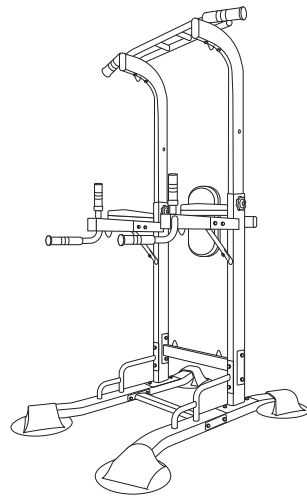




HJ HOP-SPORT

DIP STATION MIT KLIMMZUGSTANGE HS-1016K



- | | |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| CZ Stacionární hrazda s bradlami | IT Barre per allenamento |
| DE Dip Station mit Klimmzugstange | NL Trainingsstangen |
| EN Stationary pull-up bar and dip bars | PL Drażek stacjonarny i poręcze treningowe |
| ES Barras de entrenamiento | RO Bară staționară și paralele pentru antrenament |
| FR Barre fixe et barres d'entraînement | SK Stacionárna hrazda s bradlam |
| HU Álló húzódkódórúd és edző párhuzamos korlátok | UA Турнік стаціонарний та бруси для тренувань |

CZ	UPOZORNĚNÍ	1
DE	WARNUNGEN	2
EN	WARNINGS	3
ES	ADVERTENCIAS	4
FR	AVERTISSEMENTS	5
HU	FIGYELMEZTETÉSEK	6
IT	AVVERTENZE	7
NL	WAARSCHUWINGEN	8
PL	OSTRZEŻENIA	9
RO	AVERTISMENTE	10
SK	UPOZORNENIE	11
UA	ЗАСТЕРЕЖЕННЯ	12
	SEZNAM DÍLŮ / STÜCKLISTE / LIST OF PARTS / LISTA DE PIEZAS / LISTE DE PIÈCES / ALKATRÉSZLISTA / ELENCO DELLE PARTI / ONDERDELENLIJST / LISTA CZĘŚCI / LISTA DE PIESE / ZOZNAM DIELOV / СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	13
	MONTÁŽ / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / INSTALLATION / ÖSSZESZERELÉS / MONTAGGIO / MONTAGE / MONTAŻ / ASAMBLARE / MONTÁŽ / УСТАНОВКА	14
CZ	NÁVOD K POUŽITÍ	25
DE	BEDIENUNGSANLEITUNG	28
EN	INSTRUCTION	31
ES	MANUAL DE INSTRUCCIONES	34
FR	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	37
HU	IHASZNÁLATI ÚTMUTATÓ	40
IT	MANUALE DI ISTRUZIONI	43
NL	GEBRUIKSAANWIJZING	46
PL	INSTRUKCJA OBSŁUGI	49
RO	MANUAL DE UTILIZARE	52
SK	NÁVOD NA POUŽITIE	55
UA	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	58



PŘED ZAHÁJENÍM POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ SI PEČLIVĚ PŘEČTĚTE CELÝ NÁVOD A USCHOVEJTE JEJ PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ.

1. Maximální bezpečnosti a účinnosti používání zařízení lze dosáhnout pouze za předpokladu jeho správné montáže a používání v souladu s tímto návodem. Všichni uživatelé musí být informováni o platných omezeních, upozorněních a bezpečnostních opatřeních. Výrobce nenese odpovědnost za jakákoli zranění nebo škody vzniklé v důsledku nedodržení pokynů uvedených v návodu.
2. Výrobek je sportovní vybavení a není hračkou. Děti ani zvířata nesmí mít přístup k zařízení ani k místu jeho používání.
3. Zařízení je určeno výhradně pro domácí použití dospělými osobami.
4. Používejte zařízení pouze ke určenému účelu – výhradně pro silový a všeobecný trénink s využitím vlastní tělesné hmotnosti nebo dodatečné zátěže povolené výrobcem.
5. Maximální přípustná hmotnost uživatele (včetně dodatečné zátěže) je 150 kg. Nepřekračujte tuto hodnotu.
6. Zařízení musí být umístěno na rovném, stabilním a neklouzavém povrchu. Doporučuje se použití ochranné podložky pod zařízení.
7. Během používání zajistěte alespoň 2 metry volného prostoru kolem zařízení.
8. Nepřemísťujte zařízení během používání. Před přemístěním se ujistěte, že není zatíženo.
9. Před každým použitím zkontrolujte stabilitu konstrukce a dotažení všech šroubů a spojovacích prvků. Nepoužívejte zařízení v případě uvolněných spojů, poškození konstrukce, prasklin, deformací nebo známek koroze.
10. Pravidelně kontrolujte stav úchopových prvků, krytů a protiskluzových patek. V případě opotřebení nebo poškození je nutné je neprodleně vyměnit.
11. Zařízení může současně používat pouze jedna osoba.
12. Během cvičení zatěžujte bradla rovnoměrně. Náhlé přenesení hmotnosti na jednu stranu může způsobit ztrátu stability nebo převrácení zařízení.
13. Neprovádějte dynamické, prudké pohyby ani švihy těla (např. „kipping“), které mohou vést ke ztrátě rovnováhy nebo destabilizaci konstrukce.
14. Na zařízení nastupujte a sestupujte kontrolovaným způsobem. Neskákejte na konstrukci ani z ní.
15. Je zakázáno lézt po konstrukci nebo ji používat jako žebřík, stupínek či herní prvek.
16. Při použití dodatečné zátěže (např. pásu se závažím) se ujistěte, že celková hmotnost uživatele nepřekračuje maximální povolený limit.
17. Během cvičení používejte sportovní obuv s protiskluzovou podrážkou a přiléhavé oblečení, které neomezuje pohyb a nemůže se zachytit o konstrukci.
18. Před zahájením tréninku proveďte vhodné zahřátí pro přípravu svalů a kloubů na zátěž.
19. Osoby se zdravotními problémy, zejména s obtížemi páteře, kloubů nebo kardiovaskulárního systému, případně užívající léky ovlivňující krevní tlak, tep či hladinu cholesterolu, by se měly před zahájením tréninku poradit s lékařem.
20. V případě výskytu bolesti, závratí, dušnosti, nepravidelného srdečního tepu nebo jiných znepokojivých příznaků okamžitě přerušete cvičení a poradte se s lékařem.
21. Zařízení skladujte na suchém a zastíněném místě, mimo vlhkost, přímé sluneční záření a zdroje tepla, aby se zabránilo korozi kovových částí a poškození konstrukce.
22. Je zakázáno provádět svévolné úpravy zařízení. Používejte výhradně originální náhradní díly.
23. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou EN ISO 20957-1:2024 a je určeno výhradně pro domácí použití (Třída H). Není vhodné pro terapeutické ani komerční účely.



LESEN SIE VOR DER VERWENDUNG DES GERÄTS DIE GESAMTE ANLEITUNG SORGFÄLTIG DURCH UND BEWAHREN SIE SIE FÜR ZUKÜNFTIGE VERWENDUNG AUF.

1. Maximale Sicherheit und Wirksamkeit bei der Nutzung des Geräts können nur gewährleistet werden, wenn es ordnungsgemäß montiert und gemäß dieser Anleitung verwendet wird. Alle Benutzer müssen über geltende Einschränkungen, Warnhinweise und Sicherheitsmaßnahmen informiert werden. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Verletzungen oder Schäden, die durch Nichtbeachtung der Anweisungen entstehen.
2. Das Produkt ist ein Sportgerät und kein Spielzeug. Kinder und Tiere dürfen keinen Zugang zum Gerät oder zum Nutzungsbereich haben.
3. Das Gerät ist ausschließlich für den häuslichen Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
4. Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß – ausschließlich für Kraft- und Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht oder vom Hersteller zugelassener Zusatzbelastung.
5. Die maximal zulässige Belastung (einschließlich Zusatzgewicht) beträgt 150 kg. Überschreiten Sie diesen Wert nicht.
6. Das Gerät muss auf einer ebenen, stabilen und rutschfesten Oberfläche aufgestellt werden. Die Verwendung einer Schutzmatte wird empfohlen.
7. Während der Nutzung ist ein freier Raum von mindestens 2 Metern rund um das Gerät sicherzustellen.
8. Bewegen Sie das Gerät nicht während der Nutzung. Stellen Sie vor dem Umsetzen sicher, dass es nicht belastet ist.
9. Überprüfen Sie vor jeder Nutzung die Stabilität der Konstruktion sowie den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungselemente. Verwenden Sie das Gerät nicht bei lockeren Verbindungen, Beschädigungen, Rissen, Verformungen oder Korrosionsanzeichen.
10. Kontrollieren Sie regelmäßig den Zustand der Griffbereiche, Abdeckungen und rutschfesten Füße. Verschlossene oder beschädigte Teile sind unverzüglich auszutauschen.
11. Das Gerät darf jeweils nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
12. Belasten Sie die Dip-Stangen während der Übungen gleichmäßig. Eine plötzliche Gewichtsverlagerung auf eine Seite kann zum Verlust der Stabilität oder zum Umkippen führen.
13. Führen Sie keine dynamischen oder ruckartigen Bewegungen (z. B. „Kipping“) aus, da dies zu Gleichgewichtsverlust oder Instabilität der Konstruktion führen kann.
14. Steigen Sie kontrolliert auf das Gerät und ab. Springen Sie weder auf noch von der Konstruktion.
15. Es ist verboten, auf der Konstruktion zu klettern oder sie als Leiter, Podest oder Spielgerät zu verwenden.
16. Bei Verwendung zusätzlicher Gewichte (z. B. Dip-Gürtel) ist sicherzustellen, dass das Gesamtgewicht die maximal zulässige Belastung nicht überschreitet.
17. Tragen Sie während des Trainings Sportschuhe mit rutschfester Sohle sowie enganliegende Kleidung, die die Bewegungsfreiheit nicht einschränkt und sich nicht in der Konstruktion verfangen kann.
18. Führen Sie vor Trainingsbeginn ein geeignetes Aufwärmen durch, um Muskeln und Gelenke vorzubereiten.
19. Personen mit gesundheitlichen Problemen, insbesondere an Wirbelsäule, Gelenken oder Herz-Kreislauf-System, oder Personen, die Medikamente einnehmen, die Blutdruck oder Herzfrequenz beeinflussen, sollten vor Trainingsbeginn einen Arzt konsultieren.
20. Bei Schmerzen, Schwindel, Atemnot, unregelmäßigem Herzschlag oder anderen ungewöhnlichen Symptomen ist das Training sofort abzubrechen und ein Arzt zu konsultieren.
21. Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, schattigen Ort, fern von Feuchtigkeit, direkter Sonneneinstrahlung und Wärmequellen, um Korrosion und Schäden an der Konstruktion zu vermeiden.
22. Eigenständige Modifikationen am Gerät sind untersagt. Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
23. Das Gerät entspricht der Norm EN ISO 20957-1:2024 und ist ausschließlich für den Heimgebrauch (Klasse H) bestimmt. Es ist nicht für therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.



BEFORE USING THE EQUIPMENT, READ THE ENTIRE MANUAL CAREFULLY AND KEEP IT FOR FUTURE REFERENCE. READ THE ENTIRE INSTRUCTION MANUAL CAREFULLY BEFORE USING THE EQUIPMENT AND KEEP IT FOR FUTURE REFERENCE.

