkezdése előtt konzultáljanak orvossal.
20. Fájdalom, szapora vagy rendszertelen szívverés, légszomj, szédülés vagy hányinger esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
21. A berendezést száraz, árnyékos helyen tárolja, nedvességtől, közvetlen napfénytől és hőforrásoktól távol, a fémrészek korróziójának és a műanyag elemek deformációjának megelőzése érdekében.
22. Ne helyezzen éles tárgyakat a berendezés közelébe, mivel azok károsíthatják a szerkezeti elemeket vagy sérülést okozhatnak.
23. A felületet rendszeresen tisztítsa meg nedves ruhával az izzadság és szennyeződések eltávolítása érdekében, majd törölje szárazra.
24. Ne végezzen önkényes módosításokat a berendezésen. Kizárólag eredeti alkatrészeket használjon.
25. A berendezés megfelel az EN ISO 20957-1:2024 szabványnak. Kizárólag otthoni használatra készült (H osztály – otthoni használat a szabvány szerint).



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

1. La massima sicurezza ed efficacia nell'uso dell'attrezzo si ottengono solo se viene montato e utilizzato correttamente secondo questo manuale. Informare tutti gli utenti sui limiti, avvertenze e precauzioni. Il produttore non è responsabile per lesioni o danni derivanti dal mancato rispetto delle istruzioni.
2. Il prodotto è un articolo sportivo, non un giocattolo. I bambini possono utilizzarlo solo sotto la supervisione di un adulto.
3. Utilizzare esclusivamente per lo scopo previsto: esercizi di forza e allenamento generale in posizione seduta o sdraiata, con pesi liberi o con il peso corporeo. Non utilizzarlo per altri scopi.
4. Non salire sulla panca né utilizzarla come pedana. Non sedersi né appoggiarsi allo schienale in modo non previsto negli esercizi – rischio di ribaltamento o danneggiamento.
5. Il prodotto non è destinato a scopi riabilitativi.
6. Non superare il carico massimo indicato nel manuale.
7. Eseguire gli esercizi su una superficie piana, stabile e antiscivolo per evitare spostamenti durante l'uso.
8. Si consiglia di utilizzare un tappetino protettivo sotto l'attrezzo.
9. Prima di ogni utilizzo verificare la stabilità dei fissaggi e serrare le viti allentate. Non usare l'attrezzo se si notano danni ai meccanismi di regolazione, usura dell'imbottitura, crepe nel telaio o segni di corrosione.
10. Non usare la panca se i meccanismi di regolazione dello schienale o del sedile non sono correttamente bloccati. Controllare sempre la stabilità della posizione prima di iniziare l'esercizio.
11. Non utilizzare accessori, pesi o parti aggiuntive non previste dal produttore. Possono causare danni o incidenti.
12. Prima di iniziare, assumere la posizione corretta ed eseguire una prova senza carico per verificare che la panca sia regolata e stabile.
13. Assicurarsi che dimensioni, regolazioni e costruzione della panca siano adeguate alla propria altezza e corporatura. Un uso scorretto può causare infortuni o ridurre l'efficacia dell'allenamento.
14. Indossare calzature sportive con suola antiscivolo e abbigliamento comodo e aderente che non limiti i movimenti.
15. Prima dell'allenamento eseguire un adeguato riscaldamento per preparare muscoli e articolazioni.
16. Durante l'uso lasciare almeno 2 metri di spazio libero intorno all'attrezzo.
17. Solo una persona alla volta può utilizzare l'attrezzo. Si consiglia l'assistenza di un'altra persona.
18. Eseguire gli esercizi in modo controllato. Evitare movimenti bruschi che possano causare perdita di equilibrio o ribaltamento.
19. Le persone con problemi di salute (dolori alla schiena, colonna, articolazioni o altre patologie croniche), nonché chi assume farmaci che influiscono su frequenza cardiaca, pressione o colesterolo, devono consultare il medico prima di allenarsi.
20. Se durante l'allenamento si avverte dolore, battito irregolare, difficoltà respiratoria, vertigini o nausea, interrompere subito l'attività. Consultare il medico prima di riprendere.
21. Riporre l'attrezzo in un luogo asciutto e ombreggiato, lontano da umidità, luce solare diretta, fonti di calore o fiamme libere, per evitare corrosione, deformazioni o scolorimento.
22. Non collocare oggetti appuntiti vicino all'attrezzo – rischio di danni o lesioni.
23. Pulire regolarmente la superficie con un panno umido per rimuovere sporco e sudore. Asciugare accuratamente dopo la pulizia.
24. Non apportare modifiche. Utilizzare solo pezzi originali.
25. L'attrezzo è prodotto secondo la norma EN ISO 20957-1:2024. È destinato esclusivamente all'uso domestico (classe H – uso domestico).



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

1. De maximale veiligheid en effectiviteit van het gebruik kan alleen worden bereikt als het apparaat correct wordt gemonteerd en gebruikt volgens deze handleiding. Informeer alle gebruikers over de beperkingen, waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen. De fabrikant is niet aansprakelijk voor letsel of schade veroorzaakt door het niet naleven van de instructies.
2. Het product is een sportartikel, geen speelgoed. Kinderen mogen het alleen gebruiken onder toezicht van een volwassene.
3. Gebruik uitsluitend volgens de bestemming: krachttraining en algemene oefeningen in zit- of lighouding met vrije gewichten of het eigen lichaamsgewicht. Gebruik het niet voor andere doeleinden.
4. Ga niet op de bank staan en gebruik deze niet als opstapje. Ga niet zitten of leunen tegen de rugleuning op een manier die niet is bedoeld voor de oefeningen – risico op omvallen of schade.
5. Het product is niet bedoeld voor revalidatiedoelstellingen.
6. Overschrijd het maximale toegestane gewicht niet dat in de handleiding staat vermeld.
7. Voer de oefeningen uit op een vlakke, stabiele en antislip ondergrond om verschuiven tijdens gebruik te voorkomen.
8. Het gebruik van een beschermende mat onder het apparaat wordt aanbevolen.
9. Controleer vóór elk gebruik of alle bevestigingen stevig vastzitten. Draai losse schroeven aan indien nodig. Gebruik het apparaat niet als u losse onderdelen, beschadigingen aan de verstelssystemen, scheuren in het frame of tekenen van roest waarneemt.
10. Gebruik de bank niet als de verstelmechanismen van rugleuning of zitting niet correct vergrendeld zijn. Controleer altijd de stabiliteit van de gekozen positie vóór het trainen.
11. Gebruik geen extra accessoires, gewichten of onderdelen die niet door de fabrikant zijn voorzien. Dit kan schade of ongelukken veroorzaken.
12. Neem vóór de training de juiste houding aan en test zonder belasting of de bank correct is afgesteld en stabiel staat.
13. Zorg ervoor dat afmetingen, verstelmogelijkheden en constructie van de bank geschikt zijn voor uw lengte en lichaamsbouw. Onjuiste afstelling kan blessures veroorzaken of de effectiviteit verminderen.
14. Draag sportschoenen met antislipzolen en comfortabele, aansluitende kleding die de beweging niet belemmert.
15. Voer vóór de training een warming-up uit om spieren en gewrichten voor te bereiden.
16. Houd tijdens gebruik minstens 2 meter vrije ruimte rondom het apparaat.
17. Slechts één persoon mag de bank tegelijk gebruiken. Het wordt aanbevolen een tweede persoon voor assistentie aanwezig te hebben.
18. Voer oefeningen gecontroleerd uit. Vermijd plotselinge bewegingen die kunnen leiden tot verlies van balans of omvallen.
19. Mensen met gezondheidsproblemen zoals rug- of gewrichtsklachten of andere chronische aandoeningen, evenals mensen die medicijnen gebruiken die invloed hebben op hartslag, bloeddruk of cholesterol, moeten een arts raadplegen voordat ze trainen.
20. Stop onmiddellijk met trainen als u pijn, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid ervaart. Raadpleeg een arts voordat u doorgaat.
21. Bewaar het apparaat op een droge, beschaduwde plaats, uit de buurt van vocht, direct zonlicht en warmtebronnen of open vuur, om roest, vervorming of verkleuring te voorkomen.
22. Plaats geen scherpe voorwerpen in de buurt van het apparaat – risico op beschadiging of letsel.
23. Reinig het oppervlak regelmatig met een vochtige doek om vuil en zweet te verwijderen. Droog het grondig na het reinigen.
24. Breng geen eigen aanpassingen aan. Gebruik alleen originele onderdelen.
25. Het apparaat is vervaardigd volgens EN ISO 20957-1:2024 en uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik (klasse H – huishoudelijk gebruik).



