

CZ

Hrazda do dveří Hop-Sport je produkt, který vám pomůže efektivně posilovat svaly vašich rukou, ramen a zad. Jeho výhodou je rychlá instalace do rámu dveří a demontáž.

Technická data: rozsah délek: 70-100 cm, hmotnost: 2,2/2,4 kg, nosnost (kg): 200. **Upozornění:**

1. Výrobek je sportovní potřebou, není hračka. Není dovoleno zpřístupnit ho dětem po hrani.
2. Produkt by měl být používán pouze pro účely, pro které je určen (tj. pro přitahání cvičení).
3. Před použitím se ujistěte, že produkt není poškozen.
4. Před prvním použitím hrazdy zkontrolujte, zda je správně připevněna.
5. Nepřevrhujte hrazdu k ruce, neměli byste stabilní nebo ve špatném technickém stavu, cvičení může hrazdu těžce nadřezat hmotnost cvičící osoby.
6. Při cvičení na hrazdě se nedotýkejte ani silné trhnutí, protože by to mohlo způsobit nadměrné zatížení hrazdy.
7. Pokud je výrobek poškozen, neopravujte ho sami a nepoužívejte jej k cvičení, protože nebude splňovat bezpečnostní požadavky.
8. Abyste předešli poškození svalů, před cvičením proveďte rozcívku.
9. Doporučuje se provádět trénink v oblečení, které nemožní pohyby, a v botách vhodných pro daný typ tréninku.
10. Pokud máte závrtné nebo jakékoliv bolesti, okamžitě zastavte cvičení.
11. Poškozený produkt nesplňuje bezpečnostní podmínky. Neopravujte ho samostatně.
12. Neumísťujte výrobek do blízkosti zdrojů tepla, jako jsou lampy, topení, krb, protože to může poškodit.
13. Doporučuje se uschovávat tento štítek.



DE

Die Klimmzugstange ist ein ideales Trainingsgerät, um zahlreiche Muskeln, wie z.B. Rücken-, Arm- und Oberarmmuskeln zu beanspruchen. Das Gerät kann mit wenigen Handgriffen im Türrahmen befestigt und wieder entfernt werden. **Technische Daten:** Länge verstellbar im Bereich von 70-100 cm, Gewicht: 2,2/2,4 kg, Belastbarkeit: 200 kg.

- Warnungen:**
1. Dieses Produkt ist als Sportgerät konzipiert und gilt nicht als Spielzeug. Es ist nicht zum Spielen für Kinder vorgesehen.
 2. Verwenden Sie das Produkt nur für den dafür vorgesehenen Zweck (d.h. für das Klimmzug-Training).
 3. Stellen Sie vor dem Gebrauch sicher, dass das Gerät unbeschädigt ist.
 4. Vergewissern Sie sich vor jeder Nutzung, dass die Verschraubung fest ist.
 5. Befestigen Sie die Klimmzugstange nicht im Türrahmen, die nicht stabil genug oder in einem schlechten technischen Zustand ist, weil sie dann Ihr Körpergewicht nicht aushalten kann.
 6. Vermeiden Sie beim Klimmzug-Training jegliches wackeln oder schaukeln, was dazu führen kann, dass die Klimmzugstange instabiler Halt hat.
 7. Sobald Sie feststellen, dass das Gerät beschädigt ist, versuchen Sie es nicht selbstständig zu reparieren sowie nehmen Sie es nicht in Betrieb.
 8. Um Verletzungen zu vermeiden, sollte der Körper vor jedem sportlichen Training gut aufgewärmt werden.
 9. Es ist Trainingskleidung zu tragen, die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet ist.
 10. Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere anormale Symptome wahrgenommen werden, brechen Sie das Training ab.
 11. Halten Sie das Produkt von Wärmequellen fern. Stellen Sie keine brennenden Kerzen oder ähnliches in die Nähe des Gerätes.
 12. Beschädigtes Gerät erfüllt nicht mehr die Sicherheitsanforderungen.
 - Es dürfen keine Reparaturen selbstständig durchgeführt werden.
 13. Es wird empfohlen, diese Anleitung aufzubewahren.

PL

Drążek rozprężny Hop-Sport to produkt, który pomoże Ci skutecznie wzmocnić mięśnie rąk, ramion oraz mięśnie grzbietu. Jego zaletą jest szybki montaż w obrębie futryny drzwi i demontaż.

Dane techniczne: zakres długości: 70-100 cm, waga: 2,2/2,4 kg, wytrzymałość (kg): 200.

