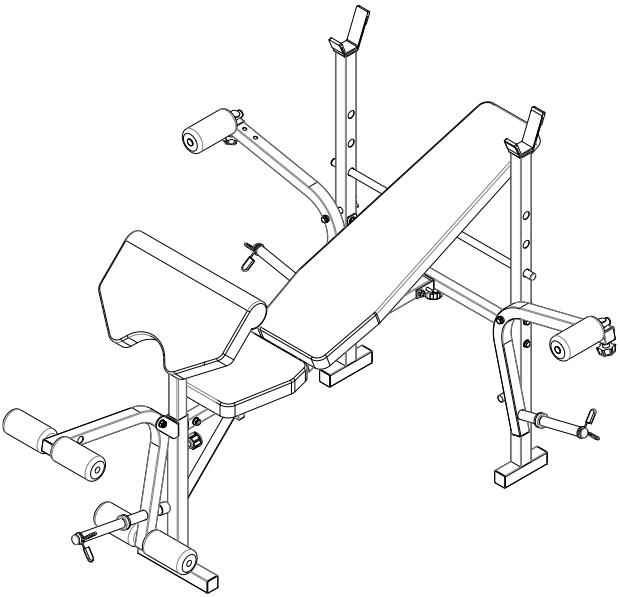
HOP-SPORT®



30'

HS-1055

Posilovací lavice s bicepsovou opěrou CZ

Hantelbank mit Curlpult DE

Weight bench EN

Banco de musculación ES

Banc d'entraînement avec un pupitre FR

Banco da palestra IT

Trainingsbank NL

Ławka treningowa z modlitewnikiem PL

Trěningová lavica s opierkou pre biceps SK

Лава тренувальна з партою Скотта UA

Scan me
www.hop-sport.com

ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / EXPLODED VIEW / VISTA EXPLOSIONADA / SCHÉMA DÉMONTÉ / VISTA ESPLOSA / EXPLOSIEAANZICHT / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHĽAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН 1

CZ NÁVOD K POUŽITÍ. 3

DE BEDIENUNGSANLEITUNG 17

EN INSTRUCTION 31

ES MANUAL DE INSTRUCCIONES 45

FR INSTRUCTIONS D'UTILISATION 59

IT MANUALE DI ISTRUZIONI. 73

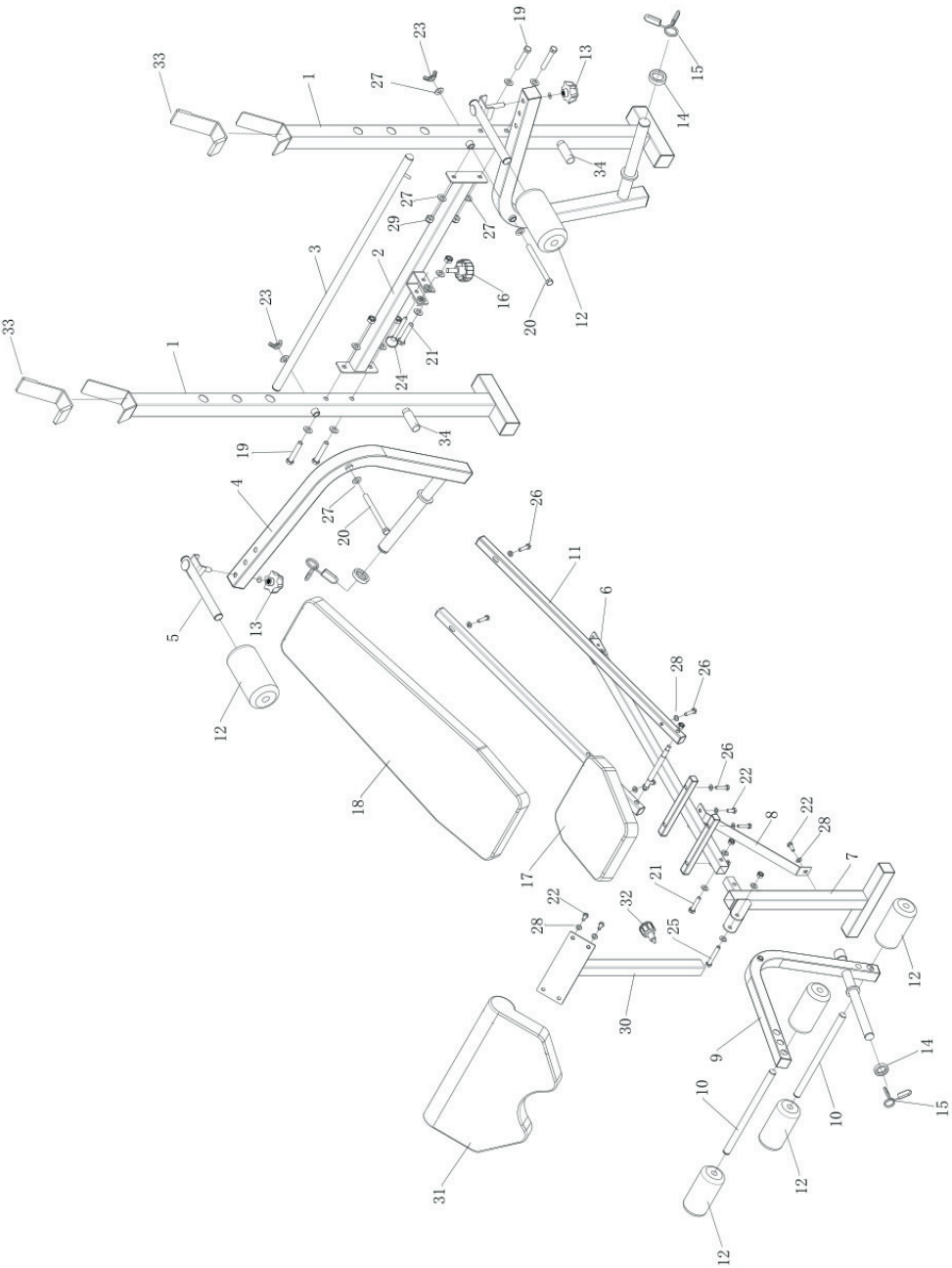
NL GEBRUIKSAANWIJZING. 87

PL INSTRUKCJA OBSŁUGI 101

SK NÁVOD NA POUŽITIE 115

UA ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ 129

ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / EXPLODED VIEW / VISTA EXPLOSIONADA / SCHÉMA DÉMONTÉ / VISTA ESPLOSA / EXPLOSIEAANZICHT / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHĽAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН



CZ Upozornění

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

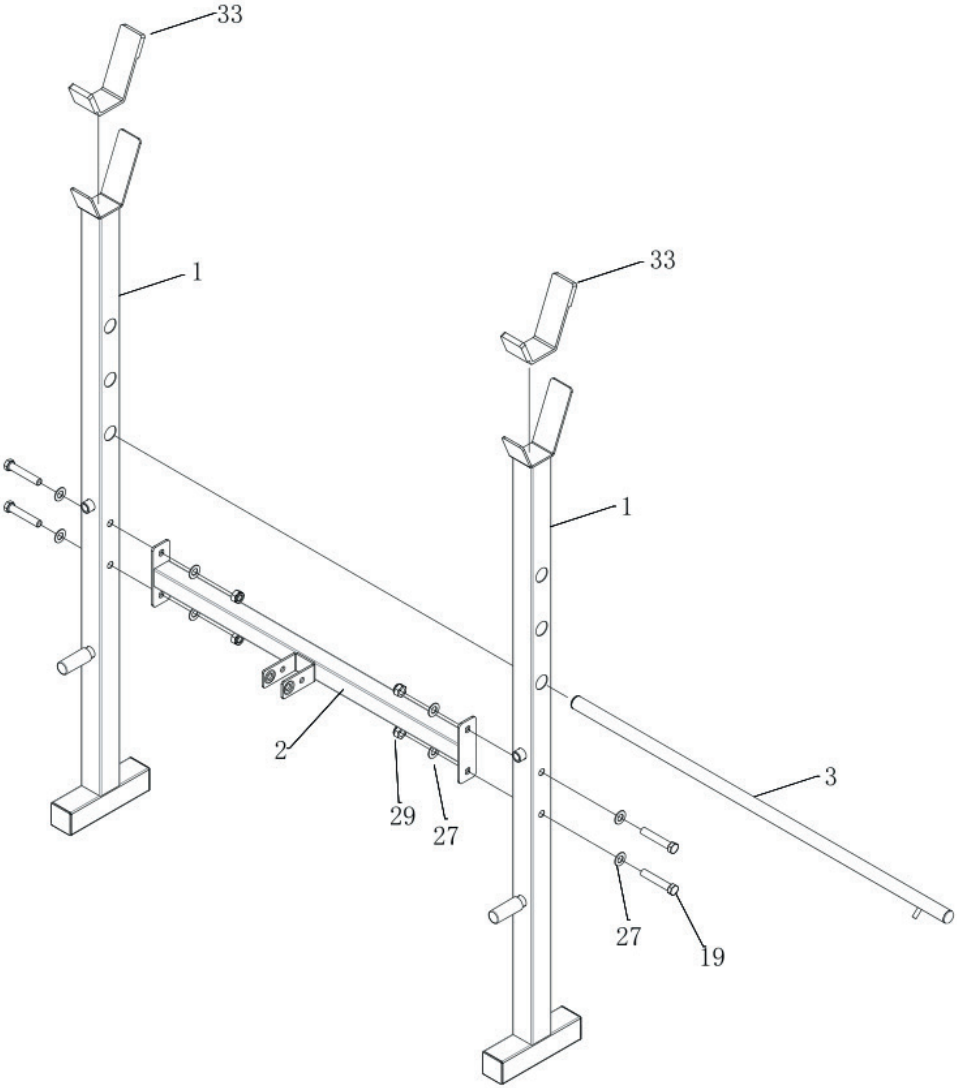
1. Plnou bezpečnost a účinnost použití je možné dosáhnout za předpokladu, že zařízení je smontováno a používané v souladu s těmito pokyny. Nezapomeňte informovat všechny uživatele zařízení o omezeních, varováních a bezpečnostních opatřeních. Nejsme zodpovědní za problémy nebo zranění způsobené jednáním v rozporu s pravidly stanovenými v této příručce.
2. Výrobek se může používat pouze pro určený účel.
3. Zařízení je určeno pouze pro použití v domácnosti dospělými osobami. Nenechávejte zařízení na místě přístupném dětem. Během tréninky by děti měly být pod dohledem dospělých.
4. Přístroj by měl být skladován na suchém a teplém místě mimo přímého slunečního záření.
5. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
6. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
7. Zařízení umístěte na rovný, stabilní a čistý povrch.
8. K ochraně podlahy pod zařízením se doporučuje použít koberec, podložku nebo jiný podklad.
9. Pod strojem v oblasti montáže položte vhodnou základnu (např. gumovou podložku, dřevěnou základnu atd.), aby nedošlo ke znečištění.
10. Před zahájením tréninku zkontrolujte, zda je zařízení kompletní a zda jsou všechny části na svém místě.
11. Pokud máte jakékoliv zdravotní problémy / chronická onemocnění nebo jde-li o váš první trénink na tomto typu vybavení, před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Nesprávný nebo nadměrný trénink může způsobit zranění.
12. Před použitím zařízení se zahřejte.
13. Pokud během cvičení na přístroji pociťujete bolest, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závratě nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Před pokračováním v cvičení byste měli vyhledat lékařskou pomoc.
14. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech.
15. Zařízení používejte pouze tehdy, když je v pořádku z technické stránky. Pokud během používání zjistíte poškození některých komponentů nebo uslyšíte rušivý zvuk ze zařízení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
16. Neprovádějte žádné opravy zařízení kromě těch, které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoliv problémů kontaktujte servis (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v příručce).
17. Minimální volný prostor potřebný pro bezpečný provoz zařízení činí ne méně než dva metry.
18. Maximální povolená hmotnost uživatele je 120 kg.
19. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou EN ISO 20957-4:2017-03.

Seznam dílů

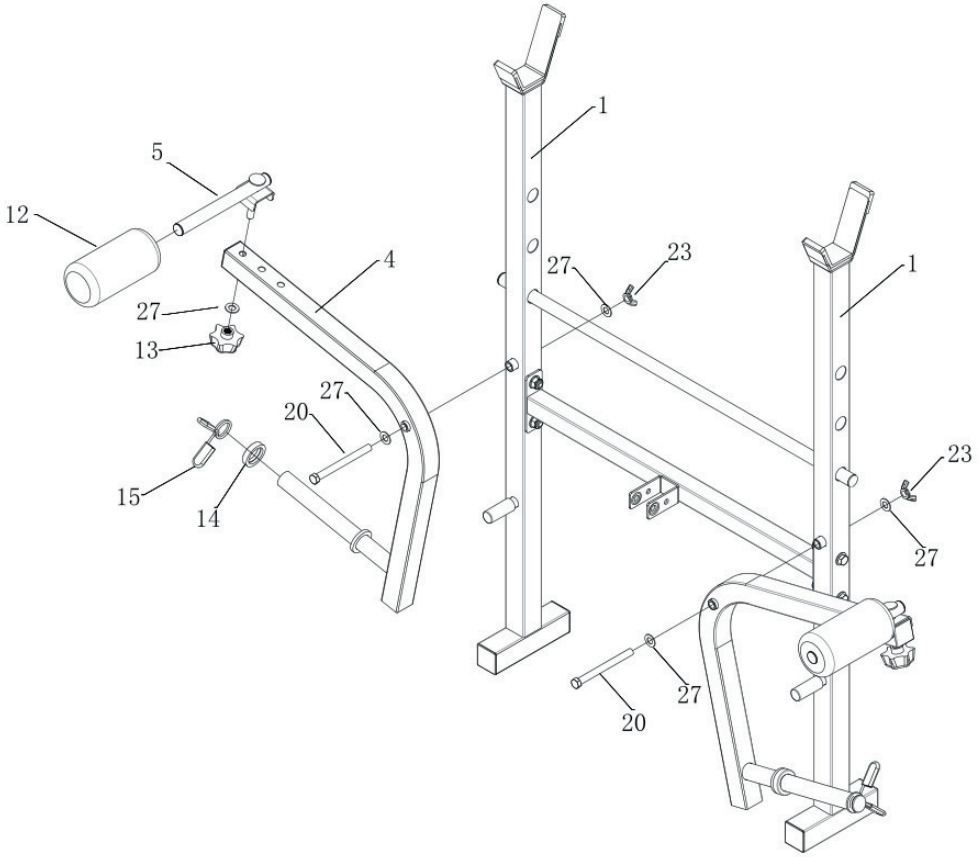
Č.	Popis	Ks.
1	Stojan na činku	2
2	Profil spojovací stojany	1
3	Podpěra opěradla	1
4	Rameno peck-deck (motýlka)	2
5	Držák	2
6	Hlavní rám	1
7	Přední základna	1
8	Podpěra	1
9	Rám předkopávání	1
10	Osy držáků předkopávání	2
11	Základna opěradla	2
12	Pěnový grip	6
13	Otočný knoflík pro nastavení motýlka	2
14	Gumový kroužek	3
15	Motýlová spona	3
16	Otočný knoflík	1
17	Sedadlo	1
18	Opěradlo	1
19	Šroub M10x55	4
20	Šroub M10x120	2
21	Šroub M10x45	2
22	Šroub M8x20	6
23	Křídlová (motýlková) matice M10	2
24	Pojistka	1
25	Šroub M10x65	1
26	Šroub M8x40	8
27	Podložka M10	20
28	Podložka M8	14
29	Matice M10	8
30	Základna bicepsové opěry	1
31	Bicepsová opěra	1
32	Otočný knoflík pro nastavení výšky bicepsové opěry	1
33	Krytky na stojany	2
34	Podpěra motýlka	2

Montážní návod

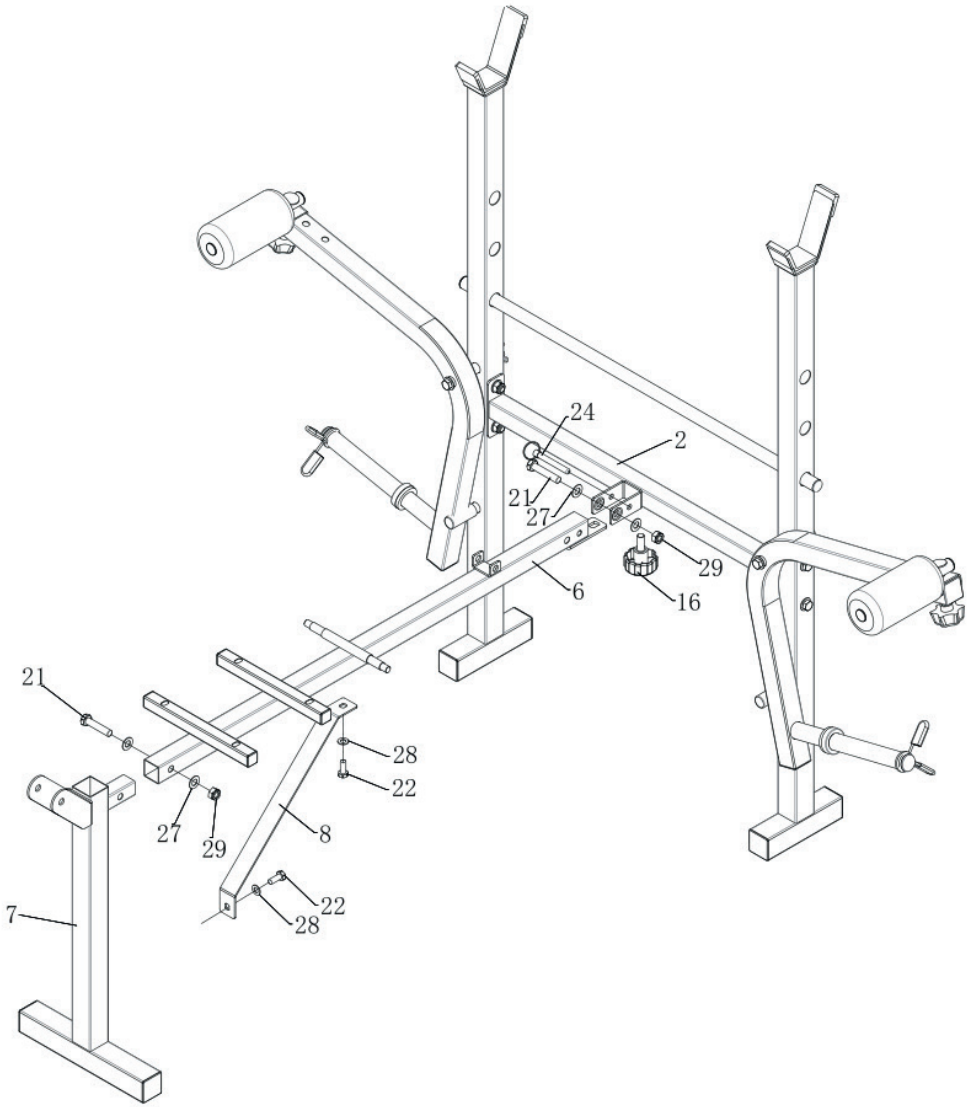
1



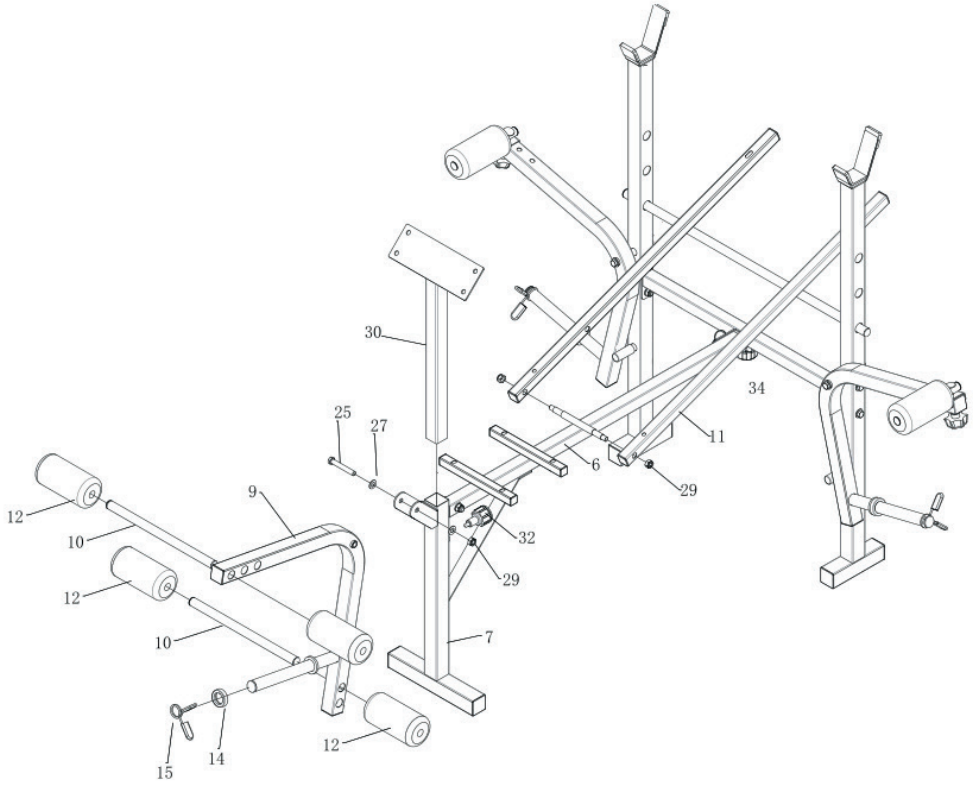
2



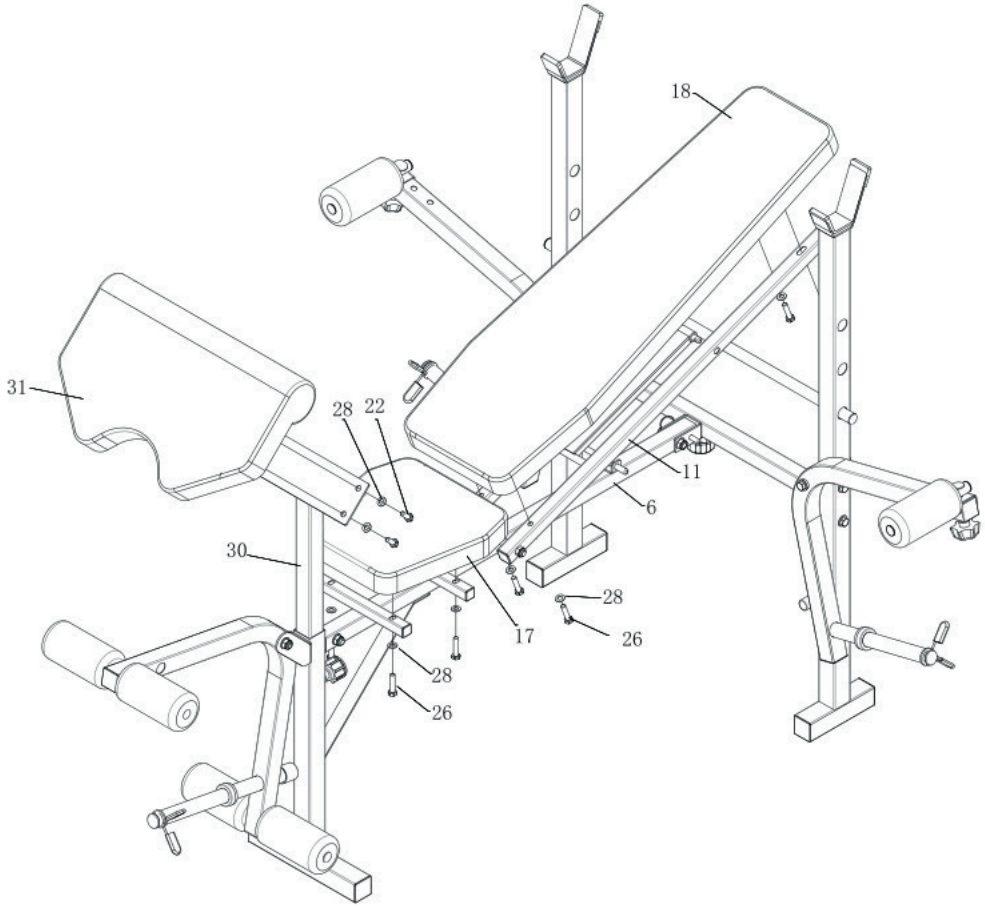
3



4



5



Složení

Pro sklopení lavice vyšroubujte otočný knoflík (16) umístěný na profilu pod opěradlem a vyjměte závlačku (24), uchopte sedadlo a lavici zvedněte.

Nastavení úhlu opěradla

Chcete-li změnit úhel opěradla, odstraňte podpěru (3) a vložte ji do vybraných otvorů v stojanech.

Nastavení výšky bicepsové opěry

Chcete-li upravit výšku bicepsové opěry, vyjměte otočný knoflík pro rychlé nastavení (32) ze přední základny (7), upravte výšku bicepsové opěry a vložte otočný knoflík.

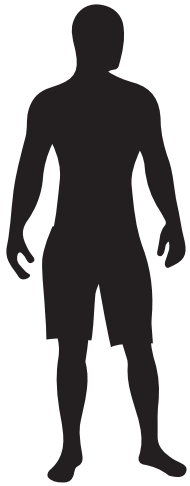
Nastavení držáků posilovače nohou

Chcete-li upravit výšku držáků v posilovači nohou, odstraňte pěnový kryt na jedné straně držáku. Vložte tyč do zvolené díry a nasaďte pěnový kryt.

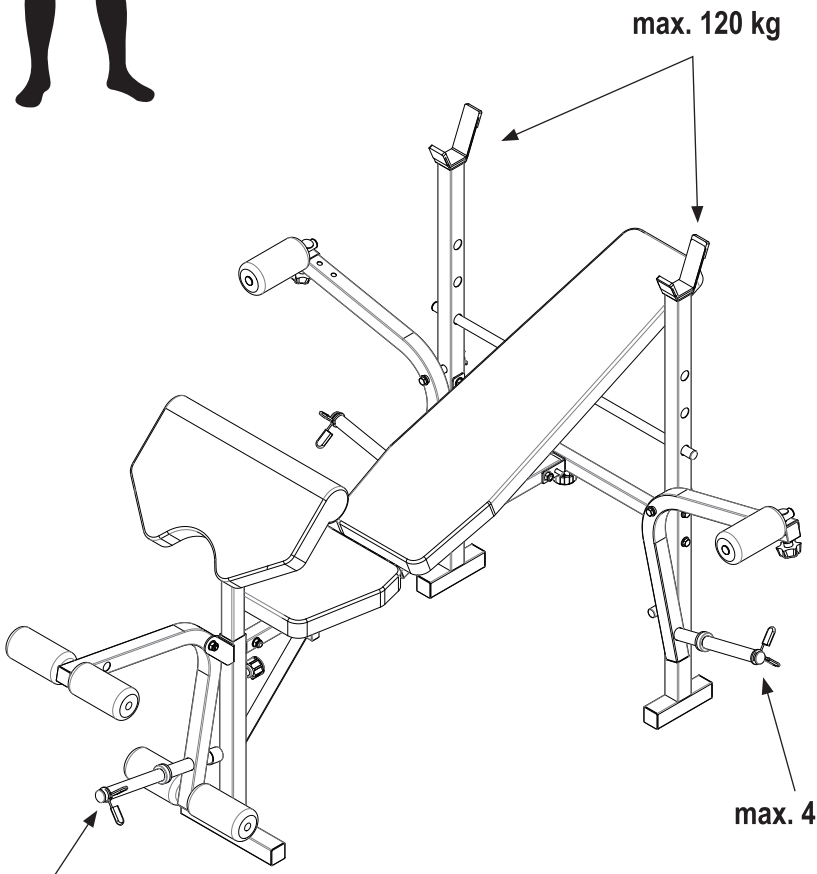
Nastavení motýlka

Pro nastavení vzdálenosti mezi rukojeťmi v motýlka odšroubujte otočný knoflík (13) umístěný pod profilem ramen motýlka, přesuňte rukojeť (5) do vybraného otvoru a otočný knoflík znovu utáhněte.