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

1. Maksymalne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania sprzętu można osiągnąć wyłącznie pod warunkiem jego prawidłowego montażu oraz eksploatacji zgodnie z niniejszą instrukcją. Należy poinformować wszystkich użytkowników o obowiązujących ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Producent nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek urazy lub szkody powstałe w wyniku nieprzestrzegania zaleceń zawartych w instrukcji.
2. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Dzieci mogą korzystać ze sprzętu wyłącznie pod nadzorem dorosłych.
3. Używaj zgodnie z przeznaczeniem: wyłącznie do ćwiczeń siłowych i treningu ogólnorozwojowego w pozycji siedzącej lub leżącej, z wykorzystaniem ciężarów wolnych lub masy własnego ciała. Nie używaj jej do innych celów.
4. Nie stawaj na ławce ani nie używaj jej jako podestu. Nie siadaj ani nie opieraj się na oparciu w sposób nieprzewidziany w ćwiczeniach – grozi to przewróceniem lub uszkodzeniem sprzętu.
5. Produkt nie jest przeznaczony do celów rehabilitacyjnych.
6. Nie przekraczaj maksymalnego dopuszczalnego obciążenia podanego w instrukcji.
7. Ćwiczenia należy wykonywać na płaskiej, stabilnej i antypoślizgowej powierzchni, aby zapobiec przesuwaniu się sprzętu podczas użytkowania.
8. Zaleca się stosowanie maty ochronnej pod sprzęt.
9. Przed każdym użyciem upewnij się, że wszystkie mocowania są stabilne i nie poluzowały się. W razie potrzeby dokręć śruby. Nie używaj sprzętu, jeśli zauważyłeś poluzowane elementy, uszkodzenia mechanizmów regulacji, przetarcia tapicerki, pęknięcia konstrukcji ramy lub oznaki korozji – może to zagrażać bezpieczeństwu użytkownika.
10. Nie używaj ławki, jeśli mechanizmy regulacji oparcia lub siedziska nie są prawidłowo zablokowane. Zawsze sprawdzaj stabilność wybranej pozycji przed rozpoczęciem ćwiczeń.
11. Nie stosuj dodatkowych akcesoriów, obciążeń ani elementów mocowanych do ławki, jeśli nie są one przewidziane przez producenta. Może to spowodować uszkodzenie sprzętu lub doprowadzić do wypadku.
12. Przed rozpoczęciem ćwiczeń przyjmij prawidłową pozycję i wykonaj próbne ułożenie ciała bez obciążenia, aby upewnić się, że ławka jest odpowiednio wyregulowana i stabilna.
13. Upewnij się, że rozmiar, zakres regulacji i konstrukcja ławki są dopasowane do Twojego wzrostu i budowy ciała. Nieprawidłowe dopasowanie może prowadzić do kontuzji lub ograniczenia efektywności ćwiczeń.
14. Podczas ćwiczeń noś sportowe obuwie z antypoślizgową podeszwą oraz wygodną, najlepiej przylegającą odzież, która nie ogranicza ruchów.
15. Przed rozpoczęciem treningu wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby przygotować mięśnie i stawy do wysiłku.
16. Podczas użytkowania zapewnij co najmniej 2 metry wolnej przestrzeni wokół sprzętu.
17. Ze sprzętu może korzystać wyłącznie jedna osoba jednocześnie. Zaleca się asekurację osoby trzeciej.
18. Wykonuj ćwiczenia w sposób kontrolowany. Unikaj gwałtownych ruchów, które mogą prowadzić do utraty równowagi lub przewrócenia.
19. Osoby z problemami zdrowotnymi, takimi jak bóle pleców, kręgosłupa, stawów lub inne przewlekłe schorzenia oraz przyjmujące leki wpływające na tętno, ciśnienie lub poziom cholesterolu przed rozpoczęciem treningu powinny skonsultować się z lekarzem.
20. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń zasięgnij porady lekarza.
21. Przechowuj sprzęt w suchym i zacienionym miejscu, z dala od wilgoci, bezpośredniego nasłonecznienia oraz źródeł ciepła lub otwartego ognia, aby zapobiec korozji elementów metalowych, deformacji lub odbarwienia tworzywa sztucznego.
22. Nie umieszczaj ostrych przedmiotów w pobliżu urządzenia. Istnieje ryzyko uszkodzenia elementów konstrukcyjnych oraz obrażeń użytkownika.
23. Czyść powierzchnię regularnie wilgotną ściereczką, aby usunąć zabrudzenia i pot. Po czyszczeniu dokładnie wytrzyj do sucha.
24. Nie dokonuj samodzielnych modyfikacji sprzętu. Używaj wyłącznie oryginalnych części.
25. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN ISO 20957-1:2024. Sprzęt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego (klasa H – użytek domowy, zgodnie z normą).



ÎNAINTE DE A UTILIZA ECHIPAMENTUL, CITIȚI CU ATENȚIE INSTRUCȚIUNILE ȘI PĂSTRAȚI-LE PENTRU UTILIZARE ULTERIOARĂ.

1. Siguranța și eficiența maximă pot fi obținute numai dacă echipamentul este montat și utilizat corect, în conformitate cu prezentul manual. Toți utilizatorii trebuie informați cu privire la limitările, avertismentele și măsurile de siguranță aplicabile. Producătorul nu își asumă răspunderea pentru accidentări sau daune rezultate din nerespectarea instrucțiunilor.
2. Produsul este un echipament sportiv și nu este o jucărie. Copiii pot utiliza echipamentul doar sub supravegherea unui adult.
3. Utilizați echipamentul numai conform destinației sale: exclusiv pentru exerciții de forță și antrenament general, în poziție șezândă sau culcată, folosind greutateți libere sau greutatea corporală. Nu îl utilizați în alte scopuri.
4. Nu stați în picioare pe bancă și nu o utilizați ca suport sau treaptă. Nu vă așezați și nu vă sprijiniți pe spătar într-un mod neprevăzut în exerciții – există risc de răsturnare sau deteriorare a echipamentului.
5. Produsul nu este destinat utilizării în scopuri de reabilitare.
6. Nu depășiți sarcina maximă admisă specificată în manual.
7. Efectuați exercițiile pe o suprafață plană, stabilă și antiderapantă pentru a preveni deplasarea echipamentului în timpul utilizării.
8. Se recomandă utilizarea unui covor de protecție sub echipament.
9. Înainte de fiecare utilizare, verificați stabilitatea tuturor elementelor de fixare. Dacă este necesar, strângeți șuruburile. Nu utilizați echipamentul dacă observați elemente slăbite, mecanisme de reglare deteriorate, tapiterie uzată, fisuri ale cadrului sau semne de coroziune – acestea pot pune în pericol siguranța utilizatorului.
10. Nu utilizați banca dacă mecanismele de reglare ale spătarului sau șezutului nu sunt blocate corespunzător. Verificați întotdeauna stabilitatea poziției selectate înainte de a începe exercițiile.
11. Nu utilizați accesorii sau greutateți suplimentare care nu sunt prevăzute de producător. Acest lucru poate duce la deteriorarea echipamentului sau la accidente.
12. Înainte de începerea exercițiilor, adoptați poziția corectă și efectuați o probă fără greutateți pentru a verifica dacă banca este reglată corespunzător și este stabilă.
13. Asigurați-vă că dimensiunea, intervalul de reglare și construcția băncii sunt potrivite pentru înălțimea și constituția dumneavoastră. Reglarea necorespunzătoare poate duce la accidentări sau la reducerea eficienței exercițiilor.
14. În timpul exercițiilor purtați încălțăminte sport cu talpă antiderapantă și îmbrăcăminte confortabilă, de preferință mulată, care să nu limiteze mișcările.
15. Înainte de începerea antrenamentului, efectuați o încălzire adecvată pentru a pregăti mușchii și articulațiile.
16. Asigurați un spațiu liber de cel puțin 2 metri în jurul echipamentului în timpul utilizării.
17. Echipamentul poate fi utilizat de o singură persoană la un moment dat. Se recomandă asigurarea de către o a treia persoană în cazul utilizării greutateților mari.
18. Executați exercițiile într-un mod controlat. Evitați mișcările bruște care pot duce la pierderea echilibrului sau la răsturnarea echipamentului.
19. Persoanele cu probleme de sănătate, cum ar fi dureri de spate, afecțiuni ale coloanei vertebrale, articulațiilor sau alte boli cronice, precum și cele care iau medicamente care influențează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului, trebuie să consulte un medic înainte de a începe antrenamentul.
20. Dacă în timpul exercițiilor simțiți durere, bătăi neregulate ale inimii, respirație superficială, amețeală sau greață, opriți imediat antrenamentul și consultați un medic înainte de a continua.
21. Depozitați echipamentul într-un loc uscat și umbrit, ferit de umiditate, raze solare directe și surse de căldură sau foc deschis, pentru a preveni coroziunea și deteriorarea materialelor.
22. Nu amplasați obiecte ascuțite în apropierea echipamentului. Există riscul deteriorării elementelor structurale sau al accidentării utilizatorului.
23. Curățați periodic suprafața cu o lavetă umedă pentru a îndepărta murdăria și transpirația. După curățare, ștergeți bine până la uscare.
24. Nu efectuați modificări neautorizate asupra echipamentului. Utilizați doar piese de schimb originale.
25. Echipamentul este fabricat în conformitate cu standardul EN ISO 20957-1:2024 și este destinat exclusiv utilizării la domiciliu (Clasa H – uz casnic conform standardului).



