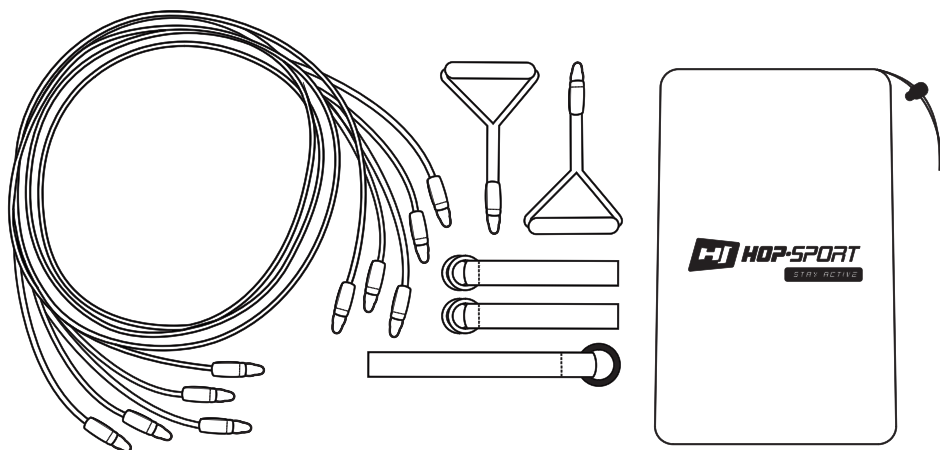




HS-R050RT

Sada odporových gumm expandérov

CZ

Widerstandsbänder Expander

DE

Ensemble d'espanders en caoutchouc

FR

Set of resistance rubber bands expanders

GB

Zestaw gum oporowych ekspanderów

PL

Sada odporových gúm expandérov

SK

Набір резинок з еспандерами

UA



Scan me
www.hop-sport.com

CZ	NÁVOD K POUŽITÍ	1
DE	BEDIENUNGSANLEITUNG	12
FR	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	23
GB	INSTRUCTION	34
PL	INSTRUKCJA OBSŁUGI	45
SK	NÁVOD NA POUŽITIE	56
UA	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	67



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

1. Plnou bezpečnost a účinnost použití je možné dosáhnout za předpokladu, že zařízení je smontováno a používáno v souladu s těmito pokyny. Nezapomeňte informovat všechny uživatele zařízení o omezeních, varováních a bezpečnostních opatřeních. Nejsme zodpovědní za problémy nebo zranění způsobené jednáním v rozporu s pravidly stanovenými v této příručce.
2. Výrobek se může používat pouze pro určený účel.
3. Zařízení je určeno pouze pro použití v domácnosti dospělými osobami. Nenechávejte zařízení na místě přístupném dětem. Během tréninky by děti měly být pod dohledem dospělých.
4. Přístroj by měl být skladován na suchém a teplém místě mimo přímého slunečního záření.
5. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
6. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
7. Před zahájením tréninku zkontrolujte, zda je zařízení kompletní a zda jsou všechny části na svém místě.
8. Pokud máte jakékoliv zdravotní problémy / chronická onemocnění nebo jde-li o váš první trénink na tomto typu vybavení, před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Nesprávný nebo nadměrný trénink může způsobit zranění.
9. Před použitím zařízení se zahřejte.
10. Pokud během cvičení na přístroji pociťujete bolest, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závratě nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Před pokračováním v cvičení byste měli vyhledat lékařskou pomoc.
11. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech.
12. Zařízení používejte pouze tehdy, když je v pořádku z technické stránky. Pokud během používání zjistíte poškození některých komponentů nebo uslyšíte rušivý zvuk ze zařízení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
13. Neprovádějte žádné opravy zařízení kromě těch, které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoliv problémů kontaktujte servis (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v příručce).
14. Minimální volný prostor potřebný pro bezpečný provoz zařízení činí ne méně než dva metry.
15. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou PN-EN ISO 20957-2:2021-11.

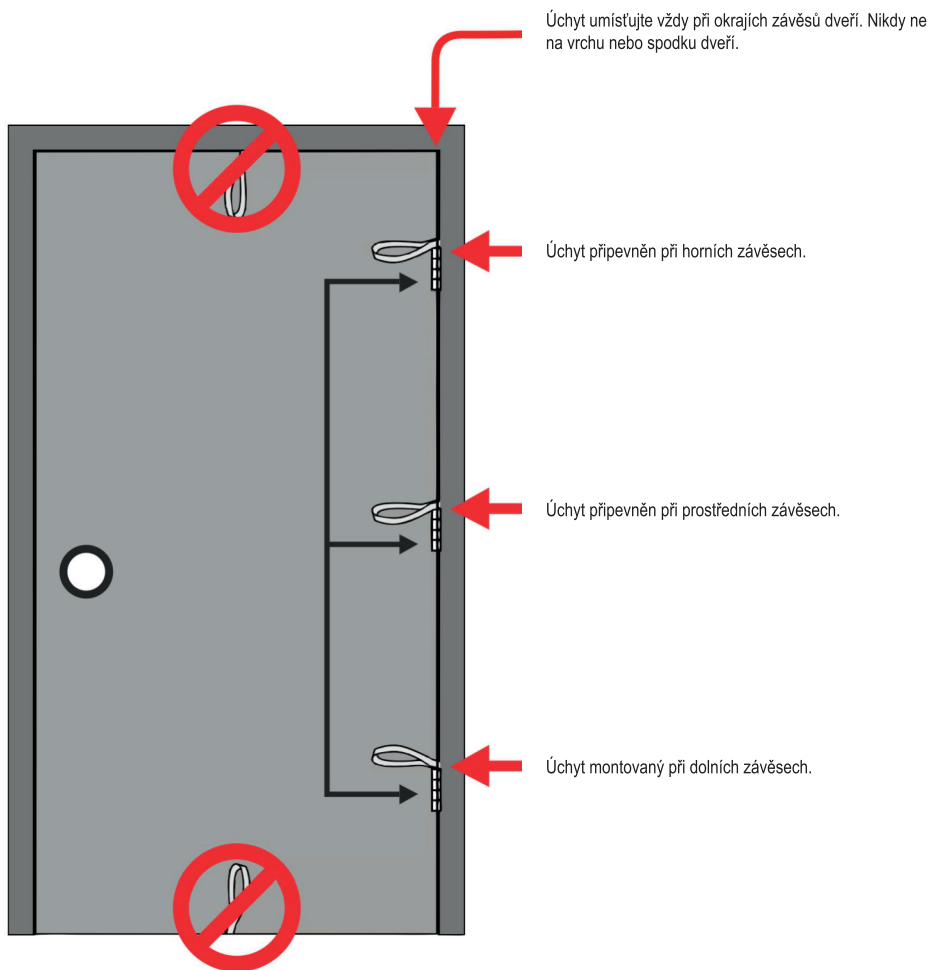
Seznam dílů

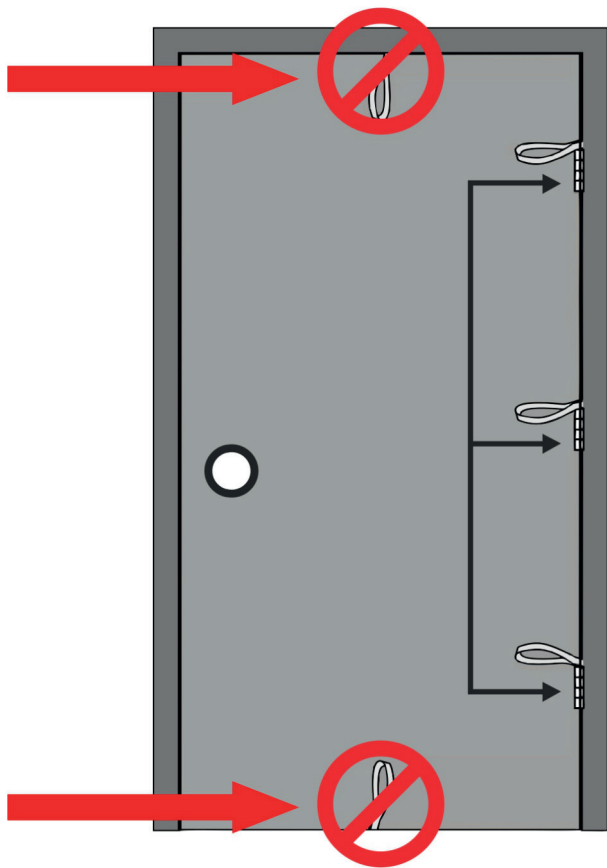
Č.	Popis	Ks.
1.	Žlutá odporová guma (4,5 kg)	1
2.	Modrá odporová guma (9,1 kg)	1
3.	Zelená odporová guma (13,6 kg)	1
4.	Černá odporová guma (18,1 kg)	1
5.	Červená odporová guma (22,7 kg)	1
6.	Rukojeti	2
7.	Háček na dveře	1
8.	Kotníkový popruh	2
9.	Kapsa	1



Sada odporových gum Hop-Sport zahrnuje vše potřebné příslušenství pro provedení účinného tréninku pomocí odporových gum, díky kterým posílíte svaly celého těla.

Umístění úchytu do dveří

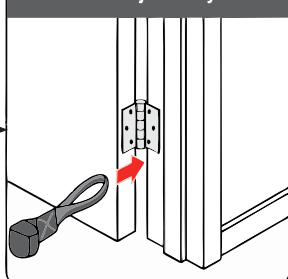




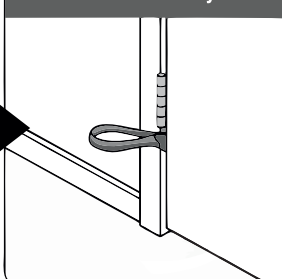
Nedoporučujeme montáž odporových gum v označených místech a neneseme odpovědnost za důsledky vzniklé z montáže v označených místech.



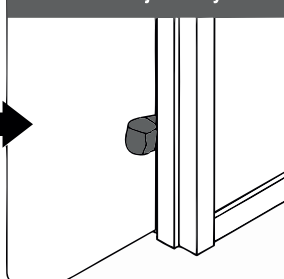
Pohled z vnější strany dveří



Pohled z vnitřní strany dveří



Pohled z vnější strany dveří

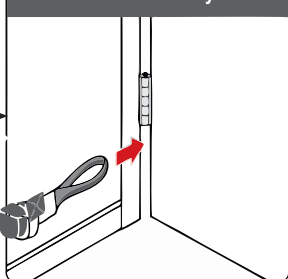


Zatáhněte úchyt mezi dveřmi a zárubní při okraji závěsů dveří. Smyčka se musí nacházet na té straně dveří, na které chcete provádět cvičení.

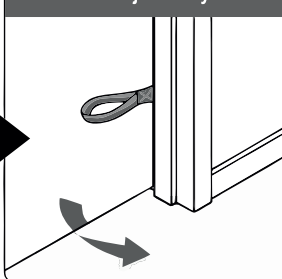
Zavřete, zabuchněte a zablokujte dveře, abyste zjistili, zda je úchyt stále na správném místě.

Koncovka úchytu, která se nachází na té straně dveří kde necvičíte, udržuje úchyt na správném místě a stanoví tzv. kotvu.

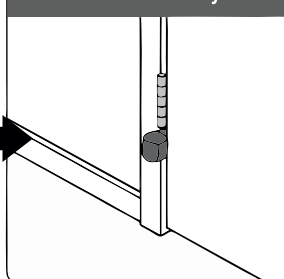
Pohled z vnitřní strany dveří



Pohled z vnější strany dveří



Pohled z vnitřní strany dveří



Úchyt můžete připevnit z vnější nebo z vnitřní strany dveří

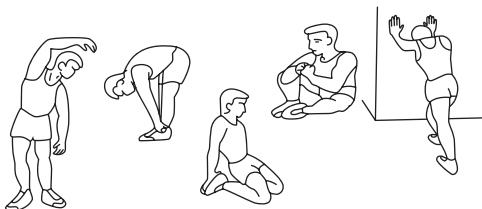
Pozor! Přečtete ještě předtím než začnete cvičit!

- Připravte si obuv vhodnou na cvičení.
- Proveďte rozcvičku - připravte své tělo na trénink s gumami (např. Rychlou chůzí nebo poklusem na místě alespoň na 5 min.)
- Začněte cvičit na nejnižší úrovni zátěže. Zátěž můžete postupně zvyšovat, dokud nedosáhnete takovou úroveň na které bude cvičení těžké, ale zároveň ho bude možné provést.
- Cvičení provádějte tak, abyste mohli kontrolovat své pohyby při zvyšování, ale také snižování napětí odporové gumy. Pohyb při zvyšování a snižování napětí by neměl trvat méně než 2 sekundy.
- Dávejte pozor na to, abyste rovnoměrně procvičovali obě strany těla na stejné úrovni.
- Mezi jednotlivými cvičeními si odpočiňte min. na 30, dostane čas odpočinku závisí na úrovni vaší fyzické kondice. Pamatujte si - cvičte, dokud se necítíte unaveni, ale dokud nejste úplně vyčerpaní!
- Pokud máte závratě nebo jakékoliv bolesti, okamžitě přerušte trénink.
- Všechny formy cvičení nesou riziko zranění. Neriskujte a neprovádějte cvičení, které přesahují Vaše fyzické možnosti.
- Prezentované cviky jsou učený pro dospělé.

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

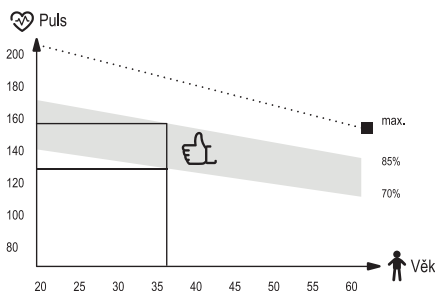
1. Rozcvička

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 srdečního rytmus odpovídající vašemu věku, jak je to znázorněno na grafu. Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut.

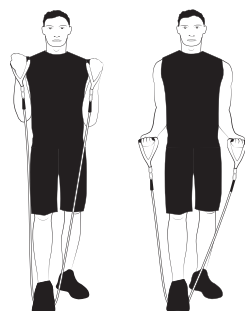


3. Relaxační fáze

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.

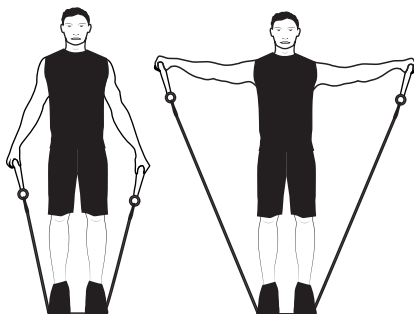
Trénink bicepsu

Postavte se na gumu, abyste ji přidrželi a uchopte zepředu úchyty. Dlaně směřujte nahoru. Zatáhněte úchyty směrem k ramenům, ohněte lokty a po chvíli pusťte ruky. Nehýbejte rameny.



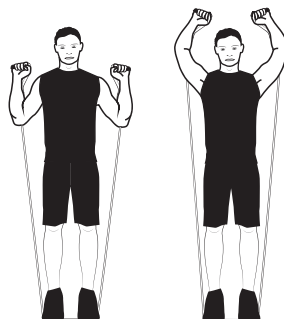
Boční odporový trénink

Postavte se dvěma nohama na střední část gumy, abyste ji přidrželi a uchopte úchyty gumy. Rozkročte se na šířku boků. Vyrovnajte se a spusťte ramena. Toto je počáteční pozice. Cvičení začněte zvedáním vyrovnaných rukou směrem nahoru, dokud budou v jedné linii s rameny, v pozici rovnoběžné se zemí. Vydržte chvíli v této pozici a následně pusťte ruky do počáteční pozice.



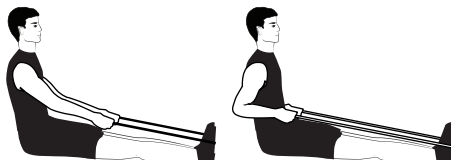
Zvedání ramen

Postavte se na gumu a uchopte úchyty, zvedněte ruce na úroveň Vašich ramen s ohnutými lokty a dlaněmi směrem dopředu. Úchyty posunujte směrem nahoru, až do vyrovnaní ramen a po krátké přestávce pomalu pusťte ruky do počáteční pozice. Chodidla mějte celý čas na stejném místě.



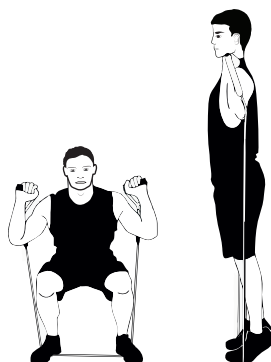
Veslování

Sedněte si s vyrovnanými nohama, střední část gumy umístěte za podrážkami. Uchopte úchyty vyrovnanými rukama, dlaně směřujte k sobě, vyrovnejte se. Následně přitáhněte gumu k sobě, tlačení lopatek. Pomalu se vraťte do počáteční pozice a opakujte cvičení.



