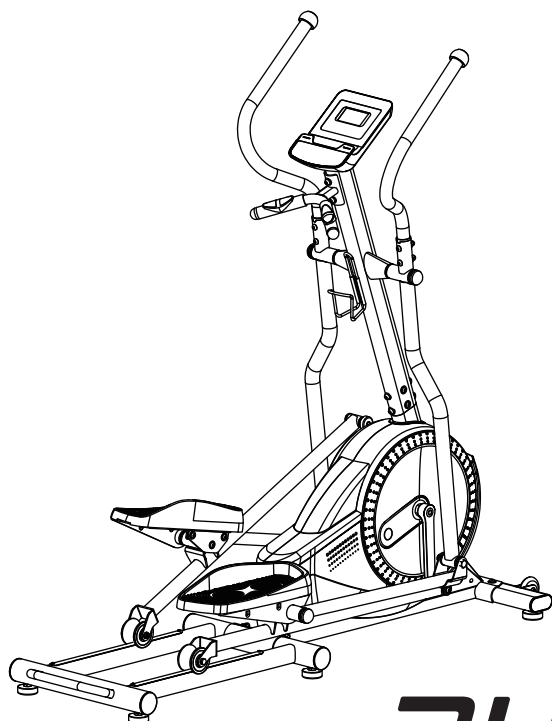




30'

BUZZ ***HS-070C***

Eliptický trenažér



Crosstrainer



Vélo elliptique



Cross Trainer



Orbitrek



Eliptický trenažér



Орбітрек



Scan me
www.hop-sport.com

	ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / SCHÉMA DÉMONTÉ / EXPLODED VIEW / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН	1
	NÁVOD K POUŽITÍ	5
	BEDIENUNGSANLEITUNG	24
	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	43
	INSTRUCTION	62
	INSTRUKCJA OBSŁUGI	81
	NÁVOD NA POUŽITIE	100
	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	119



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

1. Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania, może zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
2. Produkt wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
3. Urządzenie przeznaczone tylko do użytku domowego, przez osoby dorosłe. Nie pozostawiaj urządzenia w miejscu dostępnym dla dzieci. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
4. Urządzenie należy przechowywać w suchym i ciepłym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego.
5. Należy unikać kontaktu komputera z wodą, gdyż może spowodować jego uszkodzenie lub powstanie spięcia elektrycznego.
6. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
7. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
8. Ustaw sprzęt na poziomej, stabilnej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni.
9. Zaleca się stosowanie pod sprzęt dywanu, maty lub innego podkładu ochraniającego na podłogę.
10. Umieść odpowiednią podstawę (np. gumową matę, drewnianą podstawę itp.) pod urządzeniem w obszarze montażu, aby uniknąć zabrudzenia.
11. Przed rozpoczęciem treningu, sprawdź, czy urządzenie jest kompletne oraz czy wszystkie jego części znajdują się na swoich miejscach.
12. Jeśli cierpisz na jakiegokolwiek 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.
13. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, wykonaj rozgrzewkę.
14. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń, powinieneś zasięgnąć porady lekarza.
15. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia.
16. Pamiętaj o zapięciu pasów umieszczonych na pedałach.
17. 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.
18. 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).
19. Minimalna wolna przestrzeń wymagana do bezpiecznej pracy urządzenia wynosi nie mniej niż dwa metry.
20. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 150 kg.
21. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą ISO 20957-9:2017-03.

Lista części

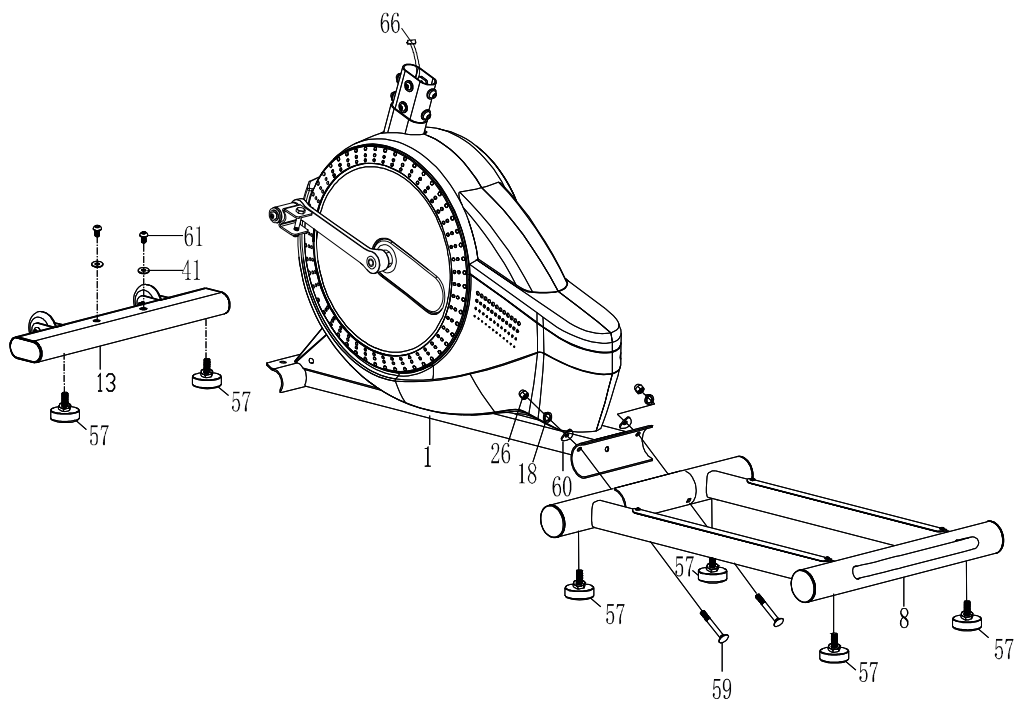
Nr	Opis	Szt.
1	Rama główna	1
2	Lewa kolumna uchwyty	1
3	Lewa podstawa pod stopkę	1
4	Prawa podstawa pod stopkę	1
5	Łącznik	2
6	Prawa kolumna uchwyty	1
8	Tylna rama	1
9	Kolumna komputera	1
10	Uchwyt	1
11	Lewe ramię uchwyty	1
12	Prawe ramię uchwyty	1
13	Przedni stabilizator	1
15	Przewód środkowy komputera	1
16	Zaślepka Ø38	4
17	Śruba M8x20	2
18	Podkładka sprężysta Ø8	12
19	Podkładka wygięta Ø8xØ33x2.0	2
20	Duża podkładka Ø19xØ25x2.0	2
22	Podkładka sprężynująca Ø19xØ26x0.3	2
24	Śruba M8x49	4
25	Zagięta podkładka Ø8xØ16x1.5	10
26	Nakrętka M8	6
30	Zatyczka S18	10
31	Oś Ø16x65.5	4