1. Maximum safety and effectiveness can only be achieved if the equipment is properly assembled and used in accordance with this manual. All users must be informed of applicable limitations, warnings, and safety precautions. The manufacturer shall not be held liable for any injuries or damage resulting from failure to follow the instructions.
2. This product is sports equipment and is not a toy. Children and animals must not have access to the equipment or the area where it is used.
3. The equipment is intended for home use only by adults.
4. Use the equipment only as intended – exclusively for strength and general fitness training using body weight or additional load approved by the manufacturer.
5. The maximum user weight (including additional load) is 150 kg. Do not exceed this limit.
6. Place the equipment on a flat, stable, and non-slip surface. The use of a protective mat is recommended.
7. Ensure at least 2 meters of free space around the equipment during use.
8. Do not move the equipment while in use. Before relocating it, make sure it is not under load.
9. Before each use, check the stability of the structure and ensure that all screws and fasteners are properly tightened. Do not use the equipment if you notice loose connections, structural damage, cracks, deformation, or signs of corrosion.
10. Regularly inspect grip elements, covers, and anti-slip feet. Worn or damaged components must be replaced immediately.
11. Only one person may use the equipment at a time.
12. Distribute your weight evenly on the dip bars during exercise. Sudden shifting of body weight to one side may cause loss of stability or tipping.
13. Do not perform dynamic or jerking movements (e.g., "kipping"), as this may lead to loss of balance or destabilization of the structure.
14. Mount and dismount the equipment in a controlled manner. Do not jump onto or off the structure.
15. Climbing on the structure or using it as a ladder, step platform, or play equipment is prohibited.
16. When using additional weight (e.g., a dip belt), ensure that the total user weight does not exceed the maximum permissible limit.
17. Wear sports footwear with non-slip soles and properly fitted clothing that does not restrict movement or become caught in the structure.
18. Perform an appropriate warm-up before starting training to prepare muscles and joints for exercise.
19. Individuals with health problems, especially related to the spine, joints, or cardiovascular system, or those taking medication affecting blood pressure or heart rate, should consult a physician before beginning training.
20. If you experience pain, dizziness, shortness of breath, irregular heartbeat, or other unusual symptoms, stop exercising immediately and consult a physician.
21. Store the equipment in a dry, shaded place away from moisture, direct sunlight, and heat sources to prevent corrosion and structural damage.
22. Do not make any unauthorized modifications to the equipment. Use only original spare parts.
23. The equipment complies with EN ISO 20957-1:2024 and is intended for home use only (Class H). It is not suitable for therapeutic or commercial use.



ANTES DE UTILIZAR EL EQUIPO, LEA ATENTAMENTE TODO EL MANUAL Y GUÁRDELO PARA FUTURAS CONSULTAS.

1. La máxima seguridad y eficacia solo pueden garantizarse si el equipo se monta y utiliza correctamente de acuerdo con este manual. Todos los usuarios deben ser informados de las limitaciones, advertencias y medidas de seguridad aplicables. El fabricante no se hace responsable de lesiones o daños derivados del incumplimiento de las instrucciones.
2. El producto es un equipo deportivo y no es un juguete. Los niños y los animales no deben tener acceso al equipo ni al área donde se utiliza.
3. El equipo está destinado exclusivamente al uso doméstico por personas adultas.
4. Utilice el equipo únicamente conforme a su finalidad prevista: exclusivamente para ejercicios de fuerza y entrenamiento general utilizando el peso corporal o cargas adicionales autorizadas por el fabricante.
5. El peso máximo del usuario (incluyendo carga adicional) es de 150 kg. No exceda este límite.
6. Coloque el equipo sobre una superficie plana, estable y antideslizante. Se recomienda el uso de una alfombrilla protectora.
7. Asegúrese de disponer de al menos 2 metros de espacio libre alrededor del equipo durante su uso.
8. No mueva el equipo mientras esté en uso. Antes de trasladarlo, asegúrese de que no esté cargado.
9. Antes de cada uso, compruebe la estabilidad de la estructura y el correcto apriete de todos los tornillos y elementos de fijación. No utilice el equipo si observa conexiones sueltas, daños estructurales, grietas, deformaciones o signos de corrosión.
10. Revise periódicamente el estado de los elementos de agarre, cubiertas y bases antideslizantes. Los componentes desgastados o dañados deben sustituirse inmediatamente.
11. Solo una persona puede utilizar el equipo al mismo tiempo.
12. Durante el ejercicio, distribuya el peso de forma uniforme sobre las barras. Un cambio brusco del peso hacia un lado puede provocar pérdida de estabilidad o vuelco del equipo.
13. No realice movimientos dinámicos o bruscos (por ejemplo, "kipping"), ya que pueden provocar pérdida de equilibrio o desestabilización de la estructura.
14. Suba y baje del equipo de forma controlada. No salte sobre ni desde la estructura.
15. Está prohibido trepar por la estructura o utilizarla como escalera, plataforma o elemento de juego.
16. En caso de utilizar peso adicional (por ejemplo, cinturón de lastre), asegúrese de que el peso total no supere el límite máximo permitido.
17. Utilice calzado deportivo con suela antideslizante y ropa ajustada que no limite el movimiento ni pueda engancharse en la estructura.
18. Realice un calentamiento adecuado antes de comenzar el entrenamiento para preparar los músculos y las articulaciones.
19. Las personas con problemas de salud, especialmente relacionados con la columna vertebral, las articulaciones o el sistema cardiovascular, o que tomen medicamentos que afecten a la presión arterial o la frecuencia cardíaca, deben consultar a un médico antes de iniciar el entrenamiento.
20. Si experimenta dolor, mareos, dificultad para respirar, latidos irregulares u otros síntomas inusuales, detenga el ejercicio inmediatamente y consulte a un médico.
21. Guarde el equipo en un lugar seco y sombreado, alejado de la humedad, la luz solar directa y fuentes de calor para evitar la corrosión y daños estructurales.
22. No realice modificaciones no autorizadas en el equipo. Utilice únicamente piezas de repuesto originales.
23. El equipo cumple con la norma EN ISO 20957-1:2024 y está destinado exclusivamente al uso doméstico (Clase H). No es apto para fines terapéuticos ni comerciales.



AVANT D'UTILISER L'ÉQUIPEMENT, LISEZ ATTENTIVEMENT LE MANUEL COMPLET ET CONSERVEZ-LE POUR CONSULTATION FUTURE.

1. La sécurité et l'efficacité maximales ne peuvent être garanties que si l'équipement est correctement assemblé et utilisé conformément au présent manuel. Tous les utilisateurs doivent être informés des limitations, avertissements et mesures de sécurité applicables. Le fabricant décline toute responsabilité en cas de blessures ou de dommages résultant du non-respect des instructions.
2. Ce produit est un équipement sportif et non un jouet. Les enfants et les animaux ne doivent pas avoir accès à l'équipement ni à la zone d'utilisation.
3. L'équipement est destiné exclusivement à un usage domestique par des adultes.
4. Utilisez l'équipement uniquement conformément à sa destination – exclusivement pour des exercices de musculation et d'entraînement général utilisant le poids du corps ou des charges supplémentaires autorisées par le fabricant.
5. Le poids maximal de l'utilisateur (y compris la charge supplémentaire) est de 150 kg. Ne dépassez pas cette limite.
6. Placez l'équipement sur une surface plane, stable et antidérapante. L'utilisation d'un tapis de protection est recommandée.
7. Assurez un espace libre d'au moins 2 mètres autour de l'équipement pendant son utilisation.
8. Ne déplacez pas l'équipement pendant son utilisation. Avant de le déplacer, assurez-vous qu'il n'est pas chargé.
9. Avant chaque utilisation, vérifiez la stabilité de la structure ainsi que le serrage de toutes les vis et fixations. N'utilisez pas l'équipement en cas de connexions desserrées, de dommages structurels, de fissures, de déformations ou de signes de corrosion.
10. Contrôlez régulièrement l'état des poignées, des protections et des embouts antidérapants. Les composants usés ou endommagés doivent être remplacés immédiatement.
11. Une seule personne peut utiliser l'équipement à la fois.
12. Pendant l'exercice, répartissez le poids de manière uniforme sur les barres parallèles. Un transfert brusque du poids vers un côté peut entraîner une perte de stabilité ou un basculement.
13. N'effectuez pas de mouvements dynamiques ou brusques (par exemple « kipping »), car cela peut provoquer une perte d'équilibre ou une instabilité de la structure.
14. Montez et descendez de l'équipement de manière contrôlée. Ne sautez pas sur ou depuis la structure.
15. Il est interdit de grimper sur la structure ou de l'utiliser comme échelle, estrade ou élément de jeu.
16. En cas d'utilisation d'une charge supplémentaire (par exemple une ceinture lestée), assurez-vous que le poids total ne dépasse pas la limite maximale autorisée.
17. Portez des chaussures de sport avec semelles antidérapantes ainsi que des vêtements ajustés ne limitant pas les mouvements et ne pouvant pas se coincer dans la structure.
18. Effectuez un échauffement approprié avant de commencer l'entraînement afin de préparer les muscles et les articulations.
19. Les personnes souffrant de problèmes de santé, notamment au niveau de la colonne vertébrale, des articulations ou du système cardiovasculaire, ou prenant des médicaments influençant la pression artérielle ou la fréquence cardiaque, doivent consulter un médecin avant de commencer l'entraînement.
20. En cas de douleur, de vertiges, d'essoufflement, de battements cardiaques irréguliers ou d'autres symptômes inhabituels, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.
21. Rangez l'équipement dans un endroit sec et ombragé, à l'abri de l'humidité, de la lumière directe du soleil et des sources de chaleur afin d'éviter la corrosion et les dommages structurels.
22. Il est interdit d'apporter des modifications non autorisées à l'équipement. Utilisez uniquement des pièces de rechange d'origine.
23. L'équipement est conforme à la norme EN ISO 20957-1:2024 et est destiné exclusivement à un usage domestique (Classe H). Il ne convient pas à un usage thérapeutique ou commercial.



A BERENDEZÉS HASZNÁLATA ELŐTT OLVASSA EL FIGYELMESEN A TELJES HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, ÉS ŐRIZZE MEG A KÉSŐBBI HASZNÁLATRA.

1. A berendezés maximális biztonsága és hatékonysága kizárólag a megfelelő összeszerelés és a jelen útmutató szerinti használat esetén érhető el. Minden felhasználót tájékoztatni kell az érvényes korlátozásokról, figyelmeztetésekről és óvintézkedésekről. A gyártó nem vállal felelősséget az útmutatóban foglaltak be nem tartásából eredő sérülésekért vagy károkért.
2. A termék sporteszköz, nem játék. Gyermekek és állatok nem férhetnek hozzá a berendezéshez vagy annak használati területéhez.
3. A berendezés kizárólag otthoni használatra készült, felnőtt személyek számára.
4. A berendezést rendeltetésszerűen használja – kizárólag erőnléti és általános edzésre, saját testsúlyal vagy a gyártó által engedélyezett kiegészítő terheléssel.
5. A felhasználó maximális megengedett testsúlya (a kiegészítő terheléssel együtt) 150 kg. Ne lépje túl ezt az értéket.
6. A berendezést sík, stabil és csúszásmentes felületre kell helyezni. Védőszőnyeg használata ajánlott.
7. Használat közben biztosítson legalább 2 méter szabad teret a berendezés körül.
8. Használat közben ne mozgassa a berendezést. Áthelyezés előtt győződjön meg arról, hogy nincs terhelés alatt.
9. Minden használat előtt ellenőrizze a szerkezet stabilitását és az összes csavar, illetve rögzítőelem meghúzását. Ne használja a berendezést laza kötések, sérülések, repedések, deformáció vagy korrózió esetén.
10. Rendszeresen ellenőrizze a fogóelemek, burkolatok és csúszásmentes talpak állapotát. Kopás vagy sérülés esetén azokat haladéktalanul cserélni kell.
11. A berendezést egyszerre csak egy személy használhatja.
12. Edzés közben a rudakat egyenletesen terhelje. A testsúly hirtelen áthelyezése instabilitást vagy felborulást okozhat.
13. Ne végezzen dinamikus, hirtelen mozdulatokat (pl. „kipping”), amelyek az egyensúly elvesztéséhez vagy a szerkezet instabilitásához vezethetnek.
14. A berendezésre fel- és leszállás kontrollált módon történjen. Ne ugorjon rá és ne ugorjon le róla.
15. Tilos a szerkezetre felmászni, illetve azt létraként, emelvényként vagy játékelemként használni.
16. Kiegészítő terhelés (pl. súlyöv) használata esetén győződjön meg arról, hogy a teljes testsúly nem haladja meg a megengedett határértéket.
17. Edzés közben viseljen csúszásmentes talpú sportcipőt és testhezálló ruházatot, amely nem akadályozza a mozgást és nem akadhat be a szerkezetbe.
18. Az edzés megkezdése előtt végezzen megfelelő bemelegítést az izmok és ízületek előkészítése érdekében.
19. Gerinc-, ízületi vagy keringési problémákkal küzdő személyek, illetve vérnyomást vagy pulzust befolyásoló gyógyszert szedők az edzés megkezdése előtt konzultáljanak orvossal.
20. Fájdalom, szédülés, légszomj, szabálytalan szívverés vagy egyéb szokatlan tünet esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
21. A berendezést száraz, árnyékos helyen tárolja, nedvességtől, közvetlen napsugárzástól és hőforrásoktól távol.
22. Ne végezzen önkényes módosításokat a berendezésen. Kizárólag eredeti alkatrészeket használjon.
23. A berendezés megfelel az EN ISO 20957-1:2024 szabványnak, és kizárólag otthoni használatra (H osztály) készült. Nem alkalmas terápiás vagy kereskedelmi célra.



