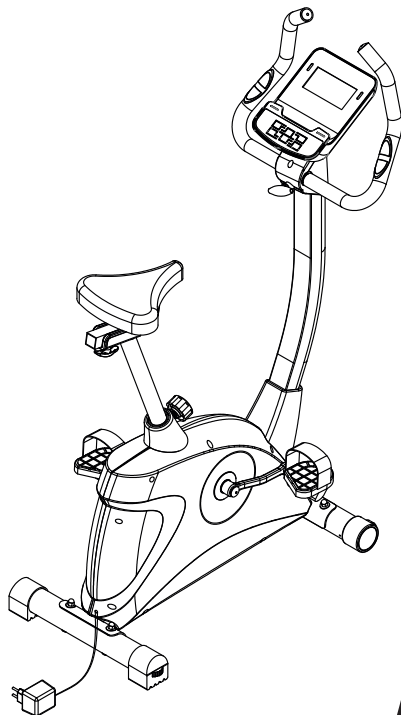




30'

HOST HS-005H

Tréninkový rotoped **CZ**

Heimtrainer **DE**

Exercise bike **EN**

Bicicleta estática **ES**

Vélo d'exercice **FR**

Cyclette **IT**

Hometrainer **NL**

Rower treningowy **PL**

Tréningový rotoped **SK**

Велотренажер **UA**



Scan me
www.hop-sport.com

	ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / EXPLODED VIEW / VISTA EXPLOSIONADA / SCHÉMA DÉMONTÉ / VISTA ESPLOSA / EXPLOSIEAANZICHT / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН	1
	NÁVOD K POUŽITÍ.	2
	BEDIENUNGSANLEITUNG	17
	INSTRUCTION	32
	MANUAL DE INSTRUCCIONES	47
	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	62
	MANUALE DI ISTRUZIONI.	77
	GEBRUIKSAANWIJZING.	92
	INSTRUKCJA OBSŁUGI	107
	NÁVOD NA POUŽITIE	122
	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	137





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 tréninku by děti měly být pod dohledem dospělých.
4. Přístroj by měl být skladován na suchém a teplém místě mimo přímého slunečního záření.
5. Vyvarujte se kontaktu počítače s vodou, protože voda by ho mohla poškodit nebo způsobit zkrat.
6. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
7. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
8. Zařízení umístěte na rovný, stabilní a čistý povrch.
9. K ochraně podlahy pod zařízením se doporučuje použít koberec, podložku nebo jiný podklad.
10. Pod strojem v oblasti montáže položte vhodnou základnu (např. gumovou podložku, dřevěnou základnu atd.), aby nedošlo ke znečištění.
11. Před zahájením tréninku zkontrolujte, zda je zařízení kompletní a zda jsou všechny části na svém místě.
12. Pokud máte jakékoliv zdravotní problémy / chronická onemocnění nebo jde-li o váš první trénink na tomto typu vybavení, před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Nesprávný nebo nadměrný trénink může způsobit zranění.
13. Před použitím zařízení se zahřejte.
14. Pokud během cvičení na přístroji pociťujete bolest, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závratě nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Před pokračováním v cvičení byste měli vyhledat lékařskou pomoc.
15. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech.
16. Nezapomeňte na zapínání pásů na pedálech.
17. 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.
18. 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).
19. Minimální volný prostor potřebný pro bezpečný provoz zařízení činí ne méně než dva metry.
20. Maximální povolená hmotnost uživatele je 150 kg.
21. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou ISO 20957-10:2018-03.

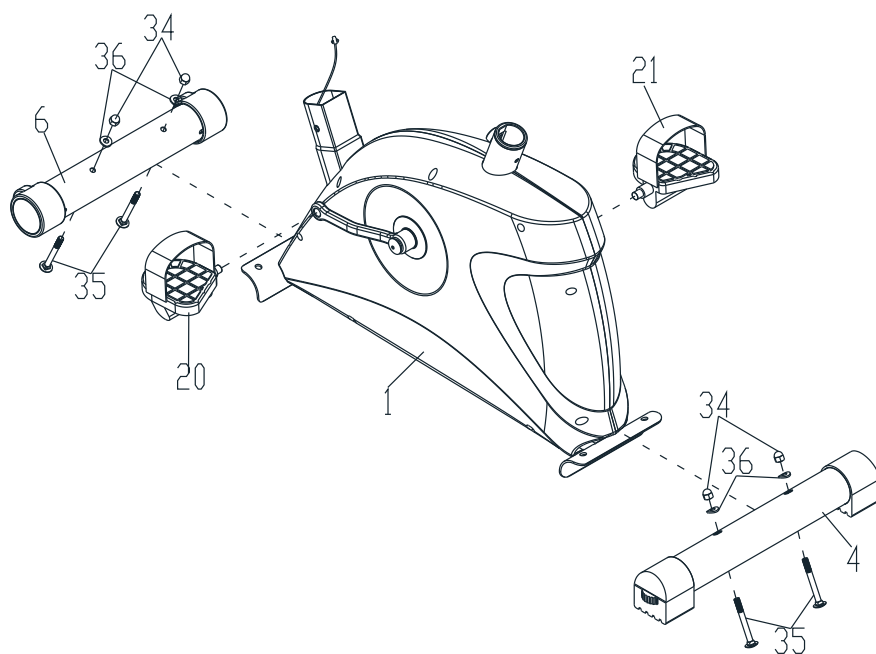
Seznam dílů

Č.	Popis	Ks.
1	Hlavní rám	1
2	Držák	1
3	Sloupek volantu	1
4	Zadní stabilizátor	1
6	Přední stabilizátor	1
7	Kabel	1
8	Otočný knoflík 8 M16	1
10	Počítač	1
15	Šroub ST 2,9×9,5	2
20	Levý pedál	1
21	Pravý pedál	1
24	Šroub M8×15	4
25	Sloupek sedadla	1
27	Sedadlo	1
34	Maticová zátka M8	4
35	Zajišťovací šroub M8×65	4
36	Zakřivená podložka $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$	6
38	Podložka $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$	5
42	Matice M8	3
43	Otočný knoflík	1
46	Napájecí kabel	1
47	Střední kabel	1
48	Kryt	1
51	Šroub ST 4,2×20	2
52	Kryt	1
53	Kabel snímače tepové frekvence	1
57	Šroub M5×10	2
58	Objímka	1
69	Kryt	1
70	Kryt	1
72	Podložka $\Phi 5 \times \Phi 9 \times 0,8$	1



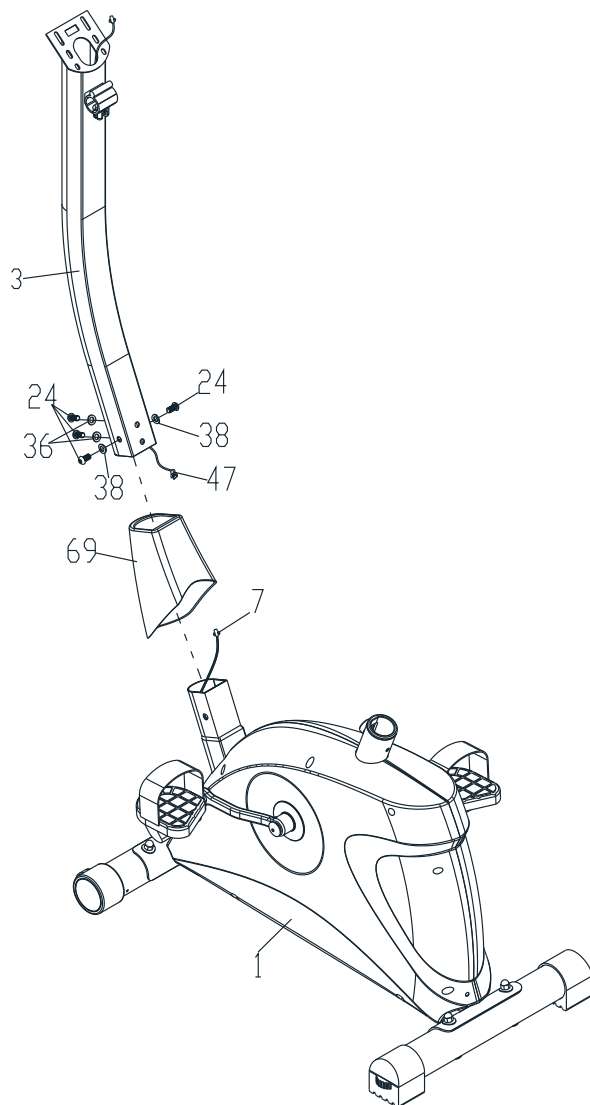
Montážní návod

1



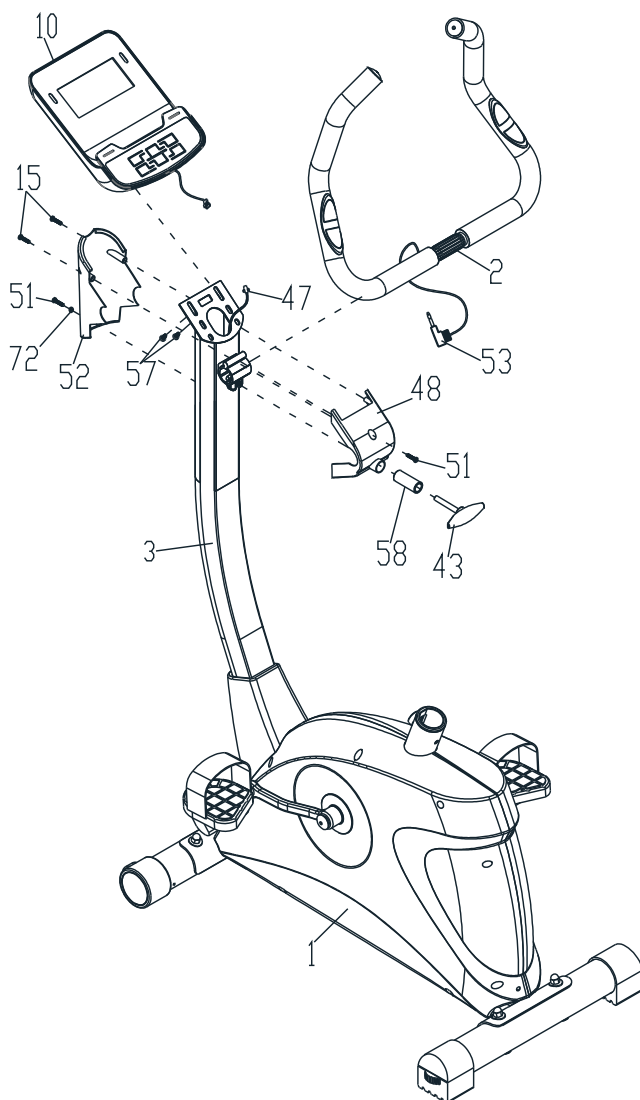


2



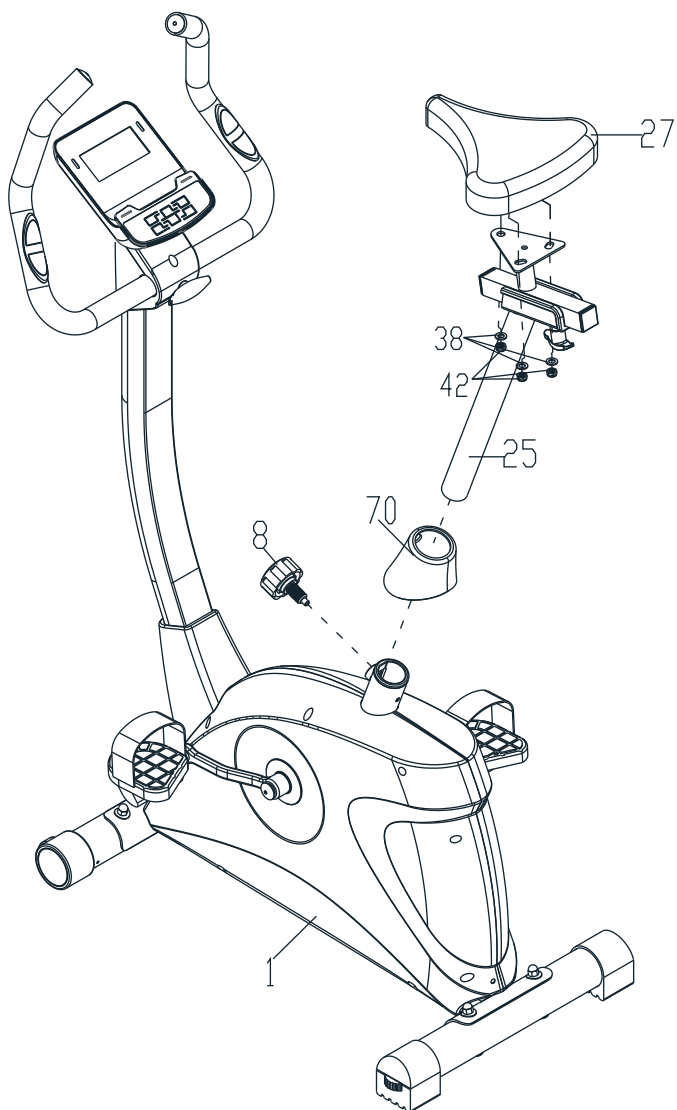


3



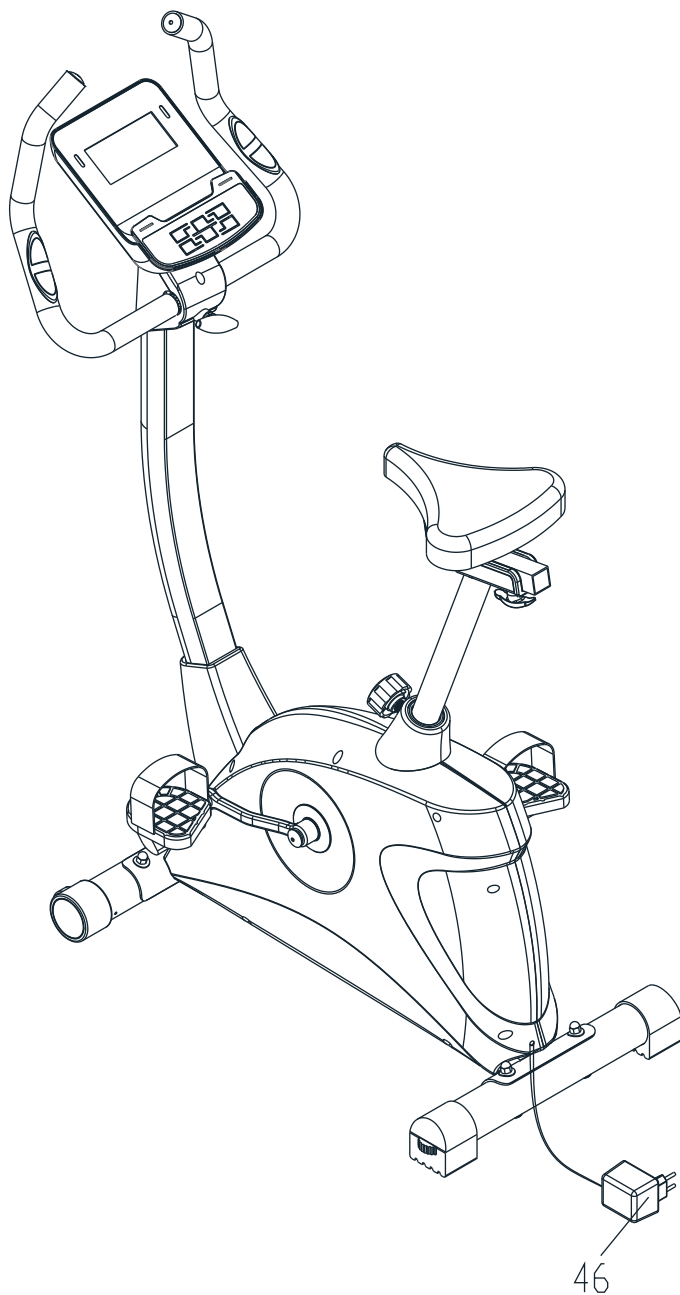


4





5





Nastavení volantu

Chcete-li nastavit volant, povolte otočný knoflík, nastavte volant do polohy a otočný knoflík utáhněte. Ujistěte se, že volant je správně namontován a nehybný.



Vertikální a horizontální nastavení sedadla

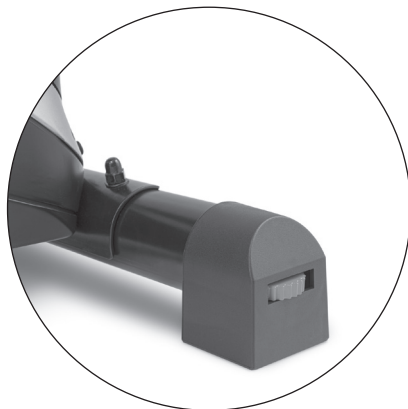
Chcete-li změnit polohu sedadla, odšroubujte otočný knoflík na sloupu, sedlo nastavte do správné polohy a otočný knoflík utáhněte.

Chcete-li nastavit vodorovnou polohu sedadla, odšroubujte knoflík na rukojeti sedadla, sedadlo nastavte do správné polohy a otočný knoflík utáhněte.



Vyrovnávání

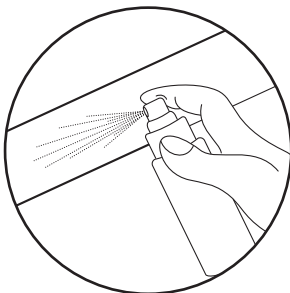
Upravte nastavení zařízení pomocí zadního stabilizátoru.



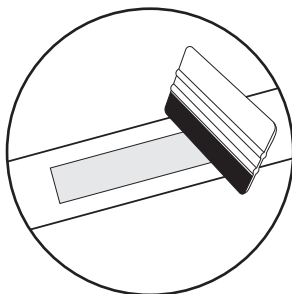
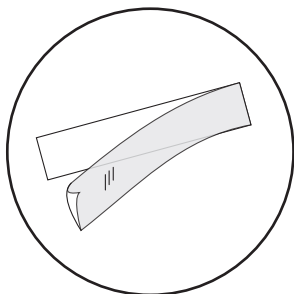


Přilepení nálepky*

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



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



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

* týká se produktů s nálepkami v sadě



1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

PROGRAM	Zobrazí vybraný program.
LEVEL	Zobrazuje úroveň odporu.
TIME	Zobrazuje celkový čas od začátku tréninku.
SPEED	Zobrazuje aktuální rychlost.
DIST	Zobrazí aktuální vzdálenost ujetou během tréninku.
CAL	Zobrazuje spálené kalorie od začátku tréninku.
TARGET HR	Zobrazí nastavený maximální úroveň tepu.
PULSE	Zobrazuje změřený puls.

3. Funkce tlačítek

ST/SP	• Spouští počítač. • Zahájí a zastaví trénink. • Spouští a ukončuje program BODY FAT. • Resetuje všechna nastavení. Pro resetování dat podržte tlačítko po dobu 3 sekund.
-------	--



	• Zvyšuje hodnotu vybrané funkce. • Zvyšuje odolnost během tréninku.
	• Snižuje hodnotu vybrané funkce. • Snižuje stupeň odporu během tréninku.
RECOVERY	• Při zobrazování hodnoty pulsu vám umožňuje přejít na funkci RECOVERY - test, který hodnotí vaši fyzickou zdatnost na základě míry normalizace pulsu po tréninku. • Po ukončení tréninku položte ruce na pulzní senzory, stiskněte RECOVERY a přidržte ruce na senzorech po dobu 1 minuty. Počítač zobrazuje úroveň zdatnosti na stupnici od 1 do 6, kde F1 je nejlepší výsledek a F6 je nejhorší.
MODE	Umožňuje změnit zobrazení funkcí během tréninku z RPM na SPEED, ODO na DIST, WATT na CAL.
ENTER	Umožňuje vybrat parametr nebo program a potvrdit nastavené hodnoty parametrů a vybrané režimy.

4. Hlavní funkce počítače

4.1. Výběr programu

- Pomocí tlačítek + a - vyberte příslušný program. Potvrďte stisknutím ENTER.
- Pomocí tlačítek + a - nastavte příslušné hodnoty pro další parametry zobrazené na obrazovce: čas (TIME), vzdálenost (DIST), kalorie (CAL) a věk (AGE). Změňte hodnotu parametru pomocí kláves + a -. Potvrďte stisknutím ENTER.
- Po nastavení všech parametrů zahajte trénink stisknutím ST/SP.

4.2. Manuální program (P1)

- V hlavní nabídce vyberte program MANUAL.
- Pomocí + a - nastavte příslušné hodnoty pro následující parametry zobrazené na obrazovce.
- Po nastavení všech parametrů zahajte trénink stisknutím ST/SP.
- Během tréninku můžete změnit úroveň odporu.

4.3. Přednastavené programy (P2–P7)

- Vyberte si jeden ze 6 hotových programů: P2 - P7. Každý program má 16 úrovní odporu.
- Pomocí + a - nastavte příslušné hodnoty pro další parametry zobrazené na obrazovce.
- Po nastavení všech parametrů zahajte trénink stisknutím ST/SP.

4.4. Program BODY FAT (P8)

- Vyberte program BODY FAT.
- Nastavte hodnoty parametrů: pohlaví, výška, hmotnost a věk pomocí + a -. Potvrďte stisknutím ENTER.
- Stiskněte tlačítko ST/SP a oběma rukama uchopte snímače pulzu.
- Po 10 sekundách měření zobrazí počítač následující výpočty: FAT -% tělesného tuku, BMR - bazální metabolismus, BMI - index tělesné hmotnosti a BODY TYPE - 5 typů figury v závislosti na obsahu tělesného tuku.
- Stisknutím tlačítka ST/SP program ukončíte.

4.5. Program TARGET H.R (P9)

- Vyberte program TARGET H.R. Potvrďte stisknutím ENTER.
- Pomocí + a - nastavte příslušné hodnoty pro další parametry zobrazené na obrazovce. Potvrďte stisknutím ENTER.
- Po nastavení všech parametrů zahajte trénink stisknutím ST/SP.

Pozor! Pokud se naměřený puls během tréninku liší +/- 5 od nastavené hodnoty, počítač automaticky upraví zátěž, dokud se puls normalizuje.



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

- V tomto programu nastavíte horní limit tepu a program řídí, abyste jej nepřekračovali. Trénink je rozdělen do zón, které umožňují snadný výběr a sledování intenzity tréninku. Maximální tep nastavíte následovně:

HRmax = maximální tep (220 let).

Příklad: 30letý, $220 - 30 = 190$ tepů / min (bpm).

V tomto programu máte na výběr 3 typy tréninku:

- P10 - 60% HRmax,
 - P11 - 75% HRmax,
 - P12 - 85% HRmax.
- Vyberte program TARGET H.R. Potvrďte stisknutím ENTER.
 - Pomocí + a – nastavte příslušné hodnoty pro další parametry zobrazené na obrazovce. Potvrďte stisknutím ENTER.
 - Po nastavení všech parametrů zahajte trénink stisknutím ST/SP.

4.7. Uživatelský program (P13)

Program vám umožní vytvořit si vlastní trénink.

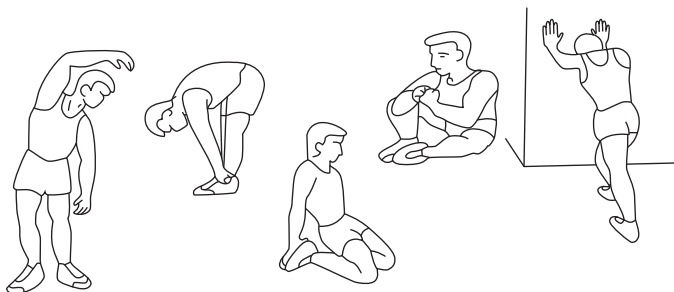
- Vyberte uživatelský program U1 - P13. Potvrďte stisknutím ENTER.
- Pomocí + a – nastavte příslušné hodnoty pro další parametry zobrazené na obrazovce (čas, vzdálenost, cal, věk, úroveň odporu). Potvrďte stisknutím ENTER.
- Po nastavení všech parametrů zahajte trénink stisknutím ST/SP.

Pozor! Pokud se hodnota parametru odpočítává z vybrané hodnoty na nulu, počítač po ukončení počítání vydá zvuk.

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

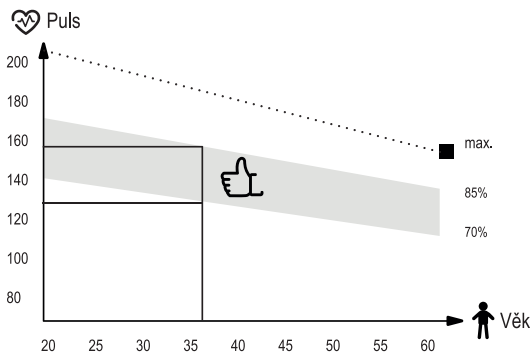
1. Rozcvička

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



2. Fáze tréninku

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



3. Relaxační fáze

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



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 hadřík mírně navlhčený vodou nebo případně vodou s mýdlem. Nepoužívejte žádné silné čisticí prostředky a ani materiály, které mohou zařízení poškodit. Zvláštní pozornost je třeba věnovat plastovým komponentům.
4. Po každém použití odstraňte ze zařízení všechny stopy potu a nečistot.

CZ Řešení problémů



Problém	Řešení
Počítač nezobrazuje údaje	Demontujte počítač a zkontrolujte, zda jsou kabely správně připojeny a zda nejsou poškozeny.
Zařízení vydává rušivé zvuky během používání.	Zkontrolujte, zda jsou všechny části zařízení správně namontovány. Utáhněte šrouby.
Neukazují se hodnoty pulsu, nebo hodnoty jsou špatné.	1. Ujistěte se, že převody měření pulsu jsou správně připevněny. 2. Aby jste zajistili správné měření pulsu držte obě dlaně na senzorech. Pamatujte, že systémměření pulsu nemusí být zcela přesný. 3. Příliš pevné uchopení senzorů pulsu. Držte dlaně na senzorech pulsu a nesvírejte dlaně příliš pevně.
Zařízení není stabilní.	Nastavte koncovku zadního stabilizátoru tak, aby jste dali stroj do roviny.



Záruční podmínky

1. Zákazník má následující možnosti uplatnění reklamace:
 - prostřednictvím kroků na webové stránce: <https://hop-sport.cz/servis/>
 - písemně na adresu:
Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
 - e-mailem: info@hop-sport.cz
2. Reklamáce včetně odstranění vady musí být vyřízena a kupující o tom musí být informován nejpozději do třiceti (30) dnů ode dne uplatnění reklamace, pokud se prodávající s kupujícím nedohodne na delší lhůtě. Pokud je třeba poslat produkt na opravu do zahraničí nebo 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.

CZ Ochrana životního prostředí



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



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



Návod k použití byl vytištěn na recyklovatelném papíře. Třídte ho v souladu s platnými pravidly.

DE Warnungen



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

1. 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. Vermeiden Sie, dass der Computer mit Wasser in Kontakt kommt, da dies Beschädigungen oder einen Kurzschluss verursachen kann.
6. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
7. Jeweils eine Person kann das Gerät benutzen.
8. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, stabile, saubere und freie Oberfläche.
9. Es wird empfohlen, einen Teppich, eine Matte oder eine andere Unterlage zu verwenden, um den Boden unter dem Gerät zu schützen.
10. Legen Sie im Montagebereich eine geeignete Unterlage (z. B. eine Gummimatte, eine Holzunterlage usw.) unter das Gerät, um Verschmutzungen zu vermeiden.
11. Bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät vollständig und alle Teile vorhanden sind.
12. 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.
13. Wärmen Sie sich auf, bevor Sie das Gerät benutzen.
14. 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.
15. Tragen Sie keine langen, losen Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten.
16. Denken Sie daran, die an den Pedalen befestigten Riemen festzuzschnallen.
17. 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.
18. 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 Kontaktdaten finden Sie später im Handbuch).
19. Der für den sicheren Betrieb des Geräts erforderliche Mindestfreiraum beträgt mindestens zwei Meter.
20. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 150 kg.
21. Das Gerät wurde gemäß der Norm ISO 20957-10:2018-03 hergestellt.

