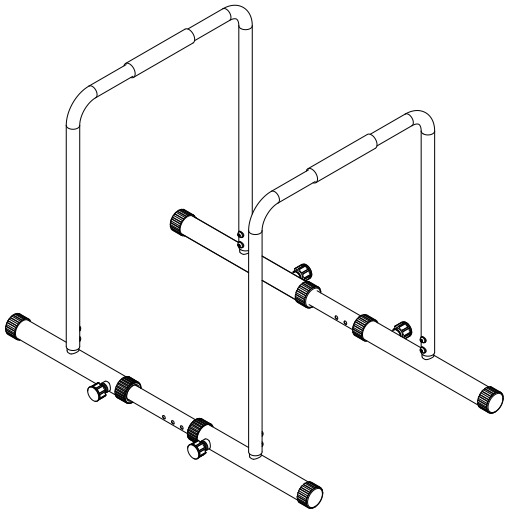
HOP-SPORT®



20'

DIP STATION
HS-2010K

Bradla na cvičení CZ

Dip-Barren DE

Dip Station EN

Barras paralelas ES

Barres parallèles FR

Parallele per allenamento IT

Dip Stand Station NL

Poręcze do ćwiczeń PL

Bradlá na cvičenie SK

Станція для віджимань UA

Scan me
www.hop-sport.com

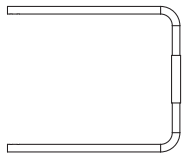
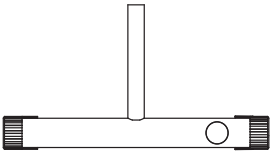
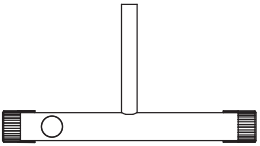
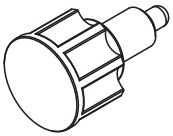
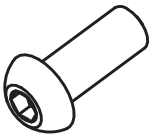
CZ NÁVOD K POUŽITÍ 1
DE BEDIENUNGSANLEITUNG 10
EN INSTRUCTION 19
ES MANUAL DE INSTRUCCIONES 28
FR INSTRUCTIONS D'UTILISATION 37
IT MANUALE DI ISTRUZIONI 46
NL GEBRUIKSAANWIJZING 55
PL INSTRUKCJA OBSŁUGI 64
SK NÁVOD NA POUŽITIE 73
UA ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ 82

CZ Upozornění

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

1. Maximální bezpečnost a účinnost používání lze dosáhnout pouze při správné montáži a použití zařízení v souladu s tímto návodem. Uživatelé musí být informováni o všech omezeních, varováních a bezpečnostních opatřeních. Výrobce nenese odpovědnost za zranění nebo škody způsobené nedodržením pokynů.
2. Výrobek je sportovní pomůcka, nikoliv hračka. Děti mohou zařízení používat pouze pod dohledem dospělé osoby.
3. Používejte výhradně k určenému účelu: k provádění cviků jako kliky a silový trénink. Nepoužívejte k jiným účelům.
4. Nepřekračujte maximální povolené zatížení 500 kg.
5. Madla jsou určena pro běžné cvičení. Nadměrná síla nebo netypické použití může způsobit poškození zařízení.
6. Cvičte na rovném, stabilním a protiskluzovém povrchu, aby nedošlo k posunutí zařízení.
7. Doporučuje se používat ochrannou podložku pod zařízení.
8. Před každým použitím zkontrolujte, zda jsou všechny spoje pevné a neuvolnily se. V případě potřeby dotáhněte šrouby. Při poškození zařízení ihned přestaňte používat.
9. Při cvičení noste sportovní obuv s protiskluzovou podrážkou a pohodlné, přiléhavé oblečení, které neomezuje pohyb.
10. Před zahájením tréninku proveďte důkladné zahřátí, abyste připravili svaly a klouby.
11. Zařízení smí používat vždy pouze jedna osoba. Během cvičení se doporučuje přítomnost druhé osoby pro zajištění bezpečnosti.
12. Provádějte cviky kontrolovaně. Vyvarujte se prudkým pohybům, které mohou vést ke ztrátě rovnováhy nebo pádu.
13. Osoby s bolestmi zad, kloubů nebo jinými zdravotními potížemi by se měly před cvičením poradit s lékařem.
14. Pokud během cvičení pocítíte bolest, nepravidelný srdeční tep, dušnost, závrať nebo nevolnost, okamžitě cvičení přerušte a poraďte se s lékařem.
15. Zařízení uchovávejte na suchém a stinném místě, mimo dosah vlhkosti, přímého slunečního záření a otevřeného ohně, abyste předešli korozi kovových částí, deformaci plastu a poškození protiskluzových prvků.
16. Nevystavujte zařízení ostrým předmětům. Hrozí riziko poškození konstrukce a zranění uživatele.
17. Povrch zařízení pravidelně čistěte vlhkým hadříkem. Po vyčištění důkladně osušte.
18. Zařízení je vyrobeno v souladu s normou EN ISO 20957-1:2024. Určeno výhradně pro domácí použití (třída H – domácí použití dle normy).

Seznam dílů

1  Hlavní rám 2 ks.	2  Levý základ 2 ks.	3  Pravý základ 2 ks.
4 Spojovací díl 2 ks.	5  Rukojeť 4 ks.	6  Šroub M8×16 8 ks.
7 Podložka ∅8 8 ks.	8 Imbusový klíč #6L 1 ks.	

Pokyny k montáži

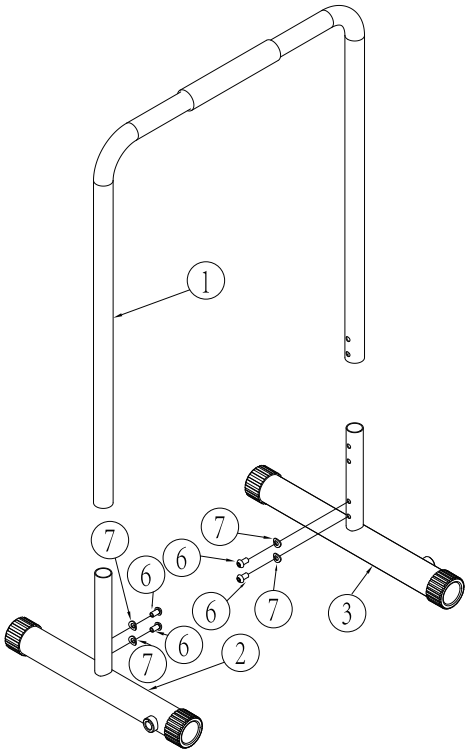
POZNÁMKA: Důrazně se doporučuje, aby zařízení montovali alespoň dva lidé, aby se předešlo zraněním.

A. Před zahájením montáže se ujistěte, že máte dostatek volného prostoru kolem zařízení.
B. Používejte pouze přiložené nářadí.
C. Zkontrolujte, zda máte k dispozici všechny potřebné součásti.
D. Nejprve zašroubujte všechny šrouby a teprve poté je rovnoměrně dotáhněte. Nedotahujte žádný šroub hned po jeho zašroubování.

Montážní návod

1/2

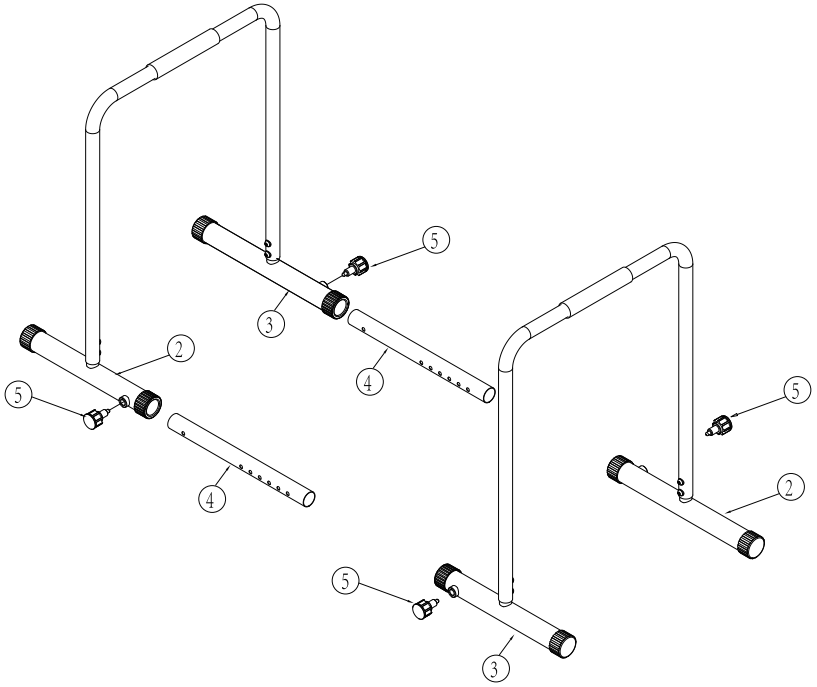
1. Vsuňte (2 – levou základnu) do (1 – hlavního rámu). Poté vložte šroub M8×16 (6) s podložkou ∅8 (7) do otvoru v hlavním rámu (1) a utáhněte pomocí křížového klíče L (8).
2. Vsuňte (3 – pravou základnu) do (1 – hlavního rámu). Poté vložte šroub M8×16 (6) s podložkou ∅8 (7) do otvoru v hlavním rámu (1) a utáhněte pomocí klíče L (8).



CZ Montáž

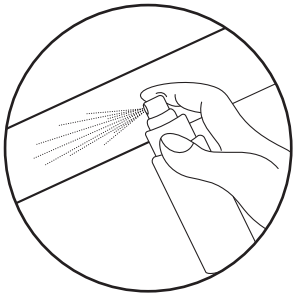
2/2

Vložte (4 – spojovací díl) do (3 – pravé základny) a (2 – levé základny) a zvolte vhodný montážní otvor. Zajistěte pomocí (5 – matice/pokretla).

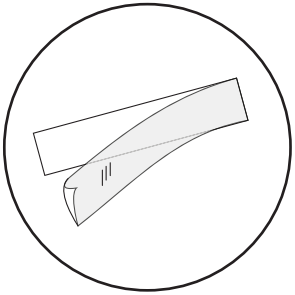


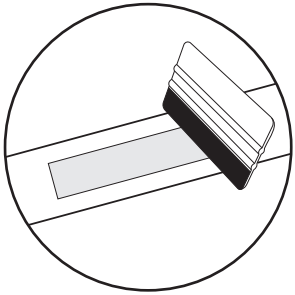
Přilepení nálepky*

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.

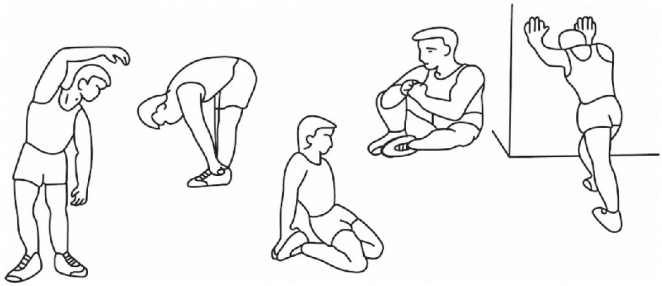
*týká se produktů s nálepkami v sadě

CZ Tréninkový plán

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

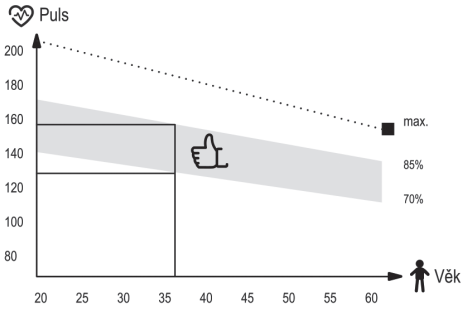
1. Rozcvička

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



2. Fáze tréninku

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



3. Relaxační fáze

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

CZ Čištění a údržba

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

CZ Řešení problémů

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

CZ Záruka

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. Reklamace včetně odstranění vady musí být vyřízena a kupující o tom musí být informován nejpozději do třiceti (30) dnů ode dne uplatnění reklamace, pokud se prodávající s kupujícím nedohodne na delší lhůtě. Pokud je třeba poslat produkt na opravu do zahraničí nebo dovézt náhradní díly ze zahraničí, oprava může trvat déle.
3. Použije se právo země, do které bylo zboží dodáno, včetně záručních ustanovení. Neplatí Úmluva OSN o smlouvách o mezinárodní koupi zboží.
4. Záruka se nevztahuje na poškození způsobená nesprávným používáním.

CZ Ochrana životního prostředí

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

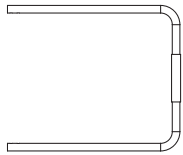
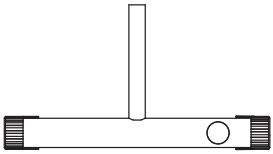
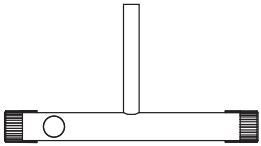
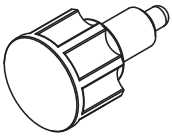
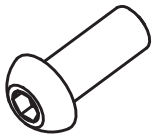
Návod k použití byl vytištěn na recyklovatelném papíře. Třiďte ho v souladu s platnými pravidly.