CZ Montáž

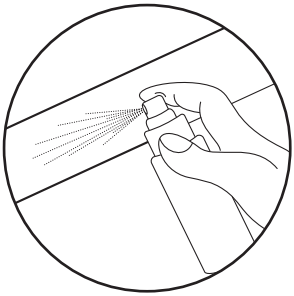


max. 120 kg

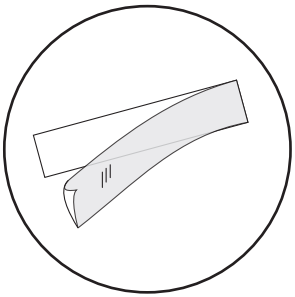


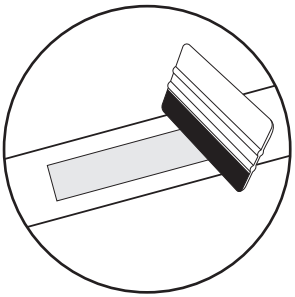
Přilepení nálepky*

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

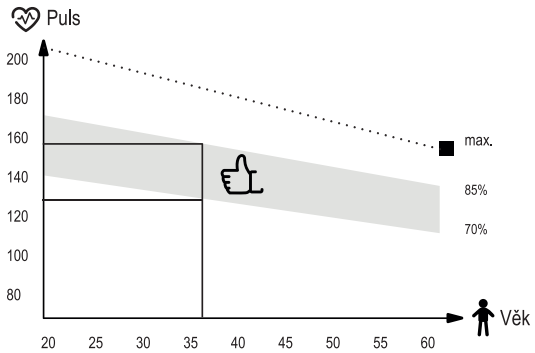
Pravidelné používání zařízení prospěje vašemu zdraví. Zlepší fyzickou kondici, celkovou pohodu a posílí svaly. V kombinaci se správnou stravou může přispět k hubnutí.

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 čistící 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

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

CZ Záruka

Záruční podmínky

1. Zákazník má následující možnosti uplatnění reklamace:
   - prostřednictvím kroků na webové stránce: **https://hop-sport.cz/servis/**
   - písemně na adresu:
     Hegen Česko s.r.o.
     Stavbařů 2201/36
     734 01 Karviná-Mizerov
     Česká republika
   - e-mailem: **info@hop-sport.cz**
2. Reklamace 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.
3. Použije se právo země, do které bylo zboží dodáno, včetně záručních ustanovení. Neplatí Úmluva OSN o smlouvách o mezinárodní koupi zboží.
4. Záruka se nevztahuje na poškození způsobená nesprávným používáním.

CZ Ochrana životního prostředí

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

22
PAP

Návod k použití byl vytištěn na recyklovatelném papíře. Třiďte ho v souladu s platnými pravidly.

DE Warnungen

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

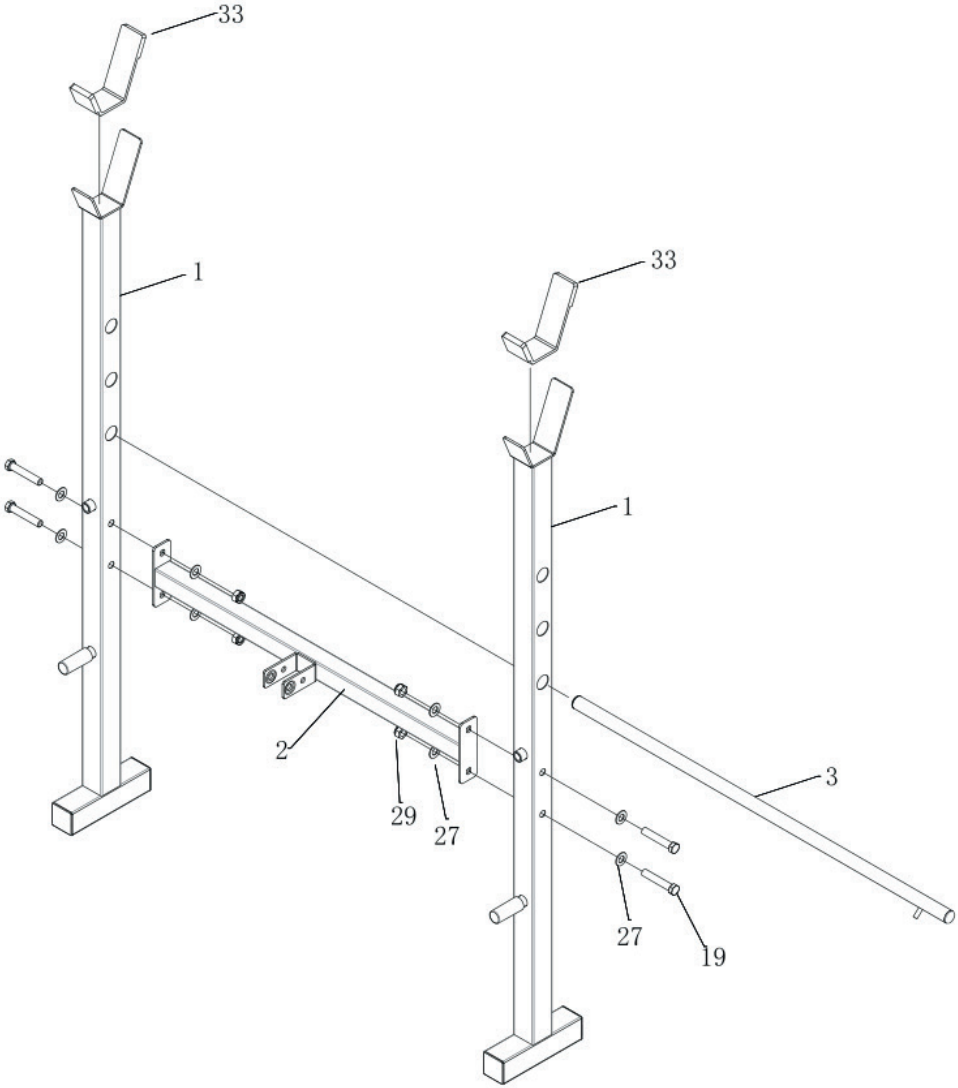
1. Die volle Sicherheit und Wirksamkeit bei Gebrauch kann erreicht werden, wenn das Gerät gemäß den Anweisungen zusammengebaut und verwendet wird. Denken Sie daran, die Benutzer des Geräts über alle Einschränkungen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen zu informieren. Wir sind nicht verantwortlich für Probleme oder Verletzungen, die durch einen Verstoß gegen die in diesem Handbuch festgelegten Regeln verursacht werden.
2. Das Produkt darf nur für seine Bestimmung verwendet werden.
3. Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch durch Erwachsene bestimmt. Lassen Sie das Gerät nicht an einem für Kinder zugänglichen Ort. Während des Trainings sollten Minderjährige unter Aufsicht von Erwachsenen sein.
4. Das Gerät sollte an einem trockenen und warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung gelagert werden.
5. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
6. Jeweils eine Person kann das Gerät benutzen.
7. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, stabile, saubere und freie Oberfläche.
8. Es wird empfohlen, einen Teppich, eine Matte oder eine andere Unterlage zu verwenden, um den Boden unter dem Gerät zu schützen.
9. Legen Sie im Montagebereich eine geeignete Unterlage (z. B. eine Gummimatte, eine Holzunterlage usw.) unter das Gerät, um Verschmutzungen zu vermeiden.
10. Bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät vollständig und alle Teile vorhanden sind.
11. Wenn Sie gesundheitliche Probleme / chronische Krankheiten haben oder zum ersten Mal mit dieser Art von Gerät trainieren, konsultieren Sie vor dem Training einen Arzt oder Spezialisten. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
12. Wärmen Sie sich auf, bevor Sie das Gerät benutzen.
13. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab. Bevor Sie das Trainingsprogramm fortsetzen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.
14. Tragen Sie keine langen, losen Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten.
15. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, unterbrechen Sie das Training. Benutzen Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
16. Nehmen Sie nur die beschriebenen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Die Kontaktdaten finden Sie später im Handbuch).
17. Der für den sicheren Betrieb des Geräts erforderliche Mindestfreiraum beträgt mindestens zwei Meter.
18. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 120 kg.
19. Das Gerät wurde gemäß der Norm EN ISO 20957-4:2017-03 hergestellt.

Stückliste

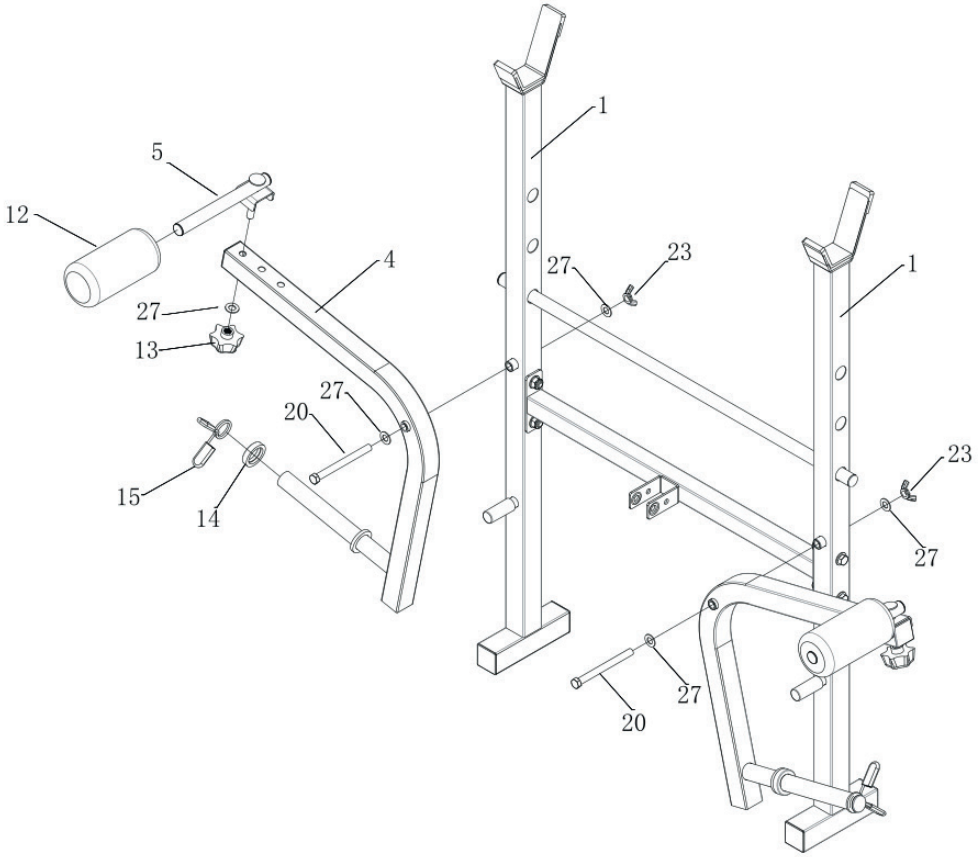
Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Hantelablage	2
2	Verbindungsrahmen	1
3	Querstrebe der Rückenlehne	1
4	Butterfly-Arm	2
5	Griff	2
6	Trägerrohr	1
7	Curlpultaufnahme	1
8	Querstrebe	1
9	Beincurlerrohr	1
10	Rundpolsteraufnahme	2
11	Stützrohr für Rückenpolster	2
12	Rundpolster	6
13	Einstellknopf	2
14	Gummiring	3
15	Federklemmring	3
16	Sterngriffschraube	1
17	Sitzpolster	1
18	Rückenpolster	1
19	Schraube M10x55	4
20	Schraube M10x110	2
21	Schraube M10x45	2
22	Schraube M8x20	6
23	Flügelmutter M10	2
24	Sicherungsstift	1
25	Schraube M10x65	1
26	Schraube M8x35	8
27	Unterlegscheibe D10	20
28	Unterlegscheibe D8	14
29	Hutmutter M10	8
30	Curlpultrahmen	1
31	Curlpult	1
32	Schnellverschlussknopf	1
33	Ständerlasche	2
34	Fersenhalterung	2

Montageanleitung

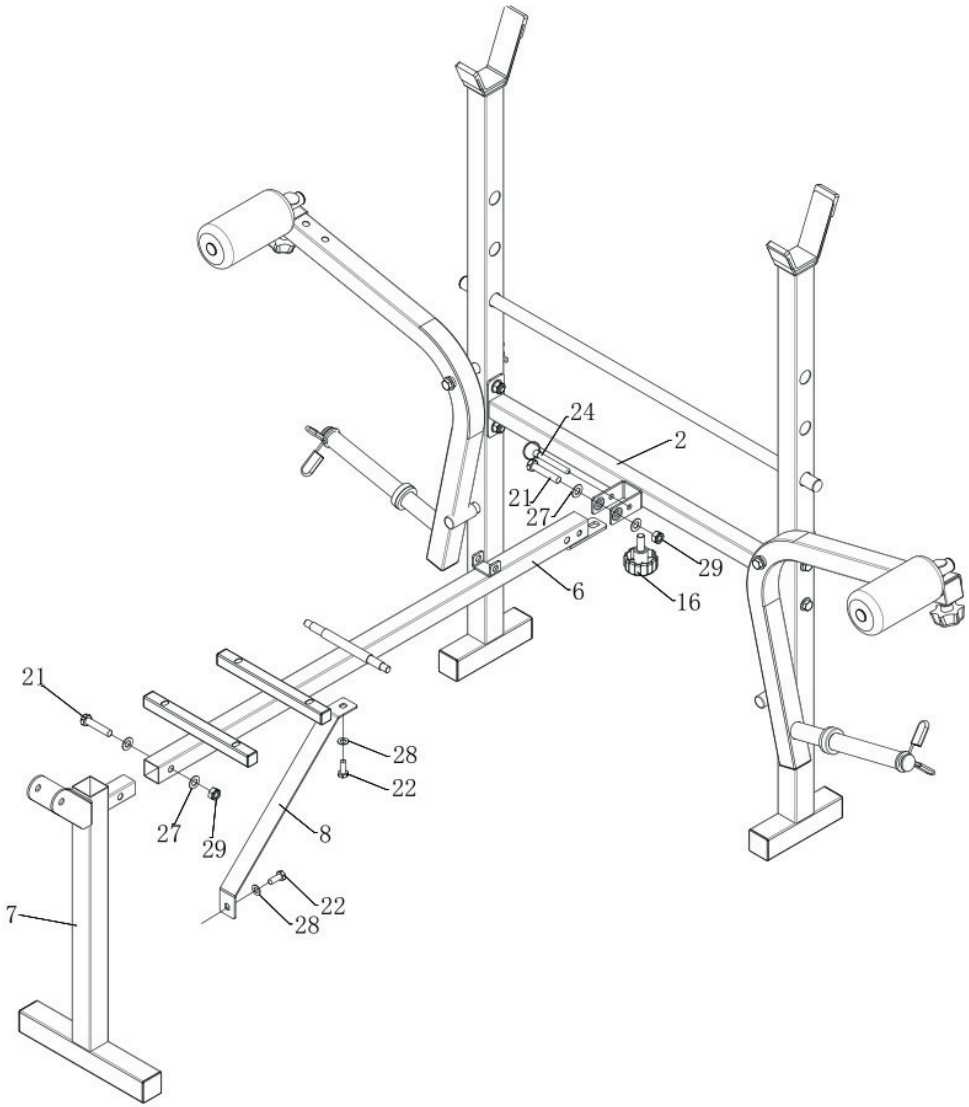
1



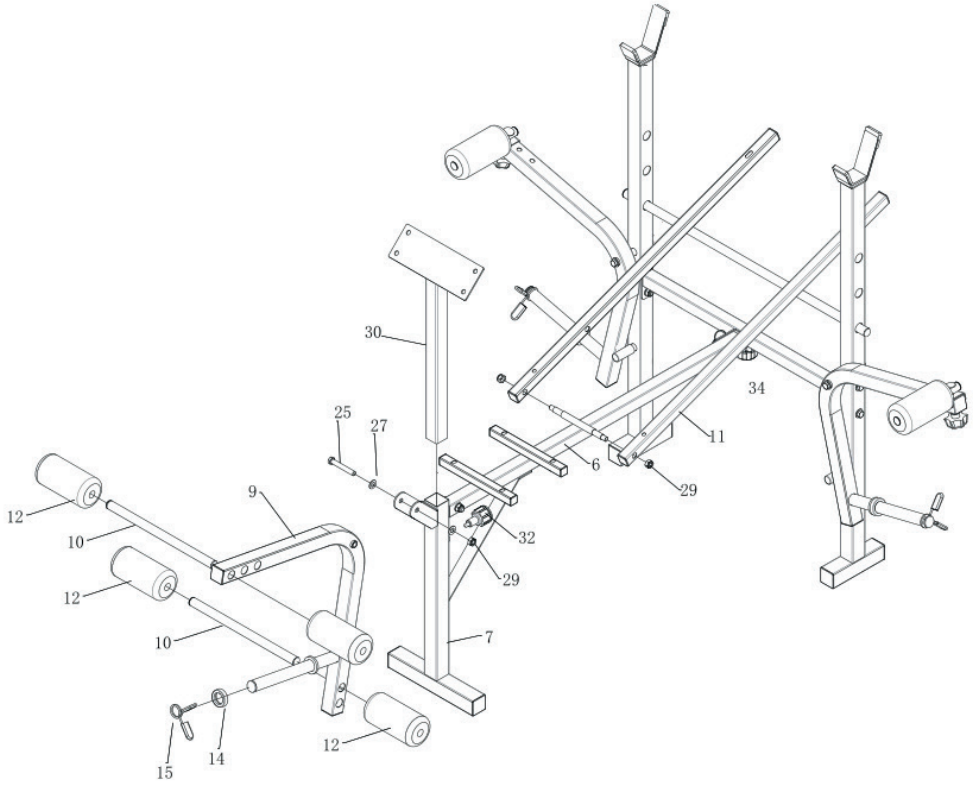
2



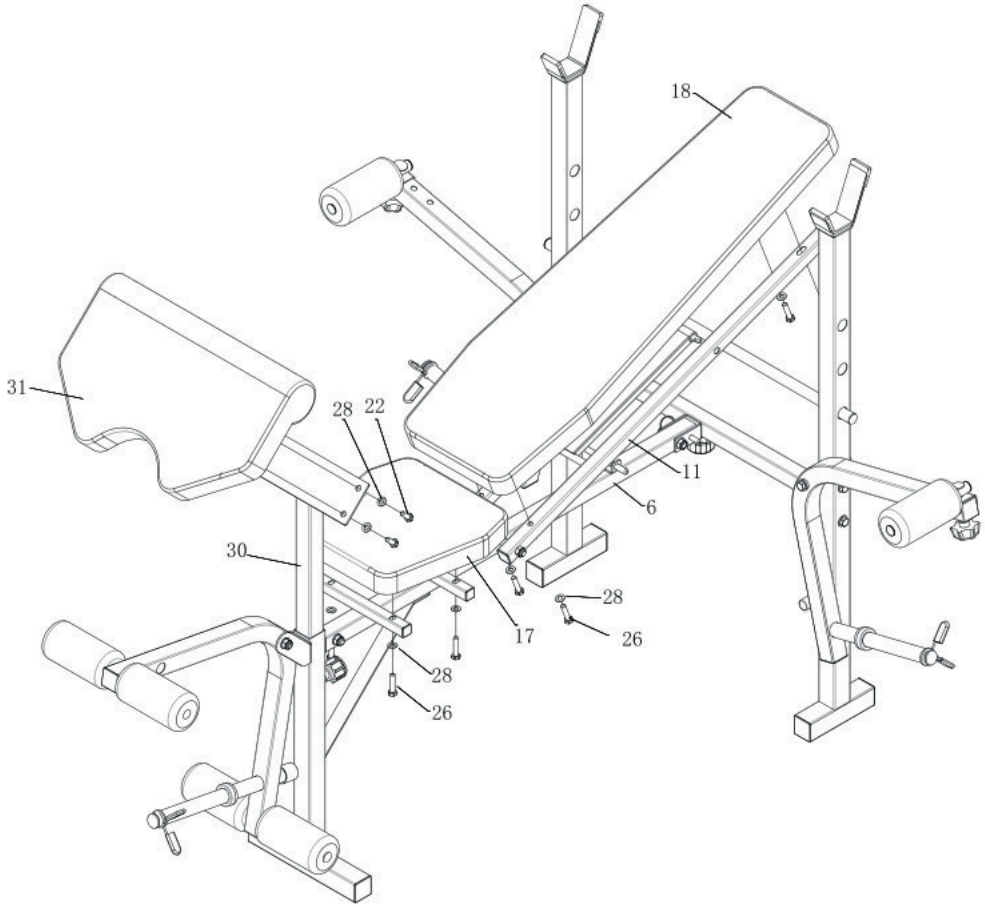
3



4



5



Zusammenklappen

Zum Zusammenklappen der Bank die Sterngriffschraube (16) am Profil unter der Rückenlehne abschrauben und den Sicherungsstift (24) entfernen, dann den Sitz greifen und die Trainingsbank anheben.

Winkeleinstellung der Rückenlehne

Um den Winkel der Rückenlehne zu ändern, entfernen Sie die Halterung (3) und setzen Sie sie dann in die ausgewählten Löcher in den Ständern ein.

Curlpult einstellen

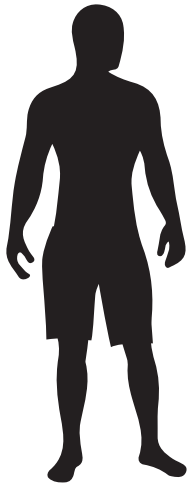
Um die Höhe des Curlpults einzustellen, entfernen Sie den Schnellverschlussknopf (32) von der Curlpultaufnahme (7), stellen Sie die Höhe des Curlpults ein und setzen Sie den Knopf ein.

Beincurler einstellen

Um die Höhe des Beincurlers an Ihre Körpergröße anzupassen, entfernen Sie auf einer Seite des Beincurlers das Rundpolster. Versetzten Sie die Polsteraufnahme in das ausgewählte Loch und setzen Sie das Rundpolster wieder auf.

Fersenhalterungseinstellung

Um den Abstand zwischen den Griffen in den Fersenhalterungen einzustellen, schrauben Sie den Einstellknopf (13) unter dem Profil der Fersenhalterung ab, bewegen Sie den Griff (5) zum ausgewählten Loch und ziehen Sie den Knopf wieder fest.



max. 120 kg

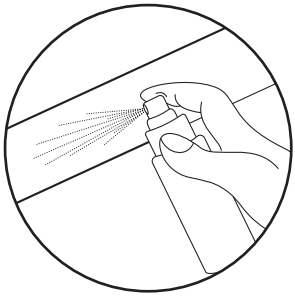
max. 120 kg

max. 40 kg

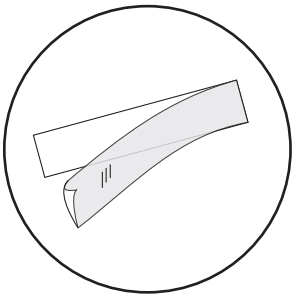
max. 40 kg

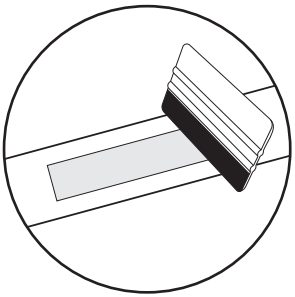
Anbringung des Aufklebers*

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

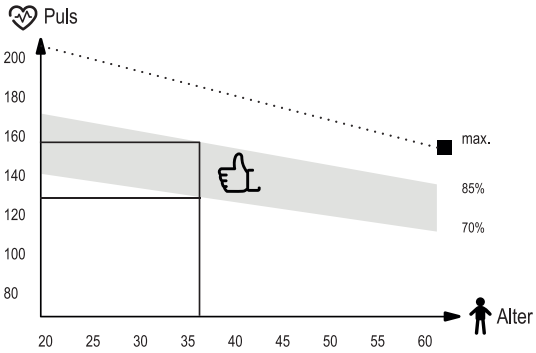
Die regelmäßige Verwendung des Gerätes kommt Ihrer Gesundheit zugute. Es verbessert die körperliche Verfassung und das Wohlbefinden und stärkt die Muskeln. In Kombination mit einer richtigen Ernährung kann es zur Gewichtsreduktion beitragen.

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.

DE Gewährleistung

Gewährleistungsbedingungen

1. Sie haben folgende Möglichkeiten, um Ihre Reklamation zu melden:
   - via Reklamationsformular auf der Internetseite
   - schriftlich an folgende Adresse:
     Hegen Deutschland GmbH
     Papenreye 53
     22453 Hamburg
     Deutschland
   - via E-Mail

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

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

DE Umweltschutz

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

22
PAP

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

EN Warnings

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

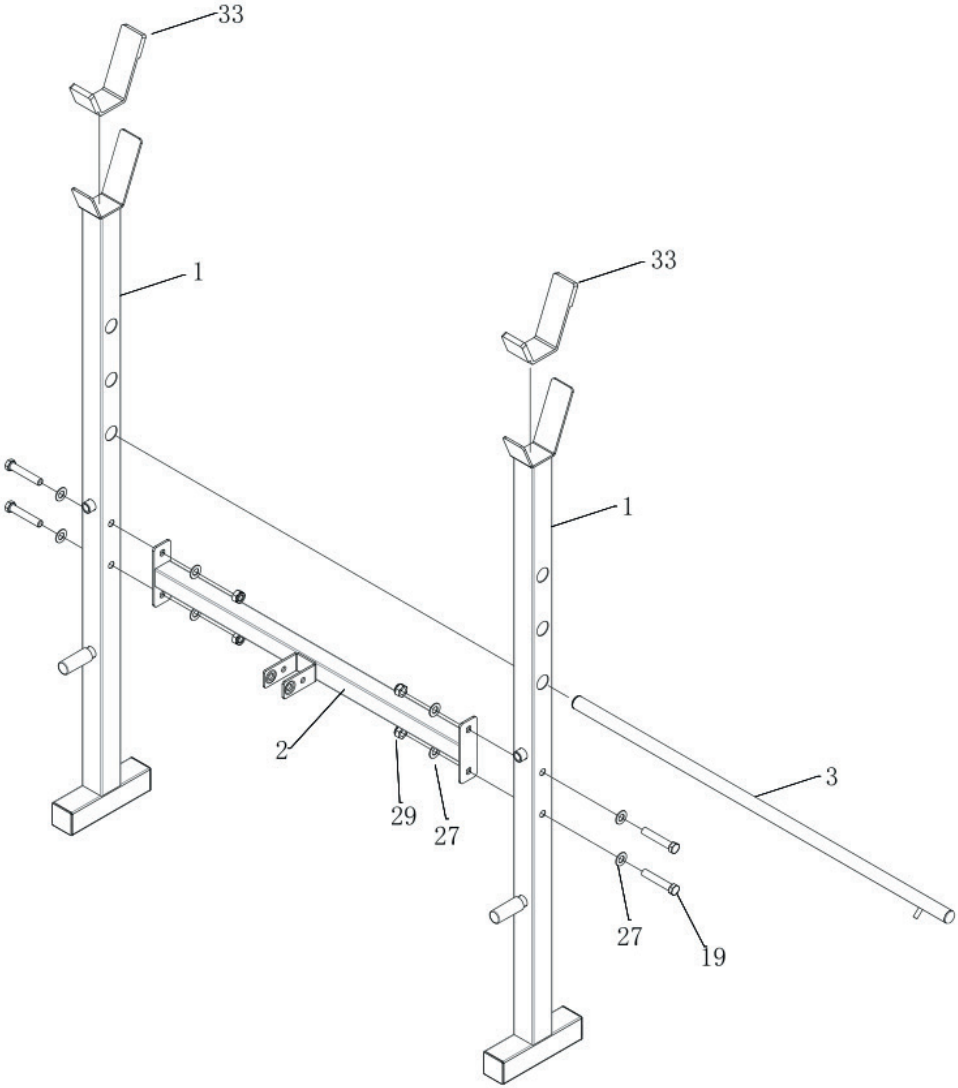
1. Full safety and effectiveness of use can be achieved by following the instructions for assembly and use of the equipment. Please, remember to inform all potential users of the equipment about restrictions and precautions. We don't take any responsibility for injuries of any kind caused by improper 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 120 kg.
19. The device was made in accordance with the EN ISO 20957-4:2017-03 standard.

