



NS-300

Pull up & dip station

Drążek wolnostojący do podciągania

Freistehende Klimmzugstange

EN

Manual Instructions

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

PL

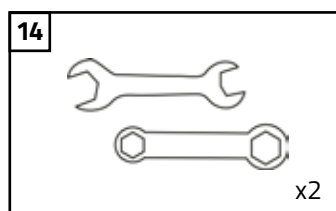
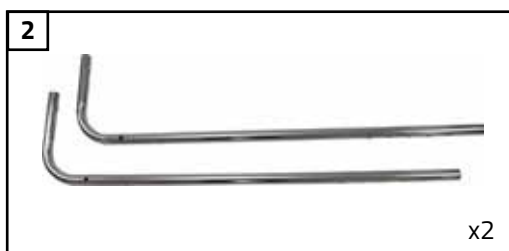
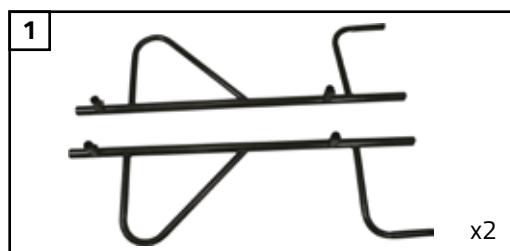
Instrukcja obsługi

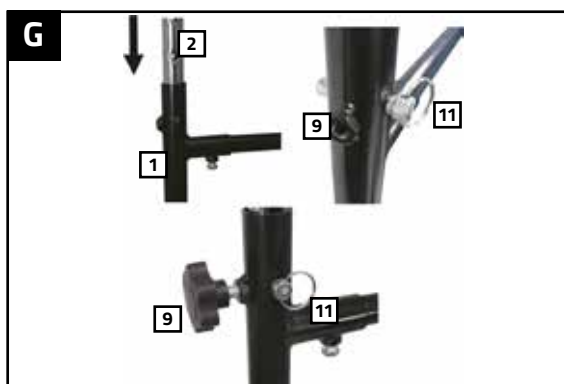
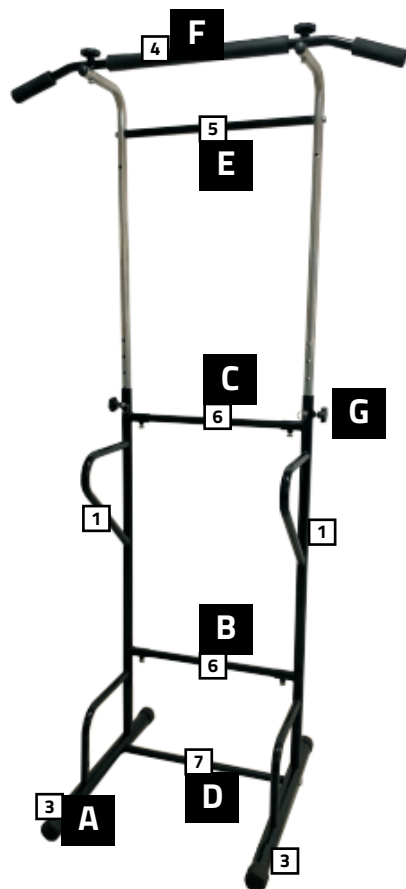
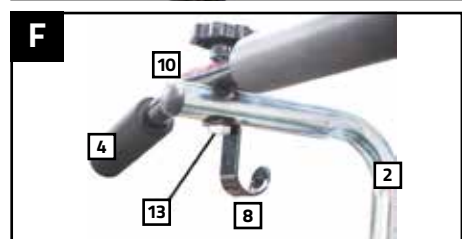
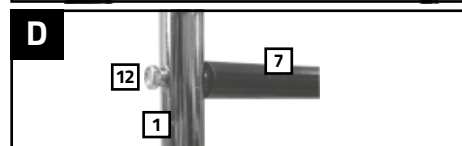
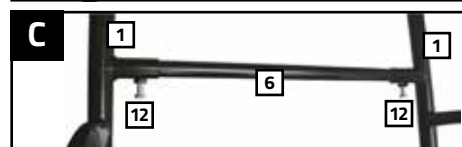
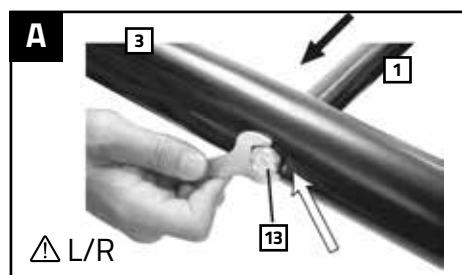
Przed montażem i użyciem zapoznaj się z instrukcją i zastosuj się do jej zasad. Zachowaj instrukcję do późniejszego wglądu.