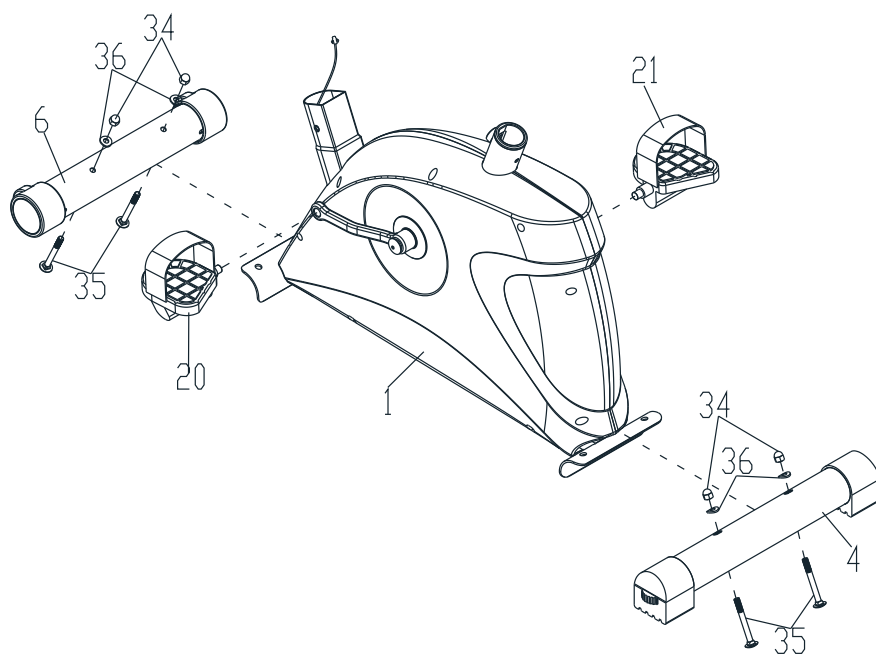
Stückliste

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Hauptrahmen	1
2	Lenker	1
3	Lenkersäule	1
4	Standfuß hinten	1
6	Standfuß vorne	1
7	Kabel	1
8	Feststellknopf M16	1
10	Computer	1
15	Schraube ST 2,9×9,5	2
20	Pedal links	1
21	Pedal rechts	1
24	Schraube M8×15	4
25	Sattelstütze	1
27	Sattel	1
34	Schraubenmutterstopfen M8	4
35	Schlossschraube M8×65	4
36	Gebogene Unterlegscheibe $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$	6
38	Unterlegscheibe $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$	5
42	Schraubenmutter M8	3
43	Feststellschraube	1
46	Netzkabel	1
47	Mittleres Kabel	1
48	Abdeckung Lenker	1
51	Schraube ST 4,2×20	2
52	Abdeckung	1
53	Pulssensorkabel	1
57	Schraube M5×10	2
58	Hülse	1
69	Abdeckung Lenkersäule	1
70	Abdeckung Sattelstütze	1
72	Unterlegscheibe $\Phi 5 \times \Phi 9 \times 0.8$	1



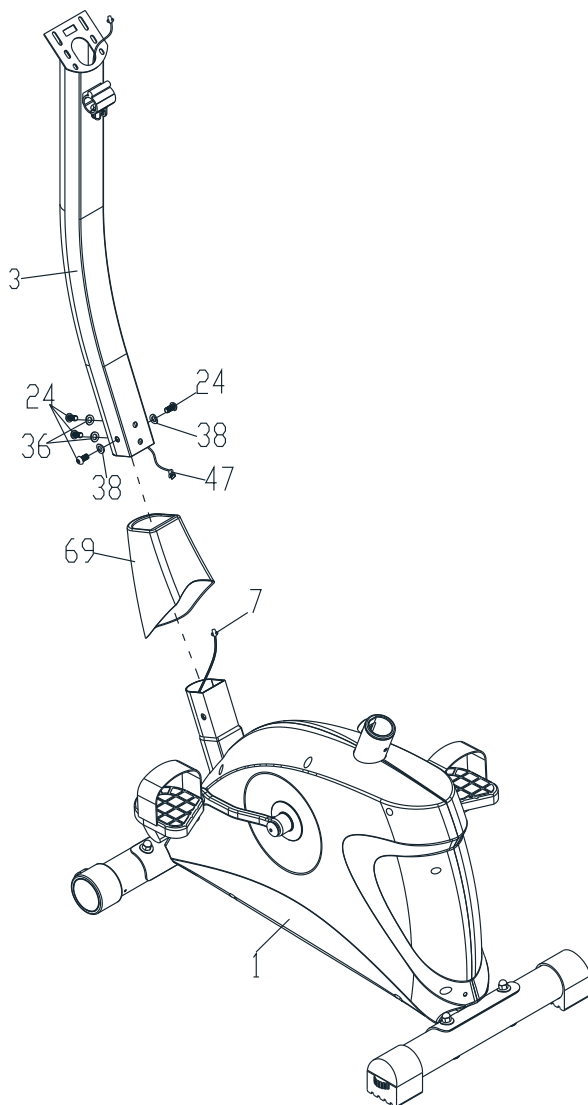
Montageanleitung

1



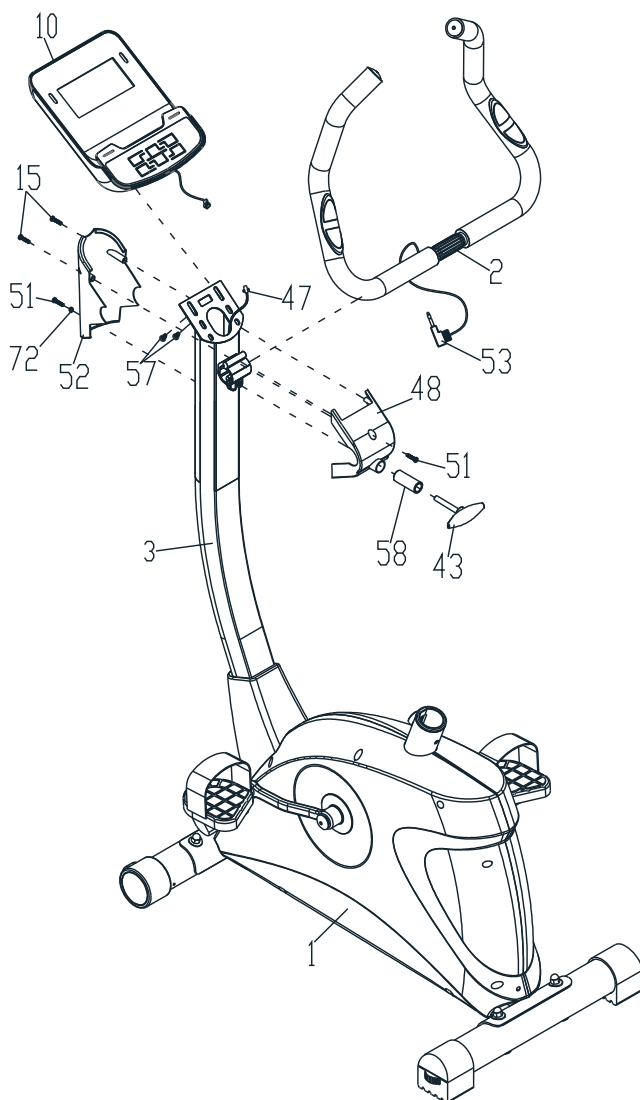


2



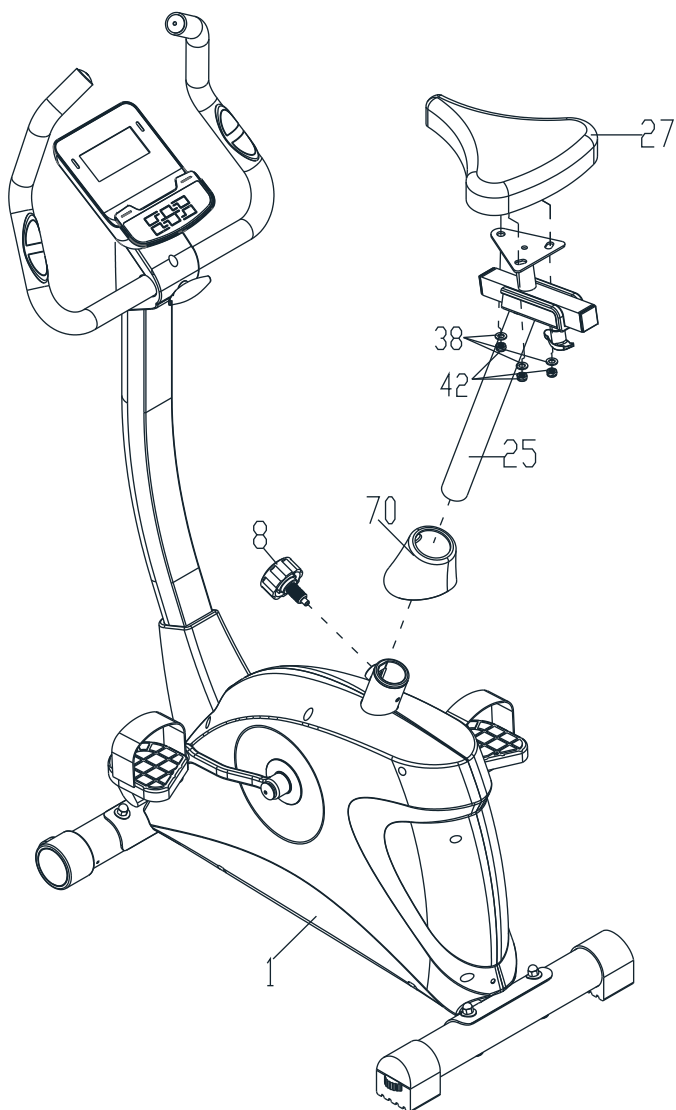


3



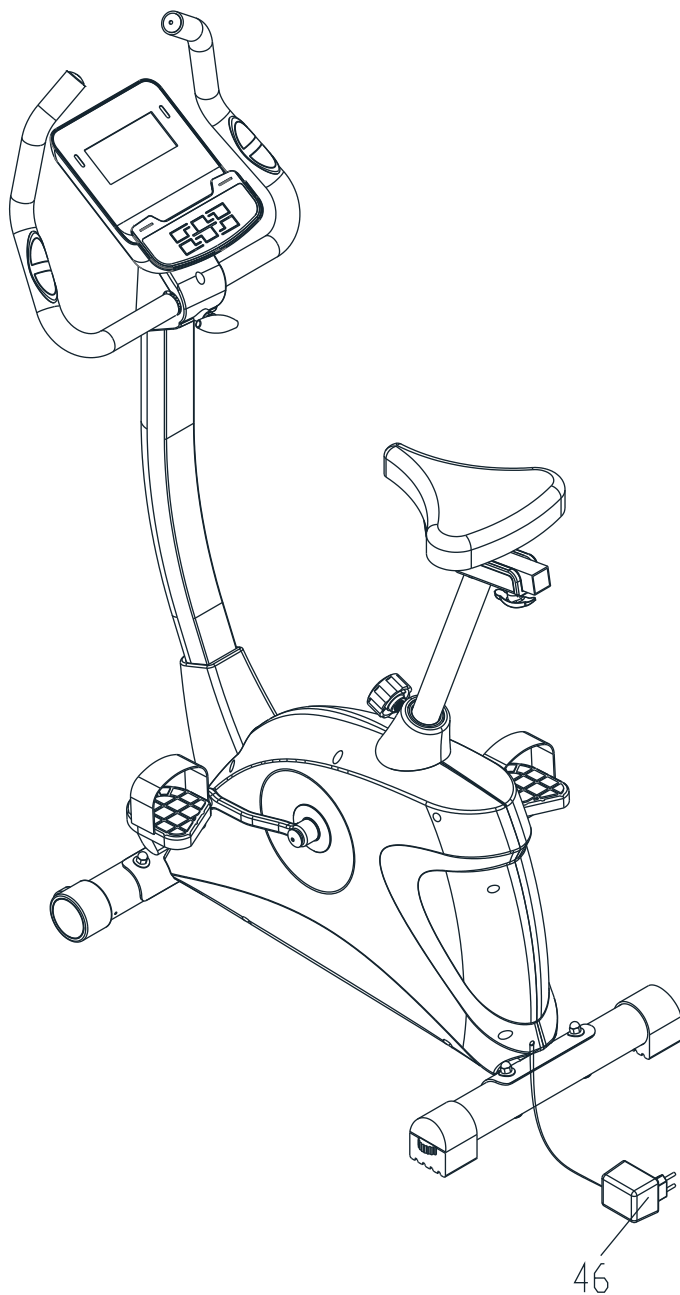


4





5





Lenkereinstellung

Um die Lenkerposition einzustellen, drehen Sie den Feststellknopf an der Lenksäule los, schieben Sie den Lenker in die gewünschte Position und drehen Sie den Feststellknopf anschließend wieder fest. Vergewissern Sie sich, dass sich der Lenker nicht bewegen lässt.



Horizontale und vertikale Einstellung des Sattels

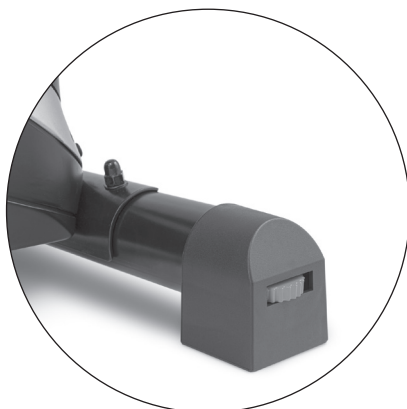
Um die gewünschte Sitzhöhe einzustellen, drehen Sie den Feststellknopf am Sattelstützrohr los, schieben Sie den Sattel in die gewünschte Höhe und drehen Sie den Feststellknopf anschließend wieder fest.

Um den Sattel waagrecht auszurichten, drehen Sie die Feststellschraube am Sattel los, schieben Sie den Sattel in die gewünschte Position und drehen Sie die Feststellschraube anschließend wieder fest.



Nivellierung

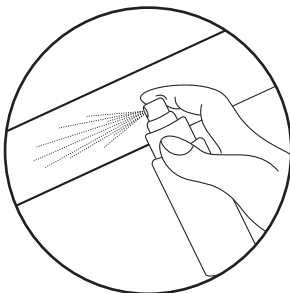
Passen Sie die Geräteeinstellung mit dem hinteren Stabilisator an.



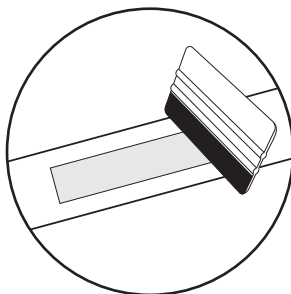
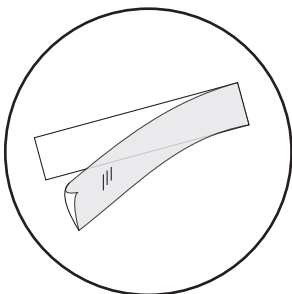


Anbringung des Aufklebers*

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



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



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

* gilt für Produkte mit Aufklebern im Set



1. Display



2. Computer Anzeige

PROGRAM	Zeigt das ausgewählte Programm an.
LEVEL	Zeigt die Widerstandsstufe an.
TIME	Zeigt die Gesamtzeit seit Beginn des Trainings an.
SPEED	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.
DIST	Zeigt die tatsächlich zurückgelegte Strecke an.
CAL	Zeigt die verbrannten Kalorien an.
TARGET HR	Zeigt den eingestellten Maximalpegel an.
PULSE	Zeigt den gemessenen Puls an.

3. Tasten

ST/SP	• Startet den Computer. • Startet und beendet das Training. • Startet und beendet das Programm BODY FAT. • Setzt alle Einstellungen zurück. Um die Daten zurückzusetzen, halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt.
--------------	--



	• Erhöht den Wert der ausgewählten Funktion. • Erhöht den Widerstand während des Trainings.
	• Reduziert den Wert der ausgewählten Funktion. • Reduziert den Widerstand während des Trainings.
RECOVERY	• Während der Pulswert angezeigt wird, können Sie zur RECOVERY-Funktion wechseln - einem Test, der Ihre körperliche Fitness anhand der Normalisierungsrate des Pulses nach dem Training bewertet. • Legen Sie nach Beendigung Ihres Trainings Ihre Hände auf die Pulssensoren, drücken Sie RECOVERY und halten Sie Ihre Hände 1 Minute lang auf den Sensoren. Der Computer zeigt den Wirkungsgrad auf einer Skala von 1 bis 6 an, wobei F1 das beste Ergebnis und F6 das schlechteste ist.
MODE	Sie können die Funktionsanzeige während des Trainings von RPM auf SPEED, ODO auf DIST, WATT auf CAL ändern.
ENTER	Hier können Sie einen Parameter oder ein Programm auswählen und die eingestellten Parameterwerte und ausgewählten Modi bestätigen.

4. Hauptfunktionen des Computers

4.1. Programmauswahl

- Wählen Sie mit den Tasten + und – das entsprechende Programm aus. Bestätigen Sie mit ENTER.
- Stellen Sie mit den Tasten + und – die entsprechenden Werte für die auf dem Bildschirm angezeigten Parameter ein: Zeit (ZEIT), Entfernung (DIST), Kalorien (CAL) und Alter (AGE). Ändern Sie den Parameterwert mit den Tasten + und –. Bestätigen Sie mit ENTER.
- Nachdem Sie alle Parameter eingestellt haben, drücken Sie ST/SP, um das Training zu starten.

4.2. Manuelles Programm (P1)

- Wählen Sie im Hauptmenü das Programm MANUAL.
- Verwenden Sie + und –, um die entsprechenden Werte für die nachfolgenden Parameter festzulegen, die auf dem Bildschirm angezeigt werden.
- Nachdem Sie alle Parameter eingestellt haben, drücken Sie ST/SP, um das Training zu starten.
- Während des Trainings können Sie die Widerstandsstufe ändern.

4.3. Vordefinierte Programme (P2–P7)

- Wählen Sie eines von sechs vorgefertigten Programmen: P2 - P7. Jedes Programm hat 16 Widerstandsstufen.
- Verwenden Sie + und –, um die entsprechenden Werte für die nachfolgenden Parameter festzulegen, die auf dem Bildschirm angezeigt werden.
- Nachdem Sie alle Parameter eingestellt haben, drücken Sie ST/SP, um das Training zu starten.

4.4. BODY FAT-Programm (P8)

- Wählen Sie das Programm BODY FAT.
- Stellen Sie die Werte für die Parameter ein: Geschlecht, Größe, Gewicht und Alter mit + und –. Bestätigen Sie mit ENTER.
- Drücken Sie ST/SP und fassen Sie die Pulssensoren mit beiden Händen an.
- Nach 10 Sekunden zeigt der Computer die folgenden Berechnungen an: FAT -% Körperfett, BMR - Grundumsatz, BMI - Body Mass Index und BODY TYPE - 5 Körpertypen je nach Körperfettgehalt.
- Drücken Sie ST/SP, um das Programm zu beenden.

4.5. TARGET H.R (P9) Programm

- Wählen Sie das Programm TARGET H.R. Bestätigen Sie mit ENTER.
- Verwenden Sie + und –, um die entsprechenden Werte für nachfolgende Parameter festzulegen, die auf dem Bildschirm angezeigt werden. Bestätigen Sie mit ENTER.
- Nachdem Sie alle Parameter eingestellt haben, drücken Sie ST/SP, um das Training zu starten.

ACHTUNG! Wenn der gemessene Puls während des Trainings um +/- 5 vom eingestellten Wert abweicht, passt der Computer die Last automatisch an, bis sich der Puls normalisiert.



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

- In diesem Programm legen Sie die Obergrenze Ihrer Herzfrequenz fest und das Programm steuert Sie, diese nicht zu überschreiten. Das Training ist in Zonen unterteilt, die eine einfache Auswahl und Überwachung der Trainingsintensität ermöglichen. Sie stellen Ihre maximale Herzfrequenz wie folgt ein:
HRmax = Maximale Herzfrequenz (220-Alter).
Beispiel: 30 Jahre alt, $220 - 30 = 190$ Schläge / min (bpm).
In diesem Programm haben Sie drei Arten vom Training zur Auswahl:
 - P10 - 60% HRmax,
 - P11 - 75% HRmax,
 - P12 - 85% HRmax.
- Wählen Sie das Programm TARGET H.R. Bestätigen Sie mit ENTER.
- Stellen Sie mit + und - die entsprechenden Werte für die auf dem Bildschirm angezeigten Parameter ein. Bestätigen Sie mit ENTER.
- Nachdem Sie alle Parameter eingestellt haben, drücken Sie ST/SP, um das Training zu starten.

4.7. Benutzerprogramm (P13)

Mit dem Programm können Sie Ihr eigenes Training erstellen.

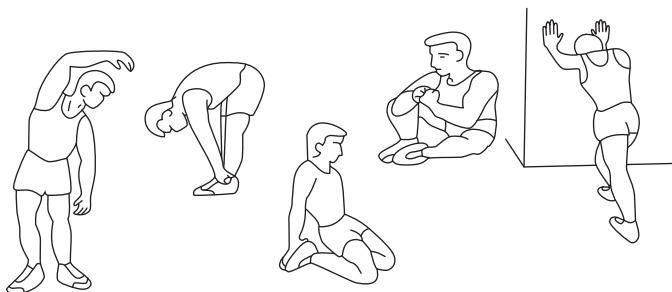
- Wählen Sie das Benutzerprogramm U1 - P13. Bestätigen Sie mit ENTER.
- Verwenden Sie + und -, um geeignete Werte für nachfolgende Parameter festzulegen, die auf dem Bildschirm angezeigt werden (Zeit, Entfernung, Kal., Alter, Widerstandsstufe). Bestätigen Sie mit ENTER.
- Nachdem Sie alle Parameter eingestellt haben, drücken Sie ST/SP, um das Training zu starten.

ACHTUNG! Wenn der Parameterwert vom ausgewählten Wert auf Null heruntergezählt wird, gibt der Computer einen Ton, wenn die Zählung beendet ist.

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.

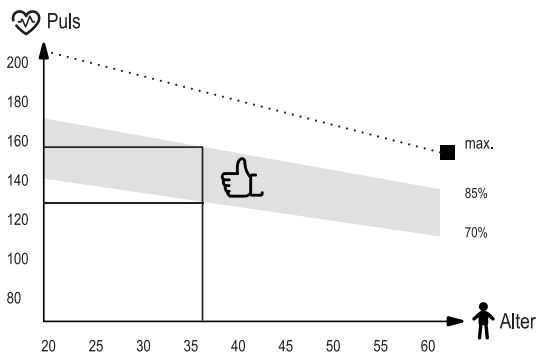
1. Aufwärm-phase

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
Der Computer zeigt keine Daten an.	Bauen Sie den Computer auseinander und prüfen Sie, ob die Kabel richtig angeschlossen und nicht beschädigt sind.
Das Gerät macht während des Gebrauchs störende Geräusche.	Überprüfen Sie, ob alle Teile des Geräts korrekt installiert sind. Ziehen Sie die Schrauben an.
Die Herzfrequenz wird nicht angezeigt oder die Herzfrequenzanzeige zeigt Unregelmäßigkeiten.	1. Überprüfen Sie, ob die Verbindungen des Sensorkabels und des Computers richtig angeschlossen sind. 2. Um eine korrekte Pulsmessung zu erhalten, müssen Sie beide Hände auf die Sensoren auflegen. Denken Sie daran, dass die Messungen des Herzfrequenzüberwachungssystems möglicherweise ungenau sein können. 3. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umgriffen. Dies kann zu Messfehlern führen.
Das Gerät wackelt.	Drehene Sie die Endkappe am hinteren Fußrohr, um das Gerät auszurichten.



Gewährleistungsbedingungen

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

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

Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Deutschland

- via E-Mail

	Reklamationsformular	E-mail
DE	www.hop-sport.de/reklamation/	service@hop-sport.de
AT	www.hop-sport.at/reklamation/	service@hop-sport.com

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

DE Umweltschutz



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



Gebrauchte elektrische Geräte (einschließlich eines Computers) sind recycelbare Materialien – sie dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden, da sie Substanzen enthalten können, die für die menschliche Gesundheit und die Umwelt gefährlich sein können! Bitte helfen Sie aktiv beim wirtschaftlichen Umgang mit natürlichen Ressourcen und beim Umweltschutz, indem Sie dieses Gerät bei der entsprechenden Rücknahmestelle abgeben.



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



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

1. Full safety and effectiveness 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. Avoid contact of the electric devices with water as it may cause damage or short circuit.
6. Our equipment is not suitable for rehabilitation purposes.
7. The equipment should be used by only one person at a time.
8. Place your device on the horizontal and even surface. Make sure the location you choose is stable, clean and free of other items.
9. It is recommended to use carpet, mat or other pad under the device to protect the floor.
10. Put the proper base (e.g. rubber mat, wooden base etc.) under the device in assembly area to avoid mess.
11. Before training, check that the equipment is complete and that all parts are in the right places.
12. 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.
13. Warm-up before using the device.
14. 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.
15. Avoid wearing long, loose clothing while using the device, as it can get caught in the moving elements of the equipment.
16. Remember to fasten the straps on the pedals.
17. 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.
18. 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).
19. The minimum space required for safe use of the device is no less than two meters.
20. The maximum permissible user weight is 150 kg.
21. The device was made in accordance with the ISO 20957-10:2018-03 standard.

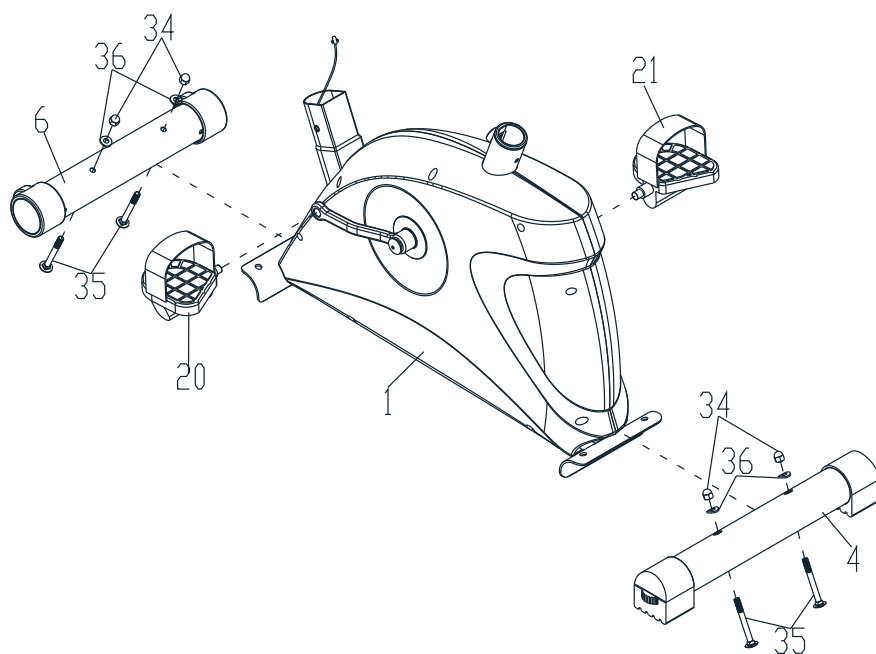
List of parts

No.	Description	Pcs.
1	Main frame	1
2	Handle	1
3	Handlebar column	1
4	Rear stabilizer	1
6	Frontal stabilizer	1
7	Wire	1
8	Knob M16	1
10	Computer	1
15	Screw ST 2.9×9.5	2
20	Left pedal	1
21	Right pedal	1
24	Screw M8×15	4
25	Saddle column	1
27	Saddle	1
34	Nut plug M8	4
35	Carriage screw M8×65	4
36	Curved washer 8×16×1.5	6
38	Washer 8×16×1.5	5
42	Nut M8	3
43	Knob	1
46	Power cord	1
47	Middle wire	1
48	Cover	1
51	Screw ST 4.2×20	2
52	Cover	1
53	Pulse sensor wire	1
57	Screw M5×10	2
58	Casing	1
69	Cover	1
70	Cover	1
72	Washer 5×9×0.8	1



