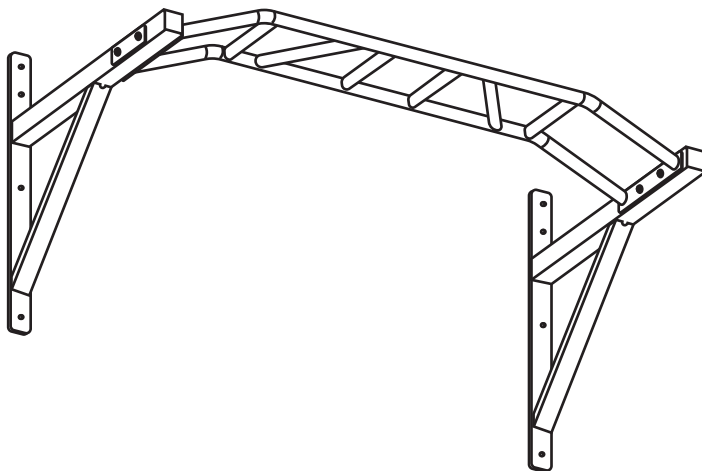




20'

HS-2002K

Mřížková hrazda	CZ
Klimmzugstange	DE
Lattice bar	EN
Barra Multiagarre	ES
Barre de traction	FR
Barra per trazioni multipresa	IT
Optrekstang Multi Grip	NL
Drażek kratownica	PL
Мрієжкова хразда	SK
Турнік фермовий	UA



Scan me
www.hop-sport.com

CZ	NÁVOD K POUŽITÍ	1
DE	BEDIENUNGSANLEITUNG	8
EN	INSTRUCTION	15
ES	MANUAL DE INSTRUCCIONES	22
FR	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	29
IT	MANUALE DI ISTRUZIONI	36
NL	GEBRUIKSAANWIJZING.	43
PL	INSTRUKCJA OBSŁUGI	50
SK	NÁVOD NA POUŽITIE	57
UA	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	64



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

1. Plná bezpečnost a účinnost používání může být zajištěna pouze v případě, že zařízení je sestaveno a používáno v souladu s instrukcemi. Nezapomeňte informovat uživatele o všech omezeních, varováních a opatřeních. Nejsme zodpovědní za problémy nebo zranění způsobené nedodržáním těchto pokynů.
2. Výrobek by měl být používán výhradně k určenému účelu.
3. Zařízení je určeno pouze pro domácí použití dospělými osobami. Nenechávejte zařízení na dosah dětem. Během cvičení by měly být děti pod přísným dohledem dospělé osoby.
4. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
5. Zařízení smí současně používat pouze jedna osoba.
6. Ujistěte se, že je tyč správně namontována na dostatečně pevné stěně, nejlépe na nosné zdi. Nepoužívejte tyč, pokud je uvolněná nebo nestabilní.
7. Ujistěte se, že prostor kolem tyče je bez překážek, aby se předešlo nehodám při cvičení.
8. Při používání tyče buďte opatrní. Vyvarujte se prudkým pohybům, jako je intenzivní houpání, aby nedošlo k poškození zařízení a zranění.
9. Pravidelně kontrolujte technický stav tyče a montážních prvků.
10. Doporučuje se používat tréninkové rukavice pro lepší úchop a snížení rizika oděrek na rukou.
11. Vždy používejte správnou techniku přitahů, abyste předešli přetížení svalů a kloubů.
12. Zařízení uchovávejte mimo dosah zdrojů tepla a otevřeného ohně, protože to může vést k trvalému poškození výrobku.
13. Umístěte pod zařízení vhodný podklad (např. gumovou podložku, dřevěný podstavec), aby se zabránilo znečištění.
14. Před každým tréninkem zkontrolujte, zda je zařízení kompletní a zda jsou všechny jeho části na svém místě.
15. Pokud trpíte nějakými zdravotními problémy/chronicity, nebo pokud je to váš první trénink na tomto typu zařízení, před zahájením tréninku se poraďte s lékařem nebo specialistou. Nesprávný nebo nadměrný trénink může způsobit poškození zdraví.
16. Před zahájením používání zařízení se rozcvičte.
17. Pokud během cvičení na zařízení pocítíte bolest, nepravidelný srdeční tep, mělčí dech, závratě nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Před dalším cvičením vyhledejte lékaře.
18. Doporučuje se cvičit v pohodlném přiléhavém sportovním oblečení, které neomezuje pohyb a zabraňuje zaseknutí o zařízení.
19. Zařízení používejte pouze tehdy, je-li technicky v pořádku. Pokud najdete vadné komponenty nebo slyšíte podezřelý zvuk vycházející z zařízení během používání, přestaňte cvičit. Zařízení nepoužívejte, dokud není problém odstraněn.
20. Neprovádějte žádné úpravy ani modifikace zařízení kromě těch, které jsou popsány v tomto návodu. V případě problémů kontaktujte servis (kontaktní údaje naleznete v další části návodu).
21. Maximální přípustné zatížení je 150 kg. Nepřekračujte tento limit, aby nedošlo k poškození zařízení a zranění.
22. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou EN ISO 20957-1:2024.

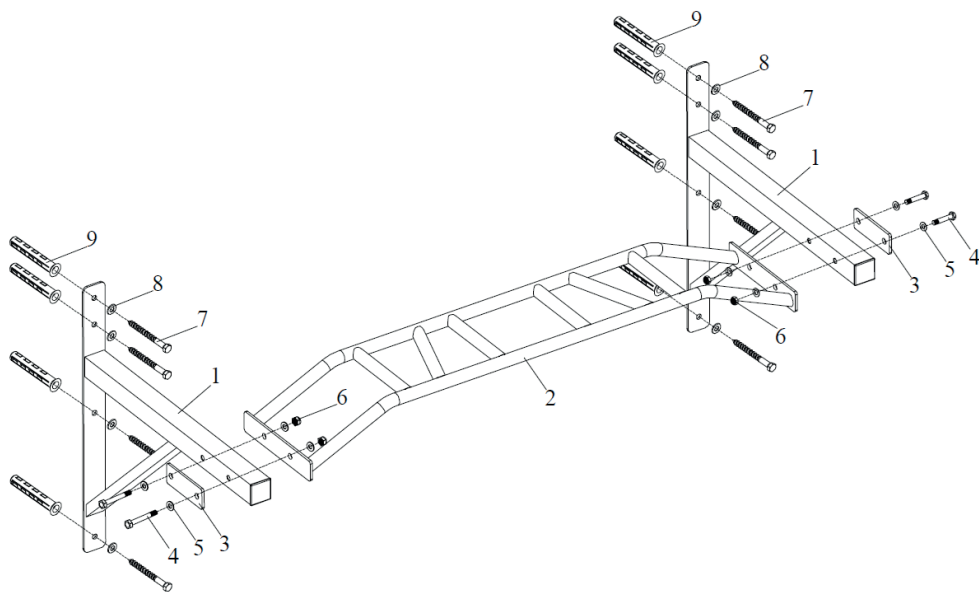
Seznam dílů

Č.	Popis	Ks.
1.	Hlavní rám	2
2.	Rám rukojeti	1
3.	Deska	2
4.	Šestihranný šroub M10x65	4
5.	Podložka M10	8
6.	Nylonová matice M10	4
7.	Šestihranný šroub M8x70	8
8.	Podložka M8	8
9.	Hmoždinka	8



Montážní návod

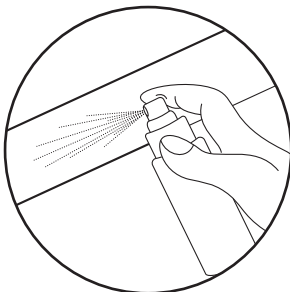
1



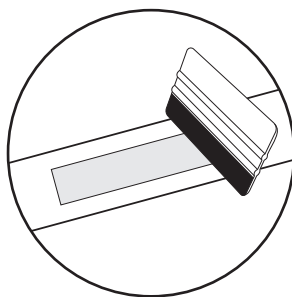
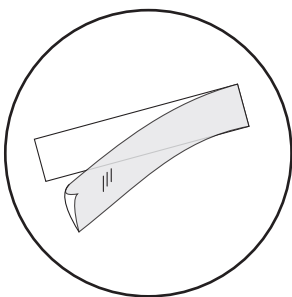


Přilepení nálepky*

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



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



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

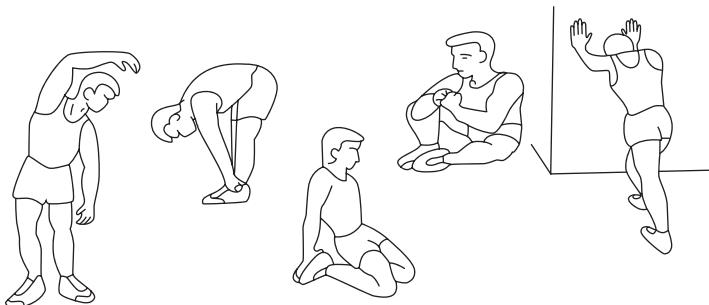
*týká se produktů s nálepkami v sadě



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

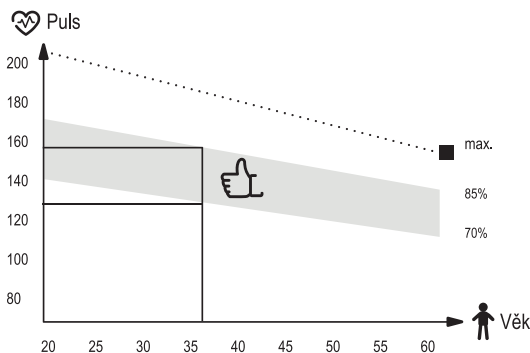
1. Rozcvička

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



2. Fáze tréninku

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



3. Relaxační fáze

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

CZ Čištění a údržba



1. Zařízení vyžaduje pravidelnou údržbu. Měla by být provedena nejméně každých 20 hodin provozu zařízení.
2. Údržba zahrnuje kontrolu:
 - pohyblivé části zařízení, tj. kontrola, zda jsou správně namazané. Pokud ne, namažte je. Doporučuje se používat speciální maziva pro ložiska kol nebo pro fitness zařízení.
 - všechny části zařízení, tj. dotažení šroubů a matic,
 - napájecí kabely (pokud jsou v přístroji) kvůli poškození.
3. K čištění zařízení použijte měkký hadřík mírně navlhčený vodou nebo případně vodou s mýdlem. Nepoužívejte žádné silné čisticí prostředky a ani materiály, které mohou zařízení poškodit. Zvláštní pozornost je třeba věnovat plastovým komponentům.
4. Po každém použití odstraňte ze zařízení všechny stopy potu a nečistot.