DE

Bedienungsanleitung

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





Scope of application

This product is a pull-up device and is a HC class device intended for domestic, indoor use only. It may not be used as therapeutic or rehabilitation equipment.

The device complies with the requirements of the European directive in class HC with the number: EN 20957-1: 2013.



Warnings!

- The device is HC rated: for home use only. It may not be used as therapeutic, rehabilitation or commercial equipment.
- The maximum weight of the person exercising must not exceed 100 kg.
- The apparatus may be used by one person at a time.
- The bar should be placed on a dry, flat and stable surface. It is recommended that the floor is carpeted for additional protection.
- Do not use this equipment in damp areas.
- Do not place the bar on elevations.
- The free space should not be less than 0.6 m and larger than the training area in the directions where the equipment is accessible. It is recommended to leave min. 1 m of free space in the area where you step off the equipment.
- Before first use and at regular intervals thereafter, check that all bolts and pins are connected.
- Only exercise on a functioning and complete apparatus.
- The device should be checked regularly for wear and damage only then will it comply with safety conditions.
- If parts are found to be missing or damaged, do not continue to use the equipment until it has been repaired. Replace parts immediately with new ones or carry out the required repair - contact your dealer.
- Before exercising, perform a short warm-up (approximately 5-10 minutes).
- Pay special attention to children playing near the machine. Exercise in comfortable clothing and sports shoes. Avoid loose clothing that can catch on protruding parts of the equipment or that could restrict your freedom of movement. Take off your jewellery.
- Consult your doctor before you start any exercise and make sure there are no contraindications.
- If you experience pain, dizziness, fainting or similar symptoms during training - stop exercising and see your doctor!
- Incorrect training and excessive training loads lead to serious injuries.
- Keep your training equipment out of the reach of children and animals during and after exercise.
- Maintain proper posture when lifting or carrying the equipment so that your spine is not damaged.
- This product is intended for adults only. Keep unsupervised children away from the equipment. The apparatus is not a toy. Keep the device and all its parts out of the reach of children at all times.
- Keep the product away from fire.
- Do not hit the product with hard objects.

- **When assembling, do not tighten all screws firmly as this will make it difficult to assemble further components. Tighten all screws firmly AFTER assembly is complete.**

Cleaning and maintenance

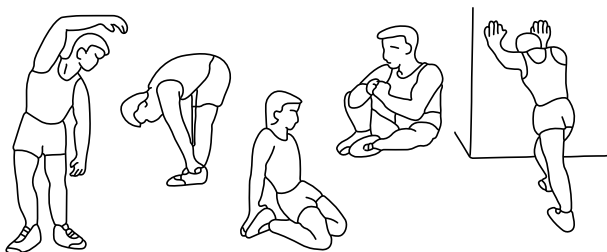
- Use a soft cloth with water and/or a mild cleaner to clean the equipment. Do not use caustic or abrasive cleaners.
- Regularly check that all screws are properly tightened.
- Lubricate the moving parts of the instrument on a regular basis.

Usage instructions

Regular use of the exercise equipment will benefit you in many ways: it will improve your physical performance, help build muscle mass and, when combined with calorie control and a well-balanced diet, allow you to shed unwanted body fat. Before using the equipment, consult your doctor to ensure that you have no contraindications to exercise.

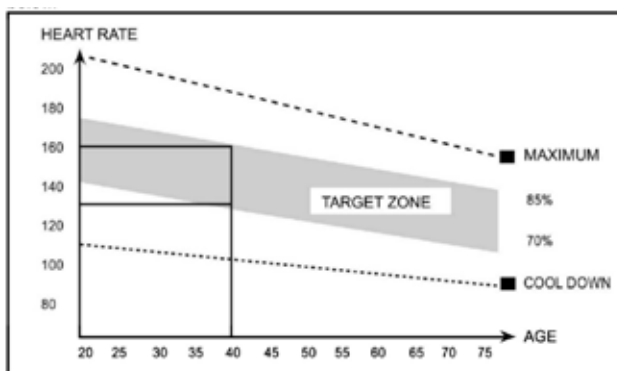
Warm-up

Warming up properly before and after exercise is important, as it helps to improve blood flow in the body and reduces the risk of muscle cramp or damage. It is recommended to use the exercises shown below. Each should last approximately 30 seconds. Do not stretch your muscles too much, when you feel pain - end the stretch.



