

120 Min.

HS-1054K

- Posilovací vež **CZ**
- Kraftstation **DE**
- Training station **EN**
- Multiestación de musculación **ES**
- Station de fitness **FR**
- Stazione multifunzione **IT**
- Krachtstation **NL**
- Atlas do ćwiczeń **PL**
- Posilňovacia veža **SK**
- Силовая станція **UA**



Scan me
www.hop-sport.com

CZ	NÁVOD K POUŽITÍ	1
DE	BEDIENUNGSANLEITUNG	7
EN	INSTRUCTION.	13
ES	MANUAL DE INSTRUCCIONES.	19
FR	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	25
IT	MANUALE DI ISTRUZIONI	31
NL	GEBRUIKSAANWIJZING	37
PL	INSTRUKCJA OBSŁUGI.	43
SK	NÁVOD NA POUŽITIE.	49
UA	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ.	55

SEZNAM DÍLŮ / STÜCKLISTE / LIST OF PARTS / LISTA DE PIEZAS / LISTE DE PIÈCES / ELENCO DELLE PARTI / ONDERDELENLIJST / LISTA CZĘŚCI / ZOZNAM DIELOV / СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	61
--	----

MONTÁŽ / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / INSTALLATION / MONTAGGIO / MONTAGE / MONTAŽ / MONTÁŽ / УСТАНОВКА	67
---	----



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

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



Regulace závaží

Chcete-li změnit závaží, odstraňte závlačku (42) ze štosu závaží a umístěte ji do vhodné polohy.



Nastavení adaptéru na předkopávání

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



Nastavení výšky bicepsové opěry

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





Nastavení lavice

Chcete-li změnit úhel sklonu lavice, odšroubujte upevňovací šroub, vyberte jeden ze tří otvorů a lavici k němu přišroubujte. Můžete také nastavit výšku držáku nohou. Chcete-li to provést, odstraňte pěnový grip na jedné straně držáku, vložte hrazdu do vybraného otvoru a nasadte pěnový grip.



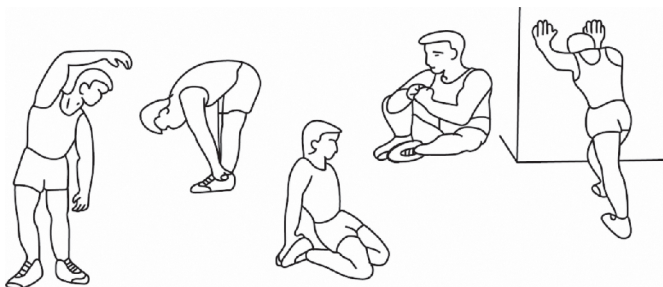
Můžete také sklopit lavici do svislé polohy. Za tímto účelem vyšroubujte upevňovací šroub a lavici přišroubujte k otvoru pod opěradlem (83).



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

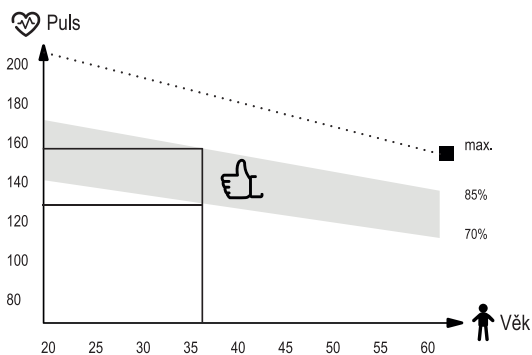
1. Rozcvička

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



2. Fáze tréninku

Tato fáze je hlavní fází tréninku. Měli byste cvičit vlastním, poměrně stabilním tempem, abyste dosáhli srdeční rytmu 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. Tříděte ho v souladu s platnými pravidly.



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

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



Lastregelung

Um die Last zu ändern, entfernen Sie den Sicherungsstift (42) vom Gewichtsblock und bringen Sie ihn in die entsprechende Position.



Beincurler einstellen

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



Curlpult einstellen

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





Trainingsbankeinstellung

Um den Winkel der Trainingsbank zu ändern, lösen Sie die Befestigungsschraube, wählen Sie eines der drei Löcher aus und schrauben Sie die Bank daran fest. Sie können auch die Höhe der Beinstütze einstellen. Entfernen Sie dazu das Rundpolster auf einer Seite der Beinstütze, stecken Sie die Stange in das ausgewählte Loch und setzen Sie das Rundpolster wieder auf.



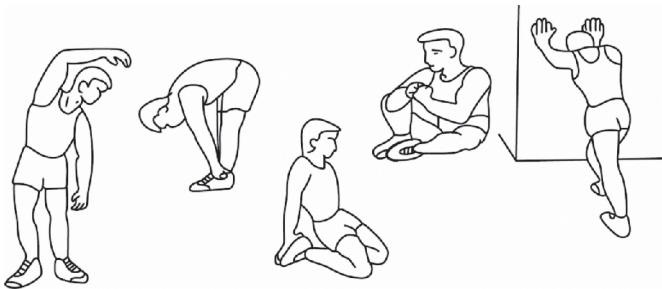
Sie können die Trainingsbank auch in eine aufrechte Position zusammenklappen. Lösen Sie dazu die Befestigungsschraube und schrauben Sie die Trainingsbank an die Öffnung unter der Rückenpolster (83) fest.



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

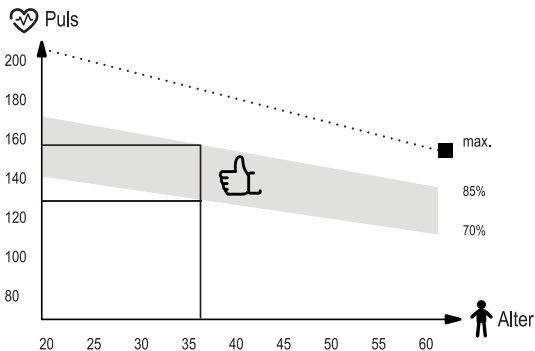
1. Aufwärm-phase

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



2. Übungsphase

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



3. Entspannungsphase

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

DE Reinigung und Wartung



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

DE Fehlerbehebung



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



Gewährleistungsbedingungen

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

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

Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz
Deutschland

- via E-Mail

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

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



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.



**FIGYELMESEN OLVASSA EL AZ ÚTMUTATÓT, MIELŐTT A KÉSZÜLÉKET HASZNÁLATBA VENNÉ.
TARTSA MEG A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT A JÖVŐBELI HASZNÁLAT CÉLJÁBÓL.**

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



Weight adjustment

To adjust the weight, take out the pin (42) from the weight pile, then put it in the proper position.



Leg press adjustment

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



Preacher curl height adjustment

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





Bench adjustment

To change the rake angle of the bench, unscrew the screw, choose one of the three slots and screw the bench to it. You can also adjust the height of the legs handle. To do so, take off the sponge from the one side of the handle, put the bar to the chosen slot and put the sponge back on.



You can also fold the bench vertically. To do so, unscrew the screw and screw the bench to the slot under the backrest (83).

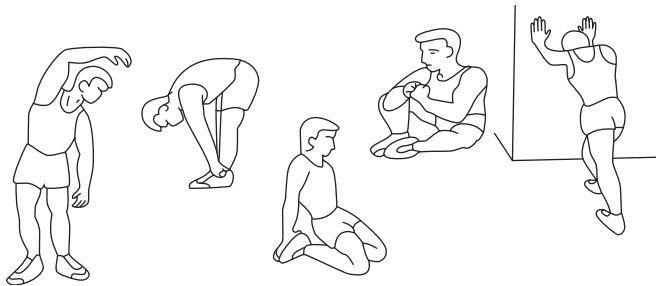




Regular use of the equipment will benefit your health. It will improve your physical condition, well-being and strengthen muscles. Combined with a proper diet, it can contribute to weight loss.

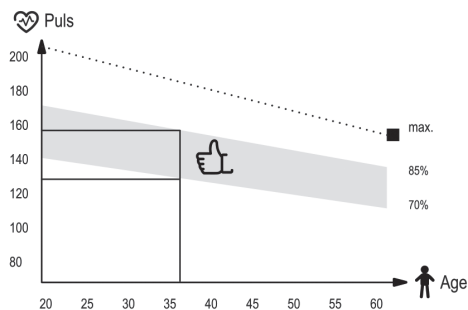
1. Warm-up

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



2. Training

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



3. Relaxation

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

EN Cleaning and maintenance



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

EN Troubleshooting



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



Warranty conditions

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

EN Environmental protection



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



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



ANTES DE USAR EL DISPOSITIVO, LEA CUIDADOSAMENTE TODO EL MANUAL. CONSÉRVELO PARA FUTURAS CONSULTAS.

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

Ajuste de peso

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



Ajuste de la prensa de piernas

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



Ajuste de altura del predicador

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



Ajuste del banco

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



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



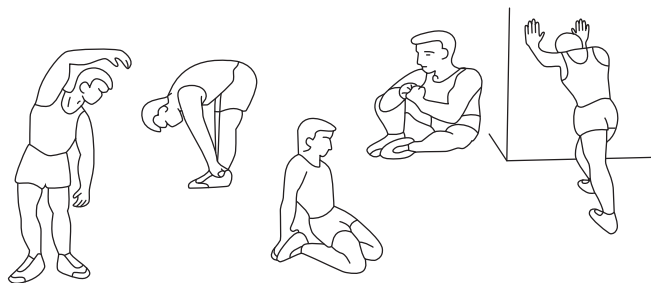


El uso regular del equipo aportará beneficios a su salud. Mejorará su condición física, bienestar y fortalecerá los músculos. Combinado con una dieta adecuada, puede contribuir a la pérdida de peso.

1. Calentamiento

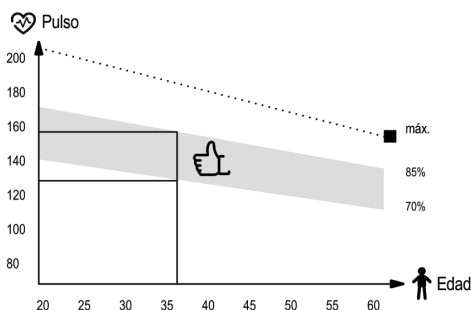
Esta fase de ejercicio ayuda a mejorar la circulación sanguínea en todo el cuerpo y a preparar los músculos para un mayor esfuerzo. También reduce el riesgo de contracturas o desgarros musculares.

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



2. Entrenamiento

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



3. Relajación

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

No se debe omitir esta fase de relajación.

ES Limpieza y mantenimiento



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

ES Solución de problemas



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



Condiciones de la garantía

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

ES Protección del medio ambiente



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



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



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

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



Régulation de charge

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



Réglage de la presse à jambes

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



Ajuster la hauteur du pupitre

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





Réglage du banc

Pour changer l'angle du banc, dévissez la vis de fixation, sélectionnez l'un des trois trous et vissez le banc dessus. Vous pouvez également régler la hauteur du repose-jambes. Pour ce faire, retirez l'éponge d'un côté de la poignée, placez la tige dans le trou sélectionné et mettez l'éponge.



Vous pouvez également plier le banc en position verticale. Pour ce faire, dévisser la vis de fixation et visser le banc au trou sous le dossier (83).