CZ Řešení problémů



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



Záruční podmínky

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

CZ Ochrana životního prostředí



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



Návod k použití byl vtištěn na recyklovatelném papíře. Tříděte 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. Volle Sicherheit und Wirksamkeit können nur erreicht werden, wenn das Gerät gemäß der Anleitung zusammengebaut und verwendet wird. Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer über Einschränkungen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden. Wir übernehmen keine Haftung für Probleme oder Verletzungen, die durch unsachgemäße Handhabung des Geräts gemäß dieser Anleitung entstehen.
2. Das Produkt darf nur bestimmungsgemäß verwendet werden.
3. Das Gerät ist ausschließlich für den Hausgebrauch durch Erwachsene bestimmt. Lassen Sie das Gerät nicht an Orten, die für Kinder zugänglich sind. Kinder sollten während des Trainings von einem Erwachsenen streng beaufsichtigt werden.
4. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
5. Das Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig verwendet werden.
6. Vergewissern Sie sich, dass die Stange ordnungsgemäß an einer ausreichend stabilen Wand, vorzugsweise an einer tragenden Wand, montiert ist. Verwenden Sie die Stange nicht, wenn sie locker oder instabil ist.
7. Stellen Sie sicher, dass der Raum um die Stange frei von Hindernissen ist, um Unfälle während des Trainings zu vermeiden.
8. Verwenden Sie die Stange mit Vorsicht. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen, wie intensives Schwingen, um eine Beschädigung des Geräts und Verletzungen zu vermeiden.
9. Überprüfen Sie regelmäßig den technischen Zustand der Stange und der Befestigungselemente.
10. Es wird empfohlen, Trainingshandschuhe zu verwenden, um einen besseren Halt zu gewährleisten und das Risiko von Blasen an den Händen zu verringern.
11. Verwenden Sie immer die richtige Technik beim Hochziehen, um Überlastungen von Muskeln und Gelenken zu vermeiden.
12. Bewahren Sie das Gerät fern von Wärmequellen und offenem Feuer auf, da dies zu dauerhaften Schäden am Produkt führen kann.
13. Legen Sie unter das Gerät eine geeignete Unterlage (z. B. eine Gummimatte oder ein Holzbrett), um Verschmutzungen zu vermeiden.
14. Überprüfen Sie vor jedem Training, ob das Gerät vollständig und alle Teile an ihrem Platz sind.
15. Wenn Sie unter gesundheitlichen Problemen oder chronischen Krankheiten leiden oder es sich um Ihr erstes Training mit diesem Gerät handelt, konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt oder Spezialisten. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann gesundheitliche Schäden verursachen.
16. Wärmen Sie sich vor der Verwendung des Geräts auf.
17. Wenn Sie während der Übungen Schmerzen, einen unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab. Bevor Sie das Training fortsetzen, konsultieren Sie einen Arzt.
18. Es wird empfohlen, in bequemer, eng anliegender Sportkleidung zu trainieren, die Ihre Bewegungen nicht einschränkt und ein Einhaken in das Gerät verhindert.
19. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es sich in einwandfreiem technischen Zustand befindet. Wenn Sie defekte Komponenten entdecken oder ein verdächtiges Geräusch aus dem Gerät hören, brechen Sie das Training ab. Verwenden Sie das Gerät nicht weiter, bis das Problem behoben ist.
20. Nehmen Sie keine Änderungen oder Modifikationen am Gerät vor, außer denen, die in dieser Anleitung beschrieben sind. Bei Problemen wenden Sie sich an den Kundendienst (Kontaktdaten finden Sie im weiteren Teil der Anleitung).
21. Die maximale zulässige Belastung beträgt 150 kg. Überschreiten Sie diese Grenze nicht, um eine Beschädigung des Geräts und das Risiko von Verletzungen zu vermeiden.
22. Das Gerät wurde nach der Norm EN ISO 20957-1:2024 hergestellt.

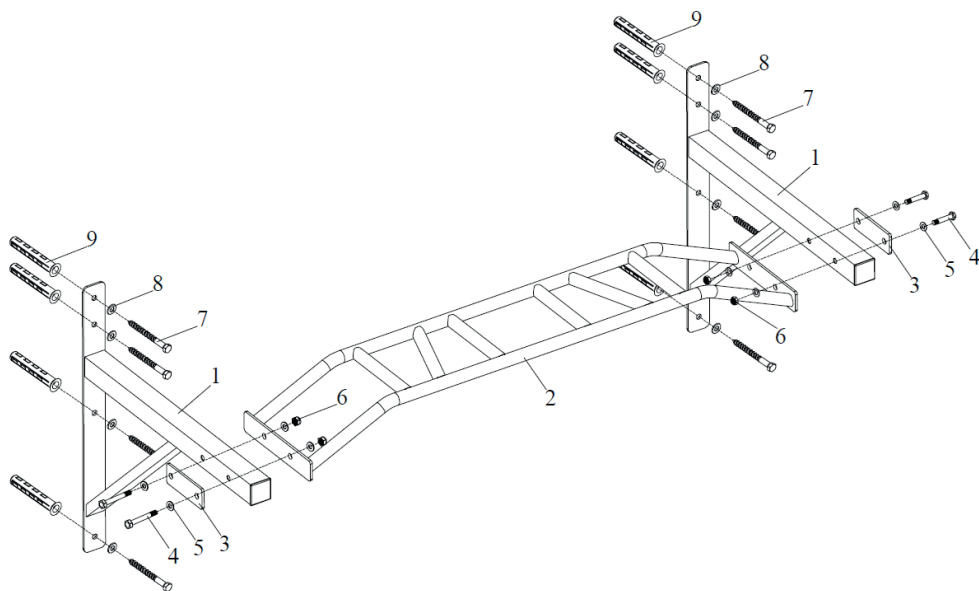
Stückliste

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
1.	Hauptrahmen	2
2.	Griffrahmen	1
3.	Befestigungswinkel	2
4.	Sechskantschraube M10x65	4
5.	Unterlegscheibe M10	8
6.	Nylommutter M10	4
7.	Sechskantschraube M8x70	8
8.	Unterlegscheibe M8	8
9.	Erweiterungsstift	8



Montageanleitung

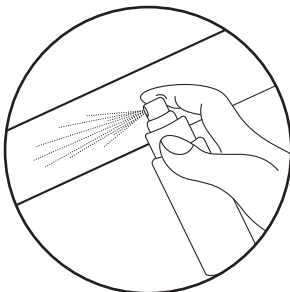
1



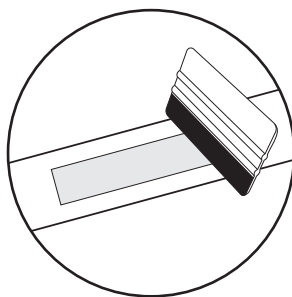
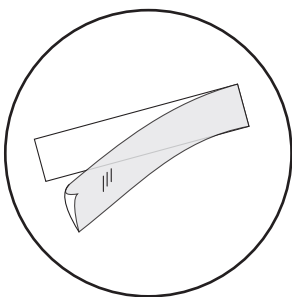


Anbringung des Aufklebers*

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



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



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

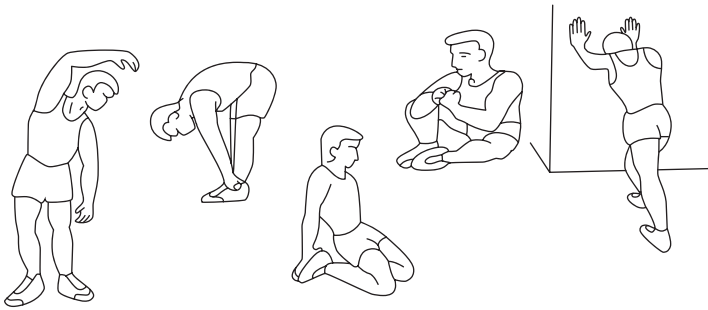
* gilt für Produkte mit Aufklebern im Set



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

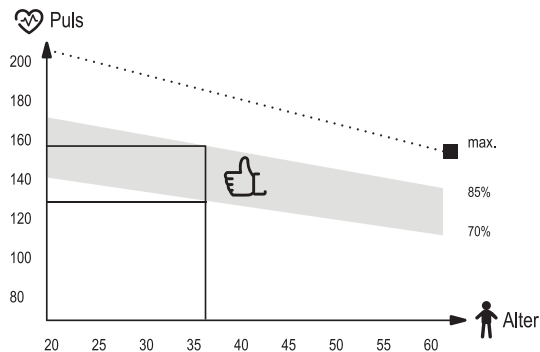
1. Aufwärm-phase

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



2. Übungsphase

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



3. Entspannungsphase

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

DE Reinigung und Wartung



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

DE Fehlerbehebung



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



Gewährleistungsbedingungen

1. Sie haben folgende Möglichkeiten, um Ihre Reklamation zu melden:

- via Reklamationsformular auf der Internetseite
- schriftlich an folgende Adresse:

Hegen Deutschland GmbH

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.



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



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

1. Full safety and effectiveness can only be achieved if the device is assembled and used according to the instructions. Make sure users are informed of all restrictions, warnings, and precautions. We are not responsible for issues or injuries caused by improper use in accordance with this manual.
2. The product should only be used for its intended purpose.
3. The device is intended for home use by adults only. Do not leave the device in a place accessible to children. Children should be under strict supervision of an adult while exercising.
4. The device is not suitable for rehabilitation purposes.
5. Only one person may use the device at a time.
6. Make sure the bar is properly mounted to a sufficiently strong wall, preferably a load-bearing wall. Do not use the bar if it is loose or unstable.
7. Make sure the space around the bar is free of obstacles to avoid accidents during exercises.
8. Use the bar with caution. Avoid sudden movements, such as intense swinging, to avoid damage to the equipment and injury.
9. Regularly check the technical condition of the bar and mounting elements.
10. It is recommended to use training gloves for better grip and to reduce the risk of hand abrasions.
11. Always use the correct pull-up technique to avoid muscle and joint strain.
12. Store the device away from heat sources and open flames, as they can cause permanent damage to the product.
13. Place a suitable base (e.g., rubber mat, wooden stand) under the device in the installation area to avoid dirt.
14. Before each workout, check that the device is complete and all parts are in place.
15. If you suffer from any health issues/chronic diseases, or if this is your first time using such equipment, consult a doctor or specialist before starting. Improper or excessive training can result in health damage.
16. Warm up before using the device.
17. If you experience pain, irregular heartbeat, shallow breathing, dizziness, or nausea during exercise, stop immediately. Consult a doctor before continuing the exercise.
18. It is recommended to exercise in comfortable, tight-fitting sportswear that does not restrict movement and prevents catching on the equipment.
19. Use the device only when it is in good technical condition. If you find faulty components or hear unusual noise coming from the device during use, stop exercising. Do not use the device until the problem is resolved.
20. Do not make any adjustments or modifications to the device other than those described in this manual. If you encounter any issues, contact customer service (contact details provided in the further section of the manual).
21. The maximum allowable load is 150 kg. Do not exceed this limit to avoid damage to the equipment and injury risk.
22. The device has been manufactured according to the EN ISO 20957-1:2024 standard.