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


























1. Maximálna bezpečnosť a efektívnosť používania zariadenia je zaručená len pri správnej montáži a používaní podľa tohto návodu. Všetci používatelia musia byť informovaní o obmedzeniach, upozorneniach a bezpečnostných opatreniach. Výrobca nenesie zodpovednosť za zranenia alebo škody spôsobené nedodržaním pokynov.
2. Výrobok je športová pomôcka, nie hračka. Deti môžu zariadenie používať iba pod dohľadom dospeléj osoby.
3. Používajte výhradne na určený účel: na silový a všeobecný tréning v sede alebo v ľahu s použitím voľných váh alebo vlastnej telesnej hmotnosti. Nepoužívajte na iné účely.
4. Nestúpajte na lavicu a nepoužívajte ju ako schodík. Nesadajte si ani sa neopierajte o operadlo spôsobom, ktorý nie je súčasťou cvičenia – hrozí prevrátenie alebo poškodenie zariadenia.
5. Výrobok nie je určený na rehabilitačné účely.
6. Neprekračujte maximálne povolené zaťaženie uvedené v návode.
7. Cvičte výlučne na rovnom, stabilnom a protišmykovom povrchu, aby sa zariadenie počas používania neposúvalo.
8. Odporúča sa použiť ochrannú podložku pod zariadenie.
9. Pred každým použitím skontrolujte, či sú všetky upevňovacie prvky pevné a neuvolnené. V prípade potreby dotiahnite skrutky. Nepoužívajte zariadenie, ak zistíte uvoľnené časti, poškodené regulačné mechanizmy, opotrebované čalúnenie, praskliny rámu alebo známky korózie – môže to ohroziť vašu bezpečnosť.
10. Lavicu nepoužívajte, ak nie sú mechanizmy nastavenia operadla alebo sedadla správne zaistené. Pred začiatkom cvičenia vždy skontrolujte stabilitu zvolenej polohy.
11. Na lavicu nepridávajte žiadne ďalšie doplnky, závažia ani prvky, ktoré nie sú určené výrobcom. Môže dôjsť k poškodeniu zariadenia alebo k úrazu.
12. Pred začatím cvičenia si osvojte správnu polohu a vykonajte skúšobné uloženie tela bez záťaž, aby ste sa uistili, že je lavica správne nastavená a stabilná.
13. Uistite sa, že veľkosť, rozsah nastavenia a konštrukcia lavice zodpovedajú vašej výške a telesnej stavbe. Nesprávne nastavenie môže viesť k zraneniu alebo zníženej efektívnosti tréningu.
14. Počas cvičenia noste športovú obuv s protišmykovou podrážkou a pohodlné priliehavé oblečenie, ktoré neobmedzuje pohyb.
15. Pred začiatkom tréningu sa dôkladne rozcvičte, aby ste pripravili svaly a kĺby na záťaž.
16. Počas používania ponechajte aspoň 2 metre voľného priestoru okolo zariadenia.
17. Zariadenie môže používať vždy len jedna osoba. Odporúča sa prítomnosť druhej osoby ako zabezpečenie.
18. Cviky vykonávajte plynulo a kontrolované. Vyhnite sa prudkým pohybom, ktoré môžu spôsobiť stratu rovnováhy alebo prevrátenie.
19. Osoby s problémami so chrbticou, kĺbmi alebo inými chronickými ochoreniami, ako aj osoby užívajúce lieky ovplyvňujúce tep, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu by sa mali pred tréningom poradiť s lekárom.
20. Ak počas cvičenia pocítite bolesť, nepravidelný tep, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť – okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa s lekárom pred pokračovaním.
21. Zariadenie skladujte na suchom a tienistom mieste, mimo dosahu vlhkosti, priameho slnečného žiarenia a zdrojov tepla alebo otvoreného ohňa, aby sa zabránilo korózii kovových častí, deformácii alebo zafarbeniu plastových komponentov.
22. Neumiestňujte ostré predmety v blízkosti zariadenia – hrozí riziko poškodenia konštrukcie alebo zranenia používateľa.
23. Povrch pravidelne čistite vlhkou handričkou, aby ste odstránili nečistoty a pot. Po čistení dôkladne vysušte.
24. Nevykonávajte žiadne úpravy zariadenia sami. Používajte len originálne diely.
25. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN ISO 20957-1:2024. Je určené výhradne na domáce použitie (trieda H – domáce použitie podľa normy).