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

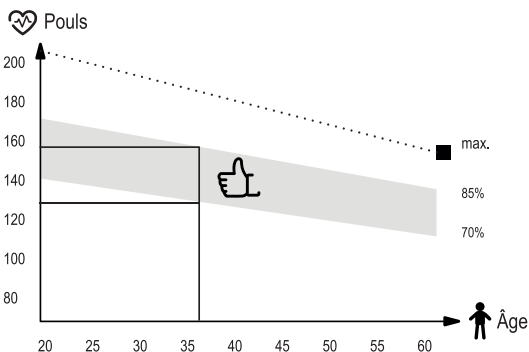
1. Échauffement

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



2. Phase d'exercice

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



3. Phase de relaxation

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

FR Nettoyage et entretien



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

FR La résolution des problèmes



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



Conditions de garantie

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

- via le formulaire de réclamation sur le site web

• par écrit à l'adresse suivante:

Hegen Deutschland GmbH

Chausseestraße 80D

17321 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.



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

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

Regolazione del peso

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



Regolazione della leg press

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



Regolazione dell'altezza del preacher curl

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





Regolazione della panca

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



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

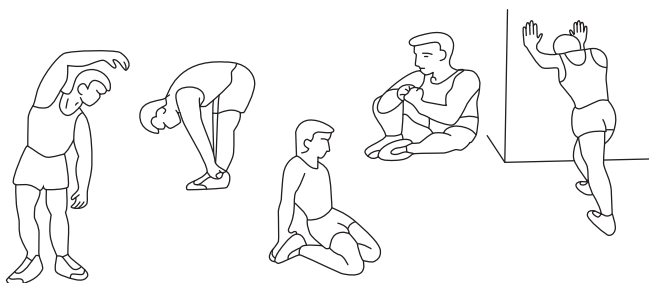




L'uso regolare dell'attrezzo è benefico per la salute. Migliora la condizione fisica, il benessere e rafforza i muscoli. In combinazione con una dieta appropriata, può favorire la perdita di peso.

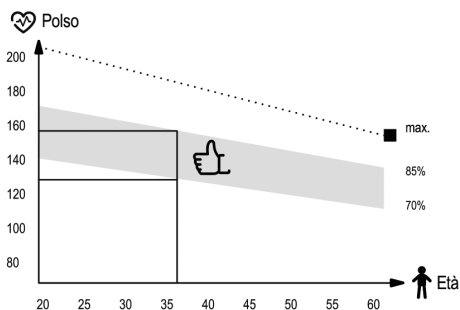
1. Riscaldamento

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



2. Allenamento

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



3. Defaticamento

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

IT Pulizia e manutenzione



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

IT Risoluzione dei problem



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



Condizioni di garanzia

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



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



Carta
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni del tuo Comune



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

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

Gewichtsaanpassing

Om het gewicht aan te passen, verwijder de pen (42) uit de gewichtenstapel en plaats hem in de gewenste positie.



Aanpassing van de beenpers

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



Hoogteverstelling van preacher curl

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



Verstelling van de bank

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



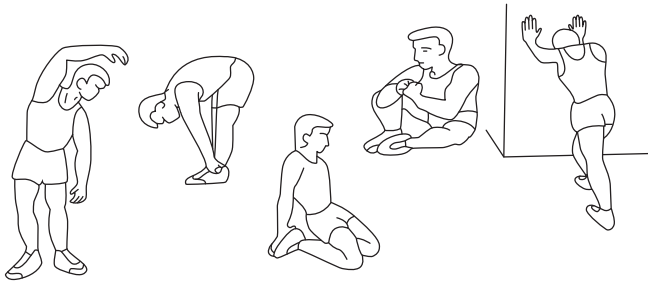
Je kunt de bank ook verticaal opklappen. Schroef hiervoor de schroef los en bevestig de bank in de gleuf onder de rugleuning (83).



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

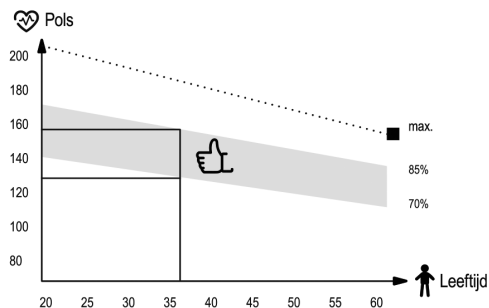
1. Opwarmen

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



2. Training

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



3. Afkoelen

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.

NL Milieubescherming



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



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



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

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



Regulacja obciążenia

Aby zmienić obciążenie, wyjmij zawleczkę (42) ze stosu obciążeń, następnie umieść ją w odpowiedniej pozycji.



Regulacja prasy do nóg

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



Regulacja wysokości modlitewnika

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





Regulacja ławki

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



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

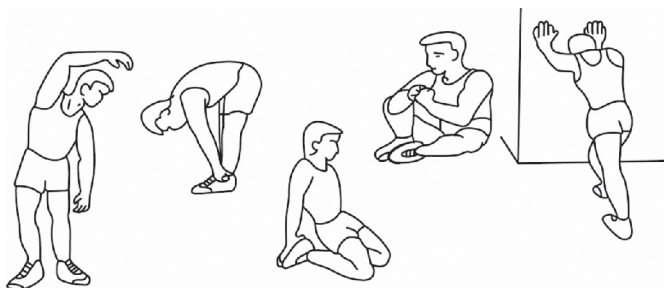




Regularne użytkowanie sprzętu wpłynie korzystnie na Twoje zdrowie. Poprawi kondycję fizyczną i samopoczucie oraz wzmocni mięśnie. W połączeniu z odpowiednią dietą, może przyczynić się do utraty wagi.

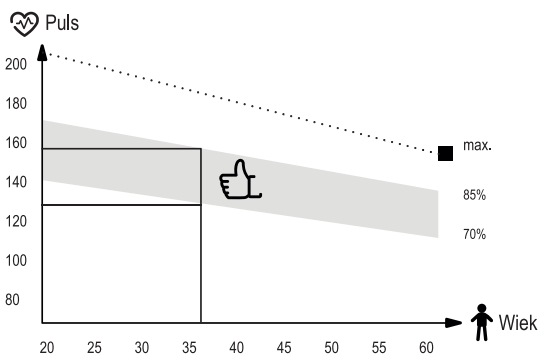
1. Rozgrzewka

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

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



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.



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

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



Regulácia zaťaženia

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



Nastavenie posilňovača nôh

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



Nastavenie výšky opierky pre biceps

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





Nastavenie lavice

Ak chcete zmeniť uhol lavice, odskrutkujte upevňovaciu skrutku, vyberte jeden z troch otvorov a priskrutkujte k nemu lavicu. Môžete tiež nastaviť výšku podpery nôh. Za týmto účelom odstráňte penovú časť na jednej strane držiadla, vložte tyč do vybraného otvoru a nasadte penovú časť.



Lavicu môžete tiež sklopiť do zvislej polohy. Za týmto účelom odskrutkujte upevňovaciu skrutku a priskrutkujte lavicu k otvoru pod operadlom (83).





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

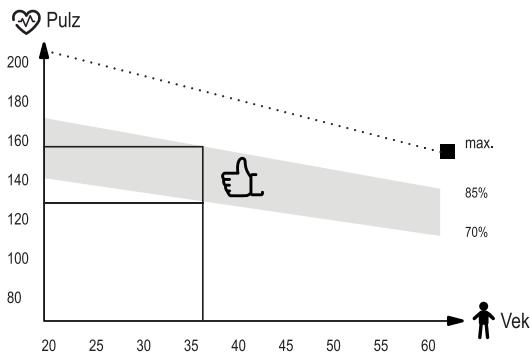
1. Rozcvička

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



2. Fáza tréningu

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



3. Relaxačná fáza

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

SK Čistenie a údržba



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

SK Riešenie problémov



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



Záručné podmienky

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

SK Ochrana životného prostredia



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



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



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

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



Регулювання навантаження

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



Регулювання фіксаторів для ніг

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



Регулювання висоти парти

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





Регулювання лавки

Щоб змінити кут нахилу лавки, відкрутіть фіксуючу ручку, виберіть одне з трьох отворів і прикрутіть до нього лавку. Ви також можете регулювати висоту фіксаторів для ніг. Для цього зніміть валик з піни з одного боку ручки, вставте стержень у вибраний отвір і надіньте валик.



Ви також можете виставити лавку у вертикальне положення. Для цього відкрутіть фіксуючу ручку і прикрутіть лавку до отвору під спинкою (83).





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

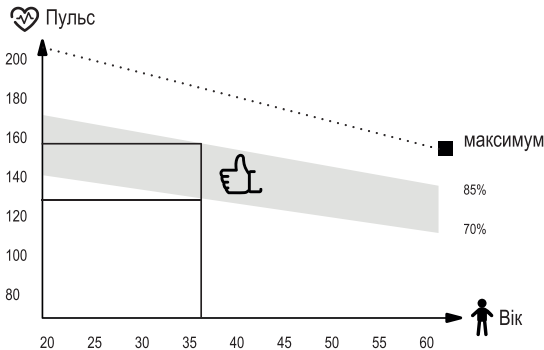
1. Розминка

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



2. Фаза вправ

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



3. Фаза релаксації

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

UA Чистка та обслуговування



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

UA Вирішення проблем



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



Умови гарантії

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





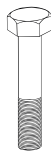







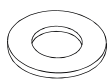
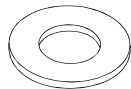
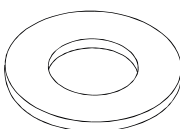



Цей виріб поставляється в упаковці, для захисту від можливих пошкоджень під час транспортування. Упаковка є необробленою сировиною і може бути перероблена. Позбудьтеся цих матеріалів відповідно до їх типу.

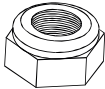
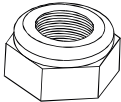
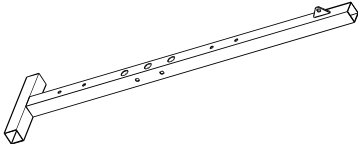
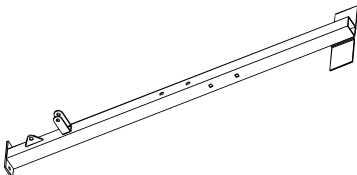


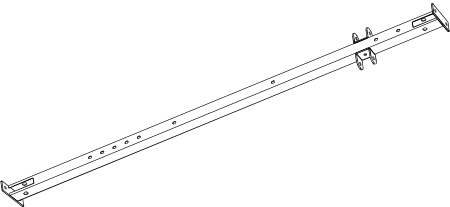
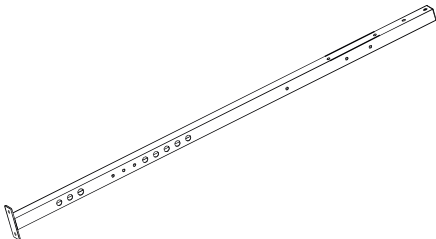
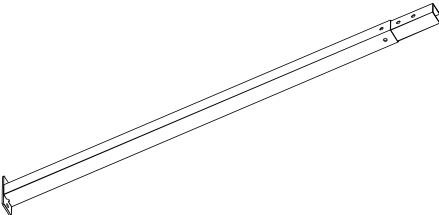
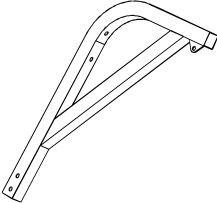
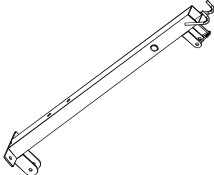


Інструкцію надруковано на папері, придатному для переробки. Сортуйте її відповідно до чинних правил.