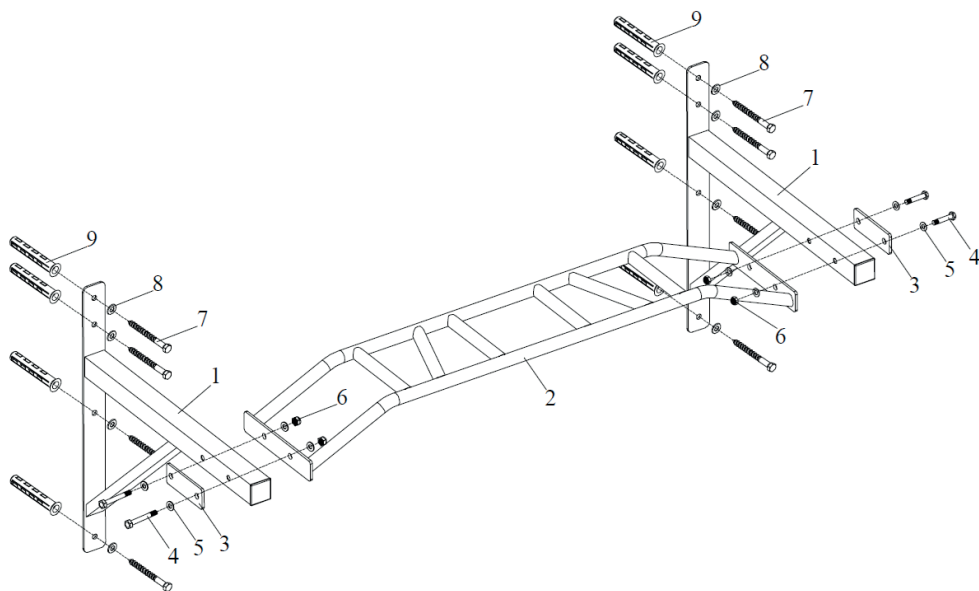
List of parts

No.	Description	Pcs.
1.	Main frame	2
2.	Handle frame	1
3.	Tile	2
4.	Hexagonal screw M10x65	4
5.	Washer M10	8
6.	Nylon nut M10	4
7.	Hexagonal screw M8x70	8
8.	Washer M8	8
9.	Rawlplug	8



Assembly instruction

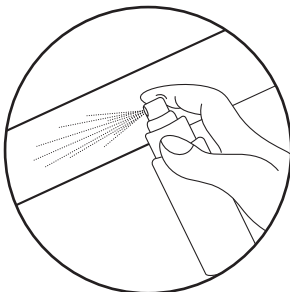
1



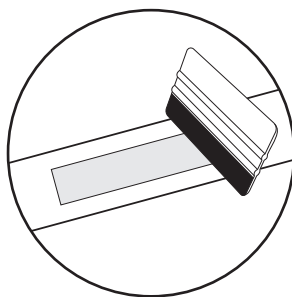
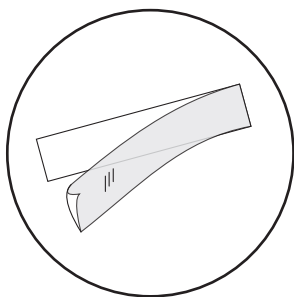


Applying a sticker*

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.

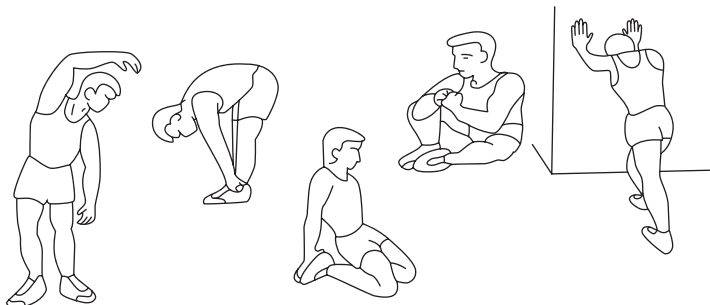
*applies to products with stickers in the set



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.

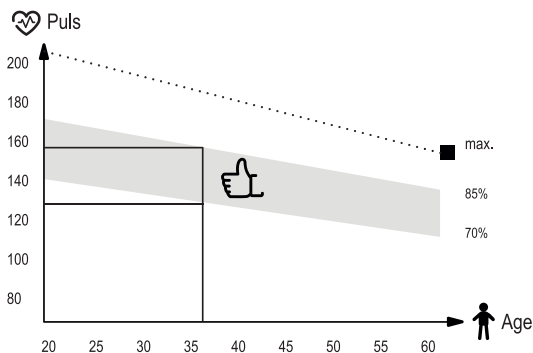
1. Warm-up

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 solutions
The table is unstable.	Adjust the table with the leveling feet.



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.



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



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

1. La seguridad y la eficacia completas solo se pueden lograr si el dispositivo se monta y utiliza de acuerdo con las instrucciones. Asegúrese de que los usuarios estén informados de todas las restricciones, advertencias y precauciones. No nos hacemos responsables de problemas o lesiones causadas por un uso inadecuado que no cumpla con este manual.
2. El producto solo debe utilizarse para el propósito previsto.
3. El dispositivo está destinado únicamente al uso doméstico por parte de adultos. No deje el dispositivo en un lugar accesible para niños. Los niños deben estar bajo estricta supervisión de un adulto durante el ejercicio.
4. El dispositivo no es adecuado para fines de rehabilitación.
5. Solo una persona puede usar el dispositivo a la vez.
6. Asegúrese de que la barra esté correctamente montada en una pared suficientemente resistente, preferiblemente una pared de carga. No use la barra si está suelta o inestable.
7. Asegúrese de que el espacio alrededor de la barra esté libre de obstáculos para evitar accidentes durante los ejercicios.
8. Use la barra con precaución. Evite movimientos bruscos, como balanceos intensos, para evitar daños al equipo y lesiones.
9. Revise regularmente el estado técnico de la barra y los elementos de montaje.
10. Se recomienda el uso de guantes de entrenamiento para un mejor agarre y para reducir el riesgo de abrasiones en las manos.
11. Utilice siempre la técnica correcta de dominadas para evitar lesiones musculares y articulares.
12. Guarde el dispositivo lejos de fuentes de calor y llamas abiertas, ya que pueden causar daños permanentes al producto.
13. Coloque una base adecuada (por ejemplo, alfombra de goma, soporte de madera) debajo del dispositivo en el área de instalación para evitar suciedad.
14. Antes de cada entrenamiento, verifique que el dispositivo esté completo y que todas las piezas estén en su lugar.
15. Si sufre de problemas de salud o enfermedades crónicas, o si es la primera vez que usa este tipo de equipo, consulte a un médico o especialista antes de comenzar. Un entrenamiento inadecuado o excesivo puede causar daños a la salud.
16. Caliente antes de usar el dispositivo.
17. Si experimenta dolor, latidos irregulares, dificultad para respirar, mareos o náuseas durante el ejercicio, deténgase de inmediato. Consulte a un médico antes de continuar.
18. Se recomienda hacer ejercicio con ropa deportiva cómoda y ajustada que no limite el movimiento ni se enganche en el equipo.
19. Use el dispositivo solo cuando esté en buen estado técnico. Si detecta componentes defectuosos o escucha ruidos inusuales provenientes del dispositivo durante su uso, deje de usarlo. No lo utilice hasta que se haya solucionado el problema.
20. No realice ajustes ni modificaciones al dispositivo, excepto los descritos en este manual. Si encuentra algún problema, comuníquese con el servicio de atención al cliente (los datos de contacto se encuentran en otra sección del manual).
21. La carga máxima permitida es de 150 kg. No exceda este límite para evitar daños al equipo y el riesgo de lesiones.
22. El dispositivo ha sido fabricado conforme a la norma EN ISO 20957-1:2024.



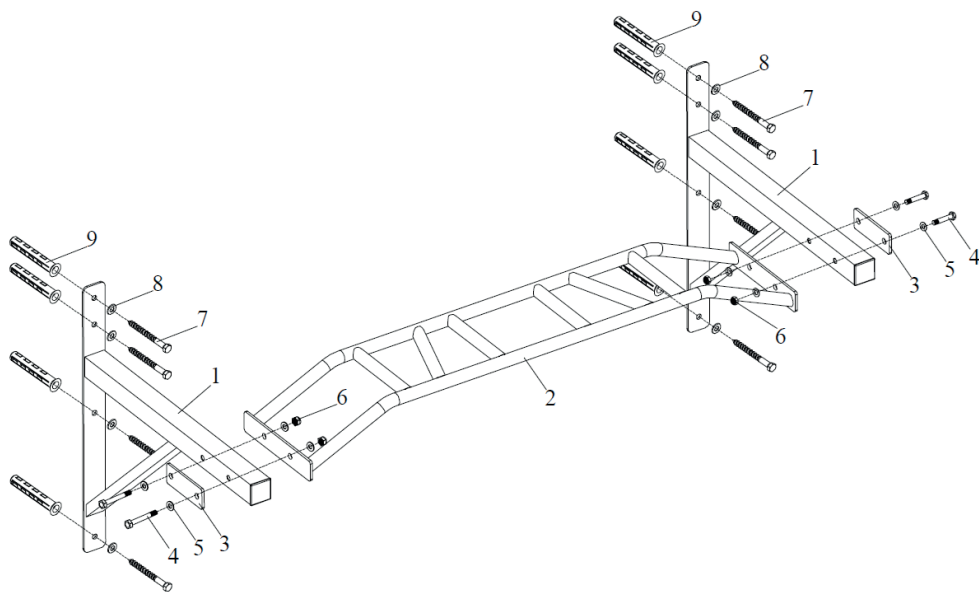
Lista de piezas

Nº	Descripción	Uds.
1.	Marco principal	2
2.	Marco del mango	1
3.	Placa	2
4.	Tornillo hexagonal M10×65	4
5.	Arandela M10	8
6.	Tuerca de nylon M10	4
7.	Tornillo hexagonal M8×70	8
8.	Arandela M8	8
9.	Taco de expansión	8



