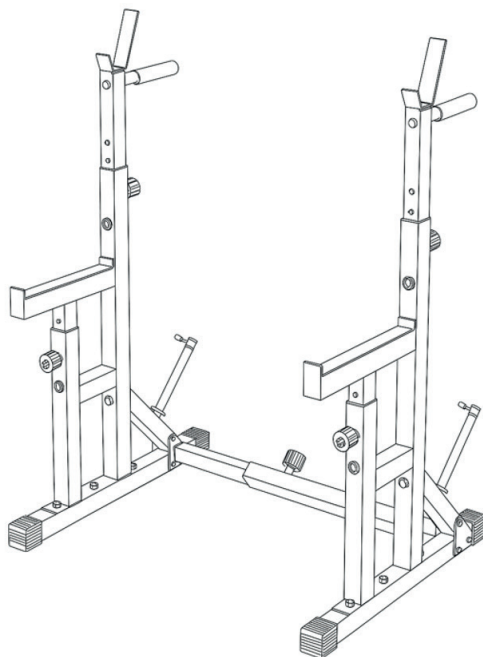




20'

VERSTELLBARE HANTELABLAGÉ HS-1009L

Nastavitelné stojany na činku

CZ

Verstellbare Hantelablage

DE

Adjustable Barbell Stands

EN

Soportes de barra ajustables

ES

Supports de barre réglables

FR

Supporti bilanciere regolabili

IT

Verstellbare haltersteunen

NL

Stojaki pod sztangę regulowane

PL

Nastavitel'né stojany na činku

SK

Регульовані стійки для штанги

UA



Scan me
www.hop-sport.com

CZ	NÁVOD K POUŽITÍ	1
DE	BEDIENUNGSANLEITUNG	11
EN	INSTRUCTION	21
ES	MANUAL DE INSTRUCCIONES	31
FR	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	41
IT	MANUALE DI ISTRUZIONI	51
NL	GEBRUIKSAANWIJZING	61
PL	INSTRUKCJA OBSŁUGI	71
SK	NÁVOD NA POUŽITIE	81
UA	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	91

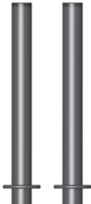
MAXIMÁLNÍ ZATÍŽENÍ / MAXIMALE BELASTUNG / MAXIMUM LOAD / CARGA MÁXIMA /
 CHARGE MAXIMALE / CARICO MASSIMO / MAXIMALE BELASTING / MAKSYMÁLNE OBCIĄŻENIE /
 MAXIMÁLNE ZAŤAŽENIE / МАКСИМАЛЬНЕ НАВАНТАЖЕННЯ. 101



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

1. Maximální bezpečnosti a efektivitu lze dosáhnout pouze při správné montáži a používání zařízení dle tohoto návodu. Informujte všechny uživatele o omezeních, varováních a bezpečnostních opatřeních. Výrobce neodpovídá za úrazy či škody způsobené nedodržením pokynů.
2. Tento výrobek je sportovní pomůcka, nikoli hračka. Děti mohou zařízení používat pouze pod dohledem dospělých.
3. Zařízení je určeno výhradně pro použití v interiéru, pro silový trénink s činkou a volnými závažími. Nepoužívejte pro jiné účely.
4. Před každým použitím zkontrolujte, zda jsou všechny nastavovací prvky správně zajištěny a stabilní. Utáhněte šrouby, svorky a pojistky podle potřeby.
5. Nepřekračujte maximální zatížení uvedené v návodu. Započítejte váhu činky a všech závaží.
6. Umístěte stojany na rovný, stabilní a neklouzavý povrch, aby nedocházelo k jejich pohybu během cvičení.
7. Doporučuje se použití ochranné podložky pod zařízením.
8. Zajistěte minimálně 2 metry volného prostoru kolem zařízení během cvičení.
9. Stojany smí současně používat pouze jedna osoba. Při cvičení s velkými váhami se doporučuje přítomnost druhé osoby pro jištění, zejména při dřepích, tlacích nad hlavu a výpadech.
10. Cvičte plynule a kontrolovaně, vyhněte se náhlým pohybům, které mohou vést ke ztrátě rovnováhy nebo převrácení činky.
11. Není dovoleno na stojany ležet, sedat si na ně nebo se na ně jinak opírat – hrozí převrácení nebo poškození zařízení.
12. Nepoužívejte žádné další příslušenství, prodloužení ani adaptéry, které nejsou schváleny výrobcem.
13. Používejte činku a závaží odpovídající šířce a konstrukci stojanů. Dbejte na správné uložení činky a rovnoměrné rozložení závaží.
14. Noste sportovní obuv s neklouzavou podrážkou a pohodlné, přiléhavé oblečení, které neomezuje pohyb.
15. Před tréninkem se vždy zahřejte, abyste připravili svaly a klouby na zátěž.
16. Osoby s problémy pohybového aparátu, srdce, páteře či kloubů nebo užívající léky ovlivňující oběhový systém by se měly před cvičením poradit s lékařem.
17. Při bolesti, závratích, nepravidelném srdečním rytmu nebo dušnosti ihned přerušte cvičení a vyhledejte lékařskou pomoc.
18. Uchovávejte zařízení na suchém, zastíněném místě, mimo vlhkost, přímé slunce, zdroje tepla nebo otevřený oheň, aby nedošlo ke korozi, deformaci nebo změně barvy.
19. Závaží nenechávejte na stojanech mimo dobu cvičení. Dlouhodobé zatížení může poškodit konstrukci.
20. Nepřemísťujte stojany s naloženou činkou. Před přemístěním závaží sundejte a zařízení přenášejte opatrně, nejlépe za pomoci druhé osoby.
21. Pravidelně čistěte vlhkým hadříkem a následně osušte.
22. Neprovádějte žádné úpravy zařízení. Používejte pouze originální náhradní díly.
23. Zařízení odpovídá normě EN ISO 20957-1:2024. Určeno pouze pro domácí použití (třída H – domácí použití).

Seznam dílů

A  Hlavní rám (levá a pravá strana) 2 Ks.	B  Základna 2 Ks.	C  Podpěrné tyče základny 2 Ks.	D  Spodní nastavitelné pouzdro (vnitřní a vnější) 1 Ks.	E  Konzoly 2 Ks.
F  Nastavovací tyče 2 Ks.	G  Rukojeti 2 Ks.	H  Tmy na kotouče 2 Ks.	I  Boční konzoly 2 Ks.	1  Šroub M10×65 s šestihrannou hlavou 6 Ks.
2  Pružinová svorka 2 Ks.	3  Šroub M10×70 s šestihrannou hlavou 6 Ks.	4  Šroub M10×65 s šestihrannou hlavou 4 Ks.	5  Šroub M10×16 s šestihrannou hlavou 2 Ks.	6  Šroub M8×16 s šestihrannou hlavou 2 Ks.
7  Hvězdicové kolečko 5 Ks.	8  Zajišťovací kolík 4 Ks.	9  Klíč 2 Ks.		

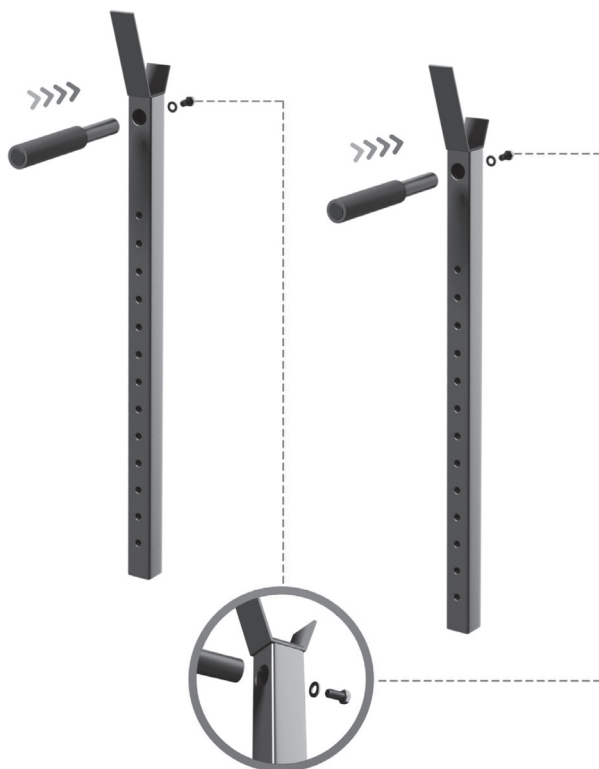


Montážní návod

Před zahájením montáže si pečlivě přečtěte tento návod a postupujte podle kroků v uvedeném pořadí. V případě problémů kontaktujte zákaznický servis prodejce.

1/4

Připojte držadlo na dipy [G] k nastavovacím tyčím pro činku [F], čímž připravíte sestavu pro další montáž.

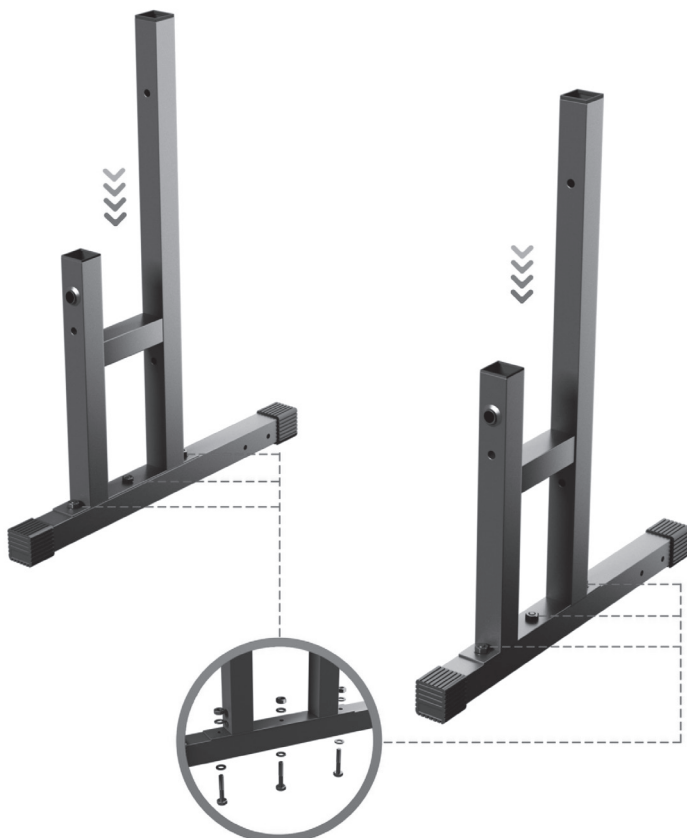


5. Šroub M10×16 ×2



2/4

Položte levou a pravou základnu [B] naplocho na zem a přišroubujte je k hlavnímu rámu [A].



1. Šroub M10×65 ×6



3/4

Nainstalujte spodní nastavovací tyč [D] vodorovně a zajistěte ji hvězdicovým kolečkem [7]. Poté vložte trn na kotouče [H] do podpěrné tyče základny [C] a připojte ho k hlavnímu rámu [A] pomocí boční konzoly [I].





4/4

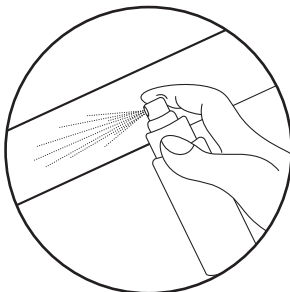
Vložte sestavené nastavovací tyče pro činku [F] a konzoly [E] do hlavního rámu [A], a zajistěte je hvězdicovým kolečkem [7] a zajišťovacím kolíkem [8].



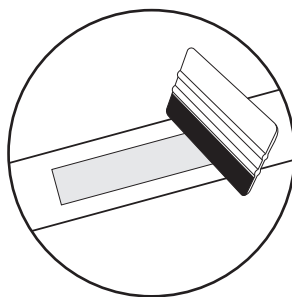
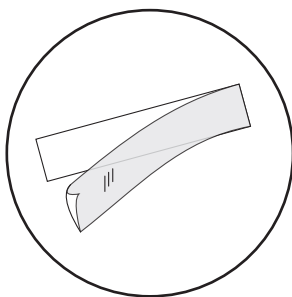


Přilepení nálepky*

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



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



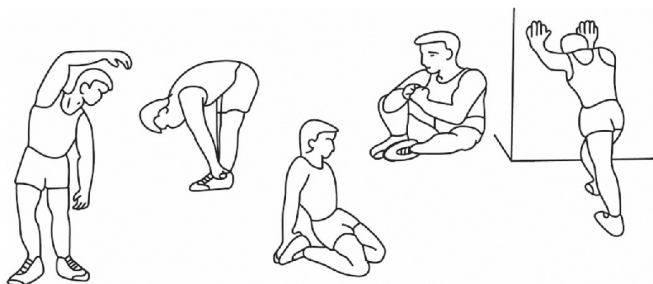
3. Chcete-li nálepku trvale odstranit, použijte speciální odstraňovač nálepek.

*týká se produktů s nálepkami v sadě

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

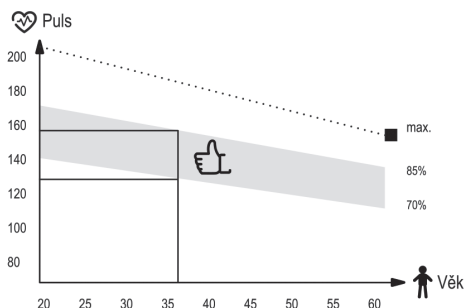
1. Rozcvička

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



2. Fáze tréninku

Tato fáze je hlavní fází tréninku. Měli byste cvičit vlastním, poměrně stabilním tempem, abyste dosáhli 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 čisticí prostředky a ani materiály, které mohou zařízení poškodit. Zvláštní pozornost je třeba věnovat plastovým komponentům.
4. Po každém použití odstraňte ze zařízení všechny stopy potu a nečistot.

CZ Řešení problémů



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



Záruční podmínky

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

CZ Ochrana životního prostředí



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



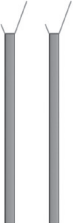
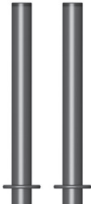
Návod k použití byl vtištěn na recyklovatelném papíře. Tříděte ho v souladu s platnými pravidly.