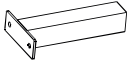
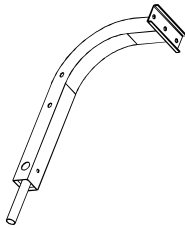

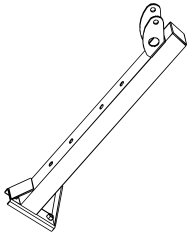
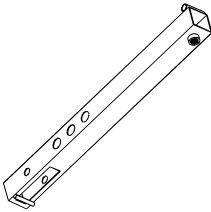
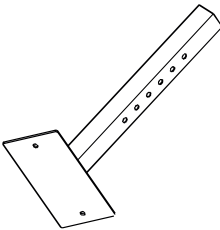
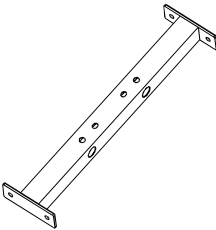
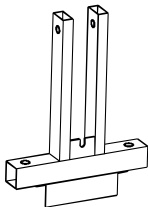
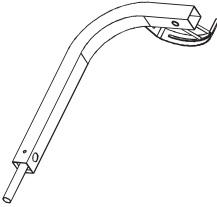
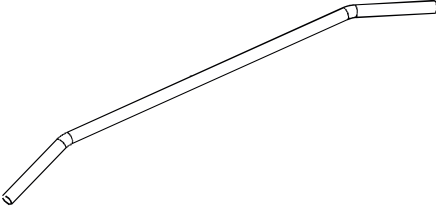
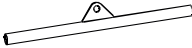
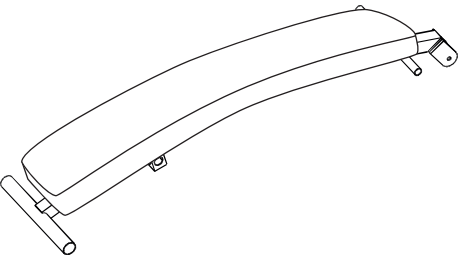
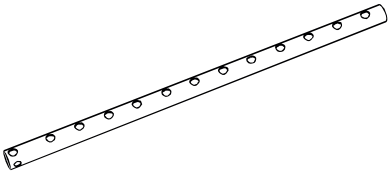
Seznam dílů / Stückliste / List of parts / Lista de piezas / Liste de pièces /
 Elenco delle parti / Onderdelenlijst / Lista części / Zoznam dielov / Список деталей

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




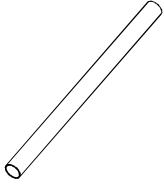
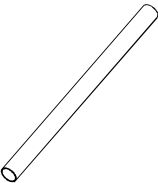
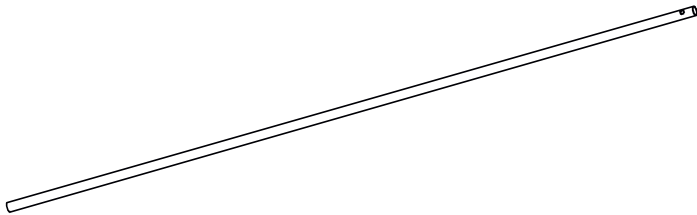
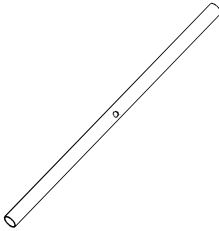

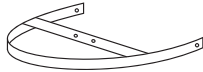
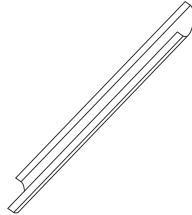

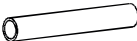
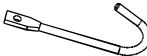



<p>2C M10</p>  <p>x41</p>	<p>3C M12</p>  <p>x6</p>	<p>1</p>  <p>x1</p>	
<p>2</p>  <p>x1</p>		<p>3</p>  <p>x1</p>	<p>4</p>  <p>x1</p>
<p>5</p>  <p>x1</p>		<p>6</p>  <p>x1</p>	
<p>7</p>  <p>x1</p>		<p>8</p>  <p>x1</p>	<p>9</p>  <p>x1</p>




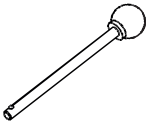

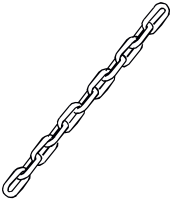




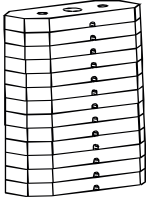
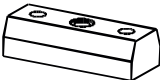

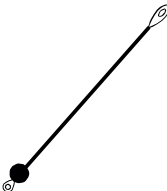
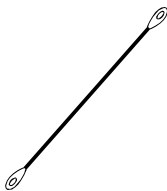


<p>10</p>  <p>x2</p>	<p>11</p>  <p>x2</p>	<p>12</p>  <p>x1</p>	<p>13</p>  <p>x1</p>
<p>14</p>  <p>x1</p>	<p>15</p>  <p>x1</p>	<p>16</p>  <p>x1</p>	<p>17</p>  <p>x1</p>
<p>18</p>  <p>x2</p>	<p>19</p>  <p>x1</p>	<p>20</p>  <p>x1</p>	
<p>21</p>  <p>x1</p>	<p>22</p>  <p>x1</p>		



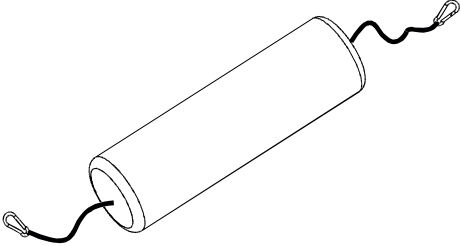
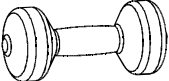
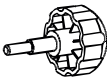

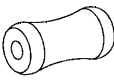

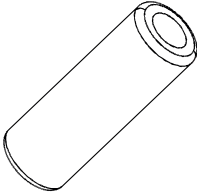
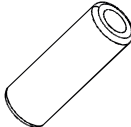
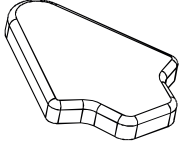
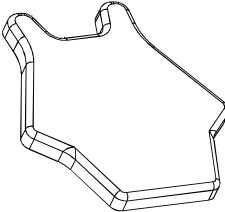
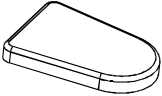
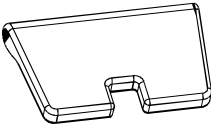



<p>23</p>  <p>x1</p>	<p>24</p>  <p>x1</p>	<p>25</p>  <p>x1</p>	<p>27</p>  <p>x3</p>
<p>28</p>  <p>x1</p>	<p>29</p>  <p>x2</p>		
<p>30</p>  <p>x1</p>	<p>31</p>  <p>x4</p>	<p>32</p>  <p>x4</p>	<p>33</p>  <p>x2</p>
<p>34</p>  <p>x2</p>	<p>35</p>  <p>x2</p>	<p>36</p>  <p>x4</p>	<p>38</p>  <p>x2</p>









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

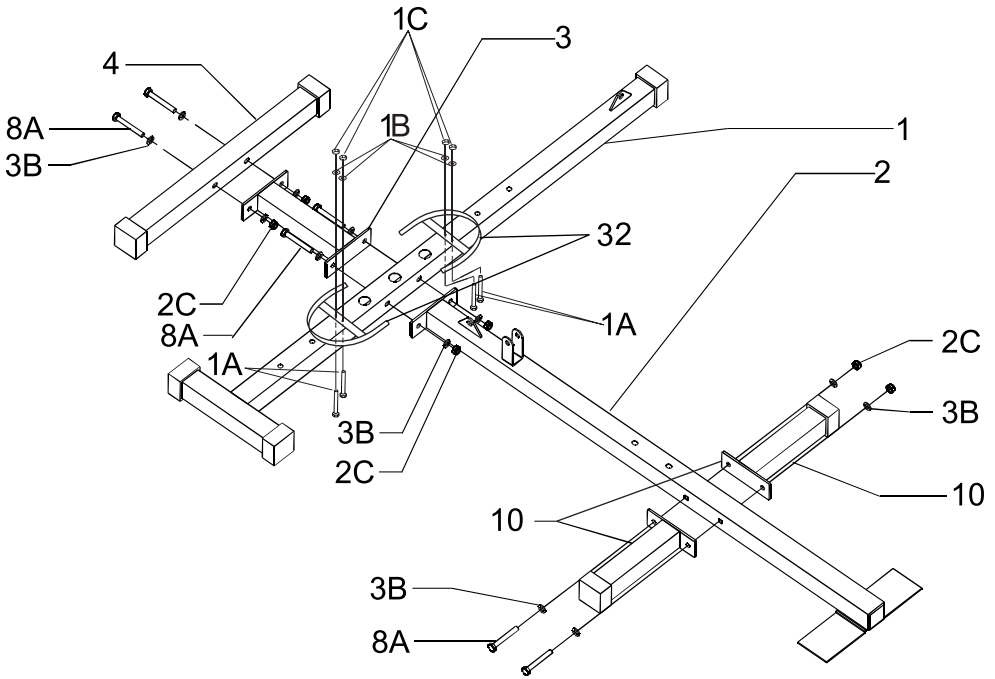


<p>57</p>  <p>×6</p>	<p>58</p>  <p>×2</p>	<p>59</p>  <p>×1</p>	
<p>60</p>  <p>×2</p>	<p>61</p>  <p>×1</p>	<p>63</p>  <p>×1</p>	<p>74</p>  <p>×8</p>
<p>75</p>  <p>×1</p>	<p>77</p>  <p>×2</p>	<p>78</p>  <p>×2</p>	<p>79</p>  <p>×1</p>
<p>80</p>  <p>×1</p>	<p>81</p>  <p>×1</p>	<p>82</p>  <p>×1</p>	<p>83</p>  <p>×1</p>







1

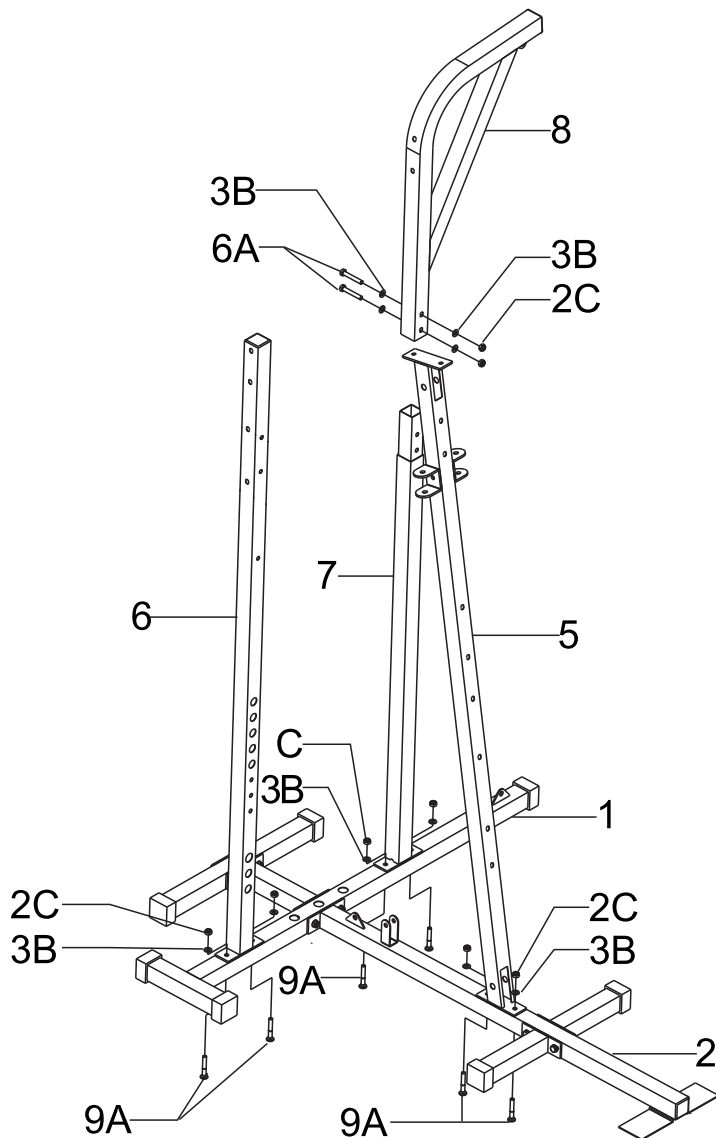
 8A x6 M10x75 mm	 1A x4 M6x60 mm	 3B x12 Ø10 mm	 1B x4 Ø6 mm	 2C x6 M10	 1C x4 M6
---	--	---	---	---	---