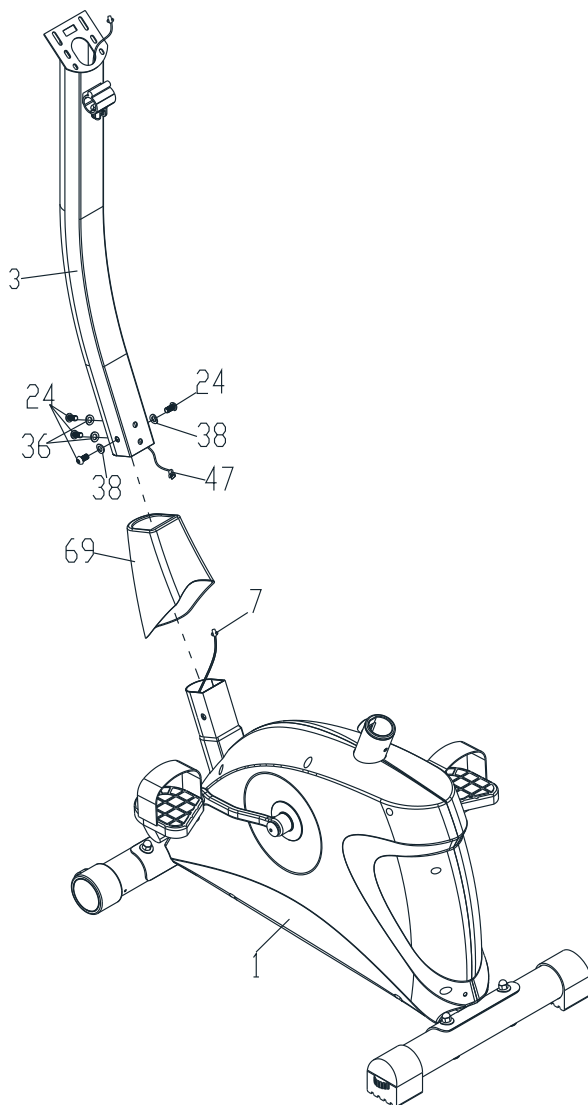
Assembly instruction

1



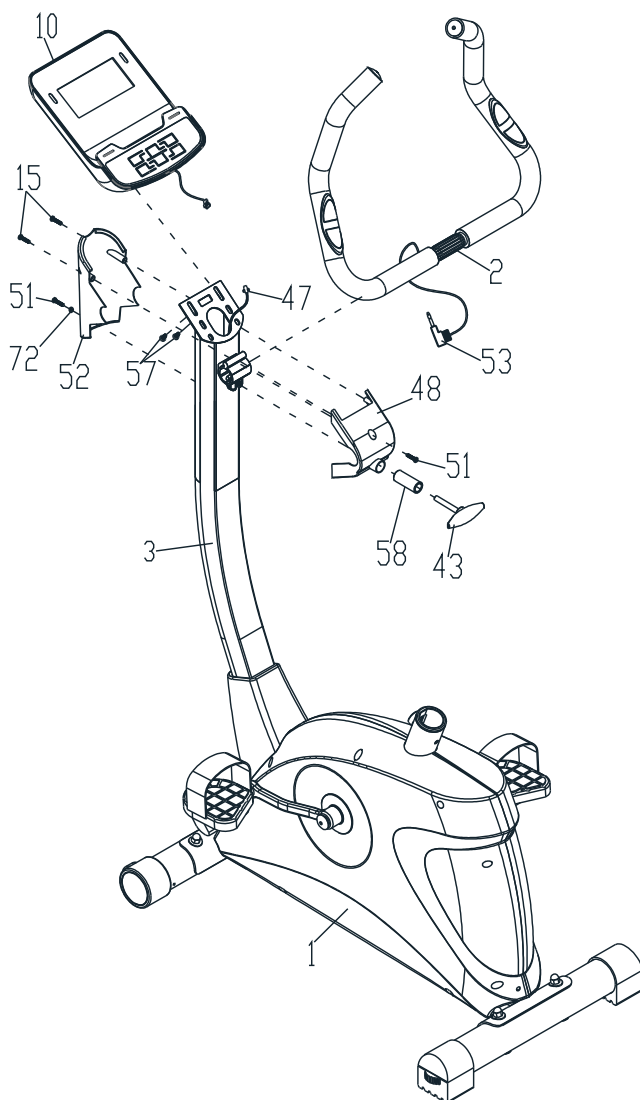


2



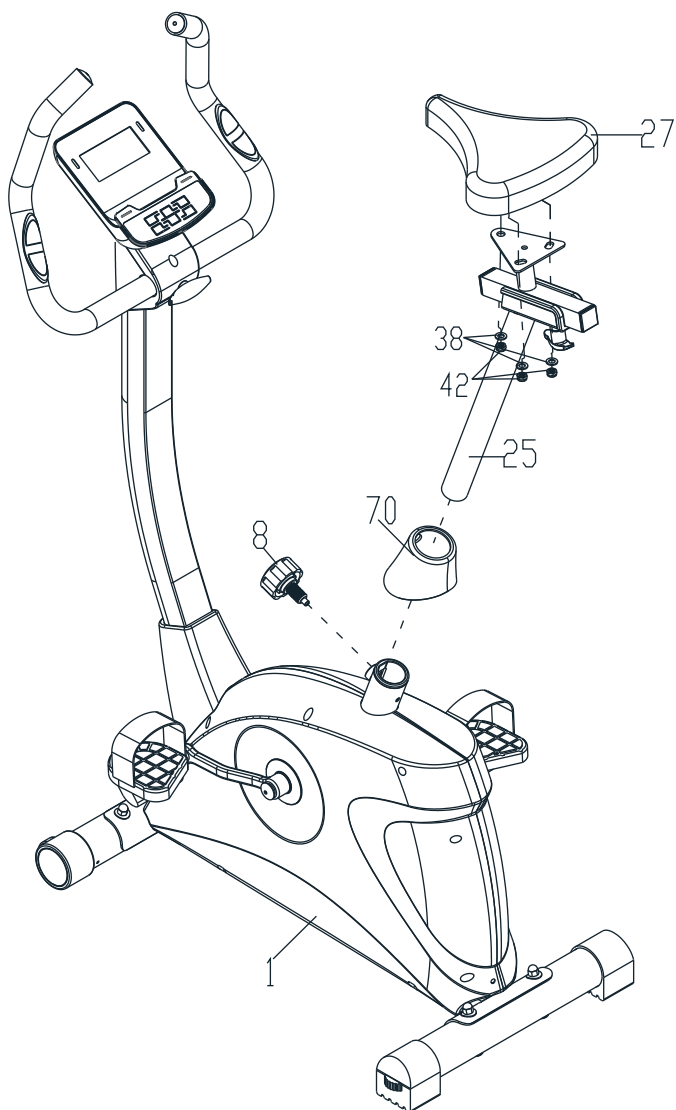


3



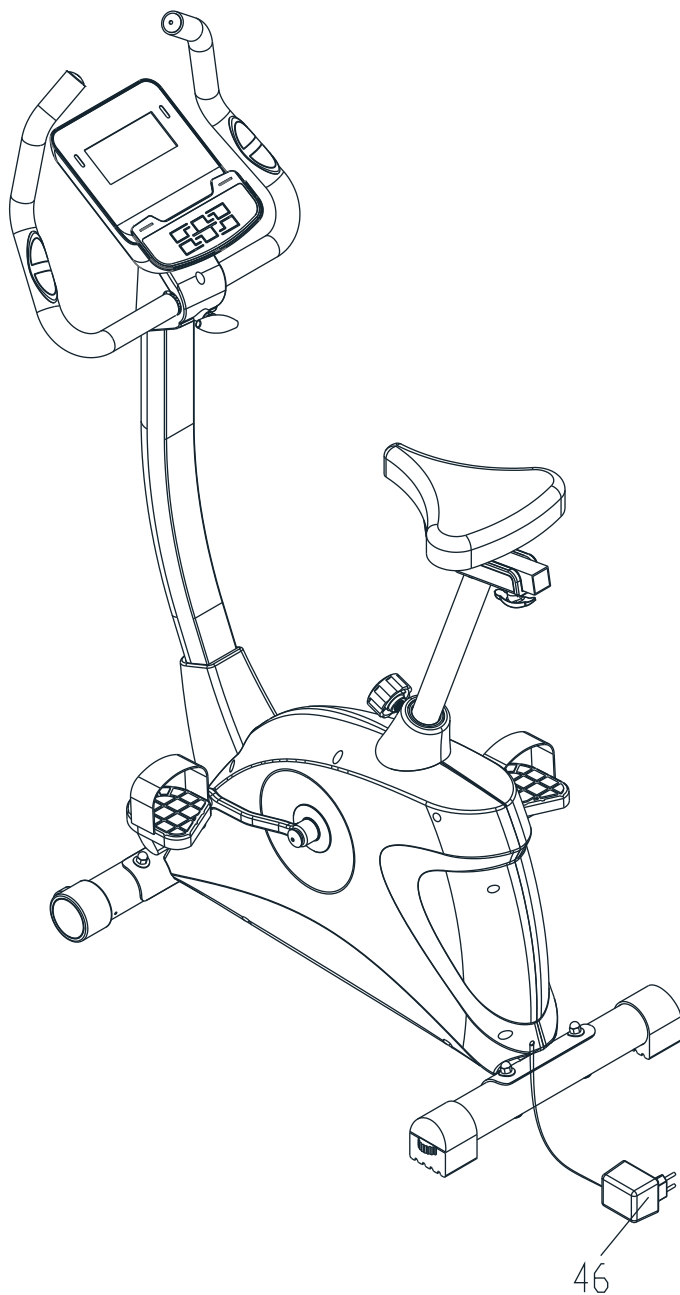


4





5





Handlebar adjustment

To adjust the handlebar, loosen the knob, set the handlebar in proper position and tighten the knob. Make sure that the handlebar is assembled correctly and stably.



Vertical and horizontal saddle adjustment

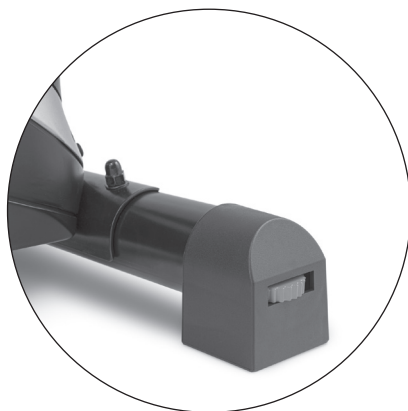
To adjust the saddle, unscrew the knob on the column, set the saddle in proper position and tighten the knob.

To set the horizontal position of the saddle, unscrew the knob on the saddle handle, set the saddle in proper position and tighten the knob.



Leveling

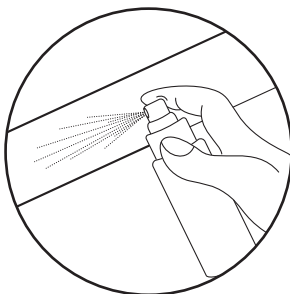
Adjust the device setting with rear stabilizer.



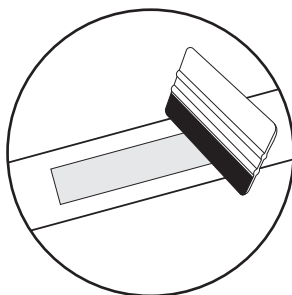
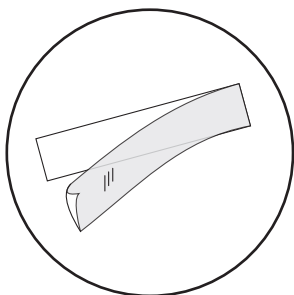


Applying a sticker*

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



2. Remove the protective layer from the sticker. Place sticker on prepared surface. Use squeegee to align the sticker and to remove any air bubbles.



3. To remove the sticker, use a special sticker agent remover.

*applies to products with stickers in the set



1. Display view



2. Symbols on the display

PROGRAM	Displays chosen program.
LEVEL	Displays the level of resistance.
TIME	Displays the total time from the beginning of training.
SPEED	Displays current speed.
DIST	Displays current covered distance during training.
CAL	Displays the number of burnt calories from the beginning of training.
TARGET HR	Displays the maximum pulse set.
PULSE	Displays measured pulse.

3. Function buttons

ST/SP	• Runs the computer. • Starts and stops the training. • Starts and stops the BODY FAT mode. • Resets all the settings. To reset the data, hold the button for 3 seconds.
-------	---



	- Increases the value of chosen function. - Increases the level of resistance during training.
	- Decreases the value of chosen function. - Decreases the level of resistance during training.
RECOVERY	- During displaying the pulse value, allows to go to RECOVERY function – test that measures your physical condition based on the speed of pulse going back to normal after the training. - When you finish the training, hold both hands on the pulse sensors for 1 minute. The computer will display the level of your condition in range from 1 to 6. F1 is the best result, F6 is the worst.
MODE	Allows to change displayed functions during training from: RPM to SPEED, ODO to DIST, WATT to CAL.
ENTER	Allows to choose the parameter or program and confirm set values of parameters and chosen modes.

4. Main computer features

4.1. Program choice:

- With "+" and "-" buttons choose the proper program. Confirm with ENTER.
- With "+" and "-" buttons set proper values for the parameters: time (TIME), distance (DIST), calories (CAL) and age (AGE). Change the value of parameters with "+" and "-" buttons. Confirm with ENTER.
- When you set all parameters, press ST/SP to start training.

4.2. Manual mode (P1)

- Choose the MANUAL mode in main menu.
- With "+" and "-" set proper values for the parameters displayed on the monitor.
- When you set all the parameters, press ST/SP to start the training.
- You can change the resistance level during training.

4.3. Predefined modes (P2–P7)

- Choose one of the 6 prepared modes: P2-P7. Each mode has 16 levels of resistance.
- With "+" and "-" set proper values for the parameters displayed on the monitor.
- When you set all the parameters, press ST/SP to start the training.

4.4. BODY FAT mode (P8)

- Choose BODY FAT mode.
- Set the values for parameters: sex, height, weight, age with "+" and "-". Confirm with ENTER.
- Press ST/SP and hold pulse sensors with both hands.
- After 10 seconds of measurement, the computer will display calculations: FAT – % body fat, BMR – basic metabolism, BMI – body mass, BODY TYPE – 5 types of body depending on the body fat.
- Press ST/SP to quit the mode.

4.5. TARGET H.R mode (P9)

- Choose the TARGET H.R. mode. Confirm with ENTER.
- With "+" and "-" set the proper values for the displayed parameters. Confirm with ENTER.
- When you set all the parameters, press ST/SP to start the training.

Warning! If the measured pulse during training is different +/- 5 from the set value, the computer will adjust the resistance automatically, till the pulse go back to normal.



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

- In this mode you set the upper limit of your pulse and the mode controls not to exceed it. The training is divided into the zones, which allow to choose and control the intensity of the training easily. Your max. pulse:

$HR_{max} = \text{max. pulse} (220 - \text{age})$

E.g.: 30 years old, $220 - 30 = 190$ beats/min (bpm).

In this mode you have 3 types of training:

- P10 – 60% HR_{max}
 - P11 – 75% HR_{max}
 - P12 – 85% HR_{max}
- Choose H.R.C. mode. Confirm with ENTER.
 - With "+" and "-" set proper values for the parameters displayed on the screen. Confirm with ENTER.
 - When you choose the parameters, press ST/SP to start the training.

4.7. User's mode (P13)

Mode that allows to create your own training.

- Choose the user's mode U1-P13. Confirm with ENTER.
- With "+" and "-" set proper values for the parameters displayed on the screen (time, dist, cal, age, resistance level). Confirm with ENTER.
- When you set all the parameters, press ST/SP to start the training.

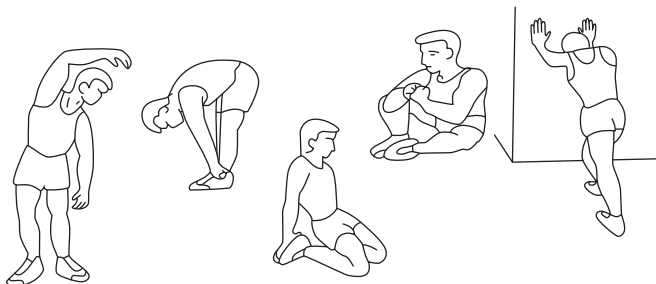
Warning! If the value of parameter is counted from set value to zero, the computer will make a sound when the countdown is over.



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

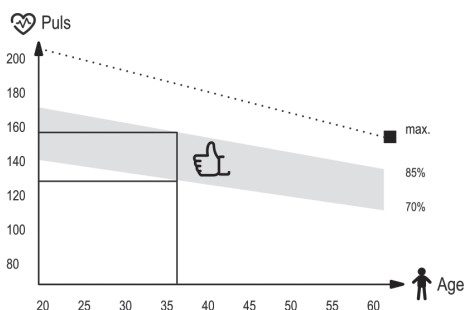
1. Warm-up

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



2. Training

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



3. Relaxation

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

EN Cleaning and maintenance



1. Regular maintenance of the device should be considered. It should be carried out at least every 20 hours of operation of the device.
2. Maintenance includes:
 - checking on moving parts of the equipment and keeping them greased. It is recommended to use bicycle bearing greases or multi-component greases for fitness equipment.
 - taking care of other parts of the device, i.e. tightening bolts and nuts,
 - checking power cords (if present in the device) for damage.
3. To clean the equipment it's recommended to use a soft cloth slightly moistened with water or possibly with soap and water. Do not use strong substances or sharp cleaning materials that can damage the equipment. Particular care should be taken with plastic components.
4. After each use, remove all traces of sweat and dirt from the device.

EN Troubleshooting



Problem	Possible solution
The computer doesn't display data.	Disassemble the computer and check if the cables are correctly connected and are not damaged.
The device makes disturbing sounds during use.	Check if all parts of the device are installed correctly. Tighten the screws.
The computer doesn't display the heartbeat or the values are incorrect.	1. Make sure that the pulse sensor and computer cables are properly connected. 2. To ensure correct pulse reading, hold both hands on the sensors. Remember that the measurements may be slightly inaccurate. 3. Do not clamp your hands on the sensors too much as it may cause measurement errors.
The equipment is unstable.	Turn the end of the rear stabilizer to level the device.



Warranty conditions

1. Customer has the following options for submitting a complaint:
 - by filling the form on website: <https://hop-sport.uk/complaints/>
 - in writing to the correspondence address:
Hegen UK Ltd
Ealing Cross 1st Floor
85 Uxbridge Road
London
United Kingdom
W5 5TH
 - by an email: support@hop-sport.com
2. Defects revealed during the warranty period will be removed free of charge within 14 working days from the date of delivery of device. If it is necessary to send product for repair abroad or to import spare parts from abroad, the repair period may be extended.
3. The law of the country to which the goods were delivered shall apply, including warranty rules. CISG does not apply.
4. The warranty does not cover damage caused by improper use.

EN Environmental protection



This item has been packaged to protect it from potential damage during shipping. The packaging can be recycled. Discard these materials according to their type.



Used electrical devices(including the computer in this item) are recyclable materials-you must not discard them to your household waste as they may contain dangerous substances for human health and environment! We kindly ask you for your active help in economical management of natural resources and environmental protection by handing over the used electrical devices to the right recycling facility.



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



ANTES DE UTILIZAR EL EQUIPO, LEA ATENTAMENTE LAS INSTRUCCIONES Y CONSÉRVELAS PARA FUTURAS CONSULTAS.

1. El uso seguro y eficaz del equipo solo es posible si se siguen las instrucciones de montaje y uso. Recuerde informar a todos los posibles usuarios del equipo sobre las restricciones y precauciones. No asumimos ninguna responsabilidad por lesiones de cualquier tipo causadas por el uso indebido de nuestro equipo.
2. El equipo debe utilizarse únicamente conforme a su uso previsto.
3. Nuestros productos están diseñados para usuarios adultos y destinados únicamente para uso doméstico. No deje el equipo sin supervisión si hay niños cerca. Los menores deben utilizar el equipo solo bajo la supervisión de un adulto.
4. El dispositivo debe almacenarse en un lugar seco y cálido, protegido de la luz solar directa.
5. Evite el contacto de los dispositivos eléctricos con el agua, ya que podría provocar daños o un cortocircuito.
6. Nuestro equipo no es apto para fines de rehabilitación.
7. El equipo debe ser utilizado por una sola persona a la vez.
8. Coloque el dispositivo sobre una superficie horizontal y nivelada. Asegúrese de que el lugar elegido sea estable, limpio y esté libre de otros objetos.
9. Se recomienda utilizar una alfombra, esterilla u otro tipo de base debajo del dispositivo para proteger el suelo.
10. Coloque una base adecuada (por ejemplo, alfombrilla de goma, base de madera, etc.) en la zona de montaje del dispositivo para evitar ensuciar.
11. Antes de entrenar, verifique que el equipo esté completo y que todas las piezas estén en su lugar correcto.
12. Si padece alguna afección médica o enfermedad crónica, o si es la primera vez que utiliza este tipo de equipo, le recomendamos consultar con un médico o especialista. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud.
13. Realice un calentamiento antes de utilizar el dispositivo.
14. Si experimenta dolor, latidos irregulares, dificultad para respirar, mareos o náuseas durante el uso del dispositivo, detenga el entrenamiento de inmediato. Busque atención médica antes de continuar.
15. Evite usar ropa larga o suelta durante el uso del dispositivo, ya que podría engancharse en los elementos móviles del equipo.
16. Recuerde abrochar las correas de los pedales.
17. Utilice el dispositivo solo cuando esté en buen estado de funcionamiento. Si detecta componentes defectuosos o escucha ruidos extraños durante el uso, detenga el ejercicio. No utilice el dispositivo hasta que se haya resuelto el problema.
18. No realice ningún ajuste o modificación al dispositivo que no esté descrito en este manual. En caso de cualquier problema, póngase en contacto con el proveedor del servicio (los datos de contacto se indican a continuación).
19. El espacio mínimo requerido para un uso seguro del dispositivo no debe ser inferior a dos metros.
20. El peso máximo permitido del usuario es de 150 kg.
21. El dispositivo ha sido fabricado conforme a la norma ISO 20957-10:2018-03.

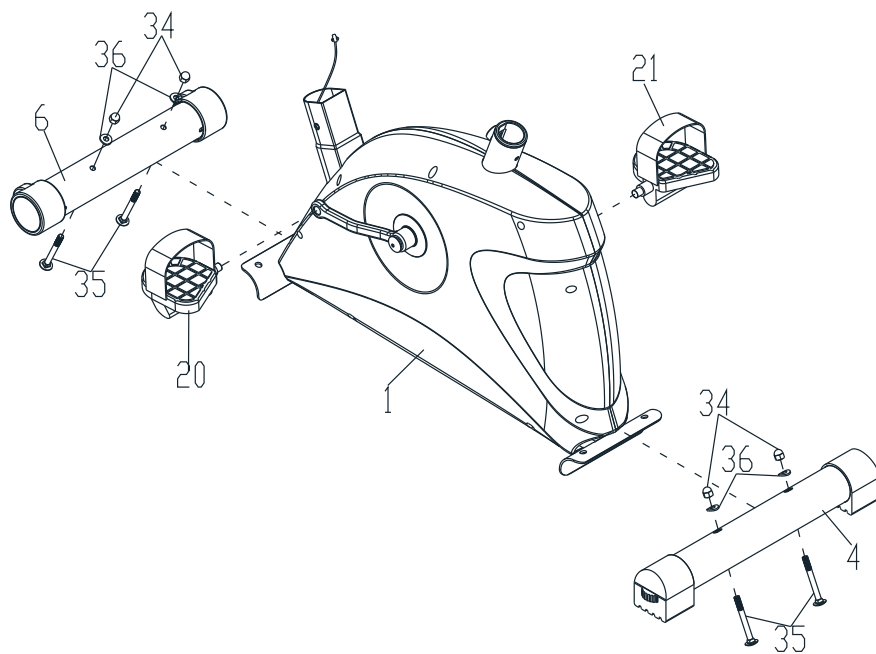
Lista de piezas

N.º	Descripción	Uds.
1	Chasis principal	1
2	Manillar	1
3	Columna del manillar	1
4	Estabilizador trasero	1
6	Estabilizador frontal	1
7	Cable	1
8	Perilla M16	1
10	Ordenador	1
15	Tornillo ST 2,9×9,5	2
20	Pedal izquierdo	1
21	Pedal derecho	1
24	Tornillo M8×15	4
25	Columna del sillín	1
27	Sillín	1
34	Tapón de tuerca M8	4
35	Tornillo carro M8×65	4
36	Arandela curva 8×16×1,5	6
38	Arandela 8×16×1,5	5
42	Tuerca M8	3
43	Perilla	1
46	Cable de alimentación	1
47	Cable intermedio	1
48	Cubierta	1
51	Tornillo ST 4,2×20	2
52	Cubierta	1
53	Cable del sensor de pulso	1
57	Tornillo M5×10	2
58	Carcasa	1
69	Cubierta	1
70	Cubierta	1
72	Arandela 5×9×0,8	1



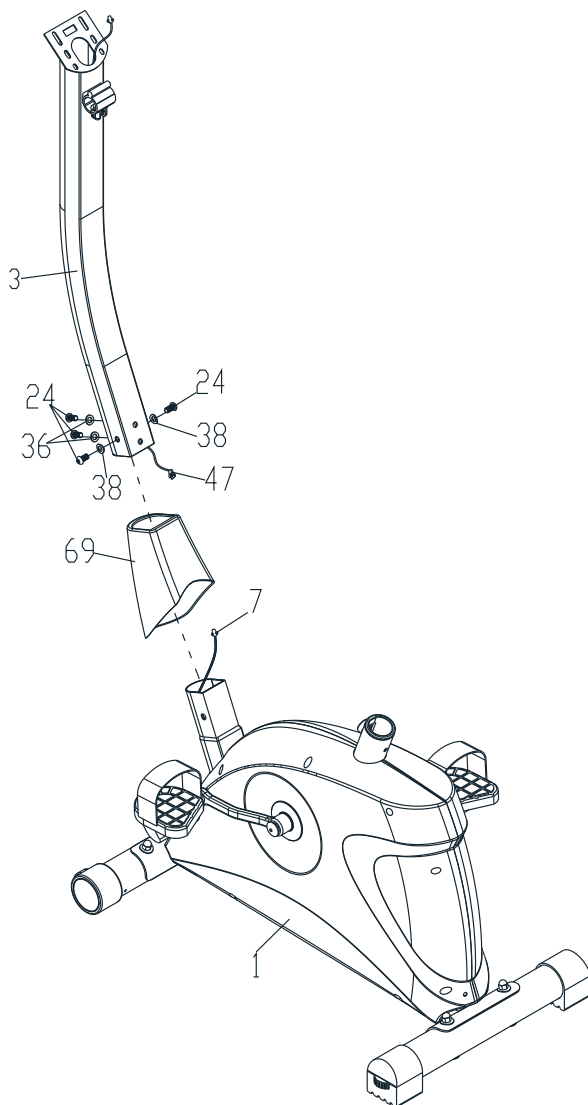
Esquema de montaje

1



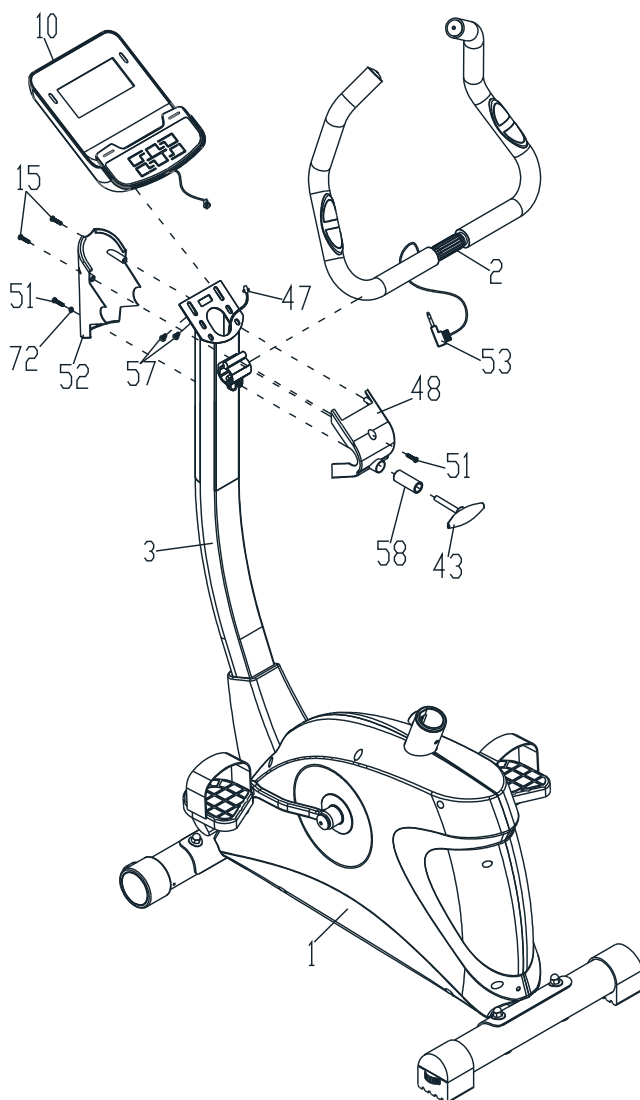


2



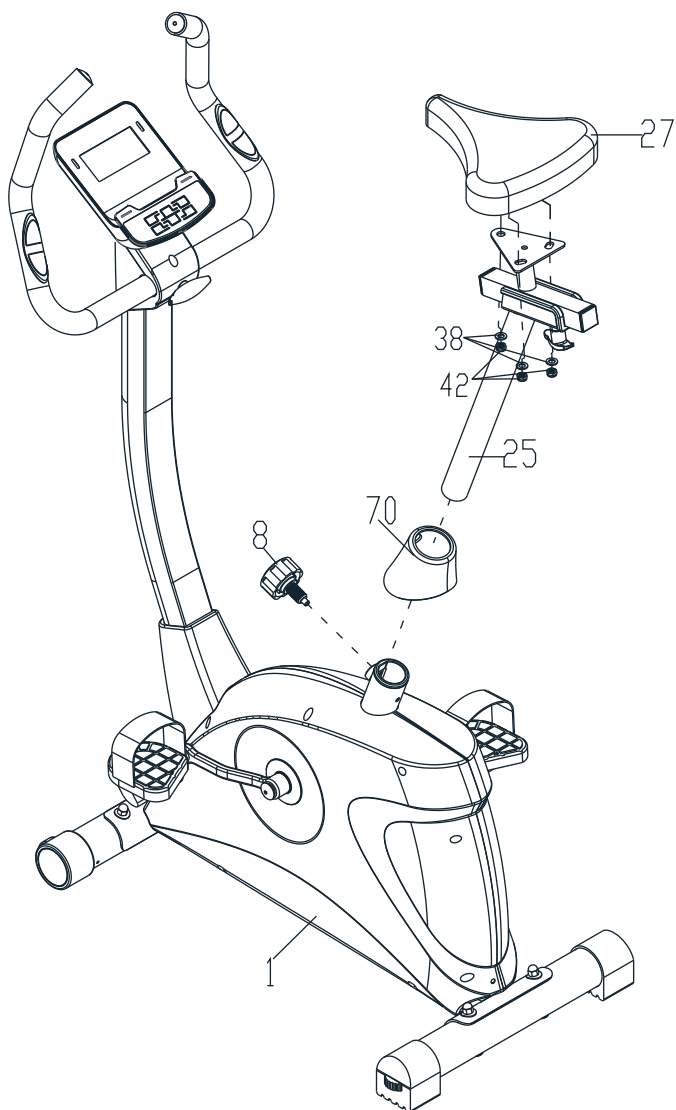


3



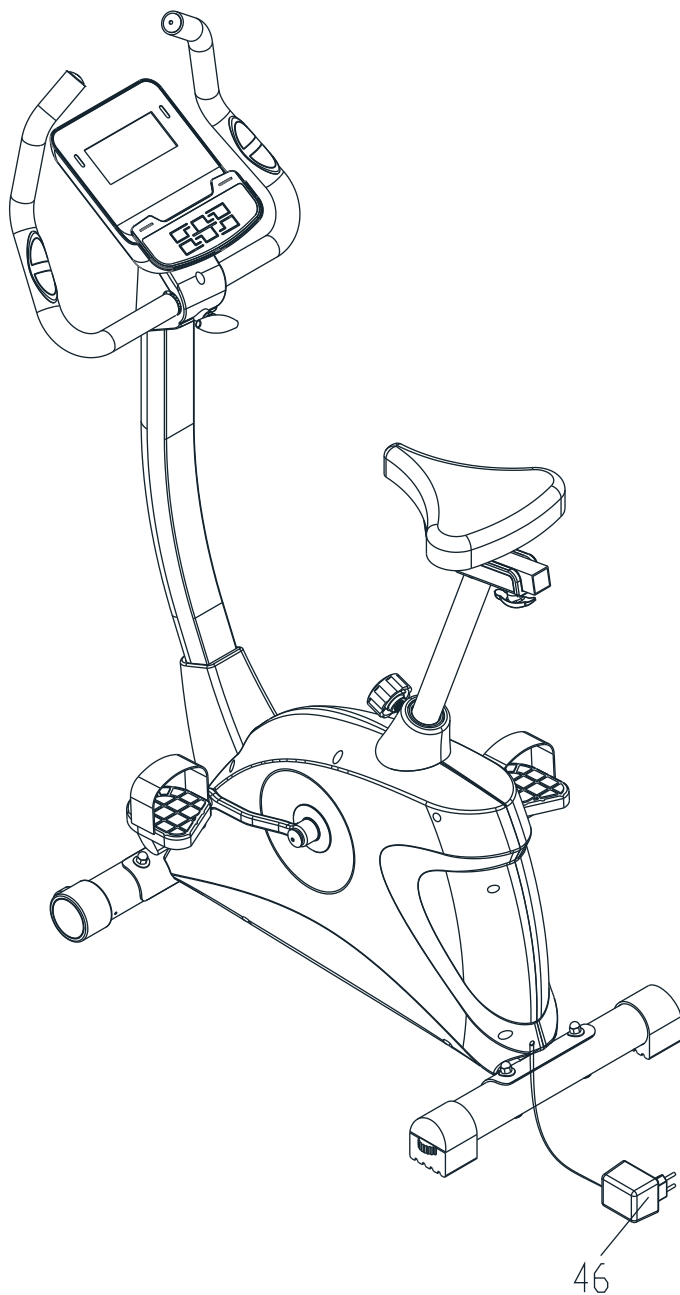


4





5





Ajuste del manillar

Para ajustar el manillar, afloje la perilla, coloque el manillar en la posición adecuada y apriete la perilla. Asegúrese de que el manillar esté montado correctamente y de forma estable.