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

1. Maximale Sicherheit und Wirksamkeit werden nur bei ordnungsgemäßem Aufbau und Verwendung gemäß dieser Anleitung erreicht. Alle Benutzer sind über Einschränkungen, Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen zu informieren. Der Hersteller haftet nicht für Verletzungen oder Schäden, die durch Nichtbeachtung dieser Anleitung entstehen.
2. Dies ist ein Sportgerät, kein Spielzeug. Kinder dürfen es nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen.
3. Das Gerät ist ausschließlich für den Innenbereich zum Krafttraining mit Hantel und freien Gewichten bestimmt. Nicht für andere Zwecke verwenden.
4. Vor jeder Benutzung sicherstellen, dass alle Verstellerelemente korrekt arretiert und stabil sind. Schrauben, Klemmen und Sicherungen prüfen und ggf. nachziehen.
5. Die maximale in der Anleitung angegebene Belastung darf nicht überschritten werden. Das Gewicht der Hantel und aller Gewichte berücksichtigen.
6. Die Ständer auf einem ebenen, stabilen und rutschfesten Untergrund aufstellen, um ein Verrutschen beim Training zu vermeiden.
7. Es wird empfohlen, eine Schutzmatte unter dem Gerät zu verwenden.
8. Mindestens 2 Meter freien Raum um das Gerät herum gewährleisten.
9. Die Ständer dürfen nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden. Bei hohen Gewichten wird eine Hilfsperson zur Absicherung empfohlen, insbesondere bei Kniebeugen, Schulterdrücken oder Ausfallschritten.
10. Übungen kontrolliert und ohne plötzliche Bewegungen ausführen, um Gleichgewichtsverlust oder Kippen der Hantel zu vermeiden.
11. Nicht auf die Ständer klettern, sitzen oder sich in nicht vorgesehenen Positionen anlehnen – Kipp- und Beschädigungsgefahr.
12. Keine zusätzlichen, nicht vom Hersteller zugelassenen Zubehörteile, Verlängerungen oder Adapter verwenden.
13. Hantel und Gewichte an die Breite und Konstruktion der Ständer anpassen. Sicherstellen, dass die Hantel richtig aufgelegt und das Gewicht gleichmäßig verteilt ist.
14. Sportschuhe mit rutschfester Sohle und eng anliegende, bewegungsfreundliche Kleidung tragen.
15. Vor dem Training aufwärmen, um Muskeln und Gelenke vorzubereiten.
16. Personen mit gesundheitlichen Problemen (z. B. Rücken-, Wirbelsäulen-, Gelenkbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen) oder Medikamenteneinnahme, die den Kreislauf beeinflussen, sollten vor dem Training einen Arzt konsultieren.
17. Bei Schmerzen, Schwindel, Herzrhythmusstörungen oder Atemnot das Training sofort abbrechen und ärztlichen Rat einholen.
18. Das Gerät trocken und schattig lagern, fern von Feuchtigkeit, direkter Sonneneinstrahlung, Hitzequellen und offenen Flammen, um Korrosion, Verformung oder Verfärbung zu vermeiden.
19. Gewichte nicht dauerhaft auf den Ständern lagern. Dauerbelastung kann zu Schäden führen.
20. Die Ständer nicht mit beladener Hantel verschieben. Vor dem Umstellen alle Gewichte entfernen und den Ständer vorsichtig, am besten mit Hilfe, umsetzen.
21. Regelmäßig mit einem feuchten Tuch reinigen und gründlich trocknen.
22. Keine eigenständigen Änderungen am Gerät vornehmen. Nur Originalersatzteile verwenden.
23. Das Gerät entspricht EN ISO 20957-1:2024. Nur für den Heimgebrauch (Klasse H – Haushalt).

Stückliste

A  Hauptrahmen (linke und rechte Seite) 2 Stk.	B  Basis 2 Stk.	C  Basisstützstangen 2 Stk.	D  Untere Verstellhülsen (innen und außen) 1 Stk.	E  Halterungen 2 Stk.
F  Verstellstangen 2 Stk.	G  Griffe 2 Stk.	H  Handelscheibenhalter 2 Stk.	I  Seitenhalterungen 2 Stk.	1  M10×65 Sechskantschraube 6 Stk.
2  Spannklemme 2 Stk.	3  M10×70 Sechskantschraube 6 Stk.	4  M10×65 Sechskantschraube 4 Stk.	5  M10×16 Sechskantschraube 2 Stk.	6  M8×16 Sechskantschraube 2 Stk.
7  Sternknopf 5 Stk.	8  Sicherungsstift 4 Stk.	9  Schlüssel 2 Stk.		

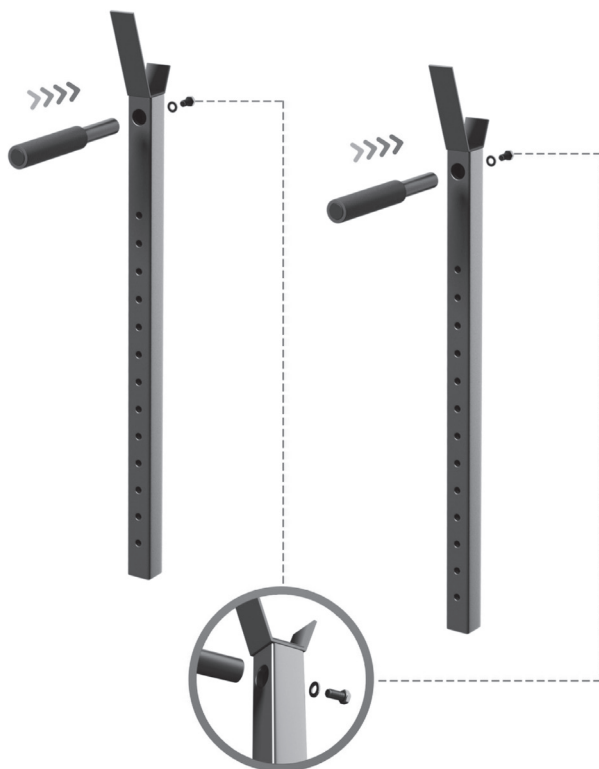


Montageanleitung

Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie mit der Montage beginnen, und folgen Sie den Schritten in der angegebenen Reihenfolge. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Kundendienst des Händlers.

1/4

Verbinden Sie den Dip-Griff [G] mit den Hantel-Verstellstangen [F], um die Baugruppe für die weitere Montage vorzubereiten.

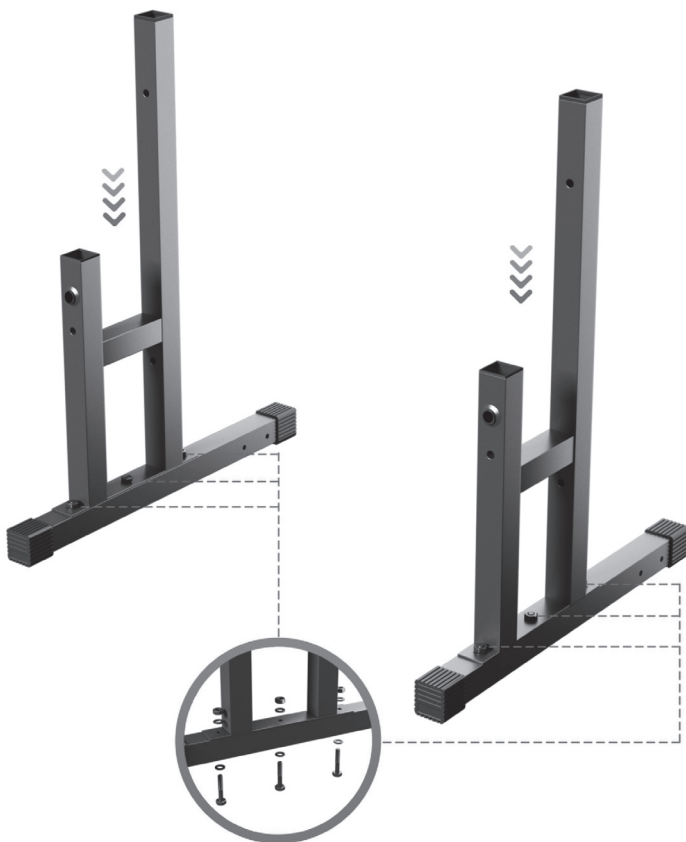


5. Sechskantschraube M10×16 ×2



2/4

Legen Sie die linke und rechte Basis [B] flach auf den Boden und befestigen Sie sie mit Schrauben am Hauptrahmen [A].



1. Sechskantschraube M10×65 ×6



3/4

Montieren Sie den unteren Verstellstab [D] waagrecht und sichern Sie ihn mit dem Sternknopf [7]. Führen Sie anschließend den Hantelscheibenhalter [H] in die Basisstützstange [C] ein und befestigen Sie das Ganze am Hauptrahmen [A] mit der Seitenhalterung [I].





4/4

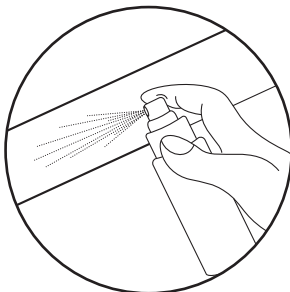
Führen Sie die montierten Hantel-Verstellstangen [F] und die Halterungen [E] in den Hauptrahmen [A] ein und sichern Sie alles mit dem Sternknopf [7] und dem Sicherungstift [8].



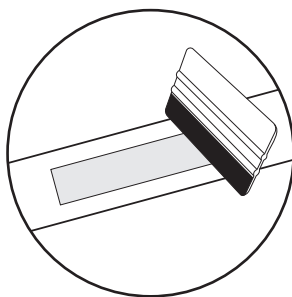
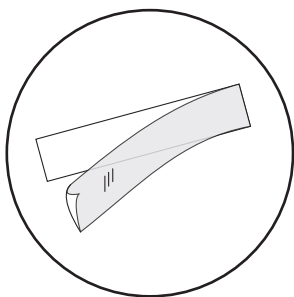


Anbringung des Aufklebers*

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



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



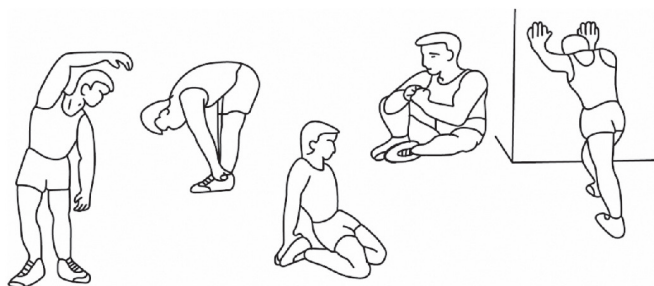
3. Um den Aufkleber dauerhaft zu entfernen, verwenden Sie einen speziellen Aufkleberentferner.

*gilt für Produkte mit Aufklebern im Set

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

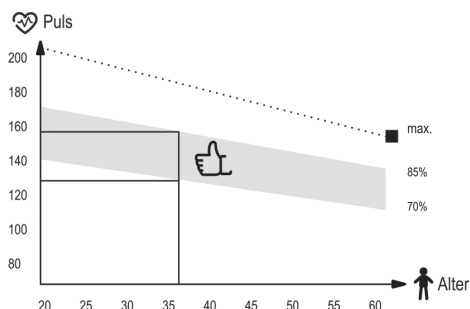
1. Aufwärm-phase

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



2. Übungsphase

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



3. Entspannungsphase

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

DE Reinigung und Wartung



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

DE Fehlerbehebung



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



Gewährleistungsbedingungen

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

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

Hegen Deutschland GmbH

Papenreye 53

22453 Hamburg

Deutschland

- via E-Mail

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

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

DE Umweltschutz



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



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



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

1. Maximum safety and effectiveness can only be achieved if the equipment is properly assembled and used according to this manual. Inform all users about limitations, warnings, and safety precautions. The manufacturer is not responsible for any injury or damage resulting from failure to follow these instructions.
2. This is a sports device, not a toy. Children may use it only under adult supervision.
3. This equipment is intended for indoor use only, for strength training with barbells and free weights. Do not use it for other purposes.
4. Before each use, ensure all adjustment elements are correctly locked and stable. Check that bolts, clamps, and locks are tight. Tighten if necessary.
5. Do not exceed the maximum load specified in this manual. Include the barbell and all weights.
6. Place the stands on a flat, stable, non-slip surface to prevent movement during exercise.
7. It is recommended to use a protective mat under the equipment.
8. Ensure at least 2 meters of free space around the equipment during use.
9. Only one person may use the stands at a time. When using heavy weights, third-party spotting is recommended, especially for exercises such as squats, shoulder presses, or lunges.
10. Perform exercises in a controlled manner, avoiding sudden or unpredictable movements that may cause loss of balance or barbell tipping.
11. Do not climb, sit, or lean on the stands in ways not intended for exercise – this may cause tipping or damage.
12. Do not use additional accessories, extensions, or adapters not approved by the manufacturer.
13. Use a barbell and weights suitable for the spacing and design of the stands. Ensure the barbell is properly placed and weights are evenly distributed.
14. Wear sports shoes with non-slip soles and comfortable, close-fitting clothing that does not restrict movement.
15. Warm up before each workout to prepare muscles and joints for effort.
16. Individuals with health issues (e.g. back, spine, joint problems, cardiovascular diseases, or those taking medications affecting the circulatory system) should consult a doctor before training.
17. If you experience pain, dizziness, irregular heartbeat, or shortness of breath during exercise – stop immediately and seek medical advice.
18. Store equipment in a dry, shaded place, away from moisture, direct sunlight, heat sources, or open flames to prevent corrosion, deformation, or discoloration.
19. Do not store weights on the stands outside of training sessions. Prolonged loading may cause damage or deformation.
20. Do not move the stands with a loaded barbell. Remove weights first and relocate carefully, preferably with assistance.
21. Clean regularly with a damp cloth and dry thoroughly afterwards.
22. Do not modify the equipment. Use only original spare parts.
23. This device complies with EN ISO 20957-1:2024. For home use only (Class H – domestic use).

List of parts

A Main frame (left and right sides) 2 Pcs	B Base 2 Pcs	C Base support rods 2 Pcs	D Bottom adjustment sleeve rods (inner & outer) 1 Pc.	E Brackets 2 Pcs
F Adjustment rods 2 Pcs	G Handles 2 Pcs	H Barbell plate holders 2 Pcs	I Side brackets 2 Pcs	1 M10x65 Hex Bolt 6 Pcs
2 Fixed Clamp 2 Pcs	3 M10x70 Hex Bolt 6 Pcs	4 M10x65 Hex Bolt 4 Pcs	5 M10x16 Hex Bolt 2 Pcs	6 M8x16 Hex Bolt 2 Pcs
7 Star-shaped Knob 5 Pcs	8 Safety Pin 4 Pcs	9 Wrench 2 Pcs		

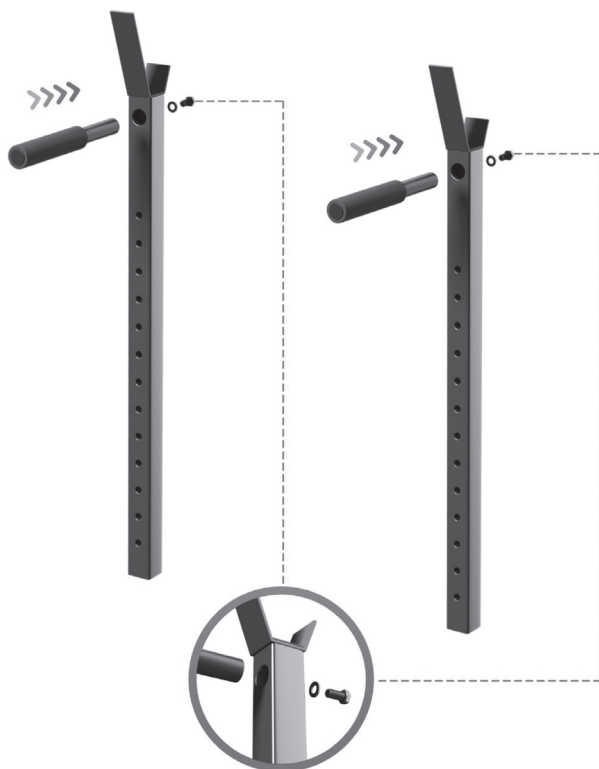


Assembly instruction

Before starting assembly, read these instructions carefully and follow the steps in the order given. If you encounter any issues, please contact the dealer's customer service.

