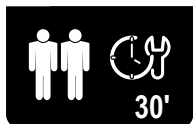
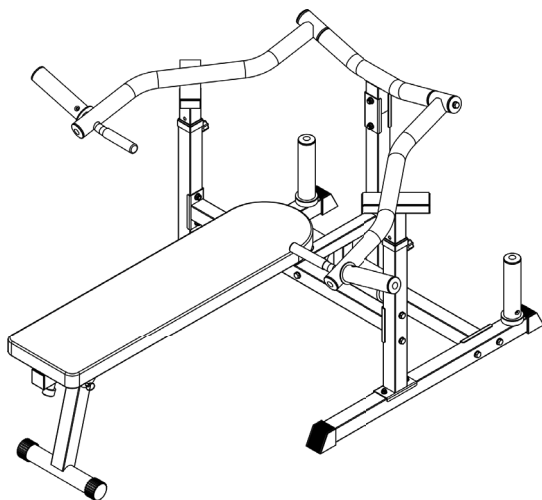




**HS-2100HB**



Scan me  
[www.hop-sport.com](http://www.hop-sport.com)



**CZ** Tréninková lavice

**IT** Panca da allenamento

**DE** Trainingsbank

**NL** Trainingsbank

**EN** Workout Bench

**PL** Ławka treningowa

**ES** Banco de entrenamiento

**RO** Bancă de antrenament

**FR** Banc de musculation

**SK** Tréningová lavica

**HU** Edzőpad

**UA** Тренувальна лавка



|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>CZ</b>                                                                        | UPOZORNĚNÍ . . . . .                                                                                                                                                                                                                                | 1  |
| <b>DE</b>                                                                        | WARNUNGEN . . . . .                                                                                                                                                                                                                                 | 2  |
| <b>EN</b>                                                                        | WARNINGS. . . . .                                                                                                                                                                                                                                   | 3  |
| <b>ES</b>                                                                        | ADVERTENCIAS . . . . .                                                                                                                                                                                                                              | 4  |
| <b>FR</b>                                                                        | AVERTISSEMENTS . . . . .                                                                                                                                                                                                                            | 5  |
| <b>HU</b>                                                                        | FIGYELMEZTETÉSEK . . . . .                                                                                                                                                                                                                          | 6  |
| <b>IT</b>                                                                        | AVVERTENZE . . . . .                                                                                                                                                                                                                                | 7  |
| <b>NL</b>                                                                        | WAARSCHUWINGEN . . . . .                                                                                                                                                                                                                            | 8  |
| <b>PL</b>                                                                        | OSTRZEŻENIA . . . . .                                                                                                                                                                                                                               | 9  |
| <b>RO</b>                                                                        | AVERTISMENTE . . . . .                                                                                                                                                                                                                              | 10 |
| <b>SK</b>                                                                        | UPOZORNENIE . . . . .                                                                                                                                                                                                                               | 11 |
| <b>UA</b>                                                                        | ЗАСТЕРЕЖЕННЯ . . . . .                                                                                                                                                                                                                              | 12 |
|  | ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / EXPLODED VIEW /<br>VISTA EXPLOSIONADA / SCHÉMA DÉMONTÉ / ROBBANTOTT NÉZET / VISTA ESPLOSA /<br>EXPLOŚIEAANZICHT / WIDOK ROZSTRZELONY / VEDERE EXPLODATĂ /<br>ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН . . . . . | 17 |
|  | SEZNAM DÍLŮ / STÜCKLISTE / PARTS LIST / LISTA DE PIEZAS / LISTE DE PIÈCES /<br>ALKATRÉSZLISTA / ELENCO DELLE PARTI / ONDERDELENLIJST / LISTA CZĘŚCI /<br>LISTA DE PIESE / ZOZNAM DIELOV / СПИСОК ДЕТАЛЕЙ. . . . .                                   | 18 |
|  | MONTÁŽ / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / INSTALLATION /<br>ÖSSZESZERELÉS / MONTAGGIO / MONTAGE / MONTAŽ /<br>ASAMBLARE / MONTÁŽ / УСТАНОВКА . . . . .                                                                                                | 20 |
| <b>CZ</b>                                                                        | NÁVOD K POUŽITÍ. . . . .                                                                                                                                                                                                                            | 29 |
| <b>DE</b>                                                                        | BEDIENUNGSANLEITUNG . . . . .                                                                                                                                                                                                                       | 30 |
| <b>EN</b>                                                                        | INSTRUCTION . . . . .                                                                                                                                                                                                                               | 31 |
| <b>ES</b>                                                                        | MANUAL DE INSTRUCCIONES . . . . .                                                                                                                                                                                                                   | 32 |
| <b>FR</b>                                                                        | INSTRUCTIONS D'UTILISATION . . . . .                                                                                                                                                                                                                | 33 |
| <b>HU</b>                                                                        | HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ . . . . .                                                                                                                                                                                                                       | 34 |
| <b>IT</b>                                                                        | MANUALE DI ISTRUZIONI. . . . .                                                                                                                                                                                                                      | 35 |
| <b>NL</b>                                                                        | GEBRUIKSAANWIJZING. . . . .                                                                                                                                                                                                                         | 36 |
| <b>PL</b>                                                                        | INSTRUKCJA OBSŁUGI . . . . .                                                                                                                                                                                                                        | 37 |
| <b>RO</b>                                                                        | MANUAL DE UTILIZARE. . . . .                                                                                                                                                                                                                        | 38 |
| <b>SK</b>                                                                        | NÁVOD NA POUŽITIE . . . . .                                                                                                                                                                                                                         | 39 |
| <b>UA</b>                                                                        | ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ . . . . .                                                                                                                                                                                                                 | 40 |





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

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



**LESEN SIE DAS GESAMTE HANDBUCH SORGFÄLTIG DURCH, BEVOR SIE DAS GERÄT VERWENDEN. BEWAHREN SIE DAS HANDBUCH ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF.**

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



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

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



**ANTES DE USAR EL EQUIPO, LEA DETENIDAMENTE TODO EL MANUAL Y CONSÉRVELO PARA CONSULTAS FUTURAS.**

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



**AVANT D'UTILISER L'APPAREIL, LISEZ ATTENTIVEMENT L'INTÉGRALITÉ DU MANUEL.  
CONSERVEZ LE MANUEL POUR LES RÉFÉRENCES FUTURES.**

