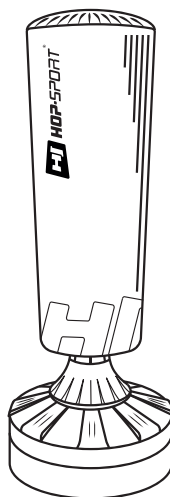


# HJ HOP-SPORT

## HS-BB170S



**CZ** Stojící boxovací pytel

**IT** Sacco da boxe autoportante

**DE** Freistehender Boxsack

**NL** Staande bokszak

**EN** Standing boxing bag

**PL** Worek bokserski stojący

**ES** Saco de boxeo de pie

**RO** Sac de box cu suport

**FR** Sac de frappe debout

**SK** Boxovacie vrece stojace

**HU** Álló bokszzsák

**UA** Стоячий Боксерська груша



<b>CZ</b>	NÁVOD K POUŽITÍ . . . . .	01
<b>DE</b>	BEDIENUNGSANLEITUNG . . . . .	10
<b>EN</b>	INSTRUCTION . . . . .	19
<b>ES</b>	MANUAL DE INSTRUCCIONES . . . . .	28
<b>FR</b>	INSTRUCTIONS D'UTILISATION . . . . .	37
<b>HU</b>	HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ . . . . .	46
<b>IT</b>	MANUALE DI ISTRUZIONI . . . . .	55
<b>NL</b>	GEbruIKSAANWIJZING . . . . .	64
<b>PL</b>	INSTRUKCJA OBSŁUGI . . . . .	73
<b>RO</b>	MANUAL DE UTILIZARE . . . . .	82
<b>SK</b>	NÁVOD NA POUŽITIE . . . . .	91
<b>UA</b>	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ . . . . .	100



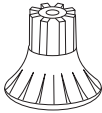


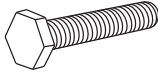
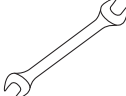
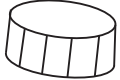




## **PŘED POUŽITÍM ZAŘÍZENÍ SI POZORNĚ PŘEČTĚTE VŠECHNY POKYNY. USCHOVEJTE SI TYTO POKYNY PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ.**

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

## Seznam dílů

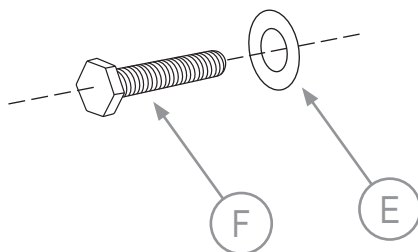
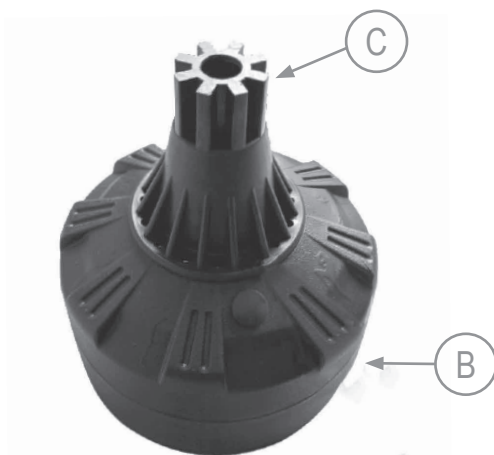
Č.	Popis	Obrázek	Ks.
A	Boxovací pytel		1
B	Základna pytle		1
C	Kolik		1
D	Přísavka		12
E	Podložka		16
F	Šroub		16
G	Klíč		1
H	Zátka		1



## Montážní návod

**1/5**

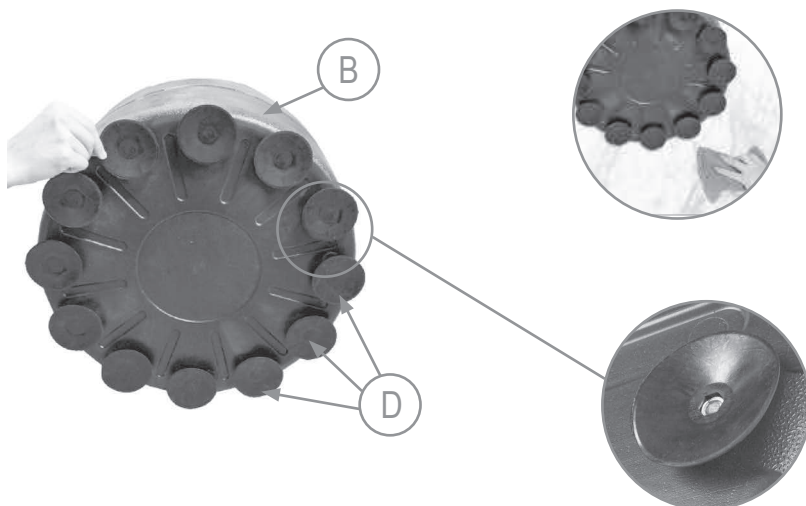
Vložte kolík (C) do základny pytle (B). Do příslušných otvorů nasadte podložky (E) a šrouby (F). Utáhněte šrouby (F) pomocí klíče (G).





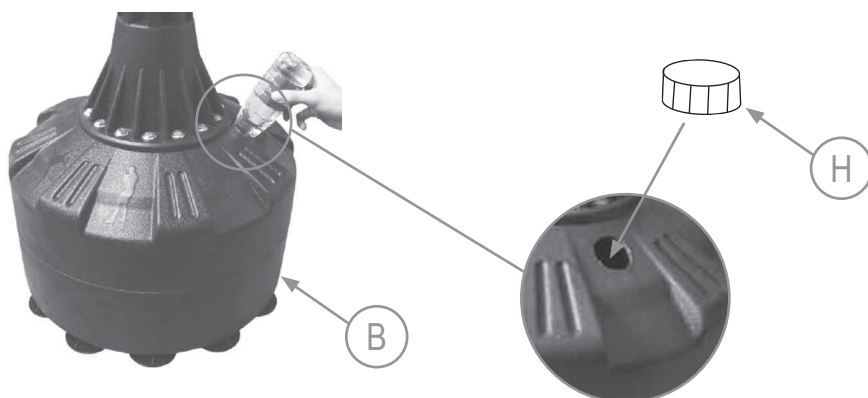
2/5

Zkontrolujte, zda jsou základna pytle (B) a přísavky (D) čisté. Nasadte přísavky (D) na základnu pytle (B). Umístěte základnu pytle (B) na rovný, čistý povrch bez předmětů.



3/5

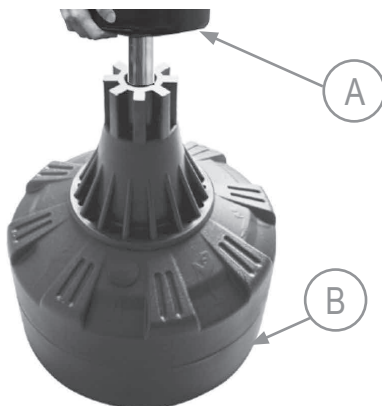
Vyjměte zátku ze základny pytle (B). Pomocí plastové láhve naplňte základnu pytle (B) pískem. Vložte zátku (H).





4/5

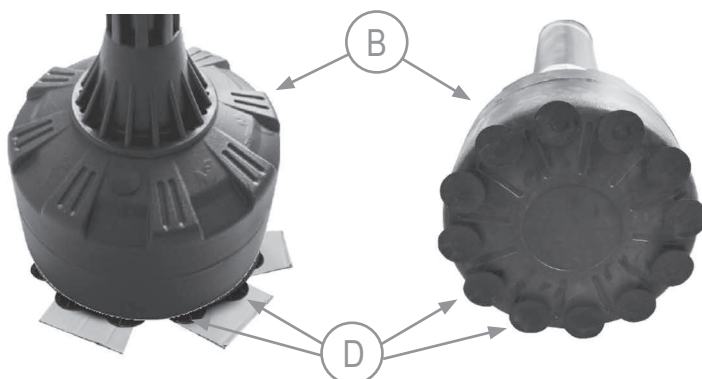
Umístíte boxovací pytel (A) na základnu pytle (B) a ujistíte se, že jsou základna pytle (B) a boxovací pytel (A) řádně spojeny.



5/5

Chcete-li posunout základnu pytle (B), zasuňte pod přísavky (D) tvrdý kus papíru, abyste je odtáhli od podlahy.

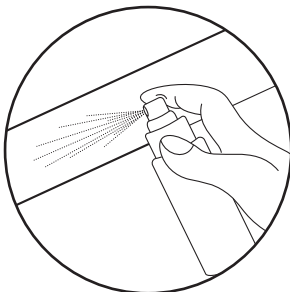
**Pozor:** Základnu pytle nepřesouvejte silou, protože by mohlo dojít k poškození přísavek nebo základny.



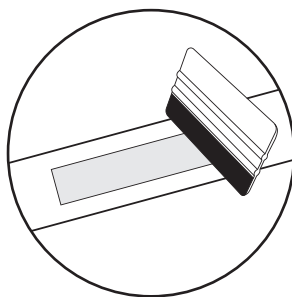
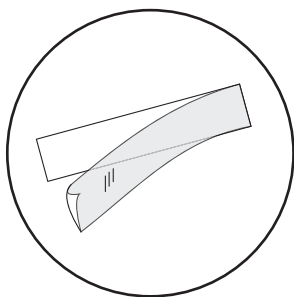


## Přilepení nálepky\*

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.

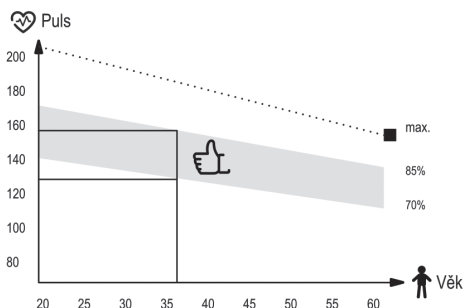
## 1. Rozcvička

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

## CZ Ochrana životního prostředí



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





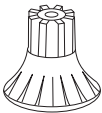


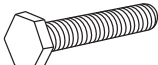
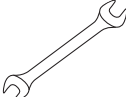
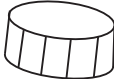
Návod k použití byl vtištěn na recyklovatelném papíře. Třídte ho v souladu s platnými pravidly.



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

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

## Stückliste

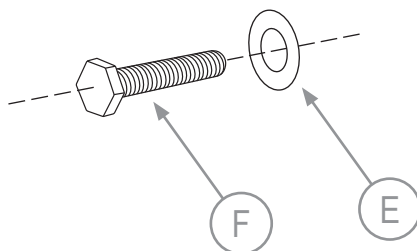
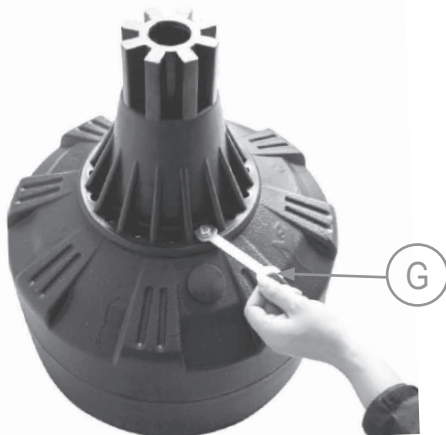
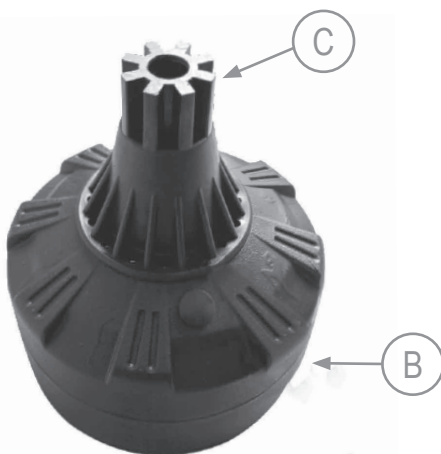
Teil-Nr.	Beschreibung	Bild	Stk.
A	Boxsack		1
B	Standfuß		1
C	Stiel		1
D	Saugnäpfe		12
E	Unterlegscheibe		16
F	Schraube		16
G	Schraubenschlüssel		1
H	Korken		1



## Montageanleitung

1/5

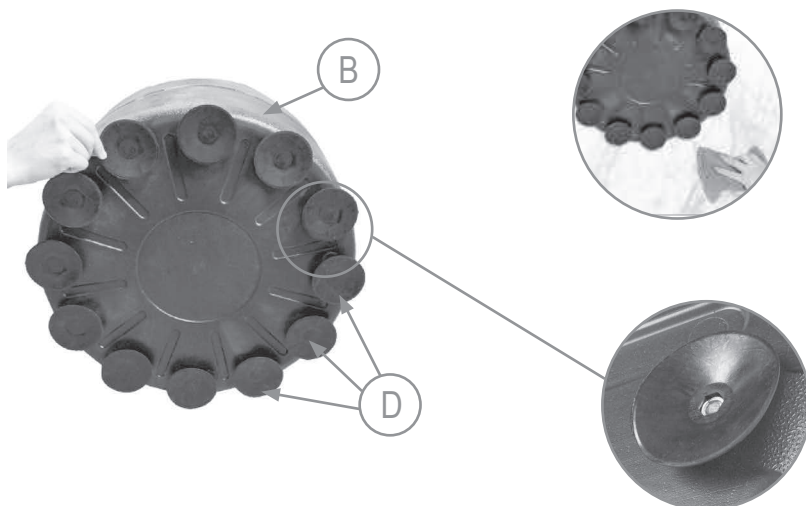
Setzen Sie den Stiel (C) in den Standfuß (B). Setzen Sie die Unterlegscheiben (E) und Schrauben (F) in die entsprechenden Löcher ein. Ziehen Sie die Schrauben (F) mit dem Schraubenschlüssel (G) fest.





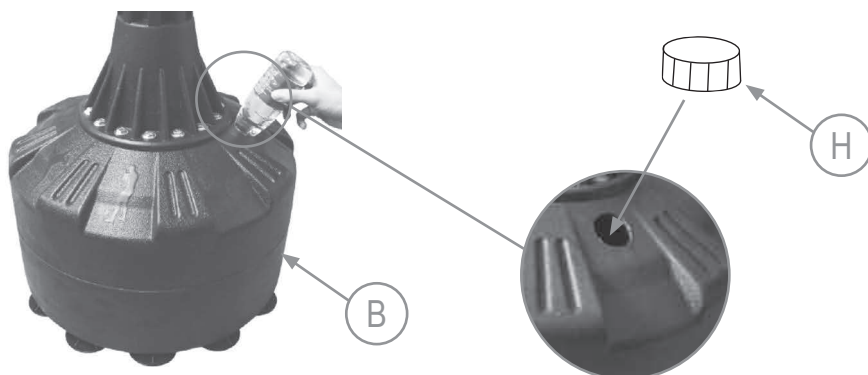
2/5

Vergewissern Sie sich, dass der Standfuß (B) und die Saugnäpfe (D) sauber sind. Montieren Sie die Saugnäpfe (D) mit dem Standfuß (B). Stellen Sie den Standfuß (B) auf eine ebene, saubere und objektfreie Fläche.



3/5

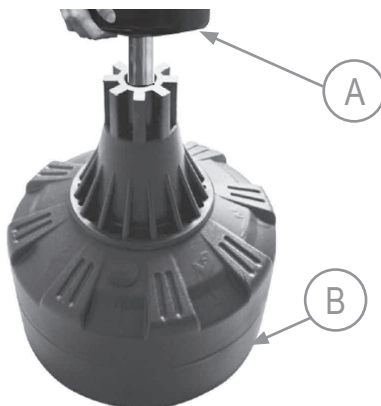
Entfernen Sie den Korken aus dem Standfuß (B). Befüllen Sie den Standfuß (B) mit Hilfe einer Plastikflasche mit Sand. Setzen Sie den Korken ein (H).





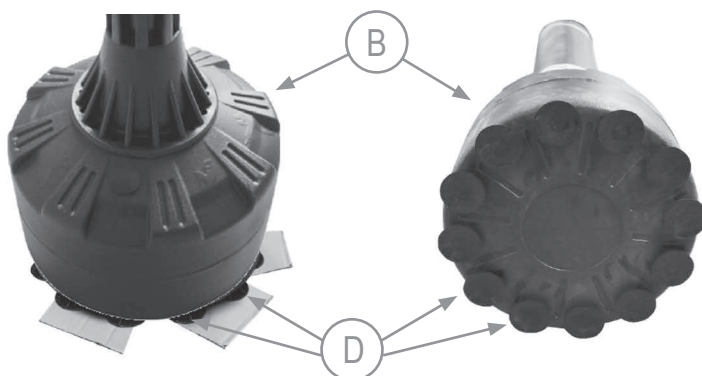
4/5

Setzen Sie den Boxesack (A) auf den Standfuß (B), stellen Sie sicher, dass der Standfuß (B) und der Boxesack (A) richtig verbunden sind.