1/4

Attach the dip handle [G] to the barbell adjustment rods [F], preparing the assembly for further installation.

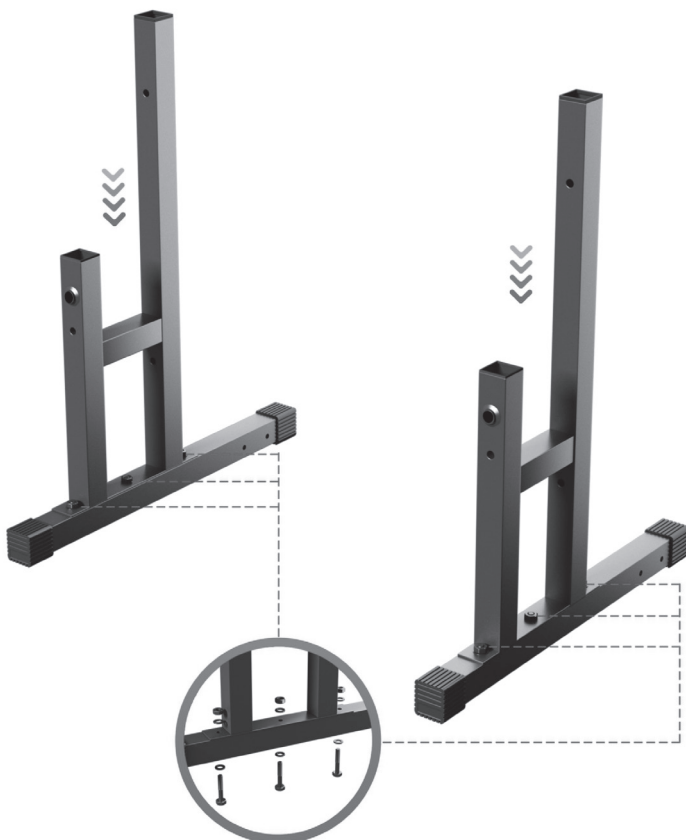


5. M10×16 Hex Bolt ×2



2/4

Place the left and right base [B] flat on the ground and attach them to the main frame [A] using bolts.



1. M10×65 Hex Bolt ×6



3/4

Install the bottom adjustment rod [D] horizontally and secure it with the star-shaped knob [7]. Then insert the barbell plate holder [H] into the base support rod [C] and attach it to the main frame [A] using the side bracket [I].





4/4

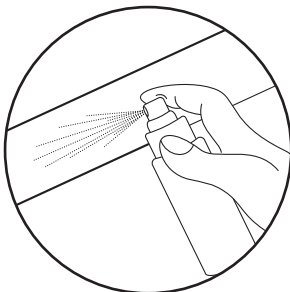
Insert the assembled barbell adjustment rods [F] and brackets [E] into the main frame [A], and secure them with the star-shaped knob [7] and safety pin [8].



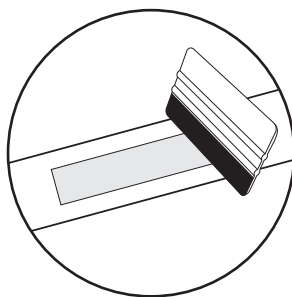
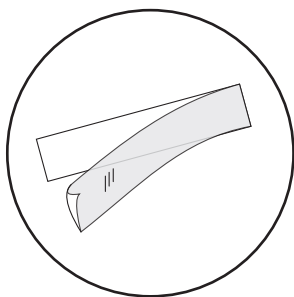


Applying a sticker*

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



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



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

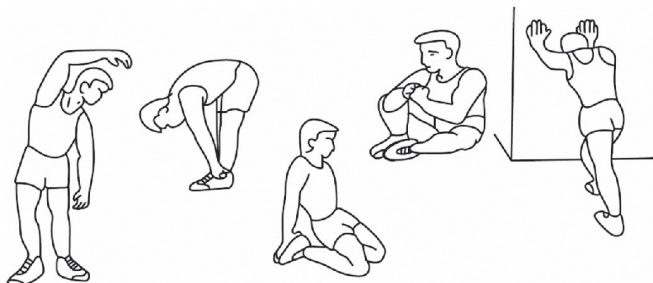
*applies to products with stickers in the set



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

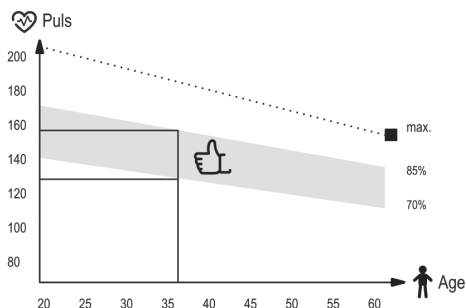
1. Warm-up

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



2. Training

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



3. Relaxation

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

EN Cleaning and maintenance



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

EN Troubleshooting



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



Warranty conditions

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

EN Environmental protection



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



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



ANTES DE UTILIZAR EL EQUIPO, LEA DETENIDAMENTE LAS INSTRUCCIONES Y CONSÉRVELAS PARA USO FUTURO.

1. La máxima seguridad y eficacia solo se logran si el equipo se monta y utiliza correctamente según este manual. Informe a todos los usuarios sobre limitaciones, advertencias y precauciones. El fabricante no se hace responsable de lesiones o daños derivados del incumplimiento de estas instrucciones.
2. Este es un aparato deportivo, no un juguete. Los niños solo pueden utilizarlo bajo la supervisión de un adulto.
3. El equipo está diseñado exclusivamente para uso en interiores, para ejercicios de fuerza con barra y pesas libres. No lo utilice para otros fines.
4. Antes de cada uso, asegúrese de que todos los elementos de ajuste estén correctamente bloqueados y estables. Compruebe los tornillos, abrazaderas y cierres; apriételos si es necesario.
5. No exceda la carga máxima especificada en el manual. Incluya el peso de la barra y todos los discos.
6. Coloque los soportes sobre una superficie plana, estable y antideslizante para evitar desplazamientos durante el ejercicio.
7. Se recomienda colocar una esterilla protectora debajo del equipo.
8. Asegúrese de disponer al menos de 2 metros de espacio libre alrededor del equipo durante el entrenamiento.
9. Solo una persona puede utilizar los soportes al mismo tiempo. Con cargas pesadas, se recomienda asistencia de otra persona, especialmente para sentadillas, press militar o zancadas.
10. Ejecute los ejercicios de forma controlada, evitando movimientos bruscos o imprevisibles que puedan provocar pérdida de equilibrio o caída de la barra.
11. No se suba, siente ni apoye en los soportes de forma no prevista para el ejercicio, ya que podría volcarse o dañarse.
12. No utilice accesorios adicionales, extensiones o adaptadores no aprobados por el fabricante.
13. Use una barra y discos compatibles con el ancho y la estructura de los soportes. Asegúrese de colocar correctamente la barra y distribuir los discos de forma uniforme.
14. Use calzado deportivo con suela antideslizante y ropa cómoda y ajustada que permita libertad de movimientos.
15. Realice un calentamiento previo para preparar músculos y articulaciones antes del entrenamiento.
16. Las personas con problemas de espalda, columna, articulaciones, enfermedades cardíacas o circulatorias, o que tomen medicamentos que afecten al sistema cardiovascular, deben consultar a un médico antes de realizar ejercicio.
17. Si durante el ejercicio experimenta dolor, mareo, latidos irregulares o dificultad para respirar, detenga el entrenamiento inmediatamente y consulte al médico.
18. Guarde el equipo en un lugar seco y sombreado, alejado de la humedad, luz solar directa, fuentes de calor u otras fuentes de fuego para evitar corrosión, deformación o decoloración.
19. No almacene pesas sobre los soportes fuera del tiempo de uso. La carga prolongada puede dañar la estructura.
20. No desplace los soportes con la barra cargada. Retire los discos antes y muévelo con cuidado, preferiblemente con ayuda.
21. Limpie regularmente con un paño húmedo y séquelo bien.
22. No realice modificaciones en el equipo. Utilice solo piezas de repuesto originales.
23. El dispositivo cumple con la norma EN ISO 20957-1:2024. Solo para uso doméstico (Clase H – uso doméstico).

Lista de piezas

A Marco principal (lado izquierdo y derecho) 2 Uds.	B Base 2 Uds.	C Barras de soporte de base 2 Uds.	D Manguitos de ajuste inferiores (interno y externo) 1 Ud.	E Soportes 2 Uds.
F Barras de ajuste 2 Uds.	G Empuñaduras 2 Uds.	H Soportes para discos 2 Uds.	I Soportes laterales 2 Uds.	1 Tornillo M10×65 con cabeza hexagonal 6 Uds.
2 Abrazadera fija 2 Uds.	3 Tornillo M10×70 con cabeza hexagonal 6 Uds.	4 Tornillo M10×65 con cabeza hexagonal 4 Uds.	5 Tornillo M10×16 con cabeza hexagonal 2 Uds.	6 Tornillo M8×16 con cabeza hexagonal 2 Uds.
7 Perilla en forma de estrella 5 Uds.	8 Pasador de seguridad 4 Uds.	9 Llave 2 Uds.		

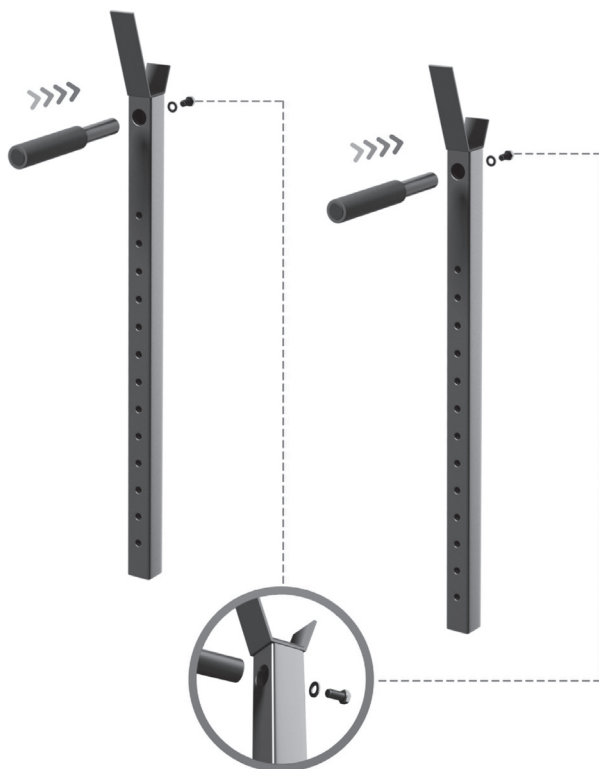


Instrucciones de montaje

Antes de comenzar el montaje, lea atentamente estas instrucciones y siga los pasos en el orden indicado. Si tiene cualquier problema, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente del distribuidor.

1/4

Conecte la empuñadura para fondos [G] con las barras de ajuste para barra [F], preparando el conjunto para el montaje posterior.

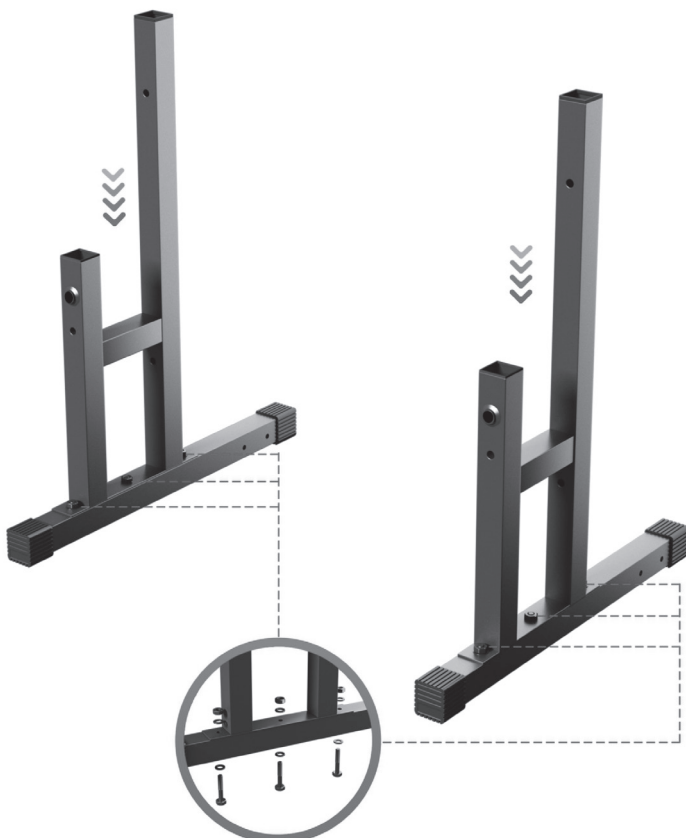


5. Tornillo M10×16 ×2



2/4

Coloque las bases izquierda y derecha [B] planas sobre el suelo y fíjelas al marco principal [A] utilizando los tornillos.



1. Tornillo M10×65 ×6



3/4

Instale horizontalmente la barra de ajuste inferior [D] y fíjela con la perilla en forma de estrella [7]. Luego, inserte el soporte para discos [H] en la barra de soporte de la base [C] y fíjelo al marco principal [A] mediante el soporte lateral [I].





4/4

Inserte las barras de ajuste para barra [F] ya ensambladas y los soportes [E] en el marco principal [A], asegurándolos con la perilla en estrella [7] y el pasador de seguridad [8].

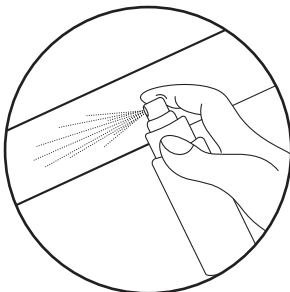


7. Perilla en forma de estrella x4

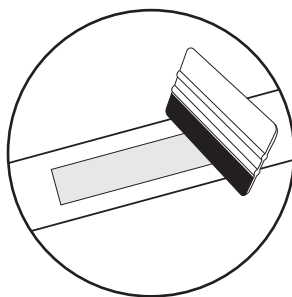
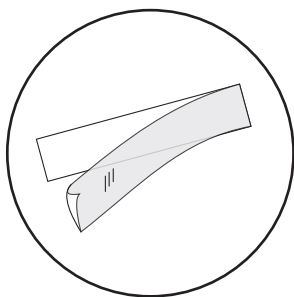


Aplicar una pegatina*

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



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



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

*se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto

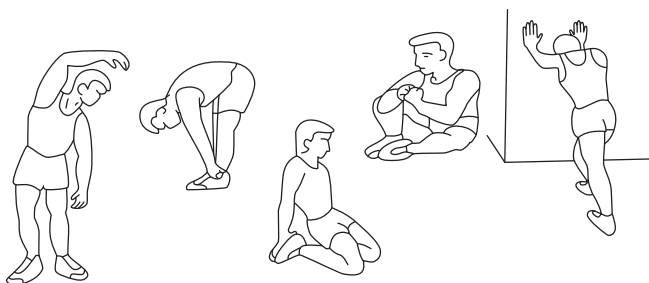


El uso regular del equipo aportará beneficios a su salud. Mejorará su condición física, bienestar y fortalecerá los músculos. Combinado con una dieta adecuada, puede contribuir a la pérdida de peso.

