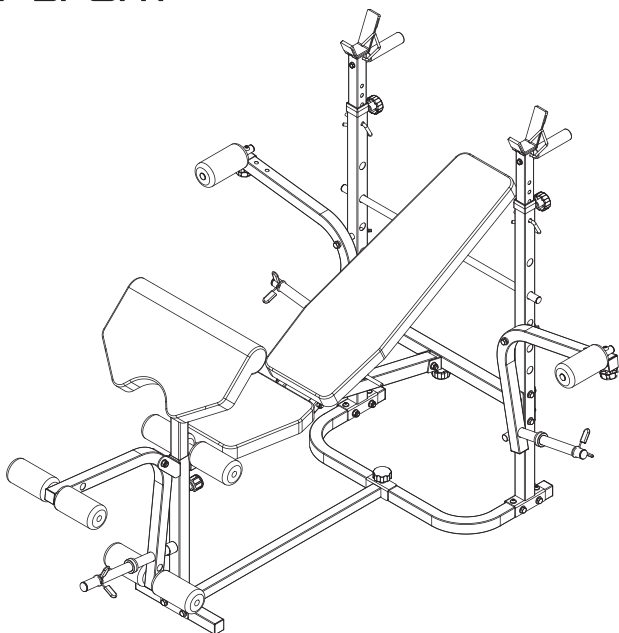




30'

HS-1065HB

MIT CURLPULT

Posilovací lavice s bicepsovou opěrou

CZ

Hantelbank mit Curlpult

DE

Weight bench

EN

Banco de musculación

ES

Banc d'entraînement avec un pupitre

FR

Banco da palestra

IT

Trainingsbank

NL

Ławka treningowa z modlitewnikiem

PL

Tréningová lavica s opierkou pre biceps

SK

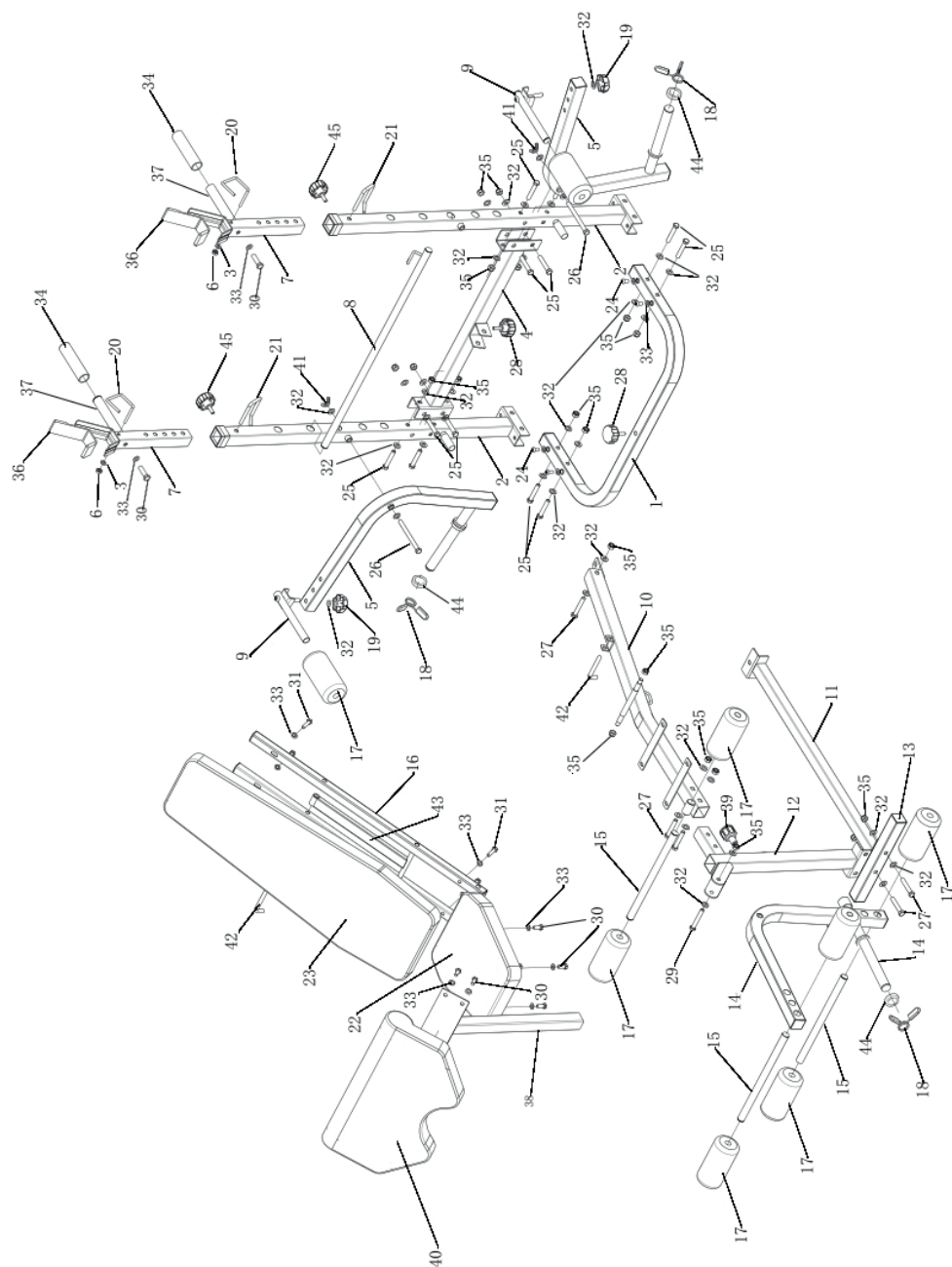
Лавка тренувальна з партою Скота

UA



Scan me
www.hop-sport.com

	ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / EXPLODED VIEW / VISTA EXPLOSIONADA / SCHÉMA DÉMONTÉ / VISTA ESPLOSA / EXPLOSIEAANZICHT / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН	1
	NÁVOD K POUŽITÍ.	3
	BEDIENUNGSANLEITUNG	18
	INSTRUCTION	33
	MANUAL DE INSTRUCCIONES	48
	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	63
	MANUALE DI ISTRUZIONI.	78
	GEBRUIKSAANWIJZING.	93
	INSTRUKCJA OBSŁUGI	108
	NÁVOD NA POUŽITIE	123
	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	138





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

1. Plnou bezpečnost a účinnost použití je možné dosáhnout za předpokladu, že zařízení je smontováno a používáno v souladu s těmito pokyny. Nezapomeňte informovat všechny uživatele zařízení o omezeních, varováních a bezpečnostních opatřeních. Nejsme zodpovědní za problémy nebo zranění způsobené jednáním v rozporu s pravidly stanovenými v této příručce.
2. Výrobek se může používat pouze pro určený účel.
3. Zařízení je určeno pouze pro použití v domácnosti dospělými osobami. Nenechávejte zařízení na místě přístupném dětem. Během tréninky by děti měly být pod dohledem dospělých.
4. Přístroj by měl být skladován na suchém a teplém místě mimo přímého slunečního záření.
5. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
6. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
7. Zařízení umístěte na rovný, stabilní a čistý povrch.
8. K ochraně podlahy pod zařízením se doporučuje použít koberec, podložku nebo jiný podklad.
9. Pod strojem v oblasti montáže položte vhodnou základnu (např. gumovou podložku, dřevěnou základnu atd.), aby nedošlo ke znečištění.
10. Před zahájením tréninku zkontrolujte, zda je zařízení kompletní a zda jsou všechny části na svém místě.
11. Pokud máte jakékoliv zdravotní problémy / chronická onemocnění nebo jde-li o váš první trénink na tomto typu vybavení, před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Nesprávný nebo nadměrný trénink může způsobit zranění.
12. Před použitím zařízení se zahřejte.
13. Pokud během cvičení na přístroji pociťujete bolest, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závratě nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Před pokračováním v cvičení byste měli vyhledat lékařskou pomoc.
14. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech.
15. Zařízení 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.
16. Neprovádějte žádné opravy zařízení kromě těch, které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoliv problémů kontaktujte servis (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v příručce).
17. Minimální volný prostor potřebný pro bezpečný provoz zařízení činí ne méně než dva metry.
18. Maximální povolená hmotnost uživatele je 120 kg.
19. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou EN ISO 20957-4:2017-03.

Seznam dílů

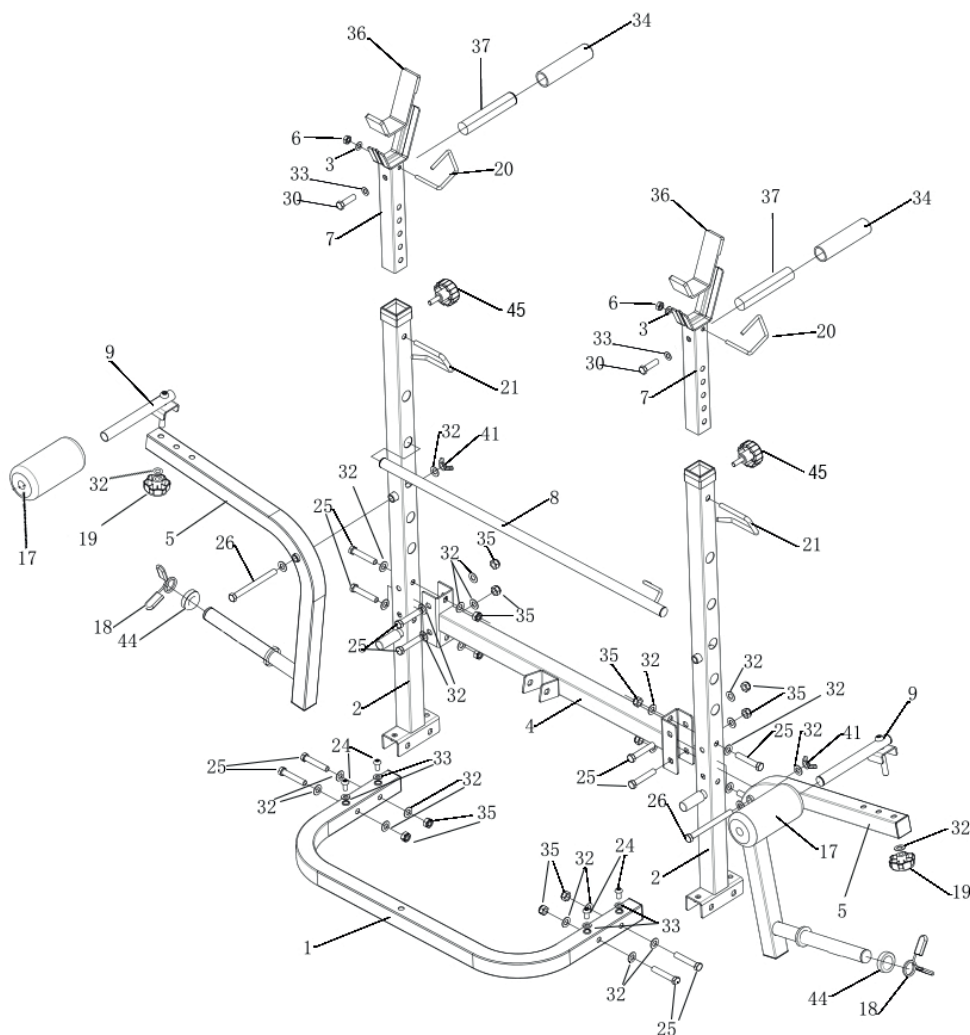
Č.	Popis	Ks.
1	Zadní základna	1
2	Spodní část stojanu	2
3	Podložka D6	2
4	Profil spojovací stojany	1
5	Rameno peck-deck (motýlka)	2
6	Matice M6	2
7	Horní část stojanu	2
8	Podpěra opěradla	1
9	Držák	2
10	Hlavní rám	1
11	Konektor	1
12	Přední základna	1
13	Stabilizátor přední základny	1
14	Rám předkopávání	1
15	Osy držáků předkopávání	3
16	Základna opěradla	2
17	Pěnový grip	8
18	Motýlová spona	3
19	Otočný knoflík pro nastavení motýlka	2
20	Blokáda činky	2
21	Blokáda stojanů	2
22	Sedadlo	1
23	Opěradlo	1
24	Šroub M8x16	4
25	Šroub M10x55	12
26	Šroub M10x110	2

27	Šroub M10x60	5
28	Otočný knoflík	2
29	Šroub M10x65	1
30	Šroub M8x20	10
31	Šroub M8x35	4
32	Podložka D10	42
33	Podložka D8	18
34	Krytka pro podpěry na kliky	2
35	Matice M10	20
36	Krytky na stojany	2
37	Podpěra na kliky	2
38	Základna bicepsové opěry	1
39	Otočný knoflík pro nastavení výšky bicepsové opěry	1
40	Bicepsová opěra	1
41	Křídlová (motýlková) matice M10	2
42	Závlačka	1
43	Spodní podpěra opěradla	1
44	Gumový kroužek	3
45	Otočný knoflík pro nastavení stojanů	2



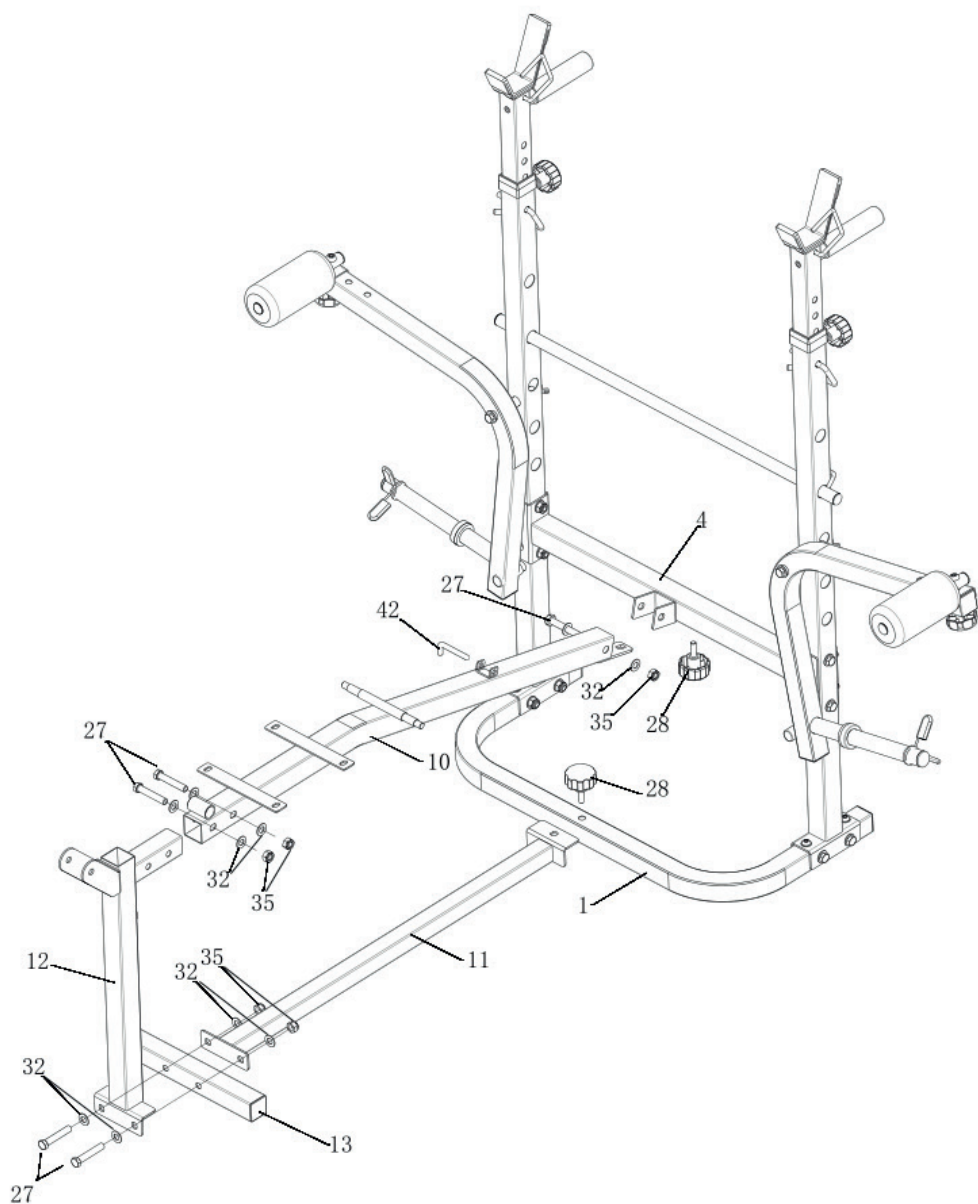
Montážní návod

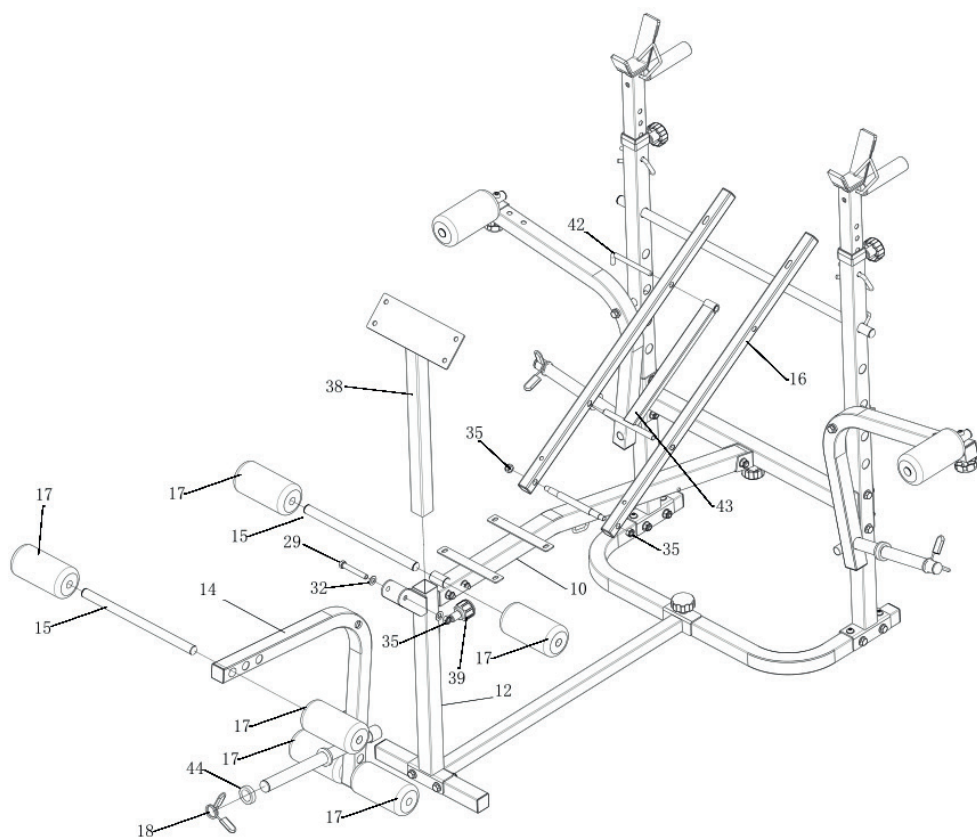
1

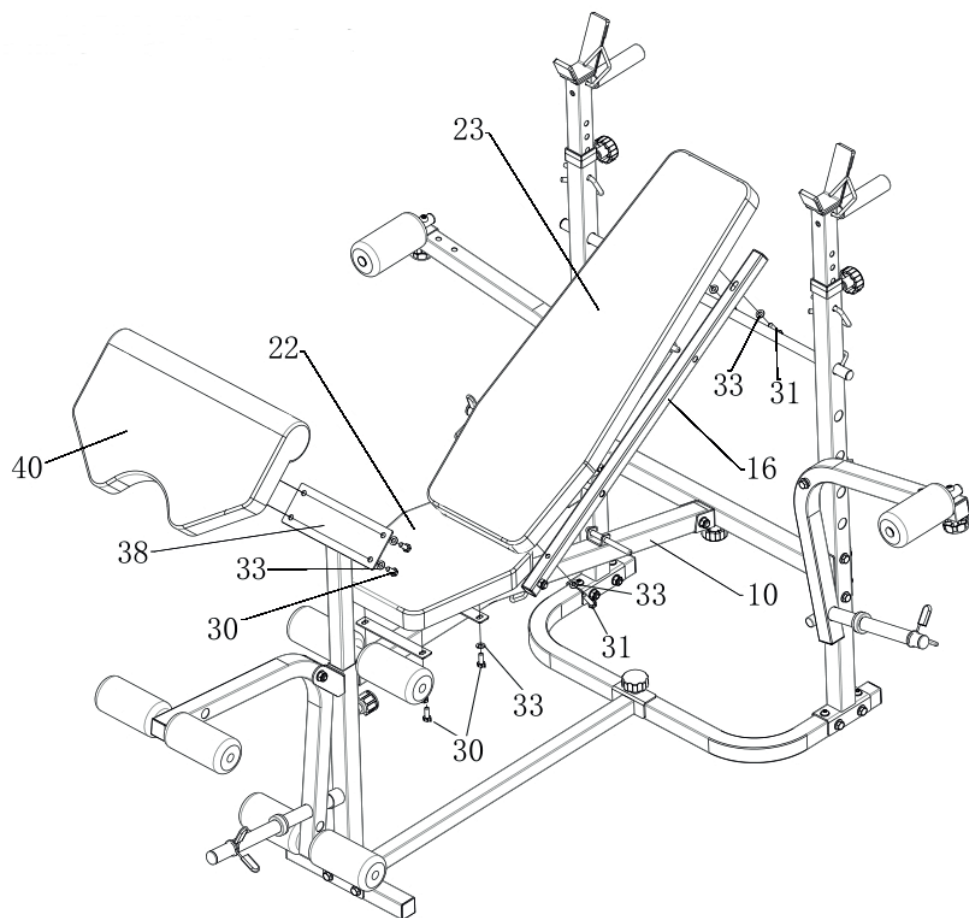


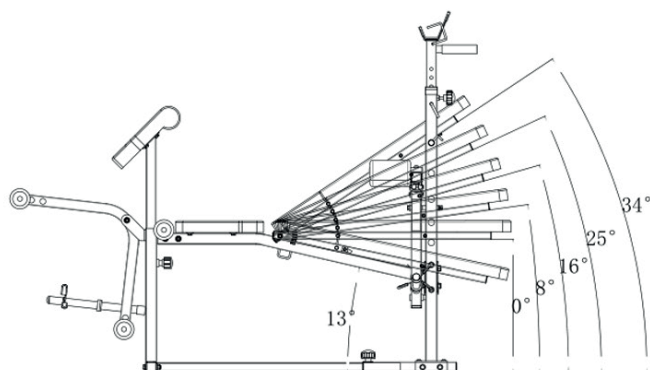
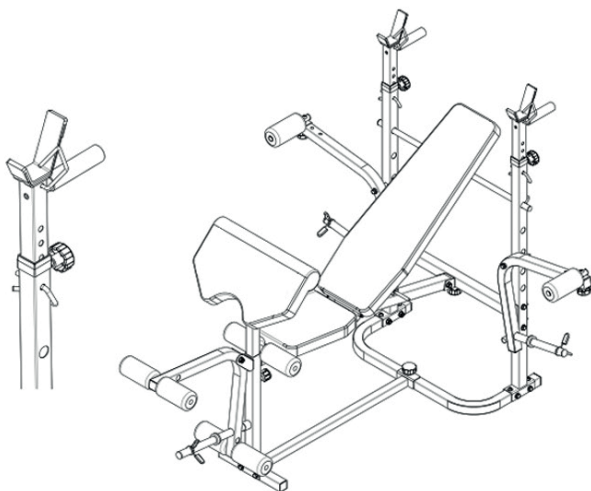
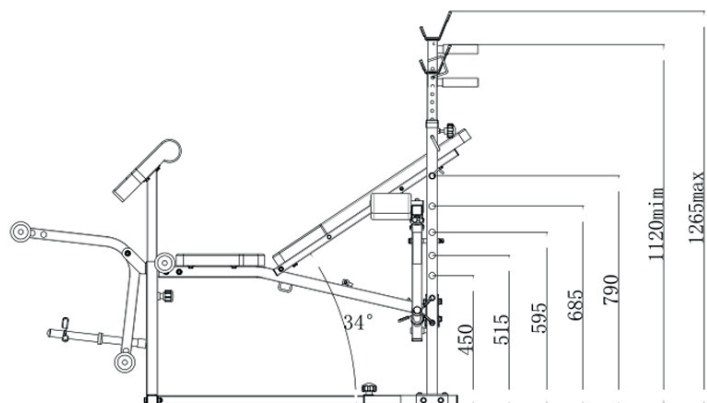


2











Skládání

Chcete-li složit lavici, uvolněte otočný knoflík (28) spojující zadní základnu (1) s konektorem (11) a otočný knoflík (28) umístěný pod profilem spojujícím stojany (4). Následně uchopte sedadlo a lavici zvedněte nahoru.



Nastavení úhlu sklonu opěradla

Chcete-li změnit úhel opěradla, odstraňte podpěru (8) a umístěte ji do vybraných otvorů v stojanech. Chcete-li nastavit záporný úhel sklonu, odstraňte podpěru (8) a umístěte opěradlo na hlavní rám. Pro nastavení opěradla pod úhlem 90 stupňů k sedadlu rozložte spodní podpěru (43) pod opěradlem a zajistěte ji závlačkou (42).





Nastavení výšky stojanů

Chcete-li nastavit výšku stojanů, odstraňte upínací knoflík (45) a blokádu stojanů (21), nastavte výšku stojanů, vložte blokádu a utáhněte otočný knoflík.



Nastavení výšky bicepsové opěry

Chcete-li upravit výšku bicepsové opěry, vyjměte otočný knoflík pro rychlé nastavení (39) ze přední základny (12), upravte výšku bicepsové opěry a vložte otočný knoflík.





Nastavení adaptéru na předkopávání

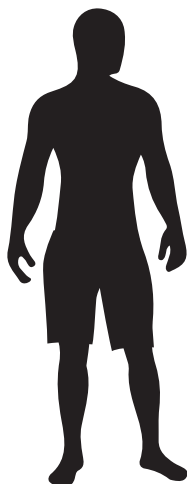
Chcete-li nastavit výšku držadel nohou v adaptéru na předkopávání, odstraňte pěnový grip na jedné straně držadla. Vložte hrazdu do zvolené díry a nasadte pěnový grip.



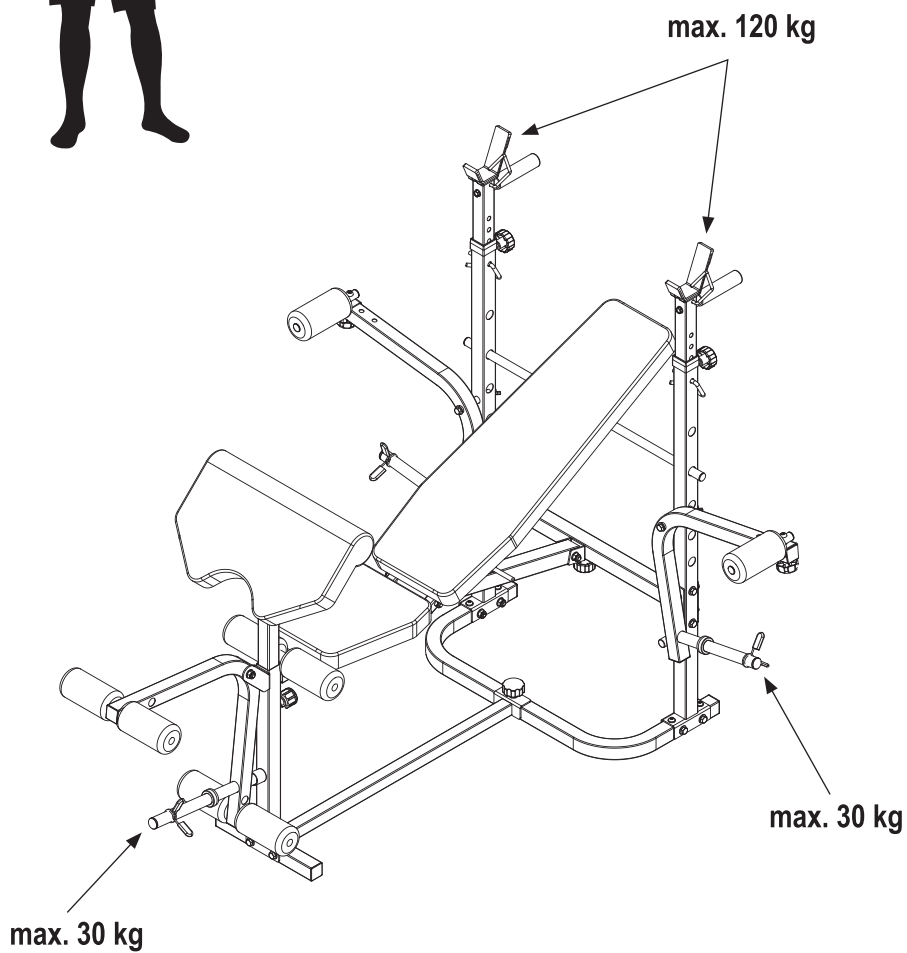
Nastavení motýlka

Pro nastavení vzdálenosti mezi rukojetmi v motýlka odšroubujte otočný knoflík (19) umístěný pod profilem ramen motýlka, přesuňte rukojeť (9) do vybraného otvoru a otočný knoflík znovu utáhněte.





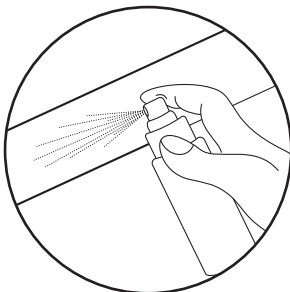
max. 120 kg



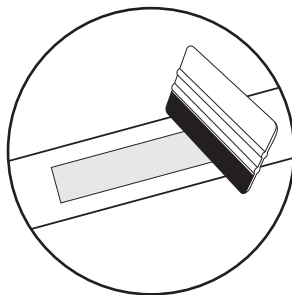
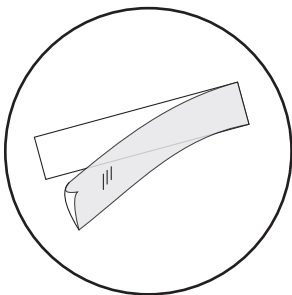


Přilepení nálepky*

1. Pro správnou aplikaci očistěte povrch, na který má být nálepka umístěna. Použijte k tomu jemný čisticí prostředek, vodu nebo speciální odmašťovací prostředek. Povrch osušte čistým, suchým hadříkem.



2. Odstraňte ochrannou vrstvu z nálepky. Umístěte nálepku na předem připravený povrch. Pomocí stěrky nálepku zarovnejte a odstraňte případné vzduchové bubliny.



3. Chcete-li nálepku trvale odstranit, použijte speciální odstraňovač nálepek.

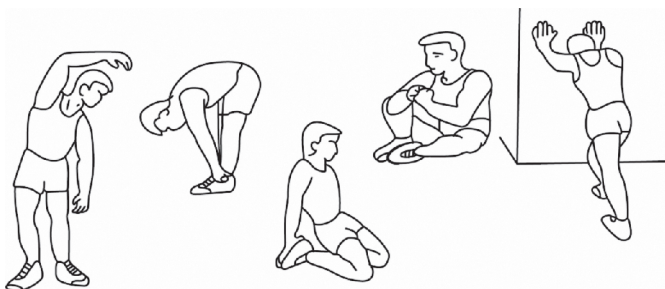
*týká se produktů s nálepkami v sadě



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

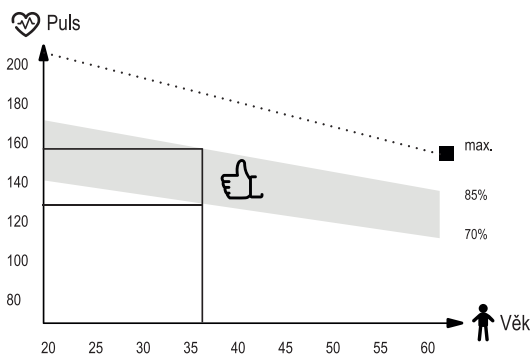
1. Rozcvička

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.

CZ Čištění a údržba



1. Zařízení vyžaduje pravidelnou údržbu. Měla by být provedena nejméně každých 20 hodin provozu zařízení.
2. Údržba zahrnuje kontrolu:
 - pohyblivé části zařízení, tj. kontrola, zda jsou správně namazané. Pokud ne, namažte je. Doporučuje se používat speciální maziva pro ložiska kol nebo pro fitness zařízení.
 - všechny části zařízení, tj. dotažení šroubů a matic,
 - napájecí kabely (pokud jsou v přístroji) kvůli poškození.
3. K čištění zařízení 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.
4. Po každém použití odstraňte ze zařízení všechny stopy potu a nečistot.

CZ Řešení problémů



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



Záruční podmínky

1. Zákazník má následující možnosti uplatnění reklamace:
 - prostřednictvím kroků na webové stránce: <https://hop-sport.cz/servis/>
 - písemně na adresu:
Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
 - e-mailem: info@hop-sport.cz
2. 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 dovést náhradní díly ze zahraničí, oprava může trvat déle.
3. Použije se právo země, do které bylo zboží dodáno, včetně záručních ustanovení. Neplatí Úmluva OSN o smlouvách o mezinárodní koupi zboží.
4. Záruka se nevztahuje na poškození způsobená nesprávným používáním.

