

15 Min.

HS-1030

Tréninková lavice

CZ

Traininksbank

DE

Banc d'entraînement

FR

Training bench

GB

Ławka treningowa

PL

Tréninková lavica

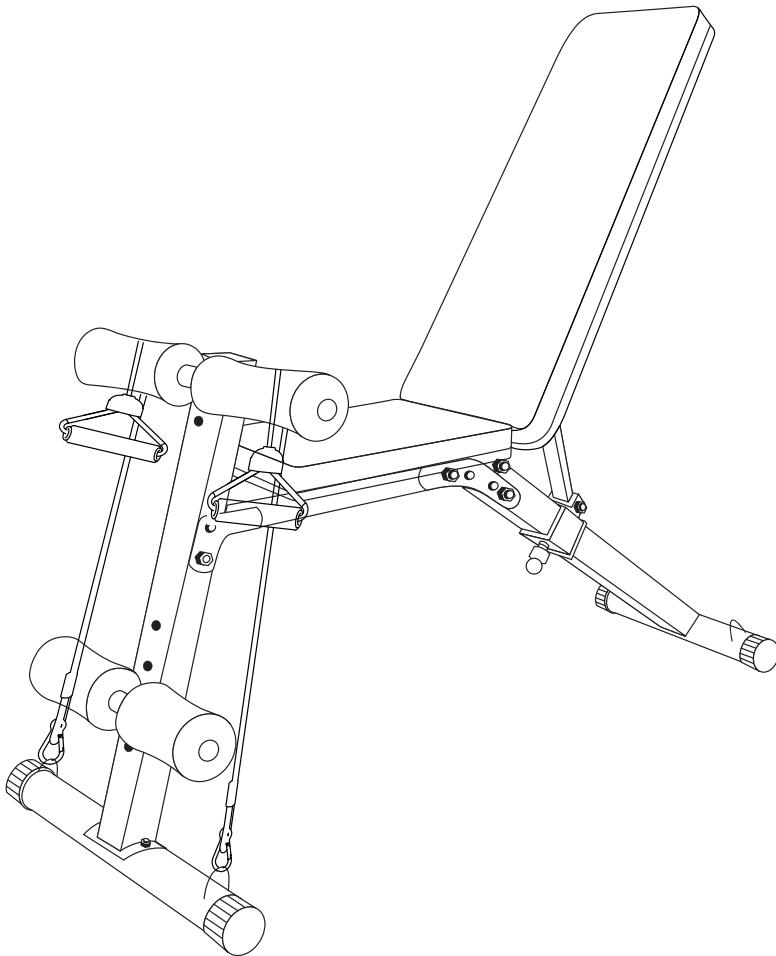
SK

Лавка тренувальна

UR



CZ	NÁVOD K POUŽITÍ	1
DE	BEDIENUNGSANLEITUNG	10
FR	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	19
GA	INSTRUCTION	28
PL	INSTRUKCJA OBSŁUGI	37
SK	NÁVOD NA POUŽITIE	46
UA	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	55





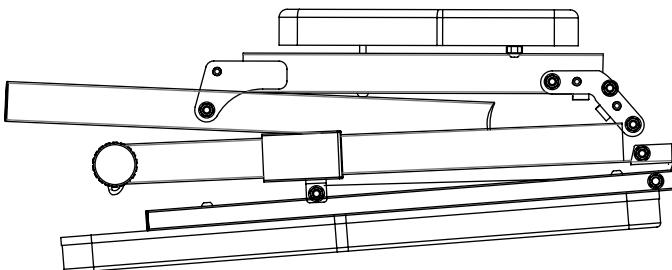
PŘED POUŽITÍM ZAŘÍZENÍ SI POZORNĚ PŘEČTĚTE VŠECHNY POKYNY. USCHOVEJTE SI TYTO POKYNY PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ.

1. Plnou bezpečnost a účinnost použití je možné dosáhnout za předpokladu, že zařízení je smontováno a používáno v souladu s těmito pokyny. Nezapomeňte informovat všechny uživatele zařízení o omezeních, varováních a bezpečnostních opatřeních. Nejsme zodpovědní za problémy nebo zranění způsobené jednáním v rozporu s pravidly stanovenými v této příručce.
2. Výrobek se může používat pouze pro určený účel.
3. Zařízení je určeno pouze pro použití v domácnosti dospělými osobami. Nenechávejte zařízení na místě přístupném dětem. Během tréninky by děti mely být pod dohledem dospělých.
4. Přístroj by měl být skladován na suchém a teplém místě mimo přímého slunečního záření.
5. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
6. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
7. Zařízení umístěte na rovný, stabilní a čistý povrch.
8. Před zahájením tréninku zkонтrolujte, zda je zařízení kompletní a zda jsou všechny části na svém místě.
9. Pokud máte jakékoli zdravotní problémy / chronická onemocnění nebo jde-li o váš první trénink na tomto typu vybavení, před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem. Nesprávný nebo nadměrný trénink může způsobit zranění.
10. Před použitím zařízení se zahřejte.
11. Pokud během cvičení na přístroji pocítíte bolest, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závratě nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Před pokračováním v cvičení byste měli vyhledat lékařskou pomoc.
12. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohybivých částech.
13. Zařízení používejte pouze tehdy, když je v pořádku z technické stránky. Pokud během používání zjistíte poškození některých komponentů nebo uslyšíte rušivý zvuk ze zařízení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
14. Neprovádějte žádné opravy zařízení kromě těch, které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoliv problémů kontaktujte servis (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v příručce).
15. Maximální povolená hmotnost uživatele je 120 kg.
16. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou PN-EN ISO 20957-4:2017-03 .



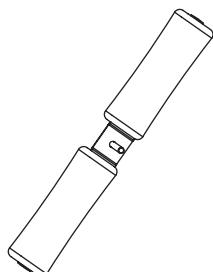
Seznam dílů

1 Trup lavice



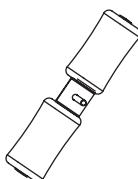
1 Ks.

2 Opěrka nohou (delší)
s knoflíkem



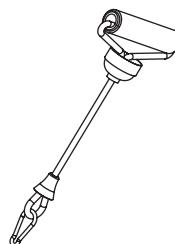
1 Ks.

3 Opěrka nohou (kratší)
s knoflíkem



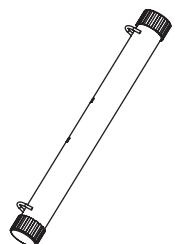
1 Ks.

4 Expandér



2 Ks.

5 Přední základna



1 Ks.

6 Klíč



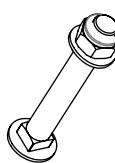
1 Ks.

7 Závlačka



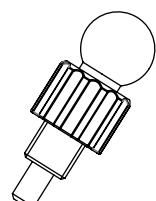
3 Ks.

8 Šroub s podložkou
a maticí



2 Ks.

9 Zajišťovací závlačka
opěrky

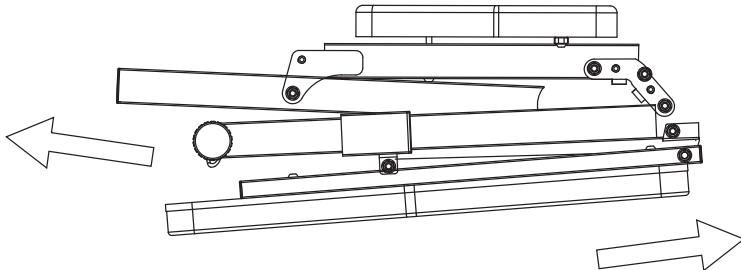


1 Ks.

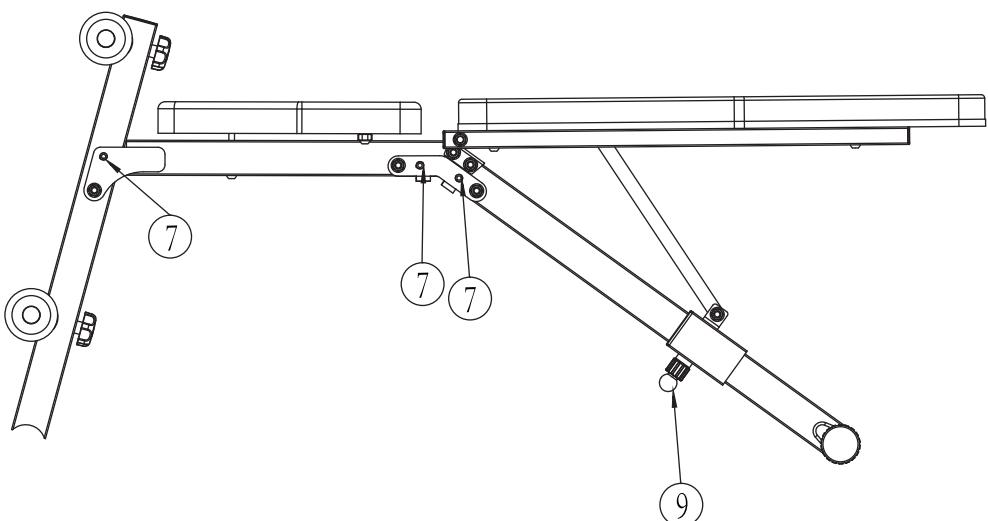


Montážní návod

- Vyjměte trup lavice (1) z krabice a poté ho rozložte ve směru šípek.

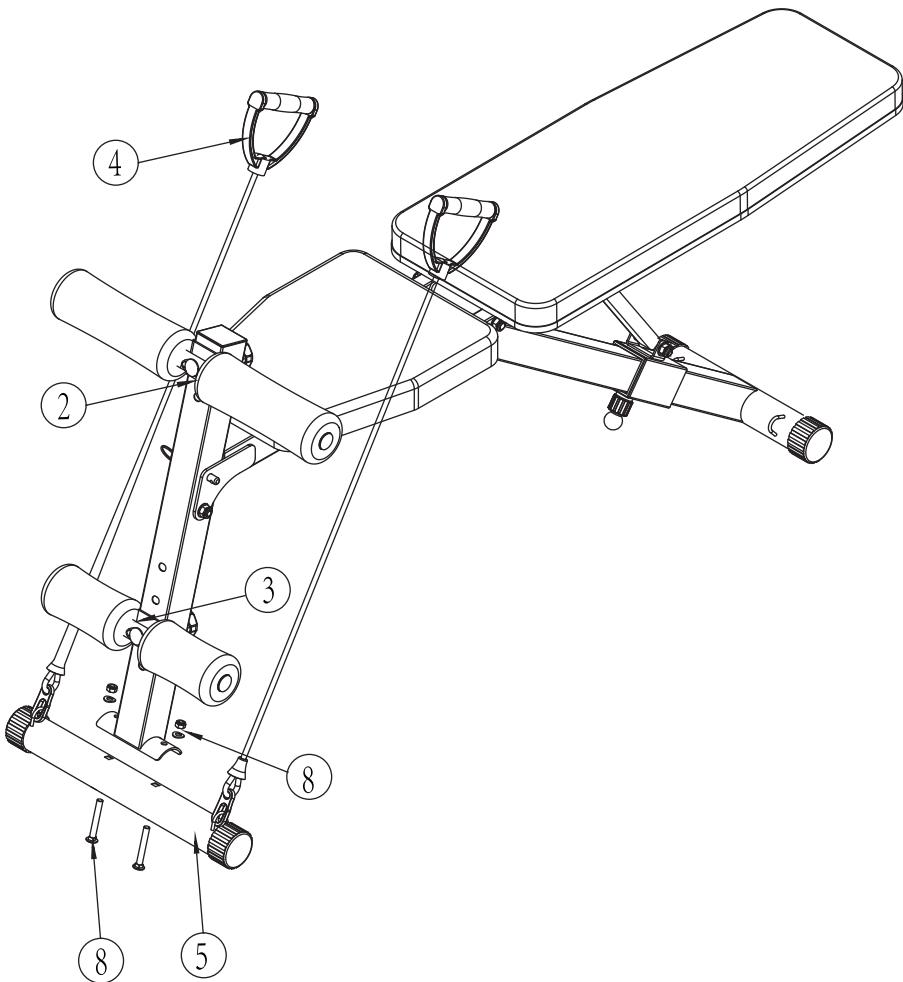


- Umístěte trup lavice na rovný povrch bez dalších předmětů takovým způsobem, že otvory pro závlačky (7) jsou umístěny vůči sobě navzájem tak, aby mohly být do nich vloženy závlačky. Vložte závlačky (7) do vyznačených otvorů. Pro zajištění opěrky zasuňte zajišťovací závlačku (9) do polohy znázorněné na obrázku.