1. Calentamiento

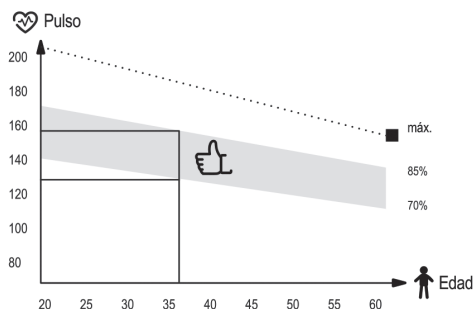
Esta fase de ejercicio ayuda a mejorar la circulación sanguínea en todo el cuerpo y a preparar los músculos para un mayor esfuerzo. También reduce el riesgo de contracturas o desgarros musculares.

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



2. Entrenamiento

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



3. Relajación

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

No se debe omitir esta fase de relajación.

ES Limpieza y mantenimiento



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

ES Solución de problemas



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



Condiciones de la garantía

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

ES Protección del medio ambiente



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



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



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

1. La sécurité et l'efficacité maximales ne sont garanties qu'en cas de montage et d'utilisation conformes à ce manuel. Informez tous les utilisateurs des limitations, avertissements et précautions de sécurité. Le fabricant n'est pas responsable des blessures ou dommages résultant du non-respect des instructions.
2. Cet appareil est un équipement sportif, non un jouet. Les enfants ne peuvent l'utiliser que sous la surveillance d'un adulte.
3. L'équipement est destiné uniquement à un usage intérieur pour des exercices de musculation avec barre et poids libres. Ne pas l'utiliser à d'autres fins.
4. Avant chaque utilisation, vérifiez que tous les éléments de réglage sont correctement verrouillés et stables. Contrôlez les vis, colliers et dispositifs de verrouillage, resserrez-les si nécessaire.
5. Ne dépassez pas la charge maximale spécifiée dans le manuel. Tenez compte du poids de la barre et des disques.
6. Placez les supports sur une surface plane, stable et antidérapante pour éviter tout déplacement pendant l'exercice.
7. L'utilisation d'un tapis de protection sous l'équipement est recommandée.
8. Assurez au moins 2 mètres d'espace libre autour de l'équipement pendant l'entraînement.
9. Un seul utilisateur peut utiliser les supports à la fois. En cas de charges lourdes, la présence d'une personne pour assurer la sécurité est recommandée, notamment pour les squats, développés épaules ou fentes.
10. Réalisez les exercices de manière contrôlée, sans mouvements brusques ou imprévisibles risquant de provoquer une perte d'équilibre ou un basculement de la barre.
11. Ne montez pas, ne vous asseyez pas et ne vous appuyez pas sur les supports autrement qu'en position d'exercice prévue – risque de basculement ou de dommage.
12. N'utilisez pas d'accessoires, rallonges ou adaptateurs non approuvés par le fabricant.
13. Utilisez une barre et des poids adaptés à la largeur et à la structure des supports. Assurez-vous que la barre est correctement déposée et que les poids sont équilibrés de chaque côté.
14. Portez des chaussures de sport antidérapantes et des vêtements confortables et près du corps qui ne limitent pas les mouvements.
15. Effectuez un échauffement avant chaque séance pour préparer muscles et articulations.
16. Les personnes ayant des problèmes de dos, de colonne, d'articulations, de cœur ou des troubles circulatoires, ou prenant des médicaments affectant le système cardiovasculaire, doivent consulter un médecin avant de s'entraîner.
17. En cas de douleur, vertiges, palpitations ou essoufflement pendant l'exercice – arrêtez immédiatement et consultez un médecin.
18. Rangez l'équipement dans un endroit sec et à l'abri de l'humidité, du soleil direct, des sources de chaleur ou du feu pour éviter la corrosion, la déformation ou la décoloration.
19. Ne laissez pas les poids sur les supports en dehors des séances. Une charge prolongée peut endommager la structure.
20. Ne déplacez pas les supports avec la barre chargée. Retirez les poids avant et déplacez avec précaution, de préférence avec l'aide d'une autre personne.
21. Nettoyez régulièrement avec un chiffon humide et séchez soigneusement.
22. Ne modifiez pas l'équipement. Utilisez uniquement des pièces d'origine.
23. L'appareil est conforme à la norme EN ISO 20957-1:2024. Usage domestique uniquement (Classe H – usage privé).

Liste de pièces

A Cadre principal (gauche et droite) 2 Pcs.	B Base 2 Pcs.	C Barres de soutien de base 2 Pcs.	D Manchons de réglage inférieurs (intérieur et extérieur) 1 Pc.	E Supports 2 Pcs.
F Barres de réglage 2 Pcs.	G Poignées 2 Pcs.	H Supports de disques 2 Pcs.	I Supports latéraux 2 Pcs.	1 Boulon M10×65 à tête hexagonale 6 Pcs.
2 Collier de serrage fixe 2 Pcs.	3 Boulon M10×70 à tête hexagonale 6 Pcs.	4 Boulon M10×65 à tête hexagonale 4 Pcs.	5 Boulon M10×16 à tête hexagonale 2 Pcs.	6 Boulon M8×16 à tête hexagonale 2 Pcs.
7 Bouton en forme d'étoile 5 Pcs.	8 Goupille de sécurité 4 Pcs.	9 Clé 2 Pcs.		

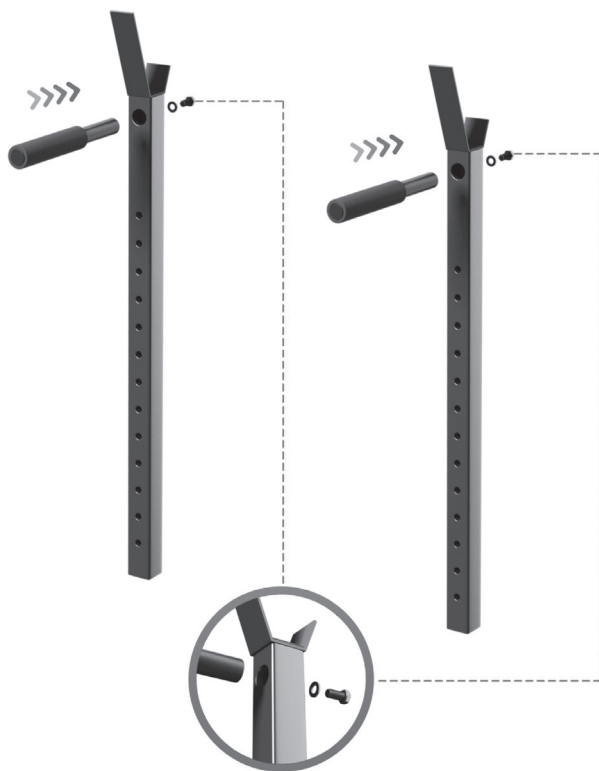


Instruction d'installation

Avant de commencer l'assemblage, lisez attentivement ces instructions et suivez les étapes dans l'ordre indiqué. En cas de problème, contactez le service client du revendeur.

1/4

Connectez la poignée de dips [G] aux barres de réglage pour barre [F], en préparant l'ensemble pour le montage ultérieur.

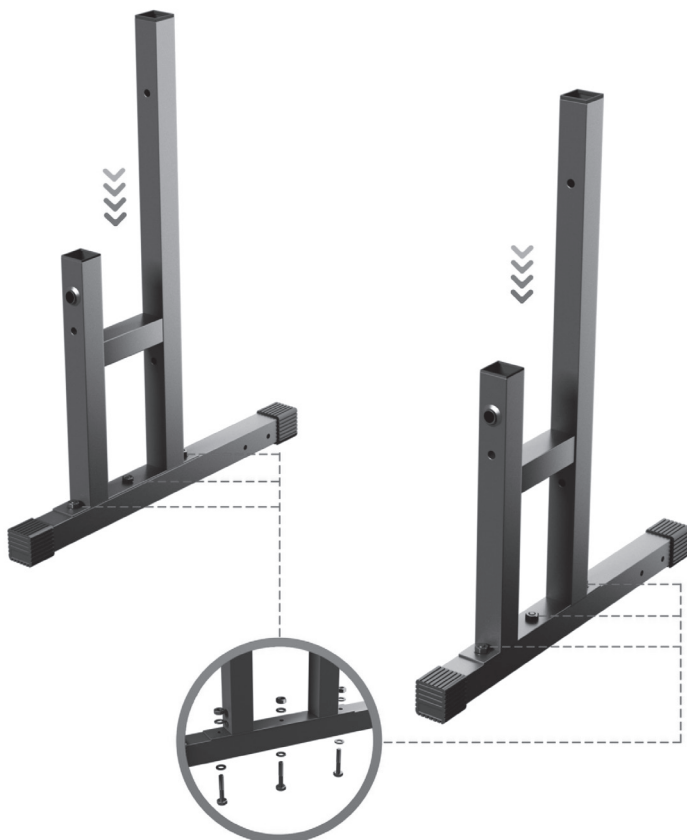


5. Boulon M10×16 ×2



2/4

Placez les bases gauche et droite [B] à plat sur le sol et fixez-les au cadre principal [A] à l'aide des boulons.



1. Boulon M10×65 ×6



3/4

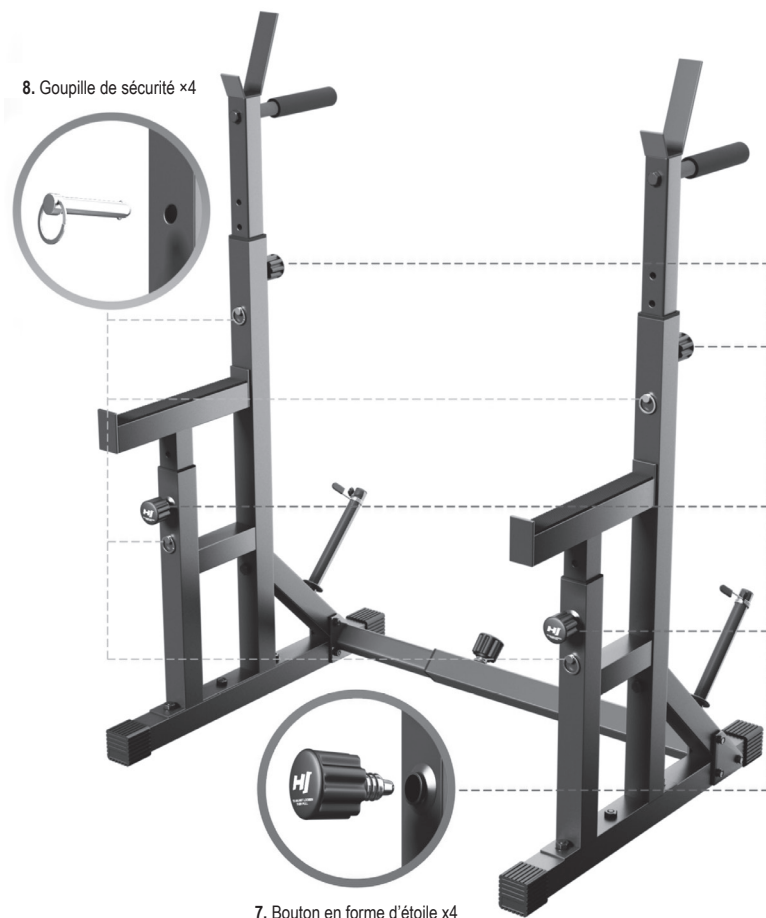
Installez la barre de réglage inférieure [D] horizontalement et fixez-la avec le bouton en étoile [7]. Insérez ensuite le support de disques [H] dans la barre de soutien de base [C] et fixez le tout au cadre principal [A] à l'aide du support latéral [I].





4/4

Insérez les barres de réglage pour barre [F] assemblées ainsi que les supports [E] dans le cadre principal [A]. Fixez-les avec le bouton en étoile [7] et la goupille de sécurité [8].



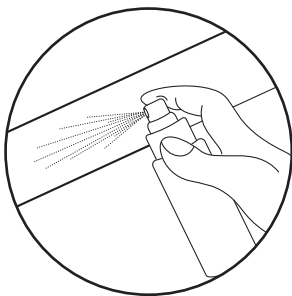
8. Goupille de sécurité x4

7. Bouton en forme d'étoile x4

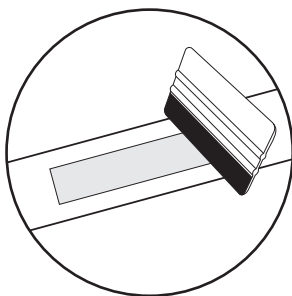
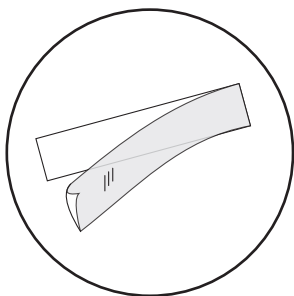


Application d'autocollant*

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



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



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

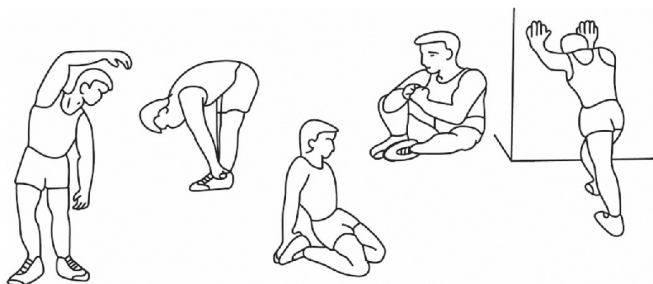
* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble



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

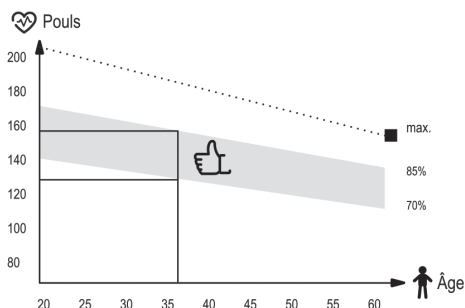
1. Échauffement

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



2. Phase d'exercice

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



3. Phase de relaxation

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

FR Nettoyage et entretien



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

FR La résolution des problèmes



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



Conditions de garantie

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

FR Protection de l'environnement



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



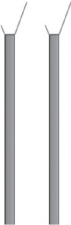
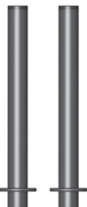
Le manuel d'utilisation est imprimé sur du papier recyclable. Veuillez le trier conformément aux consignes locales de tri.