5/5

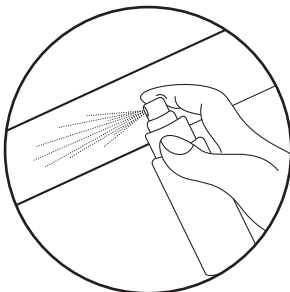
Um den Standfuß (B) zu bewegen, schieben Sie ein hartes Stück Papier unter die Saugnäpfe (D), um sie vom Boden wegzuziehen. **Hinweis:** Bewegen Sie den Standfuß nicht mit Gewalt, da dies die Saugnäpfe oder den Boden beschädigen kann.



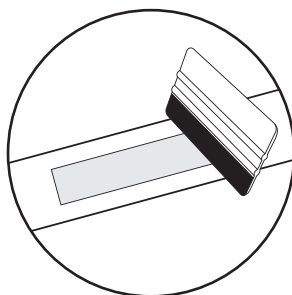
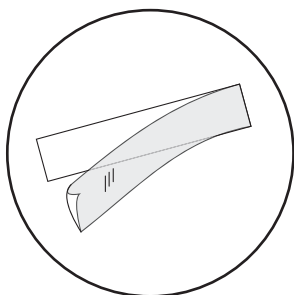


## Anbringung des Aufklebers\*

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.

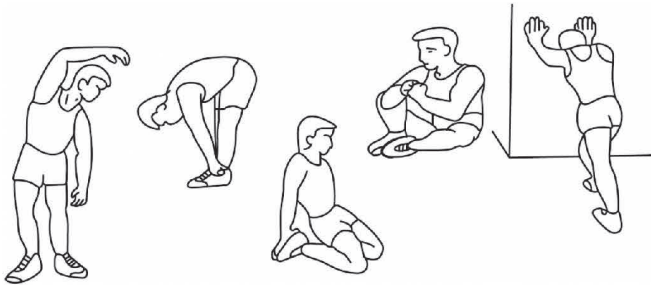
\* gilt für Produkte mit Aufklebern im Set



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.

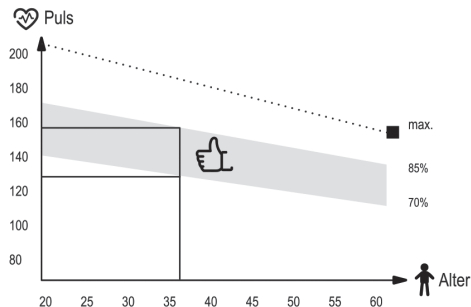
## 1. Aufwärm-phase

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**  
**Chausseestraße 80D**  
**17321 Löcknitz**  
**Deutschland**

- via E-Mail

	Reklamationsformular	E-mail
DE	<a href="http://www.hop-sport.de/reklamation/">www.hop-sport.de/reklamation/</a>	<a href="mailto:info@hop-sport.de">info@hop-sport.de</a>
AT	<a href="http://www.hop-sport.at/reklamation/">www.hop-sport.at/reklamation/</a>	<a href="mailto:support@hop-sport.at">support@hop-sport.at</a>

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.



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





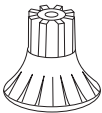


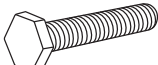
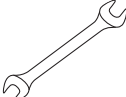
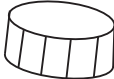
Die Bedienungsanleitung wurde auf recycelbarem Papier gedruckt. Bitte entsorgen Sie sie gemäß den geltenden Vorschriften zur Mülltrennung.



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

1. Full safety and effectiveness of use can be achieved by following the instructions for assembly and use of the equipment. Please, remember to inform all potential users of the equipment about restrictions and precautions. We don't take any responsibility for injuries of any kind caused by improper use of our equipment.
2. The equipment must be used only in accordance to the intended use.
3. Our products are designed for adult users and intended for home use only. Don't leave the equipment unattended if there are children nearby. Underage kids should only use the equipment under adult supervision.
4. The device should be stored in a dry and warm place away from direct sunlight.
5. Our equipment is not suitable for rehabilitation purposes.
6. The equipment should be used by only one person at a time.
7. Place your device on the horizontal and even surface. Make sure the location you choose is stable, clean and free of other items.
8. It is recommended to use carpet, mat or other pad under the device to protect the floor.
9. Put the proper base (e.g. rubber mat, wooden base etc.) under the device in assembly area to avoid mess.
10. Before training, check that the equipment is complete and that all parts are in the right places.
11. If you have any medical conditions or chronic illnesses, or if you are using this type of equipment for the first time, we recommend consulting a doctor or specialist. Incorrect or excessive training can damage your health.
12. Warm-up before using the device.
13. If you experience pain, an irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or nausea while using the device, stop training immediately. Seek medical advice before continuing using the device.
14. Avoid wearing long, loose clothing while using the device, as it can get caught in the moving elements of the equipment.
15. Use the device only when it's well-functioning. If you find faulty components or hear disturbing sound from the device during use, stop exercising. Do not use the device until the problem is resolved.
16. Do not make any adjustments or modifications to the device other than those described in these instructions. In case of any problems please contact the service provider (contact details are provided below).
17. The minimum space required for safe use of the device is no less than two meters.

## List of parts

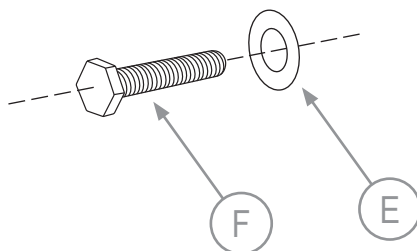
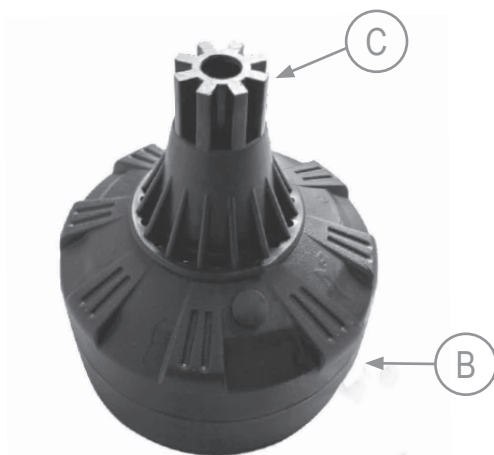
No.	Description	Picture	Pcs
A	Boxing bag		1
B	Base		1
C	Axle		1
D	Suction cup		12
E	Washer		16
F	Screw		16
G	Wrench		1
H	Cork		1



## Assembly diagram

1/5

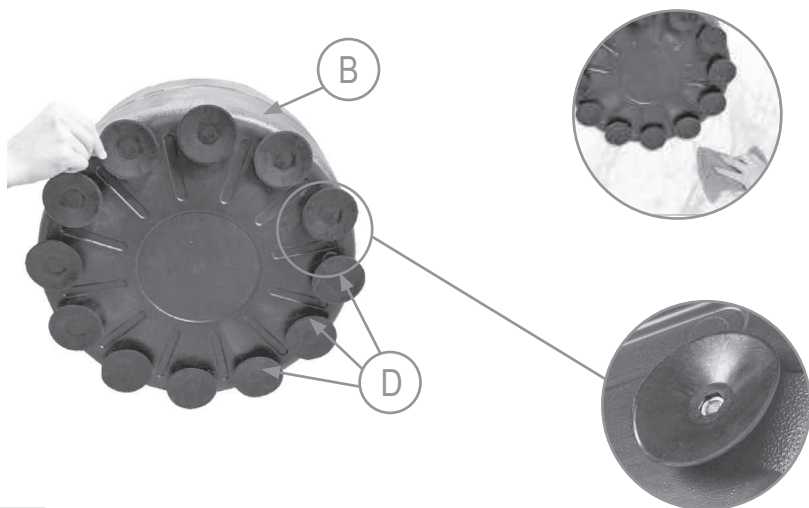
Insert axle (C) in the base (B). Place washers (E) and screws (F) in the corresponding holes. Fix screws (F) with wrench (G).





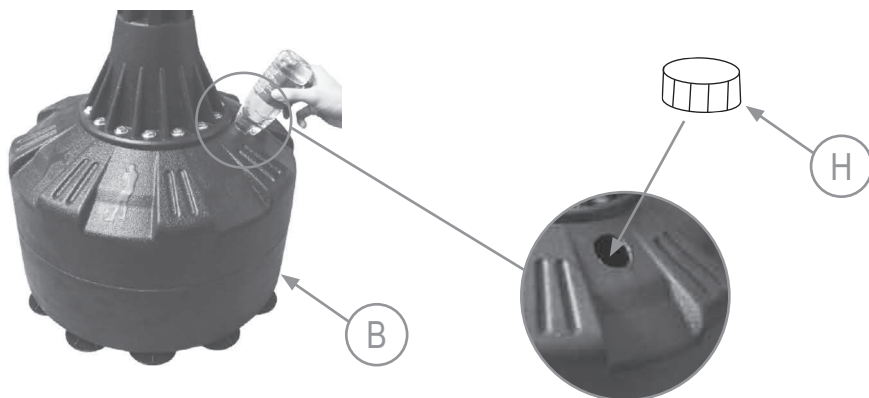
2/5

Make sure that base (B) and suction cups (D) are clean. Assemble suction cups (D) on base (B). Place base (B) on clean and free of objects area.



3/5

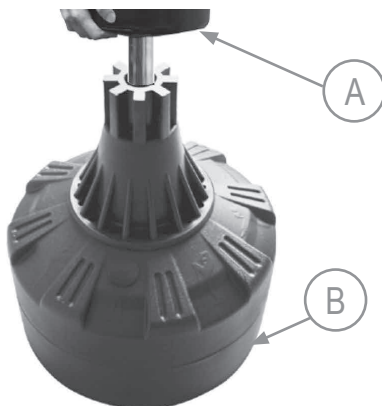
Take out cork from base (B). Use plastic bottle to pour sand into base (B). Insert the cork (H).





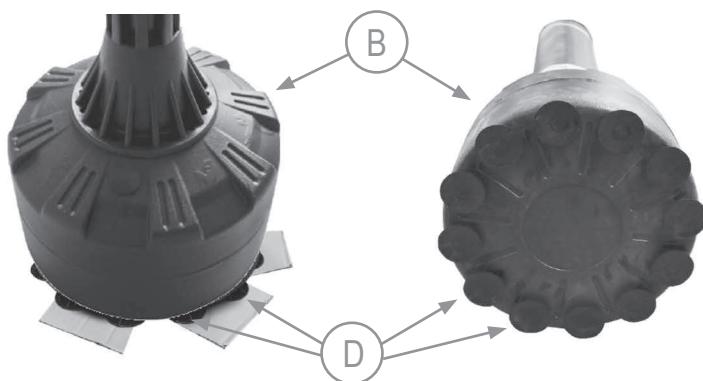
4/5

Put the boxing bag (A) on the base (B), make sure that base (B) and boxing bag (A) are properly connected.



5/5

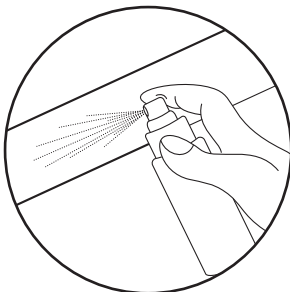
To move the base (B) and to pull suction cups (D) off the surface hard piece of paper should be insert under suction cups (D).  
**Attention:** Do not use force to move base because it can cause damage of suction cups or base.



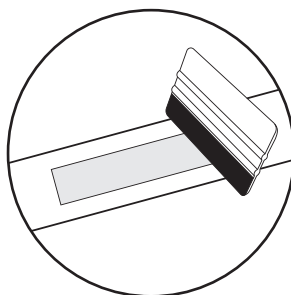
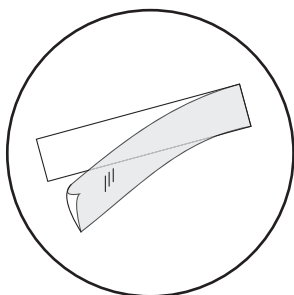


## Applying a sticker\*

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.

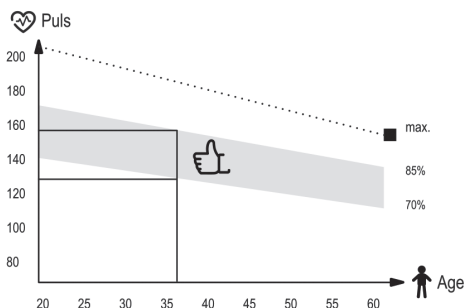
## 1. Warm-up

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](mailto: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.



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.





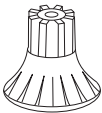


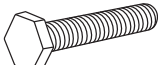
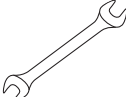
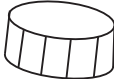
The user manual is printed on recyclable paper. Please sort it according to local recycling guidelines.



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

1. La seguridad y eficacia en el uso sólo pueden garantizarse siguiendo las instrucciones de montaje y uso del equipo. Recuerde informar a los usuarios sobre las restricciones y precauciones. No nos hacemos responsables de ninguna lesión causada por un uso inadecuado del equipo.
2. El equipo debe utilizarse únicamente para el uso previsto.
3. Nuestros productos están diseñados para usuarios adultos y para uso doméstico. No deje el equipo sin vigilancia si hay niños cerca. Los menores deben utilizar el equipo únicamente bajo la supervisión de un adulto.
4. El equipo debe almacenarse en un lugar seco y cálido, alejado de la luz solar directa.
5. Nuestro equipo no es apto para fines de rehabilitación.
6. El equipo debe ser utilizado por una sola persona a la vez.
7. Coloque su dispositivo sobre una superficie horizontal y uniforme. Asegúrese de que el lugar elegido sea estable, limpio y libre de objetos.
8. Se recomienda utilizar alfombra, esterilla u otra base adecuada para proteger el suelo.
9. Coloque una base adecuada (por ejemplo, alfombra de goma, soporte de madera) bajo el equipo durante el montaje para evitar suciedad.
10. Antes del entrenamiento, compruebe que el equipo está completo y que todas las piezas están en su sitio.
11. Si padece enfermedades médicas o crónicas, o si es la primera vez que usa este tipo de equipo, consulte a un médico o especialista. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud.
12. Caliente antes de usar el equipo.
13. Si experimenta dolor, latido irregular, dificultad para respirar, mareo o náuseas, detenga el ejercicio inmediatamente.
14. Evite usar ropa suelta durante el uso del equipo, ya que puede engancharse en las partes móviles.
15. Utilice el dispositivo solo cuando funcione correctamente. Si encuentra piezas defectuosas o ruidos extraños, deje de usarlo. No lo utilice hasta que se resuelva el problema.
16. No realice ajustes o modificaciones al equipo que no estén descritas en estas instrucciones. En caso de problemas, contacte con el servicio técnico (datos en otra sección).
17. El espacio mínimo requerido para el uso seguro del dispositivo es de al menos dos metros.

## Lista de piezas

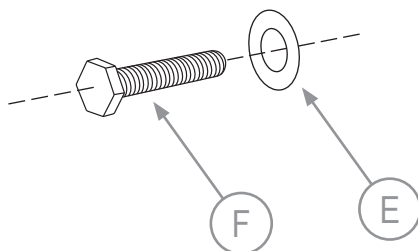
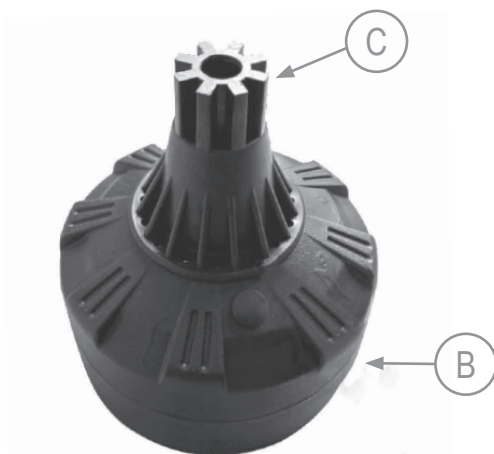
Nº	Descripción	Imagen	Uds.
A	Saco de boxeo		1
B	Base		1
C	Eje		1
D	Ventosa		12
E	Arandela		16
F	Tornillo		16
G	Llave		1
H	Tapón		1



## Instrucciones de montaje

1/5

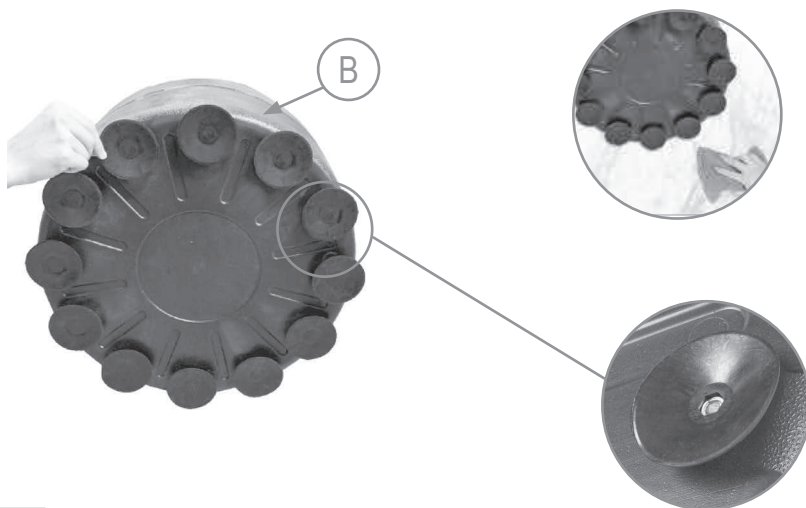
Inserte el eje (C) en la base (B). Coloque las arandelas (E) y los tornillos (F) en los orificios correspondientes. Apriete los tornillos (F) con la llave (G).