List of parts

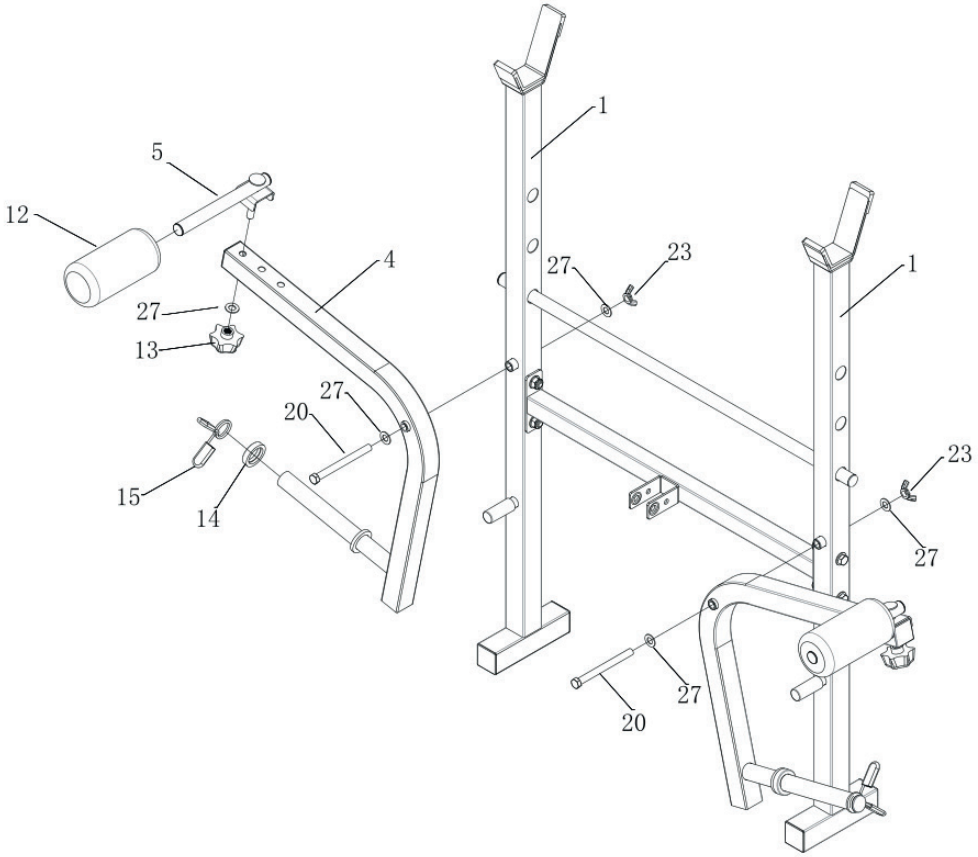
No.	Description	Pcs.
1	Barbell rack	2
2	Connecting frame	1
3	Backrest suport bar	1
4	Butterfly-Arm	2
5	Handel	2
6	Main seat stabilizer	1
7	Front support	1
8	Diagonal support	1
9	Leg developer	1
10	Foam roll tubes	2
11	Backrest suport	2
12	Foam rolls	6
13	Star adjustment knob for butterfly	2
14	Washer	3
15	Spring clip	3
16	Star knob	1
17	Seat pad	1
18	Backrest board	1
19	Screw M10x55	4
20	Screw M10x110	2
21	Screw M10x45	2
22	Screw M8x20	6
23	Wing nut	2
24	Locking pin	1
25	Screw M10x65	1
26	Screw M8x35	8
27	Washer D10	20
28	Washer D8	14
29	Aircraft nut M10	8
30	Arm curl stand	1
31	Arm curl pad	1
32	Star height adjustment knob for arm curl pad	1
33	Weight rest	2
34	Butterfly suport handle	2

Assembly instruction

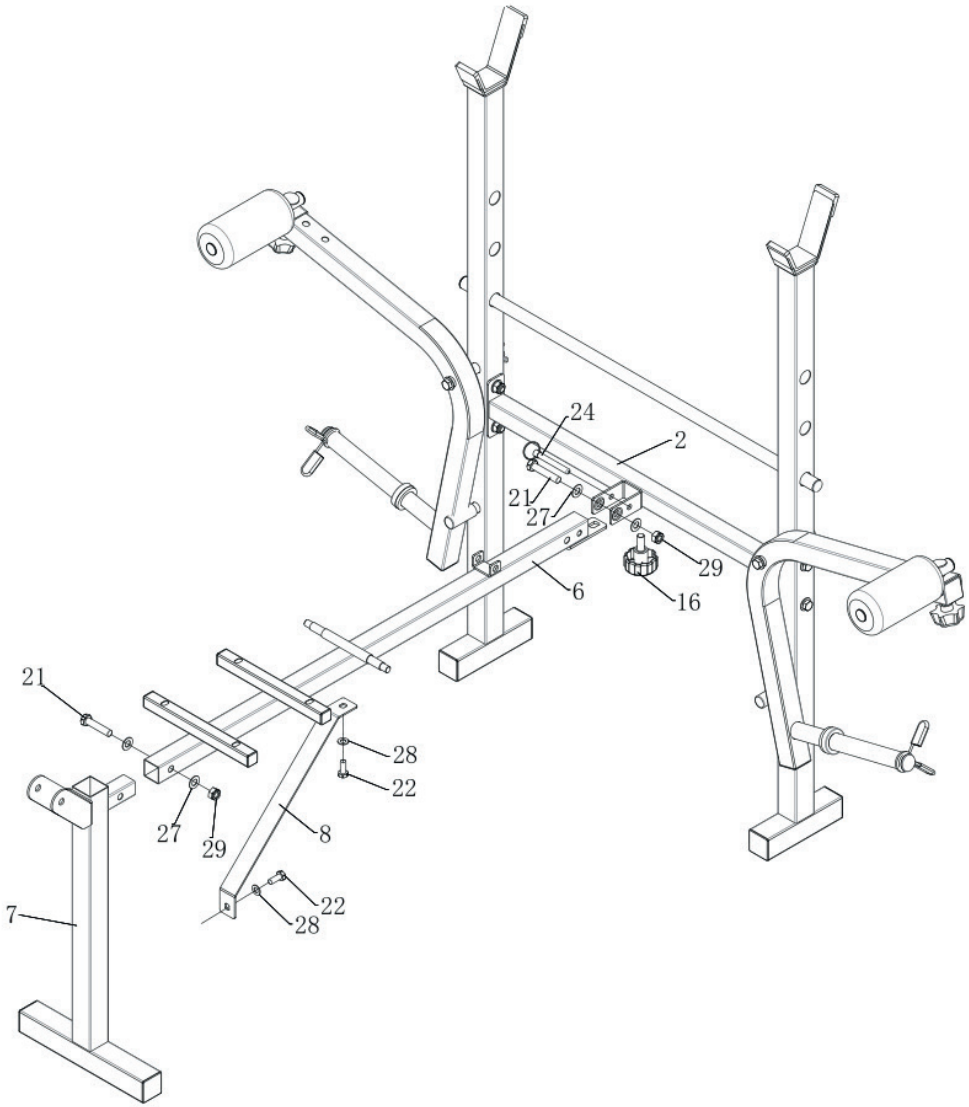
1



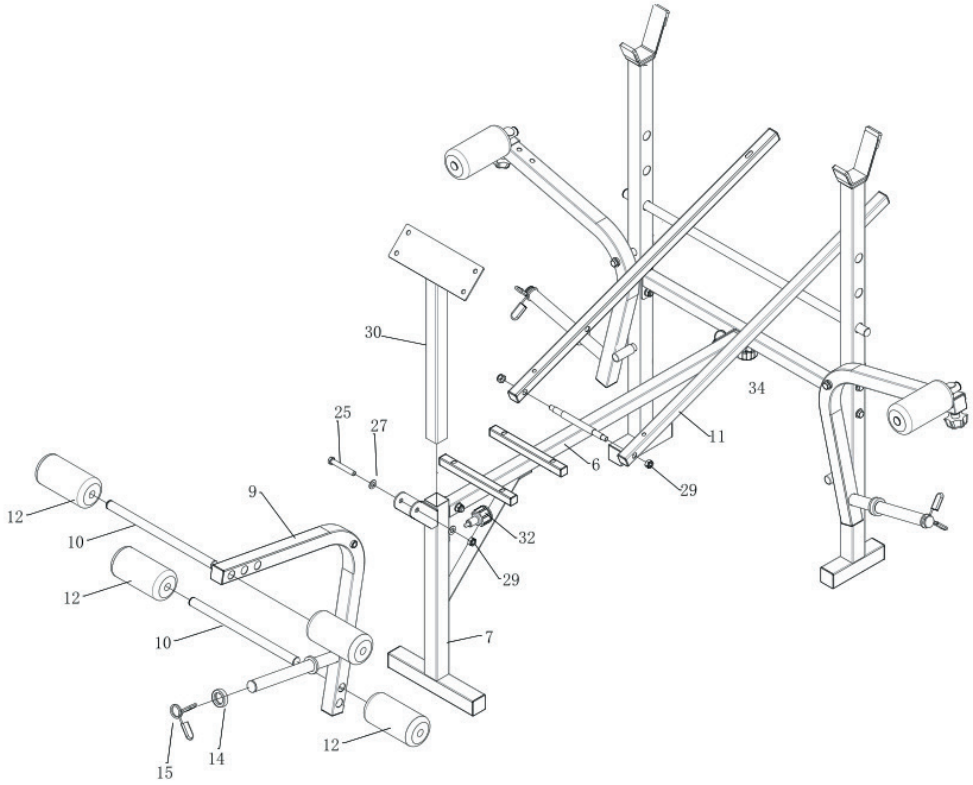
2



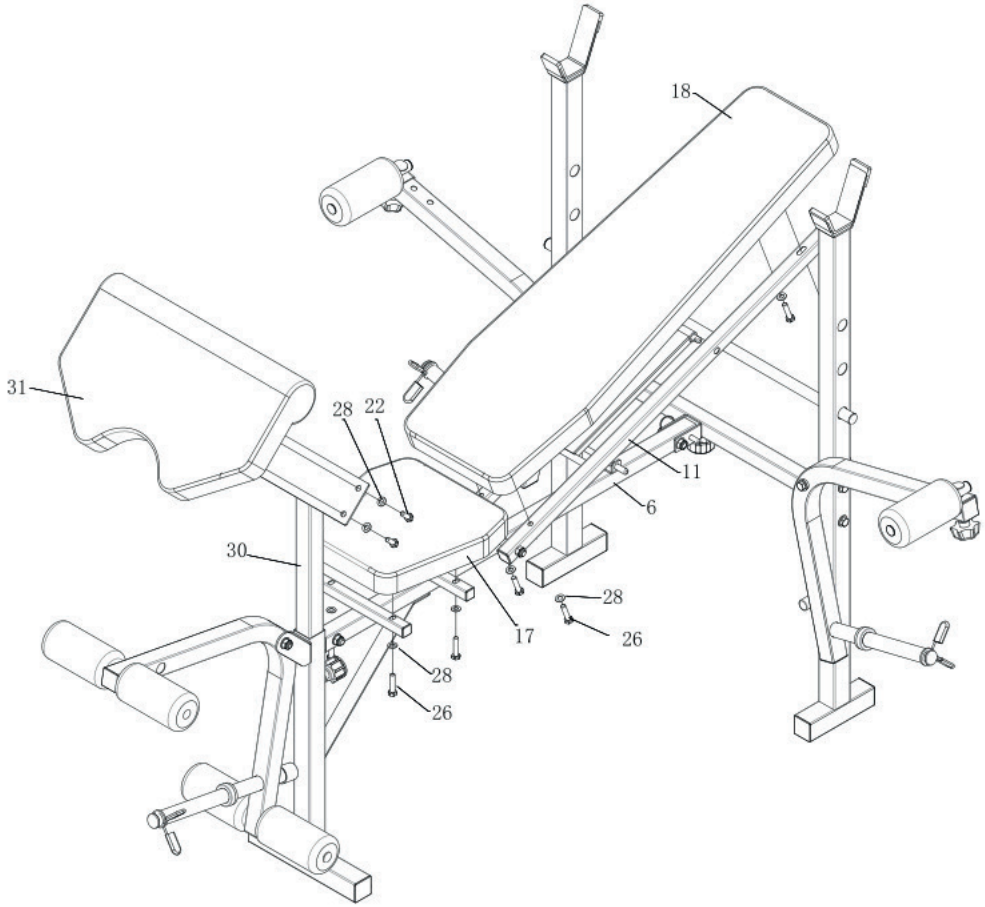
3



4



5



Assembly instruction

To fold the bench, unscrew the star knob(16) located on the profile under the backrest and remove the locking pin(24), then grasp the seat and lift the bench up.

Backrest angle adjustment

To adjust the backrest rake angle, take out the bracket (3) and then put it into the chosen slots in racks.

Arm curl pad adjustment

To adjust the height of the arm curl pad, remove the star height adjustment knob (32) from the front support (7), then set the height of the arm curl pad and put back the knob.

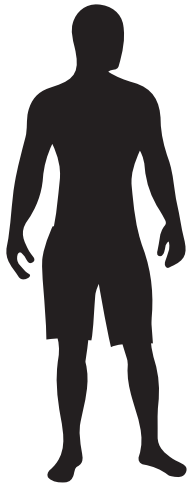
Legs press handles adjustment

To adjust the legs handle in legs press, take off the sponge on the one side of the handle. Put the bar to the chosen slot and put on the sponge.

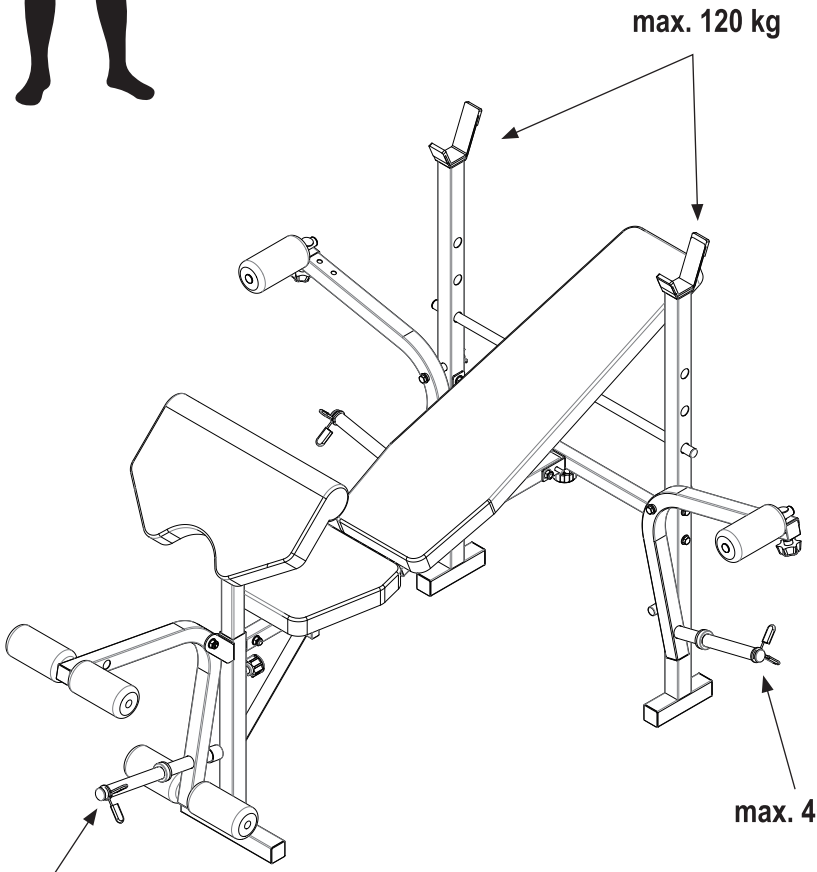
Butterfly adjustment

To adjust the distance between the handles in the butterfly, unscrew star adjustment knob(13) located under the profile, move the handel (5) to the selected hole and tighten the knob.

EN Assembly

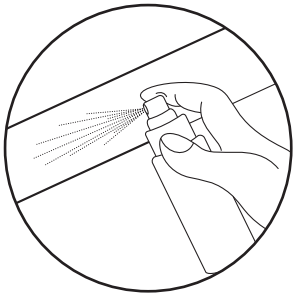


max. 120 kg

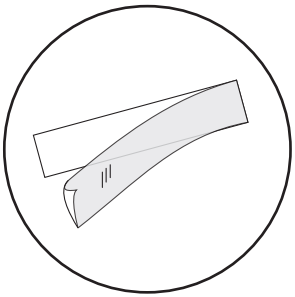


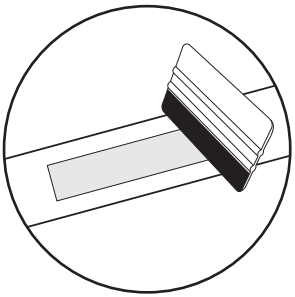
Applying a sticker*

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



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





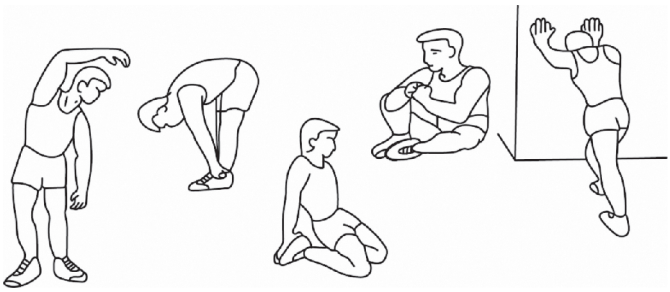
3. To remove the sticker, use a special sticker agent remover.

* applies to products with stickers in the set

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

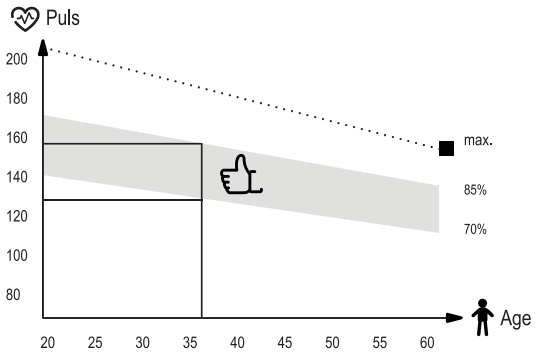
1. Warm-up

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



2. Training

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



3. Relaxation

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

EN Cleaning and maintenance

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

EN Troubleshooting

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

EN Warranty

Warranty conditions

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

EN Environmental protection

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

22
PAP

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

ES Advertencias

ANTES DE USAR EL EQUIPO, LEA DETENIDAMENTE LAS INSTRUCCIONES Y CONSÉRVELAS PARA FUTURAS CONSULTAS.

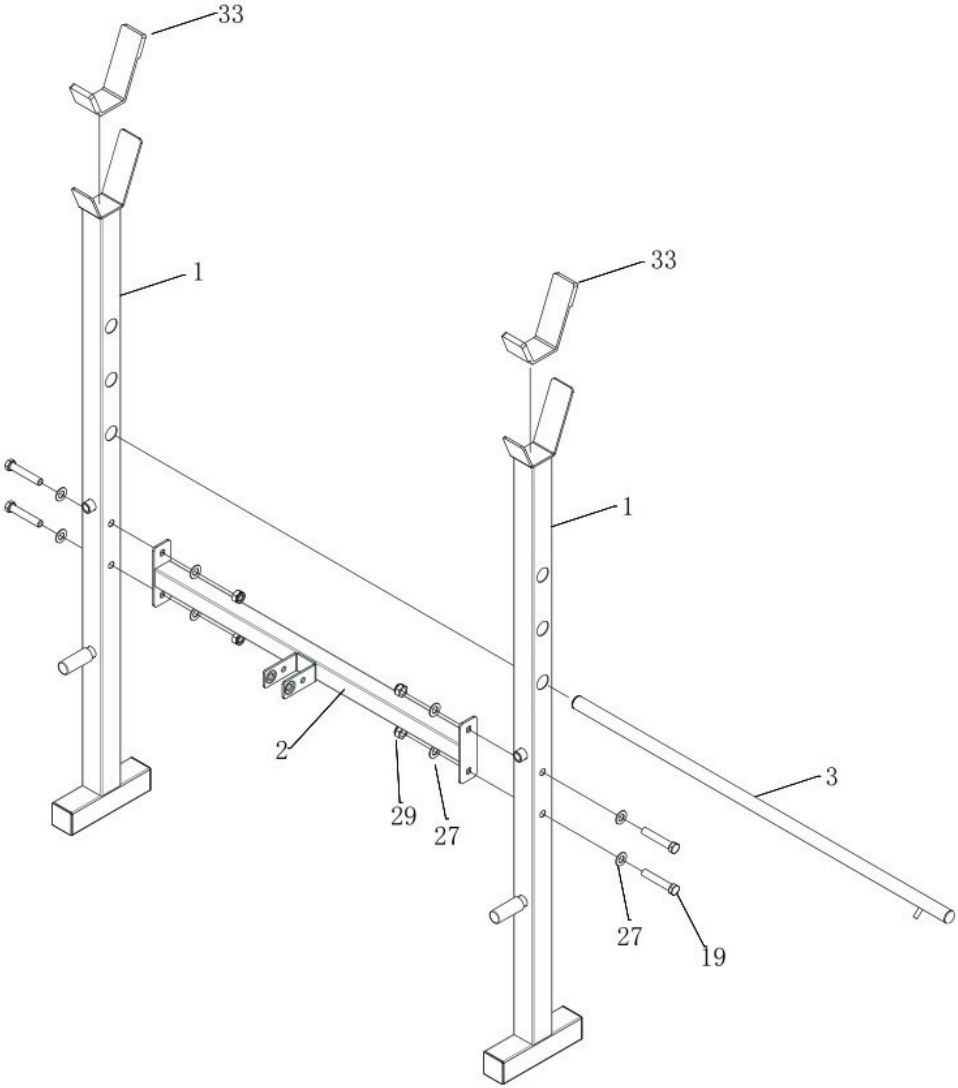
1. La seguridad y eficacia del equipo solo se garantizan si se siguen las instrucciones de montaje y uso. Informe a todos los usuarios potenciales sobre estas precauciones. No nos hacemos responsables por lesiones causadas por un uso incorrecto del equipo.
2. Utilice el equipo exclusivamente para el propósito previsto.
3. Nuestros productos están diseñados para adultos y para uso doméstico. No deje el equipo sin vigilancia en presencia de niños. Los menores solo deben utilizarlo bajo la supervisión de un adulto.
4. Guarde el equipo en un lugar seco y cálido, alejado de la luz solar directa.
5. Este producto no es adecuado para fines de rehabilitación
6. Solo una persona debe utilizar el equipo al mismo tiempo.
7. Coloque el equipo sobre una superficie plana y estable, libre de objetos.
8. Se recomienda usar una alfombrilla protectora debajo del equipo.
9. Utilice una base adecuada (por ejemplo, una alfombrilla de goma, una plataforma de madera, etc.) debajo del equipo durante el montaje para mantener limpia la zona de trabajo y no dañar el suelo.
10. Antes de comenzar a entrenar, asegúrese de que el equipo esté completo y montado correctamente.
11. En caso de enfermedades crónicas o si nunca ha entrenado antes, consulte a su médico. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede afectar su salud.
12. Realice un calentamiento antes de usar el equipo.
13. Si durante el ejercicio siente dolor, palpitaciones, mareo o náuseas, detenga el entrenamiento inmediatamente y consulte a su médico.
14. No use ropa suelta durante el entrenamiento, ya que puede engancharse en las piezas móviles.
15. Utilice el equipo solo si funciona correctamente. Si observa partes defectuosas o ruidos inusuales, detenga el ejercicio hasta resolver el problema.
16. No realice modificaciones al equipo que no estén autorizadas por el fabricante.
17. Asegure al menos 2 metros de espacio libre alrededor del equipo durante su uso.
18. El peso máximo del usuario es de 120 kg.
19. El dispositivo fue fabricado conforme a la norma EN ISO 20957-4:2017-03.

Lista de piezas

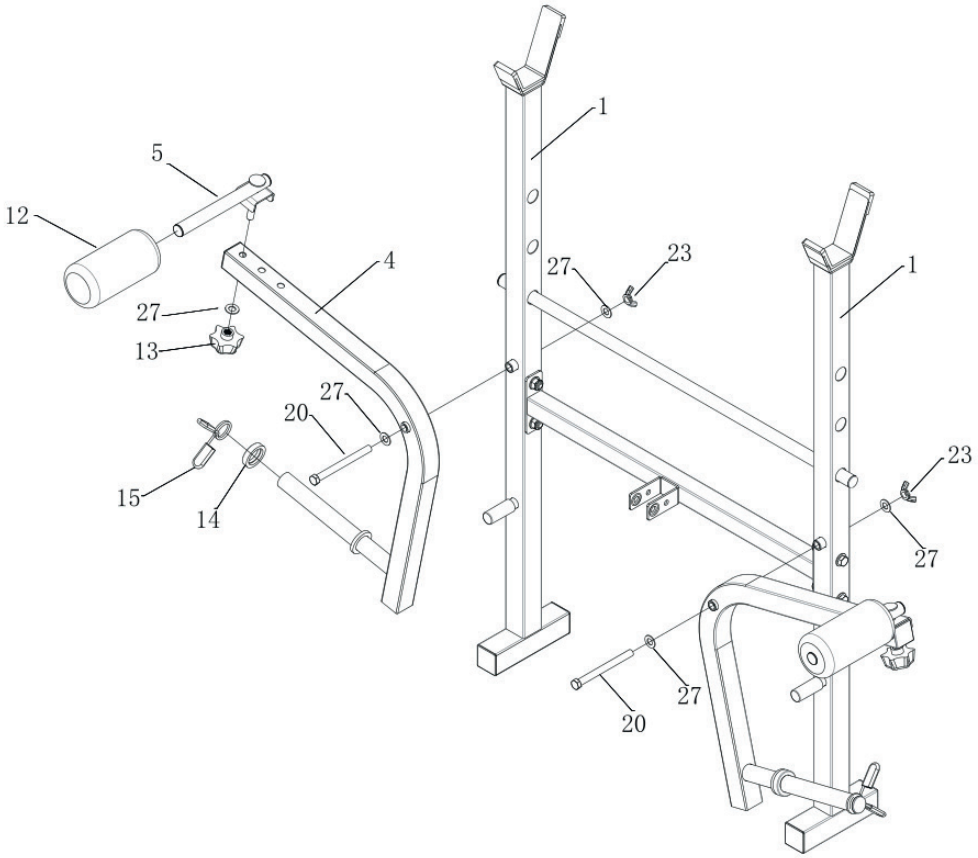
Nº	Nombre de la pieza	Cantidad
1	Soporte para barra	2
2	Perfil de conexión	1
3	Barra de soporte del respaldo	1
4	Brazo de mariposa (pec deck)	2
5	Asa	2
6	Estabilizador principal del asiento	1
7	Base delantera	1
8	Soporte diagonal	1
9	Módulo para piernas	1
10	Ejes de rodillos para piernas	2
11	Soporte del respaldo	1
12	Rodillos de espuma	6
13	Perilla de ajuste tipo estrella (mariposa)	1
14	Arandela	2
15	Clip de resorte	1
16	Perilla tipo estrella	2
17	Asiento	1
18	Respaldo	1
19	Tornillo M10×55	1
20	Tornillo M10×110	1
21	Tornillo M10×45	2
22	Tornillo M8×20	2
23	Tuerca de mariposa	2
24	Pasador de bloqueo	2
25	Tornillo M10×65	1
26	Tornillo M8×35	1
27	Arandela D10	6
28	Arandela D8	1
29	Tuerca autoblocante M10	2
30	Soporte para curl de bíceps	1
31	Cojín para curl de bíceps	1
32	Perilla de altura para curl de bíceps	1
33	Fundas protectoras	2
34	Asa para soporte de mariposa	1

