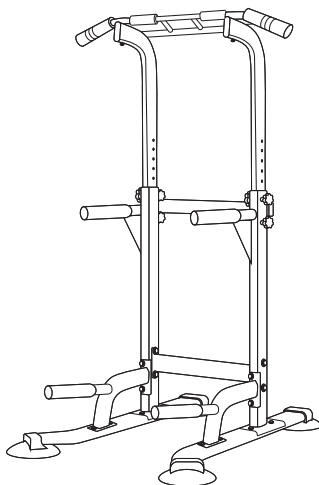


HOP-SPORT

HS-2012K



Scan me
www.hop-sport.com



- CZ** Stacionární hrazda s bradlami
- DE** Dip Station mit Klimmzugstange
- EN** Stationary pull-up bar and dip bars
- ES** Torre de dominadas y fondos
- FR** Barre fixe et barres d'entraînement
- HU** Rögzített húzódzkodó állvány és tolódzkodó korlát
- IT** Torre per trazioni e dips
- NL** Optrek toren met dipsteunen
- PL** Drażek stacjonarny i poręcze treningowe
- RO** Bară fixă pentru tracțiuni și bare pentru paralele
- SK** Stacionárna hrazda s bradlami
- UA** Турнік стаціонарний та бруси для









CZ	NÁVOD K POUŽITÍ	1
DE	BEDIENUNGSANLEITUNG	11
EN	INSTRUCTION	21
ES	MANUAL DE INSTRUCCIONES	31
FR	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	41
HU	HASZNÁLATI UTASÍTÁS	51
IT	MANUALE DI ISTRUZIONI	61
NL	GEBRUIKSAANWIJZING	71
PL	INSTRUKCJA OBSŁUGI	81
RO	INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE	91
SK	NÁVOD NA POUŽITIE	101
UA	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	111



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 tréninku by děti měly být pod dohledem dospělých.
4. Přístroj by měl být skladován na suchém a teplém místě mimo přímého slunečního záření.
5. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
6. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
7. Zařízení umístěte na rovný, stabilní a čistý povrch.
8. K ochraně podlahy pod zařízením se doporučuje použít koberec, podložku nebo jiný podklad.
9. Pod strojem v oblasti montáže položte vhodnou základnu (např. gumovou podložku, dřevěnou základnu atd.), aby nedošlo ke znečištění.
10. Před zahájením tréninku zkontrolujte, zda je zařízení kompletní a zda jsou všechny části na svém místě.
11. Pokud máte jakékoliv zdravotní problémy / chronická onemocnění nebo jde-li o váš první trénink na tomto typu vybavení, před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Nesprávný nebo nadměrný trénink může způsobit zranění.
12. Před použitím zařízení se zahřejte.
13. Pokud během cvičení na přístroji pociťujete bolest, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závratě nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Před pokračováním v cvičení byste měli vyhledat lékařskou pomoc.
14. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech.
15. Zařízení používejte pouze tehdy, když je v pořádku z technické stránky. Pokud během používání zjistíte poškození některých komponentů nebo uslyšíte rušivý zvuk ze zařízení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
16. Neprovádějte žádné opravy zařízení kromě těch, které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoliv problémů kontaktujte servis (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v příručce).
17. Minimální volný prostor potřebný pro bezpečný provoz zařízení činí ne méně než dva metry.
18. Maximální povolená hmotnost uživatele je 160 kg.
19. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou EN ISO 20957-1:2024.

Seznam dílů

<p>1</p>  <p>Spodní část hlavního profilu 2 Ks.</p>	<p>2</p>  <p>Horní část hlavního profilu 2 Ks.</p>	<p>3</p>  <p>Zadní podpěra 1 Ks.</p>	<p>4</p>  <p>Přední podpěra 2 Ks.</p>	<p>5</p>  <p>Profil spojující hlavní profily 1 Ks.</p>
<p>6</p>  <p>Hrazda 1 Ks.</p>	<p>7</p>  <p>Základna 2 Ks.</p>	<p>8</p>  <p>Konektor 2 Ks.</p>	<p>a</p>  <p>Šroub M10×45 + podložka + matice 12 Ks.</p>	<p>b</p>  <p>Šroub M10×75 + podložka + matice 4 Ks.</p>
<p>c</p>  <p>Šroub M8×12 + podložka + matice 2 Ks.</p>	<p>d</p>  <p>Šroub M8×80 + podložka + matice 2 Ks.</p>	<p>e</p>  <p>Upevňovací knoflík 4 Ks.</p>	<p>f</p>  <p>Klíč 2 Ks.</p>	

Montážní návod

1/6

Připevňte základny (7) ke spodním částem hlavních profilů (1). Použijte šrouby m10×45, podložky a matice (a). Do hlavních profilů (1) zasuněte konektory (8).

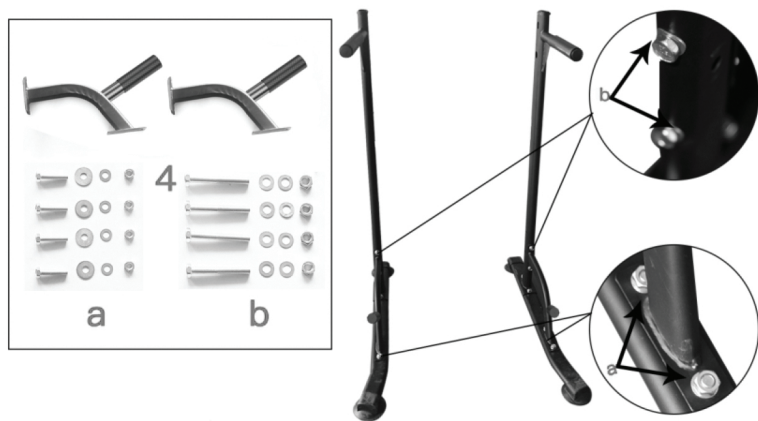
Pozor: v tomto kroku nedotahujte šrouby úplně.





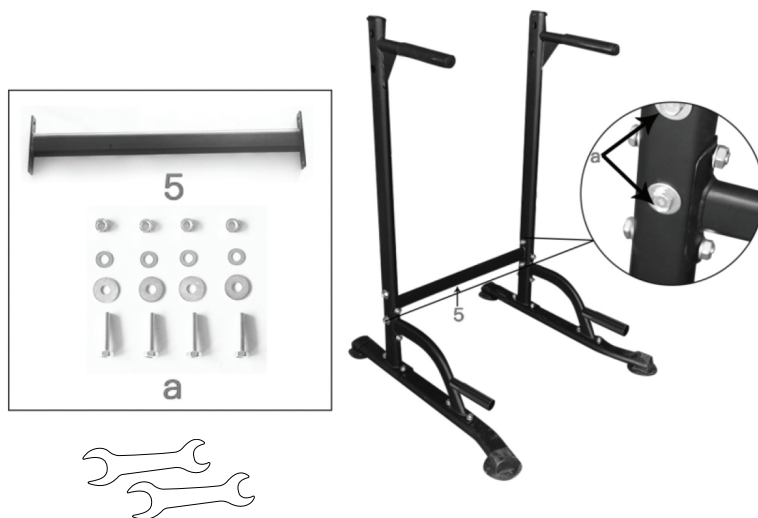
2/6

Pomocí šroubů M10×45, podložek M10×75 a matic (a, b) přišroubujte přední podpěry (4) k přední části hlavních profilů (1).
Pozor: v tomto kroku nedotahujte šrouby úplně.



3/6

Spojte spodní části hlavních profilů (1) se spojovacím profilem (5) pomocí šroubů M10×45, podložek a matic (a) a klíčů (f).



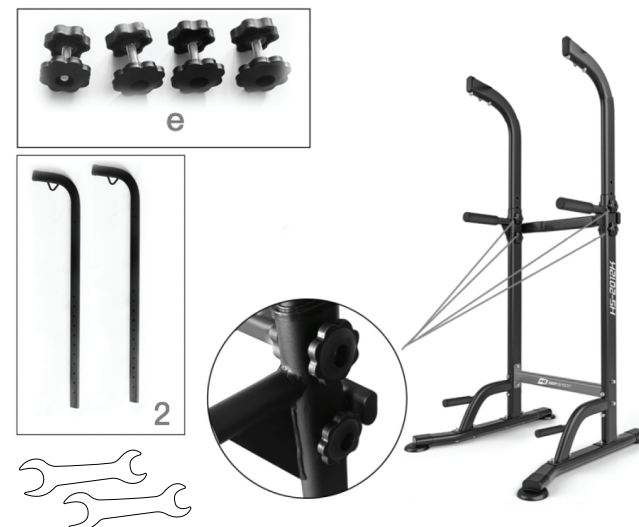
4/6

Přišroubujte zadní podpěru (3) k zadní části hlavních profilů (1) pomocí šroubů M8×16, podložek (c) a klíčů (f).
Pozor: V tomto kroku šrouby nedotahujte úplně.



5/6

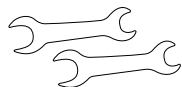
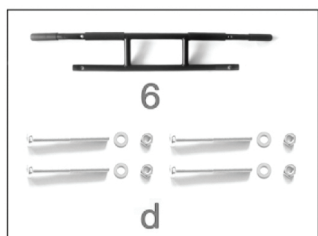
Nasaďte horní části hlavních profilů (2) na jejich spodní části (1). K tomu použijte upevňovací knoflíky (e) a klíče (f).
Pozor: V tomto kroku dotáhněte všechny šrouby (a, b, c) úplně.





6/6

Přišroubujte hrazdu (6) k horním částem hlavních profilů (2) pomocí šroubů M8×80, podložek a matic (d).



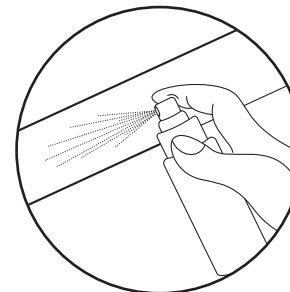
Nastavení výšky hrazdy

Pokud chcete změnit výšku hrazdy, odšroubujte upínací rukojeť (e), nastavte požadovanou výšku horních částí hlavních nosníků (2) a poté utáhněte rukojeť.

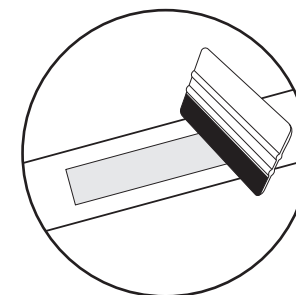
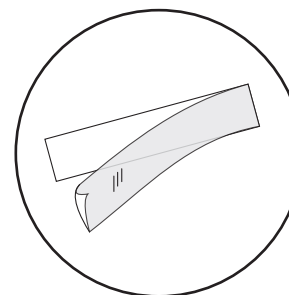


Přilepení nálepky*

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



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



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

* týká se produktů s nálepkami v sadě

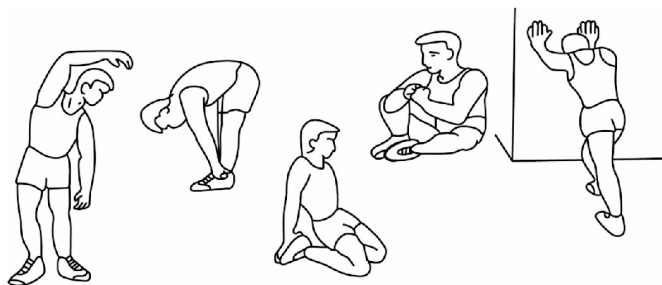
CZ Tréninkový plán



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

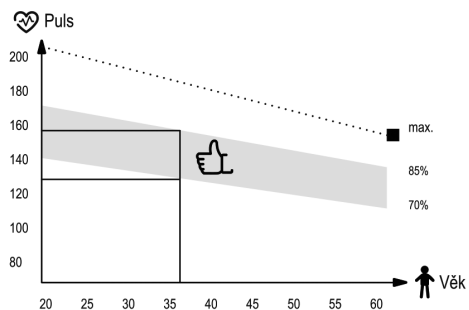
1. Rozcvička

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



2. Fáze tréninku

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



3. Relaxační fáze

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

CZ Čištění a údržba



1. Zařízení vyžaduje pravidelnou údržbu. Měla by být provedena nejméně každých 20 hodin provozu zařízení.
2. Údržba zahrnuje kontrolu:
 - pohyblivé části zařízení, tj. kontrola, zda jsou správně namazané. Pokud ne, namažte je. Doporučuje se používat speciální maziva pro ložiska kol nebo pro fitness zařízení.
 - všechny části zařízení, tj. dotažení šroubů a matic,
 - napájecí kabely (pokud jsou v přístroji) kvůli poškození.
3. K čištění zařízení používejte měkký hadřík mírně navlhčený vodou nebo případně vodou s mýdlem. Nepoužívejte žádné silné 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

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








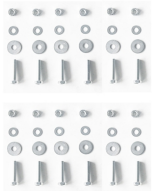



Návod k použití byl vtištěn na recyklovatelném papíře. Třídte ho v souladu s platnými pravidly.



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

- 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.
- Das Produkt darf nur für seine Bestimmung verwendet werden.
- 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.
- Das Gerät sollte an einem trockenen und warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung gelagert werden.
- Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
- Jeweils eine Person kann das Gerät benutzen.
- Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, stabile, saubere und freie Oberfläche.
- Es wird empfohlen, einen Teppich, eine Matte oder eine andere Unterlage zu verwenden, um den Boden unter dem Gerät zu schützen.
- Legen Sie im Montagebereich eine geeignete Unterlage (z. B. eine Gummimatte, eine Holzunterlage usw.) unter das Gerät, um Verschmutzungen zu vermeiden.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät vollständig und alle Teile vorhanden sind.
- 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.
- Wärmen Sie sich auf, bevor Sie das Gerät benutzen.
- 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.
- Tragen Sie keine langen, losen Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten.
- 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.
- 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).
- Der für den sicheren Betrieb des Geräts erforderliche Mindestfreiraum beträgt mindestens zwei Meter.
- Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 160 kg.
- Das Gerät wurde gemäß der Norm EN ISO 20957-1:2024 hergestellt.

Stückliste

<p>1</p>  <p>Unterer Teil des Hauptrahmens 2 Stück</p>	<p>2</p>  <p>Oberer Teil des Hauptrahmens 2 Stück</p>	<p>3</p>  <p>Hintere Stütze 1 Stück</p>	<p>4</p>  <p>Vordere Stütze 2 Stück</p>	<p>5</p>  <p>Verbindungsrahmen 1 Stück</p>
<p>6</p>  <p>Klimmzugstange 1 Stück</p>	<p>7</p>  <p>Grundrahmen 2 Stück</p>	<p>8</p>  <p>Verbinder 2 Stück</p>	<p>a</p>  <p>Schraube M10×45 + Unterlegscheibe + Schraubenmutter 12 Stück</p>	<p>b</p>  <p>Schraube M10×75 + Unterlegscheibe + Schraubenmutter 4 Stück</p>
<p>c</p>  <p>Schraube M8×12 + Unterlegscheibe + Schraubenmutter 2 Stück</p>	<p>d</p>  <p>Schraube M8×80 + Unterlegscheibe + Schraubenmutter 2 Stück</p>	<p>e</p>  <p>Feststellschraube 4 Stück</p>	<p>f</p>  <p>Maulschlüssel 2 Stück</p>	

Montageanleitung

1/6

Befestigen Sie den Grundrahmen (7) an der Unterseite des Hauptrahmens (1). Verwenden Sie Schrauben M10×45, Unterlegscheiben und Muttern (a). Stecken Sie die Verbinder (8) in den Hauptrahmen (1).
Achtung! Ziehen Sie die Schrauben in diesem Schritt nicht vollständig an.

