

Apex Dip

Pull up & Dip station

Drążek wolnostojący do podciągania

Freistehende Klimmzugstange



EN

Manual Instructions

Read and follow the instructions before installation and use. Keep the instructions for future reference.

PL

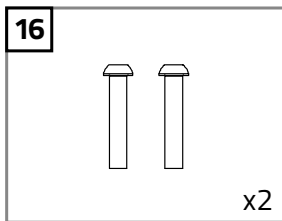
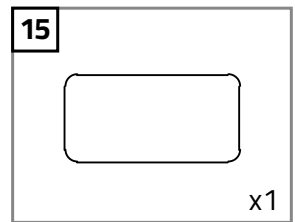
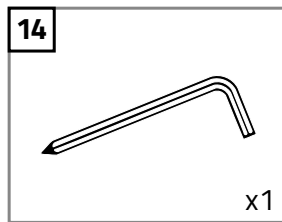
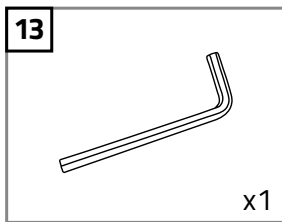
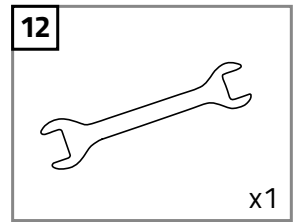
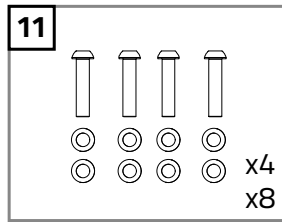
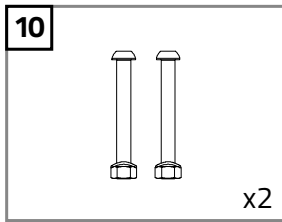
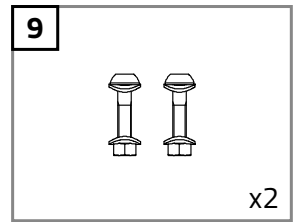
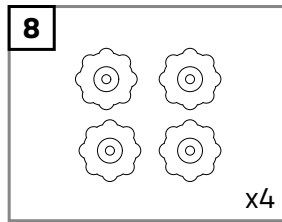
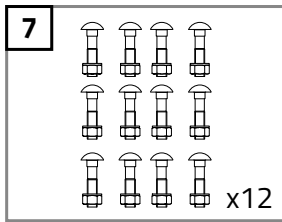
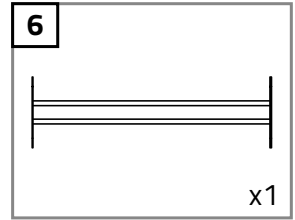
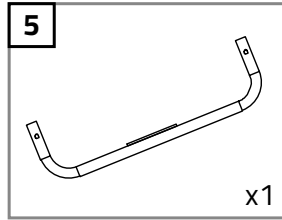
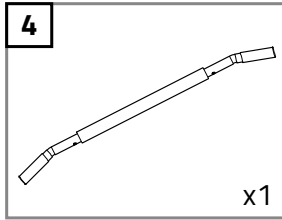
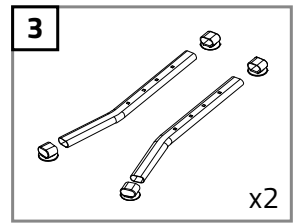
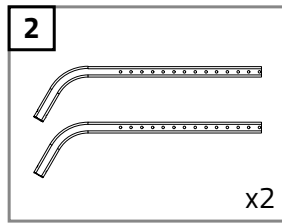
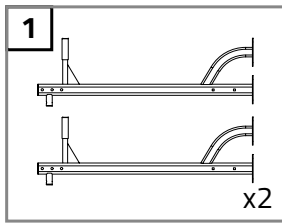
Instrukcja obsługi