Instrucciones de montaje

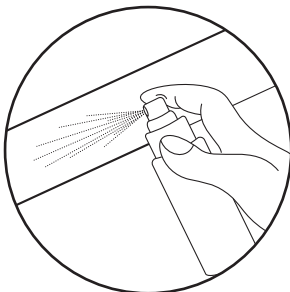
1



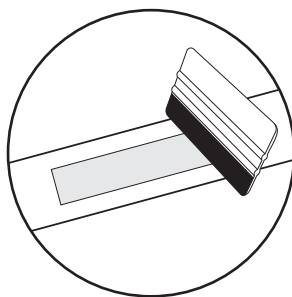
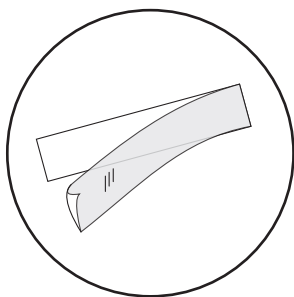


Aplicar una pegatina*

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



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



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

*se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto

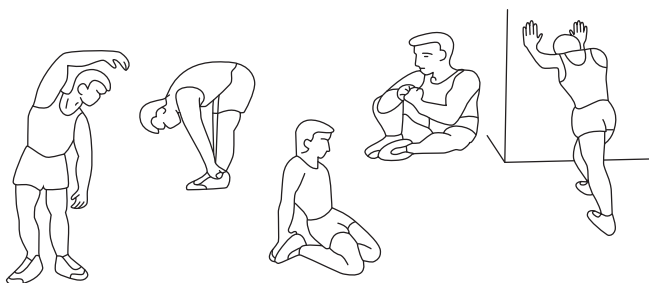


El uso regular del equipo aportará beneficios a su salud. Mejorará su condición física, bienestar y fortalecerá los músculos. Combinado con una dieta adecuada, puede contribuir a la pérdida de peso.

1. Calentamiento

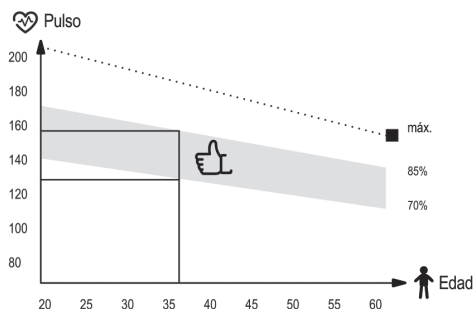
Esta fase de ejercicio ayuda a mejorar la circulación sanguínea en todo el cuerpo y a preparar los músculos para un mayor esfuerzo. También reduce el riesgo de contracturas o desgarros musculares.

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



2. Entrenamiento

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



3. Relajación

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

No se debe omitir esta fase de relajación.

ES Limpieza y mantenimiento



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

ES Solución de problemas



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



Condiciones de la garantía

1. El cliente dispone de las siguientes opciones para presentar una reclamación:
 - mediante el formulario de reclamación disponible en el sitio web: <https://hop-sport.es/reclamacion/>
 - por escrito a la siguiente dirección:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polonia
 - por correo electrónico: 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.



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



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

1. La sécurité et l'efficacité maximales ne peuvent être atteintes que si l'appareil est assemblé et utilisé conformément aux instructions. Assurez-vous que tous les utilisateurs sont informés des limitations, avertissements et mesures de précaution. Nous déclinons toute responsabilité en cas de problèmes ou de blessures résultant d'une utilisation non conforme aux instructions.
2. Le produit ne doit être utilisé qu'à des fins prévues.
3. L'appareil est destiné uniquement à un usage domestique par des adultes. Ne laissez pas l'appareil à la portée des enfants. Les enfants doivent être sous la surveillance d'un adulte lors des exercices.
4. L'appareil n'est pas adapté à des fins de rééducation.
5. Une seule personne peut utiliser l'appareil à la fois.
6. Assurez-vous que la barre est correctement fixée à un mur suffisamment solide, de préférence à un mur porteur. N'utilisez pas la barre si elle est lâche ou instable.
7. Assurez-vous que l'espace autour de la barre est dégagé de tout obstacle pour éviter les accidents pendant les exercices.
8. Utilisez la barre avec précaution. Évitez les mouvements brusques, comme un balancement intense, pour éviter d'endommager l'appareil ou de vous blesser.
9. Vérifiez régulièrement l'état technique de la barre et des fixations.
10. Il est recommandé d'utiliser des gants d'entraînement pour une meilleure prise en main et pour réduire les risques d'ampoules sur les mains.
11. Utilisez toujours une technique correcte de traction pour éviter la surcharge des muscles et des articulations.
12. Rangez l'appareil à l'écart des sources de chaleur et des flammes nues, car cela pourrait entraîner des dommages permanents.
13. Placez une base appropriée (par exemple, un tapis en caoutchouc, une planche en bois) sous l'appareil pour éviter la saleté.
14. Avant chaque entraînement, vérifiez si l'appareil est complet et si toutes ses pièces sont en place.
15. Si vous souffrez de tout problème de santé ou de maladies chroniques, ou si c'est votre premier entraînement sur ce type d'appareil, consultez un médecin avant de commencer l'entraînement. Un entraînement inapproprié ou excessif peut nuire à votre santé.
16. Faites un échauffement avant d'utiliser l'appareil.
17. Si vous ressentez une douleur, une irrégularité du rythme cardiaque, un essoufflement, des étourdissements ou des nausées pendant l'exercice, arrêtez immédiatement de vous entraîner. Consultez un médecin avant de continuer.
18. Il est recommandé de s'entraîner dans une tenue de sport confortable et ajustée qui ne restreint pas les mouvements et évite de se coincer dans l'appareil.
19. Utilisez l'appareil uniquement s'il est en bon état technique. Si vous trouvez des composants défectueux ou entendez un bruit suspect provenant de l'appareil pendant son utilisation, arrêtez l'entraînement. Ne continuez pas avant que le problème ne soit résolu.
20. Ne modifiez ni ajustez l'appareil, sauf si cela est décrit dans ce manuel. En cas de problème, contactez le service après-vente (les coordonnées sont fournies dans la suite du manuel).
21. La charge maximale autorisée est de 150 kg. Ne dépassez pas cette limite pour éviter d'endommager l'appareil et de vous blesser.
22. L'appareil est conforme à la norme EN ISO 20957-1:2024.

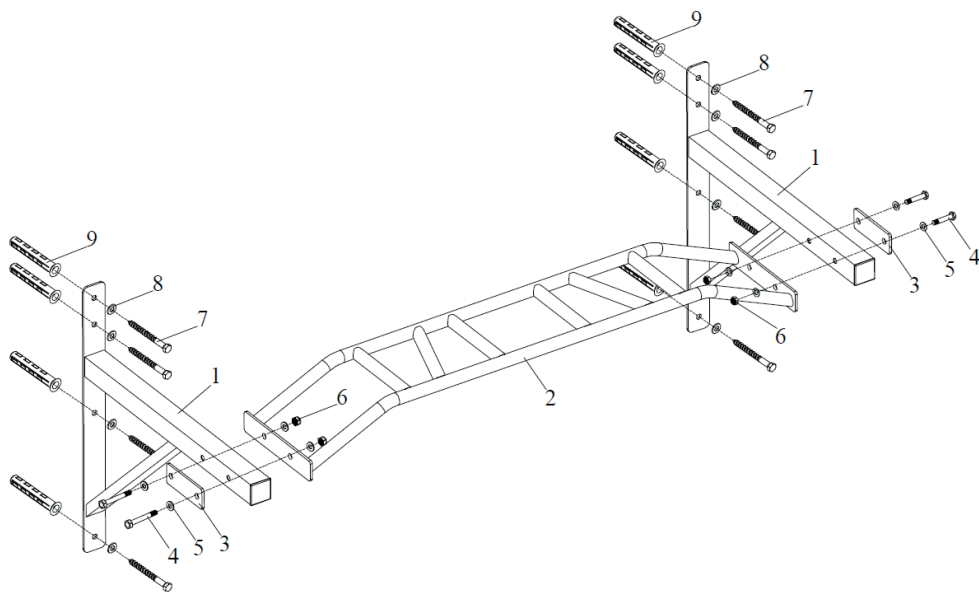
Liste de pièces

N°	Description	Pcs.
1.	Cadre principal	2
2.	Cadre de poignée	1
3.	Plaque	2
4.	Vis hexagonale M10x65	4
5.	Rondelle M10	8
6.	Écrou en nylon M10	4
7.	Vis hexagonale M8x70	8
8.	Rondelle M8	8
9.	Bouchon d'extension	8



Instruction d'installation

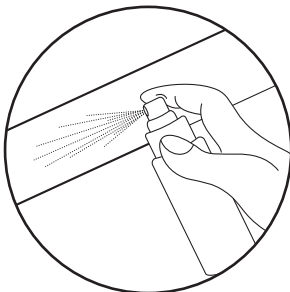
1



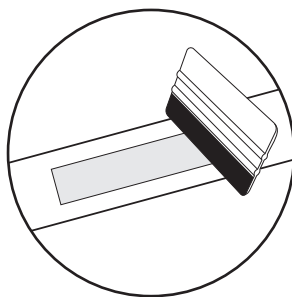
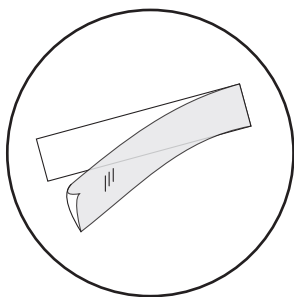


Application d'autocollant*

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.

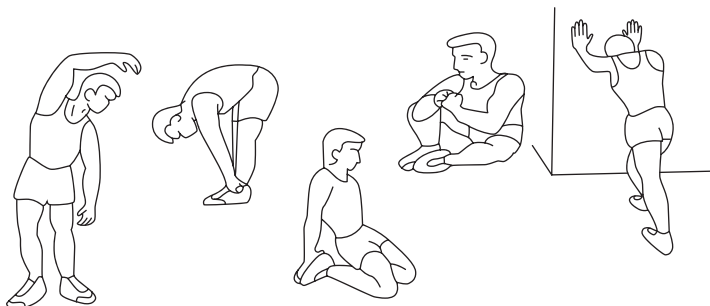
* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble



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.