CZ Ochrana životního prostředí



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



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



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

1. Die volle Sicherheit und Wirksamkeit bei Gebrauch kann erreicht werden, wenn das Gerät gemäß den Anweisungen zusammengebaut und verwendet wird. Denken Sie daran, die Benutzer des Geräts über alle Einschränkungen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen zu informieren. Wir sind nicht verantwortlich für Probleme oder Verletzungen, die durch einen Verstoß gegen die in diesem Handbuch festgelegten Regeln verursacht werden.
2. Das Produkt darf nur für seine Bestimmung verwendet werden.
3. Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch durch Erwachsene bestimmt. Lassen Sie das Gerät nicht an einem für Kinder zugänglichen Ort. Während des Trainings sollten Minderjährige unter Aufsicht von Erwachsenen sein.
4. Das Gerät sollte an einem trockenen und warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung gelagert werden.
5. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
6. Jeweils eine Person kann das Gerät benutzen.
7. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, stabile, saubere und freie Oberfläche.
8. Es wird empfohlen, einen Teppich, eine Matte oder eine andere Unterlage zu verwenden, um den Boden unter dem Gerät zu schützen.
9. Legen Sie im Montagebereich eine geeignete Unterlage (z. B. eine Gummimatte, eine Holzunterlage usw.) unter das Gerät, um Verschmutzungen zu vermeiden.
10. Bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät vollständig und alle Teile vorhanden sind.
11. Wenn Sie gesundheitliche Probleme / chronische Krankheiten haben oder zum ersten Mal mit dieser Art von Gerät trainieren, konsultieren Sie vor dem Training einen Arzt oder Spezialisten. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
12. Wärmen Sie sich auf, bevor Sie das Gerät benutzen.
13. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab. Bevor Sie das Trainingsprogramm fortsetzen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.
14. Tragen Sie keine langen, losen Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten.
15. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, unterbrechen Sie das Training. Benutzen Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
16. Nehmen Sie nur die beschriebenen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Die Kontaktdaten finden Sie später im Handbuch).
17. Der für den sicheren Betrieb des Geräts erforderliche Mindestfreiraum beträgt mindestens zwei Meter.
18. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 120 kg.
19. Das Gerät wurde gemäß der Norm EN ISO 20957-4:2017-03 hergestellt.

Stückliste

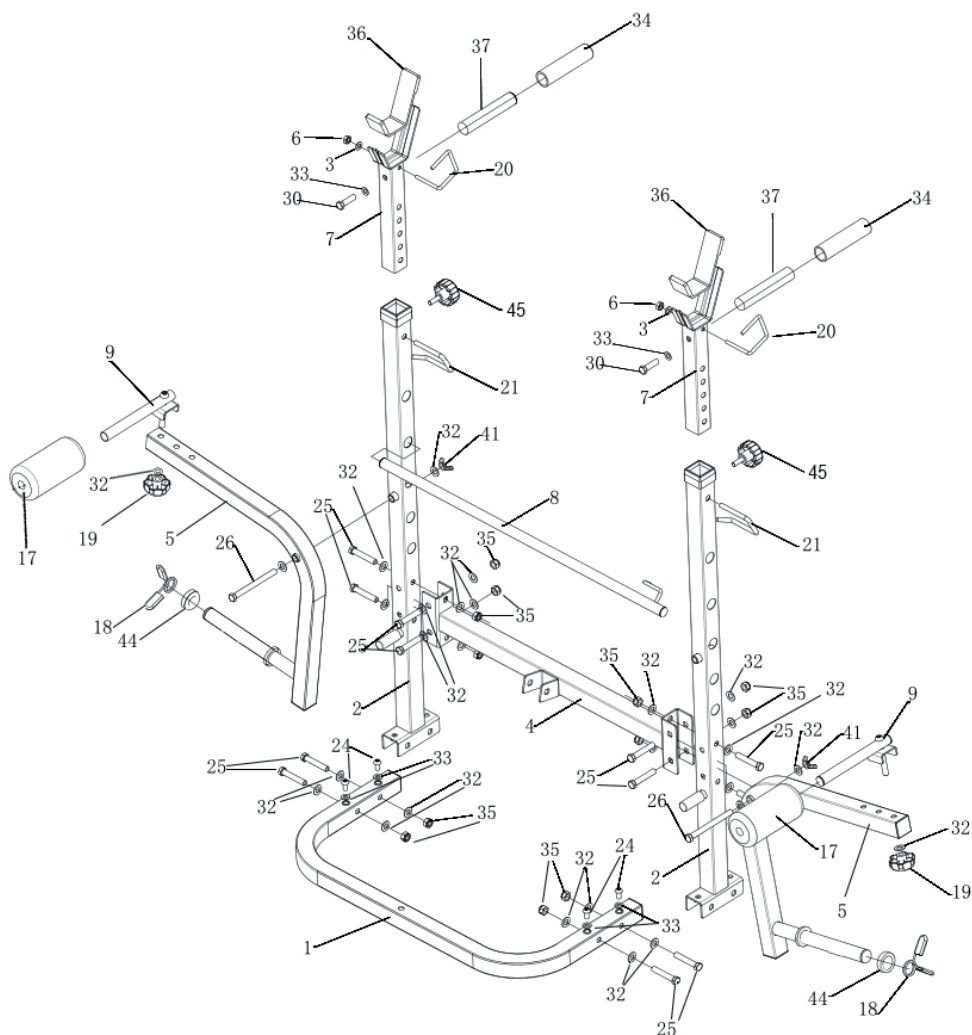
Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Stützrahmen hinten	1
2	Unterer Rahmen	2
3	Unterlegscheibe D6	2
4	Verbindungsprofil	1
5	Butterfly-Arm	2
6	Schraubenmutter M6	2
7	Oberer Rackteil	2
8	Sicherungsstift	1
9	Griff	2
10	Hauptrahmen	1
11	Verbindungsstück	1
12	Vordere Rahmen	1
13	Stabilisator vorne	1
14	Beinpressrahmen	1
15	Querstange für Bein-pressgriffe	3
16	Rückenlehnenrahmen	2
17	Rundpolster	8
18	Schmetterlingsklemme	3
19	Ferseneinstellknopf	2
20	Langhantelschloss	2
21	Verriegelung	2
22	Sitz	1
23	Rückenlehne	1
24	Schraube M8x16	4
25	Schraube M10x55	12
26	Schraube M10x110	2

27	Schraube M10x60	5
28	Sterngriffschraube	2
29	Schraube M10x65	1
30	Schraube M8x20	10
31	Schraube M8x35	4
32	Unterlegscheibe D10	42
33	Unterlegscheibe D8	18
34	Lasche für Liegestützgriffe	2
35	Schraubenmutter M10	20
36	Ständerlasche	2
37	Liegestützgriffe	2
38	Curlpultaufnahme	1
39	Schnellverschlussknopf	1
40	Curlpult	1
41	Flügelmutter M10	2
42	Sicherungsstift	1
43	Untere Querstrebe der Rückenlehne	1
44	Gummiring	3
45	Einstellknopf	2



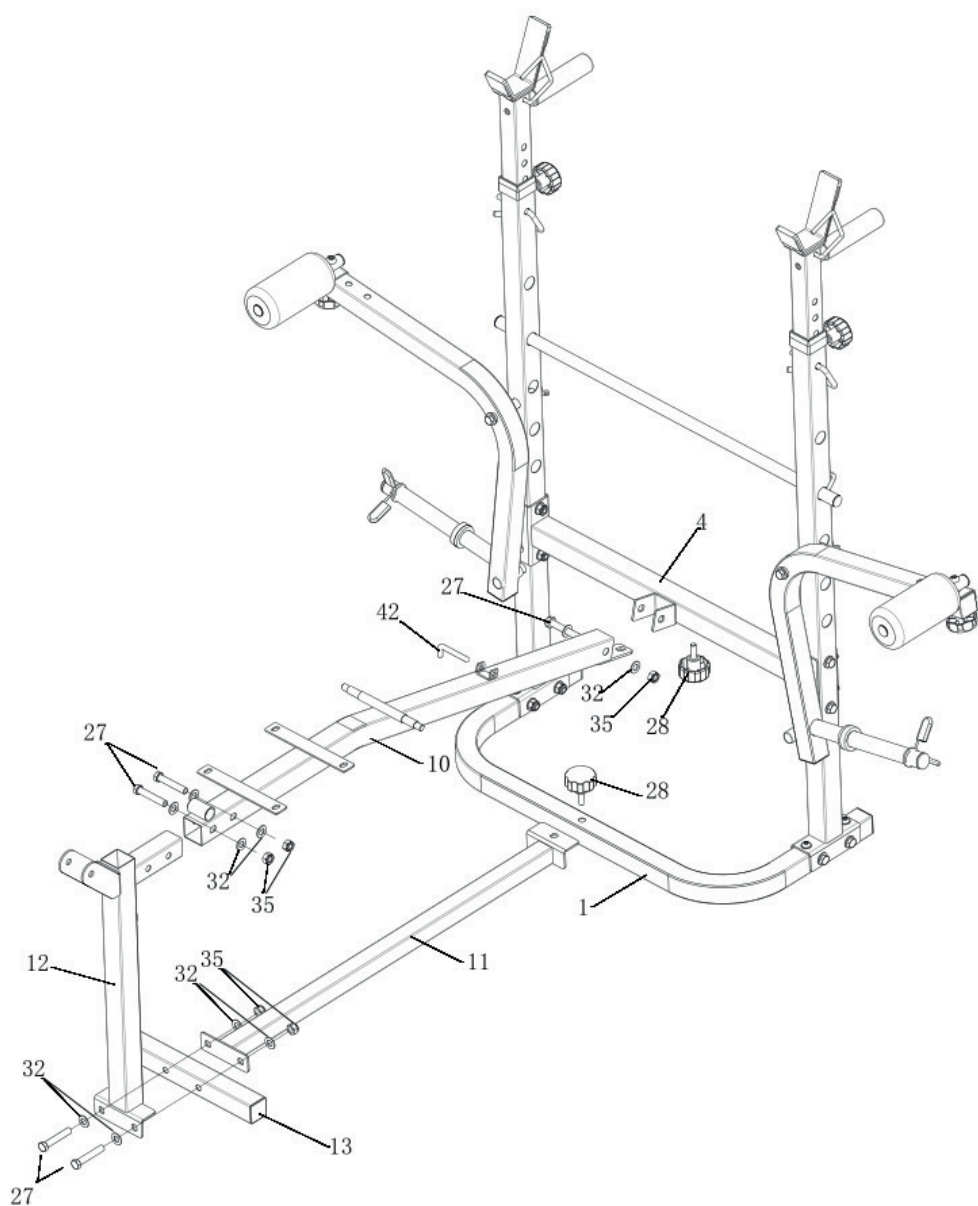
Montageanleitung

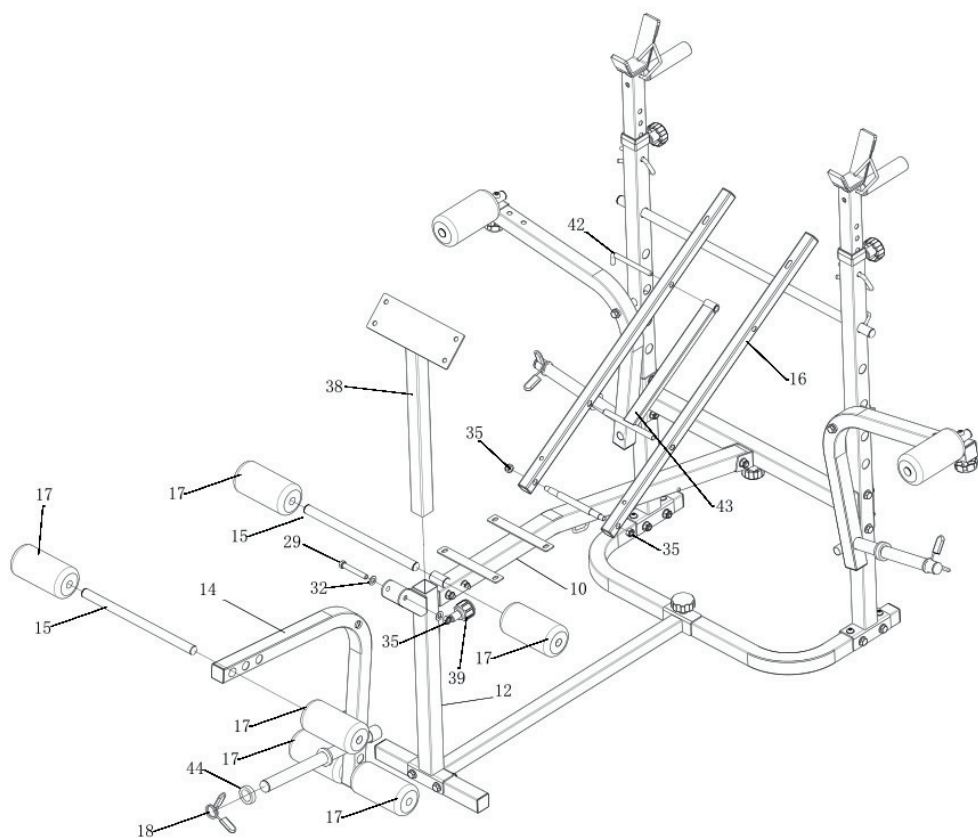
1

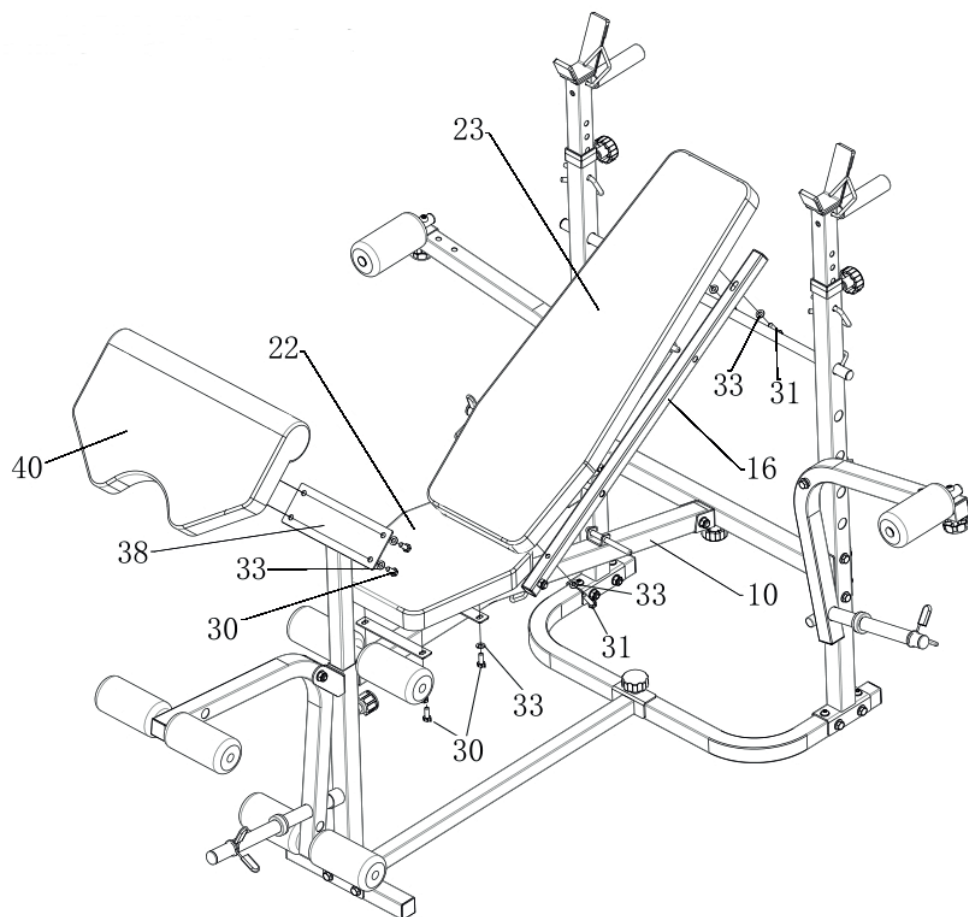


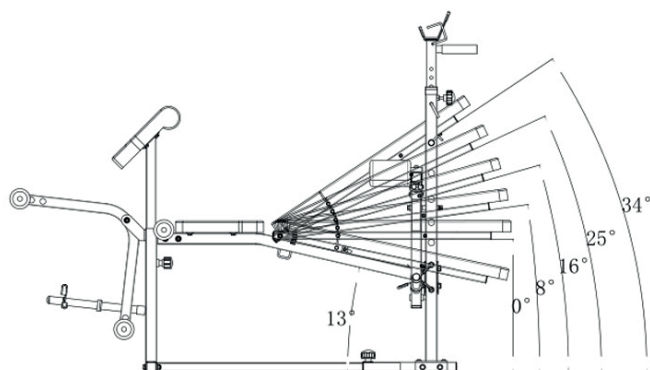
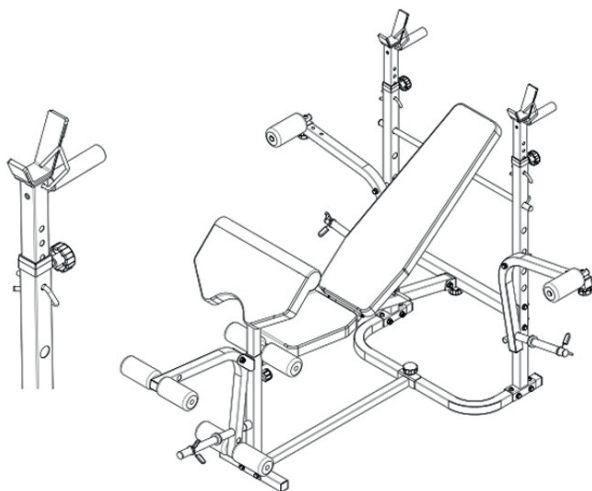
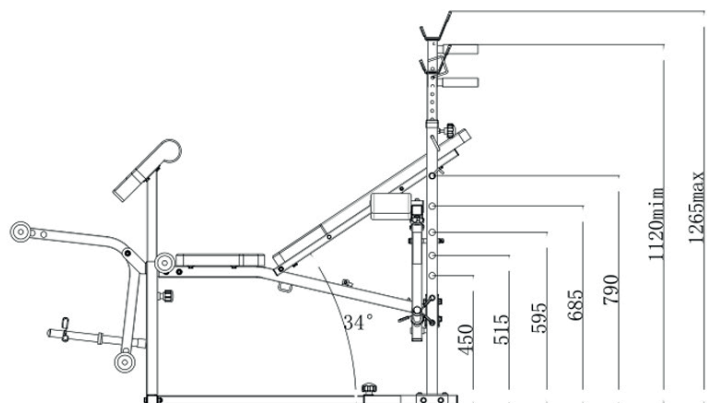


2











Zusammenklappen

Um die Trainingsbank zusammenzuklappen, schrauben Sie die Sterngriffschraube (28) ab, die den Stützrahmen hinten (1) mit dem Verbindungsstück (11) und der Sterngriffschraube (28) verbindet, die sich unter dem Profil befinden, das das Verbindungsprofil (4) verbindet. Nehmen Sie dann den Sitz und heben Sie die Bank an.



Neigungswinkeleinstellung der Rückenlehne

Um den Winkel der Rückenlehne zu ändern, entfernen Sie die Halterung (8) und setzen Sie sie dann in die ausgewählten Löcher in den Ständern ein. Um einen negativen Neigungswinkel einzustellen, entfernen Sie die Halterung (8) und setzen Sie die Rückenlehne auf den Hauptrahmen. Zum Einstellen der Rückenlehne in einem Winkel von 90 Grad. Klappen Sie die Querstrebe (43) unter der Rückenlehne auf und verriegeln Sie sie mit dem Sicherungstift (42).





Rackeinstellung

Entfernen Sie zum Einstellen der Höhe der Racks den Einstellknopf (45) und die Verriegelung (21), stellen Sie die Höhe der Racks ein, setzen Sie die Verriegelung ein und ziehen Sie den Einstellknopf fest.



Curlpult einstellen

Um die Höhe des Curlpults einzustellen, entfernen Sie den Schnellverschlussknopf (39) von der Curlpultaufnahme (12), stellen Sie die Höhe des Curlpults ein und setzen Sie den Knopf ein.





Beincurler einstellen

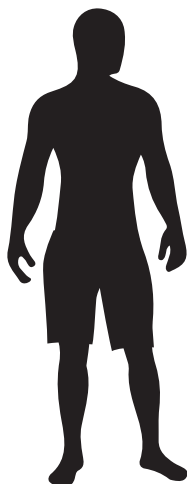
Um die Höhe des Beincurlers an Ihre Körpergröße anzupassen, entfernen Sie auf einer Seite des Beincurlers das Rundpolster. Versetzen Sie die Polsteraufnahme in das ausgewählte Loch und setzen Sie das Rundpolster wieder auf.



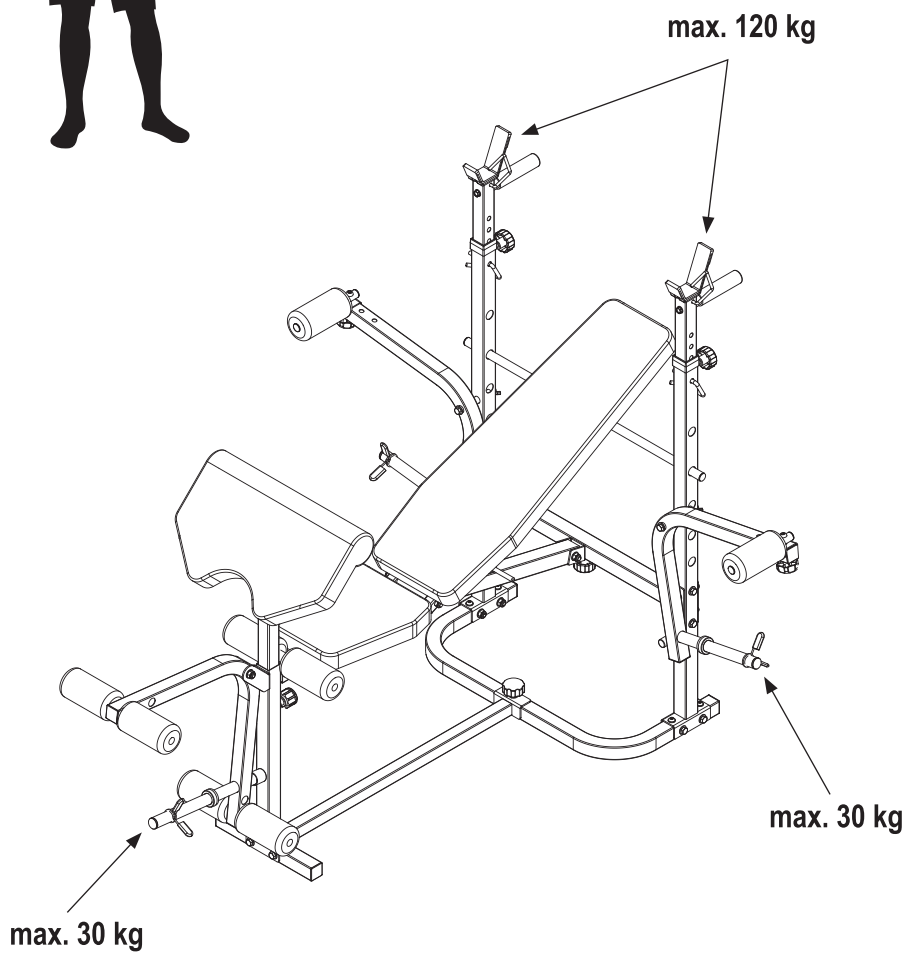
Fersenhalterungseinstellung

Um den Abstand zwischen den Griffen in den Fersenhaltungen einzustellen, schrauben Sie den Einstellknopf (19) unter dem Profil der Fersenhalterung ab, bewegen Sie den Griff (9) zum ausgewählten Loch und ziehen Sie den Knopf wieder fest.





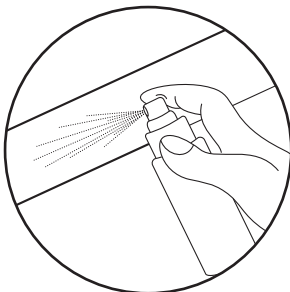
max. 120 kg



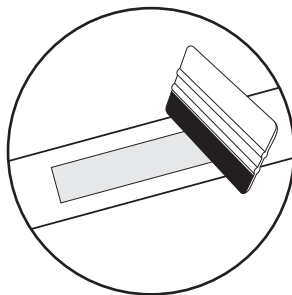
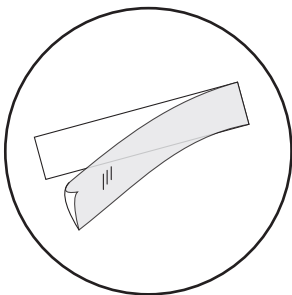


Anbringung des Aufklebers*

1. Für eine korrekte Anbringung muss die Oberfläche, auf der der Aufkleber angebracht werden soll, gereinigt werden. Verwenden Sie dazu ein mildes Reinigungsmittel, Wasser oder ein spezielles Entfettungsmittel. Trocknen Sie die Oberfläche mit einem sauberen, trockenen Tuch ab.



2. Entfernen Sie die Schutzschicht von dem Aufkleber. Legen Sie den Aufkleber auf die vorbereitete Oberfläche. Verwenden Sie einen Rakel, um den Aufkleber auszurichten und eventuelle Luftblasen zu entfernen.



3. Um den Aufkleber dauerhaft zu entfernen, verwenden Sie einen speziellen Aufkleberentferner.

* gilt für Produkte mit Aufklebern im Set

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

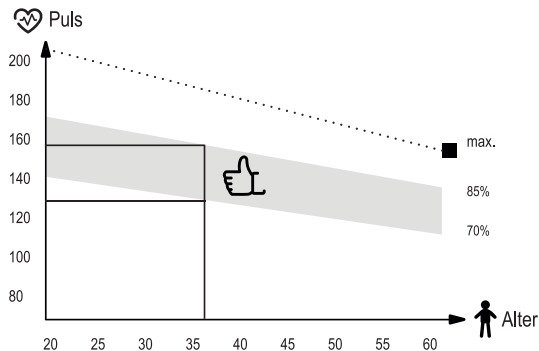
1. Aufwärm-phase

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



2. Übungsphase

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



3. Entspannungsphase

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

DE Reinigung und Wartung



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

DE Fehlerbehebung



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



Gewährleistungsbedingungen

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

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

Hegen Deutschland GmbH

Papenreye 53

22453 Hamburg

Deutschland

- via E-Mail

	Reklamationsformular	E-mail
DE	www.hop-sport.de/reklamation/	service@hop-sport.de
AT	www.hop-sport.at/reklamation/	service@hop-sport.com

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

DE Umweltschutz



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



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



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. Place your device on the horizontal and even surface. Make sure the location you choose is stable, clean and free of other items.
8. It is recommended to use carpet, mat or other pad under the device to protect the floor.
9. Put the proper base (e.g. rubber mat, wooden base etc.) under the device in assembly area to avoid mess.
10. Before training, check that the equipment is complete and that all parts are in the right places.
11. If you have any medical conditions or chronic illnesses, or if you are using this type of equipment for the first time, we recommend consulting a doctor or specialist. Incorrect or excessive training can damage your health.
12. Warm-up before using the device.
13. If you experience pain, an irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or nausea while using the device, stop training immediately. Seek medical advice before continuing using the device.
14. Avoid wearing long, loose clothing while using the device, as it can get caught in the moving elements of the equipment.
15. Use the device only when it's well-functioning. If you find faulty components or hear disturbing sound from the device during use, stop exercising. Do not use the device until the problem is resolved.
16. Do not make any adjustments or modifications to the device other than those described in these instructions. In case of any problems please contact the service provider (contact details are provided below).
17. The minimum space required for safe use of the device is no less than two meters.
18. The maximum permissible user weight is 120 kg.
19. The device was made in accordance with the EN ISO 20957-4:2017-03 standard.

List of parts

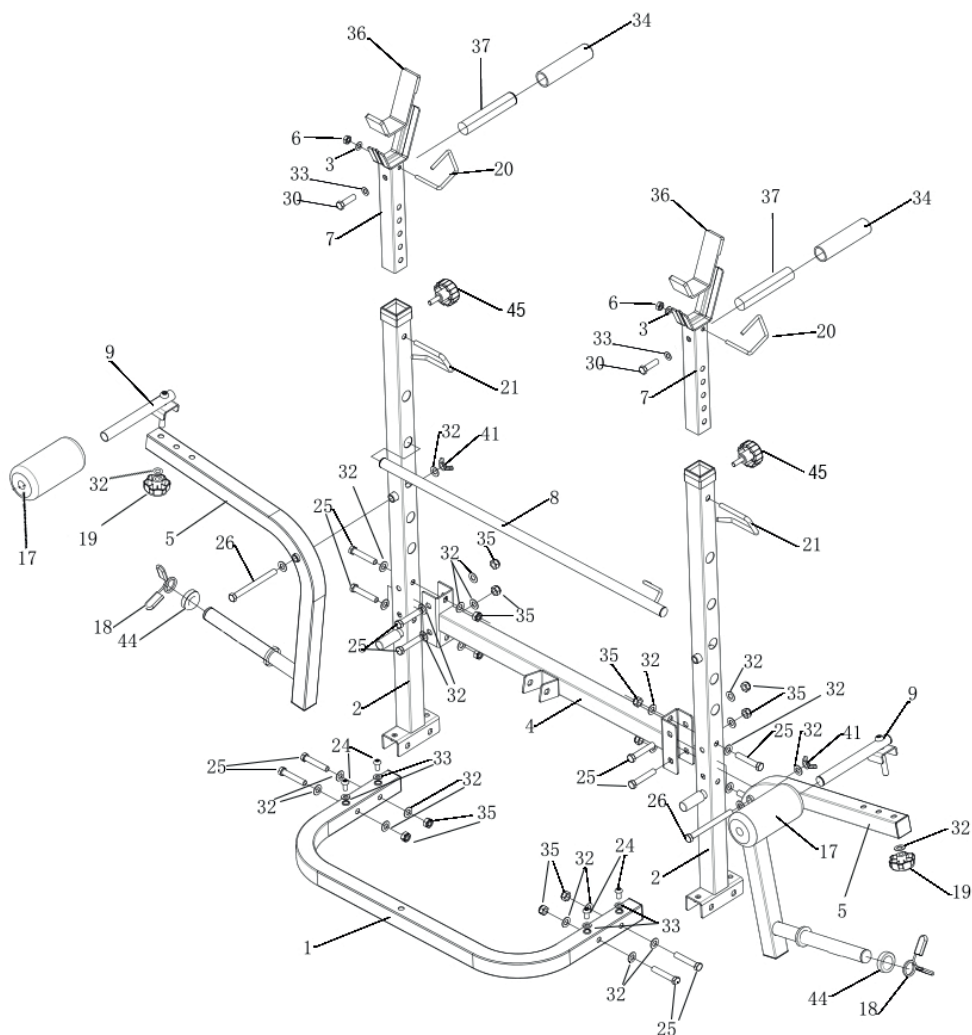
No.	Description	Pcs.
1	Rear base	1
2	Bottom part of rack	2
3	Washer D6	2
4	Racks connecting profile	1
5	Butterfly arm	2
6	Nut M6	2
7	Rack upper part	2
8	Backrest bracket	1
9	Handle	2
10	Main frame	1
11	Connector	1
12	Frontal base	1
13	Frontal base stabilizer	1
14	Leg press frame	1
15	Leg press handles crossbar	3
16	Backrest base	2
17	Sponge	8
18	Butterfly clamp	3
19	Butterfly adjustment knob	2
20	Barbell blockade	2
21	Racks blockade	2
22	Seat	1
23	Backrest	1
24	Screw M8x16	4
25	Screw M10x55	12
26	Screw M10x110	2

27	Screw M10x60	5
28	Knob	2
29	Screw M10x65	1
30	Screw M8x20	10
31	Screw M8x35	4
32	Washer D10	42
33	Washer D8	18
34	Push-up handles overlay	2
35	Nut M10	20
36	Racks overlay	2
37	Push-up handle	2
38	Preacher curl base	1
39	Preacher curl height adjustment knob	1
40	Preacher curl	1
41	Butterfly nut M10	2
42	Pin	1
43	Bottom backres bracket	1
44	Rubber ring	3
45	Racks height adjustment knob	2