DE Warnungen

LESEN SIE VOR DER INBETRIEBNAHME DES GERÄTS DIE GESAMTE BEDIENUNGSANLEITUNG SORGFÄLTIG DURCH UND BEWAHREN SIE DIESE FÜR SPÄTERES NACHSCHLAGEN AUF.

1. Maximale Sicherheit und Funktionalität können nur gewährleistet werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert und gemäß dieser Anleitung verwendet wird. Alle Benutzer sind über die geltenden Einschränkungen, Warnhinweise und Sicherheitsvorkehrungen zu informieren. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Verletzungen oder Schäden, die durch Missachtung der Anweisungen entstehen.
2. Dieses Produkt ist ein Sportgerät, kein Spielzeug. Kinder dürfen die Dip-Barren nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen.
3. Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß: ausschließlich für Übungen wie Liegestütze und Krafttraining. Zweckentfremdung ist untersagt.
4. Überschreiten Sie nicht die maximale Belastungsgrenze von 500 kg.
5. Die Griffe sind für Standardübungen ausgelegt. Übermäßige Kraft oder unsachgemäße Verwendung kann zu Schäden am Gerät führen.
6. Trainieren Sie auf einer ebenen, stabilen und rutschfesten Oberfläche, um ein Verrutschen des Geräts zu vermeiden.
7. Es wird empfohlen, eine Schutzmatte unter das Gerät zu legen.
8. Überprüfen Sie vor jeder Benutzung, ob alle Verbindungen fest sitzen. Ziehen Sie bei Bedarf Schrauben nach. Verwenden Sie das Gerät nicht bei Beschädigung.
9. Tragen Sie beim Training Sportschuhe mit rutschfester Sohle und eng anliegende, bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt.
10. Führen Sie vor jedem Training ein angemessenes Aufwärmen durch, um Muskeln und Gelenke vorzubereiten.
11. Das Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig verwendet werden. Eine zweite Person zur Absicherung wird empfohlen.
12. Führen Sie alle Übungen kontrolliert aus. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen, die zu Gleichgewichtsverlust oder Sturz führen können.
13. Personen mit Rücken-, Gelenk- oder anderen gesundheitlichen Problemen sollten vor dem Training einen Arzt konsultieren.
14. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie ärztlichen Rat.
15. Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, schattigen Ort, fern von Feuchtigkeit, direkter Sonneneinstrahlung und offenen Flammen, um Korrosion, Verformung und Schäden an rutschfesten Elementen zu vermeiden.
16. Platzieren Sie keine scharfen Gegenstände in der Nähe des Geräts. Es besteht Verletzungs- und Beschädigungsgefahr.
17. Reinigen Sie die Oberfläche regelmäßig mit einem feuchten Tuch und wischen Sie anschließend gründlich trocken.
18. Das Gerät wurde gemäß EN ISO 20957-1:2024 hergestellt. Nur für den Heimgebrauch bestimmt (Klasse H – Heimanwendung gemäß Norm).

Stückliste

1  Hauptrahmen 2 Stk.	2  Linke Basis 2 Stk.	3  Rechte Basis 2 Stk.
4 Verbindungsteil 2 Stk.	5  Griffschraube 4 Stk.	6  Schraube M8×16 8 Stk.
7 Unterlegscheibe ∅8 8 Stk.	8 Inbusschlüssel #6L 1 Stk.	

Montagetipps

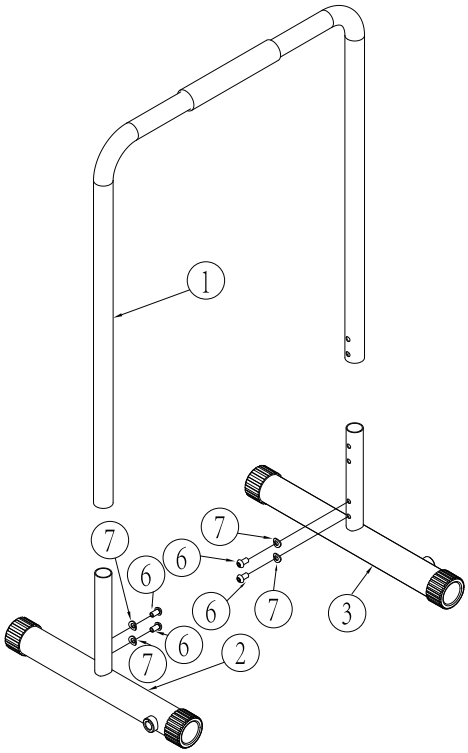
HINWEIS: Es wird dringend empfohlen, dass mindestens zwei Personen das Gerät montieren, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.

A. Stellen Sie vor dem Aufbau sicher, dass genügend freier Platz um das Gerät vorhanden ist.
B. Verwenden Sie ausschließlich das mitgelieferte Werkzeug.
C. Überprüfen Sie vor dem Zusammenbau, ob alle benötigten Teile vorhanden sind.
D. Setzen Sie zunächst alle Schrauben ein und ziehen Sie sie erst anschließend gleichmäßig fest. Ziehen Sie keine Schraube sofort nach dem Einsetzen fest.

Montageanleitung

1/2

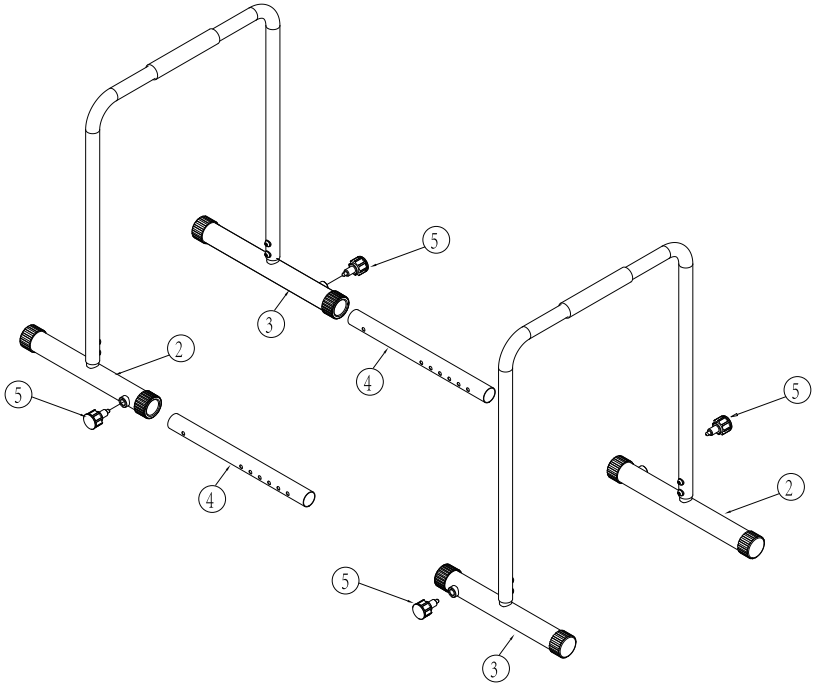
1. Führen Sie (2 – linke Basis) in den (1 – Hauptrahmen) ein. Anschließend stecken Sie die Schraube M8×16 (6) mit Unterlegscheibe ∅8 (7) durch das Loch im Hauptrahmen (1) und ziehen Sie sie mit dem L-Kreuzschlüssel (8) fest.
2. Führen Sie (3 – rechte Basis) in den (1 – Hauptrahmen) ein. Dann stecken Sie die Schraube M8×16 (6) mit Unterlegscheibe ∅8 (7) durch das Loch im Hauptrahmen (1) und ziehen Sie sie mit dem L-Schlüssel (8) fest.



DE Montage

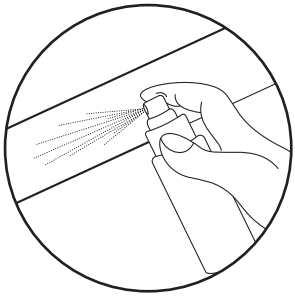
2/2

Führen Sie den (4 – Verbindungsteil) in die (3 – rechte Basis) und die (2 – linke Basis) ein und wählen Sie das passende Montageloch. Sichern Sie mit dem (5 – Griffschraube).

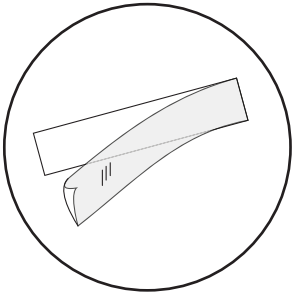


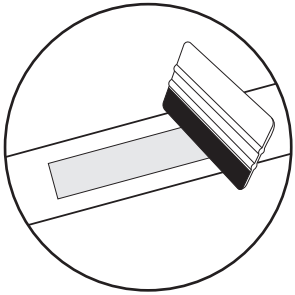
Anbringung des Aufklebers*

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.

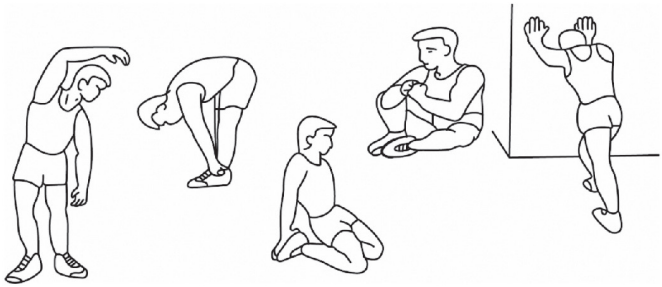
*gilt für Produkte mit Aufklebern im Set

DE Trainingsplan

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.

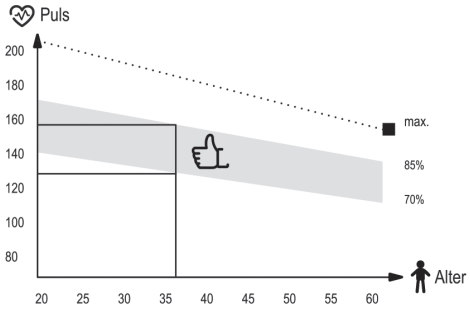
1. Aufwärm-phase

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.

DE Gewährleistung

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.

22
PAP

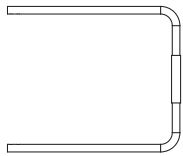
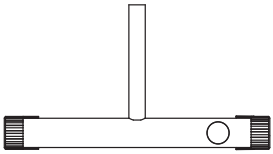
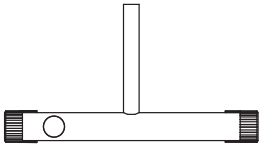
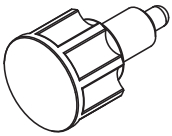
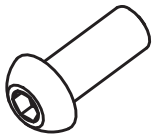
Die Bedienungsanleitung wurde auf recycelbarem Papier gedruckt. Bitte entsorgen Sie sie gemäß den geltenden Vorschriften zur Mülltrennung.

EN Warnings

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

1. Maximum safety and performance can be achieved only if the equipment is assembled and used in accordance with this manual. All users must be informed of applicable limitations, warnings, and safety precautions. The manufacturer is not responsible for any injuries or damage resulting from failure to follow the instructions.
2. This product is a piece of sports equipment, not a toy. Children may use the dip bars only under adult supervision.
3. Use only as intended: for exercises such as push-ups and strength training. Do not use for other purposes.
4. Do not exceed the maximum load capacity of 500 kg.
5. The handles are designed for standard exercises. Excessive force or improper use may result in equipment damage.
6. Perform exercises on a flat, stable, and non-slip surface to prevent the equipment from shifting during use.
7. Using a protective mat under the equipment is recommended.
8. Before each use, ensure that all fasteners are secure and have not loosened. Tighten screws if necessary. Do not use the equipment if damaged.
9. Wear sport shoes with non-slip soles and comfortable, fitted clothing that does not restrict movement.
10. Always warm up properly before training to prepare your muscles and joints for physical effort.
11. Only one person may use the equipment at a time. The presence of a spotter is recommended during exercise for safety.
12. Perform exercises in a controlled manner. Avoid sudden movements that may cause loss of balance or falling.
13. Individuals with back pain, joint problems, or other health conditions should consult a doctor before starting training.
14. If you experience pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or nausea during exercise, stop immediately and consult a physician before continuing.
15. Store the equipment in a dry, shaded place, away from moisture, direct sunlight, and open flames to prevent corrosion of metal parts, deformation of plastic, and damage to non-slip pads.
16. Do not place sharp objects near the equipment. There is a risk of structural damage and user injury.
17. Clean the surface regularly with a damp cloth to remove dirt and sweat. Wipe dry thoroughly after cleaning.
18. This equipment is manufactured in accordance with EN ISO 20957-1:2024. It is intended for home use only (Class H – home use according to the standard).

