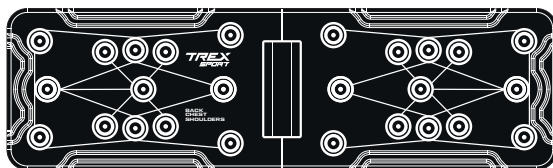


TREX SPORT

WWW.TREXSPORT.COM

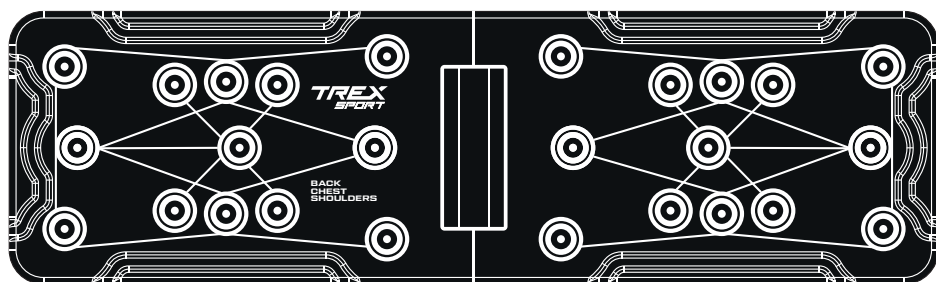
TX-010PUB



CZ	PLOŠINA NA KLIKY
DE	LIEGESTÜTZBRETT
FR	PLATEFORME POUR LES POMPES
GB	PUSH UP BOARD
PL	PLATFORMA DO POMPEK
SK	PLOŠINA NA KLIKY
UA	ДОШКА ДЛЯ ВІДЖИМАНЬ

NÁVOD K POUŽITÍ	01
BEDIENUNGSANLEITUNG	05
INSTRUCTIONS D'UTILISATION	09
INSTRUCTION	13
INSTRUKCJA OBSŁUGI	17
NÁVOD NA POUŽITIE	21
ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	25

PLOŠINA NA KLIKY / LIEGESTÜTZBRETT / PLATEFORME POUR LES POMPES /
PUSH UP BOARD / PLATFORMA DO POMPEK / PLOŠINA NA KLIKY /
ДОШКА ДЛЯ ВІДЖИМАНЬ



INFORMACE O PRODUKTU:

Materiál: PP

Maximální nosnost: 100 kg

UPOZORNĚNÍ:

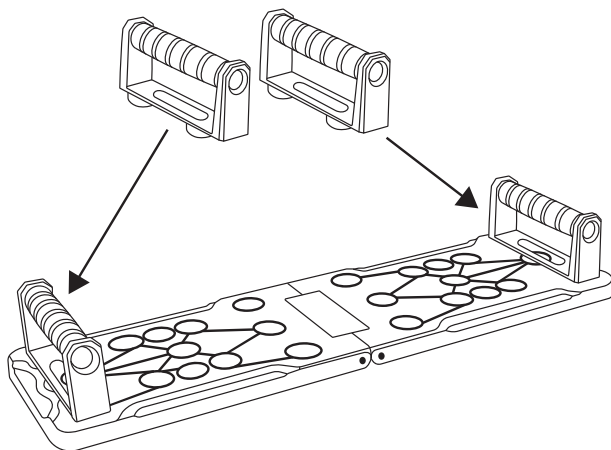
1. Výrobek je sportovní potřebou, není hračka. Není dovoleno zpřístupnit ho dětem pro hraní.
2. Před použitím se ujistěte, že produkt není poškozen.
3. Produkt by měl být používán pouze pro účely, pro které je určen.
4. Umístěte výrobek na vodorovný, stabilní, rovný, čistý povrch bez jiných předmětů.
5. Abyste předešli poškození svalů, před cvičením proveďte rozcvičku.
6. Doporučuje se provádět trénink v oblečení, které neomezují pohyb, a v botách vhodných pro daný typ tréninku.
7. Pokud máte závratě nebo jakékoli bolesti, okamžitě zastavte cvičení.
8. Neumisťujte výrobek do blízkosti zdrojů tepla, jako jsou lampy, topeni, krby, protože to může ho poškodit.
9. Poškozený produkt nesplňuje bezpečnostní podmínky. Neopravujte ho samostatně.
10. Doporučuje se uschovat tento štítek.

SEZNAM DÍLŮ

Č.	Opis	Ks.
1	Plošina	1
2	Rukojeť	2
3	Protiskluzová podložka	16

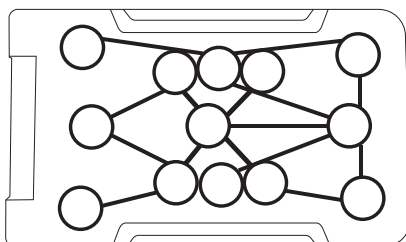
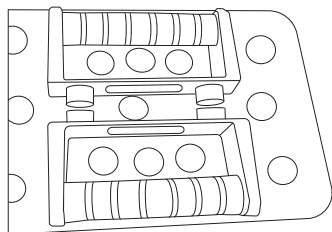
MONTÁŽNÍ NÁVOD

- 1** Položte plošinu rovně na zem, vyjměte rukojeti ze zadní části těla plošiny a zasuňte je do vybraných otvorů.
- 2** Připevněte protiskluzové podložky, abyste zabránili sklouznutí plošiny během tréninku a vyrovnali plošinu se zemí.



SKLADOVÁNÍ

1. Vytáhněte rukojeti z otvorů.
2. Položte plošinu rovně horní částí těla na podlahu.
3. Umístěte rukojeti na zadní stranu plošiny a sklopte je.