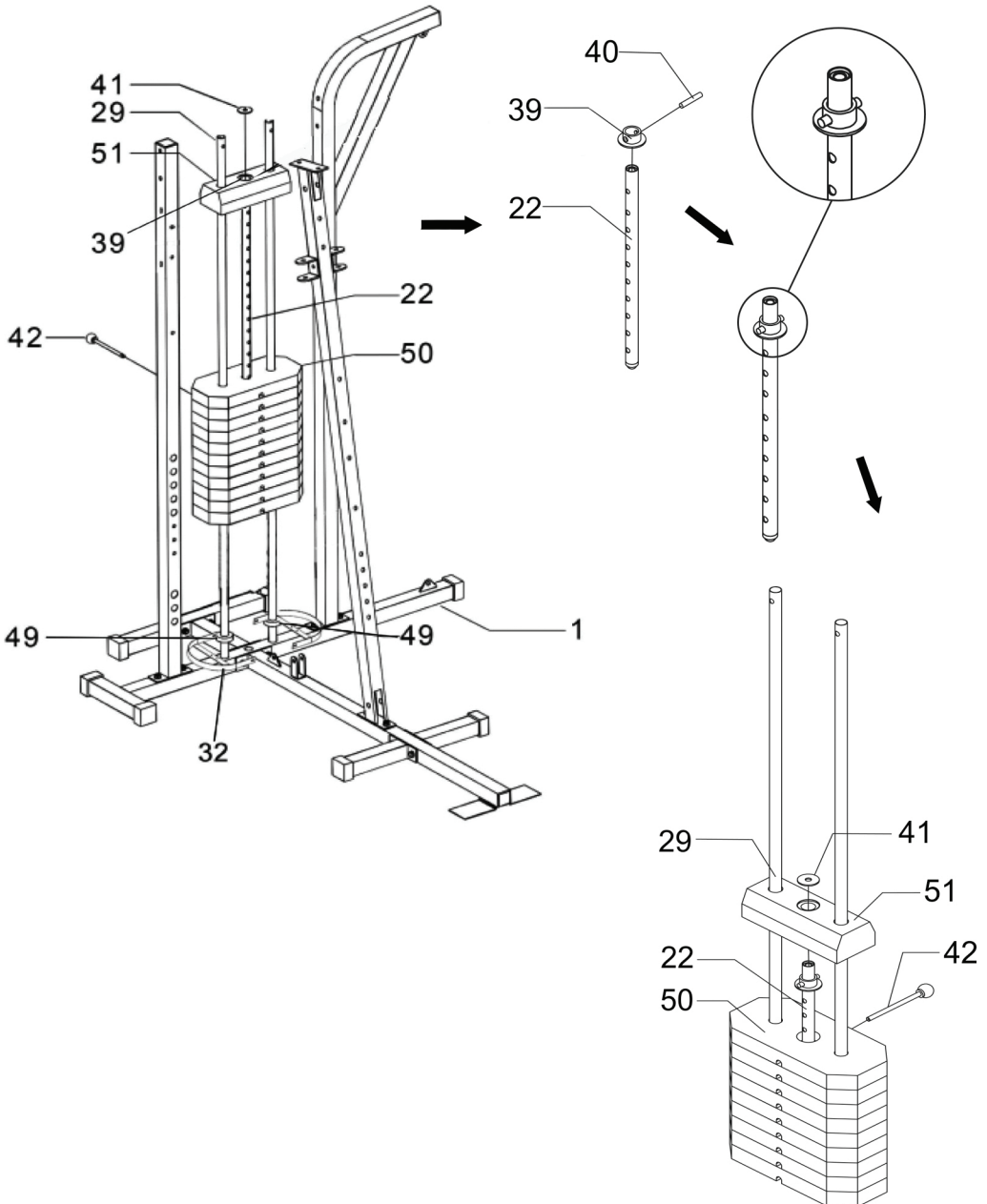
2

<p>6A x2</p>  <p>M10x65 mm</p>	<p>9A x6</p>  <p>M10x65 mm</p>	<p>3B x10</p>  <p>Ø10 mm</p>	<p>2C x8</p>  <p>M10</p>
---	---	---	--











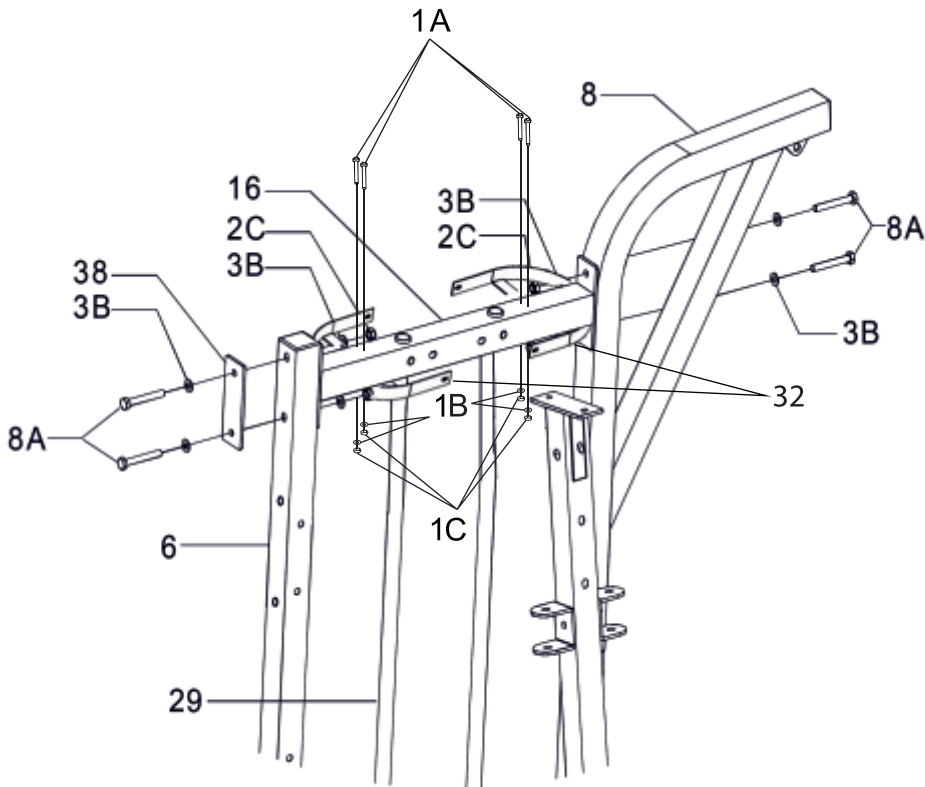
3









4

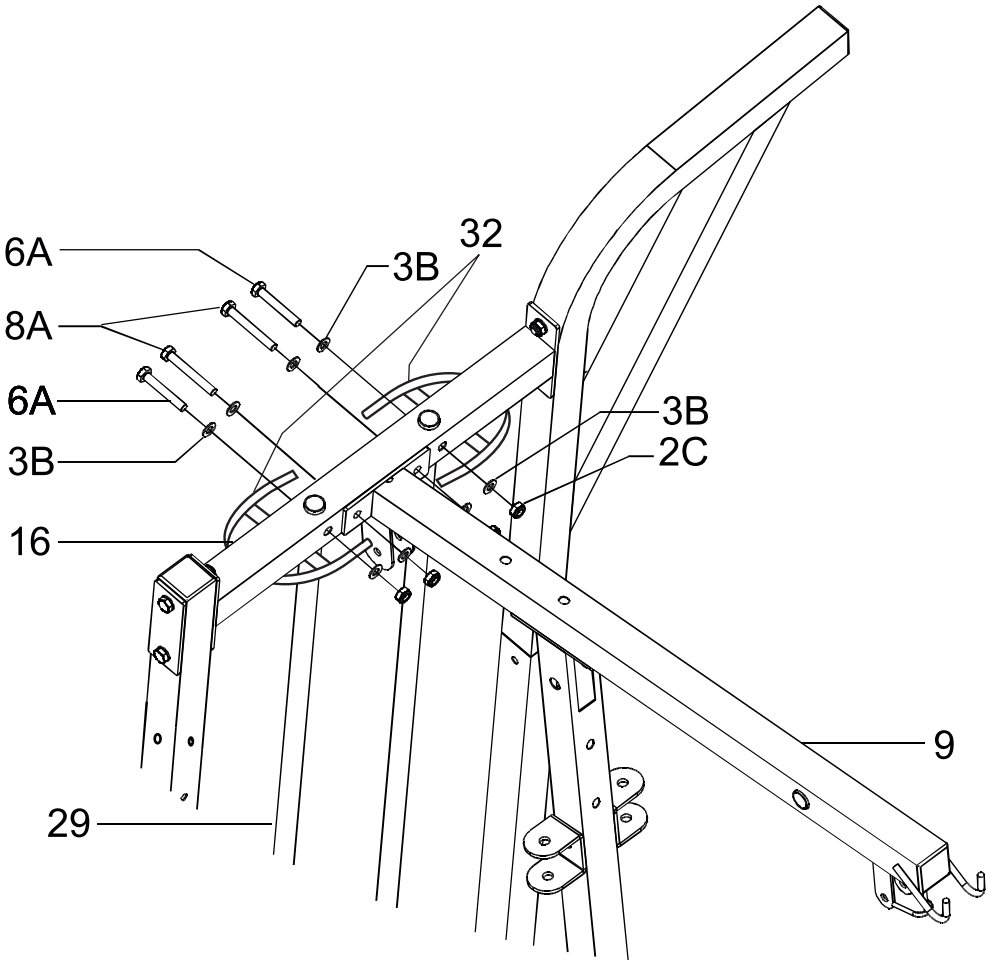
 8A x4	 1A x4	 3B x8	 1B x4	 2C x4	 1C x4
M10x75 mm	M6x60 mm	Ø10 mm	Ø6 mm	M10	M6