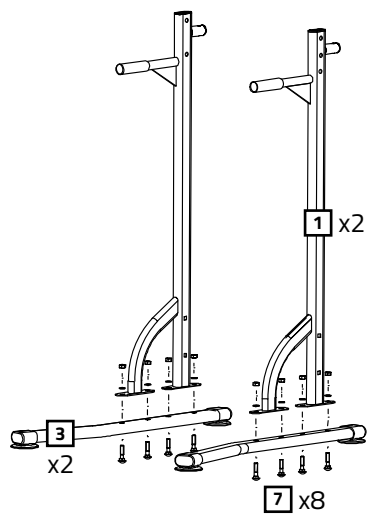
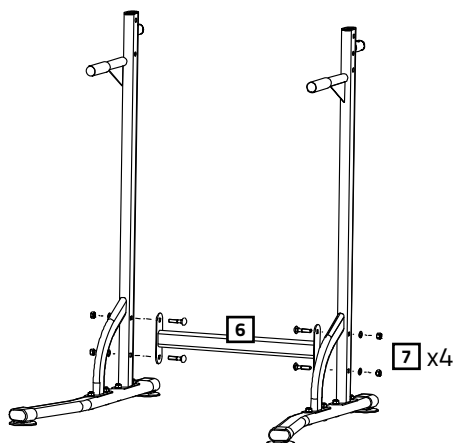
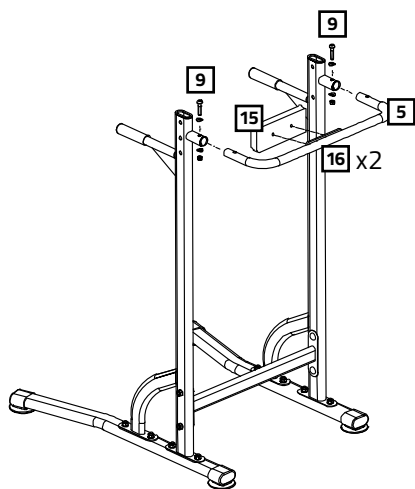
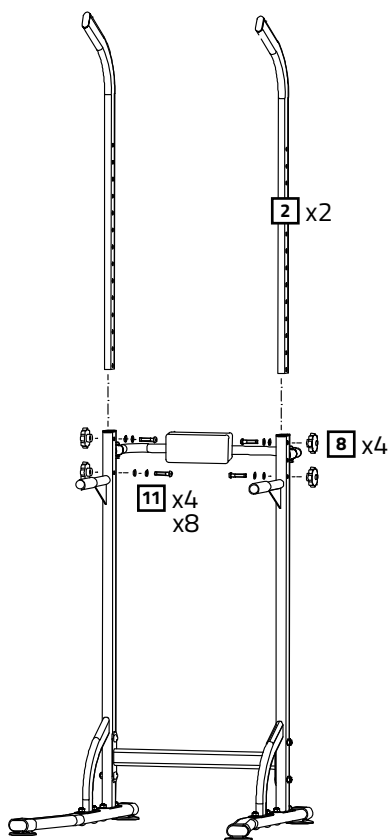
Przed montażem i użyciem zapoznaj się z instrukcją i zastosuj się do jej zasad. Zachowaj instrukcję do późniejszego wglądu.

DE

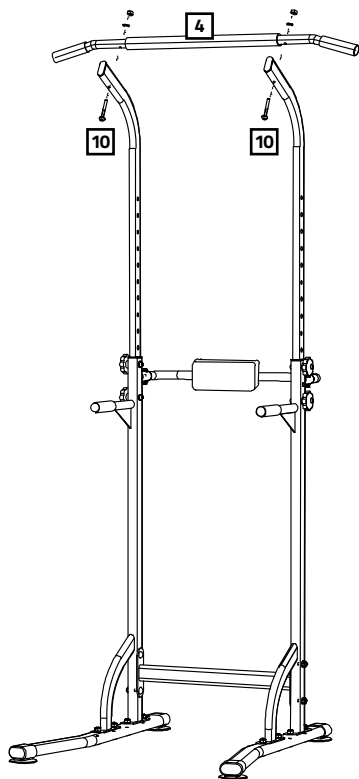
Bedienungsanleitung

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und bewahren Sie diese zum Nachschlagen im Bedarfsfall auf.