TRÉNINK

Procvičte vybranou část těla vložením rukojetí do barevně označených míst:

MODRÝ – cvičení zádových svalů,

ŽLUTÝ – cvičení hrudních svalů,

ŠEDÝ – cvičení svalů paží.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY TRÉNINKU

- Držte hlavu/krk rovně.
- Ramena držte dole a záda stabilní.
- Udržujte boky a trup v jedné rovině - tato pozice Vám pomůže správně zatnout břišní svaly.
- Při cvičení zpevníte břišní svaly.
- Při provádění kliků umístěte ramena do šířky, abyste lépe udržovali rovnováhu.
- Dýchejte rovnoměrně: při pohybu dolů se nadechujte, při pohybu nahoru vydechujte.
- Pamatujte, že při provádění cviku neměňte polohu rukojetí.

Doba cvičení závisí na úrovni kondice vašeho těla; cvičte svým vlastním tempem.

NÁVRH TRÉNINKU

Cíl: posílení svalů, vyrysování postavy, zlepšení síly, cvičební vytrvalosti, spalování kalorií a podpora hubnutí.

TRÉNINKOVÝ PLÁN – 10 TÝDNŮ

Mezi jednotlivými cviky se doporučuje dělat 30–60sekundové přestávky.

FÁZE 1 - 3 TÝDNY, 4 TRÉNINKOVÉ DNY/TÝDEN

ZÁDA	HRUDNÍK PAŽE	ODPOČINEK	ZÁDA HRUDNÍK	PAŽE	ODPOČINEK	ODPOČINEK
1. DEN	2. DEN	3. DEN	4. DEN	5. DEN	6. DEN	7. DEN

FÁZE 2 - 3 TÝDNY, 5 TRÉNINKOVÝCH DNŮ/TÝDEN

PAŽE HRUDNÍK	HRUDNÍK	PAŽE ZÁDA	ODPOČINEK	PAŽE HRUDNÍK	ZÁDA HRUDNÍK	ODPOČINEK
1. DEN	2. DEN	3. DEN	4. DEN	5. DEN	6. DEN	7. DEN

FÁZE 3 - 4 TÝDNY, 5 TRÉNINKOVÝCH DNŮ/TÝDEN

HRUDNÍK	PAŽE	ODPOČINEK	PAŽE ZÁDA	ZÁDA HRUDNÍK	PAŽE HRUDNÍK	ODPOČINEK
1. DEN	2. DEN	3. DEN	4. DEN	5. DEN	6. DEN	7. DEN

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

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

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

INFORMATIONEN ZUM PRODUKT

Material: PP

Maximale Belastung: 100 kg

WARNUNG:

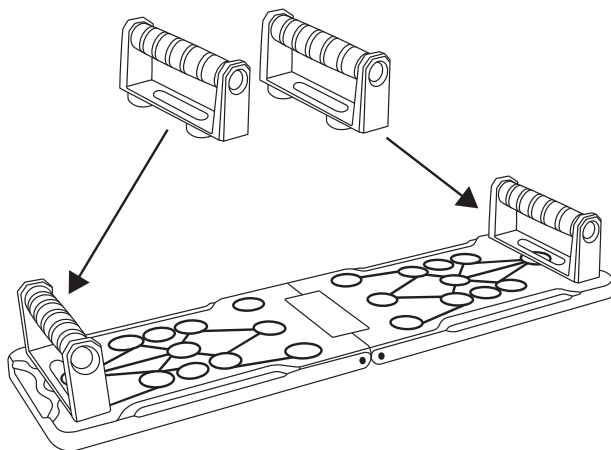
1. Das Produkt ist ein Sportartikel und kein Spielzeug. Teilen Sie es nicht mit Ihren Kindern zum Spielen.
2. Stellen Sie vor dem Gebrauch sicher, dass das Produkt unbeschädigt ist.
3. Verwenden Sie das Produkt nur für den vorgesehenen Zweck (z.B. Fitnessübungen).
4. Um Muskelschäden zu vermeiden, wärmen Sie sich vor dem Training auf.
5. Stellen Sie das Gerät auf eine horizontale, stabile, ebene, saubere und von anderen Gegenständen freie Fläche.
6. Es wird empfohlen, in Schuhen und einem Outfit zu trainieren, die für die Art des Trainings geeignet sind.
7. Wenn Ihnen schwindelig wird oder Sie Schmerzen haben, hören Sie sofort mit dem Training auf.
8. Stellen Sie das Produkt nicht in die Nähe von Wärmequellen wie Lampen, Heizungen oder Kaminen auf, da es dadurch beschädigt werden kann.
9. Ein beschädigtes Produkt erfüllt nicht die Sicherheitsanforderungen. Reparieren Sie es nicht selbst.
10. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

STÜCKLISTE

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Liegestützbrett	1
2	Handgriff	2
3	Anti-Rutsch-Pad	16

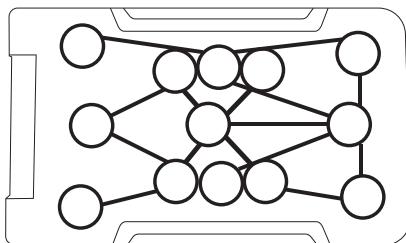
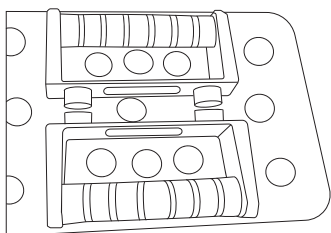
MONTAGEANLEITUNG

- 1** Legen Sie das Liegestützbett flach auf den Boden, nehmen Sie die Griffe von der Rückseite des Brettes ab und stecken Sie sie in die ausgewählten Löcher.
- 2** Bringen Sie die Anti-Rutsch-Pads an, um ein Verrutschen des Liegestützbrettes während des Trainings zu verhindern und um die Haftung des Brettes auf dem Boden auszugleichen.