PRIMA DI UTILIZZARE L'ATTREZZATURA, LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI E CONSERVARLE PER USI FUTURI.

1. La massima sicurezza ed efficacia si ottengono solo con il corretto montaggio e utilizzo secondo questo manuale. Informare tutti gli utenti su limitazioni, avvertenze e precauzioni. Il produttore non è responsabile per eventuali lesioni o danni derivanti dal mancato rispetto di queste istruzioni.
2. Questo è un attrezzo sportivo, non un giocattolo. I bambini possono usarlo solo sotto la supervisione di un adulto.
3. L'attrezzatura è destinata esclusivamente all'uso interno, per esercizi di forza con bilanciere e pesi liberi. Non utilizzarla per altri scopi.
4. Prima di ogni utilizzo, verificare che tutti i dispositivi di regolazione siano correttamente bloccati e stabili. Controllare viti, morsetti e blocchi; serrare se necessario.
5. Non superare il carico massimo indicato nel manuale. Considerare il peso del bilanciere e dei dischi.
6. Posizionare i supporti su una superficie piana, stabile e antiscivolo per evitare spostamenti durante l'uso.
7. Si consiglia di utilizzare un tappetino protettivo sotto l'attrezzatura.
8. Assicurare almeno 2 metri di spazio libero attorno all'attrezzatura durante l'allenamento.
9. I supporti possono essere utilizzati solo da una persona alla volta. Con carichi pesanti si raccomanda l'assistenza di un'altra persona, in particolare per squat, spinte sopra la testa e affondi.
10. Eseguire gli esercizi in modo controllato, evitando movimenti improvvisi o imprevedibili che potrebbero causare perdita di equilibrio o ribaltamento del bilanciere.
11. Non salire, sedersi o appoggiarsi sui supporti in modo diverso da quanto previsto – rischio di ribaltamento o danni.
12. Non utilizzare accessori, prolunghe o adattatori non approvati dal produttore.
13. Utilizzare bilanciere e dischi adeguati alla larghezza e alla struttura dei supporti. Verificare il corretto posizionamento e l'equilibrio dei pesi.
14. Indossare scarpe sportive con suola antiscivolo e abbigliamento aderente e confortevole che non limiti i movimenti.
15. Effettuare il riscaldamento prima di ogni allenamento per preparare muscoli e articolazioni.
16. Le persone con problemi alla schiena, colonna, articolazioni, cuore o apparato circolatorio, o che assumono farmaci che influenzano il sistema cardiovascolare, devono consultare un medico prima di allenarsi.
17. In caso di dolore, vertigini, battito cardiaco irregolare o difficoltà respiratorie durante l'esercizio, interrompere immediatamente e consultare un medico.
18. Conservare l'attrezzatura in luogo asciutto e ombreggiato, lontano da umidità, sole diretto, fonti di calore o fiamme libere per evitare corrosione, deformazione o scolorimento.
19. Non conservare i pesi sui supporti al di fuori delle sessioni di allenamento. Il carico prolungato può danneggiare la struttura.
20. Non spostare i supporti con il bilanciere carico. Rimuovere prima i pesi e spostare con cautela, preferibilmente con l'aiuto di un'altra persona.
21. Pulire regolarmente con un panno umido e asciugare accuratamente.
22. Non apportare modifiche al dispositivo. Utilizzare solo ricambi originali.
23. Conforme alla norma EN ISO 20957-1:2024. Solo per uso domestico (Classe H).

Lista dei pezzi

A  Telaio principale (lato sinistro e destro) 2 Pz.	B  Base 2 Pz.	C  Barre di supporto della base 2 Pz.	D  Boccole di regolazione inferiori (interna ed esterna) 1 Pz.	E  Staffe 2 Pz.
F  Barre di regolazione 2 Pz.	G  Maniglie 2 Pz.	H  Supporti per dischi 2 Pz.	I  Staffe laterali 2 Pz.	1  Bullone M10×65 testa esagonale 6 Pz.
2  Morsetto fisso 2 Pz.	3  Bullone M10×70 testa esagonale 6 Pz.	4  Bullone M10×65 testa esagonale 4 Pz.	5  Bullone M10×16 testa esagonale 2 Pz.	6  Bullone M8×16 testa esagonale 2 Pz.
7  Manopola a forma di stella 5 Pz.	8  Spina di sicurezza 4 Pz.	9  Chiave 2 Pz.		

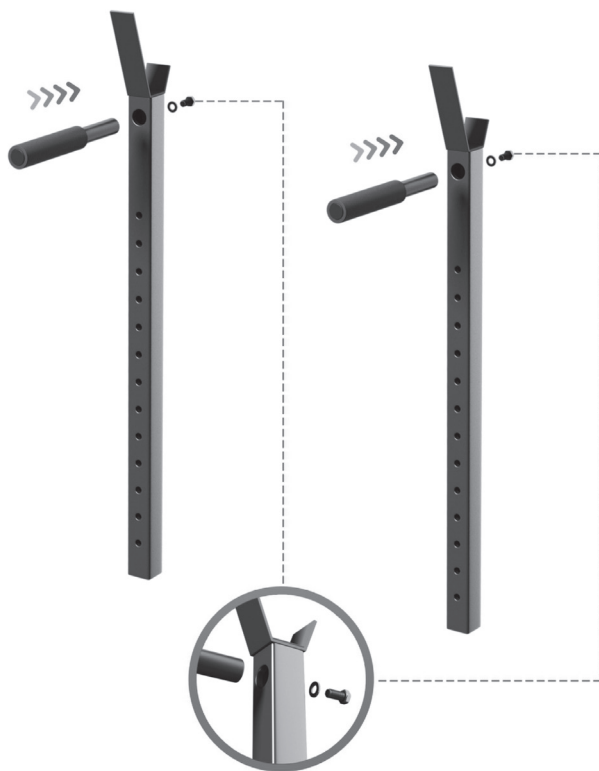


Istruzioni di montaggio

Prima di iniziare il montaggio, leggere attentamente queste istruzioni e seguire i passaggi nell'ordine indicato. In caso di problemi, contattare il servizio clienti del rivenditore.

1/4

Collegare la maniglia per dip [G] alle barre di regolazione per bilanciere [F], preparando il gruppo per il montaggio successivo.

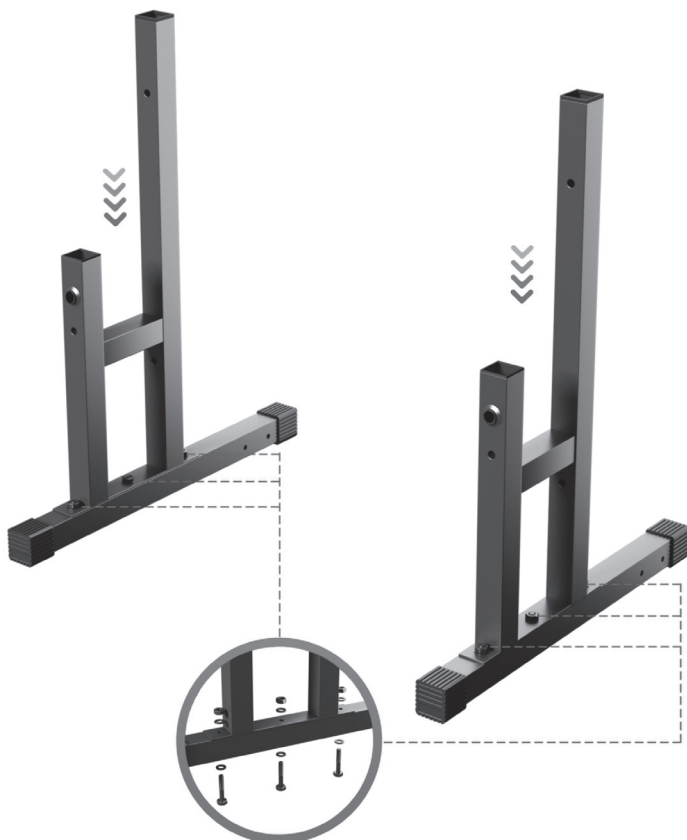


5. Bullone M10×16 ×2



2/4

Posizionare le basi sinistra e destra [B] sul pavimento e fissarle al telaio principale [A] utilizzando i bulloni.



1. Bullone M10×65 ×6



3/4

Montare la barra di regolazione inferiore [D] in posizione orizzontale e fissarla con la manopola a stella [7]. Inserire quindi il supporto per dischi [H] nella barra di supporto della base [C], e fissare il tutto al telaio principale [A] tramite la staffa laterale [I].





4/4

Inserire le barre di regolazione per bilanciere [F] assemblate e le staffe [E] nel telaio principale [A], fissandole con la manopola a stella [7] e la spina di sicurezza [8].

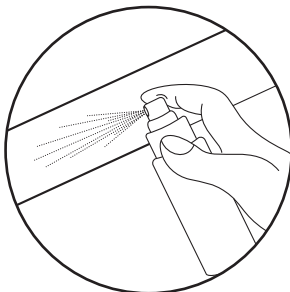


7. Manopola a forma di stella x4

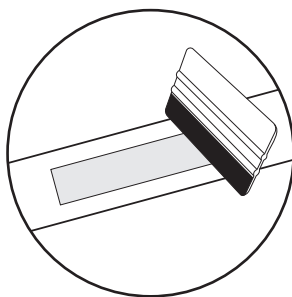
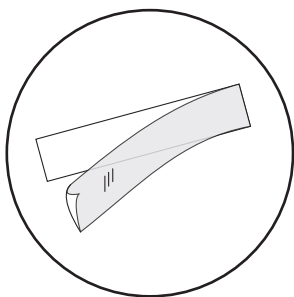


Applicazione dell'etichetta*

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



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



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

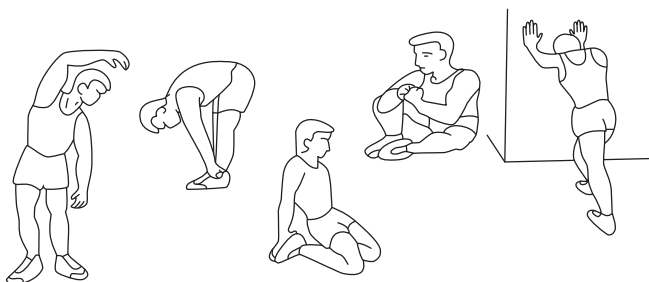
*si applica ai prodotti che includono etichette nel set



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

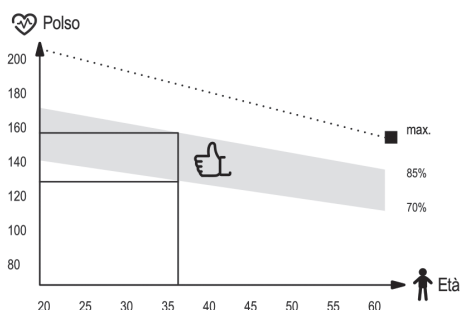
1. Riscaldamento

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



2. Allenamento

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



3. Defaticamento

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

IT Pulizia e manutenzione



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

IT Risoluzione dei problem



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



Condizioni di garanzia

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



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



Carta
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni del tuo Comune



LEES DE INSTRUCTIES ZORGVULDIG DOOR VOOR HET GEBRUIK VAN HET APPARAAT EN BEWAAR ZE VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

1. Maximale veiligheid en effectiviteit worden alleen bereikt bij correcte montage en gebruik volgens deze handleiding. Informeer alle gebruikers over beperkingen, waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen. De fabrikant is niet aansprakelijk voor letsel of schade bij het niet naleven van deze instructies.
2. Dit is een sporttoestel, geen speelgoed. Kinderen mogen het alleen onder toezicht van een volwassene gebruiken.
3. Alleen bestemd voor gebruik binnenshuis voor krachttraining met halters en vrije gewichten. Niet gebruiken voor andere doeleinden.
4. Controleer vóór elk gebruik of alle verstelonderdelen goed vergrendeld en stabiel zijn. Controleer bouten, klemmen en sluitingen; indien nodig aandraaien.
5. Overschrijd het maximale aangegeven gewicht niet. Houd rekening met het gewicht van de halterstang en alle schijven.
6. Plaats de standaards op een vlakke, stabiele en antislip ondergrond om verschuiven tijdens het trainen te voorkomen.
7. Het gebruik van een beschermmat onder het apparaat wordt aanbevolen.
8. Zorg voor minstens 2 meter vrije ruimte rondom het toestel tijdens de training.
9. Slechts één persoon mag de standaards tegelijkertijd gebruiken. Bij zware gewichten wordt assistentie aanbevolen, vooral bij squats, schouderdrukken of lunges.
10. Voer oefeningen gecontroleerd uit, vermijd plotselinge bewegingen die balansverlies of kantelen van de halter kunnen veroorzaken.
11. Klim niet op de standaards, ga er niet op zitten of leun er niet op anders dan bedoeld – risico op omvallen of schade.
12. Gebruik geen accessoires, verlengstukken of adapters die niet door de fabrikant zijn goedgekeurd.
13. Gebruik een halter en gewichten die geschikt zijn voor de breedte en constructie van de standaards. Zorg dat de halter correct is geplaatst en het gewicht gelijk verdeeld.
14. Draag sportschoenen met antislipzool en comfortabele, nauwsluitende kleding die bewegingsvrijheid biedt.
15. Doe altijd een warming-up vóór de training om spieren en gewrichten voor te bereiden.
16. Personen met rug-, wervelkolom-, gewrichtsproblemen, hart- of vaatziekten of die medicijnen gebruiken die het cardiovasculaire systeem beïnvloeden, dienen eerst een arts te raadplegen.
17. Bij pijn, duizeligheid, onregelmatige hartslag of kortademigheid tijdens de training direct stoppen en medisch advies inwinnen.
18. Bewaar het apparaat op een droge, schaduwrijke plaats, uit de buurt van vocht, direct zonlicht, hitte of open vuur om corrosie, vervorming of verkleuring te voorkomen.
19. Laat geen gewichten op de standaards buiten de trainingssessies. Langdurige belasting kan de constructie beschadigen.
20. Verplaats de standaards niet met een geladen halterstang. Verwijder eerst de gewichten en verplaats voorzichtig, bij voorkeur met hulp.
21. Reinig regelmatig met een vochtige doek en droog goed na.
22. Breng geen wijzigingen aan het apparaat aan. Gebruik alleen originele onderdelen.
23. Voldoet aan norm EN ISO 20957-1:2024. Alleen voor thuisgebruik (Klasse H).

