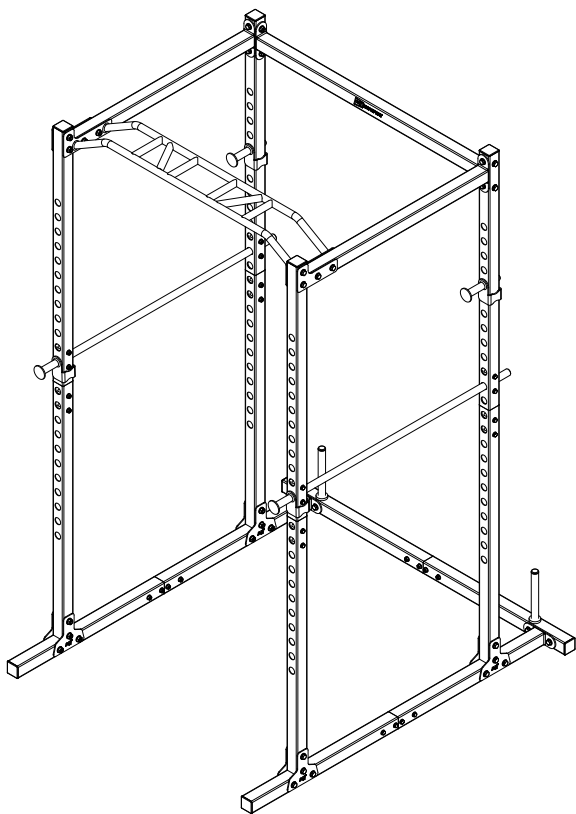


D

CZ

PL

FR



HS-1009K

EN 20957-4

POWER CAGE
MULTIFUNKČNÍ POSILOVACÍ KLADKY
KLATKA RACK
STATION DE MUSCULATION RACK



WARNUNG

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

BEWAHREN SIE DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG AUF

- Bitte lesen Sie diese Anweisung vor der ersten Benutzung aufmerksam durch. Beachten Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.
- Das Trainingsgerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden. Sie sind dafür verantwortlich, dass anwesende Personen auf mögliche Gefährdungen und Vorsichtsmaßnahmen während der Übungen hingewiesen werden.
- Das Trainingsgerät darf nur bestimmungsgemäß, d.h. für das Körpertraining erwachsener Personen oder Kindern unter Aufsicht von Erwachsenen verwendet werden (gleichzeitig darf das Gerät nur von einer Person benutzt werden, es sei denn, dass die Trainierende von einer für sie und ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt werden). Das Gerät an einem für Kinder unzugänglichen Ort aufbewahren. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis und Temperament von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen.
- Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Das Gerät ist nur für Hausgebrauch bestimmt. Es darf nicht im Außenbereich verwendet werden.
- Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet wird. Es ist ein normaler Prozess, dass sich manche Schrauben im Laufe der Zeit lockern.
- Mit dem Gerät nur trainieren, wenn es einwandfrei funktioniert. Beschädigte Bauteile oder ungewöhnliche Geräusche können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht.
- Es dürfen keine Reparaturen vorgenommen werden, die nicht in dieser Anleitung beschrieben sind. Falls Sie auf Probleme mit dem Gerät stoßen, kontaktieren Sie uns (Kontakt – siehe Anleitung).
- Es dürfen aus dem Gerät keine Aufstellvorrichtungen ragen, die die Bewegung des Benutzers verhindern könnten.
- Benutzen Sie das Gerät auf einem festen, ebenen und trockenen Untergrund.
- Achten Sie darauf, während der Benutzung des Gerätes das Gleichgewicht zu halten.
- Vor Beginn des Trainings sollte die Muskulatur aufgewärmt werden (siehe Anleitung). Das Training sollte nie abrupt beendet, sondern schrittweise reduziert werden.
- Es ist Trainingskleidung zu tragen, die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet ist. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann.
- Halten Sie Ihre Finger von allen beweglichen Teilen des Gerätes fern.
- Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. Sie sollten ärztlichen Rat einholen, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihren Puls, Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflussen. Der Arzt entscheidet, ob Sie mit dem Gerät trainieren dürfen.
- Achten Sie auf Signale Ihres Körpers. Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich. Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere anomale Symptome wahrgenommen werden, brechen Sie das Training ab und wenden Sie sich an einen Hausarzt.
- etzungen oder zum Tod führen.

- Das Gerät entspricht den Anforderungen der europäischen Norm EN20957 Klasse H.C. bei dem der Widerstand von der Geschwindigkeit unabhängig ist.

ACHTUNG!

Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Ver-

acht nahe fühlen, ist das Training sofort zu unterbrechen.

Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 200 kg



UPOZORNĚNÍ

DŮLEŽITÉ INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

PROSÍME, UCHOVÁVEJTE TENTO NÁVOD NA BEZPEČNÉM MÍSTĚ

- Před začátkem používání zařízení si přečtěte důkladně celý návod k použití. Plné bezpečnosti a výsledků používání stroje dosáhnete jen tehdy, když zařízení sestavíte a budete jej používat výhradě dle tohoto návodu. Pamatujte, že nesete plnou zodpovědnost za to, aby všichni uživatelé zařízení byli informováni o všech omezeních, upozorněních a prostředcích bezpečnosti.
- Zařízení se může používat výhradně pro jeho účel, to znamená pro fyzický trénink dospělých osob nebo dětí pod dozorem dospělé osoby (současně může být zařízení používáno pouze jednou osobou, nepočítaje případnou asistenci). Nenechávejte zařízení v místě dostupném dětem, jelikož jejich přírodní instinkt k hraní a sklon k experimentům mohou vézt k situacím a chování, ke kterému není toto zařízení určeno.
- Zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
- Zařízení není určeno pro používání v exteriéru.
- Před začátkem používání stroje skontrolujte, zda jsou všechny části na svých místech a jsou řádně dotaženy. Povolování šroubů je přirozený proces při používání zařízení.
- Pamatujte na to, že úroveň bezpečnosti zařízení bude zachována pouze tehdy, když budete zařízení pravidelně kontrolovat ve smyslu zužití/poškození. Zařízení je možno používat jen pokud je technicky zcela v pořádku. Naleznete-li vadné díly nebo uslyšíte divný zvuk vycházející ze zařízení při jeho používání, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení až do doby než bude vada odstraněna.
- Není dovoleno dělat žádné seřizování kromě toho, které je popsáno v tomto návodu. V případě potíží je třeba se skontaktovat se servisem (kontaktní údaje jsou v následující části návodu).
- Není dovoleno mít zařízení k regulaci v takové poloze, která ztěžuje pohyby uživatele.
- Používejte zařízení na rovné a pevné ploše.
- Při používání stroje pamatujte na zachování rovnováhy.
- Před začátkem cvičení by měla být provedena rozcívka (popsána v další části návodu) a po skončení cvičení je nutné vychladnout.
- K tréninku na zařízení by se nemělo používat volné oděvy, které se mohou zachytit nebo vtáhnout do pohyblivých částí zařízení a také mohou omezovat pohyb.
- Není dovoleno vkládat prsty mezi pohyblivé části zařízení.
- Před začátkem programu cvičení by jste se měli poradit se svým lékařem o fyzických podmínkách, které by mohly způsobit nějaké nebezpečí pro Vaše zdraví a bezpečnost. Rada Vašeho lékaře je nutná, pokud berete nějaké léky ovlivňující puls, krevní tlak nebo cholesterol. Není dovoleno používat toto zařízení přes výslovný zákaz a nedoporučení Vašeho lékaře. Nevhodný nebo nadměrný trénink může způsobit poškození Vašeho zdraví.
- Dbejte na signály Vašeho těla a pokud se objeví některý z příznaků jako jsou: bolest, tlak na prsou, nepravidelný tep, krátkost dechu, bolesti hlavy, závratě nebo mdloby přestaňte okamžitě cvičit. Pokud pociťujete při cvičení některý z výše uvedených příznaků měli by jste se před zahájením další série cvičení poradit se svým lékařem.
- Zařízení bylo vyrobeno ve shodě s evropskou bezpečnostní normou EN20957 ve třídě H.C., má systém regulace nezávislý na rychlosti.