List of parts

1  Hand rail 2 pcs	2  Left leg 2 pcs	3  Right leg 2 pcs
4 Connector 2 pcs	5  Knob 4 pcs	6  M8×16 Screw 8 pcs
7 Washer ∅8 8 pcs	8 #6L Allen key 1 pc	

Assembly Tips

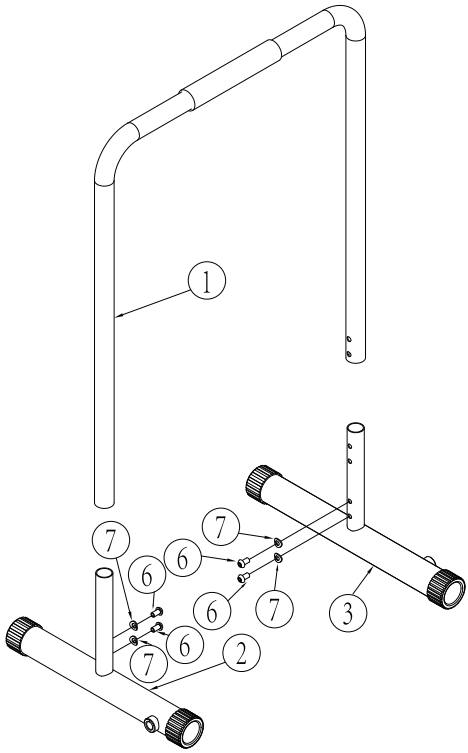
NOTE: It is strongly recommended that at least two people assemble the equipment to reduce the risk of injury.

A. Ensure there is enough free space around the equipment before beginning assembly.
B. Use only the included tools for assembly.
C. Check that all required parts are present before starting.
D. Insert all bolts first, then tighten them evenly. Do not fully tighten any bolt immediately after inserting it.

Assembly instruction

1/2

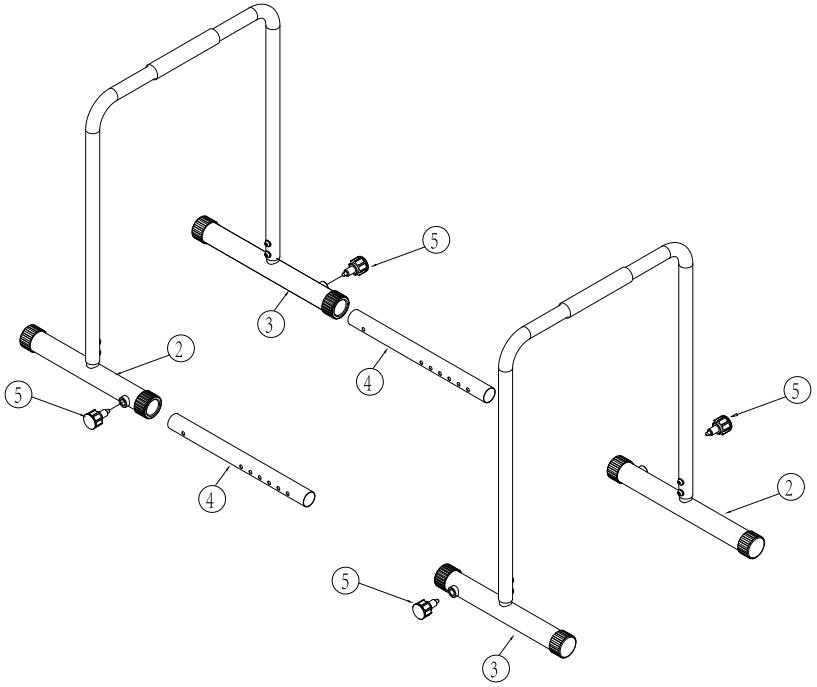
1. Insert (2 – left base) into (1 – main frame). Then insert the M8×16 screw (6) with washer ∅8 (7) through the hole in main frame (1) and tighten using the cross L wrench (8).
2. Insert (3 – right base) into (1 – main frame). Then insert the M8×16 screw (6) with washer ∅8 (7) through the hole in main frame (1) and tighten using the L wrench (8).



EN Assembly

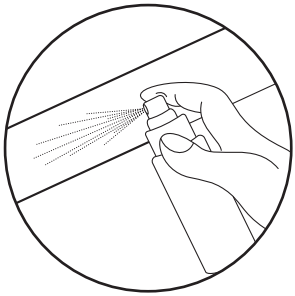
2/2

Insert the (4 – connector) into both the (3 – right base) and (2 – left base), and select the appropriate mounting hole. Lock using (5 – knob).

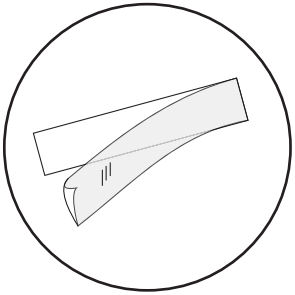


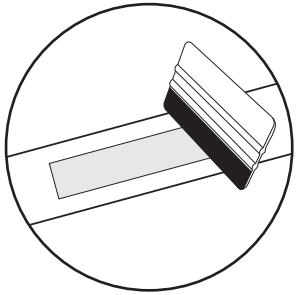
Applying a sticker*

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.

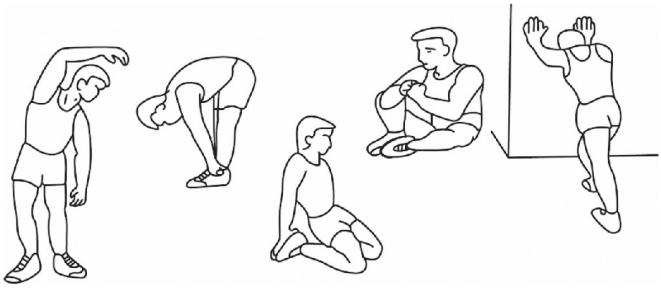
*applies to products with stickers in the set

EN Training plan

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.

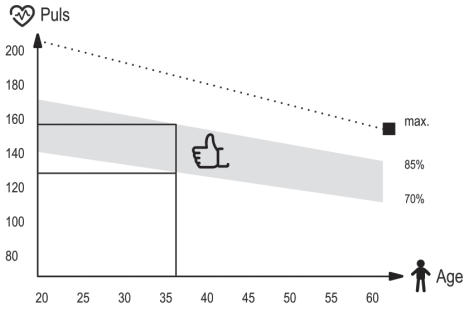
1. Warm-up

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.

EN Warranty

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.

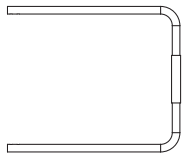
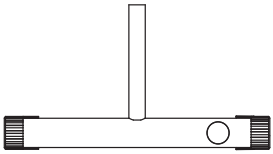
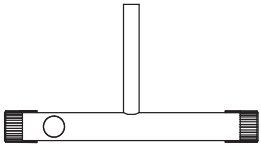
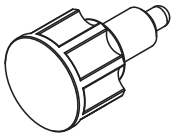
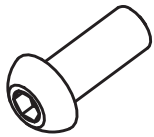
The user manual is printed on recyclable paper. Please sort it according to local recycling guidelines.

ES Advertencias

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

1. La máxima seguridad y eficacia solo se pueden garantizar si el equipo se monta y se utiliza conforme a este manual. Todos los usuarios deben ser informados sobre las restricciones, advertencias y precauciones. El fabricante no se hace responsable de lesiones o daños derivados del incumplimiento de las instrucciones.
2. Este producto es un artículo deportivo, no un juguete. Los niños solo pueden utilizar las barras paralelas bajo la supervisión de un adulto.
3. Utilícelo únicamente según lo previsto: para ejercicios como flexiones y entrenamiento de fuerza. No lo utilice para otros fines.
4. No exceda la carga máxima permitida de 500 kg.
5. Las empuñaduras están diseñadas para ejercicios estándar. La fuerza excesiva o el uso inadecuado pueden dañar el equipo.
6. Realice los ejercicios sobre una superficie plana, estable y antideslizante para evitar que el equipo se desplace durante su uso.
7. Se recomienda utilizar una esterilla protectora debajo del equipo.
8. Antes de cada uso, asegúrese de que todas las fijaciones estén firmes y no se hayan aflojado. Apriete los tornillos si es necesario. No utilice el equipo si está dañado.
9. Use calzado deportivo con suela antideslizante y ropa cómoda y ajustada que no limite los movimientos.
10. Realice un calentamiento adecuado antes de comenzar el entrenamiento para preparar músculos y articulaciones.
11. Solo una persona puede utilizar el equipo a la vez. Se recomienda la presencia de una persona de apoyo durante el ejercicio para mayor seguridad.
12. Realice los ejercicios de forma controlada. Evite movimientos bruscos que puedan provocar pérdida de equilibrio o caídas.
13. Las personas con problemas de espalda, articulaciones u otras afecciones deben consultar al médico antes de comenzar el entrenamiento.
14. Si durante el ejercicio siente dolor, palpitaciones, dificultad para respirar, mareos o náuseas, interrumpa inmediatamente y consulte a un médico antes de continuar.
15. Guarde el equipo en un lugar seco y sombreado, alejado de la humedad, la luz solar directa y las fuentes de calor o fuego abierto para evitar la corrosión de las partes metálicas, la deformación del plástico y el deterioro de las piezas antideslizantes.
16. No coloque objetos punzantes cerca del equipo. Existe riesgo de daño estructural y lesiones.
17. Limpie la superficie regularmente con un paño húmedo para eliminar el sudor y la suciedad. Séquelo completamente después de la limpieza.
18. Este equipo ha sido fabricado conforme a la norma EN ISO 20957-1:2024. Está destinado exclusivamente al uso doméstico (Clase H – uso en el hogar, según la norma).

Lista de piezas

1  Marco principal 2 uds.	2  Base izquierda 2 uds.	3  Base derecha 2 uds.
4 Conector 2 uds.	5  Perilla 4 uds.	6  Tornillo M8×16 8 uds.
7 Arandela ∅8 8 uds.	8 Llave Allen #6L 1 ud.	

Consejos de montaje

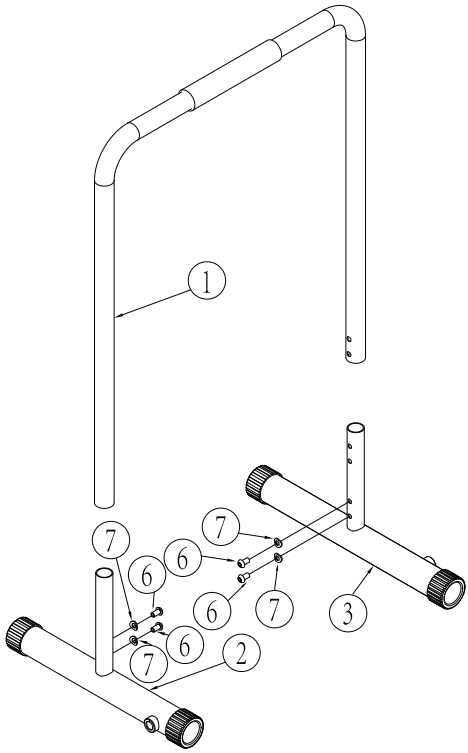
NOTA: Se recomienda encarecidamente que al menos dos personas realicen el montaje para reducir el riesgo de lesiones.

A. Asegúrate de tener suficiente espacio libre alrededor del equipo antes de comenzar.
B. Utiliza solo las herramientas incluidas para el montaje.
C. Verifica que todas las piezas necesarias estén disponibles antes de comenzar.
D. Coloca primero todos los tornillos y luego apriétalos de manera uniforme. No aprietes ningún tornillo inmediatamente después de colocarlo.

Instrucciones de montaje

1/2

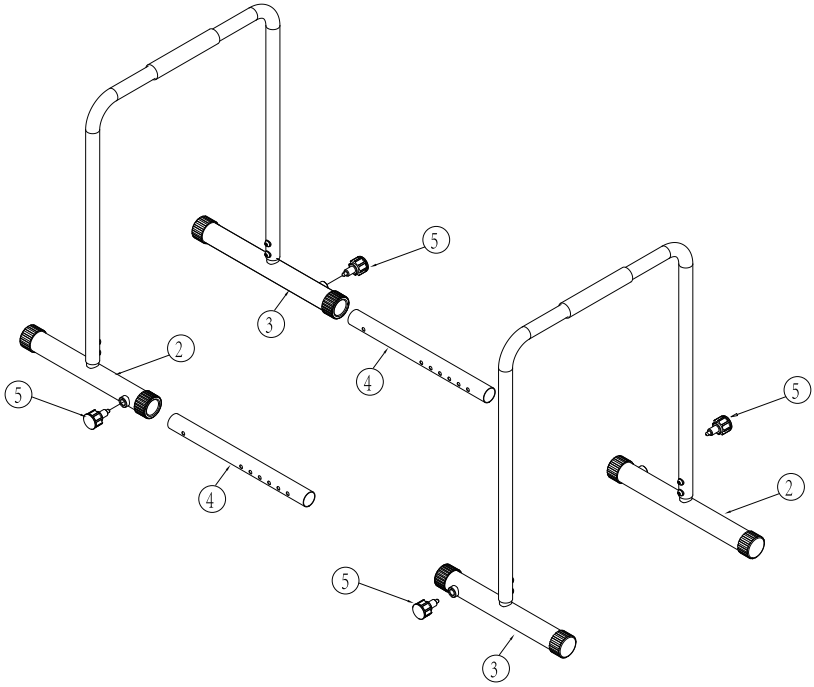
1. Inserta (2 – base izquierda) en (1 – marco principal). Luego pasa el tornillo M8×16 (6) con arandela ∅8 (7) por el orificio en el marco principal (1) y ajusta con la llave en cruz L (8).
2. Inserta (3 – base derecha) en (1 – marco principal). Luego pasa el tornillo M8×16 (6) con arandela ∅8 (7) por el orificio en el marco principal (1) y ajusta con la llave L (8).