Onderdelenlijst

A Hoofdframe (links en rechts) 2 St.	B Basis 2 St.	C Basis steunstangen 2 St.	D Onderste verstelhuizen (binnen en buiten) 1 St.	E Beugels 2 St.
F Verstelstangen 2 St.	G Handgrepen 2 St.	H Schijfhouders 2 St.	I Zijbeugels 2 St.	1 M10x65 Zeskantbout 6 St.
2 Veerklem 2 St.	3 M10x70 Zeskantbout 6 St.	4 M10x65 Zeskantbout 4 St.	5 M10x16 Zeskantbout 2 St.	6 M8x16 Zeskantbout 2 St.
7 Sterkknop 5 St.	8 Borgpen 4 St.	9 Sleutel 2 St.		

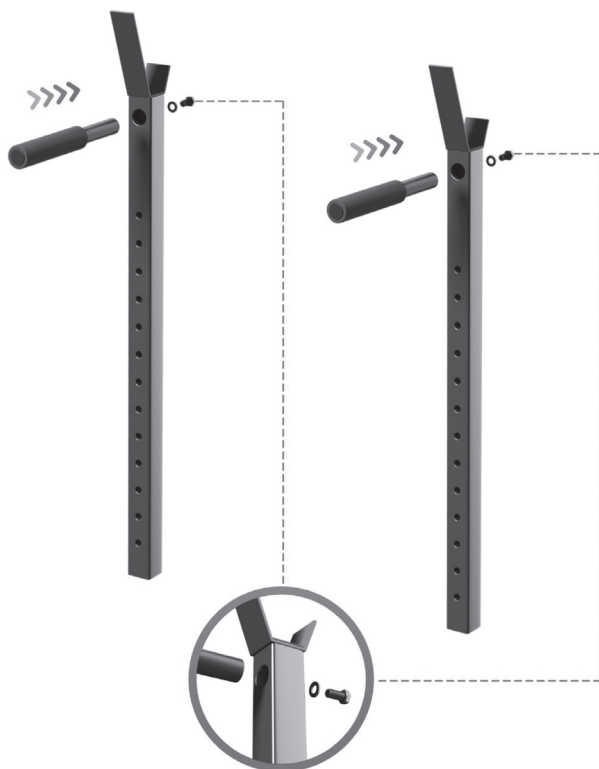


Montagehandleiding

Lees deze instructies zorgvuldig door voordat u begint met de montage en volg de stappen in de aangegeven volgorde. Neem bij problemen contact op met de klantenservice van de dealer.

1/4

Verbind de dip-handgreep [G] met de halter-verstelstangen [F] en zet de samenstelling apart voor latere montage.

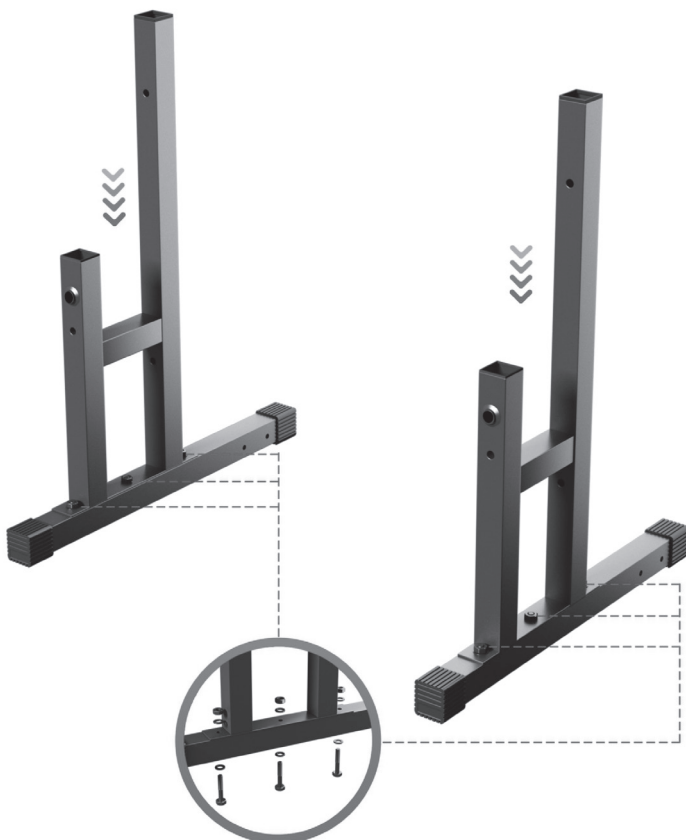


5. M10×16 Zeskantbout ×2



2/4

Plaats de linker- en rechterbasis [B] plat op de vloer en bevestig ze met bouten aan het hoofdframe [A].



1. M10×65 Zeskantbout ×6



3/4

Monteer de onderste verstelstang [D] horizontaal en zet deze vast met de sterknop [7]. Steek vervolgens de schijfhouder [H] in de basissteunstang [C] en monteer het geheel aan het hoofdframe [A] met behulp van de zijbeugel [I].





4/4

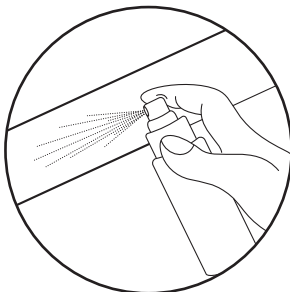
Plaats de gemonteerde halter-verstelstangen [F] en de beugels [E] in het hoofdframe [A]. Bevestig ze met de sterknop [7] en de borgpen [8].



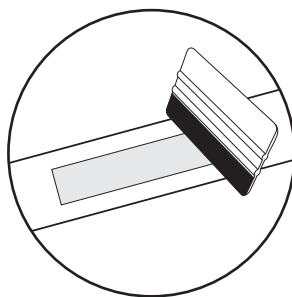
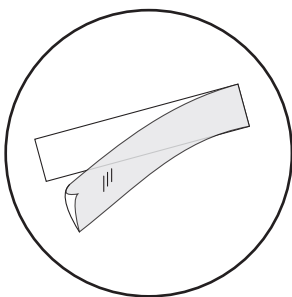


Aanbrengen van de sticker*

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



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



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

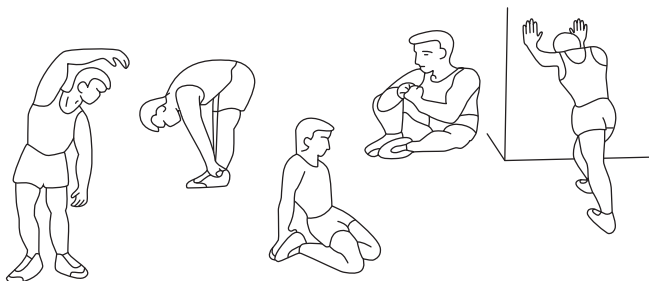
* van toepassing op producten met stickers in de set



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

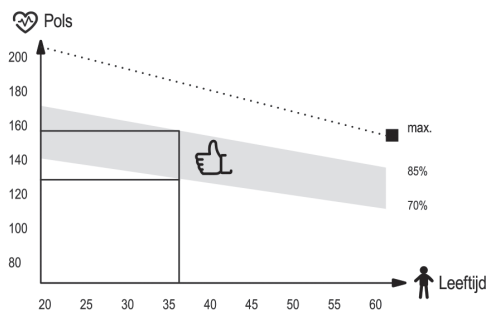
1. Opwarmen

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



2. Training

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



3. Afkoelen

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

NL Reiniging en onderhoud



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

NL Probleemoplossing



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



Garantievoorwaarden

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

NL Milieubescherming



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



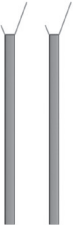
De handleiding is gedrukt op recyclebaar papier. Sorteer het volgens de geldende afvalscheidingsrichtlijnen.



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

1. 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 jakiegokolwiek urazu lub szkody powstałe w wyniku nieprzestrzegania zaleceń zawartych w instrukcji.
2. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Dzieci mogą korzystać ze sprzętu wyłącznie pod nadzorem dorosłych.
3. Sprzęt przeznaczony jest wyłącznie do użytku wewnętrznego, do ćwiczeń siłowych z wykorzystaniem sztangi i wolnych ciężarów. Nie stosuj do innych celów.
4. Przed każdym użyciem upewnij się, że wszystkie elementy regulacyjne są poprawnie zablokowane i stabilne. Sprawdź, czy śruby, zaciski i zabezpieczenia nie są poluzowane. Dokręć je w razie potrzeby.
5. Nie przekraczaj maksymalnego dopuszczalnego obciążenia podanego w instrukcji. Uwzględnij masę sztangi i wszystkich obciążeń.
6. Stojaki ustaw na płaskiej, stabilnej i antypoślizgowej powierzchni, aby zapobiec ich przesuwaniu się podczas ćwiczeń.
7. Zaleca się stosowanie maty ochronnej pod sprzęt.
8. Zapewnij co najmniej 2 metry wolnej przestrzeni wokół sprzętu podczas treningu.
9. Ze stojaków może korzystać wyłącznie jedna osoba jednocześnie. Przy stosowaniu dużych obciążeń zaleca się obowiązkową asekurację osoby trzeciej, zwłaszcza podczas ćwiczeń takich jak przysiady, wyciskanie na barki czy wykroki.
10. Ćwiczenia należy wykonywać w sposób kontrolowany, bez gwałtownych i nieprzewidywalnych ruchów, które mogą prowadzić do utraty równowagi lub przewrócenia sztangi.
11. Nie wolno wspinać się, siadać ani opierać ciała na stojakach w sposób inny niż przewidziany do ćwiczeń – grozi to przewróceniem i uszkodzeniem sprzętu.
12. Nie stosuj dodatkowych akcesoriów, elementów przedłużających ani adapterów, które nie są zatwierdzone przez producenta.
13. Używaj sztangi oraz obciążeń dopasowanych do rozstawu i konstrukcji stojaków. Upewnij się, że sztanga została prawidłowo odłożona na stojaki, a obciążenia są równomiernie rozłożone po obu stronach.
14. Noś sportowe obuwie z antypoślizgową podeszwą oraz wygodną, najlepiej przylegającą odzież, która nie ogranicza ruchów.
15. Przed rozpoczęciem treningu wykonaj rozgrzewkę przygotowującą mięśnie i stawy.
16. Osoby z problemami zdrowotnymi, takimi jak bóle pleców, kręgosłupa, stawów lub inne przewlekłe schorzenia oraz przyjmujące leki wpływające na układ sercowo-naczyniowy lub krążeniowy przed rozpoczęciem treningu powinny skonsultować się z lekarzem.
17. W przypadku wystąpienia bólu, zawrotów głowy, nieregularnego bicia serca lub duszności podczas ćwiczeń – natychmiast przerwij trening i zasięgnij porady lekarza.
18. 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 lub odbarwienia tworzywa sztucznego.
19. Nie przechowuj obciążeń na uchwytach stojaka poza czasem ćwiczeń. Długotrwale obciążenie konstrukcji w pozycji statycznej może doprowadzić do uszkodzenia lub deformacji elementów.
20. Nie przesuwaj stojaków z załadowaną sztangą. Przed przestawieniem zdejmij obciążenia i przenieś sprzęt ostrożnie, najlepiej z pomocą drugiej osoby.
21. Regularnie czyść sprzęt wilgotną ściereczką, następnie wycieraj do sucha.
22. Nie dokonuj samodzielnych modyfikacji sprzętu. Używaj wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
23. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN ISO 20957-1:2024. Sprzęt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego (klasa H – użyciek domowy)

Lista części

A  Rama główna (lewa i prawa strona) 2 Szt.	B  Podstawa 2 Szt.	C  Pręty wspornikowe skośne podstawy 2 Szt.	D  Pręty do regulacji dolnej (wewnętrzny i zewnętrzny) 1 Szt.	E  Wsporniki 2 Szt.
F  Uchwyty pod sztagę 2 Szt.	G  Uchwyty do dipów 2 Szt.	H  Trzpienie na obciążenia 2 Szt.	I  Boczne blaszki 2 Szt.	1  Śruba M10×65 z łbem sześciokątnym 6 Szt.
2  Zacisk sprężynowy 2 Szt.	3  Śruba M10×70 z łbem sześciokątnym 6 Szt.	4  Śruba M10×65 z łbem sześciokątnym 4 Szt.	5  Śruba M10×16 z łbem sześciokątnym 2 Szt.	6  Śruba M8×16 z łbem sześciokątnym 2 Szt.
7  Pokrętło gwiaździste 5 Szt.	8  Zawlecza zabezpieczająca 4 Szt.	9  Klucz 2 Szt.		

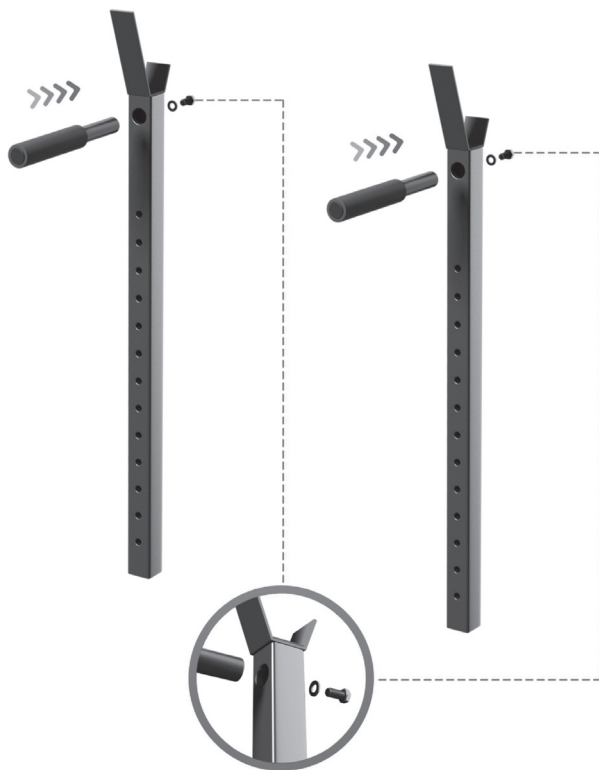


Schemat montażu

Przed rozpoczęciem montażu dokładnie zapoznaj się z instrukcją i wykonuj kolejne kroki w podanej kolejności. W przypadku jakichkolwiek problemów skontaktuj się z serwisem klienta sprzedawcy.

1/4

Połącz uchwyt do dipów [G] z uchwytem pod sztangę [F] przygotowując go do dalszego montażu.