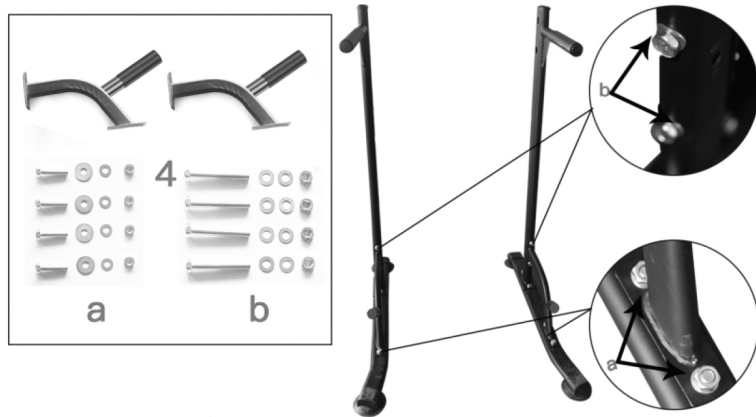




2/6

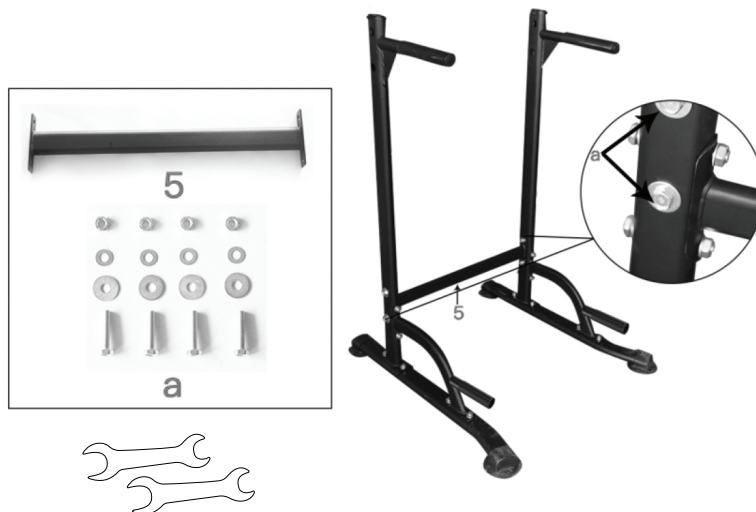
Befestigen Sie die vordere Stütze (4) an der Vorderseite des Hauptrahmens (1) mit den Schrauben M10×45, M10×75 Unterlegscheiben und Muttern (a, b).

Achtung! Ziehen Sie die Schrauben in diesem Schritt nicht vollständig an.



3/6

Verbinden Sie die unteren Teile des Hauptrahmens (1) mit Verbindungsrahmen (5). Verwenden Sie Maulschlüssel (f), Schrauben M10×45, Unterlegscheiben und Muttern (a).



4/6

Schrauben Sie die hintere Stütze (3) an der Rückenseite des Hauptrahmens (1). Verwenden Sie Maulschlüssel (f), Schrauben M8×16, Unterlegscheiben und Muttern (c).

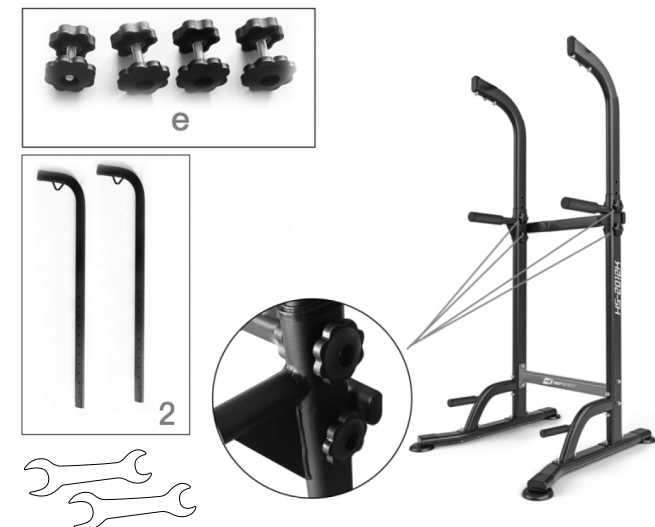
Achtung! Ziehen Sie die Schrauben in diesem Schritt nicht vollständig an.



5/6

Befestigen Sie die oberen Teile des Hauptrahmens (2) an ihrer unterer Teilen (1). Verwenden Sie die Feststellschrauben (e) und den Maulschlüssel (f).

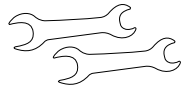
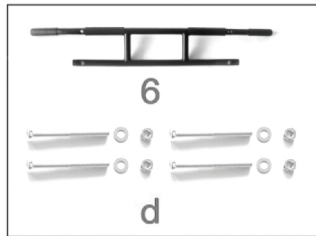
Achtung! Ziehen Sie in diesem Schritt alle Schrauben (a, b, c) fest an.





6/6

Schrauben Sie die Klimmzugstange (6) an die Oberseite des Hauptrahmens (2) mit den Schrauben M8×80, Unterlegscheiben und Muttern (d).



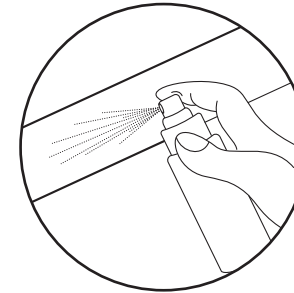
Einstellung der Klimmzugstangenhöhe

Um die Klimmzugstangenhöhe zu ändern, schrauben Sie die Feststellschraube (e) ab, stellen Sie die gewünschte Höhe der oberen Teile des Hauptrahmens (2) ein und ziehen Sie die Feststellschraube fest.

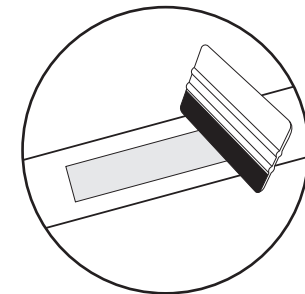
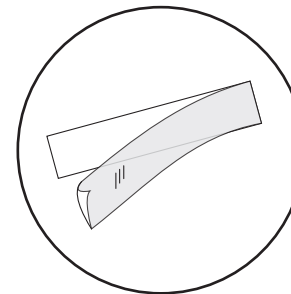


Anbringung des Aufklebers*

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



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



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

*gilt für Produkte mit Aufklebern im Set

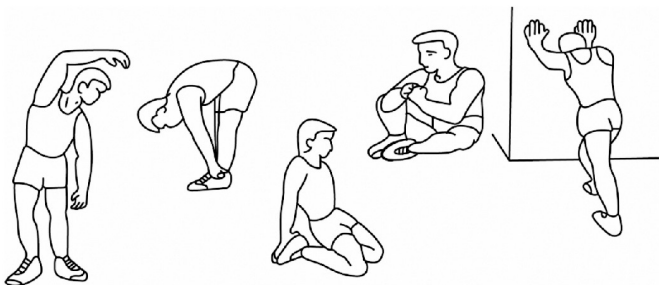
DE Trainingsplan



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

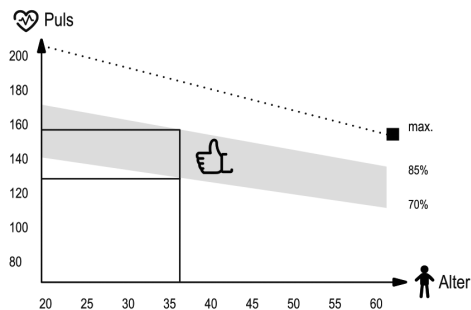
1. Aufwärm-phase

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



2. Übungsphase

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



3. Entspannungsphase

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

DE Reinigung und Wartung



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

DE Fehlerbehebung



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



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	www.hop-sport.de/reklamation/	info@hop-sport.de
AT	www.hop-sport.at/reklamation/	support@hop-sport.at

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.





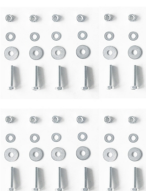




BEFORE USING THE EQUIPMENT, READ THE INSTRUCTIONS CAREFULLY AND KEEP THEM FOR FUTURE USE.

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.
18. The maximum permissible user weight is 160 kg.
19. The device was made in accordance with the EN ISO 20957-1:2024 standard.



List of parts

<p>1</p>  <p>Bottom part of main profile 2 Pcs.</p>	<p>2</p>  <p>Upper part of main profile 2 Pcs.</p>	<p>3</p>  <p>Rear bracket 1 Pc.</p>	<p>4</p>  <p>Frontal bracket 2 Pcs.</p>	<p>5</p>  <p>Connector of main profiles 1 Pc.</p>
<p>6</p>  <p>Bar 1 Pc.</p>	<p>7</p>  <p>Base 2 Pcs.</p>	<p>8</p>  <p>Connector 2 Pcs.</p>	<p>a</p>  <p>Screw M10x45 + washer + nut 12 Pcs.</p>	<p>b</p>  <p>Screw M10x75 + washer + nut 4 Pcs.</p>
<p>c</p>  <p>Screw M8x12 + washer + nut 2 Pcs.</p>	<p>d</p>  <p>Screw M8x80 + washer + nut 2 Pcs.</p>	<p>e</p>  <p>Knob 4 Pcs.</p>	<p>f</p>  <p>Spanner 2 Pcs.</p>	



Assembly instruction

1/6

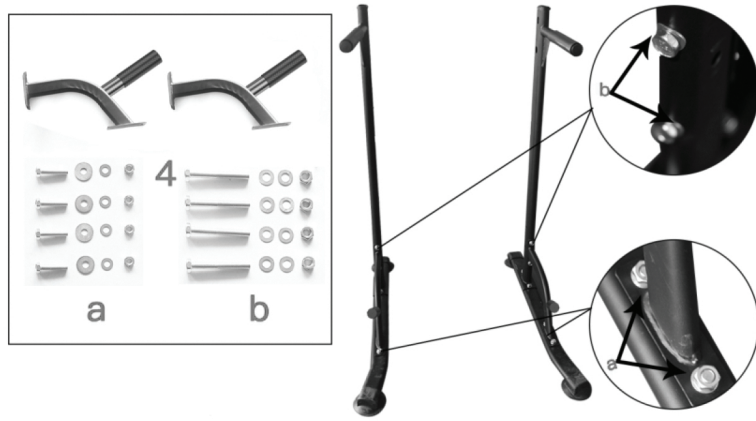
Install the basic (7) to the lower part of main profiles (1). Use screws M10x45, washers and nuts (a). Put connector (8) into main profiles (1).
Warning: Do not tighten the screws in this step.





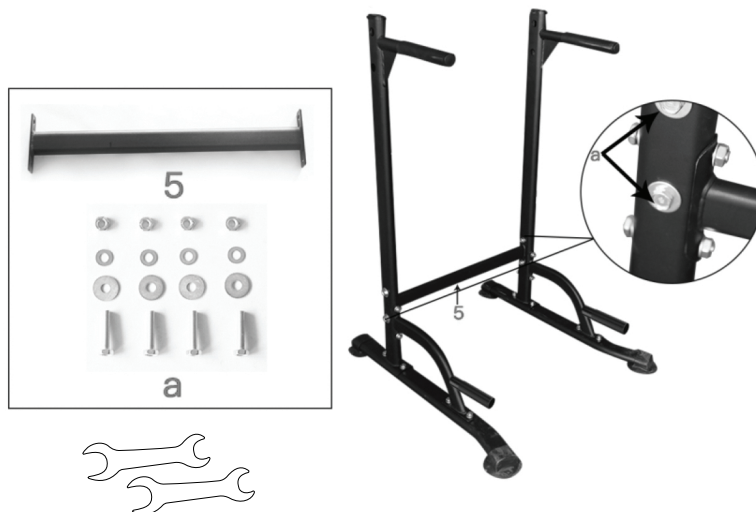
2/6

Screw the frontal brackets (4) to the front part of main profiles (1) with screws M10×45 and M10×75, washers and nuts (a, b).
Warning: Do not tighten the screws in this step.



3/6

Connect lower parts of main profiles (1) with connector of main profiles (5), use wrenches (f), screws M10×45, washer, nuts (a).
Warning: Do not tighten the screws in this step.



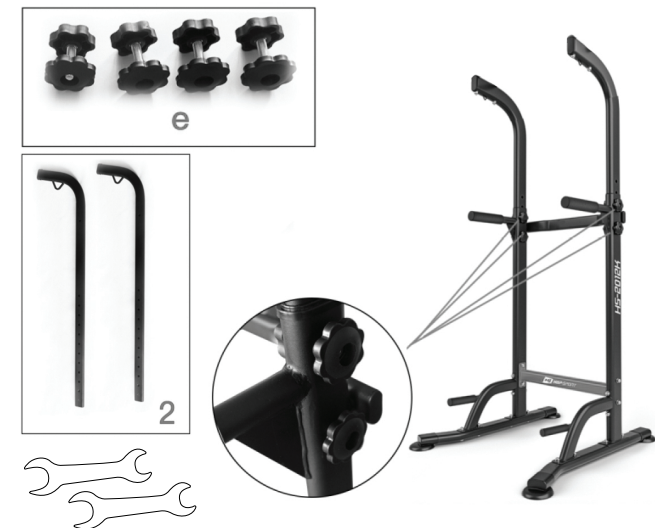
4/6

Screw rear bracket (3) to the rear part of main profiles (1) with screws M8×16, washers (c) and wrenches (f).
Warning: Do not tighten the screws in this step.



5/6

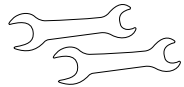
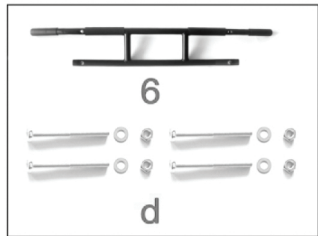
Install the upper parts of main profiles (2) to their bottom parts (1). Use knobs (e), wrenches (f).
Warning: Tighten all of screws (a, b, c) in this step.





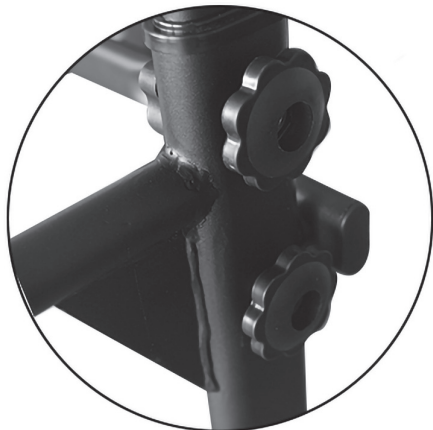
6/6

Screw the bar (6) to the upper parts of main profiles (2) with screws M8×80, washers and nuts (d).



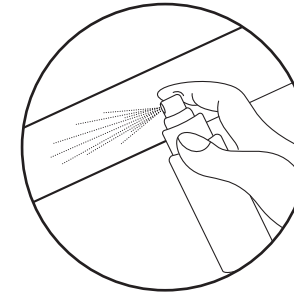
Bar height adjustment

To change the bar's height, unscrew the mounting knobs (e), set desired height of main profiles upper parts (2), then tighten the knob.

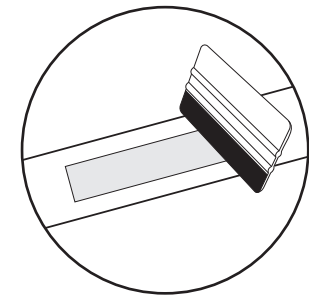
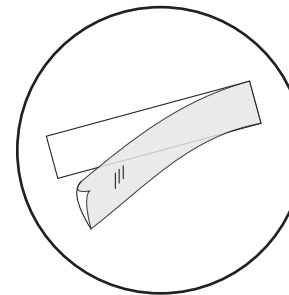


Applying a sticker*

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



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



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

*applies to products with stickers in the set

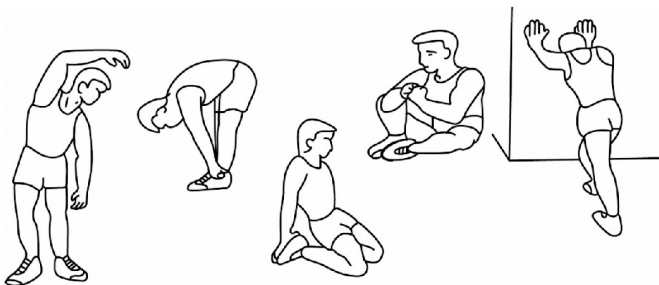
EN Training plan



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

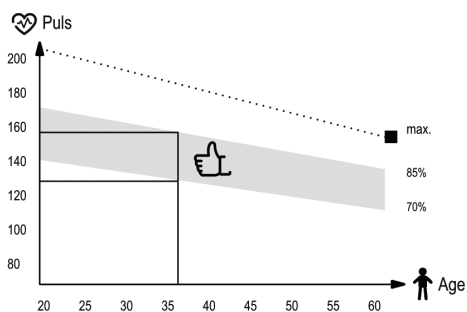
1. Warm-up

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



2. Training

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



3. Relaxation

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

EN Cleaning and maintenance



- Regular maintenance of the device should be considered. It should be carried out at least every 20 hours of operation of the device.
- 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.
- 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.
- 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

- 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
- 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.
- The law of the country to which the goods were delivered shall apply, including warranty rules. CISG does not apply.
- 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.