PRIMA DI UTILIZZARE L'ATTREZZO, LEGGERE ATTENTAMENTE TUTTO IL MANUALE E CONSERVARLO PER FUTURO RIFERIMENTO.

1. La massima sicurezza ed efficacia possono essere garantite esclusivamente se l'attrezzo viene montato correttamente e utilizzato in conformità al presente manuale. Tutti gli utenti devono essere informati delle limitazioni, avvertenze e misure di sicurezza applicabili. Il produttore non è responsabile per eventuali lesioni o danni derivanti dal mancato rispetto delle istruzioni.
2. Il prodotto è un'attrezzatura sportiva e non è un giocattolo. Bambini e animali non devono avere accesso all'attrezzo né all'area di utilizzo.
3. L'attrezzo è destinato esclusivamente all'uso domestico da parte di adulti.
4. Utilizzare l'attrezzo solo per lo scopo previsto – esclusivamente per esercizi di forza e allenamento generale utilizzando il peso corporeo o carichi aggiuntivi autorizzati dal produttore.
5. Il peso massimo dell'utente (incluso l'eventuale carico aggiuntivo) è di 150 kg. Non superare tale limite.
6. Posizionare l'attrezzo su una superficie piana, stabile e antiscivolo. Si consiglia l'utilizzo di un tappetino protettivo.
7. Durante l'utilizzo assicurare almeno 2 metri di spazio libero intorno all'attrezzo.
8. Non spostare l'attrezzo durante l'utilizzo. Prima di spostarlo, assicurarsi che non sia sotto carico.
9. Prima di ogni utilizzo, verificare la stabilità della struttura e il corretto serraggio di tutte le viti e gli elementi di fissaggio. Non utilizzare l'attrezzo in presenza di collegamenti allentati, danni strutturali, crepe, deformazioni o segni di corrosione.
10. Controllare regolarmente lo stato delle impugnature, delle protezioni e dei piedini antiscivolo. I componenti usurati o danneggiati devono essere sostituiti immediatamente.
11. L'attrezzo può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
12. Durante l'esercizio distribuire il peso in modo uniforme sulle parallele. Uno spostamento improvviso del peso su un lato può causare perdita di stabilità o ribaltamento.
13. Non eseguire movimenti dinamici o bruschi (ad esempio "kipping"), poiché possono provocare perdita di equilibrio o instabilità della struttura.
14. Salire e scendere dall'attrezzo in modo controllato. Non saltare sopra o giù dalla struttura.
15. È vietato arrampicarsi sulla struttura o utilizzarla come scala, pedana o elemento di gioco.
16. In caso di utilizzo di carichi aggiuntivi (ad esempio cintura zavorrata), assicurarsi che il peso totale non superi il limite massimo consentito.
17. Indossare calzature sportive con suola antiscivolo e abbigliamento aderente che non limiti i movimenti né possa impigliarsi nella struttura.
18. Eseguire un adeguato riscaldamento prima di iniziare l'allenamento per preparare muscoli e articolazioni.
19. Le persone con problemi di salute, in particolare alla colonna vertebrale, alle articolazioni o al sistema cardiovascolare, o che assumono farmaci che influenzano la pressione sanguigna o la frequenza cardiaca, devono consultare un medico prima di iniziare l'allenamento.
20. In caso di dolore, vertigini, difficoltà respiratorie, battito cardiaco irregolare o altri sintomi insoliti, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
21. Conservare l'attrezzo in un luogo asciutto e ombreggiato, lontano da umidità, luce solare diretta e fonti di calore per prevenire corrosione e danni strutturali.
22. È vietato apportare modifiche non autorizzate all'attrezzo. Utilizzare esclusivamente ricambi originali.
23. L'attrezzo è conforme alla norma EN ISO 20957-1:2024 ed è destinato esclusivamente all'uso domestico (Classe H). Non è idoneo per uso terapeutico o commerciale.



LEES DEZE HANDLEIDING VOLLEDIG EN BEWAAR ZE VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK VOORDAT U HET APPARAAT GEBRUIKT.

1. Maximale veiligheid en effectiviteit kunnen alleen worden bereikt wanneer het toestel correct is gemonteerd en gebruikt in overeenstemming met deze handleiding. Alle gebruikers moeten worden geïnformeerd over de geldende beperkingen, waarschuwingen en veiligheidsmaatregelen. De fabrikant is niet aansprakelijk voor letsel of schade als gevolg van het niet naleven van de instructies.
2. Dit product is sportuitrusting en geen speelgoed. Kinderen en dieren mogen geen toegang hebben tot het toestel of de gebruikruimte.
3. Het toestel is uitsluitend bestemd voor thuisgebruik door volwassenen.
4. Gebruik het toestel uitsluitend volgens de bestemming – alleen voor kracht- en algemene training met lichaamsgewicht of door de fabrikant goedgekeurde extra belasting.
5. Het maximale gebruikersgewicht (inclusief extra belasting) bedraagt 150 kg. Overschrijd deze limiet niet.
6. Plaats het toestel op een vlakke, stabiele en antislip ondergrond. Het gebruik van een beschermmat wordt aanbevolen.
7. Zorg tijdens het gebruik voor minimaal 2 meter vrije ruimte rondom het toestel.
8. Verplaats het toestel niet tijdens gebruik. Controleer vóór het verplaatsen dat het niet belast is.
9. Controleer vóór elk gebruik de stabiliteit van de constructie en of alle schroeven en bevestigingen goed zijn vastgedraaid. Gebruik het toestel niet bij losse verbindingen, structurele schade, scheuren, vervormingen of tekenen van corrosie.
10. Controleer regelmatig de staat van de handgrepen, beschermkappen en antislipvoeten. Versleten of beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen.
11. Het toestel mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
12. Verdeel tijdens het trainen uw gewicht gelijkmatig over de dipstangen. Een plotselinge gewichtsverplaatsing naar één zijde kan leiden tot instabiliteit of omvallen.
13. Voer geen dynamische of schokkende bewegingen uit (bijv. "kipping"), aangezien dit kan leiden tot verlies van evenwicht of instabiliteit van de constructie.
14. Stap gecontroleerd op en af het toestel. Spring niet op of van de constructie.
15. Het is verboden om op de constructie te klimmen of deze als ladder, opstap of speelelement te gebruiken.
16. Bij gebruik van extra gewicht (bijv. dipriem) moet worden gecontroleerd dat het totale gewicht de maximale limiet niet overschrijdt.
17. Draag sportschoenen met antislipzool en goed aansluitende kleding die de beweging niet belemmert en niet vast kan komen te zitten in de constructie.
18. Voer vóór aanvang van de training een geschikte warming-up uit om spieren en gewrichten voor te bereiden.
19. Personen met gezondheidsproblemen, met name aan de wervelkolom, gewrichten of het cardiovasculaire systeem, of personen die medicatie gebruiken die de bloeddruk of hartslag beïnvloedt, dienen vóór de training een arts te raadplegen.
20. Stop onmiddellijk met trainen en raadpleeg een arts bij pijn, duizeligheid, kortademigheid, onregelmatige hartslag of andere ongebruikelijke symptomen.
21. Bewaar het toestel op een droge, schaduwrijke plaats, uit de buurt van vocht, direct zonlicht en warmtebronnen om corrosie en structurele schade te voorkomen.
22. Het is verboden om eigenhandig wijzigingen aan het toestel aan te brengen. Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.
23. Het toestel voldoet aan de norm EN ISO 20957-1:2024 en is uitsluitend bestemd voor thuisgebruik (Klasse H). Niet geschikt voor therapeutisch of commercieel 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 i nie jest zabawką. Dzieci oraz zwierzęta nie powinny mieć dostępu do sprzętu ani do miejsca jego użytkowania.
3. Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego przez osoby dorosłe.
4. Używaj sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem – wyłącznie do ćwiczeń siłowych i ogólnorozwojowych z wykorzystaniem masy własnego ciała lub dodatkowego obciążenia dopuszczonego przez producenta.
5. Maksymalne dopuszczalne obciążenie użytkownika (łącznie z dodatkowym obciążeniem) wynosi 150 kg. Nie przekraczaj tej wartości.
6. Urządzenie należy ustawić na płaskiej, stabilnej i antypoślizgowej powierzchni. Zaleca się stosowanie maty ochronnej pod sprzęt.
7. Podczas użytkowania należy zapewnić co najmniej 2 metry wolnej przestrzeni wokół urządzenia.
8. Nie przesuwaj urządzenia podczas użytkowania. Przed przestawieniem upewnij się, że nie jest ono obciążone.
9. Przed każdym użyciem sprawdź stabilność konstrukcji oraz dokręcenie wszystkich śrub i elementów mocujących. Nie używaj sprzętu w przypadku poluzowanych połączeń, uszkodzeń konstrukcji, pęknięć, odkształceń lub oznak korozji.
10. Regularnie kontroluj stan elementów chwytowych, osłon oraz stopek antypoślizgowych. W przypadku zużycia lub uszkodzenia należy je niezwłocznie wymienić.
11. Ze sprzętu może korzystać wyłącznie jedna osoba jednocześnie.
12. Podczas ćwiczeń obciążaj poręcze równomiernie. Nagłe przeniesienie ciężaru ciała na jedną stronę może spowodować utratę stabilności lub przewrócenie urządzenia.
13. Nie wykonuj dynamicznych, gwałtownych ruchów ani wymachów ciała (np. „kipping”), które mogą doprowadzić do utraty równowagi lub destabilizacji konstrukcji.
14. Wchodzić i schodzić z urządzenia w sposób kontrolowany. Nie wskakuj ani nie zeskakuj z konstrukcji.
15. Zabrania się wspinania po konstrukcji oraz używania jej jako drabinki, podestu lub elementu do zabawy.
16. W przypadku stosowania dodatkowego obciążenia (np. pasa z ciężarem) upewnij się, że całkowita masa użytkownika wraz z obciążeniem nie przekracza maksymalnego dopuszczalnego limitu.
17. Podczas ćwiczeń używaj sportowego obuwia z antypoślizgową podeszwą oraz dopasowanej odzieży, która nie ogranicza ruchów i nie może zostać zahaczona o elementy konstrukcji.
18. Przed rozpoczęciem treningu wykonaj odpowiednią rozgrzewkę w celu przygotowania mięśni i stawów do wysiłku.
19. Osoby z problemami zdrowotnymi, w szczególności z dolegliwościami kręgosłupa, stawów, układu krążenia lub przyjmujące leki wpływające na ciśnienie tętnicze, tętno lub poziom cholesterolu, powinny przed rozpoczęciem treningu skonsultować się z lekarzem.
20. W przypadku wystąpienia bólu, zawrotów głowy, duszności, nieregularnego bicia serca lub innych niepokojących objawów należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.
21. Sprzęt należy przechowywać w suchym i zacienionym miejscu, z dala od wilgoci, bezpośredniego promieniowania słonecznego oraz źródeł ciepła, aby zapobiec korozji elementów metalowych i uszkodzeniom konstrukcji.
22. Zabrania się dokonywania samodzielnych modyfikacji urządzenia. Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
23. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN ISO 20957-1:2024 i przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego (Klasa H). Nie nadaje się do celów terapeutycznych ani komercyjnych.