Nr	Opis	Szt.
32	Tuleja Ø20x30	2
38	Lewa stopka	1
39	Prawa stopka	1
40	Śruba M8x25	4
41	Podkładka Ø8xØ20x2.0	6
42	Podkładka Ø8xØ25x2.0	4
57	Stopka	6
59	Śruba M8x80	2
60	Podkładka wygięta Ø8xØ25x2.0	2
61	Śruba M8x15	12
65	Zatyczka M8	2
66	Przewód L=750	1
69	Przewód sensora pulsu	1
71	Komputer	1
72	Śruba M5x10	4
73	Uchwyt na napoje	1
74	Wkręt ST4.8x15	2
106	Wspornik U-kształtny	2
108	Śruba M8x50	2
109	Podkładka Ø8xØ16x1.5	2
114	Przewód zasilający	1
116	Zasilacz L=2000mm	1
117	Smar	1
118	Smar PTFE	1



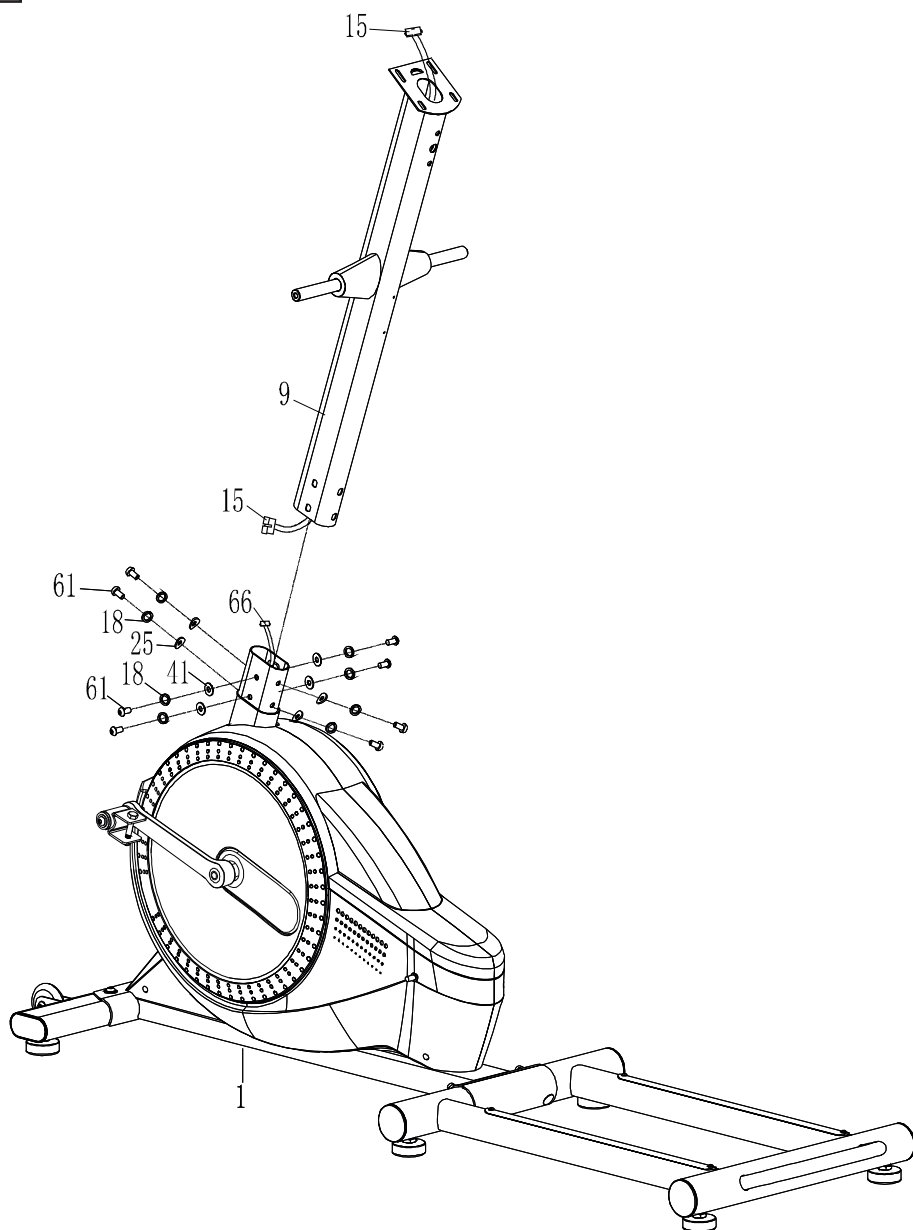
Schemat montażu

1



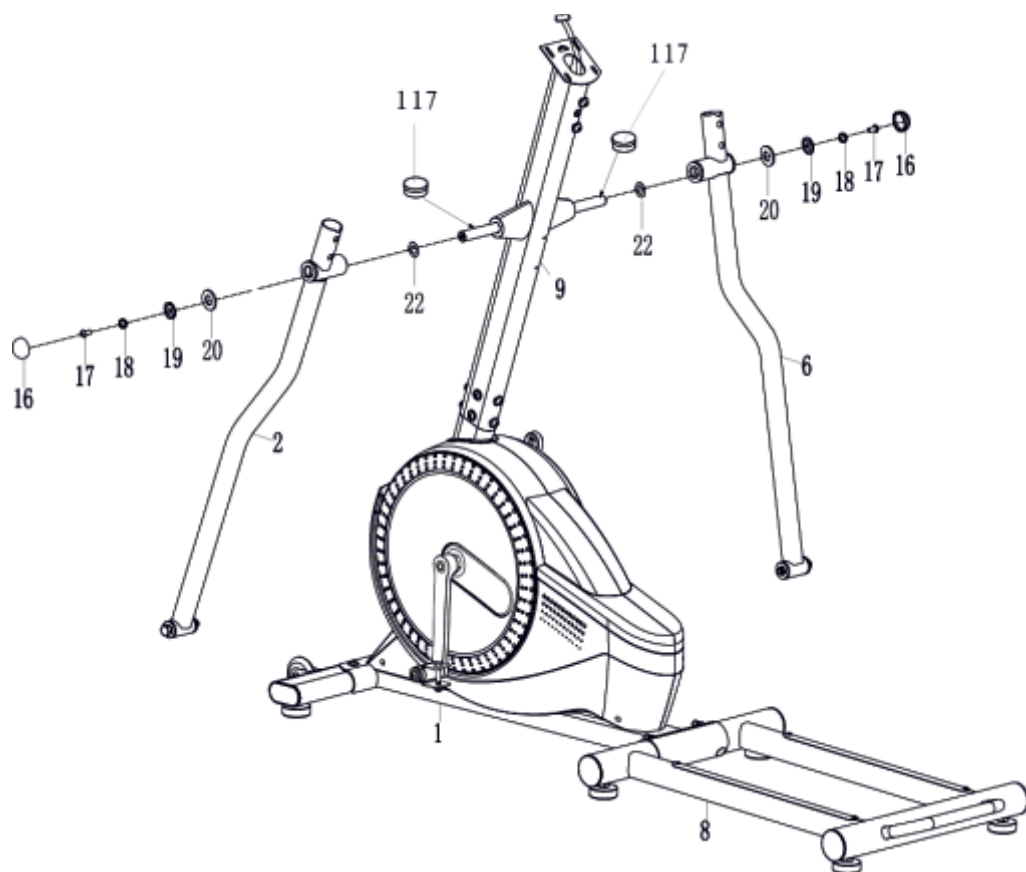


2



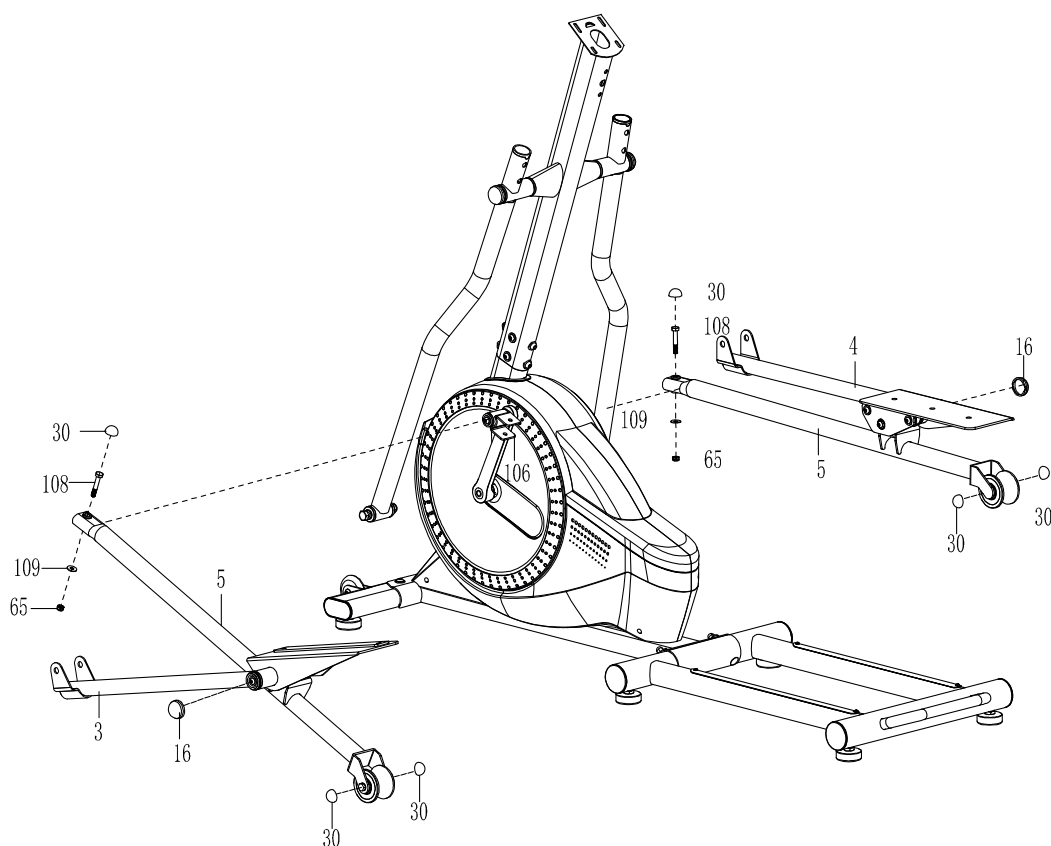


3