- Para garantizar un uso seguro y eficaz, siga las instrucciones de montaje y uso del equipo. Informe a todos los usuarios potenciales sobre las restricciones y precauciones. No nos hacemos responsables de lesiones derivadas del uso indebido del equipo.
- El equipo debe usarse únicamente conforme a su uso previsto.
- Nuestros productos están diseñados para adultos y para uso doméstico. No deje el equipo sin vigilancia si hay niños cerca. Los menores solo deben usarlo bajo supervisión adulta.
- Guarde el dispositivo en un lugar seco y cálido, lejos de la luz solar directa.
- Nuestro equipo no es apto para fines de rehabilitación.
- El equipo debe ser utilizado por una sola persona a la vez.
- Coloque el dispositivo sobre una superficie plana, estable, limpia y libre de objetos.
- Se recomienda utilizar una alfombra, esterilla u otra protección debajo del aparato para proteger el suelo.
- Coloque una base adecuada (por ejemplo, alfombra de goma, base de madera, etc.) debajo del dispositivo durante el montaje para evitar ensuciar.
- Antes del entrenamiento, verifique que el equipo esté completo y que todas las piezas estén en su lugar.
- Si tiene alguna afección médica o enfermedad crónica, o si utiliza este tipo de equipo por primera vez, consulte a un médico. El entrenamiento incorrecto o excesivo puede dañar su salud.
- Caliente antes de usar el dispositivo.
- Si experimenta dolor, latido irregular, dificultad para respirar, mareo o náuseas, deje de entrenar inmediatamente y consulte a un médico antes de continuar.
- Evite usar ropa suelta o larga que pueda quedar atrapada en los elementos móviles del equipo.
- Use el dispositivo solo cuando funcione correctamente. Si nota piezas defectuosas o ruidos inusuales, deje de usarlo. No lo utilice hasta resolver el problema.
- No realice ajustes ni modificaciones al equipo que no estén descritos en este manual. En caso de problemas, contacte con el servicio técnico.
- El espacio mínimo requerido para un uso seguro es de al menos dos metros.
- El peso máximo permitido del usuario es de 160 kg.
- El dispositivo se ha fabricado conforme a la norma EN ISO 20957-1:2024.

Lista de piezas

<p>1</p> <p>Parte inferior del perfil principal 2 Uds.</p>	<p>2</p> <p>Parte superior del perfil principal 2 Uds.</p>	<p>3</p> <p>Soporte trasero 1 Ud.</p>	<p>4</p> <p>Soporte frontal 2 Uds.</p>	<p>5</p> <p>Conector de perfiles principales 1 Ud.</p>
<p>6</p> <p>Barra 1 Ud.</p>	<p>7</p> <p>Base 2 Uds.</p>	<p>8</p> <p>Connector 2 Uds.</p>	<p>a</p> <p>Tornillo M10x45 + arandela + tuerca 12 Uds.</p>	<p>b</p> <p>Tornillo M10x75 + arandela + tuerca 4 Uds.</p>
<p>c</p> <p>Tornillo M8x12 + arandela + tuerca 2 Uds.</p>	<p>d</p> <p>Tornillo M8x80 + arandela + tuerca 2 Uds.</p>	<p>e</p> <p>Perilla 4 Uds.</p>	<p>f</p> <p>Llave 2 Uds.</p>	

Instrucciones de montaje

1/6

Instale la base (7) en la parte inferior de los perfiles principales (1). Use tornillos M10x45, arandelas y tuercas (a). Inserte el conector (8) en los perfiles principales (1).

Advertencia: No apriete los tornillos en este paso.

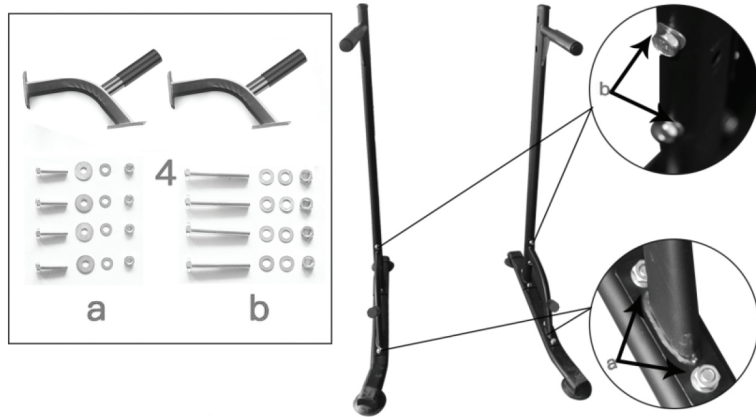




2/6

Atornille los soportes frontales (4) en la parte delantera de los perfiles principales (1) con tornillos M10×45 y M10×75, arandelas y tuercas (a, b).

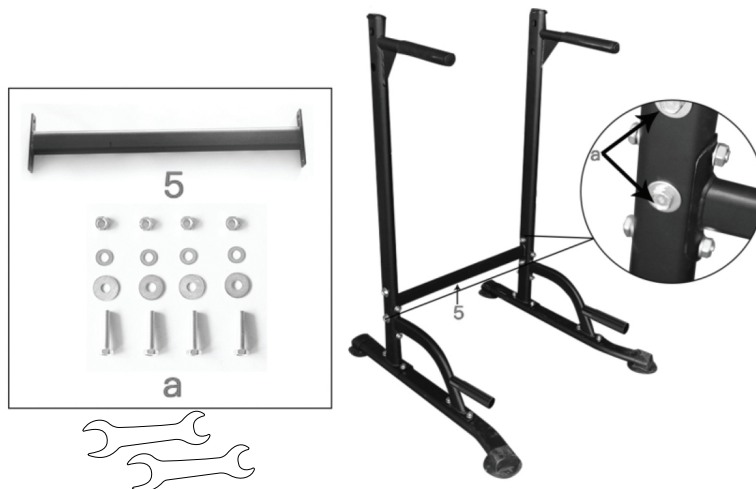
Advertencia: No apriete los tornillos en este paso.



3/6

Conecte las partes inferiores de los perfiles principales (1) con el conector de perfiles (5), use llaves (f), tornillos M10×45, arandelas, tuercas (a).

Advertencia: No apriete los tornillos en este paso.



4/6

Atornille el soporte trasero (3) en la parte trasera de los perfiles principales (1) con tornillos M8×16, arandelas (c) y llaves (f).

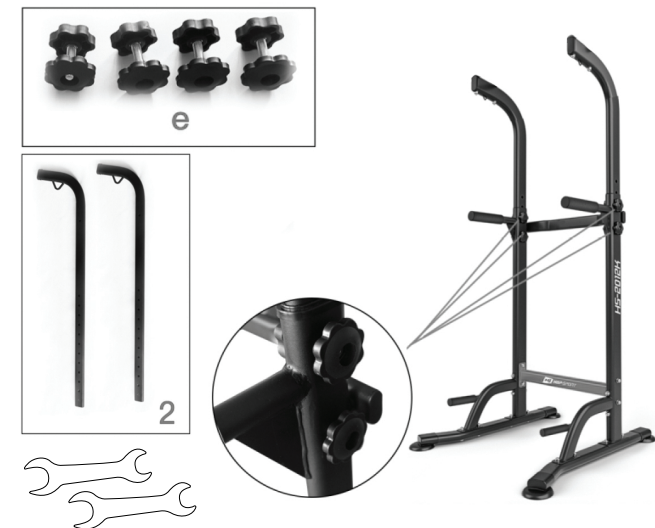
Advertencia: No apriete los tornillos en este paso.



5/6

Instale las partes superiores de los perfiles principales (2) en sus partes inferiores (1). Use perillas (e), llaves (f).

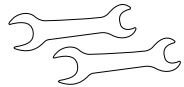
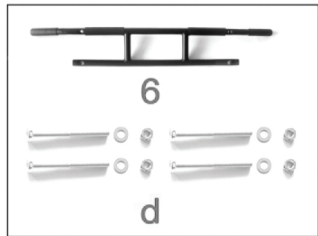
Advertencia: Apriete todos los tornillos (a, b, c) en este paso.





6/6

Atornille la barra (6) en las partes superiores de los perfiles principales (2) con tornillos M8×80, arandelas y tuercas (d).



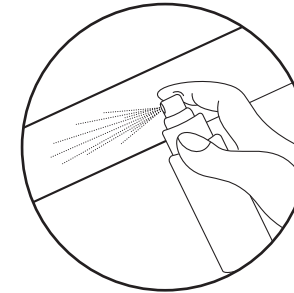
Ajuste de altura de la barra

Para cambiar la altura de la barra, desenrosque las perillas de fijación (e), ajuste la altura deseada de las partes superiores (2) y vuelva a apretar la perilla.

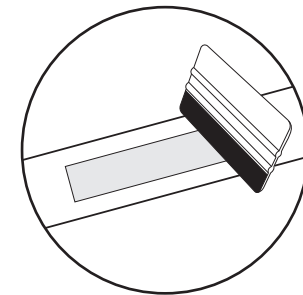
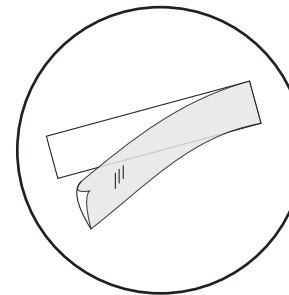


Aplicar una pegatina*

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



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



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

*se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto

ES Plan de entrenamiento

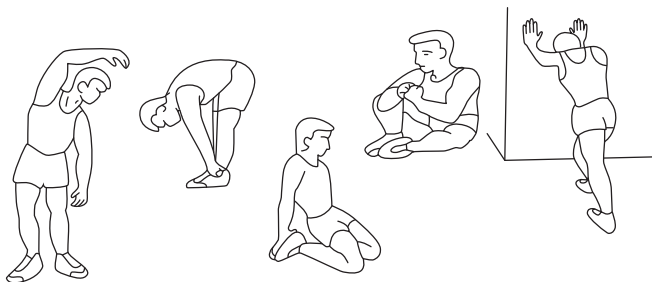


El uso regular del equipo aportará beneficios a su salud. Mejorará su condición física, bienestar y fortalecerá los músculos. Combinado con una dieta adecuada, puede contribuir a la pérdida de peso.

1. Calentamiento

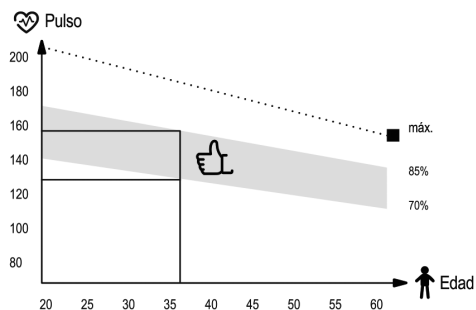
Esta fase de ejercicio ayuda a mejorar la circulación sanguínea en todo el cuerpo y a preparar los músculos para un mayor esfuerzo. También reduce el riesgo de contracturas o desgarros musculares.

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



2. Entrenamiento

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



3. Relajación

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

No se debe omitir esta fase de relajación.

ES Limpieza y mantenimiento



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

ES Solución de problemas



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



Condiciones de la garantía

- 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
- 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.
- 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.
- 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.

- 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.
- Le produit ne peut être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
- 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.
- L'appareil doit être stocké dans un endroit sec et chaud à l'abri de la lumière directe du soleil.
- L'équipement n'est pas adapté à des fins de réhabilitation.
- Une personne peut utiliser l'équipement à la fois.
- Placez l'équipement sur une surface horizontale, stable, plane, propre et libre.
- Il est recommandé d'utiliser un tapis ou une autre base pour protéger le sol sous l'équipement.
- 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.
- Avant la formation, vérifiez que l'appareil est complet et que toutes les pièces sont en place.
- 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.
- Réchauffez-vous avant d'utiliser l'appareil.
- 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.
- Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles.
- 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.
- 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).
- L'espace libre minimum requis pour un fonctionnement sûr de l'appareil n'est pas inférieur que deux mètres.
- Le poids maximum autorisé de l'utilisateur est 160 kg.
- L'appareil a été fabriqué conformément à la norme EN ISO 20957-1:2024.

Liste de pièces

<p>1</p>  <p>Partie inférieure du profil principal 2 Pcs.</p>	<p>2</p>  <p>Partie supérieure du profil principal 2 Pcs.</p>	<p>3</p>  <p>Support arrière 1 Pc.</p>	<p>4</p>  <p>Support avant 2 Pcs.</p>	<p>5</p>  <p>Profil reliant les profils principaux 1 Pc.</p>
<p>6</p>  <p>Barre 1 Pc.</p>	<p>7</p>  <p>Base 2 Pcs.</p>	<p>8</p>  <p>Connecteur 2 Pcs.</p>	<p>a</p>  <p>Vis M10x45 + rondelle + écrou 12 Pcs.</p>	<p>b</p>  <p>Vis M10x75 + rondelle + écrou 4 Pcs.</p>
<p>c</p>  <p>Vis M8x12 + rondelle + écrou 2 Pcs.</p>	<p>d</p>  <p>Vis M8x80 + rondelle + écrou 2 Pcs.</p>	<p>e</p>  <p>Bouton de serrage 4 Pcs.</p>	<p>f</p>  <p>Clé 2 Pcs.</p>	

Instruction d'installation

1/6

Montez les embases (7) sur les parties inférieures du profil principal (1). Pour cela, utilisez des vis m10x45, des rondelles et des écrous (a). Insérez les connecteurs (8) dans les profils principaux (1).

Remarque : Ne serrez pas complètement les vis à cette étape.

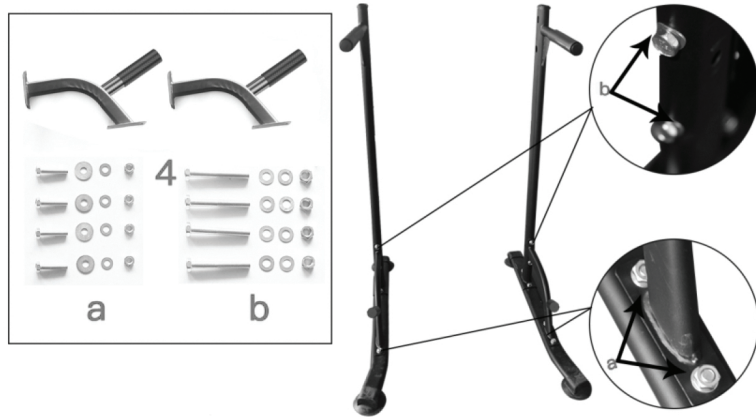




2/6

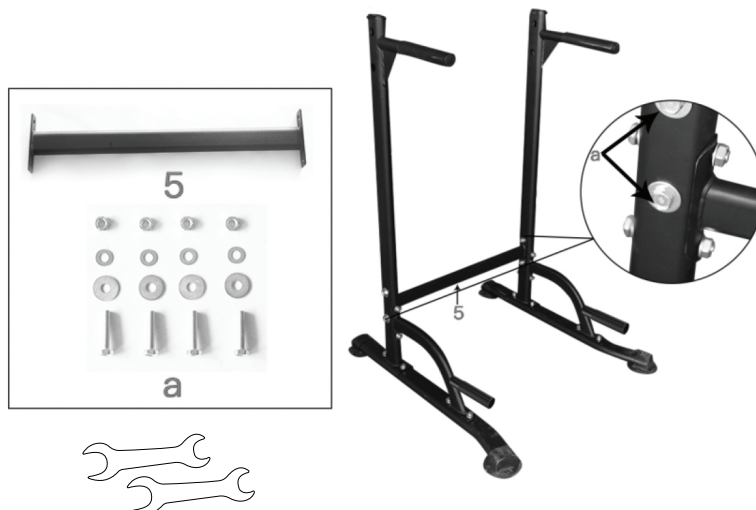
Vissez les supports avant (4) à l'avant des parties inférieures du profil principal (1), à l'aide des vis M10×45, des rondelles M10×75 et des écrous (a, b).