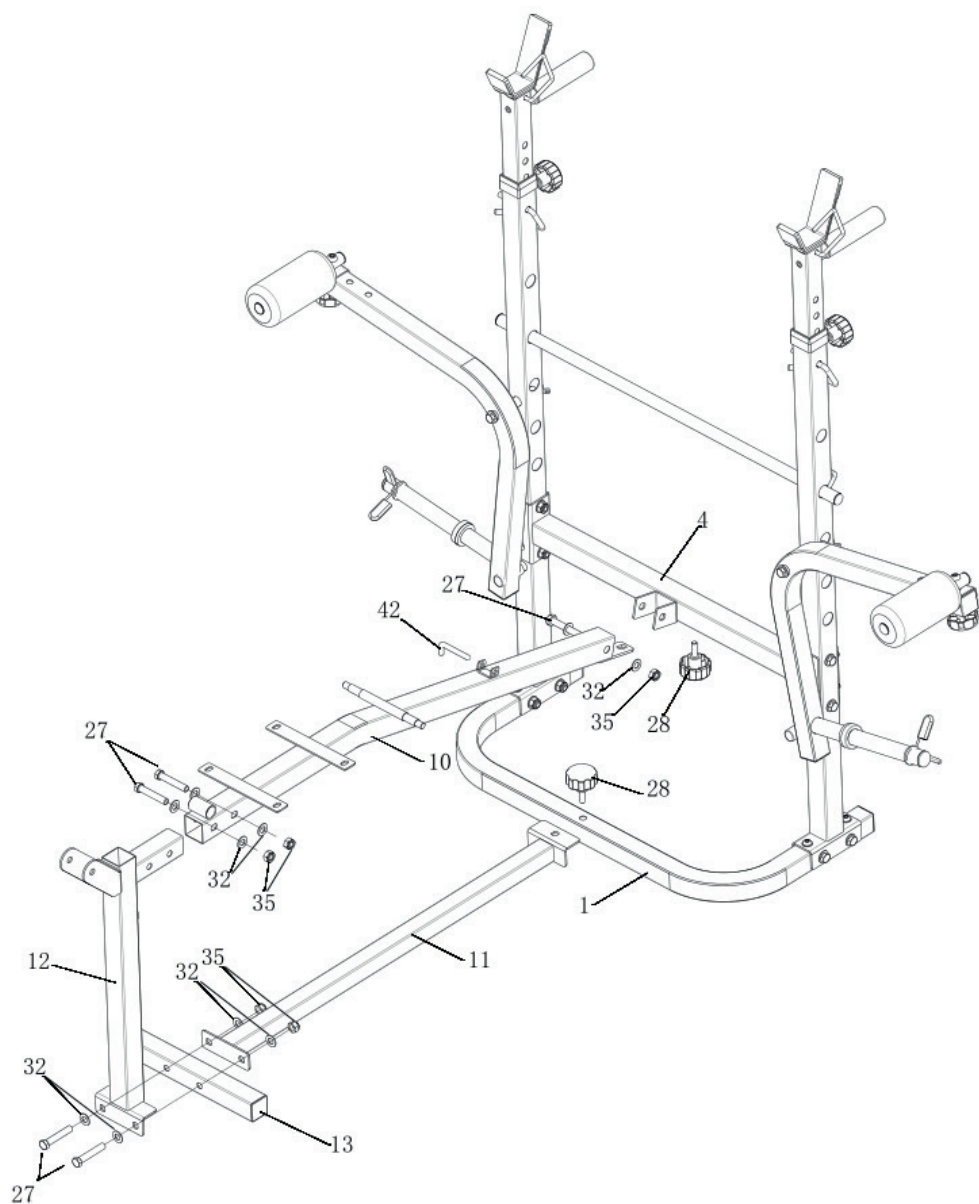
Assembly instruction

1



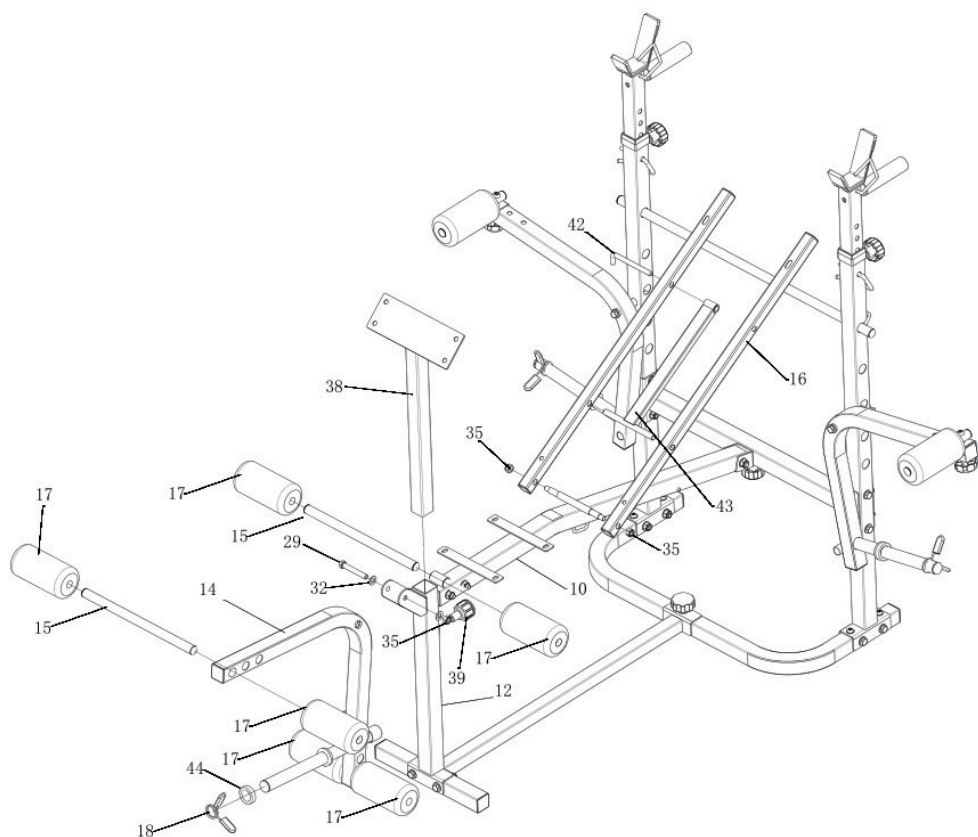


2



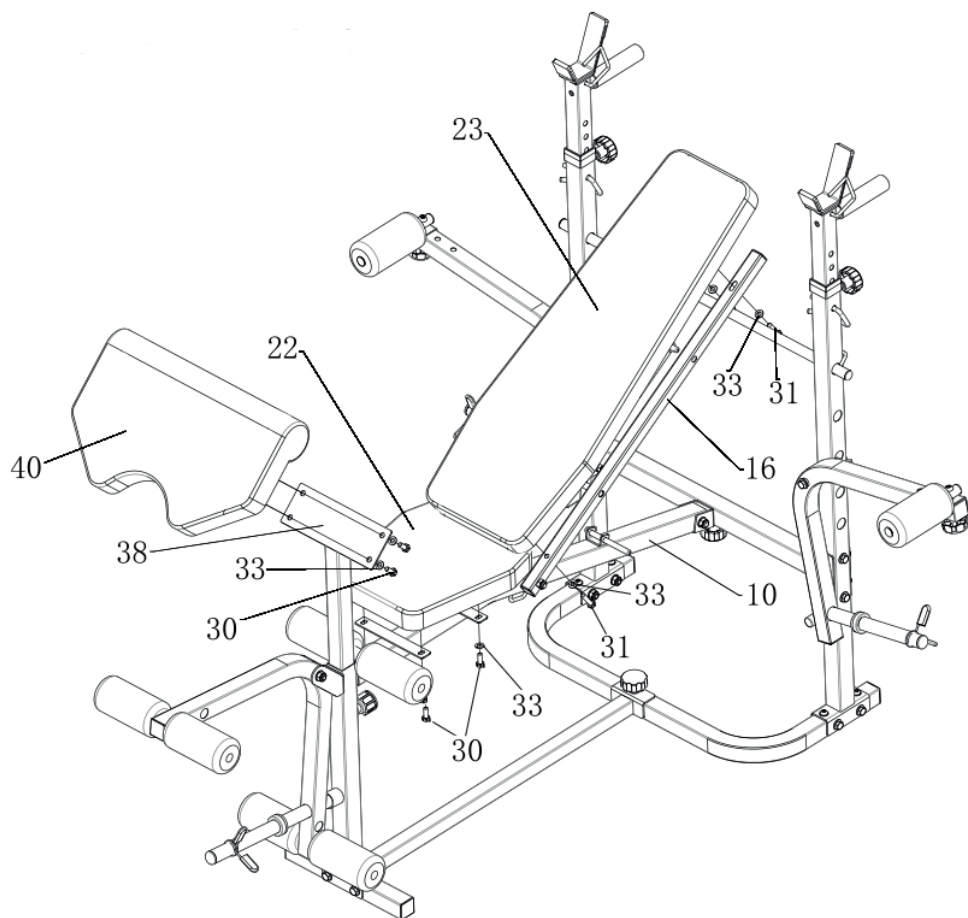


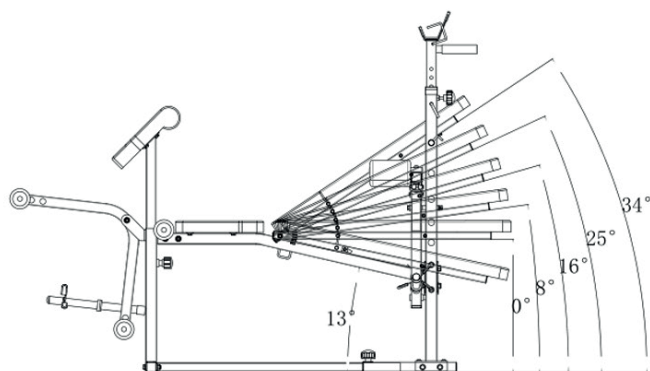
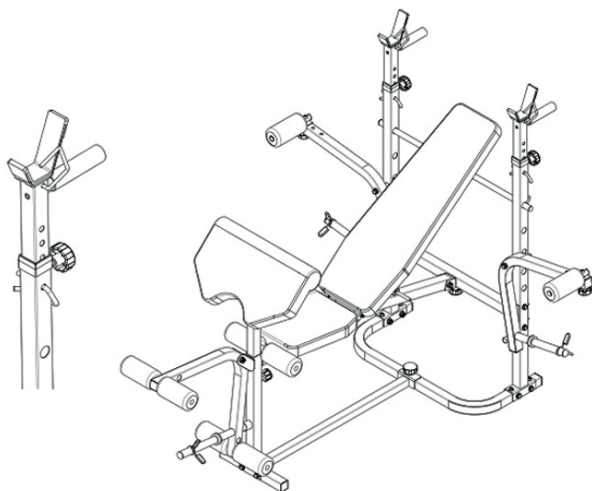
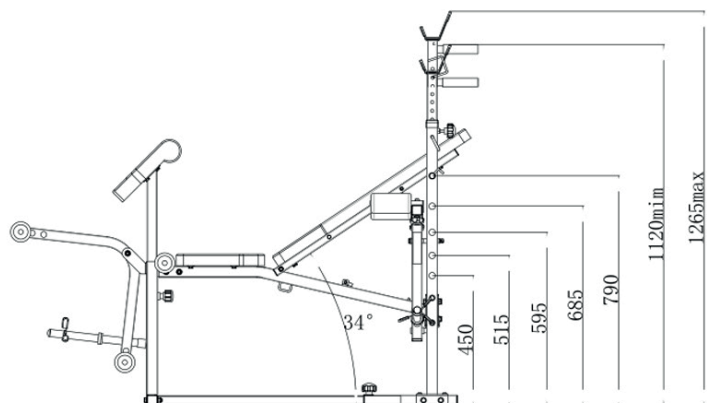
3





4







Folding

To fold the bench, unscrew the knob (28), which connects rear base (1) with connector (11) and knob (28) placed under the racks connecting profile (4), then grab the seat and lift the bench up.



Backrest rake angle adjustment

To change the backrest rake angle adjustment, take out the bracket (8) and then put it into the chosen slots in the racks. To set the negative rake angle, take out the bracket (8) and put the backrest on the main frame. To set the backrest at 90 degrees to the seat, set out the bottom bracket (43) under the backrest and lock it with the pin (42).





Racks height adjustment

To adjust the racks height, take out the knob (45) and racks blockade (21), set the racks height, put the blockade and tighten the knob.



Preacher curl height adjustment

To adjust the height of the preacher curl, take out the knob (39) from the frontal base (12), set the preacher curl height and put the knob back in.





Leg press handles adjustment

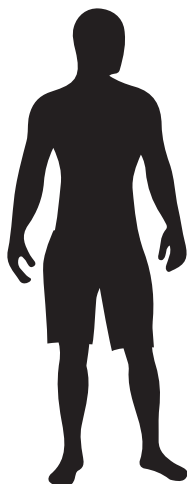
To adjust the leg handles in leg press, take off a sponge from the one side of the handle. Put the bar into the chosen slot and put the sponge back on.



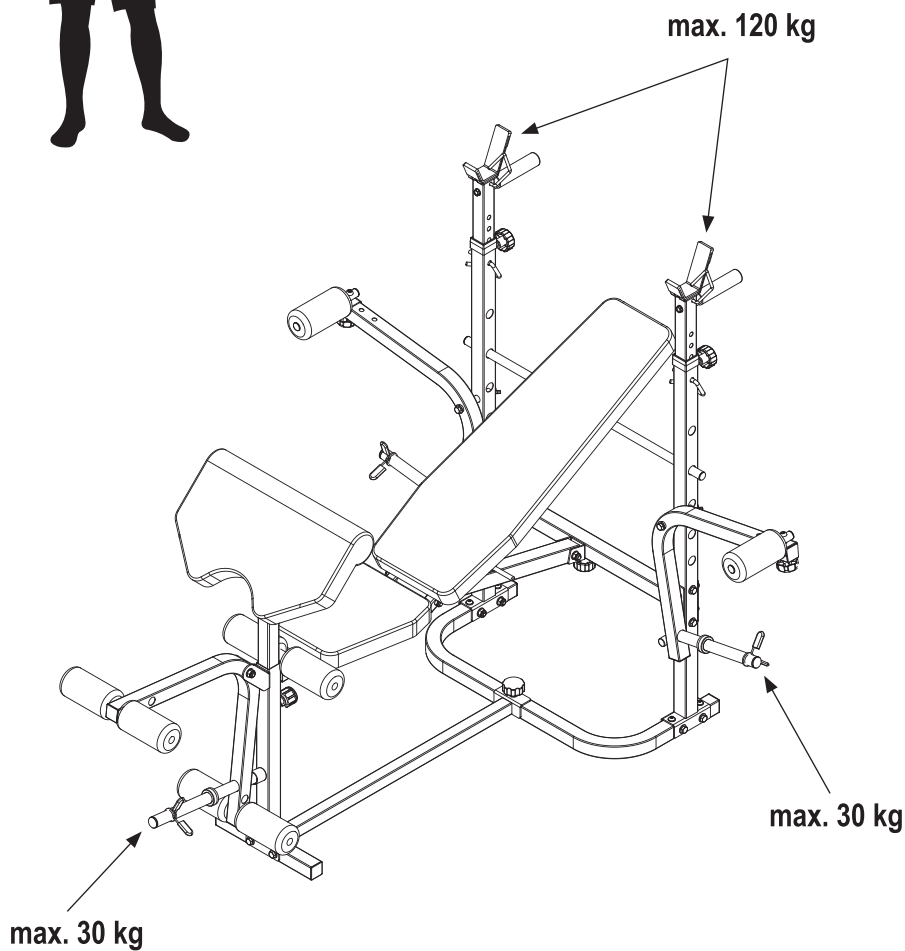
Butterfly adjustment

To adjust the arms handles distance in butterflies, unscrew the knob (19) under the butterfly arm profile, put the handle (9) to the chosen slot and tighten the knob.





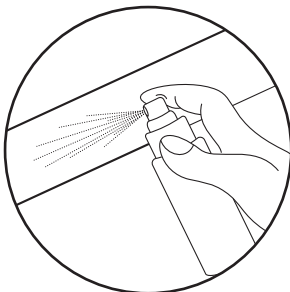
max. 120 kg



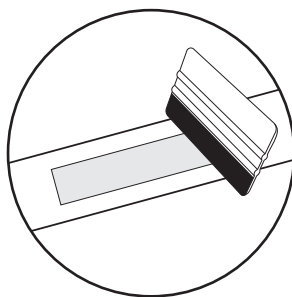
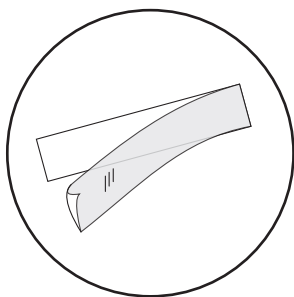


Applying a sticker*

1. For proper application, clean surface where sticker should be placed. Use soft detergent, water, or special degreasing agent. Dry the surface with clean, dry cloth.



2. Remove the protective layer from the sticker. Place sticker on prepared surface. Use squeegee to align the sticker and to remove any air bubbles.



3. To remove the sticker, use a special sticker agent remover.

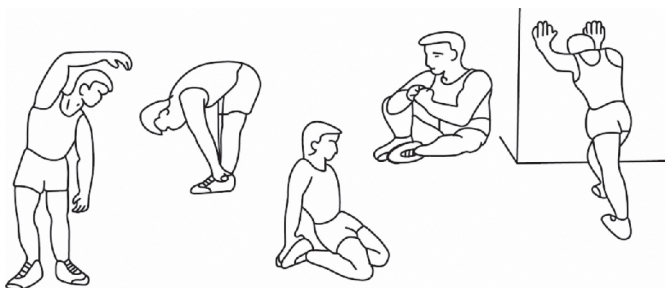
* applies to products with stickers in the set



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

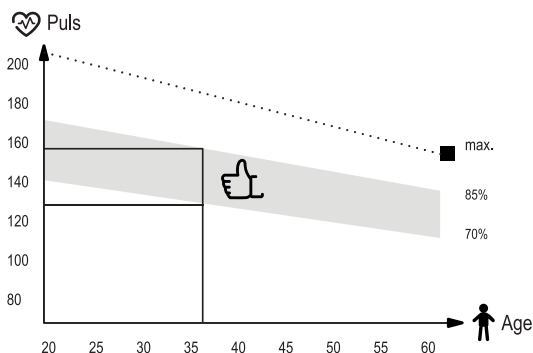
1. Warm-up

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



2. Training

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



3. Relaxation

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

EN Cleaning and maintenance



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

EN Troubleshooting



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



Warranty conditions

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

EN Environmental protection



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



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



ANTES DE USAR EL EQUIPO, LEA DETENIDAMENTE LAS INSTRUCCIONES Y CONSÉRVELAS PARA FUTURAS CONSULTAS.

1. La seguridad y eficacia del equipo solo se garantizan si se siguen las instrucciones de montaje y uso. Informe a todos los usuarios potenciales sobre estas precauciones. No nos hacemos responsables por lesiones causadas por un uso incorrecto del equipo.
2. Utilice el equipo exclusivamente para el propósito previsto.
3. Nuestros productos están diseñados para adultos y para uso doméstico. No deje el equipo sin vigilancia en presencia de niños. Los menores solo deben utilizarlo bajo la supervisión de un adulto.
4. Guarde el equipo en un lugar seco y cálido, alejado de la luz solar directa.
5. Este producto no es adecuado para fines de rehabilitación.
6. Solo una persona debe utilizar el equipo al mismo tiempo.
7. Coloque el equipo sobre una superficie plana y estable, libre de objetos.
8. Se recomienda usar una alfombrilla protectora debajo del equipo.
9. Utilice una base adecuada (por ejemplo, una alfombrilla de goma, una plataforma de madera, etc.) debajo del equipo durante el montaje para mantener limpia la zona de trabajo y no dañar el suelo.
10. Antes de comenzar a entrenar, asegúrese de que el equipo esté completo y montado correctamente.
11. En caso de enfermedades crónicas o si nunca ha entrenado antes, consulte a su médico. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede afectar su salud.
12. Realice un calentamiento antes de usar el equipo.
13. Si durante el ejercicio siente dolor, palpitaciones, mareo o náuseas, detenga el entrenamiento inmediatamente y consulte a su médico.
14. No use ropa suelta durante el entrenamiento, ya que puede engancharse en las piezas móviles.
15. Utilice el equipo solo si funciona correctamente. Si observa partes defectuosas o ruidos inusuales, detenga el ejercicio hasta resolver el problema.
16. No realice modificaciones al equipo que no estén autorizadas por el fabricante.
17. Asegure al menos 2 metros de espacio libre alrededor del equipo durante su uso.
18. El peso máximo del usuario es de 120 kg.
19. El dispositivo fue fabricado conforme a la norma EN ISO 20957-4:2017-03.

Lista de piezas

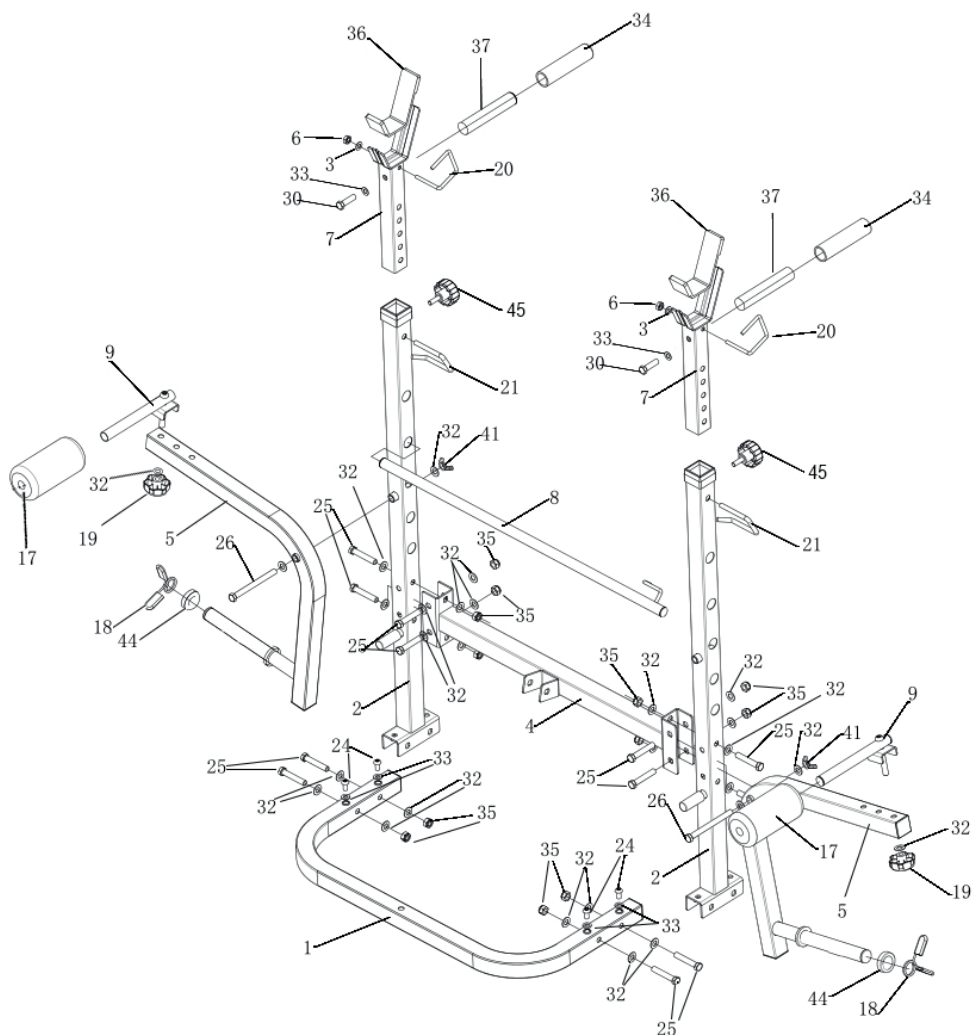
Nº	Nombre de la pieza	Cantidad
1	Base trasera	1
2	Parte inferior del soporte	2
3	Arandela D6	2
4	Perfil de conexión de soportes	1
5	Brazo mariposa	2
6	Tuerca M6	2
7	Parte superior del soporte	2
8	Soporte del respaldo	1
9	Asa	2
10	Estructura principal	1
11	Conector	1
12	Base frontal	1
13	Estabilizador de base frontal	1
14	Estructura de prensa de piernas	1
15	Barra de asas para prensa de piernas	3
16	Base del respaldo	2
17	Esjonja	8
18	Abrazadera mariposa	3
19	Perilla de ajuste mariposa	2
20	Bloqueo de barra	2
21	Bloqueo de soportes	2
22	Asiento	1
23	Respaldo	1
24	Tornillo M8x16	4
25	Tornillo M10x55	12
26	Tornillo M10x110	2

27	Tornillo M10x60	5
28	Perilla	2
29	Tornillo M10x65	1
30	Tornillo M8x20	10
31	Tornillo M8x35	4
32	Arandela D10	42
33	Arandela D8	18
34	Cubierta para asas de push-up	2
35	Tuerca M10	20
36	Cubierta de soporte	2
37	Asa de push-up	2
38	Base curl predicador	1
39	Perilla ajuste altura predicador	1
40	Curl predicador	1
41	Tuerca mariposa M10	2
42	Pasador	1
43	Soporte inferior respaldo	1
44	Anillo de goma	3
45	Perilla ajuste altura soportes	2



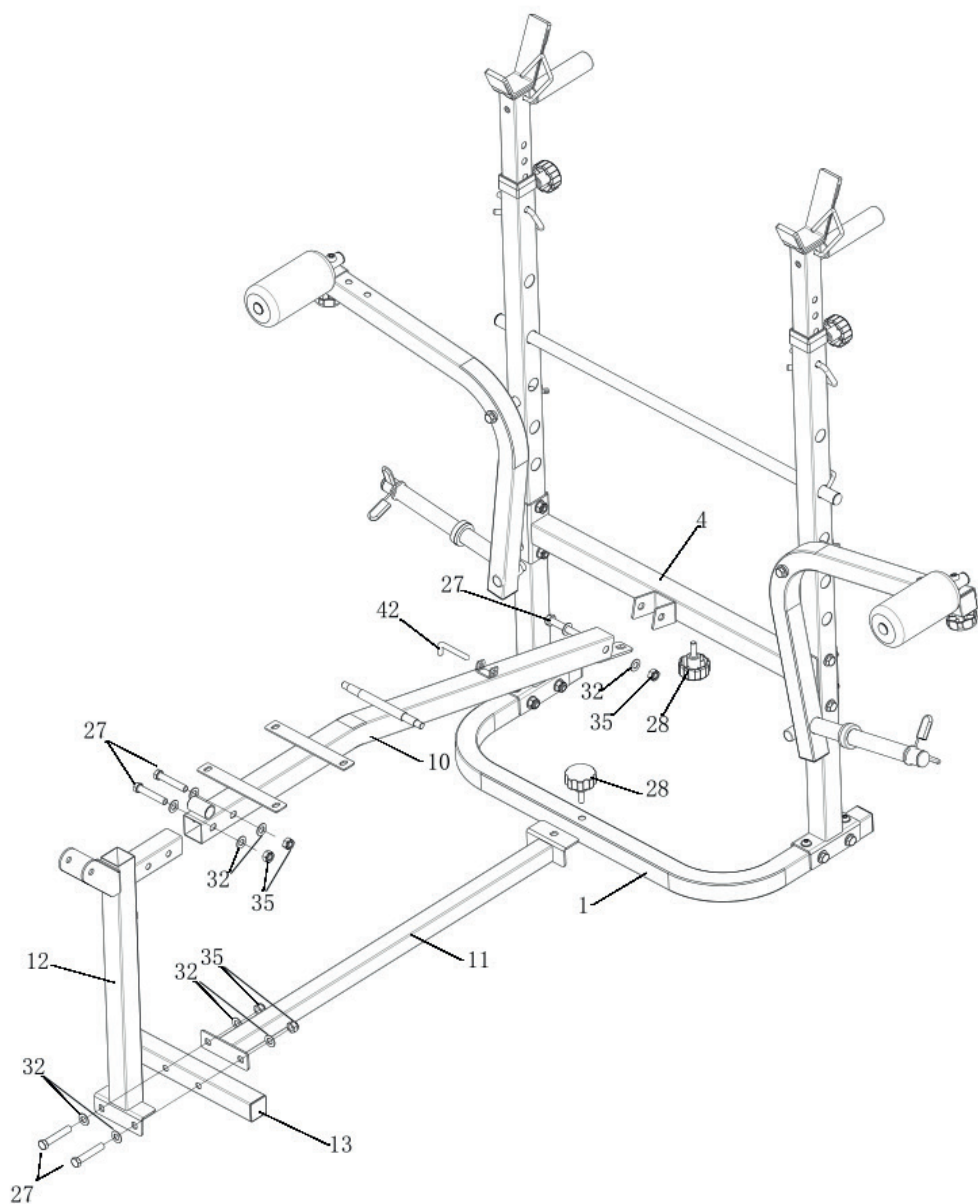
Instrucciones de montaje

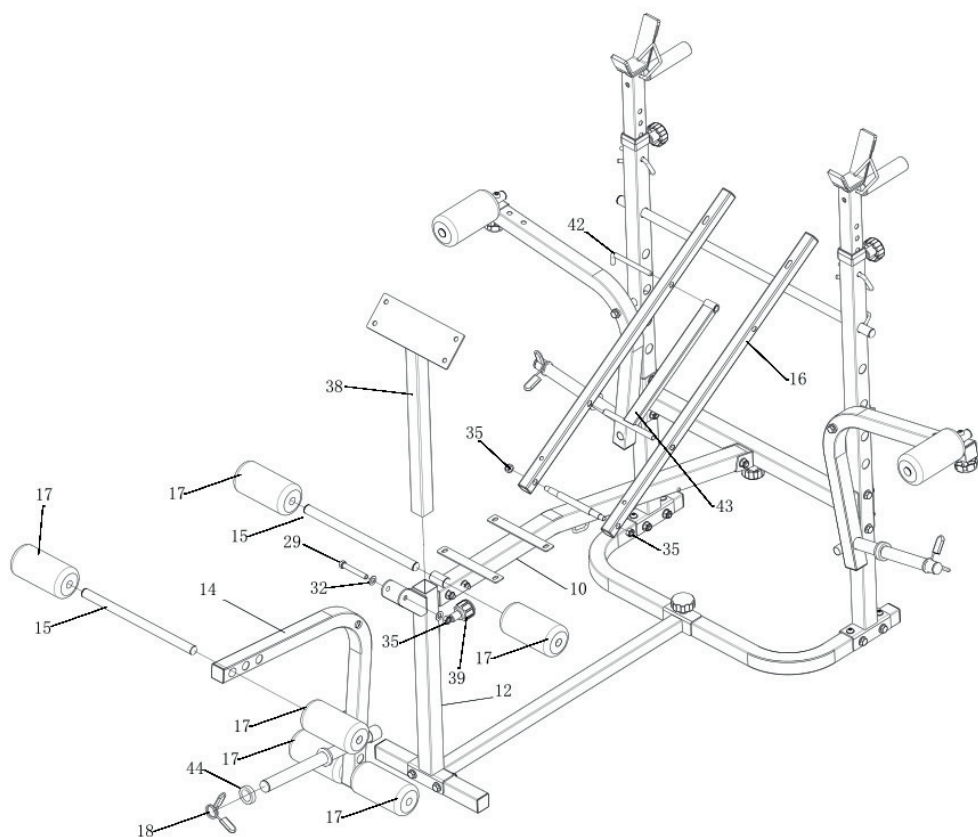
1





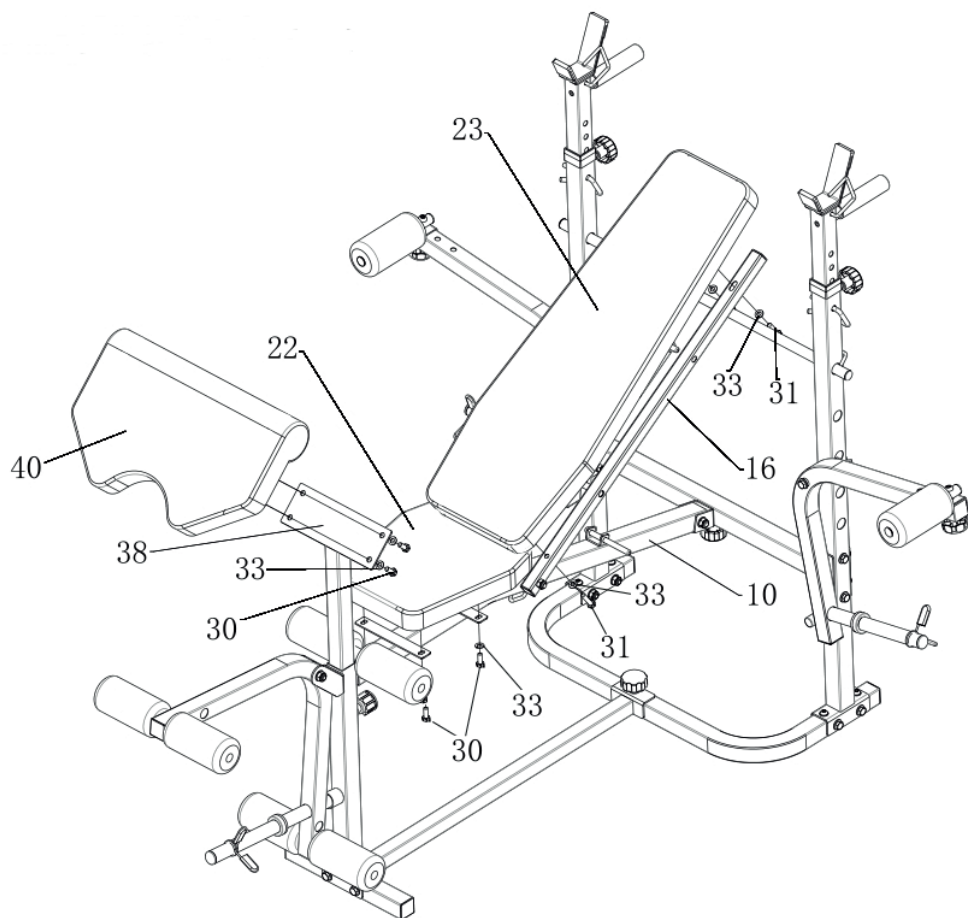
2

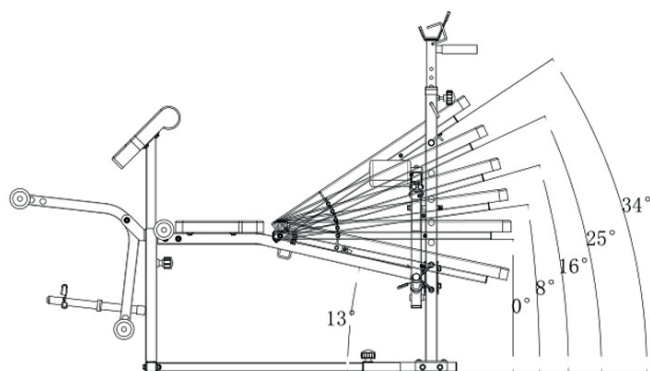
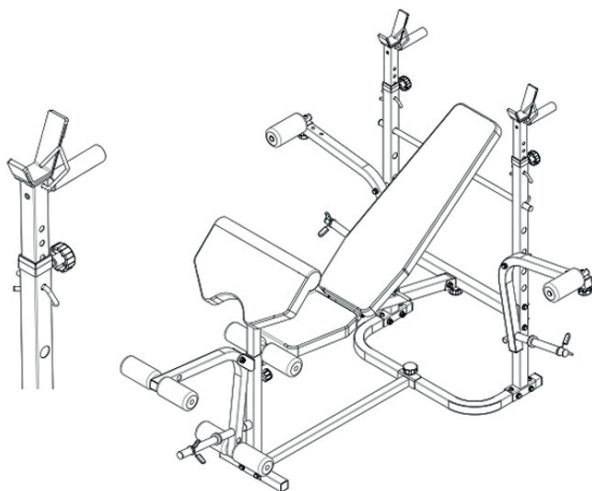
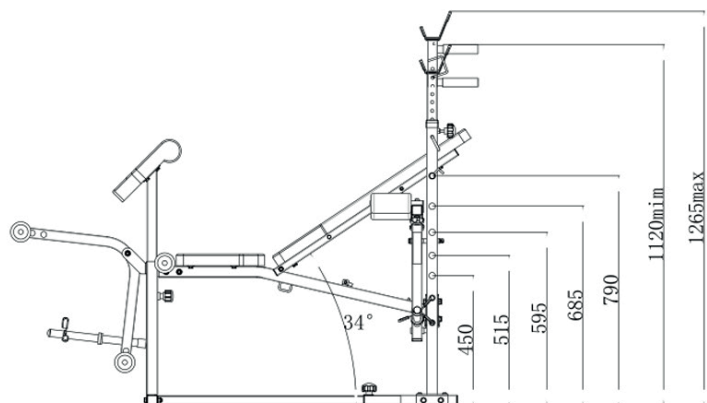






4







Plegado

Para plegar el banco, desenrosque la perilla (28) que conecta la base trasera (1) con el conector (11), y también la perilla (28) ubicada debajo del perfil de conexión de los soportes (4). Luego, agarre el asiento y levante el banco.