- Ostrzeżenia:**
1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Nie należy udostępniać go dzieciom do zabawy.
 2. Z produktu należy korzystać wyłącznie w celach, do których jest przeznaczony (tj. do podciągania i ćwiczeń).
 3. Przed rozpoczęciem użytkowania, należy upewnić się, że produkt nie jest uszkodzony.
 4. Przed pierwszym ćwiczeniem na drążku, sprawdź, czy jest on odpowiednio zamocowany.
 5. Nie mocuj drążka na futrynę, która jest nie stabilna, w nieodpowiednim stanie technicznym, ponieważ drążek może wtedy nie utrzymać ciężaru ćwiczącej osoby.
 6. Podczas ćwiczeń na drążku nie należy mocno huśtać się lub szarpać, ponieważ może to skutkować nadmiernym obciążeniem drążka.
 7. W razie uszkodzenia produktu nie należy go samodzielnie naprawiać oraz wykorzystywać go do ćwiczeń, gdyż nie spełni on wymogów bezpieczeństwa.
 8. W celu uniknięcia uszkodzenia mięśni, przed rozpoczęciem treningu należy wykonać rozgrzewkę.
 9. Zaleca się wykonywanie treningu w stroju nie krepującym ruchów oraz w obuwii odpowiednim do rodzaju treningu.
 10. W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.
 11. Nie należy umieszczać produktu w pobliżu źródeł ciepła, jak np. lampy, grzejniki, kominki, gdyż grozi to jego uszkodzeniem.
 12. Uszkodzony produkt nie spełnia warunków bezpieczeństwa. Nie należy go samodzielnie naprawiać.
 13. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

FR

La barre d'expansion Hop-Sport est un produit qui vous aidera à renforcer efficacement les muscles de vos mains, vos bras et votre dos. Son avantage est une installation rapide dans le cadre de la porte et démontage.

Données techniques: plage de longueur: 70-100 cm, poids: 2,2/2,4 kg, résistance (kg): 200.

- Avertissements:**
1. Le produit est un article de sport, pas un jouet. Ne laissez pas les enfants jouer avec.
 2. Utilisez le produit uniquement aux fins pour lesquelles il est destiné (c'est-à-dire pour les tractions et les exercices).
 3. Avant utilisation, assurez-vous que le produit n'est pas endommagé.
 4. Avant le premier exercice sur la barre, vérifiez qu'elle est correctement fixée.
 5. Ne fixez pas la barre sur un cadre qui n'est pas stable, ou en mauvais état technique, car la barre peut ne pas supporter le poids de la personne qui exerce.
 6. Lorsque vous vous entraînez sur la barre, ne vous balancez pas ou ne sautez pas fortement, car cela pourrait entraîner une tension excessive sur la barre.
 7. Si le produit est endommagé, ne le réparez pas vous-même et ne l'utilisez pas pour faire de l'exercice, car il ne répondra pas aux exigences de sécurité.
 8. Pour éviter les dommages musculaires, chauffez-vous avant de faire de l'exercice.
 9. Il est recommandé de porter des vêtements qui ne restreignent pas les mouvements et de porter des chaussures adaptées au type d'entraînement.
 10. Si vous ressentez des étourdissements ou des douleurs, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice.
 11. Ne placez pas la barre à proximité de sources de chaleur, telles que lampes, radiateurs, cheminées, car cela pourrait l'endommager.
 12. Le produit endommagé ne répond pas aux exigences de sécurité.
 - Ne le réparez pas vous-même.
 13. Il est recommandé de conserver cette étiquette.

SK

Rozprężná hrazda Hop-Sport je produkt, ktorý Vám pomôže posilovať svaly rúk, ramien a svaly chrbta. Výhodou tohto produktu je rýchla montáž a demontáž medzi zárubňami dverí.

Technické údaje: rozsah dĺžky: 70-100 cm, hmotnosť: 2,2/2,4 kg, nosnosť: 200 kg. **Upozornenie:**