ÎNAINTE DE UTILIZAREA ECHIPAMENTULUI, CITIȚI CU ATENȚIE ÎNTREGUL MANUAL ȘI PĂSTRAȚI-L PENTRU REFERINȚE ULTERIOARE.

1. Siguranța și eficiența maximă pot fi obținute numai în condițiile montajului corect și utilizării conforme cu prezentul manual. Toți utilizatorii trebuie informați cu privire la limitările, avertismentele și măsurile de precauție aplicabile. Producătorul nu își asumă răspunderea pentru accidentări sau daune rezultate din nerespectarea instrucțiunilor.
2. Produsul este echipament sportiv și nu este o jucărie. Copiii și animalele nu trebuie să aibă acces la echipament sau la zona de utilizare.
3. Echipamentul este destinat exclusiv utilizării la domiciliu de către persoane adulte.
4. Utilizați echipamentul conform destinației sale – exclusiv pentru exerciții de forță și antrenament general, folosind greutatea corporală sau sarcini suplimentare aprobate de producător.
5. Sarcina maximă admisă a utilizatorului (inclusiv sarcina suplimentară) este de 150 kg. Nu depășiți această valoare.
6. Amplasați echipamentul pe o suprafață plană, stabilă și antiderapantă. Se recomandă utilizarea unui covor de protecție.
7. Asigurați un spațiu liber de cel puțin 2 metri în jurul echipamentului în timpul utilizării.
8. Nu deplasați echipamentul în timpul utilizării. Înainte de mutare, asigurați-vă că nu este încărcat.
9. Înainte de fiecare utilizare, verificați stabilitatea structurii și strângerea tuturor șuruburilor și elementelor de fixare. Nu utilizați echipamentul în cazul îmbinărilor slăbite, deteriorărilor, fisurilor, deformărilor sau semnelor de coroziune.
10. Verificați periodic starea elementelor de prindere, a protecțiilor și a suporturilor antiderapante. În cazul uzurii sau deteriorării, acestea trebuie înlocuite imediat.
11. Echipamentul poate fi utilizat de o singură persoană la un moment dat.
12. În timpul exercițiilor, încărcăți barele uniform. Transferul brusc al greutății pe o singură parte poate provoca instabilitate sau răsturnare.
13. Nu efectuați mișcări dinamice sau bruște (de exemplu „kipping”), care pot duce la pierderea echilibrului sau la destabilizarea structurii.
14. Urcăți și coborâți de pe echipament în mod controlat. Nu săriți pe sau de pe structură.
15. Este interzisă cățărarea pe structură sau utilizarea acesteia ca scară, platformă sau element de joacă.
16. În cazul utilizării unei sarcini suplimentare (de exemplu centură cu greutate), asigurați-vă că masa totală nu depășește limita maximă admisă.
17. În timpul utilizării purtați încălțăminte sport cu talpă antiderapantă și îmbrăcăminte potrivită, care nu limitează mișcarea și nu se poate agăța de structură.
18. Înainte de începerea antrenamentului efectuați o încălzire corespunzătoare pentru pregătirea mușchilor și articulațiilor.
19. Persoanele cu probleme ale coloanei vertebrale, articulațiilor sau sistemului cardiovascular, precum și cele care urmează tratamente care influențează tensiunea arterială sau ritmul cardiac, trebuie să consulte un medic înainte de utilizare.
20. În caz de durere, amețală, dificultăți respiratorii sau bătăi neregulate ale inimii, opriți imediat exercițiile și consultați un medic.
21. Depozitați echipamentul într-un loc uscat și umbrit, ferit de umiditate, radiații solare directe și surse de căldură.
22. Nu efectuați modificări neautorizate asupra echipamentului. Utilizați exclusiv piese de schimb originale.
23. Echipamentul este fabricat conform standardului EN ISO 20957-1:2024 și este destinat exclusiv utilizării la domiciliu (Clasa H). Nu este adecvat pentru utilizare terapeutică sau comercială.



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

1. Maximálnu bezpečnosť a účinnosť je možné dosiahnuť len pri správnej montáži a používaní v súlade s týmto návodom. Všetci používatelia musia byť oboznámení s platnými obmedzeniami, upozoreniami a bezpečnostnými opatreniami. Výrobca nezodpovedá za zranenia alebo škody vzniknuté nedodržaním pokynov.
2. Výrobok je športové vybavenie a nie je hračkou. Deti a zvieratá nesmú mať prístup k zariadeniu ani k miestu jeho používania.
3. Zariadenie je určené výhradne na domáce použitie dospelými osobami.
4. Používajte zariadenie len na určený účel – výlučne na silový a všeobecný tréning s využitím vlastnej telesnej hmotnosti alebo dodatočnej záťaže povolenej výrobcom.
5. Maximálna prípustná hmotnosť používateľa (vrátane dodatočnej záťaže) je 150 kg. Neprekračujte tento limit.
6. Zariadenie musí byť umiestnené na rovnom, stabilnom a protišmykovom povrchu. Odporúča sa použitie ochrannej podložky.
7. Počas používania zabezpečte minimálne 2 metre voľného priestoru okolo zariadenia.
8. Nepremiestňujte zariadenie počas používania. Pred presunutím sa uistite, že nie je zaťažené.
9. Pred každým použitím skontrolujte stabilitu konštrukcie a dotiahnutie všetkých skrutiek a spojovacích prvkov. Nepoužívajte zariadenie pri uvoľnených spojoch, poškodení konštrukcie, prasklinách, deformáciách alebo známkach korózie.
10. Pravidelne kontrolujte stav úchopových prvkov, krytov a protišmykových nožičiek. Opatrebované alebo poškodené časti je potrebné okamžite vymeniť.
11. Zariadenie môže používať naraz iba jedna osoba.
12. Počas cvičenia zaťažujte bradlá rovnomerne. Náhle presunutie hmotnosti na jednu stranu môže spôsobiť stratu stability alebo prevrátenie zariadenia.
13. Nevykonávajte dynamické alebo trhavé pohyby (napr. „kipping“), ktoré môžu viesť k strate rovnováhy alebo destabilizácii konštrukcie.
14. Na zariadenie nastupujte a zostupujte kontrolovaným spôsobom. Neskáčte na konštrukciu ani z nej.
15. Je zakázané liezť po konštrukcii alebo ju používať ako rebrík, stupienok alebo herný prvok.
16. Pri použití dodatočnej záťaže (napr. opasok so závažím) sa uistite, že celková hmotnosť neprekračuje maximálny povolený limit.
17. Počas cvičenia používajte športovú obuv s protišmykovou podrážkou a priliehavé oblečenie, ktoré neobmedzuje pohyb a nemôže sa zachytiť o konštrukciu.
18. Pred začatím tréningu vykonajte primerané zahriatie na prípravu svalov a kĺbov.
19. Osoby so zdravotnými problémami, najmä chrbtice, kĺbov alebo kardiovaskulárneho systému, alebo osoby užívajúce lieky ovplyvňujúce krvný tlak alebo tep, by sa mali pred začatím tréningu poradiť s lekárom.
20. V prípade bolesti, závratov, dýchavičnosti, nepravidelného tepu srdca alebo iných nezvyčajných príznakov okamžite prerušte cvičenie a vyhľadajte lekára.
21. Zariadenie skladujte na suchom a tienistom mieste mimo vlhkosti, priameho slnečného žiarenia a zdrojov tepla, aby sa zabránilo korózii a poškodeniu konštrukcie.
22. Je zakázané vykonávať neoprávnené úpravy zariadenia. Používajte výlučne originálne náhradné diely.
23. Zariadenie je vyrobené v súlade s normou EN ISO 20957-1:2024 a je určené výhradne na domáce použitie (Trieda H). Nie je vhodné na terapeútické ani komerčné účely.



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

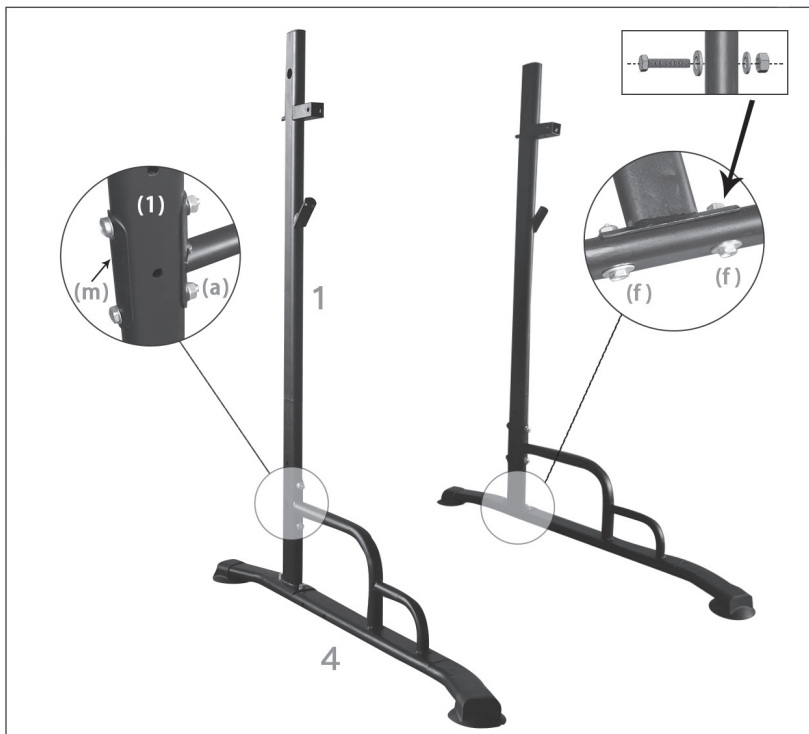
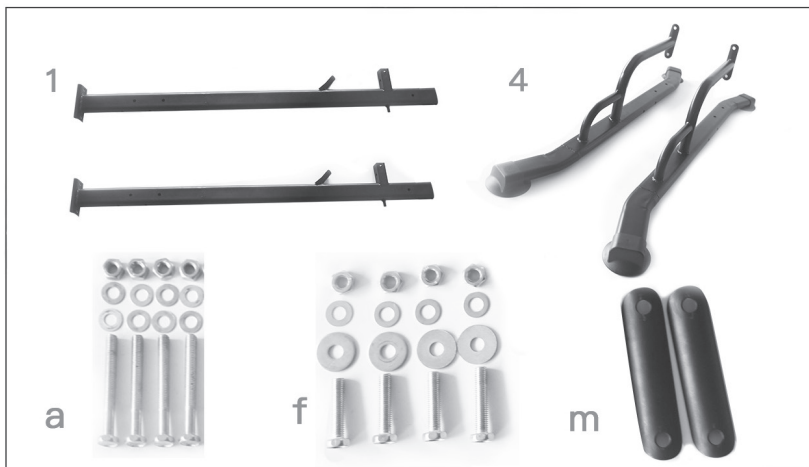
1. Максимальна безпека та ефективність можуть бути досягнуті лише за умови правильного монтажу та використання обладнання відповідно до цього посібника. Усі користувачі повинні бути поінформовані про чинні обмеження, попередження та заходи безпеки. Виробник не несе відповідальності за травми або пошкодження, що виникли внаслідок недотримання інструкцій.
2. Виріб є спортивним обладнанням і не є іграшкою. Діти та тварини не повинні мати доступ до обладнання або місця його використання.
3. Обладнання призначене виключно для домашнього використання дорослими особами.
4. Використовуйте обладнання лише за призначенням – виключно для силових та загальнорозвивальних вправ із використанням власної ваги тіла або додаткового навантаження, дозволеного виробником.
5. Максимальна допустима вага користувача (разом із додатковим навантаженням) становить 150 кг. Не перевищуйте цей ліміт.
6. Встановлюйте обладнання на рівній, стійкій та неслизькій поверхні. Рекомендується використовувати захисний килимок.
7. Під час використання забезпечте щонайменше 2 метри вільного простору навколо обладнання.
8. Не переміщуйте обладнання під час використання. Перед переміщенням переконайтеся, що воно не перебуває під навантаженням.
9. Перед кожним використанням перевіряйте стійкість конструкції та надійність затягування всіх гвинтів і кріплень. Не використовуйте обладнання у разі виявлення ослаблених з'єднань, пошкоджень конструкції, тріщин, деформацій або ознак корозії.
10. Регулярно перевіряйте стан рукояток, захисних елементів і протиковзких ніжок. Зношені або пошкоджені деталі необхідно негайно замінити.
11. Обладнання може використовувати лише одна особа одночасно.
12. Під час виконання вправ рівномірно розподіляйте вагу тіла на брусах. Різне перенесення ваги на одну сторону може призвести до втрати стійкості або перекидання.
13. Не виконуйте динамічних або різких рухів (наприклад, «kipping»), оскільки це може призвести до втрати рівноваги або нестабільності конструкції.
14. Піднімайтеся на обладнання та сходьте з нього контролювано. Не стрибайте на конструкцію або з неї.
15. Забороняється лазити по конструкції або використовувати її як драбину, підставку чи ігровий елемент.
16. У разі використання додаткової ваги (наприклад, поясу з обтяженням) переконайтеся, що загальна вага не перевищує максимально допустимий ліміт.
17. Під час тренування використовуйте спортивне взуття з неслизькою підошвою та приталений одяг, який не обмежує рухів і не може зачепитися за конструкцію.
18. Перед початком тренування виконайте відповідну розминку для підготовки м'язів і суглобів.
19. Особам із проблемами здоров'я, зокрема захворюваннями хребта, суглобів або серцево-судинної системи, а також тим, хто приймає ліки, що впливають на артеріальний тиск або частоту серцевих скорочень, слід проконсультуватися з лікарем перед початком тренування.
20. У разі виникнення болю, запаморочення, задишки, нерегулярного серцебиття або інших незвичних симптомів негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря.
21. Зберігайте обладнання у сухому та затіненому місці, подалі від вологи, прямого сонячного світла та джерел тепла, щоб запобігти корозії та пошкодженню конструкції.
22. Забороняється вносити самовільні зміни до конструкції обладнання. Використовуйте лише оригінальні запасні частини.
23. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту EN ISO 20957-1:2024 і призначене виключно для домашнього використання (Клас Н). Не підходить для терапевтичного або комерційного використання.