Ajuste del ángulo del respaldo

Para cambiar el ángulo del respaldo, retire el soporte (8) y colóquelo en las ranuras deseadas de los soportes.

Para establecer un ángulo negativo, retire el soporte (8) y coloque el respaldo sobre el bastidor principal.

Para colocar el respaldo en un ángulo de 90 grados con respecto al asiento, ubique el soporte inferior (43) debajo del respaldo y asegúrelo con el pasador (42).





Ajuste de la altura de los soportes

Para ajustar la altura de los soportes, retire la perilla (45) y el bloqueo (21), elija la altura deseada, coloque el bloqueo y apriete la perilla. Luego, agarre el asiento y levante el banco.



Ajuste de la altura del curl predicador

Para ajustar la altura del curl predicador, retire la perilla (39) de la base frontal (12), establezca la altura deseada y vuelva a colocar la perilla. Luego, agarre el asiento y levante el banco.





Ajuste de las empuñaduras de la prensa de piernas

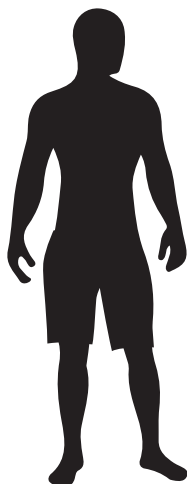
Para ajustar las empuñaduras de la prensa de piernas, retire la esponja de un lado del mango, introduzca la barra en la ranura deseada y vuelva a colocar la esponja. Luego, agarre el asiento y levante el banco.



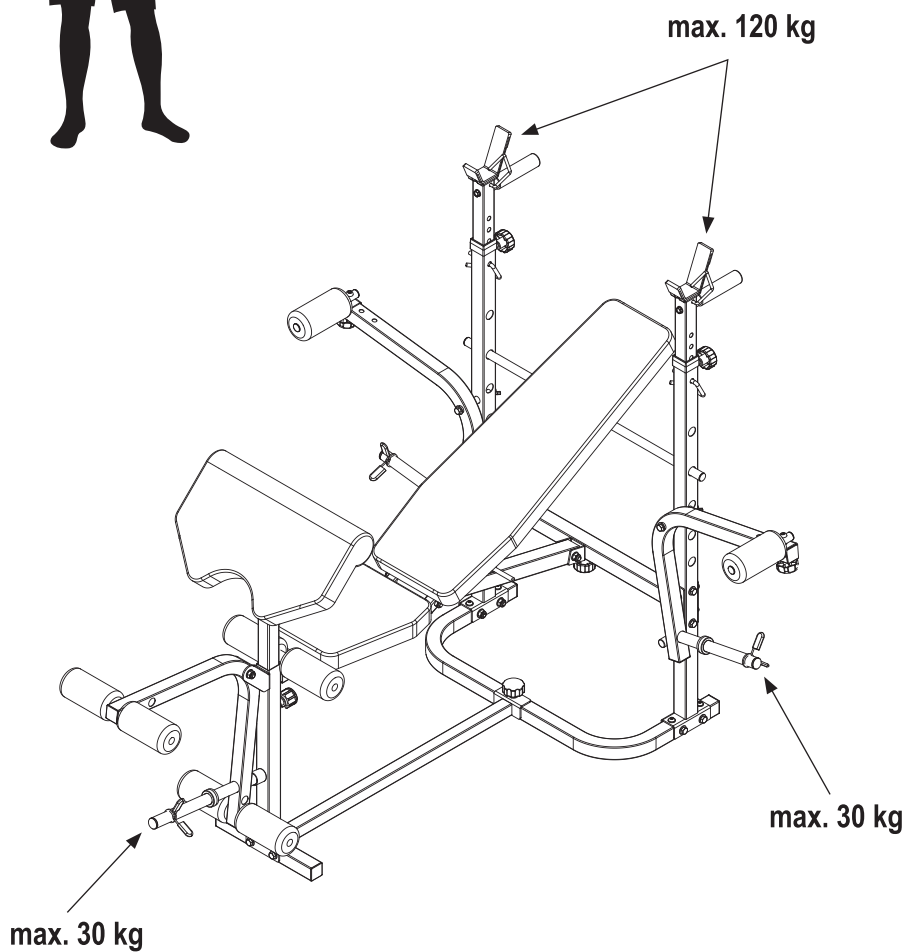
Ajuste de las mariposas

Para ajustar la distancia de las empuñaduras en los brazos mariposa, desenrosque la perilla (19) ubicada debajo del perfil del brazo, coloque el mango (9) en la ranura deseada y apriete nuevamente la perilla.





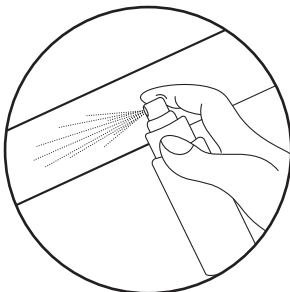
max. 120 kg



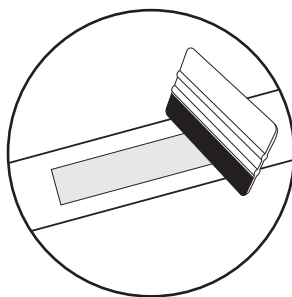
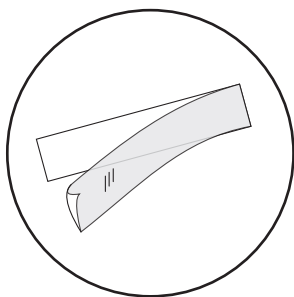


Aplicar una pegatina*

1. Para una aplicación adecuada, limpie la superficie donde se debe colocar la pegatina. Utilice un detergente suave, agua o un agente desengrasante especial. Seque la superficie con un paño limpio y seco.



2. Retire la capa protectora de la pegatina. Coloque la pegatina sobre la superficie preparada. Use una espátula para alinear la pegatina y eliminar cualquier burbuja de aire.



3. Para quitar la pegatina, utilice un producto especial para eliminar adhesivos.

*se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto

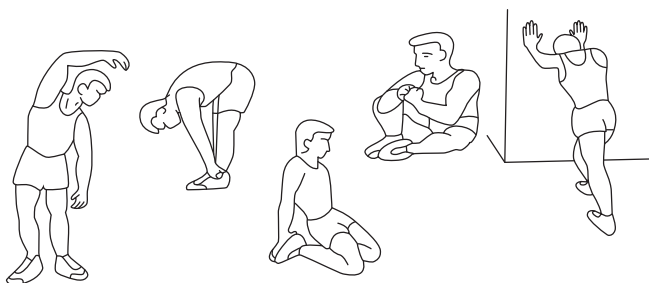


El uso regular del equipo aportará beneficios a su salud. Mejorará su condición física, bienestar y fortalecerá los músculos. Combinado con una dieta adecuada, puede contribuir a la pérdida de peso.

1. Calentamiento

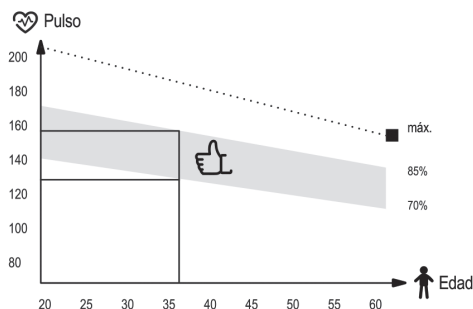
Esta fase de ejercicio ayuda a mejorar la circulación sanguínea en todo el cuerpo y a preparar los músculos para un mayor esfuerzo. También reduce el riesgo de contracturas o desgarros musculares.

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



2. Entrenamiento

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



3. Relajación

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

No se debe omitir esta fase de relajación.

ES Limpieza y mantenimiento



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

ES Solución de problemas



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



Condiciones de la garantía

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

ES Protección del medio ambiente



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



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



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

1. Une sécurité et une efficacité d'utilisation maximales peuvent être obtenues, à condition que l'équipement soit assemblé et utilisé conformément aux instructions. N'oubliez pas d'informer les utilisateurs de l'équipement de toutes les restrictions, avertissements et précautions. Nous ne sommes pas responsables des problèmes ou blessures causés par une procédure contraire aux règles énoncées dans ce manuel.
2. Le produit ne peut être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
3. L'appareil est destiné à un usage domestique uniquement, par des adultes. Ne laissez pas l'appareil dans un endroit accessible aux enfants. Pendant la formation, les mineurs doivent être sous la surveillance d'un adulte.
4. L'appareil doit être stocké dans un endroit sec et chaud à l'abri de la lumière directe du soleil.
5. L'équipement n'est pas adapté à des fins de réhabilitation.
6. Une personne peut utiliser l'équipement à la fois.
7. Placez l'équipement sur une surface horizontale, stable, plane, propre et libre.
8. Il est recommandé d'utiliser un tapis ou une autre base pour protéger le sol sous l'équipement.
9. Placez une base appropriée (par exemple un tapis en caoutchouc, une base en bois, etc.) sous l'appareil dans la zone de montage pour éviter les salissures.
10. Avant la formation, vérifiez que l'appareil est complet et que toutes les pièces sont en place.
11. Si vous souffrez de problèmes de santé / maladies chroniques, ou s'il s'agit de la première formation sur ce type d'équipement, avant de commencer la formation, consultez un médecin ou un spécialiste. Une formation incorrecte ou excessive peut provoquer des blessures.
12. Réchauffez-vous avant d'utiliser l'appareil.
13. Si vous ressentez de la douleur, un rythme cardiaque irrégulier, une respiration superficielle, des étourdissements ou des nausées pendant l'exercice sur l'appareil, arrêtez immédiatement l'exercice. Avant de continuer l'exercice, vous devriez consulter un médecin.
14. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles.
15. N'utilisez l'appareil que lorsqu'il est techniquement solide. Si vous trouvez des composants défectueux ou entendez un son dérangent provenant de l'appareil pendant l'utilisation, arrêtez de vous entraîner. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
16. N'effectuez aucun réglage ou modification de l'appareil autre que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, veuillez contacter le service (les coordonnées sont fournies plus loin dans le manuel).
17. L'espace libre minimum requis pour un fonctionnement sûr de l'appareil n'est pas inférieur que deux mètres.
18. Le poids maximum autorisé de l'utilisateur est 120 kg.
19. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme EN ISO 20957-4:2017-03.

Liste de pieces

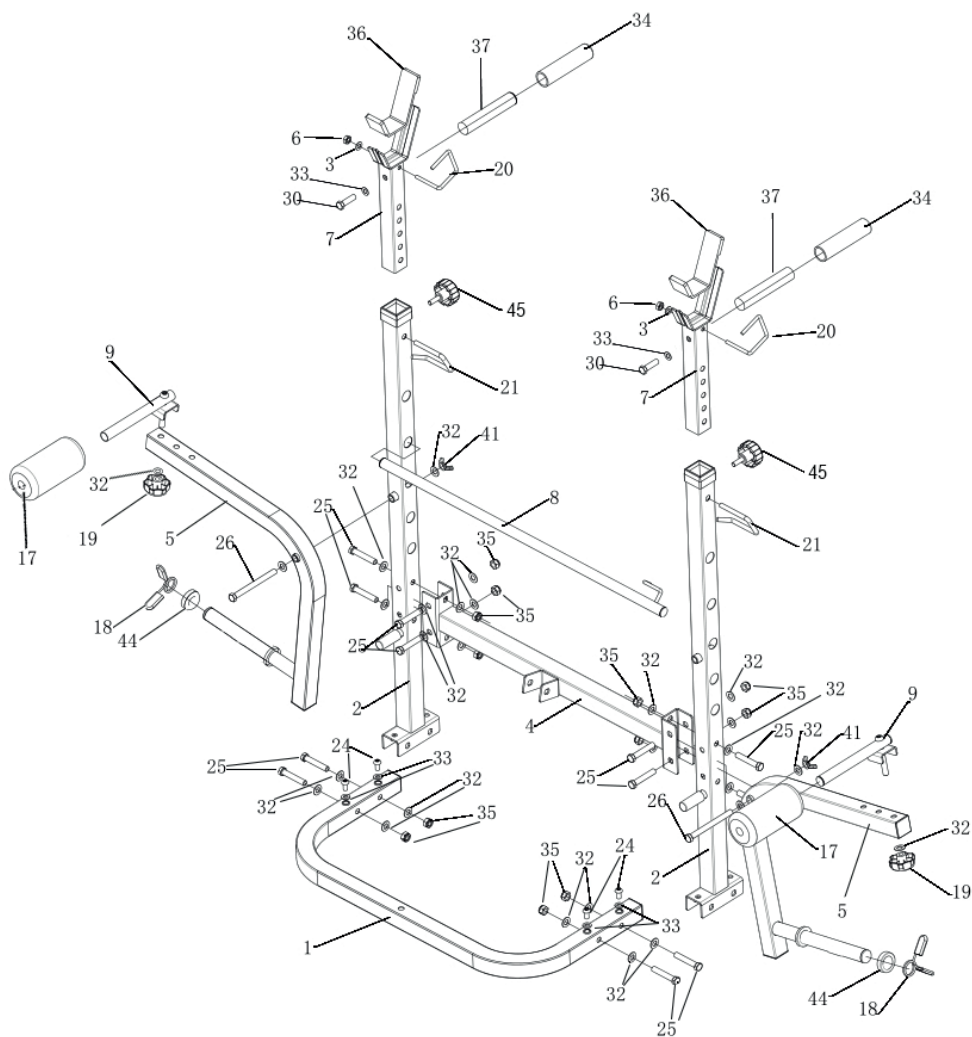
N°	Description	Pcs.
1	Base arrière	1
2	Partie basse du rack	2
3	Rondelle D6	2
4	Pieds de raccordement des supports	1
5	Butterfly	2
6	Écrou M6	2
7	La partie supérieure de support	2
8	Support arrière	1
9	Poignée	2
10	Cadre principal	1
11	Connecteur	1
12	Base avant	1
13	Stabilisateur de base avant	1
14	Cadre de presse pour jambes	1
15	Barre pour poignées de presse pour jambes	3
16	Base de support	2
17	Mousse	8
18	Pince papillon	3
19	Molette de réglage	2
20	Serrure barbell	2
21	Verrouillage du pied	2
22	Siège	1
23	Soutien	1
24	Vis M8x16	4
25	Vis M10x55	12
26	Vis M10x110	2

27	Vis M10x60	5
28	Molette	2
29	Vis M10x65	1
30	Vis M8x20	10
31	Vis M8x35	4
32	Rondelle D10	42
33	Rondelle D8	18
34	Recouvrement de la poignée	2
35	Écrou M10	20
36	Recouvrement de support	2
37	Poignée push-up	2
38	Base Du Pupitre	1
39	Molette de réglage de la hauteur de pupitre	1
40	Pupitre	1
41	Écrou M10	2
42	Cotter	1
43	Soutien du bas du dos	1
44	Anneau de caoutchouc	3
45	Molette de réglage de la hauteur du pied	2



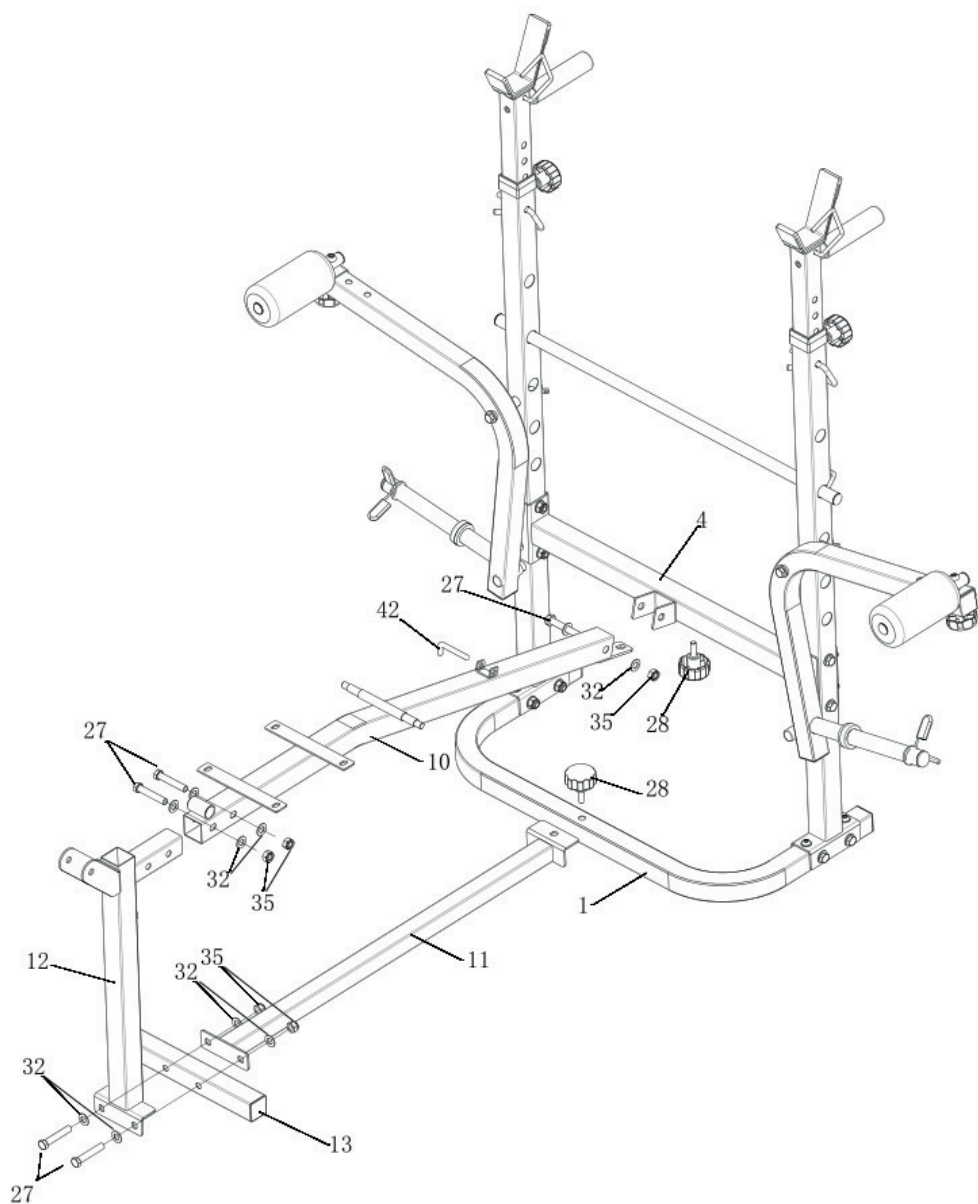
Instruction d'installation

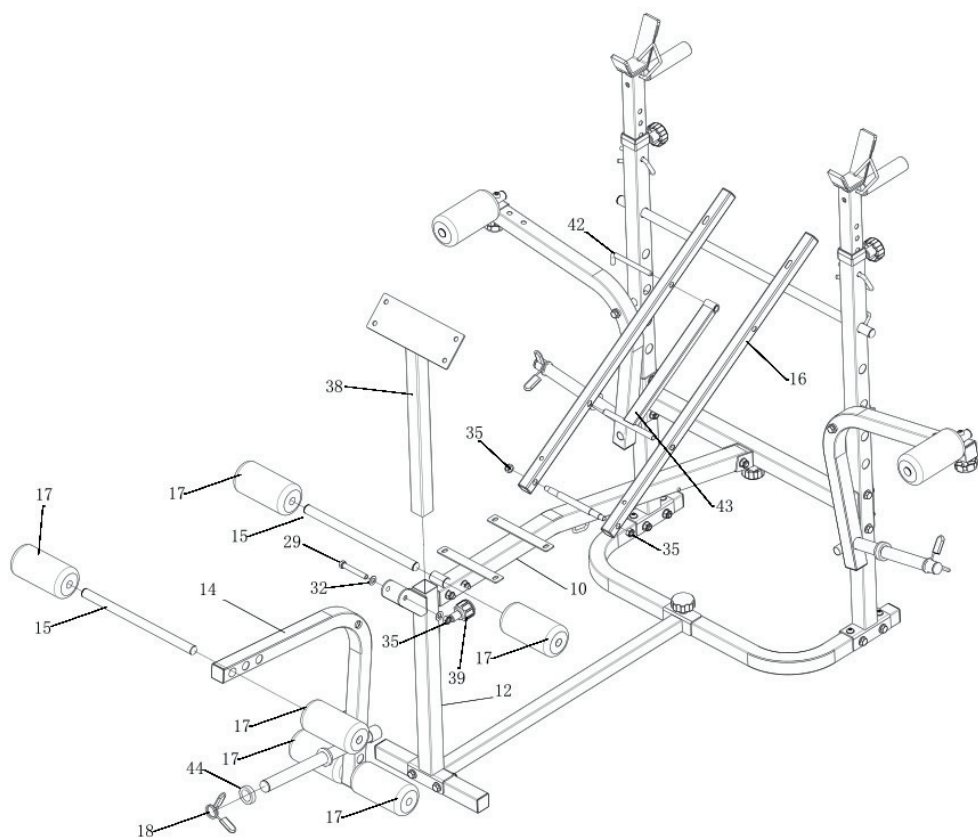
1





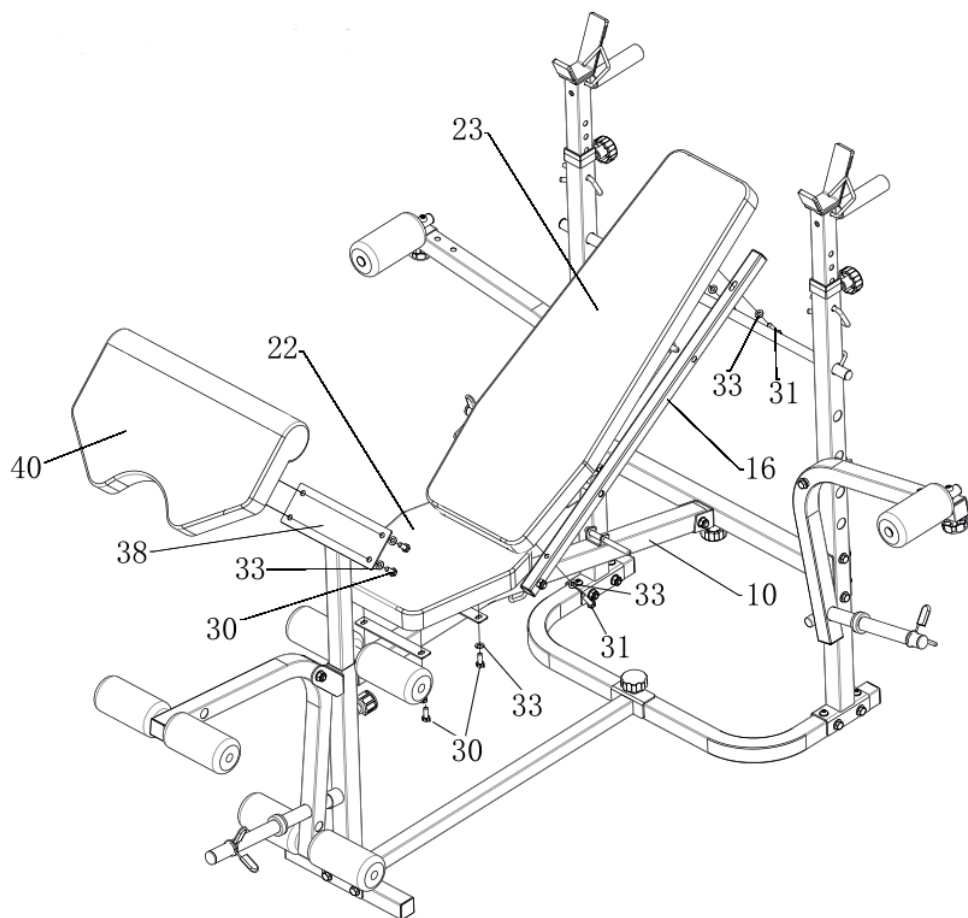
2

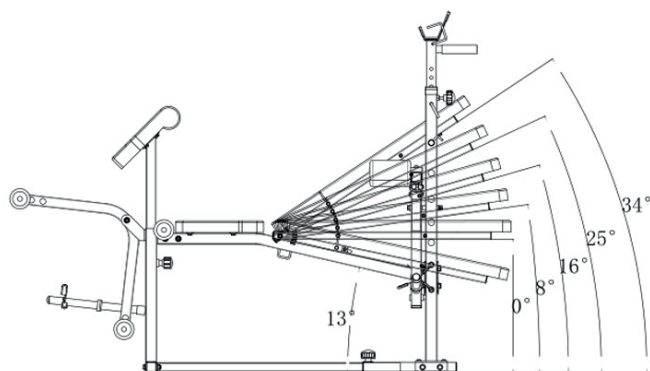
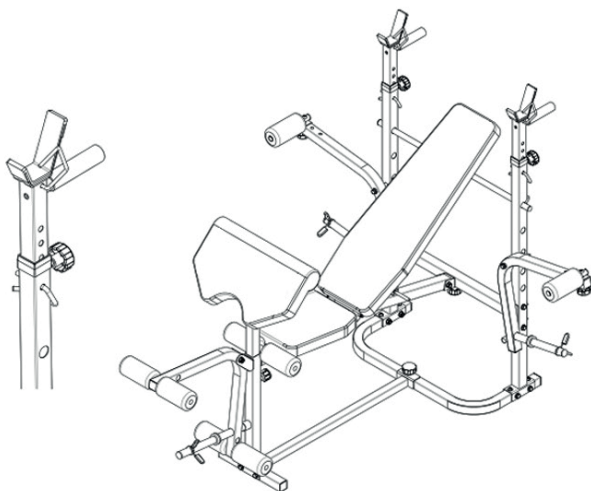
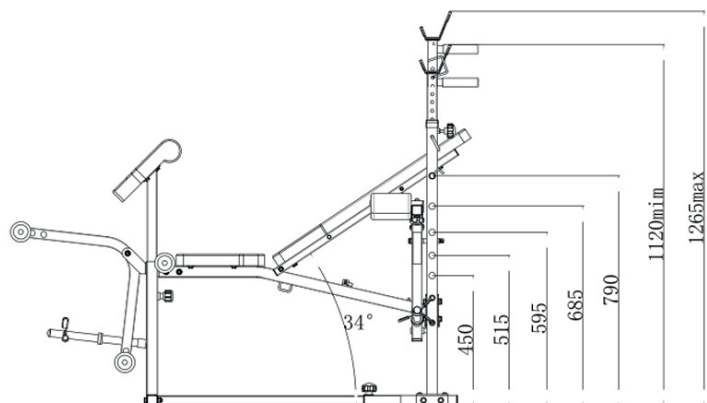






4







Pliage

Pour plier la banquette, dévisser le bouton (28) reliant la base arrière (1) au connecteur (11) et au bouton (28), situés sous le profil reliant les pieds (4), puis saisir le siège et soulever la banquette.



Réglage de l'angle du dossier

Pour modifier l'angle du dossier, retirez le support (8) puis placez-le dans les trous sélectionnés des supports. Pour régler un angle d'inclinaison négatif, retirez le support (8) et placez le dossier sur le cadre principal. Pour régler le dossier à un angle de 90 degrés. Au siège, déployez le support inférieur (43) sous le dossier et verrouillez-le avec la goupille fendue (42).





Réglage de la hauteur des supports

Pour régler la hauteur des racks, retirez le bouton de serrage (45) et le verrou du support (21), réglez la hauteur des supports, insérez le verrou et serrez le bouton.



Réglage de la hauteur du pupitre

Pour régler la hauteur du pupitre, retirez le bouton de déverrouillage (39) de la base avant (12), ajustez la hauteur du pupitre et insérez le bouton.





Réglage des poignées de la presse-jambes

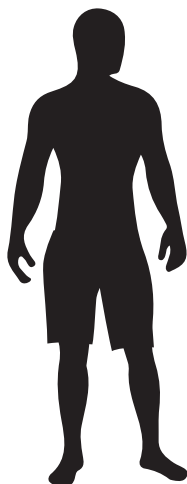
Pour ajuster l'alignement des supports de jambe sur la presse-jambes, retirez l'éponge d'un côté du support. Passez le bâton dans le trou sélectionné et fixez l'éponge.



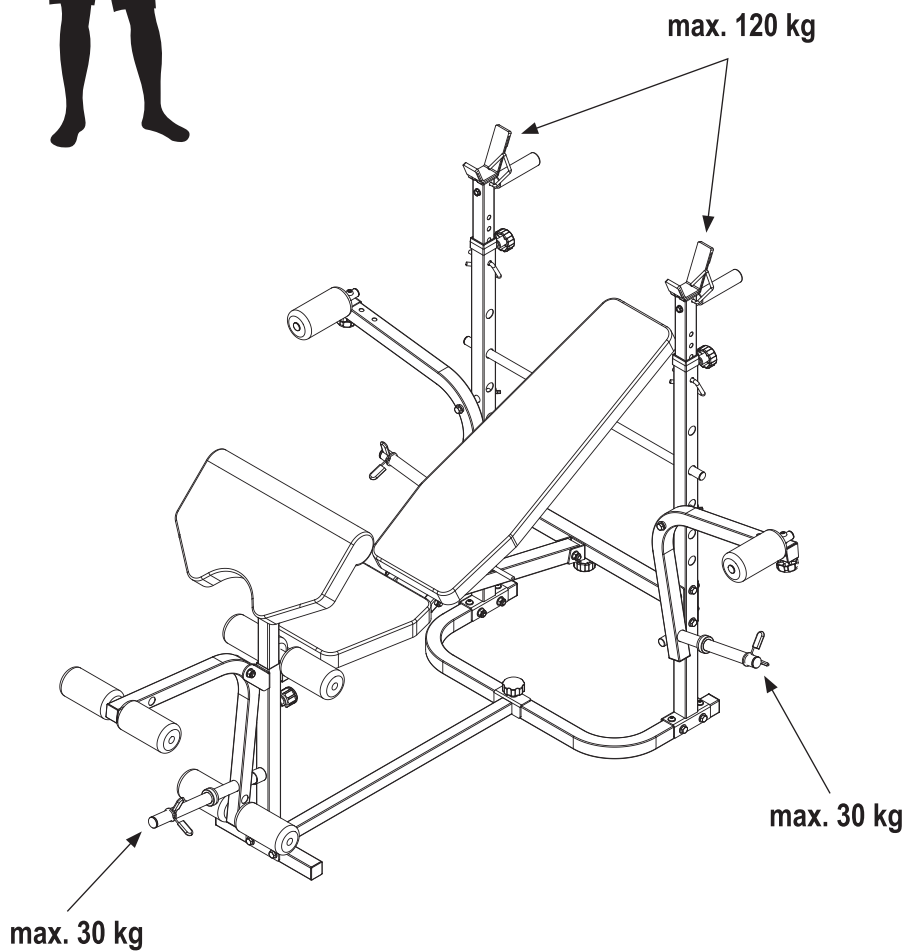
Réglage des poignées

Pour régler la distance entre les poignées dans les brancards, dévisser la molette (19) situé sous le profil du bras de civière, déplacer la poignée (9) vers le trou sélectionné et resserrer le bouton.