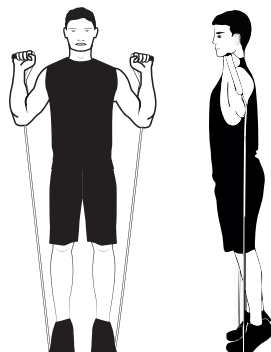
Dřepy

Postavte se na gumu a uchopte úchyty gumy. Přikrčte se do dřepu a držte úchyty dlaně po obou stranách ramen, dlaně směřujte dopředu. Postavte se do počáteční pozice. Chodidla mějte celou dobu na stejném místě.



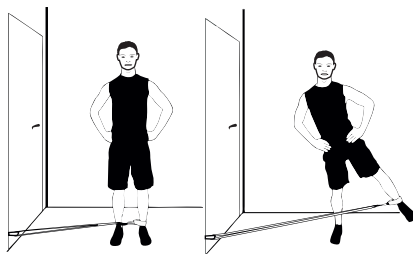
Trénink lýtek

Postavte se na gumu, uchopte úchyty gumy. Ujistěte se, že délka gumy mezi chodidly a dlaněmi je stejná z obou stran. Držte úchyty, zvedněte ruce do výšky hlavy, jako byste byli připraveni natáhnout ramena. Při výdechu stůjte na špičkách a napněte svaly lýtek. Pomalu se vraťte do počáteční pozice.



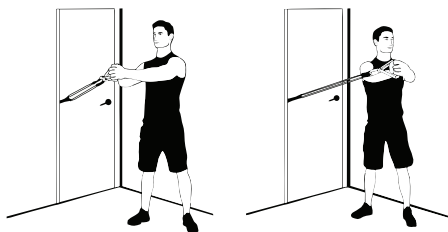
Odchýlování nohou

Koncovku úchytu připevněte při dolním závěsu dveří a úchyt připevněte k svému kotníku. Postavte se 1 metr od dveří. Vyrovnajte se a napněte břicho. Začněte cvičit s nohou, na níž je připevněn úchyt. Natáhněte gumu, zvedajte nohu kolmo k noze, která je na zemi.



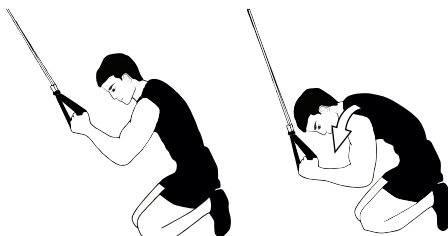
Kroucení ramen

Připevněte gumu do výšky břicha ke dveřím (při prostředních závěsech dveří). Rozkročte se ve vzdálenosti 1 metru od dveří. Držte úchyty, vyrovnajte se a napněte břicho. Horní částí těla se otočte do opačného směru, dokud ucítíte, že Vaše tělo se přirozeně zastaví. Následně se otočte zpět a stejný cvik proveďte i na druhou stranu.



Trénink břišního svalstva v kleku

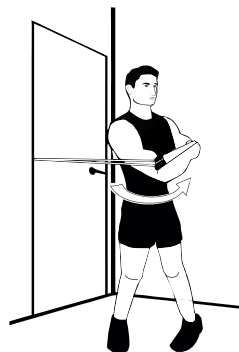
Připevněte gumu do libovolné výšky ke dveřím. Klekněte si, uchopte úchyty gumy a stáhněte břicho, nehýbejte rameny. Pouštějte úchyty, hýbajíc horní částí těla směrem nahoru-dolů. Ramena držte v jedné pozici.





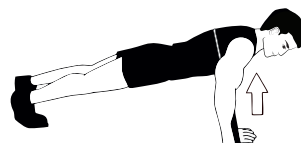
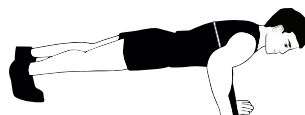
Kroucení břichem

Připevněte gumu do libovolné výšky ke dveřím. Uchopte úchyty gumy, vyrovnejte se a napněte břicho. Držte úchyty oběma rukama, provádějte kroucení těla.



Kliky s odporovými gumami

Uchopte úchyty gumy a dejte si ji za záda. Zaujměte pozici do provádění kliků a držte úchyty na podlaze. Zvedněte tělo směrem vzhůru, napínajíc gumu. Následně se pomalu vraťte do počáteční pozice.



CZ Čištění a údržba



1. K čištění zařízení použijte 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.
2. Po každém použití odstraňte ze zařízení všechny stopy potu a nečistot.



Záruční podmínky

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



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.



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

1. Die volle Sicherheit und Wirksamkeit bei Gebrauch kann erreicht werden, wenn das Gerät gemäß den Anweisungen zusammengebaut und verwendet wird. Denken Sie daran, die Benutzer des Geräts über alle Einschränkungen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen zu informieren. Wir sind nicht verantwortlich für Probleme oder Verletzungen, die durch einen Verstoß gegen die in diesem Handbuch festgelegten Regeln verursacht werden.
2. Das Produkt darf nur für seine Bestimmung verwendet werden.
3. Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch durch Erwachsene bestimmt. Lassen Sie das Gerät nicht an einem für Kinder zugänglichen Ort. Während des Trainings sollten Minderjährige unter Aufsicht von Erwachsenen sein.
4. Das Gerät sollte an einem trockenen und warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung gelagert werden.
5. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
6. Jeweils eine Person kann das Gerät benutzen.
7. Bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät vollständig und alle Teile vorhanden sind.
8. Wenn Sie gesundheitliche Probleme / chronische Krankheiten haben oder zum ersten Mal mit dieser Art von Gerät trainieren, konsultieren Sie vor dem Training einen Arzt oder Spezialisten. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
9. Wärmen Sie sich auf, bevor Sie das Gerät benutzen.
10. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab. Bevor Sie das Trainingsprogramm fortsetzen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.
11. Tragen Sie keine langen, losen Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten.
12. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, unterbrechen Sie das Training. Benutzen Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
13. Nehmen Sie nur die beschriebenen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Die Kontaktdaten finden Sie später im Handbuch).
14. Der für den sicheren Betrieb des Geräts erforderliche Mindestfreiraum beträgt mindestens zwei Meter.
15. Das Gerät wurde gemäß der Norm PN-EN ISO 20957-2:2021-11 hergestellt.

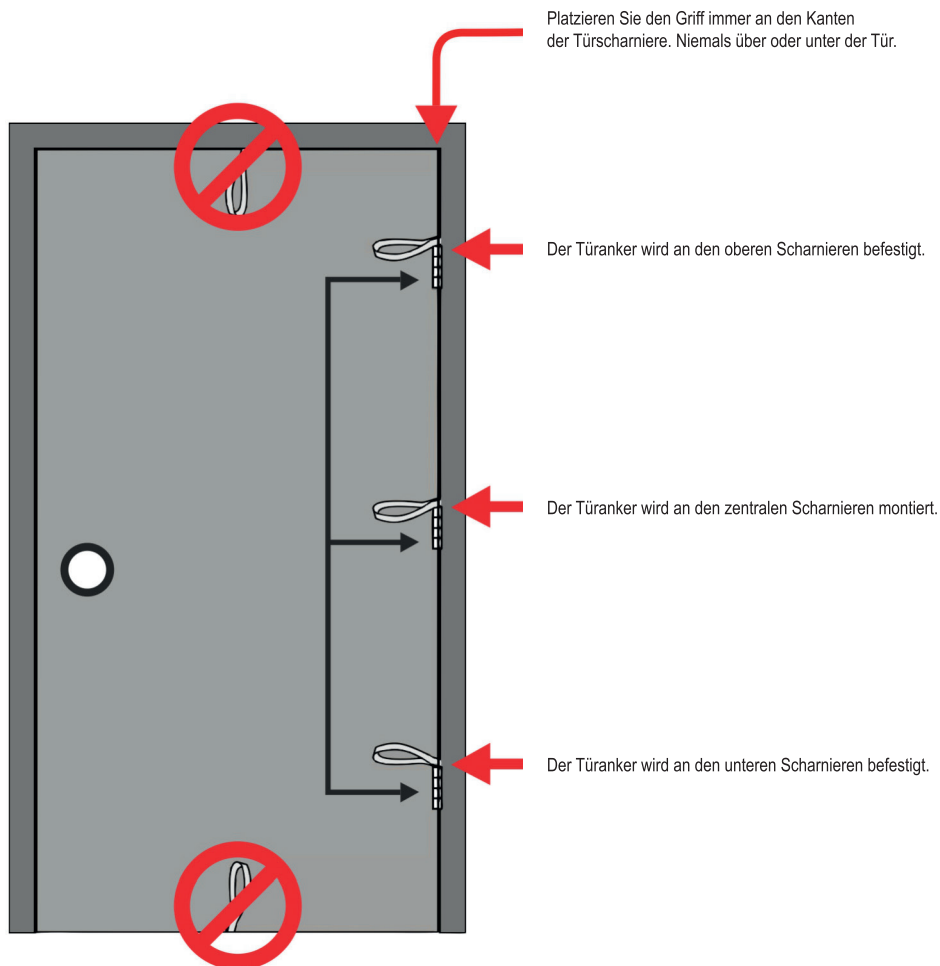
Stückliste

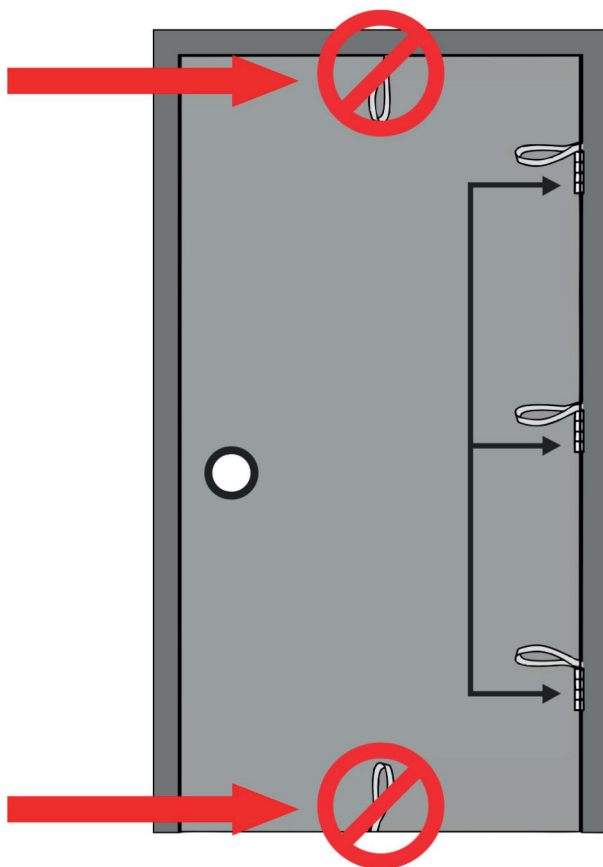
Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
1.	Expander gelb (4,5 kg)	1
2.	Expander blau (9,1 kg)	1
3.	Expander grün (13,6 kg)	1
4.	Expander schwarz (18,1 kg)	1
5.	Expander rot (22,7 kg)	1
6.	Handgriffe	2
7.	Türanker	1
8.	Knöchelhalter	2
9.	Transporttasche	1



Das Expander-Set von Hop-Sport enthält alles notwendige Zubehör, um mit den Widerstandsbändern ein effektives Training durchzuführen. Dank dessen stärken Sie die Muskeln des gesamten Körpers.

Platzieren Sie den Griff an der Tür





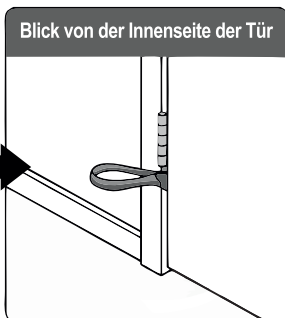
Wir empfehlen nicht und sind nicht verantwortlich für die Folgen der Montage des Türankers an den markierten Stellen.



Sie können den Griff von außen oder von innen an der Tür anbringen



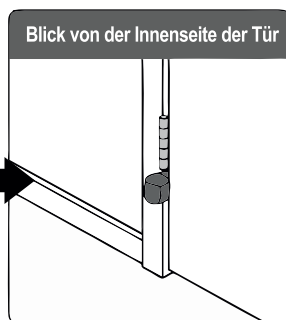
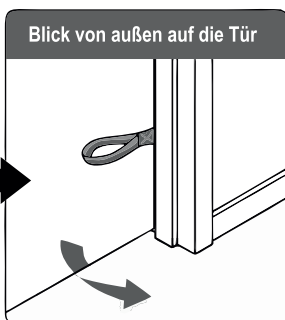
Ziehen Sie den Griff zwischen der Tür und dem Türrahmen an der Türschamierkante. Die Schlaufe muss sich an der Seite der Tür befinden, an der Sie die Übungen machen möchten.



Schließen und verriegeln Sie die Tür, um sicherzustellen, dass sich der Griff immer in der angegebenen Position befindet.



Der Türanker an der Seite der Tür, an der Sie nicht trainieren, hält den Griff an der richtigen Stelle und bildet den sogenannten Anker.



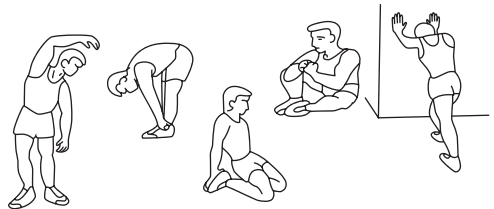
Achtung! Durch lesen bevor Sie mit dem Training beginnen!

- Bereiten Sie für das Training geeignetes Schuhwerk vor.
- Aufwärmen – Bereiten Sie Ihren Körper auf das Training mit den Bändern vor (z. B. durch Gehen oder Joggen mindestens 5 Minuten lang).
- Beginnen Sie mit dem niedrigsten Widerstand. Sie können den Widerstand schrittweise erhöhen, bis Sie ein Niveau erreichen, in dem die Übungen schwieriger werden, dennoch ausführbar sind.
- Führen Sie jede Übung so durch, dass Sie Ihre Bewegungen vollständig kontrollieren und gleichzeitig die Spannung der Expander erhöhen und verringern können. Die Bewegung beim Erhöhen und Verringern der Spannung sollte mindestens 2 Sekunden dauern.
- Stellen Sie sicher, dass Sie beide Körperseiten gleichermaßen trainieren.
- Pausieren Sie zwischen den einzelnen Übungen mindestens 30 Sekunden – die Ruhezeit hängt von Ihrer körperlichen Verfassung ab. Denken Sie daran – trainieren Sie, bis Sie sich müde, aber nicht erschöpft fühlen!
- Unterbrechen Sie die Übung sofort, wenn Sie Schmerzen oder Schwindel verspüren.
- Alle Arten von Übungen bergen das Verletzungsrisiko. Gehen Sie kein Risiko ein und machen Sie keine Übungen, die über Ihre körperlichen Fähigkeiten hinausgehen.
- Die vorgestellten Übungen richten sich an Erwachsene.

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.

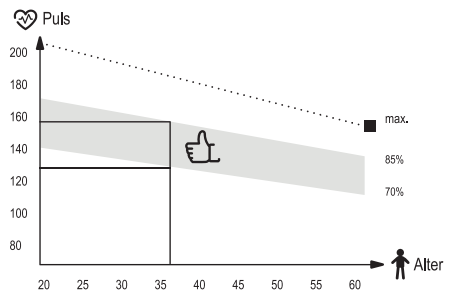
1. Aufwärm-phase

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.

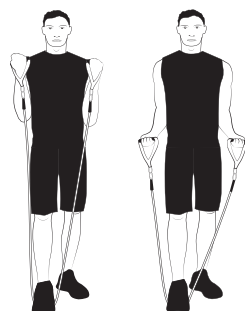


3. Entspannungsphase

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.

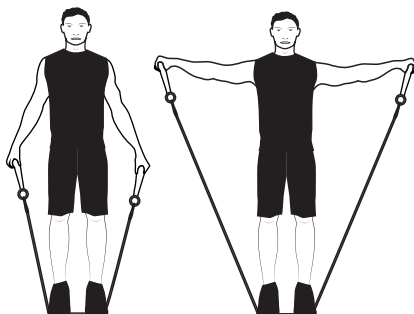
Bizeps-Training

Stellen Sie sich mit dem Fuß auf das Band, um es zu halten, und halten Sie die Handgriffe vorne. Hände nach oben. Ziehen Sie die Griffe in Richtung Ihrer Schultern, beugen Sie Ihre Ellbogen und senken Sie dann Ihre Hände. Bewege deine Arme nicht.



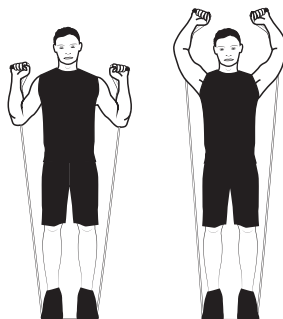
Seitenlift

Stellen Sie sich mit zwei Füßen in die Mitte des Bandes, um es zu halten und die Handgriffe zu ergreifen. Abstand Ihrer Füße hüftbreit auseinander. Richten Sie sich auf und senken Sie Ihre Arme. Dies ist die Ausgangsposition. Beginnen Sie die Übung, indem Sie Ihre geraden Arme von den Seiten nach oben heben, bis sie parallel zum Boden sind. Halten Sie Ihre Arme für einen Moment und senken Sie sie dann wieder in die Ausgangsposition.