Exercises

During exercise, maintain a steady pace that is appropriate for you. For best results, the pace should be kept within the marked range (TARGET ZONE) according to your age. After completing the exercises, it is recommended to repeat the stretches from the warm-up.



Zakres stosowania

Niniejszy produkt jest urządzeniem przeznaczonym do podciągania się i jest urządzeniem klasy HC przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego, wewnątrz pomieszczeń. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.

Przyrząd spełnia wymogi europejskiej dyrektywy w klasie HC o numerze: EN 20957-1: 2013.



Ostrzeżenia!

- Przyrząd posiada klasę HC: wyłącznie do użytku domowego. Nie może być wykorzystywany jako sprzęt terapeutyczny, rehabilitacyjny lub w celach komercyjnych.
- Maksymalna waga osoby ćwiczącej nie może przekraczać 100 kg.
- Z przyrządu może korzystać jedna osoba jednocześnie.
- Drążek powinien być ustawiony na suchym, płaskim i stabilnym podłożu. Zaleca się podłoże wyłożone wykładziną w celu dodatkowego zabezpieczenia.
- Nie używaj tego urządzenia w wilgotnych pomieszczeniach.
- Nie stawiać drążka na podwyższeniach.
- Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Zaleca się pozostawić min. 1 m wolnej przestrzeni w miejscu, w którym schodzi się z urządzenia.
- Przed pierwszym użyciem, a następnie w regularnych odstępach czasu sprawdź czy połączenie wszystkich śrub i bolców.
- Ćwicz wyłącznie na sprawnym i kompletnym przyrządzie.
- Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa.
- W przypadku stwierdzenia braków części w produkcie lub jego uszkodzenie należy zaniechać dalszego używania sprzętu do czasu jego naprawy. Należy niezwłocznie wymienić części na nowe lub dokonać wymaganej naprawy – zgłoś się do swojego sprzedawcy.
- Przed ćwiczeniami wykonaj krótką rozgrzewkę (ok. 5-10 min).
- Zwróć szczególną uwagę na dzieci bawiące się w pobliżu urządzenia. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów. Zdejmij biżuterię.
- Zanim rozpoczniesz jakiekolwiek ćwiczenia skonsultuj się ze swoim lekarzem i upewnij się, że nie istnieją żadne przeciwwskazania.
- Jeżeli podczas treningu będzie odczuwalny ból, wystąpią zawroty głowy, mdlenie lub podobne objawy – zaprzestań ćwiczeń i udaj się do lekarza!
- Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
- W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt.
- Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.

- Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia. Przyrząd nie jest zabawką. Przyrząd i wszystkie jego części powinny zawsze znajdować się poza zasięgiem dzieci.
- Produkt należy trzymać z daleka od ognia.
- Nie uderzać produktu twardymi przedmiotami.
- **Podczas montażu nie dokręcaj mocno wszystkich śrub gdyż utrudni to montaż kolejnych elementów. Wszystkie śruby należy mocno dokręcić PO zakończeniu montażu.**

Czyszczenie i konserwacja

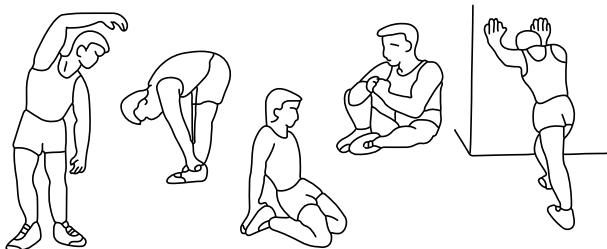
- Do czyszczenia sprzętu używaj miękkiej szmatki z wodą i/lub łagodnego środka czyszczącego. Nie należy używać żrących lub ściernych środków czyszczących.
- Regularnie sprawdzaj czy wszystkie śruby są właściwie dokręcone.
- Regularnie należy smarować ruchome elementy przyrządu.