LAGERUNG

1. Ziehen Sie die Griffe aus den Löchern heraus.
2. Legen Sie das Liegestützbrett flach mit dem Oberkörper auf den Boden.
3. Legen Sie die Griffe an der Rückseite des Liegestützbrettes an und klappen Sie sie zusammen.



TRAINING

Trainieren Sie den ausgewählten Körperteil, indem Sie die Griffe in die farblich gekennzeichneten Bereiche einführen:

BLAU – Rückenmuskelübungen,

GELB – Brustmuskelübungen,

GRAU – Armmuskelübungen.

GRUNDLAGEN DES TRAININGS

- Halten Sie Ihren Kopf/Nacken gerade
- Halten Sie die Schultern unten und den Rücken stabil.
- Halten Sie Ihre Hüften und Ihren Oberkörper in einer Linie - diese Position hilft Ihnen, Ihre Bauchmuskeln richtig anzuspannen.
- Spannen Sie beim Training Ihre Bauchmuskeln an.
- Legen Sie bei Liegestützen die Arme weit auseinander, um das Gleichgewicht zu halten.
- Gleichmäßige Atmung beibehalten: beim Abwärtsgehen einatmen, beim Aufwärtsgehen ausatmen.
- Denken Sie daran, dass Sie die Position der Griffe während einer Übung nicht verändern dürfen.

Die Dauer des Trainings hängt von der körperlichen Fitness ab; trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo.

TRAININGSVORSCHLAG

Ziel: Stärkung der Muskeln, Formung der Figur, Verbesserung der Kraft, Verbesserung der Ausdauer, Kalorienverbrennung und Unterstützung der Gewichtsabnahme.

TRAININGSPLAN – 10 WOCHEN

Es wird empfohlen, zwischen den Übungen 30-60 Sekunden Pause zu machen.

PHASE 1 – 3 WOCHEN, 4 TRAININGSTAGE/WOCHE

RÜCKEN	BRUST ARME	ERHOLUNG	RÜCKEN BRUST	ARME	ERHOLUNG	ERHOLUNG
TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7

PHASE 2 – 3 WOCHEN, 5 TRAININGSTAGE/WOCHE

ARME BRUST	BRUST	ARME RÜCKEN	ERHOLUNG	ARME BRUST	RÜCKEN BRUST	ERHOLUNG
TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7

PHASE 3 – 4 WOCHEN, 5 TRAININGSTAGE/WOCHE

BRUST	ARME	ERHOLUNG	ARME RÜCKEN	RÜCKEN BRUST	ARME BRUST	ERHOLUNG
TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7

GEWÄHRLEISTUNGSBEDINGUNGEN

1. Sie haben folgende Möglichkeiten, um Ihre Reklamation zu melden:
 - via Reklamationsformular auf der Internetseite: **www.hop-sport.de/reklamation/**
 - schriftlich an folgende Adresse:
Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Deutschland
 - via E-Mail: **service@hop-sport.de**
2. Mängel, die innerhalb der Gewährleistungsfrist auftreten, werden im Regelfall innerhalb von 14 Werktagen ab dem Zustelldatum des mangelhaften Artikels kostenlos beseitigt. Falls das Gerät zur Reparatur ins Ausland geschickt oder Ersatzteile aus dem Ausland beschafft werden müssen, kann die Reparatur länger dauern.
3. Es gilt das Recht des Landes, einschließlich der Gewährleistungsbestimmungen, in das die Ware geliefert wird. UN-Kaufrecht gilt nicht.
4. Die Gewährleistung gilt nicht für Schäden, die durch eine unsachgemäße Benutzung entstanden sind.

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

INFORMATION SUR LE PRODUIT

Matériel: PP

Charge maximale: 100 kg

AVERTISSEMENT

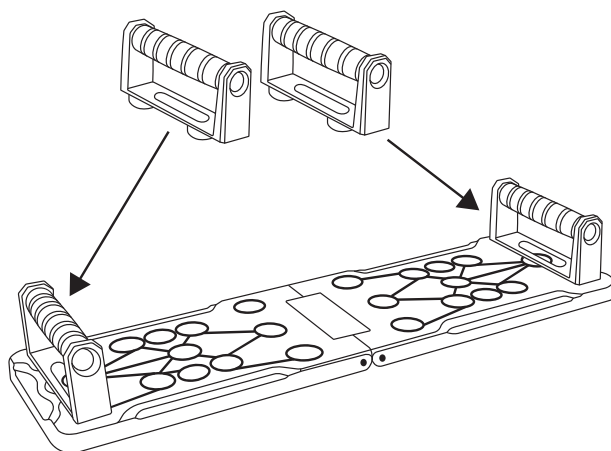
1. Le produit est un article de sport ce n'est pas un jouet. Ne l'utilisez pas avec les enfants pour jouer.
2. Avant l'utilisation, assurez-vous que le produit n'est pas endommagé.
3. N'utilisez le produit qu'aux fins pour lesquelles il est prévu.
4. Placer le produit sur une surface horizontale, stable, plane, propre et libre.
5. Pour éviter les dommages musculaires, échauffez-vous avant de faire de l'exercice.
6. Il est recommandé de s'entraîner en vêtements non restrictives et dans des chaussures adaptées au type d'entraînement.
7. Si vous vous sentez étourdi ou avez mal, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice.
8. Le produit endommagé ne répond pas aux exigences de sécurité. Ne le réparez pas vous-même.
9. Ne placez pas le produit à proximité de sources de chaleur, telles que lampes, radiateurs, foyers, car cela pourrait l'endommager.
10. Il est recommandé de conserver cette étiquette.