Ajuste vertical y horizontal del sillín

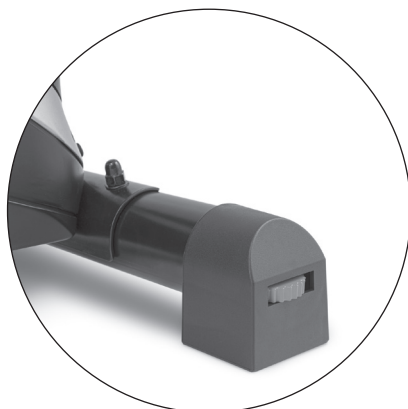
Para ajustar el sillín en altura, desenrosque la perilla en la columna, coloque el sillín en la posición adecuada y apriete la perilla.

Para ajustar la posición horizontal del sillín, desenrosque la perilla en el soporte del sillín, coloque el sillín en la posición adecuada y apriete la perilla.



Nivelación

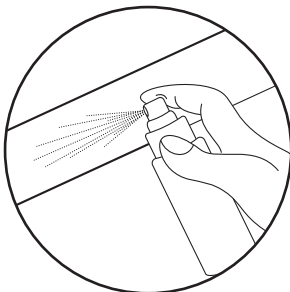
Ajuste la posición del dispositivo utilizando el estabilizador trasero.



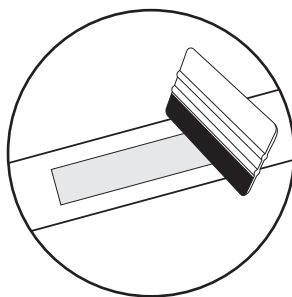
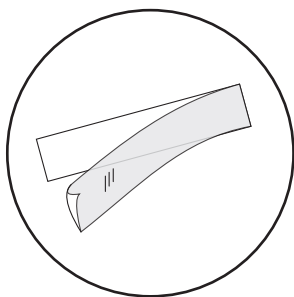


Aplicar una pegatina*

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



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



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

*se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto



1. Vista del visor



2. Indicaciones en la pantalla

PROGRAM	Muestra el programa elegido.
LEVEL	Muestra el nivel de resistencia.
TIME	Muestra el tiempo total desde el inicio del entrenamiento.
SPEED	Muestra la velocidad actual.
DIST	Muestra la distancia recorrida actual durante el entrenamiento.
CAL	Muestra la cantidad de calorías quemadas desde el inicio del entrenamiento.
TARGET HR	Muestra el pulso máximo establecido.
PULSE	Muestra el pulso medido.

3. Funciones de los botones

ST/SP	• Enciende el ordenador. • Inicia y detiene el entrenamiento. • Inicia y detiene el modo BODY FAT. • Restablece todos los ajustes. Para restablecer los datos, mantenga pulsado el botón durante 3 segundos.
-------	--



	• Aumenta el valor de la función seleccionada. • Aumenta el nivel de resistencia durante el entrenamiento.
	• Disminuye el valor de la función seleccionada. • Disminuye el nivel de resistencia durante el entrenamiento.
RECOVERY	• Durante la visualización del valor del pulso, permite acceder a la función RECOVERY – prueba que mide su condición física en función de la velocidad con la que el pulso vuelve a la normalidad tras el entrenamiento. • Cuando termine el entrenamiento, mantenga ambas manos sobre los sensores de pulso durante 1 minuto. El ordenador mostrará su nivel de condición física en una escala del 1 al 6. F1 es el mejor resultado, F6 el peor.
MODE	Permite cambiar las funciones mostradas durante el entrenamiento de: RPM a SPEED, ODO a DIST, WATT a CAL.
ENTER	Permite seleccionar el parámetro o programa y confirmar los valores establecidos de los parámetros y modos elegidos.

Funciones principales del ordenador

4.1. Selección de programa

- Con los botones “+” y “-” elija el programa adecuado. Confirme con ENTER.
- Con los botones “+” y “-” configure los valores adecuados para los parámetros: tiempo (TIME), distancia (DIST), calorías (CAL) y edad (AGE). Modifique los valores de los parámetros con los botones “+” y “-”. Confirme con ENTER.
- Una vez configurados todos los parámetros, pulse ST/SP para iniciar el entrenamiento.

4.2. Modo manual (P1)

- Seleccione el modo MANUAL en el menú principal.
- Con “+” y “-” establezca los valores adecuados para los parámetros que aparecen en la pantalla.
- Una vez configurados todos los parámetros, pulse ST/SP para iniciar el entrenamiento.
- Durante el entrenamiento puede modificar el nivel de resistencia.

4.3. Modos predefinidos (P2–P7)

- Seleccione uno de los 6 modos preestablecidos: P2–P7. Cada modo tiene 16 niveles de resistencia.
- Con “+” y “-” establezca los valores adecuados para los parámetros que aparecen en la pantalla.
- Una vez configurados todos los parámetros, pulse ST/SP para iniciar el entrenamiento.

4.4. Modo BODY FAT (P8)

- Seleccione el modo BODY FAT.
- Configure los valores de los parámetros: sexo, estatura, peso, edad, utilizando “+” y “-”. Confirme con ENTER.
- Pulse ST/SP y sujete los sensores de pulso con ambas manos.
- Tras 10 segundos de medición, el ordenador mostrará los siguientes cálculos: FAT – % de grasa corporal, BMR – metabolismo basal, IMC – índice de masa corporal, BODY TYPE – uno de los 5 tipos corporales según el porcentaje de grasa.
- Pulse ST/SP para salir del modo.

4.5. Modo TARGET H.R (P9)

- Seleccione el modo TARGET H.R. Confirme con ENTER.
- Con “+” y “-” ajuste los valores adecuados para los parámetros que aparecen en la pantalla. Confirme con ENTER.
- Una vez configurados todos los parámetros, pulse ST/SP para iniciar el entrenamiento.

¡Atención! Si durante el entrenamiento el pulso medido difiere en ± 5 del valor establecido, el ordenador ajustará automáticamente la resistencia hasta que el pulso vuelva a la normalidad.



4.6. Modo H.R.C (P10–P12)

- En este modo se establece el límite superior del pulso y el sistema controla que no se supere. El entrenamiento se divide en zonas, lo que permite elegir y controlar fácilmente la intensidad. Su pulso máximo:

$$\text{HRmáx} = 220 - \text{edad}$$

Ejemplo: 30 años $\rightarrow 220 - 30 = 190$ latidos/min (lpm).

Este modo ofrece 3 tipos de entrenamiento:

- P10 – 60 % de HRmáx
 - P11 – 75 % de HRmáx
 - P12 – 85 % de HRmáx
- Seleccione el modo H.R.C. Confirme con ENTER.
 - Con “+” y “-” configure los valores adecuados para los parámetros mostrados en la pantalla. Confirme con ENTER.
 - Una vez elegidos los parámetros, pulse ST/SP para iniciar el entrenamiento.

4.7. Modo usuario (P13)

Modo que permite crear su propio entrenamiento.

- Seleccione el modo de usuario U1–P13. Confirme con ENTER.
- Con “+” y “-” configure los valores adecuados para los parámetros mostrados en la pantalla (tiempo, distancia, calorías, edad, nivel de resistencia). Confirme con ENTER.
- Una vez configurados todos los parámetros, pulse ST/SP para iniciar el entrenamiento.

¡Atención! Si el valor de un parámetro se cuenta desde un valor establecido hasta cero, el ordenador emitirá una señal acústica al finalizar la cuenta regresiva.

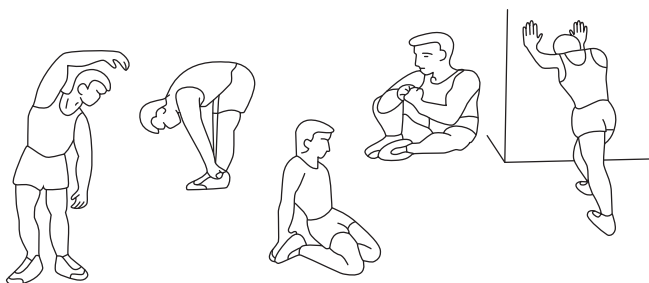


El uso regular del equipo aportará beneficios a su salud. Mejorará su condición física, bienestar y fortalecerá los músculos. Combinado con una dieta adecuada, puede contribuir a la pérdida de peso.

1. Calentamiento

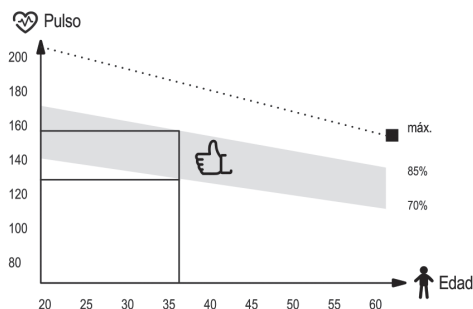
Esta fase de ejercicio ayuda a mejorar la circulación sanguínea en todo el cuerpo y a preparar los músculos para un mayor esfuerzo. También reduce el riesgo de contracturas o desgarros musculares.

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



2. Entrenamiento

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



3. Relajación

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

No se debe omitir esta fase de relajación.

ES Limpieza y mantenimiento



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

ES Solución de problemas



Problema	Posibles soluciones
El ordenador no muestra datos.	Desmonte el ordenador y verifique que los cables estén correctamente conectados y no estén dañados.
El dispositivo emite sonidos extraños durante el uso.	Verifique que todas las piezas del dispositivo estén instaladas correctamente. Apriete los tornillos.
El ordenador no muestra la frecuencia cardíaca o los valores son incorrectos.	1. Asegúrese de que el cable del sensor de pulso y los cables del ordenador estén correctamente conectados. 2. Para garantizar una lectura correcta del pulso, sujete ambos sensores con las dos manos. Recuerde que las mediciones pueden presentar ligeras inexactitudes. No presione demasiado las manos sobre los sensores, ya que esto puede provocar errores en la medición.
El equipo es inestable.	Gire el extremo del estabilizador trasero para nivelar el dispositivo.



Condiciones de la garantía

1. El cliente dispone de las siguientes opciones para presentar una reclamación:
 - mediante el formulario de reclamación disponible en el sitio web: <https://hop-sport.es/reclamacion/>
 - por escrito a la siguiente dirección:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polonia
 - por correo electrónico: servicio@hop-sport.es
2. Los defectos que se presenten durante el período de garantía serán normalmente reparados sin coste adicional en un plazo de 14 días laborables a partir de la fecha de recepción del producto defectuoso. En caso de que sea necesario enviar el dispositivo al extranjero para su reparación o importar piezas de repuesto, el proceso de reparación puede tardar más.
3. Se aplicará la legislación del país al que se haya entregado el producto, incluidas las disposiciones relativas a la garantía. La Convención de Viena (CISG) no será aplicable.
4. La garantía no cubre los daños causados por un uso inadecuado.

ES Protección del medio ambiente



Este artículo ha sido embalado para protegerlo de posibles daños durante el envío. El embalaje es reciclable. Deseche estos materiales según su tipo.



Los dispositivos eléctricos usados (incluido el ordenador de este producto) son materiales reciclables. No deben desecharse junto con los residuos domésticos, ya que pueden contener sustancias peligrosas para la salud humana y el medio ambiente. Le rogamos que colabore activamente en la gestión responsable de los recursos naturales y en la protección del medio ambiente entregando los dispositivos eléctricos usados en el punto de reciclaje correspondiente.



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



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

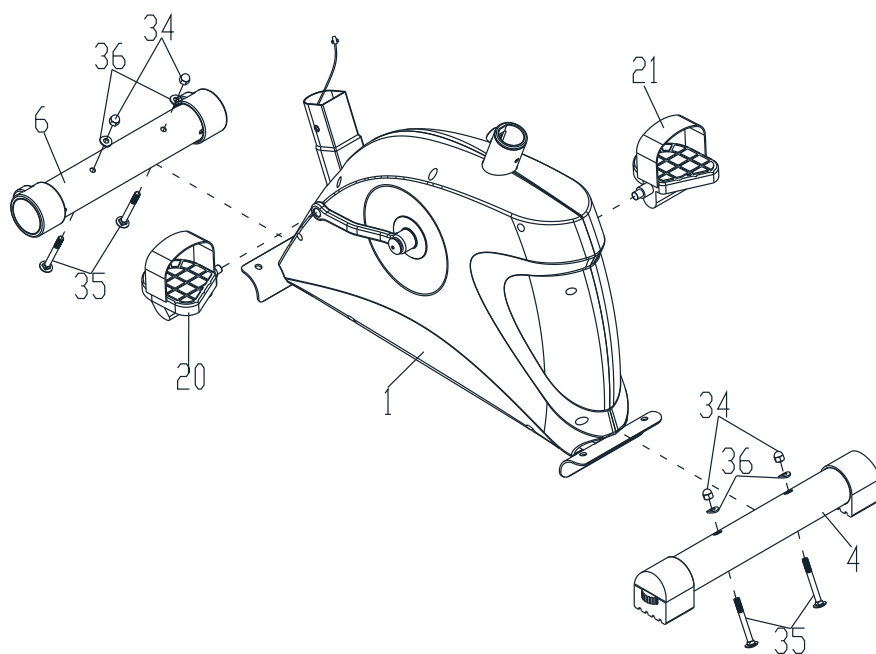
1. Une sécurité et une efficacité d'utilisation maximales peuvent être obtenues, à condition que l'équipement soit assemblé et utilisé conformément aux instructions. N'oubliez pas d'informer les utilisateurs de l'équipement de toutes les restrictions, avertissements et précautions. Nous ne sommes pas 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. Évitez de mettre votre ordinateur en contact avec de l'eau, car cela pourrait l'endommager ou créer un court-circuit.
6. L'équipement n'est pas adapté à des fins de réhabilitation.
7. Une personne peut utiliser l'équipement à la fois.
8. Placez l'équipement sur une surface horizontale, stable, plane, propre et libre.
9. Il est recommandé d'utiliser un tapis ou une autre base pour protéger le sol sous l'équipement.
10. Placez une base appropriée (par exemple un tapis en caoutchouc, une base en bois, etc.) sous l'appareil dans la zone de montage pour éviter les salissures.
11. Avant la formation, vérifiez que l'appareil est complet et que toutes les pièces sont en place.
12. 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.
13. Réchauffez-vous avant d'utiliser l'appareil.
14. 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.
15. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles.
16. N'oubliez pas d'attacher les ceintures sur les pédales.
17. N'utilisez l'appareil que lorsqu'il est techniquement solide. Si vous trouvez des composants défectueux ou entendez un son déranger provenant de l'appareil pendant l'utilisation, arrêtez de vous entraîner. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
18. 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).
19. L'espace libre minimum requis pour un fonctionnement sûr de l'appareil n'est pas inférieur que deux mètres.
20. Le poids maximum autorisé de l'utilisateur est 150 kg.
21. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme ISO 20957-10:2018-03.

Liste de pieces

N°	Description	Pcs.
1	Cadre principal	1
2	Poignée	1
3	Colonne de direction	1
4	Stabilisateur arrière	1
6	Stabilisateur avant	1
7	Câble	1
8	Molette M16	1
10	Ordinateur	1
15	Vis ST 2,9×9,5	2
20	Pédale gauche	1
21	Pédale droite	1
24	Vis M8×15	4
25	Colonne de selle	1
27	Selle	1
34	Bouchon à écrou M8	4
35	Vis de verrouillage M8×65	4
36	Rondelle courbe $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$	6
38	Rondelle $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$	5
42	Écrou M8	3
43	Molette	1
46	Cordon d'alimentation	1
47	Câble central	1
48	Couverture	1
51	Vis ST 4,2×20	2
52	Couverture	1
53	Câble du capteur de fréquence cardiaque	1
57	Vis M5×10	2
58	Douille	1
69	Couverture	1
70	Couverture	1
72	Rondelle $\Phi 9 \times \Phi 5 \times 0,8$	1

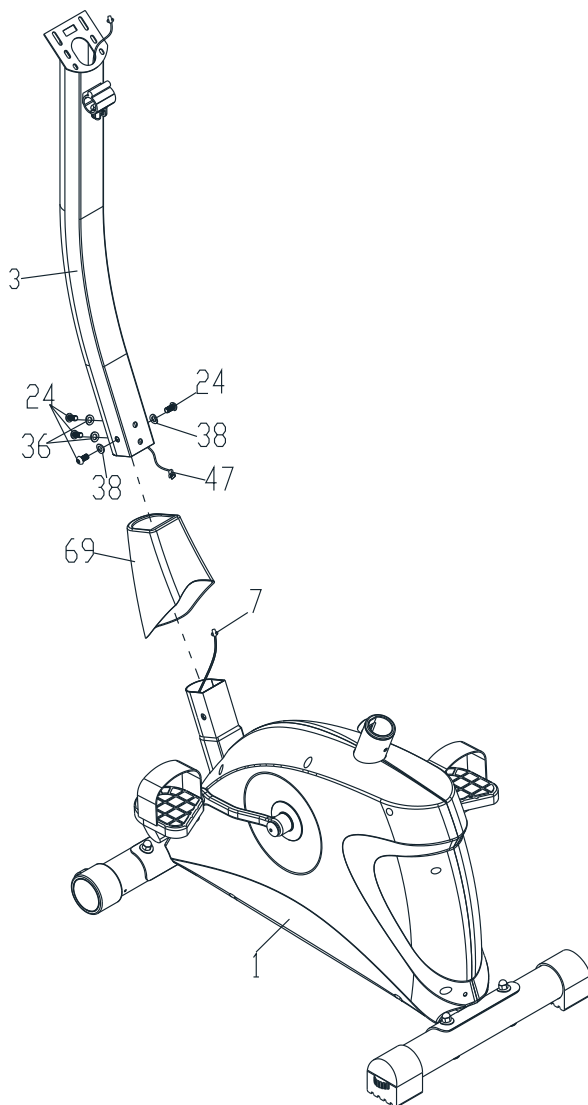


Instruction d'installation

1

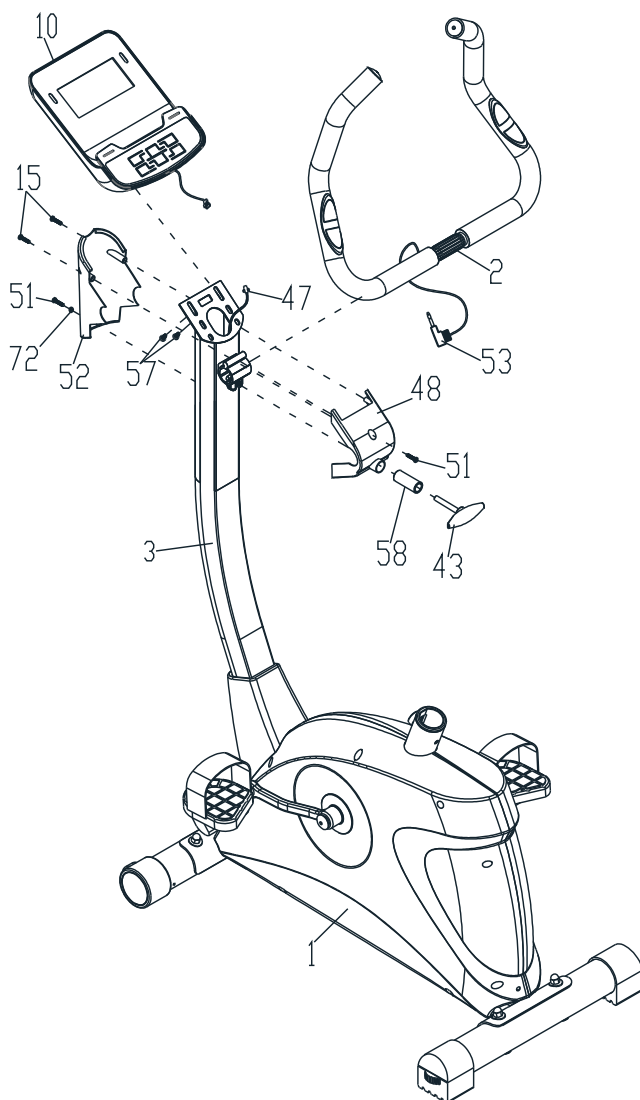


2



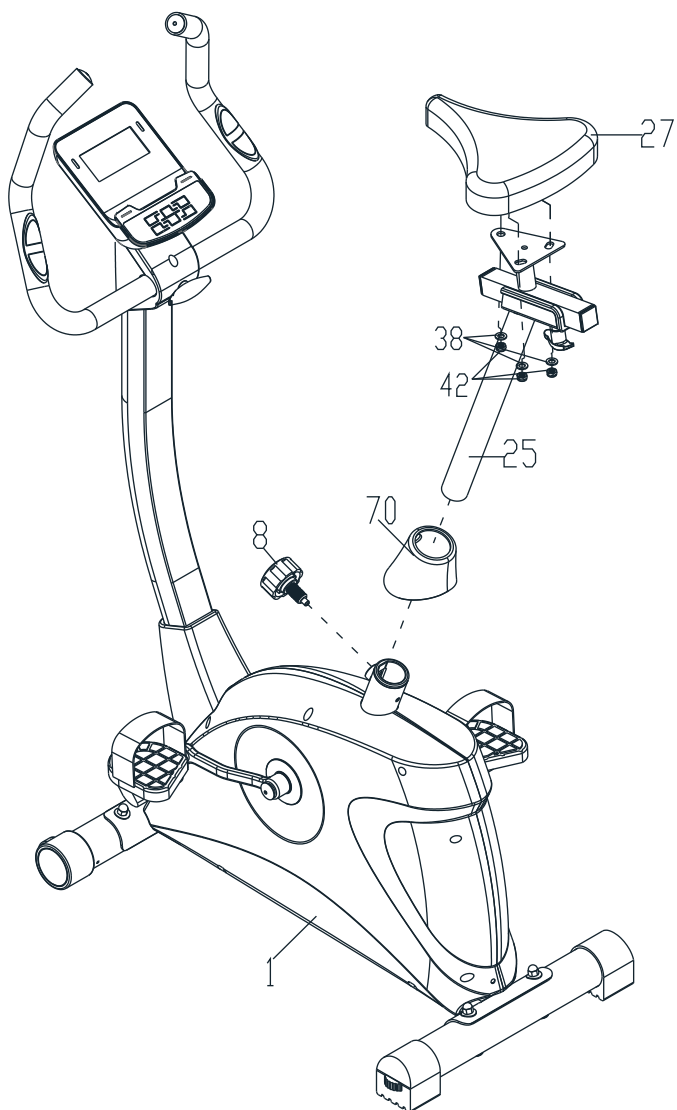


3



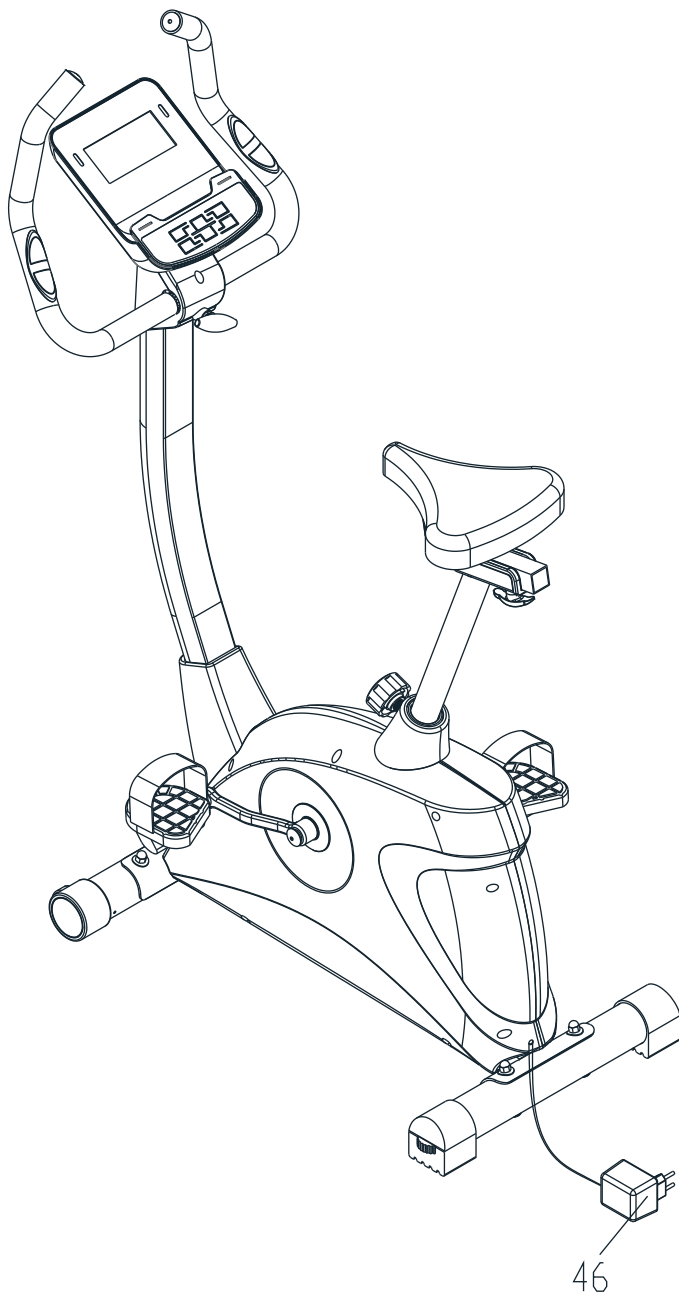


4





5





Réglage du guidon

Pour régler le guidon, desserrez le bouton, réglez le volant en position et serrez le bouton. Assurez-vous que le guidon est correctement monté et à l'arrêt.



Ajustement vertical et horizontal de la selle

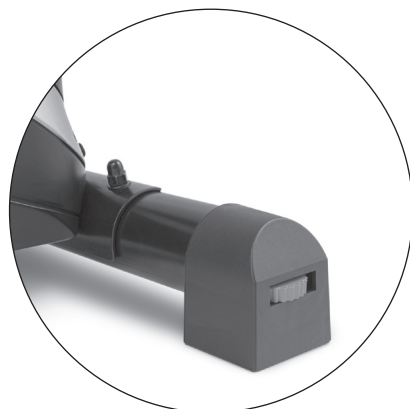
Pour changer la position de la selle, dévissez le bouton sur la colonne, placez la selle dans la position correcte et serrez le bouton.