1 × 2	2 × 2	3 × 1	4 × 2	5 × 1
6 × 1	7 × 1	8 × 1	9 × 2	10 × 2
11 × 2	12 × 2	a M10×85 × 8	b M8×95 × 4	c M10×60 × 2
d M10×50 × 4	e M8×35 × 2	f M10×45 × 4	g M10×45 × 4	h M8×15 × 2
i M8×15 × 4	j M8×55 × 4	k × 2	l × 2	m × 4

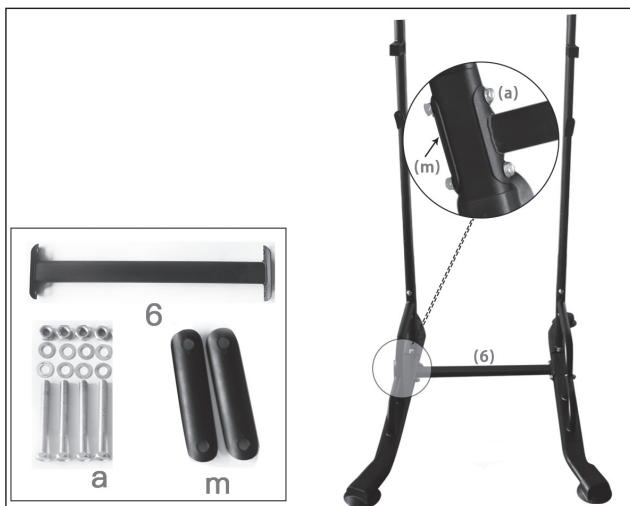


1/9

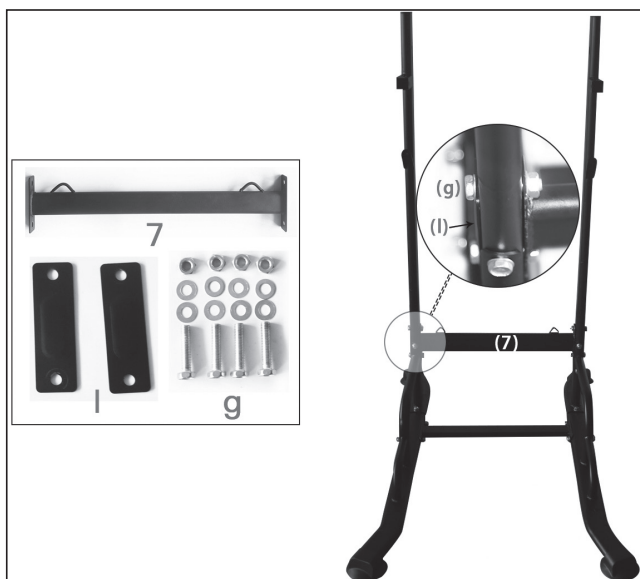




2/9

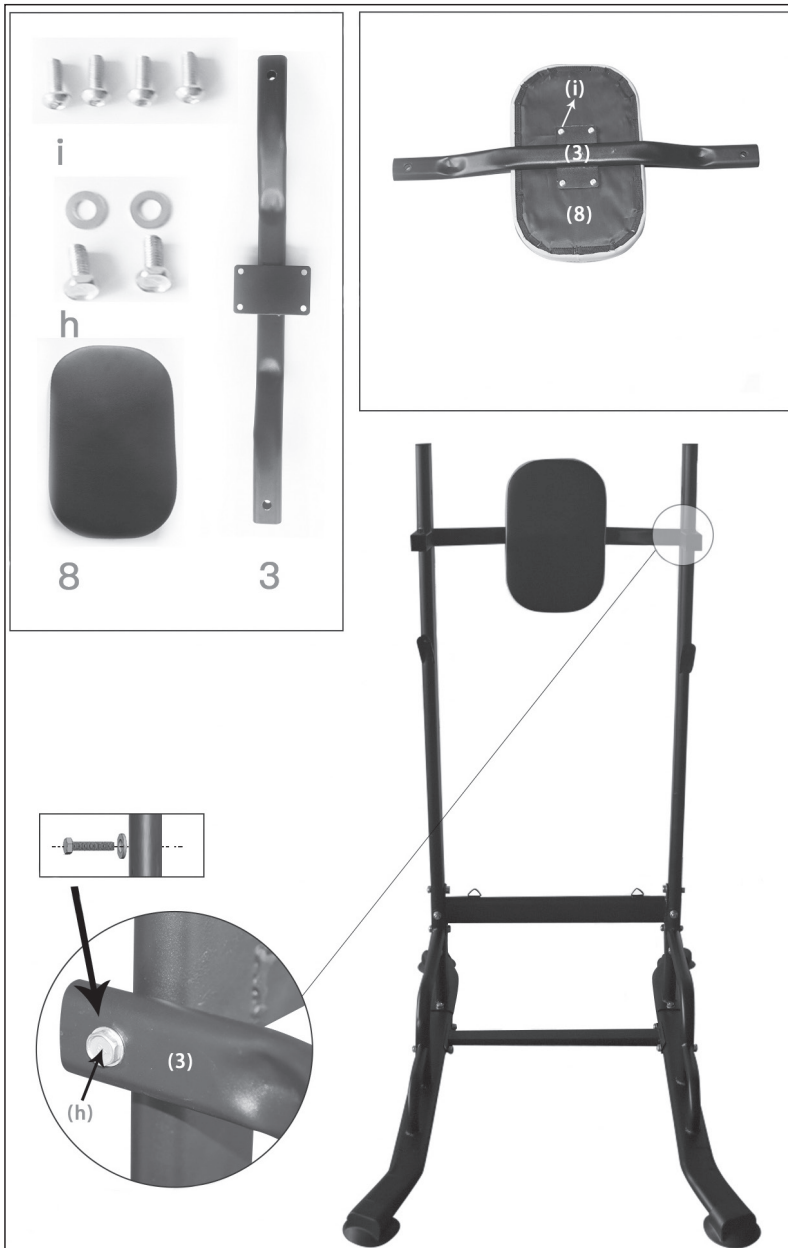


3/9



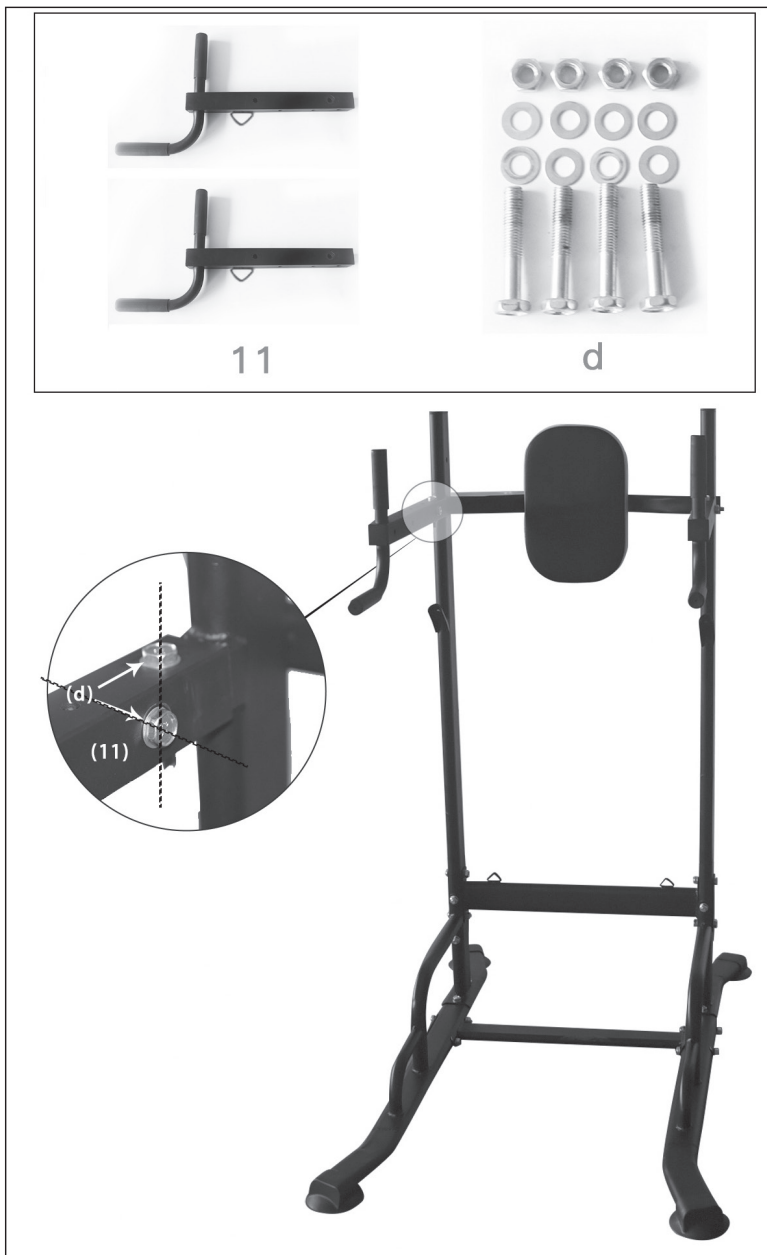


4/9



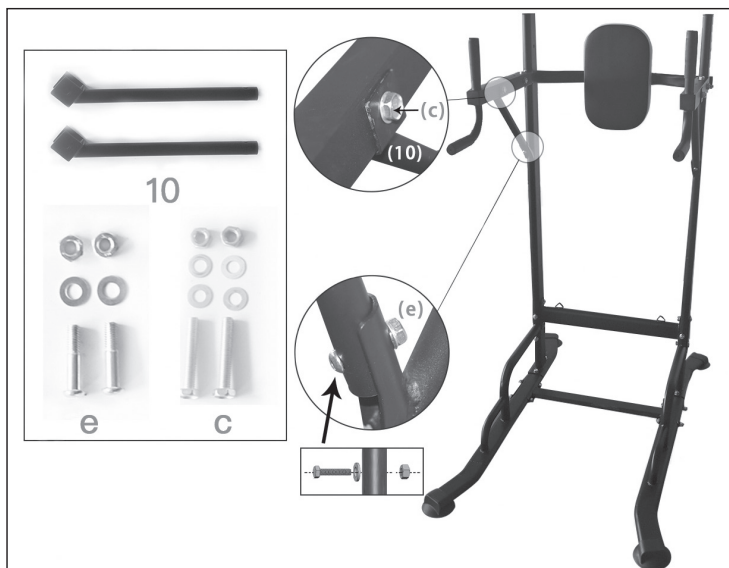


5/9





6/9

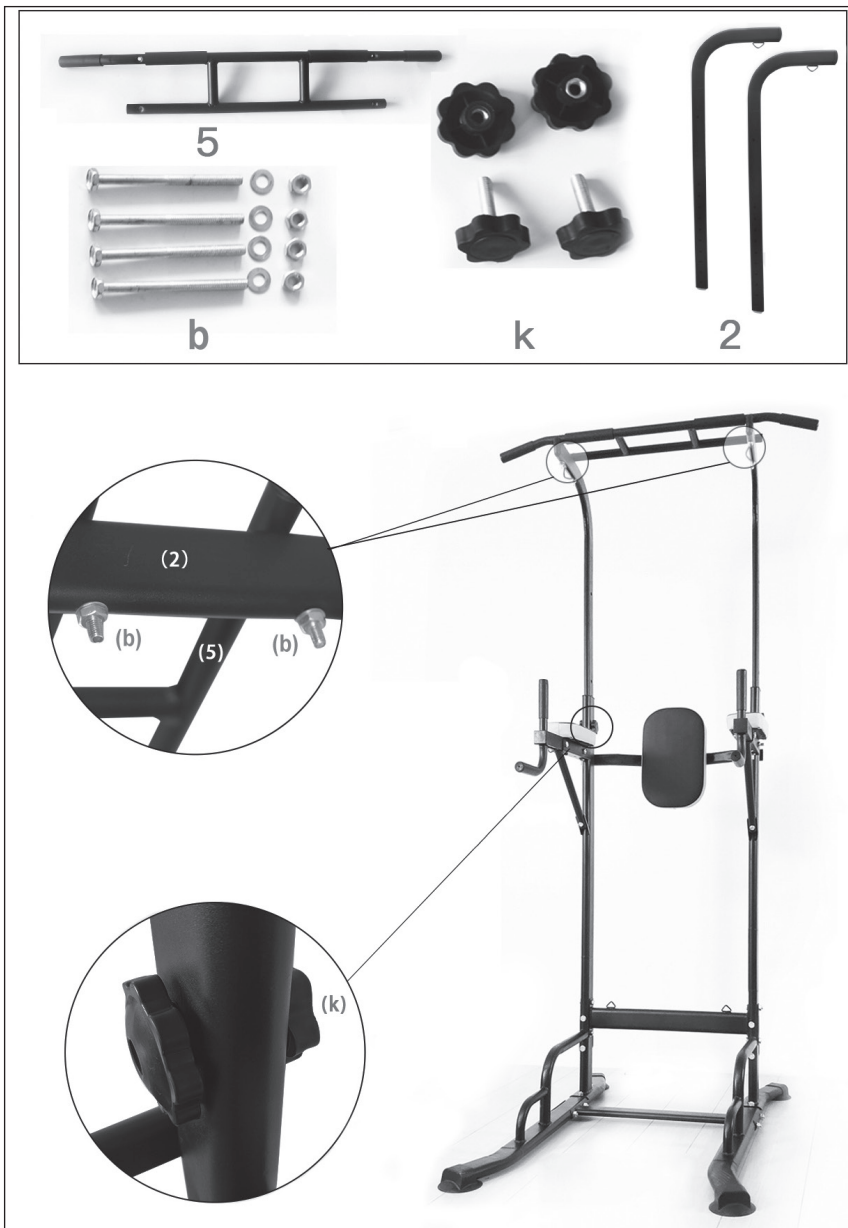


7/9





8/9





9/9

- CZ** Upevněte expandéry do otvorů umístěných v horní části profilu spojujícího spodní část s hlavním profilem.
Upozornění: Pokud expandéry nepoužíváte, doporučuje se je demontovat, aby nedošlo k jejich poškození. Expandéry lze natahovat pouze ve svislém směru. Křížení lan může vést k poškození karabin.
- DE** Befestigen Sie die Expander in den Öffnungen im oberen Bereich des Profils, das den unteren Teil mit dem Hauptprofil verbindet.
Hinweis: Wenn die Expander nicht verwendet werden, sollten sie demontiert werden, um Beschädigungen zu vermeiden. Die Expander dürfen nur in vertikaler Richtung gedehnt werden. Das Kreuzen der Seile kann zu einer Beschädigung der Karabiner führen.
- EN** Attach the resistance bands to the holes located in the upper part of the profile connecting the lower section to the main profile.
Note: If the resistance bands are not in use, it is recommended to remove them to prevent damage. The bands may only be stretched vertically. Crossing the bands may result in damage to the carabiners.
- ES** Fije las bandas elásticas en los orificios situados en la parte superior del perfil que conecta la parte inferior con el perfil principal.
Nota: Si las bandas no se utilizan, se recomienda desmontarlas para evitar daños. Las bandas solo pueden estirarse en dirección vertical. Cruzarlas puede provocar daños en los mosquetones.
- FR** Fixez les bandes élastiques dans les orifices situés dans la partie supérieure du profil reliant la partie inférieure au profil principal.
Remarque : Lorsque les bandes ne sont pas utilisées, il est recommandé de les retirer afin d'éviter tout dommage. Les bandes ne doivent être étirées qu'en direction verticale. Le croisement des bandes peut endommager les mousquetons.
- HU** Rögzítse az expandereket az alsó részeket a fő profilal összekötő profil felső részén található nyílásokba.
Figyelem: Amennyiben az expandereket nem használja, azokat le kell szerelni a sérülés elkerülése érdekében. Az expanderek kizárólag függőleges irányban nyújthatók. A kötelek keresztezése a karabinerek sérülését okozhatja.
- IT** Fissare gli elastici negli appositi fori situati nella parte superiore del profilo che collega la parte inferiore al profilo principale.
Nota: Quando gli elastici non sono utilizzati, si consiglia di rimuoverli per evitare danni. Gli elastici possono essere tirati solo in direzione verticale. L'incrocio delle corde può causare danni ai moschettoni.
- NL** Bevestig de weerstandsbanden in de openingen in het bovenste deel van het profiel dat het onderste deel met het hoofdprofiel verbindt.
Opmerking: Wanneer de weerstandsbanden niet worden gebruikt, wordt aanbevolen deze te verwijderen om beschadiging te voorkomen. De banden mogen uitsluitend verticaal worden uitgerekt. Het kruisen van de banden kan schade aan de karabiners veroorzaken.
- PL** Zamocuj ekspandery w otworach znajdujących się w górnej części profilu łączącego dolne części z głównym profilem.
Uwaga: Jeżeli ekspandery nie są używane, należy je zdemontować, aby uniknąć ich uszkodzenia. Ekspandery mogą być rozciągane wyłącznie w kierunku pionowym. Krzyżowanie linek może skutkować uszkodzeniem karabińczyków.
- RO** Fixați expandoarele în orificiile aflate în partea superioară a profilului care conectează părțile inferioare cu profilul principal.