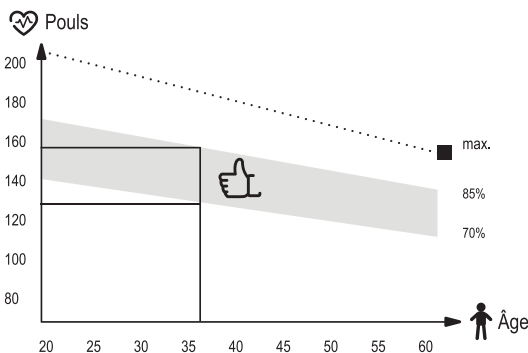
1. Échauffement

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 ressentiez de la douleur, arrêtez l'exercice ou réduisez l'amplitude des mouvements.



2. Phase d'exercice

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



3. Phase de relaxation

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

FR Nettoyage et entretien



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

FR La résolution des problèmes



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



Conditions de garantie

1. Le client a les possibilités suivantes pour signaler une réclamation:
 - via le formulaire de réclamation sur le site web : <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.



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



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

1. La piena sicurezza ed efficacia possono essere garantite solo se il dispositivo è montato e utilizzato secondo le istruzioni. Assicurarsi che gli utenti siano informati di tutte le limitazioni, avvertenze e precauzioni. Non ci riteniamo responsabili per problemi o lesioni causati da un uso improprio non conforme al presente manuale.
2. Il prodotto deve essere utilizzato solo per lo scopo previsto.
3. Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico da parte di adulti. Non lasciare il dispositivo in luoghi accessibili ai bambini. I bambini devono essere sempre sotto la stretta supervisione di un adulto durante l'allenamento.
4. Il dispositivo non è adatto a scopi riabilitativi.
5. Solo una persona alla volta può utilizzare il dispositivo.
6. Assicurarsi che la barra sia montata correttamente su una parete sufficientemente resistente, preferibilmente portante. Non utilizzare la barra se è allentata o instabile.
7. Verificare che lo spazio intorno alla barra sia libero da ostacoli per evitare incidenti durante l'uso.
8. Utilizzare la barra con cautela. Evitare movimenti improvvisi, come dondoli intensi, per prevenire danni all'attrezzatura e infortuni.
9. Controllare regolarmente le condizioni tecniche della barra e dei suoi elementi di montaggio.
10. Si consiglia l'uso di guanti da allenamento per una presa migliore e per ridurre il rischio di abrasioni alle mani.
11. Utilizzare sempre una tecnica corretta di trazione per evitare affaticamento muscolare e articolare.
12. Conservare il dispositivo lontano da fonti di calore e fiamme libere, che possono danneggiare permanentemente il prodotto.
13. Posizionare una base adeguata (es. tappetino in gomma, supporto in legno) sotto il dispositivo nell'area di installazione per evitare lo sporco.
14. Prima di ogni allenamento, verificare che il dispositivo sia completo e che tutte le parti siano al loro posto.
15. In caso di patologie o malattie croniche, o se è la prima volta che si utilizza un attrezzo del genere, consultare un medico o uno specialista prima di iniziare. Un uso scorretto o eccessivo può causare danni alla salute.
16. Eseguire sempre un riscaldamento prima di usare il dispositivo.
17. In caso di dolore, battito cardiaco irregolare, respiro affannoso, vertigini o nausea durante l'esercizio, interrompere immediatamente e consultare un medico prima di proseguire.
18. Si consiglia di allenarsi con abbigliamento sportivo comodo e aderente, che non limiti i movimenti né si impigli nell'attrezzo.
19. Utilizzare il dispositivo solo quando è in buone condizioni tecniche. Se si notano componenti difettosi o rumori insoliti durante l'uso, interrompere immediatamente. Non utilizzare il dispositivo finché il problema non è stato risolto.
20. Non apportare modifiche o regolazioni al dispositivo, se non quelle descritte in questo manuale. In caso di problemi, contattare il servizio clienti (i contatti sono indicati nella sezione successiva del manuale).
21. Il carico massimo consentito è di 150 kg. Non superare questo limite per evitare danni all'attrezzatura e rischio di infortuni.
22. Il dispositivo è stato realizzato in conformità alla norma EN ISO 20957-1:2024.



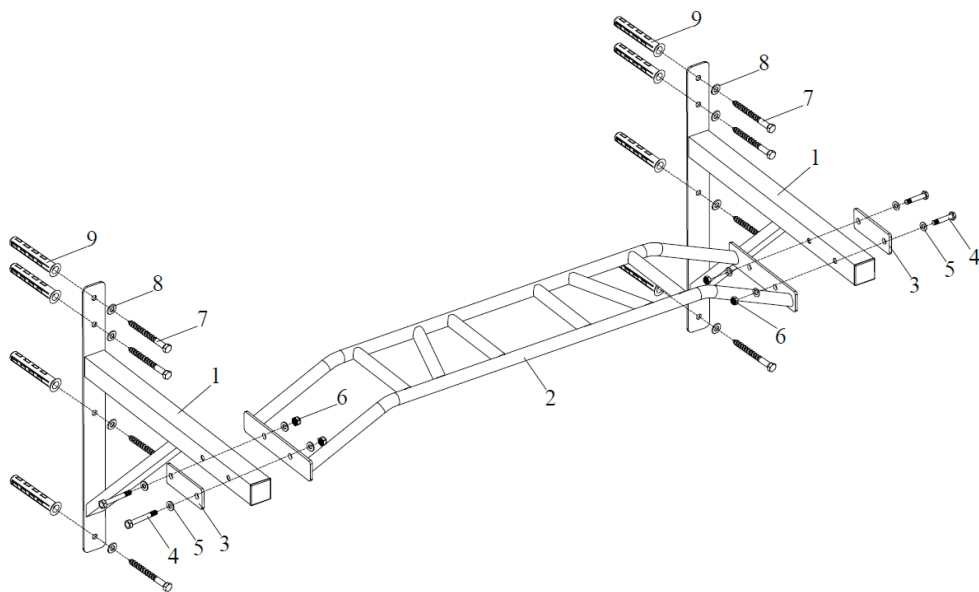
Lista dei pezzi

N°	Descrizione	Pz.
1.	Telaio principale	2
2.	Telaio della maniglia	1
3.	Piastra	2
4.	Vite esagonale M10×65	4
5.	Rondella M10	8
6.	Dado in nylon M10	4
7.	Vite esagonale M8×70	8
8.	Rondella M8	8
9.	Tassello	8



Istruzioni di montaggio

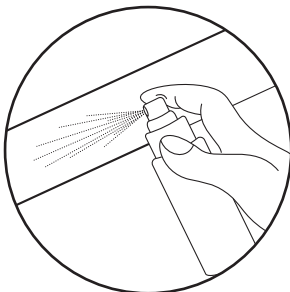
1



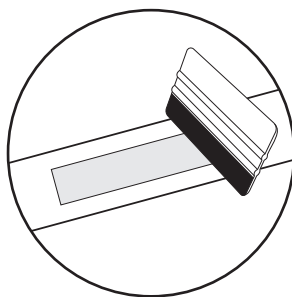
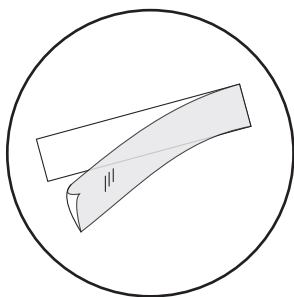


Applicazione dell'etichetta*

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



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



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

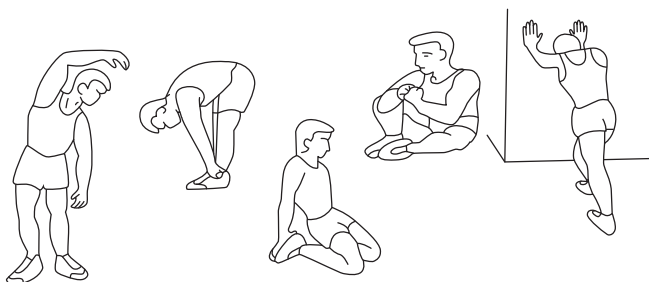
* si applica ai prodotti che includono etichette nel set



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

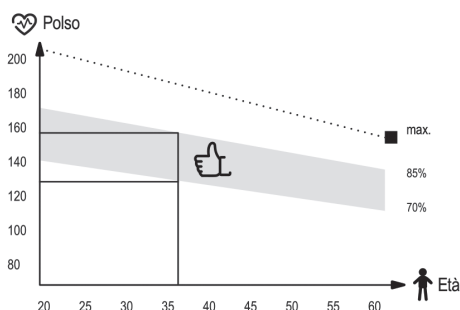
1. Riscaldamento

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



2. Allenamento

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



3. Defaticamento

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

IT Pulizia e manutenzione



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

IT Risoluzione dei problem



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



Condizioni di garanzia

1. Il cliente ha le seguenti possibilità per presentare un reclamo:
 - tramite il modulo di reclamo disponibile sul sito web: <https://hop-sport.it/reclamo-di-garanzia/>
 - per iscritto al seguente indirizzo:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polonia
 - via e-mail: assistenza@hop-sport.it
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.