Pour régler la position horizontale de la selle, dévissez le bouton de la poignée de la selle, réglez la selle dans la bonne position et serrez le bouton.



Nivellement

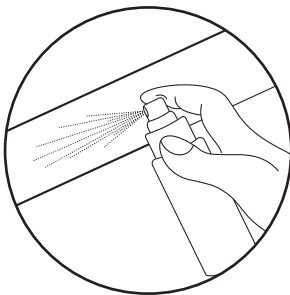
Ajustez le réglage de l'appareil avec le stabilisateur arrière.



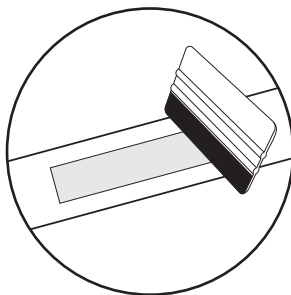
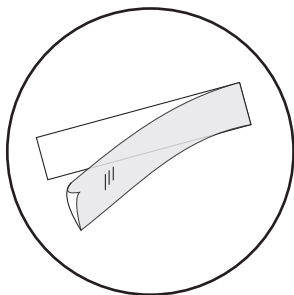


Application d'autocollant*

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



2. Retirez la couche protectrice de l'autocollant. Placez l'autocollant sur la surface préalablement préparée. Utilisez la raclette pour aligner l'autocollant et éliminer les éventuelles bulles d'air.



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

* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble



1. Affichage



2. Marques sur l'affichage

PROGRAM	Affiche le programme sélectionné.
LEVEL	Affiche le niveau.
TIME	Affiche le temps total depuis le début de l'entraînement.
SPEED	Affiche la vitesse actuelle.
DIST	Affiche la distance réellement parcourue pendant l'entraînement.
CAL	Affiche les calories brûlées depuis que vous avez commencé l'entraînement.
TARGET HR	Affiche la fréquence cardiaque maximale définie.
PULSE	Affiche l'impulsion mesurée.

3. Fonctions des boutons

ST/SP	- Démarre l'ordinateur. - Démarre et arrête la formation. - Démarre et termine le programme BODY FAT. - Réinitialise tous les paramètres. Pour réinitialiser les données, maintenez le bouton enfoncé pendant 3 secondes.
-------	--



	• Augmente la valeur de la fonction sélectionnée. • Augmente la résistance pendant l'entraînement.
	• Réduit la valeur de la fonction sélectionnée. • Réduit le degré de résistance pendant l'entraînement.
RECOVERY	• Tout en affichant la valeur du pouls, il vous permet d'accéder à la fonction RECOVERY - un test évaluant votre forme physique en fonction du taux de normalisation du pouls après l'entraînement. • Après avoir terminé votre entraînement, posez vos mains sur les capteurs de pouls, appuyez sur RECOVERY et maintenez vos mains sur les capteurs pendant 1 minute. L'ordinateur affiche le niveau d'efficacité sur une échelle de 1 à 6, où F1 est le meilleur résultat et F6 est le pire.
MODE	Il vous permet de changer l'affichage des fonctions pendant l'entraînement de RPM à SPEED, ODO à DIST, WATT à CAL.
ENTER	Il vous permet de choisir un paramètre ou un programme et de confirmer les valeurs de paramètre définies et les modes sélectionnés.

4. Fonctions informatiques principales

4.1. Sélection du programme

- Utilisez les boutons + et - pour sélectionner le programme approprié. Confirmez en appuyant sur ENTER.
- Utilisez les boutons + et - pour définir les valeurs appropriées pour les paramètres suivants affichés à l'écran: temps (TIME), distance (DIST), calories (CAL) et âge (AGE). Modifiez la valeur du paramètre à l'aide des boutons + et -. Confirmez en appuyant sur ENTER.
- Après avoir réglé tous les paramètres, appuyez sur ST/SP pour commencer l'entraînement.

4.2. Programme manuel (P1)

- Sélectionnez le programme MANUEL dans le menu principal.
- Utilisez + et - pour définir les valeurs appropriées pour les paramètres suivants affichés à l'écran.
- Après avoir réglé tous les paramètres, appuyez sur ST/SP pour démarrer l'entraînement.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez modifier le niveau de résistance.

4.3. Programmes prédéfinis (P2-P7)

- Choisissez l'un des six programmes prêts à l'emploi: P2-P7. Chaque programme a 16 niveaux de résistance.
- Utilisez + et - pour définir les valeurs appropriées pour les paramètres suivants affichés à l'écran.
- Après avoir réglé tous les paramètres, appuyez sur ST/SP pour démarrer l'entraînement.

4.4. Programme BODY FAT (P8)

- Sélectionnez le programme BODY FAT.
- Définissez les valeurs des paramètres: sexe, taille, poids et âge avec + et -. Confirmez en appuyant sur ENTER.
- Appuyez sur ST/SP, puis saisissez les capteurs de pouls avec les deux mains.
- Après 10 secondes de mesure, l'ordinateur affiche les calculs suivants: FAT -% de graisse corporelle, BMR - taux métabolique basal, BMI - indice de masse corporelle) et TYPE DE CORPS - 5 types de corps en fonction de la teneur en graisse corporelle.
- Appuyez sur ST/SP pour quitter le programme.

4.5. Programme TARGET H.R (P9)

- Sélectionnez le programme TARGET H.R. Confirmez en appuyant sur ENTER.
- Utilisez + et - pour définir les valeurs appropriées pour les paramètres suivants affichés à l'écran. Confirmez en appuyant sur ENTER.
- Après avoir réglé tous les paramètres, appuyez sur ST/SP pour démarrer l'entraînement.

Attention! Si le pouls mesuré pendant l'entraînement varie de +/- 5 par rapport à la valeur définie, l'ordinateur ajuste automatiquement la charge jusqu'à ce que le pouls se normalise.



4.6. Programme H.R.C (P10–12)

- Dans ce programme, vous définissez la limite supérieure de votre fréquence cardiaque et le programme vous contrôle de ne pas la dépasser. L'entraînement est divisé en zones qui permettent de sélectionner et de contrôler facilement l'intensité de l'entraînement. Vous définissez votre fréquence cardiaque maximale comme suit:

FCmax = Fréquence cardiaque maximale (220 - âge).

Exemple: 30 ans, 220-30 = 190 battements / min (bpm).

Dans ce programme, vous avez le choix entre 3 types de formation:

- P10 - 60% HRmax,
 - P11 - 75% HRmax,
 - P12 - 85% HRmax.
- Sélectionnez le programme TARGET H.R. Confirmez en appuyant sur ENTER.
 - Utilisez + et - pour définir les valeurs appropriées pour les paramètres suivants affichés à l'écran. Confirmez en appuyant sur ENTER.
 - Après avoir réglé tous les paramètres, appuyez sur ST/SP pour démarrer l'entraînement.

4.7. Programme utilisateur (P13)

Le programme vous permet de créer votre propre formation.

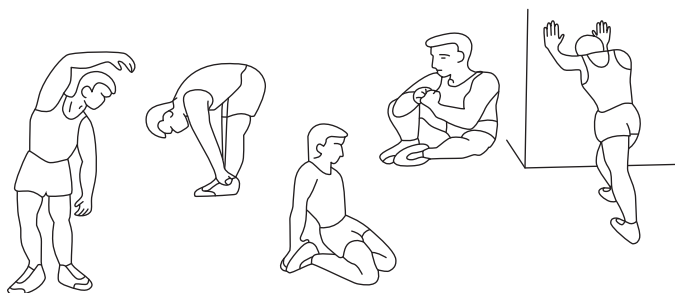
- Sélectionnez le programme utilisateur U1 - P13. Confirmez en appuyant sur ENTER.
- Utilisez + et - pour définir les valeurs appropriées pour les paramètres suivants affichés à l'écran (temps, dist, cal, âge, niveau de résistance). Confirmez en appuyant sur ENTER.
- Après avoir réglé tous les paramètres, appuyez sur ST/SP pour démarrer l'entraînement.

Attention! Si la valeur du paramètre est décomptée de la valeur sélectionnée à zéro, l'ordinateur émet un son lorsque le comptage est terminé.

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.

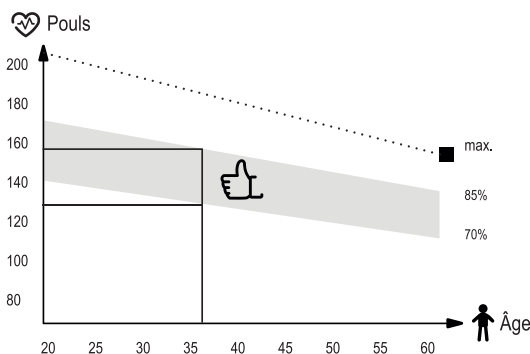
1. Échauffement

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
L'ordinateur n'affiche pas de données.	Démontez l'ordinateur et vérifiez que les câbles sont correctement connectés et ne sont pas endommagés.
L'appareil émet des sons dérangeants pendant l'utilisation.	Vérifiez que toutes les pièces de l'appareil sont correctement installées. Serrez les vis.
L'ordinateur n'affiche pas les pulsations ou contient des valeurs couvertes.	1. Assurez-vous que le capteur cardiaque et les câbles de l'ordinateur sont correctement connectés. 2. Pour assurer une lecture correcte du pouls, tenez les deux mains sur les capteurs. N'oubliez pas que les mesures du système de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexactes. 3. Ne serrez pas trop les mains sur les capteurs. Cela peut provoquer des erreurs de mesure.
L'appareil n'est pas stable.	Tourner la pointe du stabilisateur arrière pour niveler le vélo.



Conditions de garantie

1. Le client a les possibilités suivantes pour signaler une réclamation:
 - via le formulaire de réclamation sur le site web : <https://hop-sport.fr/reclamation/>
 - par écrit à l'adresse suivante:
Hegen Deutschland GmbH
Papenreie 53
22453 Hambourg
Allemagne
 - par e-mail : service@hop-sport.com
2. Les défauts survenus pendant la période de garantie seront généralement réparés gratuitement dans un délai de 14 jours ouvrables à compter de la date de livraison du produit défectueux. Si l'envoi de l'appareil pour réparation à l'étranger ou l'importation de pièces de rechange de l'étranger est nécessaire, la réparation peut prendre plus de temps.
3. La loi du pays de livraison des marchandises s'applique, y compris les dispositions relatives à la garantie. La Convention des Nations unies sur les contrats de vente internationale de marchandises ne s'applique pas.
4. La garantie ne couvre pas les dommages causés par une utilisation incorrecte.

FR Protection de l'environnement



Ce produit est fourni dans un emballage pour le protéger de tout dommage pendant le transport. L'emballage est une matière première non transformée et peut être recyclé. Jeter ces matériaux selon leur type.



Les appareils électriques usagés (y compris un ordinateur dans cet appareil) sont des matériaux recyclables – ils ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères, car ils peuvent contenir des substances dangereuses pour la santé humaine et l'environnement! Veuillez aider activement à la gestion économique des ressources naturelles et à la protection de l'environnement en remettant l'appareil utilisé au point de stockage des matériaux recyclables – appareils électriques usagés.



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



PRIMA DI UTILIZZARE L'APPARECCHIATURA, LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI E CONSERVARLE PER CONSULTAZIONI FUTURE.

1. L'uso sicuro ed efficace dell'attrezzatura può essere garantito solo attraverso l'osservanza delle istruzioni di montaggio e utilizzo. Ricordare di informare tutti i potenziali utilizzatori dell'attrezzatura in merito alle restrizioni e precauzioni d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per eventuali lesioni di qualsiasi tipo causate da un uso improprio della nostra attrezzatura.
2. L'attrezzatura deve essere utilizzata esclusivamente in conformità con la sua destinazione d'uso.
3. I nostri prodotti sono progettati per utenti adulti e destinati esclusivamente all'uso domestico. Non lasciare l'attrezzatura incustodita in presenza di bambini. I minori devono utilizzare l'attrezzatura solo sotto la supervisione di un adulto.
4. Il dispositivo deve essere conservato in un luogo asciutto e caldo, lontano dalla luce solare diretta.
5. Evitare il contatto dei dispositivi elettrici con l'acqua, poiché potrebbe causare danni o cortocircuiti.
6. La nostra attrezzatura non è adatta a scopi riabilitativi.
7. L'attrezzatura deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
8. Posizionare il dispositivo su una superficie orizzontale e uniforme. Assicurarsi che il luogo scelto sia stabile, pulito e privo di oggetti.
9. Si consiglia di utilizzare un tappeto, materassino o altra protezione sotto il dispositivo per proteggere il pavimento.
10. Durante l'assemblaggio, posizionare una base adeguata (es. tappetino in gomma, base in legno, ecc.) sotto l'attrezzatura per evitare sporco o danni alla superficie.
11. Prima dell'allenamento, verificare che l'attrezzatura sia completa e che tutte le parti siano correttamente posizionate.
12. In caso di condizioni mediche preesistenti o malattie croniche, oppure se si utilizza questo tipo di attrezzatura per la prima volta, si raccomanda di consultare un medico o uno specialista. Un allenamento scorretto o eccessivo può nuocere alla salute.
13. Eseguire il riscaldamento prima di utilizzare il dispositivo.
14. In caso di dolore, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o nausea durante l'uso, interrompere immediatamente l'allenamento. Consultare un medico prima di riprendere l'uso del dispositivo.
15. Evitare di indossare abiti lunghi o larghi durante l'utilizzo, in quanto potrebbero impigliarsi negli elementi in movimento dell'attrezzatura.
16. Ricordarsi di allacciare le cinghie sui pedali.
17. Utilizzare il dispositivo solo se perfettamente funzionante. In caso di componenti difettosi o rumori anomali durante l'uso, interrompere l'allenamento. Non utilizzare l'attrezzatura fino alla risoluzione del problema.
18. Non effettuare regolazioni o modifiche al dispositivo diverse da quelle descritte in questo manuale. In caso di problemi, contattare il centro assistenza (i recapiti sono riportati di seguito).
19. Lo spazio minimo richiesto per l'uso sicuro del dispositivo è di almeno due metri.
20. Il peso massimo consentito per l'utente è di 150 kg.
21. Il dispositivo è conforme alla norma ISO 20957-10:2018-03.

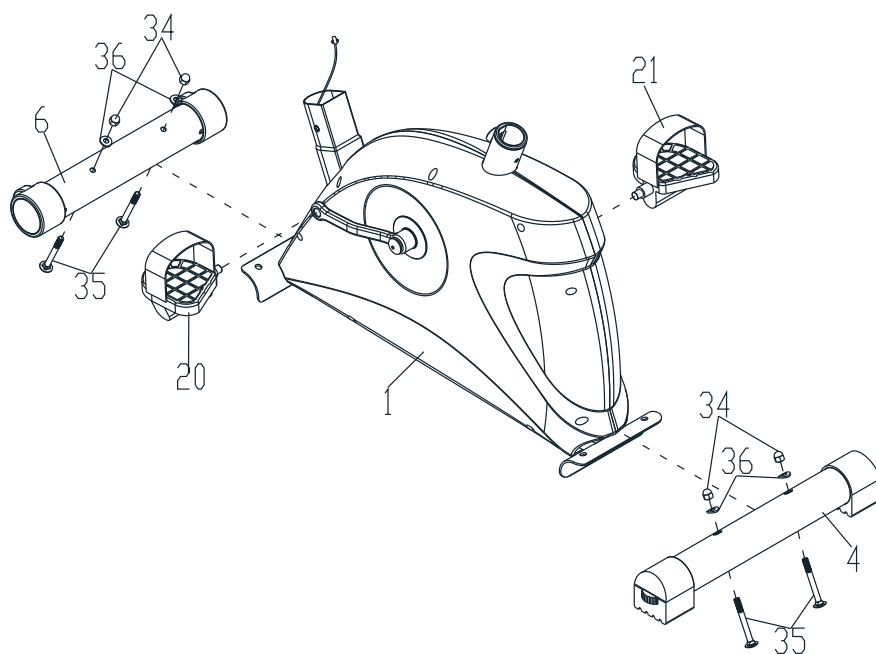
Elenco delle parti

N.	Descrizione	Pz.
1	Telaio principale	1
2	Maniglia	1
3	Colonna del manubrio	1
4	Stabilizzatore posteriore	1
6	Stabilizzatore frontale	1
7	Cavo	1
8	Manopola M16	1
10	Computer	1
15	Vite ST 2,9×9,5	2
20	Pedale sinistro	1
21	Pedale destro	1
24	Vite M8×15	4
25	Colonna della sella	1
27	Sella	1
34	Tappo dado M8	4
35	Vite a testa cilindrica M8×65	4
36	Rondella curva 8×16×1,5	6
38	Rondella 8×16×1,5	5
42	Dado M8	3
43	Manopola	1
46	Cavo di alimentazione	1
47	Cavo centrale	1
48	Coperchio	1
51	Vite ST 4,2×20	2
52	Coperchio	1
53	Cavo sensore pulsazioni	1
57	Vite M5×10	2
58	Carter	1
69	Copertura	1
70	Copertura	1
72	Rondella 5×9×0,8	1



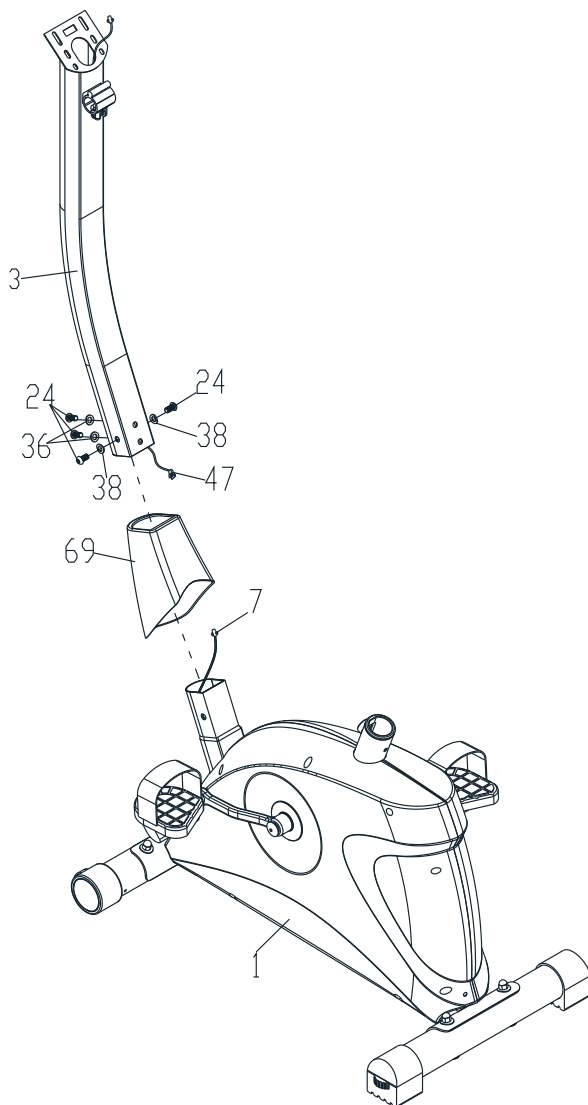
Schema di montaggio

1



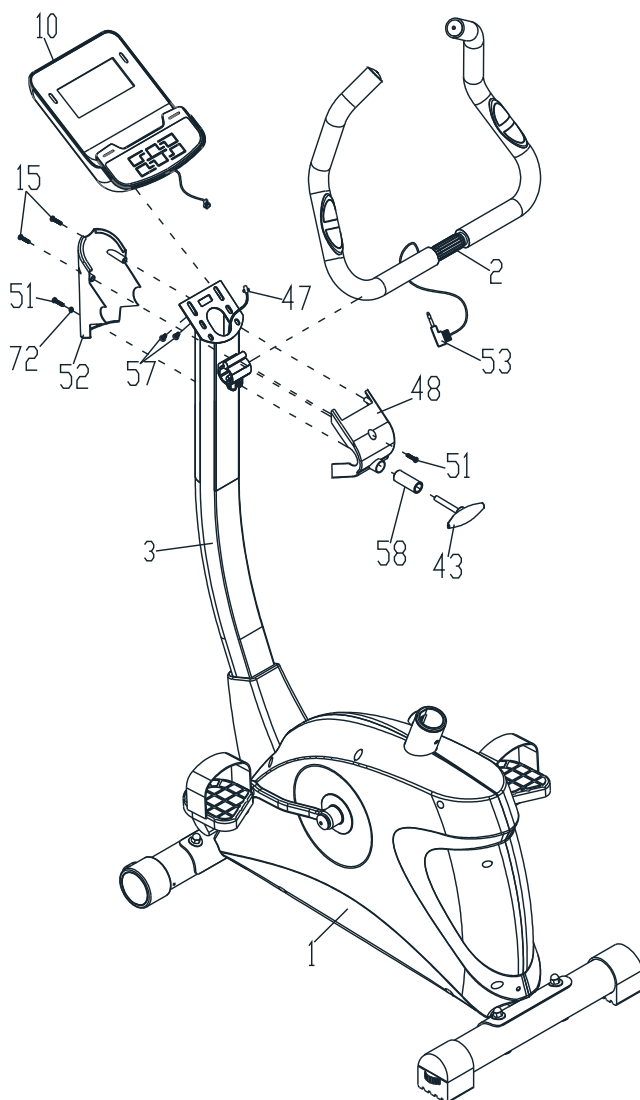


2



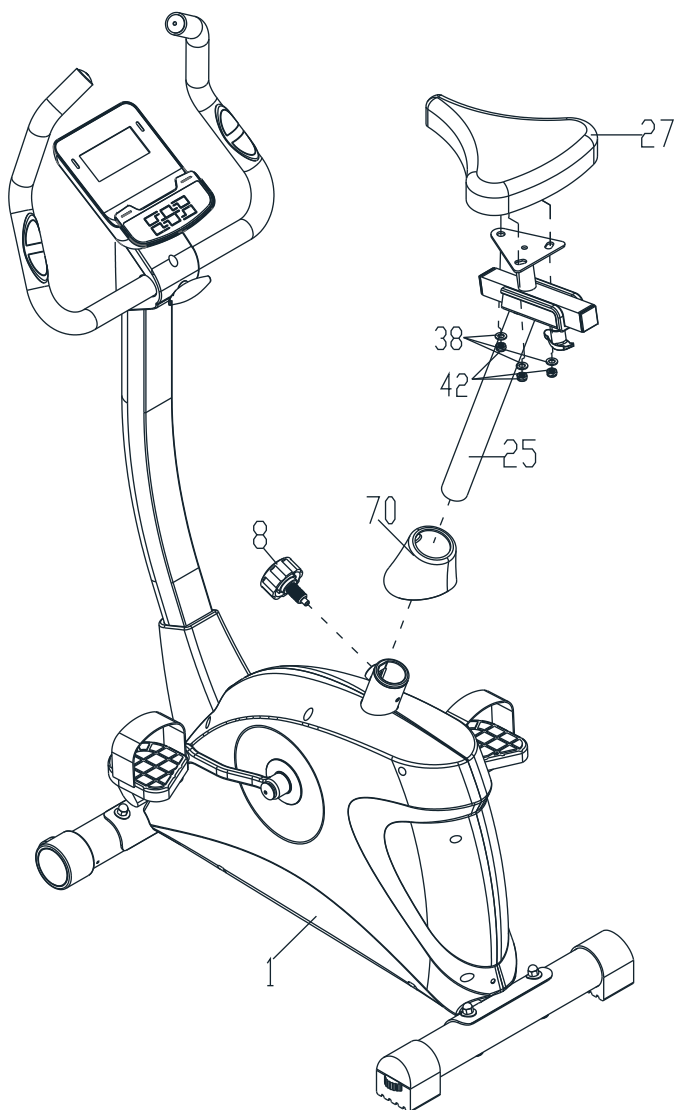


3



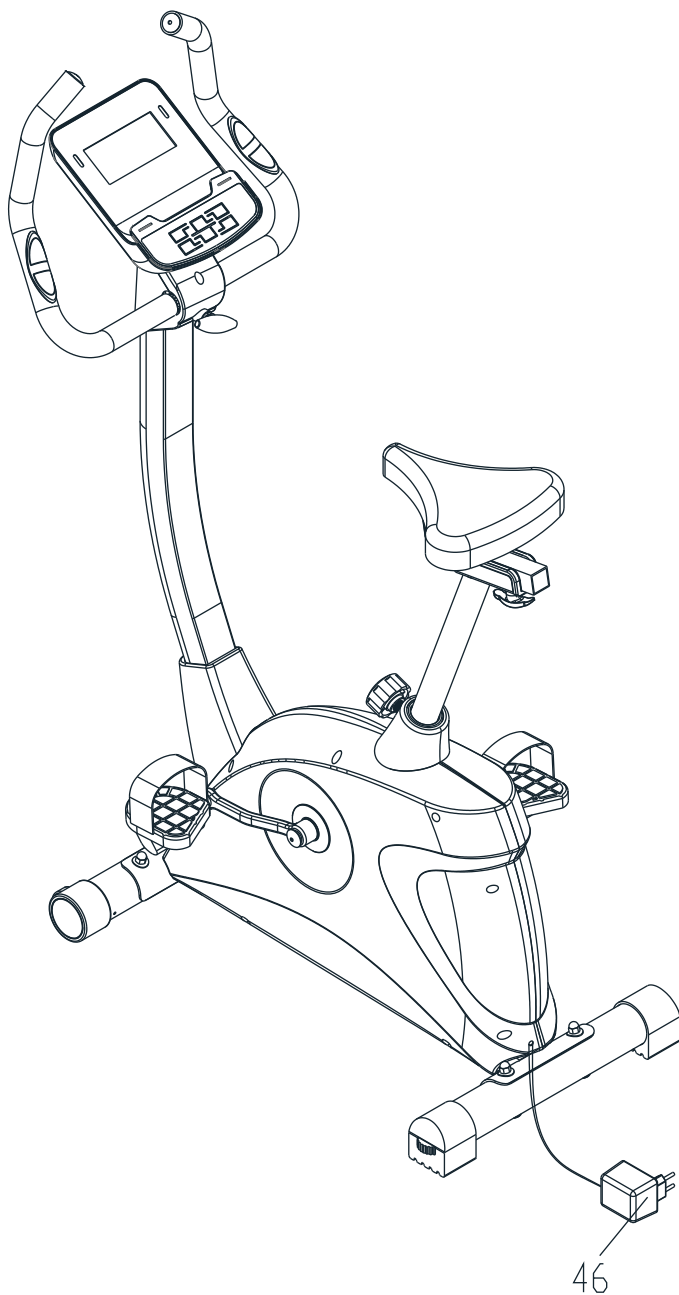


4





5





Regolazione del manubrio

Per regolare il manubrio, allentare la manopola, posizionare il manubrio nella posizione desiderata e serrare la manopola. Assicurarsi che il manubrio sia montato correttamente e in modo stabile.



Regolazione verticale e orizzontale della sella

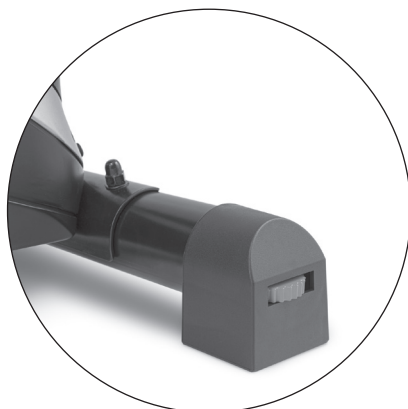
Per regolare la sella in altezza, svitare la manopola sulla colonna, posizionare la sella nella posizione desiderata e serrare la manopola.

Per regolare la posizione orizzontale della sella, svitare la manopola sulla guida della sella, impostare la sella nella posizione desiderata e serrare la manopola.



Livellamento

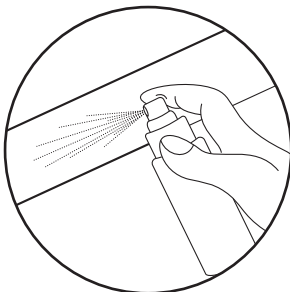
Regolare il posizionamento del dispositivo utilizzando lo stabilizzatore posteriore.



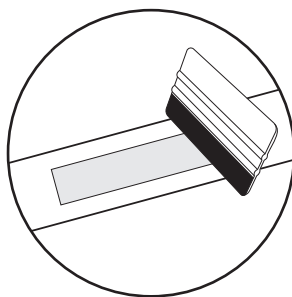
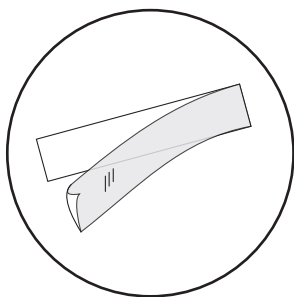


Applicazione dell'etichetta*

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



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



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

* si applica ai prodotti che includono etichette nel set



1. Vista del display



2. Indicazioni sul display

PROGRAM	Visualizza il programma selezionato.
LEVEL	Visualizza il livello di resistenza.
TIME	Visualizza il tempo totale dall'inizio dell'allenamento.
SPEED	Visualizza la velocità attuale.
DIST	Visualizza la distanza percorsa durante l'allenamento.
CAL	Visualizza il numero di calorie bruciate dall'inizio dell'allenamento.
TARGET HR	Visualizza la frequenza cardiaca massima impostata.
PULSE	Visualizza la frequenza cardiaca rilevata.