UPOZORNĚNÍ!

Systémy měření tepu nemusí být přesné. Nadměrné cvičení může poškodit Vaše zdraví nebo dokonce způsobit i smrt. Pokud cítíte mdloby nebo slabost okamžitě přerušete cvičení.

Maximální hmotnost uživatele je 200 kg



OSTRZEŽENIA

I WAŻNE INFORMACJE DOT. BEZPIECZEŃSTWA

ZACHOWAJ INstrukcje W BEZPIECZNYM MIEJSCU

- Przed użyciem urządzenia przeczytaj uważnie całą instrukcję obsługi. Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania może zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Pamiętaj, że ponosisz odpowiedzialność za to, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
- Urządzenie wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, to znaczy do treningu fizycznego osób dorosłych, lub dzieci tylko pod nadzorem osoby dorosłej (jednocześnie sprzęt może być używany przez jedną osobę, nie licząc ewentualnej asekuracji). Nie pozostawiaj urządzenia w miejscu dostępnym dla dzieci ponieważ naturalny instynkt zabawy wśród dzieci i ich zamiłowanie do eksperymentów może prowadzić do sytuacji i zachowań, do których to urządzenie nie jest przeznaczone.
- Sprzęt nie jest odpowiedni do celów terapeutycznych.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do używania na zewnątrz.
- Przed użyciem urządzenia, sprawdź czy wszystkie części są na swoich miejscach i nie są luźne. Poluzowywanie się niektórych śrub jest naturalnym procesem zachodzącym w trakcie eksploatacji urządzeń.
- Pamiętaj, że zachowasz poziom bezpieczeństwa produktu, jeżeli będziesz regularnie sprawdzać produkt w kwestii zużycia/uszkodzenia. Używaj urządzenia wyłącznie gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty, lub słyszysz jakiś niepokojący dźwięk dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, aż problem zostanie usunięty.
- Nie należy dokonywać żadnych regulacji, oprócz tych opisanych w tej instrukcji. W razie problemów, należy się skontaktować z biurem serwisu (dane kontaktowe podane są w dalszej części).
- Nie wolno pozostawiać urządzeń regulacyjnych w takim położeniu, które może utrudniać ruchy użytkownika.
- Używaj urządzenia na stabilnej, płaskiej powierzchni.
- Korzystając z urządzenia pamiętaj aby zachowywać równowagę.
- Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy przeprowadzić rozgrzewkę (opisaną w dalszej części instrukcji), a po zakończeniu ćwiczenia na sprężcie należy ochłonić.
- Do treningu na urządzeniu, nie należy zakładać luźnych ubrań, które mogą zahaczyć lub wkręcić się w ruchome części urządzenia lub ograniczać Twoje ruchy.
- Nie wolno wkładać palców pomiędzy ruchome części urządzenia.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń powinienś skonsultować się ze swoim lekarzem o warunkach fizycznych, które mogłyby stworzyć ryzyko dla twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Porada twojego lekarza jest konieczna, jeżeli bierzesz lekarstwo, które oddziałuje na twoje tętno, ciśnienie krwi albo poziom cholesterolu. Nie powinno się używać tego urządzenia wbrew zaleceniom lekarza. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- Bądź świadom sygnałów twojego ciała. Przestań ćwiczyć, jeżeli odczuwasz któryś z symptomów: ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy albo uczucie mdłości. Jeżeli odczuwasz któryś z w/w symptomów powinienś zasięgnąć porady lekarza przed kontynuowaniem programu ćwiczeń.
- Urządzenie zostało wykonane zgodnie z europejską normą EN20957 w klasie H. C.

OSTRZEŻENIE!

- Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.

Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 200 kg.



CONSIGNES DE SÉCURITÉ

INFORMATIONS IMPORTANTES SUR LA SÉCURITÉ

SAUVEZ LES INSTRUCTIONS EN LIEU SÉCURITÉ

- Avant d'installer et la mise en service de l'entraîneur, lisez s'il vous plaît attentivement ces instructions, à partir de laquelle vous recevrez des informations importantes. Gardez les instructions pour d'autres consultations, les réparations et pour les commandes de pièces de rechange.
- L'entraîneur peut être utilisé dans les conditions prévues. Il est recommandé de garder les enfants loin de l'appareil. En tout cas, l'entraîneur ne peut pas être utilisé pour les jeux. Si vous ne gardez pas les enfants loin de la machine, vous devez les donner communication de règles de fonctionnement et il ne faut pas les laisser sans surveillance pendant l'exercice.
- L'appareil ne convient pas à des fins thérapeutiques.
- Le dispositif est pas destiné à des activités en plein air.
- Avant de l'usage il faut faire le montage qualitative. L'affaiblissement de certains des vis est un processus naturel qui se produit pendant le fonctionnement de l'équipement.
- Rappelez-vous le niveau de sécurité des produits, vérifiez régulièrement le produit pour l'usure / dommages. Si vous trouvez un composant défectueux, ou vous entendez un bruit inquiétant émanant lors de l'utilisation de l'appareil, arrêtez l'exercice. N'utilisez pas l'entraîneur jusqu'à ce que le problème soit résolu.
- N'utilisez jamais l'appareil avec des blessures. Pour une explication des questions émergentes contactez votre revendeur spécialisé.
- Ne laissez pas l'appareil dans une position ce qui peut empêcher le mouvement des éléments du dispositif.
- Utilisez le dispositif sur la surface plane et stable.
- Pendant l'utilisation du dispositif, n'oubliez pas de garder l'équilibre.
- Avant d'utiliser l'appareil doit être effectué un échauffement.
- Il ne faut pas porter de vêtements amples, pour qu'on puisse éviter le contact avec des objets en mouvement/parties du dispositif. Il faut s'entraîner dans un appropriés chaussures de sport.
- Il ne faut pas mettre les doigts entre les parties mouvantes.
- Avant de commencer un programme d'exercice vous devriez consulter votre médecin au sujet de l'effort physique qui peut constituer un risque pour votre santé et votre sécurité. Le conseil de votre médecin est nécessaire si vous prenez des médicaments qui pourraient influencer sur le niveau de la fréquence cardiaque, la pression artérielle ou de cholestérol. Vous ne devriez pas utiliser ce dispositif contre l'avis d'un médecin. L'exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé.
- Écoutez votre corps. Arrêtez l'exercice si vous ressentez des symptômes: douleur, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, vertige et la nausée. Si vous avez l'un des symptômes ci-dessus on devrait consulter un médecin avant de continuer l'entraînement.
- Le dispositif correspond aux standards européens EN20957 classe H.
- Attention!
- Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être inexact. Les exercices excessives peuvent entraîner des blessures graves ou aggravation de la santé. Si vous vous sentez mal, arrêtez l'exercice!

Le poids maximal autorisé de l'utilisateur est 200 kg.