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



Carta
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni del tuo Comune



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

1. Volledige veiligheid en effectiviteit worden alleen bereikt als het apparaat volgens de instructies wordt gemonteerd en gebruikt. Zorg ervoor dat gebruikers op de hoogte zijn van alle beperkingen, waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen. Wij zijn niet verantwoordelijk voor problemen of letsel veroorzaakt door oneigenlijk gebruik dat afwijkt van deze handleiding.
2. Het product mag alleen worden gebruikt voor het bedoelde doel.
3. Het apparaat is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik door volwassenen. Laat het apparaat niet achter op een plek die toegankelijk is voor kinderen. Kinderen mogen het apparaat alleen gebruiken onder streng toezicht van een volwassene.
4. Het apparaat is niet geschikt voor revalidatiedoelinden.
5. Slechts één persoon mag het apparaat tegelijk gebruiken.
6. Zorg ervoor dat de stang stevig is gemonteerd aan een voldoende sterke muur, bij voorkeur een dragende muur. Gebruik de stang niet als deze los of instabiel is.
7. Zorg ervoor dat de ruimte rond de stang vrij is van obstakels om ongelukken tijdens oefeningen te voorkomen.
8. Gebruik de stang voorzichtig. Vermijd abrupte bewegingen, zoals hevig zwaaien, om schade aan het apparaat en letsel te voorkomen.
9. Controleer regelmatig de technische staat van de stang en de bevestigingsonderdelen.
10. Het wordt aanbevolen om trainingshandschoenen te gebruiken voor een betere grip en om schaafwonden aan de handen te voorkomen.
11. Gebruik altijd de juiste optrektechniek om spier- en gewrichtsbelasting te vermijden.
12. Bewaar het apparaat uit de buurt van warmtebronnen en open vuur, aangezien dit blijvende schade aan het product kan veroorzaken.
13. Plaats een geschikte ondergrond (bijv. rubbermat, houten onderstel) onder het apparaat op de installatieplaats om vuil te voorkomen.
14. Controleer vóór elke training of het apparaat compleet is en alle onderdelen aanwezig zijn.
15. Raadpleeg bij gezondheidsklachten of chronische aandoeningen, of als u het apparaat voor het eerst gebruikt, eerst een arts of specialist. Onjuist of overmatig trainen kan schadelijk zijn voor de gezondheid.
16. Doe een warming-up voordat u het apparaat gebruikt.
17. Stop onmiddellijk bij pijn, onregelmatige hartslag, ademhalingsproblemen, duizeligheid of misselijkheid tijdens het sporten. Raadpleeg een arts voor u doorgaat.
18. Het is aan te raden om comfortabele, nauwsluitende sportkleding te dragen die beweging niet beperkt en niet blijft haken aan het apparaat.
19. Gebruik het apparaat alleen als het technisch in goede staat verkeert. Als u defecte onderdelen opmerkt of ongebruikelijke geluiden hoort tijdens het gebruik, stop dan onmiddellijk. Gebruik het apparaat pas weer nadat het probleem is opgelost.
20. Breng geen aanpassingen of wijzigingen aan het apparaat aan, behalve zoals beschreven in deze handleiding. Neem bij problemen contact op met de klantenservice (contactgegevens staan in het volgende gedeelte van de handleiding).
21. De maximale belasting bedraagt 150 kg. Overschrijd dit gewicht niet om schade aan het apparaat en letsel te voorkomen.
22. Het apparaat is vervaardigd volgens de norm EN ISO 20957-1:2024.



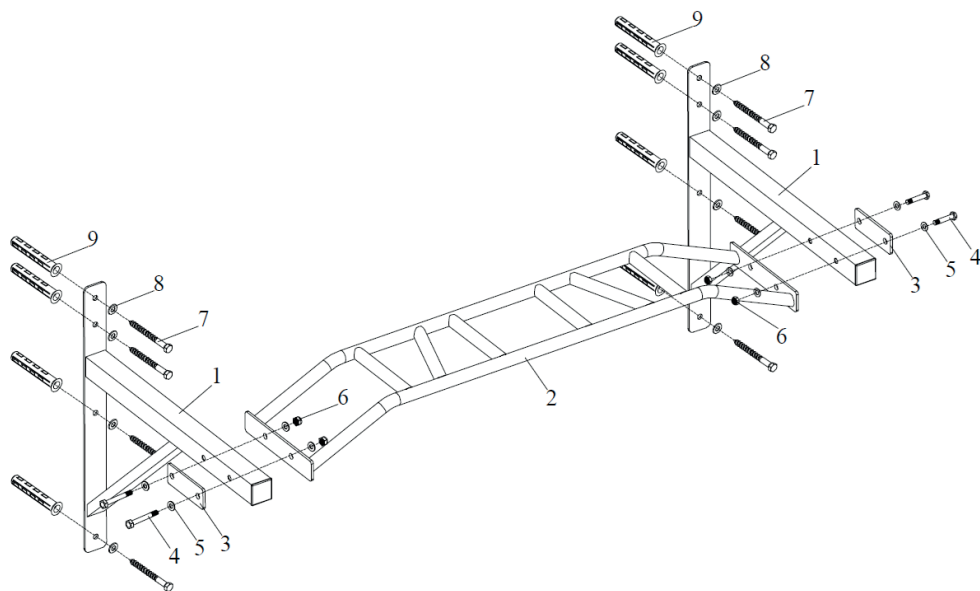
Onderdelenlijst

Nr.	Beschrijving	St.
1.	Hoofdframe	2
2.	Handgreepframe	1
3.	Plaat	2
4.	Zeskantschroef M10×65	4
5.	Ring M10	8
6.	Nylon moer M10	4
7.	Zeskantschroef M8×70	8
8.	Ring M8	8
9.	Plug	8



Montagehandleiding

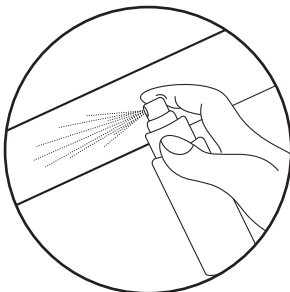
1



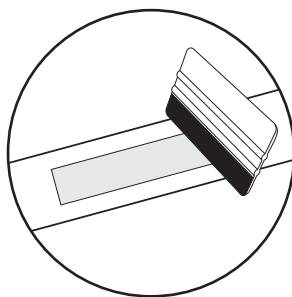
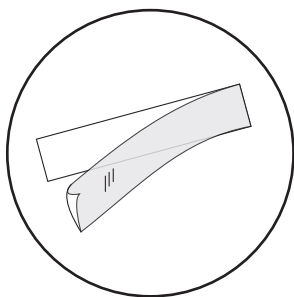


Aanbrengen van de sticker*

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



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



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

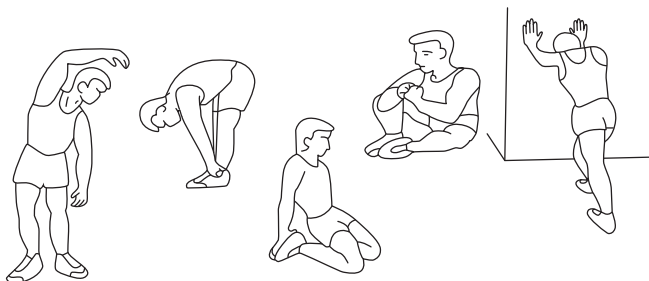
* van toepassing op producten met stickers in de set



Regelmatig gebruik van het 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.

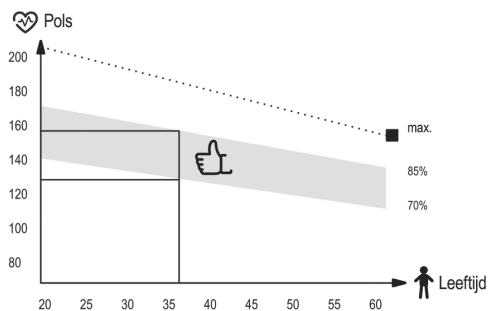
1. Opwarmen

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

Ontspanst 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.



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.



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



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

1. Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania, może zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
2. Produkt wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
3. Urządzenie przeznaczone tylko do użytku domowego, przez osoby dorosłe. Nie pozostawiaj urządzenia w miejscu dostępnym dla dzieci. Podczas treningu dzieci powinny przebywać pod ścisłym nadzorem osoby dorosłej.
4. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
5. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
6. Upewnij się, że drążek jest prawidłowo zamontowany na odpowiednio wytrzymałym ścianie, najlepiej na ścianie nośnej. Nie używaj drążka, jeśli jest luźny lub niestabilny.
7. Upewnij się, że przestrzeń wokół drążka jest wolna od przeszkód, aby uniknąć wypadków podczas ćwiczeń.
8. Korzystaj z drążka z zachowaniem ostrożności. Unikaj gwałtownych ruchów, takich jak intensywne huśtanie się, aby uniknąć uszkodzenia sprzętu i kontuzji.
9. Regularnie sprawdzaj stan techniczny drążka i elementów montażowych.
10. Zaleca się korzystanie z rękawic treningowych w celu lepszego chwytu i zmniejszenia ryzyka otarć na dłoniach.
11. Zawsze korzystaj z odpowiedniej techniki podciągania, aby uniknąć przeciążenia mięśni i stawów.
12. Urządzenie należy przechowywać z dala od źródeł ciepła i otwartego ognia, gdyż mogą one prowadzić do trwałego uszkodzenia produktu.
13. Umieść odpowiednią podstawę (np. gumową matę, drewnianą podstawkę itp.) pod urządzeniem w obszarze montażu, aby uniknąć zabrudzenia.
14. Przed rozpoczęciem każdego treningu, sprawdź, czy urządzenie jest kompletne oraz czy wszystkie jego części znajdują się na swoich miejscach.
15. Jeśli cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningu, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszkodzeń na zdrowiu.
16. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, wykonaj rozgrzewkę.
17. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń zasięgnij porady lekarza.
18. Zaleca się wykonywanie treningu w wygodnym przylegającym stroju sportowym, który nie ogranicza ruchów i zapobiega zahaczeniu o sprzęt.
19. 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.
20. 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).
21. Maksymalne dopuszczalne obciążenie wynosi 150 kg. Nie przekraczaj tego limitu, aby uniknąć uszkodzenia sprzętu i ryzyka kontuzji.
22. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN ISO 20957-1:2024.