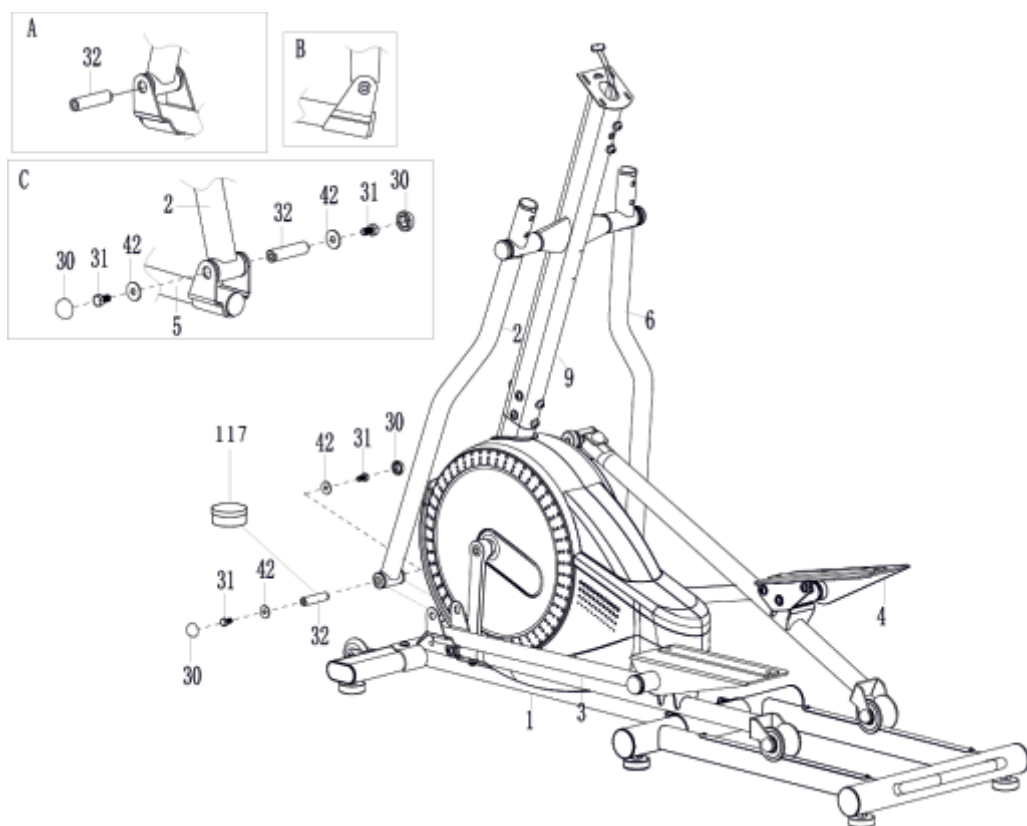


4



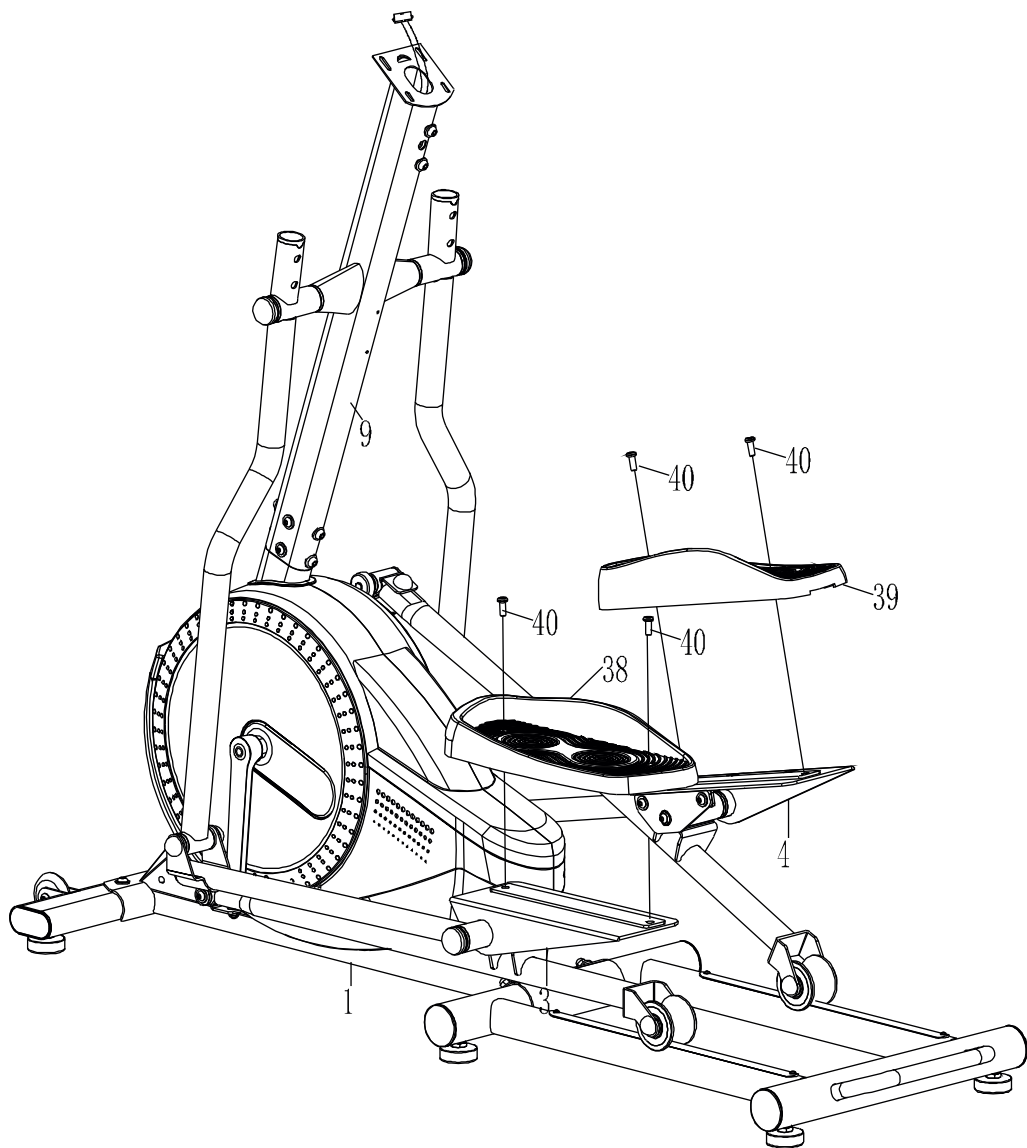


5



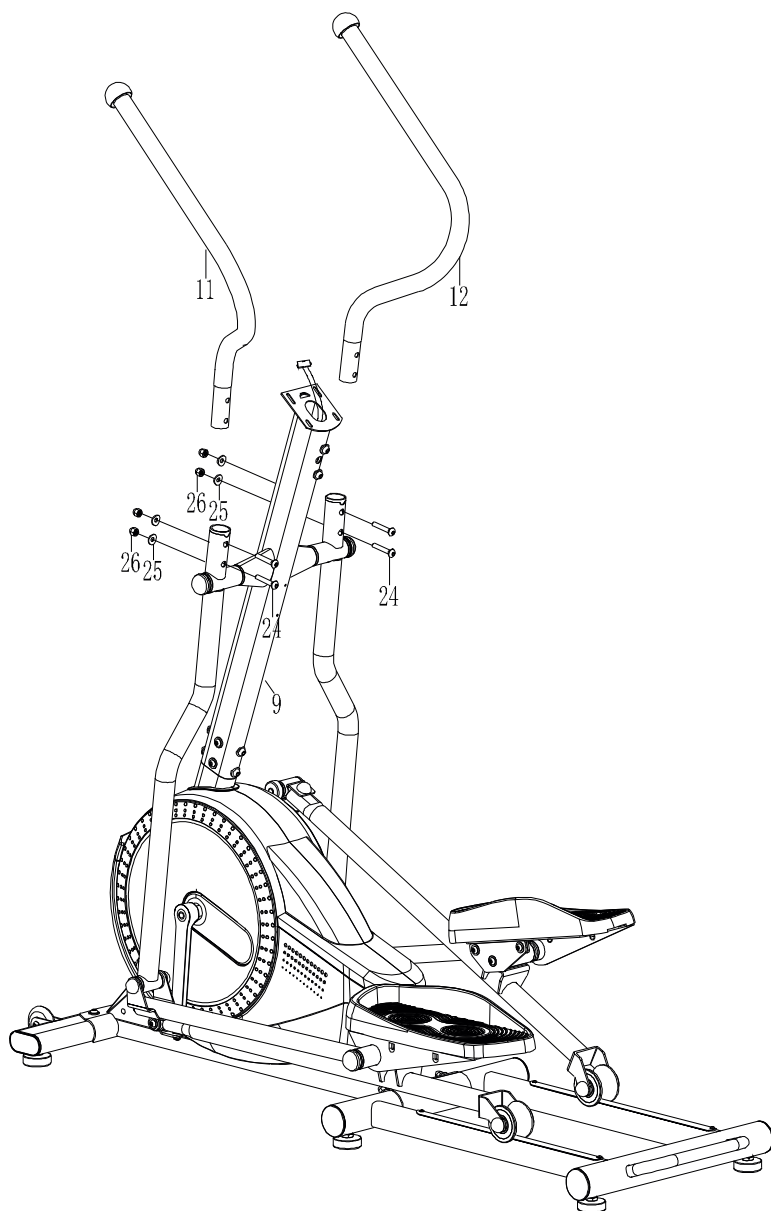


6



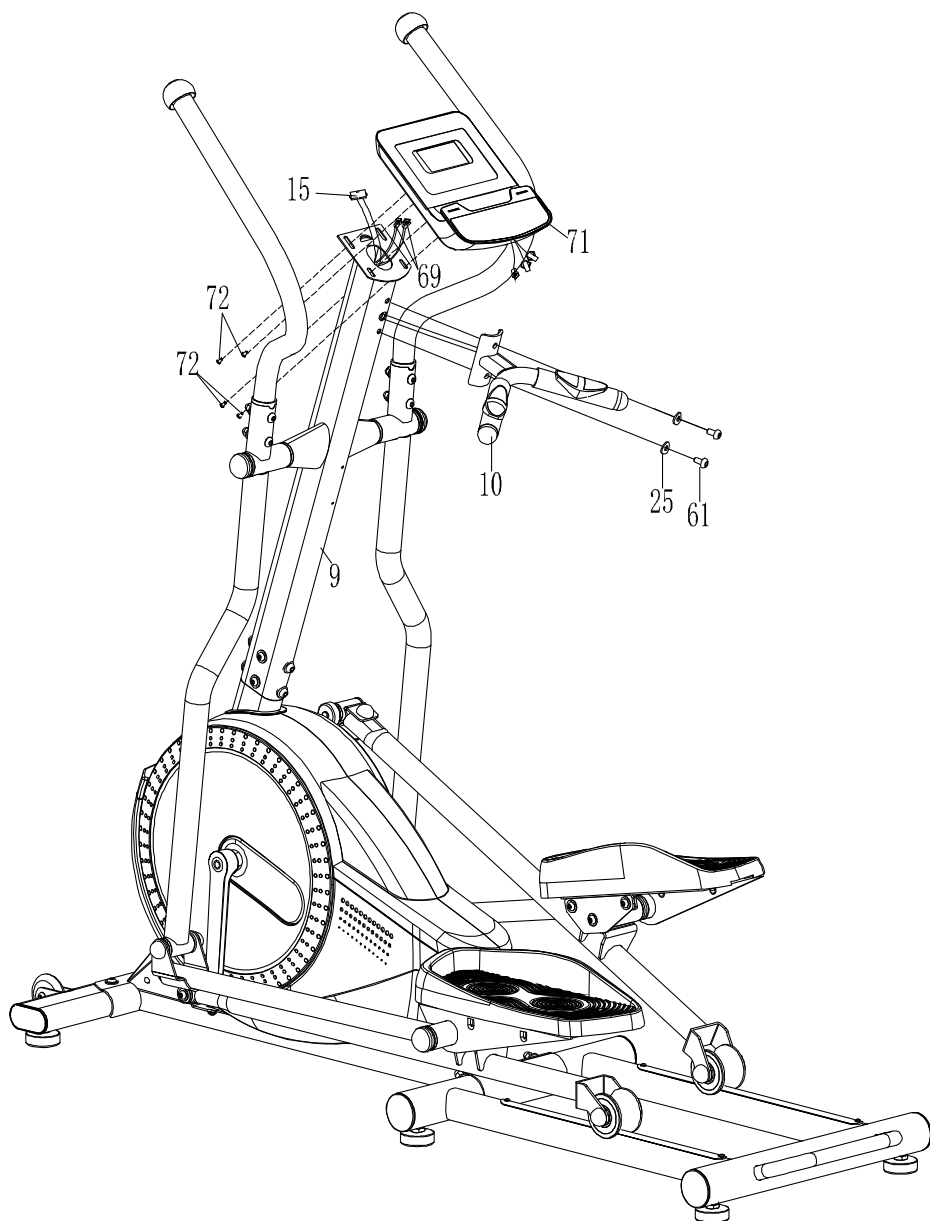


7



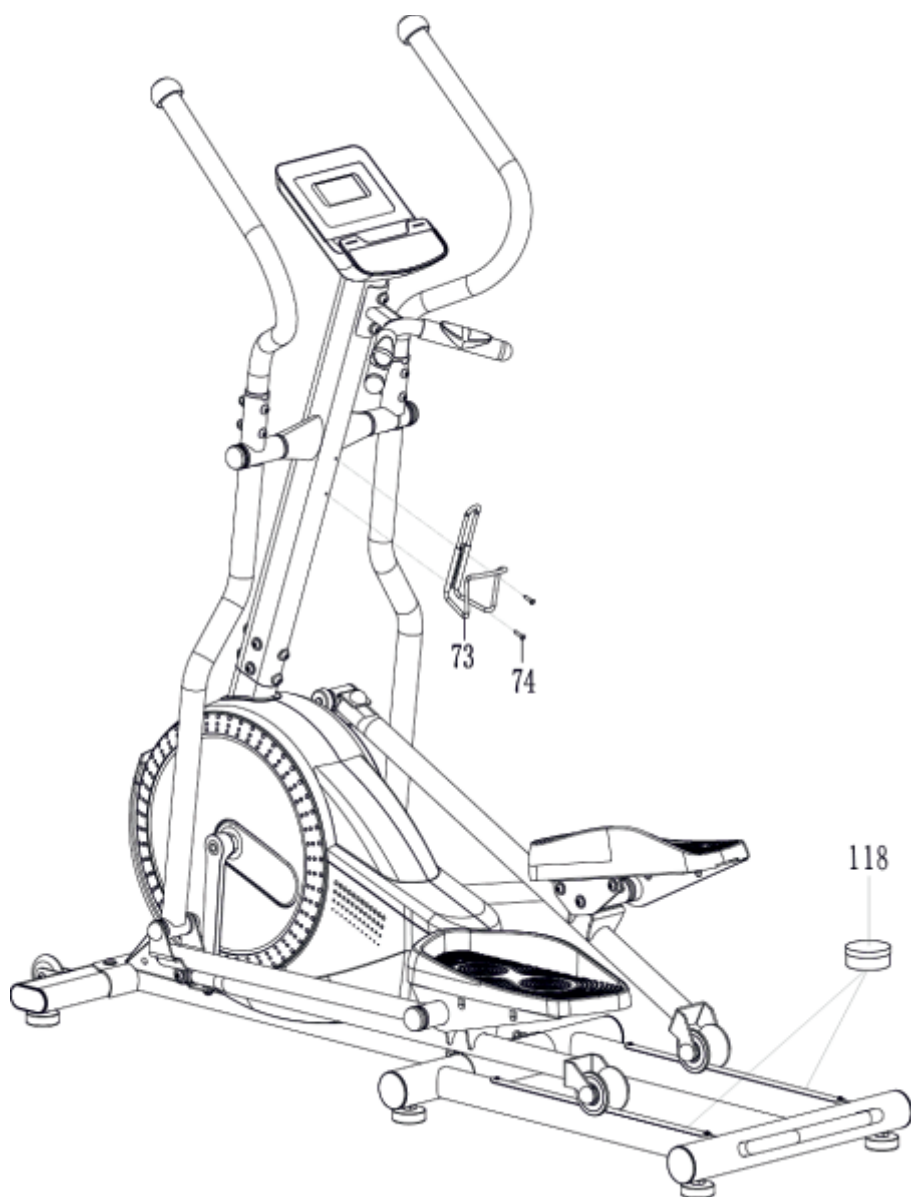


8



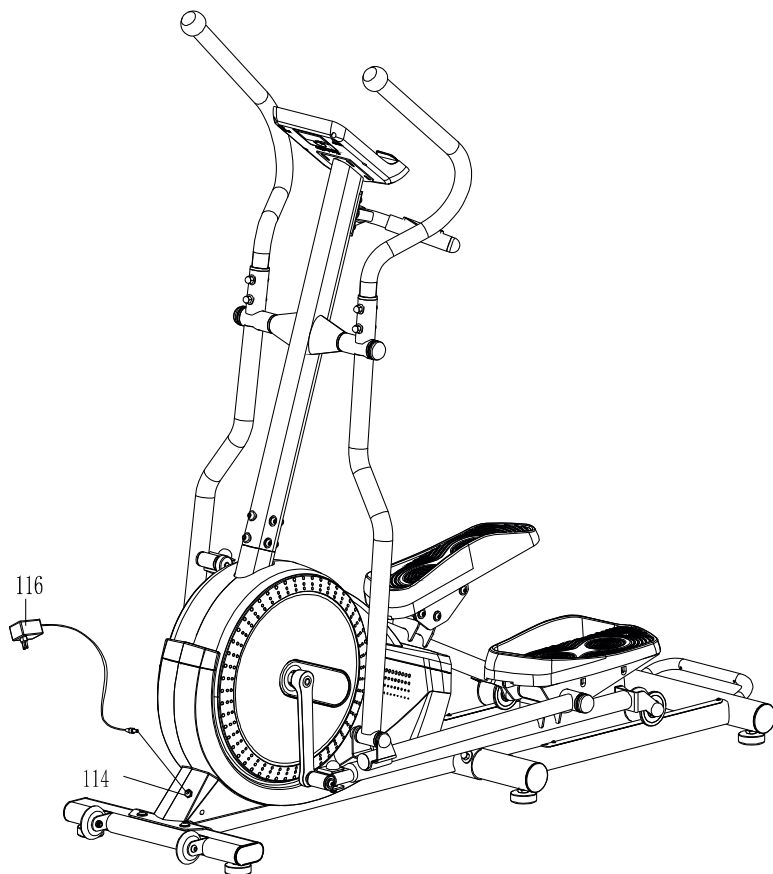


9





10



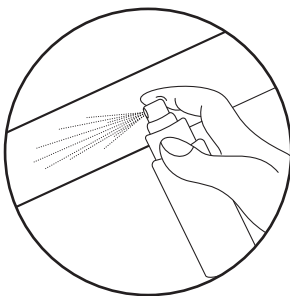
Poziomowanie

Dostosuj ustawienie urządzenia za pomocą stopek poziomujących.

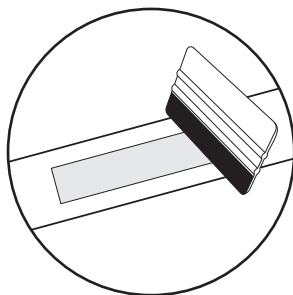
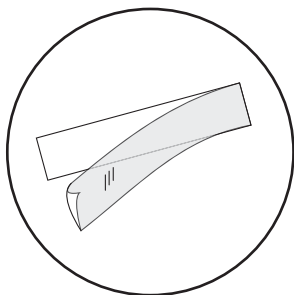




1. W celu prawidłowej aplikacji, wyczyść powierzchnię, na której ma być umieszczona naklejka. Użyj do tego łagodnego detergentu, wody lub specjalnego środka do odtłuszczania. Osusz powierzchnię czystą, suchą szmatką.