Instrucciones de montaje

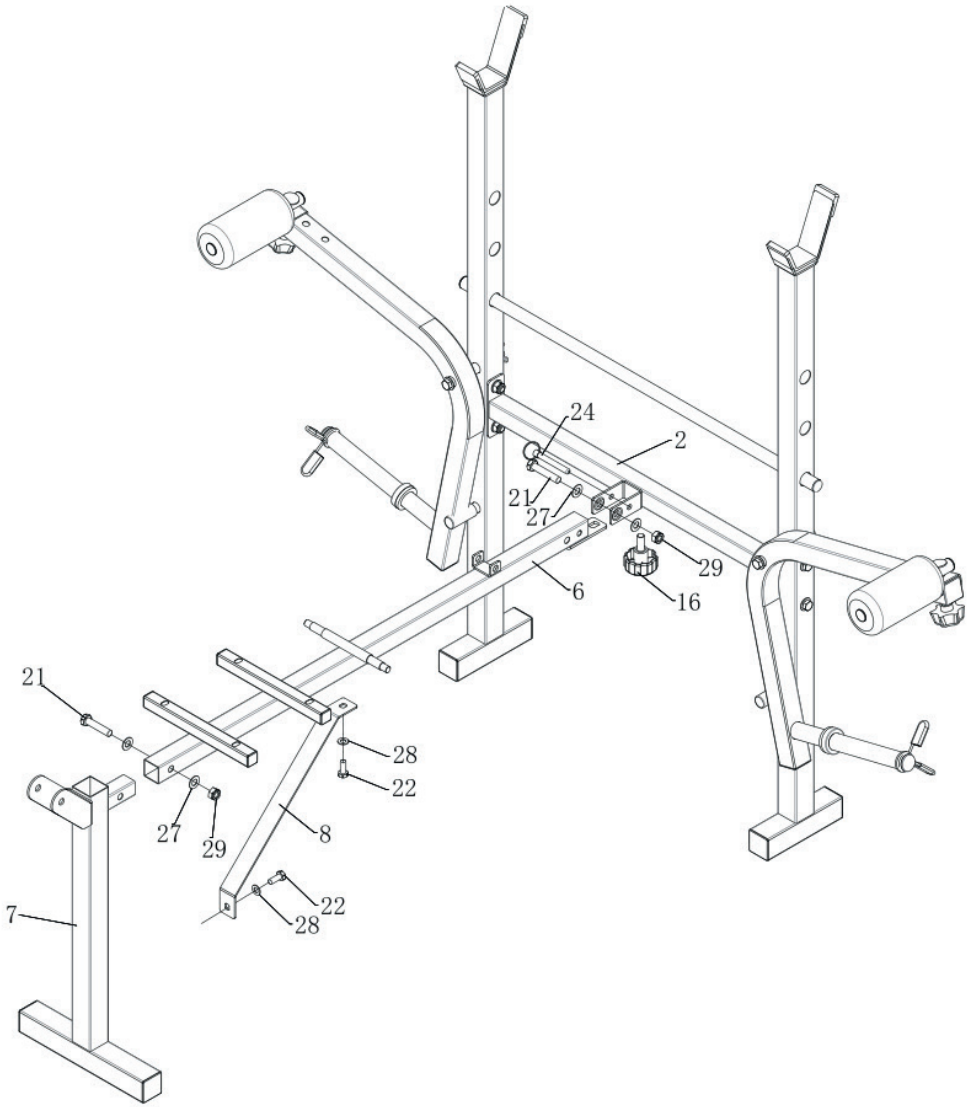
1



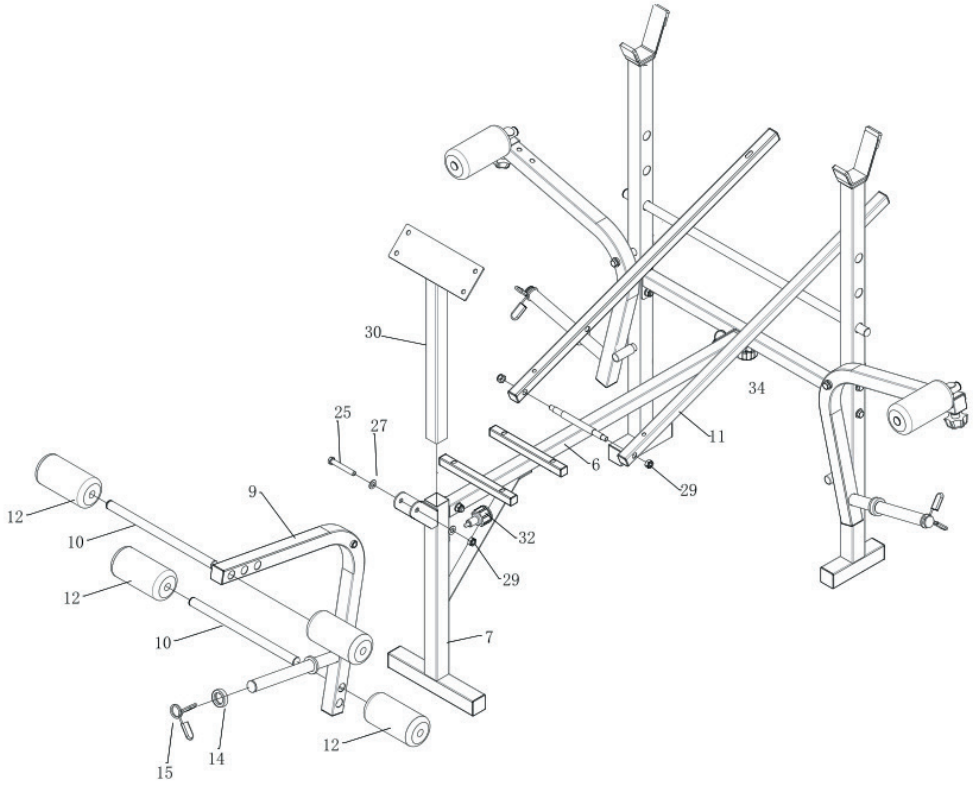
2



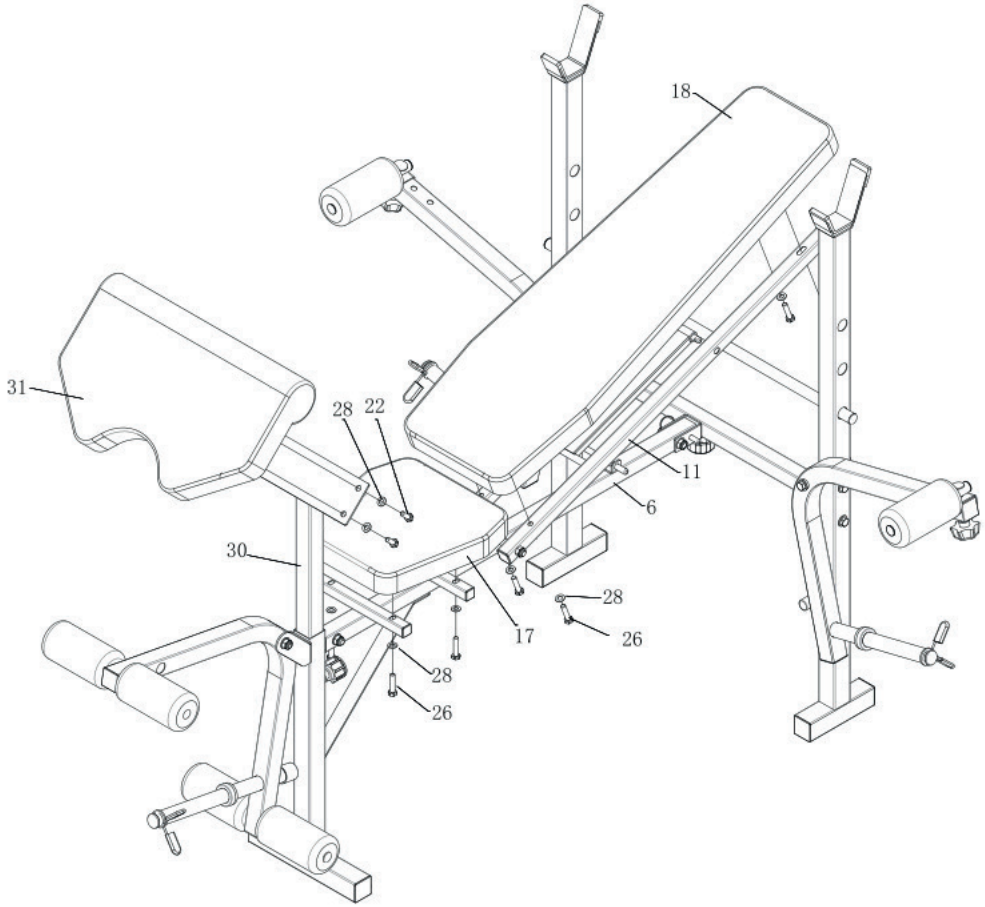
3



4



5



Plegado

Para plegar el banco, desenrosque la perilla tipo estrella (16) ubicada en el perfil debajo del respaldo y retire el pasador de bloqueo (24). Luego, sujete el asiento y levante el banco.

Ajuste del ángulo del respaldo

Para ajustar el ángulo de inclinación del respaldo, retire el soporte (3) y colóquelo en la ranura deseada del bastidor.

Ajuste del cojín para curl de bíceps

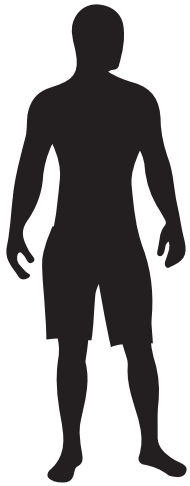
Para ajustar la altura del cojín para curl de bíceps, retire la perilla de ajuste de altura (32) del soporte delantero (7), ajuste la altura deseada del cojín y vuelva a colocar la perilla.

Ajuste de las asas de la prensa de piernas

Para ajustar las asas de la prensa de piernas, retire la espuma de un lado del asa. Inserte la barra en la ranura seleccionada y vuelva a colocar la espuma.

Ajuste de las aperturas de pecho

Para ajustar la distancia entre las asas en el ejercicio de mariposa (aperturas de pecho), desenrosque la perilla de ajuste tipo estrella (13) ubicada debajo del perfil, desplace el asa (5) al orificio deseado y apriete la perilla.



max. 120 kg

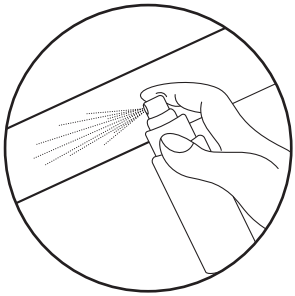
max. 120 kg

max. 40 kg

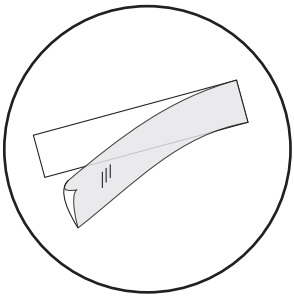
max. 40 kg

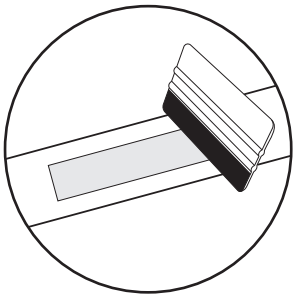
Aplicar una pegatina*

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.

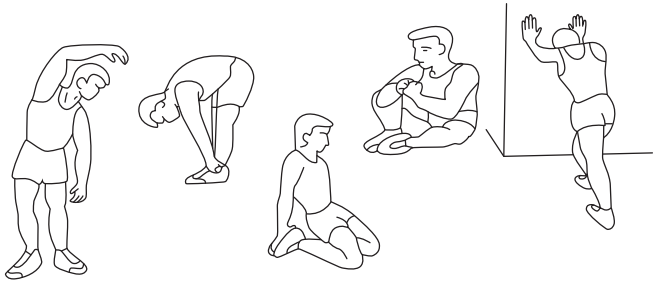
* se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto

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.

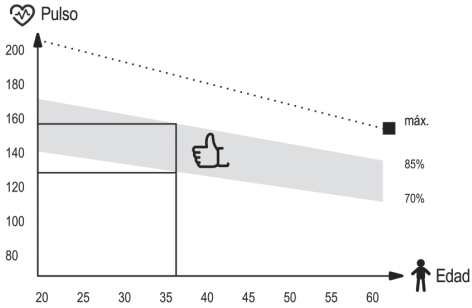
1. Calentamiento

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.

ES Garantía

Condiciones de la garantía

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

ES Protección del medio ambiente

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

22
PAP

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

FR Avertissements

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

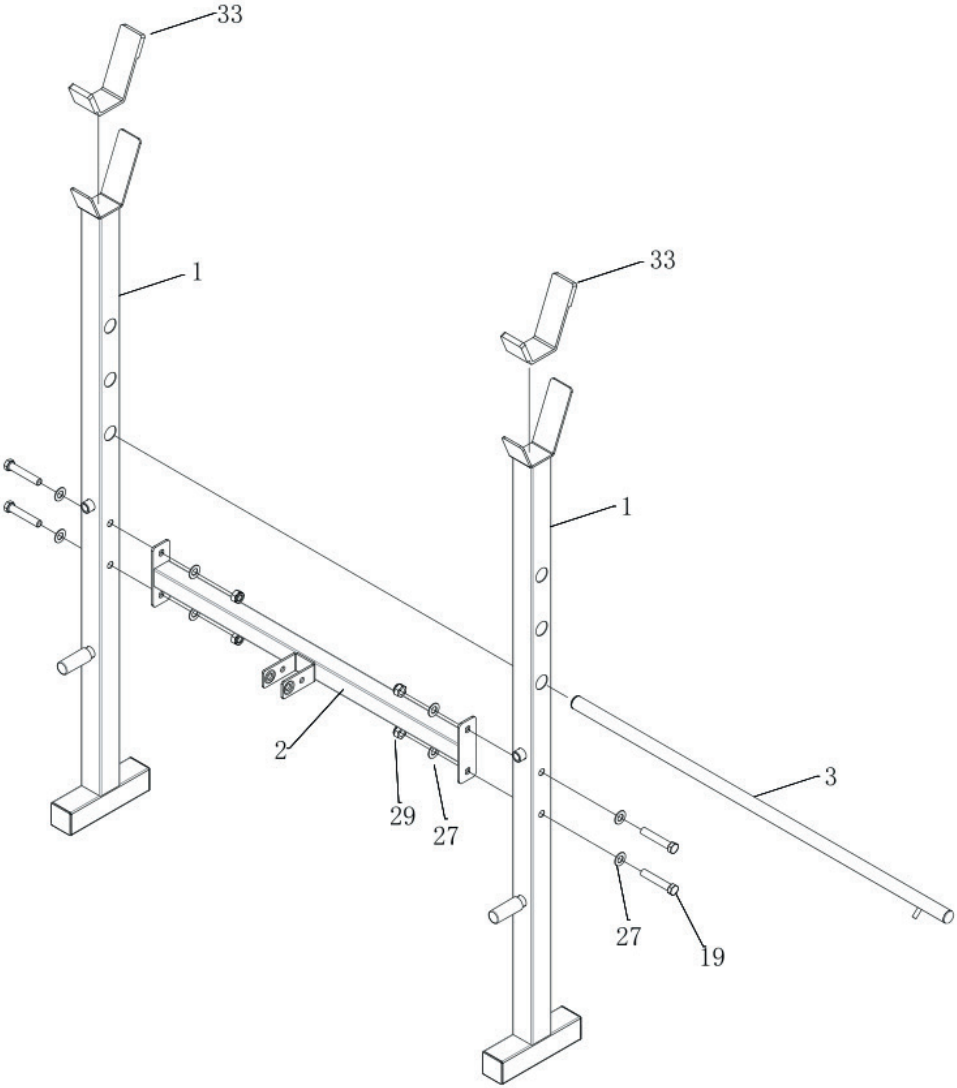
1. Une sécurité et une efficacité d'utilisation maximales peuvent être obtenues, à condition que l'équipement soit assemblé et utilisé conformément aux instructions. N'oubliez pas d'informer les utilisateurs de l'équipement de toutes les restrictions, avertissements et précautions. Nous ne sommes pas responsables des problèmes ou blessures causés par une procédure contraire aux règles énoncées dans ce manuel.
2. Le produit ne peut être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
3. L'appareil est destiné à un usage domestique uniquement, par des adultes. Ne laissez pas l'appareil dans un endroit accessible aux enfants. Pendant la formation, les mineurs doivent être sous la surveillance d'un adulte.
4. L'appareil doit être stocké dans un endroit sec et chaud à l'abri de la lumière directe du soleil.
5. L'équipement n'est pas adapté à des fins de réhabilitation.
6. Une personne peut utiliser l'équipement à la fois.
7. Placez l'équipement sur une surface horizontale, stable, plane, propre et libre.
8. Il est recommandé d'utiliser un tapis ou une autre base pour protéger le sol sous l'équipement.
9. Placez une base appropriée (par exemple un tapis en caoutchouc, une base en bois, etc.) sous l'appareil dans la zone de montage pour éviter les salissures.
10. Avant la formation, vérifiez que l'appareil est complet et que toutes les pièces sont en place.
11. Si vous souffrez de problèmes de santé / maladies chroniques, ou s'il s'agit de la première formation sur ce type d'équipement, avant de commencer la formation, consultez un médecin ou un spécialiste. Une formation incorrecte ou excessive peut provoquer des blessures.
12. Réchauffez-vous avant d'utiliser l'appareil.
13. Si vous ressentez de la douleur, un rythme cardiaque irrégulier, une respiration superficielle, des étourdissements ou des nausées pendant l'exercice sur l'appareil, arrêtez immédiatement l'exercice. Avant de continuer l'exercice, vous devriez consulter un médecin.
14. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles.
15. N'utilisez l'appareil que lorsqu'il est techniquement solide. Si vous trouvez des composants défectueux ou entendez un son dérangeant provenant de l'appareil pendant l'utilisation, arrêtez de vous entraîner. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
16. N'effectuez aucun réglage ou modification de l'appareil autre que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, veuillez contacter le service (les coordonnées sont fournies plus loin dans le manuel).
17. L'espace libre minimum requis pour un fonctionnement sûr de l'appareil n'est pas inférieur que deux mètres.
18. Le poids maximum autorisé de l'utilisateur est 120 kg.
19. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme EN ISO 20957-4:2017-03.

Liste de pieces

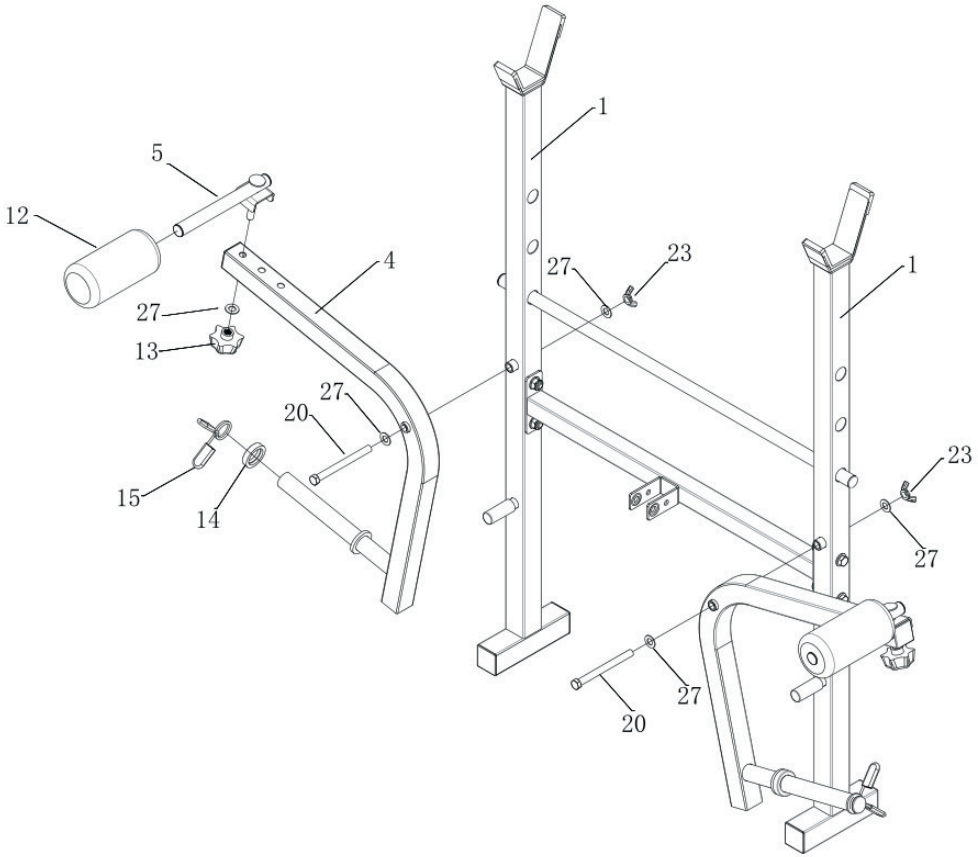
Nº	Description	Pcs.
1	Support pour l'haltère	2
2	Pieds de raccordement des profilés	1
3	Support de soutien	1
4	Butterfly	2
5	Poignée	2
6	Cadre principal	1
7	Pied avant	1
8	Soutien	1
9	Balancier d'extension	1
10	Tube de coussin	2
11	Support de dossier	2
12	Mousse	6
13	Molette de réglage de poignées	2
14	Amortisseur en caoutchouc	3
15	Serrage de la tige	3
16	Poignée	1
17	Siège	1
18	Dossier	1
19	Vis M10x55	4
20	Vis M10x110	2
21	Vis M10x45	2
22	Vis M8x20	6
23	Écrou papillon M10	2
24	Goupille fendue	1
25	Vis M10x65	1
26	Vis M8x35	8
27	Plaque D10	20
28	Plaque D8	14
29	Écrou M10	8
30	La base du pupitre	1
31	Pupitre	1
32	Molette de réglage de la hauteur du pupitre	1
33	Couvre-joint de support	2
34	Support de poignées	2

Instruction d‘installation

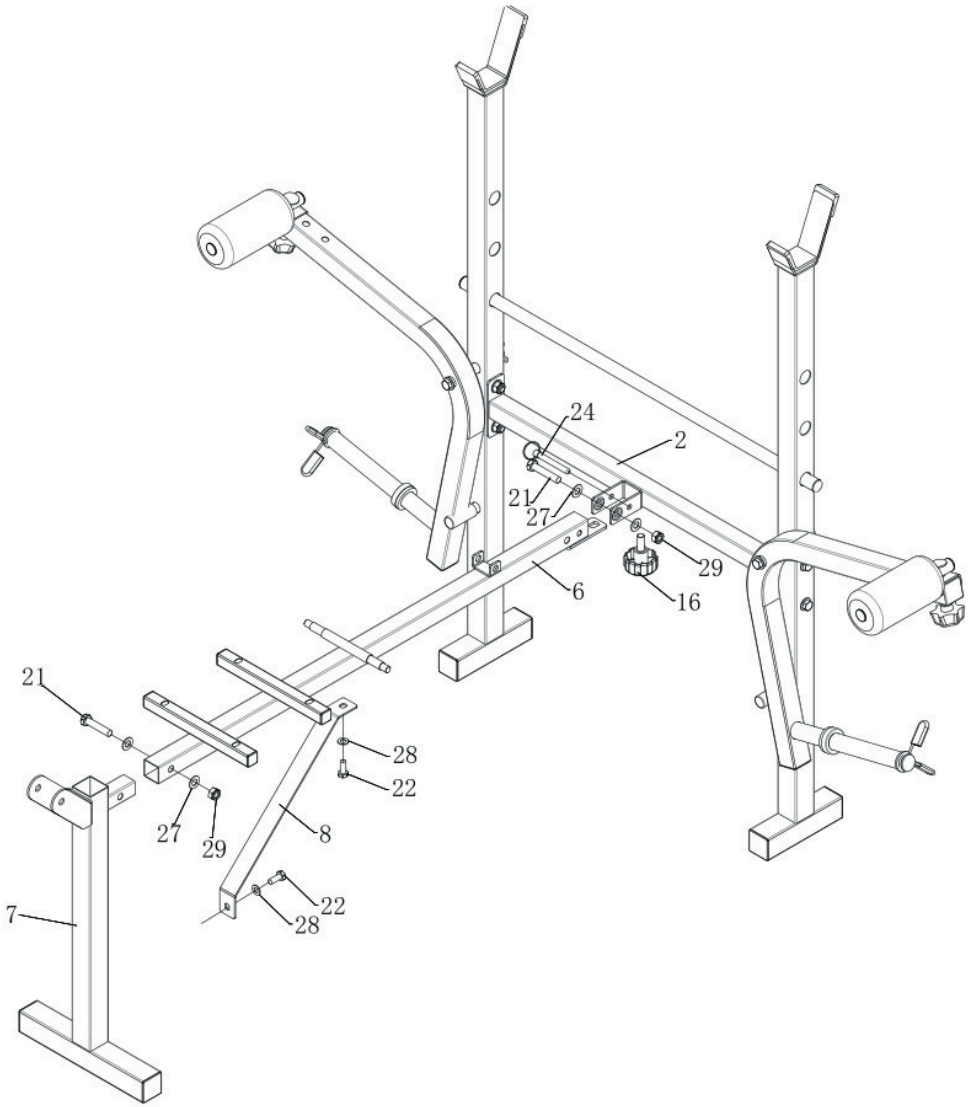
1



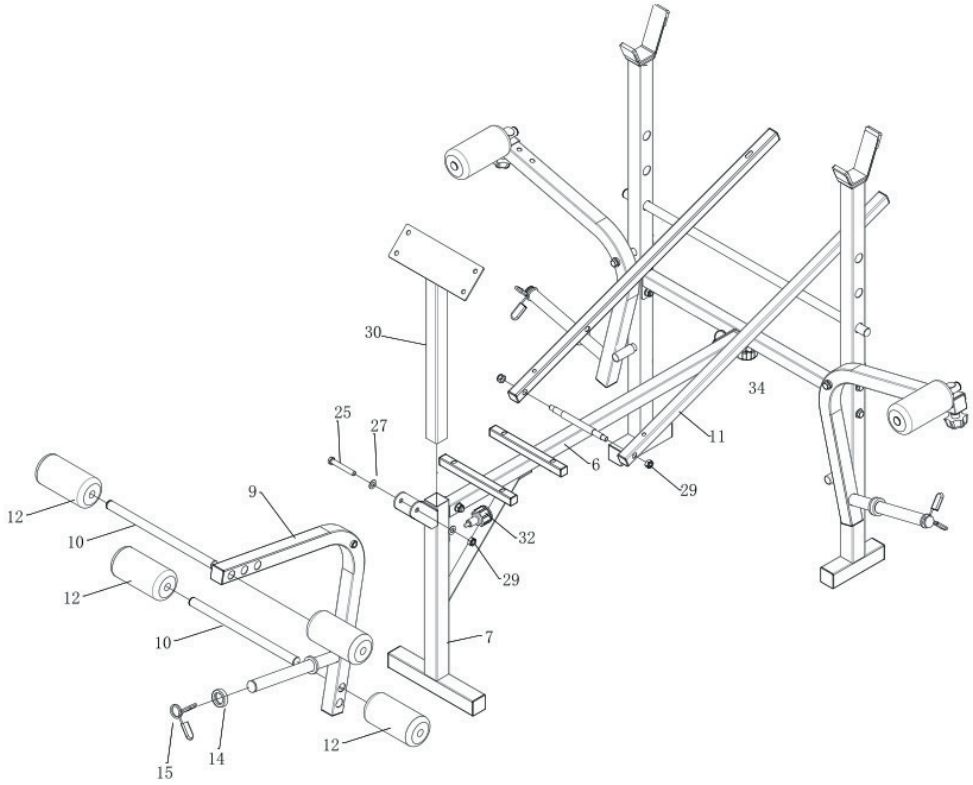
2



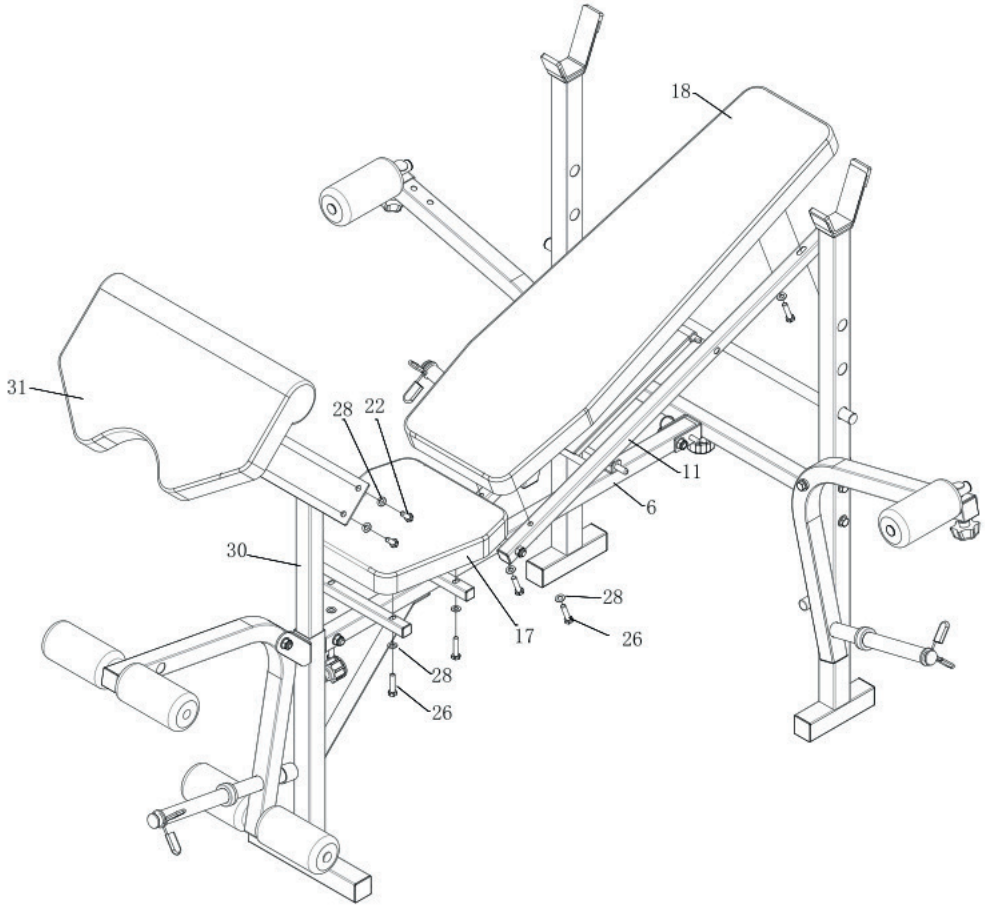
3



4



5



Pliage

Pour plier le banc, dévisser le bouton (16) situé sur le profil sous le dossier et retirer la goupille fendue (24), puis saisir le siège et soulever le banc.