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



## A BERENDEZÉS HASZNÁLATA ELŐTT FIGYELMESEN OLVASSA EL AZ ÚTMUTATÓT, ÉS ŐRIZZE MEG A KÉSŐBBI HASZNÁLATRA.

1. A berendezés maximális biztonsága és hatékonysága kizárólag a jelen útmutatónak megfelelő, helyes összeszereléssel és használatlal érhető el. Minden felhasználót tájékoztatni kell a vonatkozó korlátozásokról, figyelmeztetésekről és biztonsági óvintézkedésekről. A gyártó nem vállal felelősséget az utasítások be nem tartásából eredő sérülésekért vagy károkért.
2. Ez a termék egy sporteszköz, nem játék. Gyermekek a berendezést kizárólag felnőtt felügyelete mellett használhatják.
3. Kizárólag rendeltetészerűen használja: ülő vagy fekvő helyzetben végzett erőnléti és általános fitneszedzésre, szabad súlyokkal vagy saját testsúllyal. Ne használja egyéb célokra.
4. Ne álljon a padra, és ne használja azt lépcsőként. Ne üljön és ne támaszkodjon a háttámlára a gyakorlat által előírtól eltérő módon – ez a berendezés felborulását vagy károsodását okozhatja.
5. Ez a termék nem rehabilitációs célokra készült.
6. Ne lépje túl az útmutatóban meghatározott maximális terhelést.
7. A gyakorlatokat kizárólag sík, stabil és csúszásmentes felületen végezze, hogy megakadályozza a berendezés elmozdulását a használat során.
8. Javasolt védőszőnyeg használata a berendezés alatt.
9. Minden használat előtt győződjön meg arról, hogy minden rögzítés biztonságos és nem lazult meg. Szükség esetén húzza meg a csavarokat. Ne használja a berendezést, ha meglazult alkatrészeket, sérült állítómechanizmusokat, kopott kárpitozást, vázrepedéseket vagy korrózió jeleket észlel – ez veszélyeztetheti a felhasználó biztonságát.
10. Ne használja a padot, ha a háttámla vagy az ülés állítómechanizmusa nincsenek megfelelően reteszelve. Edzés előtt mindig ellenőrizze, hogy a kiválasztott pozíció stabil-e.
11. Ne rögzítsen a padhoz további kiegészítőket, súlyokat vagy alkatrészeket, kivéve, ha azokat a gyártó jóváhagyta. Ennek elmulasztása károsodást okozhat vagy balesethez vezethet.
12. Az edzés megkezdése előtt vegye fel a helyes pozíciót, és végezzen el egy próbát súlyok nélkül, hogy meggyőződjön a pad megfelelő beállításáról és stabilitásáról.
13. Győződjön meg arról, hogy a pad mérete, állítási tartománya és felépítése megfelel az Ön magasságának és testfelépítésének. A nem megfelelő beállítás sérüléshez vezethet, vagy csökkentheti az edzés hatékonyságát.
14. Viseljen csúszásmentes talpú sportcipőt, valamint kényelmes, szorosan illeszkedő ruházatot, amely nem korlátozza a mozgást a gyakorlatok során.
15. Az edzés megkezdése előtt megfelelően melegítsen be, hogy felkészítse izmait és ízületeit a fizikai megterhelésre.
16. Használat közben biztosítson legalább 2 méter szabad helyet a berendezés körül.
17. A berendezést egyszerre csak egy személy használhatja. A biztonság garantálása érdekében javasolt egy másik személy jelenléte is.
18. A gyakorlatokat kontrollált és folyamatos módon végezze. Kerülje a hirtelen mozdulatokat, amelyek az egyensúly elvesztéséhez vagy a felboruláshoz vezethetnek.
19. Az olyan egészségügyi problémákkal küzdő személyeknek, mint a hát-, gerinc- vagy ízületi panaszok, illetve egyéb krónikus megbetegedések, valamint a szívritmust, vérnyomást vagy koleszterinszintet befolyásoló gyógyszerek szedőknek az edzés megkezdése előtt konzultálniuk kell egy orvossal.
20. Ha edzés közben fájdalmat, szabálytalan szívverést, légszomjat, szédülést vagy hányingert tapasztal, azonnal hagyja abba, és a folytatás előtt konzultáljon orvosával.
21. A berendezést száraz és árnyékos helyen tárolja, nedvességtől, közvetlen napfénytől, valamint hőforrásoktól vagy nyílt lángtól távol, hogy elkerülje a fém alkatrészek korrózióját, illetve a műanyag elemek deformációját vagy elszíneződését.
22. Ne helyezzen éles tárgyakat a berendezés közelébe – ez károsíthatja a szerkezeti elemeket vagy sérülést okozhat.
23. Rendszeresen tisztítsa meg a felületet egy nedves törülközővel a szennyeződések és az izzadság eltávolítása érdekében. Tisztítás után alaposan szárítsa meg.
24. Ne módosítsa önállóan a berendezést. Kizárólag eredeti alkatrészeket használjon.
25. A készülék az EN ISO 20957-1:2024 szabványnak megfelelően lett gyártva. Kizárólag otthoni használatra készült (a szabvány szerinti Class H – otthoni használat).



**PRIMA DI UTILIZZARE IL DISPOSITIVO, LEGGERE ATTENTAMENTE L'INTERO MANUALE.  
CONSERVARLO PER FUTURE CONSULTAZIONI.**

1. La massima sicurezza e l'efficacia dell'attrezzatura possono essere raggiunte solo con un montaggio corretto e un utilizzo conforme al presente manuale. Tutti gli utenti devono essere informati sulle limitazioni, le avvertenze e le precauzioni di sicurezza applicabili. Il produttore non è responsabile per eventuali lesioni o danni derivanti dal mancato rispetto delle istruzioni.
2. Questo prodotto è un'attrezzatura sportiva, non un giocattolo. I bambini possono utilizzare l'attrezzatura solo sotto la supervisione di un adulto.
3. Utilizzare esclusivamente per lo scopo previsto: per l'allenamento di forza e fitness generale in posizione seduta o sdraiata, utilizzando pesi liberi o il proprio peso corporeo. Non utilizzare per altri scopi.
4. Non salire in piedi sulla panca e non utilizzarla come gradino. Non sedersi né appoggiarsi allo schienale in modi non previsti dall'esercizio – ciò potrebbe causare il ribaltamento o il danneggiamento dell'attrezzatura.
5. Questo prodotto non è destinato a scopi riabilitativi.
6. Non superare il carico massimo specificato nel manuale.
7. Eseguire gli esercizi esclusivamente su una superficie piana, stabile e antiscivolo per evitare che l'attrezzatura si sposti durante l'uso.
8. Si raccomanda di utilizzare un tappetino protettivo sotto l'attrezzatura.
9. Prima di ogni utilizzo, assicurarsi che tutti i fissaggi siano saldi e non allentati. Stringere le viti se necessario. Non utilizzare l'attrezzatura se si notano parti allentate, meccanismi di regolazione danneggiati, tappezzeria usurata, crepe nel telaio o segni di corrosione – ciò potrebbe compromettere la sicurezza dell'utente.
10. Non utilizzare la panca se i meccanismi di regolazione dello schienale o del sedile non sono bloccati correttamente. Verificare sempre che la posizione selezionata sia stabile prima di allenarsi.
11. Non fissare alla panca accessori, pesi o componenti aggiuntivi, a meno che non siano approvati dal produttore. Ciò potrebbe causare danni o portare a incidenti.
12. Prima di iniziare l'allenamento, assumere la posizione corretta ed eseguire una prova di posizionamento del corpo senza pesi per assicurarsi che la panca sia regolata correttamente e stabile.
13. Assicurarsi che le dimensioni, l'intervallo di regolazione e la struttura della panca si adattino alla propria altezza e corporatura. Una regolazione errata può causare lesioni o ridurre l'efficacia dell'allenamento.
14. Indossare scarpe sportive con suole antiscivolo e abbigliamento comodo e aderente che non limiti i movimenti durante l'esercizio.
15. Effettuare un adeguato riscaldamento prima di iniziare l'allenamento per preparare i muscoli e le articolazioni allo sforzo fisico.
16. Mantenere almeno 2 metri di spazio libero attorno all'attrezzatura durante l'uso.
17. L'attrezzatura deve essere utilizzata da una sola persona alla volta. Si raccomanda la presenza di un'altra persona per garantire la sicurezza.
18. Eseguire gli esercizi in modo controllato e fluido. Evitare movimenti bruschi che potrebbero portare alla perdita di equilibrio o al ribaltamento.
19. Le persone con condizioni di salute particolari, come problemi alla schiena, alla colonna vertebrale o alle articolazioni, o altri disturbi cronici, nonché coloro che assumono farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il colesterolo, devono consultare un medico prima di iniziare l'allenamento.
20. Se si avvertono dolore, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o nausea durante l'esercizio, interrompere immediatamente e consultare il medico prima di continuare.
21. Conservare l'attrezzatura in un luogo asciutto e all'ombra, lontano da umidità, luce solare diretta e fonti di calore o fiamme libere per evitare la corrosione delle parti metalliche, la deformazione o lo scolorimento dei componenti in plastica.
22. Non posizionare oggetti appuntiti vicino all'attrezzatura – ciò potrebbe danneggiare gli elementi strutturali o causare lesioni.
23. Pulire regolarmente la superficie con un panno umido per rimuovere lo sporco e il sudore. Asciugare accuratamente dopo la pulizia.
24. Non modificare l'attrezzatura da soli. Utilizzare esclusivamente parti originali.
25. Il dispositivo è stato fabbricato in conformità allo standard EN ISO 20957-1:2024. È destinato esclusivamente all'uso domestico (Classe H – uso domestico, secondo lo standard).