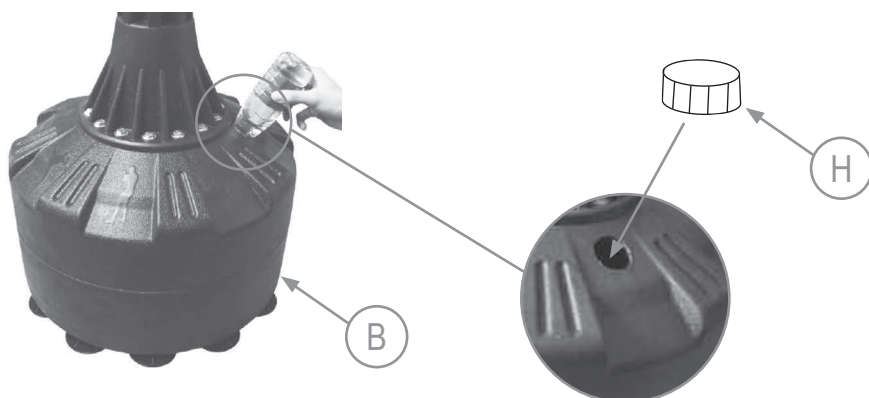
2/5

Asegúrese de que la base (B) y las ventosas (D) estén limpias. Monte las ventosas (D) en la base (B). Coloque la base (B) en un área limpia y libre de objetos.



3/5

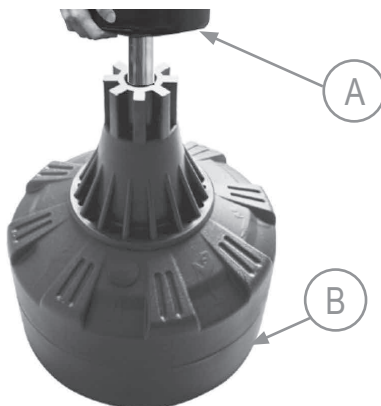
Retire el tapón de la base (B). Utilice una botella de plástico para verter arena en la base (B). Inserte el tapón (H).





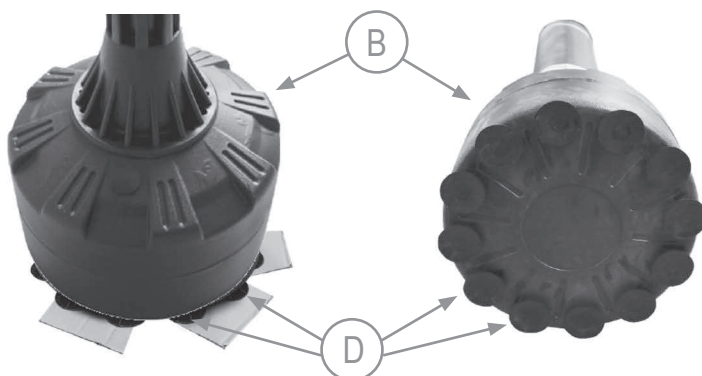
4/5

Coloque el saco de boxeo (A) sobre la base (B) y asegúrese de que estén bien conectados.



5/5

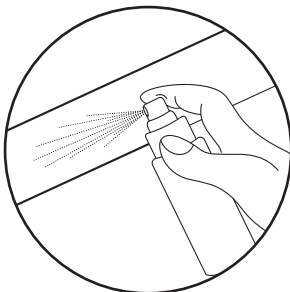
Para mover la base (B) y despegar las ventosas (D) de la superficie, introduzca una hoja de papel rígido debajo de las ventosas (D).  
**Atención:** no use fuerza, ya que puede dañar las ventosas o la base.



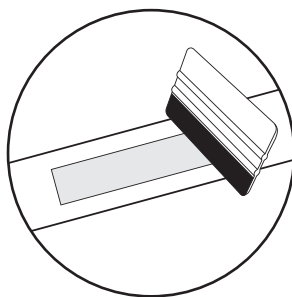
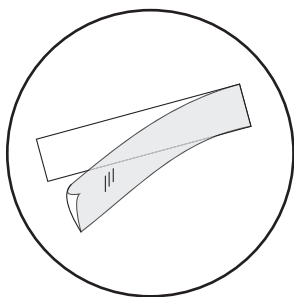


## Aplicar una pegatina\*

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

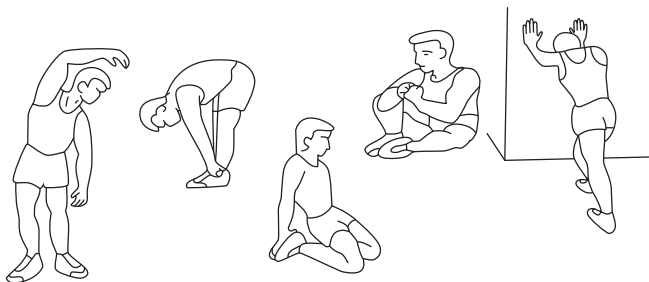


El uso regular del equipo aportará beneficios a su salud. Mejorará su condición física, bienestar y fortalecerá los músculos. Combinado con una dieta adecuada, puede contribuir a la pérdida de peso.

## 1. Calentamiento

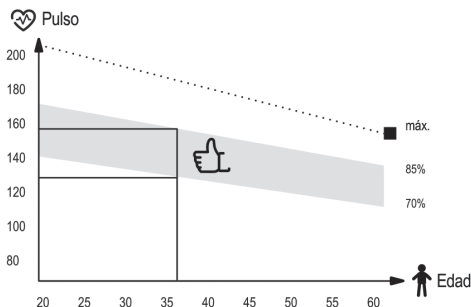
Esta fase de ejercicio ayuda a mejorar la circulación sanguínea en todo el cuerpo y a preparar los músculos para un mayor esfuerzo. También reduce el riesgo de contracturas o desgarros musculares.

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: [support@hop-sport.es](mailto:support@hop-sport.es)
2. Los defectos que se presenten durante el período de garantía serán normalmente reparados sin coste adicional en un plazo de 14 días laborables a partir de la fecha de recepción del producto defectuoso. En caso de que sea necesario enviar el dispositivo al extranjero para su reparación o importar piezas de repuesto, el proceso de reparación puede tardar más.
3. Se aplicará la legislación del país al que se haya entregado el producto, incluidas las disposiciones relativas a la garantía. La Convención de Viena (CISG) no será aplicable.
4. La garantía no cubre los daños causados por un uso inadecuado.

## ES Protección del medio ambiente



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





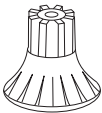


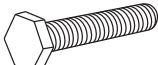
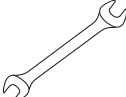
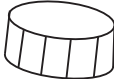
El manual de instrucciones está impreso en papel reciclable. Sepáralo según las normas de reciclaje locales.



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

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

## Liste de pièces

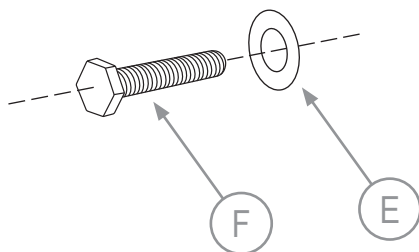
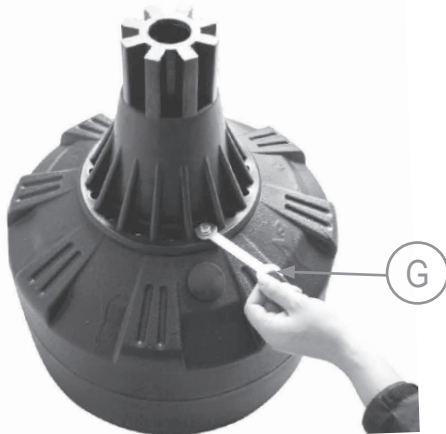
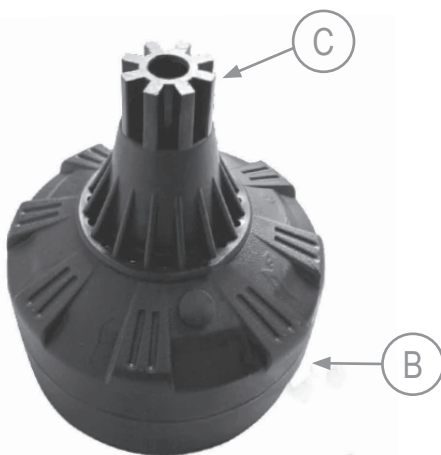
N°	Description	Image	Pcs.
A	Sac de frappe		1
B	Base du sac		1
C	Goupille		1
D	Ventouse		12
E	Rondelle		16
F	Vis		16
G	Clé		1
H	Bouchon		1



## Instruction d'installation

**1/5**

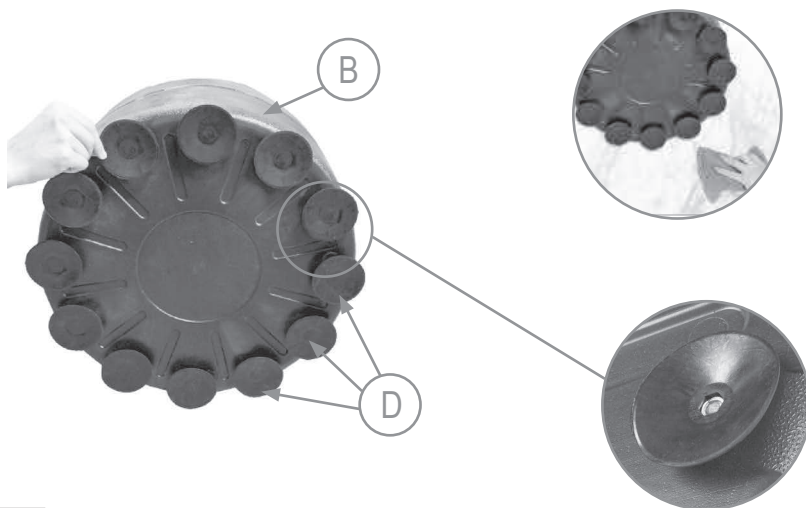
Placez la goupille (C) dans la base du sac (B). Installez les rondelles (E) et les vis (F) dans les trous appropriés. Serrer les vis (F) avec la clé (G).





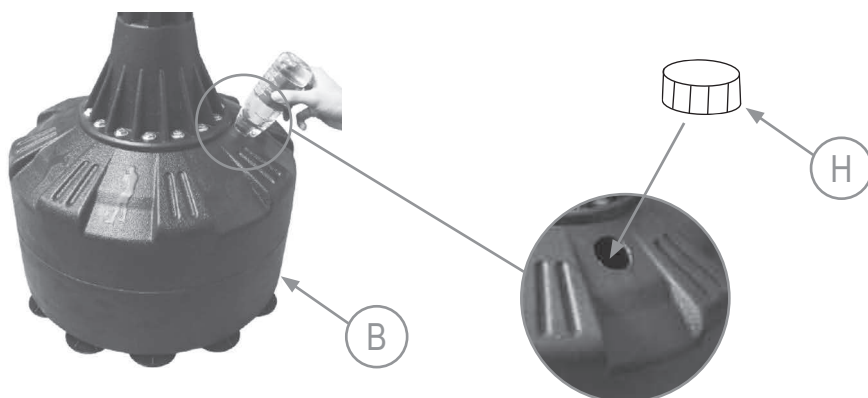
2/5

Assurez-vous que la base du sac (B) et les ventouses (D) sont propres. Installez les ventouses (D) sur la base du sac (B). Placez la base du sac (B) sur une surface plane, propre et sans débris.



3/5

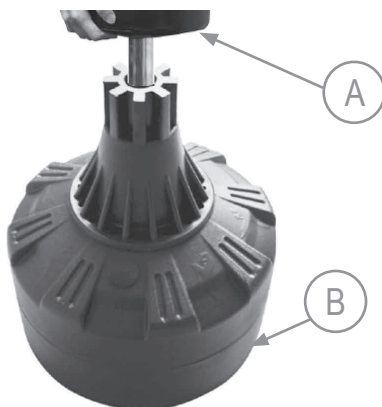
Retirez le bouchon de la base du sac (B). À l'aide d'une bouteille en plastique, remplissez le fond du sac (B) de sable. Insérez le bouchon (H).





4/5

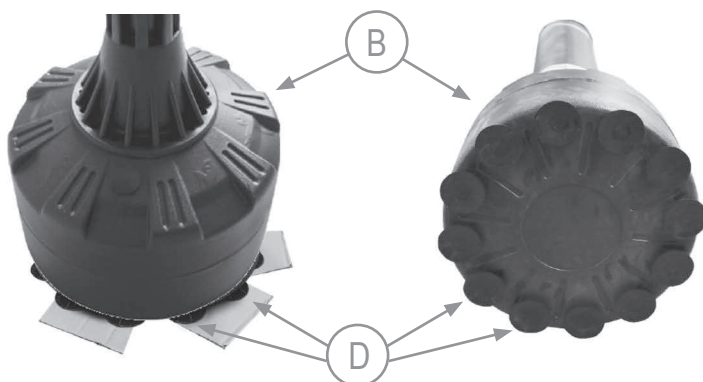
Placez le sac de frappe (A) sur la base du sac (B), assurez-vous que la base du sac de frappe (B) et le sac de frappe (A) sont correctement connectés.



5/5

Pour déplacer la base du sac (B), placez un morceau de papier dur sous les ventouses (D) pour les éloigner du sol.

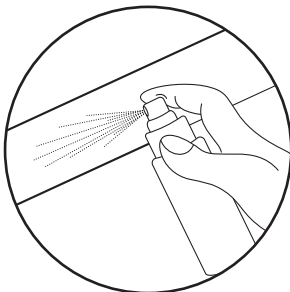
**Remarque:** Ne forcez pas la base du sac car cela pourrait endommager les ventouses ou la base.



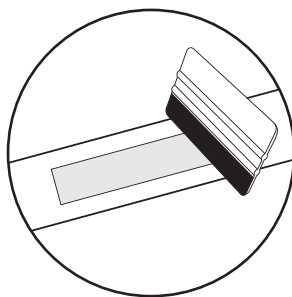
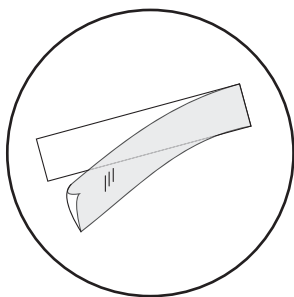


## Application d'autocollant\*

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.

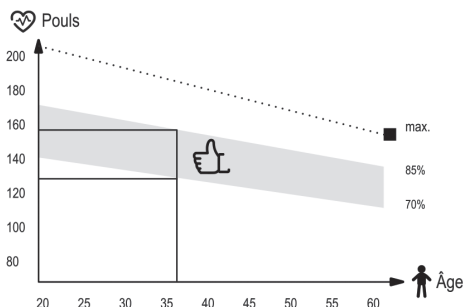
## 1. Échauffement

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

- par écrit à l'adresse suivante:

**Hegen Deutschland GmbH**

**Chausseestraße 80D**

**17321 Löcknitz**

**Allemagne**

- via E-Mail

	Formulaire de réclamation	E-mail
FR	<a href="http://www.hop-sport.fr/reclamation/">www.hop-sport.fr/reclamation/</a>	<a href="mailto:support@hop-sport.fr">support@hop-sport.fr</a>
BE	<a href="http://www.hop-sport.be/reclamation/">www.hop-sport.be/reclamation/</a>	<a href="mailto:support@hop-sport.be">support@hop-sport.be</a>

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.





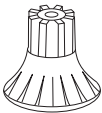


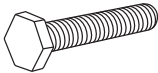
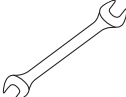
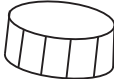
Le manuel d'utilisation est imprimé sur du papier recyclable. Veuillez le trier conformément aux consignes locales de tri.



## A BERENDEZÉS HASZNÁLATA ELŐTT FIGYELMESEN OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, ÉS ŐRIZZE MEG KÉSŐBBI FELHASZNÁLÁS CÉLJÁBÓL.