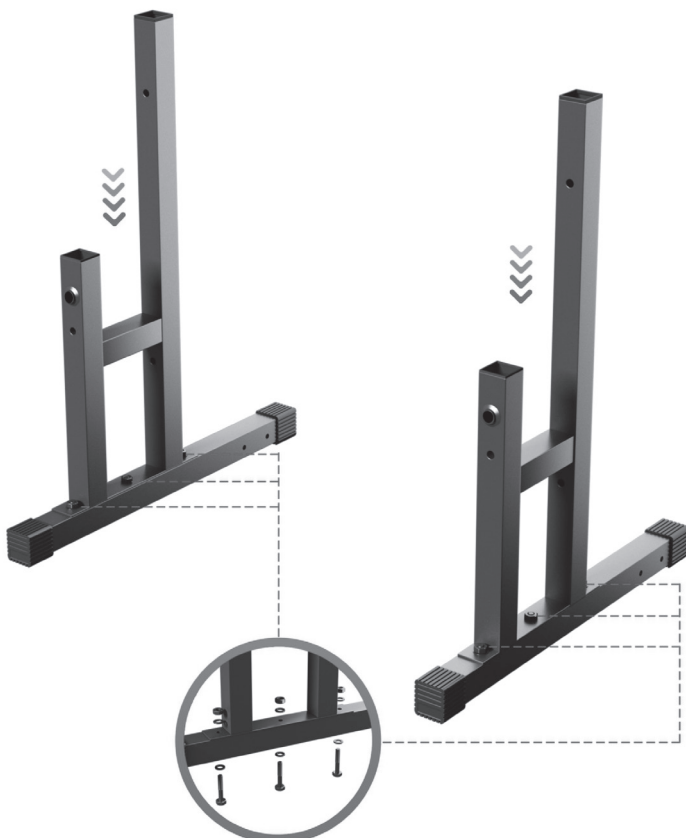


5. Śruba M10×16 ×2



2/4

Ustaw lewą i prawą podstawę [B] płasko na podłożu i za pomocą śrub przymocuj je do ramy głównej [A].



1. Śruba M10×65 ×6



3/4

Zamontuj poziomo dolny pręt do regulacji [D] i zabezpiecz go pokrętką gwiazdzystą [7]. Następnie włóż trzpień na obciążenia [H] do pręta wspornikowego podstawy [C] i połącz go z ramą główną [A] za pomocą bocznej blaszki [I].





4/4

Włóż zmontowane uchwyty pod sztangę [F] oraz wsporniki [E] do ramy głównej [A], a następnie zabezpiecz je pokrętłem gwiazdzistym [7] oraz zawleczką zabezpieczającą [8].

8. Zawleczka zabezpieczająca x4



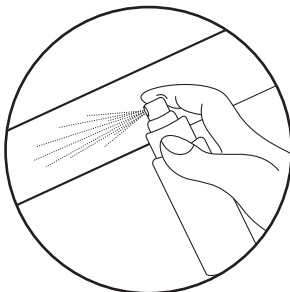
7. Pokrętło gwiazdiste x4



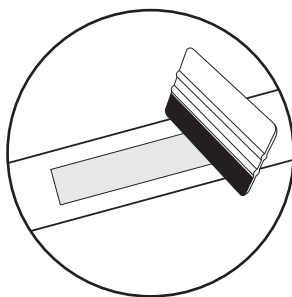
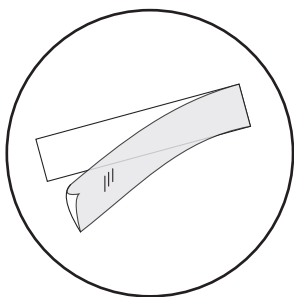


Aplikacja naklejki*

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.

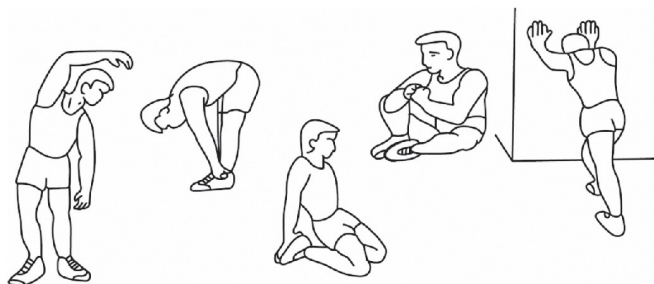
* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie



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

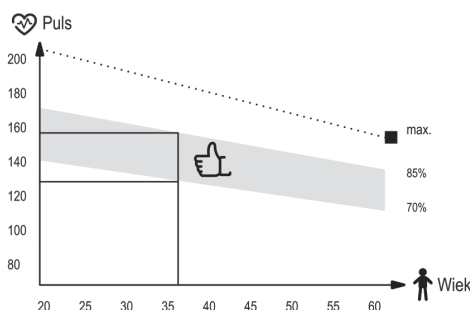
1. Rozgrzewka

Ta faza ćwiczeń pomaga poprawić krążenie krwi w całym ciele oraz przygotować mięśnie do wzmoczonego 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.



Warunki gwarancji

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

PL Ochrona środowiska



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



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



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

1. Maximálna bezpečnosť a efektívnosť je zaistená len pri správnej montáži a používaní podľa tohto návodu. Informujte všetkých používateľov o obmedzeniach, upozorneniach a bezpečnostných opatreniach. Výrobca nenesie zodpovednosť za zranenia alebo škody spôsobené nedodržaním pokynov.
2. Tento výrobok je športová pomôcka, nie hračka. Deti môžu zariadenie používať len pod dohľadom dospelé osoby.
3. Zariadenie je určené výlučne na vnútorné použitie, na silový tréning s činkou a voľnými závažiami. Nepoužívajte na iné účely.
4. Pred každým použitím skontrolujte, či sú všetky nastavovacie prvky správne zaistené a stabilné. Skontrolujte skrutky, svorky a poistky; v prípade potreby dotiahnite.
5. Neprekračujte maximálne zaťaženie uvedené v návode. Zohľadnite hmotnosť činky a všetkých závaží.
6. Stojany umiestnite na rovný, stabilný a protišmykový povrch, aby nedošlo k ich pohybu počas cvičenia.
7. Odporúča sa použiť ochrannú podložku pod zariadenie.
8. Zabezpečte aspoň 2 metre voľného priestoru okolo zariadenia počas cvičenia.
9. Stojany smie používať iba jedna osoba naraz. Pri použití ťažkých závaží sa odporúča prítomnosť druhej osoby na istenie, najmä pri drepovaní, tlakoch nad hlavu a výpadoch.
10. Cvičte kontrolovane, vyhňte sa náhlom pohybu, ktoré môžu spôsobiť stratu rovnováhy alebo prevrhnutie činky.
11. Nelezte, nesadajte si ani sa neopierajte o stojany inak než pri cvičení – hrozí prevrátenie alebo poškodenie zariadenia.
12. Nepoužívajte ďalšie príslušenstvo, predĺženia ani adaptéry, ktoré nie sú schválené výrobcom.
13. Používajte činku a závažia zodpovedajúce šírke a konštrukcii stojanov. Skontrolujte správne uloženie činky a rovnomerné rozloženie záťaže.
14. Noste športovú obuv s protišmykovou podrážkou a priliehavé pohodlné oblečenie, ktoré neobmedzuje pohyb.
15. Pred tréningom sa rozcvičte, aby ste pripravili svaly a kĺby na záťaž.
16. Osoby s problémami chrbta, chrbtice, kĺbov, srdca alebo krvného obehu, prípadne užívajúce lieky ovplyvňujúce kardiovaskulárny systém, by sa mali pred cvičením poradiť s lekárom.
17. Ak počas cvičenia pocítite bolesť, závrat, nepravidelný tep alebo dýchavičnosť, ihneď cvičenie ukončite a vyhľadajte lekára.
18. Skladujte zariadenie na suchom a tienistom mieste, mimo vlhkosti, priameho slnečného žiarenia, zdrojov tepla alebo otvoreného ohňa, aby nedošlo ku korózii, deformácii alebo zmenám farby.
19. Nenechávajte závažia na stojanoch mimo tréningu. Dlhodobé zaťaženie môže poškodiť konštrukciu.
20. Nepresúvajte stojany s naloženou činkou. Pred premiestnením odstráňte závažia a presúvajte opatrne, najlepšie s pomocou druhej osoby.
21. Pravidelne čistite vlhkou handričkou a následne osušte.
22. Nevykonávajte úpravy zariadenia. Používajte len originálne náhradné diely.
23. Zariadenie spĺňa normu EN ISO 20957-1:2024. Určené len na domáce použitie (trieda H – domáce použitie).

Zoznam dielov

A Hlavný rám (ľavá a pravá strana) 2 Ks.	B Základňa 2 Ks.	C Podperné tyče základne 2 Ks.	D Spodné nastaviteľné puzdro (vnútorné a vonkajšie) 1 Ks.	E Konzoly 2 Ks.
F Nastavovacie tyče 2 Ks.	G Rukoväte 2 Ks.	H Tmy na kotúče 2 Ks.	I Bočné konzoly 2 Ks.	1 Skrutka M10×65 s šesťhrannou hlavou 6 Ks.
2 Pružinová svorka 2 Ks.	3 Skrutka M10×70 s šesťhrannou hlavou 6 Ks.	4 Skrutka M10×65 s šesťhrannou hlavou 4 Ks.	5 Skrutka M10×16 s šesťhrannou hlavou 2 Ks.	6 Skrutka M8×16 s šesťhrannou hlavou 2 Ks.
7 Hviezdicové koliesko 5 Ks.	8 Zaisťovací kolík 4 Ks.	9 Kľúč 2 Ks.		

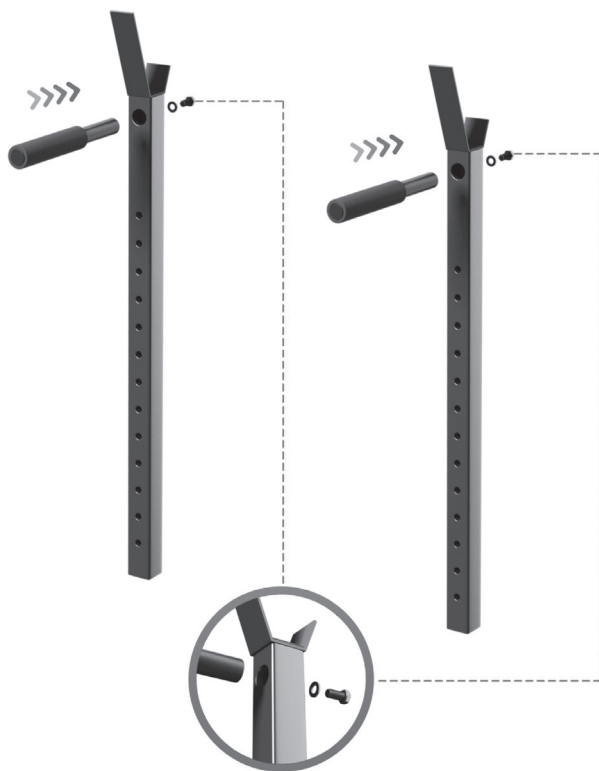


Návod na montáž

Pred začatím montáže si dôkladne prečítajte tento návod a postupujte podľa krokov v uvedenom poradí. V prípade problémov kontaktujte zákaznícky servis predajcu.

1/4

Pripojte rukoväť na dipy [G] k nastavovacím tyčiam pre činku [F], čím pripravíte zostavu na ďalšiu montáž.

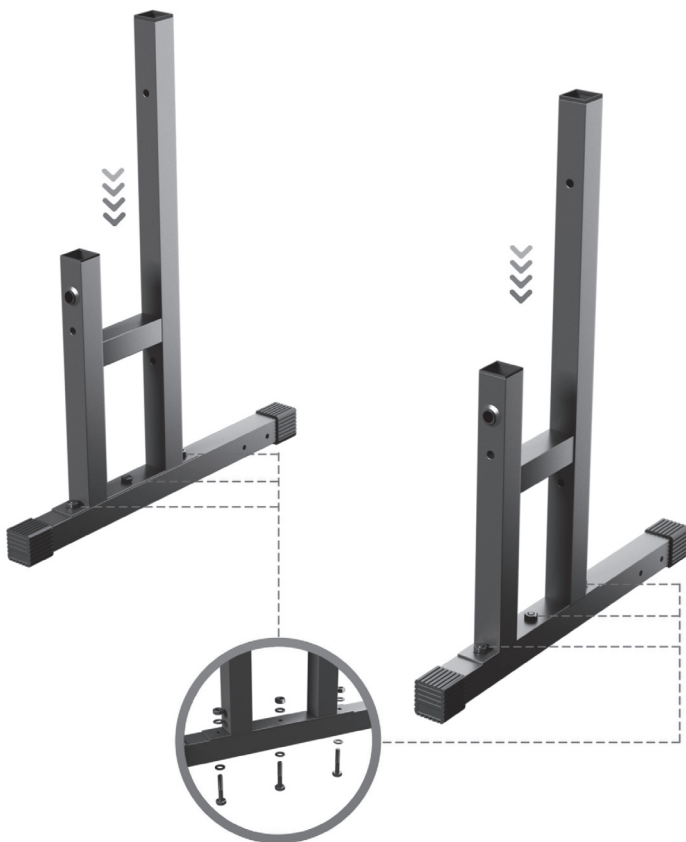


5. Skrutka M10×16 ×2



2/4

Položte ľavú a pravú základňu [B] naplocho na podlahu a pomocou skrutiek ich pripevnite k hlavnému rámu [A].



1. Skrutka M10×65 ×6



3/4

Namontujte spodný nastavovací prút [D] vodorovne a zaistíte ho hviezdicovým kolieskom [7]. Potom vložte trn na kotúče [H] do podpernej tyče základne [C] a pripevnite ho k hlavnému rámu [A] pomocou bočnej konzoly [I].





4/4

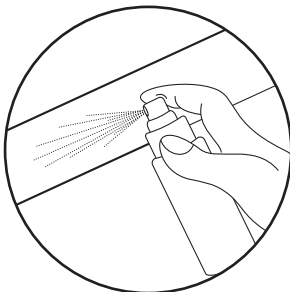
Vložte zostavené nastavovacie tyče pre činku [F] a konzoly [E] do hlavného rámu [A] a zaistite ich hviezdicovým kolieskom [7] a zaistovacím kolíkom [8].



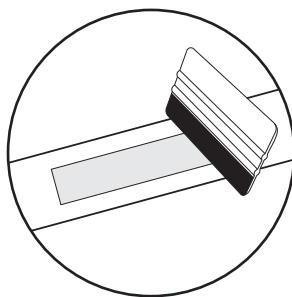
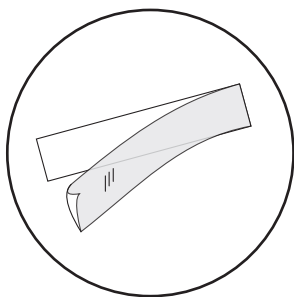


Prilepenie nálepky*

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



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



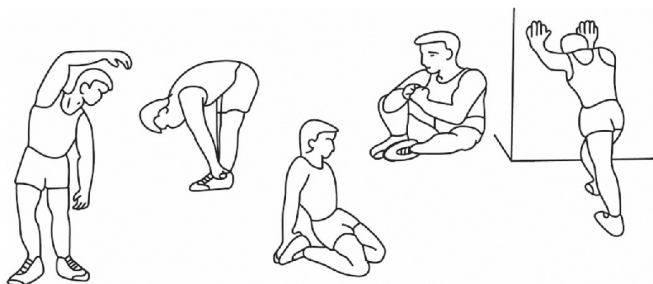
3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

*týka sa produktov s nálepkami v súprave

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

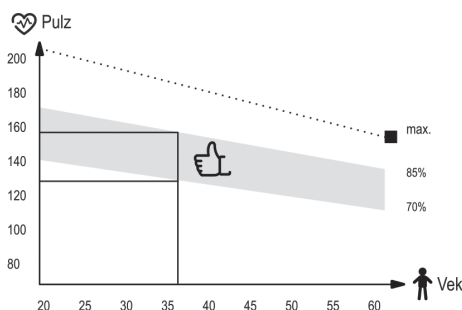
1. Rozcvička

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



2. Fáza tréningu

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



3. Relaxačná fáza

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

SK Čistenie a údržba



1. Zariadenie si vyžaduje pravidelnú údržbu. Mala by byť vykonaná najmenej každých 20 hodín prevádzky zariadenia.
2. Údržba zahŕňa kontrolu:
 - pohyblivé časti zariadenia, tzn. kontrola, či sú správne namazané. Ak nie, namažte ich. Odporúča sa používať špeciálne mazivá pre ložiská bicyklov alebo pre fitness zariadenia.
 - všetky časti zariadenia, tzn. dotiahnutie skrutiek a 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.