Remarque : Ne serrez pas complètement les vis à cette étape.



3/6

Reliez les parties inférieures des profilés principaux (1) avec le profilé de raccordement (5) à l'aide de clés (f), boulons M10×45, rondelles, écrous (a).



4/6

Vissez le support arrière (3) à l'arrière des parties inférieures du profil principal (1), à l'aide de vis M8×16, de rondelles (c) et de clés (f).

Remarque : Ne serrez pas complètement les vis à cette étape.



5/6

Assemblez les parties supérieures des parties supérieures du profil principal (2) sur leurs parties inférieures (1). Pour ce faire, utilisez les molettes de serrage (e) et les clés (f).

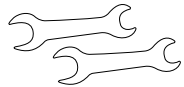
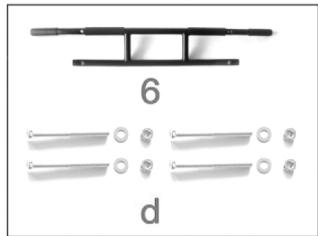
Remarque : Serrez complètement toutes les vis (a, b, c) à cette étape.





6/6

Visser la barre (6) aux parties supérieures des profilés principaux (2), à l'aide de boulons M8×80, rondelles et écrous (d).



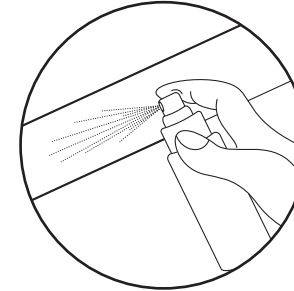
Réglage de hauteur de la barre

Pour modifier la hauteur de la barre, dévissez les vis de fixation (e), réglez la hauteur souhaitée des parties supérieures des profilés principaux (2), puis serrez le vis.

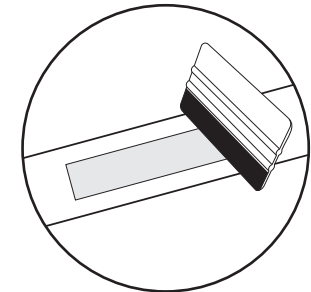
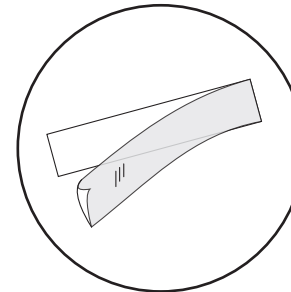


Application d'autocollant*

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.

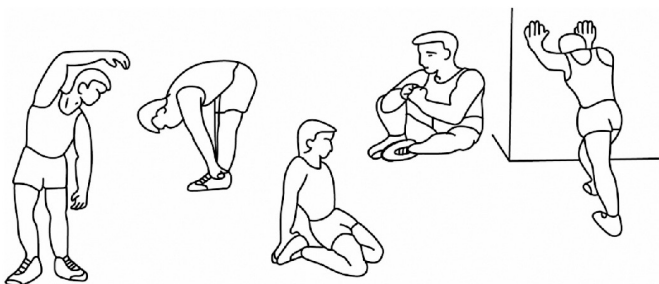
* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble



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.

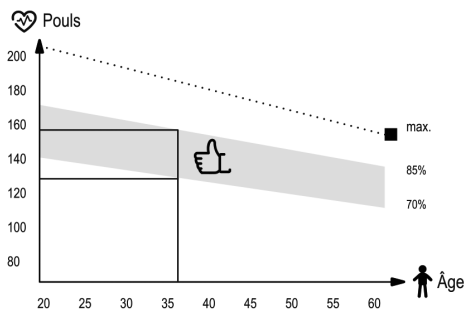
1. Échauffement

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.



- Entretenez régulièrement l'appareil. Il doit être effectué au moins toutes les 20 heures de fonctionnement de l'équipement.
- 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.
- 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.
- 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

- par e-mail :

	Formulaire de réclamation	E-mail
FR	https://hop-sport.fr/reclamation/	support@hop-sport.fr
BE	https://hop-sport.be/reclamation/	support@hop-sport.be

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 biztonságos és hatékony használat a berendezés összeszerelésére és működtetésére vonatkozó utasítások betartásával érhető el. Kérjük, tájékozatosan minden lehetséges felhasználót a berendezés használatára vonatkozó korlátozásokról és óvintézkedésekről. A nem megfelelő használatból eredő sérülésekért felelősséget nem vállalunk.
2. A berendezést kizárólag rendeltetészerűen szabad használni.
3. Termékeink kizárólag felnőttek számára készültek és kizárólag otthoni használatra szolgálnak. Ne hagyja a berendezést felügyelet nélkül, ha gyermekek vannak a közelben. Gyermekek kizárólag felnőtt felügyelete mellett használhatják a berendezést.
4. A készüléket száraz és meleg helyen, közvetlen napfénytől védve kell tárolni.
5. A berendezés nem alkalmas rehabilitációs célokra.
6. A berendezést egyszerre csak egy személy használhatja.
7. A berendezést vízszintes és egyenletes felületre helyezze. Győződjön meg arról, hogy a kiválasztott hely stabil, tiszta és egyéb tárgyaktól mentes.
8. Javasolt szőnyeg, alátét vagy más védőréteg használata a berendezés alatt a padló védelme érdekében.
9. A berendezés összeszerelése során a megfelelő szerszámokat (pl. gumiszőnyeg, fa alap) használja a károsodás elkerülése érdekében.
10. Edzés előtt ellenőrizze, hogy a berendezés teljesen összeszerelt állapotban van-e, és minden alkatrész megfelelő helyen van-e rögzítve.
11. Ha bármilyen egészségügyi problémája vagy krónikus betegsége van, illetve ha először használ ilyen típusú berendezést, javasoljuk, hogy konzultáljon orvossal vagy szakorvossal. A helytelen vagy túlzott edzés egészségkárosodást okozhat.
12. A berendezés használata előtt végezzen bemelegítést.
13. Ha a berendezés használata közben fájdalmat, szívrítmuszavart, légszomjat, szédülést vagy hányingert tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést. A berendezés további használata előtt forduljon orvoshoz.
14. Kerülje a laza, bő ruházat viselését használat közben, mivel az a berendezés mozgó alkatrészeibe akadhat.
15. A berendezést kizárólag megfelelően működő állapotban használja. Ha használat közben rendellenes zajt hall, azonnal hagyja abba az edzést. A berendezést ne használja, amíg a problémát el nem hárították.
16. Ne végezzen semmilyen módosítást vagy változtatást a berendezésen a jelen útmutatóban leírtakon túl. Probléma esetén vegye fel a kapcsolatot a szervizszolgáltatóval (elérhetőségek alább).
17. A felhasználó és a berendezés közötti minimális távolság legalább 2 méter legyen.
18. A megengedett maximális felhasználói testsúly: 160 kg.
19. A berendezés az EN ISO 20957-1:2024 szabványnak megfelelően készült.

Alkatrészlista

<p>1</p> <p>A főprofil alsó része 2 Db</p>	<p>2</p> <p>A főprofil felső része 2 Db</p>	<p>3</p> <p>Hátsó tartóelem 1 Db</p>	<p>4</p> <p>Elülső tartóelem 2 Db</p>	<p>5</p> <p>Profilösszekötő elem 1 Db</p>
<p>6</p> <p>Rúd 1 Db</p>	<p>7</p> <p>Talpelem 2 Db</p>	<p>8</p> <p>Csatlakozóelem 2 Db</p>	<p>a</p> <p>Csavar M10×45 + alátét + anya 12 Db</p>	<p>b</p> <p>Csavar M10×75 + alátét + anya 4 Db</p>
<p>c</p> <p>Csavar M8×12 + alátét + anya 2 Db</p>	<p>d</p> <p>Csavar M8×80 + alátét + anya 2 Db</p>	<p>e</p> <p>Állítócsavar 4 Db</p>	<p>f</p> <p>Villáskulcs 2 Db</p>	

Összeszerelési útmutató

1/6

Szerelje fel a talpelemet (7) a főprofilok (1) alsó részére. Használja az M10×45 csavarokat, alátéteket és anyákat (a). Helyezze be a csatlakozóelemet (8) a főprofilokba (1).

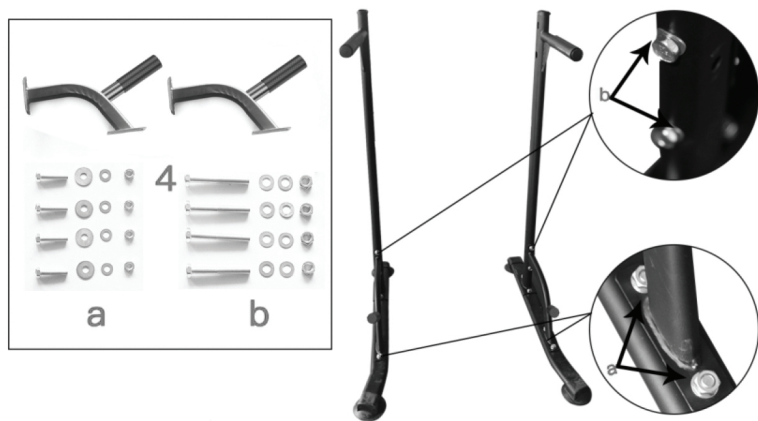
Figyelmeztetés: Ebben a lépésben ne húzza meg a csavarokat.





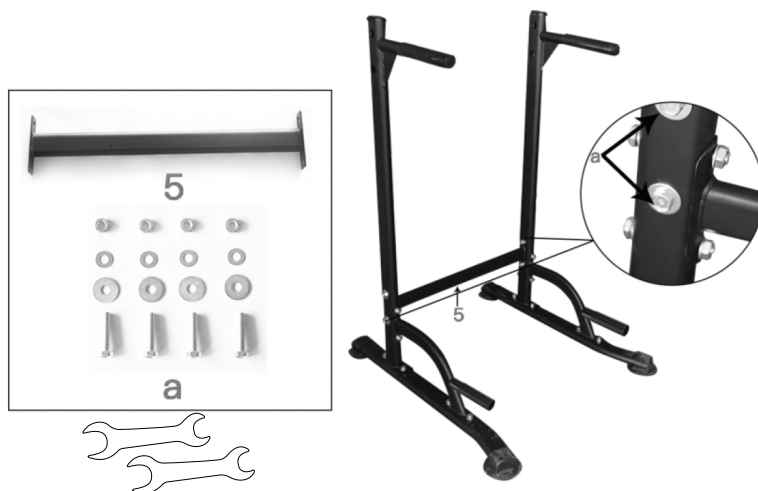
2/6

Rögzítse az elülső tartóelemeket (4) a főprofilok (1) elülső részéhez M10×45 és M10×75 csavarokkal, alátéttekkel és anyákkal (a, b).
Figyelmeztetés: Ebben a lépésben ne húzza meg a csavarokat.



3/6

Csatlakoztassa a főprofilok (1) alsó részeit a profilösszekötő elemhez (5). Használja a villáskulcsokat (f), M10×45 csavarokat, alátéteket és anyákat (a).
Figyelmeztetés: Ebben a lépésben ne húzza meg a csavarokat.



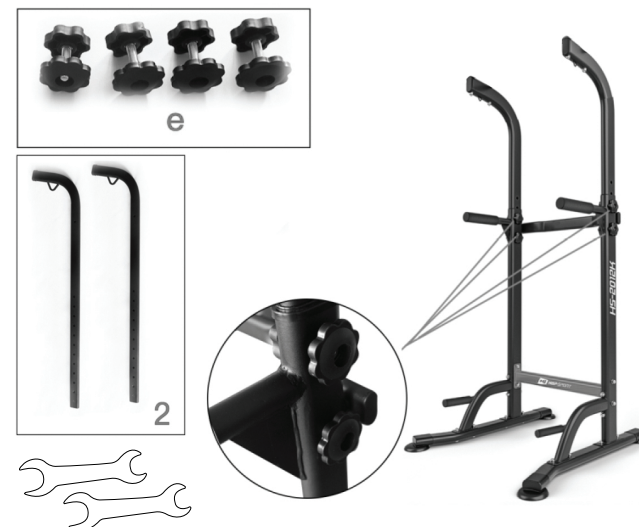
4/6

Rögzítse a hátsó tartóelemet (3) a főprofilok (1) hátsó részéhez M8×16 csavarokkal, alátéttekkel (c) és villáskulcsokkal (f).
Figyelmeztetés: Ebben a lépésben ne húzza meg a csavarokat.



5/6

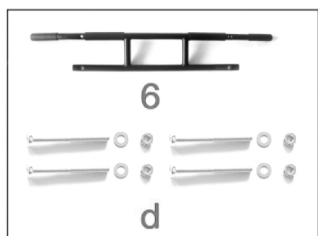
Szerelje fel a főprofilok felső részeit (2) az alsó részekre (1). Használja a rögzítőgombokat (e) és a villáskulcsokat (f).
Figyelmeztetés: Ebben a lépésben húzza meg az összes csavart (a, b, c).





6/6

Rögzítse a rudat (6) a főprofilok felső részeihez (2) M8×80 csavarokkal, alátéttekkel és anyákkal (d). Használja a villáskulcsokat (f).



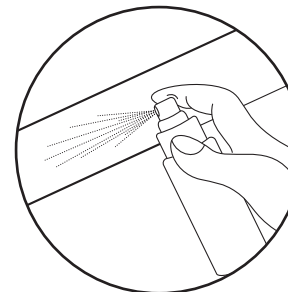
A rúd magasságának beállítása

A rúd magasságának módosításához csavarja ki a rögzítőgombokat (e), állítsa be a főprofilok felső részeinek (2) kívánt magasságát, majd húzza meg a rögzítőgombokat.

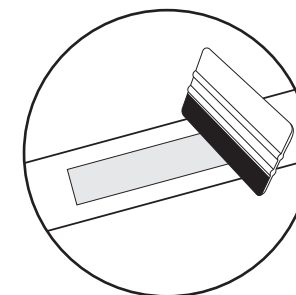
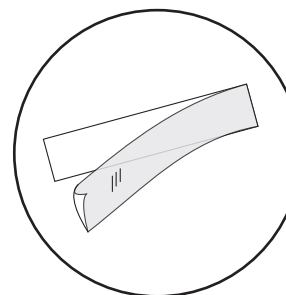


Matrica felhelyezése*

1. A megfelelő felhelyezés érdekében tisztítsa meg a felületet, ahová a matricát ragasztani kívánja. Használjon enyhe tisztítószeret, 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.

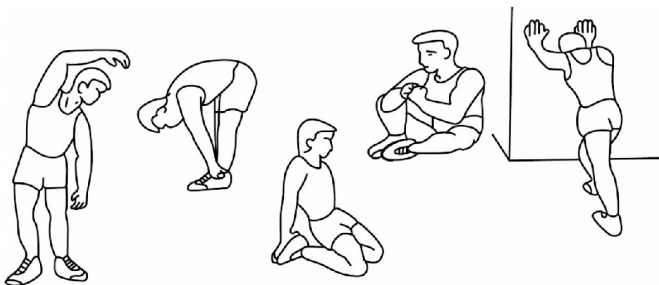
* az utasítás a matricával ellátott termékekre vonatkozik



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.

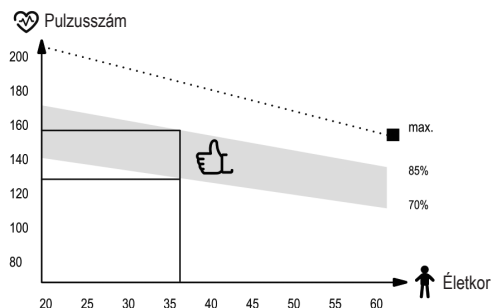
1. Bemelegítés

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.



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 tisztítószereket, 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.



Jótállási feltételek

- A vásárló az alábbi módokon nyújthat be reklamációt:
 - az űrlap kitöltésével a weboldalon: <https://hop-sport.hu/reklamacio/>
 - postai úton az alábbi levelezési címre:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Lengyelország
 - e-mailben: support@hop-sport.hu
- A jótállási idő alatt feltárt hibákat a készülék leszállításától számított 14 munkanapon belül javítjuk. Amennyiben a terméket külföldre kell javításra küldeni vagy külföldről pótalkatrészt kell importálni, a javítási idő meghosszabbodhat.
- Az adásvételi szerződésre annak az országnak a joga az irányadó, ahol az értékesítés történt, beleértve a jótállásból eredő igényeket is. A CISG alkalmazása kizárt.
- A jótállás nem terjed ki a nem rendeltetésszerű használatból eredő károkra.