3. Funzioni dei pulsanti

ST/SP	• Avvia il computer. • Avvia e interrompe l'allenamento. • Avvia e interrompe la modalità BODY FAT. • Reimposta tutte le impostazioni. Per resettare i dati, tenere premuto il pulsante per 3 secondi.
--------------	---



	• Aumenta il valore della funzione selezionata. • Aumenta il livello di resistenza durante l'allenamento.
	• Diminuisce il valore della funzione selezionata. • Diminuisce il livello di resistenza durante l'allenamento.
RECOVERY	• Durante la visualizzazione del valore della frequenza cardiaca, consente di accedere alla funzione RECOVERY – un test che misura la condizione fisica in base alla velocità con cui la frequenza cardiaca torna ai valori normali dopo l'allenamento. • Al termine dell'allenamento, tenere entrambe le mani sui sensori di pulsazioni per 1 minuto. Il computer visualizzerà il livello della propria condizione su una scala da 1 a 6. F1 è il risultato migliore, F6 il peggiore.
MODE	Consente di cambiare le funzioni visualizzate durante l'allenamento da: RPM a SPEED, ODO a DIST, WATT a CAL.
ENTER	Consente di selezionare il parametro o il programma e confermare i valori impostati dei parametri e le modalità scelte.

4. Funzioni principali del computer

4.1. Scelta del programma

- Utilizzare i pulsanti "+" e "-" per selezionare il programma desiderato. Confermare con ENTER.
- Con i pulsanti "+" e "-" impostare i valori desiderati per i parametri: tempo (TIME), distanza (DIST), calorie (CAL) ed età (AGE). Modificare i valori dei parametri con i pulsanti "+" e "-". Confermare con ENTER.
- Dopo aver impostato tutti i parametri, premere ST/SP per iniziare l'allenamento.

4.2. Modalità manuale (P1)

- Selezionare la modalità MANUAL dal menu principale.
- Con i pulsanti "+" e "-" impostare i valori desiderati per i parametri visualizzati sul monitor.
- Dopo aver impostato tutti i parametri, premere ST/SP per iniziare l'allenamento.
- È possibile modificare il livello di resistenza durante l'allenamento.

4.3. Programmi predefiniti (P2-P7)

- Selezionare una delle 6 modalità preimpostate: P2-P7. Ogni modalità dispone di 16 livelli di resistenza.
- Con i pulsanti "+" e "-" impostare i valori desiderati per i parametri visualizzati sul monitor.
- Dopo aver impostato tutti i parametri, premere ST/SP per iniziare l'allenamento.

4.4. Modalità BODY FAT (P8)

- Selezionare la modalità BODY FAT.
- Impostare i valori dei parametri: sesso, altezza, peso ed età utilizzando i pulsanti "+" e "-". Confermare con ENTER.
- Premere ST/SP e tenere entrambe le mani sui sensori di pulsazioni.
- Dopo 10 secondi di misurazione, il computer visualizzerà i risultati: FAT – % di tessuto adiposo, BMR – metabolismo basale, BMI – indice di massa corporea, BODY TYPE – 5 tipologie di corporatura in base alla percentuale di grasso corporeo.
- Premere ST/SP per uscire dalla modalità.

4.5. Modalità TARGET H.R (P9)

- Selezionare la modalità TARGET H.R. Confermare con ENTER.
- Utilizzare i pulsanti "+" e "-" per impostare i valori desiderati per i parametri visualizzati. Confermare con ENTER.
- Dopo aver impostato tutti i parametri, premere ST/SP per iniziare l'allenamento.

Attenzione! Se durante l'allenamento la frequenza cardiaca rilevata differisce di ± 5 battiti dal valore impostato, il computer regolerà automaticamente la resistenza fino al ritorno alla frequenza normale.



4.6. Modalità H.R.C (P10–P12)

- In questa modalità si imposta il limite massimo della frequenza cardiaca e il sistema si assicura che non venga superato. L'allenamento è suddiviso in zone che consentono di scegliere e controllare facilmente l'intensità. La frequenza cardiaca massima si calcola come segue:

$HR_{max} = 220 - \text{età}$

Esempio: 30 anni $\rightarrow 220 - 30 = 190$ battiti/min (bpm).

Questa modalità offre 3 livelli di allenamento:

- P10 – 60% di HR_{max}
 - P11 – 75% di HR_{max}
 - P12 – 85% di HR_{max}
- Selezionare la modalità H.R.C. Confermare con ENTER.
 - Con i pulsanti "+" e "-" impostare i valori desiderati per i parametri visualizzati sullo schermo. Confermare con ENTER.
 - Dopo aver scelto i parametri, premere ST/SP per iniziare l'allenamento.

4.7. Modalità utente (P13)

Modalità che consente di creare un allenamento personalizzato.

- Selezionare la modalità utente U1–P13. Confermare con ENTER.
- Con i pulsanti "+" e "-" impostare i valori desiderati per i parametri visualizzati (tempo, distanza, calorie, età, livello di resistenza). Confermare con ENTER.
- Dopo aver impostato tutti i parametri, premere ST/SP per iniziare l'allenamento.

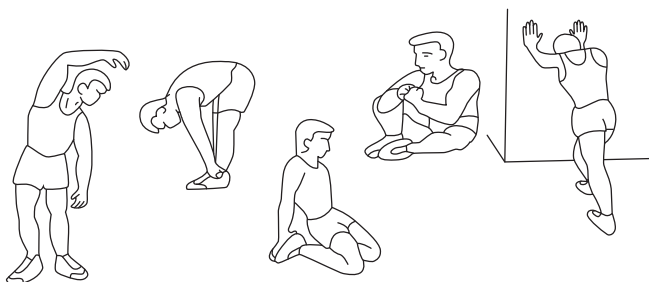
Attenzione! Se il valore di un parametro viene conteggiato da quello impostato fino a zero, al termine del conto alla rovescia il computer emetterà un segnale acustico.



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

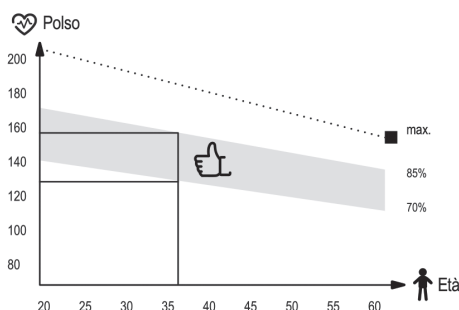
1. Riscaldamento

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



2. Allenamento

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



3. Defaticamento

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

IT Pulizia e manutenzione



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

IT Risoluzione dei problem



Problema	Soluzione possibile
Il computer non visualizza i dati.	Smontare il computer e verificare che i cavi siano collegati correttamente e non siano danneggiati.
Il dispositivo emette rumori anomali durante l'uso.	Verificare che tutte le parti del dispositivo siano installate correttamente. Serrare le viti.
Il computer non rileva la frequenza cardiaca o i valori visualizzati sono errati.	1. Assicurarsi che i cavi del sensore di pulsazioni e del computer siano collegati correttamente. 2. Per garantire una corretta rilevazione della frequenza cardiaca, tenere entrambe le mani sui sensori. Ricordare che le misurazioni possono presentare lievi imprecisioni. 3. Non stringere troppo le mani sui sensori, poiché ciò potrebbe causare errori di misurazione.
L'attrezzatura è instabile.	Ruotare l'estremità dello stabilizzatore posteriore per livellare il dispositivo.



Condizioni di garanzia

1. Il cliente ha le seguenti possibilità per presentare un reclamo:
 - tramite il modulo di reclamo disponibile sul sito web: <https://hop-sport.it/reclamo-di-garanzia/>
 - per iscritto al seguente indirizzo:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polonia
 - via e-mail: assistenza@hop-sport.it
2. I difetti riscontrati durante il periodo di garanzia verranno generalmente eliminati gratuitamente entro 14 giorni lavorativi dalla data di ricezione del prodotto difettoso. Se è necessario inviare il dispositivo all'estero per la riparazione o importare pezzi di ricambio, il tempo di riparazione potrebbe essere più lungo.
3. Si applica la legge del paese in cui è stata consegnata la merce, incluse le disposizioni relative alla garanzia. La Convenzione CISG non è applicabile.
4. La garanzia non copre i danni causati da un uso improprio.

IT Protezione ambientale



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



I dispositivi elettrici usati (compreso il computer contenuto in questo articolo) sono materiali riciclabili — non devono essere smaltiti nei rifiuti domestici, poiché potrebbero contenere sostanze pericolose per la salute umana e per l'ambiente. Ti chiediamo gentilmente di collaborare attivamente alla gestione responsabile delle risorse naturali e alla tutela dell'ambiente, consegnando i dispositivi elettrici usati al centro di riciclaggio appropriato.



Carta
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni del tuo Comune



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

1. Volledige veiligheid en doeltreffendheid van het gebruik kunnen alleen worden bereikt door de instructies voor montage en gebruik van het apparaat nauwkeurig op te volgen. Vergeet niet alle potentiële gebruikers van het apparaat te informeren over de beperkingen en voorzorgsmaatregelen. Wij aanvaarden geen enkele verantwoordelijkheid voor letsel van welke aard dan ook veroorzaakt door onjuist gebruik van ons apparaat.
2. Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt volgens de bedoelde toepassing.
3. Onze producten zijn ontworpen voor gebruik door volwassenen en uitsluitend bestemd voor thuisgebruik. Laat het apparaat niet onbeheerd achter als er kinderen in de buurt zijn. Minderjarige kinderen mogen het apparaat alleen onder toezicht van een volwassene gebruiken.
4. Het apparaat moet worden opgeslagen op een droge en warme plaats, uit de buurt van direct zonlicht.
5. Vermijd contact van elektrische apparaten met water, aangezien dit schade of kortsluiting kan veroorzaken.
6. Ons apparaat is niet geschikt voor revalidatiedoeleinden.
7. Het apparaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
8. Plaats het apparaat op een horizontaal en vlak oppervlak. Zorg ervoor dat de gekozen locatie stabiel, schoon en vrij van andere voorwerpen is.
9. Het wordt aanbevolen een tapijt, mat of ander beschermend materiaal onder het apparaat te gebruiken om de vloer te beschermen.
10. Leg een geschikte ondergrond (bijv. rubbermat, houten plaat, enz.) onder het apparaat in de montagezone om rommel te voorkomen.
11. Controleer vóór de training of het apparaat compleet is en of alle onderdelen op de juiste plaats zitten.
12. Als u een medische aandoening of chronische ziekte heeft, of als u dit type apparaat voor het eerst gebruikt, raden wij aan een arts of specialist te raadplegen. Onjuist of overmatig trainen kan schadelijk zijn voor uw gezondheid.
13. Doe een warming-up vóór gebruik van het apparaat.
14. Als u tijdens het gebruik van het apparaat pijn, een onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid ervaart, stop dan onmiddellijk met trainen. Raadpleeg een arts voordat u verdergaat met het gebruik van het apparaat.
15. Vermijd het dragen van lange, losse kleding tijdens het gebruik van het apparaat, aangezien deze vast kan komen te zitten in bewegende onderdelen van het apparaat.
16. Vergeet niet de riemen op de pedalen vast te maken.
17. Gebruik het apparaat alleen als het naar behoren functioneert. Als u defecte onderdelen ontdekt of een verontrustend geluid uit het apparaat hoort tijdens het gebruik, stop dan met trainen. Gebruik het apparaat niet totdat het probleem is verholpen.
18. Breng geen aanpassingen of wijzigingen aan het apparaat aan die niet in deze instructies worden beschreven. Neem bij problemen contact op met de serviceprovider (contactgegevens onderaan vermeld).
19. De minimale ruimte die nodig is voor veilig gebruik van het apparaat bedraagt minstens twee meter.
20. Het maximaal toegestane gebruikersgewicht is 150 kg.
21. Het apparaat is vervaardigd in overeenstemming met de norm ISO 20957-10:2018-03.

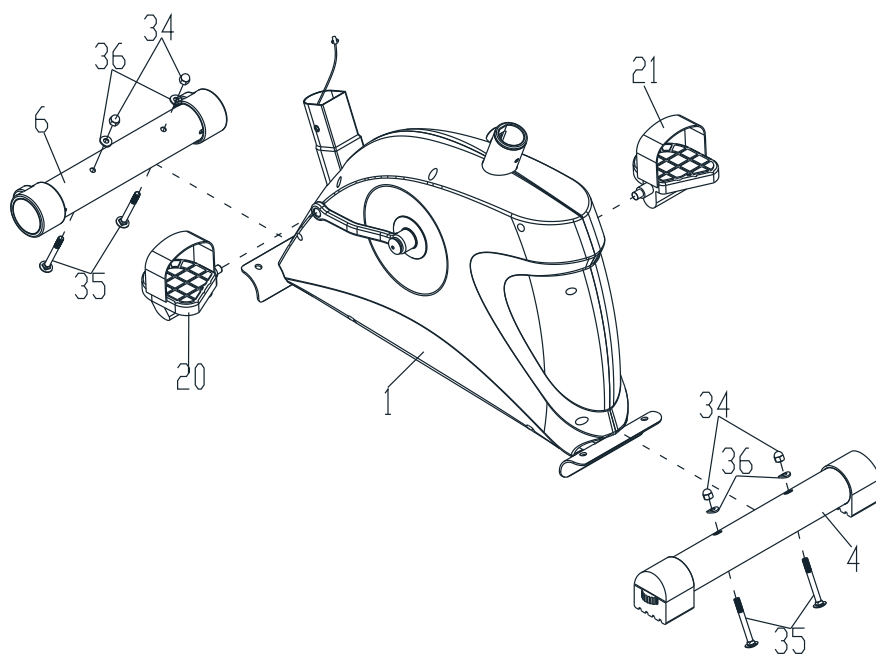
List of parts

Nr.	Beschrijving	St.
1	Hoofdkader	1
2	Handgreep	1
3	Stuurkolom	1
4	Achterste stabilisator	1
6	Voorste stabilisator	1
7	Kabel	1
8	Knop M16	1
10	Computer	1
15	Schroef ST 2,9×9,5	2
20	Linker pedaal	1
21	Rechter pedaal	1
24	Schroef M8×15	4
25	Zadelkolom	1
27	Zadel	1
34	Dopmoer M8	4
35	Wagenbouts M8×65	4
36	Gebogen ring 8×16×1,5	6
38	Ring 8×16×1,5	5
42	Moer M8	3
43	Knop	1
46	Voedingskabel	1
47	Middenkabel	1
48	Afdekking	1
51	Schroef ST 4,2×20	2
52	Afdekking	1
53	Pulssensorkabel	1
57	Schroef M5×10	2
58	Behuizing	1
69	Afdekking	1
70	Afdekking	1
72	Ring 5×9×0,8	1



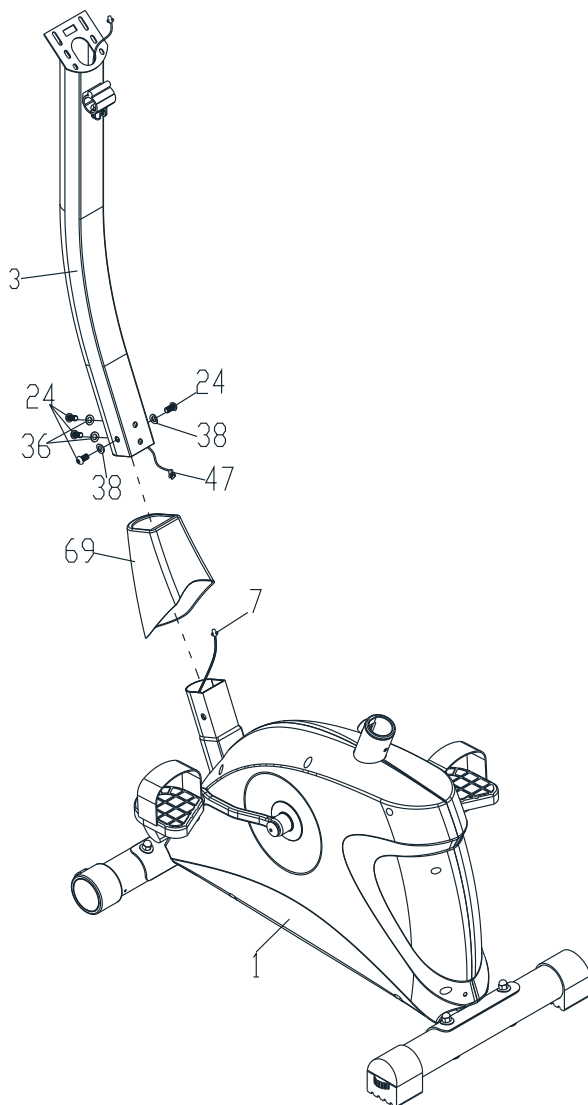
Montageschema

1



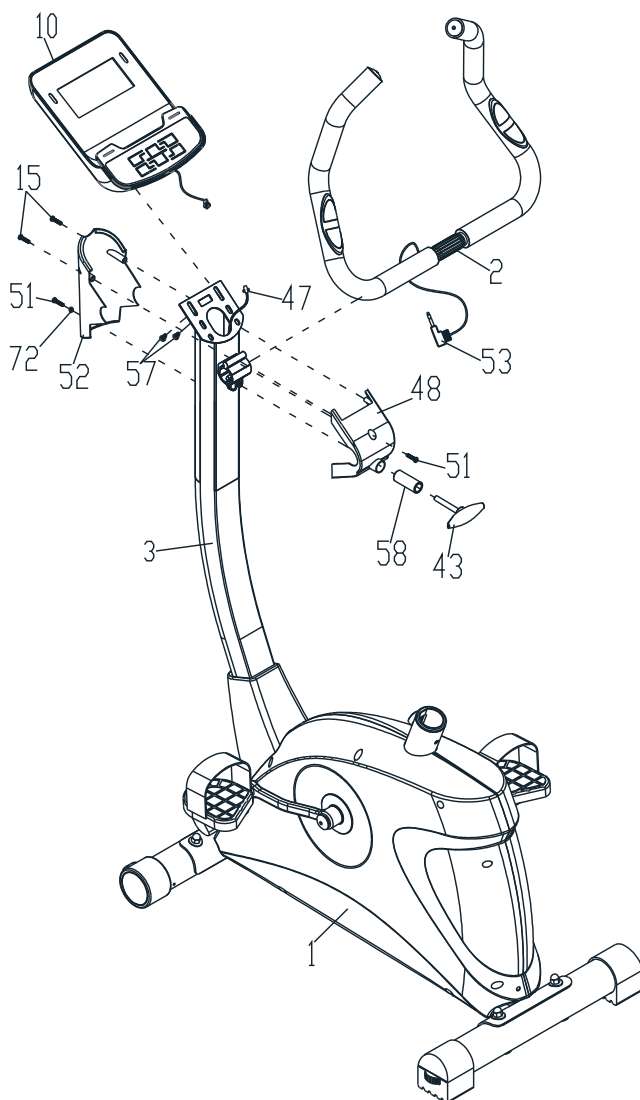


2



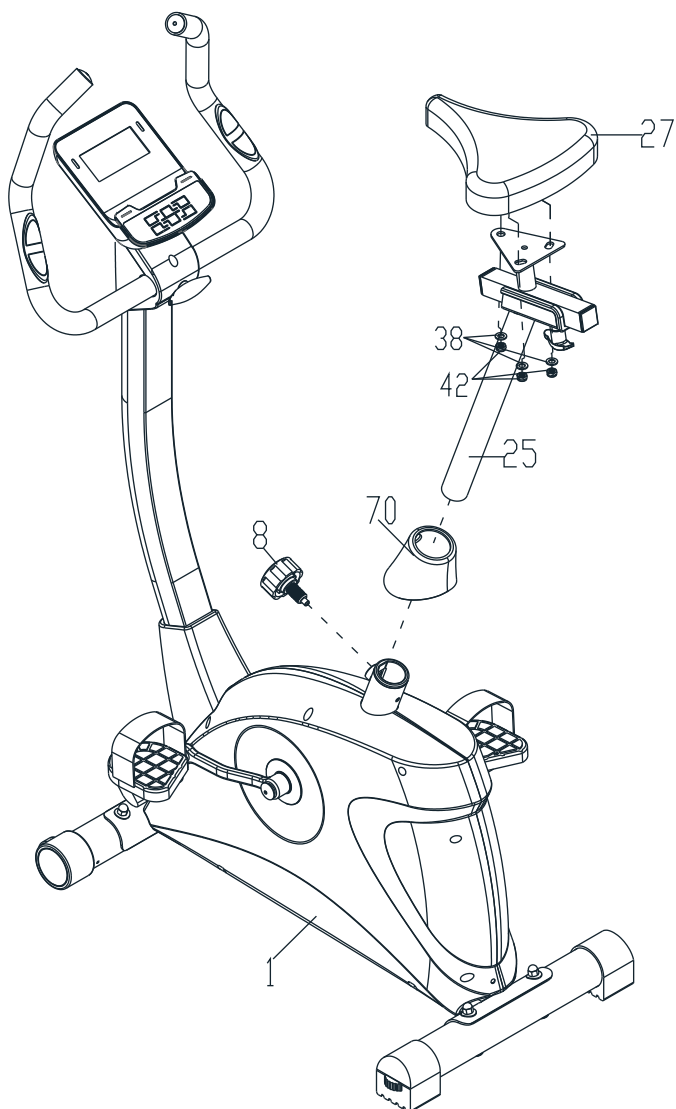


3



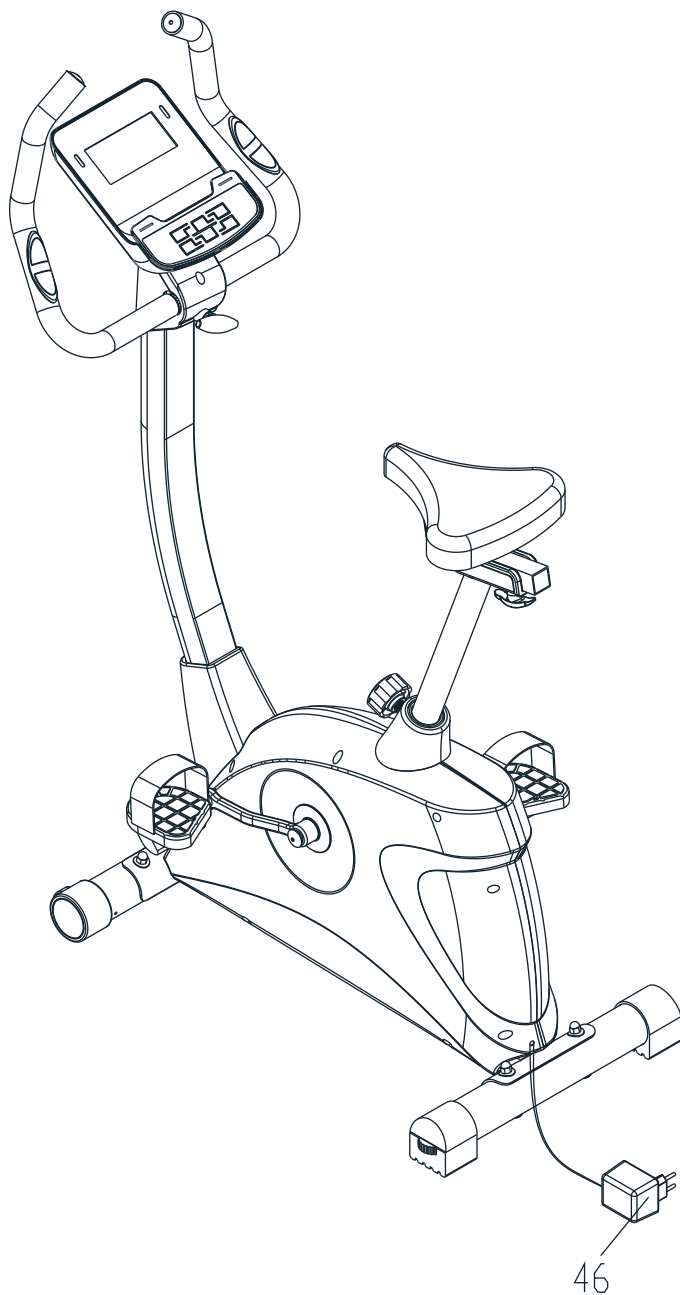


4





5





Afstelling van het stuur

Om het stuur af te stellen, draait u de knop los, stelt u het stuur in de juiste positie en draait u de knop weer vast. Zorg ervoor dat het stuur correct en stevig is gemonteerd.



Verticale en horizontale zadelfstelling

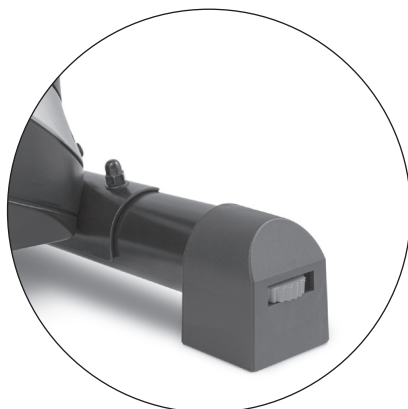
Om het zadel af te stellen, draait u de knop op de kolom los, stelt u het zadel in de juiste positie en draait u de knop weer vast.

Om de horizontale positie van het zadel in te stellen, draait u de knop op de zadelbeugel los, stelt u het zadel in de juiste positie en draait u de knop weer vast.



Waterpas zetten

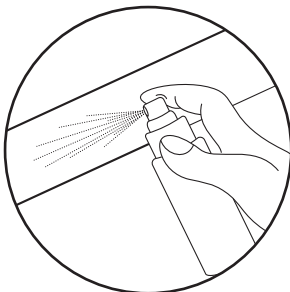
Stel het apparaat af met behulp van de achterste stabilisator.



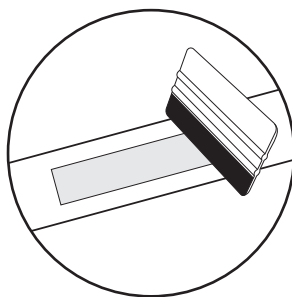
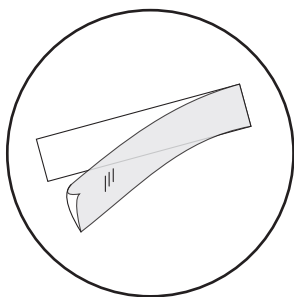


Aanbrengen van de sticker*

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



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



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

* van toepassing op producten met stickers in de set



1. Weergave van het scherm



2. Aanduidingen op het scherm

PROGRAM	Toont het gekozen programma.
LEVEL	Toont het weerstandsniveau.
TIME	Toont de totale tijd sinds het begin van de training.
SPEED	Toont de actuele snelheid.
DIST	Toont de actuele afgelegde afstand tijdens de training.
CAL	Toont het aantal verbrande calorieën sinds het begin van de training.
TARGET HR	Toont de ingestelde maximale hartslag.
PULSE	Toont de gemeten hartslag.

3. Functies van de knoppen

ST/SP	• Start de computer. • Start en stopt de training. • Start en stopt de BODY FAT-modus. • Reset alle instellingen. Houd de knop 3 seconden ingedrukt om de gegevens te resetten.
-------	--



	• Verhoogt de waarde van de gekozen functie. • Verhoogt het weerstandsniveau tijdens de training.
	• Verlaagt de waarde van de gekozen functie. • Verlaagt het weerstandsniveau tijdens de training.
RECOVERY	• Tijdens het weergeven van de hartslagwaarde kunt u met deze knop de RECOVERY-functie activeren – een test die uw fysieke conditie meet op basis van de snelheid waarmee uw hartslag na de training terugkeert naar normaal. • Wanneer u de training beëindigt, houdt u beide handen gedurende 1 minuut op de hartslagsensoren. De computer toont vervolgens uw conditieniveau op een schaal van 1 tot 6. F1 is het beste resultaat, F6 het slechtste.
MODE	Maakt het mogelijk om tijdens de training tussen de weergegeven functies te wisselen: van RPM naar SPEED, van ODO naar DIST, van WATT naar CAL.
ENTER	Maakt het mogelijk om de parameter of het programma te kiezen en de ingestelde waarden van parameters en gekozen modi te bevestigen.

4. Belangrijkste functies van de computer

4.1. Programmakeuze:

- Gebruik de knoppen "+" en "-" om het gewenste programma te kiezen. Bevestig met ENTER.
- Gebruik de knoppen "+" en "-" om de juiste waarden in te stellen voor de parameters: tijd (TIME), afstand (DIST), calorieën (CAL) en leeftijd (AGE). Wijzig de parameterwaarden met de knoppen "+" en "-". Bevestig met ENTER.
- Wanneer alle parameters zijn ingesteld, druk op ST/SP om de training te starten.

4.2. Handmatige modus (P1)

- Kies in het hoofdmenu de MANUAL-modus.
- Stel met de knoppen "+" en "-" de juiste waarden in voor de parameters die op het scherm worden weergegeven.
- Wanneer alle parameters zijn ingesteld, druk op ST/SP om de training te starten.
- U kunt het weerstandsniveau tijdens de training aanpassen.

4.3. Voorgeprogrammeerde modi (P2–P7)

- Kies een van de 6 voorgeprogrammeerde modi: P2–P7. Elke modus heeft 16 weerstandsniveaus.
- Stel met de knoppen "+" en "-" de juiste waarden in voor de parameters die op het scherm worden weergegeven.
- Wanneer alle parameters zijn ingesteld, druk op ST/SP om de training te starten.