Atenție: Dacă expandoarele nu sunt utilizate, acestea trebuie demontate pentru a evita deteriorarea lor. Expandoarele pot fi întinse exclusiv în direcție verticală. Încrucișarea corzilor poate duce la deteriorarea carabinierelor.
- SK** Upevnite expandéry do otvorov nachádzajúcich sa v hornej časti profilu spájajúceho spodnú časť s hlavným profilom.
Upozornenie: Ak sa expandéry nepoužívajú, odporúča sa ich demontovať, aby sa predišlo poškodeniu. Expandéry sa môžu natahovať iba vo zvislom smere. Križenie lan môže viesť k poškodeniu karabín.
- UA** Закріпіть еспандери в отворах, розташованих у верхній частині профілю, що з'єднує нижню частину з основним профілем.
Увага: Якщо еспандери не використовуються, рекомендується їх демонтувати, щоб уникнути пошкодження. Еспандери можна розтягувати лише у вертикальному напрямку. Перехрещування шнурів може призвести до пошкодження карабінів.





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

CZ Nastavení výšky hrazdy

Chcete-li změnit výšku hrazdy, povolte upevňovací otočné knoflíky (k), nastavte požadovanou výšku horní části hlavních profilů a poté knoflíky znovu utáhněte.

DE Höhenverstellung der Klimmzugstange

Um die Höhe der Klimmzugstange zu ändern, lösen Sie die Befestigungsknöpfe (k), stellen Sie die gewünschte Höhe der oberen Teile der Hauptprofile ein und ziehen Sie die Knöpfe anschließend wieder fest.

EN Pull-Up Bar Height Adjustment

To change the height of the pull-up bar, loosen the fixing knobs (k), set the desired height of the upper parts of the main profiles, then tighten the knobs again.

ES Ajuste de la altura de la barra

Para cambiar la altura de la barra, afloje las perillas de fijación (k), ajuste la altura deseada de las partes superiores de los perfiles principales y luego vuelva a apretarlas.

FR Réglage de la hauteur de la barre de traction

Pour modifier la hauteur de la barre de traction, desserrez les molettes de fixation (k), réglez la hauteur souhaitée des parties supérieures des profils principaux, puis resserrez les molettes.

HU A húzódkódó rúd magasságának beállítása

A húzódkódó rúd magasságának módosításához lazítsa meg a rögzítőgombokat (k), állítsa be a fő profilok felső részeinek kívánt magasságát, majd húzza meg ismét a gombokat.

IT Regolazione dell'altezza della barra per trazioni

Per modificare l'altezza della barra per trazioni, allentare le manopole di fissaggio (k), impostare l'altezza desiderata delle parti superiori dei profili principali, quindi serrare nuovamente le manopole.

NL Hoogteverstelling van de optrekstang

Om de hoogte van de optrekstang te wijzigen, draait u de bevestigingsknoppen (k) los, stelt u de gewenste hoogte van de bovenste delen van de hoofdprofielen in en draait u de knoppen vervolgens weer vast.

PL Regulacja wysokości drążka

Aby zmienić wysokość drążka, odkręć pokrętki mocujące (k), ustaw wybraną wysokość górnych części profili głównych, następnie dokręć pokrętki.

RO Reglarea înălțimii barei pentru tracțiuni

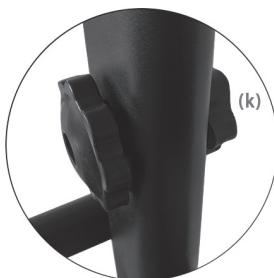
Pentru a modifica înălțimea barei pentru tracțiuni, slăbiți butoanele de fixare (k), setați înălțimea dorită a părților superioare ale profilelor principale, apoi strângeți din nou butoanele.

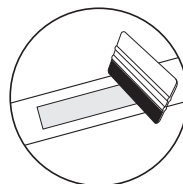
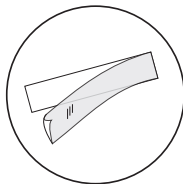
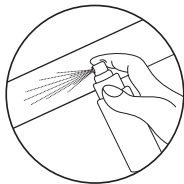
SK Nastavenie výšky hrazdy

Ak chcete zmeniť výšku hrazdy, uvoľnite upevňovacie otočné gombíky (k), nastavte požadovanú výšku horných častí hlavných profilov a následne ich opäť dotiahnite.

UA Регулювання висоти турніка

Щоб змінити висоту турніка, послабте фіксуючі ручки (k), встановіть потрібну висоту верхніх частин основних профілів (2), після чого знову затягніть ручки.