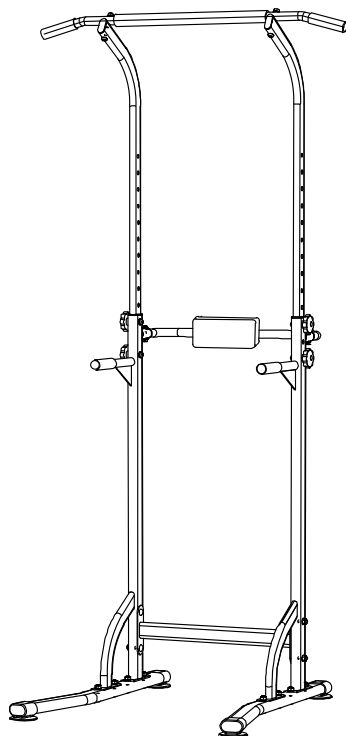


A**B****C****D**

E



F



Thank you for purchasing Neo-Sport branded equipment! This product is a device intended for performing strength exercises using body weight, in particular for pull-up exercises. The product has been designed as a HC (Home Class) device and is intended exclusively for home use, indoors. The product is not a medical device and must not be used as therapeutic or rehabilitation equipment. The construction of the product corresponds to the requirements provided for HC class fitness equipment, in accordance with EN ISO 20957-1, within the scope applicable to this type of equipment.

Warnings!

- Use the apparatus exclusively for home use. The product has HC (Home Class) classification and must not be used as therapeutic, rehabilitation, or commercial equipment.
- Do not exceed the maximum permissible user weight, which is 100 kg.
- Use the apparatus only by one person at a time. Simultaneous use by more than one person is prohibited.
- Place the apparatus on a dry, flat, and stable surface. The use of a protective mat or carpet is recommended to additionally protect the floor.
- Do not use the product in damp rooms and do not place it on elevated or unstable surfaces.
- Maintain adequate free space around the device. The minimum free space should not be less than 0.6 m, and at the point of dismounting the device it is recommended to leave at least 1 m of free space.
- Before first use and at regular intervals, check the condition of all screw connections and fastening elements. Do not use the product if you notice looseness or improper fastening of components.
- Exercise only on a fully functional, complete, and undamaged apparatus. If missing parts or damage are detected, discontinue use until the issue has been resolved.
- If repair or replacement of parts is required, contact the seller. Do not perform any modifications or structural alterations yourself.
- Before starting training, perform a short warm-up lasting approximately 5–10 minutes.
- Exercise particular caution in the presence of children. Do not allow children or animals near the device during exercises or immediately after their completion.
- Exercise in appropriate sports clothing and sports footwear. Avoid loose clothing that could catch on structural elements. Remove jewelry before starting exercises.
- If you are ill, undergoing treatment, or have any doubts regarding your health condition, consult a physician before starting training.
- If pain, dizziness, fainting, shortness of breath, or other disturbing symptoms occur, immediately stop exercising and consult a physician.
- Avoid excessive loads and improper exercise technique, which may lead to serious injuries.
- When lifting or carrying the apparatus, maintain proper body posture to avoid spinal injuries.
- The product is intended exclusively for adults. Keep unsupervised children away from the device. The apparatus is not a toy.
- Protect the product from fire and do not strike it with hard objects.
- During assembly, do not fully tighten all screws until the entire structure has been assembled. After completing assembly, firmly tighten all connections.

Assembly

- Assemble the product in accordance with the sequence presented (fig. on pages 3–4).
- Before starting assembly, check the completeness of all elements (fig. on page 2) and their technical condition. If any parts are missing or damaged, do not proceed with assembly.
- During assembly, tighten screws and connections only preliminarily. Perform final, full tightening of all connections only after completing assembly of the entire structure.
- Exercise caution during assembly to avoid pinching hands or fingers. It is recommended to carry out assembly with the participation of at least two persons.
- After completing assembly, check the stability of the product and ensure that all screw connections are properly and firmly tightened.

Use

Regular use of the exercise equipment may support maintaining physical fitness and developing muscle strength in combination with an appropriately selected training plan and diet. Before starting exercises, make sure that there are no health contraindications to performing them.

Warm-up

Perform a warm-up before starting exercises and after their completion. Warm-up improves blood circulation and reduces the risk of muscle injuries. Perform each stretching exercise for approximately 30 seconds. Do not overstretch muscles – if pain is felt, stop the exercise.