1. Výrobok je športovým vybavením, nie je to hračka. Nedávajte ho deťom na hranie.
2. Výrobok by sa mal používať iba na účely účel (t.j. na zbytky a cvičenie).
3. Pred použitím sa uistite, že produkt nie je poškodený.
4. Pred prvým cvičením na hrazde sa uistite, že je správne pripevnená.
5. Nemontujte hrazdu medzi zárubňami dverí, ktoré nie sú stabilné alebo sú v zlom technickom stave, pretože by nemohli udržať váhu cvičenca.
6. Počas cvičenia na hrazde by sa nemalo prudko huďať, pretože to môže mať za následok nadmerné namáhanie drážky.
7. V prípade poškodenia výrobku ho neopravujte sami a ani ho nepoužívajte na cvičenie, pretože nesplňuje bezpečnostné požiadavky.
8. Aby ste predišli poškodeniu svalov, vykonajte rozcievku pred cvičením.
9. Cvičenie sa odporúča vykonávať v oblečení, ktoré neobmedzuje pohyby a v obuvi vhodnej pre daný typ tréningu.
10. Ak pociťujete závraty alebo máte bolesti, okamžite prestať cvičiť.
11. Výrobok neumiestňujte do blízkosti zdrojov tepla, ako sú žiarovky, ohrievače, krb, pretože by to mohlo poškodiť výrobok.
12. V prípade poškodenia výrobku ho neopravujte sami a ani ho nepoužívajte na cvičenie, pretože nesplňuje bezpečnostné požiadavky.
13. Tento štítek sa odporúča uschovať.

GB

Hop-Sport pull-up bar is a product that will help you effectively strengthen your palms and arms muscles as well as dorsal muscles. Quick assembly and disassembly to the door frames is its advantage.

Technical specifications: length range: 70-100cm, weight: 2,2/2,4 kg, load (kg): 200. **Warnings:**

1. The product is a sports article, it is not a toy. It should not be made available to children for play.
2. Use the product only for the purposes for which it is intended (i.e. to pull-ups and exercises).
3. Before use, make sure that the product is not damaged.
4. Before first training with the bar, make sure it is secured properly.
5. Do not install the bar on the unstable door frames or frames in poor condition, because the bar may not hold the weight of person.
6. While exercising with the bar do not swing hard nor tug, because it may cause excessive load of the bar.
7. In case of damage of the product, do not repair it on your own nor use to exercise, because it won't meet the safety requirements.
8. In order to avoid muscle injury, do the warm-up before exercising.
9. It is recommended to exercise in comfortable suit and trainers suitable for the type of training.
10. If you experience dizziness or you feel pain, while exercising, you must stop the exercises immediately.
11. Do not place the product near heat sources such as lamps, radiators, fireplaces, as this may damage it.
12. A damaged product does not meet safety regulations. Do not repair it by yourself.
13. It is recommended to keep the label.

UA

Турнік регульований Hop-Sport - це продукт, який допоможе вам ефективно зміцнити м'язи рук і спини. Головною перевагою є швидке встановлення у дверний отвір та зручне і швидке розбирання.

Технічні дані: діапазон довжини: 70-100 cm, вага: 2,2/2,4 кг, максимальна навантаження: 200 кг.

- Застереження:**
1. продукт є спортивним обладнанням, а не іграшкою. Рекомендуємо зберігати його від дітей.
 2. продукт потрібно використовувати тільки згідно з призначенням (тобто для підтягування та фізичних вправ).
 3. перед початком тренування необхідно перевірити чи продукт не є пошкодженим.
 4. Перед початком тренування на регульованому турніку обов'язково перевертайте, чи він надійно закріплений.
 5. Не закріплюйте турнік на нестійкій основі та в поганому технічному стані, оскільки він може не витримати вагу людини, яка виконує вправи.
 6. Під час занять на турнірі не намагайтеся та не сміятися, оскільки це може призвести до надмірного перенавантаження турніра.
 7. У разі пошкодження виробу не ремонтуйте його самостійно та не використовуйте для фізичних вправ, оскільки займатися на ньому вже небезпечно.
 8. Для уникнення пошкоджень м'язів перед початком тренування обов'язково робіть розминку, щоб чітко розігріти та підготувати своє тіло до подальших навантажень.
 9. Рекомендуємо тренуватися в одязі, який не обмежує рухи та у взутті відповідному до типу тренування.
 10. якщо ви відчуваєте біль, дискомфорт або запаморочення голови під час вправ, необхідно зупинити тренування.
 11. не кладіть, не залишайте та не зберігайте продукт поблизу джерел тепла, таких як лампи, обігрівачі, каміни тощо.
 12. в жодному випадку не використовуйте продукт якщо виникли якісь пошкодження. Не ремонтуйте його самостійно.
 13. рекомендуємо зберігати дану інструкцію.

DISTRIBUTION:



Hegen Deutschland GmbH
Papenreya 53
22453 Hamburg



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



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



**ÉLÉMENT(S)
D'EMBALLAGE +
NOTICE**



Verpackung
je nach Art sortieren

HERGESTELLT IN CHINA