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

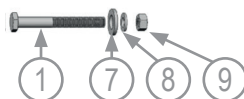
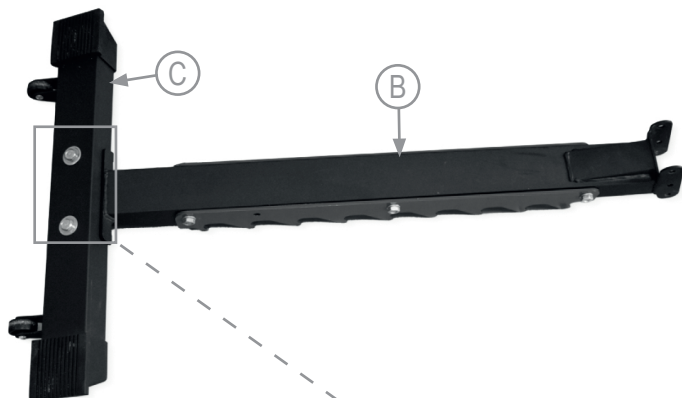
1. Максимальна безпека та ефективність використання обладнання досягається лише за умови правильної збірки та експлуатації згідно з цією інструкцією. Усі користувачі повинні бути поінформовані про обмеження, попередження та заходи безпеки. Виробник не несе відповідальності за травми чи пошкодження, спричинені недотриманням інструкцій.
2. Продукт є спортивним обладнанням, а не іграшкою. Діти можуть користуватися ним лише під наглядом дорослих.
3. Використовуйте виключно за призначенням: для силових вправ і загальнофізичної підготовки у положенні сидіачи або лежачи з використанням вільних ваг або ваги власного тіла. Не використовуйте для інших цілей.
4. Не стійте на лавці й не використовуйте її як підставку. Не сідайте та не спирайтеся на спинку нестандартним способом – це може призвести до перекидання або пошкодження обладнання.
5. Цей продукт не призначений для реабілітаційних цілей.
6. Не перевищуйте максимальне допустиме навантаження, зазначене в інструкції.
7. Виконуйте вправи лише на рівній, стійкій і неслизькій поверхні, щоб уникнути зсуву обладнання під час використання.
8. Рекомендується використовувати захисний килимок під обладнання.
9. Перед кожним використанням перевіряйте надійність кріплень. У разі потреби підтягніть гвинти. Не використовуйте обладнання, якщо виявлено ослаблені елементи, несправності механізмів регулювання, потертості обшивки, тріщини в рамі або ознаки корозії – це може становити загрозу для безпеки.
10. Не використовуйте лавку, якщо механізми регулювання спинки або сидіння не зафіксовані належним чином. Завжди перевіряйте стійкість обраного положення перед початком тренування.
11. Не приєднуйте до лавки додаткові аксесуари, обтяження або елементи, не передбачені виробником. Це може призвести до пошкодження обладнання або нещасного випадку.
12. Перед початком вправ займіть правильне положення та спробуйте розташування тіла без навантаження, щоб переконатися в правильності налаштування та стійкості лавки.
13. Переконайтесь, що розмір, діапазон регулювання та конструкція лавки відповідають вашому зросту та комплекції. Невідповідність може призвести до травм або знизити ефективність тренування.
14. Під час занять носіть спортивне взуття з неслизькою підшвою та зручний, щільний одяг, який не обмежує рухів.
15. Перед початком тренування зробіть розминку, щоб підготувати м'язи та суглоби до навантаження.
16. Під час використання залишайте щонайменше 2 метри вільного простору навколо обладнання.
17. Обладнання може використовувати лише одна особа одночасно. Рекомендується наявність третьої особи для страхування.
18. Виконуйте вправи плавно та контрольовано. Уникайте різких рухів, які можуть призвести до втрати рівноваги або падіння.
19. Особам із проблемами зі спиною, хребтом, суглобами або хронічними захворюваннями, а також тим, хто приймає ліки, що впливають на пульс, тиск або рівень холестерину, слід проконсультуватися з лікарем перед початком тренувань.
20. Якщо під час занять ви відчуваєте біль, нерівномірне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту – негайно припиніть вправи та зверніться до лікаря перед продовженням.
21. Зберігайте обладнання в сухому, затіненому місці, подалі від вологи, прямих сонячних променів і джерел тепла або відкритого вогню, щоб запобігти корозії металевих елементів або деформації/знебарвленню пластикових частин.
22. Не зберігайте гострі предмети поблизу обладнання – це може спричинити пошкодження конструкції або травму користувача.
23. Регулярно очищайте поверхню вологою ганчіркою від бруду та поту. Після очищення ретельно витирайте насухо.
24. Не вносьте самостійних змін до конструкції. Використовуйте лише оригінальні запчастини.
25. Пристрій виготовлений відповідно до стандарту EN ISO 20957-1:2024. Призначений виключно для домашнього використання (клас Н – домашнє використання згідно зі стандартом).



A			×1
B			×1
C			×1
D			×1
E			×1
F			×1
G			×2
H			×2
I			×1
J			×1
K			×1
L			×1
M			×1
N			×1
1	M10 × 70		×4
2	M10 × 90		×3
3	M10 × 155		×2
4	M8 × 65		×4
5	M8 × 55		×10
6	M8 × 40		×2
7	M10B		×4
8	M10S		×28
9			×16
10	M10 × 90		×1
11	M10 × 150		×2

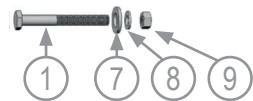
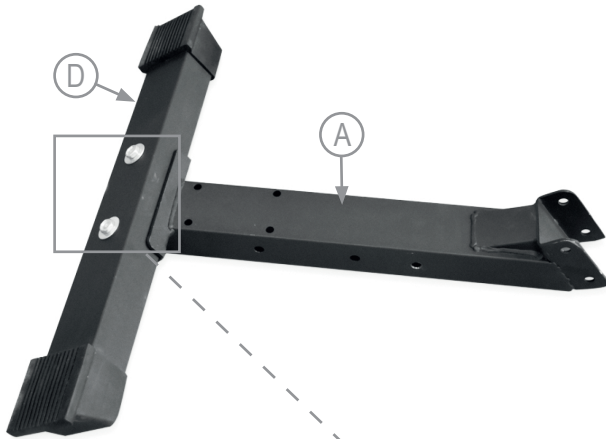


1/8



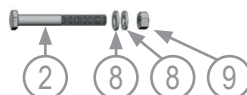
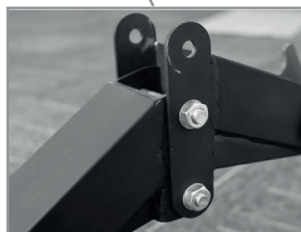
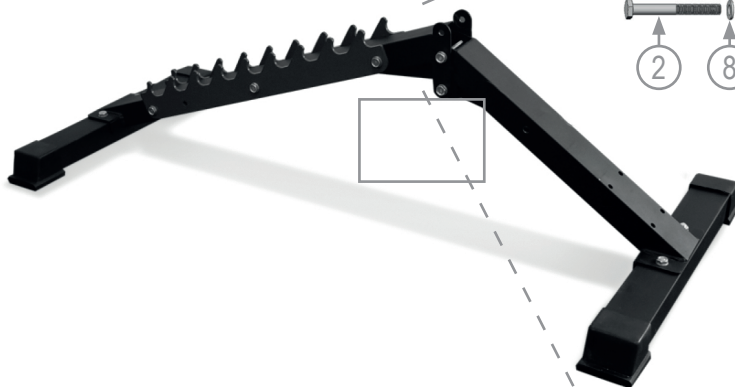
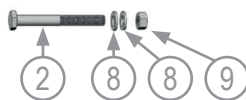
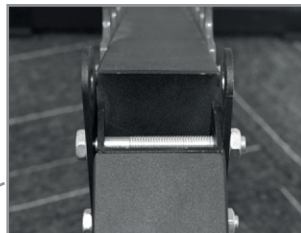