ES Montaje

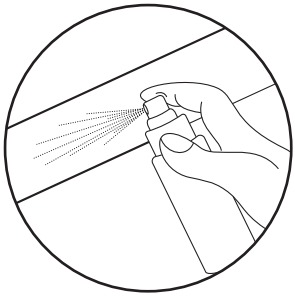
2/2

Inserta el (4 – conector) en la (3 – base derecha) y la (2 – base izquierda), y selecciona el orificio de montaje adecuado. Fija con el (5 – pomo).

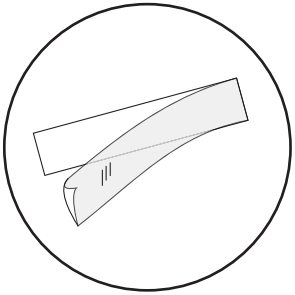


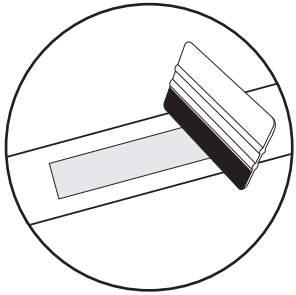
Aplicar una pegatina*

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.

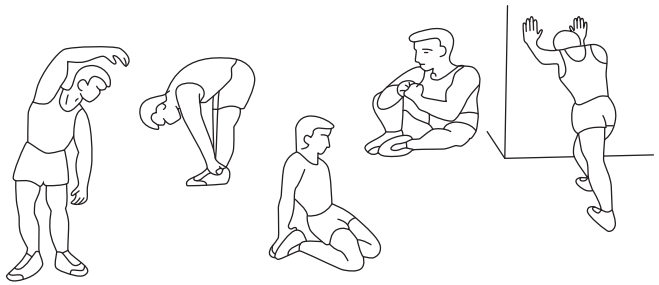
*se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto

ES Plan de entrenamiento

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.

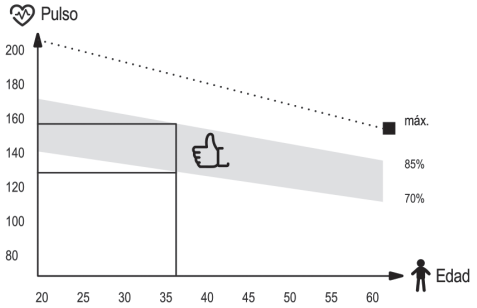
1. Calentamiento

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.

ES Garantía

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.

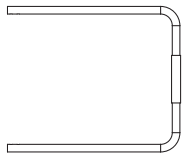
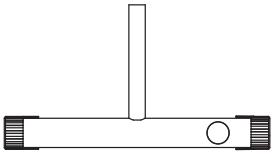
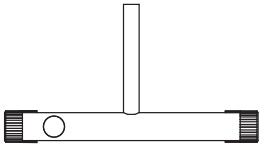
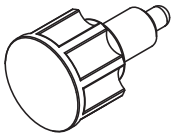
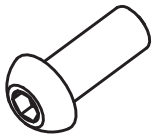
El manual de instrucciones está impreso en papel reciclable. Sepáralo según las normas de reciclaje locales.

FR Avertissements

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

1. Une sécurité et une efficacité optimales ne peuvent être garanties que si l'équipement est correctement assemblé et utilisé conformément à ce manuel. Les utilisateurs doivent être informés des restrictions, avertissements et consignes de sécurité. Le fabricant décline toute responsabilité en cas de blessure ou de dommage résultant du non-respect des instructions.
2. Ce produit est un équipement sportif, ce n'est pas un jouet. Les enfants ne doivent utiliser les barres parallèles que sous la surveillance d'un adulte.
3. Utilisez uniquement conformément à sa destination : pour les pompes et les exercices de musculation. Ne pas utiliser à d'autres fins.
4. Ne dépassez pas la charge maximale autorisée de 500 kg.
5. Les poignées sont conçues pour des exercices standards. Une force excessive ou un usage inadéquat peut endommager l'équipement.
6. Effectuez les exercices sur une surface plane, stable et antidérapante pour éviter tout déplacement de l'équipement pendant l'utilisation.
7. Il est recommandé d'utiliser un tapis de protection sous l'équipement.
8. Avant chaque utilisation, vérifiez que toutes les fixations sont bien serrées. Serrez les vis si nécessaire. N'utilisez pas l'équipement s'il est endommagé.
9. Portez des chaussures de sport avec semelles antidérapantes et des vêtements confortables et ajustés qui ne limitent pas les mouvements.
10. Faites un échauffement approprié avant l'entraînement pour préparer vos muscles et articulations.
11. Une seule personne à la fois peut utiliser l'équipement. Il est recommandé de se faire assister par une autre personne pour garantir la sécurité.
12. Exécutez les exercices de manière contrôlée. Évitez les mouvements brusques qui pourraient provoquer une perte d'équilibre ou une chute.
13. Les personnes souffrant de maux de dos, de problèmes articulaires ou d'autres troubles de santé doivent consulter un médecin avant de s'entraîner.
14. En cas de douleur, battements cardiaques irréguliers, essoufflement, vertiges ou nausées pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement et consultez un médecin.
15. Conservez l'équipement dans un endroit sec et à l'abri de la lumière directe du soleil, de l'humidité et de toute source de chaleur ou flamme nue afin d'éviter la corrosion des parties métalliques, la déformation du plastique et la dégradation des éléments antidérapants.
16. Ne placez pas d'objets tranchants à proximité de l'équipement. Il y a un risque de blessure ou d'endommagement structurel.
17. Nettoyez régulièrement la surface avec un chiffon humide pour éliminer la sueur et les salissures. Séchez soigneusement après le nettoyage.
18. Cet équipement est conforme à la norme EN ISO 20957-1:2024. Il est destiné exclusivement à un usage domestique (classe H – usage à domicile selon la norme).

Liste de pièces

1  Cadre principal 2 pcs.	2  Base gauche 2 pcs.	3  Base droite 2 pcs.
4 Connecteur 2 pcs.	5  Molette 4 pcs.	6  Vis M8×16 8 pcs.
7 Rondelle ∅8 8 pcs.	8 Clé Allen #6L 1 pc.	

Conseils de montage

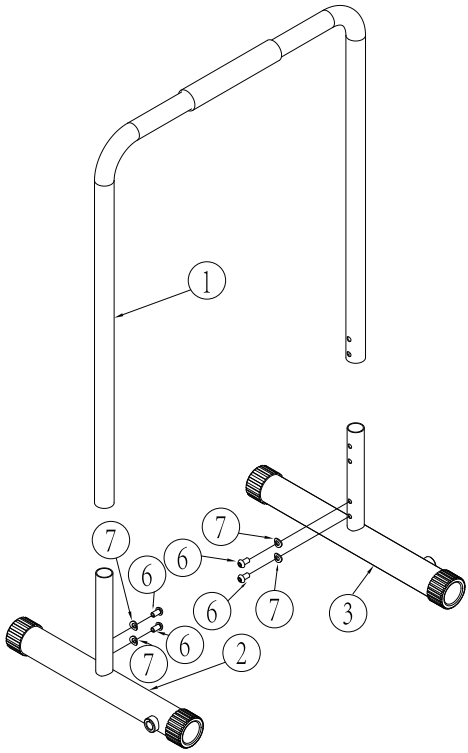
REMARQUE : Il est fortement recommandé que deux personnes au minimum effectuent le montage afin de limiter les risques de blessure.

A. Assurez-vous de disposer de suffisamment d'espace libre autour de l'équipement avant de commencer.
B. Utilisez uniquement les outils fournis pour le montage.
C. Vérifiez que toutes les pièces nécessaires sont présentes avant l'assemblage.
D. Insérez d'abord toutes les vis, puis serrez-les uniformément. Ne serrez aucune vis immédiatement après sa pose.

Instruction d‘installation

1/2

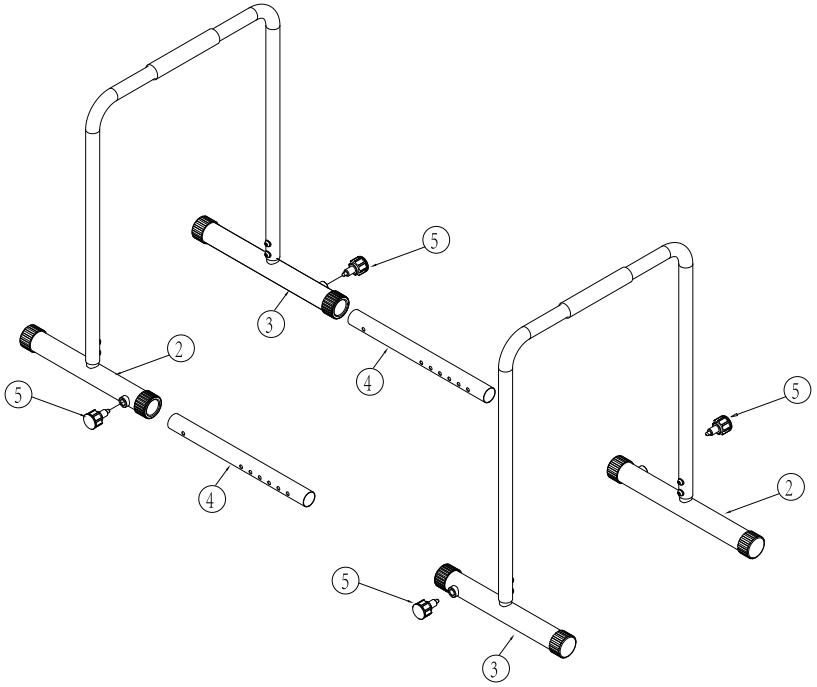
1. Insérez (2 – base gauche) dans (1 – cadre principal). Ensuite, insérez la vis M8×16 (6) avec la rondelle ∅8 (7) à travers le trou du cadre principal (1) et serrez à l’aide de la clé en croix L (8).
2. Insérez (3 – base droite) dans (1 – cadre principal). Ensuite, insérez la vis M8×16 (6) avec la rondelle ∅8 (7) à travers le trou du cadre principal (1) et serrez à l’aide de la clé L (8).



FR Installation

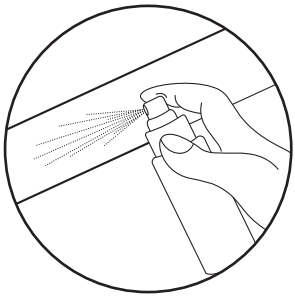
2/2

Insérez le (4 – connecteur) dans la (3 – base droite) et la (2 – base gauche), puis sélectionnez le trou de montage approprié. Verrouillez avec le (5 – molette).

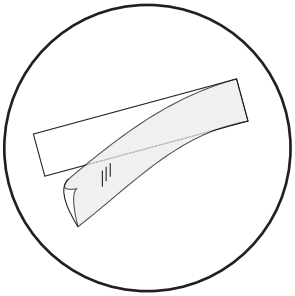


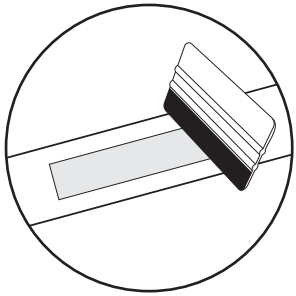
Application d'autocollant*

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.

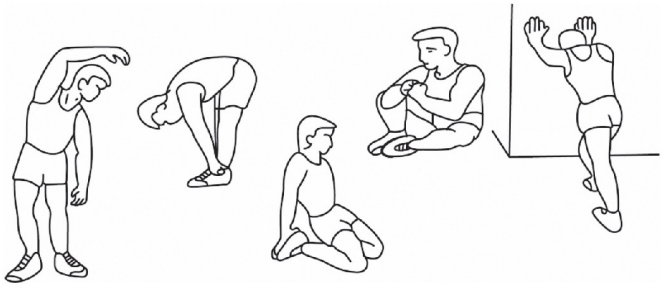
* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble

FR Plan de formation

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.

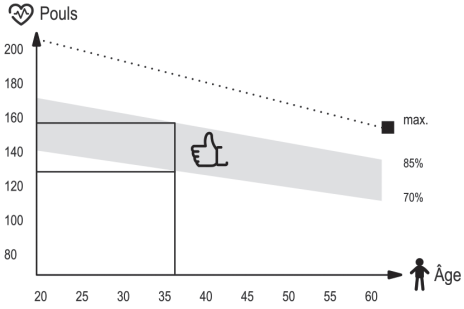
1. Échauffement

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.

FR Garantie

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.

22
PAP

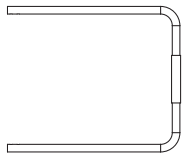
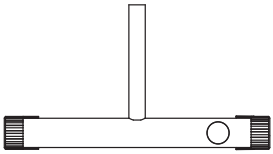
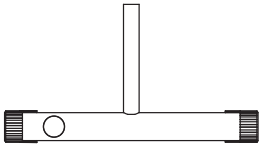
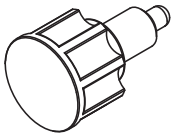
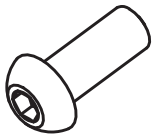
Le manuel d'utilisation est imprimé sur du papier recyclable. Veuillez le trier conformément aux consignes locales de tri.