LISTE DES PIÈCES

N°	Description	Pcs.
1	Plateforme	1
2	Poignée	2
3	Patin antidérapant	16

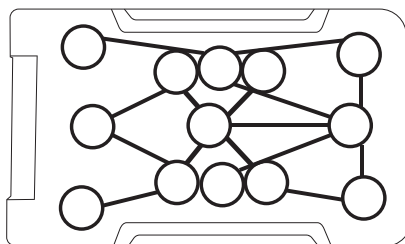
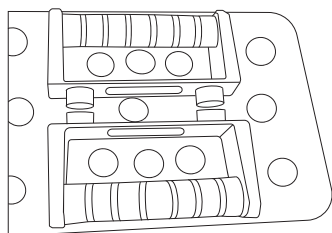
INSTRUCTIONS D'INSTALLATION

- 1** Posez la plateforme sur le sol, retirez les poignées de l'arrière du corps de la plateforme et insérez-les dans les trous sélectionnés.
- 2** Fixez des patins antidérapants pour éviter que la plateforme ne glisse pendant l'entraînement et pour uniformiser l'adhérence de la plateforme au sol.



STOCKAGE

1. Retirez les poignées des trous.
2. Posez la plateforme à la surface plate avec le haut du corps sur le sol.
3. Placez les poignées à l'arrière de la plateforme et pliez-la.



ENTRAÎNEMENT

Exercez une partie du corps sélectionnée en insérant les poignées dans des endroits avec des couleurs spécifiques.

BLEU – exercices des muscles du dos,

JAUNE – exercices des muscles de la poitrine,

GRIS – exercices des muscles des bras.

PRINCIPES DE BASE D'ENTRAÎNEMENT

- Gardez la tête/le cou droits.
- Gardez vos épaules baissées et votre dos stable.
- Gardez vos hanches et votre torse alignés – cette position vous aidera à resserrer correctement votre ventre.
- Contractez vos muscles abdominaux pendant l'exercice.
- Lorsque vous faites des pompes, gardez vos bras écartés pour un meilleur équilibre.
- Gardez votre respiration régulière : inspirez en descendant, expirez en montant.
- Attention! Ne changez pas la position des poignées pendant un exercice donné.

La durée de l'exercice dépend de la forme physique de votre corps, faites de l'exercice à votre rythme.

SUGGESTION D'ENTRAÎNEMENT

Objectif : renforcer les muscles, sculpter la silhouette, améliorer la force, entraîner l'endurance, brûler des calories et favoriser la perte de poids.

PLAN DE FORMATION – 10 SEMAINES

Il est recommandé de faire des pauses de 30 à 60 secondes entre les exercices.

PHASE 1 - 3 SEMAINES, 4 JOURS D'ENTRAÎNEMENT/SEMAINE

DOS	POITRINE ÉPAULES	REPOS	DOS POITRINE	ÉPAULES	REPOS	REPOS
JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7

PHASE 2 - 3 SEMAINES, 5 JOURS D'ENTRAÎNEMENT/SEMAINE

ÉPAULES POITRINE	POITRINE	ÉPAULES DOS	REPOS	ÉPAULES POITRINE	DOS POITRINE	REPOS
JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7

PHASE 3 - 4 SEMAINES, 5 JOURS D'ENTRAÎNEMENT/SEMAINE

POITRINE	ÉPAULES	REPOS	ÉPAULES DOS	DOS POITRINE	ÉPAULES POITRINE	REPOS
JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7

APPLICATION D'AUTOCOLLANT

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

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.

PRODUCT INFORMATION

Material: PP

Maximum load: 100 kg

WARNINGS

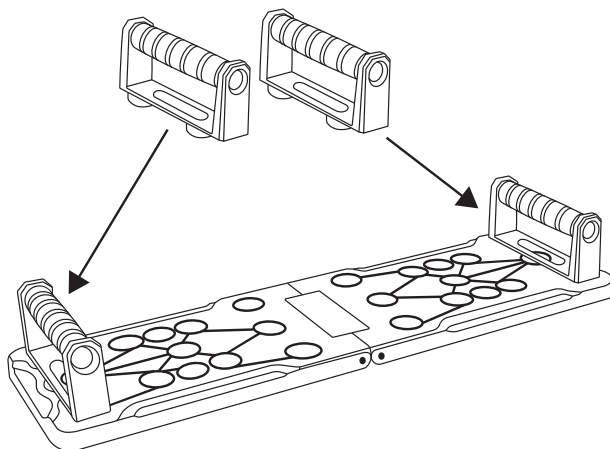
1. The product is a sports article, it is not a toy. It should not be made available to children for play.
2. Before use, make sure that the product is not damaged.
3. Use the product only for the purposes for which it is intended.
4. Place the product on a flat, stable, even, clean, and free surface.
5. To avoid muscle damage, warm up before exercising.
6. It is recommended to train in an outfit that doesn't restrict movement and in a footwear appropriate to the type of training.
7. If you experience dizziness or you feel pain, while exercising, you must stop the exercises immediately.
8. Do not place the product near heat sources such as lamp, radiators, fireplaces, as this may damage it.
9. A damaged product does not meet safety regulations. Do not repair it by yourself.
10. It is recommended to keep the label.