## LEES DE VOLLEDIGE HANDLEIDING ZORGVULDIG DOOR VOOR GEBRUIK VAN HET APPARAAT. BEWAAR DE HANDLEIDING VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

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



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

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



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

1. Siguranța și eficiența maximă a echipamentului pot fi obținute numai prin asamblarea și utilizarea corespunzătoare, în conformitate cu acest manual. Toți utilizatorii trebuie să fie informați cu privire la limitările, avertismentele și măsurile de siguranță aplicabile. Producătorul nu este responsabil pentru nicio vătămare sau daună rezultată din nerespectarea instrucțiunilor.
2. Acest produs este un echipament sportiv, nu o jucărie. Copiii pot folosi echipamentul numai sub supravegherea unui adult.
3. Utilizați numai conform destinației: pentru antrenamente de forță și fitness general în poziție șezând sau culcat, folosind greutateți libere sau greutatea proprie a corpului. Nu îl utilizați în alte scopuri.
4. Nu vă urcați pe picioarele pe bancă și nu o utilizați ca treaptă. Nu vă așezați și nu vă sprijiniți pe spătar în niciun mod care nu este prevăzut de exercițiu – acest lucru poate provoca răsturnarea sau deteriorarea echipamentului.
5. Acest produs nu este destinat scopurilor de reabilitare.
6. Nu depășiți sarcina maximă specificată în manual.
7. Efectuați exercițiile numai pe o suprafață plană, stabilă și antiderapantă, pentru a preveni mișcarea echipamentului în timpul utilizării.
8. Se recomandă utilizarea unui covoraș de protecție sub echipament.
9. Înainte de fiecare utilizare, asigurați-vă că toate elementele de fixare sunt sigure și nu sunt slăbite. Strângeți șuruburile dacă este necesar. Nu utilizați echipamentul dacă observați piese slăbite, mecanisme de reglare deteriorate, tapițerie uzată, crăpături ale cadrului sau semne de coroziune – acest lucru poate compromite siguranța utilizatorului.
10. Nu utilizați banca dacă mecanismele de reglare pentru spătar sau șezut nu sunt blocate corespunzător. Verificați întotdeauna dacă poziția selectată este stabilă înainte de a efectua exerciții.
11. Nu atașați la bancă accesorii, greutateți sau componente suplimentare, cu excepția cazului în care acestea sunt aprobate de producător. Nerespectarea acestei instrucțiuni poate provoca daune sau poate duce la un accident.
12. Înainte de a începe antrenamentul, adoptați poziția corectă și efectuați o probă de poziționare a corpului fără greutateți pentru a vă asigura că banca este reglată corespunzător și este stabilă.
13. Asigurați-vă că dimensiunea, intervalul de reglare și construcția băncii se potrivesc cu înălțimea și constituția dumneavoastră corporală. Reglarea necorespunzătoare poate duce la vătămări sau poate reduce eficiența antrenamentului.
14. Purtați pantofi sport cu talpă antiderapantă și îmbrăcăminte confortabilă, mulată, care nu restricționează mișcarea în timpul exercițiilor.
15. Încălziți-vă corespunzător înainte de a începe antrenamentul pentru a vă pregăti mușchii și articulațiile pentru efortul fizic.
16. Mențineți un spațiu liber de cel puțin 2 metri în jurul echipamentului în timpul utilizării.
17. Echipamentul trebuie utilizat de o singură persoană la un moment dat. Se recomandă prezența unei alte persoane pentru a garanta siguranța.
18. Efectuați exercițiile într-un mod controlat și fluid. Evitați mișcările bruște care ar putea duce la pierderea echilibrului sau la răsturnare.
19. Persoanele cu afecțiuni medicale, cum ar fi probleme la nivelul spatelui, coloanei vertebrale sau articulațiilor, ori alte boli cronice, precum și cele care iau medicamente care afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau colesterolul, trebuie să consulte un medic înainte de a începe antrenamentul.
20. Dacă în timpul exercițiilor experimentați durere, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli sau greață, opriți-vă imediat și consultați medicul înainte de a continua.
21. Depozitați echipamentul într-un loc uscat și umbrat, ferit de umiditate, lumina directă a soarelui și surse de căldură sau flacără deschisă, pentru a evita coroziunea pieselor metalice, deformarea sau decolorarea componentelor din plastic.
22. Nu așezați obiecte ascuțite în apropierea echipamentului – acest lucru poate deteriora elementele structurale sau poate cauza vătămări.
23. Curățați în mod regulat suprafața cu o cârpă umedă pentru a îndepărta murdăria și transpirația. Uscați bine după curățare.
24. Nu modificați echipamentul pe cont propriu. Utilizați numai piese originale.
25. Dispozitivul a fost fabricat în conformitate cu standardul EN ISO 20957-1:2024. Este destinat exclusiv utilizării casnice (Clasa H – utilizare casnică, conform standardului).