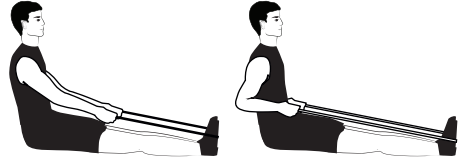
Arme heben

Stellen Sie sich mit den Füßen auf das Band und halten Sie die Griffe, heben Sie die Arme auf Schulterhöhe, beugen Sie die Ellbogen und Hände nach vorne. Heben Sie die Griffe gerade nach oben, bis die Arme ausgestreckt sind, und senken Sie Ihre Arme nach einer kurzen Pause langsam in die Ausgangsposition. Halten Sie Ihre Füße immer an Ort und Stelle.



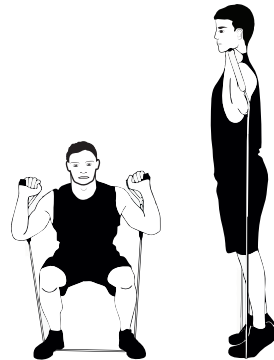
Rudern

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen hin und platzieren Sie die Mitte der Expanderbänder hinter den Fußsohlen. Halten Sie die Griffe mit gestreckten Armen fest, die Handflächen zueinander zugewandt und setzen sich grade hin. Ziehen Sie dann die Bänder zu sich und drücken Sie die Schulterblätter zusammen. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung.



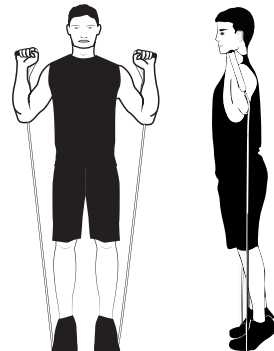
Kniebeugen

Stellen Sie sich mit den Füßen auf die Expander und greifen Sie die Handgriffe. Hocken Sie sich hin und halten Sie die Griffe mit Ihren Händen auf beiden Seiten Ihrer Arme, wobei die Handflächen nach vorne zeigen. Zurück in die Ausgangsposition stellen. Halten Sie Ihre Füße immer an Ort und Stelle.



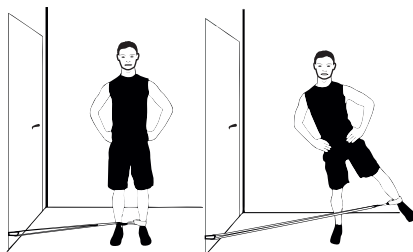
Wadentraining

Stellen Sie sich mit den Füßen auf das Band und greifen Sie fest nach den Handgriffen. Stellen Sie sicher, dass die Länge des Bandes zwischen Fuß und Handfläche für beide Seiten gleich ist. Halten Sie die Griffe fest und heben Sie Ihre Arme auf Kopfhöhe, als würden Sie Ihren Arme strecken. Atmen Sie aus, stellen Sie sich auf die Zehen und spannen Sie die Muskeln beider Waden an. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.



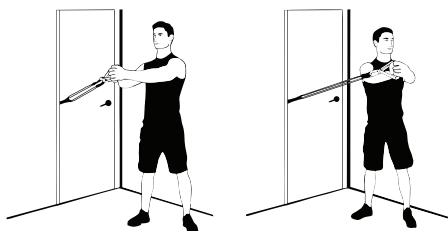
Beintraining

Befestigen Sie den Türanker am unteren Türscharnier und befestigen Sie den Griff an Ihrem Knöchel. Stellen Sie sich 1 Meter von der Tür entfernt auf. Richten Sie sich auf und spannen Ihre Bauch an. Beginnen Sie mit dem Training an dem Bein, an dem sich der Griff befindet. Dehnen Sie das Expanderband, indem Sie Ihr Bein senkrecht zum Bein auf dem Boden anheben.



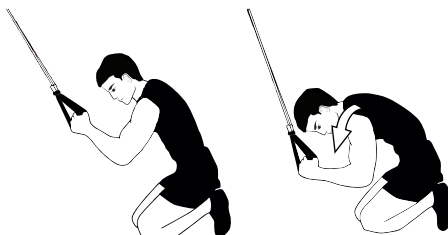
Armdrehungen

Befestigen Sie das Band in Bauchhöhe an der Tür (an den mittleren Türscharnieren). Stellen Sie sich 1 Meter von der Tür entfernt auf. Halten Sie die Handgriffe fest, stellen Sie sich grade hin und spannen Ihren Bauch an. Drehen Sie Ihren Oberkörper in die entgegengesetzte Richtung, bis Sie spüren, dass Ihr Körper auf natürliche Weise stehen bleibt. Drehen Sie sich dann um und machen Sie die gleiche Übung auf der anderen Seite.



Bauchmuskeltraining

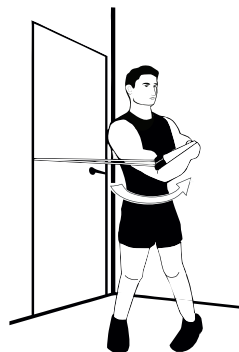
Befestigen Sie das Band in einer für Sie geeigneten Höhe an der Tür. Knien Sie sich hin, Handgriffe festhalten und Bauch anziehen, bewege Sie Ihre Arme nicht. Senken Sie die Griffe, indem Sie den Oberkörper auf und ab bewegen. Halte deine Arme in einer Position.





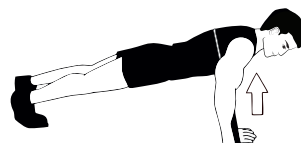
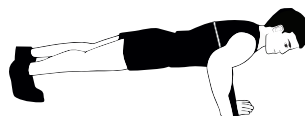
Bauchtraining

Befestigen Sie die Expander in einer für Sie geeigneten Höhe an der Tür. Nehmen Sie die Handgriffe, nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein und spannen Sie Ihren Bauch an. Halten Sie die Griffe mit beiden Händen fest und drehen Sie Ihren Körper.



Liegestütze mit Expanderbändern

Nehmen Sie die Handgriffe und legen Sie die Bänder hinter Ihren Rücken. Nehmen Sie die Position ein, Liegestütze zu machen, und halten Sie die Griffe unter Ihren Händen auf dem Boden. Heben Sie den Körper an, während Sie die Gummis anspannen. Kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.



DE Reinigung und Wartung



1. 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.
2. Entfernen Sie nach jedem Gebrauch alle Schweiß- und Schmutzspuren vom Gerät.



Gewährleistungsbedingungen

1. Sie haben folgende Möglichkeiten, um Ihre Reklamation zu melden:
 - via Reklamationsformular auf der Internetseite: www.hop-sport.de/reklamation/
 - schriftlich an folgende Adresse:
Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Deutschland
 - via E-Mail: service@hop-sport.de
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.



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

1. Une sécurité et une efficacité d'utilisation maximales peuvent être obtenues, à condition que l'équipement soit assemblé et utilisé conformément aux instructions. N'oubliez pas d'informer les utilisateurs de l'équipement de toutes les restrictions, avertissements et précautions. Nous ne sommes pas responsables des problèmes ou blessures causés par une procédure contraire aux règles énoncées dans ce manuel.
2. Le produit ne peut être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
3. L'appareil est destiné à un usage domestique uniquement, par des adultes. Ne laissez pas l'appareil dans un endroit accessible aux enfants. Pendant la formation, les mineurs doivent être sous la surveillance d'un adulte.
4. L'appareil doit être stocké dans un endroit sec et chaud à l'abri de la lumière directe du soleil.
5. L'équipement n'est pas adapté à des fins de réhabilitation.
6. Une personne peut utiliser l'équipement à la fois.
7. Avant la formation, vérifiez que l'appareil est complet et que toutes les pièces sont en place.
8. Si vous souffrez de problèmes de santé / maladies chroniques, ou s'il s'agit de la première formation sur ce type d'équipement, avant de commencer la formation, consultez un médecin ou un spécialiste. Une formation incorrecte ou excessive peut provoquer des blessures.
9. Réchauffez-vous avant d'utiliser l'appareil.
10. Si vous ressentez de la douleur, un rythme cardiaque irrégulier, une respiration superficielle, des étourdissements ou des nausées pendant l'exercice sur l'appareil, arrêtez immédiatement l'exercice. Avant de continuer l'exercice, vous devriez consulter un médecin.
11. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles.
12. N'utilisez l'appareil que lorsqu'il est techniquement solide. Si vous trouvez des composants défectueux ou entendez un son déranger provenant de l'appareil pendant l'utilisation, arrêtez de vous entraîner. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
13. N'effectuez aucun réglage ou modification de l'appareil autre que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, veuillez contacter le service (les coordonnées sont fournies plus loin dans le manuel).
14. L'espace libre minimum requis pour un fonctionnement sûr de l'appareil n'est pas inférieure que deux mètres.
15. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme PN-EN ISO 20957-2:2021-11.

Liste de pièces

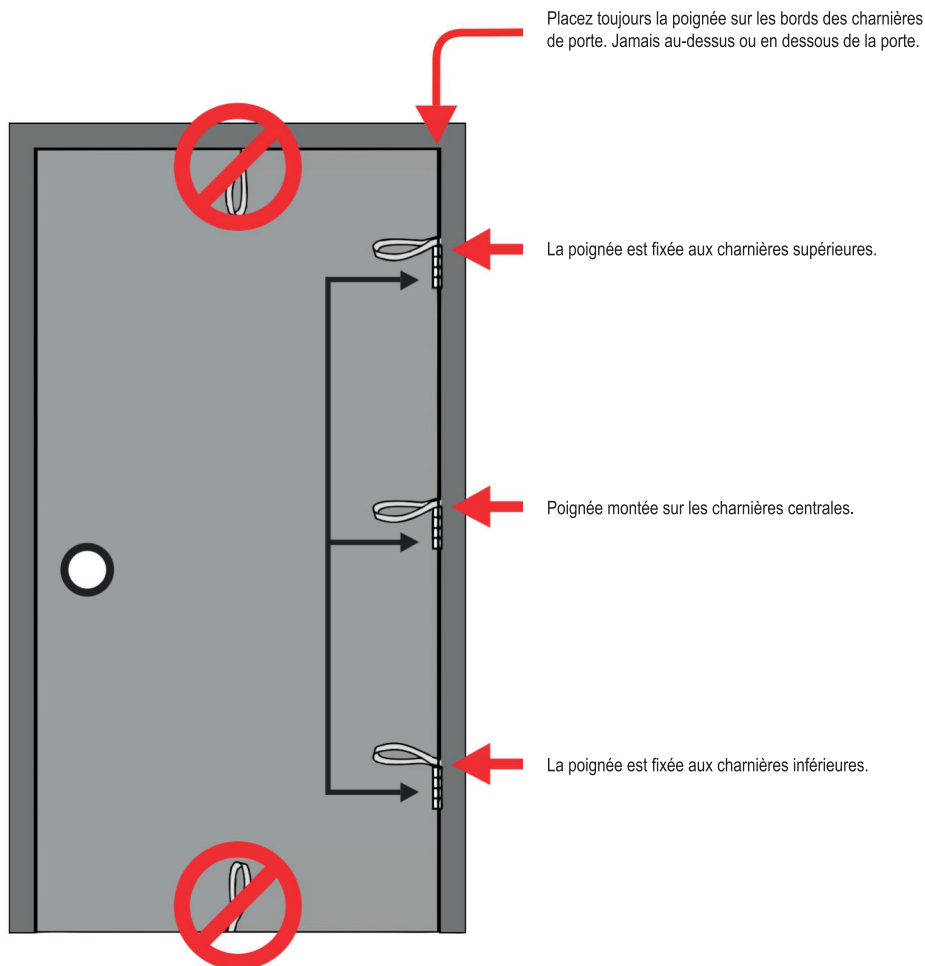
N°	Description	Pcs.
1.	Caoutchouc de résistance jaune (4,5 kg)	1
2.	Caoutchouc de résistance bleu (9,1 kg)	1
3.	Caoutchouc de résistance vert (13,6 kg)	1
4.	Caoutchouc de résistance noir (18,1 kg)	1
5.	Caoutchouc de résistance rouge (22,7 kg)	1
6.	Poignées	2
7.	Poignée de porte	1
8.	Support de cheville	2
9.	Le Sac	1

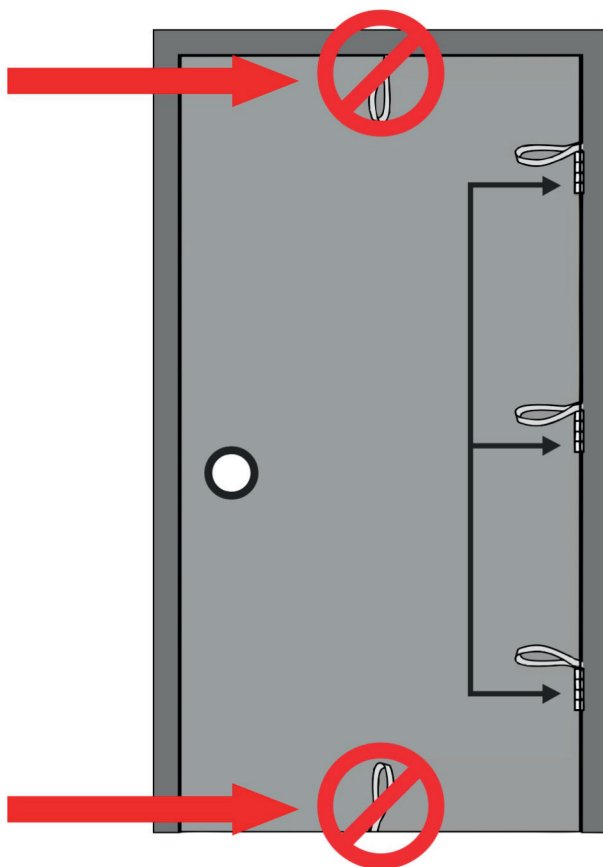


L'ensemble de bandes de résistance Hop-Sport contient tous les accessoires nécessaires pour effectuer les entraînements efficaces, grâce auxquels vous renforcerez les muscles de tout le corps.



Placer la poignée sur la porte

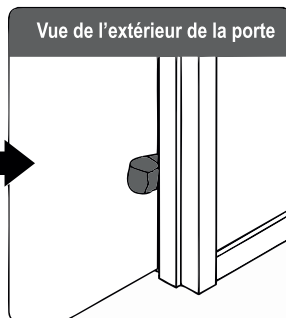
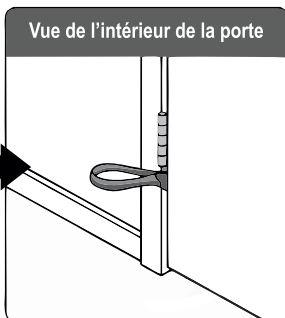




Nous ne recommandons pas et nous ne sommes pas responsables des conséquences du montage du produit dans les endroits marqués.



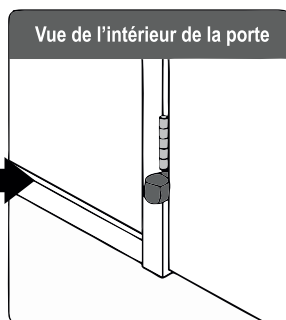
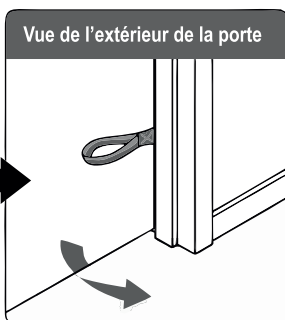
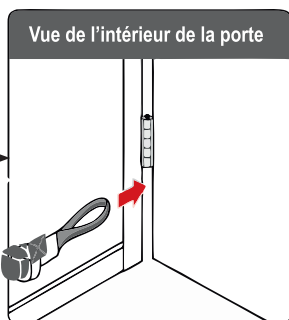
Vous pouvez installer la poignée de l'extérieur ou de l'intérieur de la porte.



Faites glisser la poignée entre la porte et le cadre de porte sur le bord et le cadre de porte sur le bord de la charnière de porte. La boucle doit être sur le côté de la porte où vous souhaitez faire les exercices.

Fermez, verrouillez la porte pour vérifier que la poignée est toujours dans la position indiquée.

Le bouchon de poignée doit être situé sur le côté de la porte où vous ne faites pas d'exercice, maintenant la poignée en bon endroit, constituant ce que l'on appelle ancre.





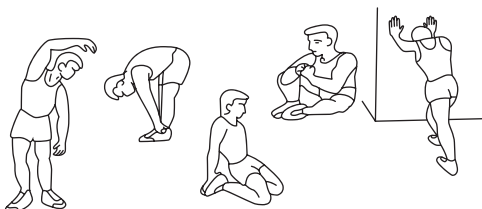
Attention! Lisez avant de commencer l'entraînement!