CZ PŘILEPENÍ NÁLEPKY*

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

DE ANBRINGUNG DES AUFKLEBERS*

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

EN APPLYING A STICKER*

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

ES APLICAR UNA PEGATINA*

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

FR APPLICATION D'AUTOCOLLANT*

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

HU MATRICA FELHELYEZÉSE*

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



IT APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA*

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

NL AANBRENGEN VAN DE STICKER*

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

PL APLIKACJA NAKLEJKI*

1. W celu prawidłowej aplikacji, wyczyść powierzchnię, na której ma być umieszczona naklejka. Użyj do tego łagodnego detergentu, wody lub specjalnego środka do odtuszczenia. Osusz powierzchnię czystą, suchą szmatką.
2. Usuń z naklejki warstwę ochronną. Umieść naklejkę na przygotowanej wcześniej powierzchni. Użyj rakli do wyrównania naklejki i usunięcia ewentualnych pęcherzyków powietrza.
3. Aby trwale usunąć naklejkę, użyj specjalnego preparatu do usuwania naklejek.

RO APLICAREA UNUI AUTOCOLANT*

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

UA ІНСТРУКЦІЯ НАКЛЕЮВАННЯ НАЛІПКИ*

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

*

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

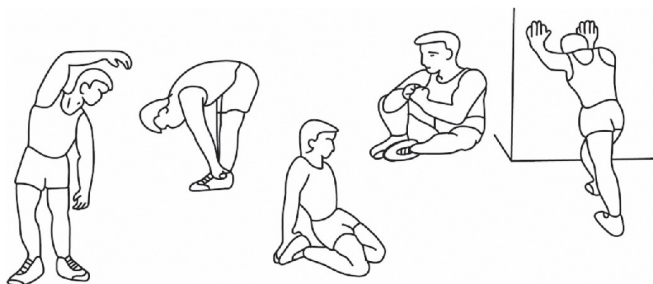
IT si applica ai prodotti che includono etichette nel set
NL van toepassing op producten met stickers in de set
PL dotyczy produktów z naklejkami w zestawie
RO Se aplică produselor ce includente include în set.
SK týka sa produktov s nálepkami v súprave
UA стосується продуктів з наклейками у комплекті



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

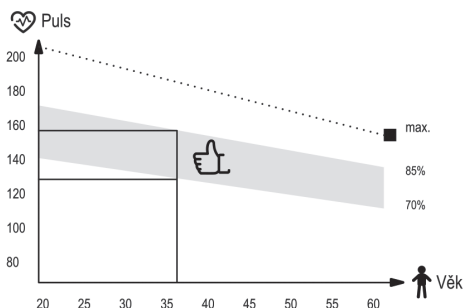
1. Rozcvička

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



2. Fáze tréninku

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



3. Relaxační fáze

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

CZ Čištění a údržba



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

CZ Řešení problémů



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



Záruční podmínky

1. Zákazník má následující možnosti uplatnění reklamace:
 - prostřednictvím kroků na webové stránce: <https://hop-sport.cz/servis/>
 - písemně na adresu:
Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
 - e-mailem: info@hop-sport.cz
2. Reklamacе včetně odstranění vady musí být vyřízena a kupující o tom musí být informován nejpozději do třiceti (30) dnů ode dne uplatnění reklamace, pokud se prodávající s kupujícím nedohodne na delší lhůtě. Pokud je třeba poslat produkt na opravu do zahraničí nebo dovézt náhradní díly ze zahraničí, oprava může trvat déle.
3. Použije se právo země, do které bylo zboží dodáno, včetně záručních ustanovení. Neplatí Úmluva OSN o smlouvách o mezinárodní koupi zboží.
4. Záruka se nevztahuje na poškození způsobená nesprávným používáním.

CZ Ochrana životního prostředí



Tento výrobek je dodáván v obalu, aby byl chráněn před možným poškozením během přepravy. Obaly jsou vyrobené ze surovin, které lze recyklovat. Tyto materiály vyhazujte podle jejich typu.



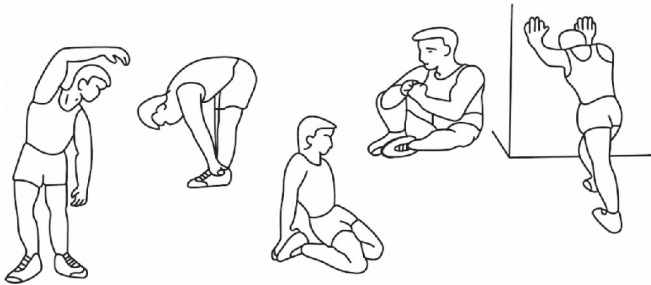
Návod k použití byl vtištěn na recyklovatelném papíře. Tříděte ho v souladu s platnými pravidly.



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

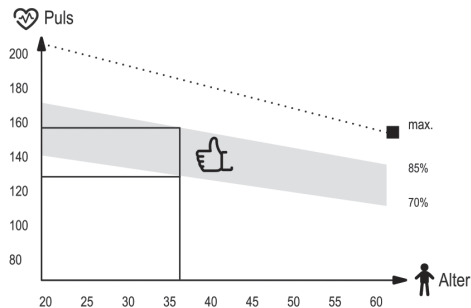
1. Aufwärm-phase

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



2. Übungsphase

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



3. Entspannungsphase

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

DE Reinigung und Wartung



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

DE Fehlerbehebung



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



Gewährleistungsbedingungen

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

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

Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz
Deutschland

- via E-Mail

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

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



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



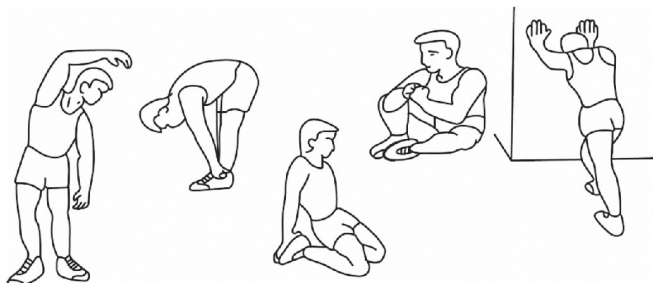
Die Bedienungsanleitung wurde auf recycelbarem Papier gedruckt. Bitte entsorgen Sie sie gemäß den geltenden Vorschriften zur Mülltrennung.



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

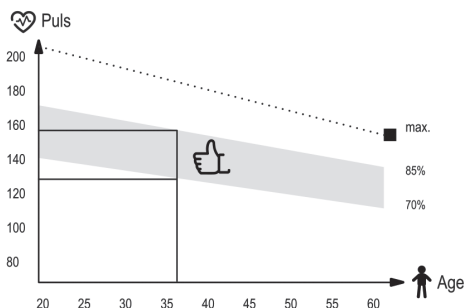
1. Warm-up

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



2. Training

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



3. Relaxation

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

EN Cleaning and maintenance



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

EN Troubleshooting



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



Warranty conditions

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



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



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

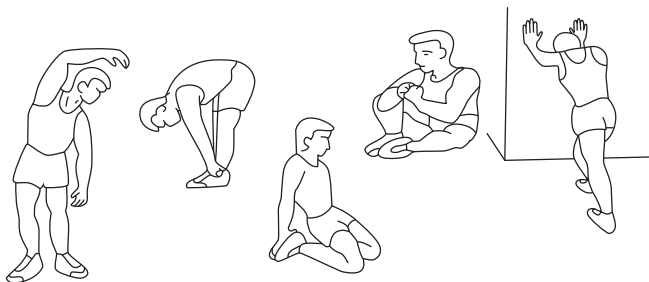


El uso regular del equipo aportará beneficios a su salud. Mejorará su condición física, bienestar y fortalecerá los músculos. Combinado con una dieta adecuada, puede contribuir a la pérdida de peso.

1. Calentamiento

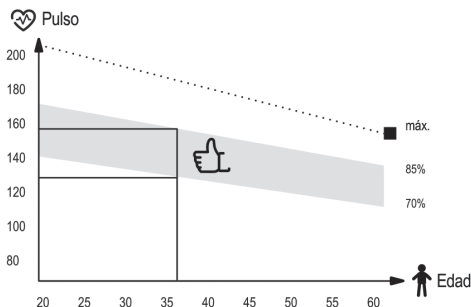
Esta fase de ejercicio ayuda a mejorar la circulación sanguínea en todo el cuerpo y a preparar los músculos para un mayor esfuerzo. También reduce el riesgo de contracturas o desgarros musculares.

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



2. Entrenamiento

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



3. Relajación

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

No se debe omitir esta fase de relajación.

ES Limpieza y mantenimiento



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

ES Solución de problemas



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



Condiciones de la garantía

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

ES Protección del medio ambiente



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



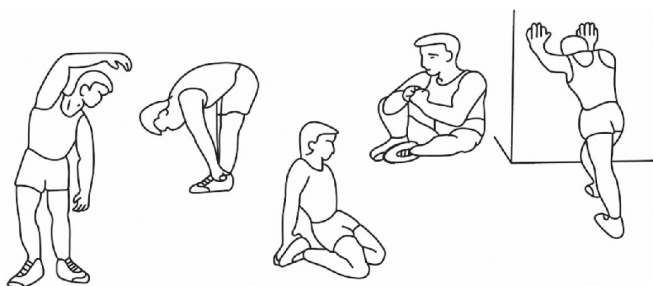
El manual de instrucciones está impreso en papel reciclable. Sepáralo según las normas de reciclaje locales.



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

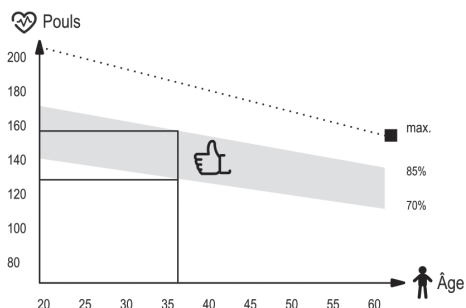
1. Échauffement

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



2. Phase d'exercice

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



3. Phase de relaxation

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

FR Nettoyage et entretien



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

FR La résolution des problèmes



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



Conditions de garantie

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

- via le formulaire de réclamation sur le site web

- par écrit à l'adresse suivante:

Hegen Deutschland GmbH

Chausseestraße 80D

17321 Löcknitz

Allemagne

- via E-Mail

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

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

FR Protection de l'environnement



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

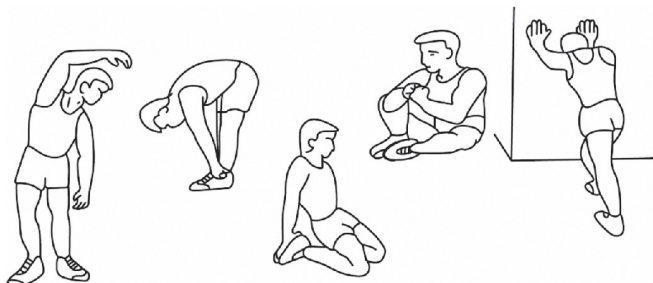


Le manuel d'utilisation est imprimé sur du papier recyclable. Veuillez le trier conformément aux consignes locales de tri.

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

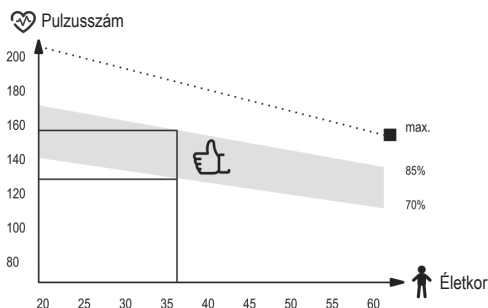
1. Bemelegítés

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



2. Edzés

Ez az a szakasz, amely során a berendezést használja. Edzés közben saját tempójában, egyenletes intenzitással dolgozzon annak érdekében, hogy az életkorának megfelelő pulzustartományt érje el (lásd az alábbi ábrát). Ennek a szakasznak a minimális időtartama 12 perc.



3. Levezetés

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

HU Tisztítás és karbantartás



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

HU Hibaelhárítás



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



Garanciális feltételek

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

HU Környezetvédelem



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



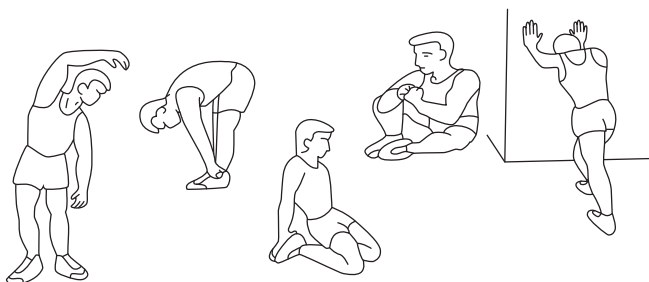
A használati útmutató újrahasznosítható papírra lett nyomtatva. Az útmutatót a vonatkozó előírásoknak megfelelően szelektálja.