2/8



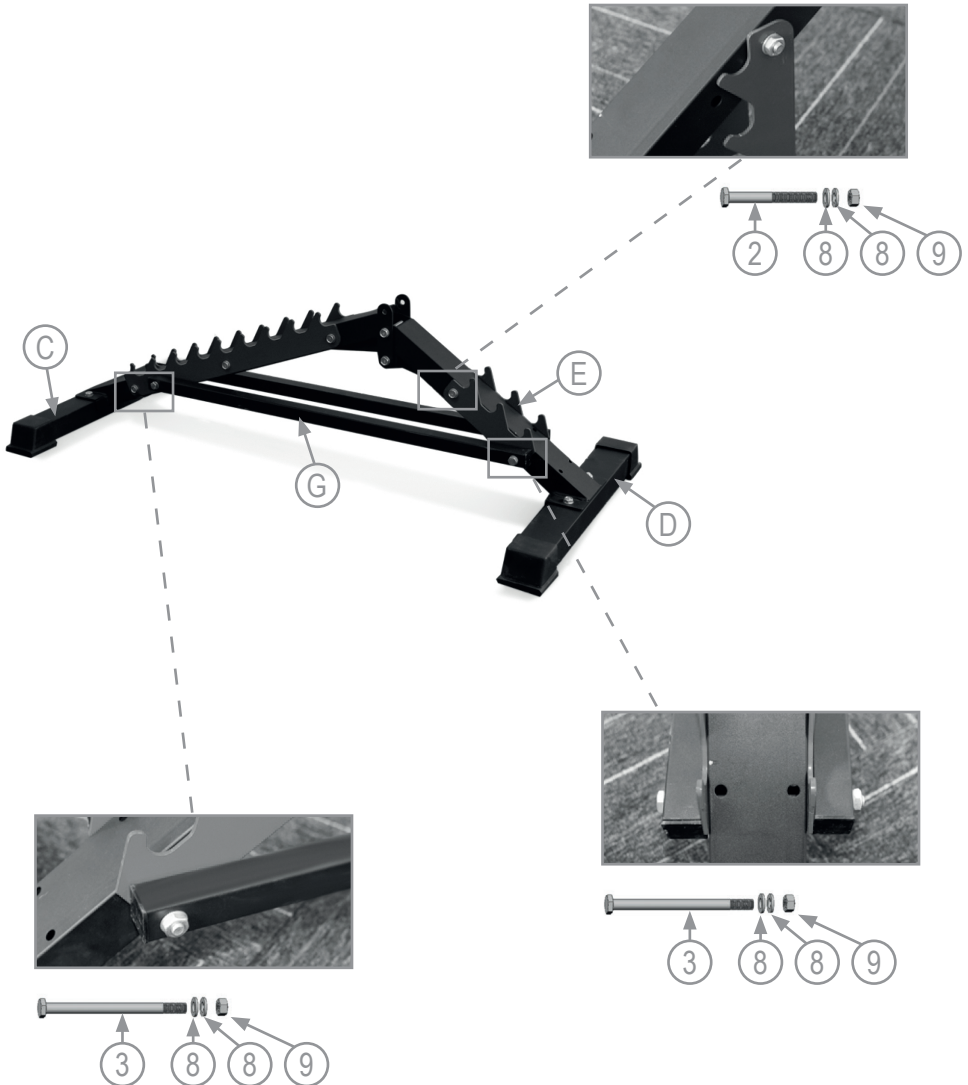


3/8



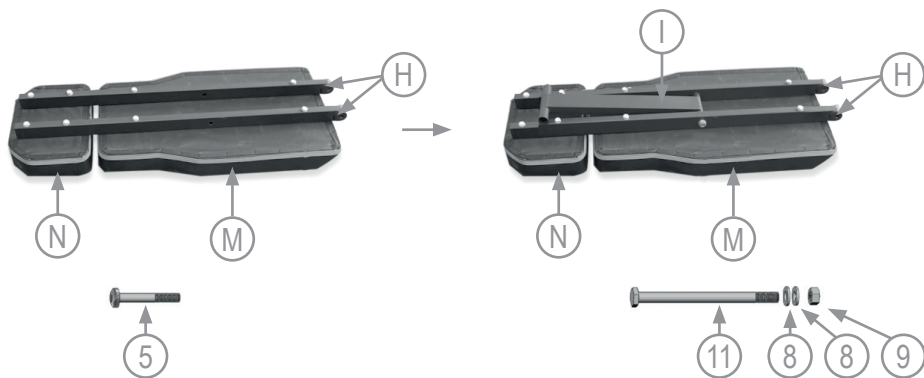


4/8

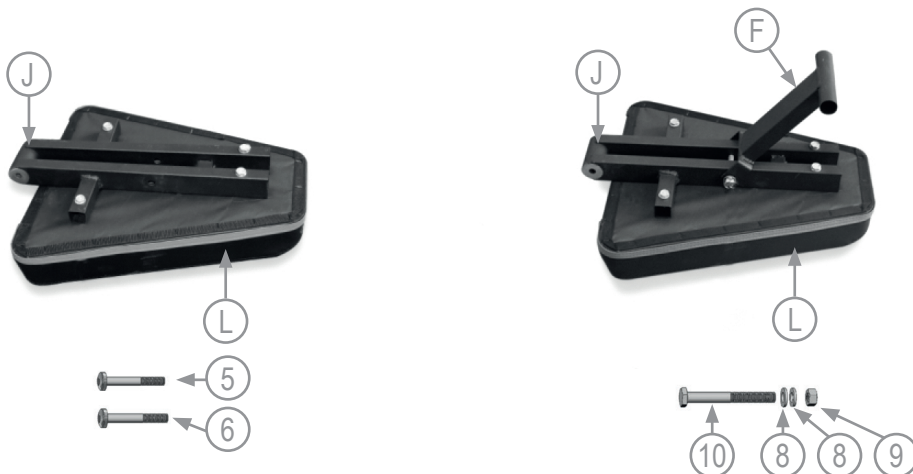




5/8

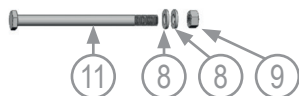


6/8



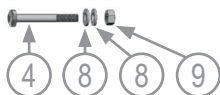
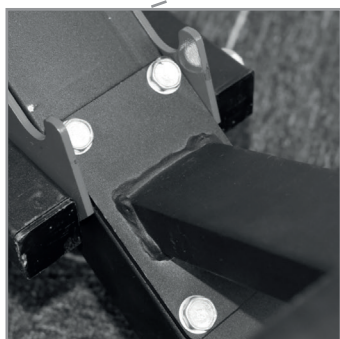


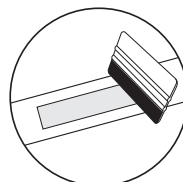
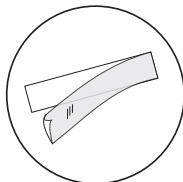
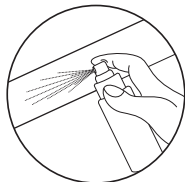
7/8





8/8





CZ PŘILEPENÍ NÁLEPKY*

1. Pre správnú 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.

DE ANBRINGUNG DES AUFKLEBERS*

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

EN APPLYING A STICKER*

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

ES APLICAR UNA PEGATINA*

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

FR APPLICATION D'AUTOCOLLANT*

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

HU MATRICA FELHELYEZÉSE*

1. A megfelelő felhelyezés érdekében tisztítsa meg azt a felületet, ahová a matricát el kívánja helyezni. Használjon enyhé tisztítószert, vizet vagy speciális zsirtalanító 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 odtuszczenia. Osusz powierzchnię czystą, suchą szmatką.
2. Usuń z naklejki warstwę ochronną. Umieść naklejkę na przygotowanej wcześniej powierzchni. Użyj rakli do wyrównania naklejki i usunięcia ewentualnych pęcherzyków powietrza.
3. Aby trwale usunąć naklejkę, użyj specjalnego preparatu do usuwania naklejek.

RO APLICAREA UNUI AUTOCOLANT*

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

SK PRILEPENIE NÁLEPKY*

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

UA ІНСТРУКЦІЯ НАКЛЕЮВАННЯ НАЛІПКИ*

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

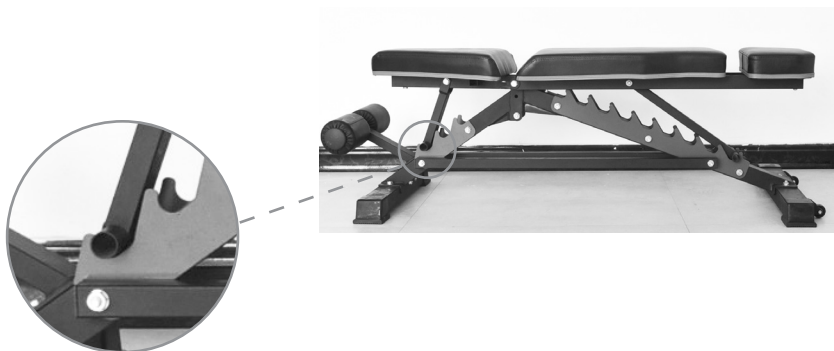
*

CZ týka sa produktov s nálepkami v súprave
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



**Nastavení / Höhenverstellung / Adjustment / Ajuste / Réglage / Beállítás /
Regolazione / Afstelling / Regulacja / Reglarea / Nastavenie / Регулювання**



CZ Nastavení úhlu sklonu sedáku

Chcete-li změnit úhel sklonu sedáku, vyjměte podpěru umístěnou pod sedákem a poté ji zajistěte ve zvolené poloze.

DE Verstellung des Sitzwinkels

Um den Neigungswinkel des Sitzes zu verändern, entfernen Sie die unter dem Sitz befindliche Stütze und arretieren Sie sie anschließend in der gewünschten Position.

EN Seat Angle Adjustment

To change the seat angle, remove the support located underneath the seat and then lock it into the desired position.

ES Ajuste del ángulo del asiento

Para cambiar el ángulo del asiento, retire el soporte situado debajo del mismo y luego fíjelo en la posición deseada.

FR Réglage de l'angle de l'assise

Pour modifier l'angle d'inclinaison de l'assise, retirez le support situé en dessous, puis verrouillez-le dans la position souhaitée.

HU Ülészögének beállítása

Az ülészögének módosításához távolítsa el az ülés alatt található támaszóelemet, majd rögzítse a kívánt pozícióban.

IT Regolazione dell'inclinazione del sedile

Per modificare l'angolo di inclinazione del sedile, rimuovere il supporto situato sotto di esso e quindi bloccarlo nella posizione desiderata.