- Préparez des chaussures adaptées à l'exercice.
- Échauffez-vous – préparez votre corps à l'entraînement avec des bandes de résistance (par exemple, marche ou jogging en place pendant au moins 5 minutes).
- Commencez à vous entraîner au niveau de résistance le plus bas. Ensuite, vous pouvez augmenter progressivement la résistance jusqu'à atteindre un niveau où les exercices seront difficiles, mais en même temps, il est possible de le faire.
- Effectuez chaque exercice afin de contrôler pleinement vos mouvements tout en augmentant et en réduisant la résistance de votre bande de résistance. Le mouvement lors de l'augmentation et de la diminution de la tension ne doit pas durer au moins 2 secondes.
- Assurez-vous de former les deux côtés du corps également.
- Reposez-vous entre chaque série d'exercices de 30 secondes ou plus – le temps de repos dépend de votre niveau de condition physique. N'oubliez pas – faites de l'exercice jusqu'à ce que vous vous sentiez fatigué, mais pas épuisé!
- Arrêtez absolument l'exercice si vous ressentez une douleur ou des étourdissements.
- Toutes les formes d'exercice comportent des risques de blessures. Ne prenez pas de risques et ne faites pas d'exercices au-delà de vos capacités physiques.
- Les exercices présentés sont pour les adultes.

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.

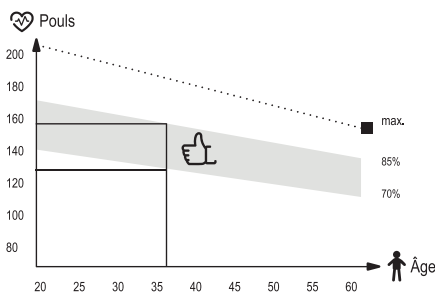
1. Échauffement

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.

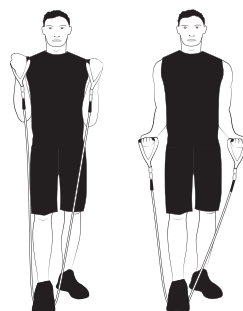


3. Phase de relaxation

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.

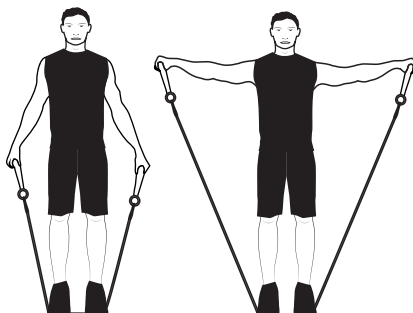
Entraînement du biceps

Tenez votre pied sur la bande de résistance pour le tenir et maintenez les poignées devant. Levez la main. Tirez les poignées vers vos épaules, pliez vos coudes, puis abaissez vos mains. Ne bougez pas vos bras.



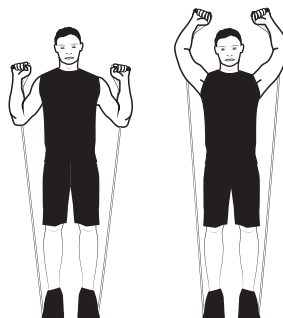
Levée latérale

Tenez vos pieds sur la bande au milieu de bande de résistance pour le tenir et saisissez les poignées. Espacer la largeur des hanches de vos pieds. Redressez-vous, abaissez vos bras. Ceci est la position de départ. Commencez l'exercice en levant vos bras droits des côtés jusqu'à ce qu'ils s'alignent avec vos bras, parallèlement au sol. Tenez vos mains dans cette position pendant un moment, puis abaissez-les à la position de départ.



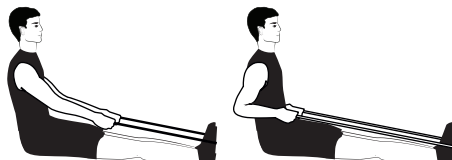
Levage les bras

Tenez vos pieds sur la bande et maintenez les poignées, levez les bras à la hauteur des épaules, les coudes pliés et les mains pointées vers l'avant. Poussez les poignées vers le haut jusqu'à ce que les bras soient droits et après une courte pause, abaissez lentement vos mains à la position de départ. Gardez vos pieds sur place à tout moment.



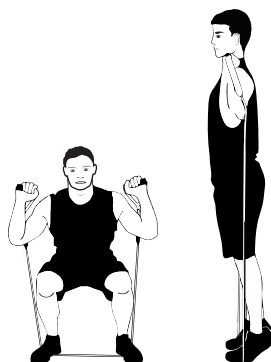
Aviron

Asseyez-vous les jambes droites, placez le centre de la bande derrière la plante des pieds. Tenez les poignées avec les bras droits, paumes face à face, redressez-vous. Tirez ensuite la bande vers vous, en serrant les omoplates. Revenez lentement à la position de départ et répétez l'exercice.



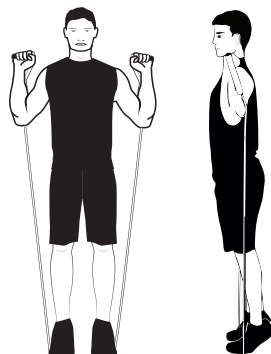
Squats

Tenez vos pieds sur la bande et saisissez les poignées en caoutchouc. Accroupissez-vous et maintenez les poignées avec vos mains des deux côtés de vos bras, paumes vers l'avant. Tenez-vous à la position de départ. Gardez vos pieds sur place à tout moment.



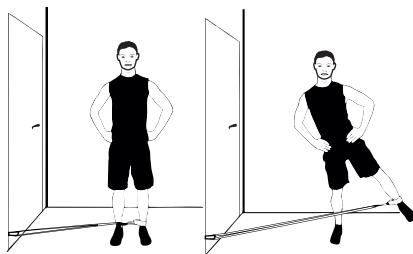
Entraînement des mollets

Tenez vos pieds sur la bande, maintenez fermement par les poignées. Assurez-vous que la longueur du caoutchouc entre le pied et la paume est la même des deux côtés. En tenant les poignées, levez vos bras à hauteur de tête comme si vous étiez prêt à étirer votre bras. En expirant, tenez-vous debout et tendez les muscles des deux mollets. Revenez lentement à la position de départ.



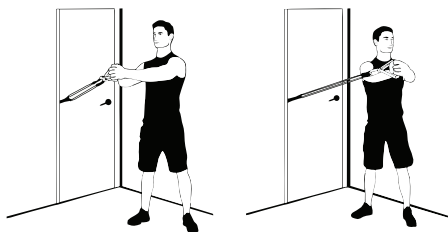
Enlèvement de jambe

Fixez le bouchon de la poignée à la charnière inférieure de la porte et fixez la poignée à votre cheville. Tenez-vous à 1 mètre de la porte. Redressez et tendez votre abdomen. Commencez à vous entraîner à partir de la jambe sur laquelle se trouve la poignée. Étirez la bande en soulevant votre jambe, perpendiculairement à la jambe au sol.



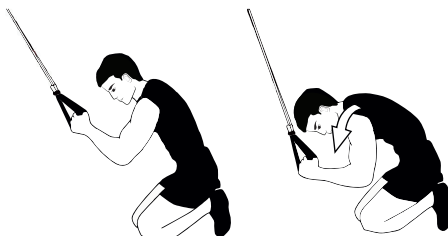
Torsions des bras

Fixez la bande à la porte à hauteur de ventre (au niveau des charnières centrales de la porte). Tenez-vous à l'écart, à 1 mètre de la porte. Tenez fermement les poignées, redressez et fléchissez le ventre. Tournez la partie haute de votre corps dans la direction opposée jusqu'à ce que vous sentiez que votre corps s'arrête naturellement. Retournez-vous ensuite et faites le même exercice de l'autre côté.



Entraînez vos muscles abdominaux sur vos genoux

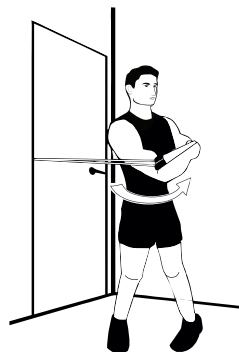
Fixez la bande à la porte à une hauteur qui vous convient. Agenouillez-vous, saisissez les poignées en caoutchouc et tirez le ventre, ne bougez pas les bras. Abaissez les poignées en déplaçant le haut du corps de haut en bas. Gardez vos bras dans une position.





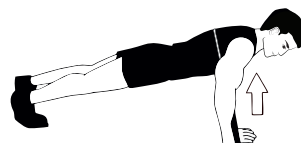
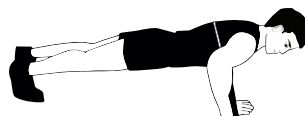
Torsion du ventre

Fixez la bande à la porte à une hauteur qui vous convient. Saisissez les poignées en caoutchouc, adoptez une position verticale, étirez l'estomac. Tenez les poignées à deux mains, faites des tours de corps.



Pompes avec les bandes de résistance

Saisissez les poignées en caoutchouc, mettez le caoutchouc derrière votre dos. Prenez la position pour faire des pompes, en tenant les poignées sous vos mains sur le sol. Soulevez le corps tout en serrant le caoutchouc. Revenez ensuite lentement à la position de départ.



FR Nettoyage et entretien



1. 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.
2. Après chaque utilisation, retirez toute trace de sueur et de saleté de l'appareil.



Conditions de garantie

1. Le client a les possibilités suivantes pour signaler une réclamation:
 - via le formulaire de réclamation sur le site web : www.hop-sport.de/reklamation/
 - par écrit à l'adresse suivante:
Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53,
22453 Hambourg
Allemagne
 - par e-mail: service@hop-sport.de
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.



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.



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

1. Full safety and effectiveness of use can be achieved by following the instructions for assembly and use of the equipment. Please, remember to inform all potential users of the equipment about restrictions and precautions. We don't take any responsibility for injuries of any kind caused by improper use of our equipment.
2. The equipment must be used only in accordance to the intended use.
3. Our products are designed for adult users and intended for home use only. Don't leave the equipment unattended if there are children nearby. Underage kids should only use the equipment under adult supervision.
4. The device should be stored in a dry and warm place away from direct sunlight.
5. Our equipment is not suitable for rehabilitation purposes.
6. The equipment should be used by only one person at a time.
7. Before training, check that the equipment is complete and that all parts are in the right places.
8. If you have any medical conditions or chronic illnesses, or if you are using this type of equipment for the first time, we recommend consulting a doctor or specialist. Incorrect or excessive training can damage your health.
9. Warm-up before using the device.
10. If you experience pain, an irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or nausea while using the device, stop training immediately. Seek medical advice before continuing using the device.
11. Avoid wearing long, loose clothing while using the device, as it can get caught in the moving elements of the equipment.
12. Use the device only when it's well-functioning. If you find faulty components or hear disturbing sound from the device during use, stop exercising. Do not use the device until the problem is resolved.
13. Do not make any adjustments or modifications to the device other than those described in these instructions. In case of any problems please contact the service provider (contact details are provided below).
14. The minimum space required for safe use of the device is no less than two meters.
15. The device was made in accordance with the PN-EN ISO 20957-2:2021-11.

Parts list

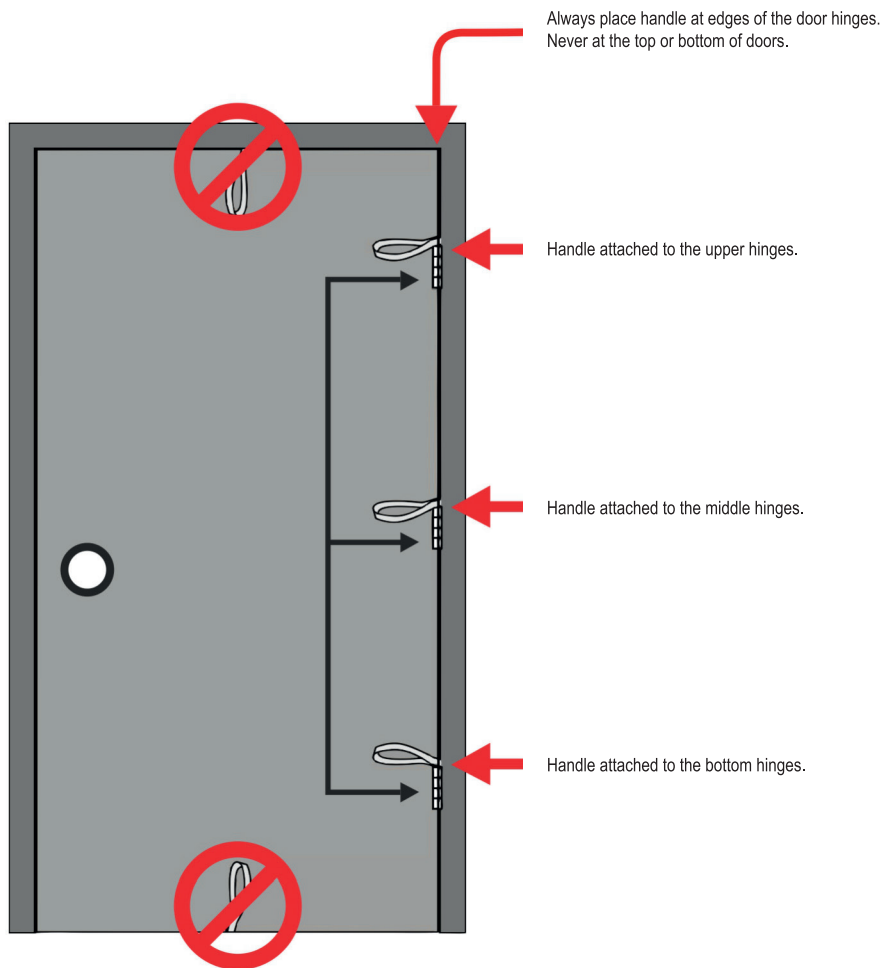
No.	Description	Pcs.
1.	Yellow resistance band (4,5 kg)	1
2.	Blue resistance band (9,1 kg)	1
3.	Green resistance band (13,6 kg)	1
4.	Black resistance band (18,1 kg)	1
5.	Red resistance band (22,7 kg)	1
6.	Handle	2
7.	Door handle	1
8.	Ankle handle	2
9.	Case	1

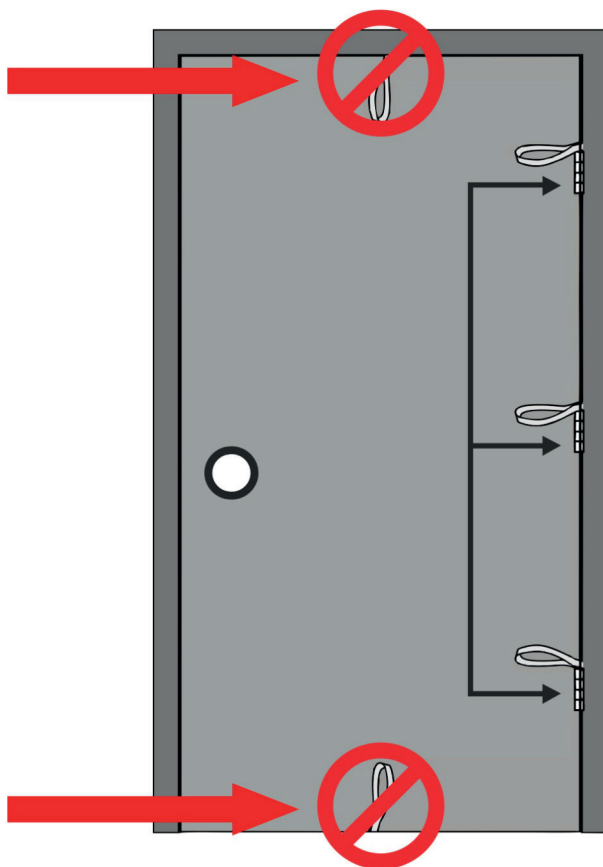


Set of Hop-Sport resistance rubber bands expanders includes all the necessary accessories for an effective training with resistance rubber bands, thanks to which you will strengthen the muscles of the whole body.



Installing handle on the door



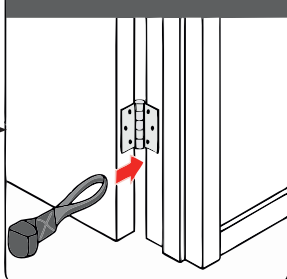


We do not recommend and are not responsible for consequences of mounting resistance rubber bands in marked places.



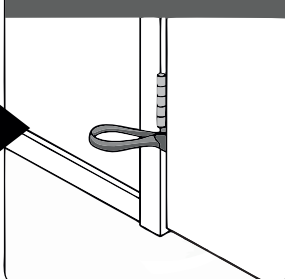
You can install handle from the outer or inner side of the door.

View from the outside of the door



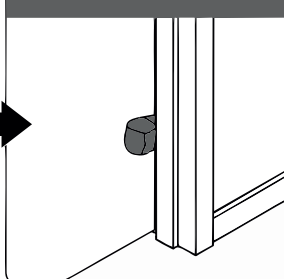
Pull the handle between the door at the edge of the door hinge. Loop has to be on the same side of the door where you want to do exercises.