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

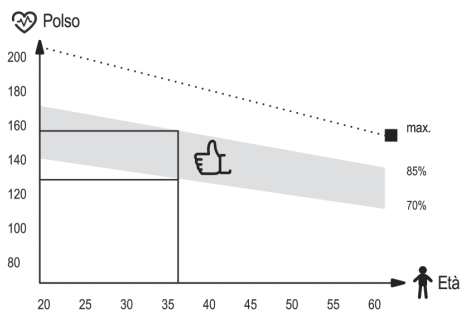
1. Riscaldamento

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



2. Allenamento

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



3. Defaticamento

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

IT Pulizia e manutenzione



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

IT Risoluzione dei problem



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



Condizioni di garanzia

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



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



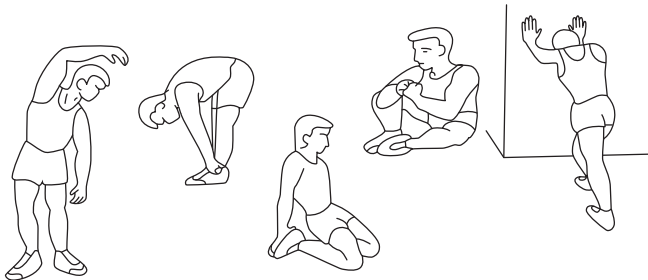
Carta
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni del tuo Comune



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

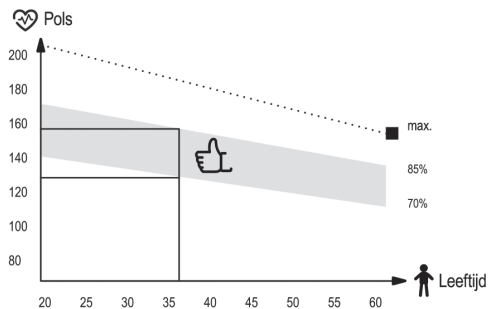
1. Opwarmen

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



2. Training

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



3. Afkoelen

Ontspant spieren en herstelt ademhaling, bloeddruk, hartslag. Zoals warming-up, maar langzamer. Duur: ongeveer 5 minuten. Sla deze fase niet over om spierbelasting te voorkomen.

NL Reiniging en onderhoud



1. Regelmatig onderhoud van het apparaat wordt aanbevolen. Dit dient minstens om de 20 gebruiksuren van het apparaat uitgevoerd te worden.
2. Onderhoud omvat:
 - het controleren van bewegende delen van het apparaat en deze goed ingevet houden. Het wordt aanbevolen om fietslagervet of multicomponentenvet voor fitnessapparatuur te gebruiken,
 - het controleren en vastzetten van andere onderdelen van het apparaat, zoals bouten en moeren,
 - het inspecteren van stroomkabels (indien aanwezig in het apparaat) op beschadigingen.
3. Voor het reinigen van het apparaat wordt aangeraden een zachte doek te gebruiken die licht bevochtigd is met water of met water en zeep. Gebruik geen agressieve middelen of schurende materialen die het apparaat kunnen beschadigen. Besteed speciale aandacht aan kunststof onderdelen.
4. Verwijder na elk gebruik alle sporen van zweet en vuil van het apparaat.

NL Probleemoplossing



Probleem	Mogelijke oplossing
Product is onstabiel.	Controleer of alle moeren en bouten goed vastzitten.



Garantievoorwaarden

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

NL Milieubescherming



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



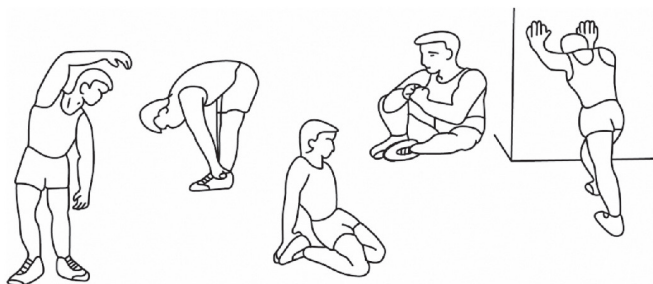
De handleiding is gedrukt op recyclebaar papier. Sorteer het volgens de geldende afvalscheidingsrichtlijnen.



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

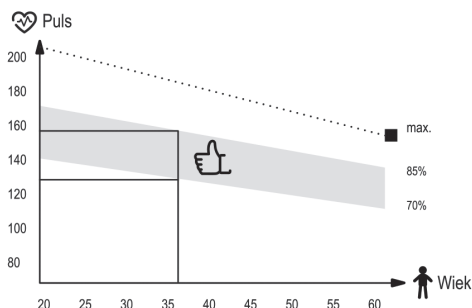
1. Rozgrzewka

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



2. Faza ćwiczeń

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



3. Faza odprężenia

Ta faza ma na celu odprężenie Twoich mięśni oraz umożliwienie powrotu wszystkich parametrów, takich jak ciśnienie krwi, oddech, częstotliwość skurczów serca, do stanu przed podjęciem wysiłku. Jest to powtórka rozgrzewki ze zmniejszonym tempem ćwiczeń. Ten etap powinien być najkrótszy spośród składowych treningu i trwać około 5 minut. Należy przy tym pamiętać, aby nie nadwyrężać mięśni. Nie powinno się pomijać fazy odprężenia.

PL Czyszczenie i konserwacja



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

PL Rozwiązywanie problemów



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



Warunki gwarancji

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



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



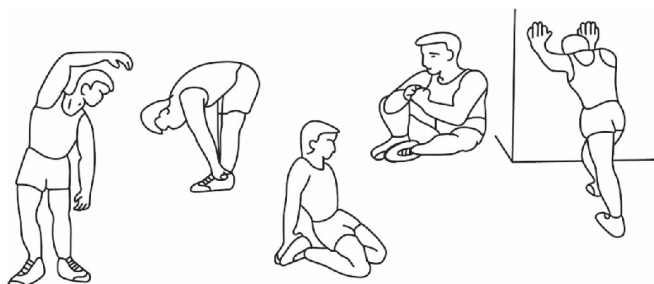
Instrukcja obsługi została wydrukowana na papierze nadającym się do recyklingu. Segreguj ją zgodnie z zasadami.



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

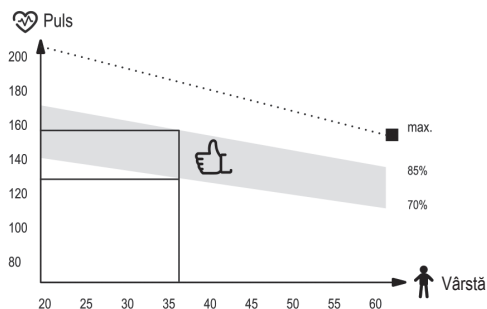
1. Încălzire

Această fază a antrenamentului ajută la îmbunătățirea circulației sanguine în întregul corp și la pregătirea mușchilor pentru un efort crescut. De asemenea, reduce riscul de contracturi sau leziuni musculare. Se recomandă efectuarea exercițiilor de întindere prezentate mai jos. Fiecare exercițiu ar trebui să dureze aproximativ 30 de secunde. Nu suprasolicitați mușchii! Dacă simțiți durere, opriți exercițiul sau reduceți amplitudinea mișcării.



2. Antrenament

Această este etapa în care utilizați echipamentul. Antrenați-vă în propriul ritm, relativ constant, pentru a atinge o frecvență cardiacă adecvată vârstei dumneavoastră (a se vedea graficul de mai jos). Durata minimă a acestei etape este de 12 minute.



3. Relaxare

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

RO Curățare și întreținere



1. Se recomandă efectuarea întreținerii regulate a echipamentului. Aceasta trebuie realizată cel puțin la fiecare 20 de ore de funcționare a echipamentului.
2. Întreținerea include:
 - verificarea componentelor mobile ale echipamentului și menținerea acestora lubrifiate. Se recomandă utilizarea unsoarelor pentru rulmenți de bicicletă sau a unsoarelor multifuncționale destinate echipamentelor fitness;
 - verificarea celorlalte componente ale echipamentului, inclusiv strângerea șuruburilor și piulițelor;
 - verificarea cablurilor de alimentare (dacă echipamentul este prevăzut cu acestea) pentru eventuale deteriorări.
3. Pentru curățarea echipamentului, se recomandă utilizarea unei lavete moi, ușor umezite cu apă sau, dacă este necesar, cu apă și săpun. Nu utilizați substanțe puternice sau materiale abrazive care pot deteriora echipamentul. Acordați o atenție deosebită componentelor din plastic.
4. După fiecare utilizare, îndepărtați toate urmele de transpirație și murdărie de pe echipament.

RO Depanare



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



Condiții de garanție

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



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



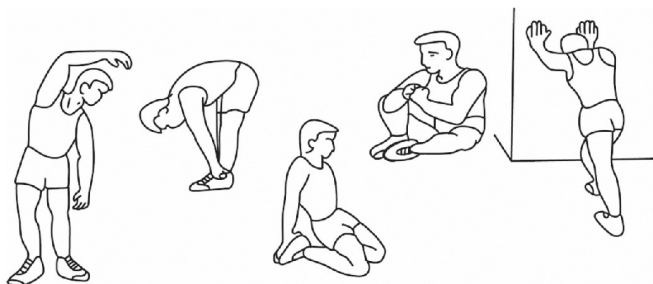
Manualul de utilizare a fost tipărit pe hârtie reciclabilă. Sortați-l conform regulilor.



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

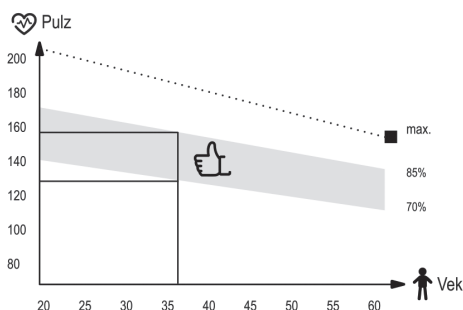
1. Rozcvička

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



2. Fáza tréningu

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



3. Relaxačná fáza

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

SK Čistenie a údržba



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

SK Riešenie problémov



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



Záručné podmienky

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



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



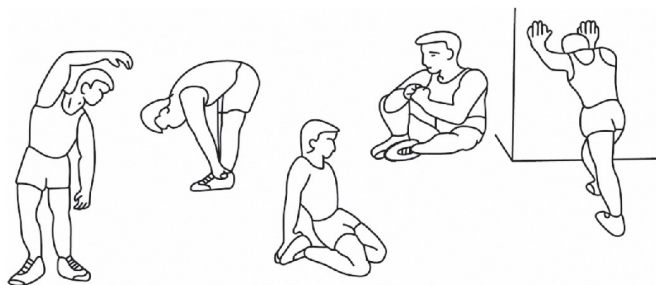
Návod na použitie bol vytlačený na recyklovateľnom papieri. Triediť ho podľa platných pravidiel.



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

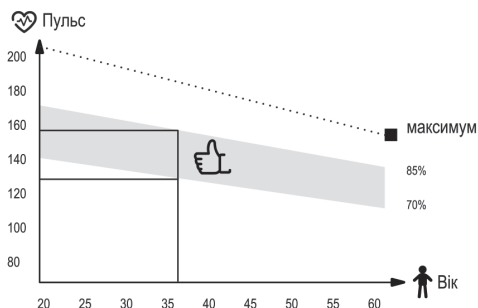
1. Розминка

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



2. Фаза вправ

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



3. Фаза релаксації

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

UA Чистка та обслуговування



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

UA Вирішення проблем



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



Умови гарантії

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

UA Охорона навколишнього середовища



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



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



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

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

DISTRIBUTION

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

DE Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz

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

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

IMPORTER

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