NL Verstelling van de zithoek

Om de hoek van de zitting te wijzigen, verwijderd u de steun die zich onder de zitting bevindt en vergrendelt u deze vervolgens in de gewenste positie.

PL Regulacja kąta nachylenia siedziska

Aby zmienić kąt nachylenia siedziska, wyjmij wspornik znajdujący się pod siedziskiem, a następnie zablokuj go w wybranej pozycji.

RO Reglarea unghiului șezutului

Pentru modificarea unghiului șezutului, îndepărtați suportul situat sub șezut, apoi fixați-l în poziția dorită.

SK Nastavenie uhla sklonu sedadla

Ak chcete zmeniť uhol sklonu sedadla, vyberte podperu umiestnenú pod sedadlom a následne ju zaistíte v zvolenej polohe.

UA Регулювання кута нахилу сидіння

Щоб змінити кут нахилу сидіння, витягніть опору, розташовану під ним, а потім зафіксуйте її у вибраному положенні.



**Nastavení / Höhenverstellung / Adjustment / Ajuste / Réglage / Beállítás /
Regolazione / Afstelling / Regulacja / Reglarea / Nastavenie / Регулювання**



CZ Nastavení úhlu sklonu opěradla

Chcete-li změnit úhel sklonu opěradla, vyjměte podpěru umístěnou pod ním a poté ji zajistěte ve zvolené poloze.

DE Verstellung des Rückenlehnenwinkels

Um den Neigungswinkel der Rückenlehne zu verändern, entfernen Sie die darunter befindliche Stütze und arretieren Sie sie anschließend in der gewünschten Position.

EN Backrest Angle Adjustment

To change the backrest angle, remove the support located underneath it and then lock it into the desired position.

ES Ajuste del ángulo del respaldo

Para cambiar el ángulo del respaldo, retire el soporte situado debajo del mismo y luego fíjelo en la posición deseada.

FR Réglage de l'angle du dossier

Pour modifier l'angle d'inclinaison du dossier, retirez le support situé en dessous, puis verrouillez-le dans la position souhaitée.

HU Háttámla szögének beállítása

A háttámla szögének módosításához távolítsa el az alatta található támasztóelemet, majd rögzítse a kívánt pozícióban.

IT Regolazione dell'inclinazione dello schienale

Per modificare l'angolo di inclinazione dello schienale, rimuovere il supporto situato sotto di esso e quindi bloccarlo nella posizione desiderata.

NL Verstelling van de rugleuninghoek

Om de hoek van de rugleuning te wijzigen, verwijdert u de steun die zich eronder bevindt en vergrendelt u deze vervolgens in de gewenste positie.

PL Regulacja kąta nachylenia oparcia

Aby zmienić kąt nachylenia oparcia, wyjmij wspornik znajdujący się pod nim, a następnie zablokuj go w wybranej pozycji.

RO Reglarea unghiului spătarului

Pentru modificarea unghiului spătarului, îndepărtați suportul situat sub acesta, apoi fixați-l în poziția dorită.

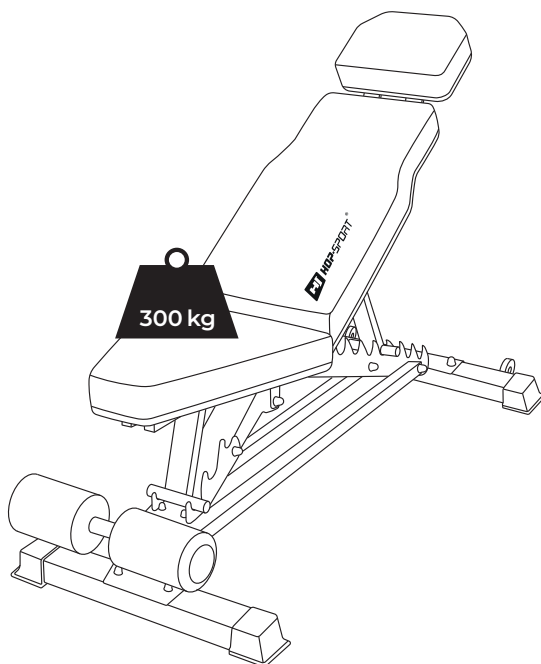
SK Nastavenie uhlu sklonu operadla

Ak chcete zmeniť uhol sklonu operadla, vyberte podperu umiestnenú pod ním a následne ju zafixujte v zvolenej polohe.

UA Регулювання кута нахилу спинки

Щоб змінити кут нахилу спинки, витягніть опору, розташовану під нею, а потім зафіксуйте її у вибраному положенні.

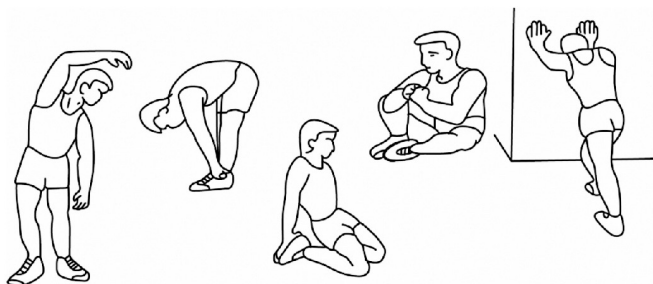
Maximální zatížení / Maximale belastung / Maximum load / Carga máxima / Charge maximale /
Maximális terhelhetőség / Carico massimo / Maximale belasting / Maksymalne obciążenie /
Sarcină maximă / Maximálne zaťaženie / Максимальне навантаження



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

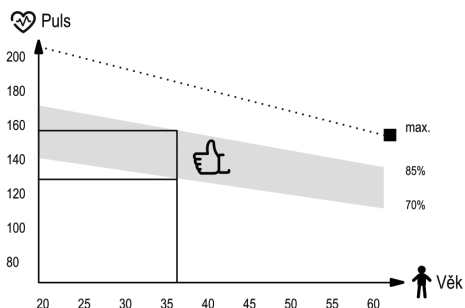
1. Rozcvička

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



2. Fáze tréninku

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



3. Relaxační fáze

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

CZ Čištění a údržba



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

CZ Řešení problémů



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



Záruční podmínky

1. Zákazník má následující možnosti uplatnění reklamace:
 - prostřednictvím kroků na webové stránce: <https://hop-sport.cz/servis/>
 - písemně na adresu:
Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
 - e-mailem: info@hop-sport.cz
2. Reklamacе 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.



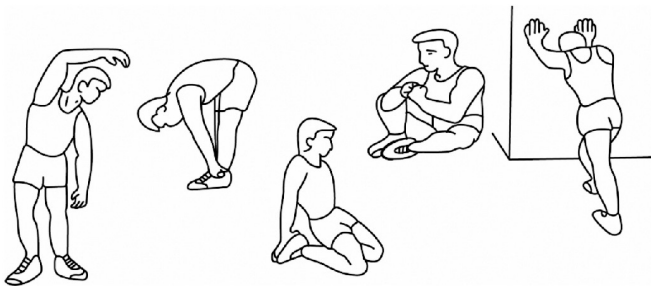
Návod k použití byl vtištěn na recyklovatelném papíře. Třídte ho v souladu s platnými pravidly.



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

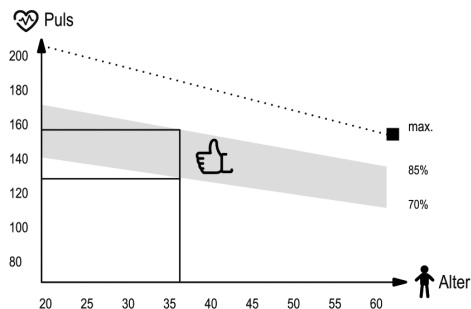
1. Aufwärm-phase

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



2. Übungsphase

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



3. Entspannungsphase

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

DE Reinigung und Wartung



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

DE Fehlerbehebung



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



Gewährleistungsbedingungen

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

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

Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz
Deutschland

- via E-Mail

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

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



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



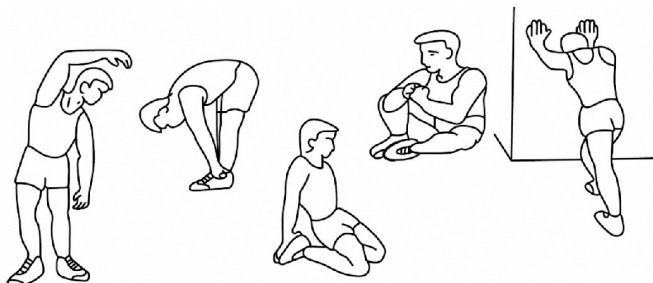
Die Bedienungsanleitung wurde auf recycelbarem Papier gedruckt. Bitte entsorgen Sie sie gemäß den geltenden Vorschriften zur Mülltrennung.