Exercises

During exercises, maintain a steady pace appropriate for yourself. To achieve the best results, it is recommended to maintain training intensity within the target zone adjusted to the user's age. After completing exercises, it is recommended to repeat stretching exercises.

Dziękujemy za zakup sprzętu marki Neo-Sport! Niniejszy produkt jest urządzeniem przeznaczonym do wykonywania ćwiczeń siłowych z wykorzystaniem masy własnego ciała, w szczególności do podciągania się. Produkt został zaprojektowany jako urządzenie klasy HC (Home Class) i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego, wewnątrz pomieszczeń. Produkt nie jest wyrobem medycznym i nie może być stosowany jako sprzęt terapeutyczny ani rehabilitacyjny. Konstrukcja produktu odpowiada wymaganiom przewidzianym dla urządzeń fitness klasy HC, zgodnie z normą EN ISO 20957-1 w zakresie mającym zastosowanie do tego typu urządzeń.

Ostrzeżenia!

- Używaj przyrządu wyłącznie do użytku domowego. Produkt posiada klasę HC (Home Class) i nie może być wykorzystywany jako sprzęt terapeutyczny, rehabilitacyjny ani do celów komercyjnych.
- Nie przekraczaj maksymalnej dopuszczalnej masy użytkownika, która wynosi 100 kg.
- Korzystaj z przyrządu wyłącznie w pojedynkę. Jednoczesne użytkowanie przez więcej niż jedną osobę jest zabronione.
- Ustaw przyrząd na suchym, płaskim i stabilnym podłożu. Zaleca się zastosowanie maty lub wykładziny ochronnej w celu dodatkowego zabezpieczenia podłoża.
- Nie używaj produktu w wilgotnych pomieszczeniach oraz nie ustawiaj go na podwyższeniach ani niestabilnych powierzchniach.
- Zachowaj odpowiednią wolną przestrzeń wokół urządzenia. Minimalna wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m, a w miejscu schodzenia z urządzenia zaleca się pozostawienie co najmniej 1 m wolnej przestrzeni.
- Przed pierwszym użyciem oraz w regularnych odstępach czasu sprawdzaj stan wszystkich połączeń śrubowych i elementów mocujących. Nie używaj produktu, jeżeli zauważysz luzy lub nieprawidłowe zamocowanie elementów.
- Ćwicz wyłącznie na sprawnym, kompletnym i nieuszkodzonym przyrządzie. W przypadku stwierdzenia braków części lub uszkodzeń zaprzestań użytkowania do czasu ich usunięcia.
- W razie konieczności naprawy lub wymiany części skontaktuj się ze sprzedawcą. Nie dokonuj samodzielnych przeróbek ani modyfikacji konstrukcji.
- Przed rozpoczęciem treningu wykonaj krótką rozgrzewkę trwającą około 5–10 minut.
- Zachowaj szczególną ostrożność w obecności dzieci. Nie dopuszczaj dzieci ani zwierząt do urządzenia podczas ćwiczeń ani bezpośrednio po ich zakończeniu.
- Ćwicz w odpowiednim stroju sportowym i obuwiu sportowym. Unikaj luźnej odzieży, która mogłaby zahaczyć o elementy konstrukcji. Zdejmij biżuterię przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Jeżeli chorujesz, jesteś w trakcie leczenia lub masz wątpliwości co do swojego stanu zdrowia, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu.
- W przypadku wystąpienia bólu, zawrotów głowy, omdlenia, duszności lub innych niepokojących objawów natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.
- Unikaj nadmiernych obciążeń i niewłaściwej techniki ćwiczeń, które mogą prowadzić do poważnych urazów.
- Podczas podnoszenia lub przenoszenia przyrządu zachowuj prawidłową postawę ciała, aby uniknąć urazów kręgosłupa.

- Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci bez nadzoru z dala od urządzenia. Przyrząd nie jest zabawką.
- Chroń produkt przed działaniem ognia oraz nie uderzaj go twardymi przedmiotami.
- Podczas montażu nie dokręcaj wszystkich śrub do oporu aż do zakończenia montażu całej konstrukcji. Po zakończeniu montażu dokładnie dokręć wszystkie połączenia.