1. A berendezés teljes biztonsága és használatának hatékonysága a szerelési és használati útmutató előírásainak betartásával érhető el. Kérjük, ne felejtse el tájékoztatni a berendezés összes potenciális felhasználóját a korlátozásokról és az óvintézkedésekről. Nem vállalunk semmilyen felelősséget a berendezésünk szakszerűtlen használatából eredő bármilyen jellegű sérülésért.
2. A berendezést kizárólag a rendeltetésének megfelelően szabad használni.
3. Termékeinket felnőtt felhasználók számára terveztük, és kizárólag otthoni használatra szolgálnak. Ne hagyja a berendezést felügyelet nélkül, ha gyermekek vannak a közelben. Kiskorú gyermekek a berendezést kizárólag felnőtt felügyelete mellett használhatják.
4. A készüléket száraz és meleg helyen, közvetlen napfénytől védve kell tárolni.
5. Berendezésünk nem alkalmas rehabilitációs célokra.
6. A berendezést egyszerre csak egy személy használhatja.
7. Helyezze a készüléket vízszintes és egyenletes felületre. Győződjön meg arról, hogy a választott helyszín stabil, tiszta és egyéb tárgyaktól mentes.
8. A padló védelme érdekében javasolt szőnyeget, szőnyegalátétet vagy egyéb alátétet használni a készülék alatt.
9. A szennyeződések elkerülése érdekében helyezzen megfelelő alapot (pl. gumiszőnyeget, fa alapot stb.) a készülék alá az összeszerelési területen.
10. Edzés előtt ellenőrizze, hogy a berendezés hiánytalan-e, és minden alkatrész a megfelelő helyen van-e.
11. Ha bármilyen egészségügyi problémája vagy krónikus betegsége van, vagy ha először használ ilyen típusú berendezést, javasoljuk, hogy konzultáljon orvossal vagy szakorvossal. A helytelen vagy túlzott edzés károsíthatja az egészségét.
12. A készülék használata előtt melegítsen be.
13. Ha a készülék használata közben fájdalmat, szabálytalan szívverést, légszomjat, szédülést vagy hányingert tapasztal, azonnal szakítsa meg az edzést. A készülék használatának folytatása előtt forduljon orvoshoz.
14. A készülék használata közben kerülje a hosszú, laza ruházat viselését, mivel az beakadhat a berendezés mozgó alkatrészeibe.
15. A készüléket csak akkor használja, ha az megfelelően működik. Ha használat közben meghibásodott alkatrészeket észlel, vagy zavaró hangot hall a készülékből, hagyja abba az edzést. Ne használja a készüléket a probléma megoldásáig.
16. Ne végezzen a készüléken a jelen útmutatóban leírtakon kívül semmilyen egyéb beállítást vagy módosítást. Bármilyen probléma esetén forduljon a szolgáltatóhoz (az elérhetőségek alább találhatók).
17. A készülék biztonságos használatához szükséges minimális szabad hely nem lehet kevesebb, mint két méter.

## Alkatrészlista

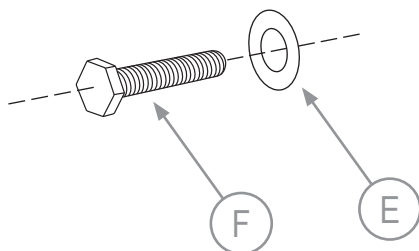
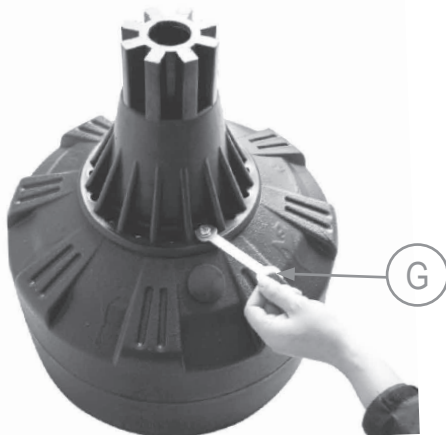
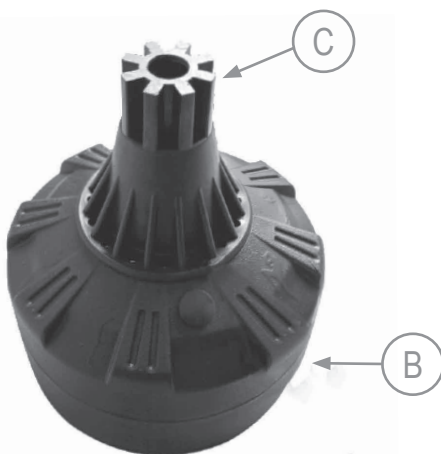
Sz.	Leírás	Kép	Db
A	Bokszsák		1
B	Talp		1
C	Tengely		1
D	Tapadókorong		12
E	Alátét		16
F	Csavar		16
G	Csavarkulcs		1
H	Dugó		1



## Összeszerelési ábra

1/5

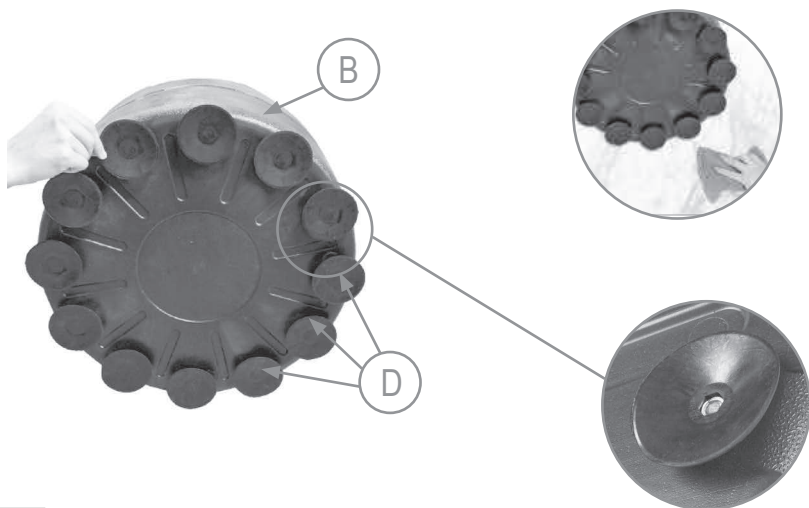
Helyezze be a tengelyt (C) a talpba (B). Helyezze az alátétet (E) és a csavarokat (F) a megfelelő furatokba. Rögzítse a csavarokat (F) a csavarkulccsal (G).





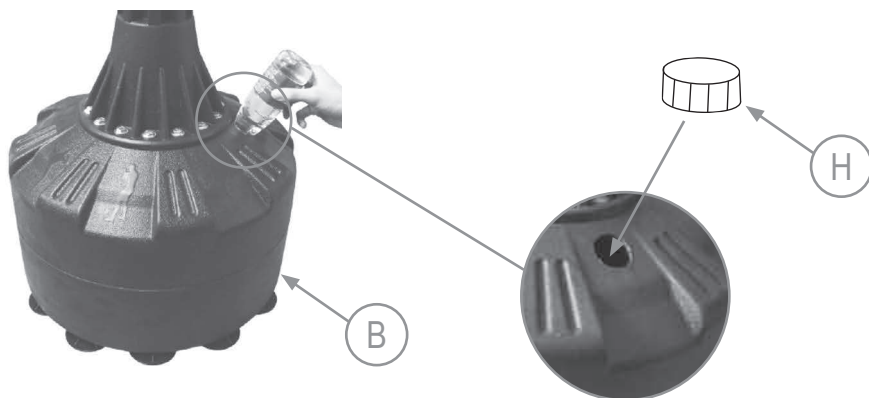
2/5

Győződjön meg arról, hogy a talp (B) és a tapadókorongok (D) tiszták. Szerelje fel a tapadókorongokat (D) a talpra (B). Helyezze a talpat (B) egy tiszta és egyéb tárgytól mentes felületre.



3/5

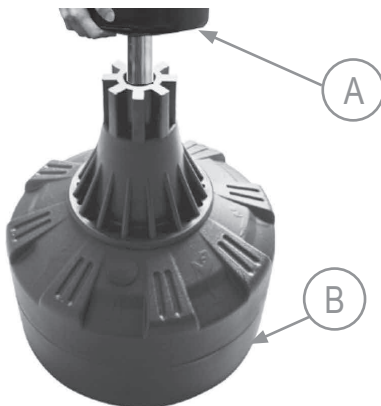
Vegye ki a dugót a talpból (B). Használjon műanyag palackot a homok talpba (B) történő betöltéséhez. Helyezze be a dugót (H).





4/5

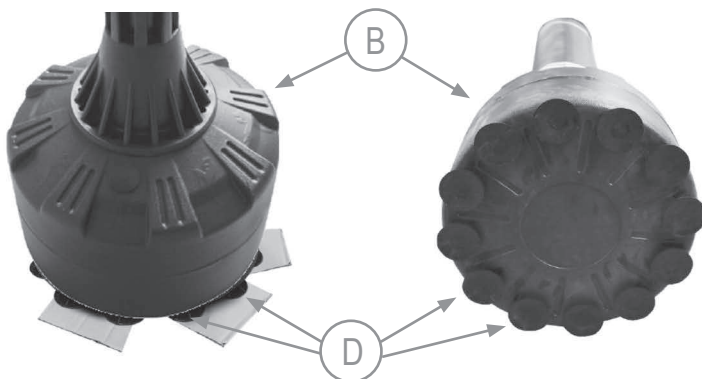
Helyezze a bokszsákot (A) a talpra (B), és győződjön meg arról, hogy a talp (B) és a bokszsák (A) megfelelően csatlakozik egymáshoz.



5/5

A talp (B) elmozdításához és a tapadókorongok (D) felületről történő leválasztásához egy kemény papírlapot kell a tapadókorongok (D) alá csúsztatni.

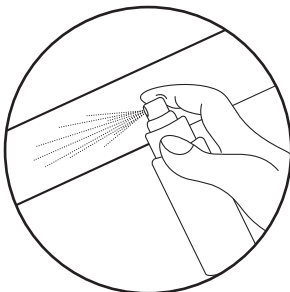
**Figyelem:** Ne alkalmazzon erőt a talp elmozdításához, mert az a tapadókorongok vagy a talp sérülését okozhatja.



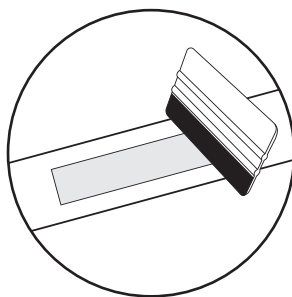
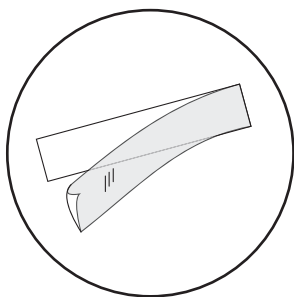


## Matrica felhelyezése\*

1. A megfelelő felhelyezés érdekében tisztítsa meg a felületet, ahová a matricát ragasztani kívánja. Használjon enyhe tisztítószer, vizet vagy speciális zsírtalanító szert. A felületet tiszta, száraz ruhával törölje szárazra.



2. Távolítsa el a matrica védőrétegét. Helyezze a matricát az előkészített felületre. Lehúzó eszköz (simító) segítségével igazítsa be a matricát, és távolítsa el az esetleges légbuborékokat.



3. A matrica eltávolításához használjon speciális matricaeeltávolító szert.

\* az utasítás a matricával ellátott termékekre vonatkozik

A berendezés rendszeres használata jótékony hatással van az egészségre. Javítja a fizikai állapotot, a közérzetet és erősíti az izmokat. Megfelelő étrenddel kombinálva hozzájárulhat a testsúly csökkentéséhez.

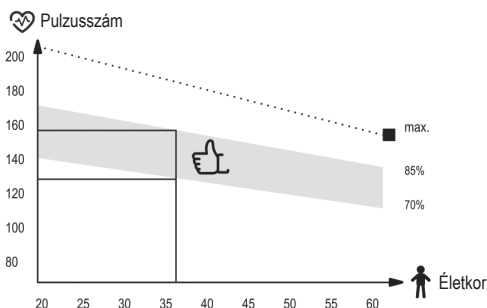
## 1. Bemelegítés

Ez az edzésfázis elősegíti a vérkeringés javítását az egész testben, és felkészíti az izmokat a fokozott terhelésre. Csökkenti az izomkontraktúrák vagy -sérülések kockázatát is. Célserű az alábbiakban bemutatott nyújtógyakorlatokat végezni. Minden gyakorlat kb. 30 másodpercig tartson. Ne erőltesse az izmokat! Ha fájdalmat érez, hagyja abba a gyakorlatot, vagy csökkentse a mozgástartományt.



## 2. Edzés

Ez az a szakasz, amely során a berendezést használja. Edzés közben saját tempójában, egyenletes intenzitással dolgozzon annak érdekében, hogy az életkorának megfelelő pulzustartományt érje el (lásd az alábbi ábrát). Ennek a szakasznak a minimális időtartama 12 perc.



## 3. Levezetés

Ez a szakasz az izmok ellazítására szolgál, és lehetővé teszi, hogy az olyan paraméterek, mint a vérnyomás, a légzés és a pulzusszám visszatérjenek a terhelés előtti állapotba. Gyakorlatilag a bemelegítés ismétlése csökkentett intenzitással. Ez a legrövidebb edzésfázis, és körülbelül 5 percig tart. A levezetési szakaszt nem szabad kihagyni.

## HU Tisztítás és karbantartás



1. A berendezés rendszeres karbantartása szükséges. A karbantartást legalább minden 20 üzemóra után el kell végezni.
2. A karbantartás magában foglalja:
  - a berendezés mozgó alkatrészeinek ellenőrzését és kenését. Javasolt kerékpárcsapágy-zsír vagy fitnessgépekhez való univerzális kenőzsír használata;
  - a berendezés egyéb részeinek ellenőrzését, különös tekintettel a csavarok és anyák meghúzására;
  - a tápkábelek (ha a berendezés rendelkezik ilyenekkel) sérülésének ellenőrzését.
3. A berendezés tisztításához enyhén vízzel, illetve szükség esetén szappanos vízzel megnedvesített puha ruhát használjon. Ne használjon erős vegyszereket vagy éles tisztítóeszközöket, amelyek károsíthatják a berendezést. A műanyag alkatrészek tisztításakor fokozott óvatosság szükséges.
4. Minden használat után távolítsa el az izzadság és a szennyeződés maradványait a berendezésről.

## HU Hibaelhárítás



Probléma	Lehetséges megoldás
A termék instabil.	Ellenőrizze, hogy minden csavar és anya megfelelően meg van-e húzva.



## Garanciális feltételek

1. A vásárló az alábbi módokon nyújthat be panaszt:
  - az űrlap kitöltésével a weboldalon: <https://hop-sport.hu/reklamacio/>
  - írásban, a levelezési címre:  
**Hegen Distribution Sp. z o.o.**  
**ul. Sportowa 3a**  
**32-080 Zabierzów**  
**Lengyelország**
  - e-mailben: [support@hop-sport.hu](mailto:support@hop-sport.hu)
2. A jótállási időszak alatt feltárt hibák a készülék kézbesítésének napjától számított 14 munkanapon belül díjmentesen kijavításra kerülnek. Amennyiben a terméket külföldre kell javításra küldeni, vagy a pótalkatrészeket külföldről kell beszerezni, a javítási idő meghosszabbodhat.
3. Azon ország joga irányadó, ahová az árut kiszállították, beleértve a jótállási szabályokat is. A CISG nem alkalmazandó.
4. A jótállás nem terjed ki a nem rendeltetésszerű használatból eredő károokra.

## HU Környezetvédelem



Ez a termék olyan csomagolásban kerül kiszállításra, amely megvédi az esetleges szállítás közbeni sérülésektől. A csomagolóanyagok nyersanyagok, és újrahasznosíthatók. Ezeket az anyagokat típusuk szerint selejtezze.





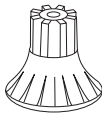


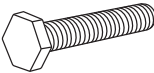
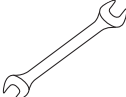
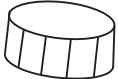
A használati útmutató újrahasznosítható papírra lett nyomtatva. Az útmutatót a vonatkozó előírásoknak megfelelően szelektálja.