Stückliste

Seznam dílů Lista części Liste de pieces

DE

Tln.	Bezeichnung	Menge
1	Oberer Rahmenträger	2
2	Verbindungsträger	1
3	Stangensperre	2
4	kurze Stangensperre	2
5	Klimmzugstange	1
6	Auflage	2
7	Verbindungsplatte	8
8	Verbindungsplatte	2
9	Gummi Unterlegscheibe	2
10	Aufkleber	1
11	Mutter	28
12	Mutter	36
13	Unterlegscheibe	56
14	Unterlegscheibe	73
15	Auflage	2
16	Profil	2
17	Profil	2
18	Profil	2
19	Profil	4
20	Profil	4
21	Verbindungsstück	3
22	Rohr	2
23	Abdeckkappe	2
24	Abdeckkappe	8
25	Schraube	28
26	Schraube	36

CZ

Č.	Popis	Ks
1	Horní konstrukční tyč	2
2	Spojovací konstrukční tyč	1
3	Blokáda vzpěračské tyče	2
4	Krátká blokáda vzpěračské tyče	2
5	Hrazda	1
6	Základ	2
7	Spojovací plech	8
8	Spojovací plech	2
9	Guma	2
10	Nálepka	1
11	Matice	28
12	Matice	36
13	Podložka	56
14	Podložka	73
15	Profil	2
16	Profil	2
17	Profil	2
18	Profil	2
19	Profil	4
20	Profil	4
21	Profil	3
22	Trubka	2
23	Zástrčka	2
24	Zástrčka	8
25	Šroub	28
26	Šroub	36

Stückliste

Seznam dílů Lista części Liste de pieces

PL

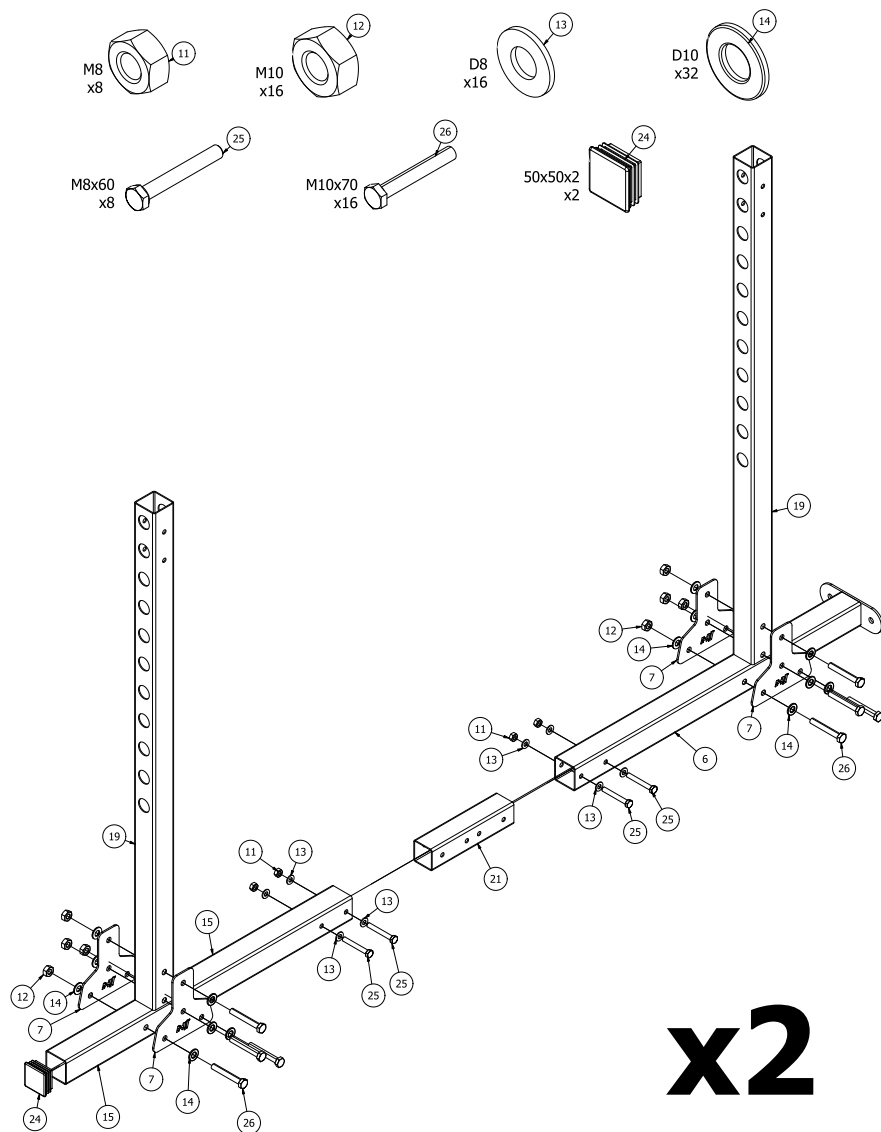
Nr	Opis	Szt.
1	Belka górna	2
2	Belka łącząca	1
3	Blokada gryfu	2
4	Blokada gryfu krótka	2
5	Drążek	1
6	Podstawa	2
7	Blacha	8
8	Blacha	2
9	Guma	2
10	Naklejka	1
11	Nakrętka	28
12	Nakrętka	36
13	Podkładka	56
14	Podkładka	73
15	Profil	2
16	Profil	2
17	Profil	2
18	Profil	2
19	Profil	4
20	Profil	4
21	Profil	3
22	Rura	2
23	Zaślepka	2
24	Zaślepka	8
25	Śruba	28
26	Śruba	36

FR

Nr	Description	Nbr
1	Barre supérieure	2
2	Barre de connexion	1
3	Serrure de barre	2
4	Serrure de barre courte	2
5	Manche	1
6	Base	2
7	Plaque	8
8	Plaque	2
9	Gomme	2
10	Autocollant	1
11	Écrou	28
12	Écrou	36
13	Rondelle	56
14	Rondelle	73
15	Profil	2
16	Profil	2
17	Profil	2
18	Profil	2
19	Profil	4
20	Profil	4
21	Profil	3
22	Tube	2
23	Bouchon	2
24	Bouchon	8
25	Vis	28
26	Bouchon	36

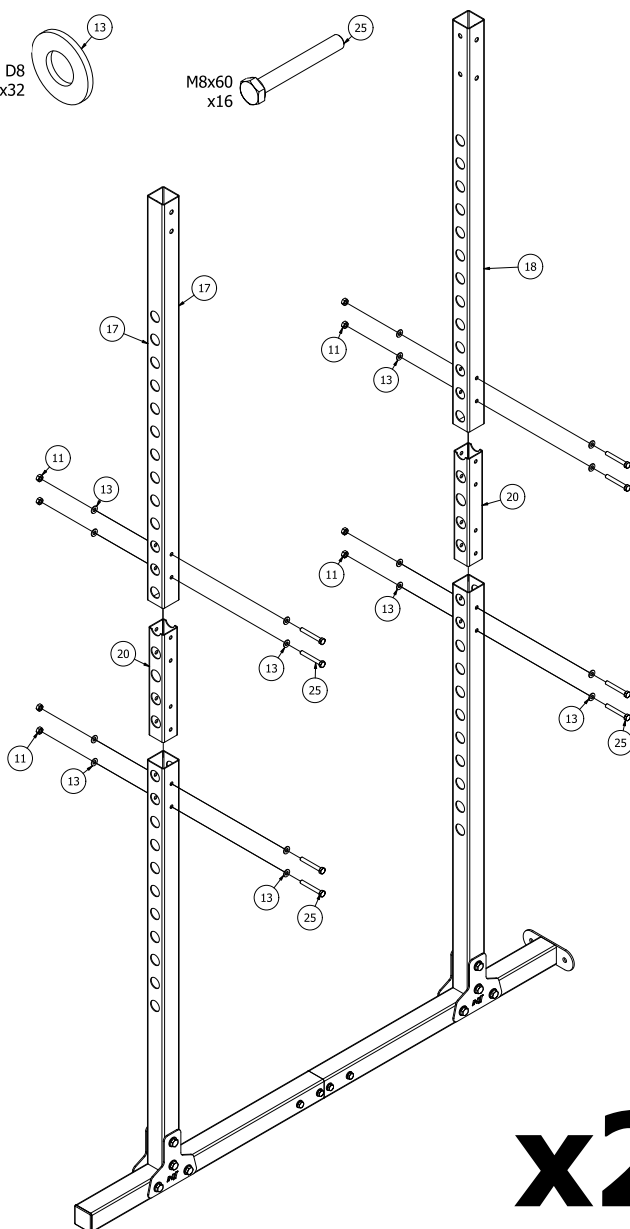
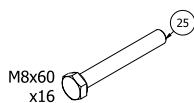
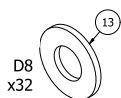
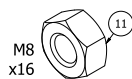
Montageanleitung