Réglage de l'angle du dossier

Pour modifier l'angle du dossier, retirez le support (3) puis placez-le dans les trous sélectionnés des supports.

Réglage de la hauteur du pupitre

Pour régler la hauteur du pupitre, retirez le bouton de déverrouillage rapide (32) de la base (7), ajustez la hauteur du pupitre et insérez le bouton.

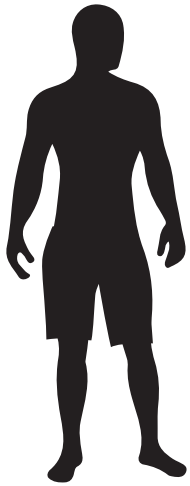
Réglage des poignées de la presse-jambes

Pour ajuster l'alignement des supports de jambe sur la presse-jambes, retirez l'éponge d'un côté du support. Passez le bâton dans le trou sélectionné et fixez l'éponge.

Réglage des poignées

Pour régler la distance entre les poignées dans les brancards, dévisser la molette (13) situé sous le profil du bras de civière, déplacer la poignée (5) vers le trou sélectionné et resserrer le bouton.

FR Installation



max. 120 kg

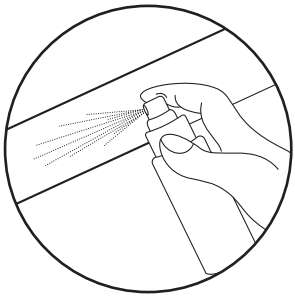
max. 120 kg

max. 40 kg

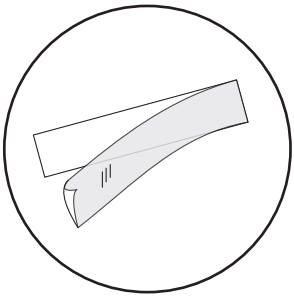
max. 40 kg

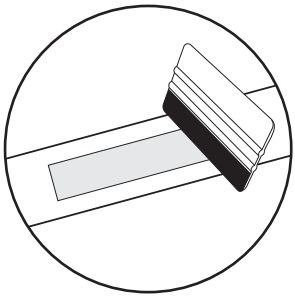
Application d’autocollant*

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



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





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

* concerne les produits avec des autocollants dans l’ensemble

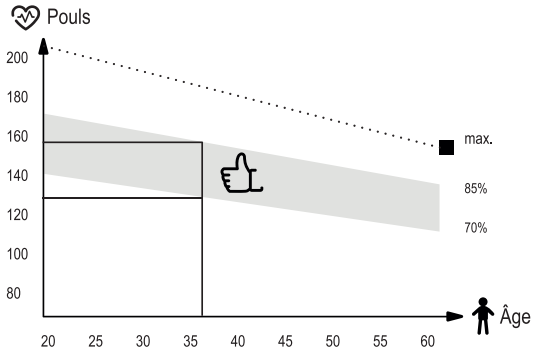
L'utilisation régulière de l'équipement sera bénéfique pour votre santé. Il améliorera la condition physique et bien-être et renforcer les muscles. Associé à une alimentation appropriée, il peut contribuer à la perte de poids.

1. Échauffement

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

2. Phase d'exercice

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



3. Phase de relaxation

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

FR Nettoyage et entretien

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

FR La résolution des problèmes

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

FR Garantie

Conditions de garantie

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

FR Protection de l'environnement

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

22
PAP

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

IT Avvertenze

ANTES DE USAR EL EQUIPO, LEA DETENIDAMENTE LAS INSTRUCCIONES Y CONSÉRVELAS PARA FUTURAS CONSULTAS.

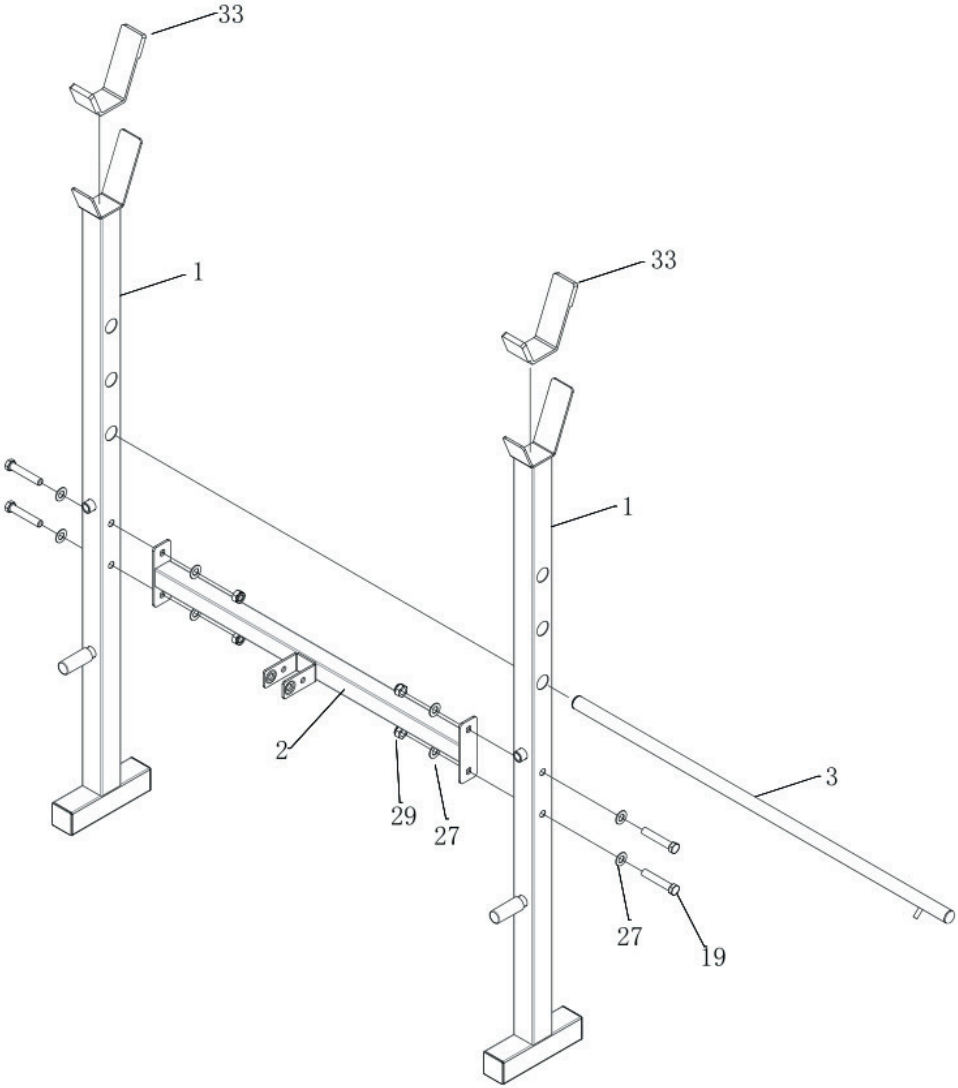
1. La sicurezza e l'efficacia dell'attrezzatura sono garantite solo se le istruzioni di montaggio e utilizzo vengono seguite correttamente. Informate tutti i potenziali utenti delle precauzioni d'uso. Non ci assumiamo responsabilità per lesioni causate da uso improprio del prodotto.
2. Utilizzare l'attrezzo solo per lo scopo previsto.
3. I nostri prodotti sono progettati per adulti e per uso domestico. Non lasciare l'attrezzatura incustodita in presenza di bambini. I minori devono utilizzarla solo sotto la supervisione di un adulto.
4. Conservare l'attrezzatura in un luogo asciutto, al riparo dalla luce diretta del sole.
5. L'attrezzo non è adatto alla riabilitazione.
6. L'attrezzatura deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
7. Posizionare il dispositivo su una superficie piana e stabile, priva di ostacoli.
8. Si consiglia di utilizzare un tappetino protettivo sotto l'attrezzatura.
9. Utilizzare una base adeguata (ad esempio, tappetino in gomma, piattaforma in legno, ecc.) sotto l'attrezzatura durante il montaggio per mantenere pulita l'area di lavoro e non danneggiare il pavimento.
10. Prima dell'uso, assicurarsi che tutte le parti siano presenti e correttamente assemblate.
11. In caso di malattie croniche o se si utilizza il dispositivo per la prima volta, consultare un medico. Un allenamento scorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute.
12. Eseguire sempre una fase di riscaldamento.
13. Se durante l'allenamento si avvertono dolori, palpitazioni, capogiri o nausea, interrompere immediatamente l'esercizio.
14. Non indossare abiti larghi durante l'allenamento: potrebbero impigliarsi nei componenti mobili.
15. Utilizzare l'attrezzo solo se perfettamente funzionante. Se si notano difetti o rumori insoliti, sospendere l'uso.
16. Non apportare modifiche al dispositivo al di fuori delle istruzioni fornite. In caso di dubbi, contattare l'assistenza tecnica.
17. Lasciare almeno 2 metri di spazio libero intorno al dispositivo durante l'uso.
18. Il peso massimo dell'utente è di 120 kg.
19. Il dispositivo è stato realizzato in conformità alla norma EN ISO 20957-4:2017-03.

Elenco delle partii

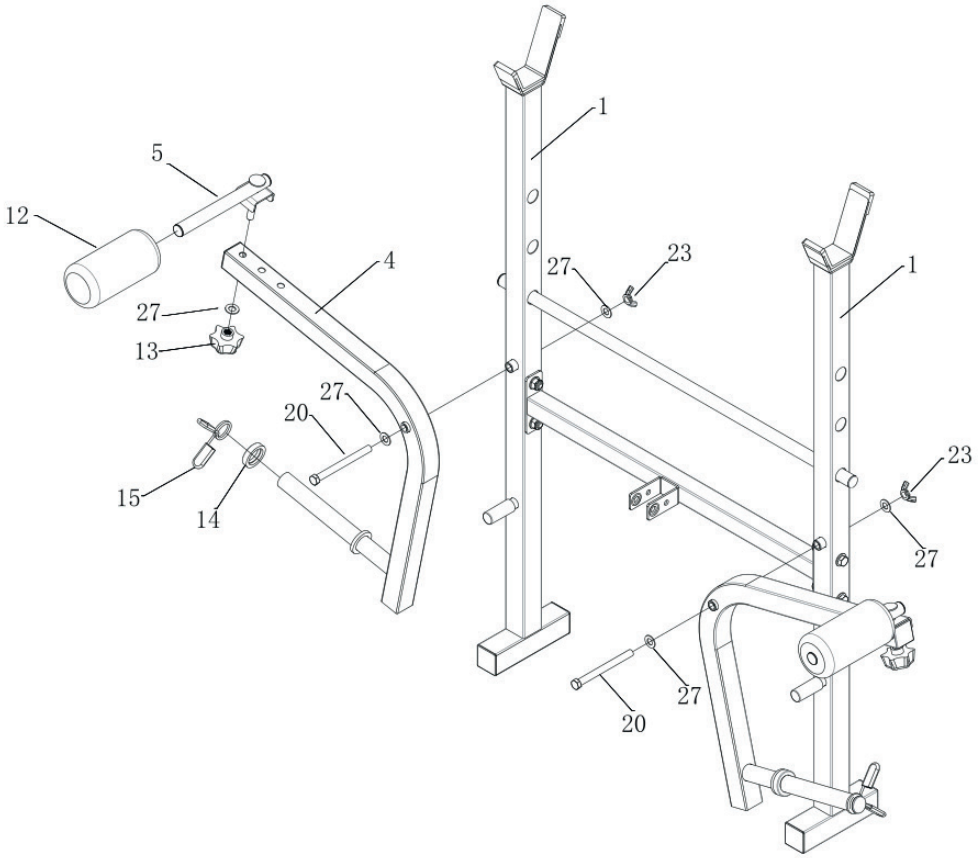
Nº	Nome del componente	Quantità
1	Supporto per bilanciere	2
2	Profilo di collegamento	1
3	Barra di supporto dello schienale	1
4	Braccio butterfly (pec deck)	2
5	Impugnatura	2
6	Stabilizzatore principale del sedile	1
7	Supporto anteriore	1
8	Supporto diagonale	1
9	Modulo per gambe	1
10	Perno per rulli in schiuma	2
11	Supporto dello schienale	1
12	Rulli in schiuma	6
13	Manopola di regolazione a stella	1
14	Rondella	2
15	Clip a molla	1
16	Manopola a stella	2
17	Sedile	1
18	Schienale	1
19	Vite M10×55	1
20	Vite M10×110	1
21	Vite M10×45	2
22	Vite M8×20	2
23	Dado a farfalla	2
24	Perno di bloccaggio	2
25	Vite M10×65	1
26	Vite M8×35	1
27	Rondella D10	6
28	Rondella D8	1
29	Dado autobloccante M10	2
30	Supporto curl per bicipiti	1
31	Cuscino curl per bicipiti	1
32	Manopola di altezza per curl bicipiti	1
33	Coperture protettive	2
34	Maniglia laterale per butterfly	1

Instrucciones de montaje

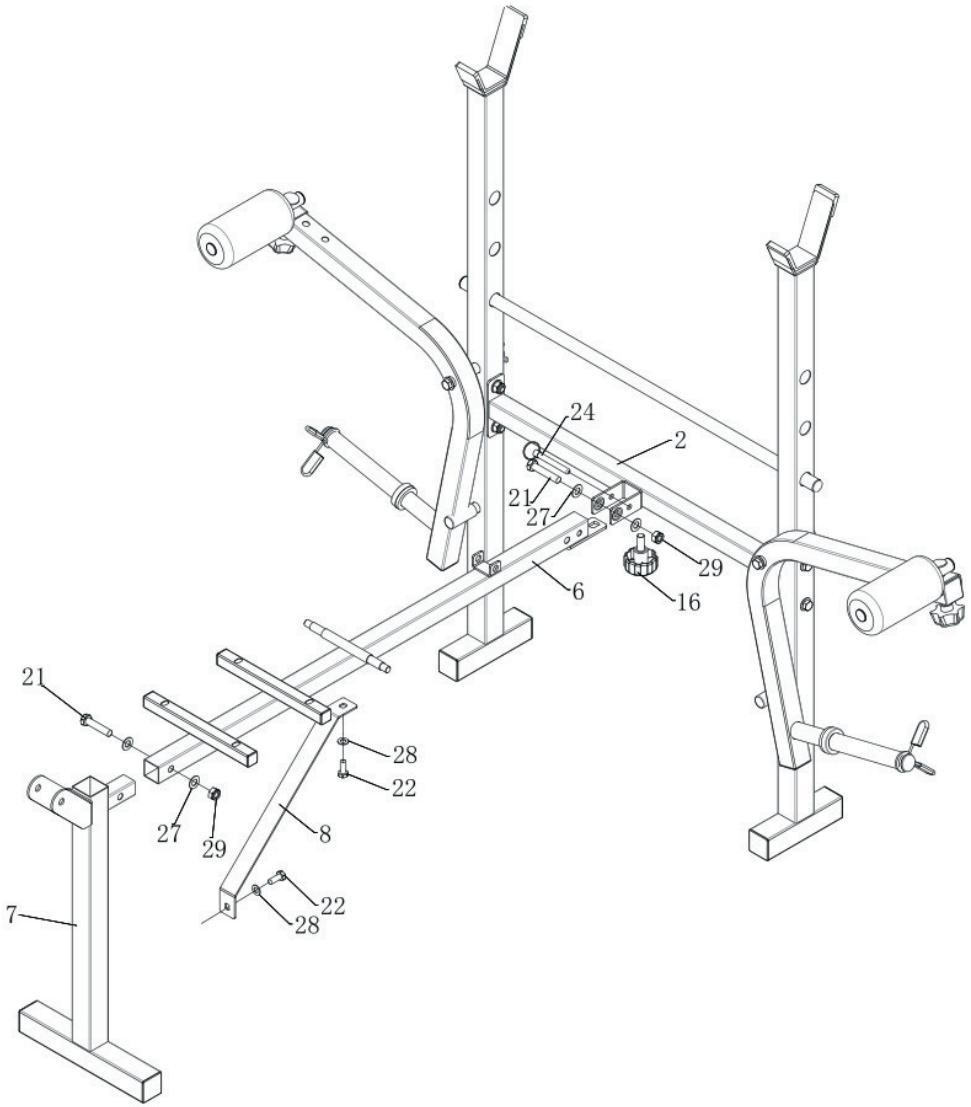
1



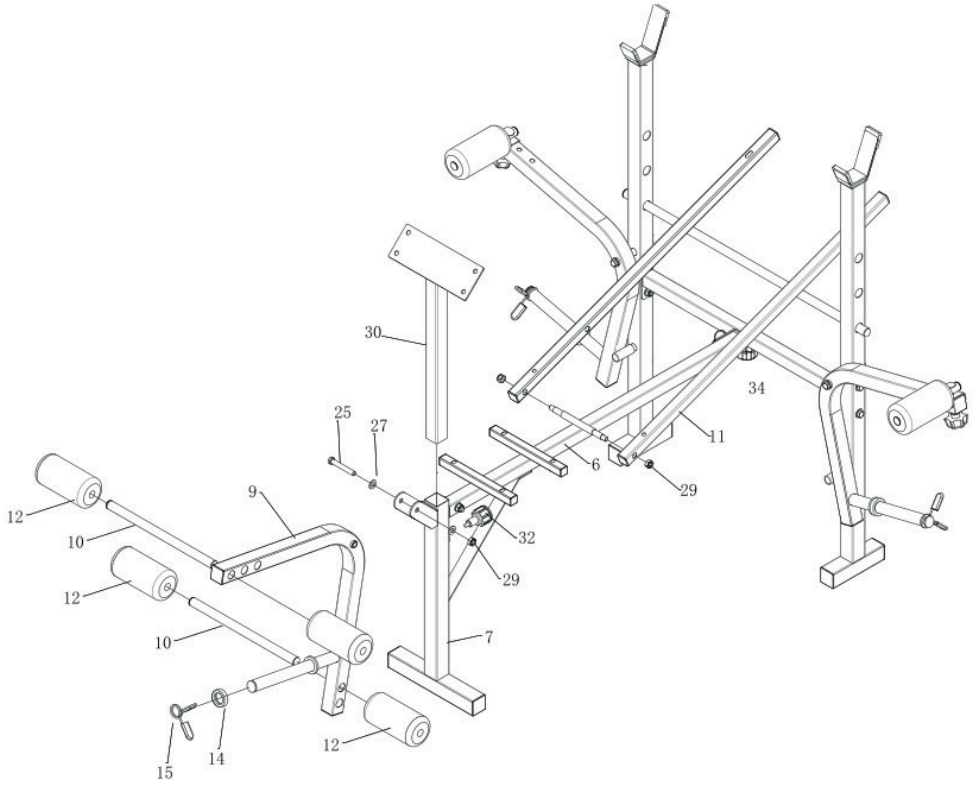
2



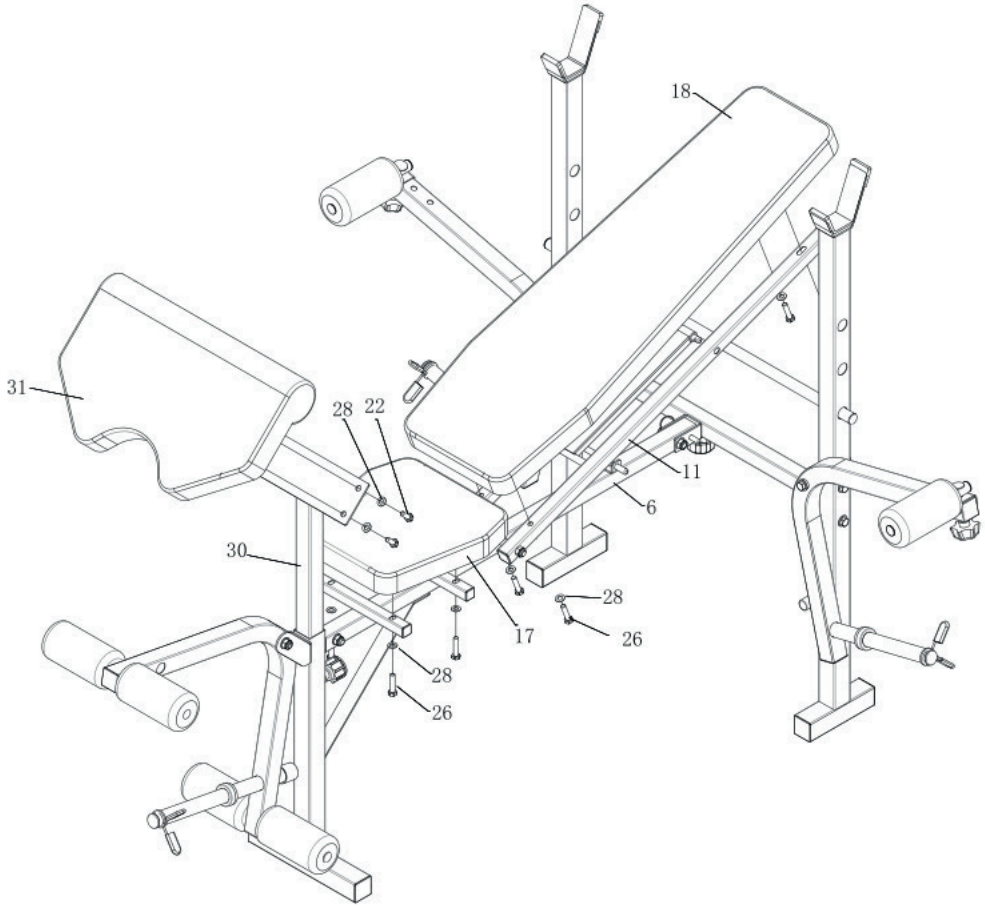
3



4



5



Piegatura

Per piegare la panca, svitare la manopola a stella (16) situata sotto lo schienale e rimuovere il perno di bloccaggio (24). Quindi sollevare la panca afferrando il sedile.

Regolazione dello schienale

Per regolare l'inclinazione dello schienale, estrarre il supporto (3) e inserirlo nelle scanalature desiderate nel telaio.

Regolazione del supporto curl per bicipiti

Per regolare l'altezza del cuscino curl per bicipiti, rimuovere la manopola di regolazione dell'altezza (32) dal supporto anteriore (7), regolare l'altezza del cuscino e reinserire la manopola.

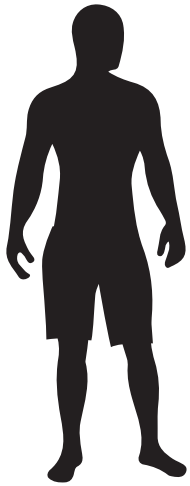
Regolazione delle maniglie per la pressa gambe

Per regolare le maniglie della pressa per le gambe, rimuovere la spugna da un lato della maniglia. Alloggiare la barra nella sede desiderata e rimettere la spugna.

Regolazione del movimento butterfly (aperture pettorali)

Per regolare la distanza tra le maniglie nella butterfly, svitare la manopola di regolazione a stella (13) situata sotto il profilo, spostare la maniglia (5) nel foro desiderato e serrare la manopola.

IT Montaggio



max. 120 kg

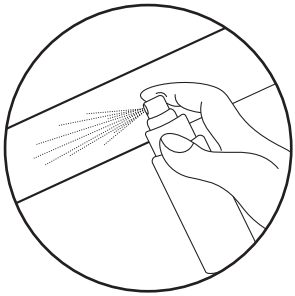
max. 120 kg

max. 40 kg

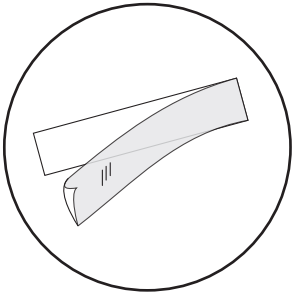
max. 40 kg

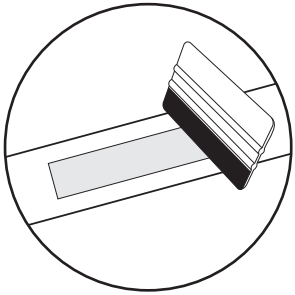
Applicazione dell’etichetta*

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.

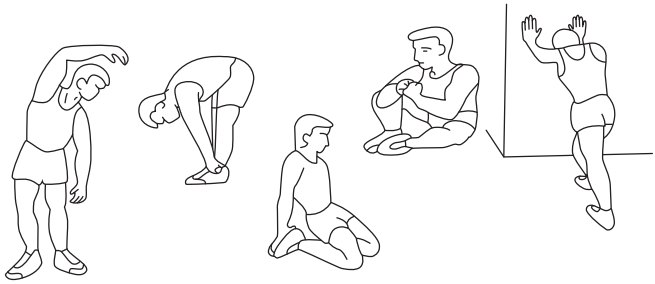
* si applica ai prodotti che includono etichette nel set

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.

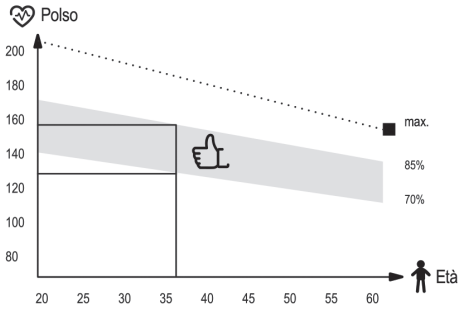
1. Riscaldamento

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 problem

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

IT Garanzia

Condizioni di garanzia

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

IT Protezione ambientale

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

22
PAP

Carta
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni del tuo Comune

NL Waarschuwingen

LEES DEZE HANDLEIDING ZORGVULDIG DOOR VOORDAT U HET APPARAAT GEBRUIKT EN BEWAAR DEZE VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK OF NASLAG.