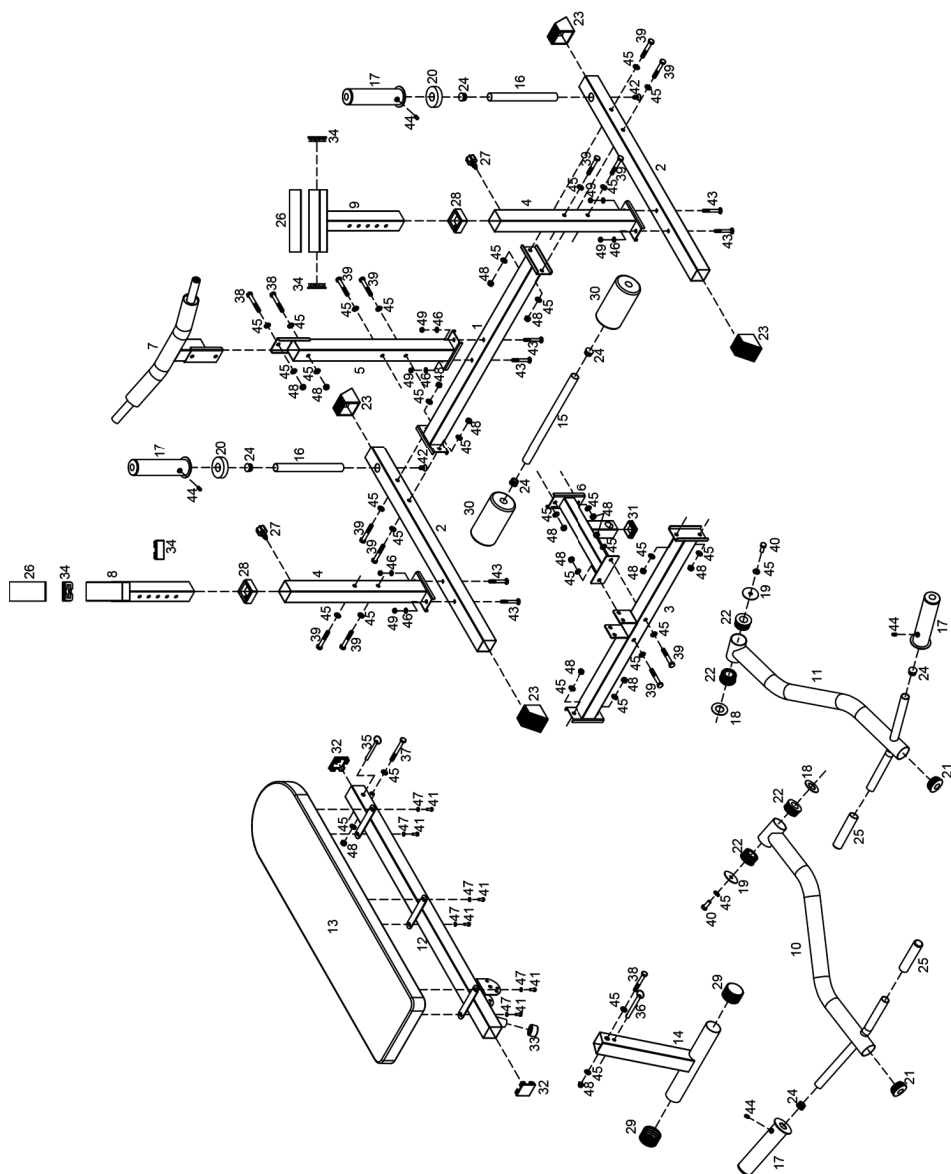
## PRED POUŽITÍM ZARIADENIA SI POZORNE PREČÍTAJTE TENTO NÁVOD. USCHOVAJTE TENTO NÁVOD PRE BUDÚCE POUŽITIE.

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

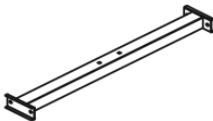
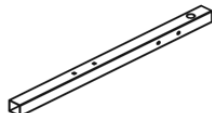
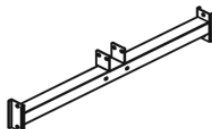
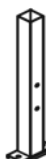
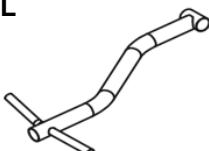
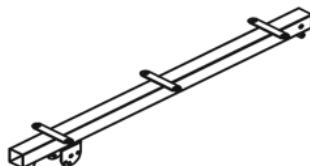
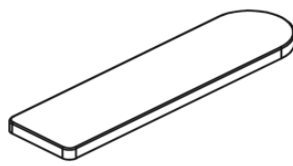
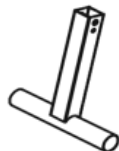


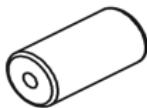
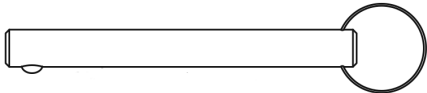
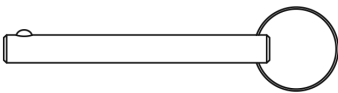
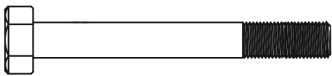
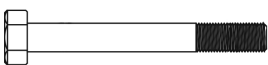
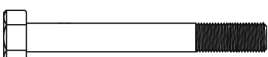
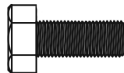
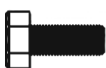
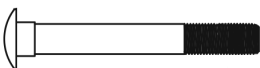
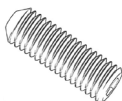
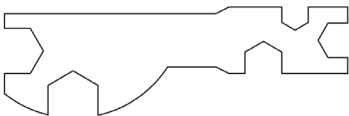
**ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ІНСТРУКЦІЮ.  
ЗБЕРІГАЙТЕ ПОСІБНИК ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ.**