Montážní návod Schemat montaży Instruction d'installation



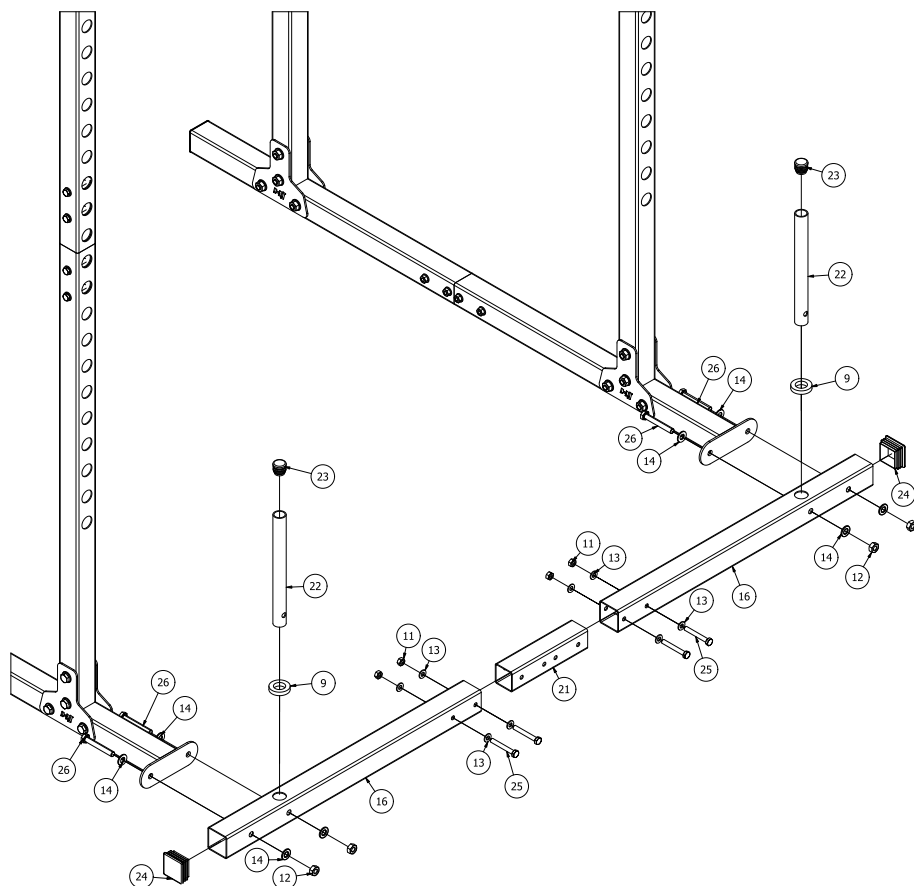
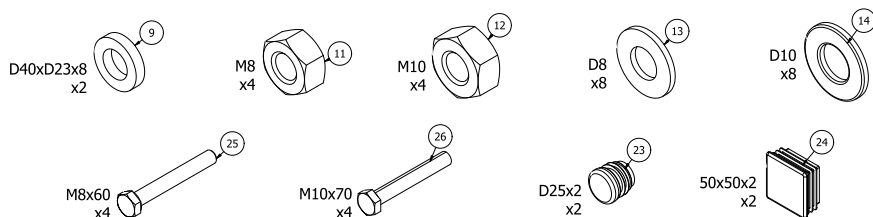
Montageanleitung

Montážní návod Schemat montażu Instruction d'installation



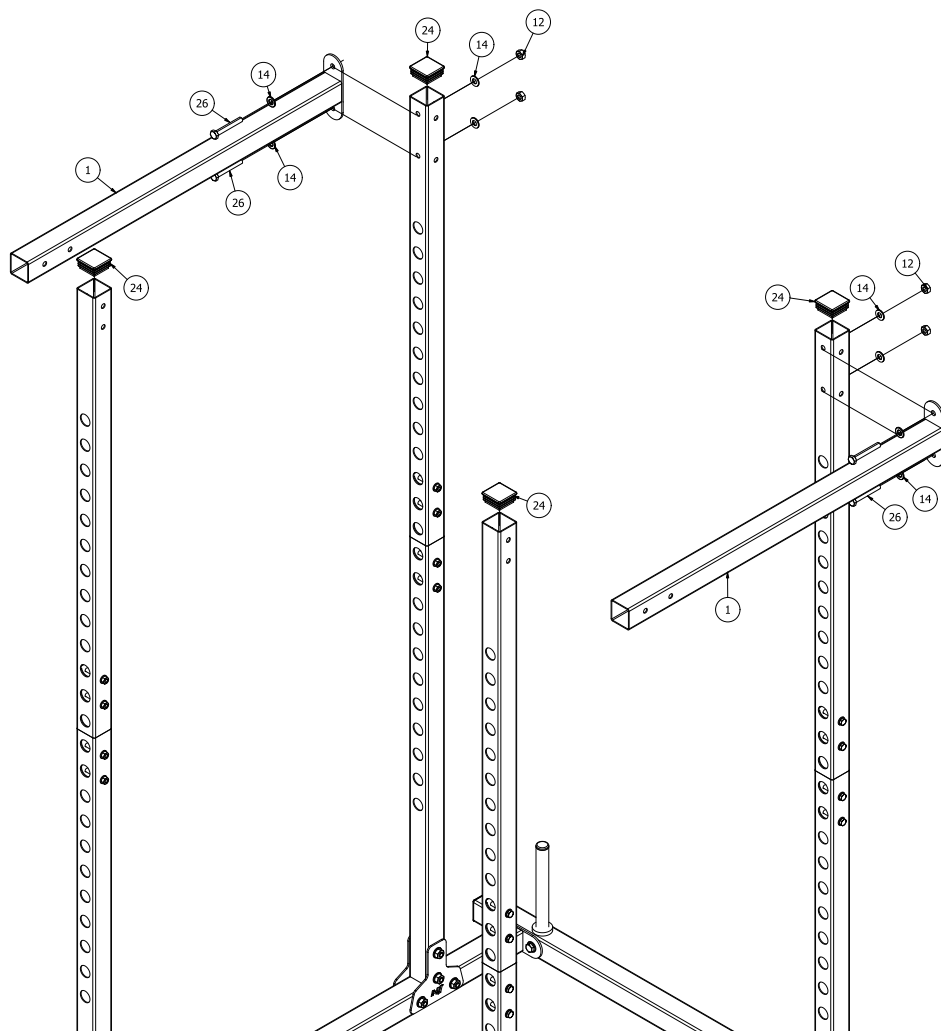
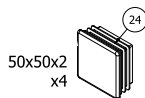
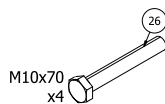
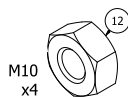
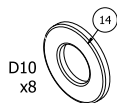
Montageanleitung