LIST OF PARTS

No.	Description	Pcs
1	Platform	1
2	Handle	2
3	Anti-slip pad	16

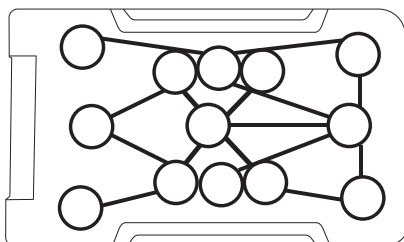
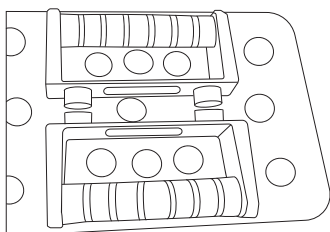
INSTALLATION INSTRUCTION

- 1** Lay the platform flat on the ground, remove the handles from the back of the platform body and insert them into the selected holes.
- 2** Attach anti-slip pads to prevent the platform from slipping during training and to even out the platform's adherence to the ground.



STORAGE

1. Pull the handles out of the holes.
2. Lay the platform flat with the upper part to the floor.
3. Place the handles on the back of the platform and fold it up.



TRAINING

Exercise a selected body part by inserting the handles into the places with specific colors.

BLUE – back muscle exercises,

YELLOW – chest muscle exercises,

GRAY – arm muscle exercises.

BASIC PRINCIPLES OF TRAINING

- Keep your head/neck straight.
- Keep your shoulders down and your back steady.
- Keep your hips and torso in one line - this position will help you tighten your abdominal muscles properly.
- Tighten your abdominal muscles during exercise.
- When doing push-ups, keep your arms wide apart for better balance.
- Keep your breathing even: inhale on the downward movement, exhale on the upward.
- Remember! Do not change the position of the handles while performing a specific exercise.

Exercise time depends on your physical fitness level of advancement, exercise at your own pace.

TRAINING SUGGESTION

Goal: strengthening muscles, sculpting the figure, improving strength, training endurance, burning calories, and supporting weight loss.

TRAINING PLAN - 10 WEEKS

It is recommended to take 30-60 second breaks between exercises.

PHASE 1 – 3 WEEKS, 4 DAYS OF TRAINING PER WEEK

BACK	CHEST SHOULDERS	REST	BACK CHEST	SHOULDERS	REST	REST
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7

PHASE 2 – 3 WEEKS, 5 DAYS OF TRAINING PER WEEK

SHOULDERS CHEST	CHEST	SHOULDERS BACK	REST	SHOULDERS CHEST	BACK CHEST	REST
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7

PHASE 3 – 4 WEEKS, 5 DAYS OF TRAINING PER WEEK

CHEST	REST	REST	SHOULDERS BACK	BACK CHEST	SHOULDERS CHEST	REST
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7

WARRANTY CONDITIONS

1. Customer has the following options for submitting a complaint:
 - by filling the form on website: **<https://www.hop-sport.de/reklamation/>**
 - in writing to the correspondence address:
Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Germany
 - by an email: **service@hop-sport.de**
2. Defects revealed during the warranty period will be removed free of charge within 14 working days from the date of delivery of device. If it is necessary to send product for repair abroad or to import spare parts from abroad, the repair period may be extended.
3. The law of the country to which the goods were delivered shall apply, including warranty rules. CISG does not apply.
4. The warranty does not cover damage caused by improper use.

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.

INFORMACJE O PRODUKCIE

Materiał: PP

Maksymalne obciążenie: 100 kg

OSTRZEŻENIA

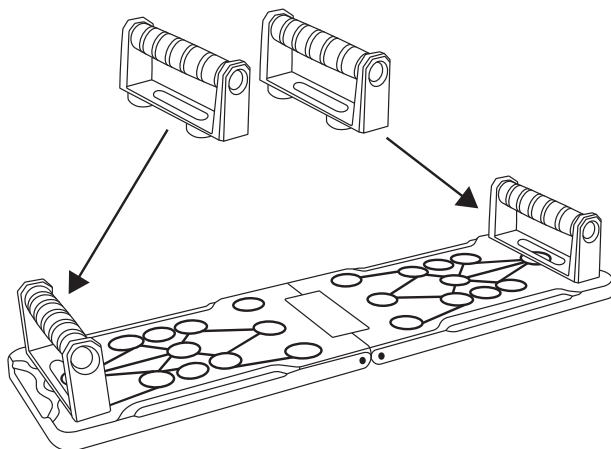
1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Nie należy udostępniać go dzieciom do zabawy.
2. Przed rozpoczęciem użytkowania, należy upewnić się, że produkt nie jest uszkodzony.
3. Z produktu należy korzystać wyłącznie w celach, do których jest przeznaczony.
4. Należy ustawić produkt na poziomej, stabilnej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni.
5. W celu uniknięcia uszkodzenia mięśni, przed rozpoczęciem treningu należy wykonać rozgrzewkę.
6. Zaleca się wykonywanie treningu w stroju nie krępującym ruchów oraz w obuwiu odpowiednim do rodzaju treningu
7. W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.
8. Nie należy umieszczać produktu w pobliżu źródeł ciepła, jak np. lampy, grzejniki, kominki gdyż grozi to jego uszkodzeniem.
9. Uszkodzony produkt nie spełnia warunków bezpieczeństwa. Nie należy go samodzielnie naprawiać.
10. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