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



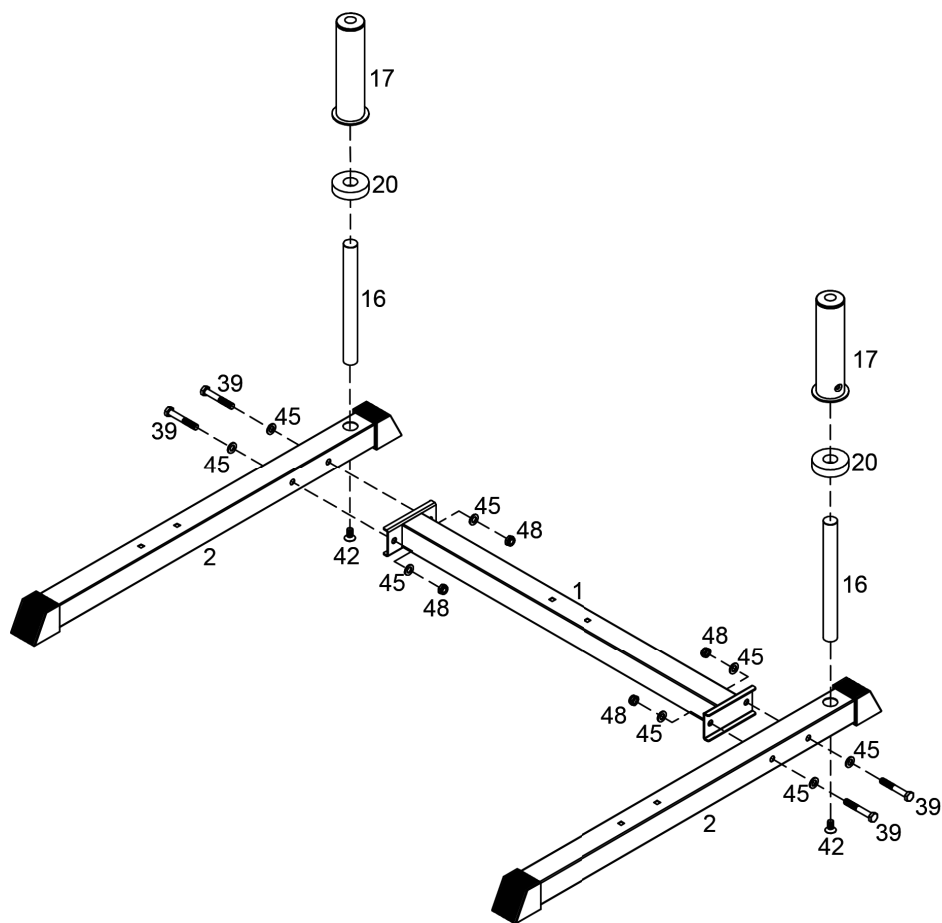


|                                                                                      |    |                                                                                     |    |                                                                                     |    |                                                                                      |    |                                                                                     |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1                                                                                    | ×1 | 2                                                                                   | ×2 | 3                                                                                   | ×1 | 4                                                                                    | ×2 | 5                                                                                   | ×1 |
|      |    |    |    |    |    |     |    |   |    |
| 6                                                                                    | ×1 | 7                                                                                   | ×1 | 8<br>R                                                                              | ×1 | 9<br>L                                                                               | ×1 | 10<br>R                                                                             | ×1 |
|      |    |    |    |    |    |     |    |   |    |
| 11<br>L                                                                              | ×1 | 12                                                                                  | ×1 | 13                                                                                  | ×1 |                                                                                      |    |                                                                                     |    |
|      |    |    |    |   |    |                                                                                      |    |                                                                                     |    |
| 14                                                                                   | ×1 | 15                                                                                  | ×1 | 16                                                                                  | ×2 | 17                                                                                   | ×4 | 18                                                                                  | ×2 |
|     |    |   |    |   |    |    |    |   |    |
| 19                                                                                   | ×2 |                                                                                     |    |                                                                                     |    |                                                                                      |    |                                                                                     |    |
|   |    |                                                                                     |    |                                                                                     |    |                                                                                      |    |                                                                                     |    |
| 20                                                                                   | ×2 | 21                                                                                  | ×2 | 22                                                                                  | ×4 | 23                                                                                   | ×4 | 24                                                                                  | ×6 |
|    |    |  |    |  |    |   |    |  |    |
|                                                                                      |    | Ø50                                                                                 |    | Ø50×Ø25                                                                             |    | 50×50 mm                                                                             |    | Ø50                                                                                 |    |
| 25                                                                                   | ×2 |                                                                                     |    |                                                                                     |    |                                                                                      |    |                                                                                     |    |
|  |    |                                                                                     |    |                                                                                     |    |                                                                                      |    |                                                                                     |    |
| 26                                                                                   | ×2 | 27                                                                                  | ×2 | 28                                                                                  | ×2 | 29                                                                                   | ×2 |                                                                                     |    |
|   |    |  |    |  |    |  |    |                                                                                     |    |
|                                                                                      |    | M14                                                                                 |    | 50×45 mm                                                                            |    | Ø50                                                                                  |    |                                                                                     |    |

|                                                                                                             |                                                                                                            |                                                                                                              |                                                                                                           |                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30<br><br>x2                | 31<br><br>40×40 mm<br>x1  | 32<br><br>50×50 mm<br>x2    | 33<br><br>Ø25<br>x1      | 34<br><br>30×60 mm<br>x4 |
| 35<br><br>Ø10×85 mm<br>x1  | 36<br><br>Ø8×65 mm<br>x1  |                                                                                                              |                                                                                                           |                                                                                                            |
| 37<br><br>M10×85 mm<br>x1   | 38<br><br>M10×70 mm<br>x3 | 39<br><br>M10×65 mm<br>x12 |                                                                                                           |                                                                                                            |
| 40<br><br>M10×25 mm<br>x2  | 41<br><br>M10×25 mm<br>x6 | 42<br><br>M10×20 mm<br>x2   | 43<br><br>M8×65 mm<br>x6 |                                                                                                            |
| 44<br><br>M8×10 mm<br>x4 | 45<br><br>Ø10<br>x34    | 46<br><br>Ø8<br>x6        | 47<br><br>Ø8<br>x6     | 48<br><br>M10<br>x16    |
| 49<br><br>M8<br>x6       | 50<br><br>x1            | 51<br><br>x1             |                                                                                                           |                                                                                                            |