Montážní návod Schemat montažu Instruction d'installation



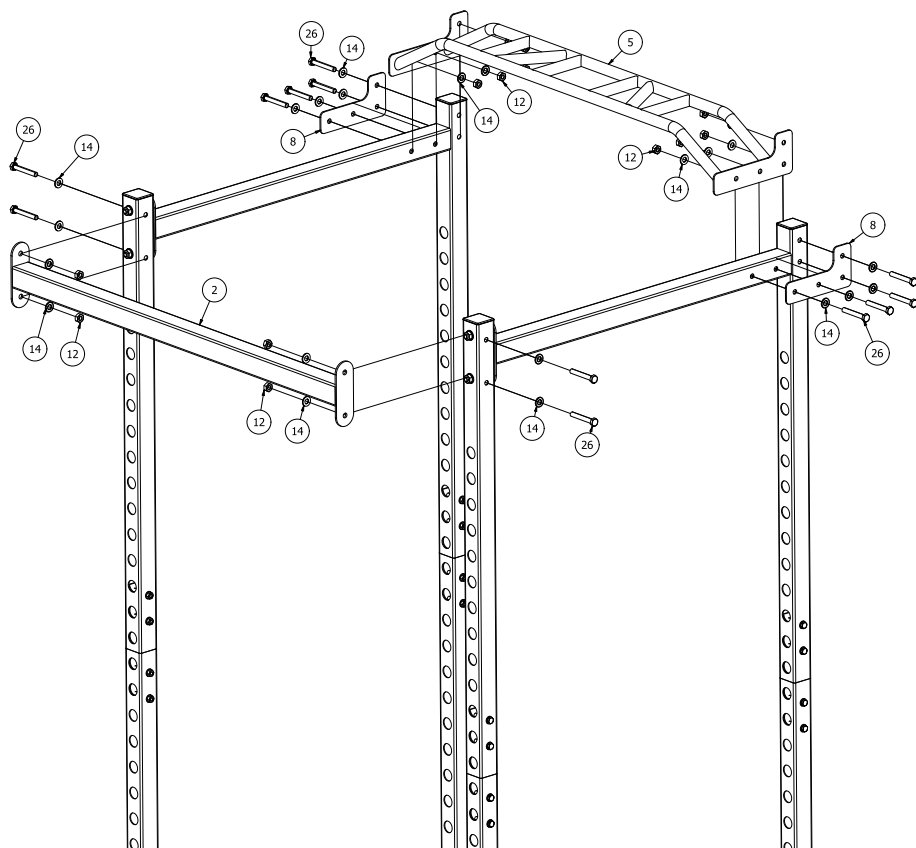
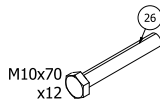
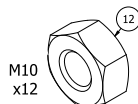
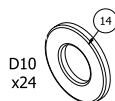
Montageanleitung

Montážní návod Schemat montaży Instruction d'installation



Montageanleitung

Montážní návod Schemat montażu Instruction d'installation

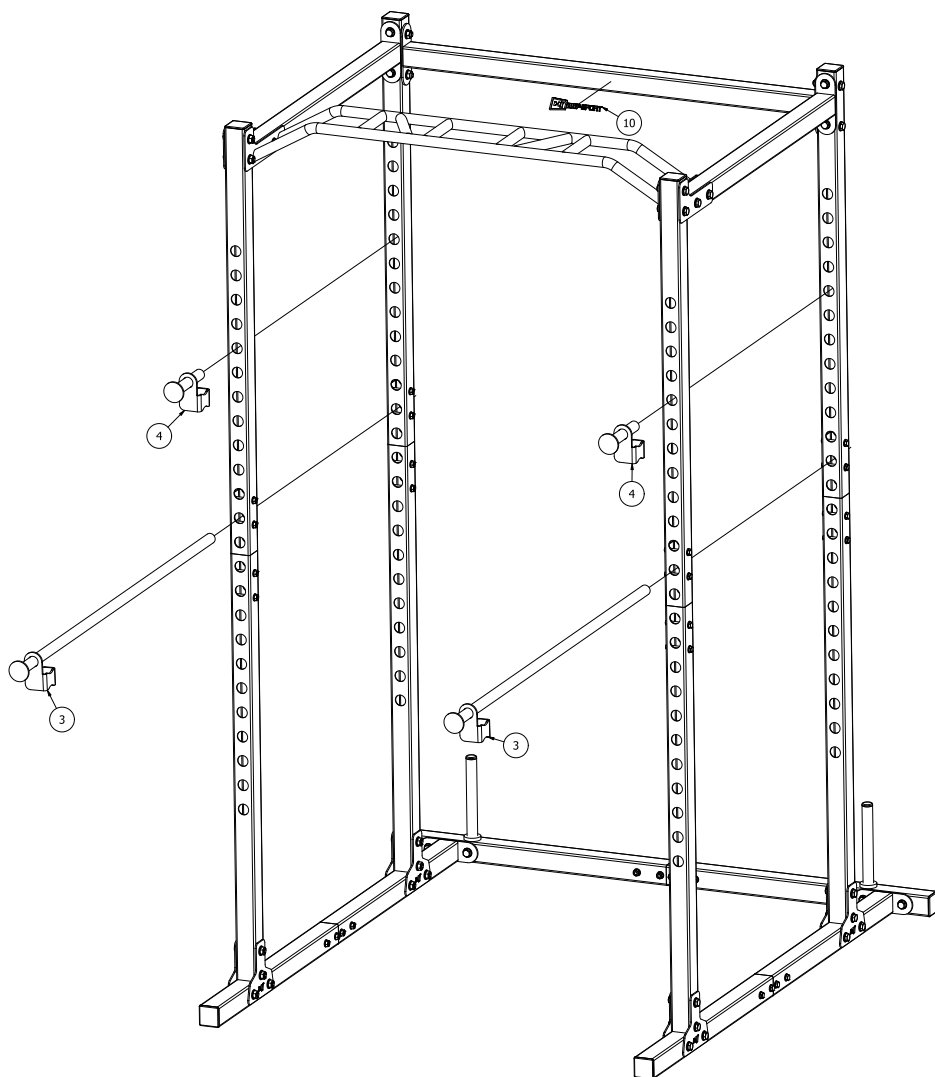


Montageanleitung

Montážní návod Schemat montažu Instruction d'installation



x1  10





DE

Führen Sie bei regelmäßigem und intensivem Trainingsbetrieb Kontrollen aller Geräteteile durch. Die Kontrolle sollte nicht seltener als alle 20 Betriebsstunden durchgeführt werden. Besondere Vorsicht ist bei Kunststoffelementen geboten.

Kontrolle bedeutet:

Das Prüfen aller beweglichen Teile des Gerätes. Kontrollieren Sie, ob alle beweglichen Teile ausreichend geschmiert sind. Wenn nicht, dann fetten Sie sie ein wenig ein. Es wird empfohlen, Radlagerfette zu verwenden.

Kontrollieren Sie regelmäßig alle Teile, d. h. Schrauben, Muttern und ziehen Sie diese nach.

Für die Reinigung des Gerätes keine chemischen aggressiven Reinigungsmittel, sondern Wasser mit Seife verwenden.

Das Gerät an einem sauberen, warmen und trockenen Ort aufbewahren.

Wischen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch von allen Schweißspuren ab.

CZ

Je nutné pravidelně stroj přemazávat, konservování by mělo být prováděno nejméně co 20 hodin práce stroje. Mimořádnou opatrnost je třeba zachovávat u dílů z umělé hmoty.

Konservování obsahuje:

Kontrolu pohyblivých částí stroje. Je třeba prověřit, zda všechny pohyblivé části jsou dostatečně promazány, pokud ne, je třeba je promazat. Doporučuje se používat speciální oleje na ložiska jízdních kol.

Pravidelnou kontrolu všech částí tj. šroubů, matic a pravidelné dotahování.

K čištění je třeba používat mýdlové roztoky, nepoužívat silné čistící prostředky.

Zařízení přechovávat v suchém a teplém místě.

Po každém použití vytřít rotoped od všech stop potu.

PL

Należy regularnie dokonywać konserwacji urządzenia. Konserwacja powinna być przeprowadzana nie rzadziej niż co 20 godzin pracy sprzętu. Szczególną ostrożność należy zachować przy elementach z tworzywa sztucznego.

Konserwacja obejmuje:

Kontrolę ruchomych części urządzenia, czyli sprawdzenie czy ruchome części są dostatecznie nasmarowane. Jeśli nie, należy je nasmarować - w tym celu zaleca się stosowanie specjalnych smarów do łożysk rowerowych lub smarów przeznaczonych do sprzętów fitness. Regularną kontrolę wszystkich części, takich jak: śruby, nakrętki oraz regularne ich dokręcanie.

Do czyszczenia sprzętu należy używać miękkiej ściereczki, zwilżonej delikatnie wodą lub ewentualnie - roztworem wody z mydłem. Nie używać w żadnym wypadku silnych środków czyszczących, nie stosować ostrych druciaków, które mogą porysować sprzęt.

Urządzenie należy przechowywać w suchym i ciepłym miejscu.