LISTA CZĘŚCI

Nr	Opis	Szt.
1	Platforma	1
2	Uchwyt	2
3	Podkładka antypoślizgowa	16

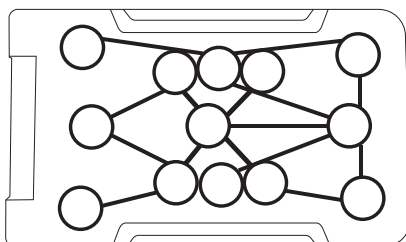
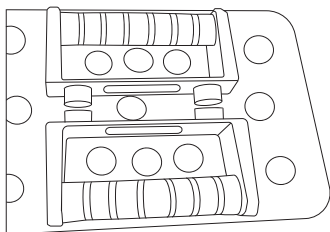
INSTRUKCJA MONTAŻU

- 1** Rozłóż platformę płasko na ziemi, wyjmij uchwyty z tylnej części korpusu platformy i włóż je w wybrane otwory.
- 2** Przymocuj podkładki antypoślizgowe, aby zapobiec ślizganiu się platformy w czasie treningu oraz wyrównać poziom przylegania platformy do podłoża.



PRZECHOWYWANIE

1. Wyciągnij uchwyty z otworów.
2. Połóż płasko platformę górną częścią korpusu na podłodze.
3. Umieść uchwyty z tyłu platformy i złoż ją.



TRENING

Ćwicz wybraną część ciała, wkładając uchwyty w miejsca oznaczone kolorami:

NIEBIESKI – ćwiczenia mięśni pleców,

ŻÓŁTY – ćwiczenia mięśni klatki piersiowej,

SZARY – ćwiczenia mięśni ramion.

PODSTAWOWE ZASADY TRENINGU

- Trzymaj głowę/szyję prosto.
- Trzymaj ramiona opuszczone a plecy stabilnie.
- Trzymaj biodra i tułów w jednej linii - taka pozycja pomoże Ci prawidłowo napiąć brzuch.
- Napnij mięśnie brzucha podczas ćwiczeń.
- Wykonując pompki, ułóż ramiona szeroko, aby uzyskać lepszą równowagę.
- Utrzymuj równy oddech: wdech przy ruchu w dół, wydech przy ruchu w górę.
- Pamiętaj! Nie zmieniaj pozycji uchwytów podczas wykonywania danego ćwiczenia.

Czas ćwiczeń zależy od poziomu sprawności Twojego organizmu, ćwicz we własnym tempie.

PROPOZYCJA TRENINGU

Cel: wzmocnienie mięśni, rzeźbienie sylwetki, poprawa siły, ćwiczenie wytrzymałości, spalanie kalorii i wspomaganie utraty wagi.

PLAN TRENINGU – 10 TYGODNI

Zaleca się wykonywanie 30–60 sekund przerw pomiędzy ćwiczeniami.

FAZA 1 – 3 TYGODNIE, 4 DNI TRENINGU/TYDZIEŃ

PLECY	KŁATKA RAMIONA	ODPOCZYNEK	PLECY KŁATKA	RAMIONA	ODPOCZYNEK	ODPOCZYNEK
DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7

FAZA 2 – 3 TYGODNIE, 5 DNI TRENINGU/TYDZIEŃ

RAMIONA KŁATKA	KŁATKA	RAMIONA PLECY	ODPOCZYNEK	RAMIONA KŁATKA	PLECY KŁATKA	ODPOCZYNEK
DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7

FAZA 3 – 4 TYGODNIE, 5 DNI TRENINGU/TYDZIEŃ

KŁATKA	RAMIONA	ODPOCZYNEK	RAMIONA PLECY	PLECY KŁATKA	RAMIONA KŁATKA	ODPOCZYNEK
DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7

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.

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.

INFORMÁCIE O PRODUKTE

Materiál: PP

Maximálna nosnosť: 100 kg

UPOZORNENIE

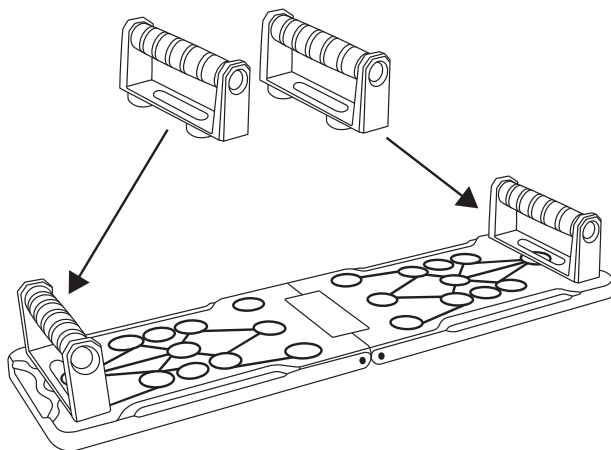
1. Výrobok je športovým vybavením, nie je to hračka. Nedávajte ho deťom na hranie.
2. Pred použitím sa uistite, že produkt nie je poškodený.
3. Výrobok používajte iba na účely, na ktoré je určený.
4. Výrobok umiestnite na vodorovný, stabilný, rovný, čistý a voľný povrch.
5. Pred cvičením vykonajte rozcvičku, aby nedošlo k poškodeniu svalov.
6. Cvičenie sa odporúča vykonávať v oblečení, ktoré neobmedzuje pohyby a v obuvi vhodnej pre daný typ tréningu.
7. Ak máte závraty alebo bolesti, okamžite prestaňte cvičiť.
8. Výrobok ne umiestňujte do blízkosti zdrojov tepla, ako sú žiarovky, ohrievače, krby, pretože by to mohlo poškodiť výrobok.
9. Poškodený výrobok nespĺňa bezpečnostné požiadavky. Neopravujte ho sami.
10. Tento štítok sa odporúča uschovať.