5

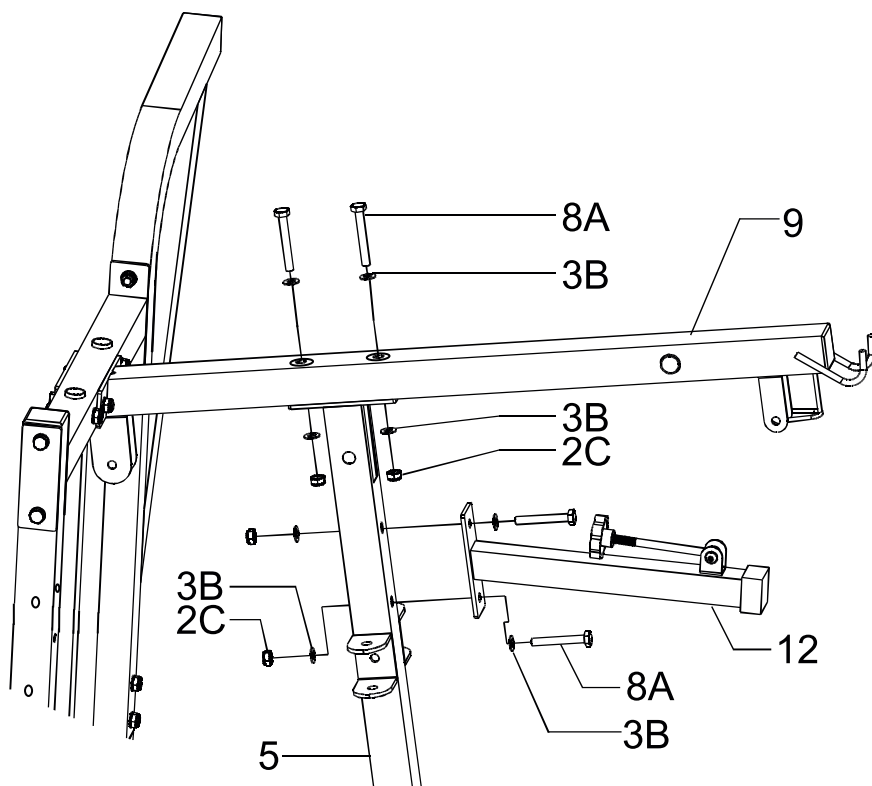
 8A x2 M10x75 mm	 6A x2 M10x65 mm	 3B x8 Ø10 mm	 2C x4 M10
---	---	--	--





6

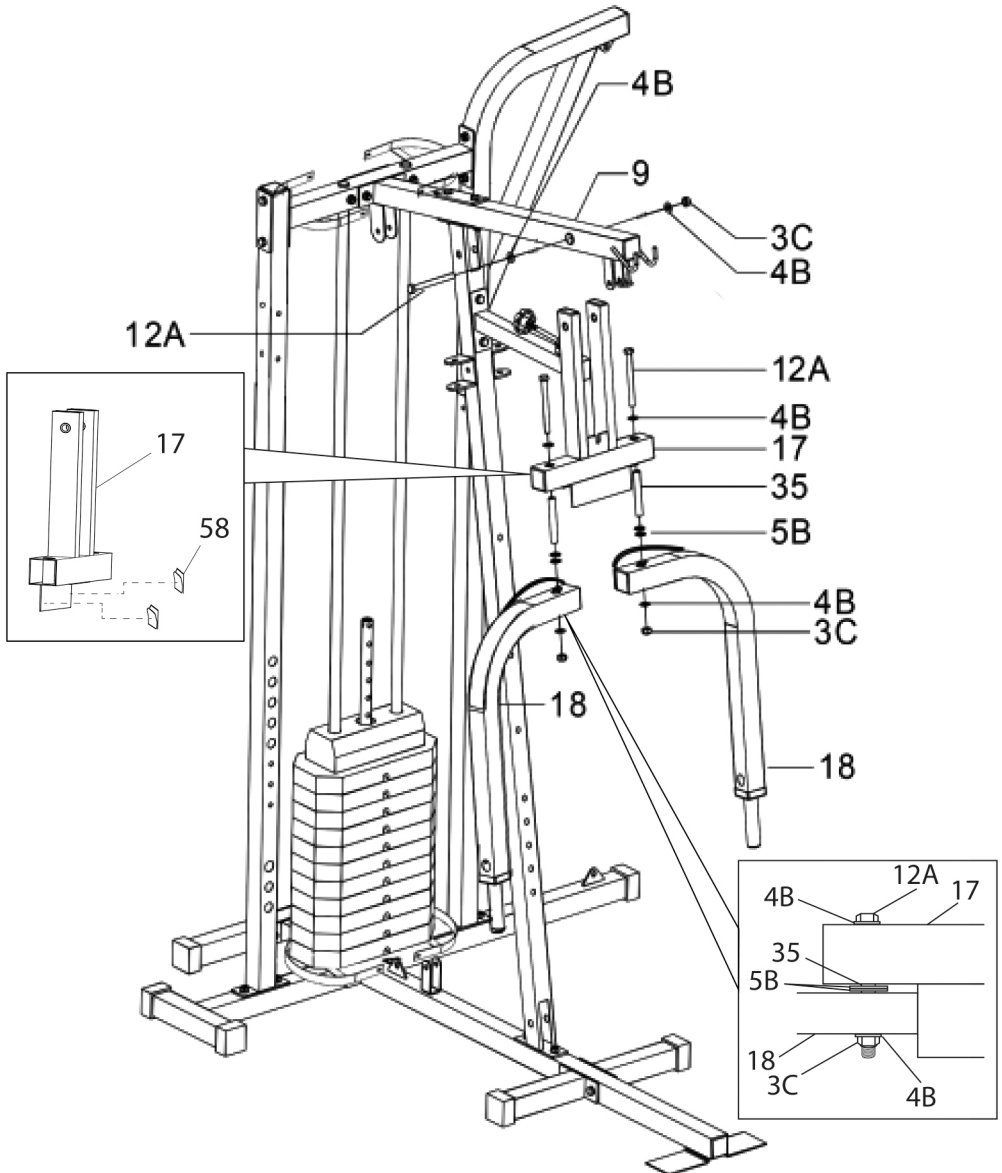
8A x4  M10x75 mm	3B x8  Ø10 mm	2C x4  M10
--	---	---











7

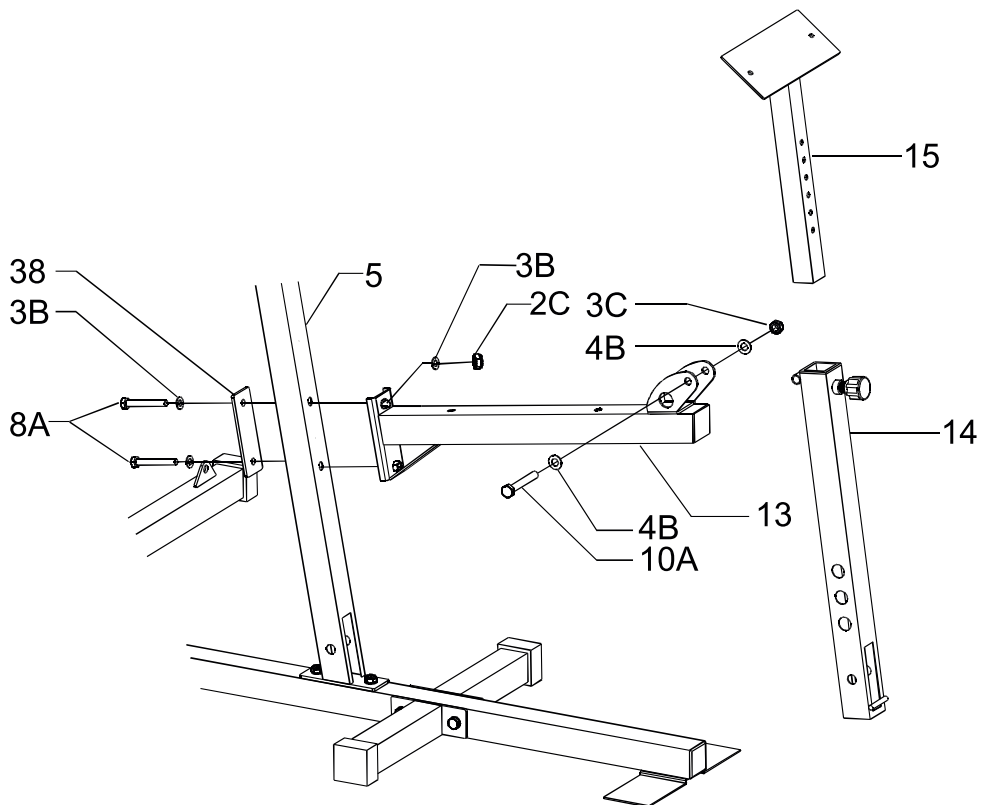
12A x3 M12x130 mm	4B x6 Ø12 mm	3C x3 M12	5B x4 Ø17 mm
---------------------------------	----------------------------	-------------------------	----------------------------











8

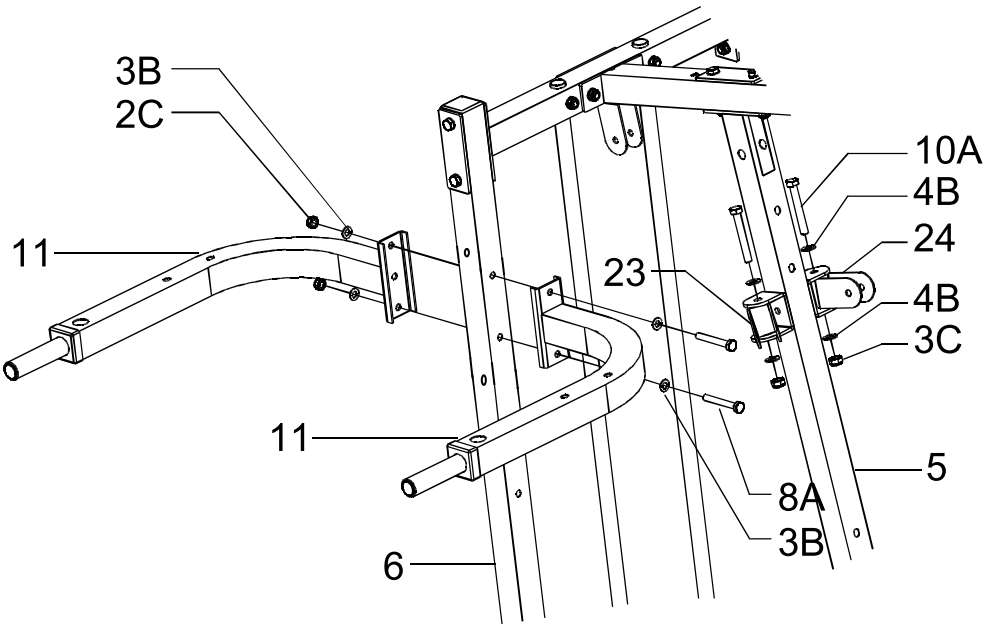
 10A x1	 8A x2	 4B x2	 3B x3	 3C x1	 2C x1
M12x80 mm	M10x75 mm	Ø12 mm	Ø10 mm	M12	M10