Záručné podmienky

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

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 triedte podľa ich typu.



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



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

1. Максимальна безпека та ефективність досягаються лише за умови правильного монтажу та використання обладнання згідно з цією інструкцією. Ознайомте всіх користувачів з обмеженнями, попередженнями та заходами безпеки. Виробник не несе відповідальності за травми чи збитки, спричинені недотриманням інструкцій.
2. Це спортивний тренажер, а не іграшка. Діти можуть використовувати його лише під наглядом дорослих.
3. Обладнання призначене лише для використання в приміщеннях, для силових вправ зі штангою та вільними вагами. Не використовуйте його з іншою метою.
4. Перед кожним використанням переконайтеся, що всі регульовальні елементи надійно зафіксовані та стабільні. Перевірте болти, затискачі та фіксатори; за потреби підтягніть.
5. Не перевищуйте максимальне навантаження, зазначене в інструкції. Врахуйте вагу штанги та всіх обтяжень.
6. Встановлюйте стійки на рівну, стабільну та нековзну поверхню, щоб запобігти їх зміщенню під час тренування.
7. Рекомендується використовувати захисний килимок під обладнання.
8. Забезпечте мінімум 2 метри вільного простору навколо обладнання під час тренувань.
9. Сійками може користуватися лише одна особа одночасно. При роботі з великими вагами рекомендується присутність третьої особи для страхування, особливо при присіданнях, жимі над головою чи випадках.
10. Виконуйте вправи контролювано, уникаючи різких або непередбачуваних рухів, які можуть призвести до втрати рівноваги або перекидання штанги.
11. Заборонено залазити, сидати чи спиратися на стійки інакше, ніж передбачено вправами – це може призвести до перекидання або пошкодження.
12. Не використовуйте додаткові аксесуари, подовжувачі чи адаптери, не затверджені виробником.
13. Використовуйте штангу та обтяження, відповідні ширині та конструкції стійок. Переконайтеся, що штанга правильно покладена, а ваги рівномірно розподілені.
14. Одягайте спортивне взуття з нековзною підошвою та зручний облягаючий одяг, що не обмежує рухів.
15. Перед початком тренування виконайте розминку для підготовки м'язів та суглобів.
16. Особам з проблемами спини, хребта, суглобів, серцево-судинної системи або тим, хто приймає ліки, що впливають на кровообіг, слід проконсультуватися з лікарем перед тренуванням.
17. Якщо під час тренування виникне біль, запаморочення, нерегулярне серцебиття або задишка – негайно припиніть заняття та зверніться до лікаря.
18. Зберігайте обладнання у сухому, затіненому місці, подалі від вологи, прямого сонячного світла, джерел тепла чи відкритого вогню, щоб уникнути корозії, деформацій чи знебарвлення.
19. Не залишайте ваги на стійках поза часом тренувань. Тривале навантаження може пошкодити конструкцію.
20. Не переміщуйте стійки із завантаженою штангою. Спочатку зніміть ваги та переносіть обережно, бажано з допомогою іншої особи.
21. Регулярно очищуйте вологим рушником і насухо витирайте.
22. Не модифікуйте обладнання. Використовуйте лише оригінальні запчастини.
23. Відповідає стандарту EN ISO 20957-1:2024. Тільки для домашнього використання (клас H).

Список деталей

A Основна рама (ліва та права сторона) 2 Шт.	B Основа 2 Шт.	C Опорні стрижні основи 2 Шт.	D Нижні регулювальні втулки (внутрішня та зовнішня) 1 Шт.	E Кронштейни 2 Шт.
F Регулювальні стрижні 2 Шт.	G Ручки 2 Шт.	H Штифти для дисків 2 Шт.	I Бічні кронштейни 2 Шт.	1 Болт M10×65 з шестигранною головкою 6 Шт.
2 Фіксуючий затискач 2 Шт.	3 Болт M10×70 з шестигранною головкою 6 Шт.	4 Болт M10×65 з шестигранною головкою 4 Шт.	5 Болт M10×16 з шестигранною головкою 2 Шт.	6 Болт M8×16 з шестигранною головкою 2 Шт.
7 Рукоятка у формі зірки 5 Шт.	8 Страхувальна шпіль-засувка 4 Шт.	9 Ключ 2 Шт.		

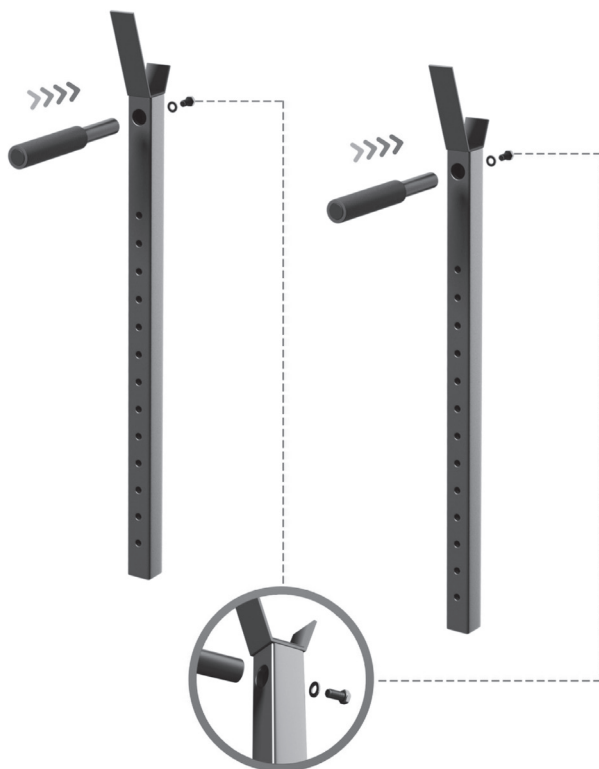


Схема монтажу

Перед початком монтажу уважно ознайомтеся з цією інструкцією та виконуйте кроки в зазначеному порядку. У разі проблем звертайтеся до сервісного центру продавця.

1/4

З'єднайте рукоятку для брусьв [G] з регулювальними стрижнями для штанги [F], підготувавши вузол до подальшого складання.

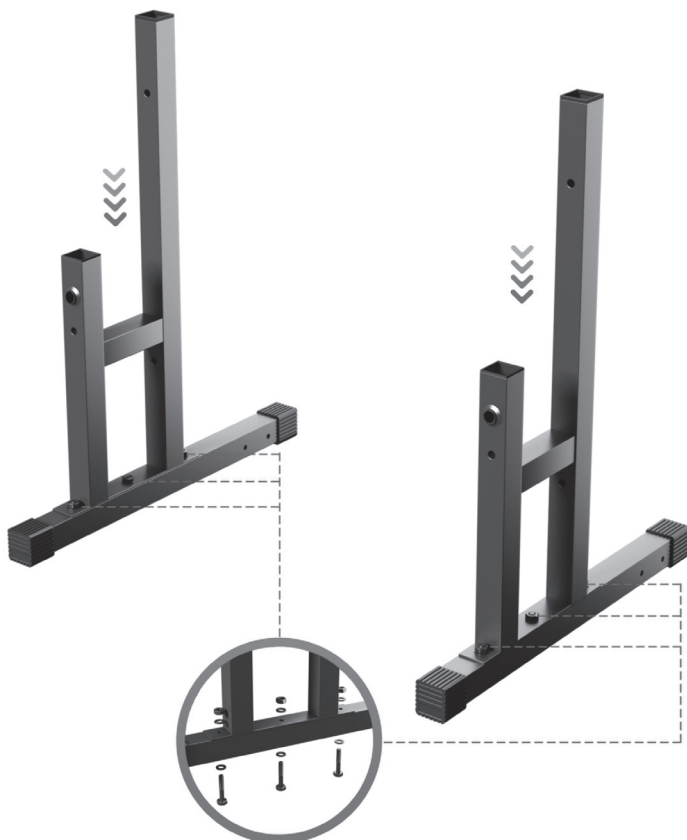


5. Болт M10×16 ×2



2/4

Розташуйте ліву та праву основу [B] на підлозі та закріпіть їх до основної рами [A] за допомогою болтів.



1. Болт M10×65 ×6



3/4

Встановіть нижню регульовану втулку [D] горизонтально та закріпіть її рукояткою у формі зірки [7]. Далі вставте штифт для дисків [H] у опорний стрижень основи [C] та закріпіть його до основної рами [A] через бічний кронштейн [I].





4/4

Вставте зібрані регулювальні стрижні для штанги [F] та кронштейни [E] в основну раму [A], зафіксуйте їх рукояткою у формі зірки [7] та страховочним шплінтом [8].

8. Страховальна шплінт-засувка ×4

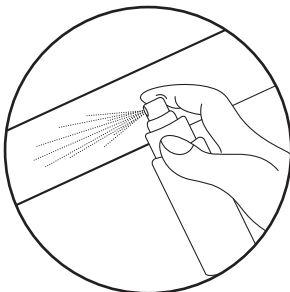


7. Рукоятка у формі зірки ×4

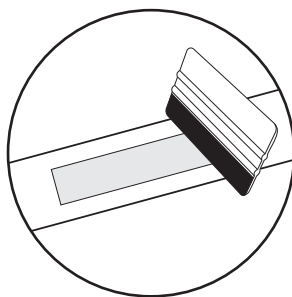
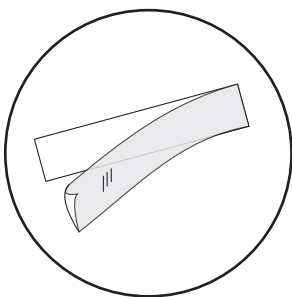


Інструкція наклеювання наліпки*

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



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



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

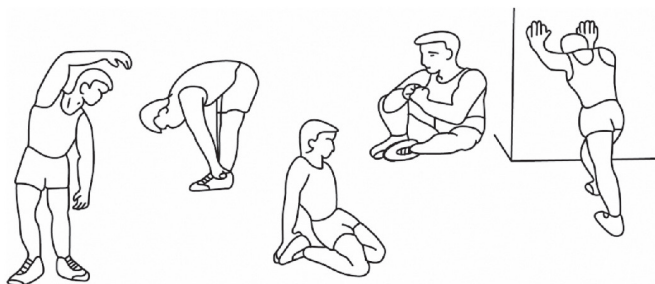
* стосується продуктів з наклейками у комплекті



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

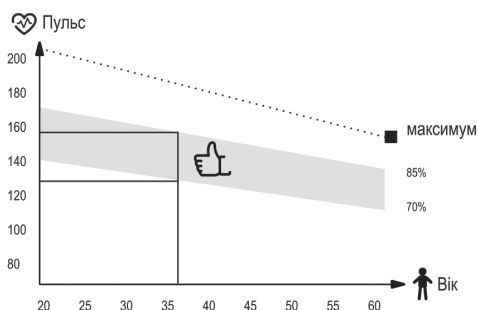
1. Розминка

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



2. Фаза вправ

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



3. Фаза релаксації

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

UA Чистка та обслуговування



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

UA Вирішення проблем



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



Умови гарантії

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

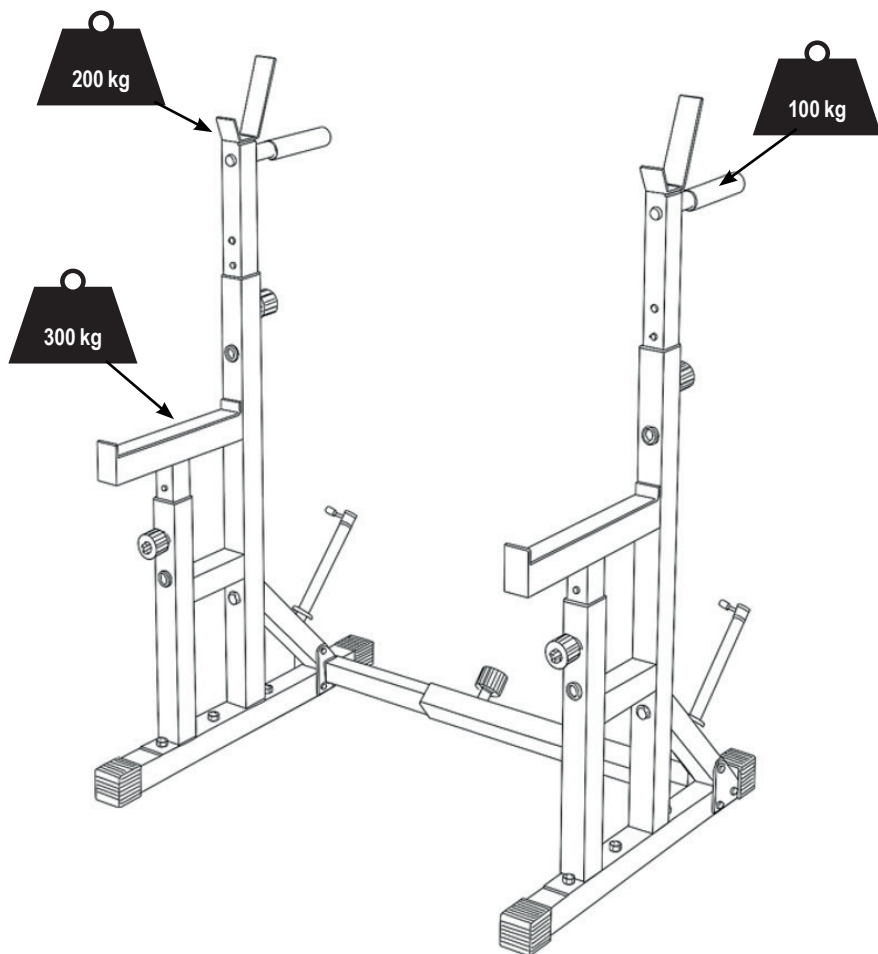
UA Охорона навколишнього середовища



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



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





Hergestellt in China

DISTRIBUTION:



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



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



Hegen Deutschland GmbH
Papenreya 53
22453 Hamburg



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

IMPORTER:

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