ZOZNAM DIELOV

Č.	Popis	Ks.
1	Plošina	1
2	Rukoväť	2
3	Protišmyková podložka	16

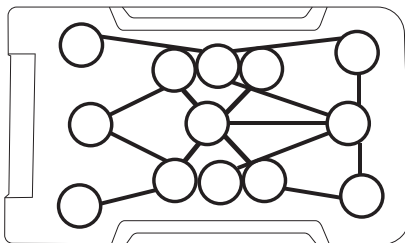
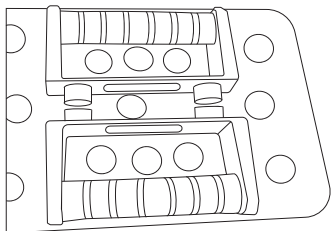
MONTÁŽNE POKYNY

- 1** Plošinu položte na zem, odstráňte rukoväte zo zadnej časti tela plošiny a vložte ich do zvolených otvorov.
- 2** Pripevnite protišmykové podložky, ktoré zabránia sklúznutiu plošiny počas tréningu a vyrovnajú príľnavosť plošiny k zemi.



SKLADOVANIE

1. Vytiahnite rukoväte z otvorov.
2. Položte plošinu naplocho s hornou časťou tela na podlahu.
3. Umiestnite rukoväte na zadnú stranu plošiny a zložte ju.



TRÉNING

Precvičte vybranú časť tela vložení rukoväti do farebne označených miest:

MODRÝ – cviky na chrbtové svaly,

ŽLTÝ – cviky na prsné svaly,

ŠEDÝ – cviky na ramenné svaly.

ZÁKLADNÉ PRINCÍPY TRÉNINGU

- Hlavu/krk držte rovno.
- Držte ramená dole a chrbát stabilný.
- Udržujte boky a trup v jednej línii – táto poloha vám pomôže správne stiahnuť brucho.
- Počas cvičenia napnite brušné svaly.
- Keď robíte kliky, držte ruky široko od seba pre lepšiu rovnováhu.
- Udržujte svoje dýchanie rovnomerné: nádych pri pohybe nadol, výdych pri zdvihy.
- Pamätajte! Počas vykonávania daného cviku nemeňte polohu rukoväti.

Čas cvičenia závisí od kondície vášho tela, cvičte vlastným tempom.

NÁVRH NA TRÉNING

Cieľ: spevnenie svalstva, vytvarovanie postavy, zlepšenie sily, tréningovej vytrvalosti, spaľovanie kalórií a podpora chudnutia.

TRÉNINGOVÝ PLÁN – 10 TÝŽDŇOV

Medzi cvičeniami sa odporúča robiť 30–60 sekundové prestávky.

FÁZA 1 – 3 TÝŽDNE, 4 TRÉNINGOVÉ DNI/TÝŽDEŇ

CHRBÁT	HRUDNÍK RAMENÁ	ODDYCH	CHRBÁT HRUDNÍK	RAMENÁ	ODDYCH	ODDYCH
DEŇ 1	DEŇ 2	DEŇ 3	DEŇ 4	DEŇ 5	DEŇ 6	DEŇ 7

FÁZA 2 – 3 TÝŽDNE, 5 TRÉNINGOVÝCH DNI/TÝŽDEŇ

RAMENÁ HRUDNÍK	HRUDNÍK	RAMENÁ CHRBÁT	ODDYCH	RAMENÁ HRUDNÍK	CHRBÁT HRUDNÍK	ODDYCH
DEŇ 1	DEŇ 2	DEŇ 3	DEŇ 4	DEŇ 5	DEŇ 6	DEŇ 7

FÁZA 3 – 4 TÝŽDNE, 5 TRÉNINGOVÝCH DNI/TÝŽDEŇ

HRUDNÍK	RAMENÁ	ODDYCH	RAMENÁ CHRBÁT	CHRBÁT HRUDNÍK	RAMENÁ HRUDNÍK	ODDYCH
DEŇ 1	DEŇ 2	DEŇ 3	DEŇ 4	DEŇ 5	DEŇ 6	DEŇ 7

ZÁRUČNÉ PODMIENKY

1. Zákazník má nasledujúce možnosti uplatnenia reklamácie:
 - prostredníctvom krokov na webovej stránke: <https://hop-sport.sk/info/zaruka-a-servis/>
 - písomne na adresu:
Hegen Česko s. r. o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
 - e-mailom: info@hop-sport.sk
2. Reklamácia vrátane odstránenia vady musí byť vybavená a kupujúci o tom musí byť informovaný najneskôr do tridsiatich (30) dní odo dňa uplatnenia reklamácie, pokiaľ sa predávajúci s kupujúcim nedohodne na dlhšej lehote. Ak je potrebné poslať produkt na opravu do zahraničia alebo doviesť 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.

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 triedte podľa ich typu.

ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО ТОВАРУ

Матеріал: ПП

Максимальне навантаження: 100 кг

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

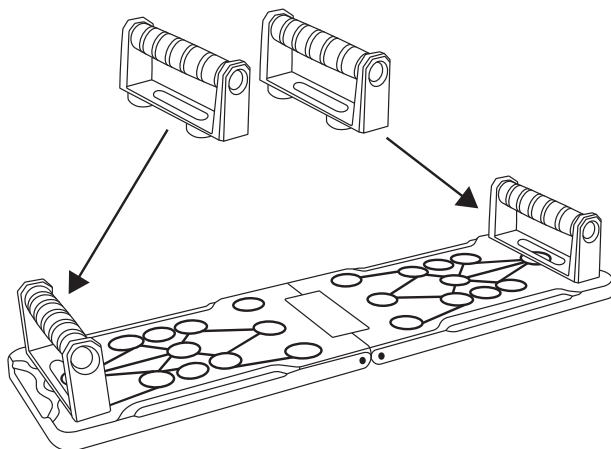
1. Продукт є спортивним обладнанням, а не іграшкою. Рекомендуємо тримати його подалі від дітей.
2. Перед початком тренування обов'язково перевірте, чи продукт не пошкоджений.
3. Використовуйте продукт тільки за призначенням.
4. Розмістіть виріб на горизонтальній, стійкій, рівній, чистій і вільній поверхні.
5. Щоб уникнути пошкодження м'язів, перед тренуванням обов'язково розігрівайтесь.
6. Рекомендовано тренуватися в одязі, який не обмежує рухи та у взутті відповідному до типу тренування.
7. Якщо ви відчуваєте біль, дискомфорт або запаморочення під час вправ, негайно припиніть тренування.
8. Не кладіть, не залишайте та не зберігайте продукт поблизу джерел тепла, зокрема ламп, обігрівачів, камінів тощо.
9. Якщо виникли будь-які пошкодження, в жодному разі не використовуйте продукт та не ремонтуйте його самостійно.
10. Рекомендуємо зберігати цю інструкцію.

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

Ні.	Назва	Шт.
1	Дошка	1
2	Ручка	2
3	Антиковзка накладка	16

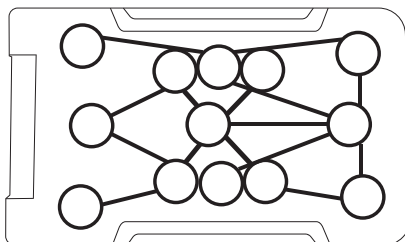
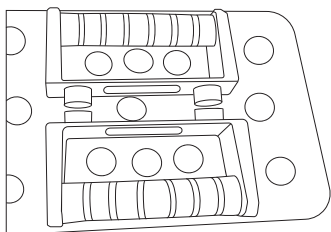
ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ

- 1** Покладіть платформу рівно на поверхню, зніміть ручки із задньої частини корпусу платформи та вставте їх у обрані отвори.
- 2** Прикріпіть антиковзкі накладки, щоб запобігти ковзанню дошки під час тренувань і вирівняти прилягання платформи до поверхні.



ЗБЕРІГАННЯ

1. Вийміть ручки з отворів.
2. Покладіть дошку рівно верхньою частиною на підлогу.
3. Розмістіть ручки на задній частині платформи та складіть її.



ТРЕНУВАННЯ

Потренуйте вибрану частину тіла, вставляючи ручки в позначені кольором місця:

СИНИЙ – вправи для м'язів спини,

ЖОВТИЙ – вправи для м'язів грудей,

СІРИЙ – вправи для м'язів рук.

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ НАВЧАННЯ

- Тримайте голову/шию прямо.
- Тримайте плечі опущеними, а спину рівною.
- Тримайте стегна і тулуб на одній лінії - це положення допоможе вам правильно підтягнути живіт.
- Під час виконання вправи напружте м'язи живота.
- Виконуючи віджимання, тримайте руки широко в сторони для кращого балансу.
- Зберігайте дихання рівномірним: вдихайте при русі вниз, видихайте під час руху вгору.
- Пам'ятайте! Не змінюйте положення ручок під час виконання даної вправи.

Тривалість тренування залежить від рівня фізичної підготовки вашого тіла, виконуйте вправи у вашому власному темпі.

ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАННЯ

Призначення: зміцнення м'язів, ліплення фігури, підвищення сили, тренування витривалості, спалювання калорій і підтримка схуднення.

ПЛАН ТРЕНУВАННЯ – 10 ТИЖНІВ

Між вправами рекомендується робити перерви на 30-60 секунд.

ФАЗА 1 – 3 ТИЖНІ, 4 ТРЕНУВАЛЬНИХ ДНІ/ТИЖДЕНЬ

НАЗАД	КЛІТКА ПЕРЕДПЛІЧЧЯ	ВІДПОЧИНОК	НАЗАД КЛІТКА	ПЕРЕДПЛІЧЧЯ	ВІДПОЧИНОК	ВІДПОЧИНОК
ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7

ФАЗА 2 – 3 ТИЖНІ, 5 ТРЕНУВАЛЬНИХ ДНІ/ТИЖДЕНЬ

ПЕРЕДПЛІЧЧЯ КЛІТКА	КЛІТКА	ПЕРЕДПЛІЧЧЯ НАЗАД	ВІДПОЧИНОК	ПЕРЕДПЛІЧЧЯ КЛІТКА	НАЗАД КЛІТКА	ВІДПОЧИНОК
ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7

ФАЗА 3 – 4 ТИЖНІ, 5 ТРЕНУВАЛЬНИХ ДНІ НА ТИЖДЕНЬ

КЛІТКА	ПЕРЕДПЛІЧЧЯ	ВІДПОЧИНОК	ПЕРЕДПЛІЧЧЯ НАЗАД	НАЗАД КЛІТКА	ПЕРЕДПЛІЧЧЯ КЛІТКА	ВІДПОЧИНОК
ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7

УМОВИ ГАРАНТІЇ

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

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.

TREX SPORT

WWW.TREXSPORT.COM

D I S T R I B U T I O N

HEGEN EUROPE SP. Z O.O., SPORTOWA 3A, 32-080 ZABIERZÓW

HEGEN ČESKO S.R.O, STAVBAŘŮ 2201/36, 734 01 KARVINÁ-MIZEROV

HEGEN DEUTSCHLAND GMBH, PAPENREYE 53, 22453 HAMBURG