Użytkowanie

Regularne używanie sprzętu do ćwiczeń przyniesie Ci wiele korzyści: usprawni Twoją wydajność fizyczną, pomoże w budowaniu masy mięśniowej a w połączeniu z kontrolą kalorii oraz odpowiednio dobraną dietą pozwoli pozbyć się zbędnej tkanki tłuszczowej. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia skonsultuj się z lekarzem aby upewnić się, że nie posiadasz przeciwwskazań do ćwiczeń.

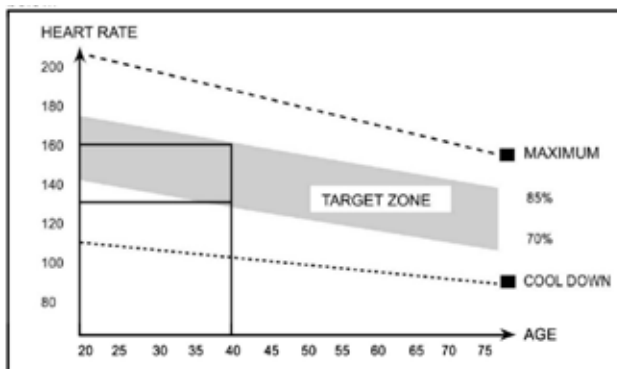
Rozgrzewka

Właściwe rozgrzanie się przed rozpoczęciem ćwiczeń oraz po ich zakończeniu jest istotne, gdyż pomaga usprawnić przepływ krwi w ciele oraz redukuje ryzyko skurczu lub uszkodzeń mięśni. Zaleca się wykorzystywanie ćwiczeń pokazanych poniżej. Każde z nich powinno trwać ok. 30 sekund. Nie rozciągaj mięśni zbyt mocno, gdy poczujesz ból - zakończ rozciąganie.



Ćwiczenia

Podczas ćwiczeń utrzymuj stałe, odpowiednie dla siebie tempo. W celu osiągnięcia najlepszych rezultatów, tempo powinno być utrzymywane w zaznaczonym przedziale (TARGET ZONE) w zależności od wieku. Po zakończonych ćwiczeniach zaleca się powtórzenie rozciągnięć z rozgrzewki.



Anwendungsbereich

Dieses Produkt ist ein Pull-up-Gerät der Klasse HC, das nur für den Hausgebrauch in Innenräumen bestimmt ist. Es kann nicht als Therapie- oder Rehabilitationsgerät verwendet werden.

Das Gerät erfüllt die Anforderungen der europäischen Richtlinie in Klasse HC mit der Nummer: EN 20957-1: 2013.



Warnung!

- Dieses Produkt ist Gerät der Klasse HC, das nur für den Hausgebrauch bestimmt ist. Es kann weder als Therapie- oder Rehabilitationsgerät noch für kommerzielle Zwecke verwendet werden.
- Die maximale Gewichtsbelastung beträgt 100 kg.
- Das Gerät kann gleichzeitig nur eine Person verwenden.
- Die Stange sollte auf eine trockene, flache und stabile Oberfläche gestellt werden. Es wird empfohlen, den Untergrund mit Teppichboden zu versehen, um zusätzlichen Schutz zu bieten.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht in Nassräumen.
- Stellen Sie die Stange nicht auf Plattformen.
- Achten Sie darauf, dass die Trainingsbank in jede Richtung genügend Freiraum hat (mindestens 0,6m Meter). Es wird empfohlen min. 1 Meter zu halten, an der Stelle, an der man von der Bank herunterkommt.
- Überprüfen Sie vor dem ersten Gebrauch und dann in regelmäßigen Abständen, ob alle Bolzen und Schrauben richtig angezogen sind.
- Trainieren Sie nur auf einem funktionierenden und vollständigen Gerät.
- Das Gerät sollte regelmäßig auf Verschleiß und Beschädigungen überprüft werden. Erst dann erfüllt es die Sicherheitsanforderungen.
- Bei fehlenden Teilen oder Beschädigung des Geräts, ist die weitere Verwendung einzustellen, bis es repariert ist. Sie sollten Teile sofort durch neue ersetzen oder die erforderlichen Reparaturen durchführen – wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Erwärmen Sie sich 5 bis 10 Minuten vor dem Training
- Achten Sie besonders auf die Kinder, die in der Nähe des Geräts spielen. Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhe während des Trainings. Tragen Sie keine locker sitzende Kleidung, die sich mit den beweglichen Teilen der Bank verfangen könnte. Entfernen Sie vor dem Training jeglichen Schmuck, Ringe und Ketten.
- Besuchen Sie vor Beginn der Trainig auf der Bank Ihren Arzt und stellen Sie sicher, dass keine Kontraindikationen für das Training vorliegen.
- Beachten Sie während des Trainings Ihre Körpersignale. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.
- Übertrainieren Sie nicht. Inkorrektes oder exzessives Training können Verletzungen hervorrufen..
- Halten Sie die Haustiere und Kinder in einem Sicherheitsabstand von dem Gerät ein.
- Verwenden Sie beim Heben oder Tragen dieses Geräts die richtige Haltung, um Ihre Wirbelsäule zu schützen.