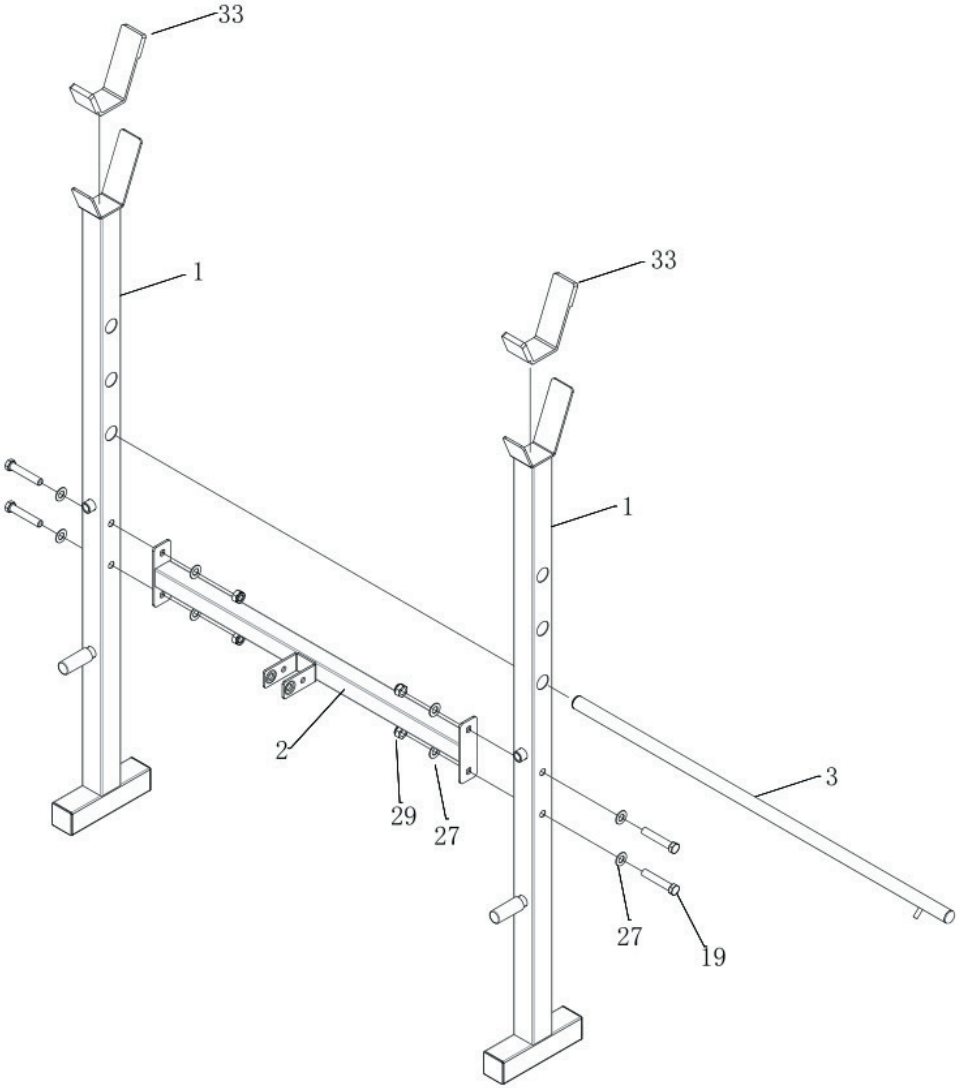
1. Volledige veiligheid en effectiviteit zijn alleen gegarandeerd wanneer de montage- en gebruiksinstructies nauwkeurig worden gevolgd. Informeer alle potentiële gebruikers over de voorzorgsmaatregelen. Wij zijn niet aansprakelijk voor letsel als gevolg van onjuist gebruik van het apparaat.
2. Gebruik het apparaat uitsluitend voor het beoogde doel.
3. Onze producten zijn ontworpen voor volwassenen en thuisgebruik. Laat het apparaat niet onbeheerd achter in de buurt van kinderen. Minderjarigen mogen het apparaat alleen onder toezicht van een volwassene gebruiken.
4. Bewaar het apparaat op een droge en warme plaats, uit de buurt van direct zonlicht.
5. Dit product is niet bedoeld voor revalidatiedoeleinden.
6. Het apparaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
7. Plaats het apparaat op een vlakke en stabiele ondergrond, vrij van obstakels.
8. Het wordt aanbevolen een beschermmat onder het apparaat te plaatsen.
9. Gebruik een geschikte ondergrond (bijv. rubbermat, houten plaat, enz.) onder het apparaat tijdens de montage om de werkruimte schoon te houden en de vloer niet te beschadigen.
10. Controleer vóór gebruik of het apparaat volledig en correct is gemonteerd.
11. Raadpleeg bij chronische ziekten of bij eerste gebruik een arts. Onjuist of overmatig trainen kan uw gezondheid schaden.
12. Voer altijd een warming-up uit vóór aanvang van de training.
13. Als u tijdens het trainen pijn, hartkloppingen, duizeligheid of misselijkheid ervaart, staak de training onmiddellijk en raadpleeg indien nodig een arts.
14. Draag geen loszittende kleding die verstrikt kan raken in bewegende onderdelen.
15. Gebruik het apparaat alleen als het correct functioneert. Stop bij defecten of vreemde geluiden.
16. Breng geen wijzigingen aan het apparaat aan buiten de instructies om. Neem bij twijfel contact op met de klantenservice.
17. Zorg voor minstens 2 meter vrije ruimte rondom het apparaat tijdens gebruik.
18. Maximaal gebruikersgewicht is 120 kg.
19. Het toestel is vervaardigd in overeenstemming met de norm EN ISO 20957-4:2017-03.

Onderdelenlijst

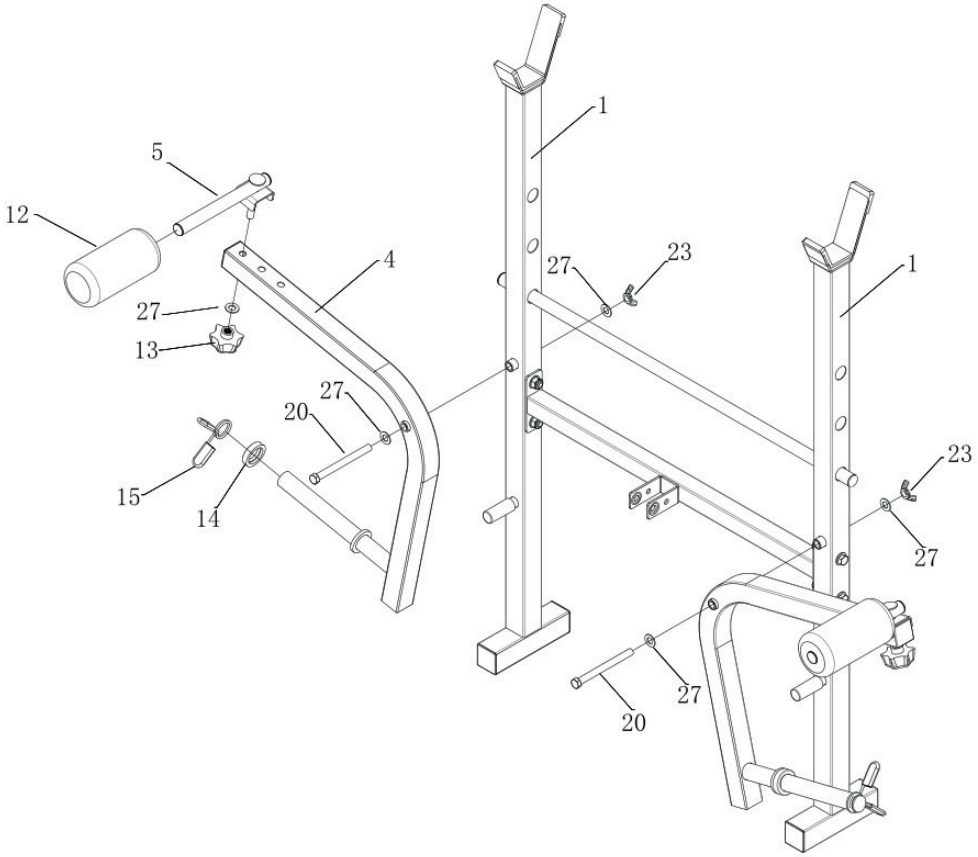
Nr	Naam van het onderdeel	Aantal
1	Haltersteunen	2
2	Verbindingsprofiel	1
3	Steunstang voor rugleuning	1
4	Butterfly-arm (pec deck)	2
5	Handgreep voor de zijsteun	2
6	Hoofd-stabilisator van de zitting	1
7	Voetsteun vooraan	1
8	Diagonale steun	1
9	Beentrainingsmodule	1
10	Stang voor schuimrollen	2
11	Rugleuningsteun	1
12	Schuimrollen	6
13	Stervormige stelknop	1
14	Ring / sluitring	2
15	Veerclip	1
16	Sterknop	2
17	Zitvlak	1
18	Rugleuning	1
19	Bout M10×55	1
20	Bout M10×110	1
21	Bout M10×45	2
22	Bout M8×20	2
23	Vlindermoer	2
24	Vergrendelpen	2
25	Bout M10×65	1
26	Bout M8×35	1
27	Ring D10	6
28	Ring D8	1
29	Zelfborgende moer M10	2
30	Curlsteun voor biceps	1
31	Curlkussen voor biceps	1
32	Hoogteknop curl biceps	1
33	Beschermhoezen	2
34	Handvat voor butterflyfunctie	1

Montage-instructies

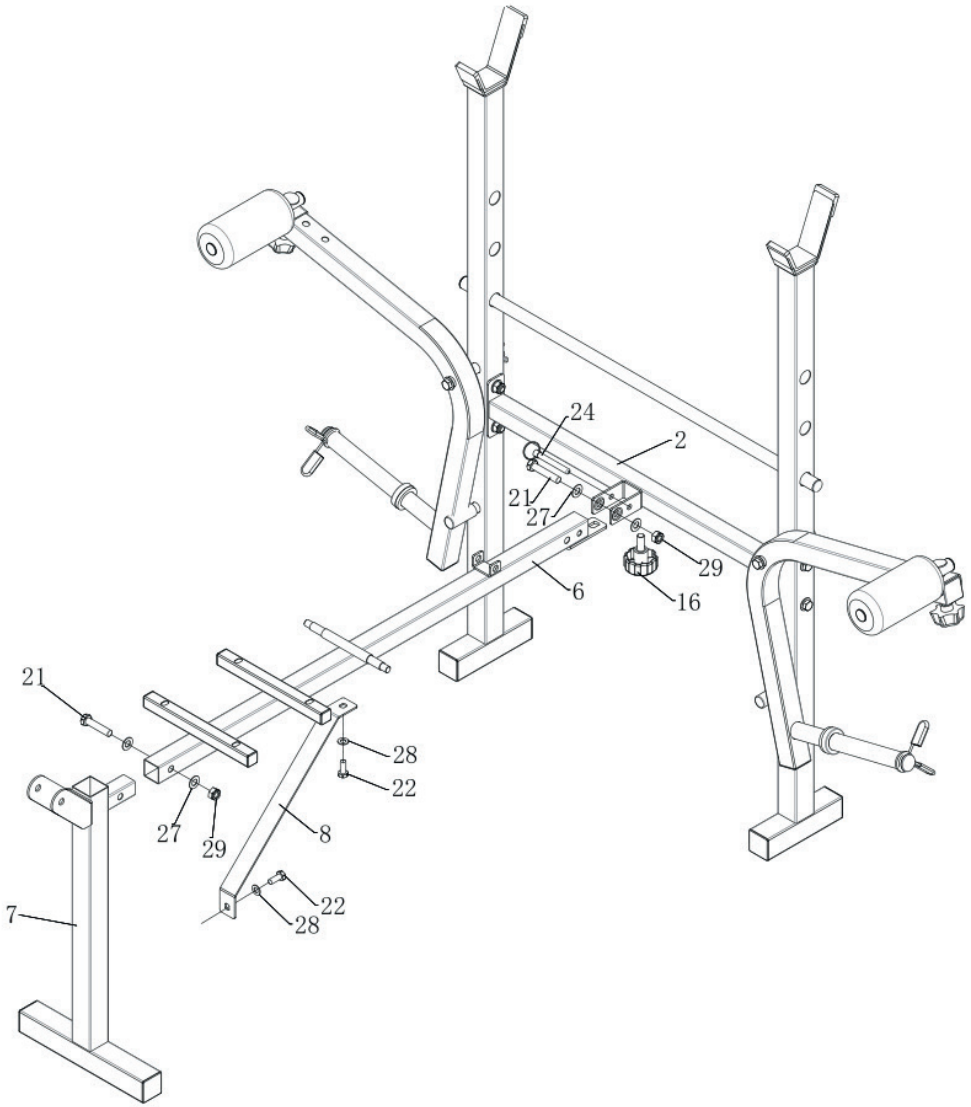
1



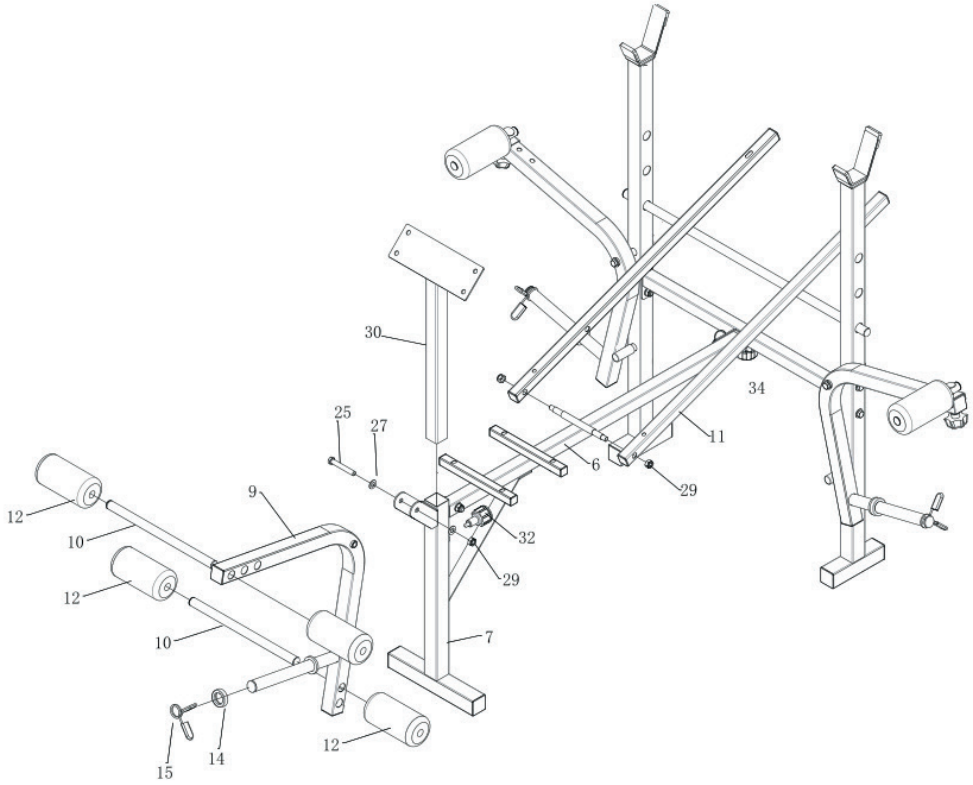
2



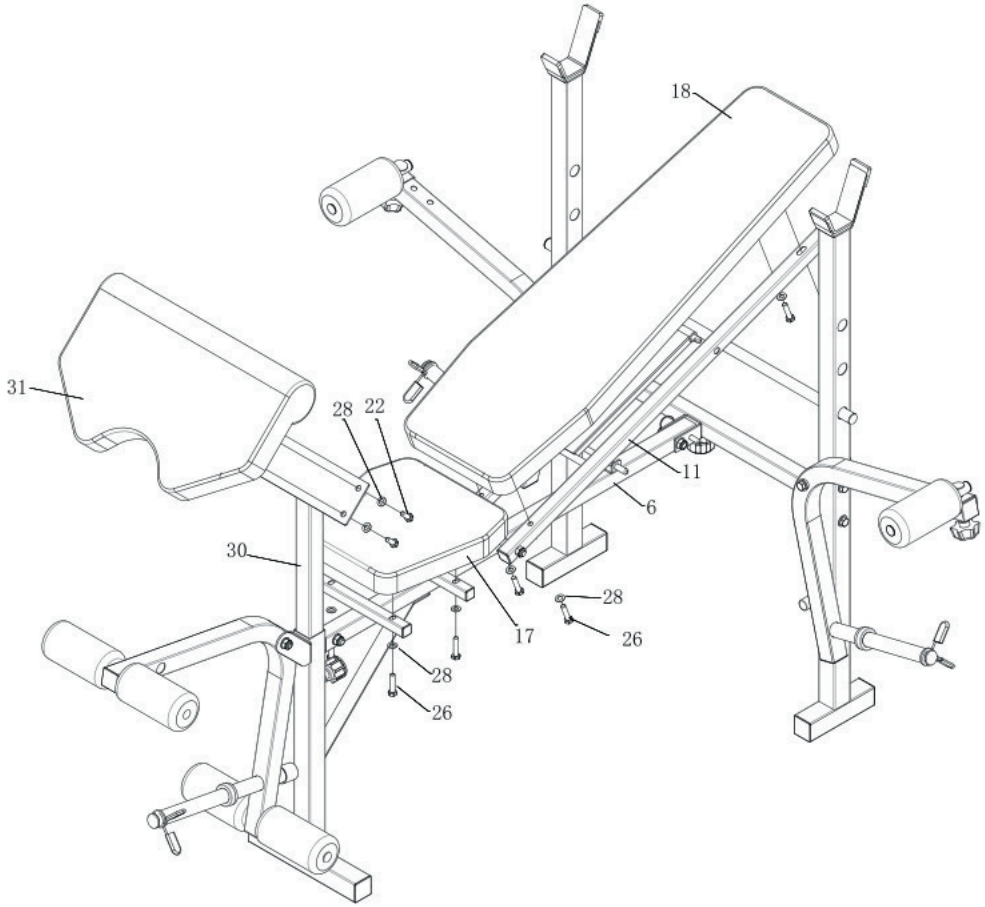
3



4



5



Opvouwen

Per piegare la panca, svitare la manopola a stella (16) situata sotto lo schienale e rimuovere il perno di bloccaggio (24). Quindi sollevare la panca afferrando il sedile.

Regolazione dello schienale

Per regolare l'inclinazione dello schienale, estrarre il supporto (3) e inserirlo nelle scanalature desiderate nel telaio.

Regolazione del supporto curl per bicipiti

Per regolare l'altezza del cuscino curl per bicipiti, rimuovere la manopola di regolazione dell'altezza (32) dal supporto anteriore (7), regolare l'altezza del cuscino e reinserire la manopola.

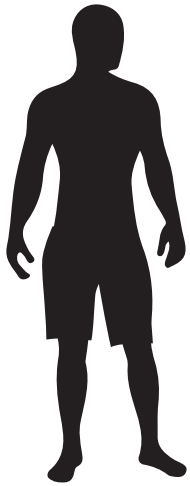
Regolazione delle maniglie per la pressa gambe

Per regolare le maniglie della pressa per le gambe, rimuovere la spugna da un lato della maniglia. Alloggiare la barra nella sede desiderata e rimettere la spugna.

Regolazione del movimento butterfly (aperture pettorali)

Per regolare la distanza tra le maniglie nella butterfly, svitare la manopola di regolazione a stella (13) situata sotto il profilo, spostare la maniglia (5) nel foro desiderato e serrare la manopola.

NL Montage



max. 120 kg

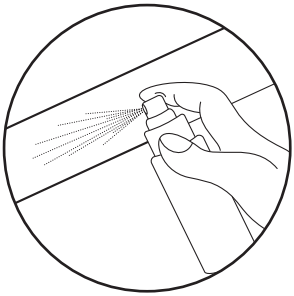
max. 120 kg

max. 40 kg

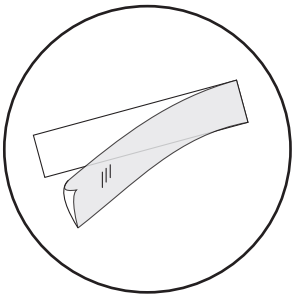
max. 40 kg

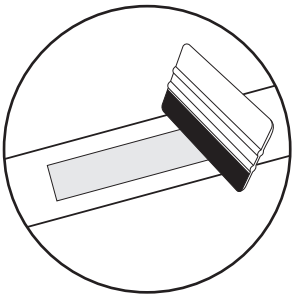
Aanbrengen van de sticker*

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 luchtbellen te verwijderen.





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

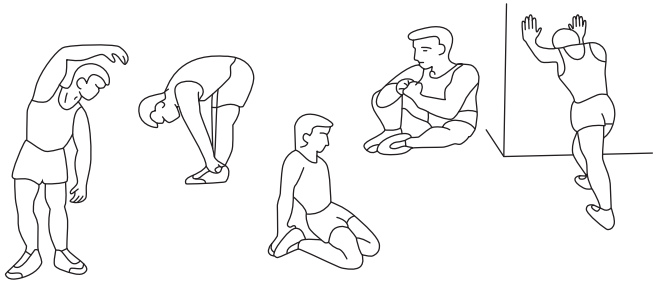
* van toepassing op producten met stickers in de set

NL Trainingsschema

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.

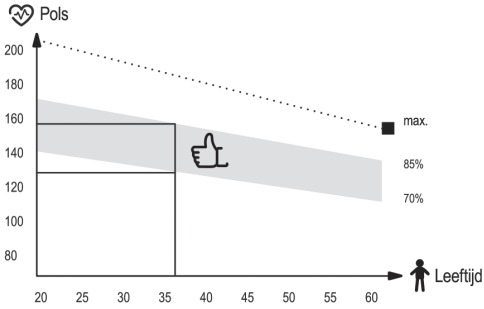
1. Opwarmen

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

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

NL Reiniging en onderhoud

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

NL Probleemoplossing

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

NL Garantie

Garantievoorwaarden

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

NL Milieubescherming

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

22
PAP

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

PL Ostrzeżenia

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

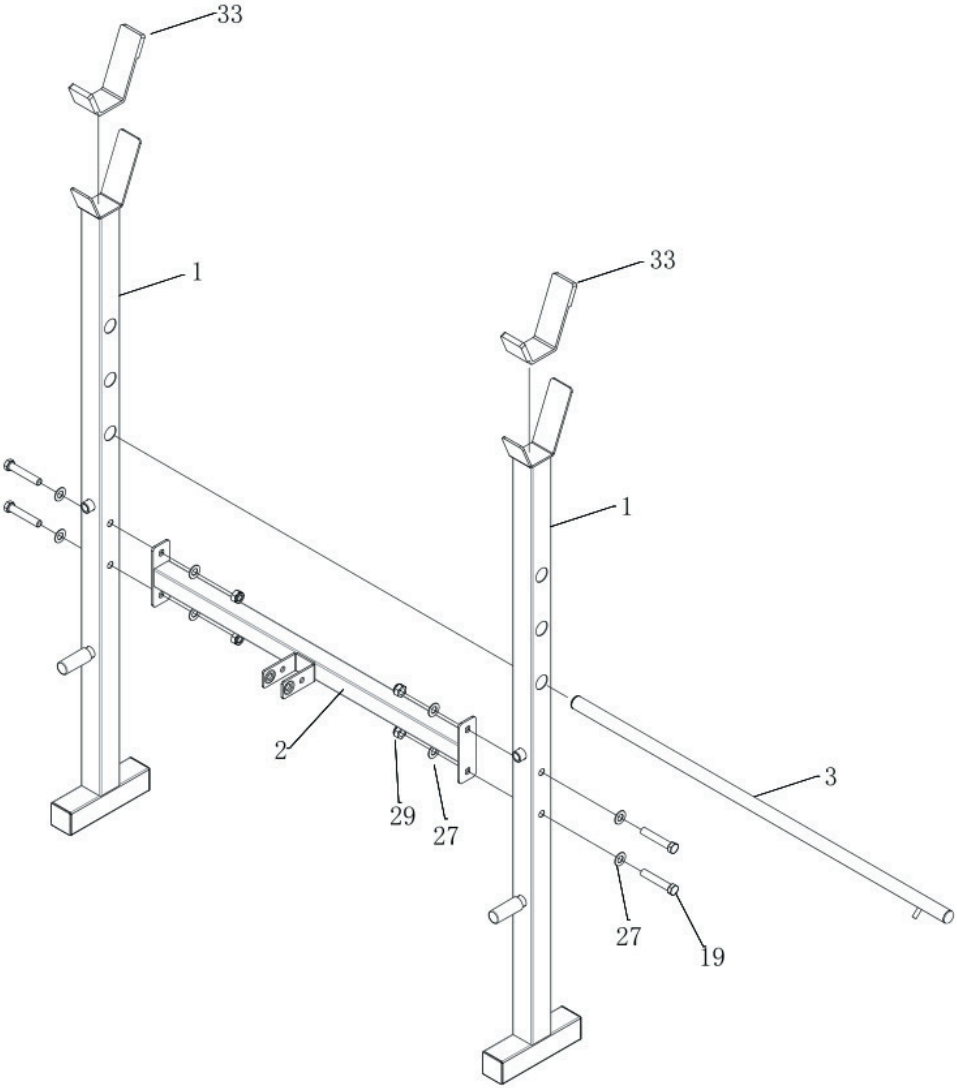
1. Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania, może zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
2. Produkt wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
3. Urządzenie przeznaczone tylko do użytku domowego, przez osoby dorosłe. Nie pozostawiaj urządzenia w miejscu dostępnym dla dzieci. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
4. Urządzenie należy przechowywać w suchym i ciepłym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego.
5. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
6. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
7. Ustaw sprzęt na poziomej, stabilnej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni.
8. Zaleca się stosowanie pod sprzęt dywanu, maty lub innego podkładu ochraniającego na podłogę.
9. Umieść odpowiednią podstawę (np. gumową matę, drewnianą podstawę itp.) pod urządzeniem w obszarze montażu, aby uniknąć zabrudzenia.
10. Przed rozpoczęciem treningu, sprawdź, czy urządzenie jest kompletne oraz czy wszystkie jego części znajdują się na swoich miejscach.
11. Jeśli cierpisz na jakiekolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
12. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, wykonaj rozgrzewkę.
13. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń, powinieneś zasięgnąć porady lekarza.
14. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia.
15. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
16. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
17. Minimalna wolna przestrzeń wymagana do bezpiecznej pracy urządzenia wynosi nie mniej niż dwa metry.
18. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 120 kg.
19. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN ISO 20957-4:2017-03.