4.4. BODY FAT-modus (P8)

- Kies de BODY FAT-modus.
- Stel met de knoppen "+" en "-" de waarden in voor de parameters: geslacht, lengte, gewicht, leeftijd. Bevestig met ENTER.
- Druk op ST/SP en houd met beide handen de hartslagsensoren vast.
- Na 10 seconden meten toont de computer de berekende waarden: FAT – % lichaamsvet, BMR – basaal metabolisme, BMI – lichaamsmassa, BODY TYPE – 5 lichaamstypes afhankelijk van het vetpercentage.
- Druk op ST/SP om de modus te verlaten.

4.5. TARGET H.R.-modus (P9)

- Kies de TARGET H.R.-modus. Bevestig met ENTER.
- Stel met de knoppen "+" en "-" de juiste waarden in voor de weergegeven parameters. Bevestig met ENTER.
- Wanneer alle parameters zijn ingesteld, druk op ST/SP om de training te starten.

Waarschuwing! Als de gemeten hartslag tijdens de training meer dan ± 5 afwijkt van de ingestelde waarde, past de computer automatisch de weerstand aan totdat de hartslag weer binnen het normale bereik valt.



4.6. H.R.C.-modus (P10–P12)

- In deze modus stelt u de bovengrens van uw hartslag in en zorgt het systeem ervoor dat deze niet wordt overschreden. De training is onderverdeeld in zones, zodat u eenvoudig de trainingsintensiteit kunt kiezen en controleren. Uw maximale hartslag wordt als volgt berekend:
HRmax = maximale hartslag ($220 - \text{leeftijd}$)
Bijvoorbeeld: 30 jaar, $220 - 30 = 190$ slagen/min (bpm).
In deze modus heeft u keuze uit 3 soorten training:
 - P10 – 60% van HRmax
 - P11 – 75% van HRmax
 - P12 – 85% van HRmax
- Kies de H.R.C.-modus. Bevestig met ENTER.
- Stel met de knoppen “+” en “-” de juiste waarden in voor de weergegeven parameters. Bevestig met ENTER.
- Wanneer u de parameters hebt gekozen, druk op ST/SP om de training te starten.

4.7. Gebruikersmodus (P13)

Modus waarmee u uw eigen training kunt samenstellen.

- Kies de gebruikersmodus U1–P13. Bevestig met ENTER.
- Stel met de knoppen “+” en “-” de juiste waarden in voor de weergegeven parameters (tijd, afstand, calorieën, leeftijd, weerstandsniveau). Bevestig met ENTER.
- Wanneer u alle parameters hebt ingesteld, druk op ST/SP om de training te starten.

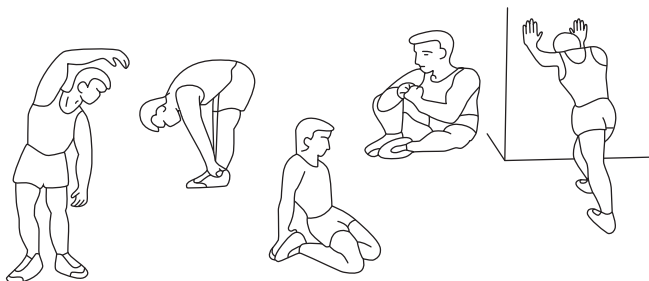
Waarschuwing! Als de waarde van een parameter wordt afgeteld van de ingestelde waarde naar nul, geeft de computer een geluidssignaal zodra de aftelling is voltooid.



Regelmatig gebruik van het toestel is goed voor uw gezondheid. Het verbetert de conditie, het welzijn en versterkt de spieren. In combinatie met een geschikt dieet draagt het bij aan gewichtsverlies.

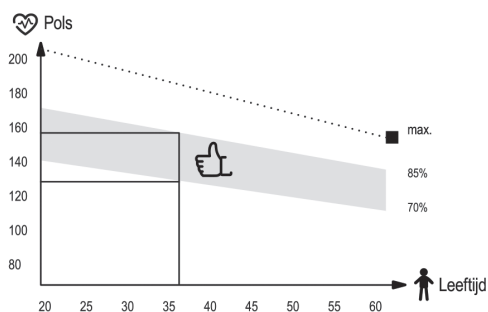
1. Opwarmen

Deze fase verbetert de bloedcirculatie en bereidt de spieren voor op inspanning. Vermindert het risico op spierkrampen of scheurtjes. Houd elke stretchpositie ongeveer 30 seconden aan. Forceer niets – voel je pijn, stop.



2. Training

Dit is de hoofdtrainingsfase. Train in een regelmatig tempo en houd je hartslag geschikt voor je leeftijd (zie tabel). Minimale duur: 12 minuten.



3. Afkoelen

Ontspanst spieren en herstelt ademhaling, bloeddruk, hartslag. Zoals warming-up, maar langzamer. Duur: ongeveer 5 minuten. Sla deze fase niet over om spierbelasting te voorkomen.

NL Reiniging en onderhoud



1. Regelmatig onderhoud van het apparaat wordt aanbevolen. Dit dient minstens om de 20 gebruiksuren van het apparaat uitgevoerd te worden.
2. Onderhoud omvat:
 - het controleren van bewegende delen van het apparaat en deze goed ingevet houden. Het wordt aanbevolen om fietslagervet of multicomponentenvet voor fitnessapparatuur te gebruiken,
 - het controleren en vastzetten van andere onderdelen van het apparaat, zoals bouten en moeren,
 - het inspecteren van stroomkabels (indien aanwezig in het apparaat) op beschadigingen.
3. Voor het reinigen van het apparaat wordt aangeraden een zachte doek te gebruiken die licht bevochtigd is met water of met water en zeep. Gebruik geen agressieve middelen of schurende materialen die het apparaat kunnen beschadigen. Besteed speciale aandacht aan kunststof onderdelen.
4. Verwijder na elk gebruik alle sporen van zweet en vuil van het apparaat.

NL Probleemoplossing



Probleem	Mogelijke oplossing
De computer toont geen gegevens.	Demonteer de computer en controleer of de kabels correct zijn aangesloten en niet beschadigd zijn.
Het apparaat maakt verontrustende geluiden tijdens gebruik.	Controleer of alle onderdelen van het apparaat correct zijn gemonteerd. Draai de schroeven goed vast.
De computer toont geen hartslag of de waarden zijn onjuist.	1. Zorg ervoor dat de kabels van de hartslagsensor en de computer correct zijn aangesloten. 2. Houd beide handen op de sensoren om een juiste hartslagmeting te garanderen. Houd er rekening mee dat de metingen licht onnauwkeurig kunnen zijn. 3. Druk uw handen niet te hard op de sensoren, aangezien dit meetfouten kan veroorzaken.
Het apparaat is instabiel.	Draai het uiteinde van de achterste stabilisator om het apparaat waterpas te zetten.



Garantievoorwaarden

- U heeft de volgende mogelijkheden om een klacht in te dienen:
 - via het klachtenformulier op de website: <https://hop-sport.nl/klacht/>
 - schriftelijk naar het volgende adres:
Hegen Deutschland GmbH
Papenreie 53
22453 Hamburg
Duitsland
 - per e-mail: service@hop-sport.com
- Gebreken die zich tijdens de garantieperiode voordoen, worden in de regel binnen 14 werkdagen na de leveringsdatum van het defecte product kosteloos verholpen. Als het apparaat voor reparatie naar het buitenland moet worden verzonden of als er reserveonderdelen uit het buitenland moeten worden geïmporteerd, kan de reparatie langer duren.
- Het recht van het land waarin de goederen zijn geleverd is van toepassing, inclusief de betreffende garantieregels. Het Weens Koopverdrag is niet van toepassing.
- De garantie dekt geen schade die is veroorzaakt door onjuist of onoordeelkundig gebruik.

NL Milieubescherming



Dit product is verpakt om het tijdens het transport tegen mogelijke schade te beschermen. De verpakking is recyclebaar. Gooi deze materialen weg volgens hun type.



Gebruikte elektrische apparaten (waaronder de computer in dit artikel) zijn recyclebare materialen — gooi ze niet weg met het huishoudelijk afval, omdat ze gevaarlijke stoffen kunnen bevatten die schadelijk zijn voor de gezondheid en het milieu. Wij vragen u vriendelijk om actief bij te dragen aan een verantwoord beheer van natuurlijke hulpbronnen en milieubescherming door gebruikte elektrische apparaten naar het juiste inzamelpunt te brengen.



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



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

1. Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania, może zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
2. Produkt wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
3. Urządzenie przeznaczone tylko do użytku domowego, przez osoby dorosłe. Nie pozostawiaj urządzenia w miejscu dostępnym dla dzieci. Podczas treningu 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 w 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 20957-10:2018-03.

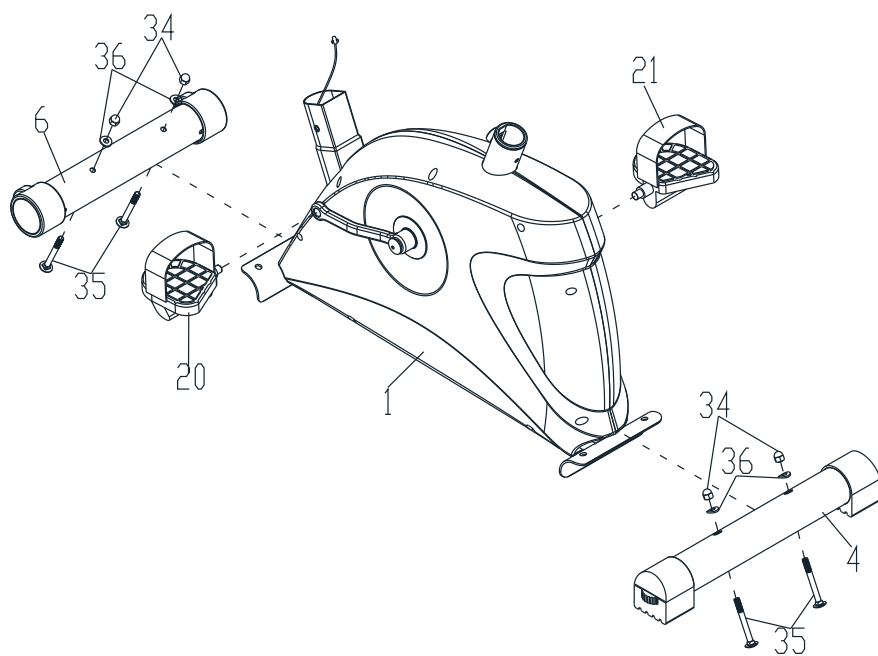
Lista części

Nr	Opis	Szt.
1	Rama główna	1
2	Uchwyt	1
3	Kolumna kierownicy	1
4	Tylny stabilizator	1
6	Przedni stabilizator	1
7	Przewód	1
8	Pokrętko M16	1
10	Komputer	1
15	Wkręt ST 2.9×9.5	2
20	Lewy pedał	1
21	Prawy pedał	1
24	Śruba M8×15	4
25	Kolumna siodełka	1
27	Siodełko	1
34	Zaślepka nakrętki M8	4
35	Śruba zamkowa M8×65	4
36	Podkładka wygięta $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$	6
38	Podkładka $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$	5
42	Nakrętka M8	3
43	Pokrętko	1
46	Przewód zasilający	1
47	Środkowy przewód	1
48	Oslona	1
51	Wkręt ST 4.2×20	2
52	Oslona	1
53	Przewód sensora pulsu	1
57	Śruba M5×10	2
58	Tuleja	1
69	Oslona	1
70	Oslona	1
72	Podkładka $\Phi 5 \times \Phi 9 \times 0.8$	1



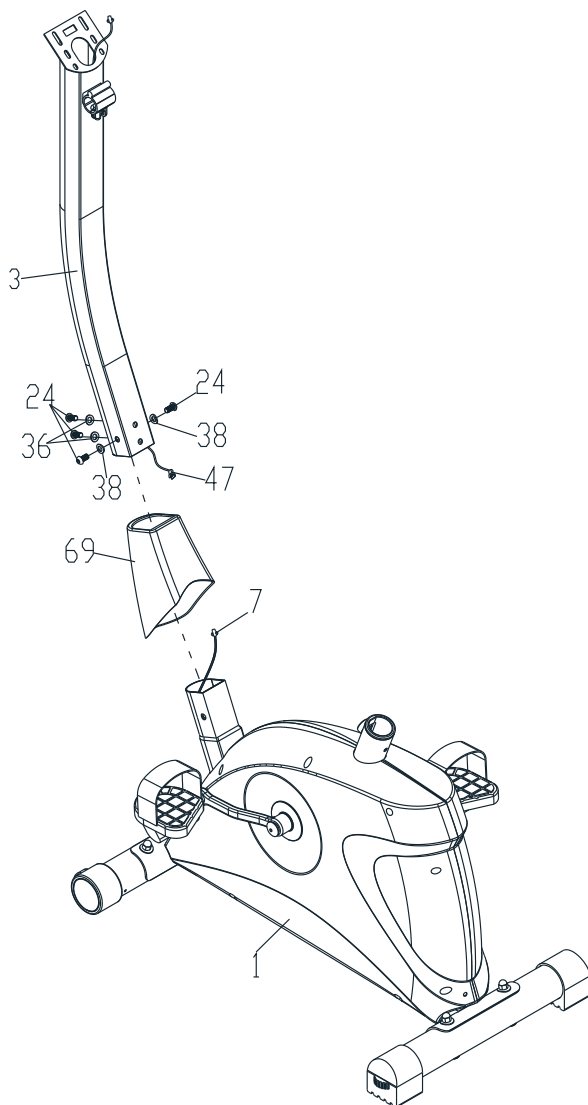
Schemat montażu

1



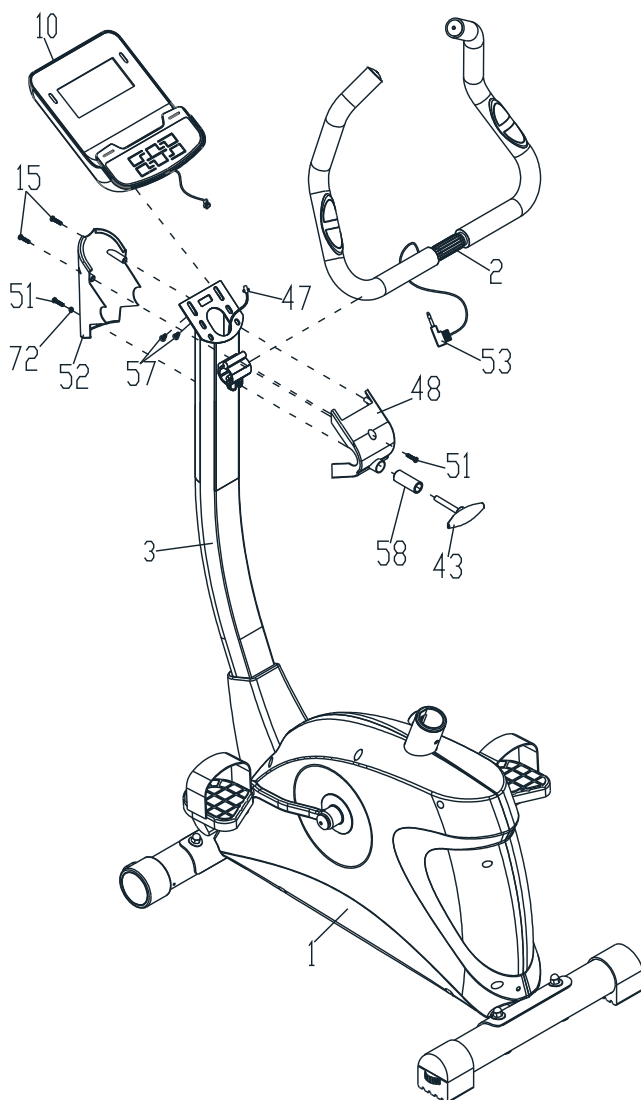


2



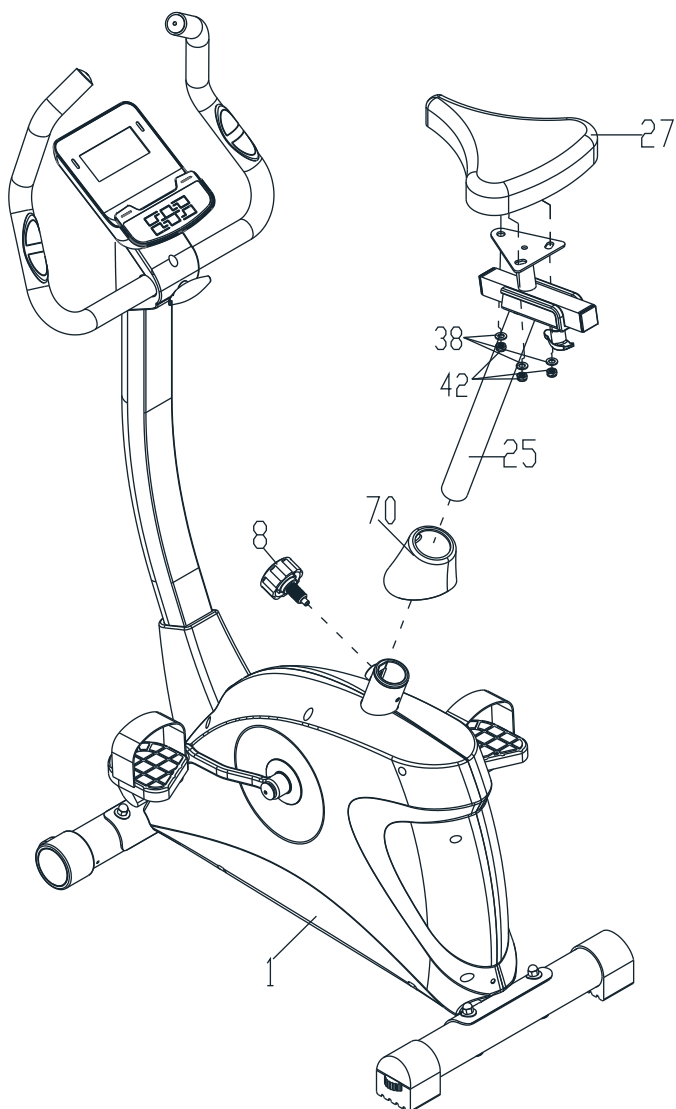


3



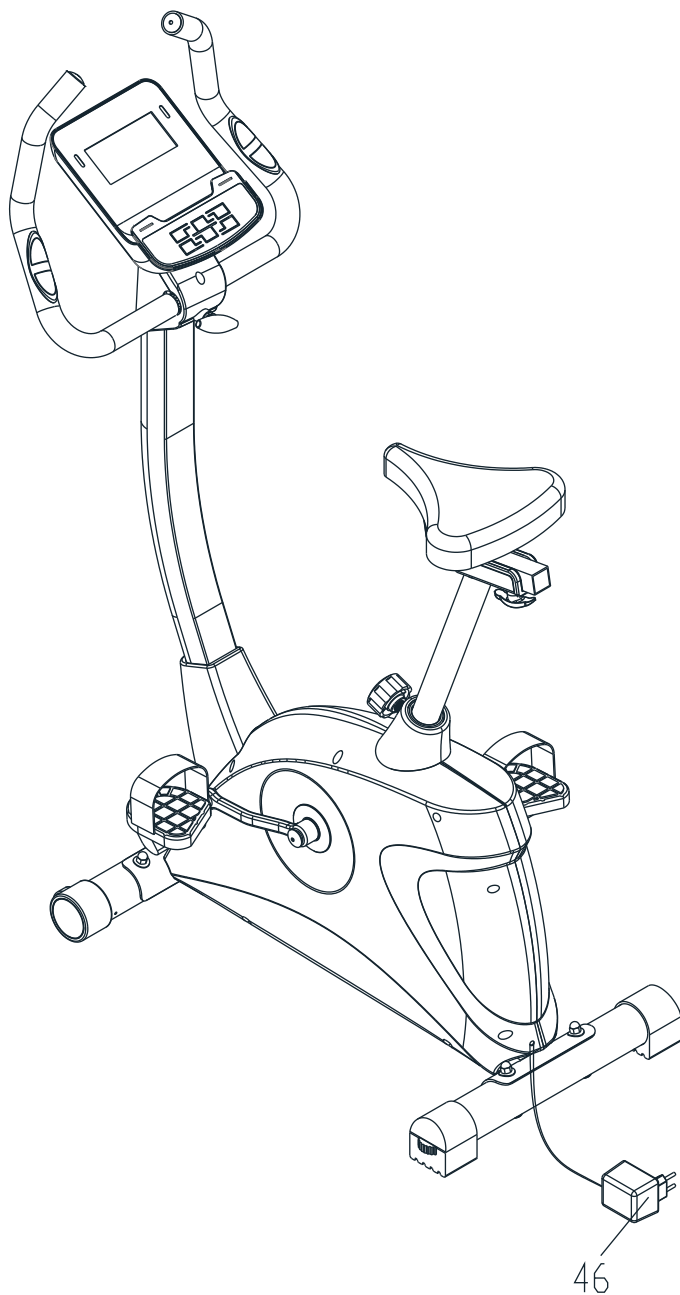


4





5





Regulacja kierownicy

Aby ustawić kierownicę, poluzuj pokrętkę, ustaw kierownicę w odpowiedniej pozycji i dokręć pokrętkę. Upewnij się, czy kierownica została zamocowana w poprawny sposób i jest nieruchoma.



Regulacje siodełka w pionie i poziomie

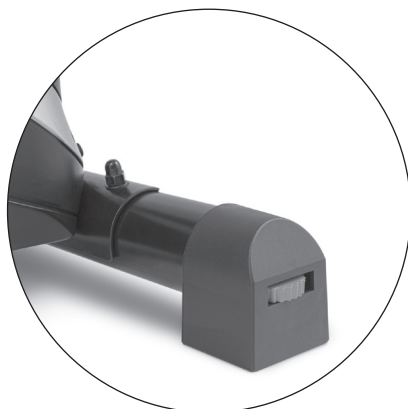
Aby zmienić ułożenie siodełka, odkręć pokrętkę znajdujące się na kolumnie, ustaw siodełko w odpowiedniej pozycji i dokręć pokrętkę.

Aby ustawić pozycję poziomą siodełka, odkręć pokrętkę znajdujące się na uchwycie siodełka, ustaw siodełko w odpowiedniej pozycji i dokręć pokrętkę.



Poziomowanie

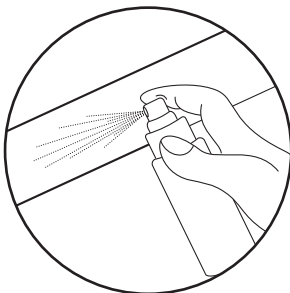
Dostosuj ustawienie urządzenia za pomocą tylnego stabilizatora.



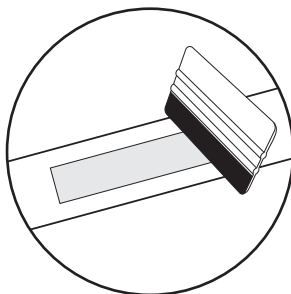
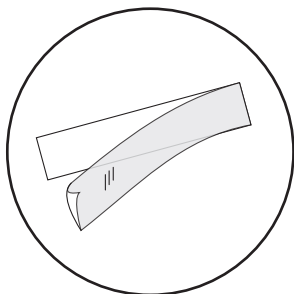


Aplikacja naklejki*

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



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



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

* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie



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 obiema 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.

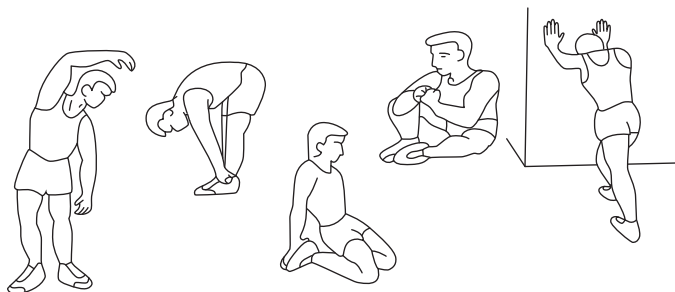
- Wybierz program użytkownika U1–P13. Zatwierdź przyciskiem ENTER.
- Za pomocą + i - ustaw odpowiednie wartości dla kolejnych parametrów wyświetlanych na ekranie (time, dist, cal, age, poziom oporu). Zatwierdź przyciskiem ENTER.
- Po ustawieniu wszystkich parametrów, naciśnij ST/SP, aby rozpocząć trening.

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.

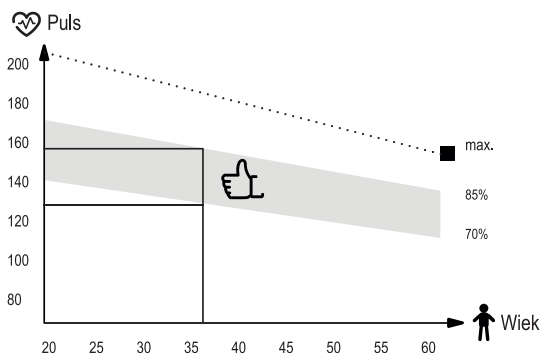
1. Rozgrzewka

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 nadwyrężyć 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.	Zdemontuj komputer i sprawdź, czy przewody są prawidłowo połączone i czy nie są uszkodzone.
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 kocówkę 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 produktu 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.



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.



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.



Instrukcja obsługi została wydrukowana na papierze nadającym się do recyklingu. Segreguj ją zgodnie z zasadami.



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 týmito pokynmi. Nezabudnite informovať všetkých používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nie sme zodpovední 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. Vyvarujte sa kontaktu počítača s vodou, pretože voda by ho mohla poškodiť alebo spôsobiť skrat.
6. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
7. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
8. Zariadenie umiestnite na rovný, stabilný a čistý povrch.
9. Pre ochranu podlahy pod zariadením odporúčame umiestniť koberec, rohož alebo inú podložku.
10. Aby ste zabránili znečisteniu v montážnej oblasti použite pod zariadením zodpovednú podložku (gumovú, drevenú a pod).
11. Pred začatím tréningu sa uistite, či je zariadenie kompletné a či sú všetky časti na svojom mieste.
12. Ak máte akékoľvek zdravotné problémy / chronické ochorenia alebo ak ide o váš prvý tréning na tomto type vybavenia, pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť zranenie.
13. Pred použitím zariadenia sa zahrejte.
14. Ak počas cvičenia na prístroji pociťujete bolesť, nepravidelný pulz, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním v cvičení by ste mali vyhľadať lekársku pomoc.
15. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach.
16. Nezabudnite na zapnutie pásov na pedáloch.
17. 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.
18. Nevýkonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tejto príručke. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v príručke).
19. Minimálny voľný priestor potrebný na bezpečnú prevádzku zariadenia nie je menší ako dva metre.
20. Maximálna povolená hmotnosť používateľa je 150 kg.
21. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou ISO 20957-10:2018-03.