A termék csomagolása a szállítás során esetlegesen bekövetkező sérülések elleni védelem céljából készült. A csomagolás újrahasznosítható. A csomagolóanyagokat típusuknak megfelelően kell szelektíven gyűjteni.



A használati útmutató újrahasznosítható papírra van nyomtatva. Kérjük, a helyi hulladékkezelési előírásoknak megfelelően szelektálja.



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

- La sicurezza e l'efficacia si ottengono seguendo le istruzioni per il montaggio e l'uso del dispositivo. Informare tutti gli utenti potenziali sulle precauzioni e restrizioni. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni causati da uso improprio.
- L'attrezzatura deve essere utilizzata solo per l'uso previsto.
- I nostri prodotti sono destinati ad adulti e all'uso domestico. Non lasciare l'attrezzatura incustodita in presenza di bambini. I minori devono utilizzarla sotto supervisione.
- Conservare il dispositivo in un luogo asciutto e caldo, lontano dalla luce solare diretta.
- L'attrezzatura non è adatta a scopi riabilitativi.
- L'attrezzatura deve essere usata da una sola persona alla volta.
- Posizionare il dispositivo su una superficie piana, stabile, pulita e priva di oggetti.
- Si consiglia di utilizzare un tappeto, tappetino o altra protezione sotto l'attrezzo per proteggere il pavimento.
- Utilizzare una base adeguata (tappetino in gomma, base in legno, ecc.) sotto il dispositivo per evitare disordine.
- Prima dell'uso, controllare che l'attrezzatura sia completa e che tutte le parti siano correttamente montate.
- In caso di patologie o malattie croniche, o se si utilizza l'attrezzatura per la prima volta, consultare un medico. Un uso errato o eccessivo può nuocere alla salute.
- Riscaldarsi prima dell'utilizzo.
- In caso di dolore, battito irregolare, fiato corto, vertigini o nausea, interrompere subito l'allenamento e consultare un medico.
- Evitare abiti lunghi o larghi che possano impigliarsi nelle parti mobili.
- Utilizzare il dispositivo solo se perfettamente funzionante. In caso di malfunzionamenti o rumori sospetti, interrompere l'uso.
- Non apportare modifiche al dispositivo se non specificate nel manuale. In caso di problemi contattare il servizio assistenza.
- Lo spazio minimo richiesto per un uso sicuro è di almeno due metri.
- Il peso massimo consentito per l'utente è 160 kg.
- Il dispositivo è conforme alla norma EN ISO 20957-1:2024.

Lista dei pezzi

<p>1</p> <p>Parte inferiore del profilo principale 2 Pz.</p>	<p>2</p> <p>Parte superiore del profilo principale 2 Pz.</p>	<p>3</p> <p>Staffa posteriore 1 Pz.</p>	<p>4</p> <p>Staffa frontale 2 Pz.</p>	<p>5</p> <p>Connettore dei profili principali 1 Pz.</p>
<p>6</p> <p>Barra 1 Pz.</p>	<p>7</p> <p>Base 2 Pz.</p>	<p>8</p> <p>Connettore 2 Pz.</p>	<p>a</p> <p>Vite M10x45 + rondella + dado 12 Pz.</p>	<p>b</p> <p>Vite M10x75 + rondella + dado 4 Pz.</p>
<p>c</p> <p>Vite M8x12 + rondella + dado 2 Pz.</p>	<p>d</p> <p>Vite M8x80 + rondella + dado 2 Pz.</p>	<p>e</p> <p>Manopola 4 Pz.</p>	<p>f</p> <p>Chiave 2 Pz.</p>	

Istruzioni di montaggio

1/6

Installare la base (7) sulla parte inferiore dei profili principali (1). Usare viti M10x45, rondelle e dadi (a). Inserire il connettore (8) nei profili principali (1).

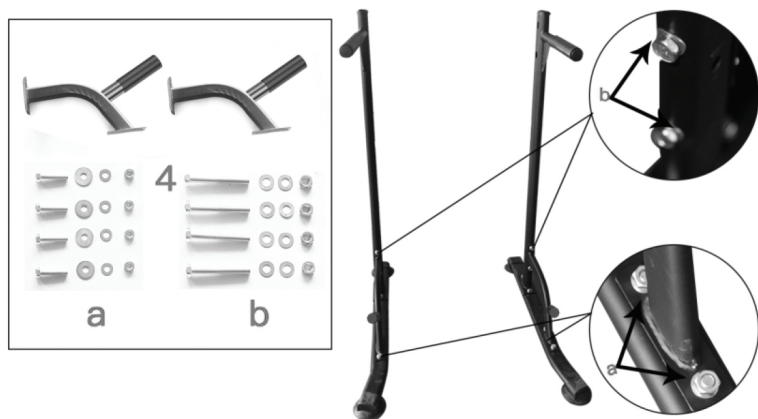
Attenzione: Non stringere le viti in questa fase.





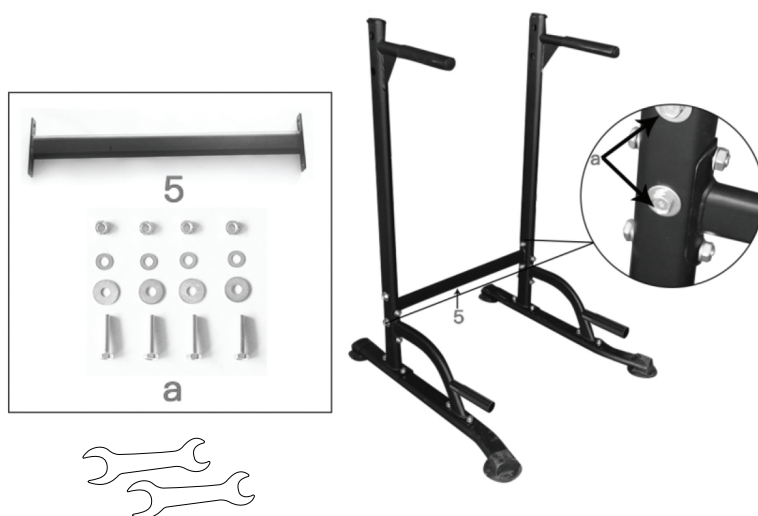
2/6

Fissare le staffe frontali (4) alla parte anteriore dei profili principali (1) con viti M10×45 e M10×75, rondelle e dadi (a, b).
Attenzione: Non stringere le viti in questa fase.



3/6

Collegare le parti inferiori dei profili principali (1) con il connettore dei profili (5), utilizzare le chiavi (f), viti M10×45, rondelle, dadi (a).
Attenzione: Non stringere le viti in questa fase.



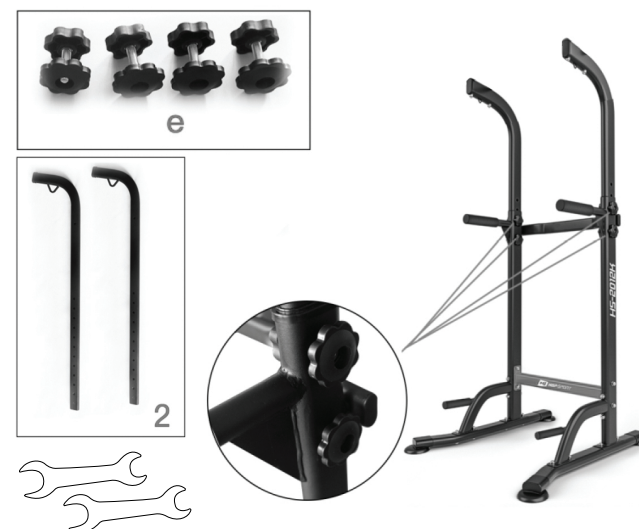
4/6

Fissare la staffa posteriore (3) alla parte posteriore dei profili principali (1) con viti M8×16, rondelle (c) e chiavi (f).
Attenzione: Non stringere le viti in questa fase.



5/6

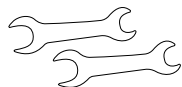
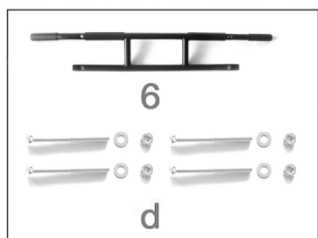
Inserire le parti superiori dei profili principali (2) in quelle inferiori (1). Usare manopole (e), chiavi (f).
Attenzione: Serrare tutte le viti (a, b, c) in questa fase.





6/6

Fissare la barra (6) alle parti superiori dei profili principali (2) con viti M8×80, rondelle e dadi (d).



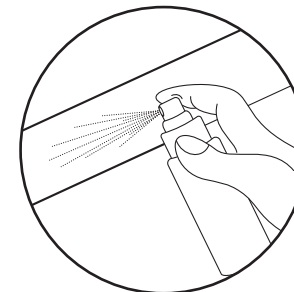
Regolazione dell'altezza della barra

Per modificare l'altezza della barra, svitare le manopole (e), impostare l'altezza desiderata delle parti superiori (2) e serrare la manopola.

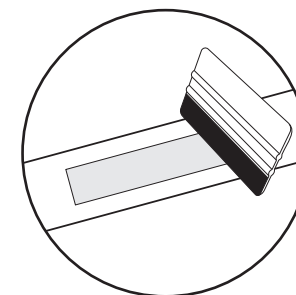
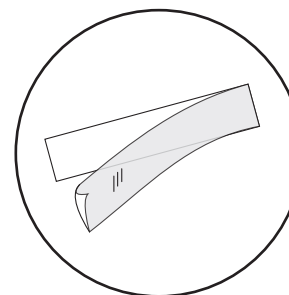


Applicazione dell'etichetta*

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



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



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

*si applica ai prodotti che includono etichette nel set

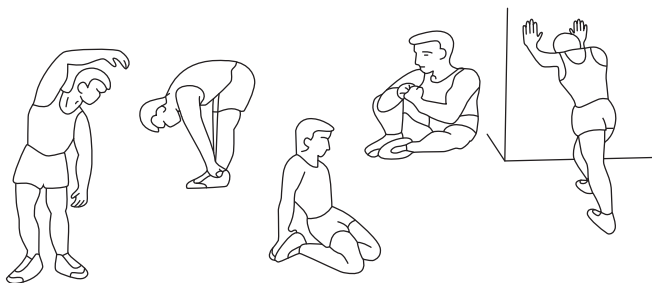
IT Piano di allenamento



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

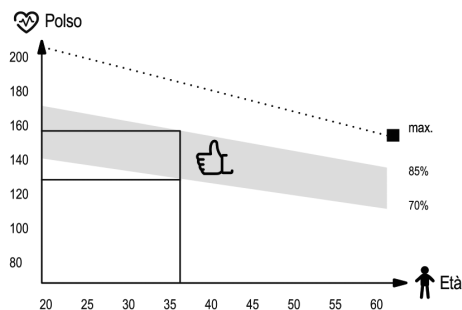
1. Riscaldamento

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



2. Allenamento

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



3. Defaticamento

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

IT Pulizia e manutenzione



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

IT Risoluzione dei problemi



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



Condizioni di garanzia

- 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: support@hop-sport.it
- 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.
- 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.
- La garanzia non copre i danni causati da un uso improprio.



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










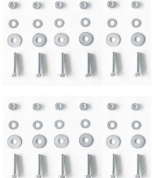





Carta
RACCOLTA CARTA
 Verifica le disposizioni del tuo Comune



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

- Volledige veiligheid en effectiviteit kan worden bereikt door de montage- en gebruiksinstructies op te volgen. Informeer alle gebruikers over beperkingen en voorzorgsmaatregelen. Wij zijn niet aansprakelijk voor letsel veroorzaakt door verkeerd gebruik.
- Het apparaat mag alleen worden gebruikt zoals bedoeld.
- Onze producten zijn ontworpen voor volwassenen en voor thuisgebruik. Laat het apparaat niet onbeheerd achter in de buurt van kinderen. Minderjarigen mogen het alleen gebruiken onder toezicht.
- Bewaar het apparaat op een droge, warme plaats uit direct zonlicht.
- Ons apparaat is niet geschikt voor revalidatiedoeleinden.
- Het apparaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Plaats het apparaat op een vlakke, stabiele, schone ondergrond, vrij van obstakels.
- Het wordt aanbevolen om een tapijt, mat of andere onderlegger onder het toestel te gebruiken om de vloer te beschermen.
- Gebruik een geschikte ondergrond (rubberen mat, houten plaat, etc.) om rommel te voorkomen.
- Controleer vóór gebruik of het apparaat compleet is en alle onderdelen op hun plaats zitten.
- Raadpleeg bij medische aandoeningen of als je het apparaat voor de eerste keer gebruikt een arts. Onjuist of overmatig trainen kan schadelijk zijn voor je gezondheid.
- Warming-up is vereist vóór gebruik van het apparaat.
- Als je pijn, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid ervaart, stop dan onmiddellijk en raadpleeg een arts.
- Draag geen loszittende kleding die verstrikt kan raken in bewegende onderdelen.
- Gebruik het apparaat alleen als het goed functioneert. Stop bij defecten of vreemde geluiden en gebruik het niet opnieuw voor het probleem is opgelost.
- Voer geen aanpassingen uit aan het apparaat die niet in deze handleiding zijn beschreven. Neem bij problemen contact op met de klantenservice.
- De minimale veilige ruimte is minstens twee meter.
- Het maximale gebruikersgewicht is 160 kg.
- Het apparaat is vervaardigd volgens de norm EN ISO 20957-1:2024.

Onderdelenlijst

<p>1</p>  <p>Onderste deel van het hoofdprofiel 2 St.</p>	<p>2</p>  <p>Bovenste deel van het hoofdprofiel 2 St.</p>	<p>3</p>  <p>Achterste beugel 1 St.</p>	<p>4</p>  <p>Voorste beugel 2 St.</p>	<p>5</p>  <p>Verbindingsstuk hoofdprofielen 1 St.</p>
<p>6</p>  <p>Stang 1 St.</p>	<p>7</p>  <p>Basis 2 St.</p>	<p>8</p>  <p>Verbindingsstuk 2 St.</p>	<p>a</p>  <p>Schroef M10×45 + ring + moer 12 St.</p>	<p>b</p>  <p>Schroef M10×75 + rondella + moer 4 St.</p>
<p>c</p>  <p>Schroef M8×12 + rondella + moer 2 St.</p>	<p>d</p>  <p>Schroef M8×80 + rondella + moer 2 St.</p>	<p>e</p>  <p>Knop 4 St.</p>	<p>f</p>  <p>Sleutel 2 St.</p>	

Istruzioni di montaggio

1/6

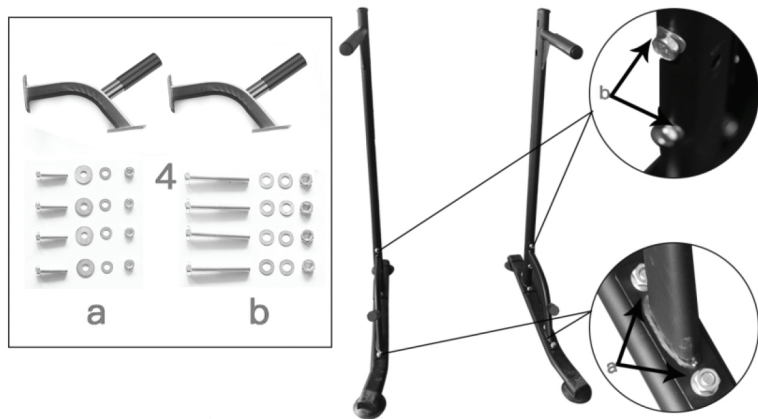
Bevestig de basis (7) aan de onderzijde van de hoofdprofielen (1). Gebruik schroeven M10×45, ringen en moeren (a). Plaats de connector (8) in de hoofdprofielen (1).
Let op: Draai de schroeven in deze stap nog niet vast.