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



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



1. Widok wyświetlacza



2. Oznaczenia na wyświetlaczu

PROGRAM	Wyświetla wybrany program.
LEVEL	Wyświetla poziom oporu.
TIME	Wyświetla całkowity czas od rozpoczęcia treningu.
SPEED	Wyświetla bieżącą prędkość.
DIST	Wyświetla aktualnie przebyty dystans podczas treningu.
CAL	Wyświetla spalone kalorie od momentu rozpoczęcia treningu.
TARGET HR	Wyświetla ustawiony maksymalny poziom tętna.
PULSE	Wyświetla zmierzony puls.

3. Funkcje przycisków

ST/SP	• Uruchamia komputer. • Rozpoczyna i zatrzymuje trening. • Rozpoczyna i kończy program BODY FAT. • Resetuje wszystkie ustawienia. Aby zresetować dane przytrzymaj przycisk przez 3 sekundy.
-------	--



	• Zwiększa wartość wybranej funkcji. • Zwiększa stopień oporu podczas treningu.
	• Zmniejsza wartość wybranej funkcji. • Zmniejsza stopień oporu podczas treningu.
RECOVERY	• W trakcie wyświetlania wartości pulsu, pozwala przejść do funkcji RECOVERY – testu oceniającego Twoją sprawność fizyczną na podstawie szybkości unormowania się pulsu po zakończeniu treningu. • Po zakończeniu treningu połóż dłoń na sensorach pulsu, wciśnij RECOVERY i przytrzymaj dłoń na sensorach przez 1 minutę. Komputer wyświetli poziom sprawności w skali od 1 do 6, gdzie F1 jest najlepszym wynikiem a F6 najgorszym.