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

1. La sicurezza e l'efficacia possono essere garantite solo seguendo le istruzioni di montaggio e utilizzo. Si raccomanda di informare gli utenti sulle restrizioni e precauzioni. Non ci riteniamo responsabili per eventuali lesioni causate da un uso improprio del dispositivo.
2. Il dispositivo deve essere utilizzato solo per lo scopo previsto.
3. I nostri prodotti sono destinati a utenti adulti per uso domestico. Non lasciare incustodito il dispositivo in presenza di bambini. I bambini devono utilizzare l'attrezzatura solo sotto la supervisione di un adulto.
4. Conservare l'attrezzo in un luogo asciutto e caldo, lontano dalla luce solare diretta.
5. L'attrezzo non è adatto a scopi di riabilitazione.
6. L'attrezzo deve essere usato da una sola persona alla volta.
7. Posizionare l'attrezzo su una superficie orizzontale e uniforme. Verificare che l'area sia stabile, pulita e priva di oggetti.
8. È consigliabile usare un tappetino, moquette o altra base protettiva per non danneggiare il pavimento.
9. Posizionare una base adatta (es. tappetino in gomma o supporto in legno) sotto l'attrezzo durante il montaggio per evitare sporco.
10. Prima di iniziare, verificare che l'attrezzatura sia completa e che tutte le parti siano al loro posto.
11. In caso di problemi di salute o malattie croniche, o se si utilizza questo tipo di attrezzatura per la prima volta, consultare un medico. Un uso scorretto o eccessivo può danneggiare la salute.
12. Eseguire un riscaldamento prima dell'uso.
13. In caso di dolore, battito irregolare, respiro corto, vertigini o nausea, interrompere immediatamente.
14. Evitare abiti larghi durante l'uso, poiché potrebbero impigliarsi negli elementi mobili.
15. Utilizzare l'attrezzo solo se in buone condizioni. In caso di anomalie o rumori insoliti, sospendere l'uso.
16. Non effettuare modifiche o regolazioni diverse da quelle indicate. In caso di problemi, contattare l'assistenza (i contatti sono indicati più avanti).
17. Lo spazio minimo necessario per un uso sicuro del dispositivo è di almeno due metri.

## Lista dei pezzi

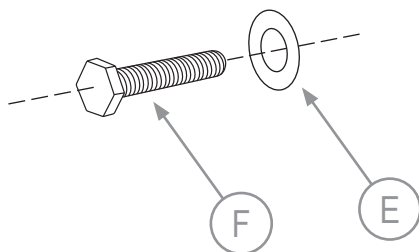
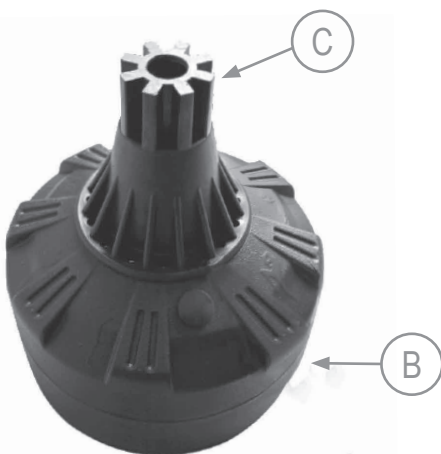
N°	Descrizione	Immagine	Pz.
A	Sacco da boxe		1
B	Base		1
C	Asse		1
D	Ventosa		12
E	Rondella		16
F	Vite		16
G	Chiave		1
H	Tappo		1



## Istruzioni di montaggio

1/5

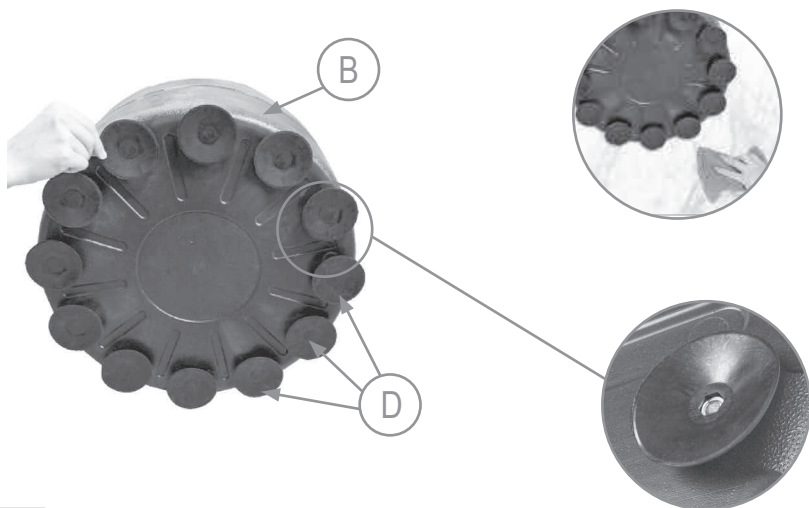
Inserire l'asse (C) nella base (B). Posizionare le rondelle (E) e le viti (F) nei fori corrispondenti. Fissare le viti (F) con la chiave (G).





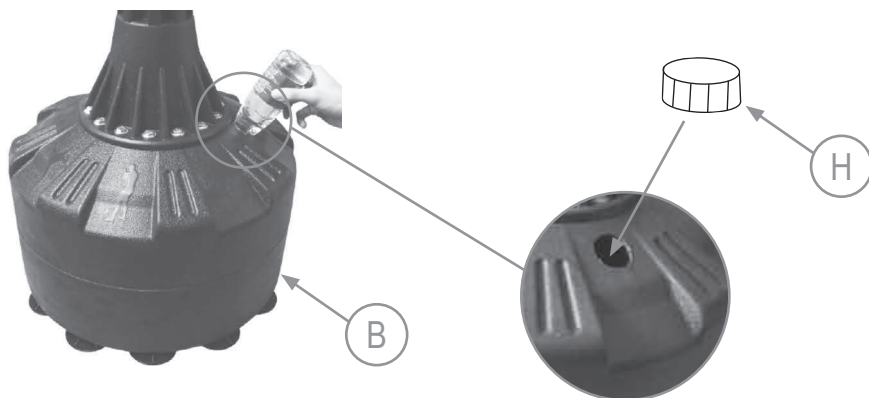
2/5

Assicurarsi che la base (B) e le ventose (D) siano pulite. Montare le ventose (D) sulla base (B). Posizionare la base (B) su una superficie pulita e libera da oggetti.



3/5

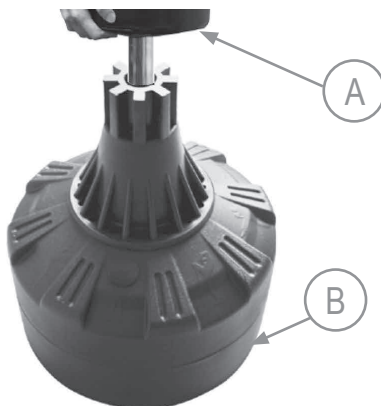
Rimuovere il tappo dalla base (B). Usare una bottiglia di plastica per versare sabbia nella base (B). Inserire il tappo (H).





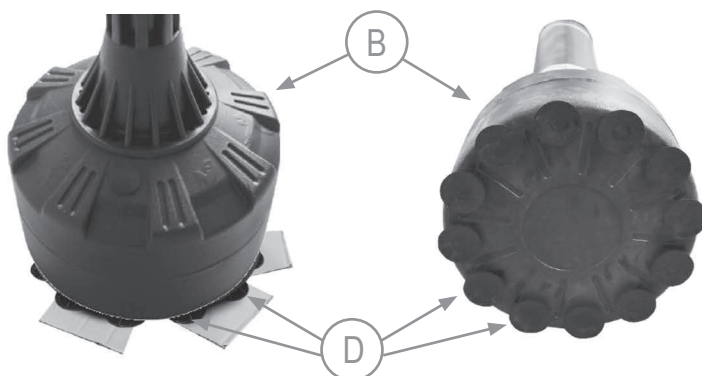
4/5

Posizionare il sacco da boxe (A) sulla base (B) e assicurarsi che siano ben collegati.



5/5

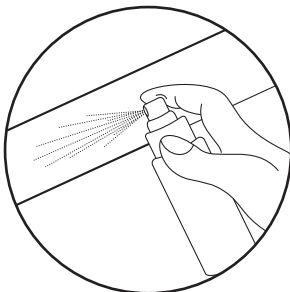
Per spostare la base (B) e staccare le ventose (D) dalla superficie, inserire un foglio rigido di carta sotto le ventose (D).  
**Attenzione:** non usare forza, potrebbe danneggiare le ventose o la base.



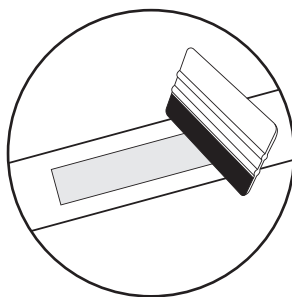
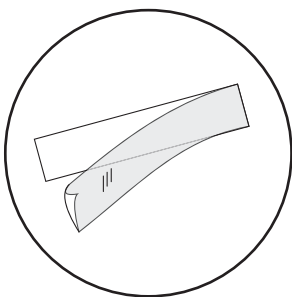


## Applicazione dell'etichetta\*

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.

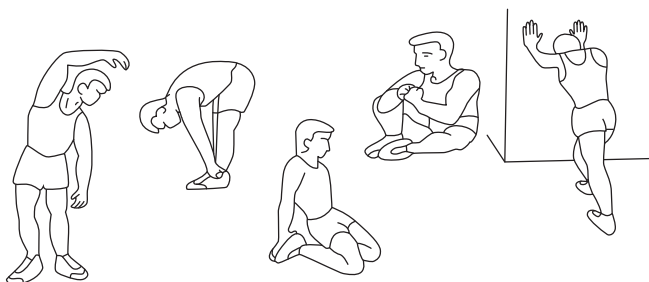
\* si applica ai prodotti che includono etichette nel set



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.

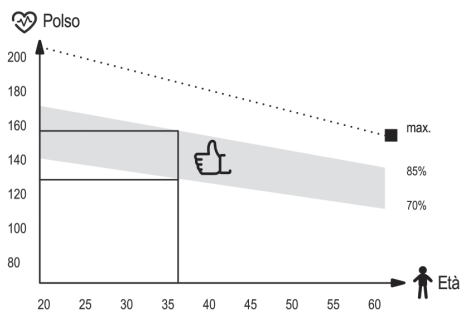
## 1. Riscaldamento

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](mailto:assistenza@hop-sport.it)
2. I difetti riscontrati durante il periodo di garanzia verranno generalmente eliminati gratuitamente entro 14 giorni lavorativi dalla data di ricezione del prodotto difettoso. Se è necessario inviare il dispositivo all'estero per la riparazione o importare pezzi di ricambio, il tempo di riparazione potrebbe essere più lungo.
3. Si applica la legge del paese in cui è stata consegnata la merce, incluse le disposizioni relative alla garanzia. La Convenzione CISG non è applicabile.
4. La garanzia non copre i danni causati da un uso improprio.

## IT Protezione ambientale



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





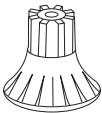


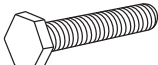
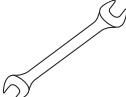
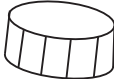
Carta  
RACCOLTA CARTA  
Verifica le disposizioni del tuo Comune



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

1. Volledige veiligheid en effectiviteit kunnen alleen worden bereikt door de instructies voor montage en gebruik op te volgen. Informeer gebruikers over beperkingen en waarschuwingen. Wij zijn niet verantwoordelijk voor letsel door verkeerd gebruik van dit apparaat.
2. Gebruik het apparaat alleen voor het bedoelde doel.
3. Onze producten zijn bedoeld voor volwassenen en thuisgebruik. Laat het apparaat niet onbeheerd achter als er kinderen in de buurt zijn. Kinderen mogen het apparaat alleen gebruiken onder toezicht van een volwassene.
4. Bewaar het apparaat op een droge, warme plaats, uit de buurt van direct zonlicht.
5. Niet geschikt voor revalidatiedoeleinden.
6. Slechts één persoon mag het apparaat tegelijk gebruiken.
7. Plaats het apparaat op een vlakke, stabiele en schone ondergrond.
8. Gebruik bij voorkeur een mat of onderlegger om de vloer te beschermen.
9. Leg een geschikte ondergrond (zoals een rubbermat of houten plaat) onder het apparaat tijdens de montage om vuil te vermijden.
10. Controleer voor gebruik of het apparaat compleet is en alle onderdelen correct zijn geplaatst.
11. Raadpleeg een arts als u gezondheidsklachten of chronische aandoeningen heeft, of als u dit type apparaat voor het eerst gebruikt. Onjuist gebruik kan schadelijk zijn.
12. Doe een warming-up voordat u begint.
13. Stop direct bij pijn, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid.
14. Vermijd loszittende kleding die kan blijven haken in bewegende delen.
15. Gebruik het apparaat alleen als het goed functioneert. Bij defecte onderdelen of vreemde geluiden: stop met trainen.
16. Breng geen aanpassingen aan die niet in deze handleiding staan. Neem bij problemen contact op met de klantenservice (gegevens elders in de handleiding).
17. De minimale ruimte die nodig is voor veilig gebruik van het apparaat is minstens twee meter.

## Onderdelenlijst

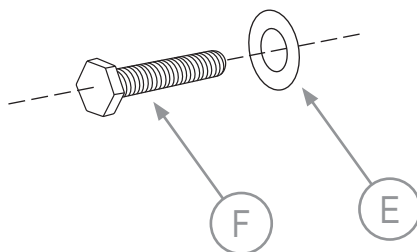
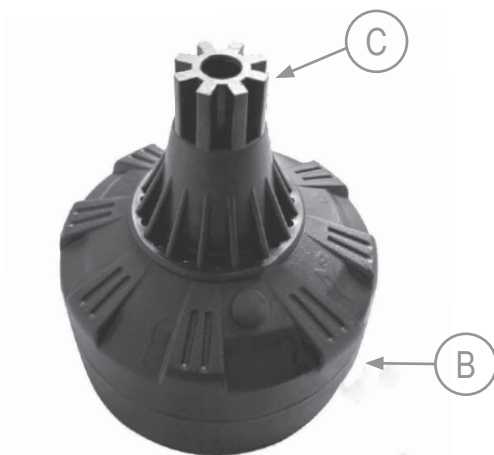
Nr.	Beschrijving	Afbeelding	St.
A	Bokszak		1
B	Basis		1
C	As		1
D	Zuignap		12
E	Ring		16
F	Schroef		16
G	Sleutel		1
H	Dop		1



## Montage-instructies

1/5

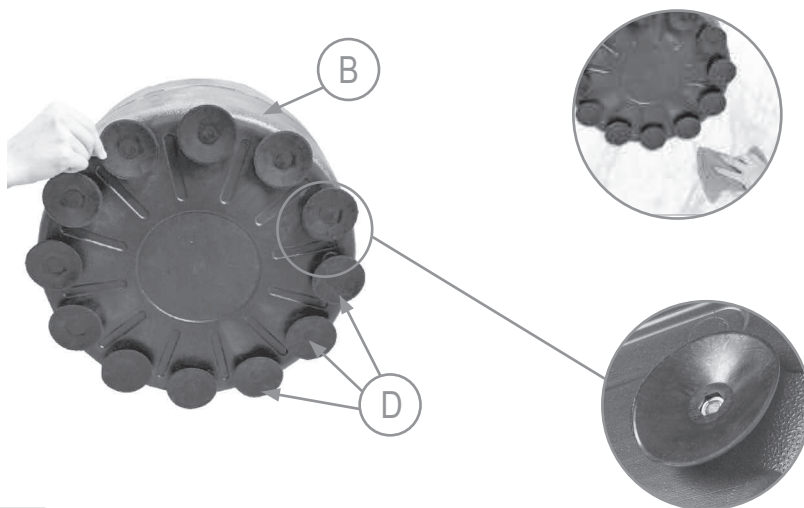
Plaats de as (C) in de basis (B). Plaats de ringen (E) en schroeven (F) in de bijbehorende gaten. Draai de schroeven (F) vast met de sleutel (G).





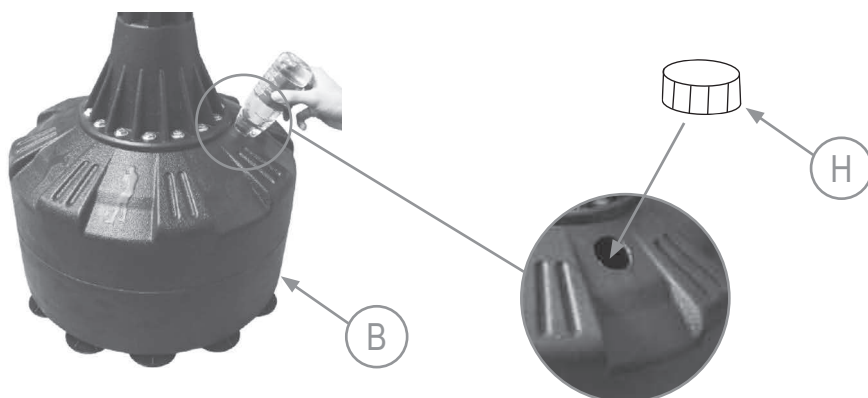
2/5

Zorg ervoor dat de basis (B) en de zuignappen (D) schoon zijn. Monteer de zuignappen (D) op de basis (B). Plaats de basis (B) op een schone, objectvrije ondergrond.