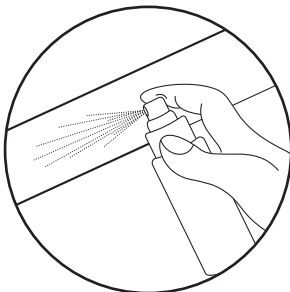
max. 120 kg



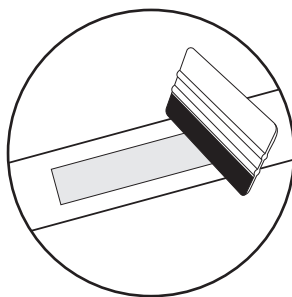
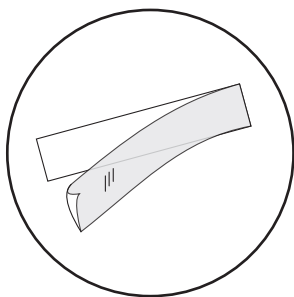


Application d'autocollant*

1. Pour une application correcte, nettoyez la surface où l'autocollant doit être placé. Utilisez pour cela un détergent doux, de l'eau ou un dégraissant spécial. Séchez la surface avec un chiffon propre et sec.



2. Retirez la couche protectrice de l'autocollant. Placez l'autocollant sur la surface préalablement préparée. Utilisez la raclette pour aligner l'autocollant et éliminer les éventuelles bulles d'air.



3. Pour retirer définitivement l'autocollant, utilisez un dissolvant d'autocollant spécial.

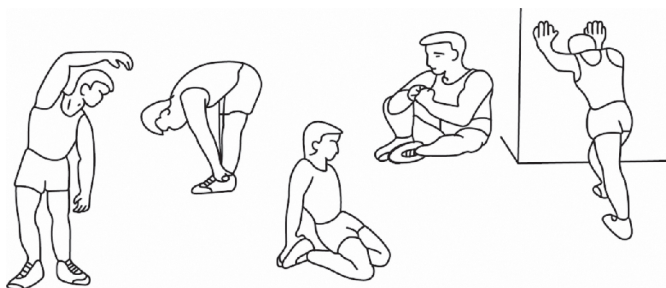
* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble



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

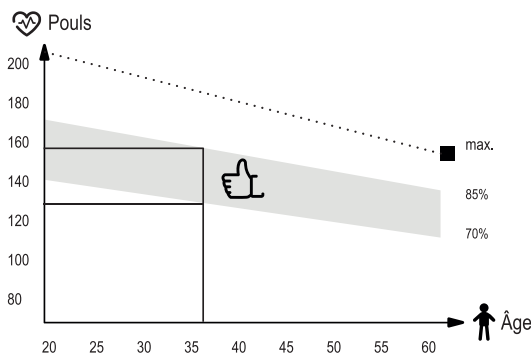
1. Échauffement

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



2. Phase d'exercice

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



3. Phase de relaxation

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

FR Nettoyage et entretien



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

FR La résolution des problèmes



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



Conditions de garantie

1. Le client a les possibilités suivantes pour signaler une réclamation:
 - via le formulaire de réclamation sur le site web : <https://hop-sport.fr/reclamation/>
 - par écrit à l'adresse suivante:
Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hambourg
Allemagne
 - par e-mail : service@hop-sport.com
2. Les défauts survenus pendant la période de garantie seront généralement réparés gratuitement dans un délai de 14 jours ouvrables à compter de la date de livraison du produit défectueux. Si l'envoi de l'appareil pour réparation à l'étranger ou l'importation de pièces de rechange de l'étranger est nécessaire, la réparation peut prendre plus de temps.
3. La loi du pays de livraison des marchandises s'applique, y compris les dispositions relatives à la garantie. La Convention des Nations unies sur les contrats de vente internationale de marchandises ne s'applique pas.
4. La garantie ne couvre pas les dommages causés par une utilisation incorrecte.

FR Protection de l'environnement



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



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



PRIMA DI UTILIZZARE L'ATTREZZO, LEGGERE ATTENTAMENTE QUESTO MANUALE E CONSERVARLO PER FUTURE CONSULTAZIONI.

1. La sicurezza e l'efficacia dell'attrezzatura sono garantite solo se le istruzioni di montaggio e utilizzo vengono seguite correttamente. Informate tutti i potenziali utenti delle precauzioni d'uso. Non ci assumiamo responsabilità per lesioni causate da uso improprio del prodotto.
2. Utilizzare l'attrezzo solo per lo scopo previsto.
3. I nostri prodotti sono progettati per adulti e per uso domestico. Non lasciare l'attrezzatura incustodita in presenza di bambini. I minori devono utilizzarla solo sotto la supervisione di un adulto.
4. Conservare l'attrezzatura in un luogo asciutto, al riparo dalla luce diretta del sole.
5. L'attrezzo non è adatto alla riabilitazione.
6. L'attrezzatura deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
7. Posizionare il dispositivo su una superficie piana e stabile, priva di ostacoli.
8. Si consiglia di utilizzare un tappetino protettivo sotto l'attrezzatura.
9. Utilizzare una base adeguata (ad esempio, tappetino in gomma, piattaforma in legno, ecc.) sotto l'attrezzatura durante il montaggio per mantenere pulita l'area di lavoro e non danneggiare il pavimento.
10. Prima dell'uso, assicurarsi che tutte le parti siano presenti e correttamente assemblate.
11. In caso di malattie croniche o se si utilizza il dispositivo per la prima volta, consultare un medico. Un allenamento scorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute.
12. Eseguire sempre una fase di riscaldamento.
13. Se durante l'allenamento si avvertono dolori, palpitazioni, capogiri o nausea, interrompere immediatamente l'esercizio.
14. Non indossare abiti larghi durante l'allenamento: potrebbero impigliarsi nei componenti mobili.
15. Utilizzare l'attrezzo solo se perfettamente funzionante. Se si notano difetti o rumori insoliti, sospendere l'uso.
16. Non apportare modifiche al dispositivo al di fuori delle istruzioni fornite. In caso di dubbi, contattare l'assistenza tecnica.
17. Lasciare almeno 2 metri di spazio libero intorno al dispositivo durante l'uso.
18. Il peso massimo dell'utente è di 120 kg.
19. Il dispositivo è stato realizzato in conformità alla norma EN ISO 20957-4:2017-03.

Elenco delle parti

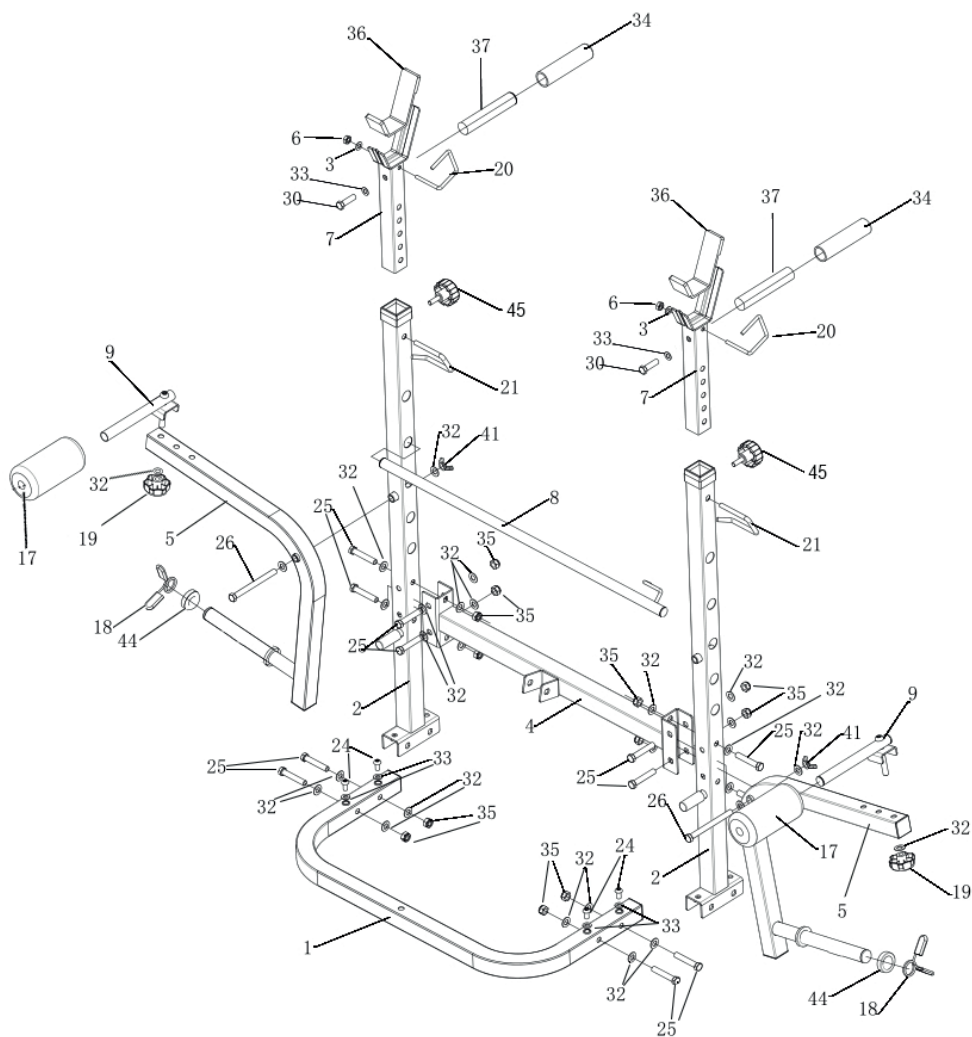
N°	Nome del componente	Quantità
1	Base posteriore	1
2	Parte inferiore del montante	2
3	Rondella D6	2
4	Profilo di collegamento montanti	1
5	Braccio butterfly	2
6	Dado M6	2
7	Parte superiore del montante	2
8	Supporto schienale	1
9	Maniglia	2
10	Telaio principale	1
11	Connettore	1
12	Base frontale	1
13	Stabilizzatore base frontale	1
14	Telaio leg press	1
15	Barra maniglie leg press	3
16	Base dello schienale	2
17	Spugna	8
18	Morsetto butterfly	3
19	Manopola regolazione butterfly	2
20	Blocco bilanciere	2
21	Blocco montanti	2
22	Sedile	1
23	Schienale	1
24	Vite M8x16	4
25	Vite M10x55	12
26	Vite M10x110	2

27	Vite M10x60	5
28	Manopola	2
29	Vite M10x65	1
30	Vite M8x20	10
31	Vite M8x35	4
32	Rondella D10	42
33	Rondella D8	18
34	Rivestimento maniglie push-up	2
35	Dado M10	20
36	Rivestimento montanti	2
37	Maniglia push-up	2
38	Base preacher curl	1
39	Manopola regolazione altezza preacher	1
40	Preacher curl	1
41	Dado a farfalla M10	2
42	Perno	1
43	Supporto inferiore schienale	1
44	Anello in gomma	3
45	Manopola regolazione altezza montanti	2



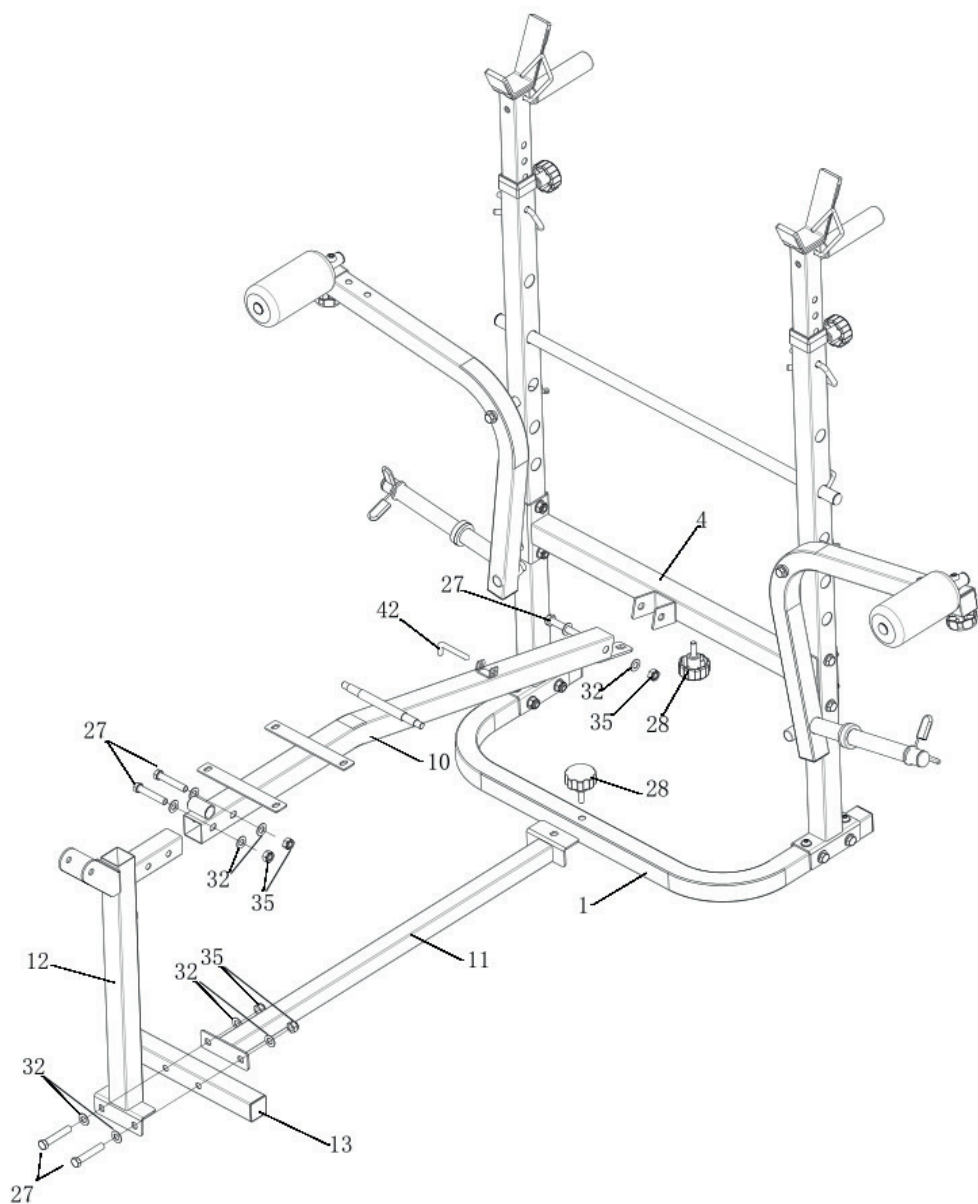
Istruzioni di montaggio

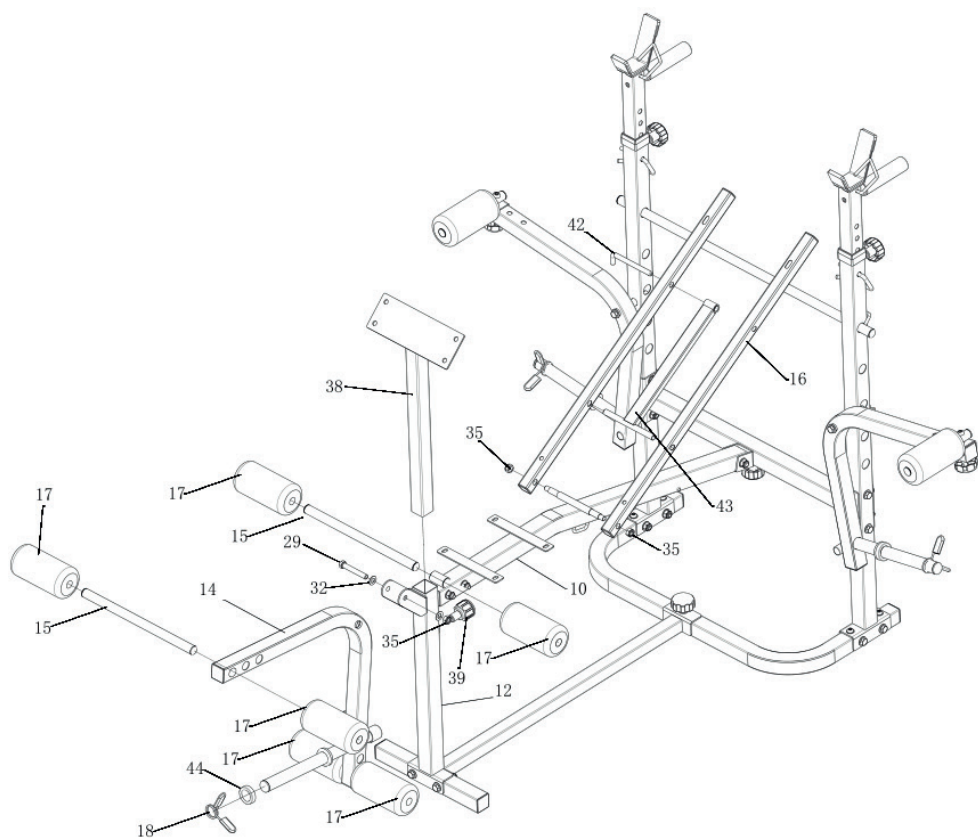
1





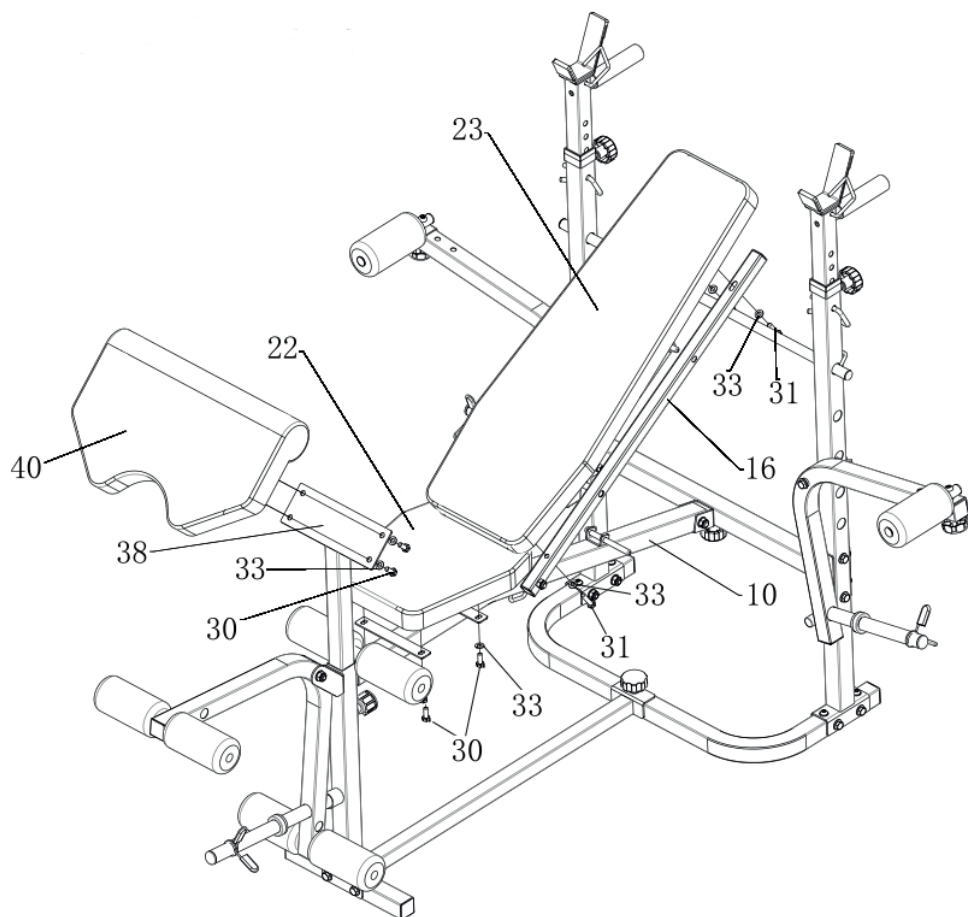
2

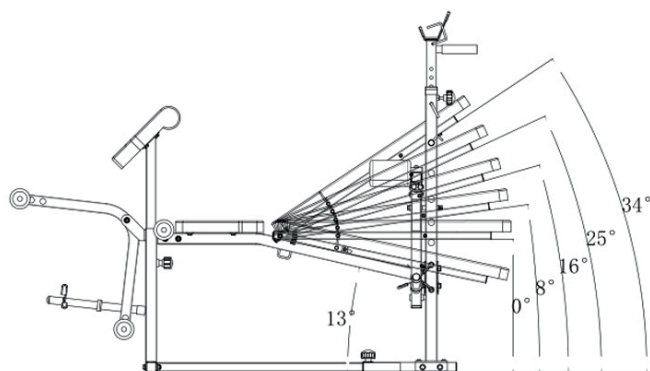
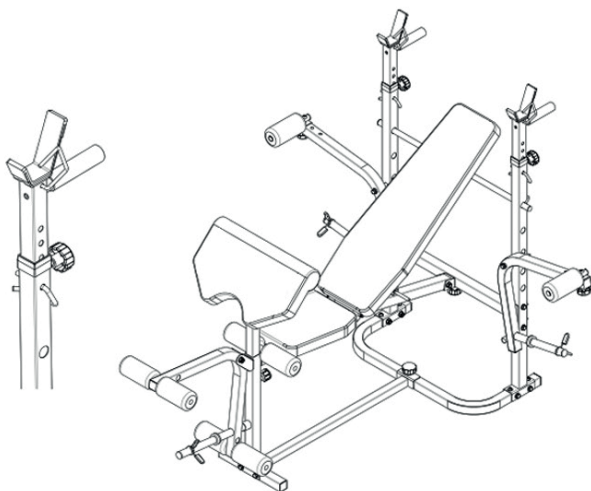
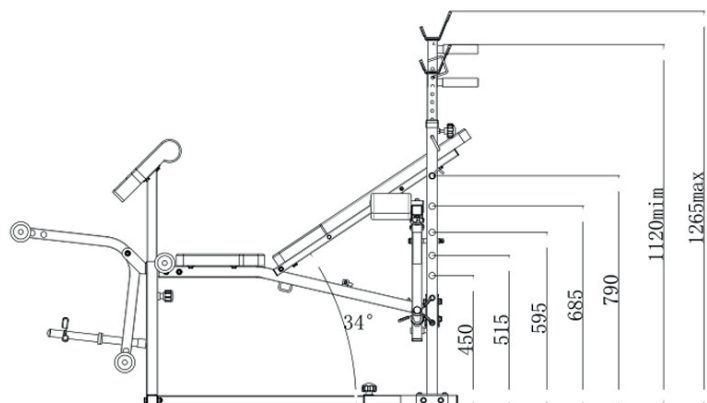






4







Chiusura del banco

Per ripiegare la panca, svitare la manopola (28) che collega la base posteriore (1) con il connettore (11), e la manopola (28) situata sotto il profilo di collegamento dei montanti (4). Poi, impugnare la seduta e sollevare la panca.



Regolazione dell'inclinazione dello schienale

Per modificare l'angolo dello schienale, rimuovere il supporto (8) e inserirlo nell'alloggiamento desiderato sui montanti.

Per impostare un'inclinazione negativa, rimuovere il supporto (8) e appoggiare lo schienale sul telaio principale.

Per posizionare lo schienale a 90 gradi rispetto alla seduta, inserire il supporto inferiore (43) sotto lo schienale e fissarlo con il perno (42).





Regolazione dell'altezza dei montanti

Per regolare l'altezza dei montanti, rimuovere la manopola (45) e il blocco (21), impostare l'altezza desiderata, reinserire il blocco e serrare la manopola.



Regolazione dell'altezza del preacher curl

Per regolare l'altezza del preacher curl, svitare la manopola (39) dalla base frontale (12), impostare l'altezza desiderata e riavvitare la manopola.





Regolazione delle maniglie della leg press

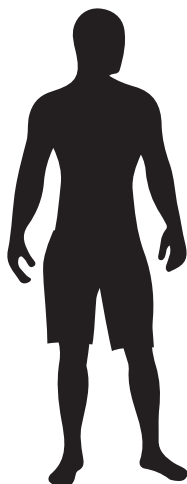
Per regolare le maniglie della leg press, rimuovere la spugna da un lato della maniglia, inserire la barra nell'alloggiamento desiderato e rimettere la spugna.



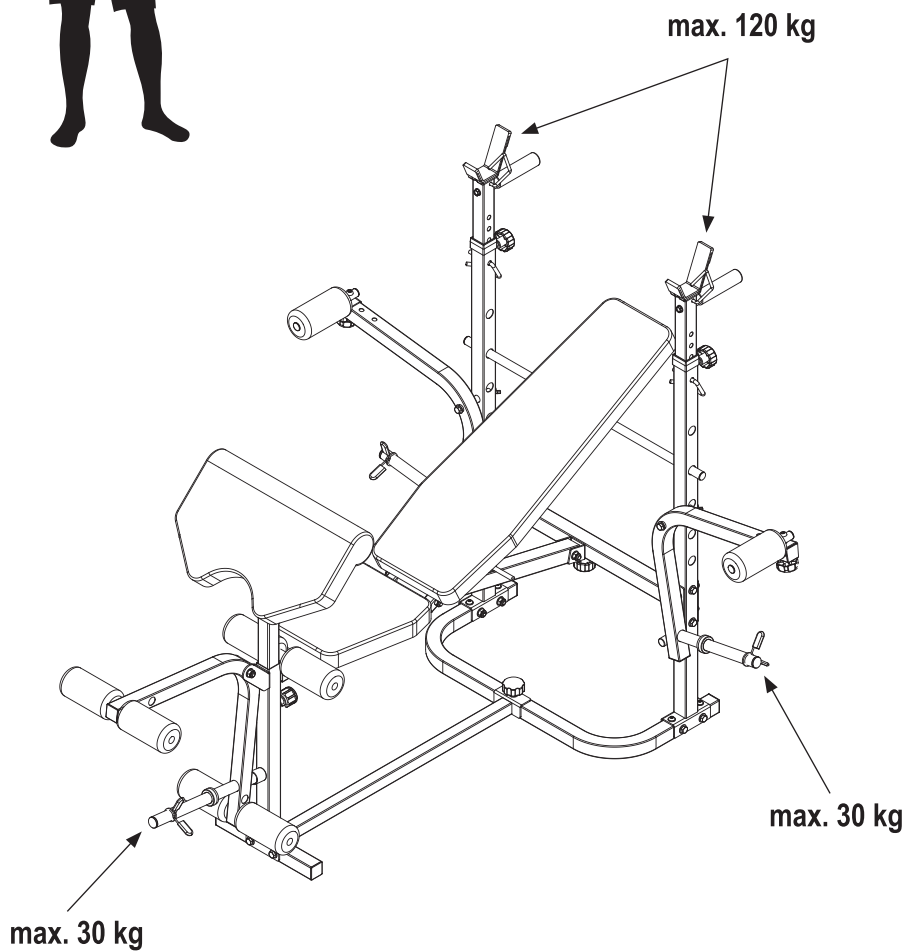
Regolazione dei bracci butterfly

Per regolare la distanza delle maniglie nei bracci butterfly, svitare la manopola (19) posta sotto il profilo del braccio, inserire la maniglia (9) nell'alloggiamento desiderato e serrare nuovamente la manopola.





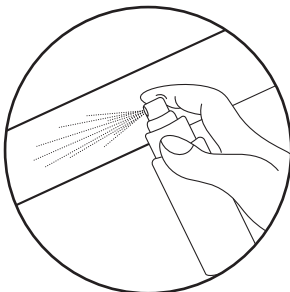
max. 120 kg



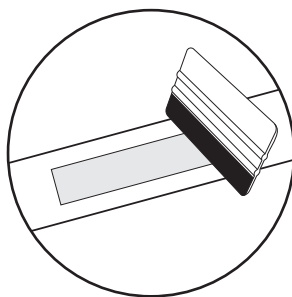
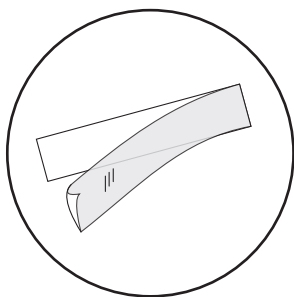


Applicazione dell'etichetta*

1. Per una corretta applicazione, pulire accuratamente la superficie su cui applicare l'etichetta. Utilizzare un detergente delicato, acqua oppure uno sgrassatore specifico. Asciugare la superficie con un panno pulito e asciutto.



2. Rimuovere lo strato protettivo dall'etichetta. Posizionare l'etichetta sulla superficie preparata. Utilizzare una spatola per allineare l'etichetta e rimuovere eventuali bolle d'aria.



3. Per rimuovere l'etichetta, utilizzare un prodotto specifico per la rimozione degli adesivi.

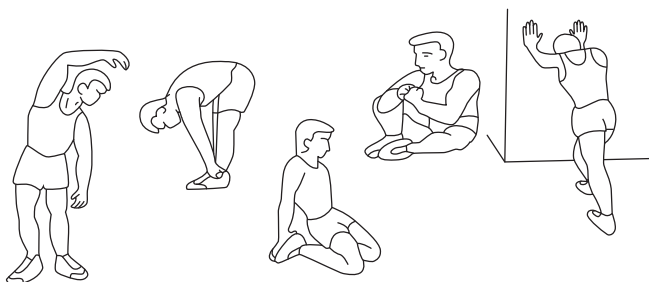
* si applica ai prodotti che includono etichette nel set



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

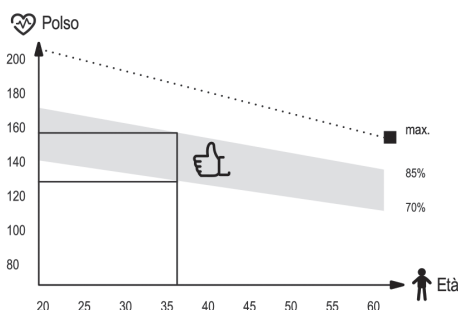
1. Riscaldamento

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



2. Allenamento

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



3. Defaticamento

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

IT Pulizia e manutenzione



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

IT Risoluzione dei problem



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



Condizioni di garanzia

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



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



Carta
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni del tuo Comune



LEES DEZE HANDLEIDING ZORGVULDIG DOOR VOORDAT U HET APPARAAT GEBRUIKT EN BEWAAR DEZE VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK OF NASLAG.

1. Volledige veiligheid en effectiviteit zijn alleen gegarandeerd wanneer de montage- en gebruiksinstructies nauwkeurig worden gevolgd. Informeer alle potentiële gebruikers over de voorzorgsmaatregelen. Wij zijn niet aansprakelijk voor letsel als gevolg van onjuist gebruik van het apparaat.
2. Gebruik het apparaat uitsluitend voor het beoogde doel.
3. Onze producten zijn ontworpen voor volwassenen en thuisgebruik. Laat het apparaat niet onbeheerd achter in de buurt van kinderen. Minderjarigen mogen het apparaat alleen onder toezicht van een volwassene gebruiken.
4. Bewaar het apparaat op een droge en warme plaats, uit de buurt van direct zonlicht.
5. Dit product is niet bedoeld voor revalidatiedoeleinden.
6. Het apparaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
7. Plaats het apparaat op een vlakke en stabiele ondergrond, vrij van obstakels.
8. Het wordt aanbevolen een beschermmat onder het apparaat te plaatsen.
9. Gebruik een geschikte ondergrond (bijv. rubbermat, houten plaat, enz.) onder het apparaat tijdens de montage om de werkruimte schoon te houden en de vloer niet te beschadigen.
10. Controleer vóór gebruik of het apparaat volledig en correct is gemonteerd.
11. Raadpleeg bij chronische ziekten of bij eerste gebruik een arts. Onjuist of overmatig trainen kan uw gezondheid schaden.
12. Voer altijd een warming-up uit vóór aanvang van de training.
13. Als u tijdens het trainen pijn, hartkloppingen, duizeligheid of misselijkheid ervaart, staak de training onmiddellijk en raadpleeg indien nodig een arts.
14. Draag geen loszittende kleding die verstrikt kan raken in bewegende onderdelen.
15. Gebruik het apparaat alleen als het correct functioneert. Stop bij defecten of vreemde geluiden.
16. Breng geen wijzigingen aan het apparaat aan buiten de instructies om. Neem bij twijfel contact op met de klantenservice.
17. Zorg voor minstens 2 meter vrije ruimte rondom het apparaat tijdens gebruik.
18. Maximaal gebruikersgewicht is 120 kg.
19. Het toestel is vervaardigd in overeenstemming met de norm EN ISO 20957-4:2017-03.