MODE	• Pozwala zmieniać wyświetlanie funkcji podczas treningu z: RPM do SPEED, ODO do DIST, WATT do CAL.
ENTER	• Pozwala wybrać parametr lub program oraz zatwierdzić ustawione wartości parametrów i wybrane tryby.

4. Główne funkcje komputera

4.1. Wybór programu

- Za pomocą przycisków + i - wybierz odpowiedni program. Zatwierdź ENTER.
- Za pomocą przycisków + i - ustaw odpowiednie wartości dla kolejnych parametrów wyświetlanych na ekranie: czas (TIME), dystans (DIST), kalorie (CAL) oraz wiek (AGE). Zmieniaj wartość parametru za pomocą klawiszy + i -. Zatwierdź ENTER.
- Po ustawieniu wszystkich parametrów, naciśnij ST/SP, aby rozpocząć trening.

4.2. Program manualny (P1)

- Wybierz program MANUAL w menu głównym.
- Za pomocą + i - ustaw odpowiednie wartości dla kolejnych parametrów wyświetlanych na ekranie.
- Po ustawieniu wszystkich parametrów, naciśnij ST/SP, aby rozpocząć trening.
- W trakcie treningu możesz zmieniać poziom oporu.

4.3. Programy predefiniowane (P2–P7)

- Wybierz jeden z 6 gotowych programów: P2–P7. Każdy program ma 16 poziomów oporu.
- Za pomocą + i - ustaw odpowiednie wartości dla kolejnych parametrów wyświetlanych na ekranie.
- Po ustawieniu wszystkich parametrów, naciśnij ST/SP, aby rozpocząć trening.