9

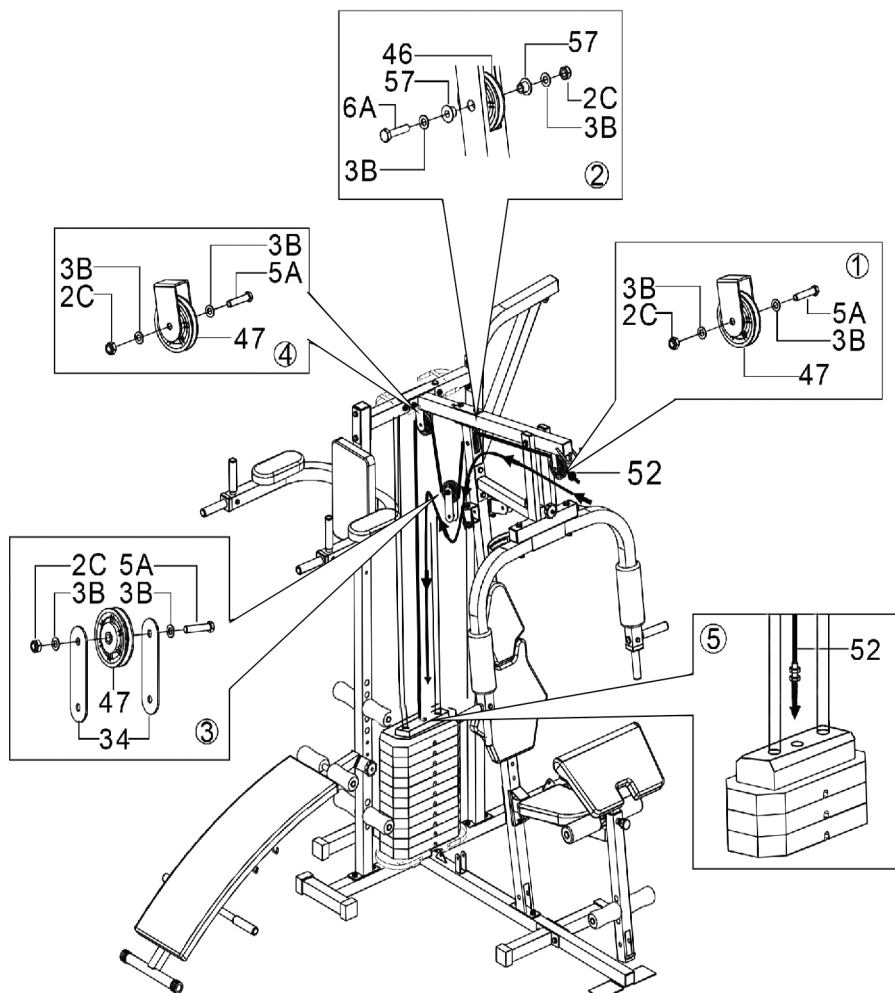
10A x2  M12x80 mm	8A x2  M10x75 mm	4B x4  Ø12 mm	3B x4  Ø10 mm	3C x2  M12	2C x2  M10
---	--	---	---	--	---





10

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



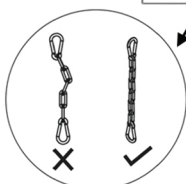
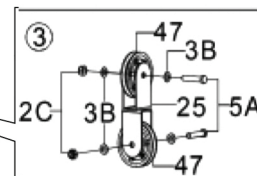
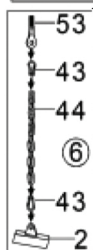
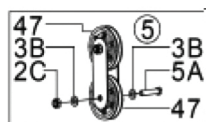
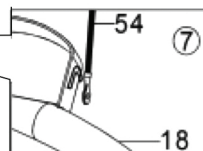
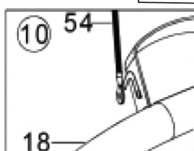
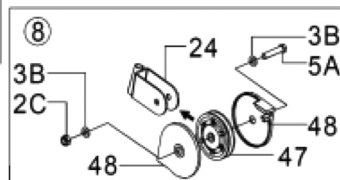
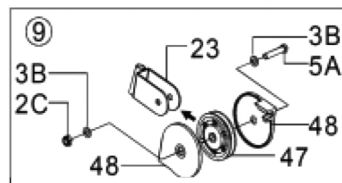


- CZ** Montáž horního lanka (52)
Horní lanko (52) vložte stranou bez kuličky nad váleček ① a přetáhněte jej nad válečkem ②. Potom jej stáhněte dolů pod horní váleček ③ v závěsném bloku (34), dále nahoru - nad válečkem ④. Vytáhněte lanko dolů a přišroubujte šroub na jeho konci ke štosu závaží ⑤.
- DE** Installation des oberen Seils (52)
Führen Sie das Seil mit der kugelfreien Seite über Seilroll ① ein und ziehen Sie es über Seilrolle ②. Als nächstes ziehen Sie es nach unten durch die Seilrolle ③ im Seilrollenhalter (34), weiter nach oben - über die Seilrolle ④. Ziehen Sie das Seil nach unten und bestätigen Sie die Schraube an ihrem Ende am Gewichtsblock ⑤.
- EN** Upper cable installation (52)
Put the upper cable (52) with side without ball over the roll ① and drag it over the roll pic. ②. Then pull it down below the upper roll ③ in the hanging block (34), then pull it up – over the roll ④. Pull the cable down and screw the screw located on its end to the weight pile ⑤.
- ES** Montaje del cable superior (52)
Pase el cable superior (52) por el lado sin bola sobre la polea ilustrada ① y luego por encima de la polea ②. A continuación, tire del cable hacia abajo por debajo de la polea superior ③ del bloque colgante (34), luego hacia arriba – por encima de la polea ④. Finalmente, tire del cable hacia abajo y atornille el tornillo en su extremo al conjunto de pesas ⑤.
- FR** Installation du câble supérieur (52)
Insérez le câble supérieur (52) avec le côté sans boule sur le rouleau de la figure ① et faites-le glisser sur le rouleau ②. Ensuite, tirez-le sous le rouleau supérieur ③ dans poulie suspendue (34), plus haut - au-dessus du rouleau ④. Tirez le câble vers le bas et vissez le boulon à son extrémité sur la pile de charge ⑤.
- IT** Montaggio del cavo superiore (52)
Inserire il cavo superiore (52) con il lato senza sfera sopra la puleggia illustrata ① e farlo passare sopra la puleggia ②. Quindi tirarlo verso il basso sotto la puleggia superiore ③ del blocco sospeso (34), poi verso l'alto – sopra la puleggia ④. Infine, tirare il cavo verso il basso e avvitare la vite all'estremità al pacco pesi ⑤.
- NL** Montage van de bovencabel (52)
Leid de bovencabel (52) met de kant zonder kogel over katrol ① en trek hem over katrol ②. Trek hem vervolgens naar beneden onder katrol ③ in het hangblok (34), daarna omhoog – over katrol ④. Trek de kabel tenslotte naar beneden en draai de schroef aan het uiteinde vast aan de gewichtsstapel ⑤.
- PL** Montaż górnej linki (52)
Wprowadź górną linkę (52) stroną bez kulki nad rolkę rys ① oraz przeciągnij ją nad rolką ②. Następnie pociągnij ją w dół pod górną rolkę ③ w wiszącym bloczku (34), dalej w górę – nad rolką ④. Pociągnij linkę w dół i przykręć śrubę znajdującą się na jej końcu do stosu obciążeni ⑤.
- SK** Montáž horného lanka (52)
Prevlčte horné lanko (52) nad kotúčom ① a potiahnite ho nad kotúč ②. Potom ho potiahnite nadol pod horný kotúč ③ v závesnom bloku (34), potom hore - nad kotúč ④. Potiahnite lanko nadol a na jeho konci priskrutkujte skrutku k stohu bremien ⑤.
- UA** Монтаж верхнього тросу (52)
Закладіть верхній трос (52) стороною, що без кульки над роликом мал. ① і протягуйте його над роликом ②. Потім потягніть його вниз, під верхній ролик ③ у підвісному блоці (34), далі вгору - над роликом ④. Протягніть трос вниз і затягніть болт, що розташований на його кінці до рейки для вибору вантажу ⑤.

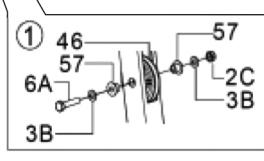
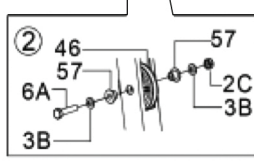
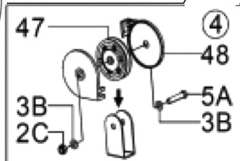


11

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



WARNING





CZ Montáž spodního lanka (53)

Kabel zasuňte stranou bez kuličky pod váleček ① a zatáhněte jej pod váleček ②. Potom lehce táhněte směrem nahoru, přes spodní válec ③ závěsné kladky (25), dále dolů - pod váleček ④. Vytáhněte lanko nahoru, nad spodní váleček ⑤ v závěsném bloku (34), a potom zatáhněte dolů. Připevněte řetěz (44) ke konci lanka a jeho druhý konec k hlavní základně pomocí karabinek (43). Změnou délky řetězu můžete upravit napětí lanka.

Montáž středního lanka (54)

Konec kabelu připojte k jednomu z ramen věže (18) ⑦. Druhý konec pak nasměrujte přes váleček ⑧, zatáhněte dolů k hornímu válečku ve závěsné kladce (25) obr. ③, poté nahoru - nad válečkem ⑨ (na druhém ramenu). Připojte druhý konec lanka k druhému ramenu věže ⑩.

DE Installation des unteren Seilss (53)

Führen Sie das Seil mit der kugelfreien Seite unter die Seilrolle ① und und ziehen Sie es unter die Seilrolle ②. Ziehen Sie es dann leicht nach oben, führen Sie es über die untere Seilrolle ③ des Doppelseilrohlfaltes (25) und dann nach unten - unter die Seilrolle ④. Ziehen Sie das Seil nach oben, über die untere Seilrolle ⑤ im Seilrollenhalter (34) und ziehen Sie es nach unten. Befestigen Sie die Kette (44) am Ende des Seils und das andere Ende an dem Grundrahmen mittels des Karabinerhaken (43). Durch Ändern der Kettenlänge können Sie die Spannung des Seils einstellen.

Installation des mittleren Seilss (54)

Befestigen Sie das Ende des Seils an einem der Butterflyarme (18) ⑦. Führen Sie dann das andere Ende über die Seilrolle ⑧, ziehen Sie es nach unten zur oberen Seilrolle in der Doppelseilrohlfaltes (25) ③ und dann nach oben - über die Seilrolle ⑨ (an dem zweiten Butterflyarm). Befestigen Sie das andere Ende des Seils am anderen Butterflyarm ⑩.

EN Bottom cable installation (53)

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

Middle cable installation (54)

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

ES Montaje del cable inferior (53)

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

Montaje del cable medio (54)

Fije un extremo del cable a uno de los brazos de la máquina (18) ⑦. Luego pase el otro extremo sobre la polea ②, tire hacia abajo hasta la polea superior del bloque colgante (25) ③, y después hacia arriba - sobre la polea ④ (junto al otro brazo). Fije el segundo extremo del cable al otro brazo de la máquina ⑤.

FR Assemblage du câble inférieur (53)

Insérez le câble avec le côté sans boule sous le rouleau ① et tirez-le sous le rouleau ②. Tirez ensuite légèrement vers le haut, passez-le sur le rouleau inférieur du ③ bloc de suspension (25), plus bas - sous le rouleau ④. Tirez le câble vers le haut, au-dessus du rouleau inférieur ⑤ dans la poulie suspendue (34), puis tirez vers le bas. Fixez la chaîne (44) à l'extrémité du câble et son autre extrémité à la base principale avec les mousquetons (43). En modifiant la longueur de la chaîne, vous pouvez régler la tension du câble.

Installation du câble central (54)

Attachez l'extrémité du câble à l'un des bras de l'atlas (18) ⑦. Ensuite, passez l'autre extrémité sur le rouleau ⑧, tirez-la vers le bas vers le rouleau supérieur dans la poulie suspendue (25) ③, puis vers le haut - au-dessus du rouleau ⑨ (au deuxième épaulement). Fixez l'autre extrémité du câble à l'autre bras de l'atlas ⑩.