Montaż

- Wykonaj montaż produktu zgodnie z przedstawioną kolejnością (rys. na s. 3–4).
- Przed rozpoczęciem montażu sprawdź kompletność wszystkich elementów (rys. na s. 2) oraz ich stan techniczny. W przypadku stwierdzenia braków lub uszkodzeń nie przystępuj do montażu.
- Podczas montażu dokręcaj śruby i połączenia wyłącznie wstępnie. Końcowego, pełnego dokręcenia wszystkich połączeń dokonaj dopiero po zakończeniu montażu całej konstrukcji.
- Zachowaj ostrożność podczas montażu, aby nie przyciąć dłoni lub palców. Zaleca się wykonywanie montażu z udziałem co najmniej dwóch osób.
- Po zakończeniu montażu sprawdź stabilność produktu oraz upewnij się, że wszystkie połączenia śrubowe są prawidłowo i solidnie dokręcone.

Użytkowanie

Regularne użytkowanie sprzętu do ćwiczeń może wspierać utrzymanie sprawności fizycznej oraz rozwój siły mięśniowej w połączeniu z odpowiednio dobranym planem treningowym i dietą. Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że nie występują przeciwwskazania zdrowotne do ich wykonywania.

Rozgrzewka

Wykonuj rozgrzewkę przed rozpoczęciem ćwiczeń oraz po ich zakończeniu. Rozgrzewka poprawia krążenie krwi oraz zmniejsza ryzyko urazów mięśni. Każde ćwiczenie rozciągające wykonuj przez około 30 sekund. Nie rozciągaj mięśni nadmiernie – w przypadku odczuwania bólu przerwij ćwiczenie.

Ćwiczenia

Podczas ćwiczeń utrzymuj stałe, odpowiednie dla siebie tempo. W celu uzyskania najlepszych efektów zaleca się utrzymywanie intensywności treningu w zakresie strefy docelowej, dostosowanej do wieku użytkownika. Po zakończeniu ćwiczeń zaleca się ponowne wykonanie ćwiczeń rozciągających.

Vielen Dank für den Kauf eines Neo-Sport Geräts! Dieses Produkt ist ein Gerät zur Durchführung von Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht, insbesondere für Klimmzugübungen. Das Produkt wurde als Gerät der Klasse HC (Home Class) konzipiert und ist ausschließlich für den häuslichen Gebrauch in Innenräumen bestimmt. Das Produkt ist kein Medizinprodukt und darf nicht als therapeutisches oder rehabilitatives Gerät verwendet werden. Die Konstruktion des Produkts entspricht den Anforderungen für Fitnessgeräte der Klasse HC gemäß der Norm EN ISO 20957-1, soweit diese auf diesen Gerätetyp anwendbar sind.

Warnhinweise!

- Verwende das Gerät ausschließlich für den häuslichen Gebrauch. Das Produkt besitzt die Klassifizierung HC (Home Class) und darf nicht als therapeutisches, rehabilitatives oder kommerzielles Gerät verwendet werden.
- Überschreite nicht das maximal zulässige Benutzergewicht von 100 kg.
- Verwende das Gerät ausschließlich alleine. Die gleichzeitige Nutzung durch mehr als eine Person ist untersagt.
- Stelle das Gerät auf einen trockenen, ebenen und stabilen Untergrund. Die Verwendung einer Schutzmatte oder eines Teppichs wird empfohlen, um den Boden zusätzlich zu schützen.
- Verwende das Produkt nicht in feuchten Räumen und stelle es nicht auf erhöhte oder instabile Flächen.
- Halte ausreichend Freiraum um das Gerät ein. Der minimale Freiraum darf nicht weniger als 0,6 m betragen, und im Bereich des Absteigens vom Gerät wird ein Freiraum von mindestens 1 m empfohlen.
- Überprüfe vor der ersten Benutzung sowie in regelmäßigen Abständen alle Schraubverbindungen und Befestigungselemente. Verwende das Produkt nicht, wenn Lockerungen oder eine unsachgemäße Befestigung festgestellt werden.
- Trainiere ausschließlich an einem funktionsfähigen, vollständigen und unbeschädigten Gerät. Bei festgestellten fehlenden Teilen oder Beschädigungen ist die Nutzung bis zur Behebung einzustellen.
- Wende dich im Falle einer erforderlichen Reparatur oder eines Teileaustauschs an den Verkäufer. Nimm keine eigenständigen Umbauten oder konstruktiven Veränderungen vor.
- Führe vor Beginn des Trainings eine kurze Aufwärmphase von etwa 5–10 Minuten durch.
- Sei besonders vorsichtig in Anwesenheit von Kindern. Halte Kinder und Tiere während des Trainings sowie unmittelbar danach vom Gerät fern.
- Trainiere in geeigneter Sportkleidung und mit Sportschuhen. Vermeide lockere Kleidung, die sich an Konstruktionsteilen verfangen könnte. Lege vor dem Training Schmuck ab.
- Wenn du krank bist, dich in ärztlicher Behandlung befindest oder Zweifel an deinem Gesundheitszustand hast, konsultiere vor Trainingsbeginn einen Arzt.
- Bei Auftreten von Schmerzen, Schwindel, Ohnmacht, Atemnot oder anderen beunruhigenden Symptomen brich das Training sofort ab und konsultiere einen Arzt.
- Vermeide übermäßige Belastungen und eine unsachgemäße Übungstechnik, da diese zu schweren Verletzungen führen können.