IT Avvertenze

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

1. La massima sicurezza ed efficienza si ottengono solo se l'attrezzo viene montato e utilizzato secondo le istruzioni contenute in questo manuale. Tutti gli utenti devono essere informati delle limitazioni, avvertenze e precauzioni. Il produttore non è responsabile per eventuali danni o infortuni causati dal mancato rispetto delle istruzioni.
2. Questo prodotto è un attrezzo sportivo, non un giocattolo. I bambini possono utilizzare le parallele solo sotto la supervisione di un adulto.
3. Utilizzare solo per lo scopo previsto: per esercizi come flessioni e allenamento di forza. Non utilizzare per altri scopi.
4. Non superare il carico massimo consentito di 500 kg.
5. Le impugnature sono progettate per esercizi standard. Una forza eccessiva o un uso improprio possono danneggiare l'attrezzo.
6. Eseguire gli esercizi su una superficie piana, stabile e antiscivolo per evitare lo spostamento dell'attrezzo durante l'uso.
7. Si consiglia di utilizzare un tappetino protettivo sotto l'attrezzo.
8. Prima di ogni utilizzo, verificare che tutti i fissaggi siano saldi. Serrare le viti se necessario. Non utilizzare l'attrezzo se è danneggiato.
9. Indossare scarpe sportive con suola antiscivolo e abbigliamento comodo e aderente che non limiti i movimenti.
10. Effettuare un riscaldamento adeguato prima dell'allenamento per preparare muscoli e articolazioni allo sforzo.
11. L'attrezzo può essere utilizzato da una sola persona alla volta. Si consiglia la presenza di una persona di supporto durante l'uso per motivi di sicurezza.
12. Eseguire gli esercizi in modo controllato. Evitare movimenti bruschi che possano causare perdita di equilibrio o cadute.
13. Le persone con problemi alla schiena, alle articolazioni o altre patologie devono consultare un medico prima di iniziare l'allenamento.
14. Se durante l'esercizio si avvertono dolori, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o nausea, interrompere immediatamente e consultare un medico.
15. Conservare l'attrezzo in un luogo asciutto e ombreggiato, lontano da umidità, luce solare diretta e fonti di calore o fiamme libere, per evitare corrosione, deformazioni e danni alle superfici antiscivolo.
16. Non collocare oggetti appuntiti vicino all'attrezzo. C'è rischio di danneggiamento strutturale o lesioni.
17. Pulire regolarmente la superficie con un panno umido per rimuovere sudore e sporco. Asciugare accuratamente dopo la pulizia.
18. Questo attrezzo è conforme alla norma EN ISO 20957-1:2024. È destinato esclusivamente all'uso domestico (Classe H – uso domestico secondo la norma).

Lista dei pezzi

1  Telaio principale 2 pz	2  Base sinistra 2 pz	3  Base destra 2 pz
4 Connettore 2 pz	5  Pomello 4 pz	6  Vite M8×16 8 pz
7 Rondella ∅8 8 pz	8 Chiave a brugola #6L 1 pz	

Istruzioni per il montaggio

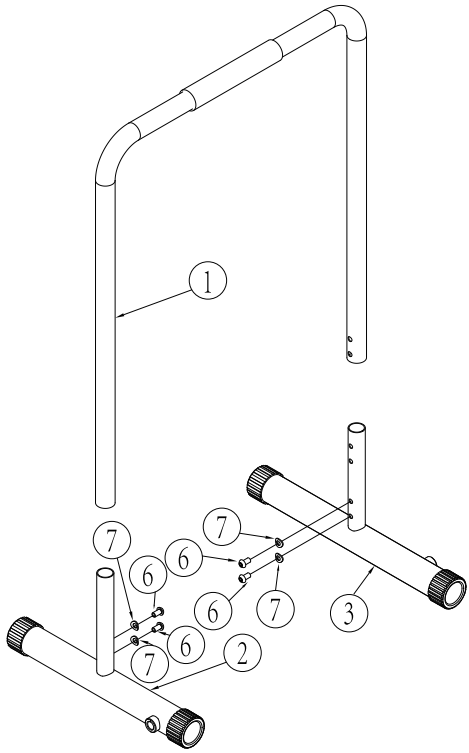
ATTENZIONE: Si raccomanda vivamente che almeno due persone eseguano il montaggio per ridurre il rischio di infortuni.

A. Assicurati che ci sia spazio sufficiente attorno all'attrezzo prima di iniziare.
B. Utilizza solo gli attrezzi forniti in dotazione.
C. Verifica che tutte le parti necessarie siano presenti prima di iniziare il montaggio.
D. Inserisci prima tutte le viti, poi stringile uniformemente. Non stringere completamente le viti subito dopo averle inserite.

Istruzioni di montaggio

1/2

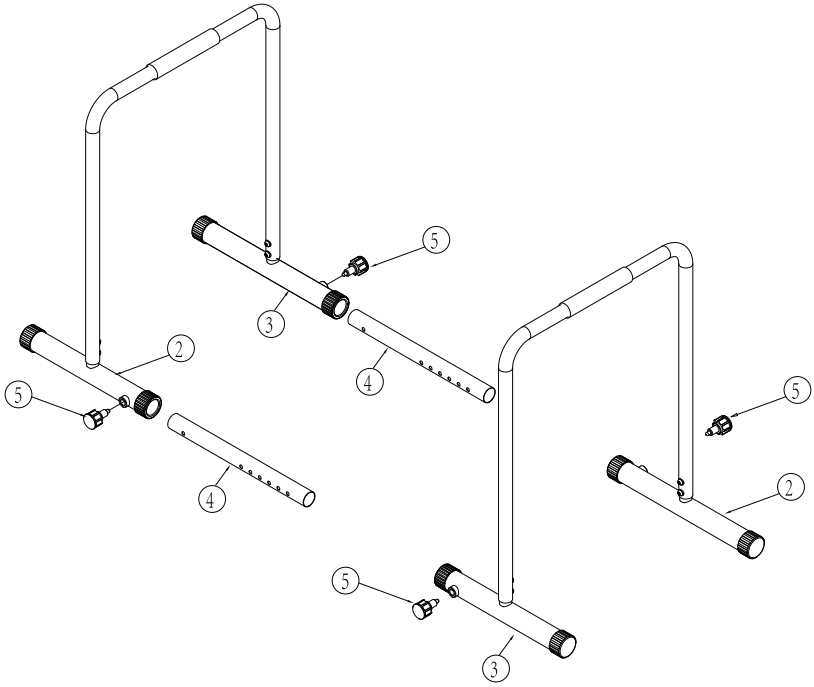
1. Inserisci (2 – base sinistra) nel (1 – telaio principale). Quindi inserisci la vite M8×16 (6) con rondella ∅8 (7) nel foro del telaio principale (1) e stringi con la chiave a croce L (8).
2. Inserisci (3 – base destra) nel (1 – telaio principale). Quindi inserisci la vite M8×16 (6) con rondella ∅8 (7) nel foro del telaio principale (1) e stringi con la chiave L (8).



IT Montaggio

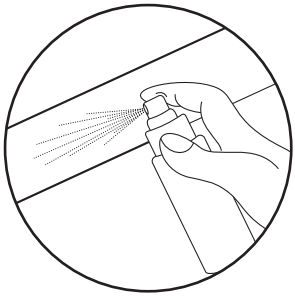
2/2

Inserisci il (4 – connettore) nella (3 – base destra) e nella (2 – base sinistra) e seleziona il foro di montaggio corretto. Blocca con il (5 – pomello).

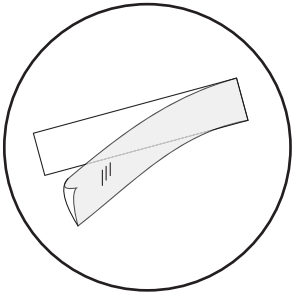


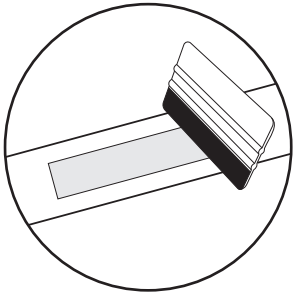
Applicazione dell’etichetta*

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.

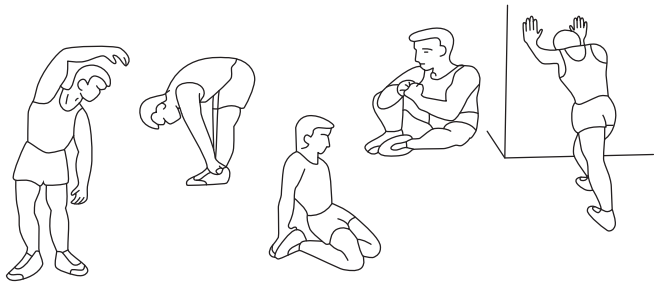
* si applica ai prodotti che includono etichette nel set

IT Piano di allenamento

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.

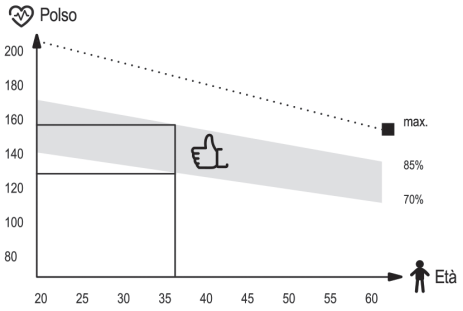
1. Riscaldamento

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.

IT Garanzia

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.

IT Protezione ambientale

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.

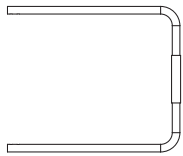
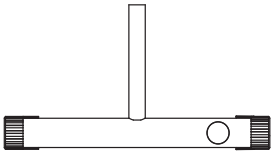
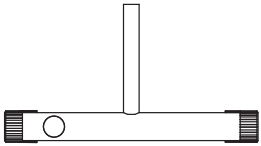
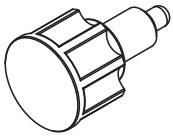
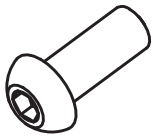
Carta
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni del tuo Comune

NL Waarschuwingen

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

1. Maximale veiligheid en prestaties worden alleen bereikt wanneer het apparaat correct is gemonteerd en gebruikt volgens deze handleiding. Alle gebruikers moeten worden geïnformeerd over de beperkingen, waarschuwingen en veiligheidsvoorschriften. De fabrikant is niet aansprakelijk voor letsel of schade als gevolg van het niet opvolgen van de instructies.
2. Dit product is een sportartikel en geen speelgoed. Kinderen mogen de dip bars alleen gebruiken onder toezicht van een volwassene.
3. Gebruik het apparaat uitsluitend zoals bedoeld: voor oefeningen zoals push-ups en krachttraining. Gebruik het niet voor andere doeleinden.
4. Overschrijd het maximale toegestane gewicht van 500 kg niet.
5. De handgrepen zijn ontworpen voor standaardoefeningen. Overmatige kracht of oneigenlijk gebruik kan schade aan het apparaat veroorzaken.
6. Oefen op een vlakke, stabiele en antislip ondergrond om verschuiven tijdens gebruik te voorkomen.
7. Het wordt aanbevolen een beschermmat onder het apparaat te gebruiken.
8. Controleer voor elk gebruik of alle bevestigingen stevig vastzitten. Draai indien nodig de schroeven aan. Gebruik het apparaat niet bij schade.
9. Draag tijdens het trainen sportschoenen met antislipzolen en comfortabele, goed aansluitende kleding die bewegingsvrijheid biedt.
10. Warming-up is essentieel vóór het trainen om spieren en gewrichten voor te bereiden.
11. Het apparaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt. Voor extra veiligheid wordt de aanwezigheid van een begeleider aanbevolen.
12. Voer de oefeningen gecontroleerd uit. Vermijd abrupte bewegingen die kunnen leiden tot verlies van balans of vallen.
13. Personen met rugklachten, gewrichtsproblemen of andere medische aandoeningen moeten voor het trainen een arts raadplegen.
14. Als u tijdens het trainen pijn, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid ervaart, stop dan onmiddellijk en raadpleeg een arts.
15. Bewaar het apparaat op een droge, schaduwrijke plaats, uit de buurt van vocht, direct zonlicht en open vuur om corrosie, vervorming van kunststof en slijtage van antislipdelen te voorkomen.
16. Plaats geen scherpe voorwerpen in de buurt van het apparaat. Er is risico op schade en letsel.
17. Reinig het oppervlak regelmatig met een vochtige doek om vuil en zweet te verwijderen. Droog het apparaat goed af na reiniging.
18. Dit apparaat is vervaardigd volgens EN ISO 20957-1:2024. Alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik (klasse H – huishoudelijk gebruik volgens de norm).

Onderdelenlijst

1  Hoofdframe 2 st.	2  Linker basis 2 st.	3  Rechter basis 2 st.
4 Verbindingsstuk 2 st.	5  Draaiknop 4 st.	6  Schroef M8×16 8 st.
7 Ring ∅8 8 st.	8 Inbussleutel #6L 1 st.	