**3**

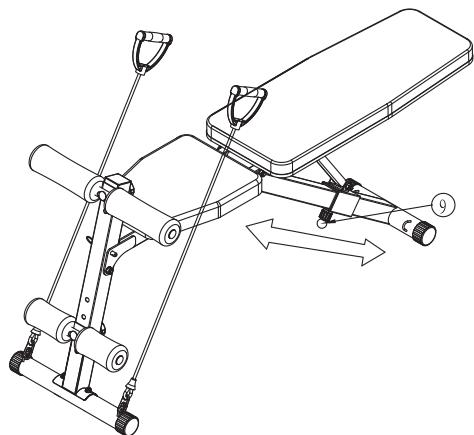
Našroubujte přední základnu (5) k trupu lavice (1) pomocí šroubů, podložek a matic (8). Poté opěrky nohou (2 a 3) připevněte k přednímu rámu trupu lavice pomocí dodaných knofliků. Připevněte expandéry (4) k držákům na přední nebo zadní základně lavice.





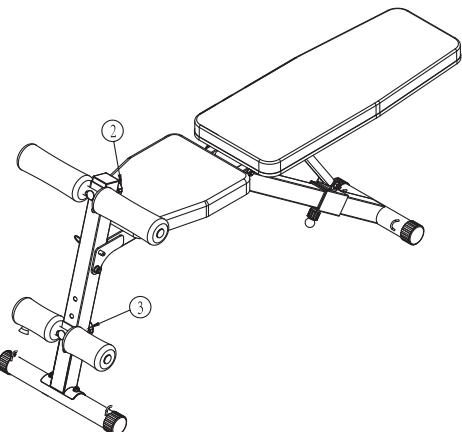
Nastavení sedadla

Chcete-li přizpůsobit nastavení opěrky vašim potřebám, odstraňte zajišťovací závlačku opěrky (9), umístěte jej do vhodné polohy a poté opěrku zajistěte závlačkou (9).



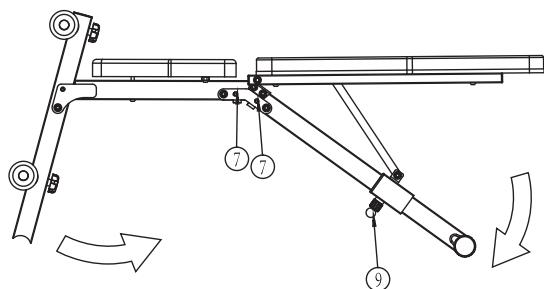
Nastavení opěrek nohou

Pro nastavení výšky opěrek nohou (2, 3) vyšroubujte upevnovací otočný knoflík, vložte pěnové gripes na správné místo a knoflík zašrouujte.



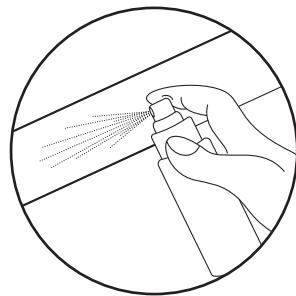
Složení lavice

Pro sklopení lavice odstraňte závlačky (7) a zajišťovací závlačku opěrky (9). Poté lavičku opatrně uchopte a složte ji, jak je znázorněno.

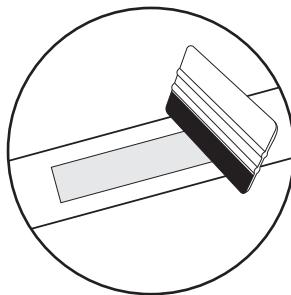
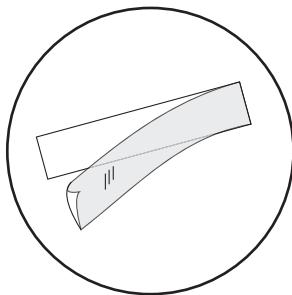




1. Pro správnou aplikaci očistěte povrch, na který má být nálepka umístěna. Použijte k tomu jemný čisticí prostředek, vodu nebo speciální odmašťovací prostředek. Povrch osušte čistým, suchým hadříkem.



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.



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

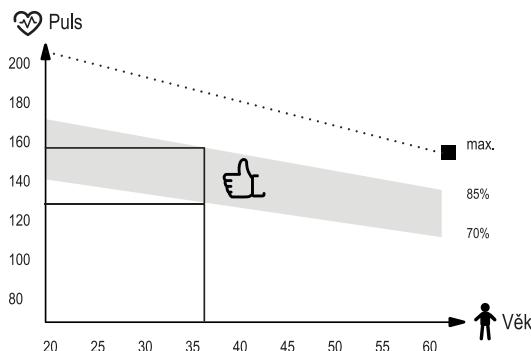
1. Rozvicička

Tato fáze cvičení pomáhá zlepšit krevní oběh v celém těle a připravit svaly na zvýšenou fyzickou námahu. Snižuje také riziko krčení nebo poranění svalů. Doporučuje se provést několik protahovacích cvičení, jak je uvedeno níže. Každé cvičení by mělo trvat přibližně 30 sekund. Nezatěžujte svaly! Pokud pocítíte 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 rozvicičky se sníženou rychlosťí pohybu. Tato fáze by měla být nejkratší – čas cvičení asi 5 minut. Během této fáze by se neměly namáhat svaly. Relaxační fáze by nemělo vynechat.

CZ Čištění a údržba



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

Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36,
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
 - e-mailem: info@hop-sport.cz
2. Reklamace včetně odstranění vady musí být vyřízena a kupující o tom musí být informován nejpozději do třiceti (30) dnů ode dne uplatnění reklamace, pokud se prodávající s kupujícím nedohodne na delší lhůtu. Pokud je třeba poslat zařízení na opravu do zahraničí nebo dovézt náhradní díly ze zahraničí, oprava může trvat déle.
3. Použije se právo země, do které bylo zboží dodáno, včetně záručních ustanovení. Neplatí Úmluva OSN o smlouvách o mezinárodní koupi zboží.
4. Záruka se nevztahuje na poškození způsobená nesprávným používáním.



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



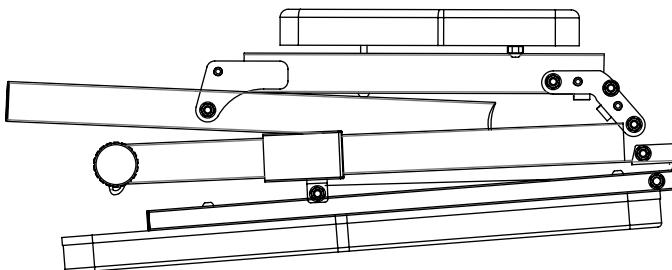
**VOR DEM GEBRAUCH LESEN SIE DIE GESAMTE BEDINGUNGSANLEITUNG AUFMERKSAM DURCH.
BEWAHREN SIE DIE ANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF.**

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



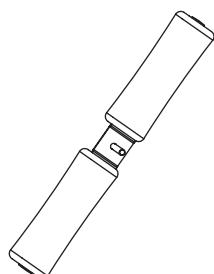
Stückliste

1 Hauptrahmen



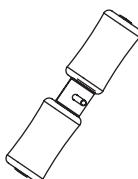
1 Stk.

2 Beinstütze (lang) mit Feststellschraube



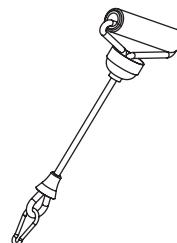
1 Stk.

3 Beinstütze (kurz) mit Feststellschraube



1 Stk.

4 Expander



2 Stk.

5 Standfuß vorne



1 Stk.

6 Schlüssel



1 Stk.

7 Sicherungsstift



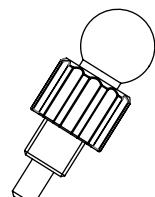
3 Stk.

8 Schraube mit Unterlegscheibe und Schraubenmutter



2 Stk.

9 Verriegelungsstift zur Blockade der Rückenlehne



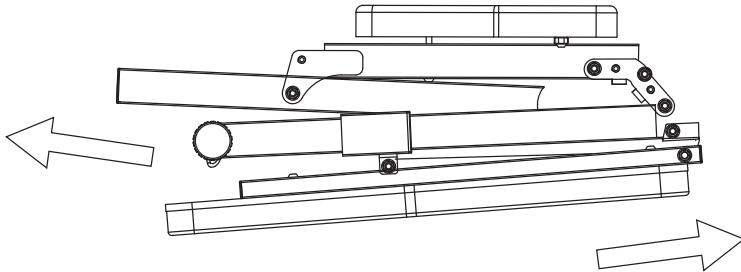
1 Stk.



Montageanleitung

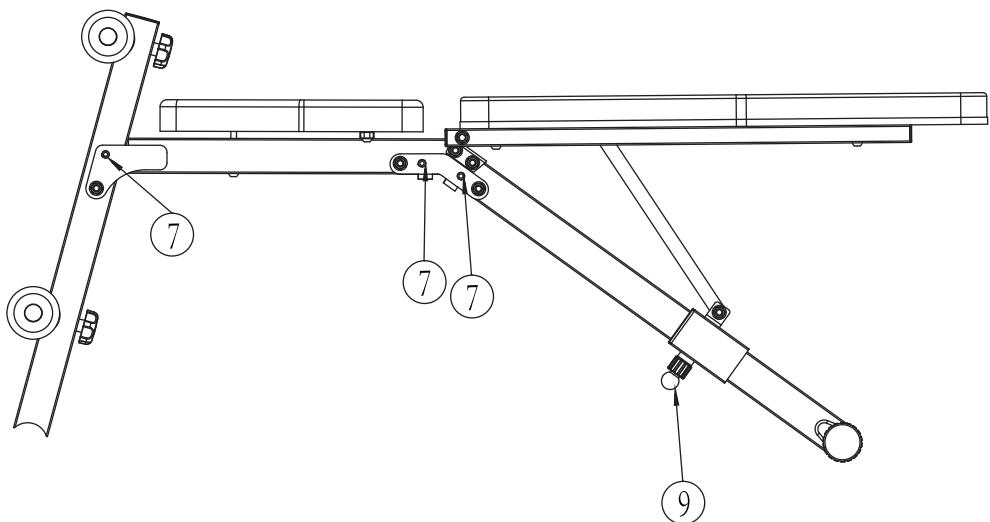
1

Nehmen Sie den Hauptrahmen (1) aus dem Karton und klappen Sie ihn in Pfeilrichtung auf.



2

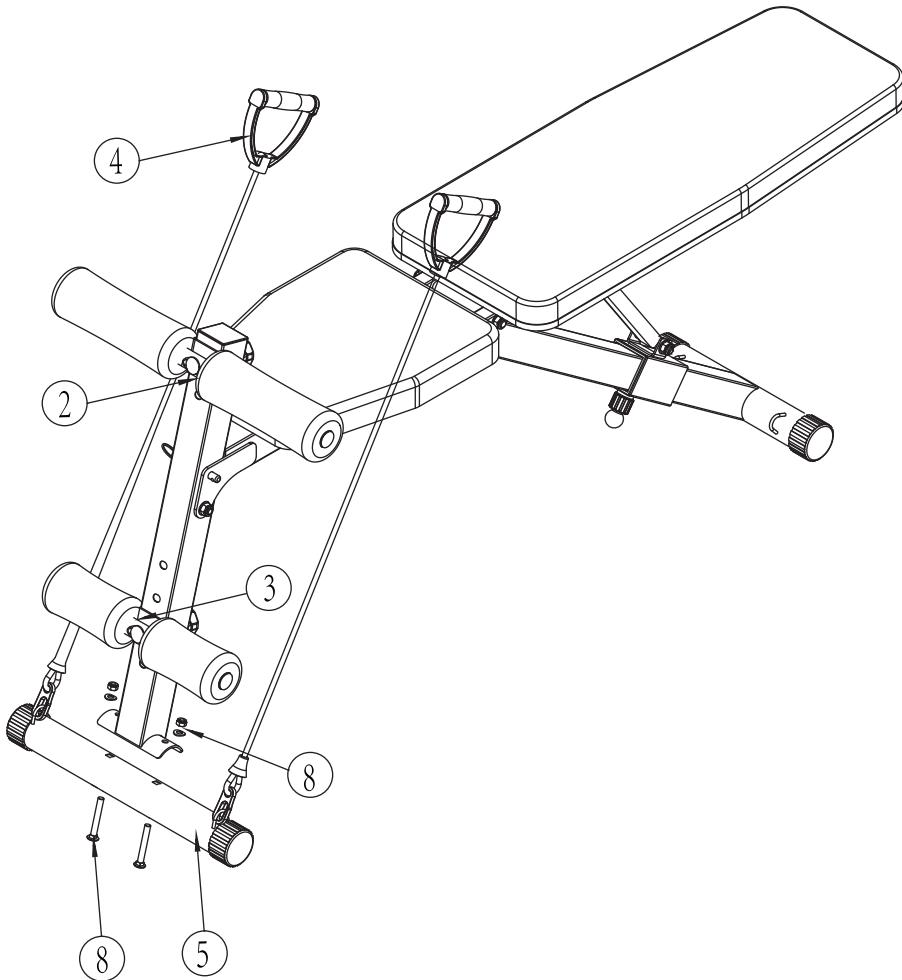
Stellen Sie den Rahmen der Bank auf eine ebene Fläche, frei von anderen Gegenständen, so dass die Löcher für die Sicherungsstifte (7) so zueinander stehen, dass sie die Sicherungsstifte einführen können. Setzen Sie die Sicherungsstifte (7) in die angegebenen Löcher ein. Setzen Sie zum Verriegeln der Rückenlehne den Verriegelungsstift (9) an der in der Abbildung gezeigten Stelle ein.