View from the inside of the door



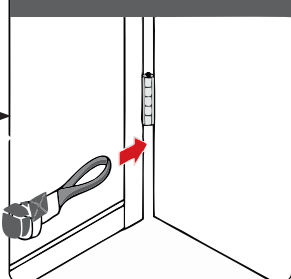
Close, slam and lock the door to check if the handle is in the indicated place all the time.

View from the outside of the door

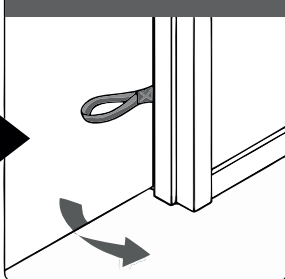


Handle plug on the side of the door where you are not exercising keeps the handle in place, acting as an anchor.

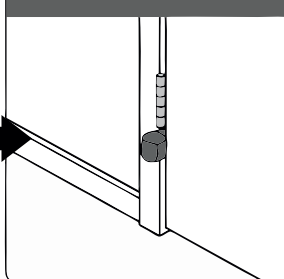
View from the inside of the door



View from the outside of the door



View from the inside of the door





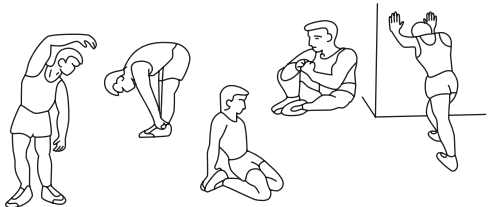
Warning! Read before you start to exercise!

- Prepare proper shoes for exercises.
- Perform a warm-up – prepare your body for training with rubber bands (e.g. through march or jog in place for at least 5 minutes).
- Start training with the lowest resistance level. Then you can increase resistance gradually until the exercises become difficult but still feasible.
- Perform each exercise in full control of your movements, both when increasing and decreasing the tension of the resistance rubber band. Movement during increasing and decreasing tension should last for at least 2 seconds.
- Make sure to train both sides of the body equally to the same extent.
- Take a break between each exercise set for 30 seconds or more – time of break depends on the level of your physical condition. Remember – keep exercising until you feel tired, but not exhausted!
- Absolutely stop exercising if you feel any pain or dizziness.
- All forms of the exercises carry the risk of injury. Do not risk and do not perform exercises beyond the level of your physical abilities.
- Presented exercises are aimed at adults.

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.

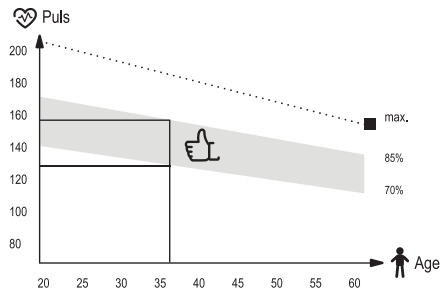
1. Warm-up

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.

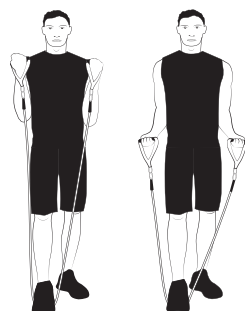


3. Relaxation

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.

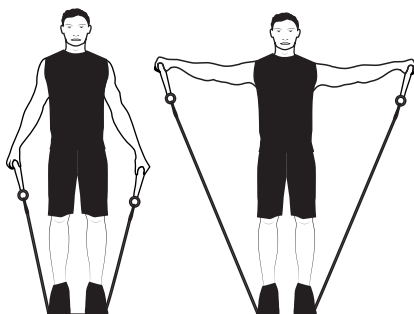
Biceps training

Stand with your foot on the rubber band to hold it and grab the handles at the front. Point your hands upwards. Pull the handles in direction toward arms, bending your elbows and put your hands down after a while. Do not move your shoulders.



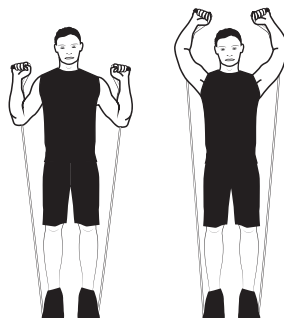
Lateral raise

Stand with both feet in the middle of rubber band to hold it and grab the handles. Place your feet apart at hip width. Straighten up, put your shoulders down. This is starting position. Start exercise by raising straight arms up from the sides until they are in line with shoulders, in position parallel to the floor. Hold your hands in this position for a moment and then put them down, going back to the starting position.



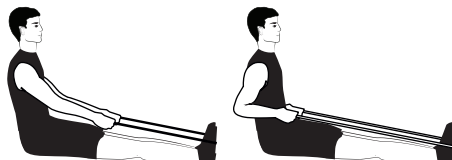
Arms raising

Stand with your feet on a rubber band and grab handles, raise your hands at shoulder height, elbows bent and hands pointed forward. Push the handles straight up until your arms are straight and after a short break, slowly put your hands down to starting position. Keep your feet in place all the time.



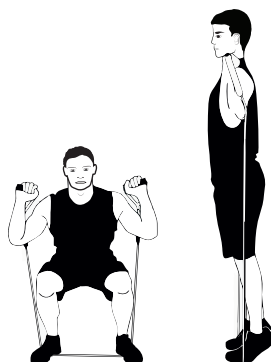
Rowing

Sit down with straight legs, put the center of rubber band behind feet soles. Grab handles with straight arms, point hands towards you, straighten up. Then pull the rubber band towards you, squeezing shoulder blades. Slowly go back to starting position and repeat the exercise.



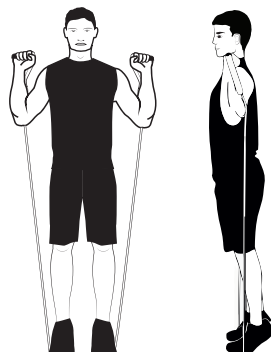
Squats

Stand with your feet on the rubber band and grab the band handles. Crouch down and hold the handles with your hands on both sides of your arms, point your palms forward. Get up to the starting position. Keep your feet in place all the time.



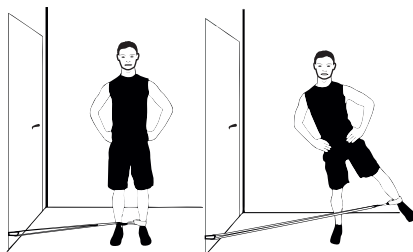
Calves training

Stand with your feet on the rubber band and grab handles firmly. Make sure that rubber band length between foot and hand is the same on the both sides. Holding the handles, raise your hands at head height, as if you were ready to stretch your arm. As you breathe out, stand on your tiptoes and tense the muscles of both calves. Slowly go back to the starting position.



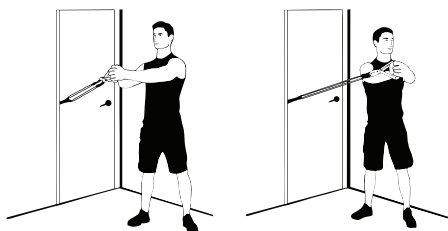
Legs abduction

Attach the handle plug to the bottom door hinge and attach handle to your ankle. Stand 1 meter from the door. Straighten up and tighten your stomach. Start exercise from the leg with handle. Stretch rubber band by lifting your leg up, perpendicular to the leg placed on the ground.



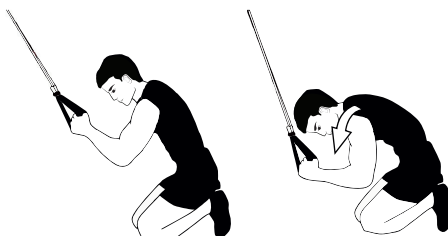
Shoulder twists

Attach rubber band to the door at stomach height (at middle door hinges). Stand in straddle position, 1 meter from the door. Holding the handles firmly, straighten up and tighten your stomach. Twist the upper part of your body in opposite direction until you feel your body stops naturally. Then turn around and perform this exercise on the other side.



Abdominal muscle training in kneeling position

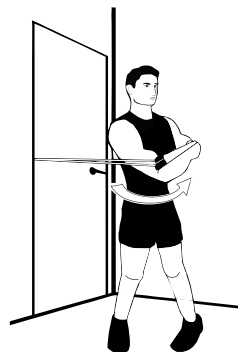
Attach rubber band to the door at comfortable height. Kneel, grab rubber band handles and pull in a stomach, do not move your shoulders. Lower the handles while moving your upper body up and down. Try to keep your shoulders in place.





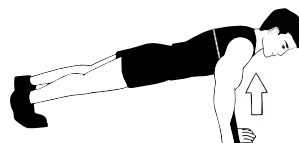
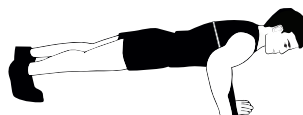
Stomach twist

Attach rubber band to the door at comfortable height. Grab rubber band handles, straighten up, tighten your stomach. Hold handles in both hands, perform body twists.



Push-ups with resistance bands

Grab rubber bands handles, put the band behind your back. Take the position for push-ups, holding handles under your hands on the floor. Lift your body up, tightening the rubber band at the same time. Then slowly go back to the starting position.



GB Cleaning and maintenance



1. 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.
2. After each use, remove all traces of sweat and dirt from the device.



Warranty conditions

1. Customer has the following options for submitting a complaint:
 - by filling the form on website: <https://www.hop-sport.de/reklamation/>
 - in writing to the correspondence address:
Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Germany
 - by an email: service@hop-sport.de
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.

GB Environmental protection



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



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

1. Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania, może zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
2. Produkt wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
3. Urządzenie przeznaczone tylko do użytku domowego, przez osoby dorosłe. Nie pozostawiaj urządzenia w miejscu dostępnym dla dzieci. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
4. Urządzenie należy przechowywać w suchym i ciepłym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego.
5. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
6. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
7. Przed rozpoczęciem treningu, sprawdź, czy urządzenie jest kompletne oraz czy wszystkie jego części znajdują się na swoich miejscach.
8. Jeśli cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
9. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, wykonaj rozgrzewkę.
10. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń, powinieneś zasięgnąć porady lekarza.
11. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia.
12. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
14. Minimalna wolna przestrzeń wymagana do bezpiecznej pracy urządzenia wynosi nie mniej niż dwa metry.
15. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą PN-EN ISO 20957-2:2021-11.

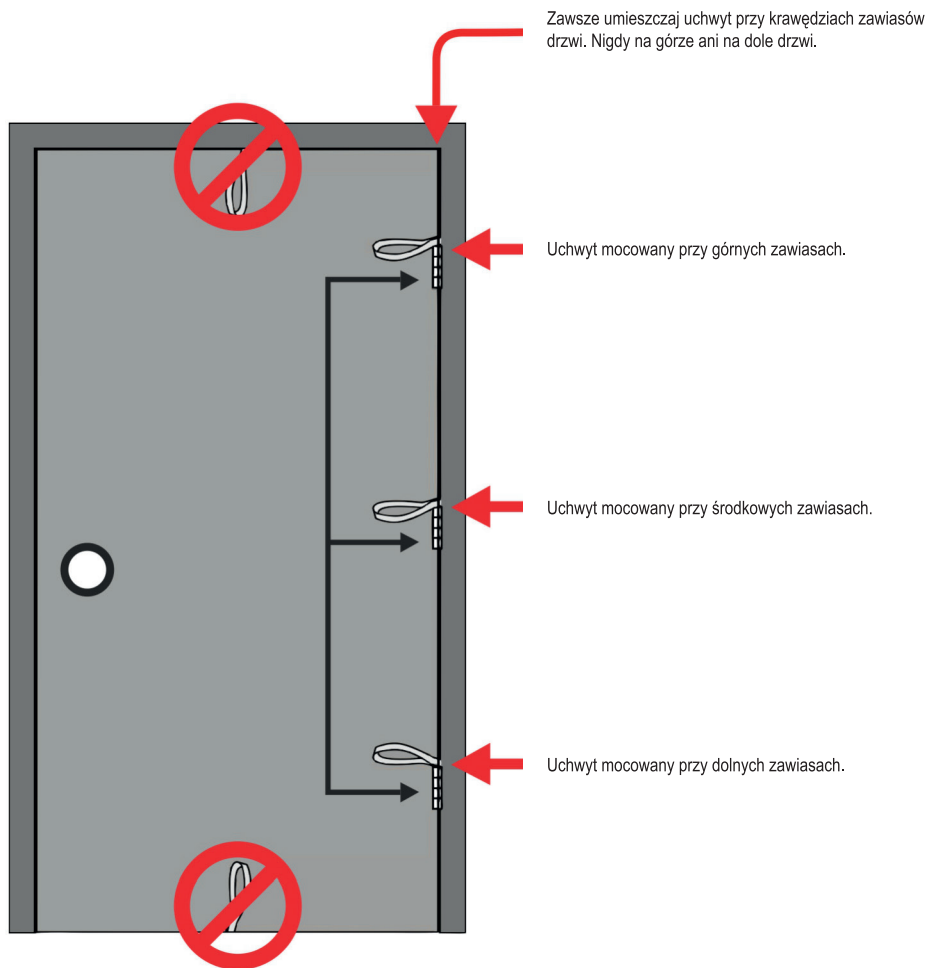
Lista części

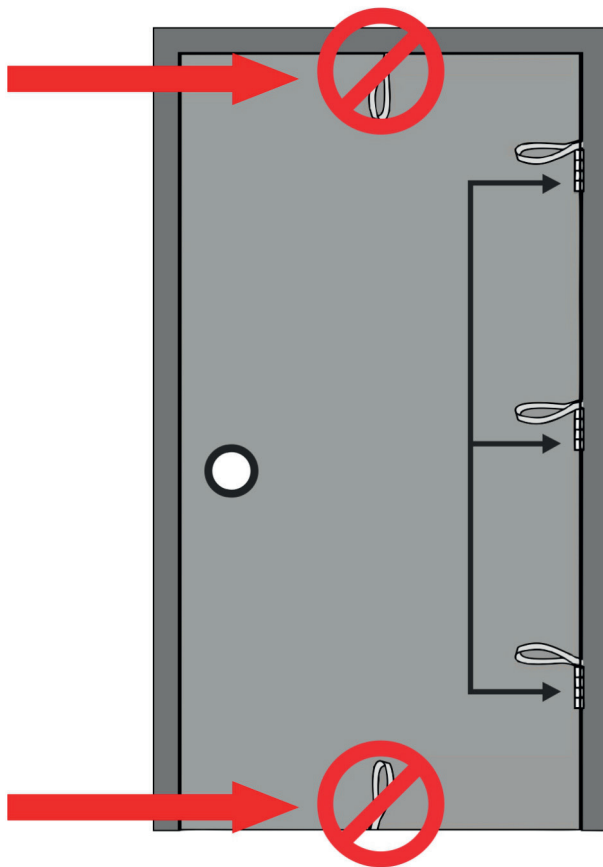
Nr	Opis	Szt.
1.	Guma oporowa żółta (4,5 kg)	1
2.	Guma oporowa niebieska (9,1 kg)	1
3.	Guma oporowa zielona (13,6 kg)	1
4.	Guma oporowa czarna (18,1 kg)	1
5.	Guma oporowa czerwona (22,7 kg)	1
6.	Uchwyt	2
7.	Uchwyt pod drzwi	1
8.	Uchwyt na kostkę	2
9.	Pokrowiec	1



Zestaw gum oporowych ekspanderów Hop-Sport zawiera wszystkie niezbędne akcesoria do wykonania skutecznego treningu z wykorzystaniem gum oporowych, dzięki któremu wzmocnisz mięśnie całego ciała.

Umieszczanie uchwyty na drzwiach



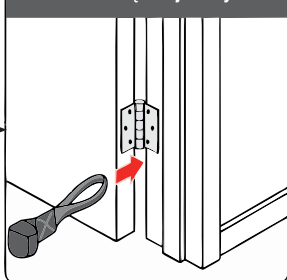


Nie zalecamy i nie ponosimy odpowiedzialności za konsekwencje montażu gum oporowych w oznaczonych miejscach.



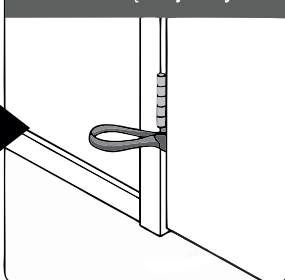
Możesz instalować uchwyt od zewnętrznej lub wewnętrznej strony drzwi

Widok od zewnętrznej strony drzwi



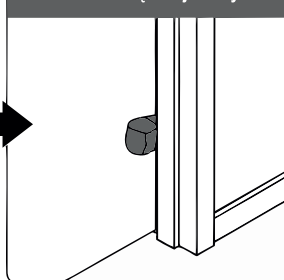
Przeciągnij uchwyt między drzwiami przy krawędzi zawiasów drzwi. Pętka musi znajdować się po tej stronie drzwi, po której chcesz wykonywać ćwiczenia.