3/5

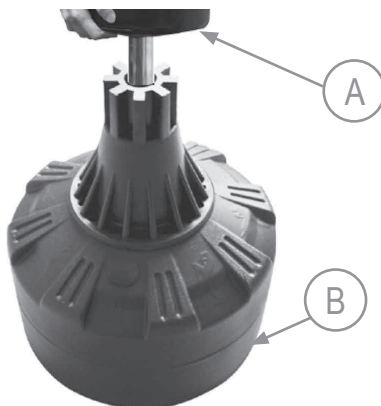
Haal de dop uit de basis (B). Gebruik een plastic fles om zand in de basis (B) te gieten. Plaats de dop (H) terug.





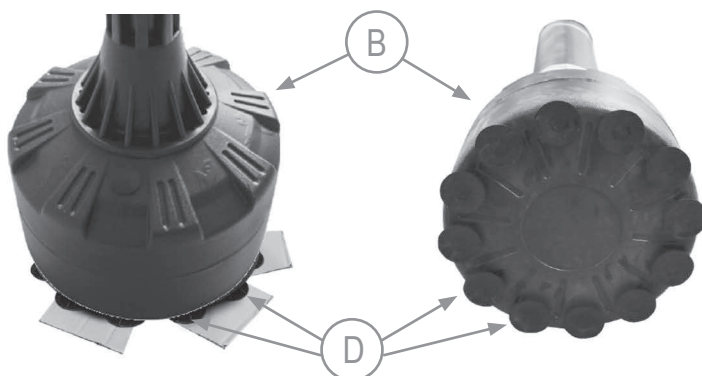
4/5

Plaats de bokszak (A) op de basis (B) en controleer of ze goed verbonden zijn.



5/5

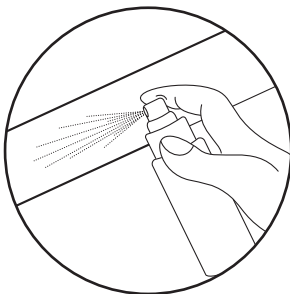
Om de basis (B) te verplaatsen en de zuignappen (D) los te maken, plaats een stevig stuk papier onder de zuignappen (D).  
**Let op:** gebruik geen kracht om de basis te verplaatsen, dit kan schade veroorzaken aan de zuignappen of de basis.



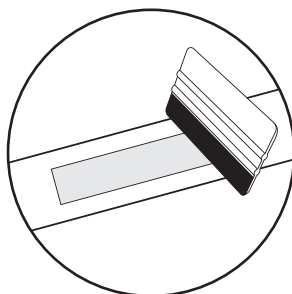
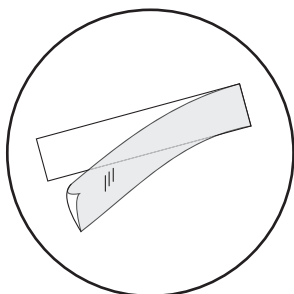


## Aanbrengen van de sticker\*

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.



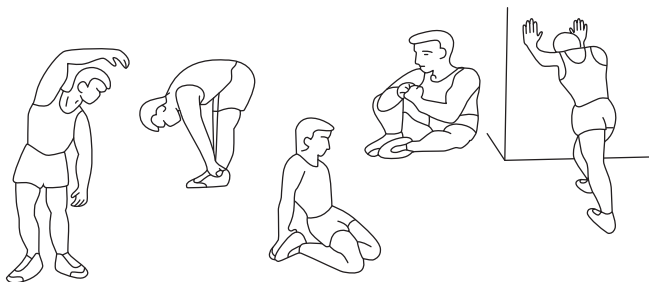
3. Gebruik een speciale stickerverwijderaar om de sticker te verwijderen.

\* van toepassing op producten met stickers in de set

Regelmatig gebruik van het apparaat is bevorderlijk voor uw gezondheid. Het zal uw fysieke conditie en uw welzijn verbeteren en uw spieren versterken. In combinatie met een juist dieet kan het bijdragen aan gewichtsverlies.

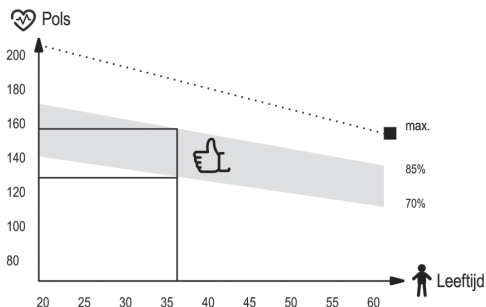
## 1. Warming-up

Deze trainingsfase helpt de bloedsomloop door het hele lichaam te verbeteren en de spieren voor te bereiden op een verhoogde inspanning. Het vermindert ook het risico op spierkrampen of spierscheuren. Het is raadzaam om enkele rekoefeningen te doen, zoals hieronder weergegeven. Elke oefening moet ongeveer 30 seconden duren. Overbelast uw spieren niet! Als u pijn voelt, stop dan met trainen of verminder het bewegingsbereik.



## 2. Training

Deze fase is de trainingsfase waarin u het apparaat gebruikt. U dient in uw eigen, redelijk constante tempo te trainen om een hartslag te bereiken die past bij uw leeftijd (zie de onderstaande grafiek). De minimale tijd voor deze fase is 12 minuten.



## 3. Afkoelen

Deze fase is bedoeld om uw spieren te ontspannen en alle parameters, zoals bloeddruk, ademhaling en hartslag, te laten terugkeren naar de toestand van vóór de inspanning. Dit is een herhaling van de warming-up met een verlaagd oefentempo. Deze fase moet de kortste van de trainingsonderdelen zijn en ongeveer 5 minuten duren. Het is belangrijk om te onthouden dat u uw spieren niet overbelast. De cooling-downfase mag niet worden overgeslagen.

## 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

- 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**  
**Chausseestraße 80D**  
**17321 Löcknitz**  
**Duitsland**
  - per e-mail: [service@hop-sport.com](mailto:service@hop-sport.com)
- 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.
- Het recht van het land waarin de goederen zijn geleverd is van toepassing, inclusief de betreffende garantieregels. Het Weens Koopverdrag is niet van toepassing.
- De garantie dekt geen schade die is veroorzaakt door onjuist of onoordeelkundig gebruik.

## NL Milieubescherming



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





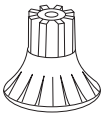


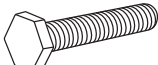
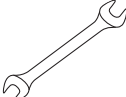
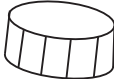
De handleiding is gedrukt op recyclebaar papier. Sorteer het volgens de geldende afvalscheidingsrichtlijnen.



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

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

## Lista części

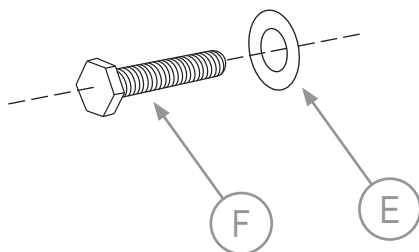
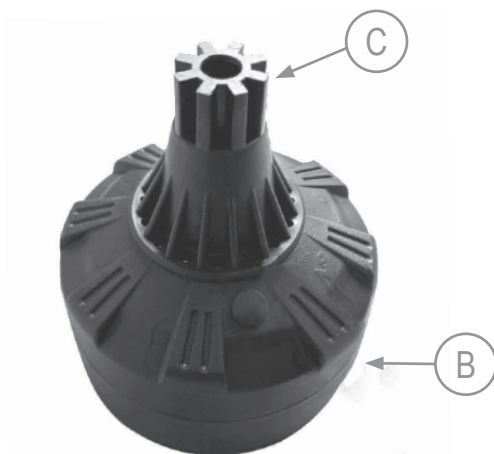
Nr	Opis	Obrazek	Szt.
A	Worek bokserki		1
B	Podstawa worka		1
C	Trzpień		1
D	Przysawka		12
E	Podkładka		16
F	Śruba		16
G	Klucz		1
H	Korek		1



## Schemat montażu

**1/5**

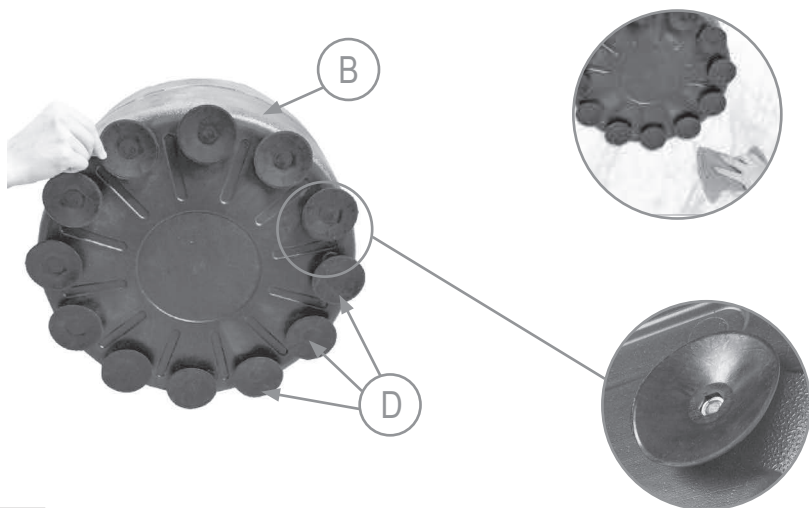
Umieść trzpień (C) w podstawie worka (B). Zamontuj podkładki (E) i śruby (F) w odpowiednich otworach. Dokręć śruby (F) za pomocą klucza (G).





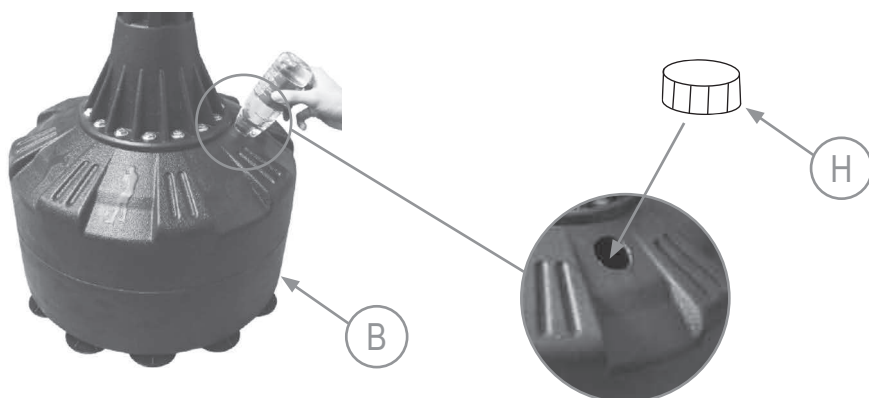
2/5

Upewnij się, że podstawa worka (B) oraz przyssawki (D) są czyste. Zamontuj przyssawki (D) na podstawie worka (B). Umieść podstawę worka (B) na równej, czystej i wolnej od przedmiotów powierzchni.



3/5

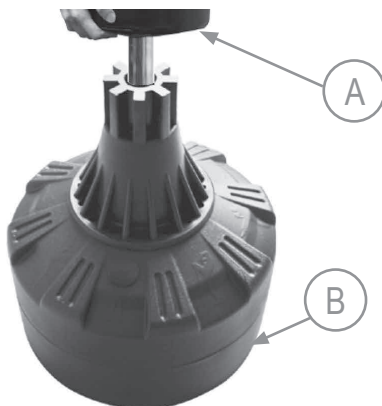
Wyjmij korek z podstawy worka (B). Za pomocą plastikowej butelki napełnij piaskiem podstawę worka (B). Włóż korek (H).





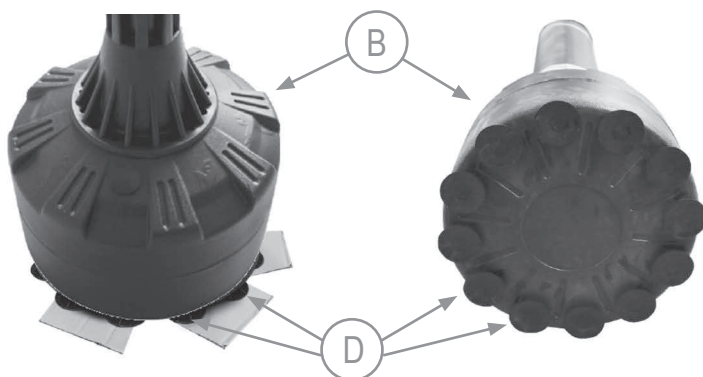
4/5

Nalóż worek boksercki (A) na podstawę worka (B), upewnij się, że podstawa worka (B) i worek boksercki (A) są właściwie połączone.



5/5

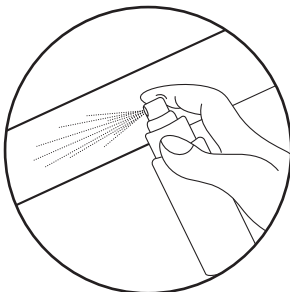
Aby przesunąć podstawę worka (B) wsuń pod przyssawki (D) twardy kawałek papieru, tak aby odciągnąć je od podłoża.  
**Uwaga:** Nie przesuwaj podstawy worka używając siły, gdyż może to spowodować uszkodzenia przyssawek lub podstawy.



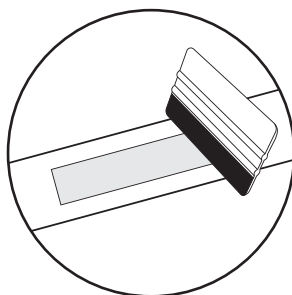
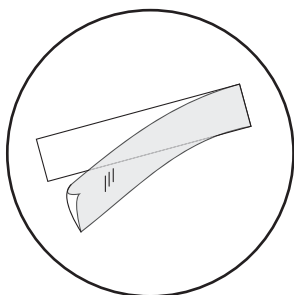


## Aplikacja naklejki\*

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



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



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

\* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie



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

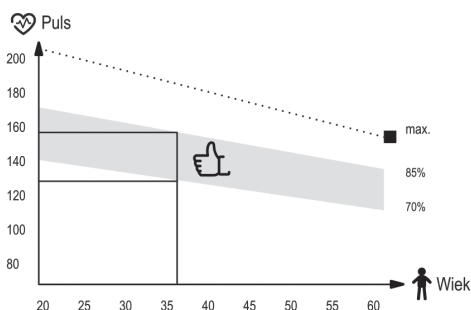
## 1. Rozgrzewka

Ta faza ćwiczeń pomaga poprawić krążenie krwi w całym ciele oraz przygotować mięśnie do 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 nadwyręzać mięśni. Nie powinno się pomijać fazy odprężenia.

## PL Czyszczenie i konserwacja



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

## PL Rozwiązywanie problemów



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



## Warunki gwarancji

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





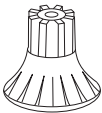


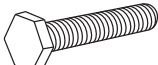
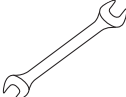
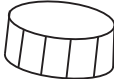
Instrukcja obsługi została wydrukowana na papierze nadającym się do recyklingu. Segreguj ją zgodnie z zasadami.



## ÎNAINTE DE UTILIZAREA ECHIPAMENTULUI, CITIȚI CU ATENȚIE INSTRUCȚIUNILE ȘI PĂSTRAȚI-LE PENTRU UTILIZARE ULTERIOARĂ.

1. Siguranța și eficacitatea deplină a utilizării pot fi obținute prin respectarea instrucțiunilor de montaj și utilizare a echipamentului. Vă rugăm să nu uitați să informați toți potențialii utilizatori ai echipamentului cu privire la restricții și măsuri de precauție. Nu ne asumăm nicio răspundere pentru vătămări de orice natură cauzate de utilizarea necorespunzătoare a echipamentului nostru.
2. Echipamentul trebuie utilizat numai în conformitate cu destinația sa de utilizare.
3. Produsele noastre sunt concepute pentru utilizatori adulți și sunt destinate exclusiv utilizării casnice. Nu lăsați echipamentul nesupravegheat dacă în apropiere se află copii. Copiii minori trebuie să utilizeze echipamentul numai sub supravegherea unui adult.
4. Dispozitivul trebuie depozitat într-un loc uscat și cald, ferit de lumina directă a soarelui.
5. Echipamentul nostru nu este adecvat pentru scopuri de reabilitare.
6. Echipamentul trebuie utilizat de o singură persoană în același timp.
7. Așezați dispozitivul pe o suprafață orizontală și plană. Asigurați-vă că locul pe care îl alegeți este stabil, curat și liber de alte obiecte.
8. Se recomandă utilizarea unui covor, a unei saltele sau a unui alt suport sub dispozitiv pentru a proteja podeaua.
9. Așezați o bază adecvată (de exemplu, covoraș de cauciuc, bază de lemn etc.) sub dispozitiv în zona de montaj pentru a evita murdăria.
10. Înainte de antrenament, verificați dacă echipamentul este complet și dacă toate piesele sunt la locurile lor.
11. Dacă aveți afecțiuni medicale sau boli cronice, sau dacă utilizați acest tip de echipament pentru prima dată, vă recomandăm să consultați un medic sau un specialist. Antrenamentul incorect sau excesiv vă poate afecta sănătatea.
12. Efectuați o încălzire înainte de a utiliza dispozitivul.
13. Dacă în timpul utilizării dispozitivului experimentați durere, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli sau greață, întrerupeți imediat antrenamentul. Consultați un medic înainte de a continua să utilizați dispozitivul.
14. Evitați să purtați haine lungi și largi în timp ce utilizați dispozitivul, deoarece acestea se pot prinde în elementele în mișcare ale echipamentului.
15. Utilizați dispozitivul numai atunci când acesta funcționează corect. Dacă în timpul utilizării constatați componente defecte sau auziți sunete perturbatoare de la dispozitiv, opriți exercițiile. Nu utilizați dispozitivul până când problema nu este rezolvată.
16. Nu efectuați alte reglaje sau modificări asupra dispozitivului în afară de cele descrise în aceste instrucțiuni. În caz de probleme, vă rugăm să contactați furnizorul de servicii (datele de contact sunt furnizate mai jos).
17. Spațiul minim necesar pentru utilizarea în siguranță a dispozitivului este de cel puțin doi metri.