3

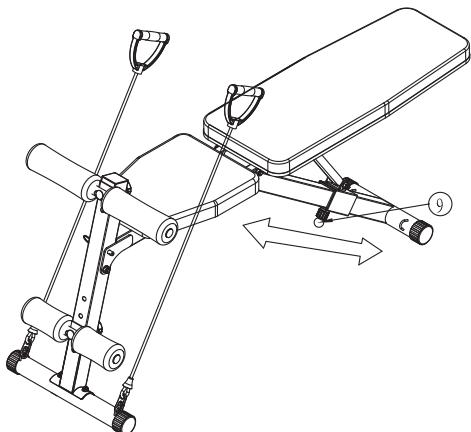
Schrauben Sie den vorderen Standfuß (5) mit Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern (8) an den Hauptrahmen (1). Befestigen Sie dann die Beinstützen (2 und 3) mit den mitgelieferten Feststellschrauben am vorderen Rahmen der Bank. Befestigen Sie die Expander (4) an den Haltern an der Vorder- oder Rückseite der Bank.





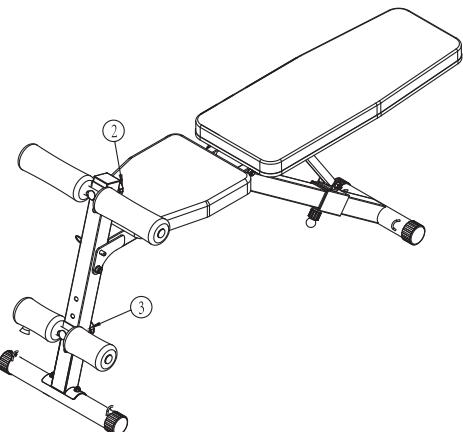
Sitzverstellung

Um die Rückenlehne an Ihre Bedürfnisse anzupassen, entfernen Sie den Verriegelungsstift (9) der Rückenlehne, stellen Sie ihn in die entsprechende Position und verriegeln Sie die Rückenlehne mit dem Verriegelungsstift (9).



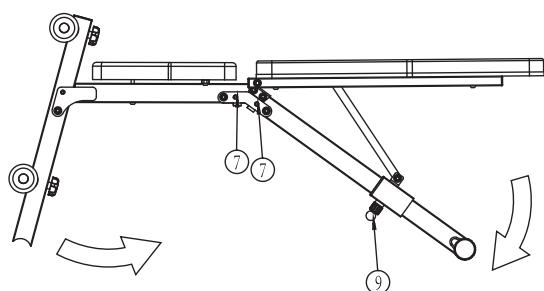
Beinstützen Höheneinstellung

Um die Höhe der Beinstützen (2, 3) einzustellen, schrauben Sie die Feststellschraube heraus, versetzen Sie die Polsterungen in die Entsprechende Position und schrauben Sie die Feststellschraube wieder fest.



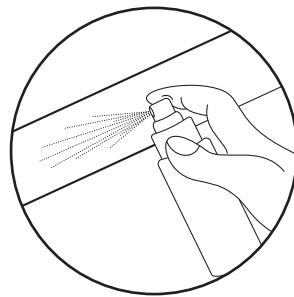
Trainingsbank zusammenklappen

Entfernen Sie zum Zusammenklappen der Bank die Sicherungsstifte (7) und den Verriegelungsstift (9) für die Rückenlehne. Fassen Sie die Bank vorsichtig an und klappen Sie sie wie gezeigt zusammen.

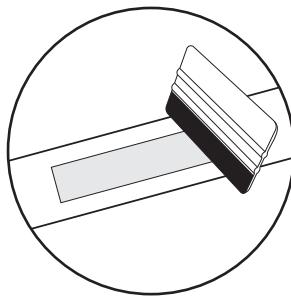
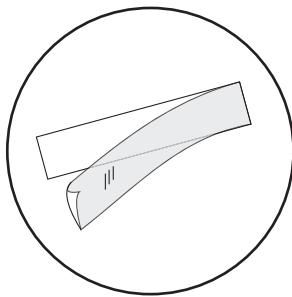




1. Für eine korrekte Anbringung muss die Oberfläche, auf der der Aufkleber angebracht werden soll, gereinigt werden. Verwenden Sie dazu ein mildes Reinigungsmittel, Wasser oder ein spezielles Entfettungsmittel. Trocknen Sie die Oberfläche mit einem sauberen, trockenen Tuch ab.



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.

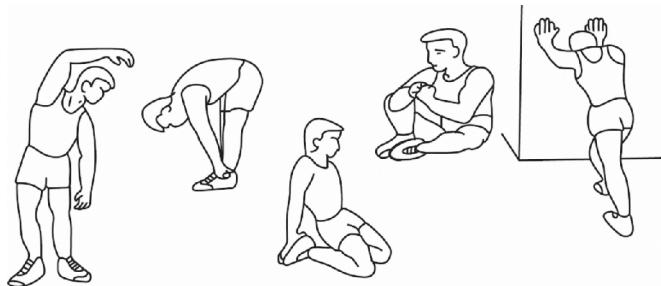
DE Trainingsplan



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

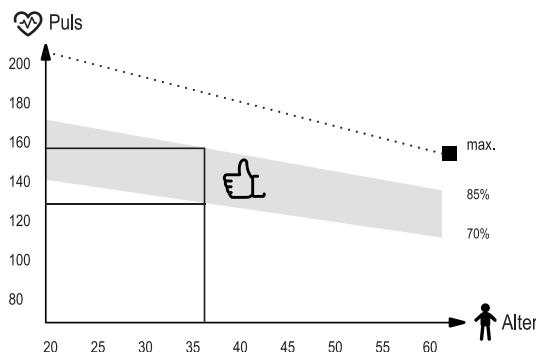
1. Aufwärm-phase

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



2. Übungsphase

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



3. Entspannungsphase

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

DE Reinigung und Wartung



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

DE Fehlerbehebung



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



Gewährleistungsbedingungen

1. Sie haben folgende Möglichkeiten, um Ihre Reklamation zu melden:
 - via Reklamationsformular auf der Internetseite: www.hop-sport.de/reklamation/
 - schriftlich an folgende Adresse:

Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Deutschland
 - via E-Mail: service@hop-sport.de
2. Mängel, die innerhalb der Gewährleistungsfrist auftreten, werden im Regelfall innerhalb von 14 Werktagen ab dem Zustelldatum des mangelhaften Artikels kostenlos beseitigt. Falls das Gerät zur Reparatur ins Ausland geschickt oder Ersatzteile aus dem Ausland beschafft werden müssen, kann die Reparatur länger dauern.
3. Es gilt das Recht des Landes, einschließlich der Gewährleistungsbestimmungen, in das die Ware geliefert wird. UN-Kaufrecht gilt nicht.
4. Die Gewährleistung gilt nicht für Schäden, die durch eine unsachgemäße Benutzung entstanden sind.



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



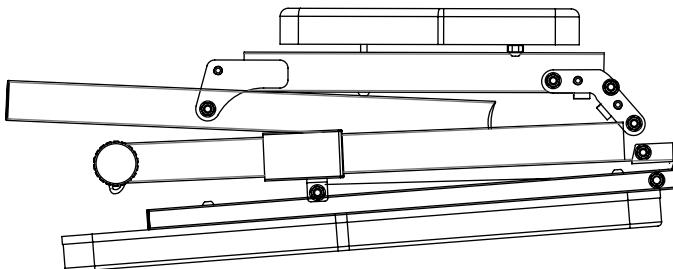
AVANT D'UTILISER L'APPAREIL, LISEZ ATTENTIVEMENT LES INSTRUCTIONS. CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT.

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



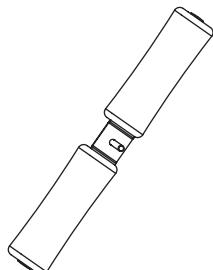
Liste de pièces

1 Corpus de banc



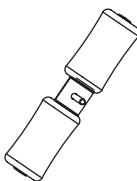
1 pce.

2 Support-jambes (plus long) avec un bouton



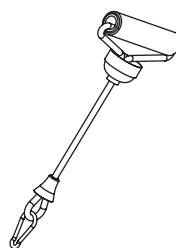
1 pce.

3 Support-jambes (plus court) avec bouton



1 pce.

4 Expander



2 pcs.

5 Base avant



1 pce.

6 Clé



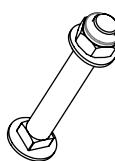
1 pce.

7 Goupille fendue



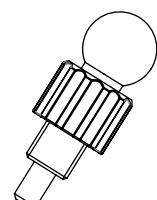
3 pcs.

8 Vis avec rondelle et écrou



2 pcs.

9 Goupille de verrouillage du dossier

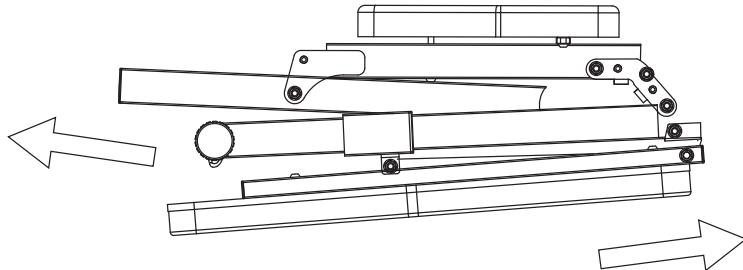


1 pce.

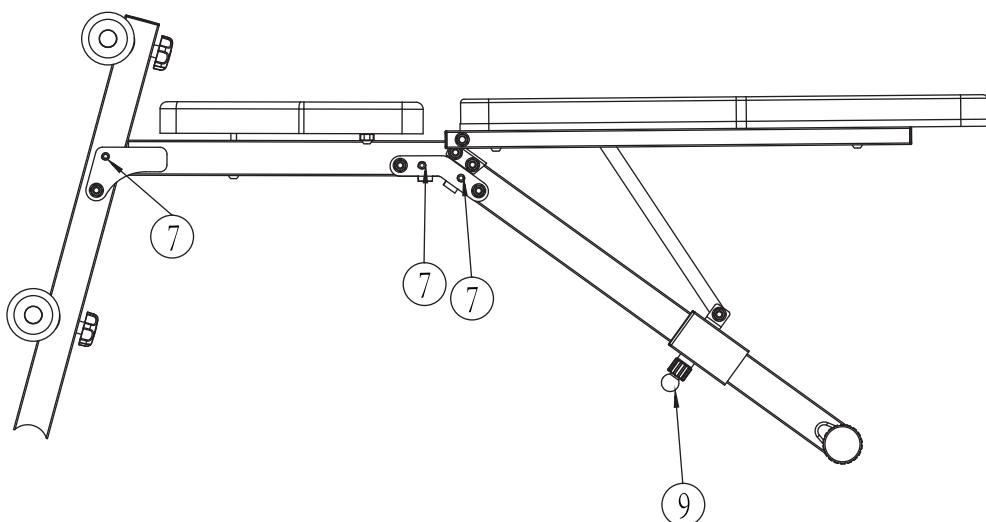


Instruction d'installation

- 1** Retirez le corps de banc (1) du carton, puis dépliez-le dans le sens des flèches.