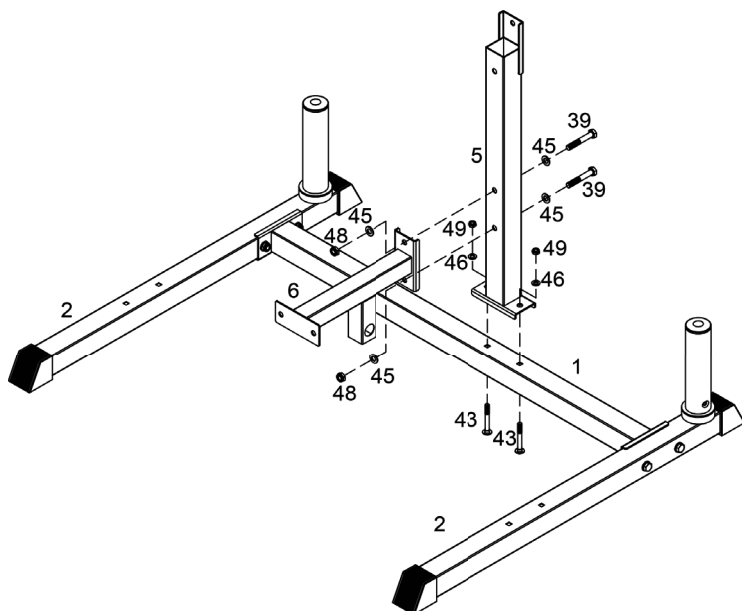


1

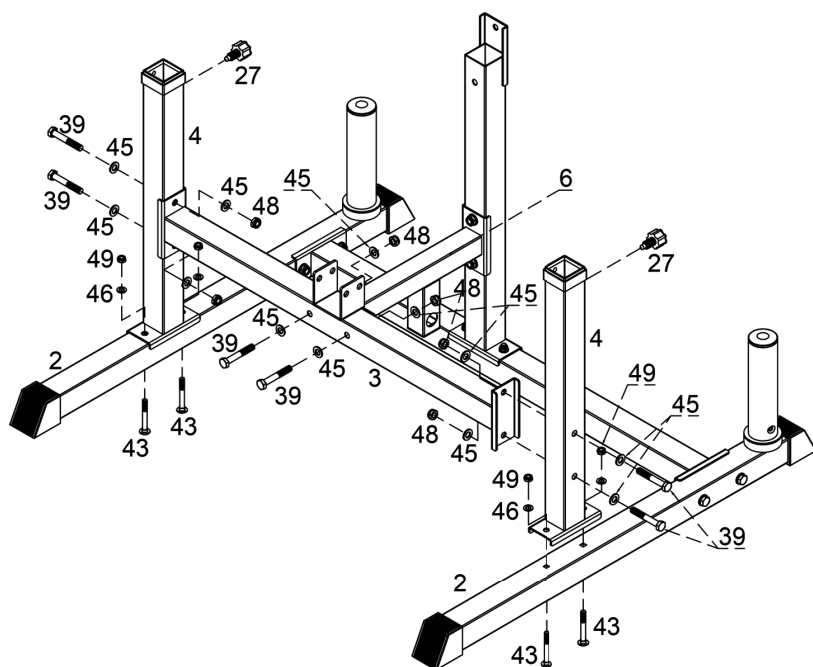




2

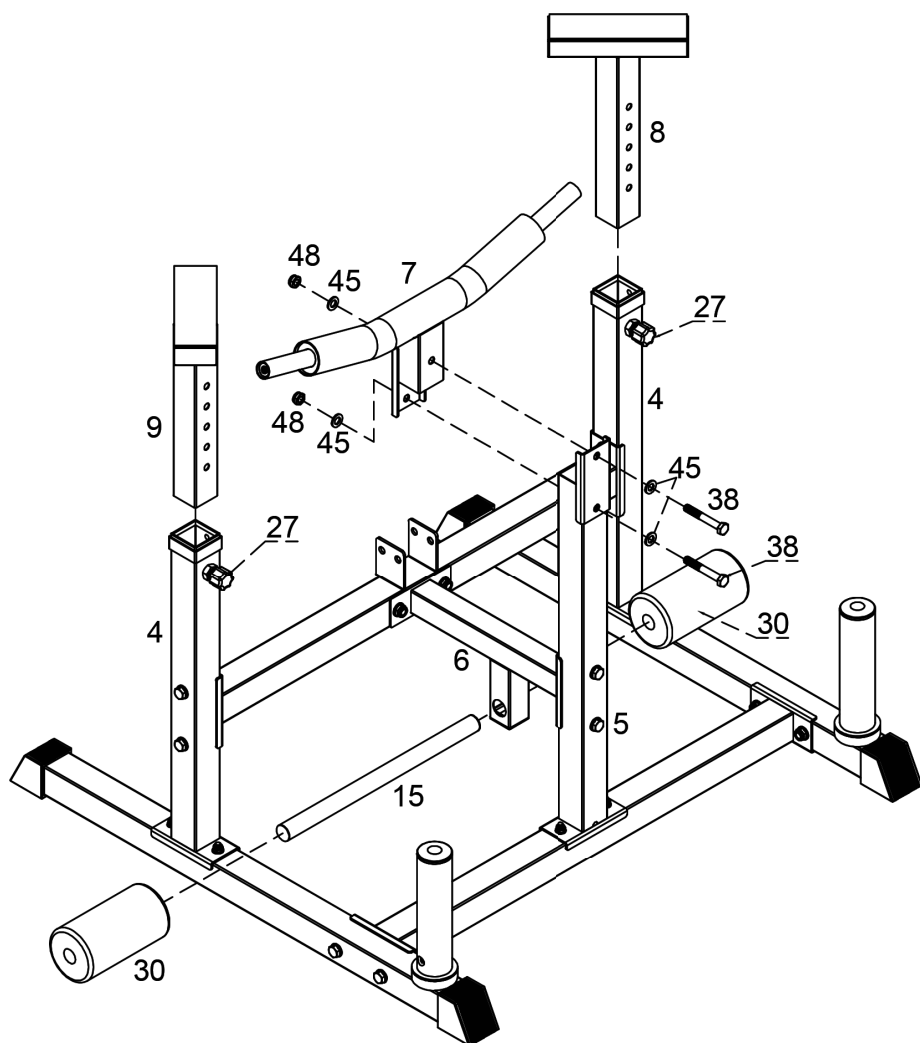


3



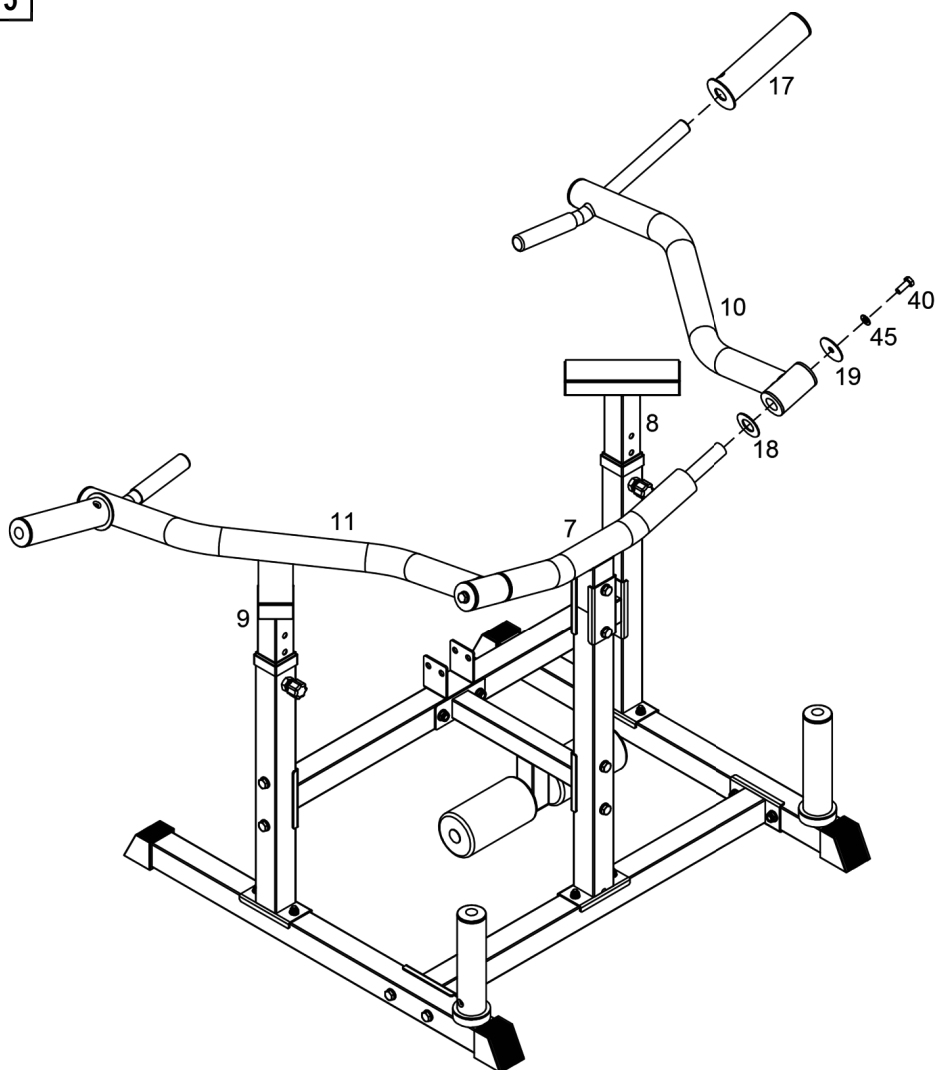


4



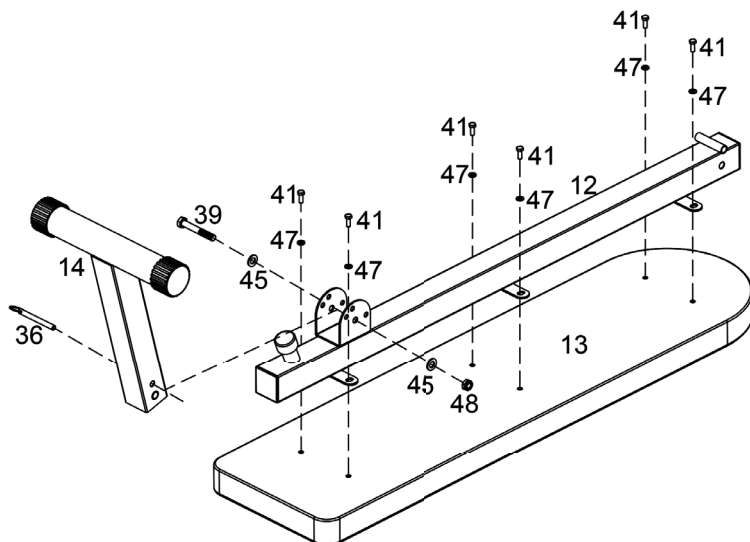


**5**

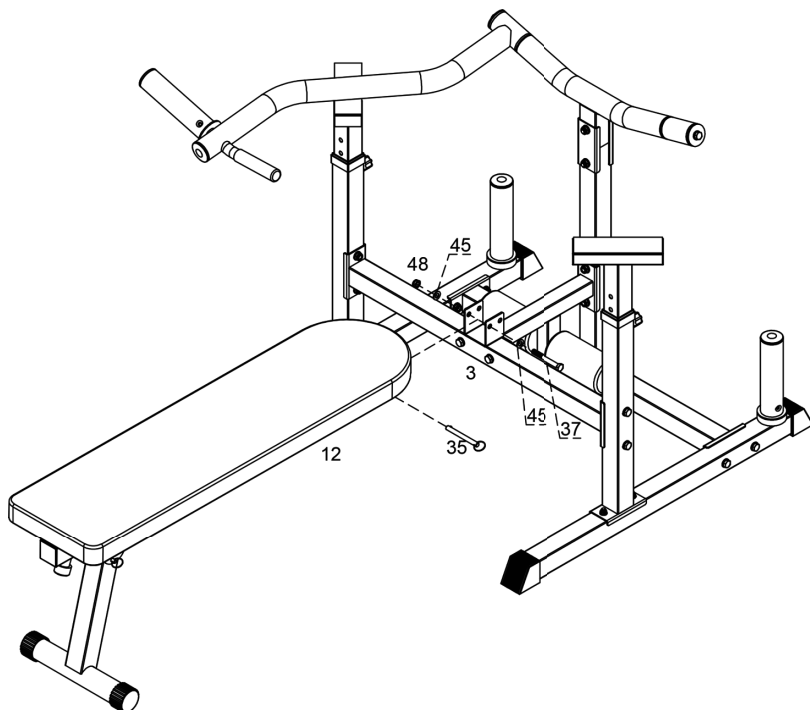




6

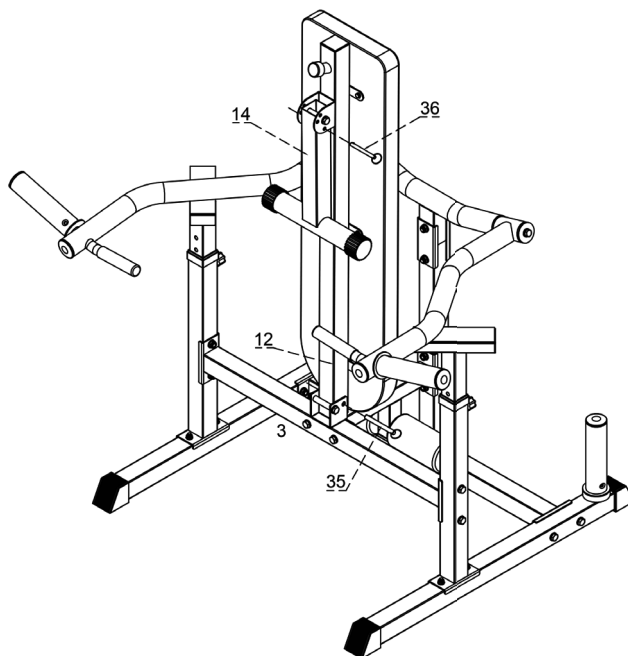


7





8



**CZ SKLÁDÁNÍ:** Vytáhněte kolík (35), sklopte hlavní rám (12) a znovu vložte kolík. Vytáhněte kolík (36), sklopte přední oporu (14) a znovu vložte kolík.

**DE ZUSAMMENKLAPPEN:** Ziehen Sie den Bolzen (35) heraus, klappen Sie den Hauptrahmen (12) ein und stecken Sie den Bolzen wieder ein. Ziehen Sie den Bolzen (36) heraus, klappen Sie die vordere Stütze (14) ein und stecken Sie den Bolzen wieder ein.

**EN FOLDING:** Pull out pin (35), fold the main frame (12), and reinsert the pin. Pull out pin (36), fold the front support (14), and reinsert the pin.