Onderdelenlijst

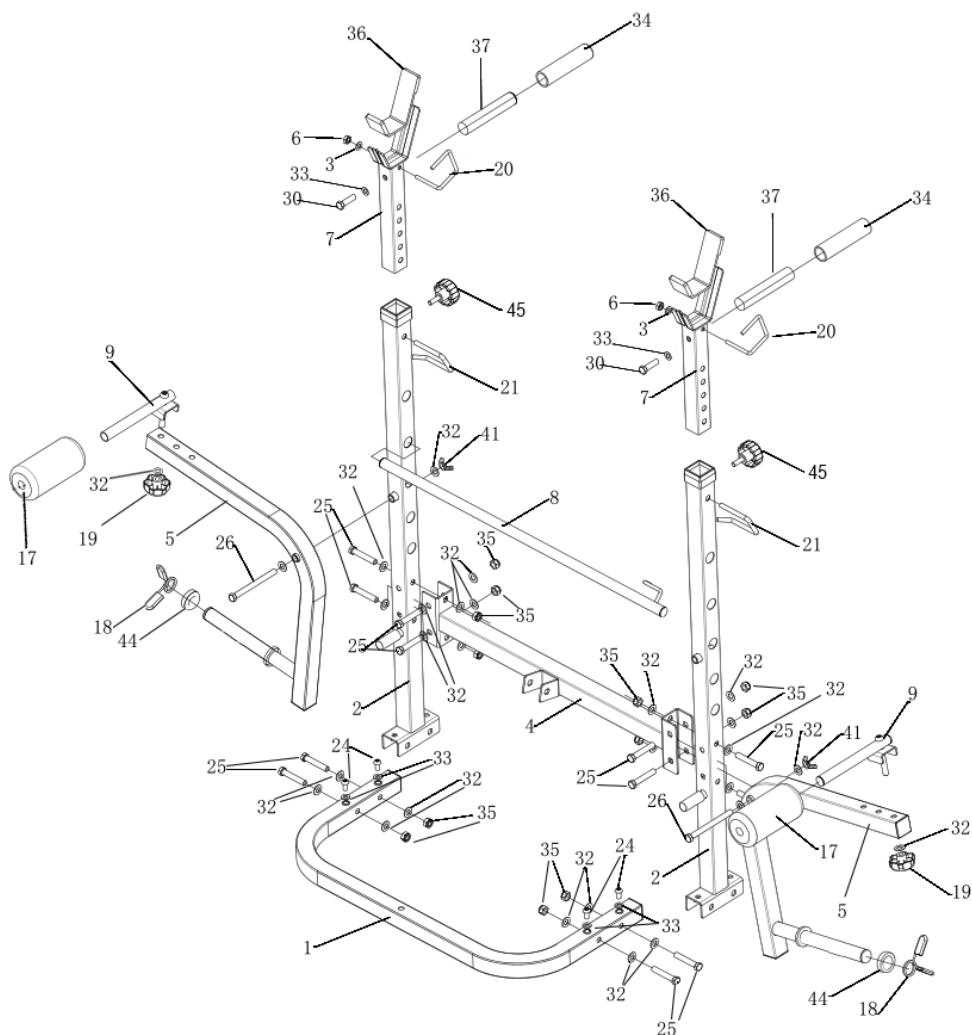
Nr	Naam van het onderdeel	Aantal
1	Achterste basis	1
2	Onderkant van rek	2
3	Ring D6	2
4	Verbindingsprofiel rekken	1
5	Butterfly arm	2
6	Moer M6	2
7	Bovenkant van rek	2
8	Beugel rugleuning	1
9	Handvat	2
10	Hoofdframe	1
11	Connector	1
12	Voorste basis	1
13	Stabilisator voorbasis	1
14	Frame leg press	1
15	Dwarse handgreep leg press	3
16	Basis rugleuning	2
17	Spons	8
18	Butterfly klem	3
19	Butterfly verstelknop	2
20	Stangblokkering	2
21	Rekblokkering	2
22	Zitting	1
23	Rugleuning	1
24	Schroef M8x16	4
25	Schroef M10x55	12
26	Schroef M10x110	2

27	Schroef M10x60	5
28	Knop	2
29	Schroef M10x65	1
30	Schroef M8x20	10
31	Schroef M8x35	4
32	Ring D10	42
33	Ring D8	18
34	Afdekking push-up handgrepen	2
35	Moer M10	20
36	Afdekking rekken	2
37	Push-up handgreep	2
38	Preacher curl basis	1
39	Verstelknop preacher hoogte	1
40	Preacher curl	1
41	Vleugelmoer M10	2
42	Pen	1
43	Beugel onderrugsteun	1
44	Rubberen ring	3
45	Hoogteverstelknop rekken	2



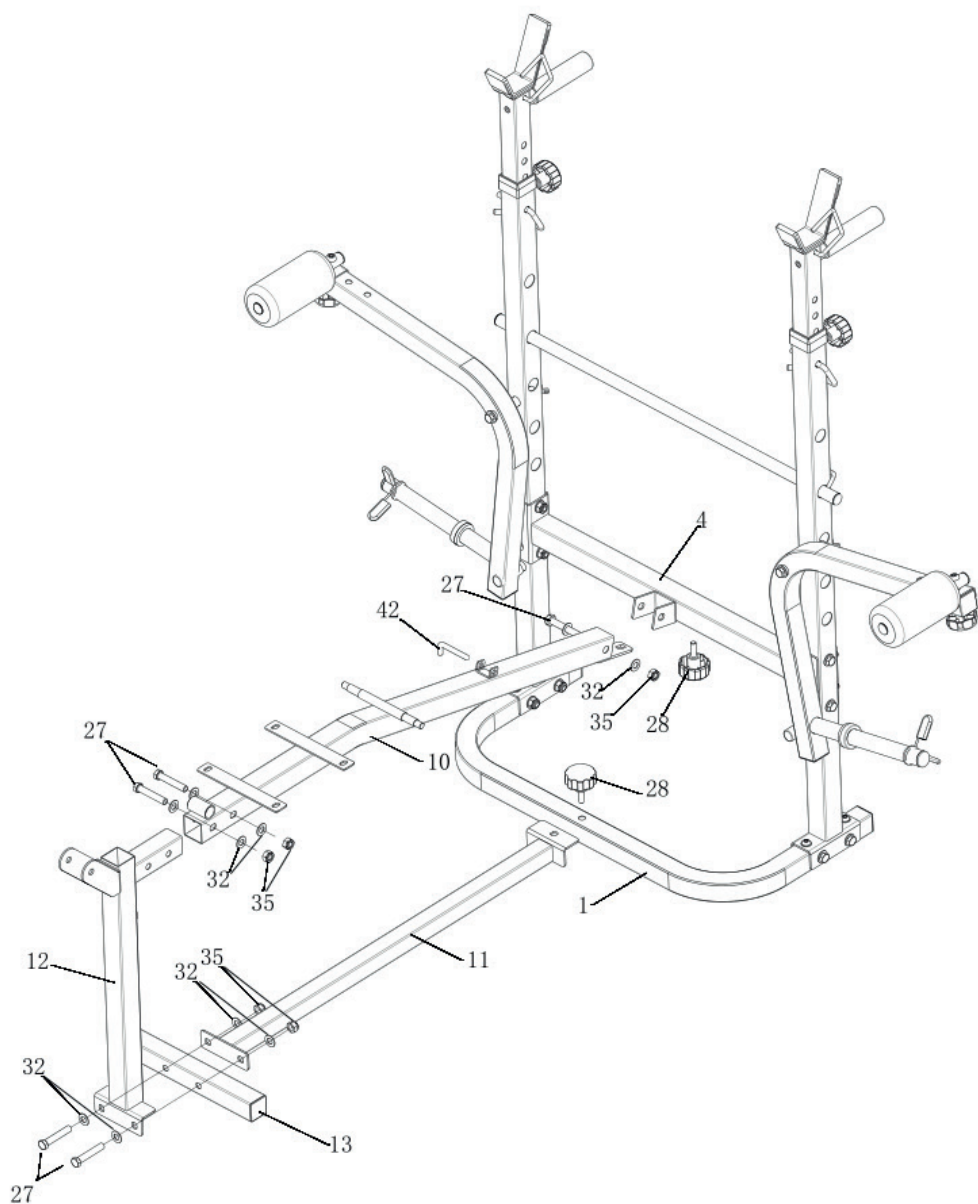
Montage-instructies

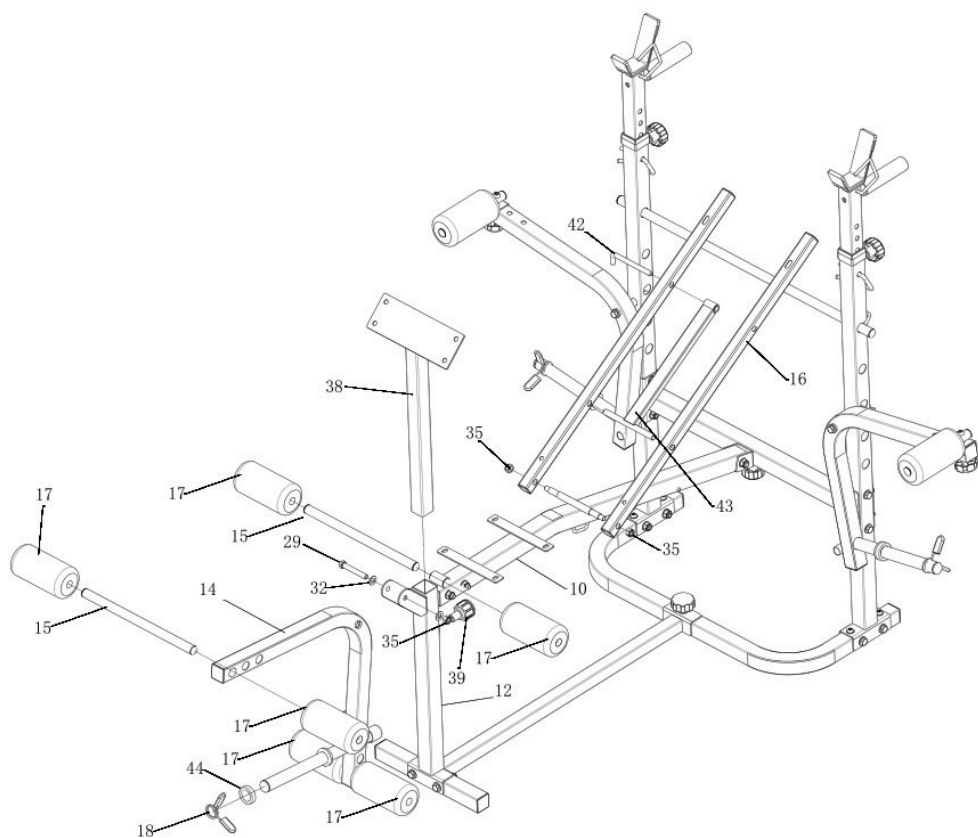
1





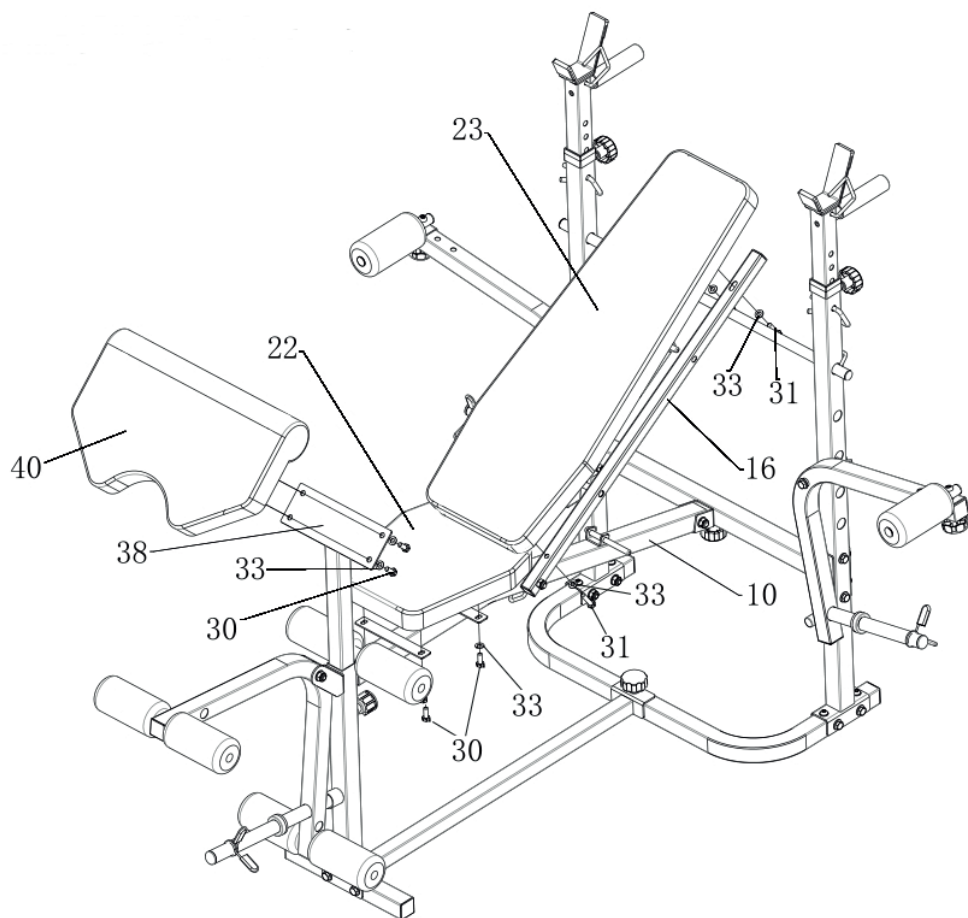
2

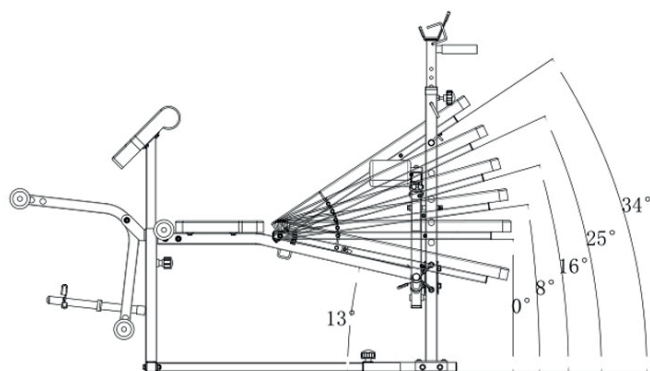
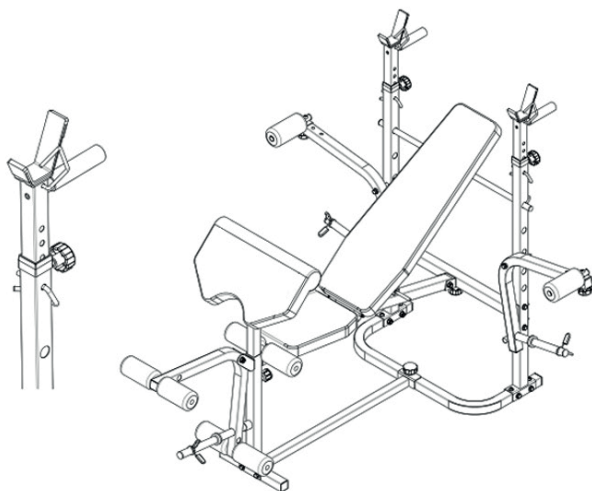
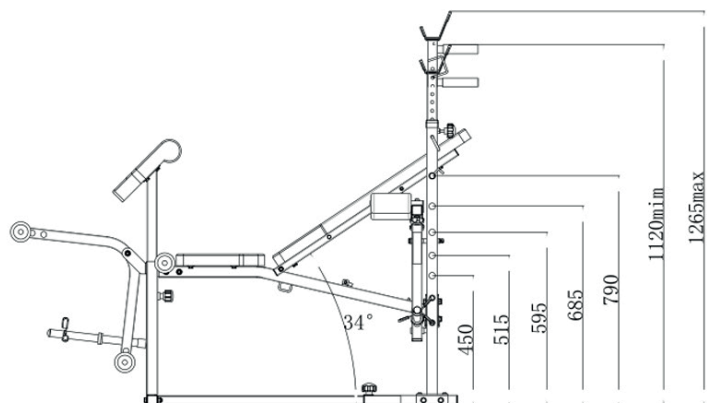






4







Opvouwen

Om de bank op te vouwen, draai de knop (28) los die de achterste basis (1) met de connector (11) verbindt, en ook de knop (28) die zich onder het verbindingsprofiel van de rekken (4) bevindt. Pak vervolgens de zitting vast en til de bank op.



Verstelling van de rugleuning

Om de hellingshoek van de rugleuning aan te passen, verwijder de beugel (8) en plaats deze in de gewenste sleuf van de rekken.

Voor een negatieve helling, verwijder de beugel (8) en leg de rugleuning op het hoofdframe.

Om de rugleuning in een hoek van 90 graden ten opzichte van de zitting te plaatsen, plaats de onderste beugel (43) onder de rugleuning en vergrendel deze met de pen (42).





Verstelling van de rekhoogte

Om de hoogte van de rekken aan te passen, verwijder de knop (45) en de blokkering (21), stel de gewenste hoogte in, plaats de blokkering terug en draai de knop stevig vast.



Verstelling van de hoogte van de preacher curl

Om de hoogte van de preacher curl aan te passen, verwijder de knop (39) uit de voorste basis (12), stel de gewenste hoogte in en plaats de knop terug.





Verstelling van de handgrepen van de leg press

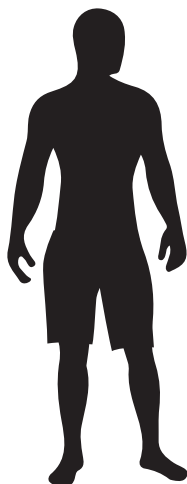
Om de handgrepen van de leg press te verstellen, verwijder de spons van één kant van de handgreep, plaats de stang in de gewenste sleuf en schuif de spons terug op zijn plaats.



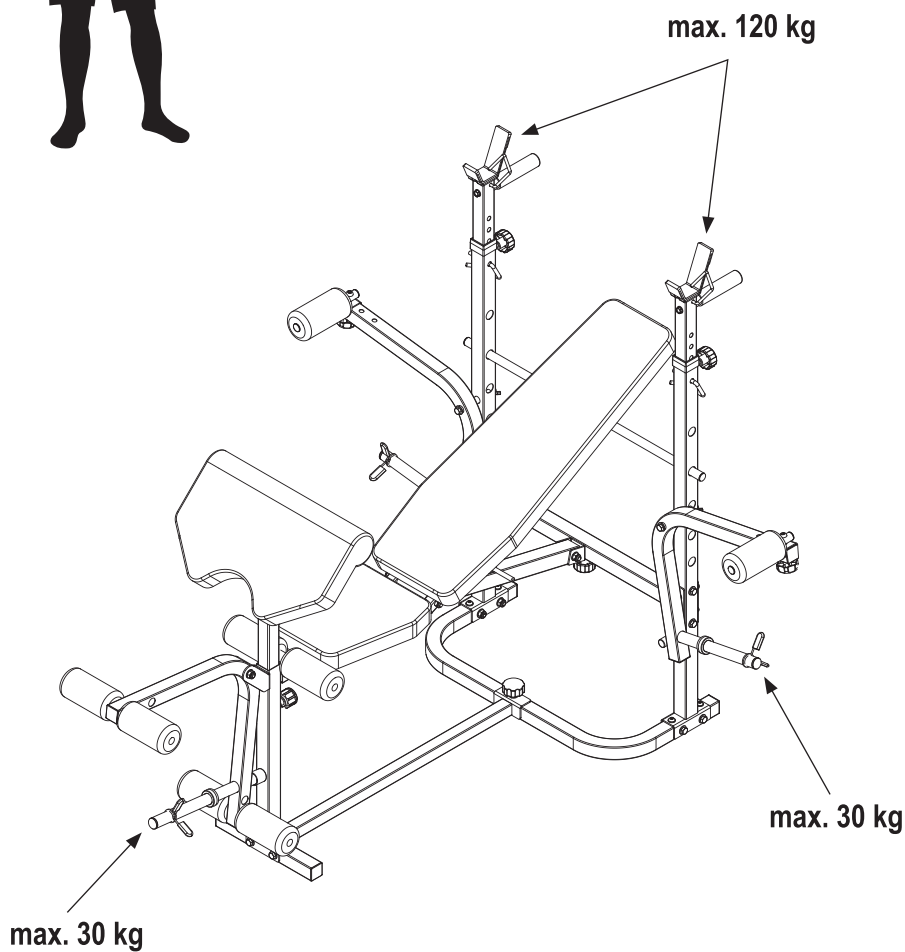
Verstelling van de butterfly armen

Om de afstand van de handgrepen op de butterfly armen aan te passen, draai de knop (19) los onder het profiel van de arm, plaats de handgreep (9) in de gewenste sleuf en draai de knop weer stevig vast.





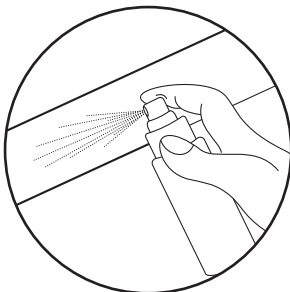
max. 120 kg



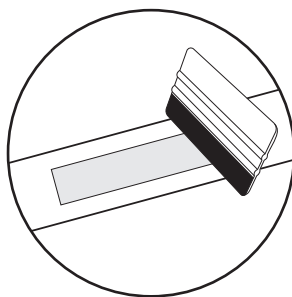
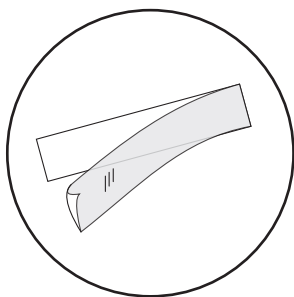


Aanbrengen van de sticker*

1. Reinig het oppervlak waar de sticker moet worden aangebracht grondig. Gebruik een mild reinigingsmiddel, water of een speciale ontvetter. Droog het oppervlak met een schone, droge doek.



2. Verwijder de bescherm laag van de sticker. Plaats de sticker op het voorbereide oppervlak. Gebruik een rakel om de sticker recht te strijken en luchtballen te verwijderen.



3. Gebruik een speciale stickerverwijderaar om de sticker te verwijderen.

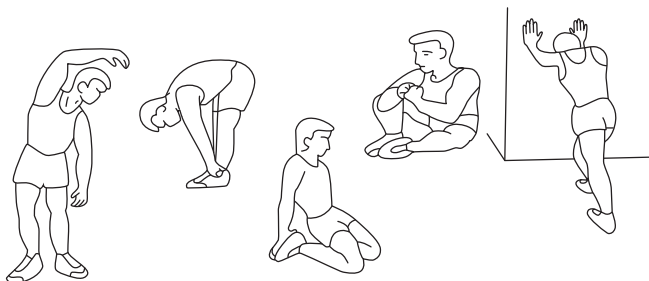
* van toepassing op producten met stickers in de set



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

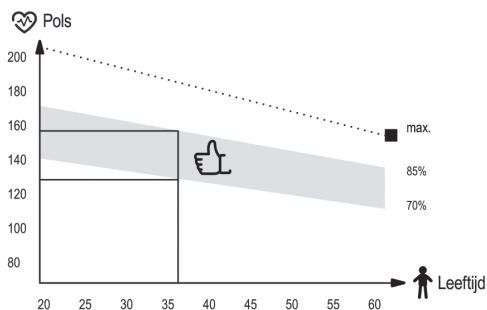
1. Opwarmen

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



2. Training

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



3. Afkoelen

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

NL Reiniging en onderhoud



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

NL Probleemoplossing



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



Garantievoorwaarden

1. U heeft de volgende mogelijkheden om een klacht in te dienen:
 - via het klachtenformulier op de website: <https://hop-sport.nl/klacht/>
 - schriftelijk naar het volgende adres:
Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Duitsland
 - per e-mail: service@hop-sport.com
2. Gebreken die zich tijdens de garantieperiode voordoen, worden in de regel binnen 14 werkdagen na de leveringsdatum van het defecte product kosteloos verholpen. Als het apparaat voor reparatie naar het buitenland moet worden verzonden of als er reserveonderdelen uit het buitenland moeten worden geïmporteerd, kan de reparatie langer duren.
3. Het recht van het land waarin de goederen zijn geleverd is van toepassing, inclusief de betreffende garantieregels. Het Weens Koopverdrag is niet van toepassing.
4. De garantie dekt geen schade die is veroorzaakt door onjuist of onoordeelkundig gebruik.

NL Milieubescherming



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



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



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

1. Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania, może zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
2. Produkt wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
3. Urządzenie przeznaczone tylko do użytku domowego, przez osoby dorosłe. Nie pozostawiaj urządzenia w miejscu dostępnym dla dzieci. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
4. Urządzenie należy przechowywać w suchym i ciepłym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego.
5. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
6. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
7. Ustaw sprzęt na poziomej, stabilnej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni.
8. Zaleca się stosowanie pod sprzęt dywanu, maty lub innego podkładu ochraniającego na podłogę.
9. Umieść odpowiednią podstawę (np. gumową matę, drewnianą podstawę itp.) pod urządzeniem w obszarze montażu, aby uniknąć zabrudzenia.
10. Przed rozpoczęciem treningu, sprawdź, czy urządzenie jest kompletne oraz czy wszystkie jego części znajdują się w swoich miejscach.
11. Jeśli cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszkodzenia na zdrowiu.
12. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, wykonaj rozgrzewkę.
13. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń, powinienes zasięgnąć porady lekarza.
14. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia.
15. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
16. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
17. Minimalna wolna przestrzeń wymagana do bezpiecznej pracy urządzenia wynosi nie mniej niż dwa metry.
18. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 120 kg.
19. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN ISO 20957-4:2017-03.

Lista części

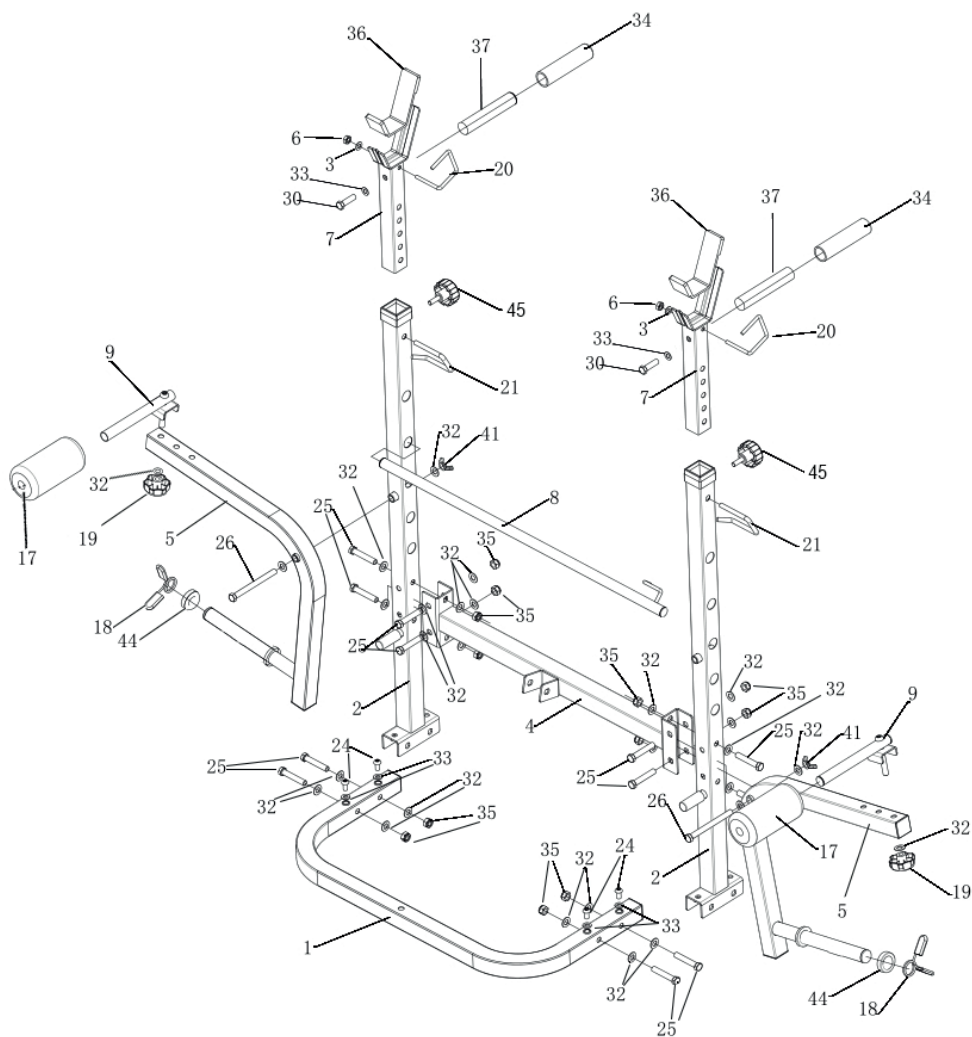
Nr	Opis	Szt.
1	Tylna podstawa	1
2	Dolna część stojaka	2
3	Podkładka D6	2
4	Profil łączący stojaki	1
5	Ramię rozpiętek	2
6	Nakrętka M6	2
7	Górna część stojaka	2
8	Wspornik oparcia	1
9	Uchwyt	2
10	Rama główna	1
11	Łącznik	1
12	Przednia podstawa	1
13	Stabilizator przedniej podstawy	1
14	Rama prasy do nóg	1
15	Poprzeczka uchwytów prasy do nóg	3
16	Podstawa oparcia	2
17	Gąbka	8
18	Zacisk motylkowy	3
19	Pokrętło regulacji rozpiętek	2
20	Blokada sztangi	2
21	Blokada stojaków	2
22	Siedzisko	1
23	Oparcie	1
24	Śruba M8x16	4
25	Śruba M10x55	12
26	Śruba M10x110	2

27	Śruba M10x60	5
28	Pokrętło	2
29	Śruba M10x65	1
30	Śruba M8x20	10
31	Śruba M8x35	4
32	Podkładka D10	42
33	Podkładka D8	18
34	Nakładka na uchwyt do pompek	2
35	Nakrętka M10	20
36	Nakładki na stojaki	2
37	Uchwyt do pompek	2
38	Podstawa modlitewnika	1
39	Pokrętło regulacji wysokości modlitewnika	1
40	Modlitewnik	1
41	Nakrętka motylkowa M10	2
42	Zawlecza	1
43	Dolny wspornik oparcia	1
44	Gumowy pierścień	3
45	Pokrętło regulacji wysokości stojaków	2