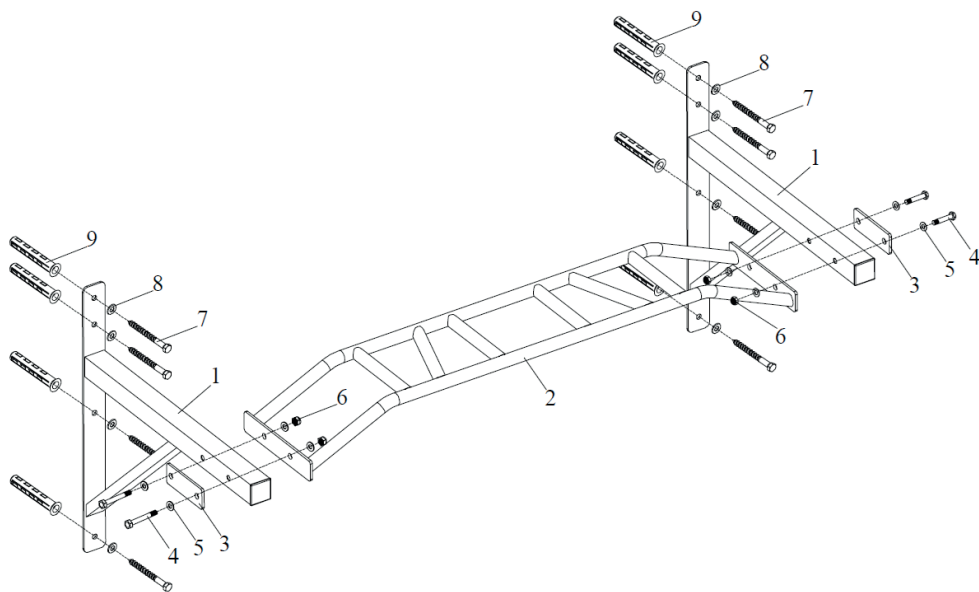
Lista części

Nr	Opis	Szt.
1.	Rama główna	2
2.	Rama uchwytu	1
3.	Płytki	2
4.	Śruba sześciokątna M10x65	4
5.	Podkładka M10	8
6.	Nakrętka nylonowa M10	4
7.	Śruba sześciokątna M8x70	8
8.	Podkładka M8	8
9.	Kolek rozporowy	8



Schemat montażu

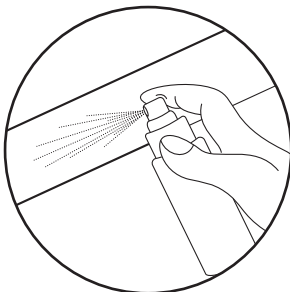
1



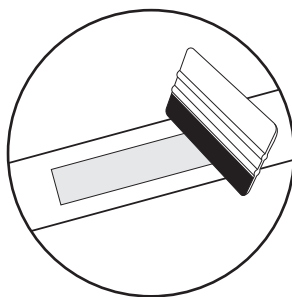
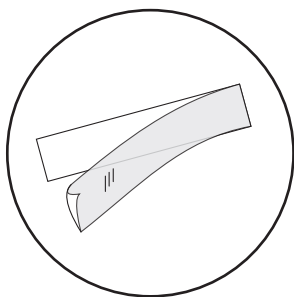


Aplikacja naklejki*

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.

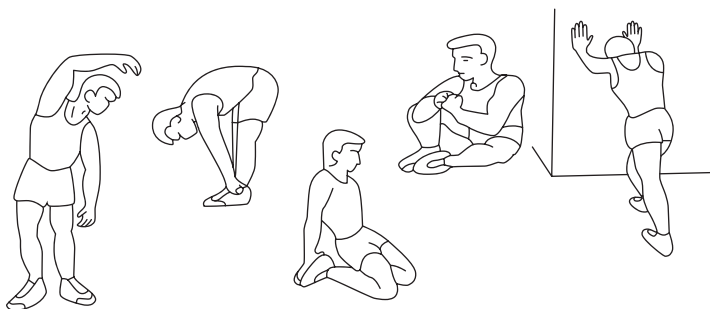
* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie



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.

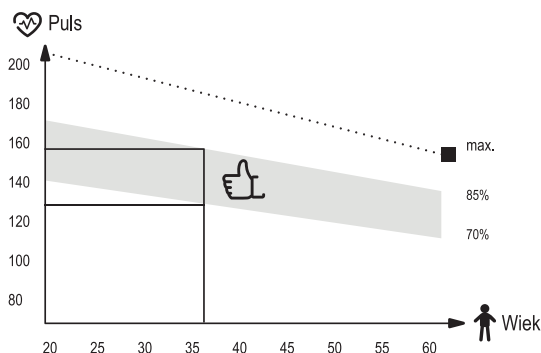
1. Rozgrzewka

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



2. Faza ćwiczeń

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



3. Faza odprężenia

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

PL Czyszczenie i konserwacja



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

PL Rozwiązywanie problemów



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

Warunki gwarancji

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



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



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

1. Plná bezpečnosť a účinnosť používania môže byť dosiahnutá len v prípade, že zariadenie je zmontované a používané v súlade s pokynmi. Uistite sa, že používatelia sú informovaní o všetkých obmedzeniach, varovaniach a opatreniach. Nezodpovedáme za problémy alebo zranenia spôsobené nedodržaním pokynov stanovených v tejto príručke.
2. Výrobok sa smie používať len na určený účel.
3. Zariadenie je určené iba na domáce použitie dospelými osobami. Nenechávajte zariadenie na mieste prístupnom deťom. Deti by mali byť počas cvičenia pod prísnym dohľadom dospelého.
4. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
5. Zariadenie môže používať naraz len jedna osoba.
6. Uistite sa, že je tyč správne namontovaná na dostatočne pevnej stene, najlepšie na nosnej stene. Nepoužívajte tyč, ak je voľná alebo nestabilná.
7. Uistite sa, že priestor okolo tyče je bez prekážok, aby sa predišlo nehodám počas cvičenia.
8. Používajte tyč s opatnosťou. Vyvarujte sa prudkým pohybom, ako je intenzívne hojdanie, aby nedošlo k poškodeniu zariadenia a zraneniam.
9. Pravidelne kontrolujte technický stav tyče a montážnych prvkov.
10. Odporúča sa používať tréningové rukavice pre lepší úchop a zníženie rizika odrenín na rukách.
11. Vždy používajte správnu techniku priťahovania, aby ste predišli preťaženiu svalov a kĺbov.
12. Zariadenie uchovávajte mimo dosahu zdrojov tepla a otvoreného ohňa, pretože to môže viesť k trvalému poškodeniu výrobku.
13. Pod zariadenie umiestnite vhodný základ (napr. gumenú podložku, drevený podstavec) v oblasti montáže, aby ste predišli znečisteniu.
14. Pred každým tréningom skontrolujte, či je zariadenie kompletne a či sú všetky jeho časti na svojich miestach.
15. Ak máte akékoľvek zdravotné problémy/chronické ochorenia, alebo ak je to váš prvý tréning na tomto type zariadenia, pred začiatkom tréningu sa poraďte s lekárom alebo špecialistom. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť poškodenie zdravia.
16. Pred začatím používania zariadenia sa rozcvičte.
17. Ak počas cvičenia na zariadení pociťujete bolesť, nepravidelný srdcový rytmus, plytké dýchanie, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním v cvičení vyhľadajte radu lekára.
18. Odporúča sa cvičiť v pohodlnom priliehavom športovom oblečení, ktoré neobmedzuje pohyby a zabraňuje zaháknutiu o zariadenie.
19. Zariadenie používajte len v prípade, že je technicky v poriadku. Ak nájdete chybné komponenty alebo počujete podozrivý zvuk prichádzajúci zo zariadenia počas používania, prestaňte cvičiť. Zariadenie nepoužívajte, kým sa problém neodstráni.
20. Nevykonávajte žiadne úpravy ani modifikácie zariadenia, okrem tých, ktoré sú popísané v tejto príručke. V prípade problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené v ďalšej časti príručky).
21. Maximálne povolené zaťaženie je 150 kg. Neprekračujte tento limit, aby ste predišli poškodeniu zariadenia a riziku zranenia.
22. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN ISO 20957-1:2024.

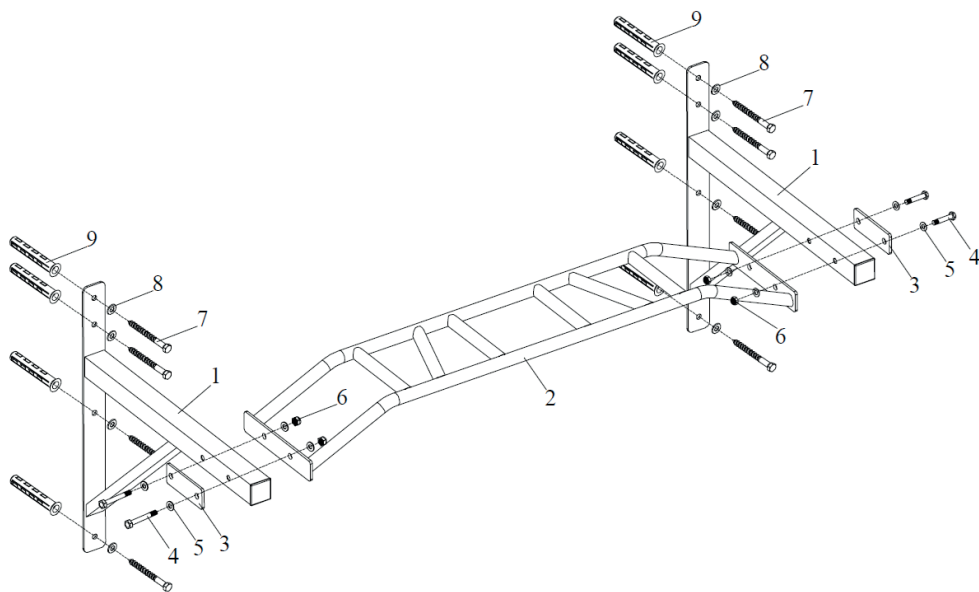
Zoznam dielov

Č.	Popis	Ks.
1.	Hlavný rám	2
2.	Rám držiaka	1
3.	Doska	2
4.	Šesťhranná skrutka M10x65	4
5.	Podložka M10	8
6.	Nylonová matica M10	4
7.	Šesťhranná skrutka M8x70	8
8.	Podložka M8	8
9.	Hmoždinka	8



Návod na montáž

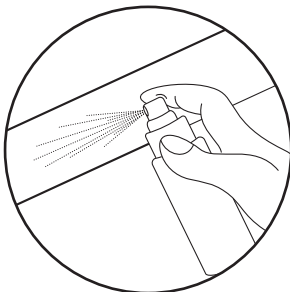
1



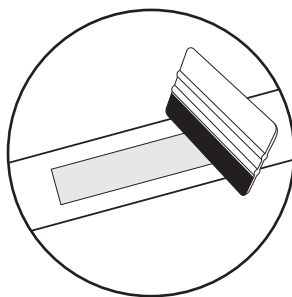
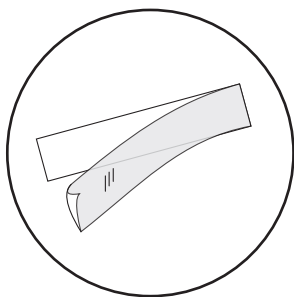


Prilepenie nálepky*

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.