IT Montaggio del cavo inferiore (53)

Inserire l'estremità del cavo senza sfera sotto la puleggia ① e farlo passare sotto la puleggia ②. Poi tirare leggermente verso l'alto, passare sopra la puleggia inferiore ③ del blocco sospeso (25), poi verso il basso - sotto la puleggia ④. Tirare il cavo verso l'alto, sopra la puleggia inferiore ⑤ del blocco sospeso (34), e poi tirarlo verso il basso. Fissare la catena (44) all'estremità del cavo e l'altro lato alla base principale con i moschettoni (43). Regolando la lunghezza della catena si può modificare la tensione del cavo.

Montaggio del cavo centrale (54)

Fissare un'estremità del cavo a uno dei bracci della macchina (18) ⑦. Poi far passare l'altra estremità sopra la puleggia ②, tirarla verso il basso fino alla puleggia superiore del blocco sospeso (25) ③, e poi verso l'alto - sopra la puleggia ④ (vicino all'altro braccio). Fissare l'altra estremità del cavo all'altro braccio della macchina ⑤.



NL Montage van de onderkabel (53)

Leid het uiteinde van de kabel zonder kogel onder katrol ① en trek hem onder katrol ②. Trek hem vervolgens lichtjes omhoog en over de onderste katrol ③ van het hangblok (25), daarna naar beneden – onder katrol ④. Trek de kabel omhoog, over de onderste katrol ⑤ van het hangblok (34), en daarna omlaag. Bevestig de ketting (44) aan het uiteinde van de kabel en het andere uiteinde aan de hoofdbasis met behulp van karabijnhaken (43). Door de lengte van de ketting aan te passen kun je de spanning van de kabel regelen.

Montage van de middencabel (54)

Bevestig het ene uiteinde van de kabel aan een van de krachtstationarmen (18) ①. Leid vervolgens het andere uiteinde over katrol ②, trek het naar beneden tot aan de bovenste katrol van het hangblok (25) ③, daarna omhoog – over katrol ④ (bij de andere arm). Bevestig het tweede uiteinde van de kabel aan de andere krachtstationarm ⑤.

PL Montaż dolnej linki (53)

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

Montaż środkowej linki (54)

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

SK Montáž spodného lanka (53)

Prevlečte lanko cez kotúč ① a potiahnite ho pod kotúč ②. Následne ho jemne potiahnite smerom hore, prevlečte ho cez spodný kotúč ③ závesného bloku (25), potom smerom dole – pod kotúč ④. Potiahnite lanko smerom hore, nad spodný kotúč ⑤ v závesnom bloku (34) a následne ho potiahnite smerom dole. Pomocou karabín (43) pripievnte reťaz (44) ku koncu lanka a druhý koniec do hlavne základne. Zmenou dĺžky reťaze môžete upraviť napnutie lanka.

Montáž stredného lanka (54)

Pripievnte koniec lanka k jednému z ramien posilňovacej veže (18) ⑦. Druhý koniec potom prevlečte cez kotúč ⑧, potiahnite ho nadol k hornému kotúču v závesnom bloku (25) ③, potom nahor – cez kotúč ⑨ (na druhom ramene). Pripievnte druhý koniec lanka k druhému ramenu posilňovacej veže ⑩.

UA Монтаж нижнього тросу (53)

Закладіть трос стороною, що без кульки під роликом мал. ① (робіть це по колу, як на малюнку) і протягніть його під ролик ②. Потім трохи підтягніть вгору, протягніть його над нижнім роликом ③ підвісного блоку (25), потім вниз - під ролик ④. Протягніть трос вгору над нижнім роликом ⑤ у підвісному блоці (34), а потім потягніть вниз. Прикріпіть ланцюг (44) однією стороною до кінця тросу, а іншою до основи карабінами (43). Змінюючи довжину ланцюга, ви можете регулювати натяг тросу.

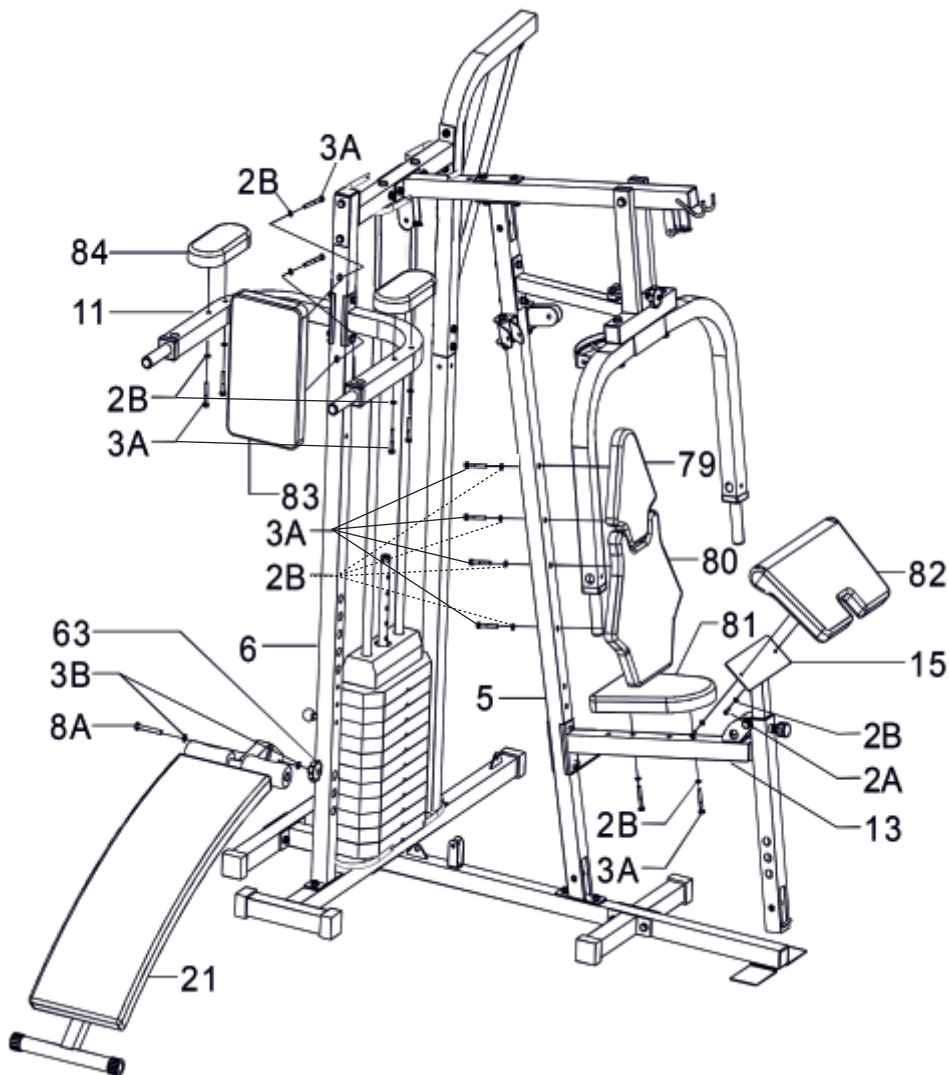
Монтаж середнього тросу (54)

Приєднайте один кінець тросу до одного з важелів (18) ⑦. Потім протягніть інший кінець над роликом ⑧, протягніть його вниз до верхнього ролика в підвісному блоці (25) мал. ③, потім вгору - над роликом ⑨ (на другому важелі). Приєднайте інший кінець тросу до іншого важеля силової станції ⑩.



12

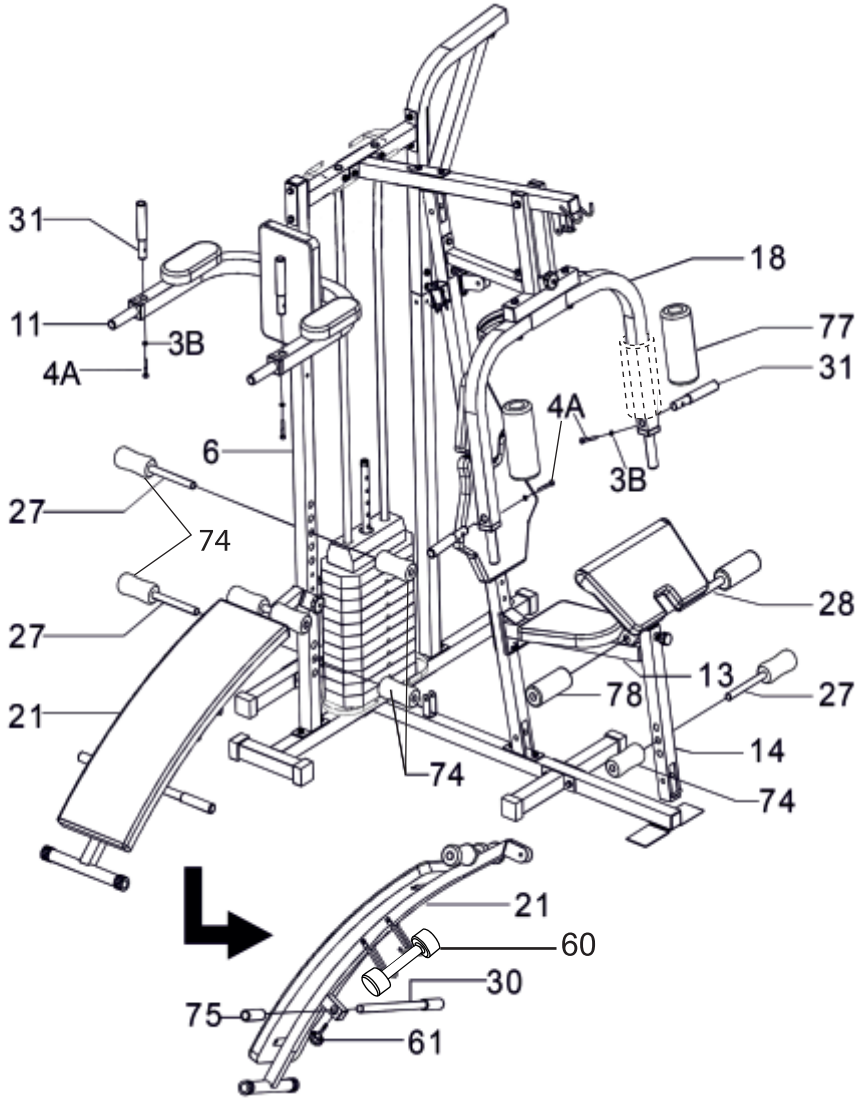
3A x1	3A x12	2A x2	3B x2	2B x14
M10x75 mm	M8x65 mm	M8x20mm	Ø10 mm	Ø8 mm