- Achte beim Anheben oder Tragen des Geräts auf eine korrekte Körperhaltung, um Wirbelsäulenverletzungen zu vermeiden.
- Das Produkt ist ausschließlich für Erwachsene bestimmt. Halte unbeaufsichtigte Kinder vom Gerät fern. Das Gerät ist kein Spielzeug.
- Schütze das Produkt vor Feuer und schlage nicht mit harten Gegenständen darauf.
- Ziehe während der Montage nicht alle Schrauben vollständig fest, bevor die gesamte Konstruktion montiert ist. Ziehe nach Abschluss der Montage alle Verbindungen fest an.

Montage

- Führe die Montage des Produkts gemäß der dargestellten Reihenfolge durch (Abb. auf Seiten 3–4).
- Überprüfe vor Beginn der Montage die Vollständigkeit aller Teile (Abb. auf Seite 2) sowie deren technischen Zustand. Bei festgestellten Mängeln oder Beschädigungen darf die Montage nicht begonnen werden.
- Ziehe während der Montage Schrauben und Verbindungen nur vorläufig fest. Das endgültige vollständige Festziehen aller Verbindungen darf erst nach Abschluss der gesamten Montage erfolgen.
- Gehe bei der Montage vorsichtig vor, um ein Einklemmen von Händen oder Fingern zu vermeiden. Es wird empfohlen, die Montage mit mindestens zwei Personen durchzuführen.
- Überprüfe nach Abschluss der Montage die Stabilität des Produkts und stelle sicher, dass alle Schraubverbindungen korrekt und fest angezogen sind.

Benutzung

Die regelmäßige Nutzung des Trainingsgeräts kann die Aufrechterhaltung der körperlichen Fitness sowie den Aufbau der Muskelkraft in Verbindung mit einem entsprechend abgestimmten Trainingsplan und einer geeigneten Ernährung unterstützen. Vergewissere dich vor Beginn der Übungen, dass keine gesundheitlichen Gegenanzeigen vorliegen.

Aufwärmen

Führe vor Beginn der Übungen sowie nach deren Abschluss ein Aufwärmen durch. Das Aufwärmen verbessert die Durchblutung und reduziert das Risiko von Muskelverletzungen. Jede Dehnübung sollte etwa 30 Sekunden dauern. Dehne die Muskeln nicht übermäßig – bei Schmerzen ist die Übung abzubrechen.

Übungen

Halte während der Übungen ein gleichmäßiges, für dich angemessenes Tempo ein. Um die besten Ergebnisse zu erzielen, wird empfohlen, die Trainingsintensität im altersangepassten Zielbereich zu halten. Nach Abschluss der Übungen wird empfohlen, Dehnübungen zu wiederholen.



Manufactured in China for:
Wyprodukowano w Chinach dla:
Hergestellt in China für:

Global Income sp. z o.o.
ul. Chwaszczyńska 135B
81-571 Gdynia
Poland

www.neo-sport.pl
sklep@neo-sport.pl