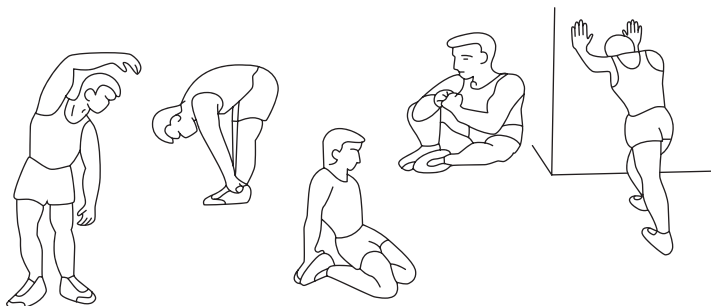
*týka sa produktov s nálepkami v súprave



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

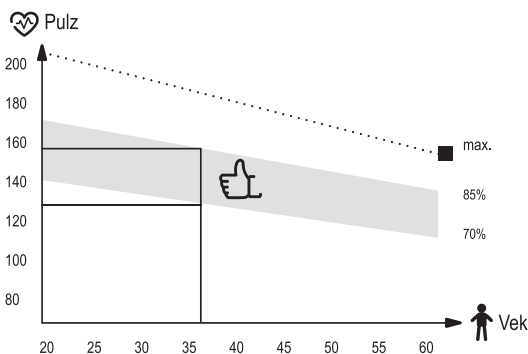
1. Rozcvička

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



2. Fáza tréningu

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



3. Relaxačná fáza

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

SK Čistenie a údržba



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

SK Riešenie problémov



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



Záručné podmienky

1. Zákazník má nasledujúce možnosti uplatnenia reklamácie:
 - prostredníctvom krokov na webovej stránke: <https://hop-sport.sk/servis/>
 - písomne na adresu
Hegen Česko s. r. o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
 - e-mailom: info@hop-sport.sk
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 triedte podľa ich typu.



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



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

1. Повна безпека та ефективність можуть бути досягнуті лише за умови правильного збирання та використання обладнання згідно з інструкцією. Обов'язково інформуйте користувачів про всі обмеження, застереження та запобіжні заходи. Ми не несемо відповідальності за проблеми або травми, спричинені недотриманням інструкцій.
2. Продукт можна використовувати лише за призначенням.
3. Пристрій призначений лише для домашнього використання дорослими. Не залишайте прилад у місцях, доступних для дітей. Діти повинні бути під суворим наглядом дорослих під час тренувань.
4. Обладнання не підходить для реабілітаційних цілей.
5. Одночасно з обладнанням може користуватися лише одна людина.
6. Переконайтеся, що штанга правильно встановлена на досить міцній стіні, бажано несучій стіні. Не використовуйте штангу, якщо вона розхитана або нестабільна.
7. Переконайтеся, що простір навколо штанги вільний від перешкод, щоб уникнути нещасних випадків під час вправ.
8. Користуйтеся штангою обережно. Уникайте різких рухів, таких як інтенсивне розгойдування, щоб уникнути пошкодження обладнання та травм.
9. Регулярно перевіряйте технічний стан штанги та кріпильних елементів.
10. Рекомендується використовувати тренувальні рукавички для кращого захоплення та зменшення ризику потертостей на руках.
11. Завжди використовуйте правильну техніку підтягування, щоб уникнути перенапруги м'язів і суглобів.
12. Зберігайте обладнання подалі від джерел тепла та відкритого вогню, оскільки це може призвести до пошкодження продукту.
13. Під обладнання в зоні монтажу помістіть відповідну основу (наприклад, гумовий килимок або дерев'яну підставку), щоб уникнути забруднень.
14. Перед кожним тренуванням перевірте, чи є обладнання повним та чи всі його частини на місці.
15. Якщо у вас є проблеми зі здоров'ям або хронічні захворювання, або якщо це ваше перше тренування на такому обладнанні, перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або спеціалістом. Неправильні або надмірні тренування можуть призвести до пошкодження здоров'я.
16. Розігрійтеся перед використанням обладнання.
17. Якщо під час виконання вправ на обладнанні ви відчуваєте біль, нерегулярне серцебиття, утруднене дихання, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування. Перед продовженням тренувань зверніться до лікаря.
18. Рекомендується виконувати тренування у зручному прилеглому спортивному одязі, який не обмежує рухів і запобігає зачепленню за обладнання.
19. Використовуйте обладнання тільки тоді, коли воно справне. Якщо ви виявите несправні компоненти або почуєте підозрілий звук, що виходить із обладнання під час його використання, припиніть тренування. Не використовуйте обладнання, доки проблема не буде усунена.
20. Не вносьте жодних змін або модифікацій в обладнання, крім тих, що описані в цій інструкції. У разі виникнення проблем звертайтеся до служби підтримки (контактна інформація надана в подальшій частині інструкції).
21. Максимально допустиме навантаження становить 150 кг. Не перевищуйте цей ліміт, щоб уникнути пошкодження обладнання та ризику травм.
22. Пристрій виготовлено згідно з нормою EN ISO 20957-1:2024.

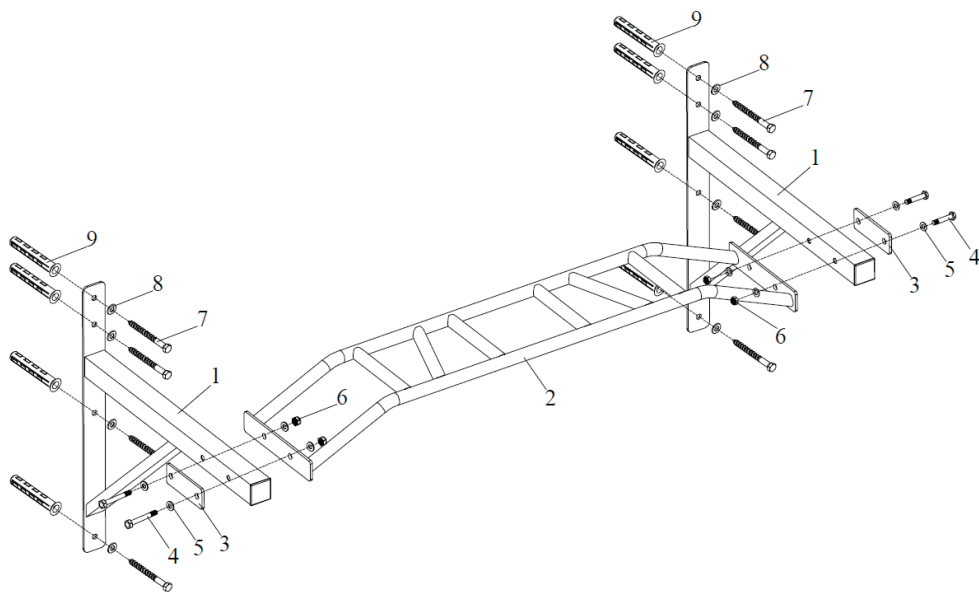
Список деталей

№.	Опис	Шт.
1.	Основна рама	2
2.	Рама ручки	1
3.	Пластина	2
4.	Шестигранный болт M10x65	4
5.	Шайба M10	8
6.	Нейлоновая гайка M10	4
7.	Шестигранный болт M8x70	8
8.	Шайба M8	8
9.	Дюбель	8



Схема монтажу

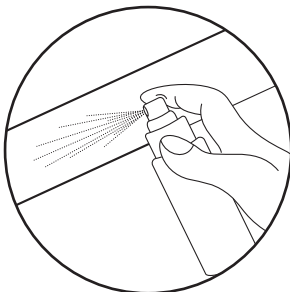
1



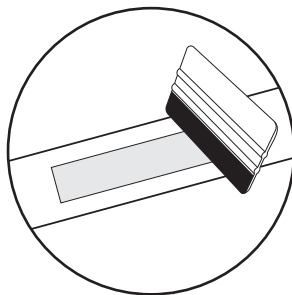
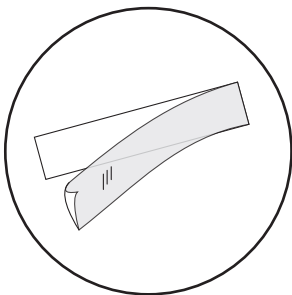


Інструкція наклеювання наліпки*

1. Для правильного нанесення очистіть поверхню, де буде розміщена наклейка. Для цього використовуйте м'який миючий засіб, воду або спеціальний знежирювач. Витріть поверхню чистою сухою тканиною.



2. Зніміть захисний шар з наклейки. Розмістіть наклейку на попередньо підготовлену поверхню. За допомогою ракеля вирівняйте наклейку та видаліть бульбашки повітря.



3. Щоб видалити наклейку назавжди, скористайтеся спеціальним засобом для зняття наклею.

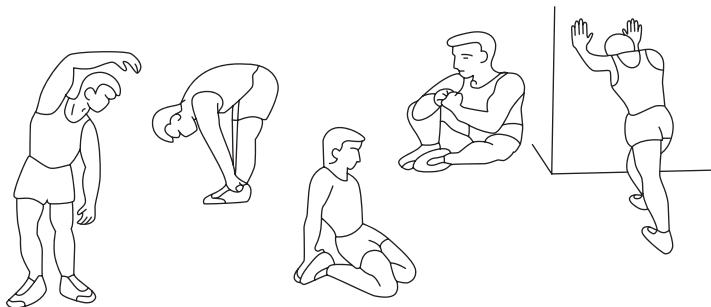
* стосується продуктів з наклейками у комплекті



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

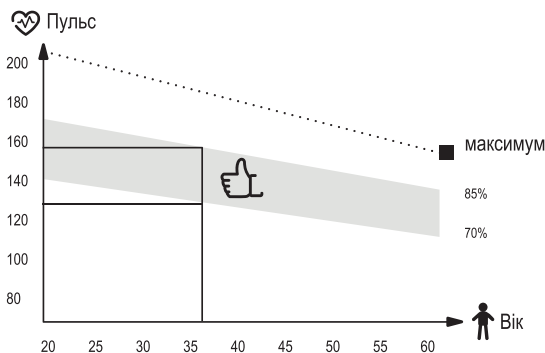
1. Розминка

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



2. Фаза вправ

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



3. Фаза релаксації

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

UA Чистка та обслуговування



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

UA Вирішення проблем



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



Умови гарантії

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

UA Охорона навколишнього середовища



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



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



Hergestellt in China

DISTRIBUTION:



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



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



Hegen Deutschland GmbH
Papenreie 53
22453 Hamburg



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