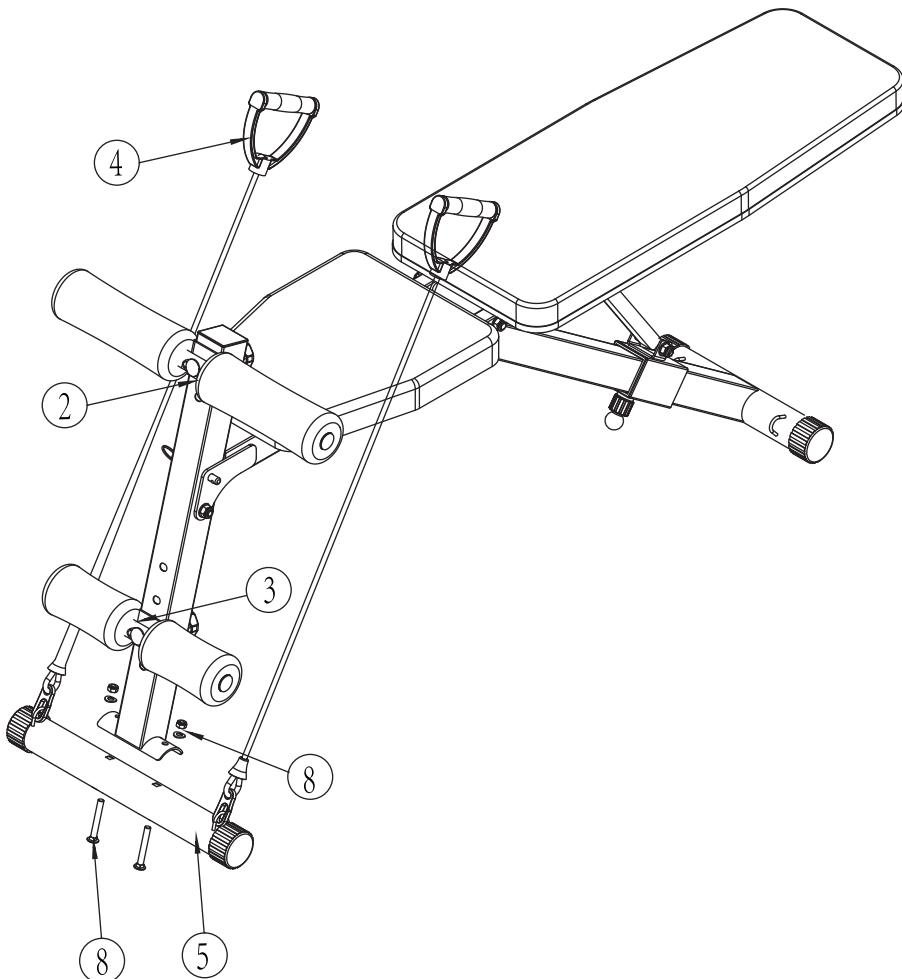


- 2** Placez le corps du banc sur une surface plane, libre d'autres objets, de sorte que les trous des goupilles fendues (7) soient placés les uns par rapport aux autres de manière à pouvoir être insérés dans les broches. Placez les goupilles (7) dans les trous indiqués. Pour verrouiller le dossier, insérez la goupille de verrouillage (9) à l'emplacement indiqué sur l'image.



**3**

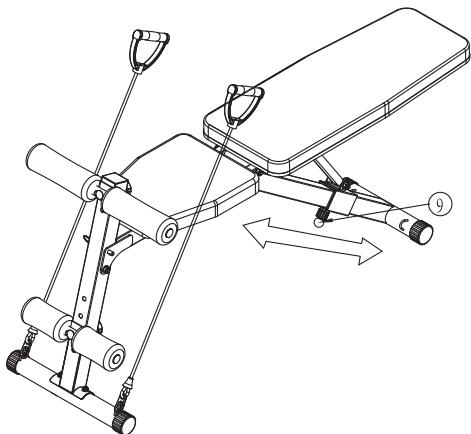
Vissez la base avant (5) au corps de banc (1) avec des vis, des rondelles et des écrous (8). Fixez ensuite les support -jambes (2 et 3) au cadre avant du corps de banc à l'aide des boutons fournis avec eux.
Fixez les expanders (4) aux supports sur la base avant ou arrière du banc.





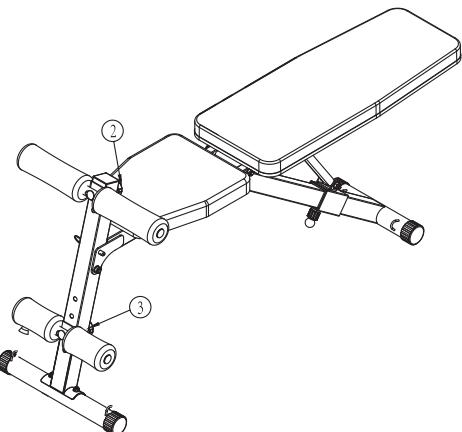
Réglage du siège

Pour ajuster le réglage du dossier à vos besoins, retirez la goupille de verrouillage du dossier (9), placez-la dans la position appropriée, puis verrouillez le dossier avec la goupille fendue (9).



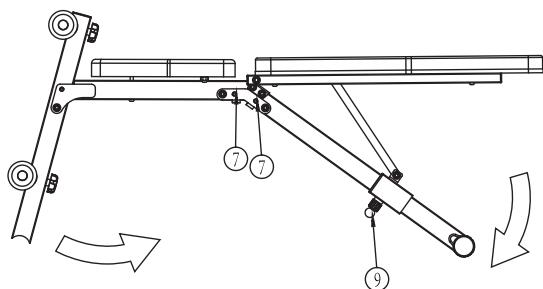
Réglage des support-jambes

Pour régler la hauteur des support-jambes (2, 3), déverrouillez le bouton de fixation, mettez les éponges en place et vissez le bouton.



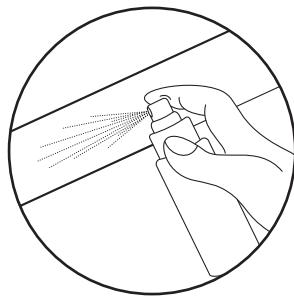
Pliage du banc

Pour plier le banc, retirez les goupilles (7) et la goupille de verrouillage du dossier (9). Saisissez ensuite soigneusement le banc et pliez-le comme illustré.

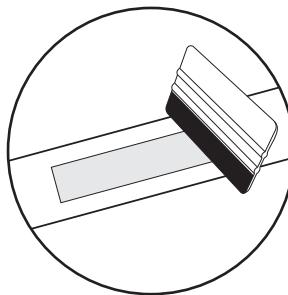
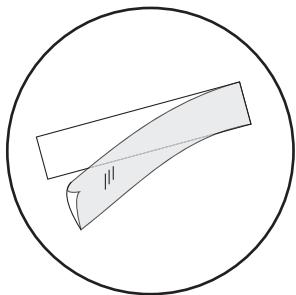




1. Pour une application correcte, nettoyez la surface où l'autocollant doit être placé. Utilisez pour cela un détergent doux, de l'eau ou un dégraissant spécial. Séchez la surface avec un chiffon propre et sec.



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.



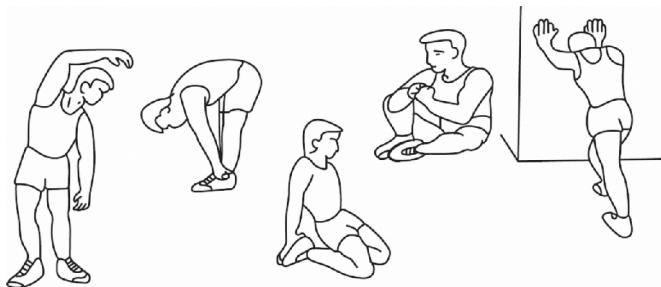
3. Pour retirer définitivement l'autocollant, utilisez un dissolvant d'autocollant spécial.



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

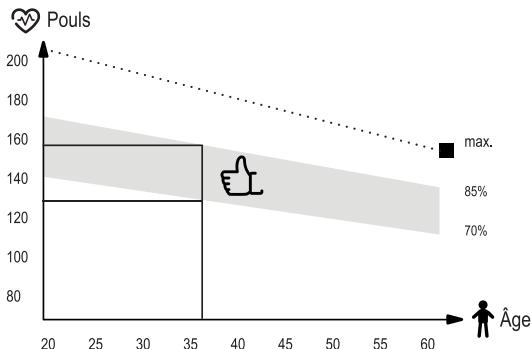
1. Échauffement

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



2. Phase d'exercice

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



3. Phase de relaxation

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

FR Nettoyage et entretien



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

FR La résolution des problèmes



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



Conditions de garantie

1. Le client a les possibilités suivantes pour signaler une réclamation:
 - via le formulaire de réclamation sur le site web : www.hop-sport.de/reklamation/
 - par écrit à l'adresse suivante:
Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53,
22453 Hambourg
Allemagne
 - par e-mail: service@hop-sport.de
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.

GB Warnings



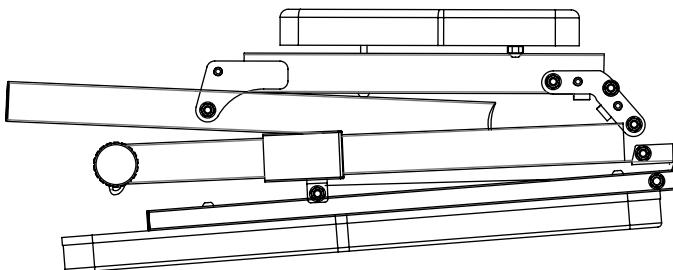
BEFORE USING THE EQUIPMENT, READ THE INSTRUCTIONS CAREFULLY AND KEEP THEM FOR FUTURE USE.

1. Full safety and effectiveness of use can be achieved by following the instructions for assembly and use of the equipment. Please, remember to inform all potential users of the equipment about restrictions and precautions. We don't take any responsibility for injuries of any kind caused by improper use of our equipment.
2. The equipment must be used only in accordance to the intended use.
3. Our products are designed for adult users and intended for home use only. Don't leave the equipment unattended if there are children nearby. Underage kids should only use the equipment under adult supervision.
4. The device should be stored in a dry and warm place away from direct sunlight.
5. Our equipment is not suitable for rehabilitation purposes.
6. The equipment should be used by only one person at a time.
7. Place your device on the horizontal and even surface. Make sure the location you choose is stable, clean and free of other items.
8. It is recommended to place a carpet, mat or another form floor protection under the equipment.
9. Before training, check that the equipment is complete and that all parts are in the right places.
10. If you have any medical conditions or chronic illnesses, or if you are using this type of equipment for the first time, we recommend consulting a doctor or specialist. Incorrect or excessive training can damage your health.
11. Warm-up before using the device.
12. If you experience pain, an irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or nausea while using the device, stop training immediately. Seek medical advice before continuing using the device.
13. Avoid wearing long, loose clothing while using the device, as it can get caught in the moving elements of the equipment.
14. Use the device only when it's well-functioning. If you find faulty components or hear disturbing sound from the device during use, stop exercising. Do not use the device until the problem is resolved.
15. Do not make any adjustments or modifications to the device other than those described in these instructions. In case of any problems please contact the service provider (contact details are provided below).
16. The minimum space required for safe use of the device is no less than two meters.
17. The maximum permissible user weight is 120 kg.
18. The device was made in accordance with the PN-EN ISO 20957-4:2017-03 standard.



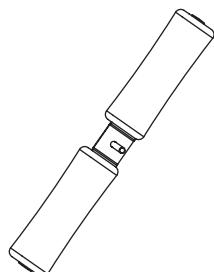
List of parts

1 Bench body



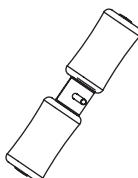
1 pcs.

2 Leg rest with knob
(long)



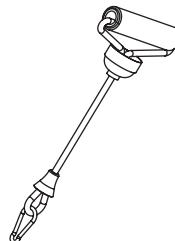
1 pcs.

3 Leg rest with knob
(short)



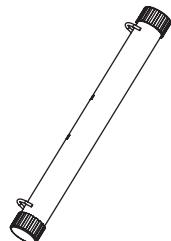
1 pcs.

4 Expander



2 pcs.

5 Frontal base



1 pcs.

6 Spanner



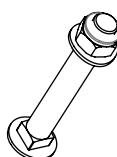
1 pcs.

7 Pin



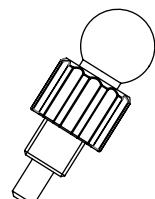
3 pcs.

8 Screw with washer
and nut



2 pcs.

9 Backrest locking pin

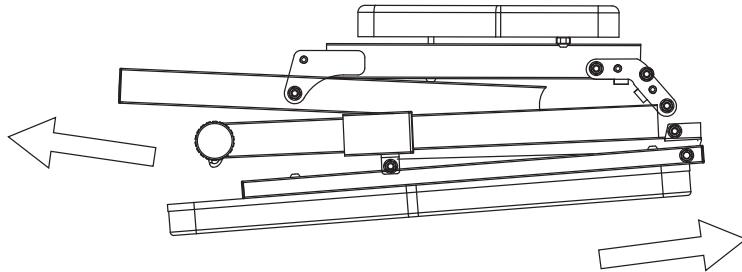


1 pcs.

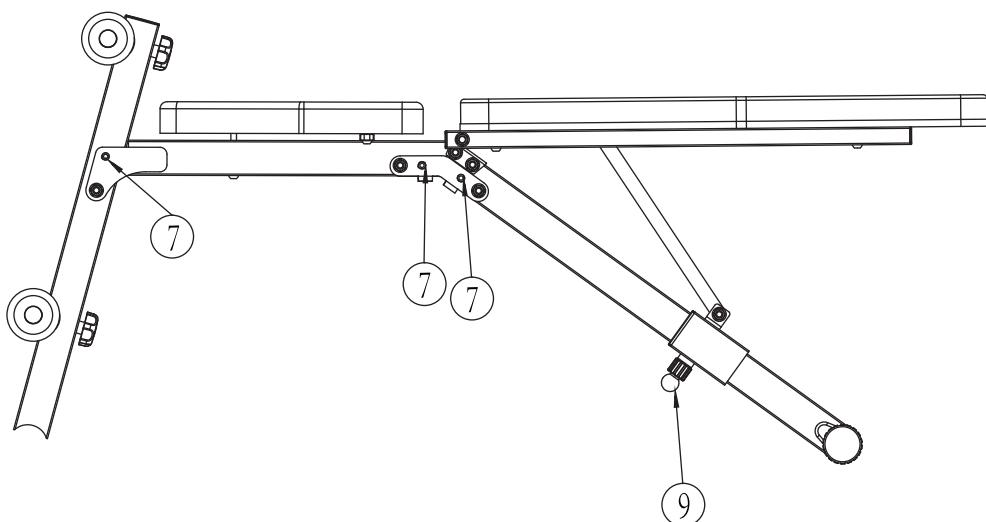


Assembly instruction

- Take out the bench body (1) from the box, then set it out in the directions indicated by the arrows.