FR

On doit passer régulièrement le travail d'entretien du dispositif selon de son usage. Il faut faire le travail d'entretien au moins toutes les 20 heures de fonctionnement. Un soin particulier doit être pris avec des éléments en plastique.

Travail d'entretien consiste de:

Vérification des pièces mobiles de l'appareil. On doit vérifier si les pièces mobiles ont lubrification suffisante. Sinon elles doivent être lubrifiées. Il est recommandé d'utiliser un lubrifiant pour les roulements à vélo.

Inspection régulière de toutes les parties, y compris les vis, écrous, au cours de laquelle ils doivent les visser.

Pour nettoyer, utilisez une combinaison avec de l'eau et du savon, il ne doit pas utiliser de nettoyeurs abrasifs.

L'appareil on doit garder dans un endroit sec et chaud.



DE

Das von Ihnen erworbene Trainingsgerät bietet viele Vorteile: Verbesserung der Ausdauer, Fettabbau, allgemeine Kräftigung und Stärkung der Muskulatur als auch Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen:

CZ

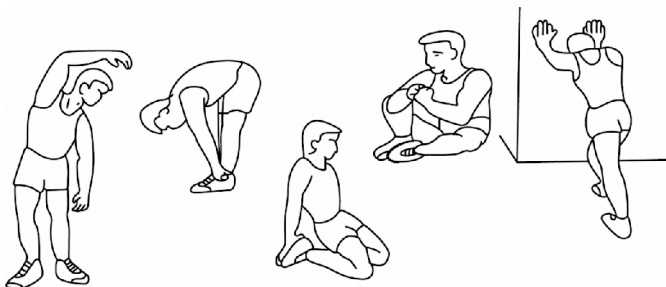
Používání zakoupeného zboží Vám poskytne několik přínosů; zvýší Vaši fyzickou kondici, posílí svaly a ve spojení s dietou s kontrolovaným množstvím kalorií Vám pomůže zhubnout.

PL

Używanie zakupionego produktu dostarczy Ci wiele korzyści. Ulepszy twoją kondycję fizyczną, mięśnie a co się z tym wiąże - poprawi samopoczucie. Mięśnie nabierają rzeźby a w połączeniu z odpowiednią dietą - możliwa jest kontrolowana utrata wagi.

FR

L'utilisation du produit acheté vous offre beaucoup de possibilités. L'exercice améliore la condition physique générale et la santé. En combinaison avec le régime alimentaire-on peut contrôler la perte de poids.



DE 1.Aufwärm-phase

Das Aufwärmen dient als Vorbereitung und zur Aktivierung der Muskulatur. Durch das Aufwärmen werden die Muskeln elastischer, Verletzungen können so im nachfolgenden Training vermieden werden. Vor dem eigentlichen Training sollten ein paar Dehnübungen (siehe unten stehende Abb.) gemacht werden. Jede dieser Übungen sollte ca. 30 Sek. dauern, aber die Aufwärmdauer sollte sich insbesondere nach dem Trainingszustand des einzelnen Sportlers richten. Untrainierte sollten sich eher schonen und es langsam angehen lassen, da sie ihren Körper eventuell überanstrengen könnten und dann für das eigentliche Training keine Kraft mehr haben.

CZ 1.Rozcvička

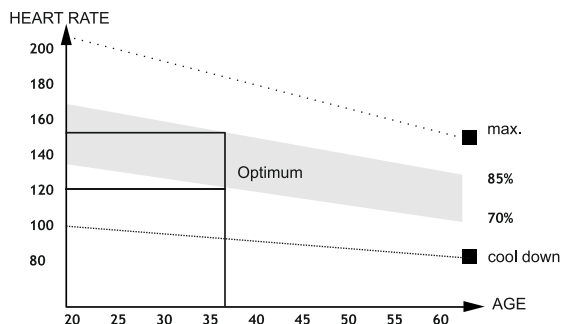
Tento stupeň pomáhá rozproudit krev po celém těle a uvést svaly do správného stavu. Také snižuje riziko křečí a poranění svalů. Doporučuje se provádět několik protahovacích cviků podle obrázku níže. Při každém protahovacím cviku je třeba vydržet přibližně 30 sekund; svaly nepřepínajte –pokud ucítíte bolest, přestaňte.

PL 1.Rozgrzewka

Ta faza ćwiczeń pomaga ulepszyć 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 nadwężaj mięśni! Jeżeli czujesz ból, przestań ćwiczyć lub zmniejsz zakres wykonywanego ruchu.

FR 1.Échauffement

Ce type d'entraînement il vous aidera à préparer le corps à l'entraînement principal, par une bonne circulation sanguine. L'échauffement supprime également le risque de blessures et claquement pendant l'entraînement principal. Il est recommandé de faire l'échauffement avant chaque l'entraînement. Le temps de l'échauffement doit être non moins que 10 minutes.



DE 2.Trainings-phase

Nach dem Aufwärmen wird bei einem Training zum Muskelaufbau mit dem eigentlichen Krafttraining begonnen. Regelmäßiges Training hält die Muskeln kräftig und die Bänder elastisch.

Die Intensität des Trainings muss individuell angepasst werden, damit das Tempo des Trainings während der Übungen gehalten werden kann. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in einem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (siehe Diagramm). Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl schon oft mit ca. 15-20 Minuten angefangen wird.

PL 2.Faza ćwiczeń

Ten etap to właściwa faza treningu, w której korzystasz z urządzenia. Należy ćwiczyć we własnym w miarę stałym tempie, tak aby osiągnąć tętno adekwatne do swojego wieku jak przedstawiono na wykresie. Ta faza powinna trwać minimum 12 minut, chociaż większość ludzi zaczyna od około 15-20 minut.

CZ 2.Vlastní cvičení

Jedná se o fázi, ve které vynakládáte námahu. Při pravidelném používání přístroje se svaly Vašich nohou stanou ohebnějšími. Provádějte cvičení Vaším vlastním tempem, avšak velmi důležité je udržovat rovnoměrné tempo po celou dobu cvičení. Tempo cvičení by mělo být dostatečné ke zvýšení Vašeho srdečního tepu na hodnotu v cílové oblasti znázorněné na obrázku. Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut, avšak většina lidí začíná na 15-20 minutách.

FR 2.L'entraînement principal.

Les muscles pendant l'entraînement principal deviennent plus souples et doux. Il est très important de maintenir la température ambiante. Il faut prendre soin pour que la fréquence cardiaque ne dépasse pas les limites de zone cible (voir l'image).



DE 3. Abkühl-phase

Diese Phase hat das Ziel, Ihre Muskeln und das Gefäßsystem zu entspannen und alle "Parameter" (Blutdruck, Atemfrequenz, Herzfrequenz und andere Kontraktionen) in den Zustand vor dem Training zurückkehren zu lassen. Dies ist nichts anderes als eine Wiederholung des Aufwärmens mit reduzierter Trainingsgeschwindigkeit.

Diese Phase sollte die kürzeste der Trainingskomponenten sein - die Trainingszeit beträgt etwa 5 Minuten. Es sollte daran gedacht werden, die Muskeln nicht zu belasten. Die Entspannungsphase sollte nicht übersprungen werden, denn dies könnte nach Beendigung des Haupttrainings zu Ohnmacht führen.

CZ 3. Fáze uklidňování

Tato fáze se zaměřuje na uvolnění Vašich svalů a cévního systému a rovněž umožňuje návrat organismu do stavu před cvičením všech "ukazatelů" (krevní tlak, respirační frekvence, srdeční frekvence atd.). Není to nic jiného než opakované zahřívání se sníženou rychlostí pohybu.

Tato fáze by měla být nejkratší ze všech tréninkových komponentů - čas trvání cca 5 minut. Měli bychom si pamatovat to, abychom nepřetěžovali svalstvo. Uvolňovací fázi byste neměli vynechat, protože se často stává, že ukončením tréninku ve fázi konkrétního cvičení se vystavujeme například odpadnutí.