## Lista componentelor

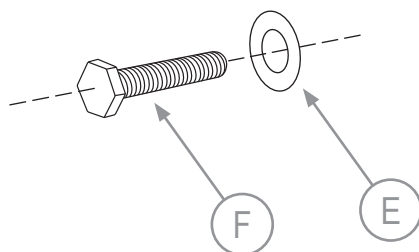
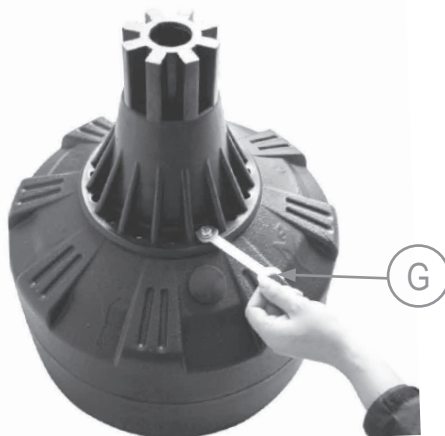
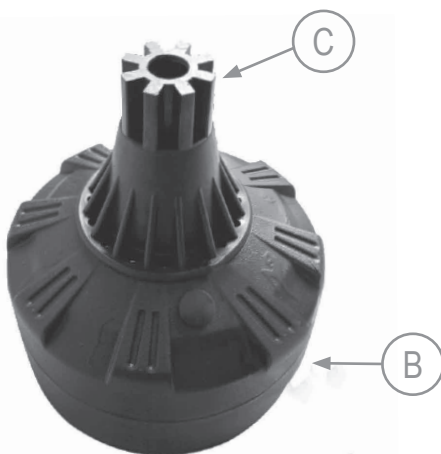
Nr.	Descriere	Imagine	Buc.
A	Sac de box		1
B	Bază		1
C	Ax		1
D	Ventuză		12
E	Șaibă		16
F	Șurub		16
G	Cheie		1
H	Dop		1



## Schemă de montaj

**1/5**

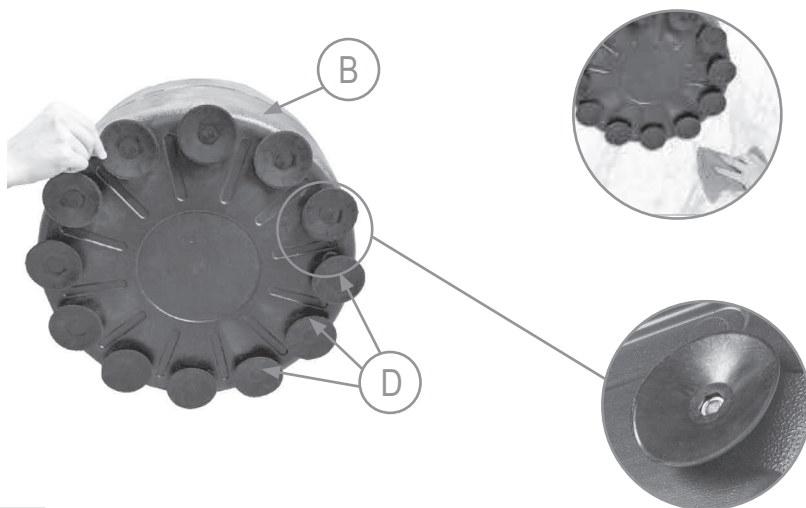
Introduceți axul (C) în bază (B). Plasați șaibele (E) și șuruburile (F) în orificiile corespunzătoare. Strângeți șuruburile (F) cu cheia (G).





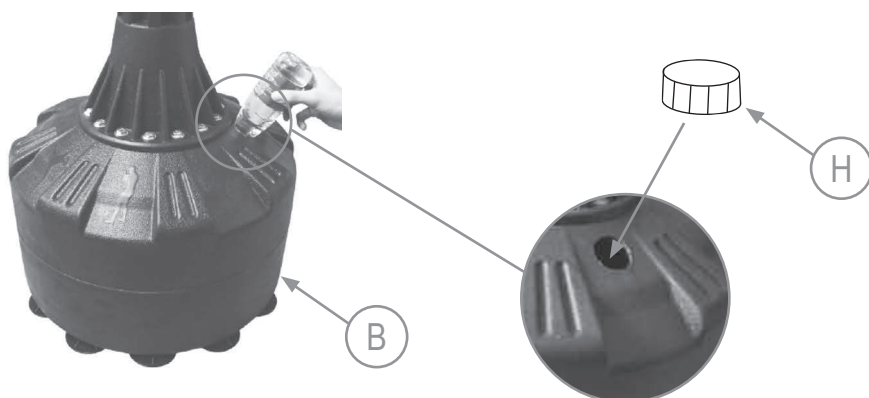
2/5

Asigurați-vă că baza (B) și ventuzele (D) sunt curate. Montați ventuzele (D) pe bază (B). Plasați baza (B) pe o suprafață curată și liberă de alte obiecte.



3/5

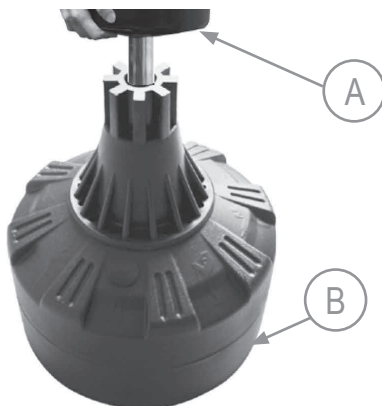
Scoateți dopul din bază (B). Utilizați o sticlă de plastic pentru a turna nisip în bază (B). Introduceți dopul (H).





4/5

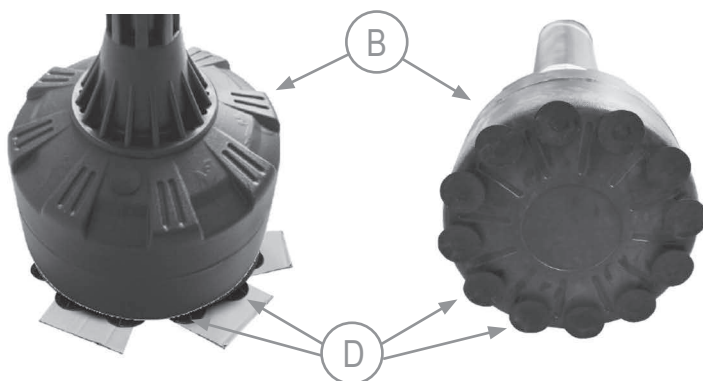
Plasați sacul de box (A) pe bază (B) și asigurați-vă că baza (B) și sacul de box (A) sunt conectate corect.



5/5

Pentru a deplasa baza (B) și pentru a desprinde ventuzele (D) de pe suprafață, trebuie introdusă o bucată de hârtie rigidă sub ventuzele (D).

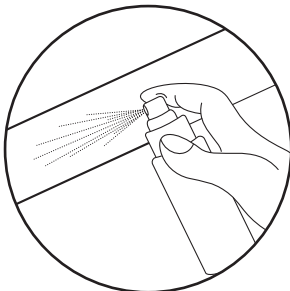
**Atenție:** Nu folosiți forța pentru a deplasa baza, deoarece acest lucru poate provoca deteriorarea ventuzelor sau a bazei.



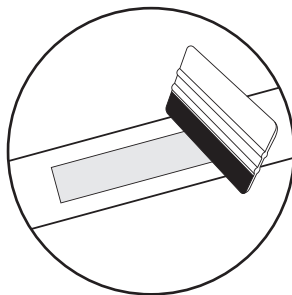
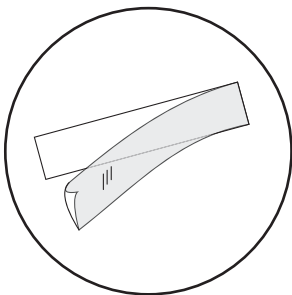


## Aplicarea autocolantului\*

1. Pentru o aplicare corectă, curățați suprafața pe care urmează să fie aplicat autocolantul. Utilizați un detergent delicat, apă sau un agent special de degresare. Uscați suprafața cu o lavetă curată și uscată.



2. Îndepărtați stratul de protecție al autocolantului. Aplicați autocolantul pe suprafața pregătită. Utilizați o racletă pentru a alinia autocolantul și pentru a elimina eventualele bule de aer.



3. Pentru îndepărtarea autocolantului, utilizați un agent special pentru îndepărtarea autocolantelor.

\*se aplică produselor prevăzute cu autocolante în set.



Utilizarea regulată a echipamentului va avea un efect benefic asupra sănătății dumneavoastră. Va îmbunătăți condiția fizică, starea de bine și va întări musculatura. Combinat cu o dietă adecvată, poate contribui la pierderea în greutate.

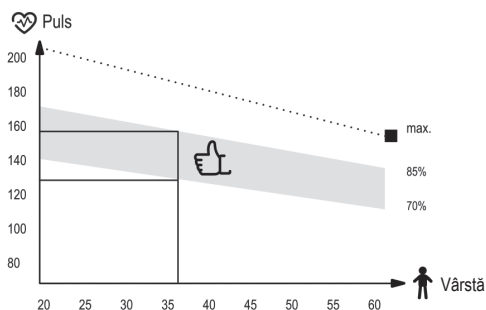
## 1. Încălzire

Această fază a antrenamentului ajută la îmbunătățirea circulației sanguine în întregul corp și la pregătirea mușchilor pentru un efort crescut. De asemenea, reduce riscul de contracturi sau leziuni musculare. Se recomandă efectuarea exercițiilor de întindere prezentate mai jos. Fiecare exercițiu ar trebui să dureze aproximativ 30 de secunde. Nu suprasolicitați mușchii! Dacă simțiți durere, opriți exercițiul sau reduceți amplitudinea mișcării.



## 2. Antrenament

Această este etapa în care utilizați echipamentul. Antrenați-vă în propriul ritm, relativ constant, pentru a atinge o frecvență cardiacă adecvată vârstei dumneavoastră (a se vedea graficul de mai jos). Durata minimă a acestei etape este de 12 minute.



## 3. Relaxare

Această etapă este destinată relaxării musculaturii și permite tuturor parametrilor, precum tensiunea arterială, respirația și frecvența cardiacă, să revină la nivelul anterior efortului. Practic, reprezintă o repetare a încălzirii, dar la un ritm redus al exercițiilor. Aceasta este cea mai scurtă etapă a antrenamentului și durează aproximativ 5 minute. Etapa de relaxare nu trebuie omisă.

## RO Curățare și întreținere



1. Se recomandă efectuarea întreținerii regulate a echipamentului. Aceasta trebuie realizată cel puțin la fiecare 20 de ore de funcționare a echipamentului.
2. Întreținerea include:
  - verificarea componentelor mobile ale echipamentului și menținerea acestora lubrifiate. Se recomandă utilizarea unsoarelor pentru rulmenți de bicicletă sau a unsoarelor multifuncționale destinate echipamentelor fitness;
  - verificarea celorlalte componente ale echipamentului, inclusiv strângerea șuruburilor și piulițelor;
  - verificarea cablurilor de alimentare (dacă echipamentul este prevăzut cu acestea) pentru eventuale deteriorări.
3. Pentru curățarea echipamentului, se recomandă utilizarea unei lavete moi, ușor umezite cu apă sau, dacă este necesar, cu apă și săpun. Nu utilizați substanțe puternice sau materiale abrazive care pot deteriora echipamentul. Acordați o atenție deosebită componentelor din plastic.
4. După fiecare utilizare, îndepărtați toate urmele de transpirație și murdărie de pe echipament.

## RO Depanare



Problemă	Soluție posibilă
Produsul este instabil.	Asigurați-vă că toate șuruburile și piulițele sunt strânse corespunzător.



### Condiții de garanție

1. Clientul are următoarele opțiuni pentru depunerea unei reclamații:
  - prin completarea formularului de pe site-ul web: <https://hop-sport.ro/reclamatii/>
  - în scris, la adresa de corespondență:  
**Hegen Distribution Sp. z o.o.**  
**ul. Sportowa 3a**  
**32-080 Zabierzów**  
**Polonia**
  - prin e-mail: [support@hop-sport.ro](mailto:support@hop-sport.ro)
2. Defectele constatate în perioada de garanție vor fi remediate gratuit în termen de 14 zile lucrătoare de la data livrării dispozitivului. Dacă este necesară trimiterea produsului la reparație în străinătate sau importul pieselor de schimb din străinătate, termenul de reparație poate fi prelungit.
3. Se aplică legislația țării în care a fost livrat produsul, inclusiv prevederile privind garanția. Convenția CISG nu se aplică.
4. Garanția nu acoperă deteriorările cauzate de utilizarea necorespunzătoare.



Acest produs este livrat într-un ambalaj pentru a-l proteja de eventuale deteriorări în timpul transportului. Ambalajele sunt materii prime neprelucrate și pot fi reciclate. Aruncați aceste materiale în funcție de tipul lor.





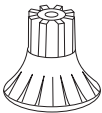


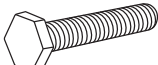
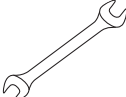
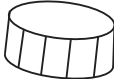
Manualul de utilizare a fost tipărit pe hârtie reciclabilă. Sortați-l conform regulilor.



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

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

## Zoznam dielov

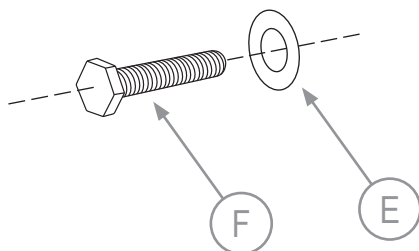
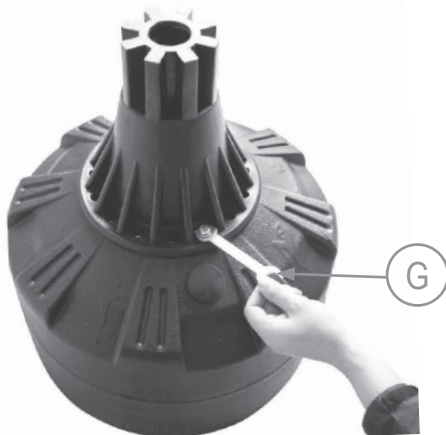
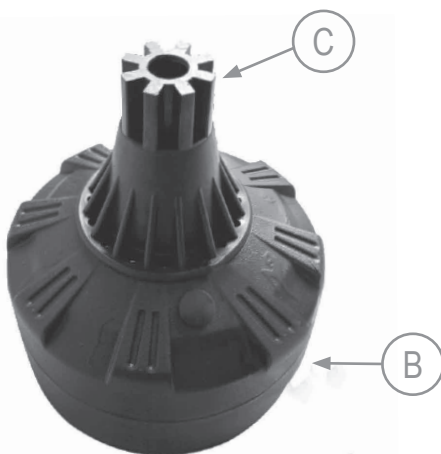
Č.	Popis	Obrázok	Ks.
A	Boxovacie vrece		1
B	Základňa		1
C	Kolik		1
D	Prísavky		12
E	Podložka		16
F	Skrutka		16
G	Imbusový kľúč		1
H	Zátka		1



## Návod na montáž

**1/5**

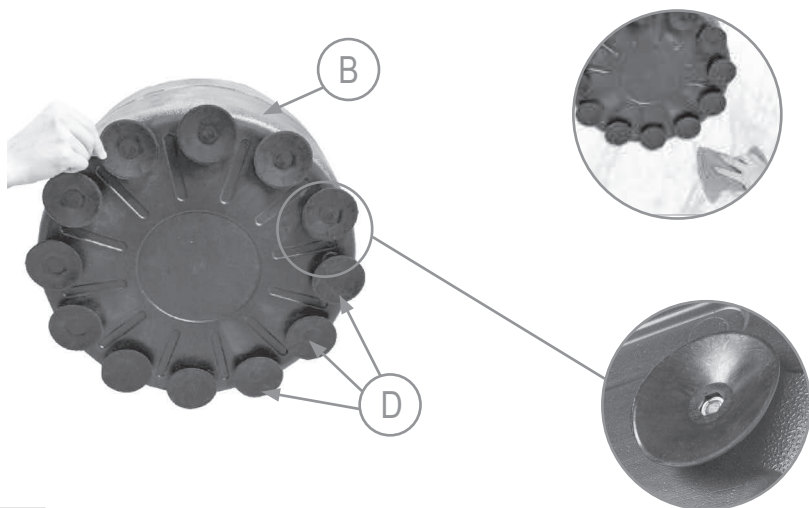
Umiestnite kolík (C) do spodnej časti základne (B). Pripevnite podložky (E) a skrutky (F) do príslušných otvorov. Utiiahnite skrutky (F) imbusovým kľúčom (G).