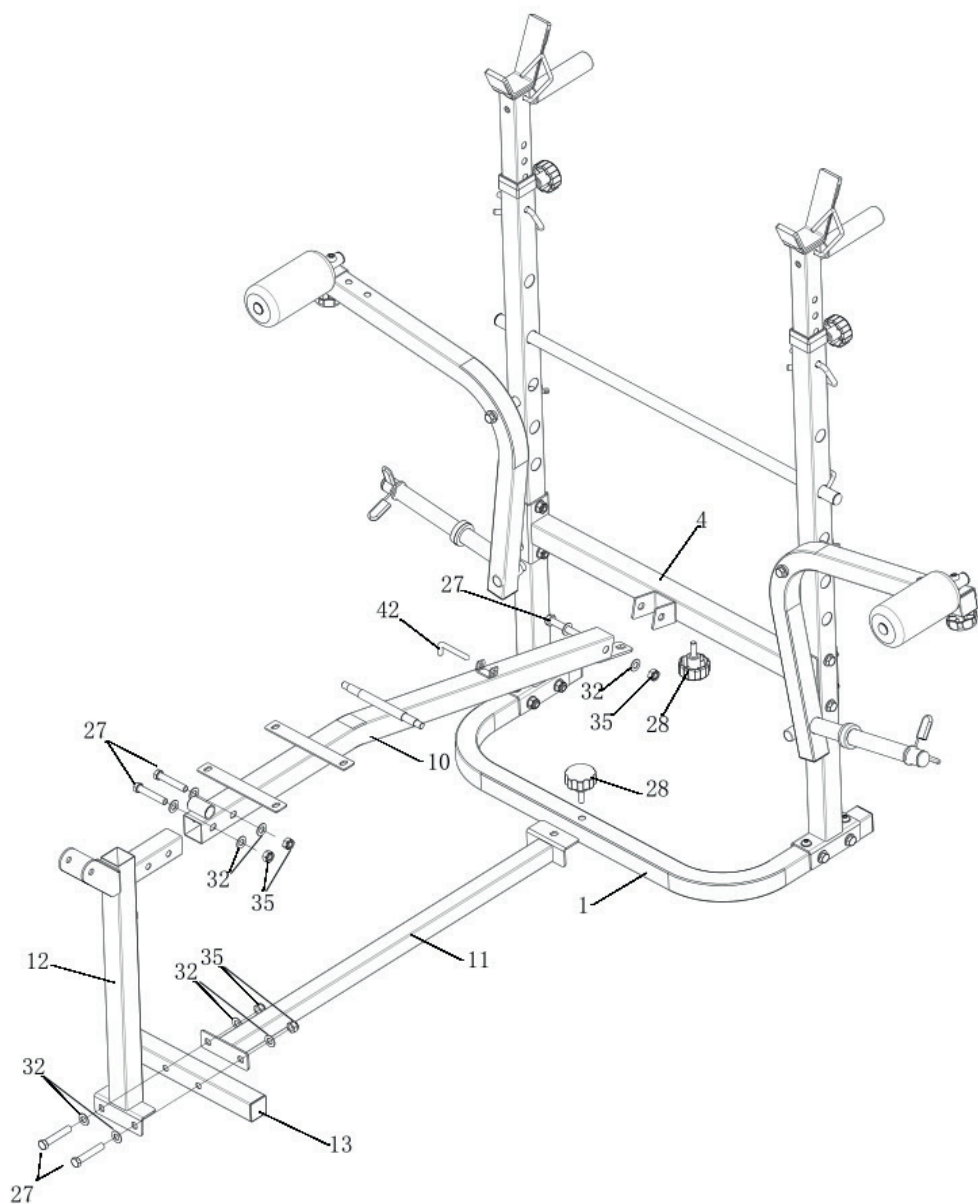
Schemat montażu

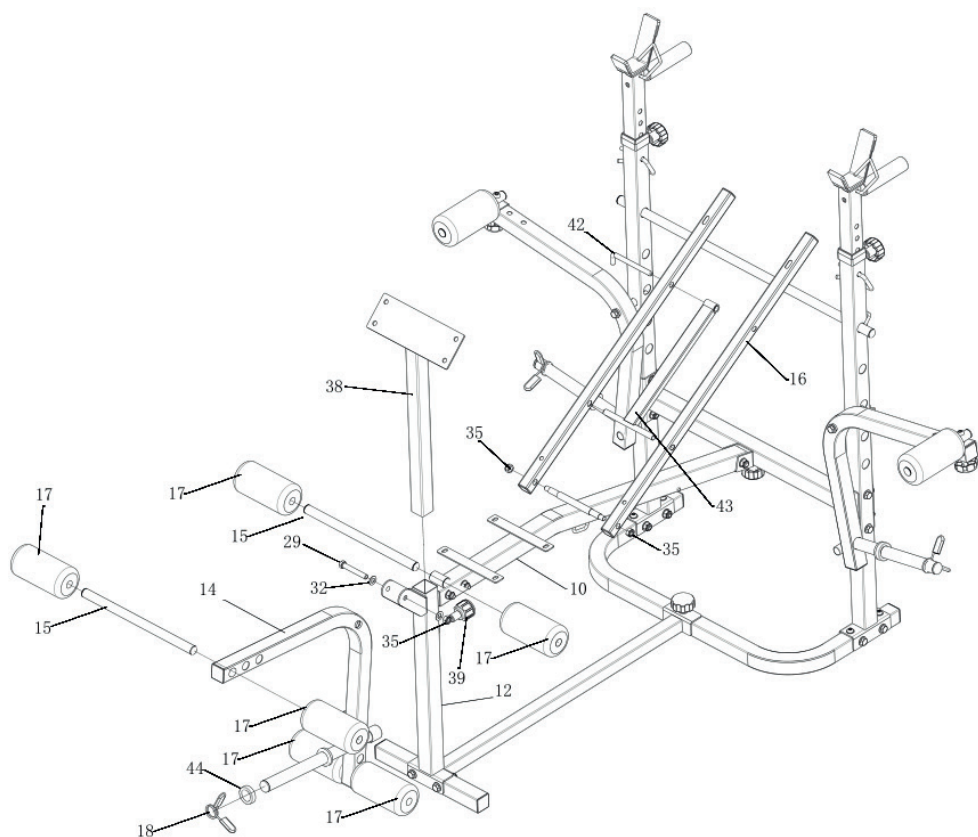
1

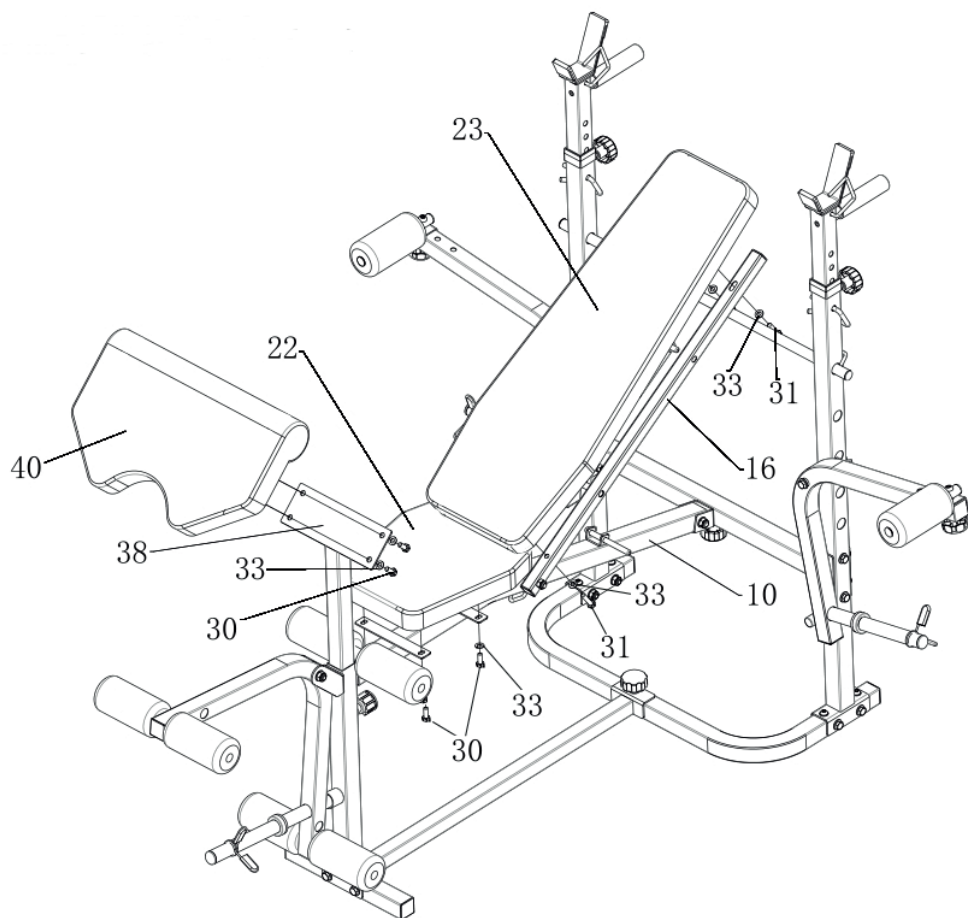


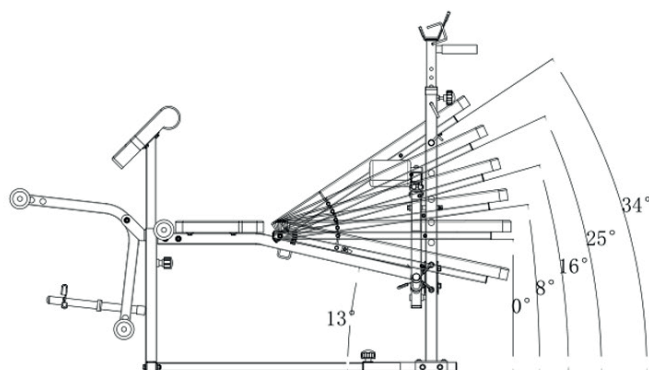
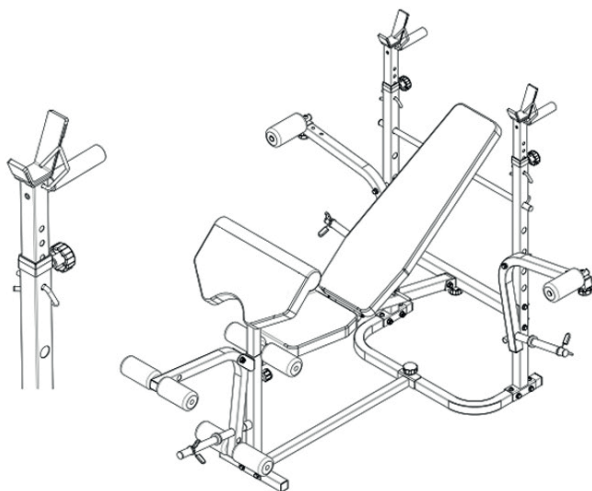
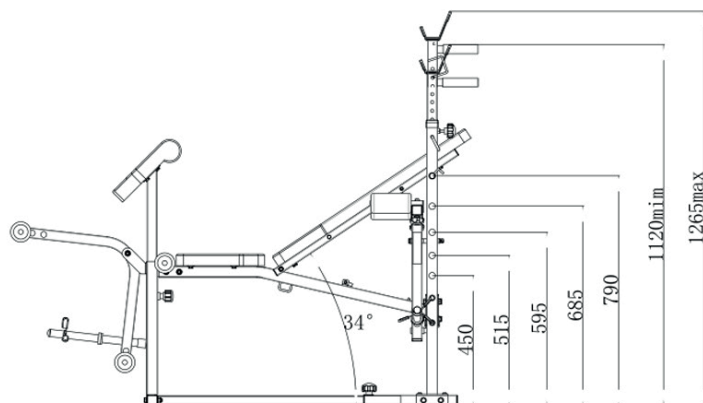


2











Składanie

Aby złożyć ławkę, wykręć pokrętkę (28) łączącą tylną podstawę (1) z łącznikiem (11) oraz pokrętkę (28), znajdujące się pod profilem łączącym stojaki (4), następnie chwyć za siedzisko i podnieś ławkę do góry.



Regulacja kąta nachylenia oparcia

Aby zmienić kąt nachylenia oparcia, wyjmij wspornik (8), a następnie umieść go w wybranych otworach w stojakach. By ustawić ujemny kąt nachylenia, wyjmij wspornik (8) i połóż oparcie na ramie głównej. By ustawić oparcie pod kątem 90° do siedziska, rozłóż dolny wspornik (43) znajdujący się pod oparciem i zablokuj go za pomocą zawlecзки (42).





Regulacja wysokości stojaków

Aby dopasować wysokość stojaków, wyjmij pokrętko mocujące (45) oraz blokadę stojaków (21), ustaw wysokość stojaków, włóż blokadę oraz dokręć pokrętko.



Regulacja wysokości modlitewnika

Aby dopasować wysokość modlitewnika, wyjmij pokrętko szybkiego mocowania (39) z przedniej podstawy (12), ustaw wysokość modlitewnika i włóż pokrętko.





Regulacja uchwytów prasy do nóg

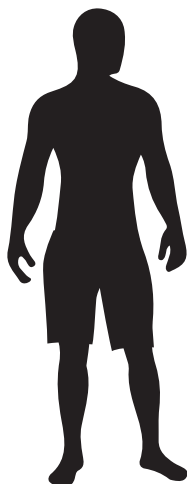
Aby dopasować ustawienie uchwytów na nogi w prasie do nóg, zdejmij gąbkę z jednej strony uchwytu. Przelóż drążek do wybranego otworu i załóż gąbkę.



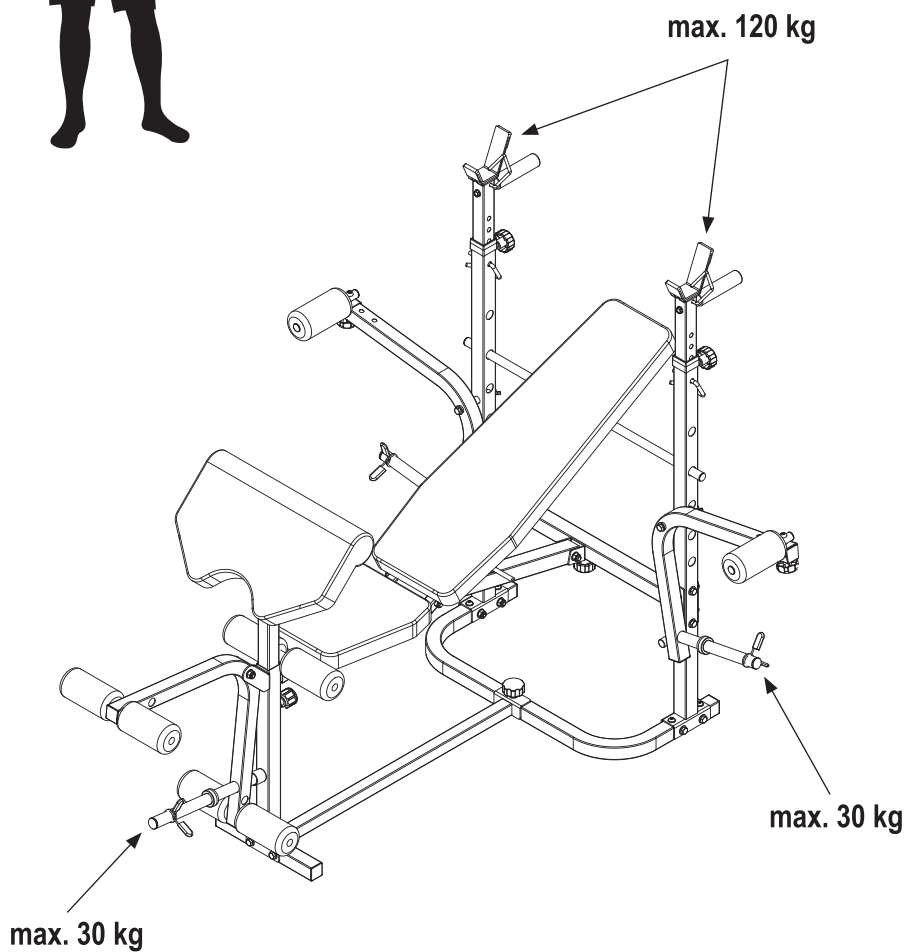
Regulacja rozpiętek

Aby dopasować odległość uchwytów na ręce w rozpiętkach, odkręć pokrętko (19) znajdujące się pod profilem ramienia rozpiętek, przelóż uchwyt (9) do wybranego otworu i dokręć ponownie pokrętko.





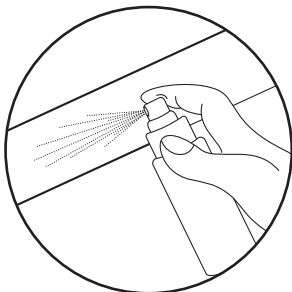
max. 120 kg



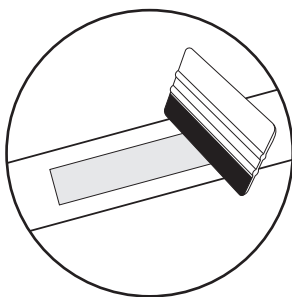
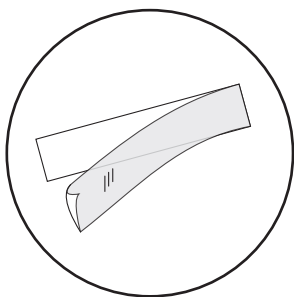


Aplikacja naklejki*

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



2. Usuń z naklejki warstwę ochronną. Umieść naklejkę na przygotowanej wcześniej powierzchni. Użyj rakli do wyrównania naklejki i usunięcia ewentualnych pęcherzyków powietrza.



3. Aby trwale usunąć naklejkę, użyj specjalnego preparatu do usuwania naklejek.

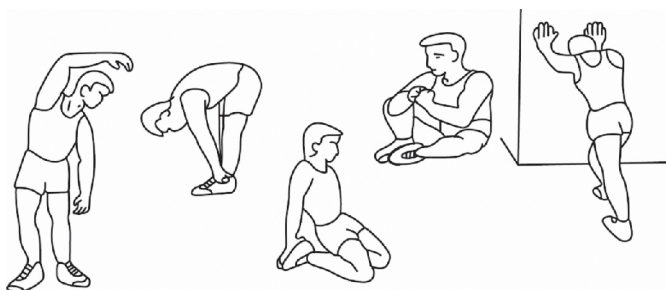
* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie



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.

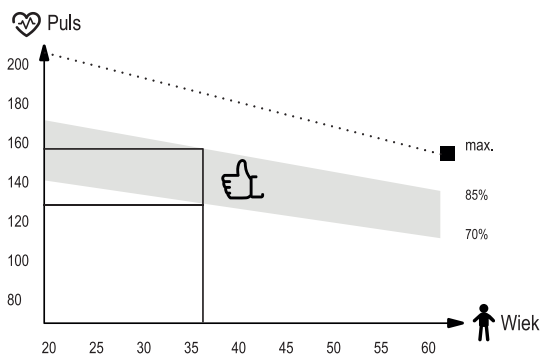
1. Rozgrzewka

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



2. Faza ćwiczeń

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



3. Faza odprężenia

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

PL Czyszczenie i konserwacja



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

PL Rozwiązywanie problemów



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



Warunki gwarancji

1. Klient ma następujące możliwości zgłoszenia reklamacji:
 - za pośrednictwem formularza reklamacyjnego na stronie internetowej: <https://www.hop-sport.pl/serwis/>
 - pisemnie na adres korespondencyjny:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polska
 - pocztą elektroniczną: 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.

PL Ochrona środowiska



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



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



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

1. Plnú bezpečnosť a účinnosť použitia je možné dosiahnuť za predpokladu, že zariadenie je zmontované a používané v súlade s týmito pokynmi. Nezabudnite informovať všetkých používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nie sme zodpovední za problémy alebo zranenia spôsobené konaním v rozpore s pravidlami stanovenými v tejto príručke.
2. Výrobok sa môže používať iba na určený účel.
3. Zariadenie je určené iba na použitie v domácnosti dospelými osobami. Nenechávajte zariadenie na mieste prístupnom deťom. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
4. Prístroj by mal byť skladovaný na suchom a teplom mieste mimo priameho slnečného žiarenia.
5. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
6. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
7. Zariadenie umiestnite na rovný, stabilný a čistý povrch.
8. Pre ochranu podlahy pod zariadením odporúčame umiestniť koberec, rohož alebo inú podložku.
9. Aby ste zabránili znečisteniu v montážnej oblasti použite pod zariadením zodpovednú podložku (gumovú, drevenú a pod).
10. Pred začatím tréningu sa uistite, či je zariadenie kompletné a či sú všetky časti na svojom mieste.
11. Ak máte akékoľvek zdravotné problémy / chronické ochorenia alebo ak ide o váš prvý tréning na tomto type vybavenia, pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť zranenie.
12. Pred použitím zariadenia sa zahrejte.
13. Ak počas cvičenia na prístroji pociťujete bolesť, nepravidelný pulz, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním v cvičení by ste mali vyhľadať lekársku pomoc.
14. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach.
15. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je v poriadku z technickej stránky. Ak počas používania zistíte poškodenie niektorých komponentov alebo budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
16. Nevykonaвайте žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tejto príručke. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v príručke).
17. Minimálny voľný priestor potrebný na bezpečnú prevádzku zariadenia nie je menší ako dva metre.
18. Maximálna povolená hmotnosť používateľa je 120 kg.
19. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN ISO 20957-4:2017-03.

Zoznam dielov

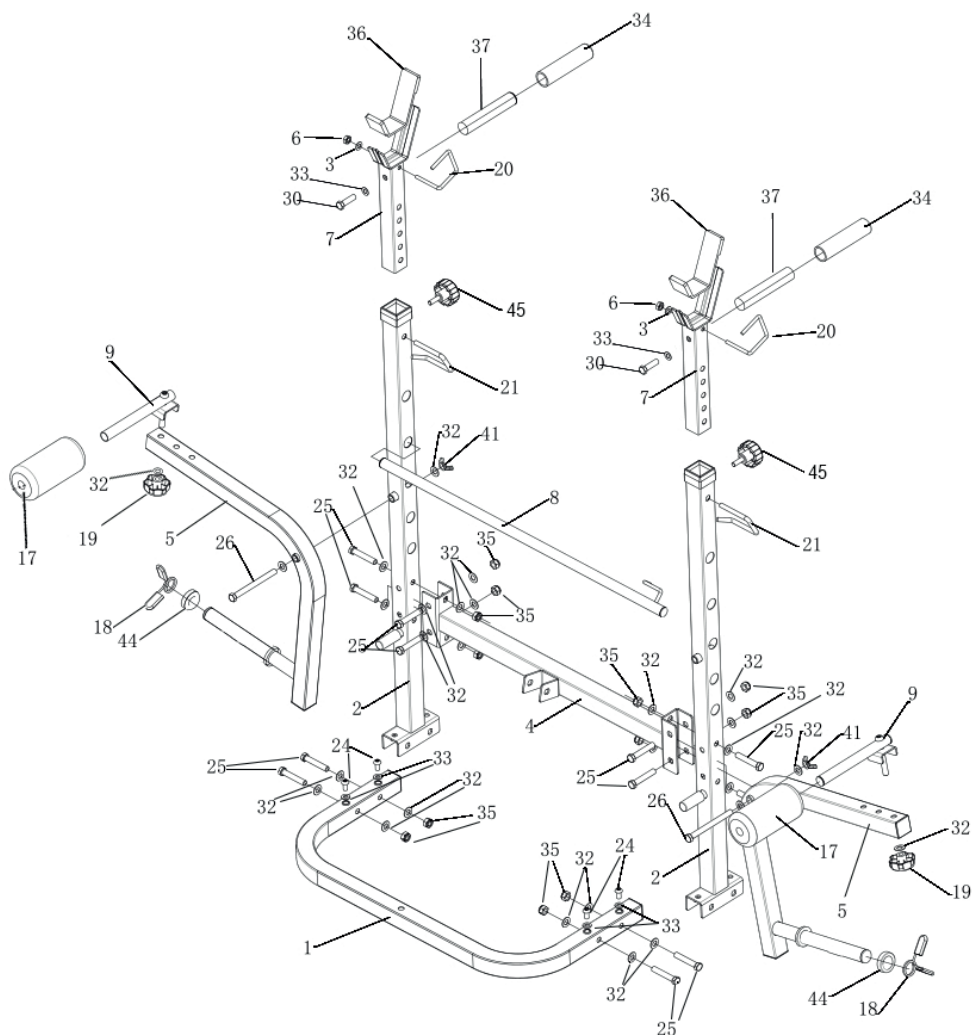
Č.	Popis	Ks.
1	Zadná základňa	1
2	Spodná časť stojana	2
3	Podložka D6	2
4	Spojovací profil stojanov	1
5	Rameno rozpažiek	2
6	Matica M6	2
7	Horná časť stojana	2
8	Podpera operadla	1
9	Držiak	2
10	Hlavný rám	1
11	Spoj	1
12	Predná základňa	1
13	Stabilizátor prednej základne	1
14	Rám posilňovača nôh	1
15	Priečka držiakov posilňovača nôh	3
16	Základňa operadla	2
17	Penová časť	8
18	Motýliková svorka	3
19	Otočný gombík nastavenia motýlika	2
20	Blokáda veľkej činky	2
21	Blokáda stojanov	2
22	Sedadlo	1
23	Operadlo	1
24	Skrutka M8x16	4
25	Skrutka M10x55	12
26	Skrutka M10x110	2

27	Skrutka M10x60	5
28	Otočný gombík	2
29	Skrutka M10x65	1
30	Skrutka M8x20	10
31	Skrutka M8x35	4
32	Podložka D10	42
33	Podložka D8	18
34	Kryt úchopov na kliky	2
35	Matica M10	20
36	Kryty na stojany	2
37	Úchop na kliky	2
38	Základňa opierky pre biceps	1
39	Otočný gombík nastavenia výšky opierky pre biceps	1
40	Opierka na biceps	1
41	Motýliková matica M10	2
42	Závlačka	1
43	Spodná podpera operadla	1
44	Gumenný prstenec	3
45	Otočný gombík nastavenia výšky stojanov	2



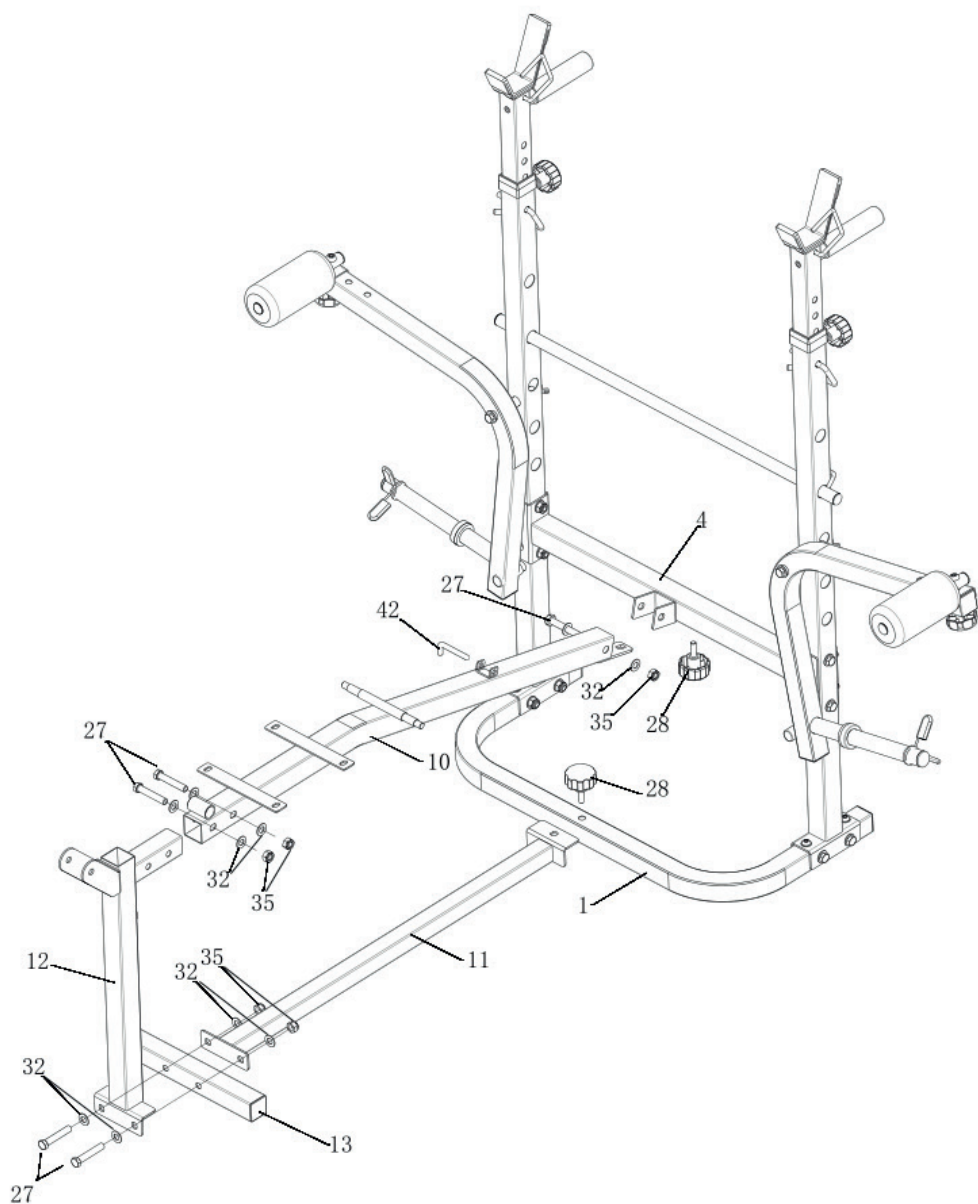
Návod na montáž

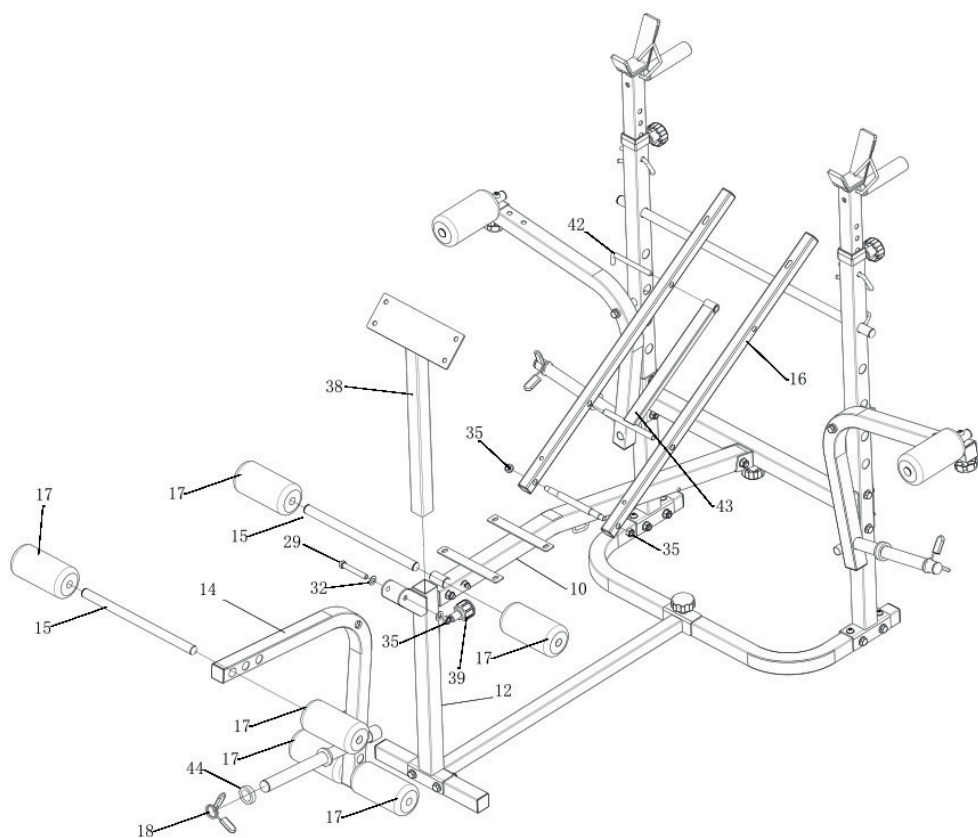
1

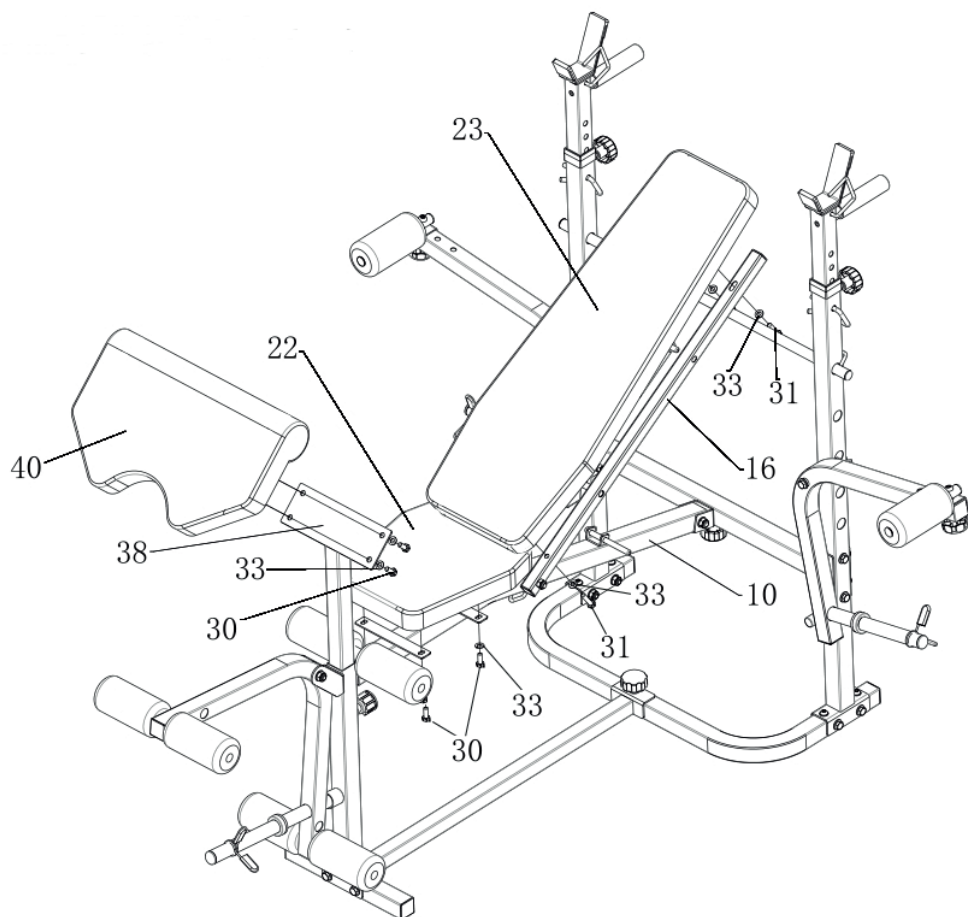


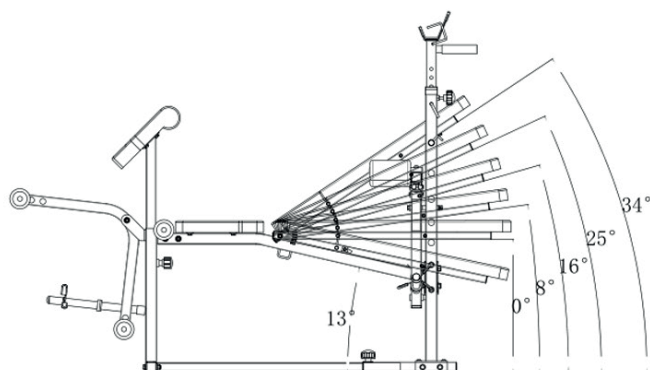
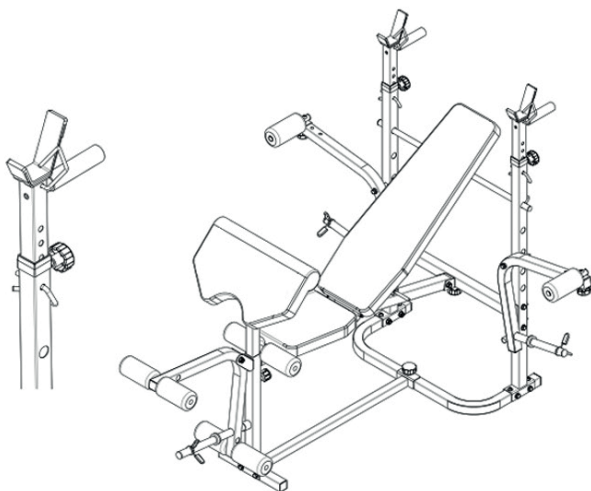
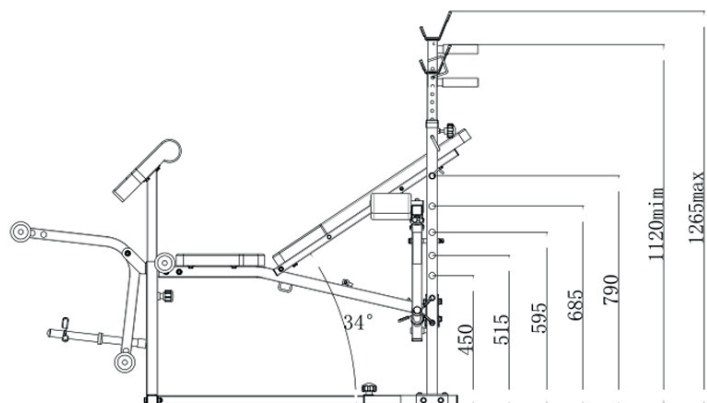


2











Zloženie

Ak chcete sklopiť lavicu, uvoľnite otočný gombík (28) spájajúci zadnú základňu (1) so spojom (11) a otočný gombík (28), ktorý sa nachádza pod profilom spájajúcim stojany (4). Následne uchopte sedadlo a nadvihnite lavicu.