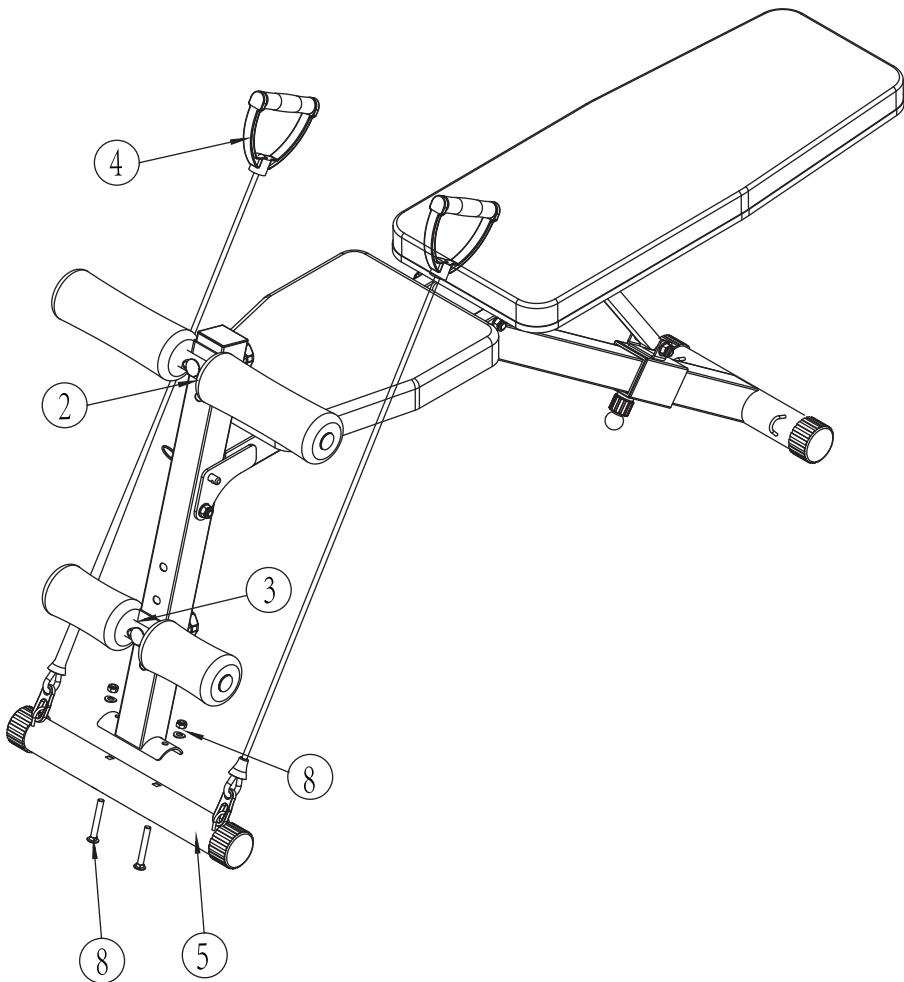
- Put the bench body on even, free from other objects ground, so the holes for pins (7) are placed with each other to make it possible to put the pins in them. Put the pins (7) into the indicated holes. To lock the backrest, put the locking pin (9) in the place indicated in the picture.



GB Assembly



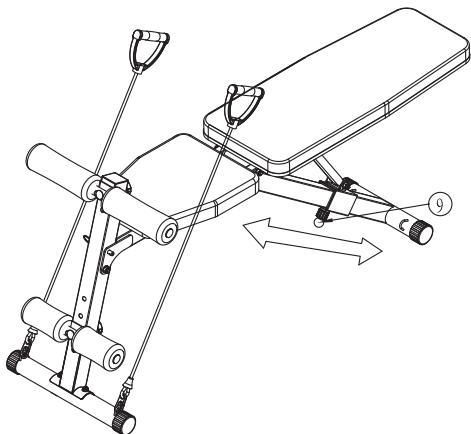
- 3** Screw the frontal base (5) to the bench body (1) with screws, washers and nuts (8). Then install the leg rests (2 and 3) to the frontal frame of bench body with knobs included. Install the expanders (4) to the handles on the rear or frontal bench base.





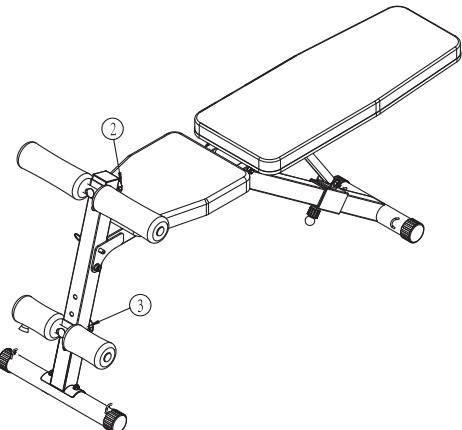
Seat adjustment

To adjust the backrest to your needs, take out the locking pin (9), set it in the proper position, then lock the backrest with pin (9).



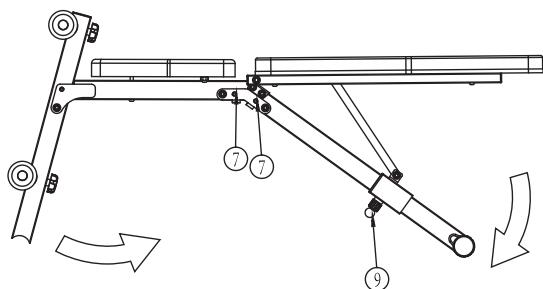
Leg rest adjustment

To adjust the height of leg rest (2, 3), take out the knob, put the sponges into the proper place and put the knob back in.



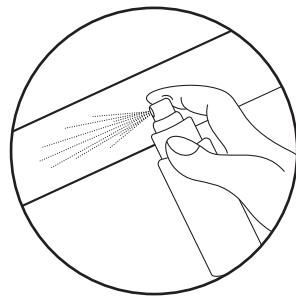
Folding the bench

To fold the bench, take out the pins (7) and the locking pin (9). Then grab the bench and fold it in accordance to the picture.

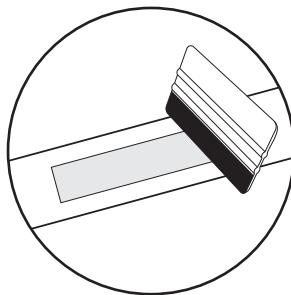
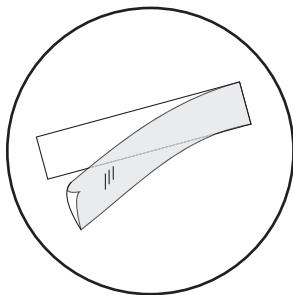




1. For proper application, clean surface where sticker should be placed. Use soft detergent, water, or special degreasing agent. Dry the surface with clean, dry cloth.



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.

GB Training plan



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

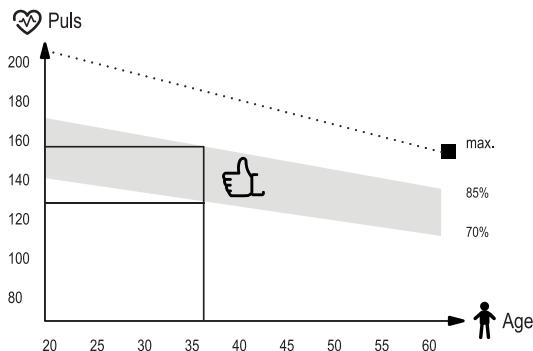
1. Warm-up

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



2. Training

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



3. Relaxation

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

GB 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.

GB Troubleshooting



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



Warranty conditions

1. Customer has the following options for submitting a complaint:
 - by filling the form on website: <https://www.hop-sport.de/reklamation/>
 - in writing to the correspondence address:
Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Germany
 - by an email: service@hop-sport.de
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 device 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.

GB 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.



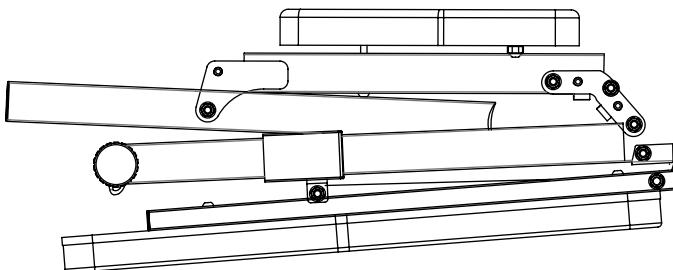
**PRZED UŻYCIEM URZĄDZENIA, PRZECZYTAJ UWAŻNIE CAŁĄ INSTRUKCJĘ.
ZACHOWAJ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI NA PRZYSZŁOŚĆ.**

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, ostrzeżeniami i środkach ostrożności. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
2. Produkt wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
3. Urządzenie przeznaczone tylko do użytku domowego, przez osoby dorosłe. Nie pozostawiaj urządzenia w miejscu dostępnym dla dzieci. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
4. Urządzenie należy przechowywać w suchym i cieplym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego.
5. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
6. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
7. Ustaw sprzęt na poziomej, stabilnej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni.
8. Przed rozpoczęciem treningu, sprawdź, czy urządzenie jest kompletne oraz czy wszystkie jego części znajdują się na swoich miejscach.
9. Jeśli cierpisz na jakiekolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
10. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, wykonaj rozgrzewkę.
11. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytka oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń, powinieneś zasiągnąć porady lekarza.
12. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia.
13. 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.
14. 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).
15. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 120 kg.
16. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą PN-EN ISO 20957-4:2017-03.



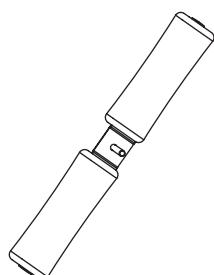
Lista części

1 Korpus ławki



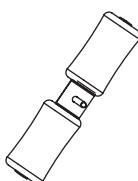
1 szt.

2 Oparcie nóg (dłuższe)
z pokrętłem



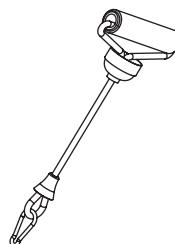
1 szt.

3 Oparcie nóg (krótsze)
z pokrętłem



1 szt.

4 Ekspander



2 szt.

5 Przednia podstawa



1 szt.

6 Klucz



1 szt.

7 Zawleczka



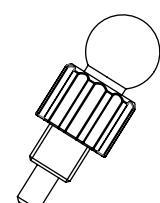
3 szt.

8 Śruba z podkładką
i nakrętką



2 szt.

9 Zawleczka blokująca
oparcie



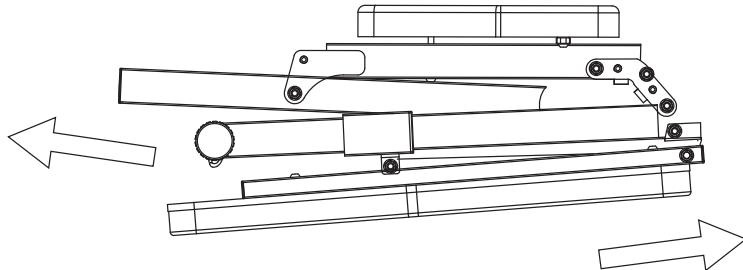
1 szt.



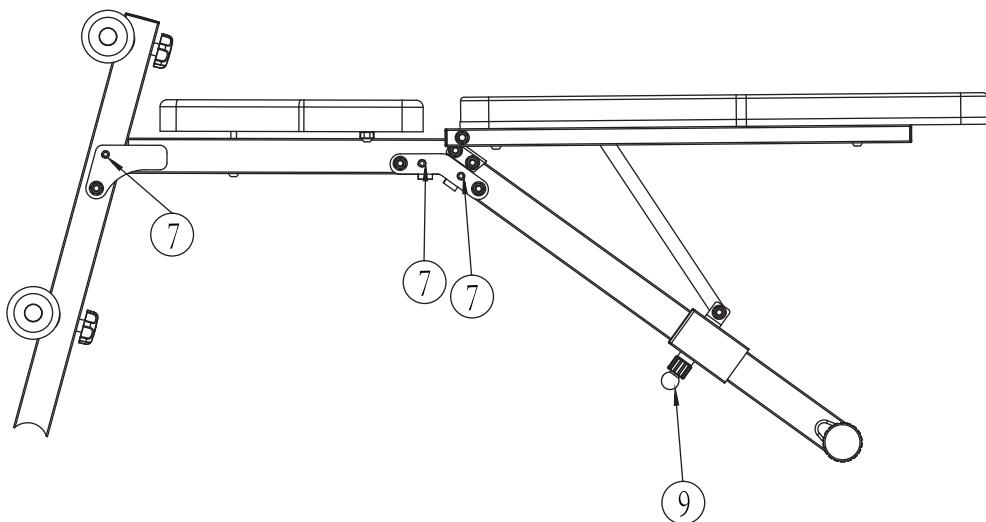
Schemat montażu

1

Wyjmij korpus ławki (1) z kartonu, następnie rozłoż go zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałki.