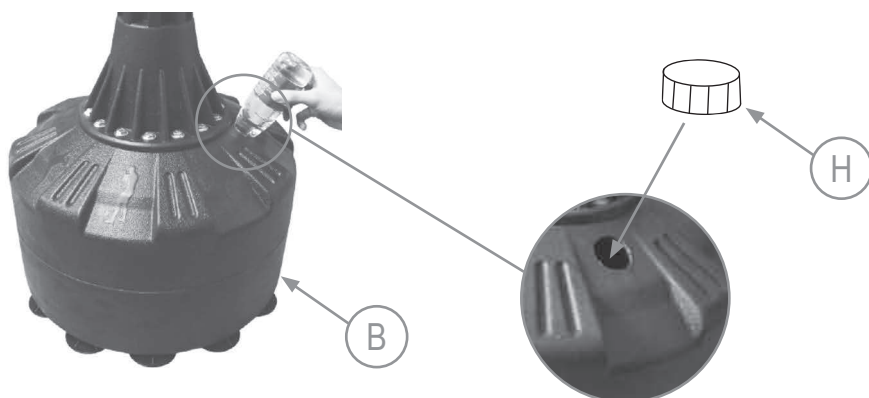
2/5

Uistite sa, že základňa (B) a prísavky (D) sú čisté. Pripevnite prísavky (D) na základňu (B). Položte základňu (B) na rovný, čistý povrch bez nečistôt.



3/5

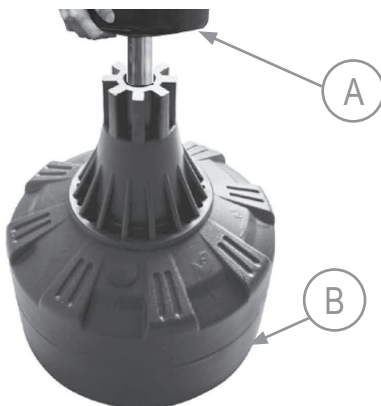
Odstráňte kolík zo spodnej časti základne (B). Pomocou plastovej fľaše naplňte základňu (B) pieskom. Vložte zátku (H).





4/5

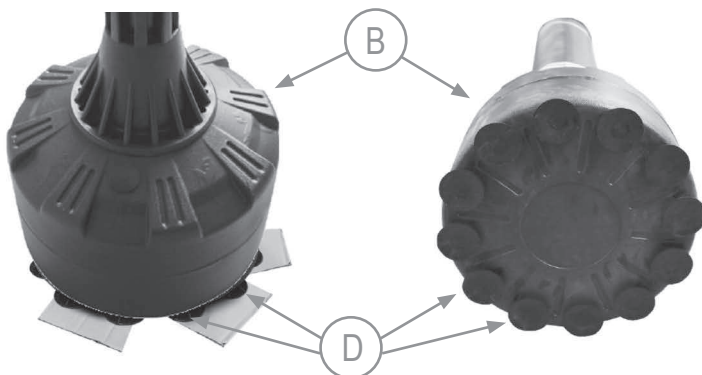
Nasadíte boxovacie vrece (A) na základňu (B), uistite sa, že základňa boxovacieho vreca (B) a boxovacie vrece (A) sú správne spojené.



5/5

Ak chcete posunúť základňu (B), vložte pod prísavky (D) tvrdý papier, aby ste ich odťahli od zeme.

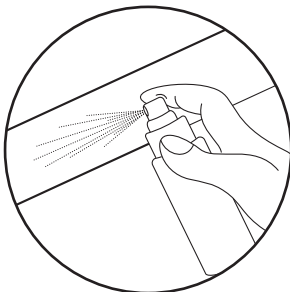
**Poznámka:** Netlačte na základňu silou, pretože to môže poškodiť prísavky alebo základňu.



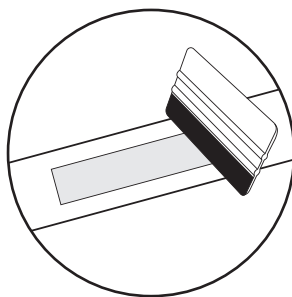
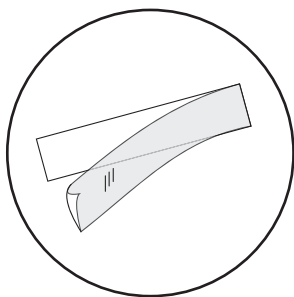


## Prilepenie nálepky\*

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 zarovnajete nálepku a odstráňte všetky vzduchové bubliny.



3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

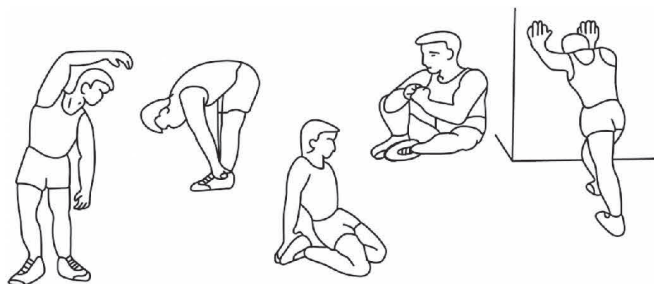
\* týka sa produktov s nálepkami v súprave



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

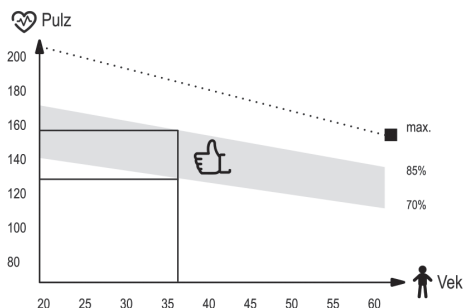
## 1. Rozcvička

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



## 2. Fáza tréningu

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



## 3. Relaxačná fáza

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

## SK Čistenie a údržba



1. Zariadenie si vyžaduje pravidelnú údržbu. Mala by byť vykonaná najmenej každých 20 hodín prevádzky zariadenia.
2. Údržba zahŕňa kontrolu:
  - pohyblivé časti zariadenia, tzn. kontrola, či sú správne namazané. Ak nie, namažte ich. Odporúča sa používať špeciálne mazivá pre ložiská bicyklov alebo pre fitness zariadenia.
  - všetky časti zariadenia, tzn. dotiahnutie skrutiek a 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](mailto:info@hop-sport.sk)
2. Reklamácia vrátane odstránenia vady musí byť vybavená a kupujúci o tom musí byť informovaný najneskôr do tridsiatich (30) dní odo dňa uplatnenia reklamácie, pokiaľ sa predávajúci s kupujúcim nedohodne na dlhšej lehote. Ak je potrebné poslať produkt na opravu do zahraničia alebo doviezť náhradné diely zo zahraničia, oprava môže trvať dlhšie.
3. Použije sa právo krajiny, do ktorej bol tovar dodaný, vrátane záručných ustanovení. Neplatí Dohovor OSN o zmluvách o medzinárodnej kúpe tovaru.
4. Záruka sa nevzťahuje na poškodenia spôsobené nesprávnym používaním.



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





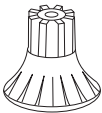


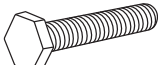
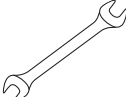
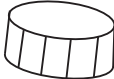
Návod na použitie bol vytlačený na recyklovateľnom papieri. Triediť ho podľa platných pravidiel.



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

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

## Список деталей

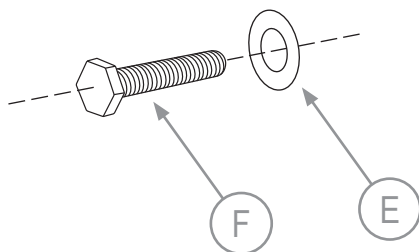
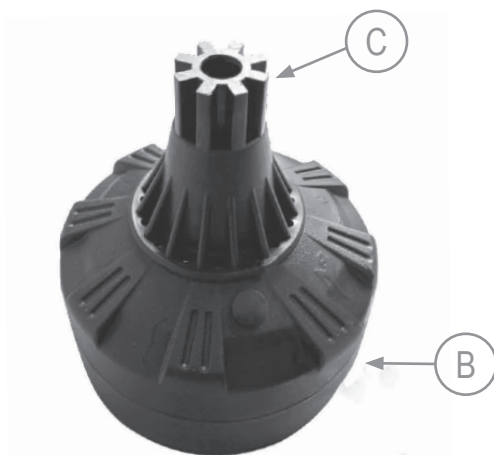
Ні.	Опис	Малюнок	Шт.
A	Боксерська грушаі		1
B	Підставка (основа) під боксерську грушу		1
C	З'єднувач		1
D	Присоска		12
E	Шайба		16
F	Гвинт		16
G	Ключ		1
H	Заглушка		1



## Схема монтажу

1/5

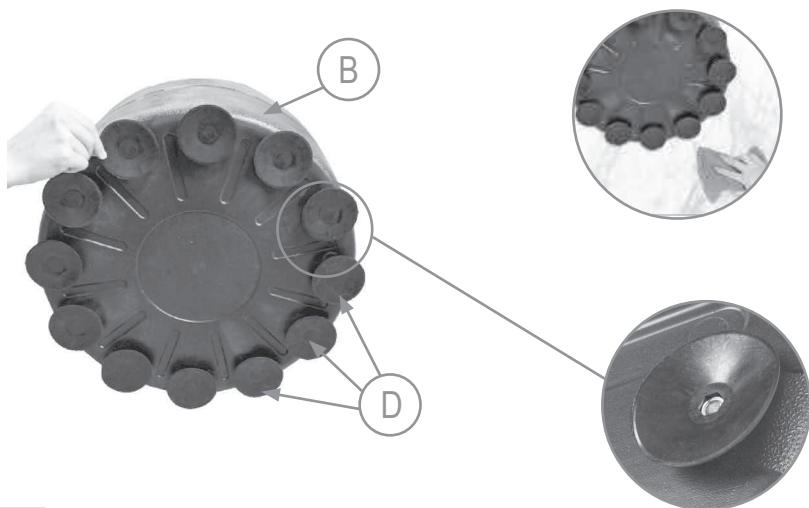
Вставте з'єднувач (С) в основу для груші (В). Вставте шайби (Е) і гвинти (F) у відповідні отвори. Затягніть гвинти (F) гайковим ключем (G).





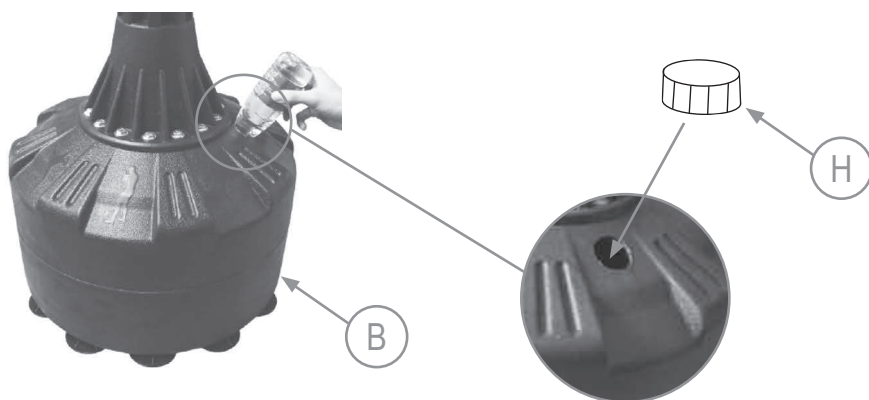
2/5

Переконайтеся, що основа для груші (B) і присоски (D) чисті. Встановіть присоски (D) на основу для боксерської груші (B). Покладіть підставку для груші (B) на рівну, чисту поверхню без зайвих предметів та сміття.



3/5

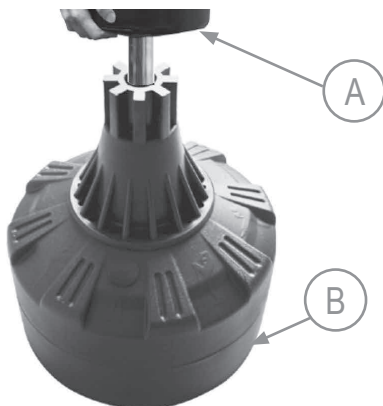
Зніміть заглишку з основи для груші (B). За допомогою пластикової пляшки наповніть боксерську грушу (B) піском. Вставте заглишку (H).





4/5

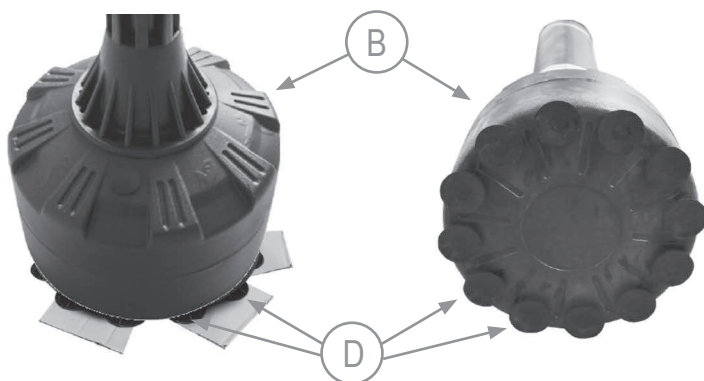
Покладіть боксерську грушу (А) на основу для груші (В), переконайтеся, що підставка (В) і боксерська груша (А) правильно з'єднані.



5/5

Щоб перемістити основу груші (В), підкладіть твердий аркуш паперу під присоски (D), щоб відкрити їх від поверхні.

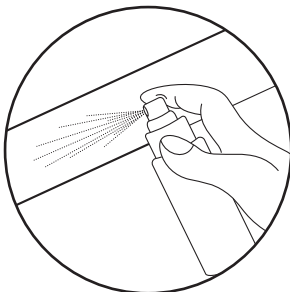
**Примітка:** не прикладайте для цього силу, оскільки це може пошкодити присоски або основу.



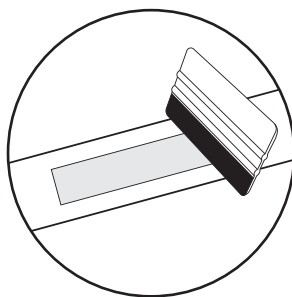
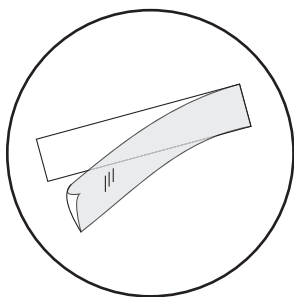


## Інструкція наклеювання наліпки\*

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.

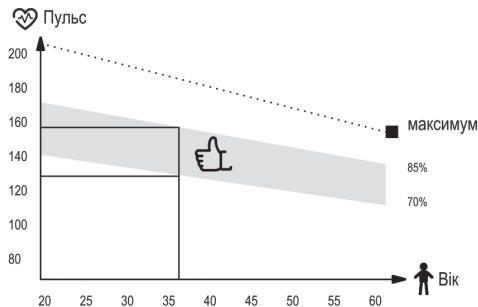
## 1. Розминка

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 рекламацийного формуляру на сайті.
  - письмово на адресу:  
електронною поштою: [info@hop-sport.ua](mailto: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. Сортуйте її відповідно до чинних правил.





Vyrobeno v Číně  
Hergestellt in China  
Made in China  
Fabricado en China  
Fabriqué en Chine  
Kínában készült

Prodotto in Cina  
Gemaakt in China  
Wyprodukowano w Chinach  
Fabricat în China  
Vyrobené v Číne  
Вироблено в Китаї

#### DISTRIBUTION

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

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

**DE** Hegen Deutschland GmbH  
Chausseestraße 80D  
17321 Löcknitz

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

#### IMPORTER

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