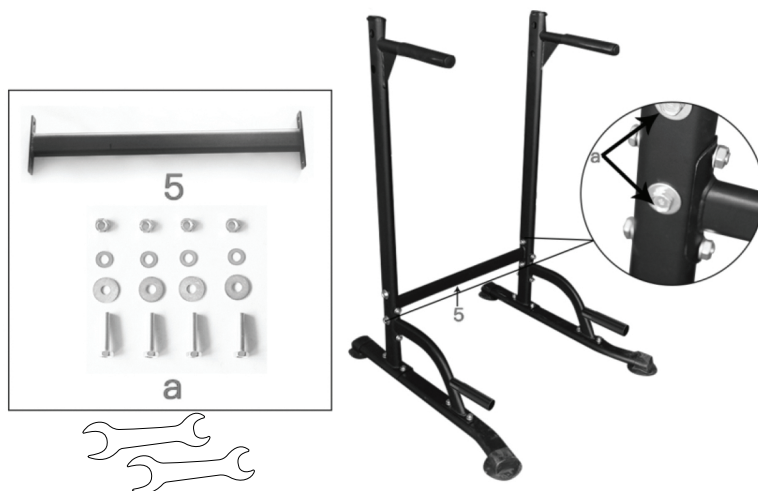
2/6

Schroef de voorste beugels (4) aan de voorzijde van de hoofdprofielen (1) met schroeven M10×45 en M10×75, ringen en moeren (a, b).
Let op: Draai de schroeven in deze stap nog niet vast.



3/6

Verbind de onderste delen van de hoofdprofielen (1) met de profielconnector (5), gebruik sleutels (f), schroeven M10×45, ringen en moeren (a).
Let op: Draai de schroeven in deze stap nog niet vast.



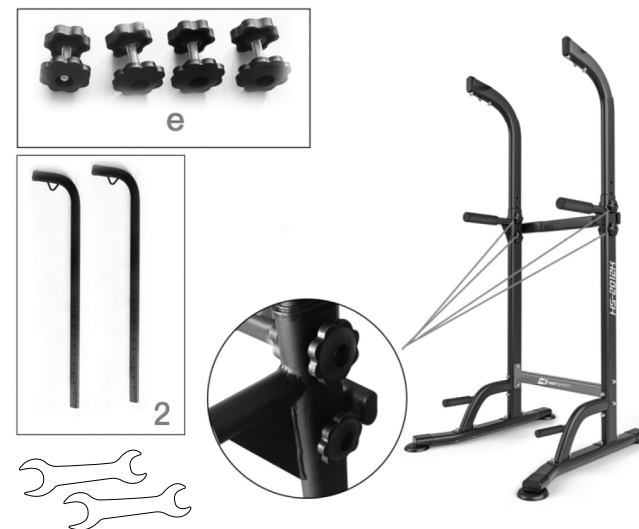
4/6

Schroef de achterste beugel (3) aan de achterkant van de hoofdprofielen (1) met schroeven M8×16, ringen (c) en sleutels (f).
Let op: Draai de schroeven in deze stap nog niet vast.



5/6

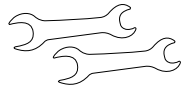
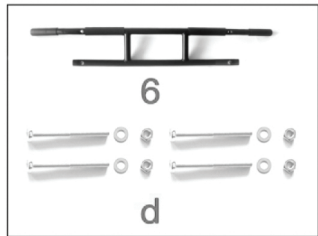
Plaats de bovenste delen van de hoofdprofielen (2) in de onderste delen (1). Gebruik knoppen (e), sleutels (f).
Let op: Draai alle schroeven (a, b, c) in deze stap goed vast.





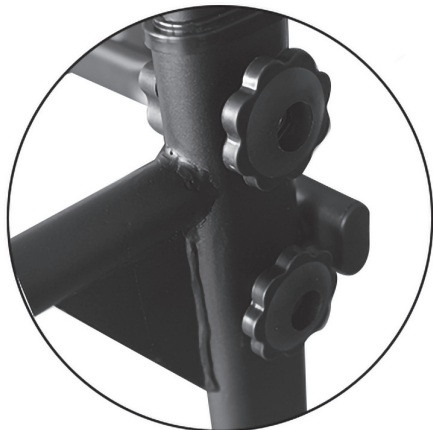
6/6

Schroef de stang (6) op de bovenste delen van de hoofdprofielen (2) met schroeven M8×80, ringen en moeren (d).



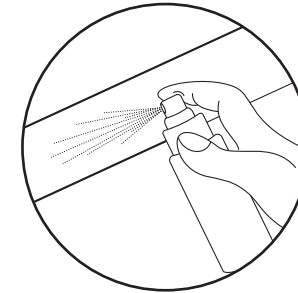
Hoogteverstelling van de stang

Om de hoogte van de stang aan te passen, draai de montageknoppen (e) los, stel de gewenste hoogte van de bovenste delen (2) in en draai de knop weer vast.

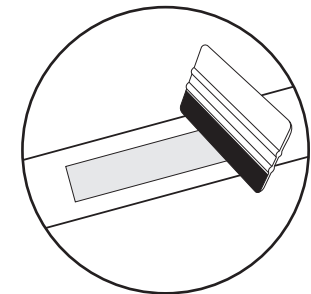
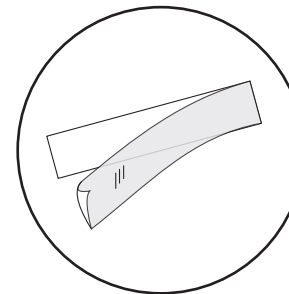


Aanbrengen van de sticker*

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



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



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

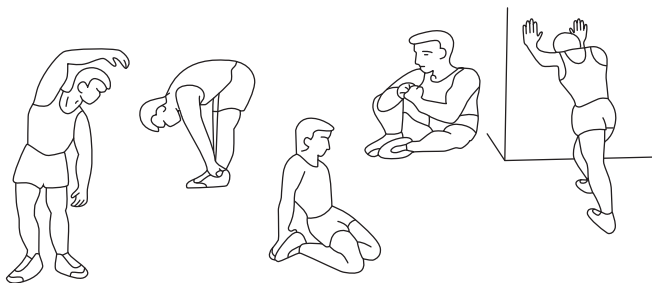
* van toepassing op producten met stickers in de set



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

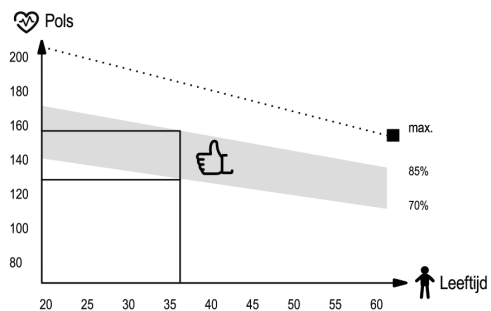
1. Opwarmen

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



2. Training

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



3. Afkoelen

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



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: support@hop-sport.nl
- 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.

- 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.
- Produkt wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
- 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.
- Urządzenie należy przechowywać w suchym i ciepłym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego.
- Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
- Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
- Ustaw sprzęt na poziomej, stabilnej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni.
- Zaleca się stosowanie pod sprzęt dywanu, maty lub innego podkładu ochraniającego na podłogę.
- Umieść odpowiednią podstawę (np. gumową matę, drewnianą podstawę itp.) pod urządzeniem w obszarze montażu, aby uniknąć zabrudzenia.
- Przed rozpoczęciem treningu, sprawdź, czy urządzenie jest kompletne oraz czy wszystkie jego części znajdują się w swoich miejscach.
- 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.
- Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, wykonaj rozgrzewkę.
- Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń, powinienes zasięgnąć porady lekarza.
- Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia.
- 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.
- 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).
- Minimalna wolna przestrzeń wymagana do bezpiecznej pracy urządzenia wynosi nie mniej niż dwa metry.
- Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 160 kg.
- Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN ISO 20957-1:2024.

Lista części

<p>1</p> <p>Dolna część głównego profilu 2 szt.</p>	<p>2</p> <p>Górna część głównego profilu 2 szt.</p>	<p>3</p> <p>Tylny wspornik 1 szt.</p>	<p>4</p> <p>Przedni wspornik 2 szt.</p>	<p>5</p> <p>Profil łączący profile główne 1 szt.</p>
<p>6</p> <p>Drażek 1 szt.</p>	<p>7</p> <p>Podstawa 2 szt.</p>	<p>8</p> <p>Łącznik 2 szt.</p>	<p>a</p> <p>Śruba M10×45 + podkładki + nakrętka 12 szt.</p>	<p>b</p> <p>Śruba M10×75 + podkładki + nakrętka 4 szt.</p>
<p>c</p> <p>Śruba M8×12 + podkładka + nakrętka 2 szt.</p>	<p>d</p> <p>Śruba M8×80 + podkładka + nakrętka 2 szt.</p>	<p>e</p> <p>Pokrętko mocujące 4 szt.</p>	<p>f</p> <p>Klucz 2 szt.</p>	

Schemat montażu

1/6

Zamontuj podstawy (7) do dolnych części głównych profili (1). W tym celu użyj śrub m10×45, podkładek oraz nakrętek (a). Włóż łączniki (8) do głównych profili (1).

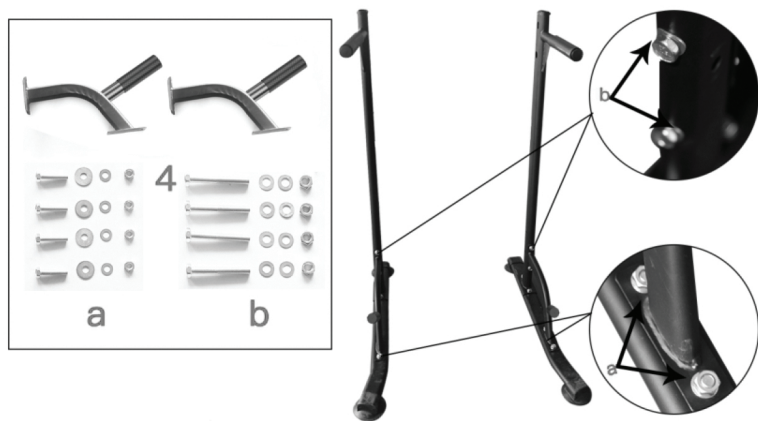
Uwaga: W tym kroku nie dokręcaj śrub do końca.





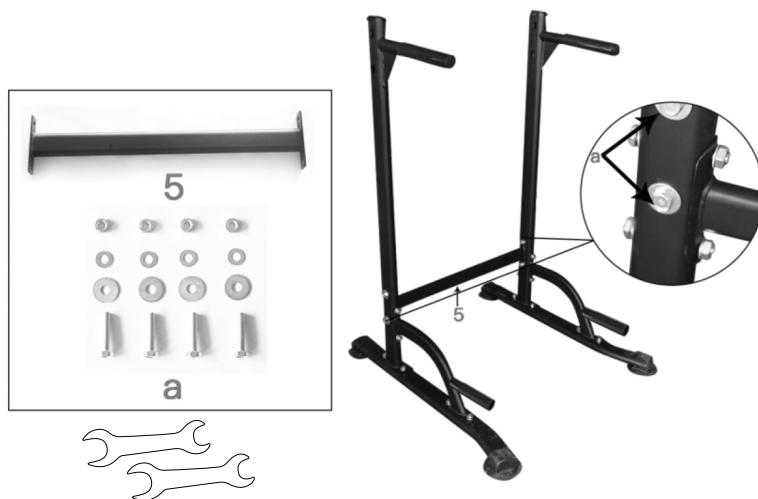
2/6

Przykręć przednie wsporniki (4) do przedniej części głównych profili (1), za pomocą śrub M10×45, M10×75 podkładek oraz nakrętek (a, b).
Uwaga: W tym kroku nie dokręcaj śrub do końca.



3/6

Połącz dolne części głównych profili (1) za pomocą profilu łączącego (5) przy użyciu kluczy (f), śrub M10×45, podkładek, nakrętek (a).



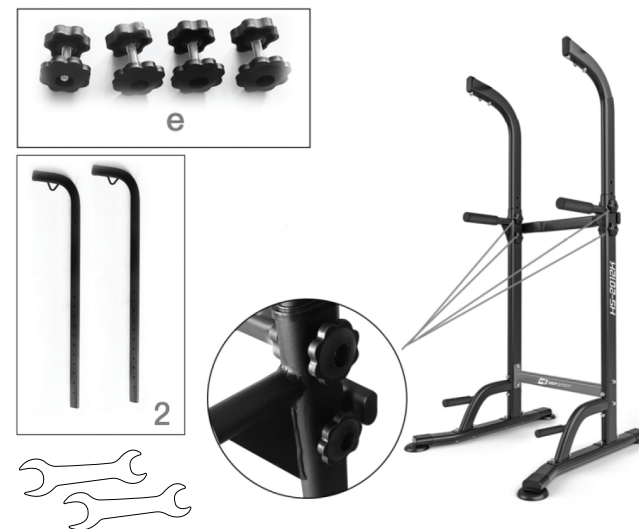
4/6

Przykręć tylny wspornik (3) do tylnej części głównych profili (1), za pomocą śrub M8×16, podkładek (c), oraz kluczy (f).
Uwaga: W tym kroku nie dokręcaj śrub do końca.



5/6

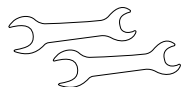
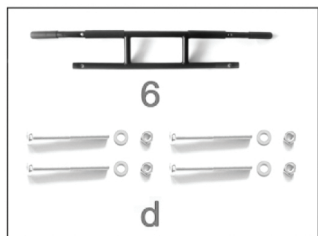
Zamontuj górne części głównych profili (2) do ich dolnych części (1). W tym celu użyj pokręteł mocujących (e), oraz kluczy (f).
Uwaga: W tym kroku dokręć wszystkie śruby (a, b, c) do końca.





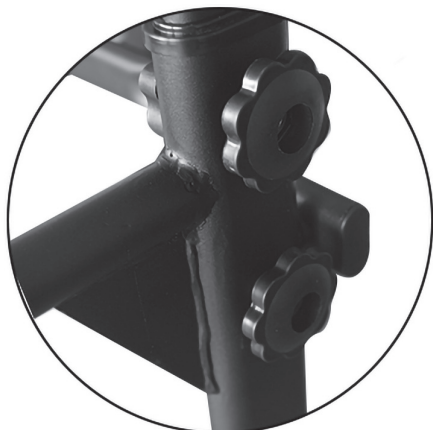
6/6

Przykręć drążek (6) do górnych części głównych profili (2), za pomocą śrub M8×80, podkładek oraz nakrętek (d).



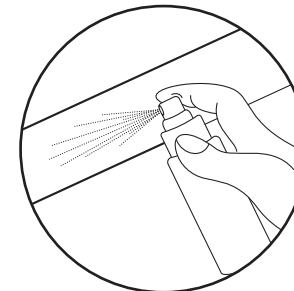
Regulacja wysokości drążka

Aby zmienić wysokość drążka, odkręć pokrętła mocujące (e), ustaw wybraną wysokość górnych części profili głównych (2), następnie dokręć pokrętło.

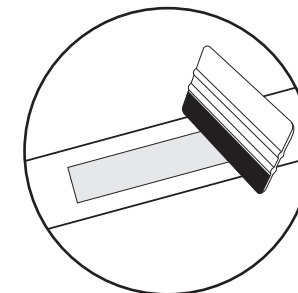
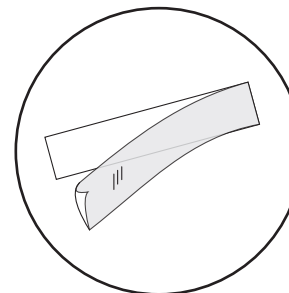


Aplikacja naklejki*

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



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



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

* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie

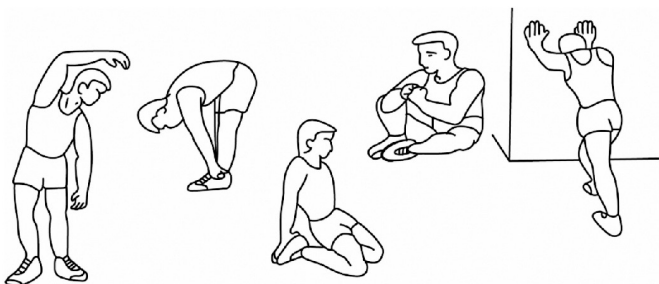
PL Plan treningowy



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

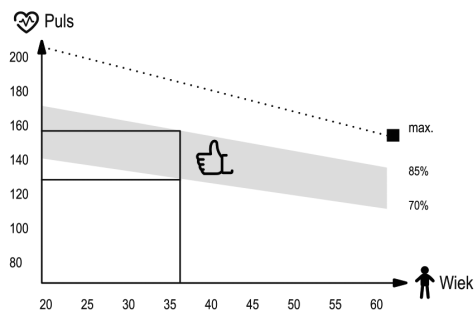
1. Rozgrzewka

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



2. Faza ćwiczeń

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



3. Faza odprężenia

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

- 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
 - poczta elektroniczną: sklep@hop-sport.com
- 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.
- Zastosowanie ma prawo kraju, do którego dostarczono towar, w tym przepisy dotyczące gwarancji. Konwencja CISG nie ma zastosowania.
- Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem.