Widok od wewnętrznej strony drzwi



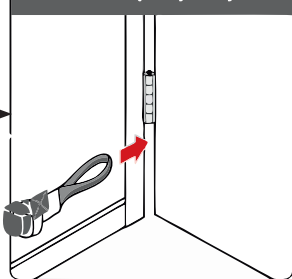
Zamknij, zatrzasknij i zablokuj drzwi, aby sprawdzić czy uchwyt cały czas znajduje się na wskazanym miejscu.

Widok od zewnętrznej strony drzwi

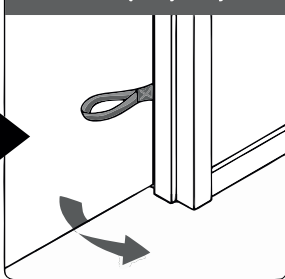


Zatyczka od uchwytu, umieszczona po tej stronie drzwi, po której nie ćwiczysz, utrzymuje uchwyt w odpowiednim miejscu, stanowiąc tzw. kotwicę.

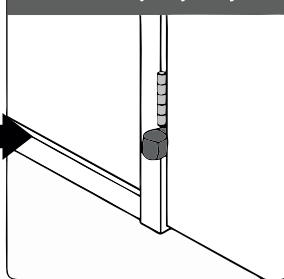
Widok od wewnętrznej strony drzwi



Widok od zewnętrznej strony drzwi



Widok od wewnętrznej strony drzwi



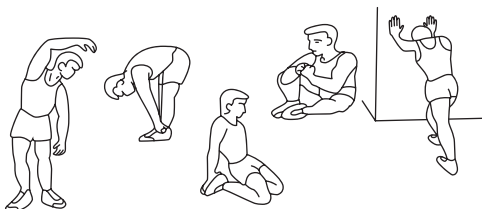
Uwaga! Przeczytaj, zanim zaczniesz ćwiczenia!

- Przygotuj obuwie odpowiednie do ćwiczeń.
- Wykonaj rozgrzewkę – przygotuj swoje ciało do treningu z gumami (np. poprzez marsz lub trucht w miejscu przez minimum 5 minut).
- Zaczynaj ćwiczenia na najniższym poziomie oporu. Następnie stopniowo możesz zwiększać opór, aż do osiągnięcia takiego poziomu, przy którym ćwiczenia będą trudne, ale jednocześnie cały czas możliwe do wykonania.
- Wykonuj każde ćwiczenie tak, aby w pełni kontrolować swoje ruchy zarówno podczas zwiększania, jak i zmniejszania napięcia gumy oporowej. Ruch przy zwiększaniu i zmniejszaniu napięcia powinien trwać nie mniej niż 2 sekundy.
- Zwróć uwagę na to, aby trenować obie strony ciała równomiernie w takim samym stopniu.
- Odpocznij między każdym zestawem ćwiczeń 30 sekund lub więcej – czas odpoczynku zależy od poziomu Twojej kondycji fizycznej. Pamiętaj – ćwicz dotąd, aż poczujesz zmęczenie, ale nie wyczerpanie!
- Bezwzględnie przerwij ćwiczenia jeśli poczujesz jakiegokolwiek dolegliwości bólowe lub zawroty głowy.
- Wszystkie formy ćwiczeń niosą ze sobą ryzyko kontuzji. Nie ryzykuj i nie podejmuj się wykonywania ćwiczeń wykraczających ponad poziom Twoich możliwości fizycznych.
- Prezentowane ćwiczenia są skierowane dla osób pełnoletnich.

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

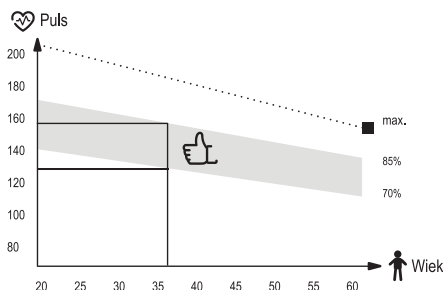
1. Rozgrzewka

Ta faza ćwiczeń pomaga poprawić krążenie krwi w całym ciele oraz przygotować mięśnie do wzmódnego 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 właściwym, w miarę stałym tempie, tak by osiągnąć tętno adekwatne do swojego wieku (wykres poniżej). Ta faza powinna trwać minimum 12 minut.



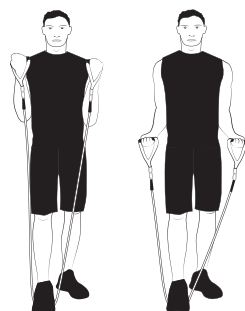
3. Faza odprężenia

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



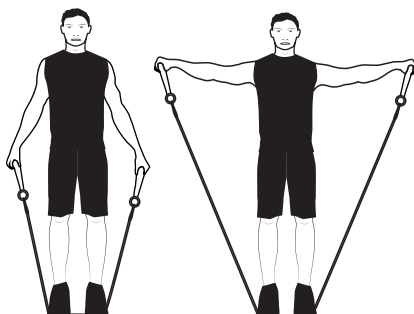
Trening bicepsa

Stań stopą na gumie, aby ją przytrzymać i złap z przodu uchwyty do rąk. Dłonie skieruj do góry. Pociągnij uchwyty w kierunku ramion, zginając łokcie i po chwili opuść ręce. Nie ruszaj ramionami.



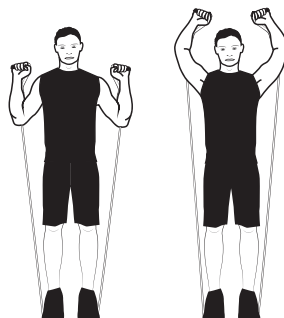
Wznosy boczne

Stań dwoma stopami na środku gumy, aby ją przytrzymać i złap za uchwyty do rąk. Rozstaw stopy na szerokość bioder. Wyprostuj się, opuść ramiona. To jest pozycja wyjściowa. Rozpocznij ćwiczenie, podnosząc wyprostowane ręce z boków do góry, aż znajdą się w jednej linii z ramionami, w pozycji równoległej do podłogi. Przytrzymaj chwilę ręce w tej pozycji, a następnie opuść je, wracając do pozycji wyjściowej.



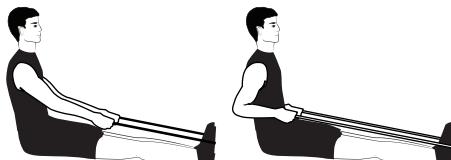
Podnoszenie ramion

Stań stopami na gumie i złap za uchwyty, podnieś ręce na wysokość ramion, łokcie zgięte a dłonie skierowane do przodu. Popchnij uchwyty prosto do góry, aż do wyprostowania ramion i po krótkiej przerwie powoli opuść ręce do pozycji wyjściowej. Przez cały czas utrzymuj stopy w miejscu.



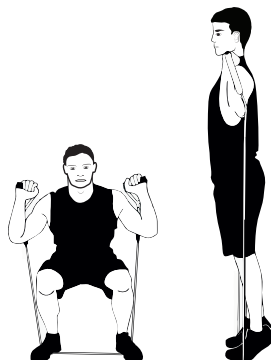
Wiosłowanie

Usiądź z wyprostowanymi nogami, umieść środek gumy za podeszwami stóp. Chwyć uchwyty wyprostowanymi rękami, dłonie skieruj do siebie, wyprostuj się. Następnie przyciągnij gumę do siebie, ściskając łopatk. Powoli wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie.



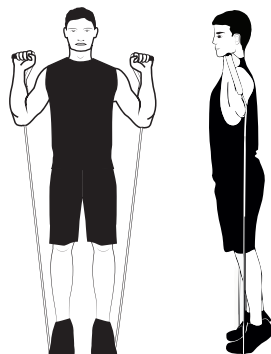
Przysiady

Stań stopami na gumie i złap za uchwyty gumy. Przykucnij i trzymaj uchwyty dłońmi po obu stronach ramion, dłonie skieruj do przodu. Wstań do pozycji wyjściowej. Przez cały czas utrzymuj stopy w miejscu.



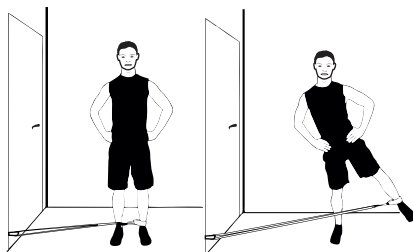
Trening łydek

Stań stopami na gumie, chwyć mocno za uchwyty do rąk. Upewnij się, że długość gumy między stopą a dłonią jest taka sama dla obu stron. Trzymając uchwyty, podnieś ręce na wysokość głowy, jakbyś był gotowy do wykonania naciągu ramienia. Robiąc wydech, stań na palcach i napnij mięśnie obu łydek. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.



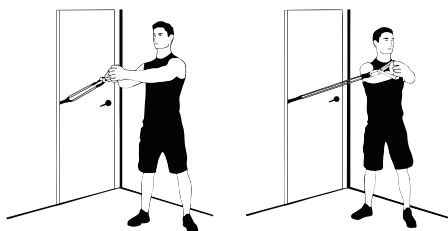
Odwodzenie nóg

Przymocuj zatyczkę od uchwytu przy dolnym zawiasie drzwi, a uchwyt przymocuj do swojej kostki. Stań w odległości 1 metra od drzwi. Wyprostuj się i napnij brzuch. Zaczynij ćwiczenia od nogi, na której znajduje się uchwyt. Naciągnij gumę, podnosząc nogę do góry, prostopadłe do nogi ustawionej na podłożu.



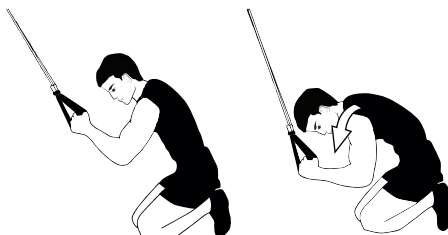
Skręty ramion

Przymocuj gumę do drzwi na wysokości brzucha (przy środkowych zawiasach drzwi). Stań w rozkroku, w odległości 1 metra od drzwi. Trzymając mocno za uchwyty do rąk, wyprostuj się i napnij brzuch. Przekręć górną część ciała w przeciwnym kierunku, aż poczujesz, że Twoje ciało naturalnie się zatrzyma. Następnie obróć się i wykonaj to samo ćwiczenie na drugą stronę.



Trening mięśni brzucha w klęku

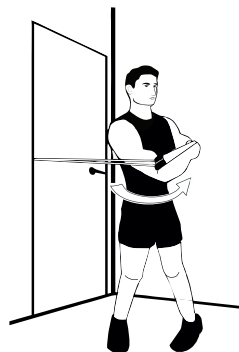
Przymocuj gumę do drzwi na dogodnej dla Ciebie wysokości. Uklęknij, złap uchwyty od gumy i wciągnij brzuch, nie ruszaj ramionami. Opuszczaj uchwyty, poruszając górną część ciała w górę i w dół. Ramiona staraj się trzymać w jednej pozycji.





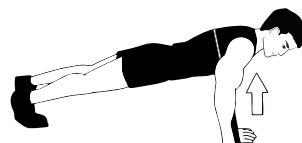
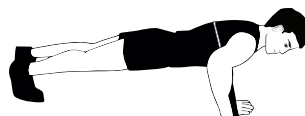
Skręty brzucha

Przymocuj gumę do drzwi na dogodnej dla Ciebie wysokości. Złap uchwyty od gumy, przyjmij wyprostowaną postawę, napnij brzuch. Trzymaj uchwyty w obu rękach, wykonuj skręty ciała.



Pompek z gumami oporowymi

Złap uchwyty gumy, gumę przełóż za plecami. Przyjmij pozycję jak do wykonania pompek, przytrzymując uchwyty pod dłońmi na podłodze. Unosź ciało do góry, napinając jednocześnie gumę. Następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej.



PL Czyszczenie i konserwacja



1. 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.
2. Po każdym użytkowaniu należy usunąć z urządzenia wszelkie ślady potu i zanieczyszczeń.



Warunki gwarancji

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



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.



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

1. Plnú bezpečnosť a účinnosť použitia je možné dosiahnuť za predpokladu, že zariadenie je zmontované a používané v súlade s týmito pokynmi. Nezabudnite informovať všetkých používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nie sme zodpovední za problémy alebo zranenia spôsobené konaním v rozpore s pravidlami stanovenými v tejto príručke.
2. Výrobok sa môže používať iba na určený účel.
3. Zariadenie je určené iba na použitie v domácnosti dospelými osobami. Nenechávajte zariadenie na mieste prístupnom deťom. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
4. Prístroj by mal byť skladovaný na suchom a teplom mieste mimo priameho slnečného žiarenia.
5. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
6. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
7. Pred začatím tréningu sa uistite, či je zariadenie kompletné a či sú všetky časti na svojom mieste.
8. Ak máte akékoľvek zdravotné problémy / chronické ochorenia alebo ak ide o váš prvý tréning na tomto type vybavenia, pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť zranenie.
9. Pred použitím zariadenia sa zahrejte.
10. Ak počas cvičenia na prístroji pociťujete bolesť, nepravidelný pulz, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním v cvičení by ste mali vyhľadať lekársku pomoc.
11. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach.
12. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je v poriadku z technickej stránky. Ak počas používania zistíte poškodenie niektorých komponentov alebo budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
13. Nevýkonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tejto príručke. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v príručke).
14. Minimálny voľný priestor potrebný na bezpečnú prevádzku zariadenia nie je menší ako dva metre.
15. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou PN-EN ISO 20957-2:2021-11.

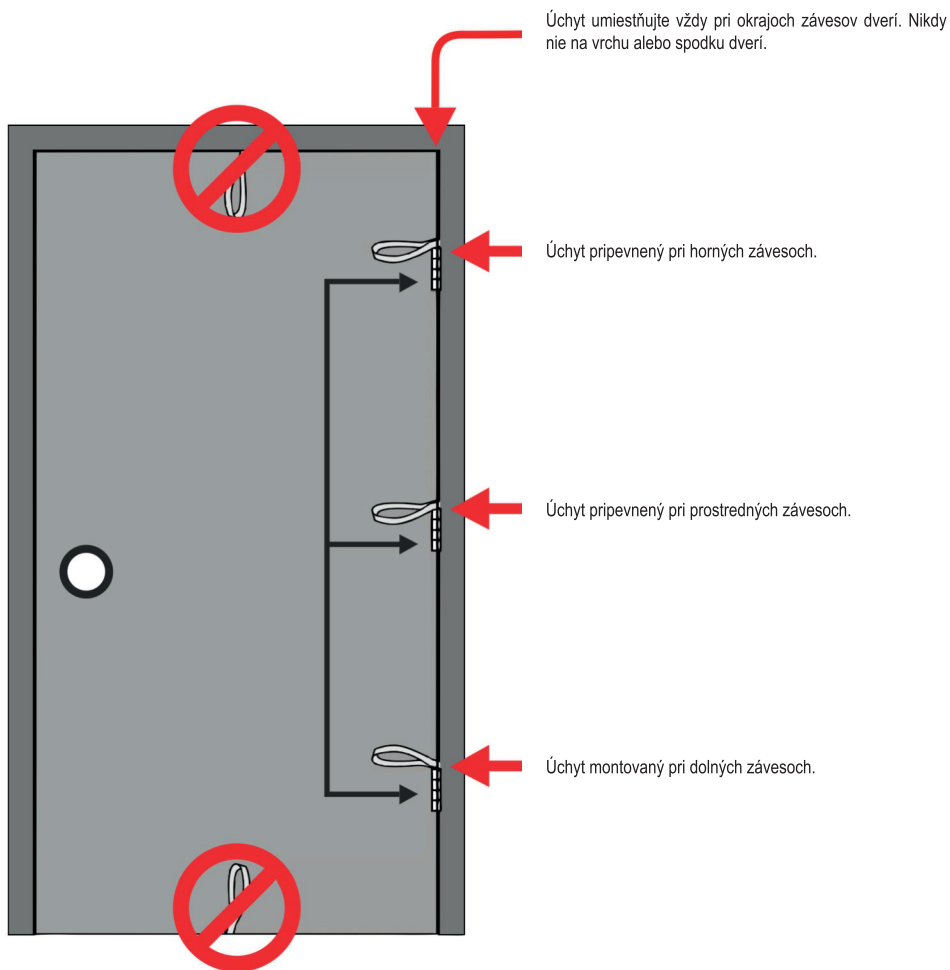
Zoznam dielov

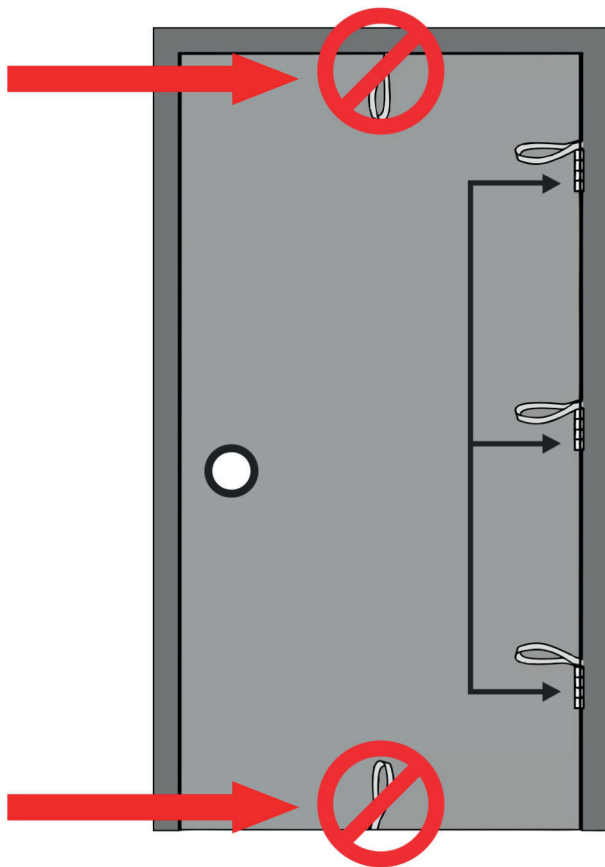
Č.	Popis	Ks.
1.	Žltá odporová guma (4,5 kg)	1
2.	Modrá odporová guma (9,1 kg)	1
3.	Zelená odporová guma (13,6 kg)	1
4.	Čierna odporová guma (18,1 kg)	1
5.	Červená odporová guma (22,7 kg)	1
6.	Rukoväte	2
7.	Háčik na dvere	1
8.	Členkový popruh	2
9.	Vrecko	1



Sada odporových gúm Hop-Sport zahŕňa všetko potrebné príslušenstvo na vykonanie účinného tréningu pomocou odporových gúm, vďaka ktorým posilíte svaly celého tela.