4.4. Program BODY FAT (P8)

- Wybierz program BODY FAT.
- Ustaw wartości dla parametrów: płeć, wzrost, waga oraz wiek za pomocą + i -. Zatwierdź przyciskiem ENTER.
- Naciśnij ST/SP, a następnie chwyć oboma dłońmi za sensory pulsu.
- Po 10 sekundach pomiaru, komputer wyświetli obliczenia: FAT – % tkanki tłuszczowej, BMR – wskaźnik podstawowej przemiany materii, BMI – wskaźnik masy ciała) oraz BODY TYPE – 5 typów sylwetki w zależności od zawartości tkanki tłuszczowej.
- Naciśnij ST/SP, aby wyjść z programu.

4.5. Program TARGET H.R (P9)

- Wybierz program TARGET H.R. Zatwierdź przyciskiem ENTER.
- Za pomocą + i - ustaw odpowiednie wartości dla kolejnych parametrów wyświetlanych na ekranie. Zatwierdź przyciskiem ENTER.
- Po ustawieniu wszystkich parametrów, naciśnij ST/SP, aby rozpocząć trening.

Uwaga! Jeżeli zmierzony puls podczas treningu będzie różny +/- 5 od ustawionej wartości, komputer automatycznie dostosuje obciążenie, aż do czasu unormowania się pulsu.



4.6. Program H.R.C (P10-12)

- W tym programie wyznaczasz górną granicę Twojego tętna, a program kontroluje, aby jej nie przekroczyć. Trening jest podzielony na strefy, które pozwalają na łatwy wybór i monitoring intensywności treningu. Maksymalne tętno ustalasz następująco:

$HR_{max} = \text{Tętno maksymalne} (220 - \text{wiek})$.

Przykład: 30-latek, $220 - 30 = 190$ uderzeń/min (bpm).

W tym programie do wyboru masz 3 rodzaje treningu:

- P10 – 60% HR_{max} ,
 - P11 – 75% HR_{max} ,
 - P12 – 85% HR_{max} .
- Wybierz program TARGET H.R. Zatwierdź przyciskiem ENTER.
 - Za pomocą + i - ustaw odpowiednie wartości dla kolejnych parametrów wyświetlanych na ekranie. Zatwierdź przyciskiem ENTER.
 - Po ustawieniu wszystkich parametrów, naciśnij ST/SP, aby rozpocząć trening.

4.7. Program użytkownika (P13)

Program pozwalający na utworzenie własnego treningu.

- Wybierz program użytkownika U1–P13. Zatwierdź przyciskiem ENTER.
- Za pomocą + i - ustaw odpowiednie wartości dla kolejnych parametrów wyświetlanych na ekranie (time, dist, cal, age, poziom oporu). Zatwierdź przyciskiem ENTER.
- Po ustawieniu wszystkich parametrów, naciśnij ST/SP, aby rozpocząć trening.

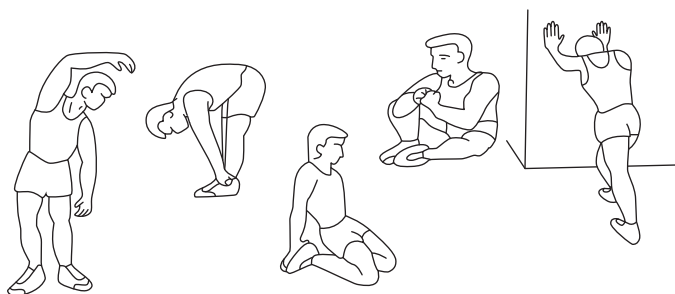
Uwaga! Jeśli wartość parametru będzie odliczana od wybranej wartości do zera, komputer wyda dźwięk, gdy liczenie zakończy się.



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

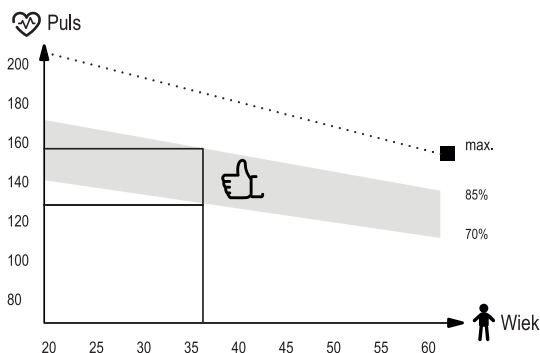
1. Rozgrzewka

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



2. Faza ćwiczeń

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



3. Faza odprężenia

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



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

PL Rozwiązywanie problemów



Problem	Możliwe rozwiązanie
Komputer nie wyświetla danych.	1. Zdemontuj komputer i sprawdź, czy przewody są prawidłowo połączone i czy nie są uszkodzone. 2. Sprawdź, czy baterie są prawidłowo umieszczone. 3. Baterie w komputerze mogą być wyczerpane. Wymień je na nowe.
Urządzenie w trakcie użytkowania wydaje niepokojące dźwięki.	Sprawdź, czy wszystkie części urządzenia są prawidłowo zamontowane. Dokręć śruby.
Komputer nie wyświetla pulsu lub wyświetlane wartości są nieprawidłowe.	1. Upewnij się, czy przewody sensora pulsu i komputera są prawidłowo połączone. 2. By zapewnić prawidłowy odczyt pulsu, przytrzymaj obie dłonie na sensorach. Pamiętaj, że pomiary systemu monitorowania tętna mogą być niedokładne. 3. Nie zaciskaj dłoni na sensorach zbyt mocno. Może to powodować błędy w pomiarach.
Sprzęt jest niestabilny.	Przekręć kociwkę tylnego stabilizatora, by wypoziomować urządzenie.



Warunki gwarancji

- 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
- Wady powstałe w okresie gwarancyjnym będą zazwyczaj usuwane bezpłatnie w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia wadliwego produktu. W przypadku konieczności wysłania urządzenia do naprawy za granicę lub sprowadzenia części zamiennych z zagranicy, naprawa może potrwać dłużej.
- Zastosowanie ma prawo kraju, do którego dostarczono towar, w tym przepisy dotyczące gwarancji. Konwencja CISG nie ma zastosowania.
- Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem.

PL Ochrona środowiska



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



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



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