**ES PLEGADO:** Saque el pasador (35), pliegue el marco principal (12) y vuelva a insertar el pasador. Saque el pasador (36), pliegue el soporte delantero (14) y vuelva a insertar el pasador.

**FR PLIAGE:** Retirez la goupille (35), pliez le cadre principal (12) et réinsérez la goupille. Retirez la goupille (36), pliez le support avant (14) et réinsérez la goupille.

**HU ÖSSZECSUKÁS:** Húzza ki a csapot (35), hajtsa össze a fővázat (12), és helyezze vissza a csapot. Húzza ki a csapot (36), hajtsa össze az első támasztékot (14), és helyezze vissza a csapot.

**IT PIEGATURA:** Estrarre il perno (35), piegare il telaio principale (12) e reinserire il perno. Estrarre il perno (36), piegare il supporto anteriore (14) e reinserire il perno.

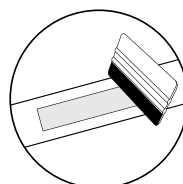
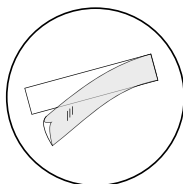
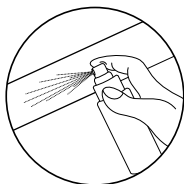
**NL INKLAPPEN:** Trek pen (35) eruit, klap het hoofdframe (12) in en plaats de pen terug. Trek pen (36) eruit, klap de voorste steun (14) in en plaats de pen terug.