Lista części

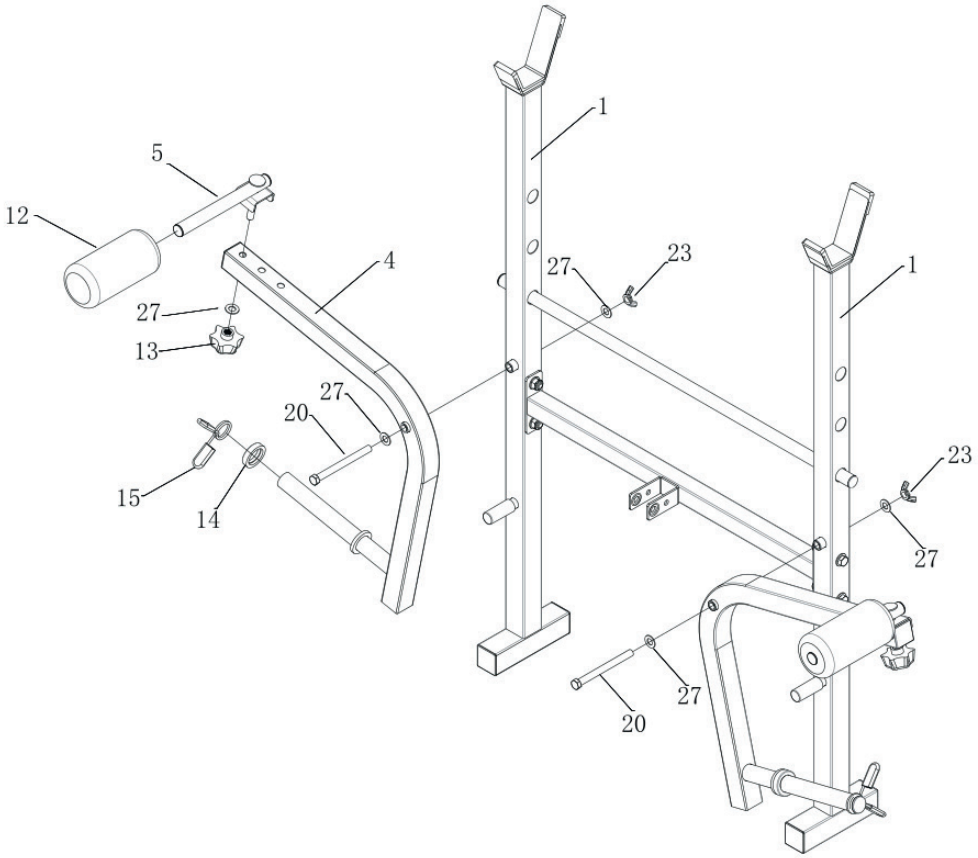
Nr	Opis	Szt.
1	Stojak pod szatngę	2
2	Profil łączący stojaki	1
3	Wspornik oparcia	1
4	Ramię rozpiętek	2
5	Uchwyt	2
6	Rama główna	1
7	Przednia podstawa	1
8	Wspornik	1
9	Rama prasy do nóg	1
10	Poprzeczki uchwytów prasy do nóg	2
11	Podstawa oparcia	2
12	Gąbka	6
13	Pokrętło regulacji rozpiętek	2
14	Gumowy pierścień	3
15	Zacisk motylkowy	3
16	Pokrętło	1
17	Siedzisko	1
18	Oparcie	1
19	Śruba M10x55	4
20	Śruba M10x110	2
21	Śruba M10x45	2
22	Śruba M8x20	6
23	Nakrętka motylkowa M10	2
24	Zawleczka	1
25	Śruba M10x65	1
26	Śruba M8x35	8
27	Podkładka D10	20
28	Podkładka D8	14
29	Nakrętka M10	8
30	Podstawa modlitewnika	1
31	Modlitewnik	1
32	Pokrętło regulacji wysokości modlitewnika	1
33	Nakładki na stojaki	2
34	Wspornik rozpiętek	2

Schemat montażu

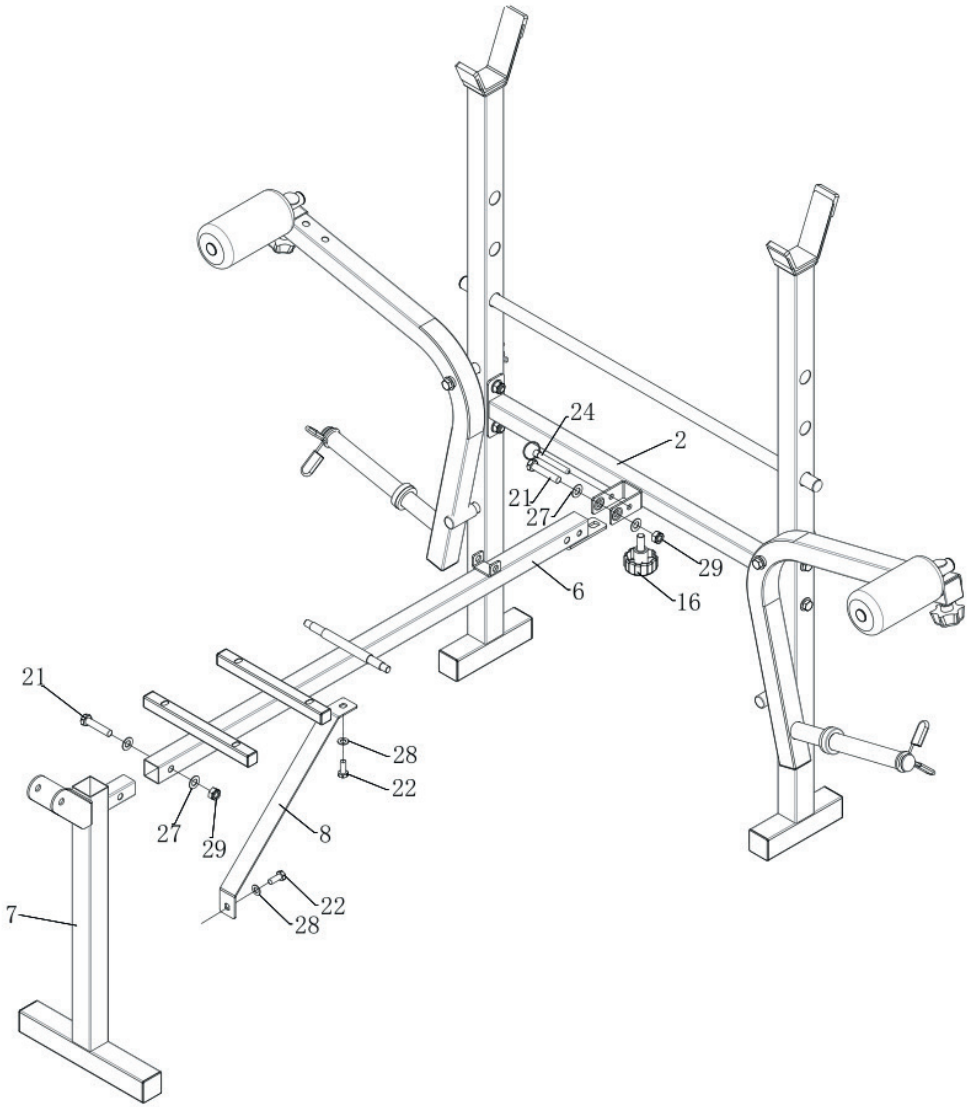
1



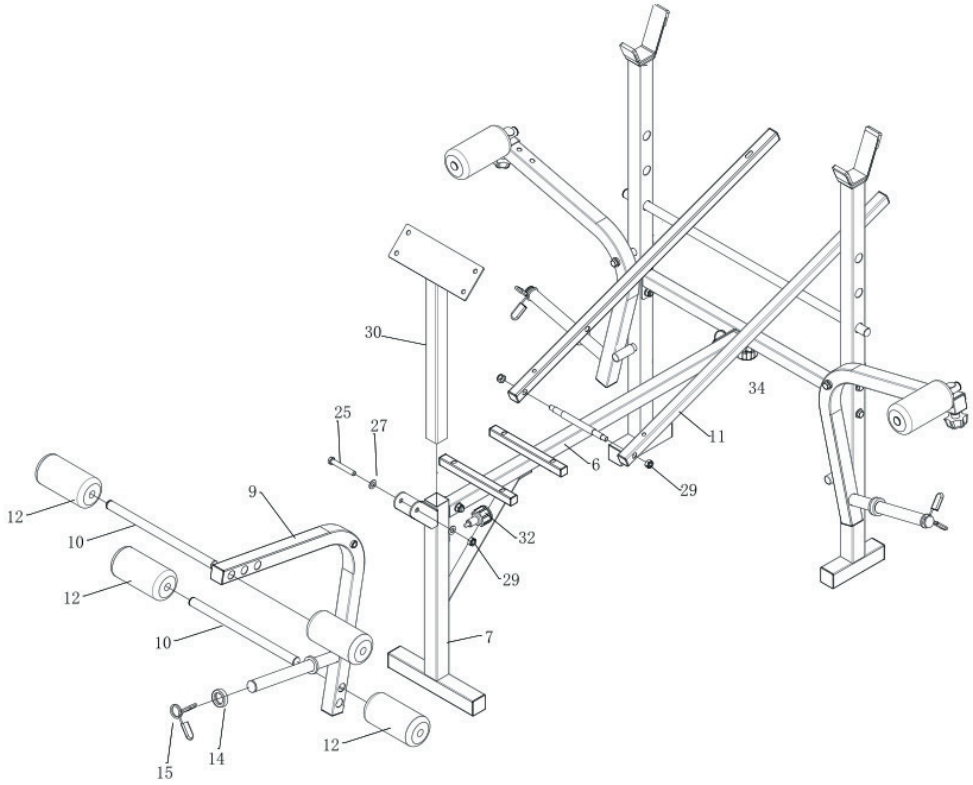
2



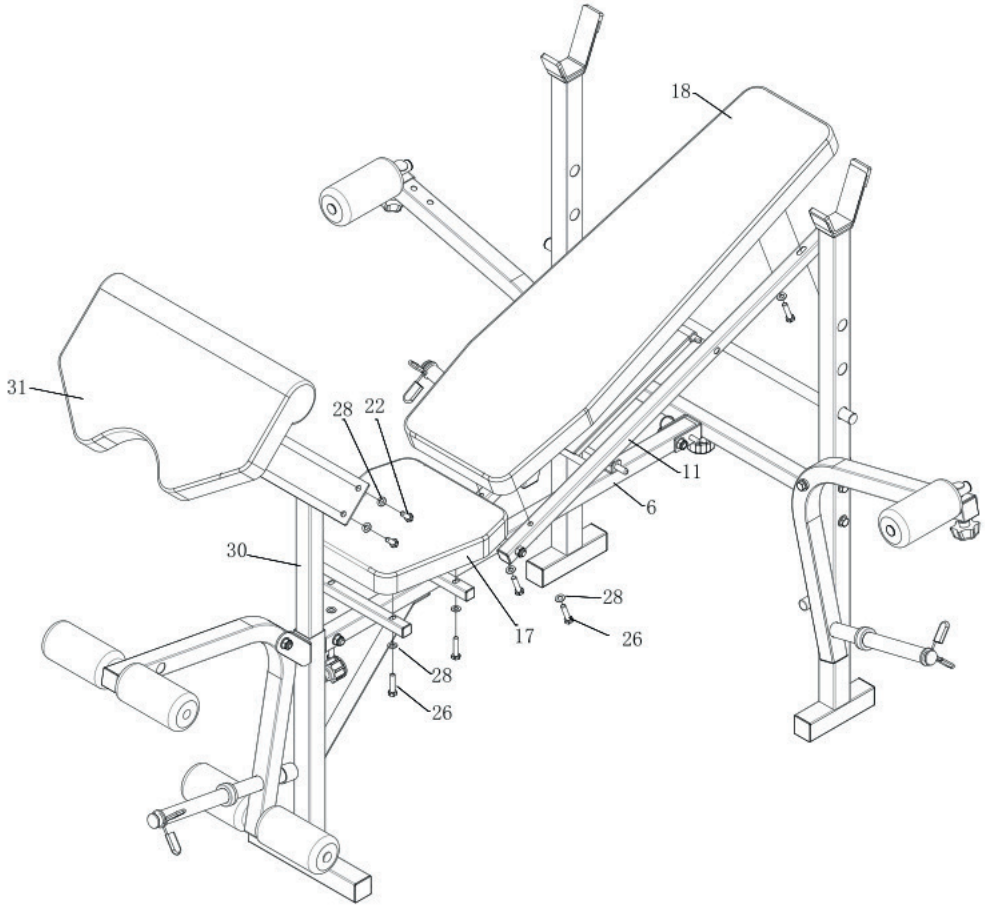
3



4



5



Składanie

Aby złożyć ławkę, wykręć pokrętło (16) mieszczące się na profilu pod oparciem oraz wyjmij zawleczkę (24), następnie chwyć za siedzisko i podnieś ławkę do góry.

Regulacja kąta nachylenia oparcia

Aby zmienić kąt nachylenia oparcia, wyjmij wspornik (3), a następnie umieść go w wybranych otworach w stojakach.

Regulacja wysokości modlitewnika

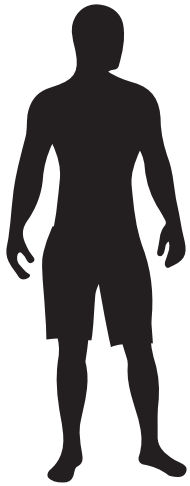
Aby dopasować wysokość modlitewnika, wyjmij pokrętło szybkiego mocowania (32) z przedniej podstawy (7), ustaw wysokość modlitewnika i włóż pokrętło.

Regulacja uchwytów prasy do nóg

Aby dopasować ustawienie uchwytów na nogi w prasie do nóg, zdejmij gąbkę z jednej strony uchwytu. Przełóż drążek do wybranego otworu i załóż gąbkę.

Regulacja rozpiętek

Aby dopasować odległość uchwytów na ręce w rozpiętkach, odkręć pokrętło (13) znajdujące się pod profilem ramienia rozpiętek, przełóż uchwyt (5) do wybranego otworu i dokręć ponownie pokrętło.



max. 120 kg

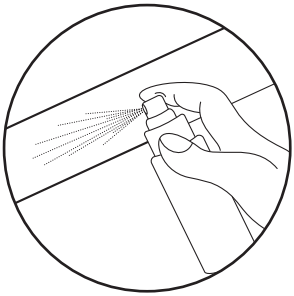
max. 120 kg

max. 40 kg

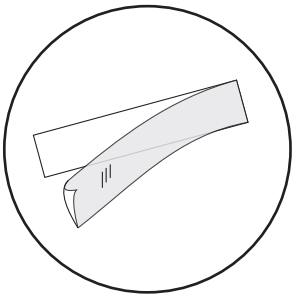
max. 40 kg

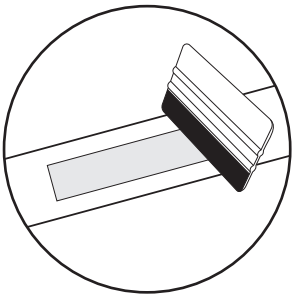
Aplikacja naklejki*

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



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





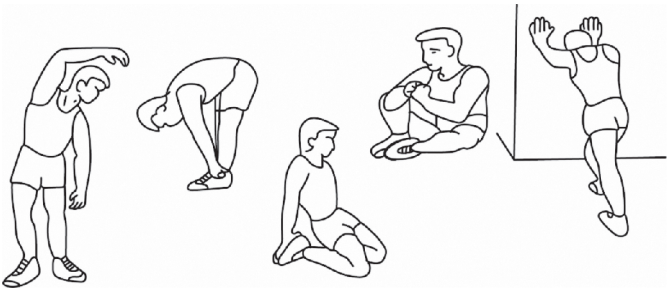
3. Aby trwale usunąć naklejkę, użyj specjalnego preparatu do usuwania naklejek.

*dotyczy produktów z naklejkami w zestawie

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

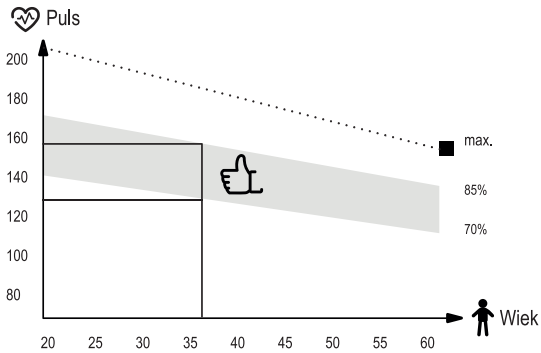
1. Rozgrzewka

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



2. Faza ćwiczeń

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



3. Faza odprężenia

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

PL Czyszczenie i konserwacja

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

PL Rozwiązywanie problemów

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

PL Gwarancja

Warunki gwarancji

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

PL Ochrona środowiska

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

22
PAP

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

SK Upozornenie

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

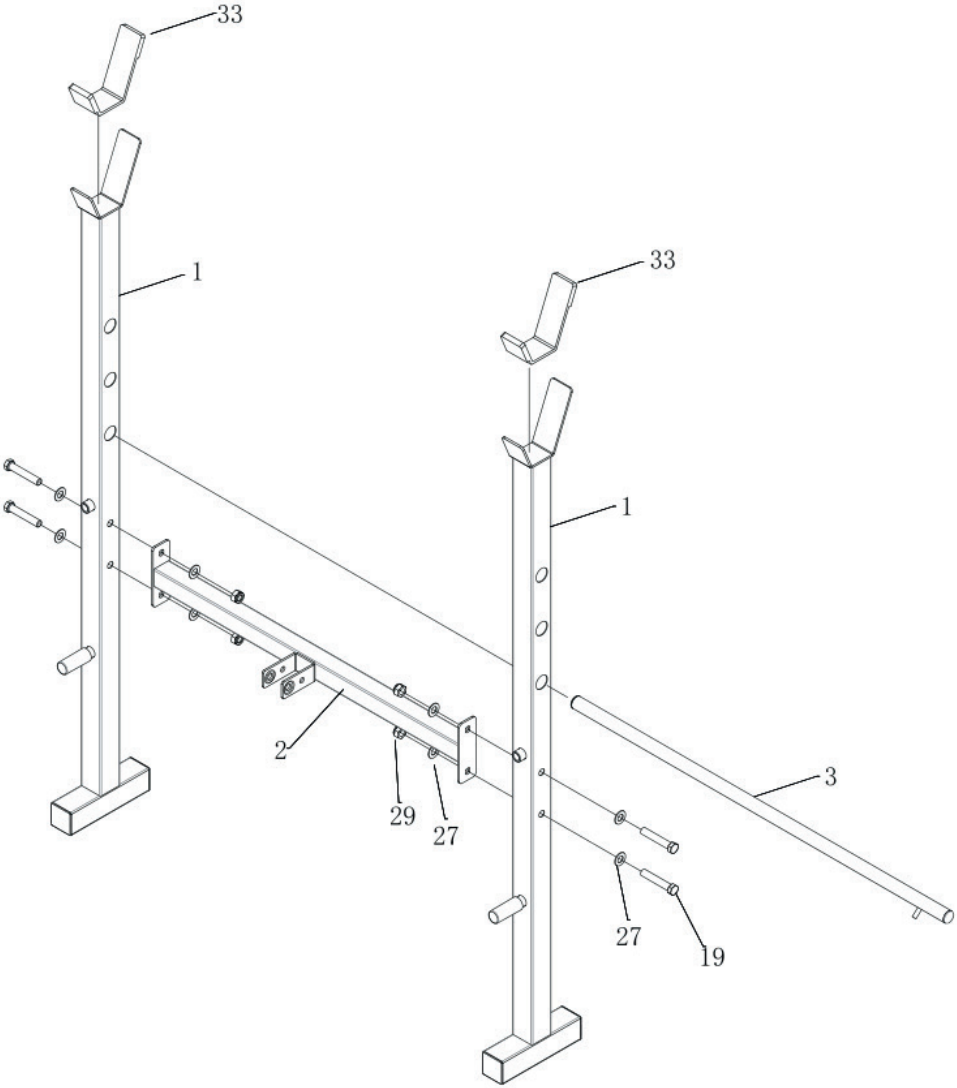
1. Plnú bezpečnosť a účinnosť použitia je možné dosiahnuť za predpokladu, že zariadenie je zmontované a používané v súlade s týmito pokynmi. Nezabudnite informovať všetkých používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nie sme zodpovední za problémy alebo zranenia spôsobené konaním v rozpore s pravidlami stanovenými v tejto príručke.
2. Výrobok sa môže používať iba na určený účel.
3. Zariadenie je určené iba na použitie v domácnosti dospelými osobami. Nenechávajte zariadenie na mieste prístupnom deťom. Počas tréningy by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
4. Prístroj by mal byť skladovaný na suchom a teplom mieste mimo priameho slnečného žiarenia.
5. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
6. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
7. Zariadenie umiestnite na rovný, stabilný a čistý povrch.
8. Pre ochranu podlahy pod zariadením odporúčame umiestniť koberec, rohož alebo inú podložku.
9. Aby ste zabránili znečisteniu v montážnej oblasti použite pod zariadením zodpovednú podložku (gumovú, drevenú a pod).
10. Pred začatím tréningu sa uistite, či je zariadenie kompletné a či sú všetky časti na svojom mieste.
11. Ak máte akékoľvek zdravotné problémy / chronické ochorenia alebo ak ide o váš prvý tréning na tomto type vybavenia, pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť zranenie.
12. Pred použitím zariadenia sa zahrejte.
13. Ak počas cvičenia na prístroji pociťujete bolesť, nepravidelný pulz, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním v cvičení by ste mali vyhľadať lekársku pomoc.
14. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach.
15. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je v poriadku z technickej stránky. Ak počas používania zistíte poškodenie niektorých komponentov alebo budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
16. 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).
17. Minimálny voľný priestor potrebný na bezpečnú prevádzku zariadenia nie je menší ako dva metre.
18. Maximálna povolená hmotnosť používateľa je 120 kg.
19. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN ISO 20957-4:2017-03.

Zoznam dielov

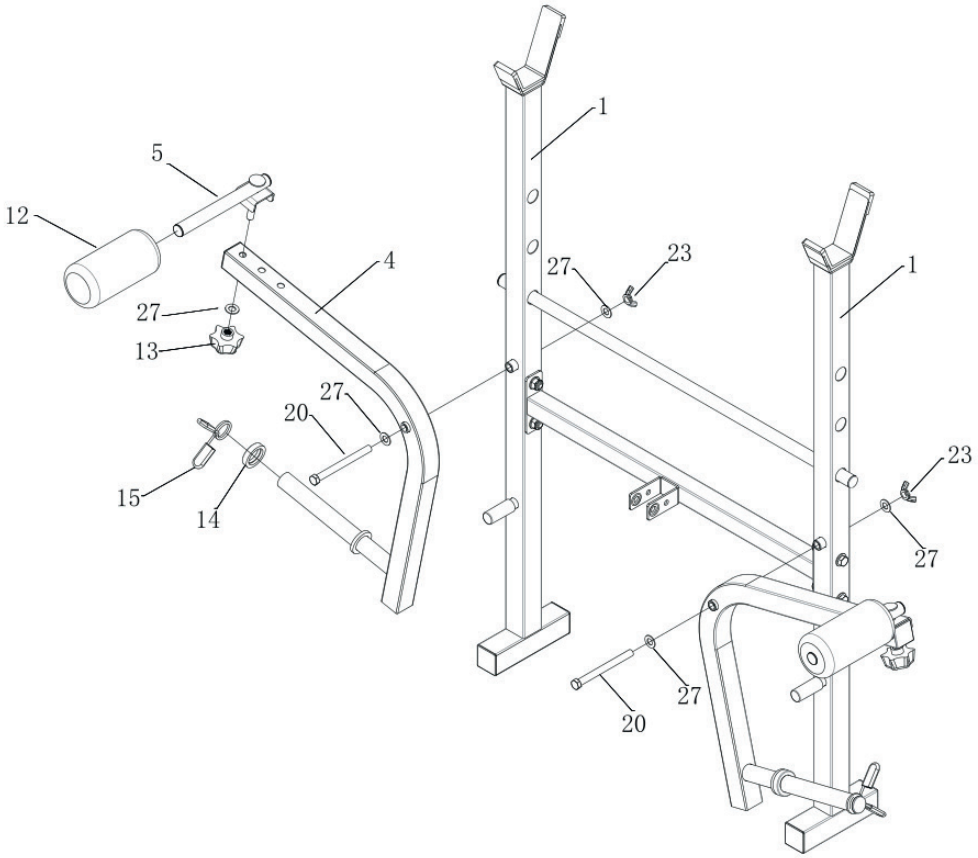
Č.	Popis	Ks.
1	Stojany na činku	2
2	Spojovací profil stojanov	1
3	Podpera operadla	1
4	Rameno rozpažiek	2
5	Držiak	2
6	Hlavný rám	1
7	Predný podstavec	1
8	Nosník	1
9	Rám kladky na nohy	1
10	Os kladky na nohy	2
11	Podstavec operadla	2
12	Penová časť	6
13	Otočný gombík nastavenia motýlika	2
14	Gumová objímka	3
15	Upínací krúžok	3
16	Otočný gombík	1
17	Sedadlo	1
18	Operadlo	1
19	Skrutka M10x55	4
20	Skrutka M10x120	2
21	Skrutka M10x45	2
22	Skrutka M8x20	6
23	Motýliková matica M10	2
24	Poistka	1
25	Skrutka M10x65	1
26	Skrutka M8x40	8
27	Podložka M10	20
28	Podložka M8	14
29	Matica M10	8
30	Základňa opierky pre biceps	1
31	Opierka na biceps	1
32	Otočný gombík nastavenia výšky opierky pre biceps	1
33	Kryty na stojany	2
34	Podpera motýlika	2

Návod na montáž

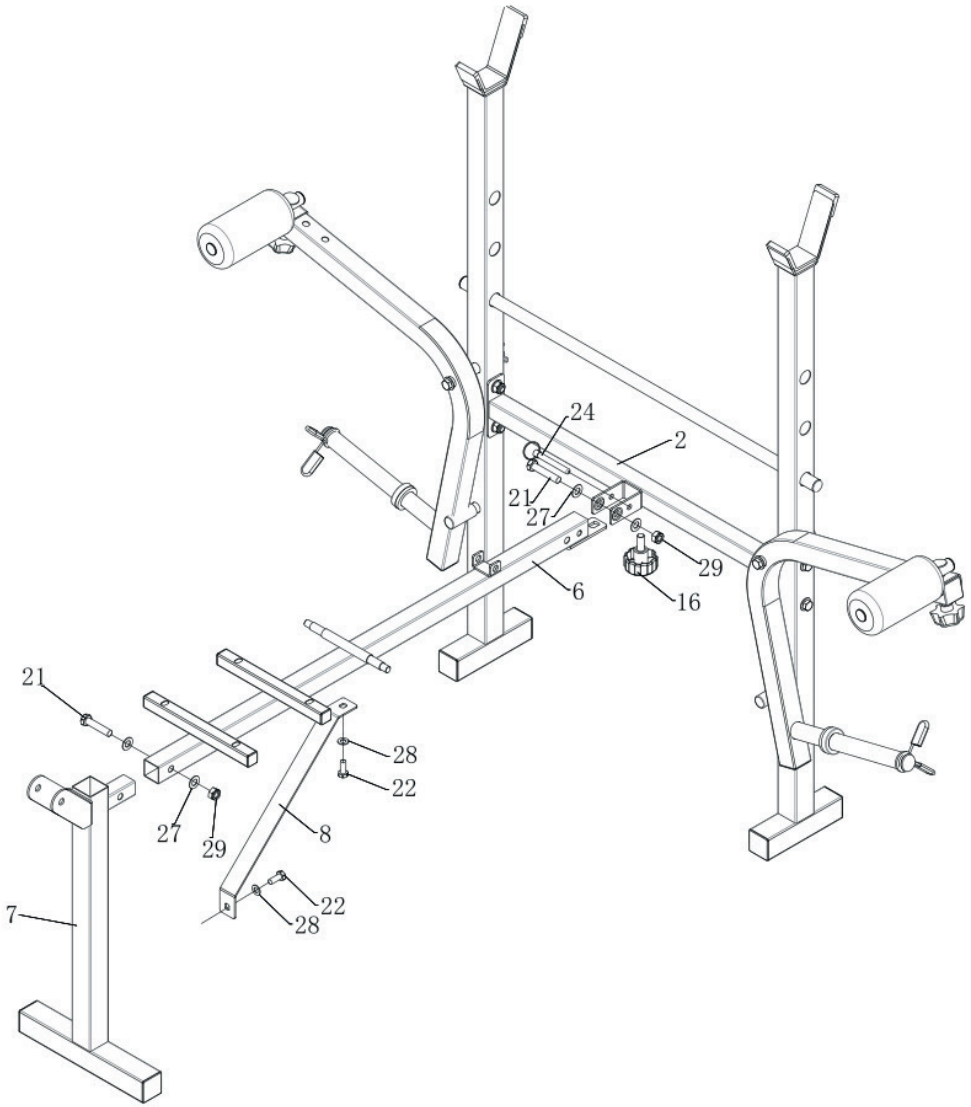
1



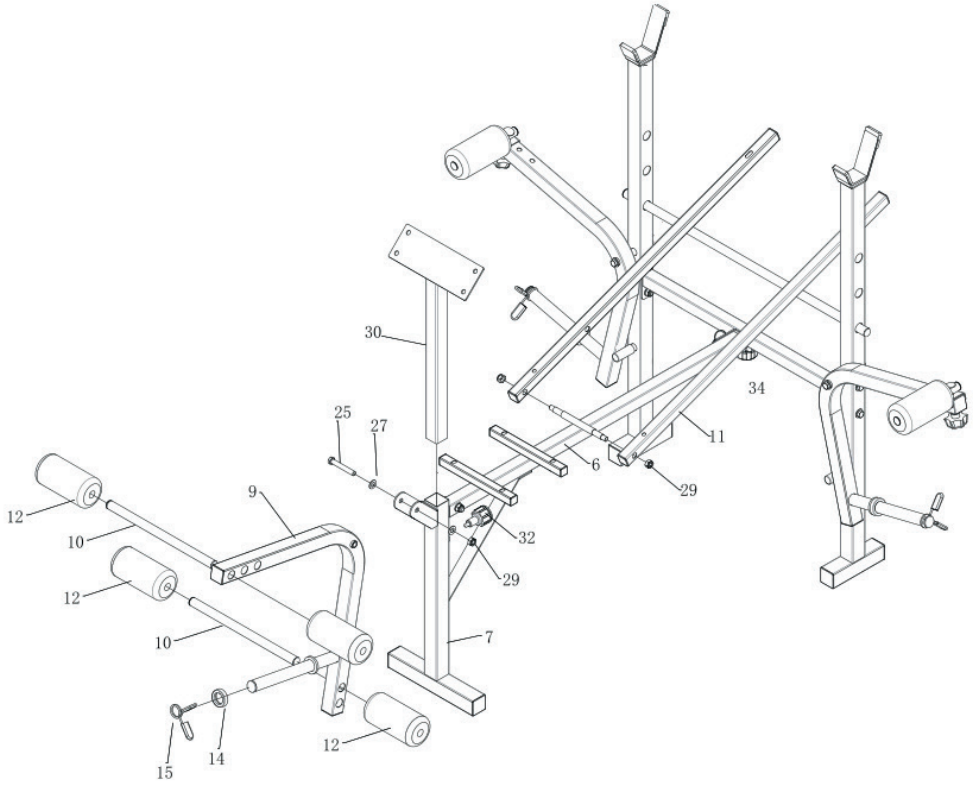
2



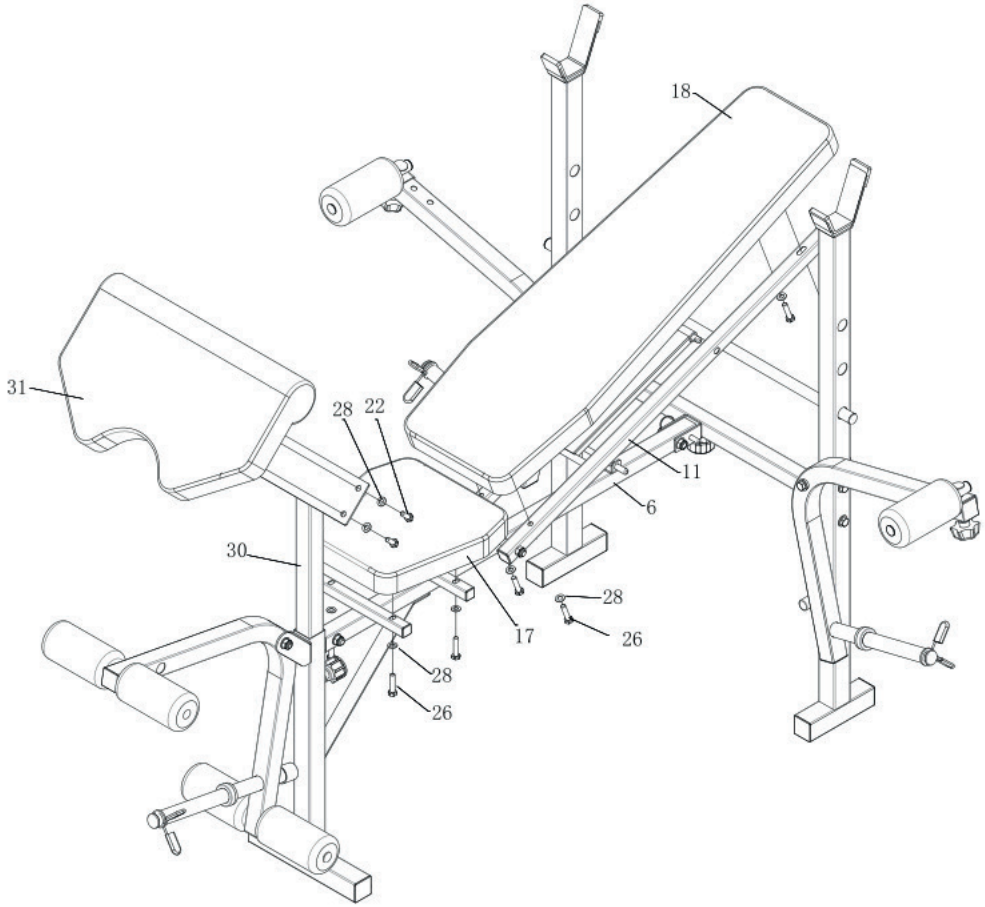
3



4



5



Zloženie

Ak chcete zložiť lavicu, uvoľnite otočný gombík (16) umiestnený na profile pod operadlom a vyberte závlačku (24), uchopte sedadlo a zdvihnite lavicu.