Montageaanwijzingen

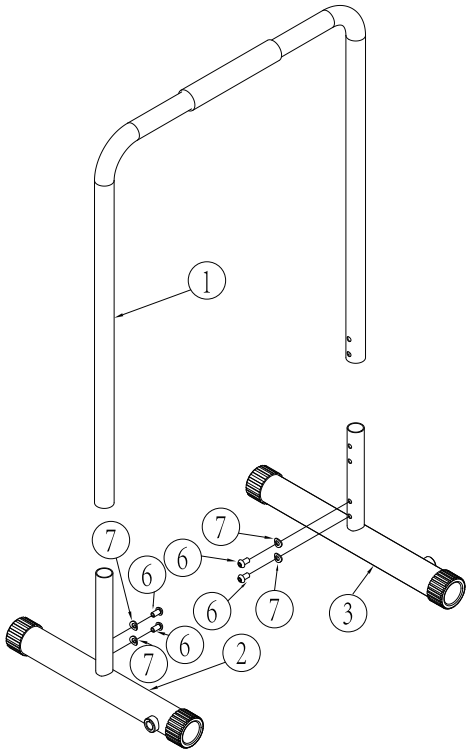
LET OP: Het is sterk aan te raden om het apparaat door minstens twee personen te laten monteren om letsel te voorkomen.

A. Zorg voor voldoende vrije ruimte rond het apparaat voordat je begint.
B. Gebruik uitsluitend het meegeleverde gereedschap voor de montage.
C. Controleer of alle benodigde onderdelen aanwezig zijn.
D. Plaats eerst alle schroeven, draai ze daarna gelijkmatig vast. Draai geen enkele schroef direct na het plaatsen volledig aan.

Montagehandleiding

1/2

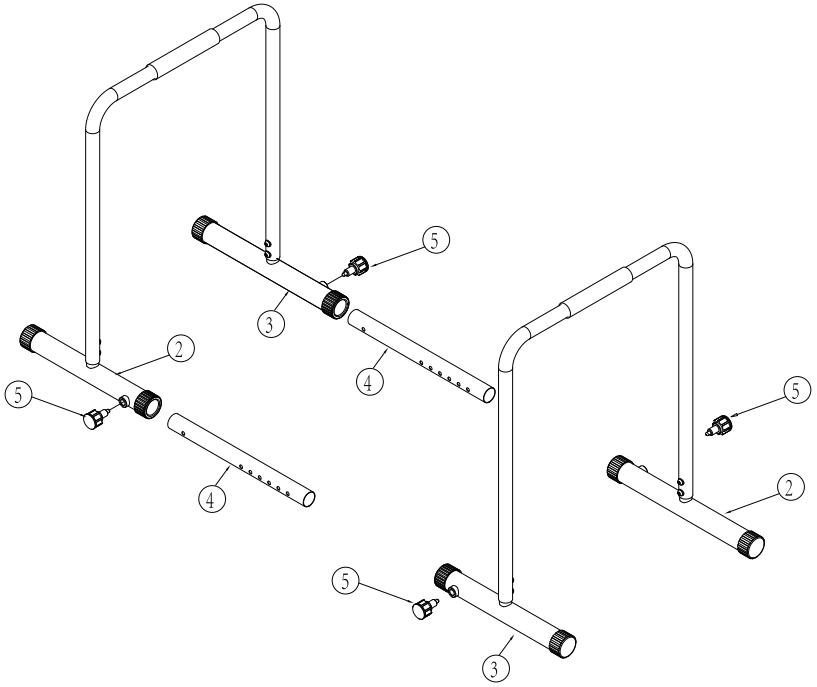
1. Steek (2 – linker basis) in (1 – hoofdframe). Steek vervolgens de M8×16 schroef (6) met ring ∅8 (7) door het gat in het hoofdframe (1) en draai aan met de kruissleutel L (8).
2. Steek (3 – rechter basis) in (1 – hoofdframe). Steek vervolgens de M8×16 schroef (6) met ring ∅8 (7) door het gat in het hoofdframe (1) en draai aan met de L-sleutel (8).



NL Montage

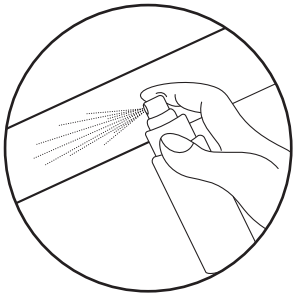
2/2

Steek de (4 – connector) in zowel de (3 – rechter basis) als de (2 – linker basis) en kies het juiste montagegat. Vergrendel met de (5 – draaiknop).

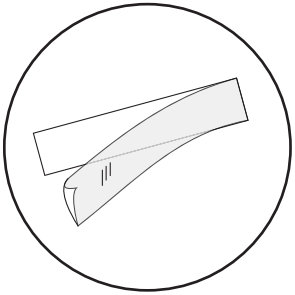


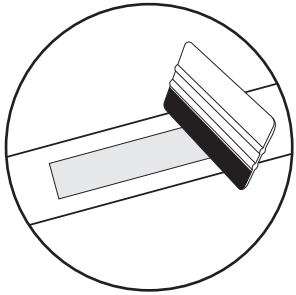
Aanbrengen van de sticker*

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



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





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

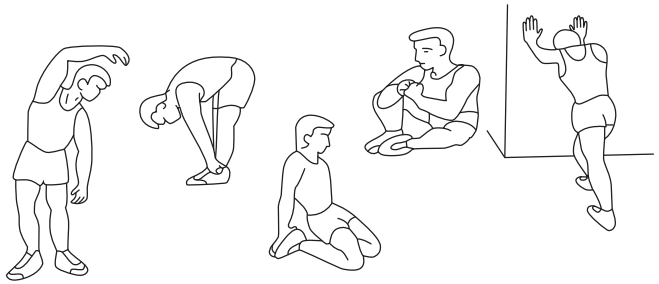
*van toepassing op producten met stickers in de set

NL Trainingsschema

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

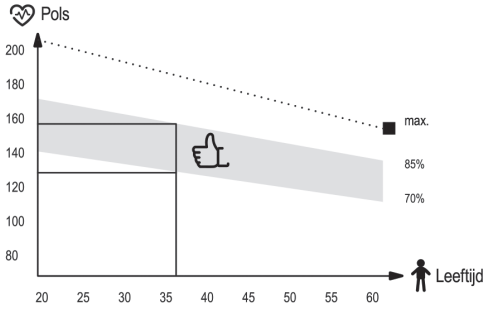
1. Opwarmen

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



2. Training

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



3. Afkoelen

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

NL Reiniging en onderhoud

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

NL Probleemoplossing ?

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

NL Garantie

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.

22
PAP

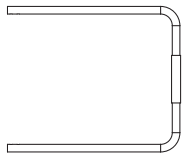
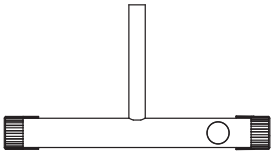
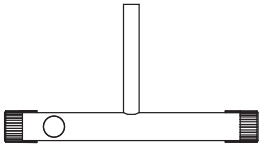
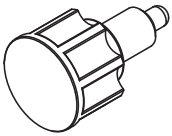
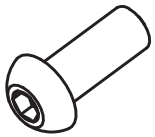
De handleiding is gedrukt op recyclebaar papier. Sorteer het volgens de geldende afvalscheidingsrichtlijnen.

PL Ostrzeżenia

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

1. Maksymalne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania sprzętu można osiągnąć wyłącznie pod warunkiem jego prawidłowego montażu oraz eksploatacji zgodnie z niniejszą instrukcją. Należy poinformować wszystkich użytkowników o obowiązujących ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Producent nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek urazy lub szkody powstałe w wyniku nieprzestrzegania zaleceń zawartych w instrukcji.
2. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Dzieci mogą korzystać z poręczy wyłącznie pod nadzorem dorosłych.
3. Używaj zgodnie z przeznaczeniem: wyłącznie do wykonywania ćwiczeń takich jak pompki i trening siłowy. Nie używaj ich do innych celów.
4. Nie przekraczaj maksymalnego dopuszczalnego obciążenia wynoszącego 500kg.
5. Uchwyty są zaprojektowane do standardowych ćwiczeń. Nadmierna siła lub nietypowe użycie mogą prowadzić do uszkodzenia sprzętu.
6. Ćwiczenia należy wykonywać na płaskiej, stabilnej i antypoślizgowej powierzchni, aby zapobiec przesuwaniu się poręczy podczas użytkowania.
7. Zaleca się stosowanie maty ochronnej pod sprzęt.
8. Przed każdym użyciem upewnij się, że wszystkie mocowania są stabilne i nie poluzowały się. W razie potrzeby dokręć śruby. W przypadku uszkodzeń zaprzestań użytkowania.
9. Podczas ćwiczeń noś sportowe obuwie z antypoślizgową podeszwą oraz wygodną, najlepiej przylegającą odzież, która nie ogranicza ruchów.
10. Przed rozpoczęciem treningu wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby przygotować mięśnie i stawy do wysiłku.
11. Ze sprzętu może korzystać wyłącznie jedna osoba jednocześnie. Podczas ćwiczeń zaleca się obecność asekurującej osoby trzeciej w celu zapewnienia bezpieczeństwa.
12. Wykonuj ćwiczenia w sposób kontrolowany. Unikaj gwałtownych ruchów, które mogą prowadzić do utraty równowagi lub przewrócenia.
13. Osoby z problemami zdrowotnymi, takimi jak bóle pleców, kręgosłupa, stawów lub inne schorzenia, przed rozpoczęciem treningu powinny skonsultować się z lekarzem.
14. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń zasięgnij porady lekarza.
15. Przechowuj sprzęt w suchym i zacienionym miejscu, z dala od wilgoci, bezpośredniego nasłonecznienia oraz źródeł ciepła lub otwartego ognia, aby zapobiec korozji elementów metalowych, deformacji tworzywa sztucznego oraz uszkodzeniu nakładek antypoślizgowych.
16. Nie umieszczaj ostrych przedmiotów w pobliżu urządzenia. Istnieje ryzyko uszkodzenia elementów konstrukcyjnych oraz obrażeń użytkownika.
17. Czyść powierzchnię regularnie wilgotną ściereczką, aby usunąć zabrudzenia i pot. Po czyszczeniu dokładnie wytrzyj do sucha.
18. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN ISO 20957-1:2024. Sprzęt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego (klasa H – użytek domowy, zgodnie z normą).

Lista części

1  Rama główna 2 szt.	2  Lewa podstawa 2 szt.	3  Prawa podstawa 2 szt.
4 Łącznik 2 szt.	5  Pokrętło 4 szt.	6  Śruba M8×16 8 szt.
7 Podkładka ∅8 8 szt.	8 Klucz imbusowy #6L 1 szt.	

Wskazówki montażowe

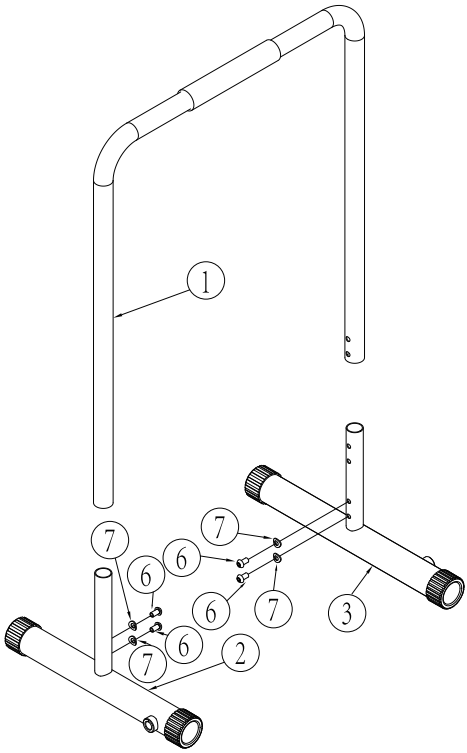
UWAGA: Zaleca się, aby montaż urządzenia przeprowadzały co najmniej dwie osoby, aby zminimalizować ryzyko odniesienia obrażeń.

A. Przed rozpoczęciem montażu upewnij się, że wokół urządzenia znajduje się wystarczająco dużo wolnej przestrzeni.
B. Do montażu należy używać wyłącznie dołączonych narzędzi.
C. Przed rozpoczęciem montażu sprawdź, czy wszystkie niezbędne elementy są kompletne i dostępne.
D. Wszystkie śruby należy najpierw wkręcić, a dopiero po ich umieszczeniu – równomiernie dokręcić. Nie dokręcaj żadnej śruby natychmiast po jej włożeniu.