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.

- Siguranța și eficiența utilizării pot fi asigurate prin respectarea instrucțiunilor de asamblare și utilizare a echipamentului. Vă rugăm să informați toți potențialii utilizatori cu privire la restricțiile și măsurile de precauție. Nu ne asumăm răspunderea pentru orice tip de vătămări cauzate de utilizarea necorespunzătoare a echipamentului.
- Echipamentul trebuie utilizat exclusiv conform destinației sale.
- Produsele noastre sunt destinate exclusiv utilizatorilor adulți și uzului casnic. Nu lăsați echipamentul nesupravegheat în prezența copiilor. Copiii trebuie să utilizeze echipamentul doar sub supravegherea unui adult.
- Echipamentul trebuie depozitat într-un loc uscat și cald, ferit de lumina directă a soarelui.
- Echipamentul nu este destinat utilizării în scopuri de reabilitare.
- Echipamentul trebuie utilizat de o singură persoană la un moment dat.
- Amplasați echipamentul pe o suprafață orizontală și plană. Asigurați-vă că locația aleasă este stabilă, curată și lipsită de alte obiecte.
- Se recomandă utilizarea unui covor, a unei protecții sau a unui alt suport sub echipament pentru a proteja pardoseala.
- În timpul asamblării, utilizați un suport adecvat (de ex. covor din cauciuc, placă din lemn) pentru a evita deteriorarea.
- Înainte de antrenament, verificați dacă echipamentul este complet asamblat și dacă toate componentele sunt fixate corect.
- Dacă aveți afecțiuni medicale sau boli cronice ori dacă utilizați acest tip de echipament pentru prima dată, se recomandă consultarea unui medic sau specialist. Antrenamentul incorrect sau excesiv poate afecta sănătatea.
- Efectuați exerciții de încălzire înainte de utilizarea echipamentului.
- Dacă în timpul utilizării echipamentului apar dureri, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli sau greață, opriți imediat antrenamentul. Solicitați consult medical înainte de a continua utilizarea.
- Evitați purtarea hainelor largi în timpul utilizării, deoarece acestea se pot prinde în elementele mobile ale echipamentului.
- Utilizați echipamentul doar dacă este în stare tehnică corespunzătoare. Dacă observați componente defecte sau auziți zgomote anormale în timpul utilizării, opriți imediat antrenamentul. Nu utilizați echipamentul până la remedierea problemei.
- Nu efectuați ajustări sau modificări ale echipamentului altele decât cele descrise în aceste instrucțiuni. În caz de probleme, contactați furnizorul de service (datele de contact sunt indicate mai jos).
- Spațiul minim necesar pentru utilizarea în siguranță a echipamentului este de cel puțin 2 metri.
- Greutatea maximă admisă a utilizatorului: 160 kg.
- Echipamentul a fost fabricat în conformitate cu standardul EN ISO 20957-1:2024.

Lista componentelor

<p>1</p>  <p>Partea inferioară a profilului principal 2 Buc.</p>	<p>2</p>  <p>Partea superioară a profilului principal 2 Buc.</p>	<p>3</p>  <p>Suport posterior 1 Buc.</p>	<p>4</p>  <p>Suport frontal 2 Buc.</p>	<p>5</p>  <p>Conector pentru profilele principale 1 Buc.</p>
<p>6</p>  <p>Bară 1 Buc.</p>	<p>7</p>  <p>Bază 2 Buc.</p>	<p>8</p>  <p>Element de îmbinare 2 Buc.</p>	<p>a</p>  <p>Șurub M10×45 + șaibă + piuliță 12 Buc.</p>	<p>b</p>  <p>Șurub M10×75 + șaibă + piuliță 4 Buc.</p>
<p>c</p>  <p>Șurub M8×12 + șaibă + piuliță 2 Buc.</p>	<p>d</p>  <p>Șurub M8×80 + șaibă + piuliță 2 Buc.</p>	<p>e</p>  <p>Buton de reglare 4 Buc.</p>	<p>f</p>  <p>Cheie fixă 2 Buc.</p>	

Instrucțiuni de asamblare

1/6

Montați baza (7) pe partea inferioară a profilelor principale (1). Utilizați șuruburi M10×45, șaibe și piulițe (a). Introduceți elementul de îmbinare (8) în profilele principale (1).

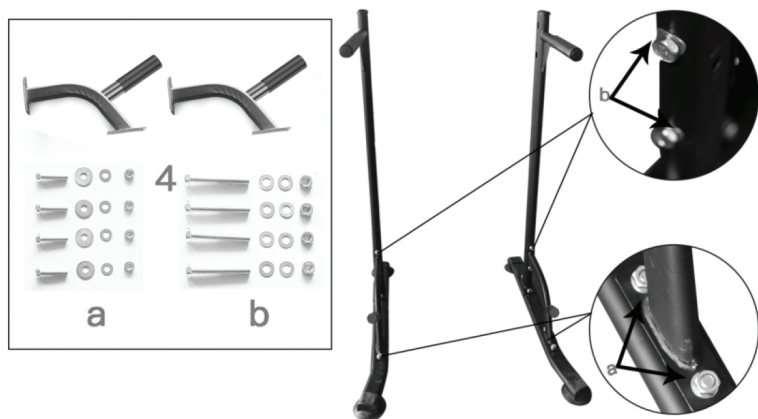
Avertisment: Nu strângeți șuruburile în această etapă.





2/6

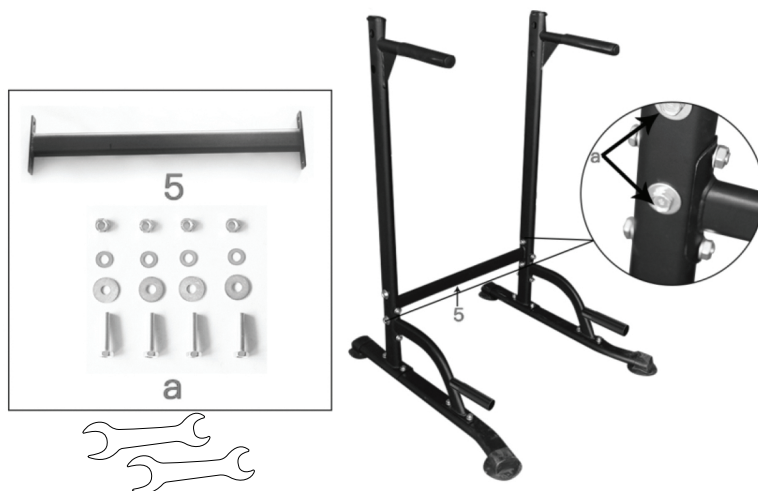
Fixați suporturile frontale (4) pe partea frontală a profilelor principale (1) utilizând șuruburi M10×45 și M10×75, șaibe și piulițe (a, b).
Avertisment: Nu strângeți șuruburile în această etapă.



3/6

Conectați părțile inferioare ale profilelor principale (1) cu conectorul profilelor principale (5). Utilizați cheile fixe (f), șuruburi M10×45, șaibe și piulițe (a).

Avertisment: Nu strângeți șuruburile în această etapă.



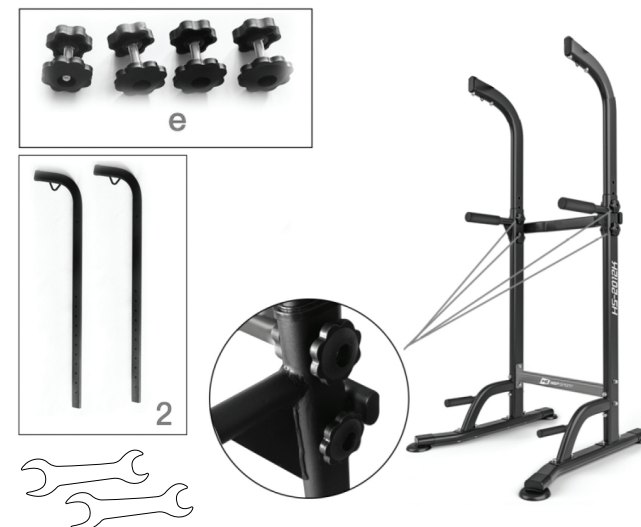
4/6

Fixați suportul posterior (3) pe partea din spate a profilelor principale (1) utilizând șuruburi M8×16, șaibe (c) și chei fixe (f).
Avertisment: Nu strângeți șuruburile în această etapă.



5/6

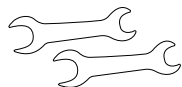
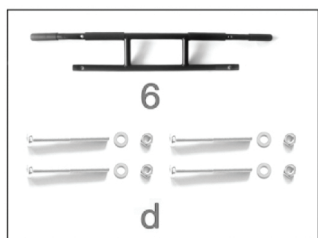
Montați părțile superioare ale profilelor principale (2) pe părțile inferioare (1). Utilizați butoanele de reglare (e) și cheile fixe (f).
Avertisment: În această etapă strângeți toate șuruburile (a, b, c).





6/6

Fixați bara (6) pe părțile superioare ale profilelor principale (2) utilizând șuruburi M8×80, șaibe și piulițe (d). Utilizați cheile fixe (f).



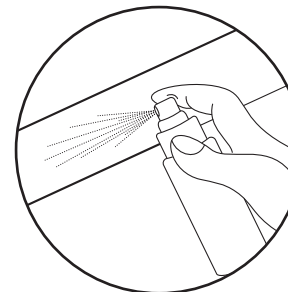
Reglarea înălțimii barei

Pentru a modifica înălțimea barei, deșurubați butoanele de fixare (e), setați înălțimea dorită a părților superioare ale profilelor principale (2), apoi strângeți butoanele.

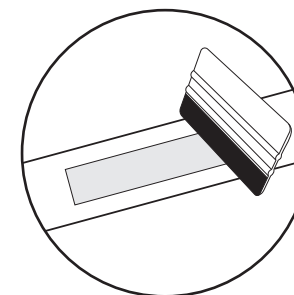
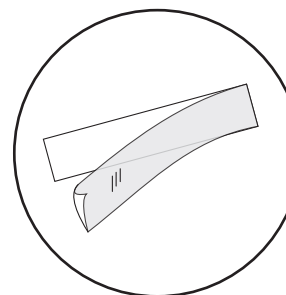


Aplicarea autocolantului*

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.

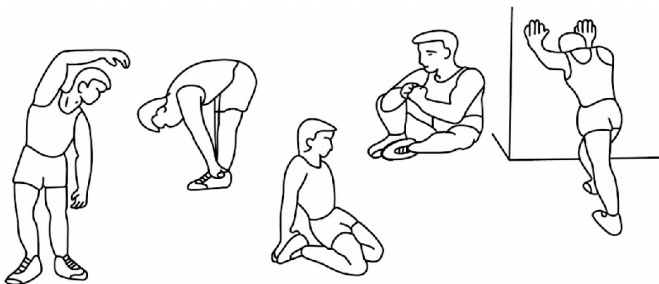
RO Plan de antrenament



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.

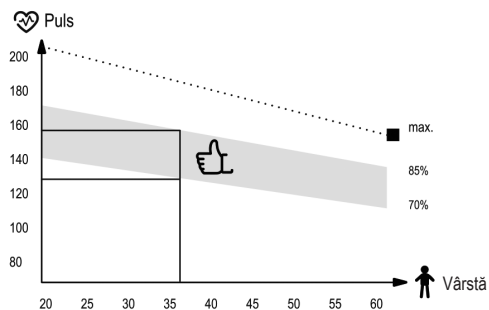
1. Încălzire

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

- Cientul are următoarele opțiuni pentru depunerea unei reclamații:
 - prin completarea formularului disponibil pe site: <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
- Defectele constatate în perioada de garanție vor fi remediate gratuit în termen de 14 zile lucrătoare de la data livrării echipamentului. Dacă este necesară trimiterea produsului în străinătate pentru reparație sau importul pieselor de schimb din străinătate, termenul de reparație poate fi prelungit.
- Se aplică legislația țării în care au fost livrate bunurile, inclusiv în ceea ce privește drepturile rezultate din garanție. CISG nu se aplică.
- Garanția nu acoperă deteriorările cauzate de utilizarea necorespunzătoare.



Produsul a fost ambalat pentru a-l proteja împotriva eventualelor deteriorări în timpul transportului. Ambalajul este reciclabil. Eliminați materialele conform tipului acestora.





Manualul de utilizare este tipărit pe hârtie reciclabilă. Vă rugăm să îl eliminați în conformitate cu reglementările locale privind reciclarea.



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

- 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.
- Výrobok sa môže používať iba na určený účel.
- 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.
- Prístroj by mal byť skladovaný na suchom a teplom mieste mimo priameho slnečného žiarenia.
- Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
- Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
- Zariadenie umiestnite na rovný, stabilný a čistý povrch.
- Pre ochranu podlahy pod zariadením odporúčame umiestniť koberec, rohož alebo inú podložku.
- Aby ste zabránili znečisteniu v montážnej oblasti použite pod zariadením zodpovednú podložku (gumovú, drevenú a pod).
- Pred začatím tréningu sa uistite, či je zariadenie kompletne a či sú všetky časti na svojom mieste.
- 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.
- Pred použitím zariadenia sa zahrejte.
- 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.
- Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach.
- 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.
- Nevykonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tejto príručke. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v príručke).
- Minimálny voľný priestor potrebný na bezpečnú prevádzku zariadenia nie je menší ako dva metre.
- Maximálna povolená hmotnosť používateľa je 160 kg.
- Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN ISO 20957-1:2024.

Zoznam dielov

 Spodná časť hlavného rámu 2 Ks.	 Horná časť hlavného rámu 2 Ks.	 Zadná podpera 1 Ks.	 Predná podpera 2 Ks.	 Profil spájajúci hlavné rámy 1 Ks.
 Hrazda 1 Ks.	 Základňa 2 Ks.	 Konektor 2 Ks.	 Skrutka M10x45 + podložka + matica 12 Ks.	 Skrutka M10x75 + podložka + matica 4 Ks.
 Skrutka M8x12 + podložka + matica 2 Ks.	 Skrutka M8x80 + podložka + matica 2 Ks.	 Upínací gombík 4 Ks.	 Imbusový kľúč 2 Ks.	

Návod na montáž

1/6

Nasadíte základne (7) na spodné časti hlavného rámu (1). Na tento účel použijete skrutky, podložky a matice M10x45 (a). Vložte konektory (8) do spodných častí hlavného rámu (1).

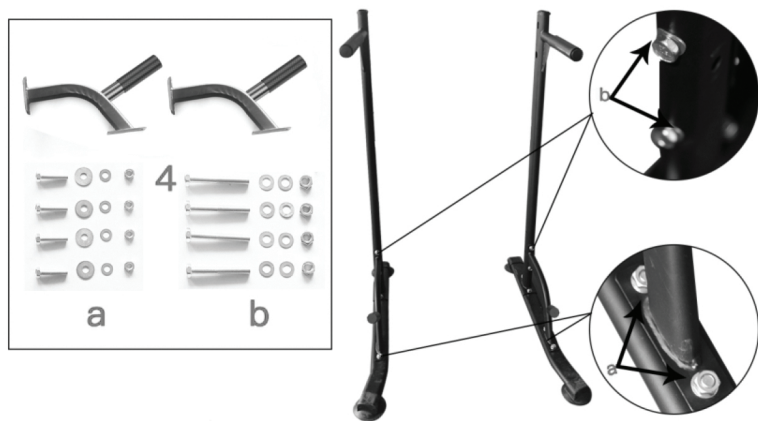
Poznámka: V tomto kroku úplne nedoťahujte skrutky.