PL 3. Faza odprężenia

Ta faza ma na celu odprężenie Twoich mięśni i systemu naczyniowego oraz umożliwienie powrotu wszystkich „parametrów” (ciśnienia krwi, częstości oddechu, częstości skurczów serca i innych) do stanu przed podjęciem wysiłku. To nic innego jak powtórka rozgrzewki ze zmniejszonym tempem ćwiczeń.

Ten etap powinien być najkrótszy spośród składowych treningu - czas ćwiczenia około 5 min. Należy przy tym pamiętać, aby nie nadwyręzać mięśni. Nie powinno pomijać się fazy odprężenia, gdyż często zdarza się, że kończąc trening na etapie ćwiczeń właściwych, narażamy się np. na omdlenia.

FR 3. Phase de relaxation

Cette phase vise à détendre vos muscles et votre système vasculaire, elle permet à tous les "paramètres" (pression artérielle, fréquence respiratoire, fréquence cardiaque et autres contractions) de revenir à votre état avant l'exercice. Ce n'est rien d'autre qu'une reprise de l'échauffement avec une vitesse des exercices réduite.

Cette phase vise à détendre vos muscles et votre système vasculaire, elle permet à tous les "paramètres" (pression artérielle, fréquence respiratoire, fréquence cardiaque et autres contractions) de revenir à votre état avant l'exercice. Ce n'est rien d'autre qu'une reprise de l'échauffement avec une vitesse des exercices réduite.



DE

1. Im Namen des Gewährleistungsgebers übernimmt der Verkäufer für das vertriebene Gerät eine Gewährleistung von 24 Monaten ab dem Kaufdatum.
2. Sie haben folgende Möglichkeiten um Ihre Reklamation zu melden:
 - via Reklamationsformular auf der Internetseite: <https://hegenshop.de/reklamation/>
 - via E-Mail: service@hegen-group.de
 - unter der folgenden Rufnummer: +49 040-228690201
 - schriftlich an folgende Adresse:
Hegen Deutschland GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
3. Nachdem Sie Ihre Reklamation eingereicht haben, warten Sie bitte auf eine Rückmeldung von unserem Service-Mitarbeiter, der Sie über weitere Vorgehensweise informiert. Sollten Sie an uns Fragen haben, stehen wir Ihnen gerne unter folgender Telefonnummer zur Verfügung: +49 040-228690201.
4. Nachdem Sie Ihre Reklamation über die Website abgeschickt haben, erhalten Sie eine individuelle Reklamationsnummer zugeteilt.
5. Der vollständige Artikel sollte zusammen mit dem Zubehör an die vom Verkäufer angegebene Adresse geschickt oder für die Abholung vorbereitet werden.
6. Mängel und Beschädigungen, die innerhalb der Gewährleistungsfrist entstanden sind, werden innerhalb von 14 Werktagen ab dem Zustelldatum des defekten Artikels kostenlos beseitigt. Falls das Gerät zur Reparatur ins Ausland geschickt oder die Ersatzteile aus dem Ausland geliefert werden müssen, kann die Reparaturdauer verlängert werden.
7. Bei Gewährleistungsbestimmungen gelten die Bestimmungen des Bürgerlichen Gesetzbuches, die für das Land der Warenlieferung gelten.
8. Verschleißteile wie z.B. Gurte, Gummielemente, Riemen, Schaumstoffhandgriffe, Pedale usw. sind nicht Gegenstand der Gewährleistung.
9. Achtung! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt.
10. Für das Gerät ist eine zulässige maximale Belastung festgelegt. Diese Information finden Sie in der Bedienungsanleitung.
11. Diese Gewährleistung ist in Deutschland, Polen, Tschechien, Frankreich und der Slowakei gültig.

CZ

1. Prodávající jménem ručitele poskytuje záruku na zakoupené zboží do 24 měsíců od data prodeje.
2. Reklamací můžete nahlásit prostřednictvím stránky: <https://hop-sport.cz/reklamace/> nebo písemně na adresu: Hegen Česko s.r.o., Stavbárov 2201/36, 734 01 Karviná, Česká republika.
1. Očekávejte prosím kontakt od zaměstnance servisu, který Vás bude informovat o dalších krocích. V případě potřeby můžete kontaktovat servis na tel. čísle: +420 2 720 480 22.
2. Po odeslání reklamace prostřednictvím webové stránky jí bude přiděleno individuální pořadové číslo.
3. Kompletní zboží spolu s příslušenstvím by měl být připraven na vyzvednutí kurýrem, kterého jsme objednali.
4. Zásilký od Zákazníka se odebírají prostřednictvím systému door-to-door.
5. Zásilký by měly zahrnovat i:
 - Doklad o nákupu nebo jeho kopie (faktura, blok)
 - osobní informace
 - Kontaktní tel. číslo
6. Vady nebo poškození zařízení zjištěné během záruční doby budou bezplatně odstraněny do 14 pracovních dnů ode dne doručení zařízení do místa prodeje nebo servisu. Pokud bude nutné dodat náhradní díly ze zahraničí, lhůta na opravu v záruce může být prodloužena.
7. V případě záručných pravidel platia ustanovenia Občianskeho zákonníka platné v krajine dodania tovaru.
8. Záruka se nevztahuje na spotřební materiál: kabely, pásy, gumové prvky, pěnové úchyty, pedály atd.
9. Poznámka! Zařízení je určeno pouze pro domácí použití.
10. Zařízení je navrženo pro příslušnou maximální váhu cvičícího.
11. Záruka je platná v Německu, České republice, Polsku, na Slovensku a ve Francii.



PL

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na zakupiony towar w okresie 24 miesięcy od daty sprzedaży. ¶
2. Reklamacje zgłaszamy poprzez:
stronę: <https://www.hop-sport.pl/serwis/> lub pisemnie na adres:
[Hegen Polska Sp. z o.o.](#)
Spółdzielcza 21
72-010 Police
1. Proszę oczekiwać kontaktu ze strony pracownika serwisu, który poinstruuje o dalszych czynnościach. W razie potrzeby możliwy jest kontakt z serwisem pod numerem telefonu 12 311 03 30
2. Po dokonaniu zgłoszenia poprzez stronę internetową zostanie nadany indywidualny numer reklamacji.
3. Kompletny przedmiot wraz z akcesoriami, należy przygotować do odbioru przez zleconego przez nas kuriera.
4. Przesyłki są odbierane od Klienta w systemie door-to-door.
5. W przesyłce dodatkowo powinien znajdować się:
- Dowód zakupu, lub jego ksero (Faktura, paragon)
- Dane osobowe
- Telefon kontaktowy
6. Wady lub uszkodzenia sprzętu ujawnione w okresie gwarancji będą bezpłatnie usuwane w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia sprzętu do punktu sprzedaży lub serwisu. W przypadku konieczności sprowadzenia części zamiennych zza granicy, termin wykonania naprawy gwarancyjnej może ulec wydłużeniu. ¶
7. W przypadku zasad gwarancji zastosowanie mają przepisy kodeksu cywilnego właściwe dla kraju dostawy towaru.
8. Gwarancją nie są objęte elementy eksploatacyjne: linki, paski, elementy gumowe, pasy, uchwyty z gąbki, pedały itp. ¶
9. Uwaga! Sprzęt jest przeznaczony tylko i wyłącznie do użytku domowego. ¶
10. Sprzęt jest przeznaczony do odpowiedniej maksymalnej masy ćwiczącego
11. Gwarancja jest ważna na terenie Niemiec, Czech, Polski i Słowacji, Francji.