Schemat montażu

1/2

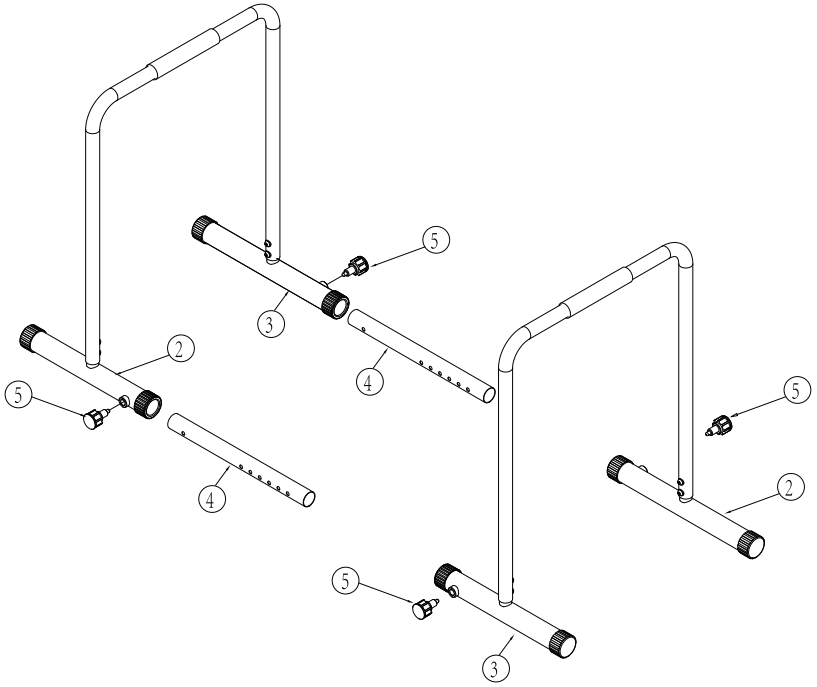
1. Wsuń element (2 – lewa podstawa) w (1 – ramę główną). Następnie przełóż śrubę M8×16 (6) wraz z podkładką ∅8 (7) przez otwór w ramie głównej (1) i dokręć za pomocą klucza imbusowego L (8).
2. Wsuń element (3 – prawa podstawa) w (1 – ramę główną). Następnie przełóż śrubę M8×16 (6) wraz z podkładką ∅8 (7) przez otwór w ramie głównej (1) i dokręć za pomocą klucza L (8).



PL Montaż

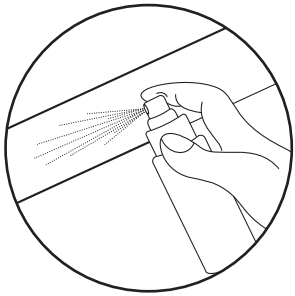
2/2

Wsuń element (4 – łącznik) do (3 – prawej podstawy i 2 – lewej podstawy) i wybierz odpowiedni otwór montażowy. Zablokuj za pomocą elementu (5 – pokrętło).

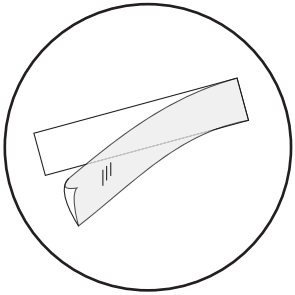


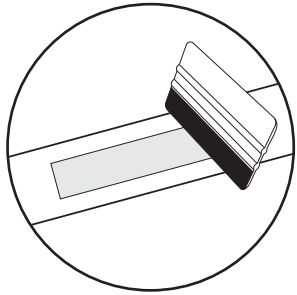
Aplikacja naklejki*

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

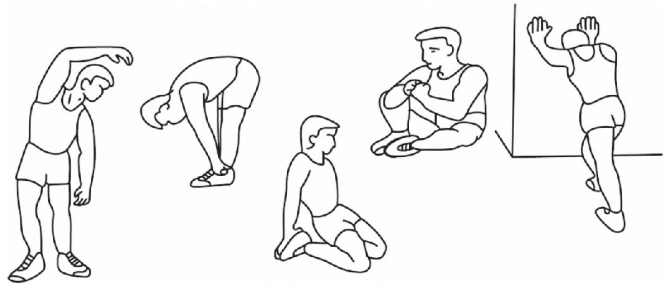
* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie

PL Plan treningowy

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

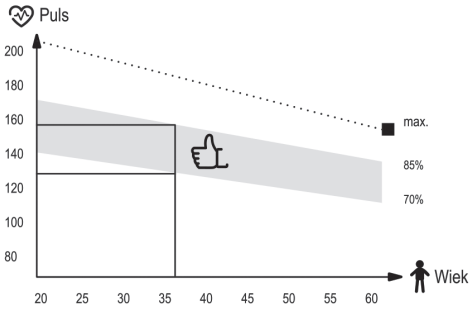
1. Rozgrzewka

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 nadwyrężać mięśni. Nie powinno się pomijać fazy odprężenia.

PL Czyszczenie i konserwacja

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

PL Rozwiązywanie problemów

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

PL Gwarancja

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.

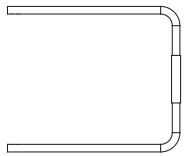
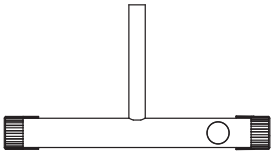
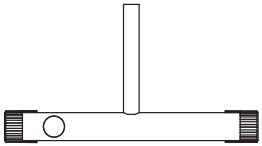
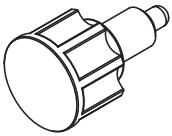
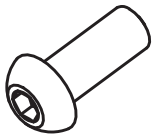
Instrukcja obsługi została wydrukowana na papierze nadającym się do recyklingu. Segreguj ją zgodnie z zasadami.

SK Upozornenie

PRED ZAČATÍM POUŽÍVANIA ZARIADENIA SI STAROSTLIVO PREČÍTAJTE CELÝ NÁVOD A USCHOVAJTE SI HO PRE BUDÚCE POUŽITIE.

1. Maximálnu bezpečnosť a účinnosť používania je možné dosiahnuť len pri správnej montáži a používaní zariadenia v súlade s týmto návodom. Všetci používatelia musia byť oboznámení s obmedzeniami, výstrahami a bezpečnostnými opatreniami. Výrobca nezodpovedá za zranenia alebo škody spôsobené nedodržaním pokynov.
2. Tento produkt je športové zariadenie, nie hračka. Deti môžu používať bradlá iba pod dohľadom dospelej osoby.
3. Používajte výhradne podľa určenia: na cviky ako kľuky a silový tréning. Nepoužívajte na iné účely.
4. Neprekračujte maximálne povolené zaťaženie 500 kg.
5. Rukoväte sú určené na bežné cvičenie. Nadmerná sila alebo nesprávne používanie môže viesť k poškodeniu zariadenia.
6. Cvičte na rovnom, stabilnom a protišmykovom povrchu, aby sa zabránilo posunu zariadenia počas používania.
7. Odporúča sa používať podložku pod zariadenie.
8. Pred každým použitím sa uistite, že všetky spoje sú pevné a neuvoľnili sa. V prípade potreby dotiahnite skrutky. Pri poškodení zariadenie nepoužívajte.
9. Počas cvičenia noste športovú obuv s protišmykovou podrážkou a pohodlné, priliehavé oblečenie, ktoré neobmedzuje pohyb.
10. Pred tréningom vykonajte primerané zahriatie, aby ste pripravili svaly a kĺby.
11. Zariadenie môže používať len jedna osoba naraz. Počas cvičenia sa odporúča prítomnosť druhej osoby kvôli bezpečnosti.
12. Cviky vykonávajte kontrolovaným spôsobom. Vyhýbajte sa prudkým pohybom, ktoré môžu viesť k strate rovnováhy alebo pádu.
13. Osoby s bolesťami chrbta, kĺbov alebo inými zdravotnými problémami by sa mali pred začatím tréningu poradiť s lekárom.
14. Ak počas cvičenia pociťujete bolesť, nepravidelný tep, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prerušte cvičenie a poraďte sa s lekárom.
15. Skladujte zariadenie na suchom a tienistom mieste, mimo dosahu vlhkosti, priameho slnečného žiarenia a zdrojov tepla alebo otvoreného ohňa, aby sa predišlo korózii kovových častí, deformácii plastu a poškodeniu protišmykových prvkov.
16. Nepokladajte ostré predmety v blízkosti zariadenia. Hrozí riziko poškodenia konštrukcie a zranenia používateľa.
17. Povrch pravidelne čistite vlhkou handričkou, aby ste odstránili nečistoty a pot. Po čistení dôkladne osušte.
18. Zariadenie je vyrobené v súlade s normou EN ISO 20957-1:2024. Je určené výhradne na domáce použitie (trieda H – domáce použitie podľa normy).

Zoznam dielov

1  Hlavný rám 2 ks.	2  Ľavý základ 2 ks.	3  Pravý základ 2 ks.
4 Spojovací diel 2 ks.	5  Rukoväť 4 ks.	6  Skrutka M8×16 8 ks.
7 Podložka ∅8 8 ks.	8 Imbusový kľúč #6L 1 ks.	

Pokyny na montáž

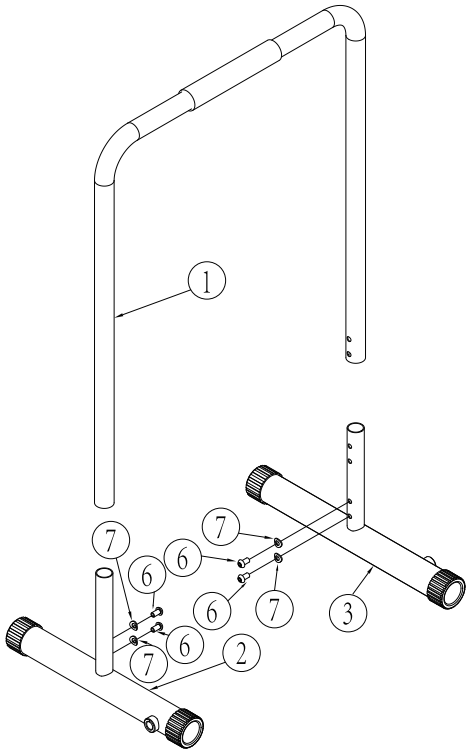
POZNÁMKA: Dôrazne sa odporúča, aby montáž zariadenia vykonávali minimálne dve osoby, aby sa predišlo zraneniam.

A. Pred montážou sa uistite, že okolo zariadenia je dostatok voľného priestoru.
B. Na montáž používajte iba priložené náradie.
C. Skontrolujte, či sú všetky potrebné diely dostupné.
D. Najprv zaskrutkujte všetky skrutky, až potom ich rovnomerne dotiahnite. Žiadnu skrutku nedoťahujte ihneď po jej vložení.

Návod na montáž

1/2

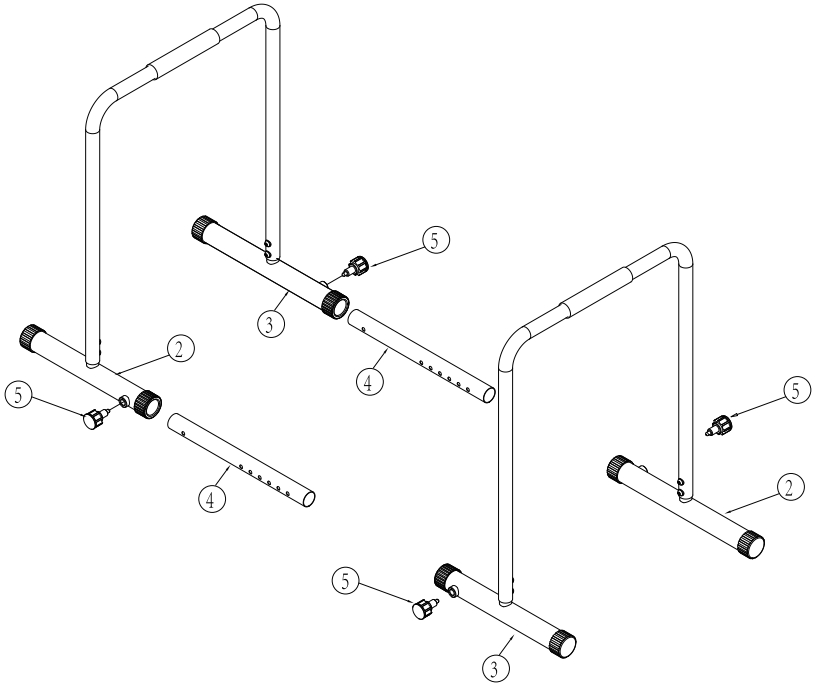
1. Zasuňte (2 – ľavý základ) do (1 – hlavného rámu). Následne vložiť skrutku M8×16 (6) spolu s podložkou ∅8 (7) cez otvor v hlavnom ráme (1) a dotiahnite pomocou krížového kľúča L (8).
2. Zasuňte (3 – pravý základ) do (1 – hlavného rámu). Následne vložiť skrutku M8×16 (6) spolu s podložkou ∅8 (7) cez otvor v hlavnom ráme (1) a dotiahnite pomocou kľúča L (8).



SK Montáž

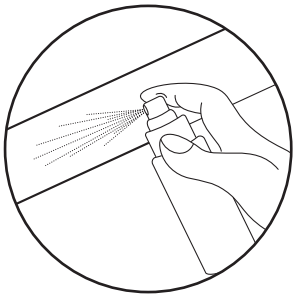
2/2

Vložte (4 – spojovací diel) do (3 – pravej základne) a (2 – ľavej základne) a vyberte vhodný montážny otvor. Zaistite pomocou (5 – rukoväti/ pokrútky).