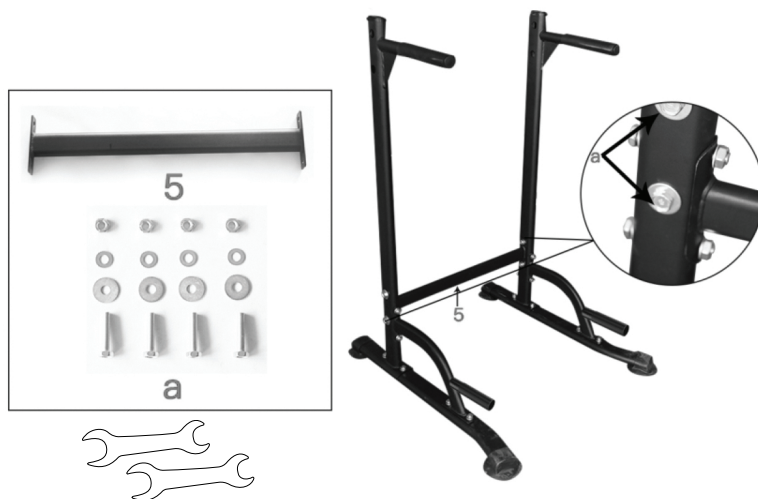
2/6

Priskrutkujte predné podpery (4) ku spodným častiam hlavného rámu (1) pomocou skrutiek M10×45, podložiek M10×75 a matic (a, b).
Poznámka: V tomto kroku úplne nedotahujte skrutky.



3/6

Spojte spodné časti hlavného rámu (1) so spojovacím profilom (5) pomocou kľúčov (f), skrutiek M10×45, podložiek, matic (a).



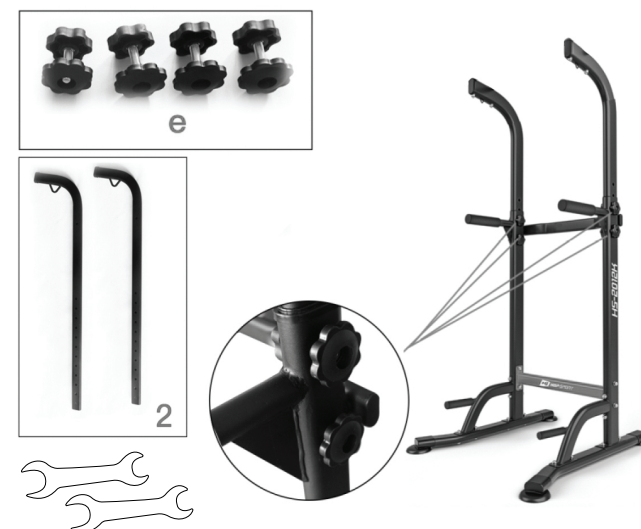
4/6

Priskrutkujte zadnú podporu (3) k zadnej časti hlavného rámu (1) pomocou skrutiek M8×16, podložiek (c) a kľúčov (f).
Poznámka: V tomto kroku úplne nedotahujte skrutky.



5/6

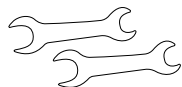
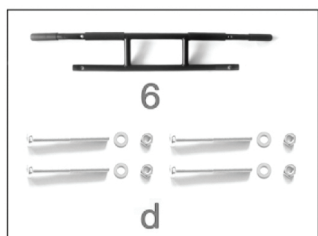
Nasadzte horné časti hlavného rámu (2) na ich spodné časti (1). K tomu použite upínacie gombíky (e) a kľúče (f).
Poznámka: V tomto kroku utiahnite všetky skrutky (a, b, c).





6/6

Priskrutkujte hrazdu (6) k horným častiam hlavného rámu (2) pomocou skrutiek M8x80, podložiek a matic (d).



Nastavenie výšky hrazdy

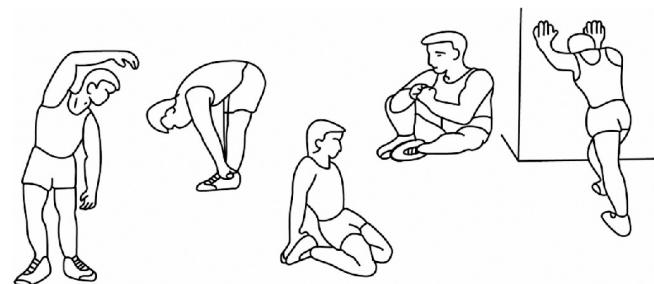
Ak chcete zmeniť výšku hrazdy, odskrutkujte upevňovacie gombíky (e), nastavte požadovanú výšku horných častí hlavných profilov (2) a potom dotiahnite otočný gombík.



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

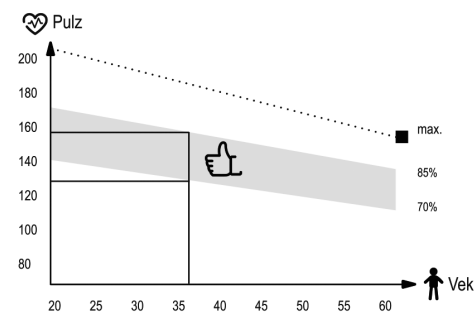
1. Rozcvička

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.



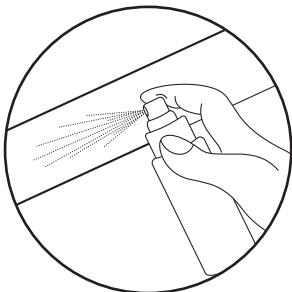
3. Relaxačná fáza

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.

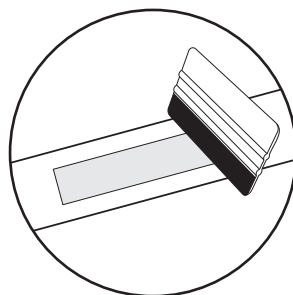
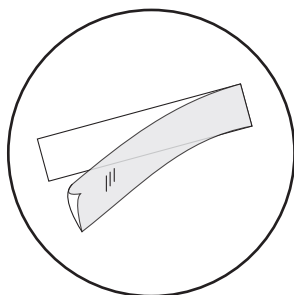


Prilepenie nálepky*

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



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

SK Riešenie problémov



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



Záručné podmienky

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

- Повна безпека та ефективність використання можуть бути досягнуті за умови збірки обладнання та його використання відповідно до інструкцій. Не забудьте повідомити користувачів обладнання про всі обмеження, застереження та запобіжні заходи. Ми не несемо відповідальності за проблеми або травми, спричинені порушенням правил, викладених у даній інструкції.
- Виріб можна використовувати лише за призначенням.
- Пристрій призначений тільки для домашнього використання дорослими. Не залишайте пристрій у місці, доступному для дітей. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
- Пристрій слід зберігати в сухому і тепломu місці, подалі від прямих сонячних променів.
- Обладнання не підходить для реабілітаційних цілей.
- Користуватися обладнанням одночасно може лише одна людина.
- Поставте обладнання на рівну, стійку, пряму, чисту і вільну поверхню.
- Рекомендуємо ставити обладнання на килимок або будь-яке інше захисне покриття, щоб не пошкодити підлогу.
- Покладіть відповідне покриття (наприклад, гумовий килимок, дерев'яне покриття тощо) під пристрій у зоні кріплення, щоб уникнути забруднення.
- Перш ніж розпочати тренування, переконайтеся, що пристрій готовий, а всі деталі на своєму місці.
- 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.
- Зробіть розминку перед тренуванням.
- 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.
- Не підбирайте для тренувань довгий вільний одяг, який може потрапити в рухомі частини.
- 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.
- 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).
- Щоб використання обладнання було безпечним, ви маєте мати вільний простір мінімум не менше двох метрів.
- Максимально допустима вага користувача – 160 кг.
- Обладнання виготовлено відповідно до стандарту EN ISO 20957-1:2024.

Список деталей








<p>1</p>  <p>Нижня частина основного профілю 2 Шт.</p>	<p>2</p>  <p>Верхня частина основного профілю 2 Шт.</p>	<p>3</p>  <p>Задній кронштейн 1 Шт.</p>	<p>4</p>  <p>Передня опора 2 Шт.</p>	<p>5</p>  <p>Профіль, що з'єднує основні профілі 1 Шт.</p>
<p>6</p>  <p>Турнік 1 Шт.</p>	<p>7</p>  <p>Опора 2 Шт.</p>	<p>8</p>  <p>Роз'єм 2 Шт.</p>	<p>a</p>  <p>Болт M10×45 + плоска шайба + гайка 12 Шт.</p>	<p>b</p>  <p>Болт M10×75 + плоска шайба + гайка 4 Шт.</p>
<p>c</p>  <p>Болт M8×12 + плоска шайба + гайка 2 Шт.</p>	<p>d</p>  <p>Болт M8×80 + плоска шайба + гайка 2 Шт.</p>	<p>e</p>  <p>Монтажна ручка 4 Шт.</p>	<p>f</p>  <p>Ключ 2 Шт.</p>	

Схема монтажу

1/6

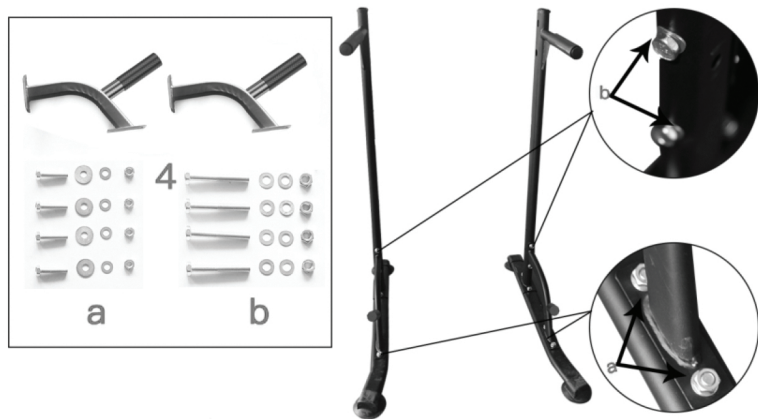
Встановіть основи (7) на нижні частини основних напрямних (1). Для цього використовуйте болти m10×45, шайби та гайки (a). Вставте з'єднувачі (8) в основні профілі (1). Примітка. На цьому кроці не закручуєте гвинти до кінця.





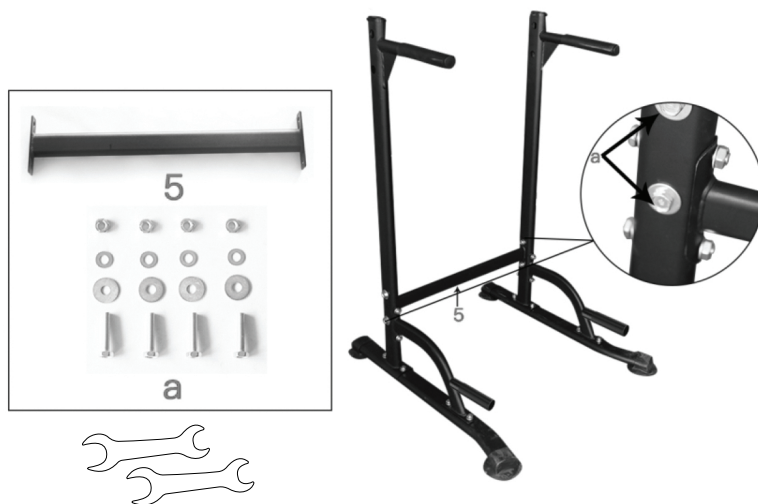
2/6

Прикрутіть передні кронштейни (4) до передньої частини основних напрямних (1), використовуючи гвинти M10×45, шайби M10×75 і гайки (a, b). Примітка. На цьому кроці не закручуйте гвинти до кінця.



3/6

З'єднайте нижні частини основних профілів (1) зі Профіль, що з'єднує основні профілі (5) за допомогою Ключ (f), болтів M10x45, шайб, гайок (a).



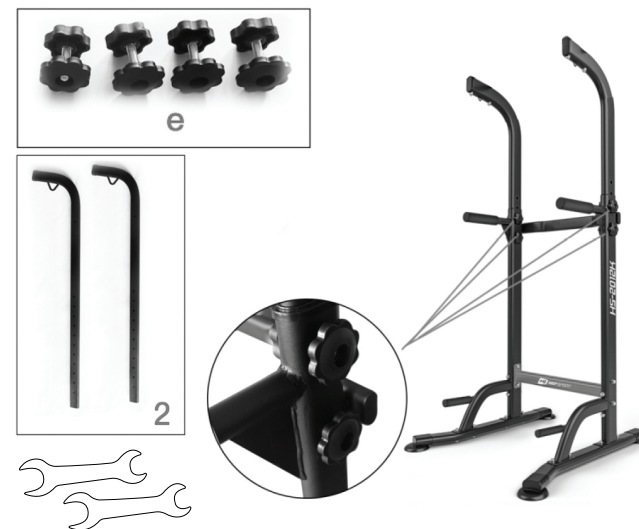
4/6

Прикрутіть задній кронштейн (3) до задньої частини головних напрямних (1), використовуючи гвинти M8×16, шайби (c) і ключі (f). Примітка. На цьому кроці не закручуйте гвинти до кінця.



5/6

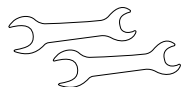
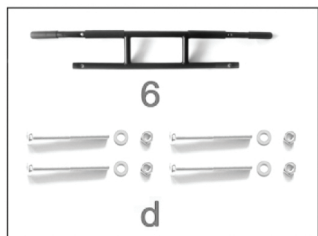
Установіть верхні частини основних напрямних (2) до їхніх нижніх частин (1). Для цього використовуйте затисні ручки (e) і гайкові ключі (f). Примітка. На цьому кроці повністю затягніть усі гвинти (a, b, c).





6/6

Прикрутіть планку (6) до верхніх частин основних профілів (2), використовуючи болти M8×80, шайби та гайки (d).



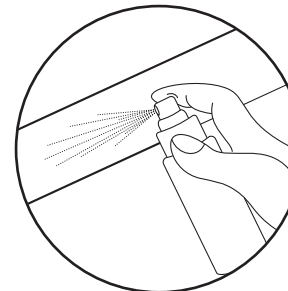
Регулювання висоти турніка

Щоб змінити висоту турніка, відкрутіть ручки-затискачі (e), встановіть бажану висоту верхніх частин основних перекладин (2), потім затягніть ручку.

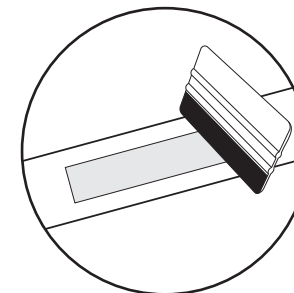
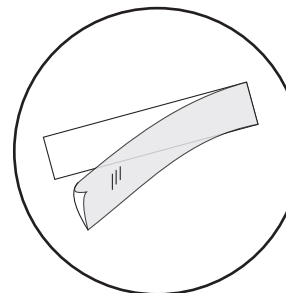


Інструкція наклеювання наліпки*

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

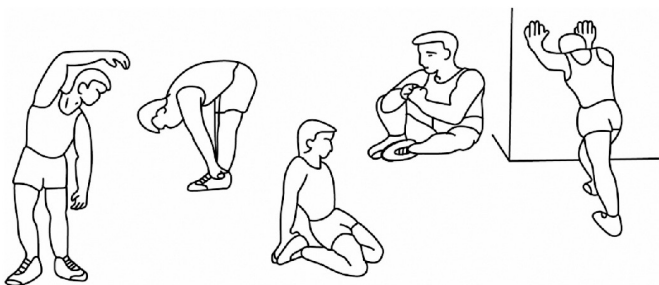
UA План тренувань



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

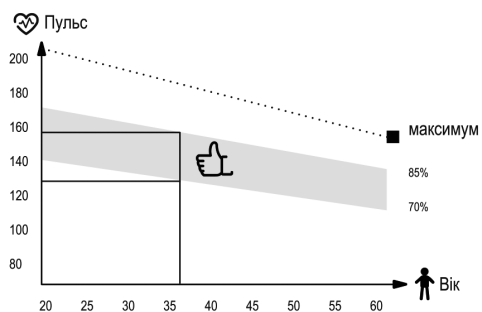
1. Розминка

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



2. Фаза вправ

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



3. Фаза релаксації

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

UA Чистка та обслуговування



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

UA Вирішення проблем



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



Умови гарантії

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



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 gyártva

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