Nastavenie sklonu operadla

Ak chcete zmeniť uhol operadla, vyberte podperu operadla (8) a potom ju vložte do vybratých otvorov v stojanoch. Ak chcete nastaviť záporný uhol sklonu, vyberte podperu operadla (8) a umiestnite operadlo na hlavný rám. Pre nastavenie operadla pod uhlom 90 stupňov na sedadle, rozložte spodnú podperu (43) pod operadlom a zaistíte ju závlačkou (42).





Nastavenie výšky stojanov

Ak chcete upraviť výšku stojanov, vyberte otočný gombík (45) a blokádu stojanov (21), nastavte výšku stojanov, vložte blokádu a utiahnite otočný gombík.



Nastavenie výšky opierky pre biceps

Ak chcete upraviť výšku opierky pre biceps v vytiahnite otočný gombík (39) zo základne (12), nastavte výšku opierky pre biceps a vložte otočný gombík.





Nastavenie držiakov posilňovača nôh

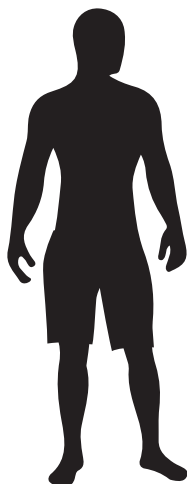
Ak chcete upraviť výšku držiakov v posilňovači nôh, odstráňte penovú časť na jednej strane držiaka. Vložte tyč do zvolenej diery a nasadte penovú časť



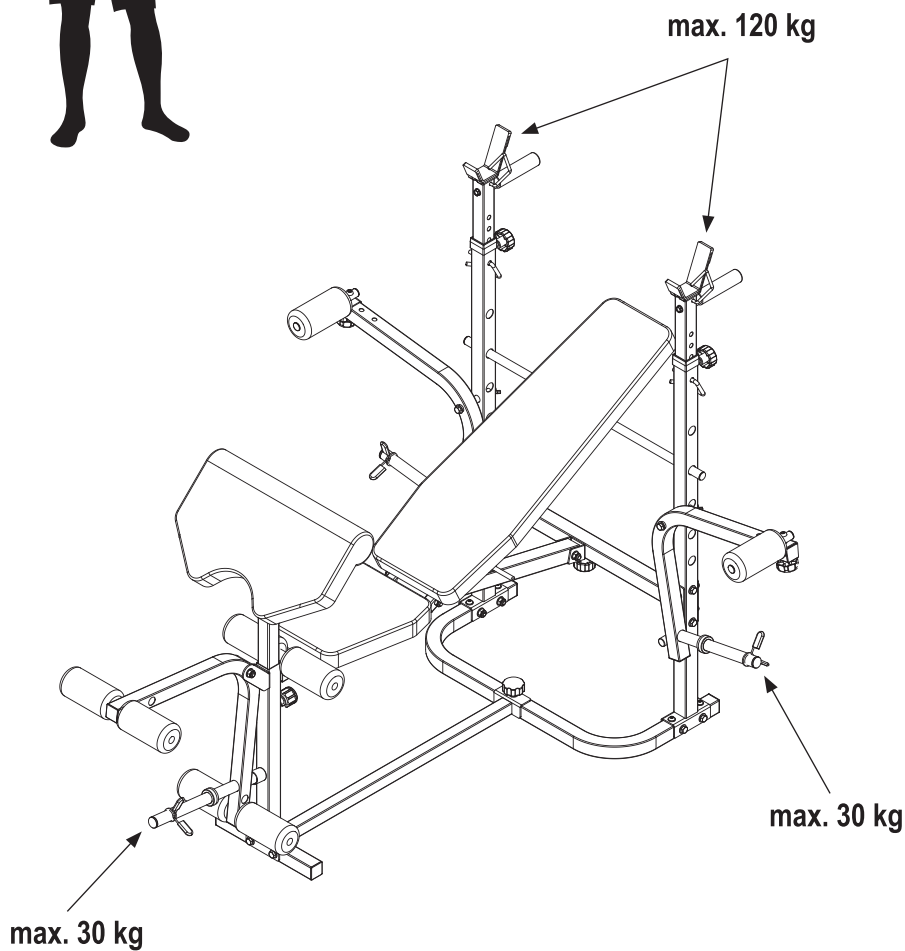
Nastavenie motýlika

Ak chcete nastaviť vzdialenosť medzi rukoväťami motýlika, uvoľnite otočný gombík (19), ktorý sa nachádza pod profilom ramena motýlika, posuňte rukoväť (9) do zvoleného otvoru a znova utiahnite otočný gombík.





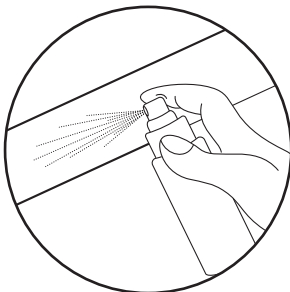
max. 120 kg



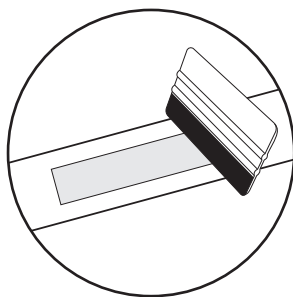
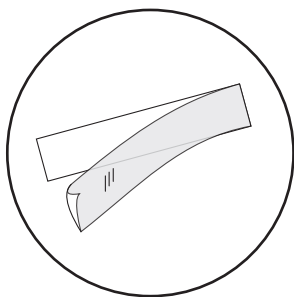


Prilepenie nálepky*

1. Pre správnu aplikáciu očistite povrch, na ktorý má byť nálepka umiestnená. Použite na to jemný čistiaci prostriedok, vodu alebo špeciálny odmasťovač. Povrch osušte čistou suchou handričkou.



2. Odstráňte ochrannú vrstvu z nálepky. Umiestnite nálepku na predtým pripravený povrch. Pomocou stierky zarovnajte nálepku a odstráňte všetky vzduchové bubliny.



3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

*týka sa produktov s nálepkami v súprave



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

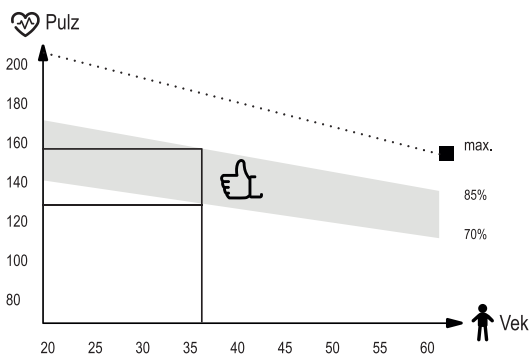
1. Rozcvička

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



2. Fáza tréningu

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



3. Relaxačná fáza

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

SK Čistenie a údržba



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

SK Riešenie problémov



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



Záručné podmienky

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



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



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



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 інструкцій. Не забудьте повідомити користувачів обладнання про всі обмеження, застереження та запобіжні заходи. Ми не несемо відповідальності за проблеми або травми, спричинені порушенням правил, викладених у даній інструкції.
2. Виріб можна використовувати лише за призначенням.
3. Пристрій призначений тільки для домашнього використання дорослими. Не залишайте пристрій у місці, доступному для дітей. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
4. Пристрій слід зберігати в сухому і теплому місці, подалі від прямих сонячних променів.
5. Обладнання не підходить для реабілітаційних цілей.
6. Користуватися обладнанням одночасно може лише одна людина.
7. Поставте обладнання на рівну, стійку, пряму, чисту і вільну поверхню.
8. Рекомендуємо ставити обладнання на килимок або будь-яке інше захисне покриття, щоб не пошкодити підлогу.
9. Покладіть відповідне покриття (наприклад, гумовий килимок, дерев'яне покриття тощо) під пристрій у зоні кріплення, щоб уникнути забруднення.
10. Перш ніж розпочати тренування, переконайтеся, що пристрій готовий, а всі деталі на своєму місці.
11. Якщо у вас є якісь проблеми зі здоров'ям / хронічні захворювання або якщо це ваш перший досвід роботи з даним обладнанням, перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Неправильне або надмірне навантаження може спричинити травму.
12. Зробіть розминку перед тренуванням.
13. Якщо під час занять на обладнанні ви відчуваєте біль, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування. Перш ніж продовжувати програму тренувань, слід звернутися до лікаря.
14. Не підбирайте для тренувань довгий вільний одяг, який може потрапити в рухомі частини.
15. Використовуйте пристрій лише тоді, коли він технічно справний. Якщо під час використання ви виявили несправні компоненти або чуєте тривожний звук від пристрою, припиніть заняття. Не використовуйте пристрій, поки проблема не буде вирішена.
16. Не вносити жодних налаштувань чи модифікацій пристрою, за винятком описаних вище у даній інструкції. У разі виникнення проблем зверніться до сервісної служби (контакти дані надаються нижче в інструкції).
17. Щоб використання обладнання було безпечним, ви маєте мати вільний простір мінімум не менше двох метрів.
18. Максимально допустима вага користувача – 120 кг.
19. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту EN ISO 20957-4:2017-03.

Список деталей

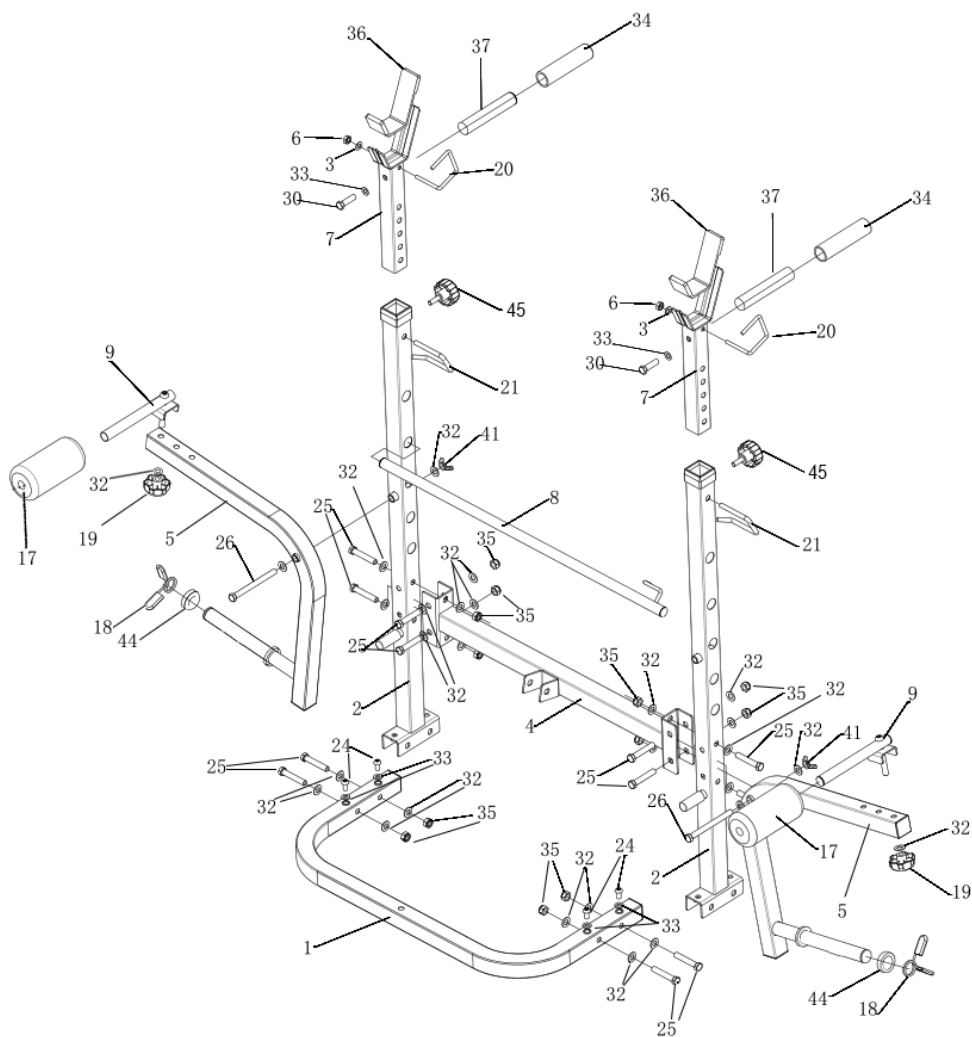
Ні.	Опис	Шт.
1	Задня підставка	1
2	Нижня частина стійки	2
3	Шайба D6	2
4	Профільні сполучні стенди	1
5	Важіль для рук	2
6	Гайка M6	2
7	Верхня частина стійки	2
8	Кронштейн спинки	1
9	Ручка	2
10	Основна рама	1
11	З'єднувач	1
12	Передня підставка	1
13	Стабілізатор передньої підставки	1
14	Рама тиску для ніг	1
15	Поперечина ручок тиску для ніг	3
16	Основа спинки	2
17	Губка	8
18	Гумове кільце	3
19	Ручка регулювання розпірки	2
20	Замок для штанги	2
21	Замок для підставки	2
22	Сидіння	1
23	Спинка	1
24	Гвинт M8x16	4
25	Гвинт M10x55	12
26	Гвинт M10x110	2

27	Гвинт M10x60	5
28	Ручка	2
29	Гвинт M10x65	1
30	Гвинт M8x20	10
31	Гвинт M8x35	4
32	Шайба D10	42
33	Шайба D8	18
34	Накладка для ручки тяг	2
35	Гайка M10	20
36	Накладки на стійки	2
37	Ручка для віджимань	2
38	Підставка під парту	1
39	Ручка регуляції висоти парти	1
40	Парта	1
41	Гайка M10	2
42	Шплінт	1
43	Підставка для нижньої частини спинки	1
44	Гумове кільце	3
45	Ручка регуляції висоти стійок	2



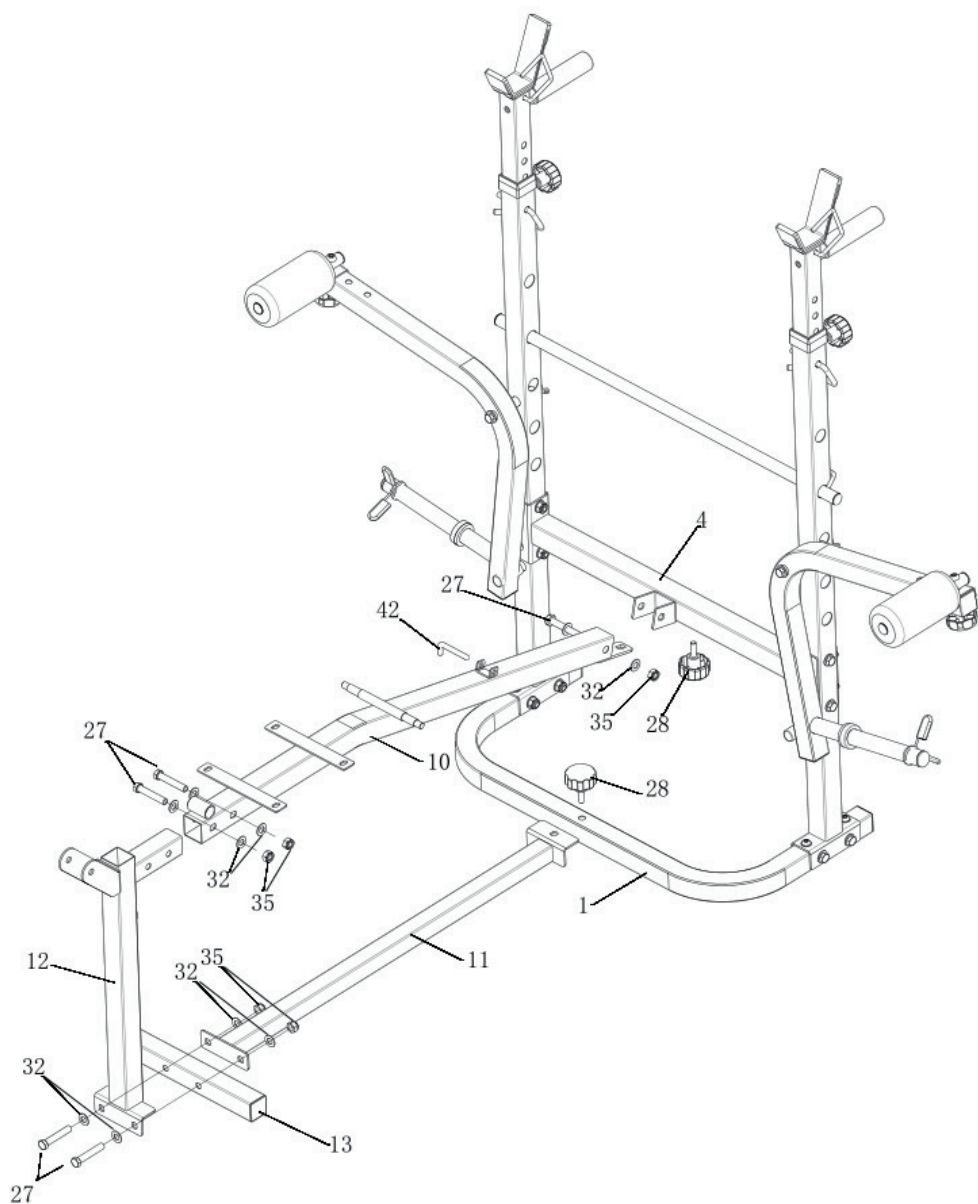
Схема монтажу

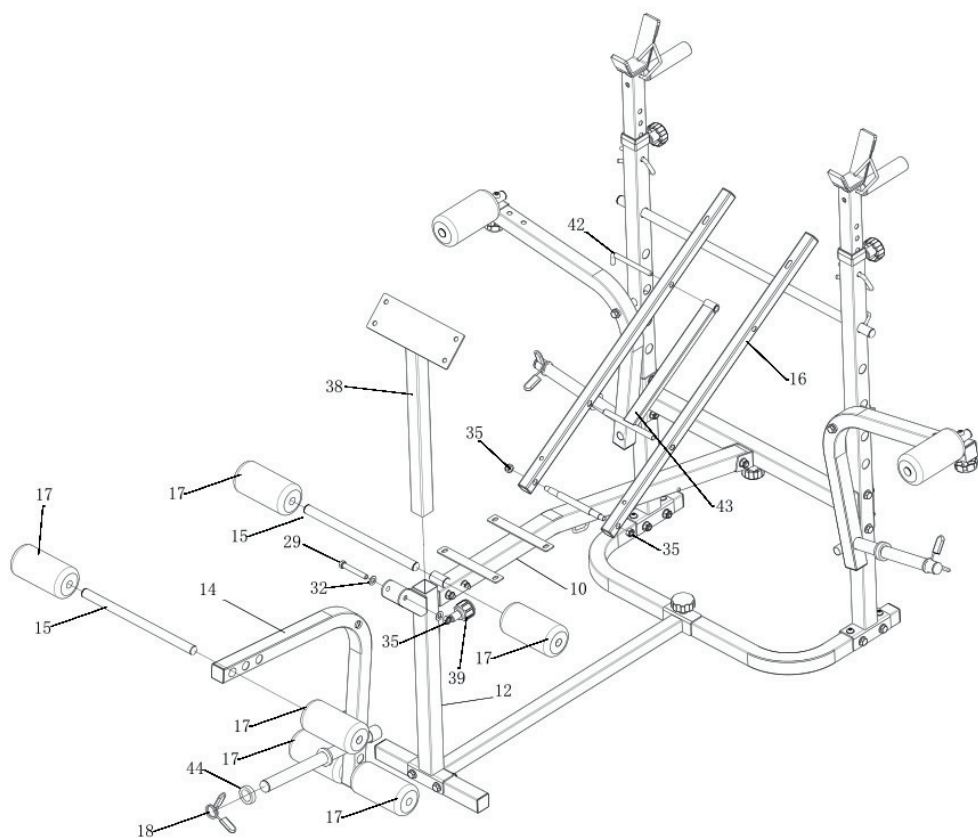
1





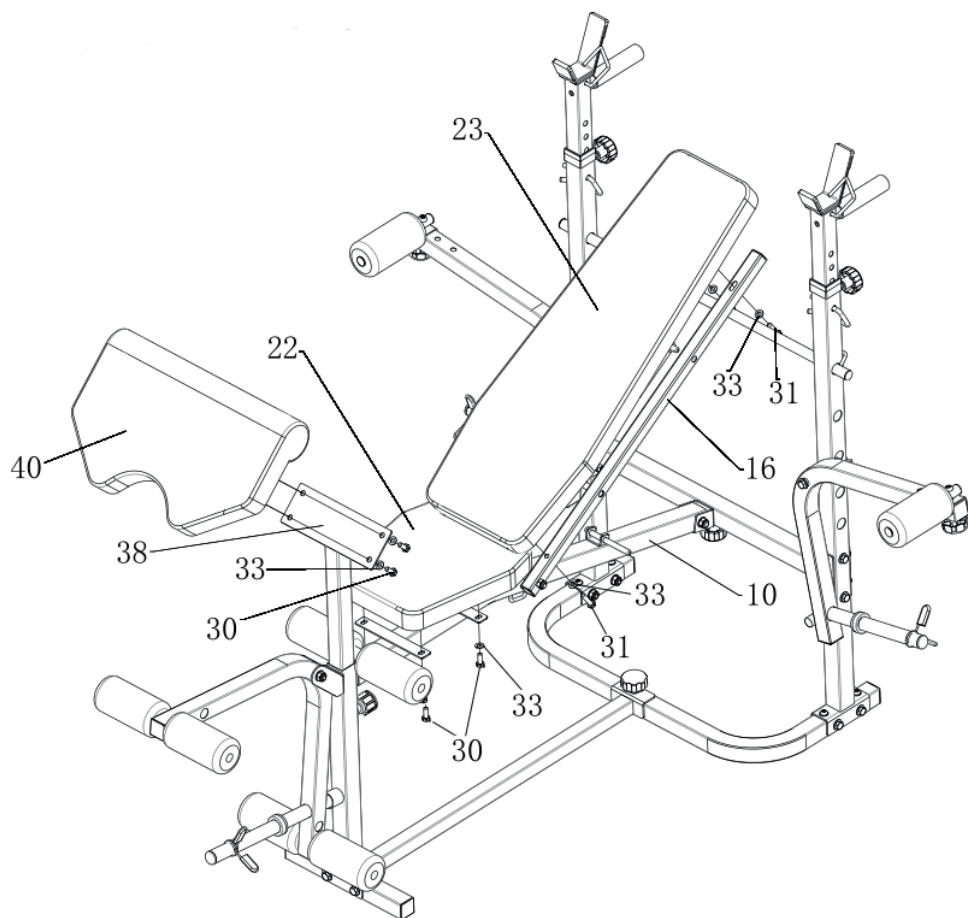
2

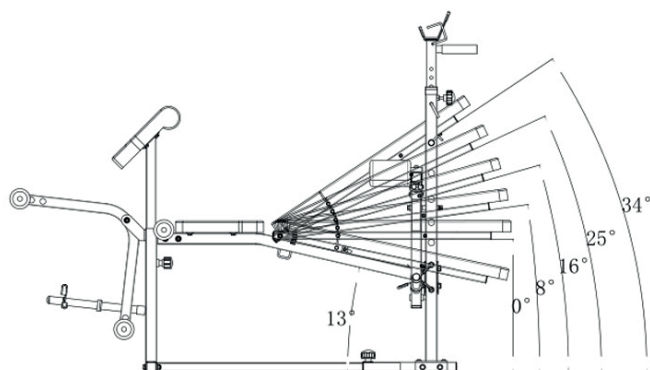
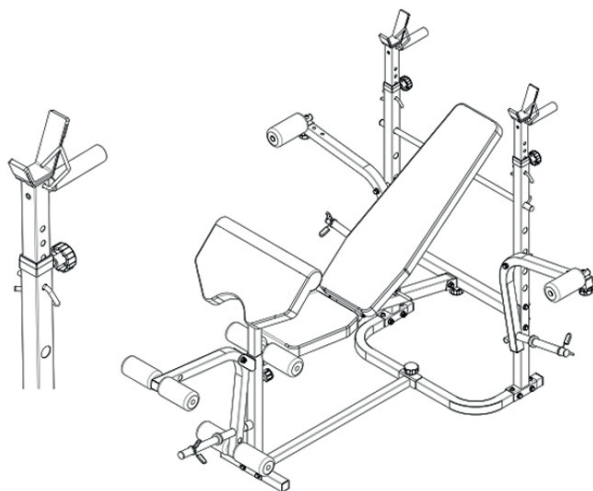
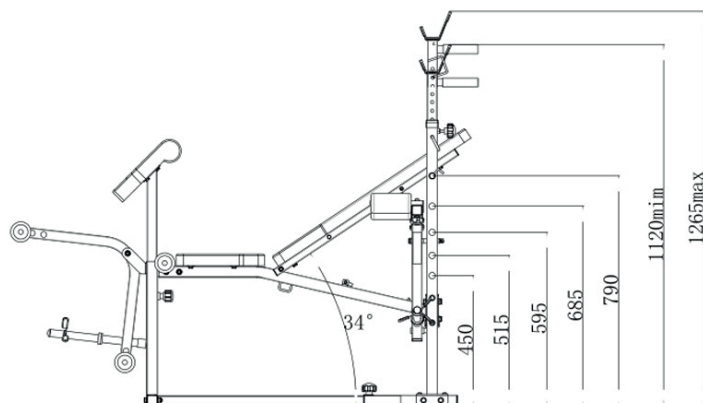






4







Складання

Щоб зібрати лавку, відкрутіть ручку (28), яка з'єднує задню основу (1) з роз'ємом-з'єднувачем (11), і ручку (28), розташовану під перекладиною, яка з'єднує стійки (4), а потім візьміться за сидіння та підніміть лавку.



Регулювання кута нахилу спинки

Щоб змінити кут нахилу спинки, зніміть кронштейн (8) і помістіть його у вибрані отвори на підставках. Щоб встановити від'ємний кут нахилу, зніміть кронштейн (8) і поставте спинку на основну раму. Для регулювання спинки під кутом 90 градусів до сидіння, розгорніть нижній кронштейн (43) під спинку і зафіксуйте його шпилькою (42).





Регулювання висоти стійок

Щоб відрегулювати висоту стійок, зніміть затискальну ручку (45) та фіксатор стійки (21), встановіть висоту стійок, вставте замок і затягніть ручку.



Регулювання висоти парти

Щоб відрегулювати висоту парти, витягніть ручку швидкої фіксації (39) з основи (12), відрегулюйте висоту парти та вставте ручку.





Регулювання фіксаторів для ніг

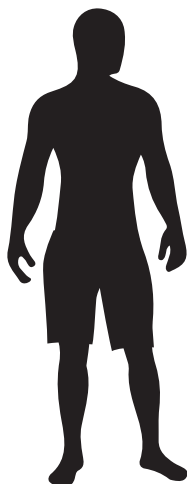
Щоб відрегулювати висоту тримачів для ніг на підставці для них, зніміть валик з піни з одного боку стержня. Вставте стержень у бажаний отвір отвір і надіньте валик.



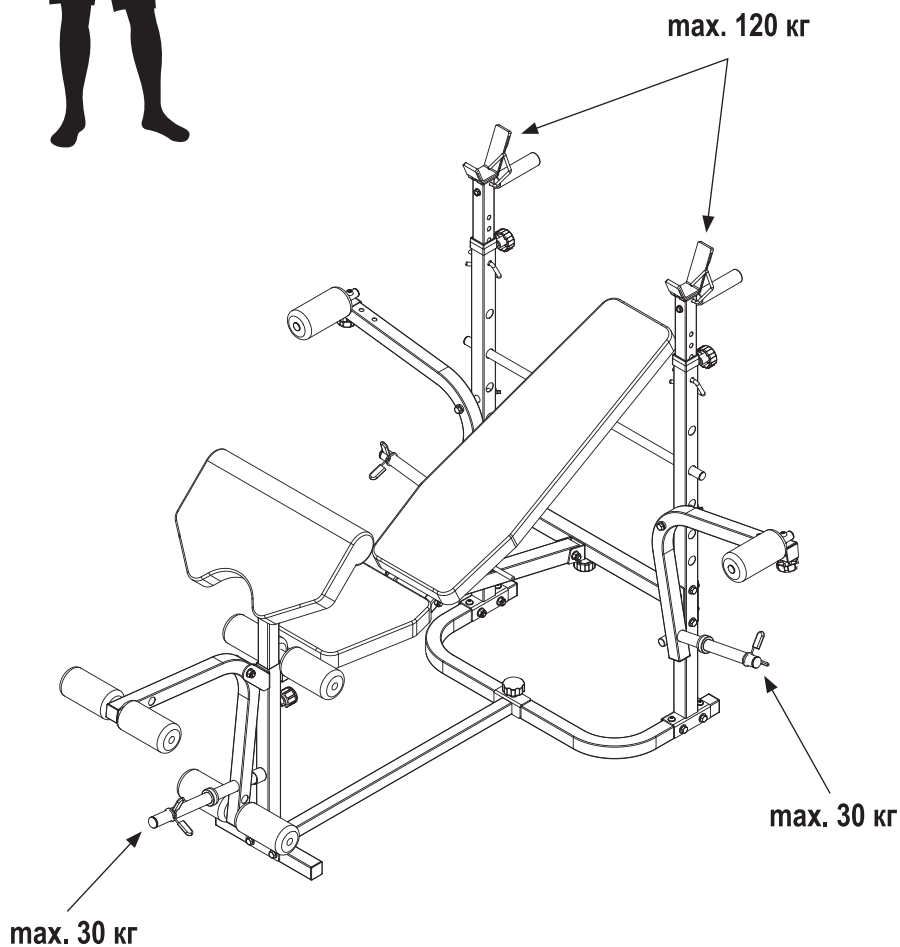
Регулювання ремінця

Щоб відрегулювати відстань між рукоятками ручок в розкидачах, відкрутіть ручку (13), розташовану під профілем ручки підтяжки, перемістіть ручку (5) до вибраного отвору і знову затягніть ручку.





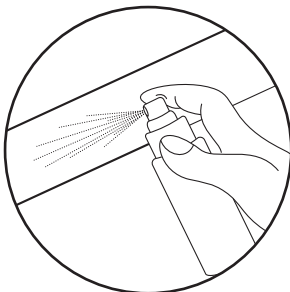
макс. 120 кг



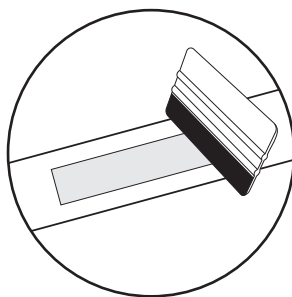
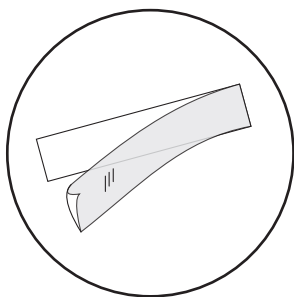


Інструкція наклеювання наліпки*

1. Для правильного нанесення очистіть поверхню, де буде розміщена наклейка. Для цього використовуйте м'який миючий засіб, воду або спеціальний знежирювач. Витріть поверхню чистою сухою тканиною.



2. Зніміть захисний шар з наклейки. Розмістіть наклейку на попередньо підготовлену поверхню. За допомогою ракеля вирівняйте наклейку та видаліть бульбашки повітря.



3. Щоб видалити наклейку назавжди, скористайтеся спеціальним засобом для зняття наклею.

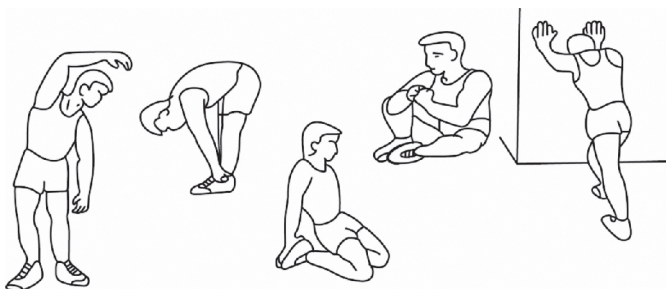
* стосується продуктів з наклейками у комплекті



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

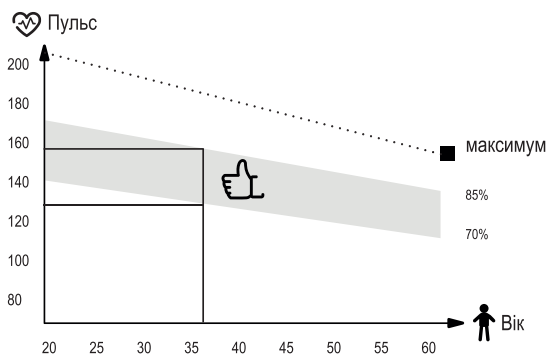
1. Розминка

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



2. Фаза вправ

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



3. Фаза релаксації

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

UA Чистка та обслуговування



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

UA Вирішення проблем



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



Умови гарантії

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

UA Охорона навколишнього середовища



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



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



Hergestellt in China

DISTRIBUTION:



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



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



Hegen Deutschland GmbH
Papenreie 53
22453 Hamburg



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

IMPORTER:

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