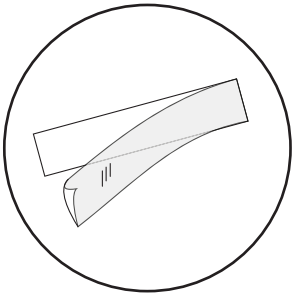


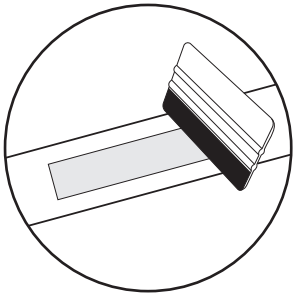
Prilepenie nálepky*

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.

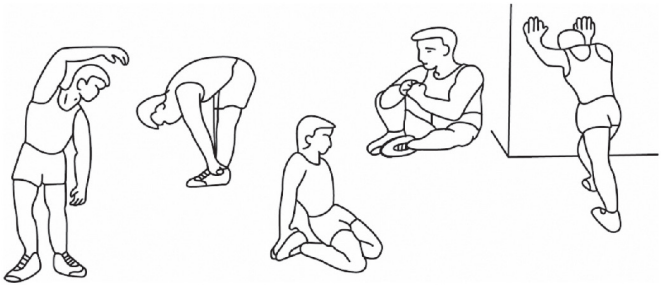
*týka sa produktov s nálepkami v súprave

SK Tréningový plán

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

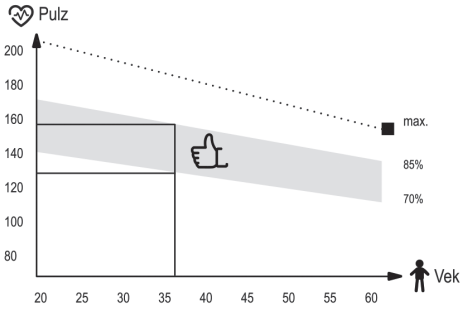
1. Rozcvička

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 fitnes zariadenia.
   - všetky časti zariadenia, tzn. dotiahnutie skrutiek a matíc,
   - napájacie káble (ak sú v prístroji) kvôli poškodeniu.
3. Na čistenie zariadenia používajte mäkkú handričku mierne navlhčenú vodou alebo prípadne vodou s mydlom. Nepoužívajte žiadne silné čistiace prostriedky a ani materiály, ktoré môžu zariadenie poškodiť. Osobitnú pozornosť treba venovať plastovým komponentom.
4. Po každom použití odstráňte zo zariadenia všetky stopy potu a nečistôt.

SK Riešenie problémov

?

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

SK Záruka

Záručné podmienky

1. Zákazník má nasledujúce možnosti uplatnenia reklamácie:
   - prostredníctvom krokov na webovej stránke: **https://hop-sport.sk/servis/**
   - písemně 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.

SK Ochrana životného prostredia

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 trieďte podľa ich typu.

22
PAP

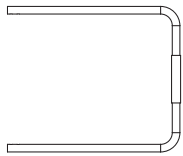
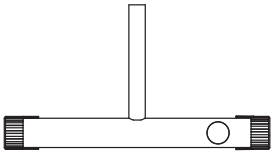
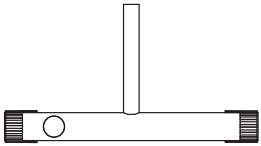
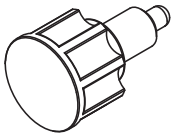
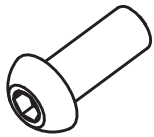
Návod na použitie bol vytlačený na recyklovateľnom papieri. Triediť ho podľa platných pravidiel.

UA Застереження

ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ ОБЛАДНАННЯ УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ІНСТРУКЦІЮ ТА ЗБЕРЕЖІТЬ ЇЇ ДЛЯ МАЙБУТНЬОГО КОРИСТУВАННЯ.

1. Максимальна безпека та ефективність використання забезпечуються лише за умови правильного монтажу та експлуатації обладнання відповідно до цієї інструкції. Усі користувачі повинні бути поінформовані про обмеження, попередження та заходи безпеки. Виробник не несе відповідальності за травми чи пошкодження, спричинені недотриманням інструкцій.
2. Цей продукт є спортивним знаряддям, а не іграшкою. Діти можуть користуватися брусами лише під наглядом дорослих.
3. Використовуйте лише за призначенням: для віджимань і силових вправ. Не використовуйте для інших цілей.
4. Не перевищуйте максимальне допустиме навантаження в 500 кг.
5. Ручки призначені для стандартних вправ. Надмірне зусилля або неправильне використання можуть призвести до пошкодження обладнання.
6. Виконуйте вправи на рівній, стабільній та неслизькій поверхні, щоб запобігти зсуву під час використання.
7. Рекомендується використовувати захисний килимок під обладнання.
8. Перед кожним використанням переконайтеся, що всі кріплення надійно закріплені. За потреби підтягніть гвинти. Не використовуйте обладнання, якщо воно пошкоджене.
9. Під час тренування носіть спортивне взуття з неслизькою підошвою та зручний, облягаючий одяг, який не обмежує рухів.
10. Перед початком тренування виконайте розминку, щоб підготувати м'язи та суглоби до навантаження.
11. Обладнання дозволено використовувати лише одній людині одночасно. Під час вправ рекомендується присутність сторонньої особи для безпеки.
12. Виконуйте вправи контрольовано. Уникайте різких рухів, які можуть призвести до втрати рівноваги або падіння.
13. Людям із проблемами спини, суглобів або іншими захворюваннями слід проконсультуватися з лікарем перед початком тренувань.
14. Якщо під час тренування ви відчуваєте біль, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту – негайно припиніть вправи та зверніться до лікаря.
15. Зберігайте обладнання в сухому, затіненому місці, подалі від вологи, прямих сонячних променів та відкритого вогню, щоб уникнути корозії металевих частин, деформації пластику та пошкодження протиковзких елементів.
16. Не розміщуйте гострі предмети поблизу обладнання. Це може призвести до травм або пошкодження конструкції.
17. Регулярно очищуйте поверхню вологою ганчіркою від поту та забруднень. Після чищення ретельно витріть насухо.
18. Обладнання виготовлене відповідно до стандарту EN ISO 20957-1:2024. Призначене виключно для домашнього використання (Клас H – домашнє використання згідно зі стандартом).

Список деталей

1  Основна рама 2 Шт.	2  Ліва основа 2 Шт.	3  Права основа 2 Шт.
4 З'єднувач 2 Шт.	5  Ручка (гайка) 4 Шт.	6  Гвинт M8×16 8 Шт.
7 Шайба ∅8 8 Шт.	8 Ключ #6L 1 Шт.	

Поради щодо монтажу

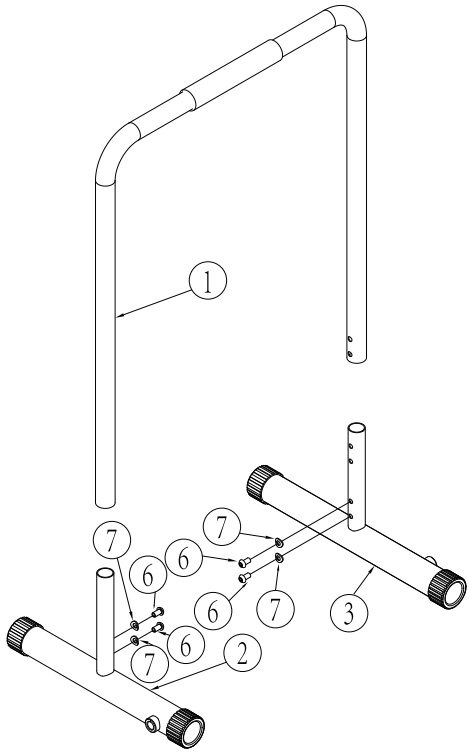
УВАГА: Наполегливо рекомендується, щоб принаймні двоє людей виконували монтаж, щоб уникнути травм.

A. Перед монтажем переконайтесь, що навколо обладнання достатньо вільного простору.
B. Використовуйте лише інструменти, що постачаються в комплекті.
C. Перевірте наявність усіх необхідних деталей перед початком збирання.
D. Спочатку вкрутіть усі гвинти, потім рівномірно їх затягніть. Не затягуйте жоден гвинт одразу після встановлення.

Схема монтажу

1/2

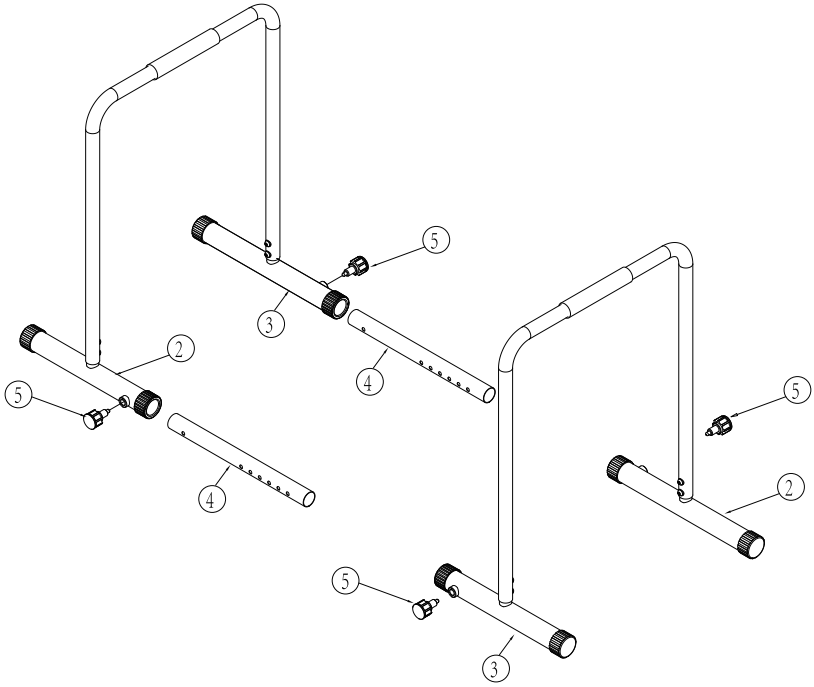
1. Вставте (2 – ліву основу) в (1 – основну раму). Потім вставте гвинт M8×16 (6) разом з шайбою ∅8 (7) в отвір на основній рамі (1) і затягніть за допомогою L-образного хрестового ключа (8).
2. Вставте (3 – праву основу) в (1 – основну раму). Потім вставте гвинт M8×16 (6) разом з шайбою ∅8 (7) в отвір на основній рамі (1) і затягніть за допомогою ключа L (8).



UA Установка

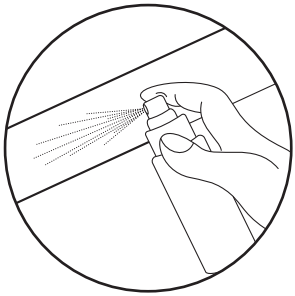
2/2

Вставте (4 – з'єднувач) у (3 – праву основу) та (2 – ліву основу) й виберіть відповідний монтажний отвір. Зафіксуйте за допомогою (5 – ручки/фіксатора).

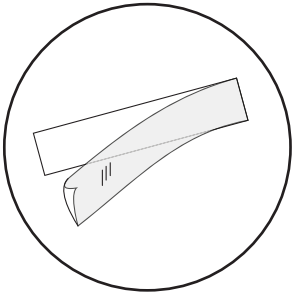


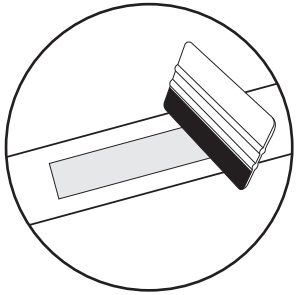
Інструкція наклеювання наліпки*

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



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





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

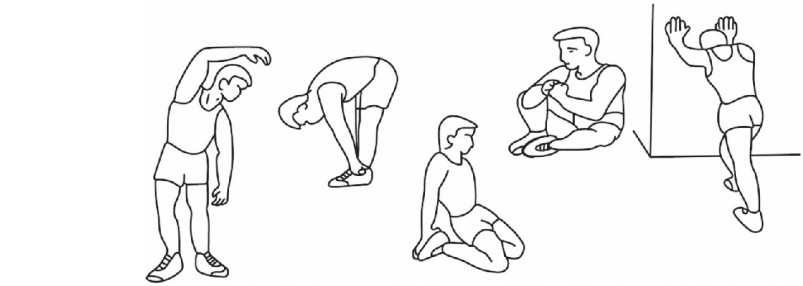
*стосується продуктів з наклейками у комплекті

UA План тренувань

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.

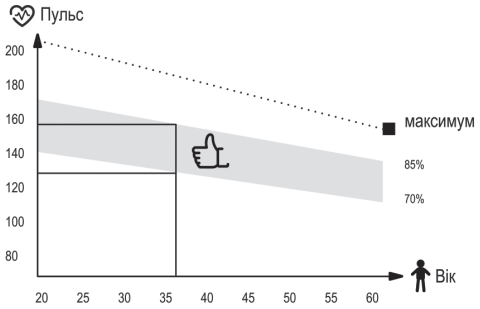
1. Розминка

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 якомій 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 релаксаці

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.

UA Гарантія

Умови гарантії

1. Покупець має наступні варіанти подання скарги:
   - через форму заповнення рекламаційного 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.

22
PAP

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

HOP-SPORT®

Hergestellt in China

DISTRIBUTION:

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

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

DE
Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg

UK
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