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.

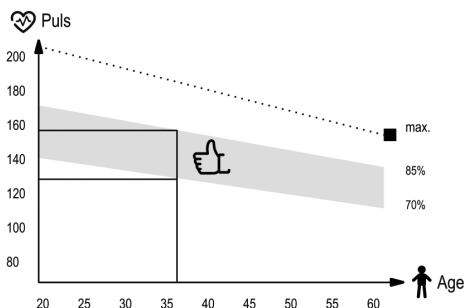
1. Warm-up

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.



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

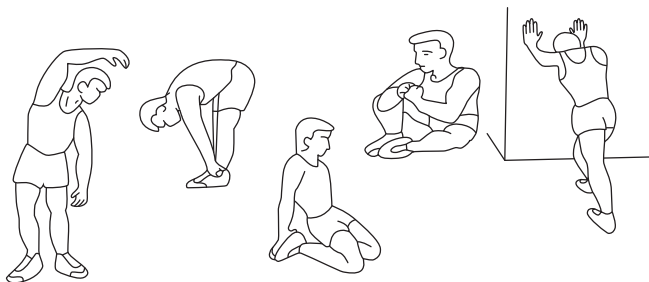


El uso regular del equipo aportará beneficios a su salud. Mejorará su condición física, bienestar y fortalecerá los músculos. Combinado con una dieta adecuada, puede contribuir a la pérdida de peso.

1. Calentamiento

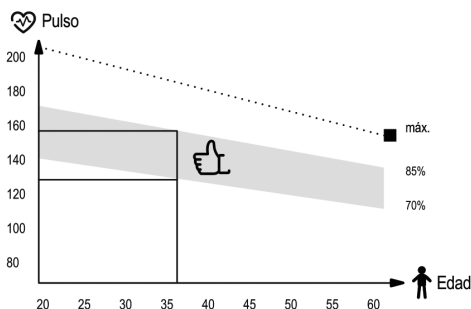
Esta fase de ejercicio ayuda a mejorar la circulación sanguínea en todo el cuerpo y a preparar los músculos para un mayor esfuerzo. También reduce el riesgo de contracturas o desgarros musculares.

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



2. Entrenamiento

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



3. Relajación

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

No se debe omitir esta fase de relajación.

ES Limpieza y mantenimiento



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

ES Solución de problemas



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



Condiciones de la garantía

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

ES Protección del medio ambiente



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



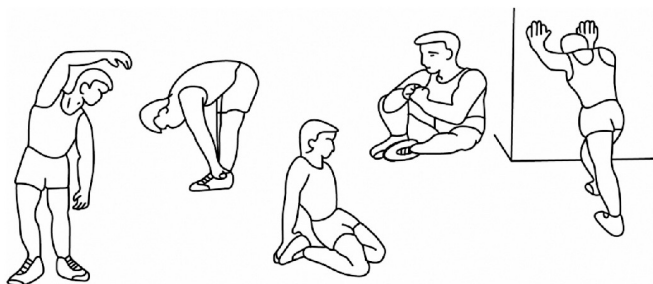
El manual de instrucciones está impreso en papel reciclable. Sepáralo según las normas de reciclaje locales.



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

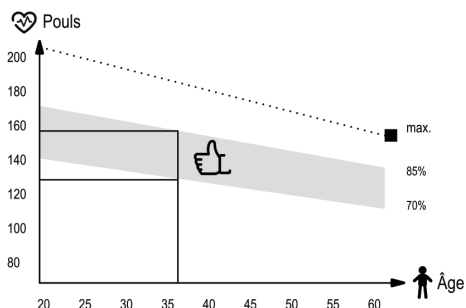
1. Échauffement

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



2. Phase d'exercice

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



3. Phase de relaxation

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

FR Nettoyage et entretien



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

FR La résolution des problèmes



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



Conditions de garantie

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

- via le formulaire de réclamation sur le site web

• par écrit à l'adresse suivante:

Hegen Deutschland GmbH

Chausseestraße 80D

17321 Lößnitz

Allemagne

- via E-Mail

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

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

FR Protection de l'environnement



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

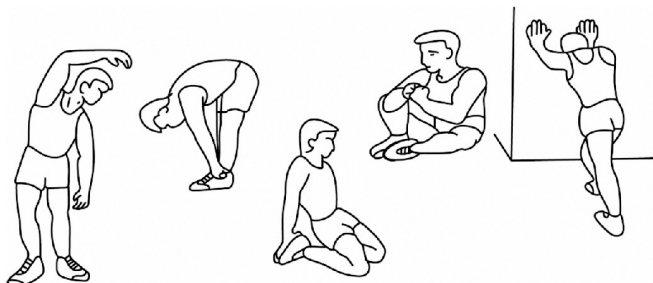


Le manuel d'utilisation est imprimé sur du papier recyclable. Veuillez le trier conformément aux consignes locales de tri.

A 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.

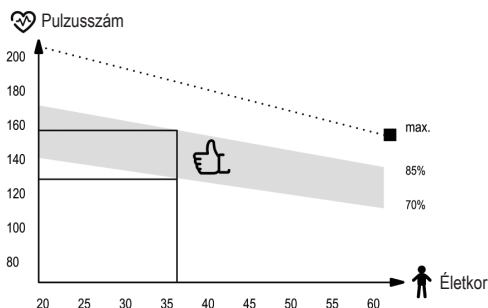
1. Bemelegítés

Ez az edzésfázis elősegíti a vérkeringés javítását az egész testben, és felkészíti az izmokat a fokozott terhelésre. Csökkenti az izomkontraktúrák vagy -sérülések kockázatát is. Célserű 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 pulzstartományt érje el (lásd az alábbi ábrát). Ennek a szakasznak a minimális időtartama 12 perc.



3. Levezetés

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

HU Tisztítás és karbantartás



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

HU Hibaelhárítás



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



Garanciális feltételek

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

HU Környezetvédelem



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



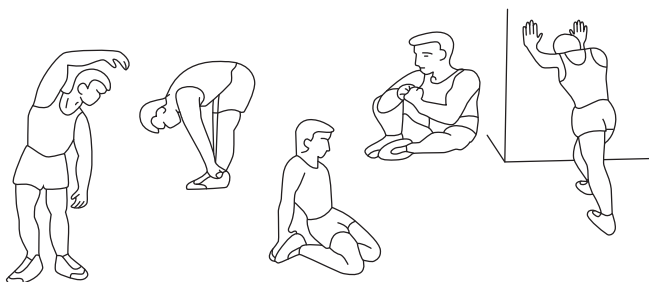
A használati útmutató újrahasznosítható papírra lett nyomtatva. Az útmutatót a vonatkozó előírásoknak megfelelően szelektálja.



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

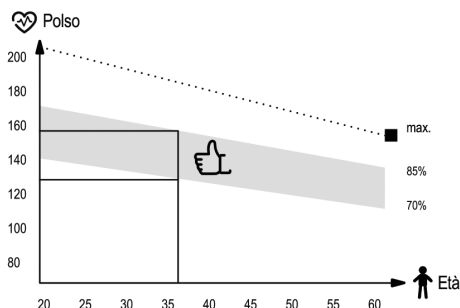
1. Riscaldamento

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



2. Allenamento

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



3. Defaticamento

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

IT Pulizia e manutenzione



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

IT Risoluzione dei problem



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



Condizioni di garanzia

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



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



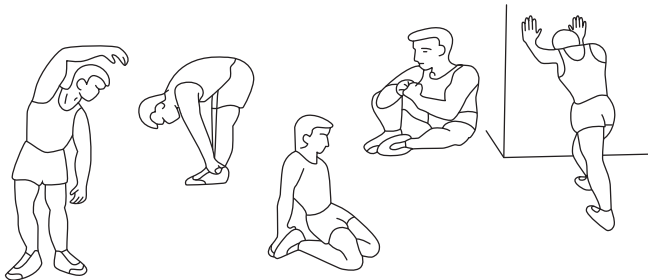
Carta
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni del tuo Comune



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.