Umiestnenie úchytu do dverí



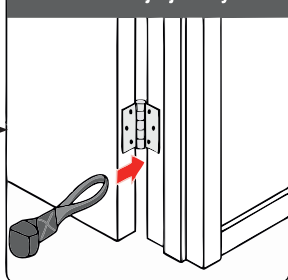


Neodporúčame montáž odporových gúm v označených miestach a nenesieme zodpovednosť za dôsledky vzniknuté z montáže v označených miestach.



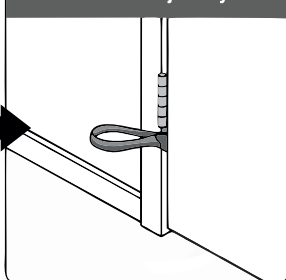
Úchyt môžete pripojiť z vonkajšej alebo z vnútornej strany dverí

Pohľad z vonkajšej strany dverí



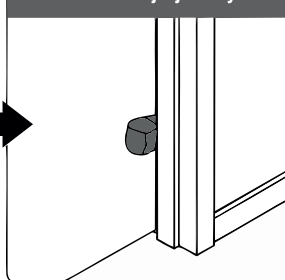
Potiahnite úchyt medzi dvermi a zárubňou pri okraji závesov dverí. Slučka sa musí nachádzať na tej strane dverí, na ktorej chcete vykonávať cvičenie.

Pohľad z vnútornej strany dverí



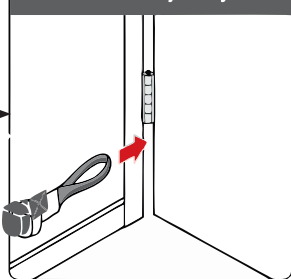
Zavrite, zabuchnite a zablokujte dvere, aby ste zistili, či je úchyt stále na správnom mieste.

Pohľad z vonkajšej strany dverí

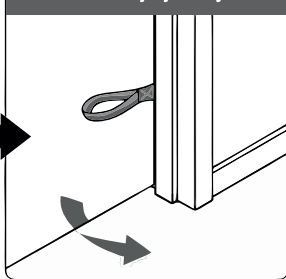


Koncovka úchytu, ktorá sa nachádza na tej strane dverí kde necvičíte, udržuje úchyt na správnom mieste a stanoví tzv. kotvu.

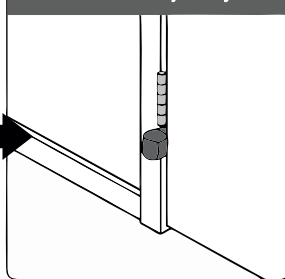
Pohľad z vnútornej strany dverí



Pohľad z vonkajšej strany dverí



Pohľad z vnútornej strany dverí





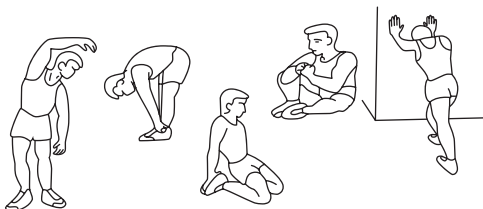
Pozor! Prečítajte ešte predtým ako začnete cvičiť!

- Pripravte si obuv vhodnú na cvičenie.
- Vykonajte rozcvičku – pripravte svoje telo na tréning s gumami (napr. rýchlou chôdzou alebo poklusom na mieste aspoň na 5 min.)
- Začnite cvičiť na najnižšej úrovni záťaže. Záťaž môžete postupne zvyšovať, až kým nedosiahnete takú úroveň na ktorej bude cvičenie ťažké, ale zároveň ho bude možné vykonať.
- Cvičenie vykonávajte tak, aby ste mohli kontrolovať svoje pohyby pri zvyšovaní, ale aj znižovaní napätie odporovej gumy. Pohyb pri zvyšovaní a znižovaní napätia by nemal trvať menej ako 2 sekundy.
- Dávajte pozor na to, aby ste rovnomerne precvičovali obidve strany tela na rovnakej úrovni.
- Medzi jednotlivými cvičeniami si oddýchnite min. na 30 sekúnd – čas odpočinku závisí od úrovne Vašej fyzickej kondície. Pamätajte si – cvičte dovtedy, kým sa necítite unavení, ale kým nieste úplne vyčerpaní!
- Ak máte závraty alebo akékoľvek bolesti, okamžite prerušte tréning
- Všetky formy cvičenia nesú riziko zranenia. Neriskujte a nevykonávajte cvičenia, ktoré presahujú Vaše fyzické možnosti.
- Prezentované cviky sú určené pre dospelých.

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

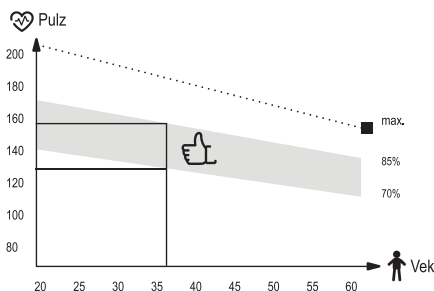
1. Rozcvička

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.

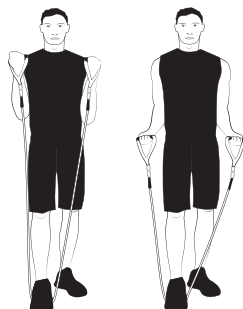


3. Relaxačná fáza

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.

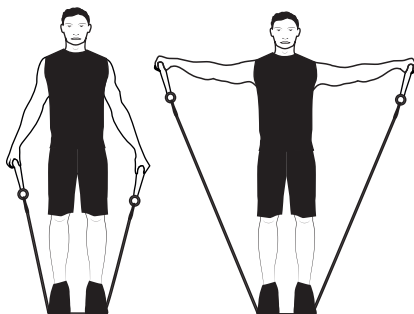
Tréning bicepsu

Postavte sa na gumu, aby ste ju pridržali a uchopte spredu úchyty. Dlane smerujte hore. Potiahnite úchyty smerom k ramenám, ohniete lakte a po chvíli spustíte ruky. Nehýbte ramenami.



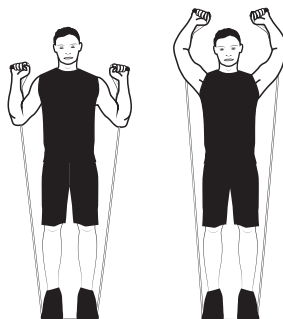
Bočný odporový tréning

Postavte sa dvoma nohami na strednú časť gumy, aby ste ju pridržali a uchopte úchyty gumy. Rozkročte sa na šírku bedier. Vyrovnajte sa a spustíte ramená. Toto je začiatková pozícia. Cvičenie začnite dvíhaním vyrovnaných rúk smerom hore, až kým budú v jednej línii s ramenami, v pozícii rovnobežnej so zemou. Vydržte chvíľu v tejto pozícii a následne púšťajte ruky do začiatkovej pozície.



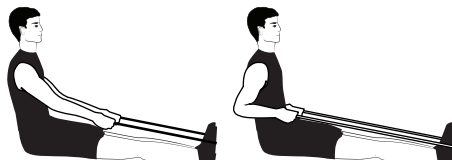
Dvíhanie ramien

Postavte sa na gumu a uchopte úchyty, zdvihnite ruky na úroveň Vašich ramien s ohnutými lakťami a dlaňami smerom dopredu. Úchyty posúvajte smerom hore, až do vyrovnania ramien a po krátkej prestávke pomaly púšťajte ruky do začiatkovej pozície. Chodidlá majte celý čas na rovnakom mieste.



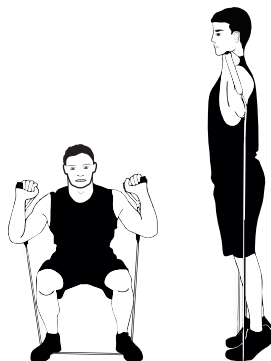
Veslovanie

Sadnite si s vyrovnanými nohami, strednú časť gummy umiestnite za podrážkami. Uchopte úchyty vyrovnanými rukami, dlane smerujte k sebe, vyrovajte sa. Následne priťahnite gumu k sebe, stláčajúc lopatky. Pomaly sa vráťte do začiatkovej pozície a opakujte cvičenie.



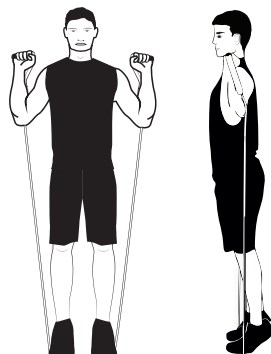
Drepy

Postavte sa na gumu a uchopte úchyty gummy. Prikrčte sa do drepu a držte úchyty dlaňami po oboch stranách ramien, dlane smerujte dopredu. Postavte sa do začiatkovej pozície. Chodidlá majte celý čas na rovnakom mieste.



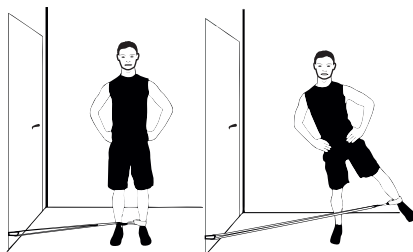
Tréning lýtok

Postavte sa na gumu, uchopte úchyty gummy. Uistite sa, že dĺžka gummy medzi chodidlami a dlaňami je rovnaká z oboch strán. Držte úchyty, zdvihnite ruky do výšky hlavy, akoby ste boli pripravení natiahnuť ramená. Pri výdychu stojte na špičkách a napnite svaly lýtok. Pomaly sa vráťte do začiatkovej pozície.



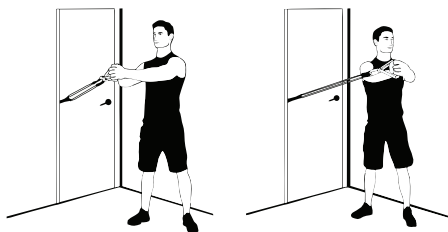
Odchýlenie nôh

Koncovku úchytu pripevnite pri dolnom závese dverí a úchyt pripevnite k svojmu členku. Postavte sa 1 meter od dverí. Vyrovnajte sa a napnite brucho. Začnite cvičiť s nohou, na ktorej je pripevnený úchyt. Natiahnite gumu, dvíhajúc nohu kolmo k nohe, ktorá je na zemi.



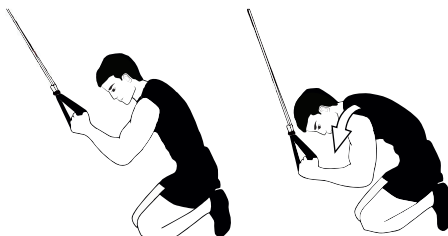
Krútenie ramien

Pripevnite gumu do výšky brucha k dverám (pri prostredných závesoch dverí). Rozkročte sa vo vzdialenosti 1 metra od dverí. Držte úchyty, vyrovnajte sa a napnite brucho. Hornú časťou tela sa otočte do opačného smeru, až kým pocítite, že Vaše telo sa prirodzene zastaví. Následne sa otočte naspäť a rovnaký cvik vykonajte aj na druhú stranu.



Tréning brušného svalstva v kľaku

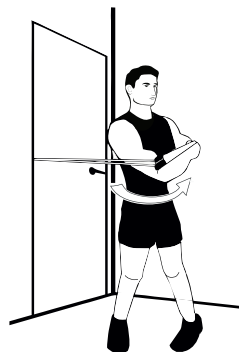
Pripevnite gumu do ľubovoľnej výšky k dverám. Klaknite si, uchopte úchyty gumy a stiahnite brucho, nehýbte ramenami. Púšťajte úchyty, hýbajúc hornou časťou tela smerom hore-dole. Ramená držte v jednej pozícii.





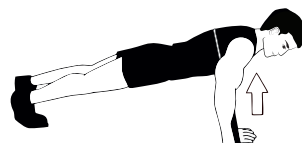
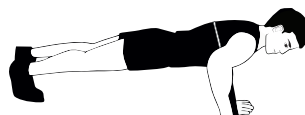
Krútenie bruchom

Pripevnite gumu do ľubovoľnej výšky k dverám. Uchopte úchyty gumy, vyrovnajte sa a napnite brucho. Držte úchyty oboma rukami, vykonávajte krútenie tela.



Kľuky s odporovými gumami

Uchopte úchyty gumy a dajte si ju za chrbát. Zaujmite pozíciu do vykonávania kľukov a držte úchyty na podlahe. Zdvihnite telo smerom hore, napínajúc gumu. Následne sa pomaly vráťte do začiatkovej pozície.



SK Čistenie a údržba



1. 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.
2. Po každom použití odstráňte zo zariadenia všetky stopy potu a nečistôt.



Záručné podmienky

1. Zákazník má nasledujúce možnosti uplatnenia reklamácie:
 - prostredníctvom krokov na webovej stránke: <https://hop-sport.sk/info/zaruka-a-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.



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

1. Повна безпека та ефективність використання можуть бути досягнуті за умови збірки обладнання та його використання відповідно до інструкції. Не забудьте повідомити користувачів обладнання про всі обмеження, застереження та запобіжні заходи. Ми не несемо відповідальності за проблеми або травми, спричинені порушенням правил, викладених у даній інструкції.
2. Виріб можна використовувати лише за призначенням.
3. Пристрій призначений тільки для домашнього використання дорослими. Не залишайте пристрій у місці, доступному для дітей. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
4. Пристрій слід зберігати в сухому і теплому місці, подалі від прямих сонячних променів.
5. Обладнання не підходить для реабілітаційних цілей.
6. Користуватися обладнанням одночасно може лише одна людина.
7. Перш ніж розпочати тренування, переконайтеся, що пристрій готовий, а всі деталі на своєму місці.
8. Якщо у вас є якісь проблеми зі здоров'ям / хронічні захворювання або якщо це ваш перший досвід роботи з даним обладнанням, перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Неправильне або надмірне навантаження може спричинити травму.
9. Зробіть розминку перед тренуванням.
10. Якщо під час занять на обладнанні ви відчуваєте біль, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування. Перш ніж продовжувати програму тренувань, слід звернутися до лікаря.
11. Не підбирайте для тренувань довгий вільний одяг, який може потрапити в рухомі частини.
12. Використовуйте пристрій лише тоді, коли він технічно справний. Якщо під час використання ви виявили несправні компоненти або чуєте тривожний звук від пристрою, припиніть заняття. Не використовуйте пристрій, поки проблема не буде вирішена.
13. Не вносити жодних налаштувань чи модифікацій пристрою, за винятком описаних вище у даній інструкції. У разі виникнення проблем зверніться до сервісної служби (контактні дані надаються нижче в інструкції).
14. Щоб використання обладнання було безпечним, ви маєте мати вільний простір мінімум не менше двох метрів.
15. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту PN-EN ISO 20957-2:2021-11.