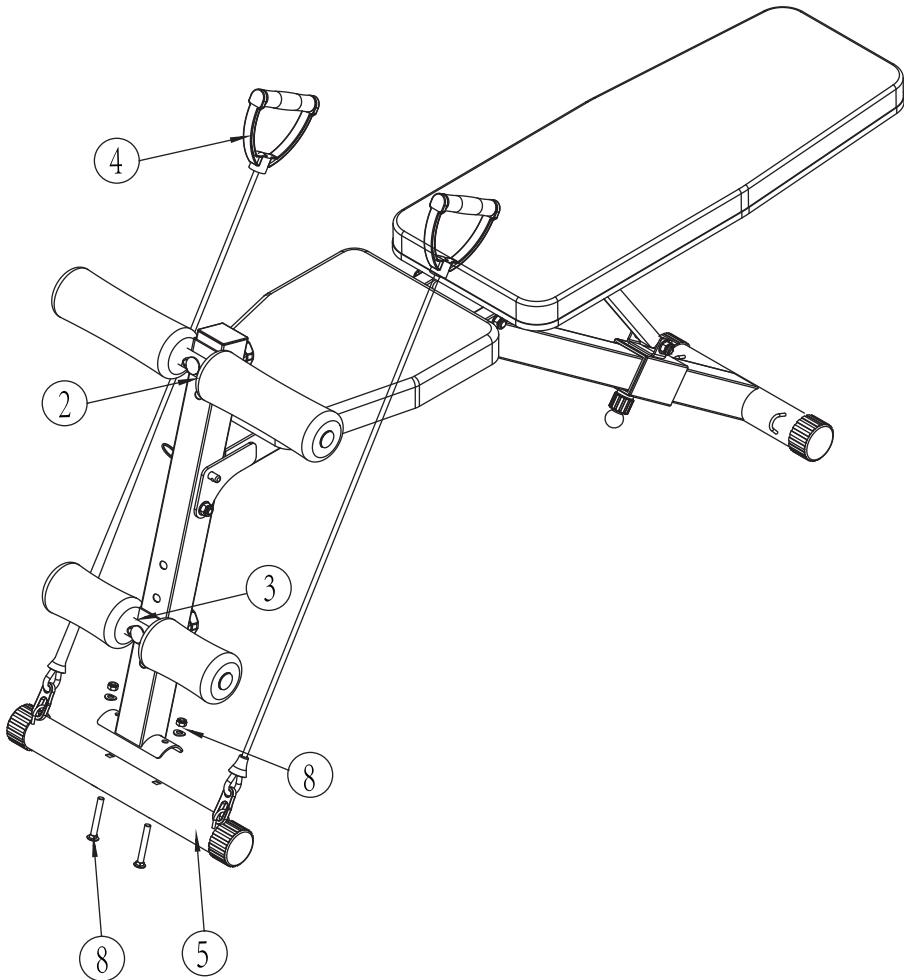
**2**

Ustaw korpus ławki na równej, wolnej od innych przedmiotów powierzchni tak, by otwory na zawleczki (7) położone były względem siebie w sposób umożliwiający umieszczenie w nich zawleczek. Umieść zawleczki (7) we wskazanych otworach. By zablokować oparcie, włóż zawleczkę blokującą (9) w miejsce wskazane na rysunku.





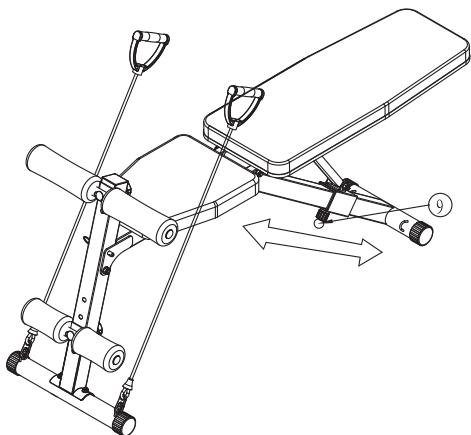
- 3** Przykręć przednią podstawę (5) do korpusu ławki (1) za pomocą śrub, podkładek i nakrętek (8). Następnie zamocuj oparcia nóg (2 i 3) do przedniej ramy korpusu ławki, za pomocą dołączonych do nich pokręteli. Przypnij ekspandery (4) do uchwytów na przedniej lub tylnej podstawie ławki.





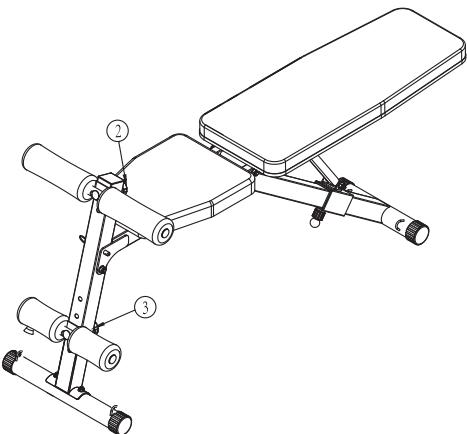
Regulacja siedziska

By dostosować ustawienie oparcia do swoich potrzeb, wyjmij zawleczkę blokującą oparcie (9), ustaw je w odpowiedniej pozycji, następnie zablokuj oparcie zawleczką (9).



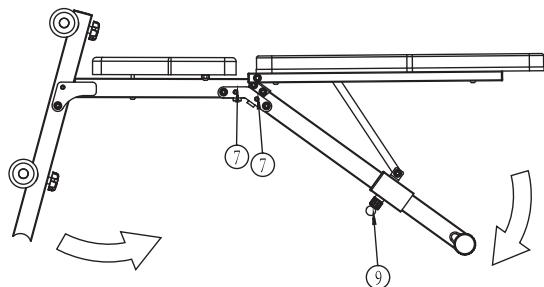
Regulacja oparć nóg

By dostosować wysokość oparć nóg (2, 3), wykręć pokrętło mocujące, przelóż gąbki w odpowiednie miejsce i wkręć pokrętło.



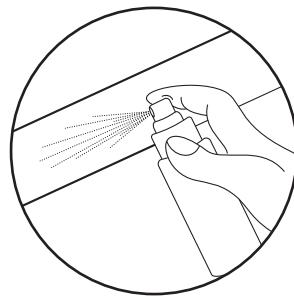
Składanie ławki

By złożyć ławkę, wyjmij zawleczki (7) oraz zawleczkę blokującą oparcie (9). Następnie ostrożnie chwycić ławkę i złóż zgodnie z rysunkiem.

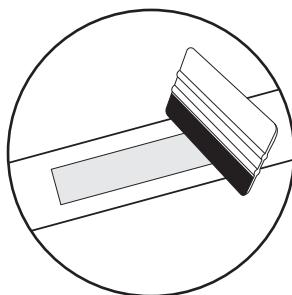
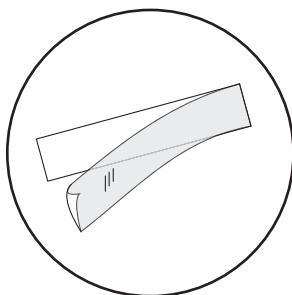




1. W celu prawidłowej aplikacji, wyczyszczyć powierzchnię, na której ma być umieszczona naklejka. Użyj do tego łagodnego detergentu, wody lub specjalnego środka do odtłuszczania. Osuszy powierzchnię czystą, suchą szmatką.



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.



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

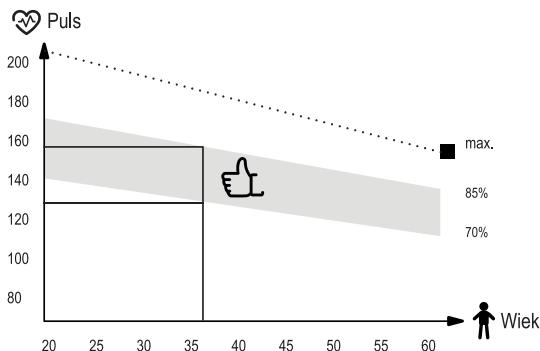
1. Rozgrzewka

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



2. Faza ćwiczeń

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



3. Faza odprężenia

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

PL Czyszczenie i konserwacja



1. Należy regularnie dokonywać konserwacji urządzenia. Powinna być ona przeprowadzana nie rzadziej niż co 20 godzin pracy sprzętu.
2. Konserwacja obejmuje kontrolę:
 - ruchomych części urządzenia, tj. sprawdzenie, czy są one odpowiednio nasmarowane. Jeżeli nie, należy je nasmarować. Zaleca się stosowanie specjalnych smarów do łożysk rowerowych lub smarów przeznaczonych do sprzętów fitness.
 - pozostałych części urządzenia, tj. dokręcenie śrub i nakrętek,
 - przewodów zasilających (jeżeli występują w urządzeniu), pod kątem ewentualnych uszkodzeń.
3. Do czyszczenia sprzętu należy używać miękkiej ściereczki, delikatnie zwilżonej wodą lub ewentualnie wodą z mydlem. 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 vadliwego produktu. W przypadku konieczności wysłania urządzenia 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. Wyrzucaj te materiały według ich rodzaju.



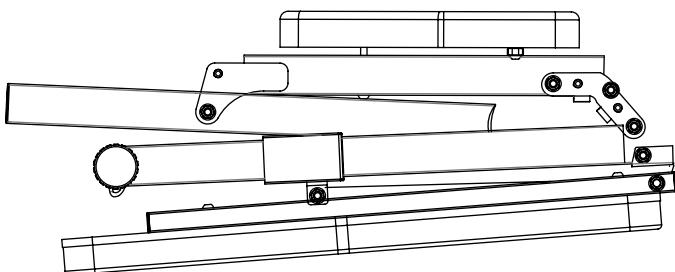
PRED POUŽITÍM ZARIADENIA SI POZORNE PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY. USCHOVAJTE SI TIETO POKYNY PRE BUDÚCE POUŽITIE.

1. Plnú bezpečnosť a účinnosť použitia je možné dosiahnuť za predpokladu, že zariadenie je zmontované a používané v súlade s týmto pokynmi.
Nezabudnite informovať všetkých používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nie sme zadovadení za problémy alebo zranenia spôsobené konaním v rozpore s pravidlami stanovenými v tejto príručke.
2. Výrobok sa môže používať iba na určený účel.
3. Zariadenie je určené iba na použitie v domácnosti dospelými osobami. Nenechávajte zariadenie na mieste prístupnom deťom. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
4. Prístroj by mal byť skladovaný na suchom a teplom mieste mimo priameho slnečného žiarenia.
5. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
6. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
7. Zariadenie umiestnite na rovný, stabilný a čistý povrch.
8. Pred začiatím tréningu sa uistite, či je zariadenie kompletne a či sú všetky časti na svojom mieste.
9. Ak máte akékoľvek zdravotné problémy / chronické ochorenia alebo ak ide o váš prvý tréning na tomto type vybavenia, pred začatím cvičenia sa poradte so svojim lekárom. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť zranenie.
10. Pred použítiom zariadenia sa zahrejte.
11. Ak počas cvičenia na prístroji pocitujete bolest', nepravidelný pulz, dýchavičnosť, závraty alebo nevolnosť', okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním v cvičení by ste mali vyhľadať lekársku pomoc.
12. Nenoste dlhé, volné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiať v pohyblivých častiach.
13. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je v poriadku z technickej stránky. Ak počas používania zistíte poškodenie niektorých komponentov alebo budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
14. Nevykonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tejto príručke. V prípade akýchkolvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v príručke).
15. Maximálna povolená hmotnosť používateľa je 120 kg.
16. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou PN-EN ISO 20957-4:2017-03 .



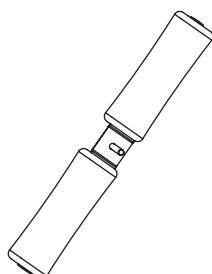
Zoznam dielov

1 Telo lavice



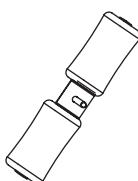
1 ks.