- Das Produkt ist nur für Erwachsene bestimmt. Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder von dem Gerät fern. Das Gerät ist kein Spielzeug. Das Gerät und alle seine Teile sollten immer außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden.
- Von Feuer fernhalten.
- Schlagen Sie nicht mit harten Gegenständen auf das Produkt.
- **Ziehen Sie während der Montage nicht alle Schrauben fest an, da dies die Montage der nächsten Elemente erschwert. Ziehen Sie alle Schrauben fest an, NACHDEM die Montage abgeschlossen ist.**

Reinigung und Pflege

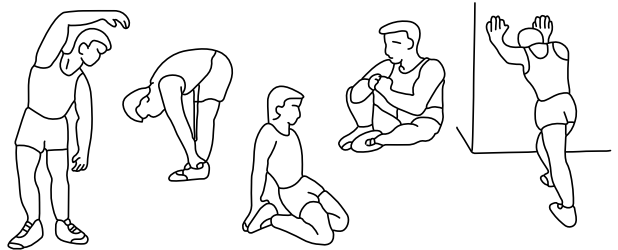
- Verwenden Sie zum Reinigen des Geräts ein weiches Tuch mit Wasser und / oder einem milden Reinigungsmittel. Verwenden Sie keine ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben richtig angezogen sind.
- Die beweglichen Teile des Geräts sollten regelmäßig geschmiert werden.

Nutzung

Die regelmäßige Verwendung des Geräts bringt Ihnen viele Vorteile: Sie verbessert Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, hilft beim Aufbau von Muskelmasse und in Kombination mit der Kalorienkontrolle und einer richtig ausgewählten Diät können Sie unnötiges Fett loswerden. Konsultieren Sie vor der Verwendung des Geräts einen Arzt, um sicherzustellen, dass keine Kontraindikationen für das Training vorliegen.

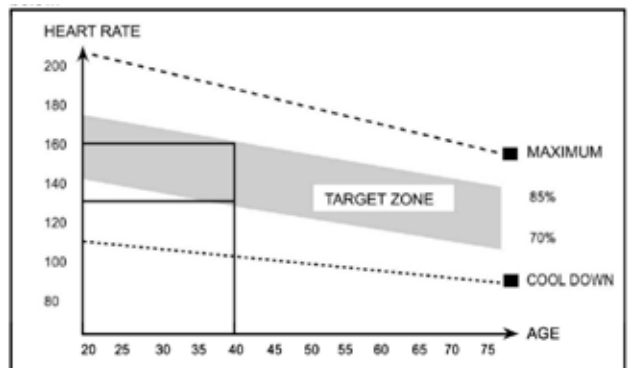
Aufwärmen

Das richtige Aufwärmen vor und nach dem Training ist wichtig, um die Durchblutung des Körpers zu verbessern und das Risiko von Muskelkrämpfen oder -schäden zu verringern. Es wird empfohlen, die unten gezeigten Übungen zu verwenden. Jede Übung sollte 30 Sekunden lang wiederholt werden. Dehnen Sie Ihre Muskeln nicht zu stark, wenn Sie Schmerzen verspüren - hören Sie auf, sich zu dehnen.



Training

Halten Sie während des Trainings ein gleichmäßiges Tempo ein. Für beste Ergebnisse sollte das Tempo je nach Alter innerhalb des angegebenen Bereichs (ZIELZONE) gehalten werden. Nach Abschluss der Übungen wird empfohlen, die Dehnübungen zu wiederholen.





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

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

www.neo-sport.pl