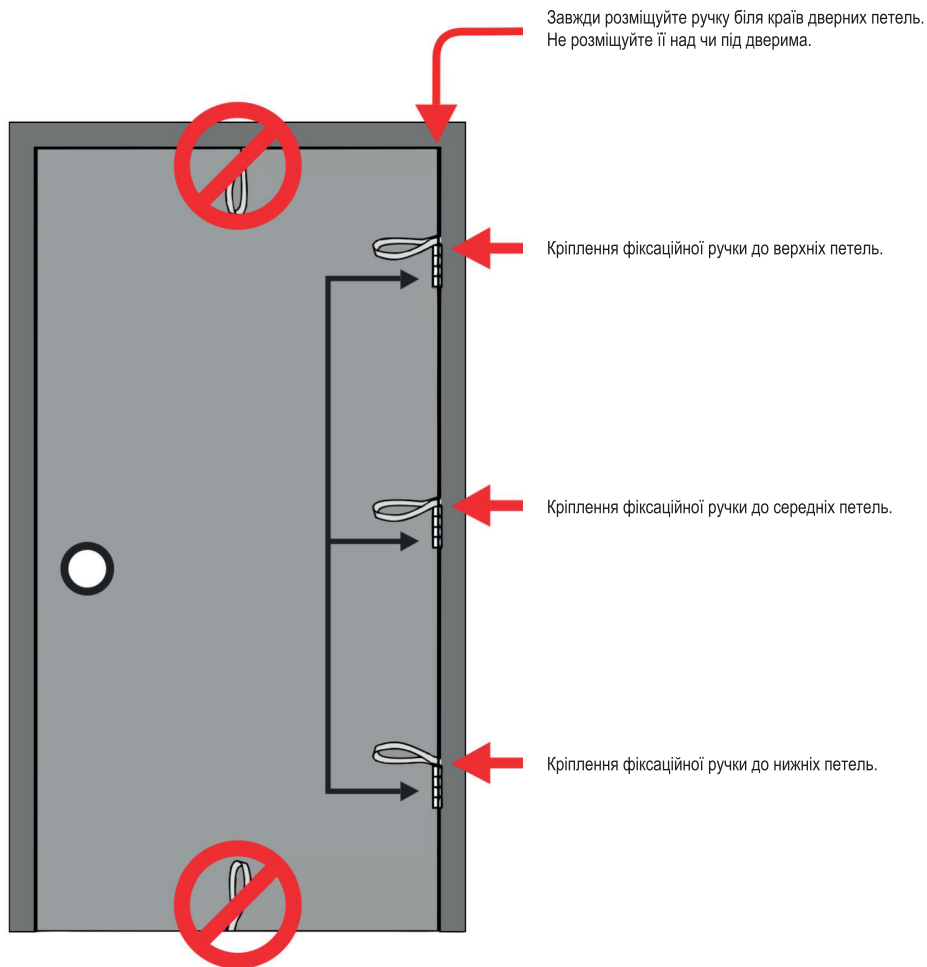
Список деталей

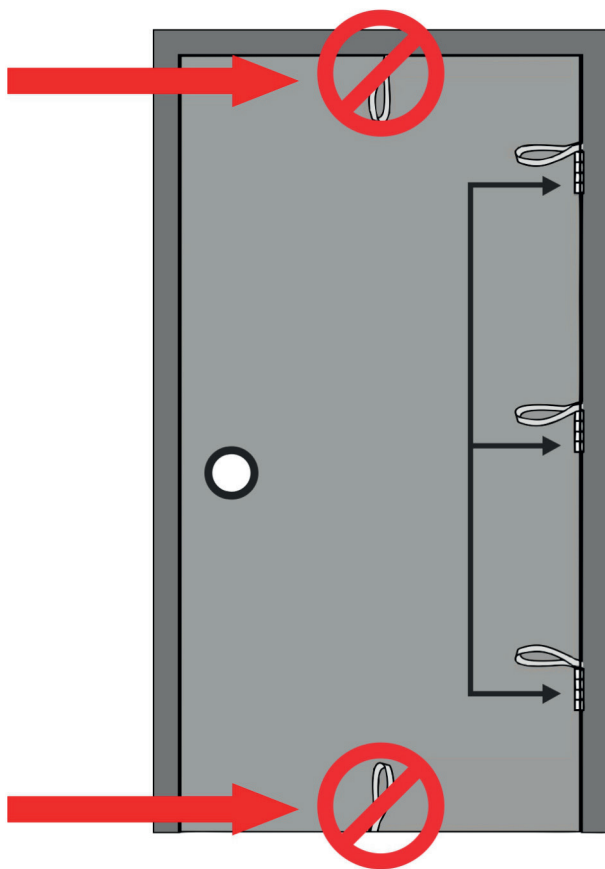
Ні.	Опис	Шт.
1.	Жовта резинка (4,5 кг)	1
2.	Синя резинка (9,1 кг)	1
3.	Зелена резинка (13,6 кг)	1
4.	Чорна резинка (18,1 кг)	1
5.	Червона резинка (22,7)	1
6.	Ручки для рук	2
7.	Фіксатор на двері	1
8.	Фіксатор для щиколотки	2
9.	Мішечок для зберігання	1





Розміщення фіксатора на двері



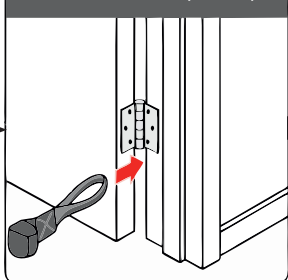


Ми не несемо відповідальність за наслідки від монтажу обладнання у зазначених місцях.



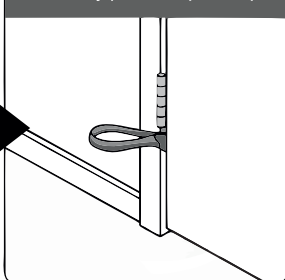
Можна встановити ручку з зовнішньої або внутрішньої сторони дверей

Вигляд з зовнішньої сторони дверей



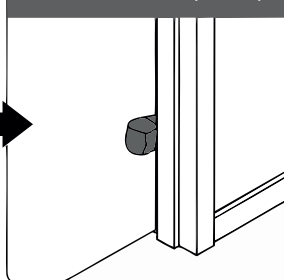
Перетягніть ручку між дверима та рамою біля краю дверних петель. Петля повинна знаходитися з того боку дверей, з якого ви плануєте тренуватися.

Вигляд з внутрішньої сторони дверей



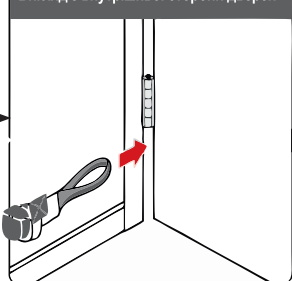
Закрийте та надійно зафіксуйте двері, щоб перевірити чи фіксаційна ручка завжди знаходиться на тому ж місці.

Вигляд з зовнішньої сторони дверей

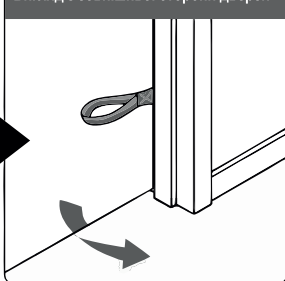


Заглушка ручки, розташована зі сторони дверей протилежної від тої де ви тренуєтеся, тримає ручку в потрібному місці, що створює т.зв. якір.

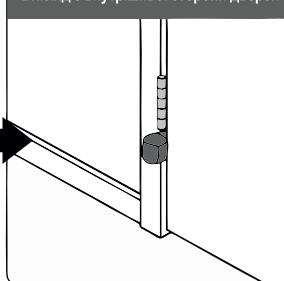
Вигляд з внутрішньої сторони дверей



Вигляд з зовнішньої сторони дверей



Вигляд з внутрішньої сторони дверей





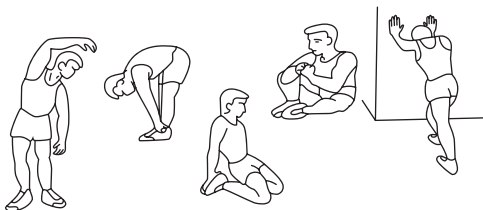
Увага! Прочитайте, перш ніж почати тренування!

- Підготуйте взуття, відповідне до типу тренування.
- Зробіть розминку – підготуйте своє тіло до тренувань з резинками з еспандерами (наприклад, ходьба або біг на місці мінімум 5 хвилин).
- Почніть вправу з найнижчого рівня опору. Потім ви можете поступово збільшувати навантаження, поки не досягнете рівня, коли вправи стануть важкими, але в той же час можливими для виконання.
- Виконуйте кожну вправу так, щоб ви повністю контролювали свої рухи, збільшуючи та зменшуючи опір резинки. Рух при збільшенні і зменшенні опору повинен тривати не менше 2 секунд.
- Обов'язково тренуйте обидві сторони тіла симетрично, з однаковим навантаженням.
- Відпочинок між кожним комплексом вправ 30 секунд та більше – час відпочинку залежить від рівня вашої фізичної підготовки. Пам'ятайте – тренуйтеся поки не відчуєте втоми, але не виснаження!
- Негайно припиніть тренування, якщо відчуваєте біль або запаморочення.
- Всі форми фізичного навантаження несуть за собою ризик виникнення травм. Не ризикуйте і не виконуйте вправ вище рівня своїх фізичних можливостей.

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.

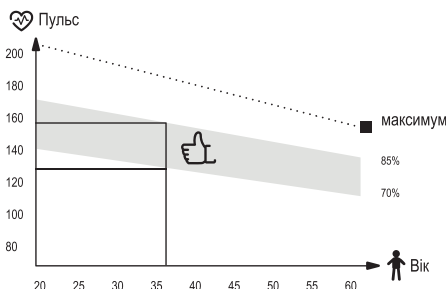
1. Розминка

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.

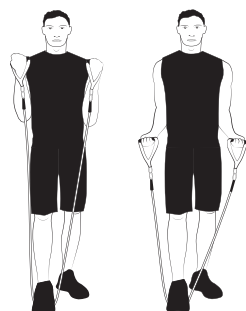


3. Фаза релаксації

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.

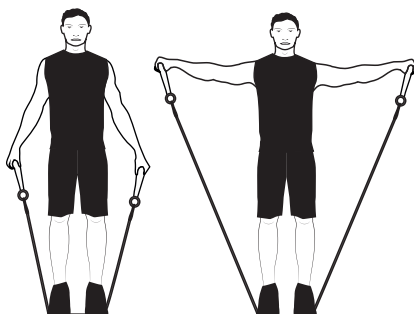
Тренування біцепса

Встаньте ногою на резинку, щоб утримувати її, і тримайте ручки в руках перед собою. Руки вгору. Потягніть ручки до плечей, згинаючи лікті, а потім опустіть руки. Не рухайте плечима.



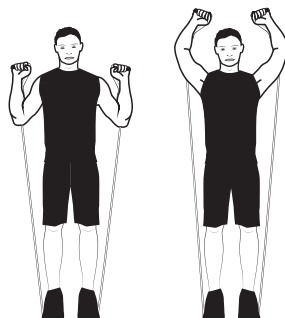
Бічний підйом

Встаньте двома ногами на середину резки, щоб утримувати її і візьміться руками за ручки. Поставте ноги на ширині плеч. Випряміться, опустіть руки. Це вихідне положення. Почніть вправу, піднімаючи прямі руки з вгору через сторони, поки вони не стануть в одну лінію з плечима, паралельно підлозі. Не на довго затримайте руки, а потім опустіть їх назад у вихідне положення.



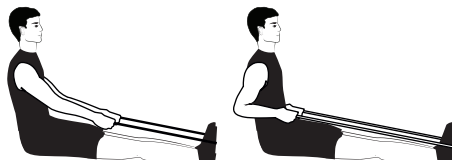
Піднімання рук

Встаньте ногами на резинку і візьміться за ручки, підніміть руки на висоту плечей, лікті зігнуті і долоні спрямовані вперед. Тягніть ручки вгору, до повного випрямлення рук, а після невеликої паузи повільно опустіть руки у вихідне положення. Тримайте ноги на одному місці.



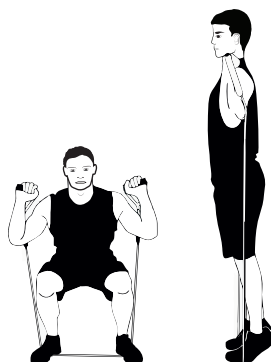
Гребля

Сядьте з прямими ногами, закладіть середину резинки за підшви стоп. Тримайте ручки прямими руками, долоні повернуті одна до одної, випряміться. Потім тягніть резинку на себе, стискаючи лопатки. Повільно поверніться у вихідне положення і повторіть вправу.



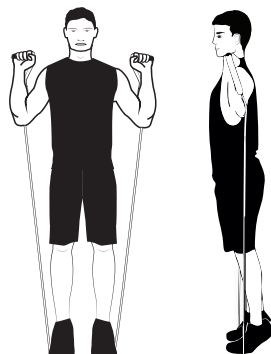
Присідання

Встаньте ногами на резинку і візьміться за ручки еспандерів. Опускайтесь вниз і тримайте ручки біля плечей, долоні повернуті вперед. Встаньте у вихідне положення. Тримайте ноги на одному місці.



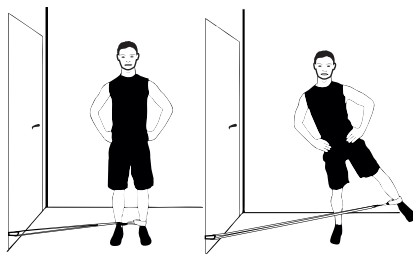
Тренування литкових м'язів

Встаньте ногами на резинку, міцно тримайте ручки. Переконайтесь, що довжина резинки між вашою ногою та долонею однакова з обох боків. Тримавши ручки, підніміть руки на рівень голови так, ніби ви готові розігнути лікоть. Видихаючи, встаньте на носки і напружте м'язи обох литок. Повільно повертайтеся у вихідне положення.



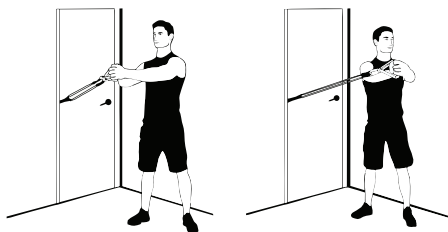
Відведення ніг

Закріпіть заглушку фіксаційної ручки до нижньої петлі дверей і прикріпіть ручку до щиколотки. Встаньте за 1 метр від дверей. Випряміться і підтягніть живіт. Почніть вправу з ноги, на якій закріплена резинка. Натягуйте резинку, відводячи ногу.



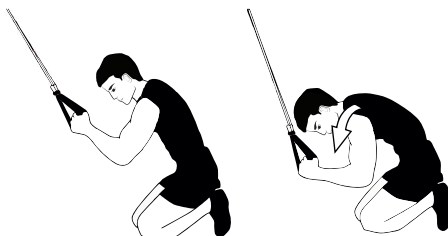
Скручування тулуба

Закріпіть резинку до дверей на рівні живота (на середніх петлях дверей). Станьте за 1 метр від дверей. Міцно тримайте ручки, випрямтеся і підтягніть живіт. Зробіть скручування тулубом по максимально можливій для вас амплітуді. Потім розверніться і зробіть ту саму вправу в інший бік.



Тренування м'язів живота стоячи на колінах

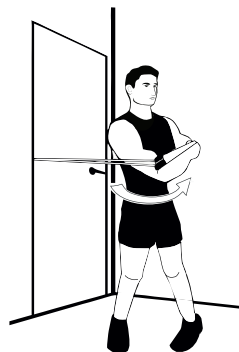
Закріпіть резинку до дверей на зручній для вас висоті. Станьте на коліна, візьміться за ручки еспандера і втягніть живіт, не рухайте руками. Натягуйте резинку, нахилиючи верхню частину корпусу вниз та випростовуючись. Тримайте руки в одному положенні.





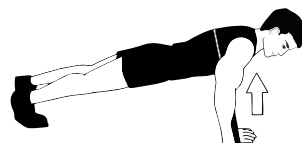
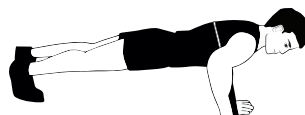
Тренування косих м'язів живота

Закріпіть резинку до дверей на зручній для вас висоті. Візьміться за ручки резинки, випряміться, підтягніть живіт. Тримайте ручки в обох руках, робіть скручування тулуба.



Віджимання з резинками з еспандерами

Візьміться за ручки, закладіть резинку за спину. Прийміть упор лежаче, тримаючи еспандери під руками на підлозі. Відтискайтеся намагаючись натягнути резинку. Потім повільно повертайтеся у вихідне положення.



UA Чистка та обслуговування



1. 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.
2. Після кожного використання очищуйте пристрій від часток поту чи бруду.

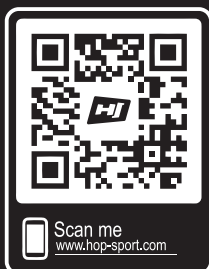
Умови гарантії

1. Покупець має наступні варіанти подання скарги:
 - через форму заповнення рекламацийного формуляру на сайті.
 - письмово на адресу:
електронною поштою: **info@hop-sport.ua**
або на сайті заповнить „РЕКЛАМАЦІЙНИЙ ФОРМУЛЯР”.
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.



Hergestellt in China

DISTRIBUTION:



Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg



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



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