2 Opierka nôh (dlhšia)
s otočným gombíkom



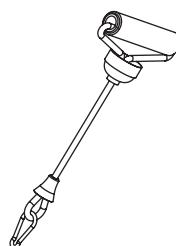
1 ks.

3 Opierka nôh (kratšia)
s otočným gombíkom



1 ks.

4 Expandér



2 ks.

5 Predná základňa



1 ks.

6 Klúč



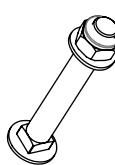
1 ks.

7 Kolík



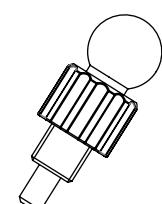
3 ks.

8 Skrutka s podložkou
a maticou



2 ks.

9 Poistný kolík operadla

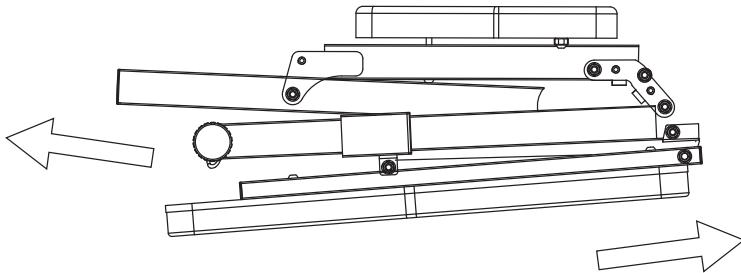


1 ks.

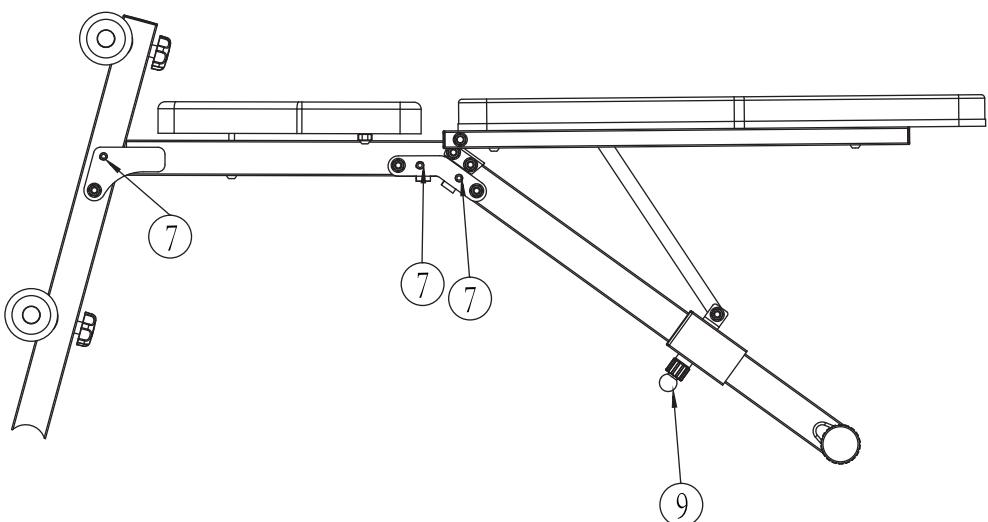


Návod na montáž

- 1** Vyberte lavicu (1) z kartónu a rozložte ju v smere šípok.



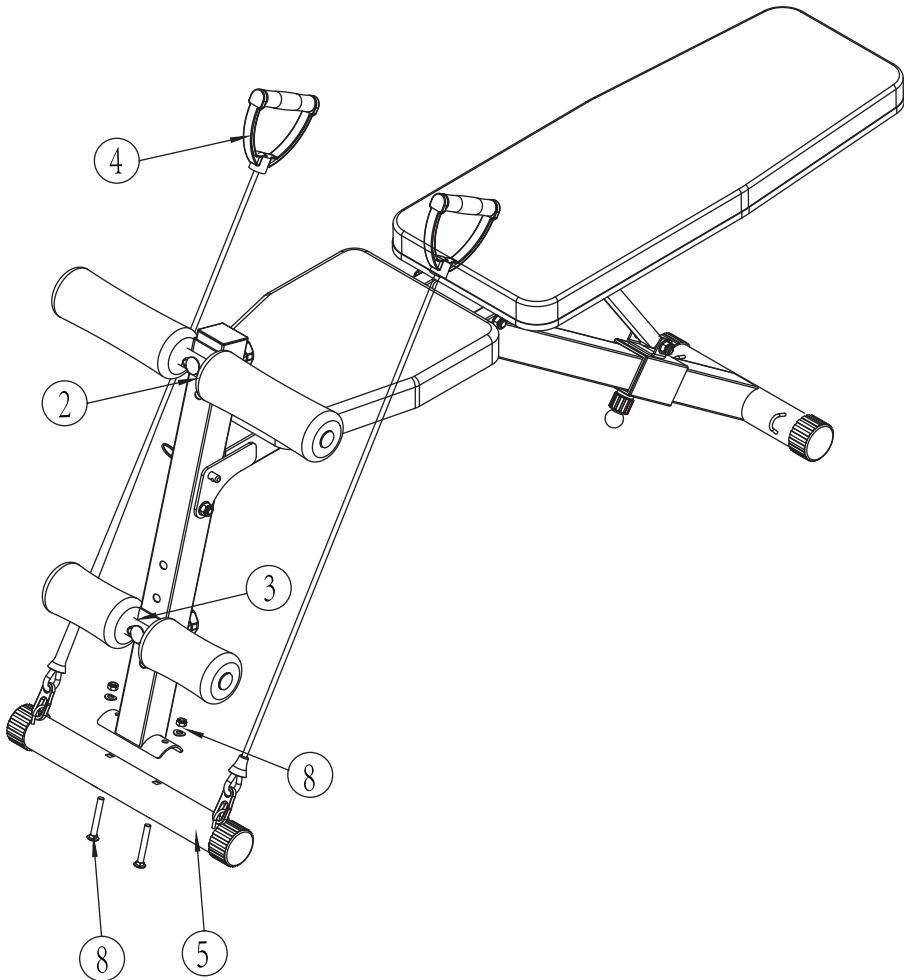
- 2** Postavte lavicu na rovný povrch bez akýchkoľvek iných predmetov tak, aby boli otvory na kolíky (7) umiestnené oproti sebe a aby sa do nich dali vložiť kolíky. Vložte kolíky (7) do vyznačených otvorov. Ak chcete operadlo zaistiť, zasuňte poistný kolík (9) do miesta znázorneného na obrázku.





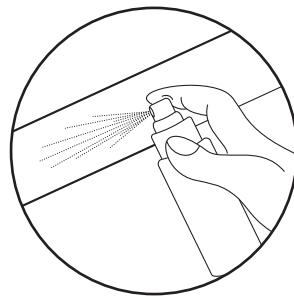
- 3** Pripevnite prednú základňu (5) k telu lavice (1) pomocou skrutiek, podložiek a matic (8). Potom pripevnite opierky nôh (2 a 3) k prednému rámu lavice pomocou otočných gombíkov.

Pripevnite expandéry (4) k držiakom na prednej alebo zadnej základni lavice.

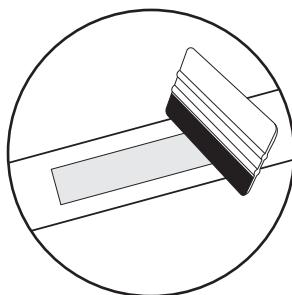
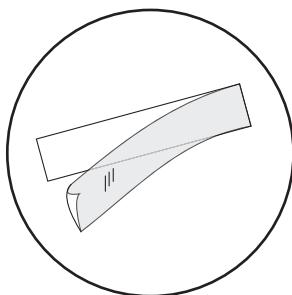




- Pre správnu aplikáciu očistite povrch, na ktorý má byť nálepka umiestnená. Použite na to jemný čistiaci prostriedok, vodu alebo špeciálny odmasľovač. Povrch osušte čistou suchou handričkou.



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

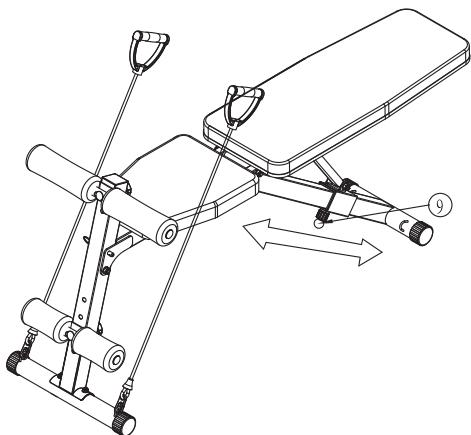


- Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.



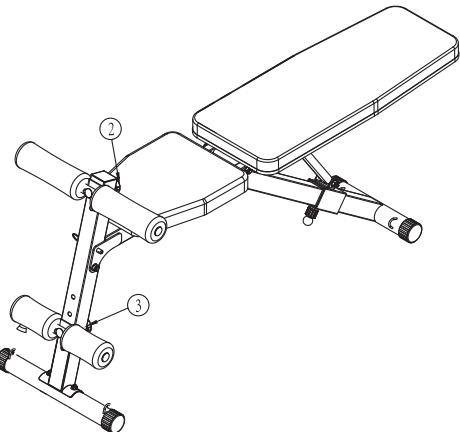
Nastavenie sedadla

Ak chcete prispôsobiť nastavenie operadla Vašim potrebám, vyberte poistný kolík operadla (9), nastavte ho do správnej polohy a potom ho zaistite poistným kolíkom (9).



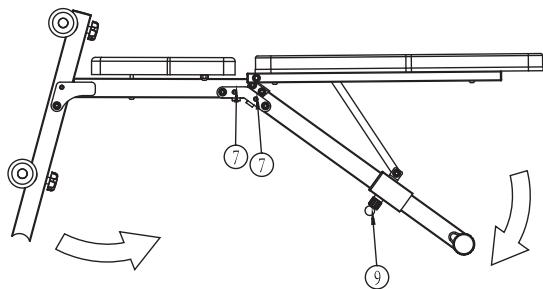
Nastavenie opierok nôh

Pre nastavenie výšky opierok nôh (2, 3), uvoľnite otočný gombík, vložte penové časti na príslušné miesto a utiahnite otočný gombík.



Skladanie lavice

Ak chcete zložiť lavicu, vyberte kolíky (7) a poistný kolík operadla (9). Následne opatrné uchopte lavicu a zložte ju tak, ako je to znázornené na obrázku.





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

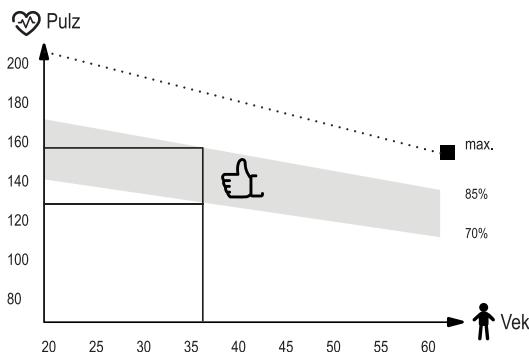
1. Rozcvička

Táto fáza cvičenia pomáha zlepšiť krvný obeh v celom tele a pripraviť svaly na zvýšenú fyzickú námahu. Znižuje tiež riziko krčov alebo poranenia svalov. Odporúča sa vykonať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Každé cvičenie by malo trvať približne 30 sekúnd. Nezaťažujte svaly! Ak pocíťujete bolest, 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 vašmu 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“ (krvny tlak, frekvencia dýchania, srdcová frekvencia a iné) do stavu pred cvičením. Toto je opakovanie rozcvičky so zniženou 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 vyniechať.



1. Zariadenie si vyžaduje pravidelnú údržbu. Mala by byť vykonaná najmenej každých 20 hodín prevádzky zariadenia.
2. Údržba zahrňa kontrolu:
 - pohyblivé časti zariadenia, tzn. kontrola, či sú správne namazané. Ak nie, namažte ich. Odporuča sa používať špeciálne mazívá 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/info/zaruka-a-servis/>
 - písomne na adresu
Hegen Česko s. r. o.
Stavbaří 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 od dňa uplatnenia reklamácie, pokiaľ sa predávajúci s kupujúcim nedohodne na dlhšej lehote. Ak je potrebné poslať zariadenie na opravu do zahraničia alebo dovezť náhradné diely zo zahraničia, oprava môže trvať dlhšie.
3. Použíja 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 vyhľadujte a triedte podľa ich typu.



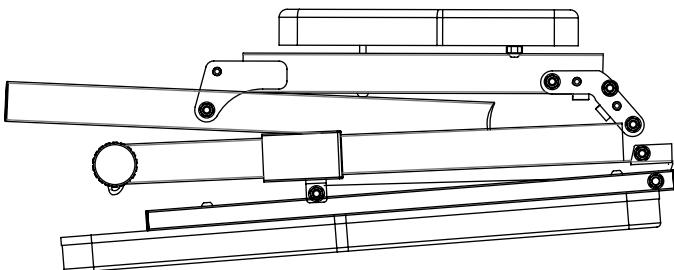
ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ІНСТРУКЦІЮ. ЗБЕРІГАЙТЕ ПОСІБНИК ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ.