Nastavenie sklonu operadla

Ak chcete zmeniť uhol operadla, vyberte konzolu (3) a potom ju vložte do vybratých otvorov v stojanoch.

Nastavenie výšky opierky pre biceps

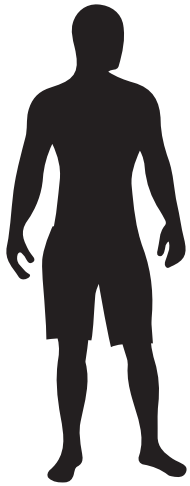
Ak chcete upraviť výšku opierky pre biceps v vytiahnite otočný gombík (32) zo základne (7), nastavte výšku opierky pre biceps a vložte otočný gombík.

Nastavenie držiakov posilňovača nôh

Ak chcete upraviť výšku držiakov v posilňovači nôh, odstráňte penovú časť na jednej strane držiaka. Vložte tyč do zvolenej diery a nasaďte penovú časť

Nastavenie motýlika

Ak chcete nastaviť vzdialenosť medzi rukoväťami motýlika, uvoľnite otočný gombík (13), ktorý sa nachádza pod profilom ramena motýlika, posuňte rukoväť (5) do zvoleného otvoru a znova utiahnite otočný gombík.



max. 120 kg

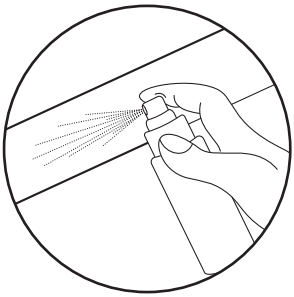
max. 120 kg

max. 40 kg

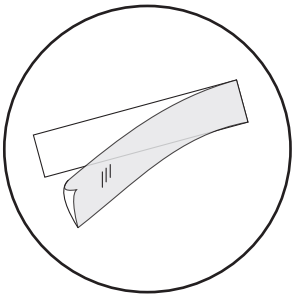
max. 40 kg

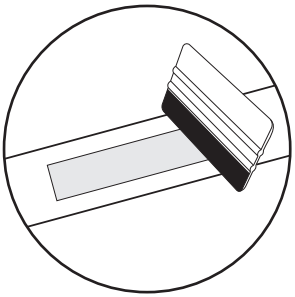
Prilepenie nálepky*

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



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





3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

*týka sa produktov s nálepkami v súprave

SK Tréningový plán

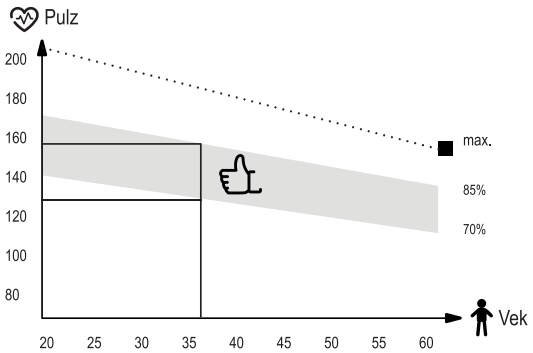
Pravidelné používanie zariadenia prospeje Vášmu zdraviu. Zlepší fyzickú kondíciu, celkovú pohodu a posilní svaly. V kombinácii so správnou stravou môže prispieť k chudnutiu.

1. Rozcvička

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

2. Fáza tréningu

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



3. Relaxačná fáza

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

SK Čistenie a údržba

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

SK Riešenie problémov

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

SK Záruka

Záručné podmienky

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

SK Ochrana životného prostredia

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

22
PAP

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

UA Застереження

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

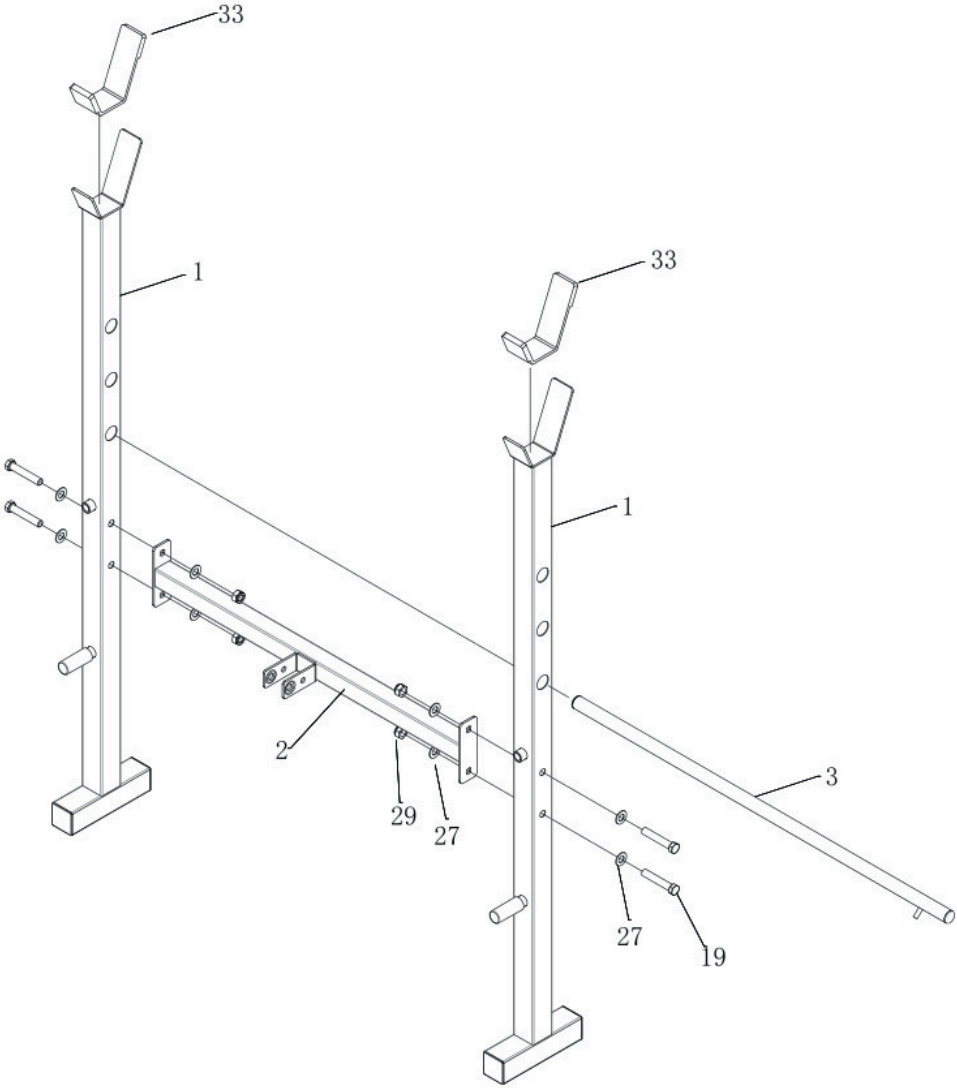
1. Повна безпека та ефективність використання можуть бути досягнуті за умови збірки обладнання та його використання відповідно до інструкцій. Не забудьте повідомити користувачів обладнання про всі обмеження, застереження та запобіжні заходи. Ми не несемо відповідальності за проблеми або травми, спричинені порушенням правил, викладених у даній інструкції.
2. Виріб можна використовувати лише за призначенням.
3. Пристрій призначений тільки для домашнього використання дорослими. Не залишайте пристрій у місці, доступному для дітей. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
4. Пристрій слід зберігати в сухому і теплому місці, подалі від прямих сонячних променів.
5. Обладнання не підходить для реабілітаційних цілей.
6. Користуватися обладнанням одночасно може лише одна людина.
7. Поставте обладнання на рівну, стійку, пряму, чисту і вільну поверхню.
8. Рекомендуємо ставити обладнання на килимок або будь-яке інше захисне покриття, щоб не пошкодити підлогу.
9. Покладіть відповідне покриття (наприклад, гумовий килимок, дерев'яне покриття тощо) під пристрій у зоні кріплення, щоб уникнути забруднення.
10. Перш ніж розпочати тренування, переконайтесь, що пристрій готовий, а всі деталі на своєму місці.
11. Якщо у вас є якісь проблеми зі здоров'ям / хронічні захворювання або якщо це ваш перший досвід роботи з даним обладнанням, перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Неправильне або надмірне навантаження може спричинити травму.
12. Зробіть розминку перед тренуванням.
13. Якщо під час занять на обладнанні ви відчуваєте біль, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування. Перш ніж продовжувати програму тренувань, слід звернутися до лікаря.
14. Не підбирайте для тренувань довгий вільний одяг, який може потрапити в рухомі частини.
15. Використовуйте пристрій лише тоді, коли він технічно справний. Якщо під час використання ви виявили несправні компоненти або чуєте тривожний звук від пристрою, припиніть заняття. Не використовуйте пристрій, поки проблема не буде вирішена.
16. Не вносити жодних налаштувань чи модифікацій пристрою, за винятком описаних вище у даній інструкції. У разі виникнення проблем зверніться до сервісної служби (контактні дані надаються нижче в інструкції).
17. Щоб використання обладнання було безпечним, ви маєте мати вільний простір мінімум не менше двох метрів.
18. Максимально допустима вага користувача – 120 кг.
19. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту EN ISO 20957-4:2017-03.

Список деталей

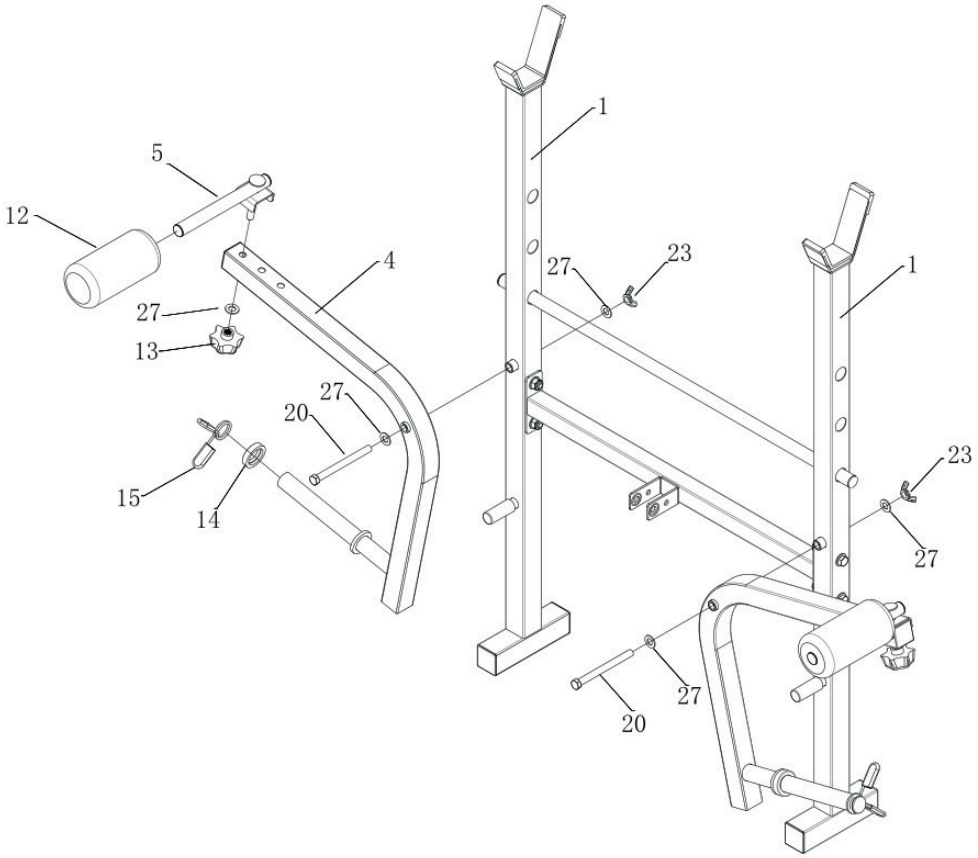
Ні.	Опис	Шт.
1	Стійка під штангу	2
2	Профіль сполучних стійок	1
3	Кронштейн спинки	1
4	Важіль для рук	2
5	Ручка	2
6	основний каркас	1
7	Передня підставка	1
8	Кронштейн	1
9	Рама тиску для ніг	1
10	Поперечина ручок тиску для ніг	2
11	Основа спинки	2
12	Губка	6
13	Ручка регулювання розпірки	2
14	Гумове кільце	3
15	Затискач метелик	3
16	Ручка	1
17	Сидіння	1
18	Спинка	1
19	Гвинт M10x55	4
20	Гвинт M10x110	2
21	Гвинт M10x45	2
22	Гвинт M8x20	6
23	гайка-баранчик	2
24	Шплінт	1
25	Гвинт M10x65	1
26	Гвинт M8x35	8
27	Шайба D10	20
28	Шайба D8	14
29	Гайка M10	8
30	Основа парти	1
31	Парта	1
32	Регулювання висоти парти	1
33	Накладки на стійки	2
34	Кронштейн розпірка	2

Схема монтажу

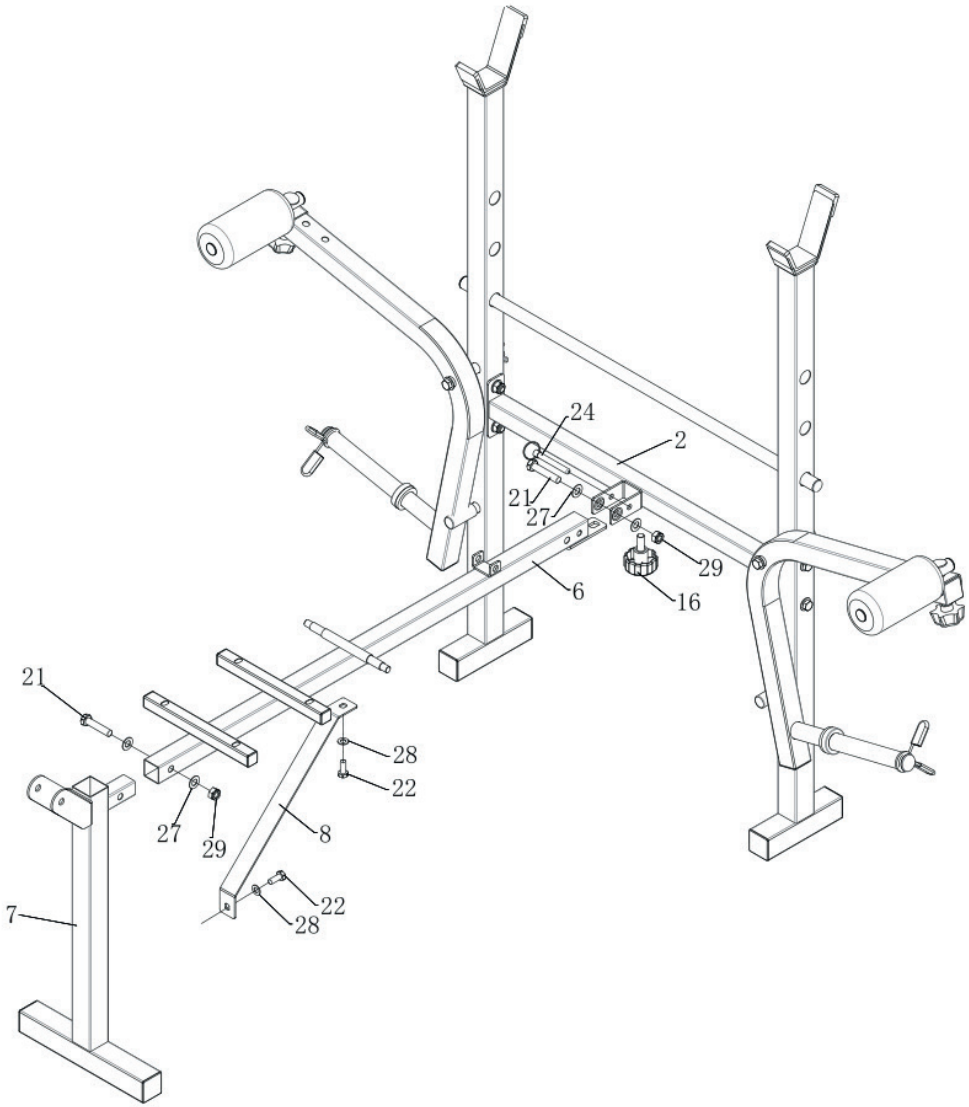
1



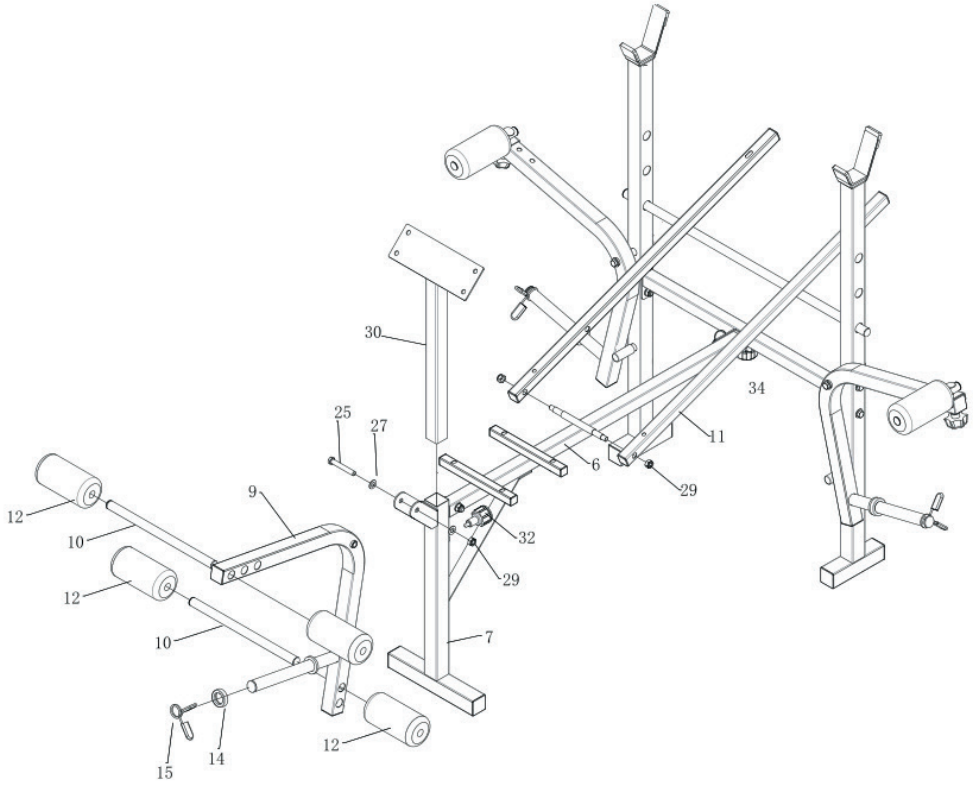
2



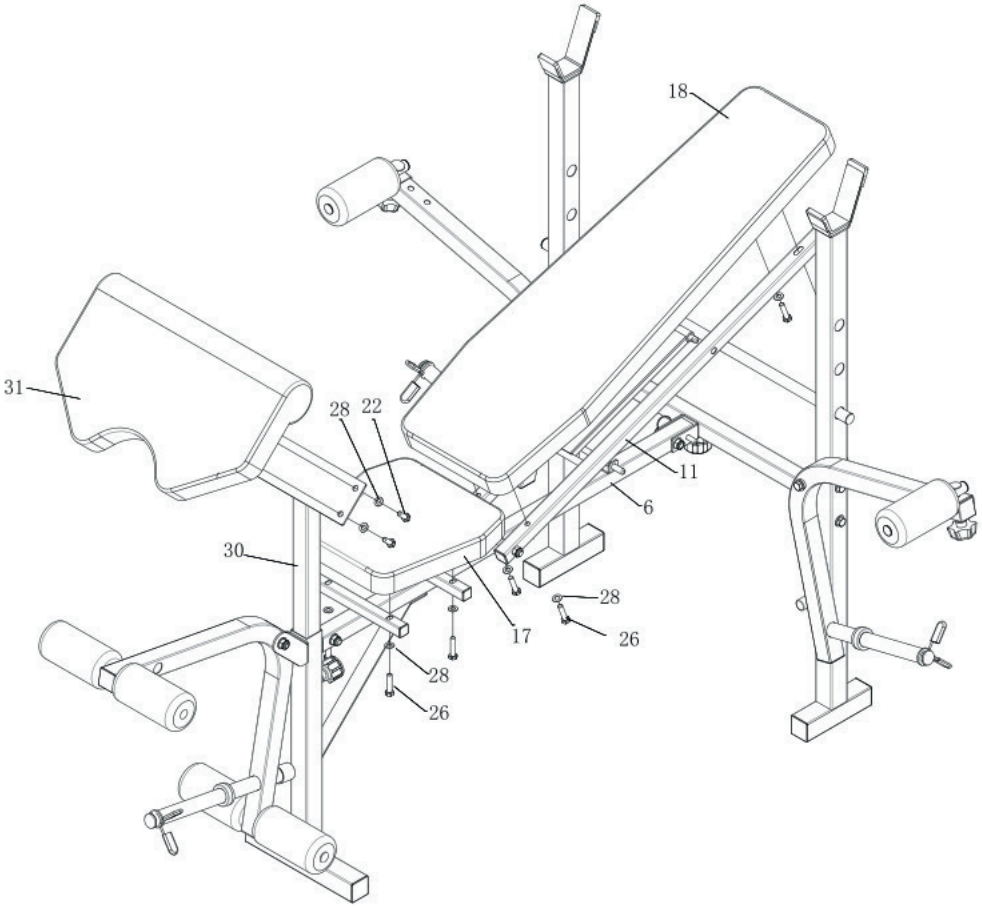
3



4



5



Складання

Щоб скласти лавку, відкрутіть ручку (16), розташовану на профілі під спинкою, і зніміть шпильку (24), після чого візьміться за сидіння і підніміть лавку вгору.

Регулювання кута нахилу спинки

Щоб змінити кут нахилу спинки, витягніть кронштейн (3), а потім вкрутіть його у вибрані отвори на стійках.

Регулювання висоти парти

Щоб відрегулювати висоту парти, витягніть ручку швидкої фіксації (32) з основи (12), відрегулюйте висоту парти та вставте ручку.

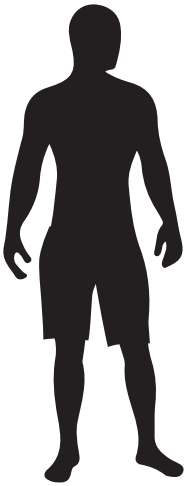
Регулювання ручок преса для ніг

Щоб вирівняти опори для ніг на пресі для ніг, витягніть губку з одного боку тримача. Протягніть перекладину скрізь вибраний отвір та вставте губку.

Регулювання ремінця

Щоб відрегулювати відстань між рукоятками ручок в розкидачах, відкрутіть ручку (13), розташовану під профілем ручки підтяжки, перемістіть ручку (5) до вибраного отвору і знову затягніть ручку.

UA Установка



макс. 120 кг

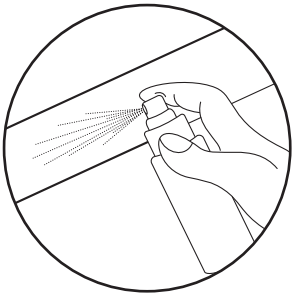
макс. 120 кг

макс. 40 кг

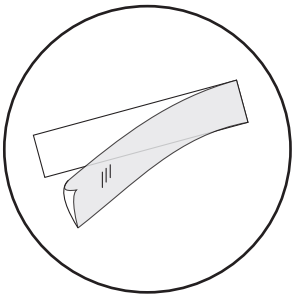
макс. 40 кг

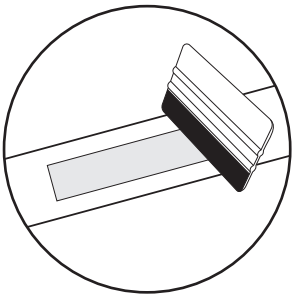
Інструкція наклеювання наліпки*

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 наклейок.

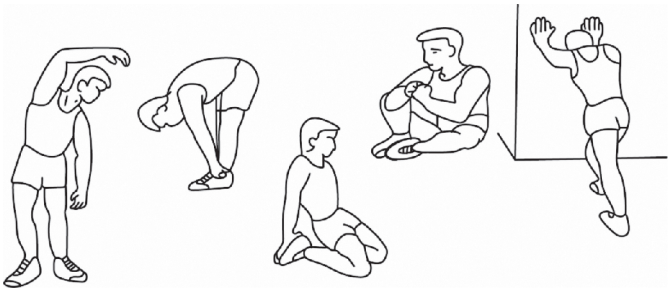
* стосується продуктів з наклейками у комплекті

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.

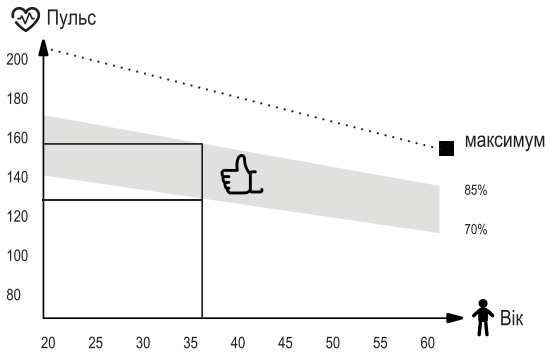
1. Розминка

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 якомій 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 релаксаці

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.

UA Гарантія

Умови гарантії

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

UA Охорона навколишнього середовища

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

22
PAP

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

Scan me
www.hop-sport.com

Hergestellt in China

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
Papenreye 53
22453 Hamburg

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

IMPORTER:

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