FR

Conditions de la garantie

1. Le vendeur au nom du garant fournit une garantie sur les marchandises achetées pour la période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. Nous acceptons les réclamations par écrit à l'adresse suivante: info@hegenboutique.fr après quoi un numéro de plainte individuel sera attribué.
3. L'article complet ainsi que les accessoires doivent être préparés pour que le service de transport commandé par nous les récupère.
4. Les colis seront collectés chez le client par le système "porte à porte".
5. Pour le dépôt d'une plainte est nécessaire:
a) marchandises ou partie sur laquelle on dépose une plainte;
b) un document qui spécifie le nom et l'adresse du vendeur, date et lieu d'achat aussi la facture ou le certificat de garantie valide.
6. Les défauts, les endommagements à l'équipement, la détection dans la période de garantie, seront réparés gratuitement dans les 14 jours ouvrables à compter de la date de livraison de l'équipement au point de vente et de service. Si est nécessaire d'envoyer l'équipement à l'étranger pour les réparations ou dans le cas de commande de pièces détachées à l'étranger, la réparation de garantie peut être prolongée.
7. En cas de règles de garantie, les dispositions du code civil sont applicables au pays de livraison des marchandises.
8. La garantie ne couvre pas les éléments opérationnels: connecteurs, ceintures, des éléments en caoutchouc, rayures, poignées souples, pédales, etc.
9. Attention! L'équipement est destiné uniquement à un usage domestique.
10. L'équipement est conçu pour le poids maximum approprié de l'utilisateur.
11. La garantie est valable en Allemagne, en République tchèque, en Pologne et en Slovaquie, en France.

Service während und nach der Garantiezeit

Záruční a pozáruční servis Serwis gwarancyjny i pogwarancyjny Entretien de garantie et service après-vente



DE Alle Reparaturen während und nach Ablauf der Garantiezeit werden von dem Importeur und zugleich dem Gerätehändler durchgeführt.

Rücksendeadresse

Hegen Deutschland GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz

040-228690200 Service-Hotline
040-228690201 Reklamationen
service@hegen-group.de

Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg

Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen des Gerätes durch unsachgemäße Verwendung erlischt die Garantie. Ansprüche des Käufers bezüglich der dem Vertrag nicht entsprechenden Ware werden von dieser Garantie nicht ausgeschlossen, nicht eingeschränkt und nicht für ungültig erklärt.

CZ Veškerý záruční a pozáruční servis provádí dovozce a zároveň prodejce zařízení.

HEGEN ČESKO s. r. o.
Stavbařů 2201/36

+420 2 720 480 22 - Infolinka

HEGEN ČESKO s. r. o.
Stavbařů 2201/36

734 01 Karviná-Mizerov

info@hegen.cz

734 01 Karviná-Mizerov

Používání zařízení v rozporu se záručními podmínkami má za následek ztrátu záruky.

Tato záruka na prodané spotřební zboží nevylučuje, neomezuje, ani nezastavuje oprávnění kupujícího vyplývající z rozporu zboží se smlouvou.

PL Wszelkich napraw gwarancyjnych i pogwarancyjnych dokonuje importer i zarazem dystrybutor urządzenia.

HEGEN POLSKA Sp. z o. o.
ul. Spółdzielcza 21
72-009 Police

+48 12 362 66 22 - Infolinia
+48 12 311 03 30 - Serwis
serwis@hop-sport.pl

HEGEN POLSKA Sp. z o. o.
32-300 Olkusz
Plac Konstytucji 3 Maja 2B

Użytkowanie sprzętu niezgodnie z warunkami gwarancji powoduje jej utratę.

Niniejsza gwarancja na sprzedany towar konsumpcyjny nie wyłącza, nie ogranicza, ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

FR Toutes les réparations sous garantie et post-garantie fournit importateur et en même temps le dispositif de distribution.

info@hegenboutique.fr

L'utilisation de l'équipement pas en conformité avec les termes de la garantie conduira à la perte.

Cette garantie pour les biens de consommation vendus n'exclut pas, limiter ou remuer les droits résultant de la non-conformité.

UA Вся гарантійне та післягарантійне обслуговування здійснюється як імпортером, так і дистриб'ютором.

MTC +38 098 710 22 33

Київстар +38 099 710 22 33

info@hop-sport.com.ua

Ця гарантія на проданий товар не виключає, не обмежує та не заперечує повноваження покупця щодо невідповідності товару з умовою.

Використання тренажеру з порушенням умов використання призводить до втрати гарантії.

Ця гарантія на продані споживчі товари не виключає, не обмежує та не визнає гарантію покупця внаслідок конфлікту товару з контрактом.



Das Gerät wird in einer Verpackung geliefert, damit eine Beschädigung während des Transportes ausgeschlossen und der Inhalt geschützt wird. Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die als Sekundärrohstoffe dienen können. Wird die Verpackung nicht mehr benötigt, führen Sie das Material nach den geltenden Vorschriften der örtlichen Abfallentsorgung zu.

Tento výrobek je dodáván v obalu, aby byl chráněn před možným poškozením během přepravy. Obaly jsou vyrobené ze surovin, které jsou recyklovatelné. Tyto obaly vyhazujte a tříděte podle jejich druhu.

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 wg ich rodzaju

Ce produit est livré dans un emballage pour le protéger contre les dommages possibles lors du transport. L'emballage est composé de matériaux qui peuvent être recyclés. S'il vous plaît disposer de matériaux conformément à leurs vues.



Leere Akkus/ Batterien gehören nicht in den Hausmüll, denn sie sind aus hochwertigen Materialien hergestellt, die recycelt und wieder verwendet werden können. Um die Umwelt zu schützen, geben Sie die Batterien an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten ab. Damit leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.

Z důvodu ochrany životního prostředí musí být použité baterie odevzdané v místě prodeje, nebo předané do určené sběrně pro skladování druhotných surovin. Nevyhazujte použité baterie do domovních košů na odpady. Tímto budete přispívat k ochraně životního prostředí.

Aby chránit środowisko należy zużyte baterie oddać w miejsce zakupu lub przekazać do wydzielonego punktu składowania surowców wtórnych. Nie należy wyrzucać zużytych baterii do domowych koszy na śmieci. Przyczynią się Państwo w ten sposób do ochrony środowiska.

Pour la protection de l'environnement vous devez donner les piles utilisées au point de vente, ou transférer à un point de collecte approprié pour les matières premières secondaires. S'il vous plaît ne jetez pas les piles usagées dans les poubelles des ménages. Ainsi, vous aidez à protéger l'environnement.



Das Symbol mit der durchgestrichenen Mülltonne weist auf die Notwendigkeit der getrennten Sammlung hin. Verbrauchte elektrische Produkte dürfen am Ende ihrer Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern müssen an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden, weil sie gefährliche Stoffe enthalten, die die menschliche Gesundheit sowie die Umwelt beeinträchtigen können. Helfen Sie uns bei Umweltschutz und Ressourcenschonung und geben Sie dieses Gerät bei der entsprechenden Rücknahmestelle ab. Mit der Wiederverwertung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.

Opotřebovaná elektrická zařízení (včetně počítačů) jsou druhotné suroviny – nesmí se vyhazovat do kontejnerů na domovní odpady, protože mohou obsahovat látky nebezpečné pro lidské zdraví a životní prostředí! Prosíme o aktivní podporu efektivního hospodaření s přírodními zdroji a ochranu životního prostředí, použité zařízení odevzdejte do sběrně pro skladování druhotných surovin – použitých elektrických zařízení.

Zużyte urządzenia elektryczne (w tym urządzenia licznik) są surowcami wtórnymi - nie wolno wyrzucać ich do pojemników na odpady domowe, ponieważ mogą zawierać substancje niebezpieczne dla zdrowia ludzkiego i środowiska! Prosimy o aktywną pomoc w oszczędnym gospodarowaniu zasobami naturalnymi i ochronie środowiska naturalnego przez przekazanie zużytego urządzenia do punktu składowania surowców wtórnych - zużytych urządzeń elektrycznych.

Les appareils d'échappement (y compris le compteur) - ce sont matières premières secondaires - ne les jetez pas dans des conteneurs de déchets ménagers selon qu'ils peuvent contenir des substances dangereuses pour la santé humaine et l'environnement! S'il vous plaît prenez une part active dans la gestion des ressources naturelles et protection de l'environnement en faisant passer les dispositifs d'échappement au point de collecte des matières premières secondaires – les appareils d'échappement.