**PL SKŁADANIE:** Wyciągnij sworzeń (35), złóż ramę główną (12) i włóż sworzeń z powrotem. Wyciągnij sworzeń (36), złóż przedni wspornik (14) i włóż sworzeń z powrotem.

**RO PLIERE:** Scoateți știftul (35), pliați cadrul principal (12) și reintroduceți știftul. Scoateți știftul (36), pliați suportul frontal (14) și reintroduceți știftul.

**SK SKLÁPANIE:** Vytiahnite kolík (35), sklopte hlavný rám (12) a znovu vložte kolík. Vytiahnite kolík (36), sklopte prednú oporu (14) a znovu vložte kolík.

**UA СКЛАДАННЯ:** Вийміть штифт (35), складіть основну раму (12) і вставте штифт назад. Вийміть штифт (36), складіть передню опору (14) і вставте штифт назад.



#### **CZ APLIKACE SAMOLEPKY\***

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

#### **DE ANBRINGUNG DES AUFKLEBERS\***

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

#### **EN APPLYING A STICKER\***

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

#### **ES APLICAR UNA PEGATINA\***

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

#### **FR APPLICATION D'AUTOCOLLANT\***

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

#### **HU MATRICA FELHELYEZÉSE\***

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



#### **IT APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA\***

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

#### **NL AANBRENGEN VAN DE STICKER\***

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

#### **PL APLIKACJA NAKLEJKI\***

1. W celu prawidłowej aplikacji, wyczyść powierzchnię, na której ma być umieszczona naklejka. Użyj do tego łagodnego detergentu, wody lub specjalnego środka do 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.

#### **RO APLICAREA UNUI AUTOCOLANT\***

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

#### **SK PRILEPENIE NÁLEPKY\***

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

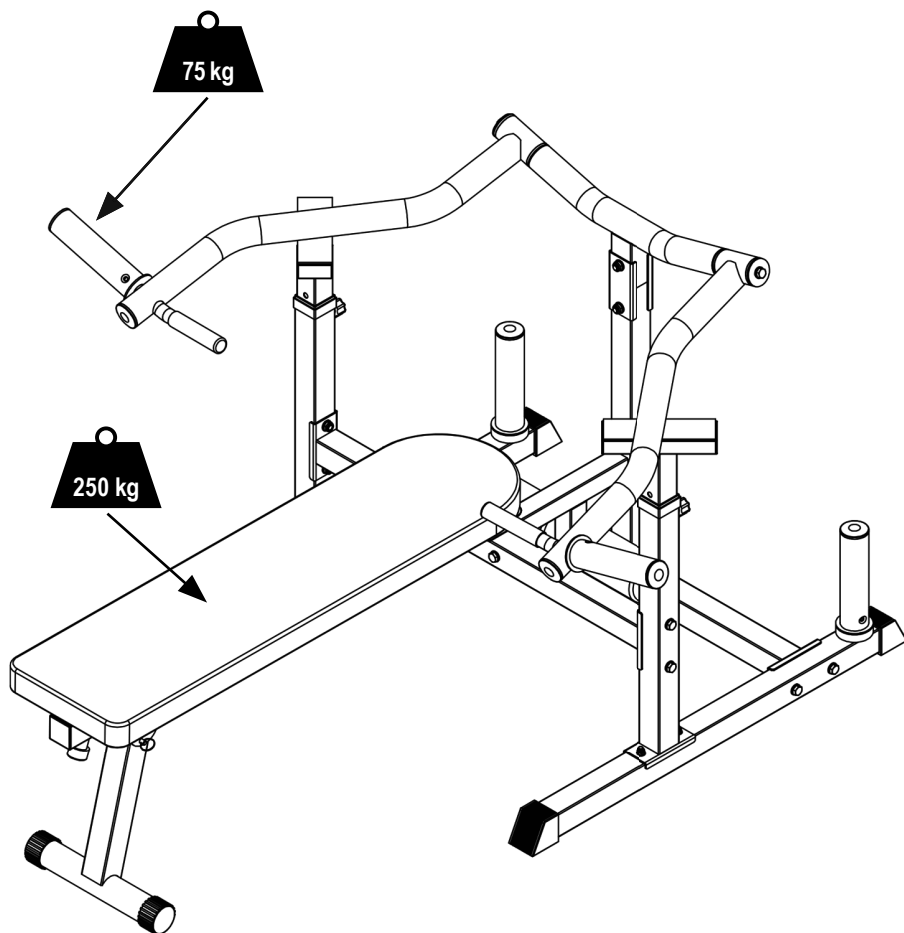
#### **UA ІНСТРУКЦІЯ НАКЛЕЮВАННЯ НАЛІПКИ\***

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

**\***

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

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





### 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](mailto:info@hop-sport.cz)
2. Reklamáce včetně odstranění vady musí být vyřízena a kupující o tom musí být informován nejpozději do třiceti (30) dnů ode dne uplatnění reklamace, pokud se prodávající s kupujícím nedohodne na delší lhůtě. Pokud je třeba poslat produkt na opravu do zahraničí nebo 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 vytištěn na recyklovatelném papíře. Třídte ho v souladu s platnými pravidly.



## 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 | <a href="http://www.hop-sport.de/reklamation/">www.hop-sport.de/reklamation/</a> | <a href="mailto:info@hop-sport.de">info@hop-sport.de</a>       |
| AT | <a href="http://www.hop-sport.at/reklamation/">www.hop-sport.at/reklamation/</a> | <a href="mailto:support@hop-sport.at">support@hop-sport.at</a> |

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

## DE Umweltschutz



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



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



### 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](mailto: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.



### 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](mailto: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.



## Conditions de garantie

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

- via le formulaire de réclamation sur le site web

- par écrit à l'adresse suivante:

**Hegen Deutschland GmbH**

**Chausseestraße 80D**

**17321 Löcknitz**

**Allemagne**

- via E-Mail

|    | Formulaire de réclamation                                                        | E-mail                                                         |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| FR | <a href="http://www.hop-sport.fr/reclamation/">www.hop-sport.fr/reclamation/</a> | <a href="mailto:support@hop-sport.fr">support@hop-sport.fr</a> |
| BE | <a href="http://www.hop-sport.be/reclamation/">www.hop-sport.be/reclamation/</a> | <a href="mailto:support@hop-sport.be">support@hop-sport.be</a> |

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.



## Garanciális feltételek

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

## HU Környezetvédelem



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



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



## 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](mailto: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



## Garantievoorwaarden

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

## NL Milieubescherming



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



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



## 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](mailto: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.



### Condiții de garanție

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



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



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



## 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](mailto: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 doviesť 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.



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.



### 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. Сортиуйте її відповідно до чинних правил.





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

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

#### DISTRIBUTION

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

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

**DE** Hegen Deutschland GmbH  
Chausseestraße 80D  
17321 Löcknitz

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

#### IMPORTER

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