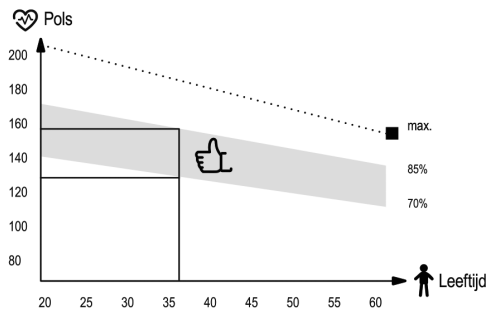
1. Opwarmen

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.



Garantievoorwaarden

- 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
- 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.
- Het recht van het land waarin de goederen zijn geleverd is van toepassing, inclusief de betreffende garantieregels. Het Weens Koopverdrag is niet van toepassing.
- De garantie dekt geen schade die is veroorzaakt door onjuist of onoordeelkundig gebruik.



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



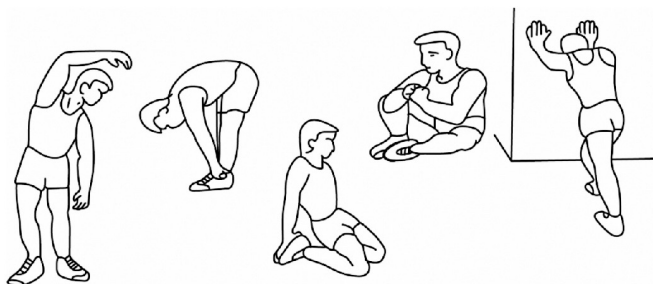
De handleiding is gedrukt op recyclebaar papier. Sorteer het volgens de geldende afvalscheidingsrichtlijnen.



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

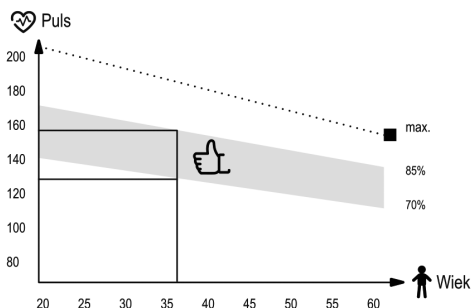
1. Rozgrzewka

Ta faza ćwiczeń pomaga poprawić krążenie krwi w całym ciele oraz przygotować mięśnie do wzmoczonego wysiłku. Zmniejsza również ryzyko skurczu lub zerwania mięśnia. Wskazane jest, by wykonać kilka ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Każde ćwiczenie powinno trwać około 30 sekund. Nie 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 nadwyręzać mięśni. Nie powinno się pomijać fazy odprężenia.

PL Czyszczenie i konserwacja



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

PL Rozwiązywanie problemów



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



Warunki gwarancji

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



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



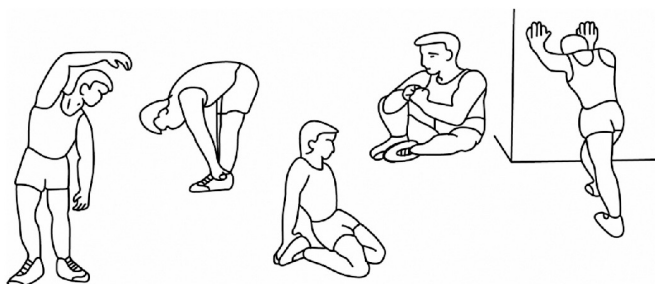
Instrukcja obsługi została wydrukowana na papierze nadającym się do recyklingu. Segreguj ją zgodnie z zasadami.



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.

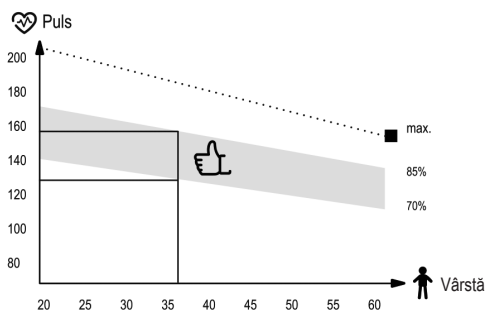
1. Încălzire

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

Această 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 unsoarelor pentru rulmenți de bicicletă sau a unsoarelor multifuncționale destinate echipamentelor fitness;
 - verificarea celorlalte componente ale echipamentului, inclusiv strângerea șuruburilor și piulițelor;
 - verificarea cablurilor de alimentare (dacă echipamentul este prevăzut cu acestea) pentru eventuale deteriorări.
3. Pentru curățarea echipamentului, se recomandă utilizarea unei lavete moi, ușor umezite cu apă sau, dacă este necesar, cu apă și săpun. Nu utilizați substanțe puternice sau materiale abrazive care pot deteriora echipamentul. Acordați o atenție deosebită componentelor din plastic.
4. După fiecare utilizare, îndepărtați toate urmele de transpirație și murdărie de pe echipament.

RO Depanare



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



Condiții de garanție

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



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



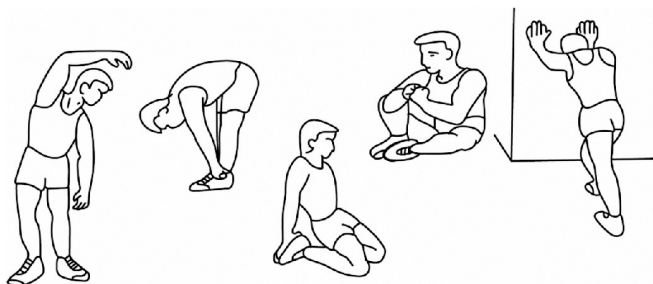
Manualul de utilizare a fost tipărit pe hârtie reciclabilă. Sortați-l conform regulilor.



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

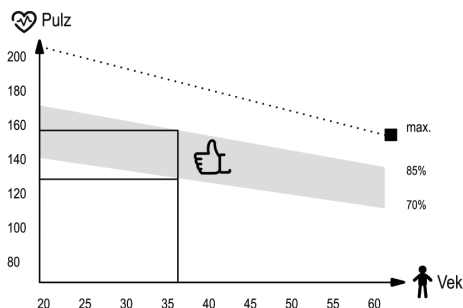
1. Rozcvička

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



2. Fáza tréningu

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



3. Relaxačná fáza

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

SK Čistenie a údržba



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

SK Riešenie problémov



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



Záručné podmienky

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

SK Ochrana životného prostredia



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



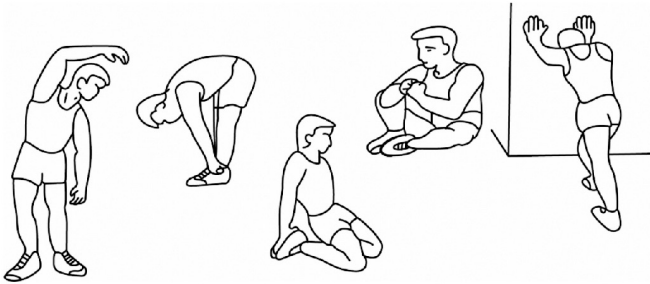
Návod na použitie bol vytlačený na recyklovateľnom papieri. Triediť ho podľa platných pravidiel.



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

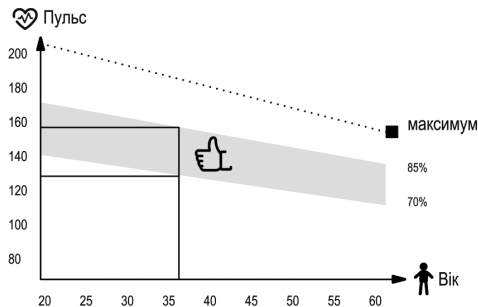
1. Розминка

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



2. Фаза вправ

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



3. Фаза релаксації

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

UA Чистка та обслуговування



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

UA Вирішення проблем



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



Умови гарантії

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

UA Охорона навколишнього середовища



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



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



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

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

DISTRIBUTION

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

DE Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz

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

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