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



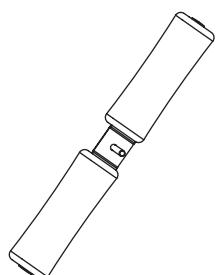
Список деталей

1 Корпус лавки



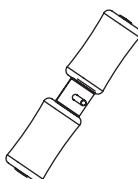
1 шт.

2 Упор для ніг
(подовжений) з ручкою



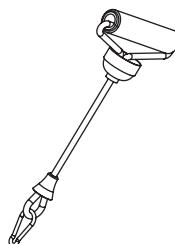
1 шт.

3 Упор для ніг (короткий)
з ручкою



1 шт.

4 Еспандер



2 шт.

5 Передня основа



1 шт.

6 Ключ



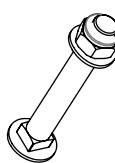
1 шт.

7 Шплінт



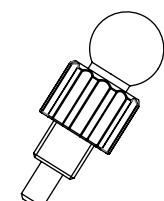
3 шт.

8 Гвинт із шайбою та
гайкою



2 шт.

9 Стопорний шплінт
спинки



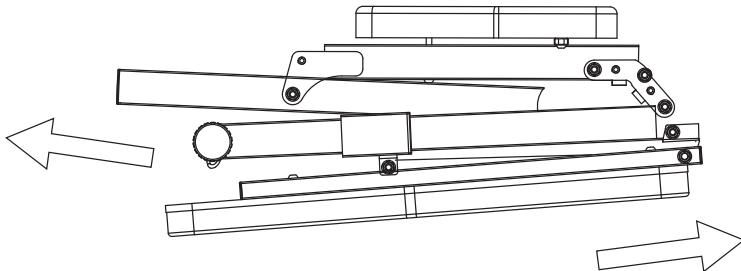
1 шт.



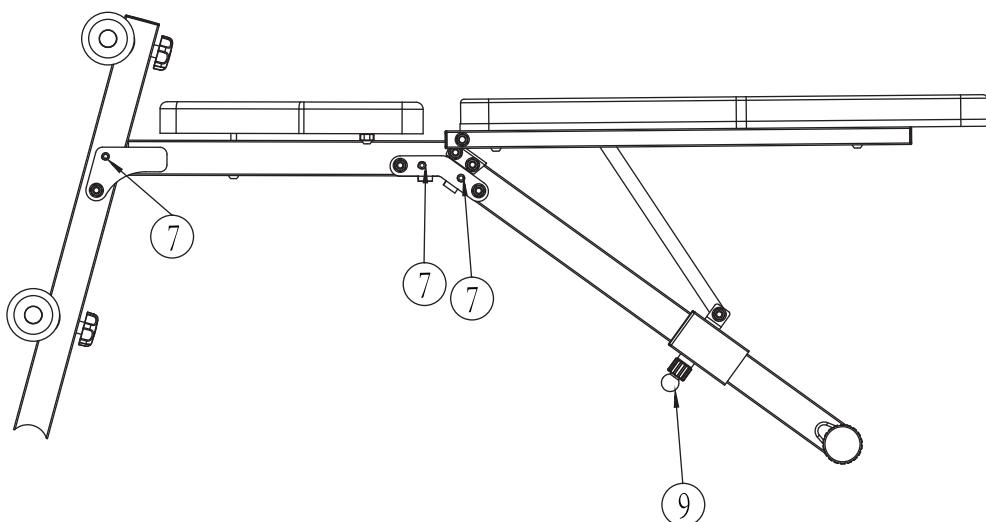
Схема монтажу

1

Витягніть корпус лавки (1) з упаковки, потім розверніть його в напрямку, зазначеному стрілками.

**2**

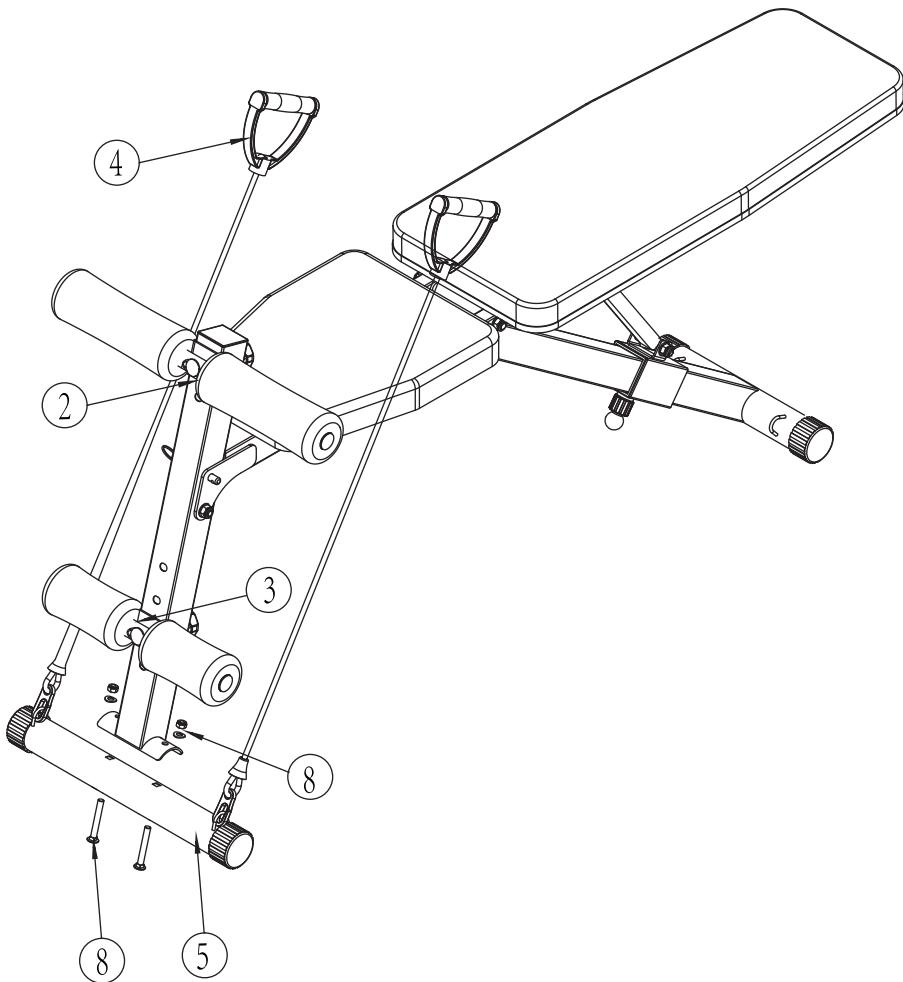
Покладіть корпус лавки на рівну поверхню, вільну від інших предметів, таким чином, щоб отвори для шплінктів (7) були розташовані безпосередньо перед шплінтом для їхнього подальшого з'єднання. Вкрутіть шплінти (7) в зазначені отвори. Для того, щоб заблокувати опору, переведіть стопорний шплінт (9) у положення, вказане на малюнку.





3

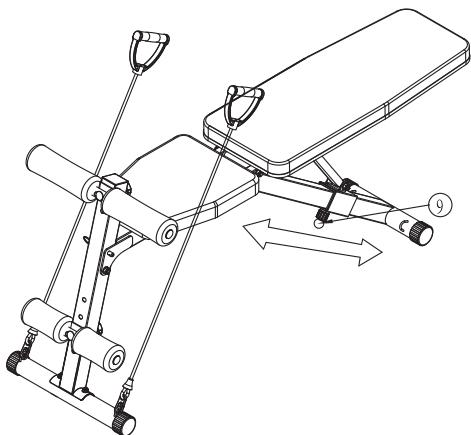
Прикрутіть передню основу (5) до корпусу лавки (1) за допомогою гвинтів, шайб і гайок(8). Потім прикріпіть упори для ніг (2 и 3) до передньої рами корпусу лавки, використовуючи ручки, що йдуть в комплекті. Прикріпіть еспандери (4) до трамча на передній або задній частині лавки.





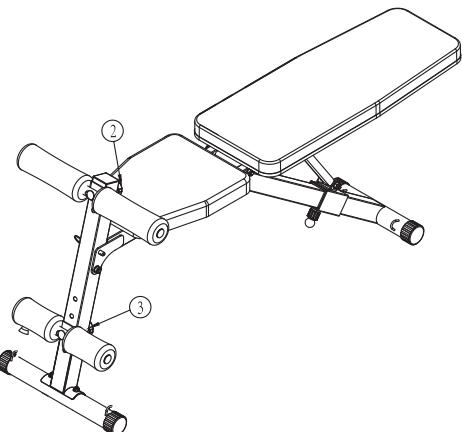
Регулювання сидіння

Щоб відрегулювати положення спинки відповідно до ваших потреб, зніміть стопорний шплінт спинки (9), переведіть його у відповідне положення, потім зафіксуйте спинку шплінтом (9).



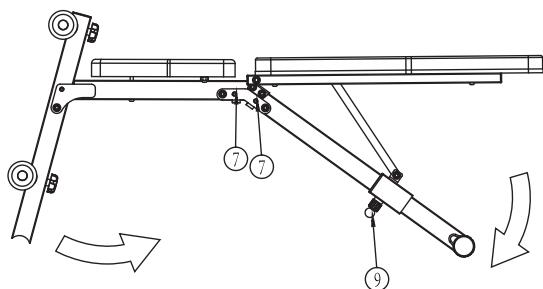
Регулювання упорів для ніг

Щоб відрегулювати висоту упорів для ніг (2, 3), відкрутіть ручку-фікатор, установіть губки в потрібне місце та прикрутіть ручку.



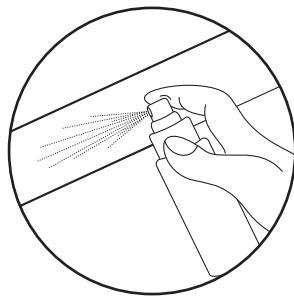
Складання лавки

Щоб скласти лавку, зніміть шплінти (7) та стопорний шплінт спинки (9). Потім обережно візьміть лавку та складіть її так, як показано.

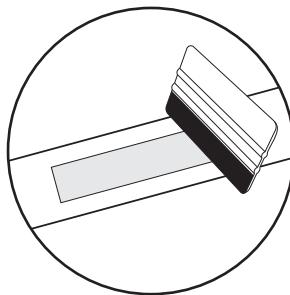
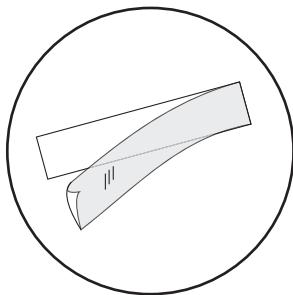




- Для правильного нанесення очистіть поверхню, де буде розміщена наклейка. Для цього використовуйте м'який миючий засіб, воду або спеціальний знежирювач. Витріть поверхню чистою сухою тканиною.



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



- Щоб видалити наклейку назавжди, скористайтеся спеціальним засобом для зняття наклейок.



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.

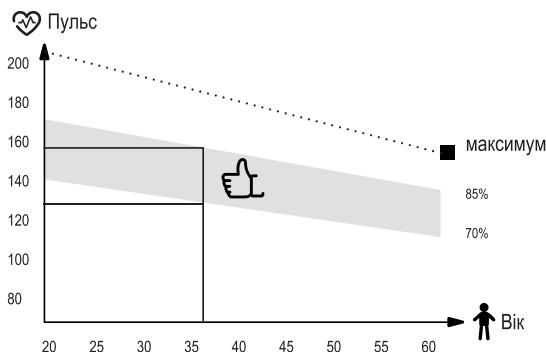
1. Розминка

Ця частина тренування сприяє поліпшенню кровообігу у всьому тілі та підготува 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 напружуєте м'язи! Якщо ви відчуваєте біль, припиніть вправу або зменшіть амплітуду руху.



2. Фаза вправ

Це власна та частина тренування, в якому 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, повернувшись 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 мазтила для ліпшилниковів велосипедів або для фітнес-обладнання.
 - всі запчастини обладнання, такі як затягуючі гвинти та гайки,
 - шнури живлення (якщо вони є в пристройі) 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.	Переконайтесь, що всі гвинти та гайки відповідно закрученні.



Умови гарантії

1. Покупець має наступні варіанти подання скарги:
 - через форму заповнення рекламиційного формулляру на сайті.
 - письмово на адресу:
електронною поштою: info@hop-sport.ua
або на сайті заповніть „РЕКЛАМАЦІЙНИЙ ФОРМУЛЯР”.
2. Дефекти або пошкодження обладнання, виявлені протягом гарантійного періоду, будуть усунені безкоштовно протягом 14 робочих днів з дати доставки обладнання до сервісу. Якщо вам 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.



Hergestellt in China

DISTRIBUTION:



Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg



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



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