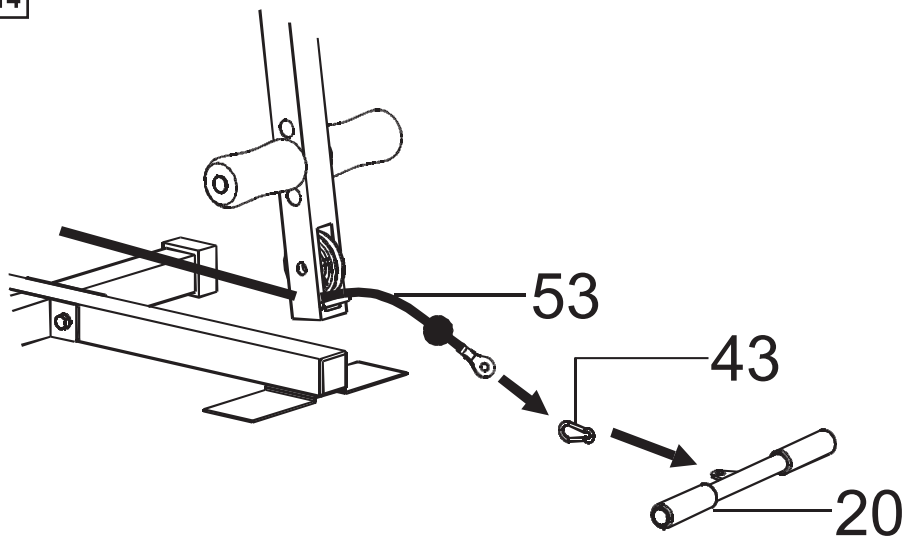
13

4A x4	3B x4
M10x20 mm	Ø10 mm

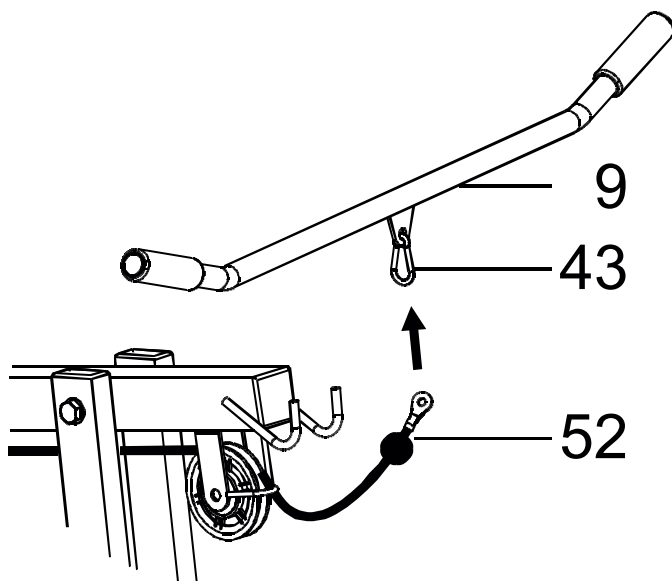




14

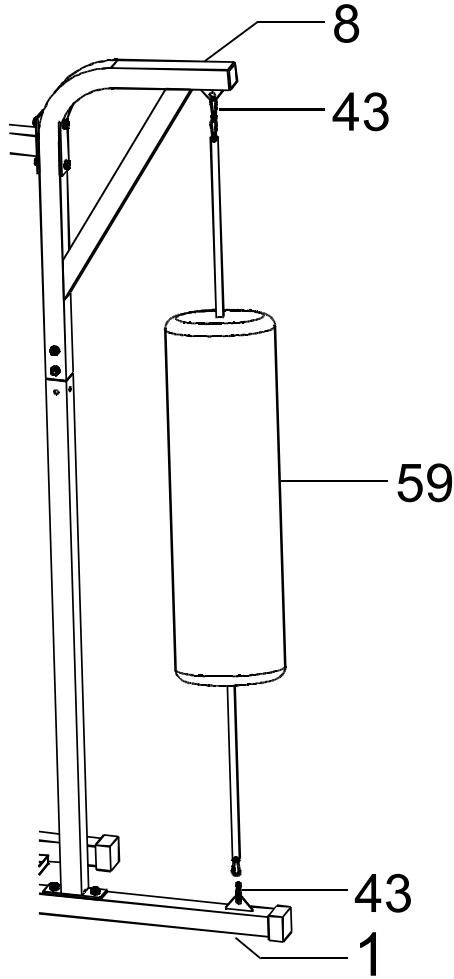


15



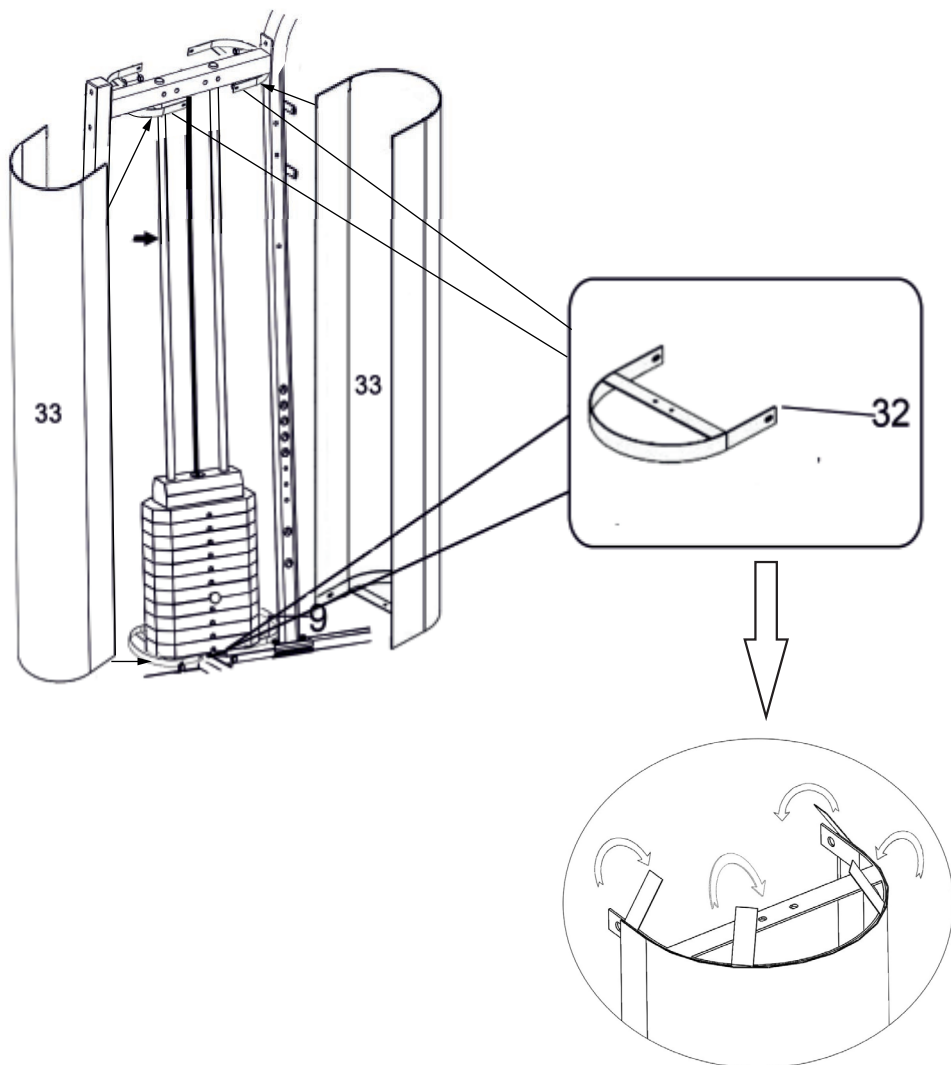


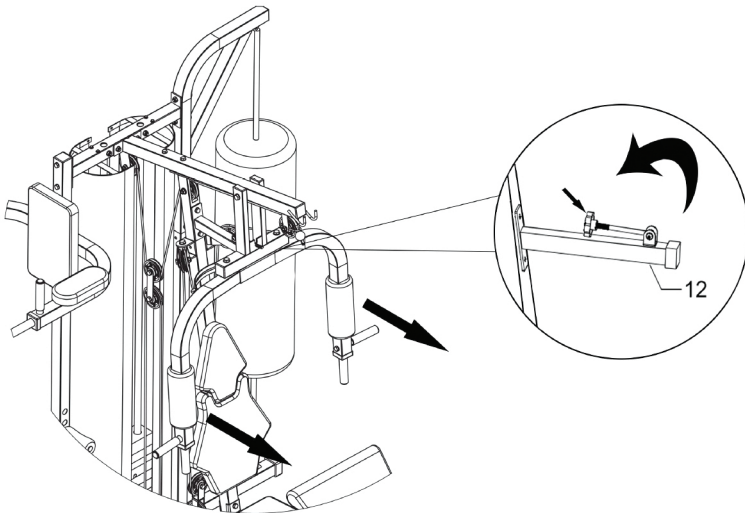
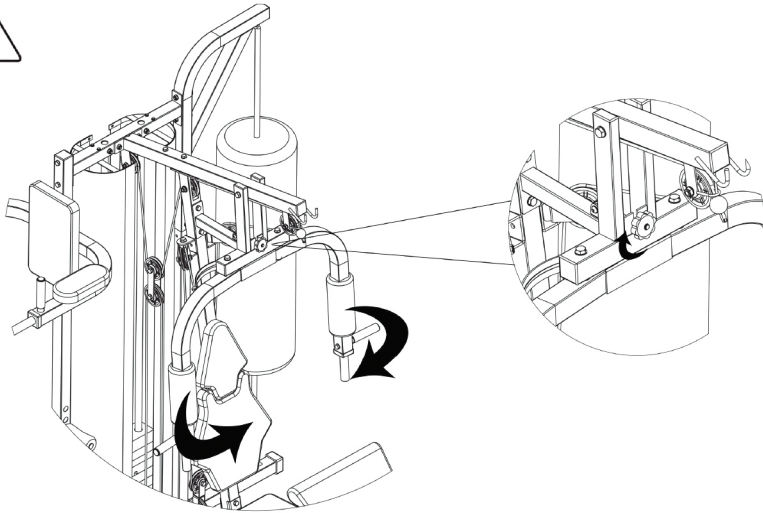
16





17







CZ Přilepení nálepek*

1. Pro správnou aplikaci očistěte povrch, na který má být nálepka umístěna. Použijte k tomu jemný čistící prostředek, vodu nebo speciální odmašťovací prostředek. Povrch osušte čistým, suchým hadříkem. 2. Odstraňte ochrannou vrstvu z nálepky. Umístěte nálepku na předem připravený povrch. Pomocí stěrky nálepku zarovnejte a odstraňte případné vzduchové bubliny. 3. Chcete-li nálepku trvale odstranit, použijte speciální odstraňovač nálepek.

*tyká se produktů s nálepkami v sadě

DE Anbringung des Aufklebers*

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

* gilt für Produkte mit Aufklebern im Set

EN Applying a sticker*

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

* applies to products with stickers in the set

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.

* se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto

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.

* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble

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.

* si applica ai prodotti che includono etichette nel set

NL Aanbrengen van de sticker*

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

* van toepassing op producten met stickers in de set

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 odtłuszczenia. 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.

* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie



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.

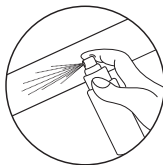
*tyka sa produktov s nálepkami v súprave

UA Інструкція наклеювання наліпки*

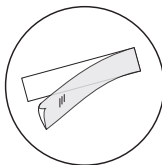
1. Для правильного нанесення очистіть поверхню, де буде розміщена наклейка. Для цього використовуйте м'який миючий засіб, воду або спеціальний знежирювач. Витріть поверхню чистою сухою тканиною. 2. Зніміть захисний шар з наклейки. Розмістіть наклейку на попередньо підготовлену поверхню. За допомогою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

*стосується продуктів з наклейками у комплекті

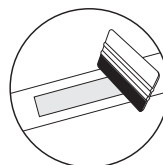
1



2



3





Hergestellt in China

DISTRIBUTION:

IMPORTER:



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

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



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



Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz



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