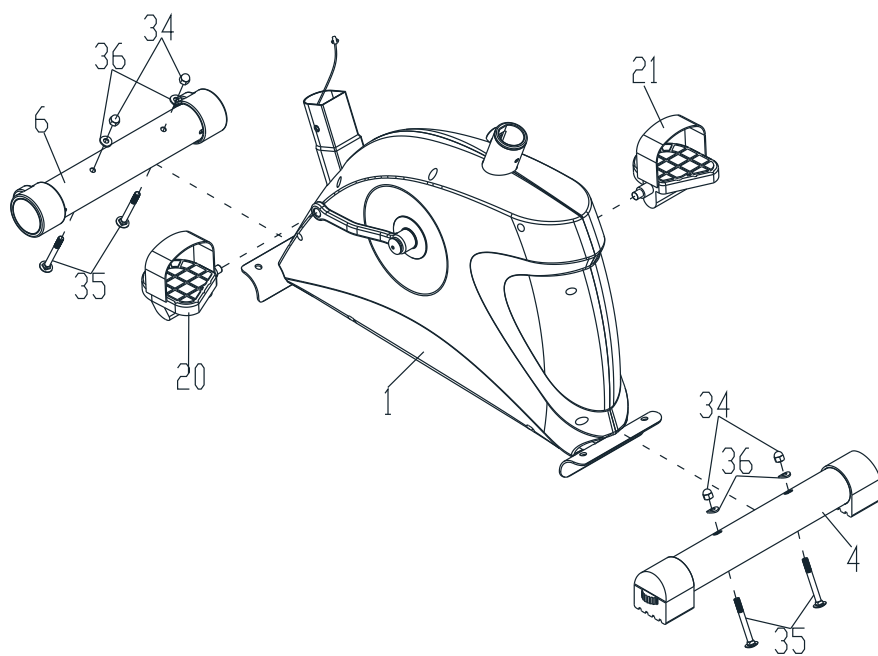
Zoznam dielov

Č.	Popis	Ks.
1	Hlavný rám	1
2	Rukoväť	1
3	Stĺpik volantu	1
4	Zadný stabilizator	1
6	Predný stabilizator	1
7	Kábel	1
8	Otočný gombík M16	1
10	Počítač	1
15	Skrutka St 2,9×9,5	2
20	Ľavý pedál	1
21	Pravý pedál	1
24	Skrutka M8×15	4
25	Stĺpik sedadla	1
27	Sedadlo	1
34	Koncovka matice M8	4
35	Skrutka M8×65	4
36	Zakrivená podložka $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$	6
38	Podložka $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1$	5
42	Matica M8	3
43	Otočný gombík	1
46	Napájací kábel	1
47	Stredný kábel	1
48	Kryt	1
51	Skrutka St 4,2×20	2
52	Kryt	1
53	Kábel snímača pulzu	1
57	Skrutka M5×10	2
58	Objímka	1
69	Kryt	1
70	Kryt	1
72	Podložka $\Phi 5 \times \Phi 9 \times 0,8$	1



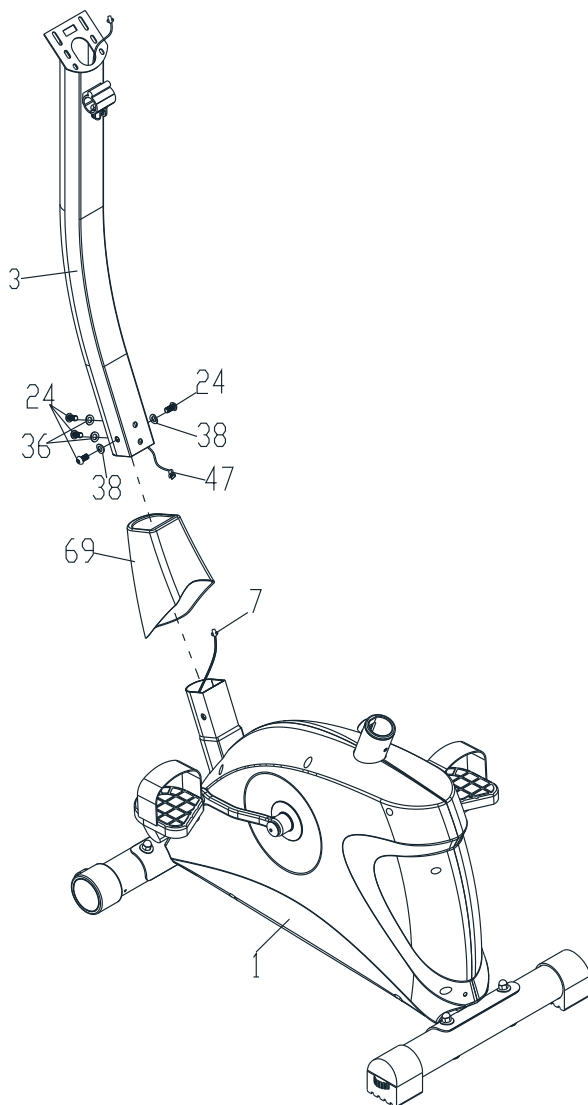
Návod na montáž

1



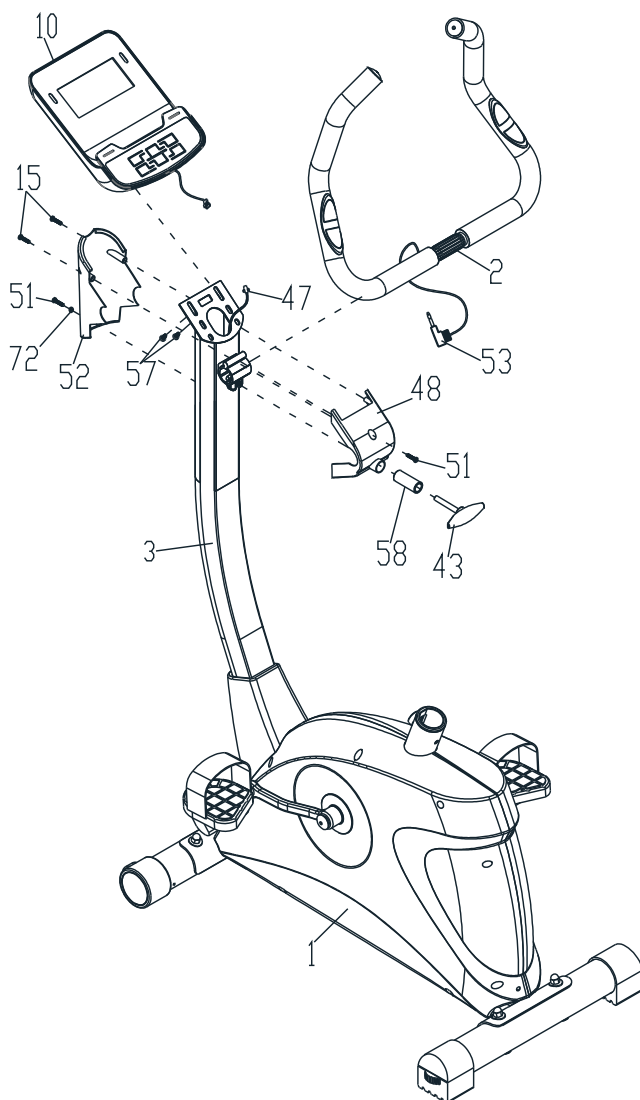


2



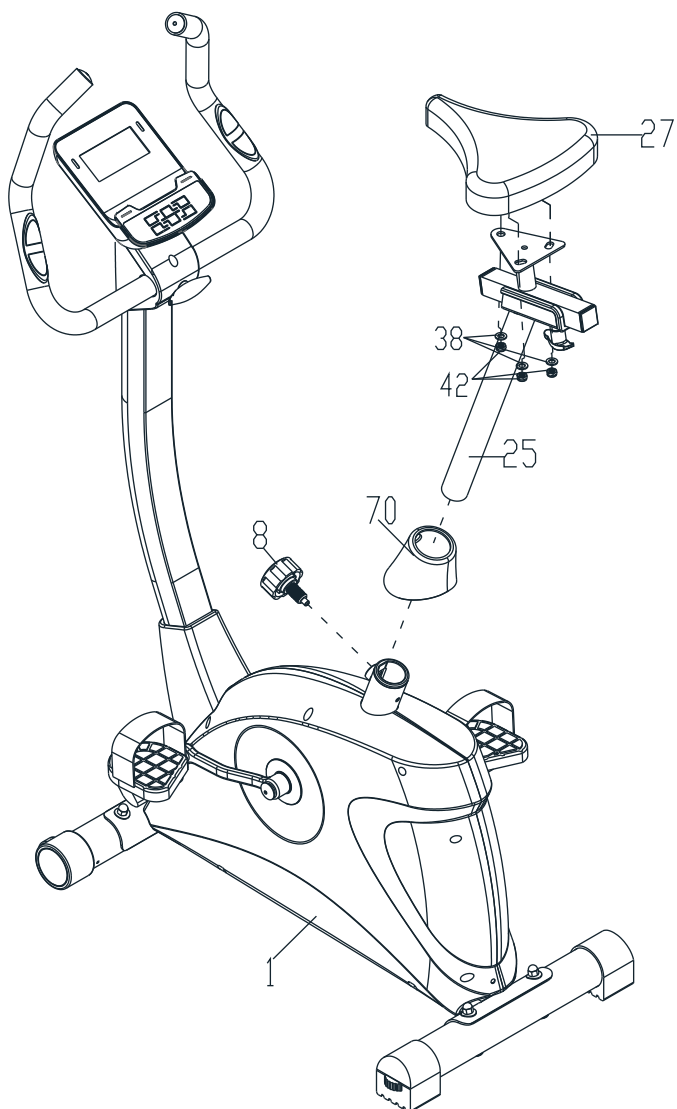


3



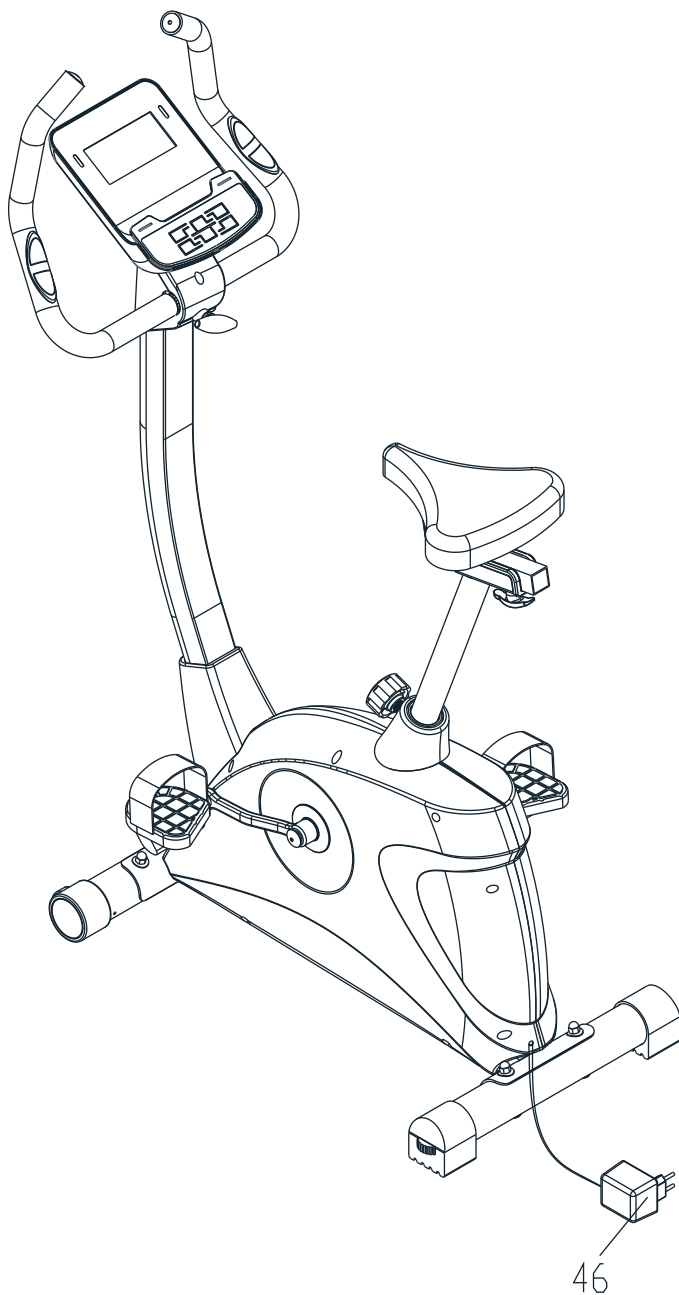


4





5





Nastavenie uhla volantu

Pre nastavenie riadiel uvoľnite otočný gombík, nastavte riadidlá do požadovanej polohy a dotiahnite otočný gombík. Uistite sa, že riadidlá boli správne nastavené a nehýbu sa.



Vertikálne a horizontálne nastavenie sedadla

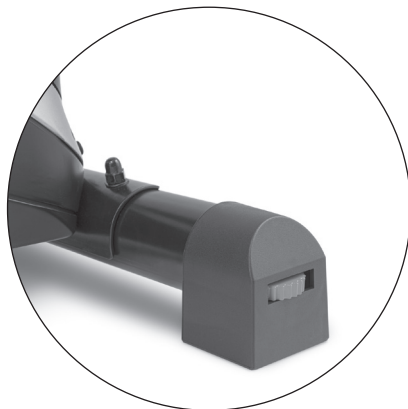
Pre nastavenie výšky sedadla uvoľnite otočný gombík, ktorý sa nachádza na stĺpci sedadla. Nastavte sedadlo do požadovanej výšky a utiahnite otočný gombík.

Pre nastavenie vodorovnej polohy sedadla, uvoľnite otočný gombík, ktorý sa nachádza na rukoväti sedadla. Nastavte sedadlo do správnej polohy a utiahnite otočný gombík.



Vyrovnávanie

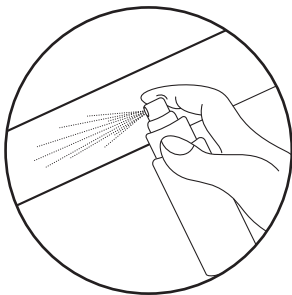
Upravte nastavenie zariadenia pomocou zadného stabilizátora.



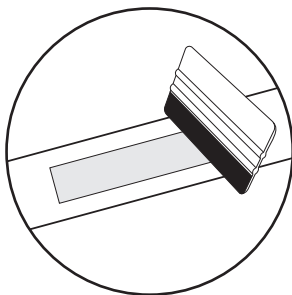
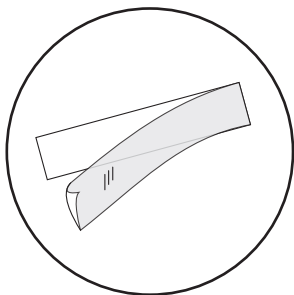


Prilepenie nálepky*

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



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



3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

* týka sa produktov s nálepkami v súprave



1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

PROGRAM	Zobrazuje vybraný program.
LEVEL	Zobrazuje úroveň odporu.
TIME	Zobrazuje celkový čas od začiatku tréningu.
SPEED	Zobrazuje aktuálnu rýchlosť.
DIST	Zobrazuje skutočne prekonanú vzdialenosť počas tréningu.
CAL	Zobrazuje spaľené kalórie od začiatku tréningu.
TARGET HR	Zobrazuje nastavenú maximálnu úroveň pulzu.
PULSE	Zobrazuje nameraný pulz.

3. Funkcie tlačidiel

ST/SP	• Spustí počítač. • Spustí a zastaví tréning. • Spustí a ukončí program BODY FAT. • Obnoví všetky nastavenia. Pre vynulovanie údajov podržte tlačidlo na 3 sekundy.
-------	--



	• Zvyšuje hodnotu vybranej funkcie. • Zvyšuje úroveň záťaže počas tréningu.
	• Znižuje hodnotu vybranej funkcie. • Znižuje stupeň záťaže počas tréningu.
RECOVERY	• Počas zobrazenia hodnoty pulzu Vám môžete prejsť na funkciu RECOVERY - test hodnotiaci Vašu fyzickú zdatnosť na základe rýchlosti normalizácie pulzu po tréningu. • Po ukončení tréningu položte ruky na snímače pulzu, stlačte RECOVERY a podržte ruky na snímačoch na 1 minútu. Počítač zobrazuje úroveň účinnosti v rozsahu od 1 do 6, pričom F1 je najlepší výsledok a F6 je najhorší.
MODE	Umožňuje zmeniť zobrazenie funkcií počas tréningu z: RPM na SPEED, z ODO na DIST, z WATT na CAL.
ENTER	Umožňuje vybrať parameter alebo program a potvrdiť nastavené hodnoty parametrov a vybrané režimy.

4. Hlavné funkcie počítača

4.1. Výber programu

- Pomocou tlačidiel + a - vyberte príslušný program. Potvrďte stlačením ENTER.
- Pomocou tlačidiel + a - nastavte príslušné hodnoty pre ďalšie parametre zobrazené na obrazovke: čas (TIME), vzdialenosť (DIST), kalórie (CAL) a vek (AGE). Pomocou tlačidiel + a - zmeníte hodnotu parametra. Potvrďte stlačením ENTER.
- Po nastavení všetkých parametrov spustíte tréning stlačením tlačidla ST/SP.

4.2. Manuálny program (P1)

- V hlavnej ponuke vyberte program MANUAL.
- Použite + a - na nastavenie príslušných hodnôt pre následné parametre zobrazené na obrazovke.
- Po nastavení všetkých parametrov spustíte tréning stlačením tlačidla ST/SP.
- Počas tréningu môžete zmeniť úroveň odporu.

4.3. Prednastavené programy (P2–P7)

- Vyberte si jeden zo šiestich hotových programov: P2 - P7. Každý program má 16 úrovní záťaže.
- Použite + a - na nastavenie príslušných hodnôt pre následné parametre zobrazené na obrazovke.
- Po nastavení všetkých parametrov spustíte tréning stlačením tlačidla ST/SP.

4.4. Program BODY FAT (P8)

- Vyberte program BODY FAT.
- Pomocou tlačidiel + a - nastavte hodnoty parametrov: pohlavie, výška, hmotnosť a vek. Potvrďte stlačením ENTER.
- Stlačte ST/SP a potom obidvomi rukami držte snímače pulzu.
- Po 10 sekundách merania počítač zobrazí tieto výpočty: FAT -% telesného tuku, BMR - rýchlosť metabolizmu, BMI - index telesnej hmotnosti) a BODY TYPE - 5 typov postavy v závislosti od telesného tuku.
- Stlačením tlačidla ST/SP ukončíte program.

4.5. Program TARGET H.R (P9)

- Vyberte program TARGET H.R.. Potvrďte stlačením ENTER.
- Použite + a - na nastavenie príslušných hodnôt pre následné parametre zobrazené na obrazovke. Potvrďte stlačením ENTER.
- Po nastavení všetkých parametrov spustíte tréning stlačením tlačidla ST/SP.

Pozor! Ak sa nameraný pulz počas tréningu bude líšiť +/- 5 od nastavenej hodnoty, počítač automaticky upraví záťaž, až kým sa pulz znormalizuje.



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

- V tomto programe nastavujete hornú hranicu srdcovej frekvencie a program ju kontroluje, aby ste ju neprekročili. Tréning je rozdelený do zón, ktoré umožňujú ľahký výber a sledovanie intenzity tréningu. Maximálnu srdcovú frekvenciu nastavíte nasledovne:

HRmax = maximálna srdcová frekvencia (220 - vek).

Príklad: 30-ročný, $220 - 30 = 190$ úderov / min. (Bpm).

V tomto programe máte na výber 3 typy tréningu

- P10 - 60% HRmax,
 - P11 - 75% HRmax,
 - P12 - 85% HRmax.
- Vyberte program TARGET H.R.. Potvrďte stlačením ENTER.
 - Použite + a - na nastavenie príslušných hodnôt pre následné parametre zobrazené na obrazovke. Potvrďte stlačením ENTER.
 - Po nastavení všetkých parametrov spustíte tréning stlačením tlačidla ST/SP.

4.7. Užívateľský program (P13)

Tento program Vám umožňuje vytvoriť si vlastný tréning.

- Vyberte užívateľský program U1 - P13. Potvrďte stlačením ENTER.
- Použite + a - na nastavenie príslušných hodnôt pre následné parametre zobrazené na obrazovke (čas, vzdialenosť, kal, vek, úroveň odporu). Potvrďte stlačením ENTER.
- Po nastavení všetkých parametrov spustíte tréning stlačením tlačidla ST/SP.

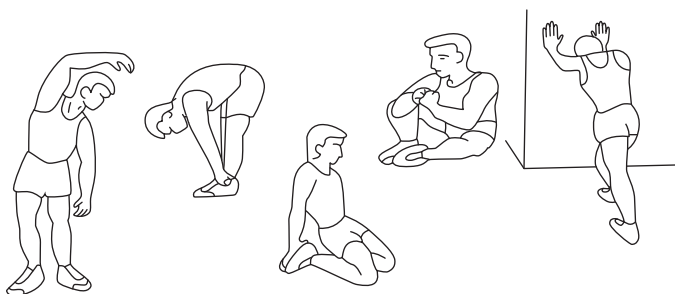
Pozor! Ak sa hodnota parametra odpočíta z vybranej hodnoty na nulu, počítač po skončení odpočítania vydá zvuk.



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

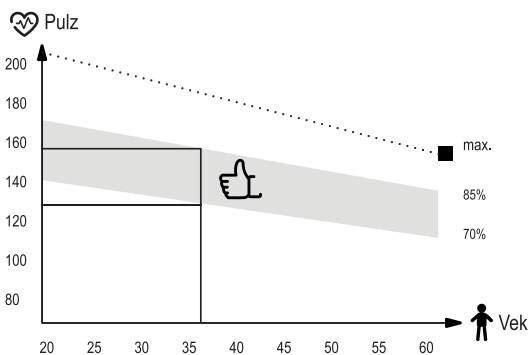
1. Rozcvička

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



2. Fáza tréningu

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



3. Relaxačná fáza

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

SK Čistenie a údržba



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

SK Riešenie problémov



Problém	Možné riešenia
Počítač nezobrazuje údaje	Demontujte počítač a skontrolujte, či sú káble správne pripojené a či nie sú poškodené.
Zariadenie vydáva rušivé zvuky počas používania.	Skontrolujte, či sú všetky časti zariadenia správne namontované. Utiachnite skrutky.
Neukazujú sa hodnoty pulzu, alebo hodnoty sú zlé.	1. Uistite sa, že prevody senzoru sú správne pripevnené. 2. Aby ste zaistili správne marenia pulzu držte obe dlane na senzorocho. Pamätajte, že systém merania pulzu nemusí byť úplne presný. 3. Príliš pevné uchopenie senzorov pulzu. Držte dlane na senzorocho pulzu a nestláčajte dlane príliš silno.
Zariadenie nie je stabilné.	Nastavte koncovku zadného stabilizátora tak, aby ste dali stroj do roviny.



Záručné podmienky

1. Zákazník má nasledujúce možnosti uplatnenia reklamácie:
 - prostredníctvom krokov na webovej stránke: <https://hop-sport.sk/servis/>
 - písomne na adresu
Hegen Česko s. r. o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
 - e-mailom: info@hop-sport.sk
2. Reklamácia vrátane odstránenia vady musí byť vybavená a kupujúci o tom musí byť informovaný najneskôr do tridsiatich (30) dní odo dňa uplatnenia reklamácie, pokiaľ sa predávajúci s kupujúcim nedohodne na dlhšej lehote. Ak je potrebné poslať produkt na opravu do zahraničia alebo doviesť náhradné diely zo zahraničia, oprava môže trvať dlhšie.
3. Použije sa právo krajiny, do ktorej bol tovar dodaný, vrátane záručných ustanovení. Neplatí Dohovor OSN o zmluvách o medzinárodnej kúpe tovaru.
4. Záruka sa nevzťahuje na poškodenia spôsobené nesprávnym používaním.

SK Ochrana životného prostredia



Tento produkt sa dodáva v obale, ktorý ho chráni pred možným poškodením počas prepravy. Obal je vyrobený zo surovín, ktoré je možné recyklovať. Tieto obaly vyhadzujte a triedte podľa ich typu.



Opotrebované elektrické zariadenia (vrátane počítača) sú druhotné suroviny a nesmú sa vyhadzovať do košov a kontajnerov na domový odpad, pretože môžu obsahovať látky nebezpečné pre ľudské zdravie a životné prostredie! Prosíme o aktívnu podporu efektívneho riadenia prírodných zdrojov a ochranu životného prostredia. Použité zariadenie odovzdajte do zberne pre skladovanie druhotných surovín – použitých elektrických zariadení.



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



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

1. Повна безпека та ефективність 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 відповідальності 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. Уникайте контакту комп'ютера з водою, оскільки це може пошкодити його або спровокувати коротке замикання.
6. Обладнання не підходить для реабілітаційних цілей.
7. Користуватися обладнанням одночасно може лише одна людина.
8. Поставте обладнання на рівну, стійку, пряму, чисту і вільну поверхню.
9. Рекомендуємо ставити обладнання на килимок або будь-яке інше захисне покриття, щоб не пошкодити підлогу.
10. Покладіть відповідне покриття (наприклад, гумовий килимок, дерев'яне покриття тощо) під пристрій у зоні кріплення, щоб уникнути забруднення.
11. Перш ніж розпочати тренування, переконайтеся, що пристрій готовий, а всі деталі на своєму місці.
12. Якщо у вас є якісь проблеми зі здоров'ям / хронічні захворювання або якщо це ваш перший досвід роботи з даним обладнанням, перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Неправильне або надмірне навантаження може спричинити травму.
13. Зробіть розминку перед тренуванням.
14. Якщо під час занять на обладнанні ви відчуваєте біль, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування. Перш ніж продовжувати програму тренувань, слід звернутися до лікаря.
15. Не підбирайте для тренувань довгий вільний одяг, який може потрапити в рухомі частини.
16. Не забудьте закріпити ремені на педалях.
17. Використовуйте пристрій лише тоді, коли він технічно справний. Якщо під час використання ви виявили несправні компоненти або чуєте тривожний звук від пристрою, припиніть заняття. Не використовуйте пристрій, поки проблема не буде вирішена.
18. Не вносити жодних налаштувань чи модифікацій пристрою, за винятком описаних вище у даній інструкції. У разі виникнення проблем зверніться до сервісної служби (контактні дані надаються нижче в інструкції).
19. Щоб використання обладнання було безпечним, ви маєте мати вільний простір мінімум не менше двох метрів.
20. Максимально допустима вага користувача – 150 кг.
21. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту ISO 20957-10:2018-03.

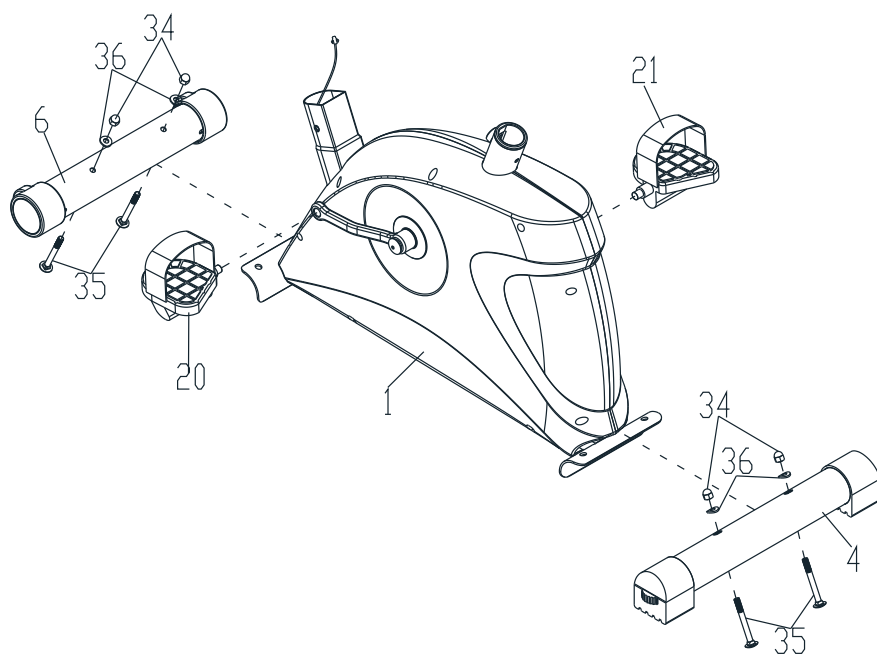
Список деталей

№.	Опис	Шт.
1	Основна рамка	1
2	Ручка	1
3	Рульова колона	1
4	Задній стабілізатор	1
6	Передній стабілізатор	1
7	Кабель	1
8	Ручка M16	1
10	Комп'ютер	1
15	Гвинт St 2,9×9,5	2
20	Ліва педаль	1
21	Права педаль	1
24	Гвинт M8×15	4
25	Колона сидіння	1
27	Сидіння	1
34	Гайка M8	4
35	Фіксуючий гвинт M8×65	4
36	Дугова шайба Ф8×Ф16×1,5	6
38	Шайба Ф8×Ф16×1,5	5
42	Гайка M8	3
43	Ручка	1
46	Кабель живлення	1
47	Середній кабель	1
48	Кришка	1
51	Гвинт St 4.2×20	2
52	Кришка	1
53	Кабель датчика пульсу	1
57	Гвинт M5×10	2
58	Втулка	1
69	Кришка	1
70	Кришка	1
72	Шайба Ф5×Ф9×0,8	1



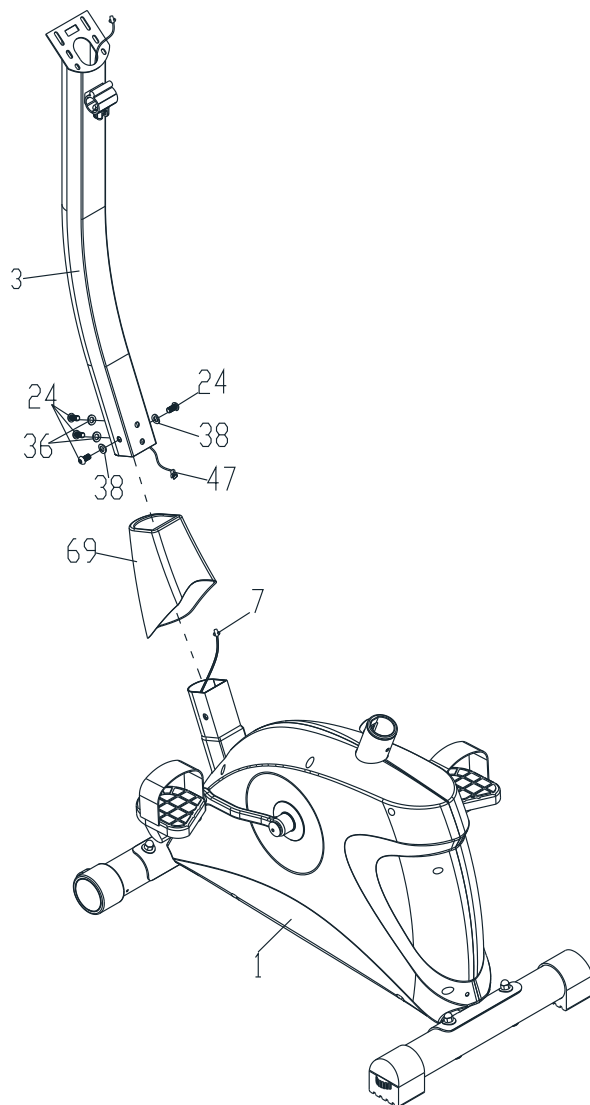
Схема монтажу

1



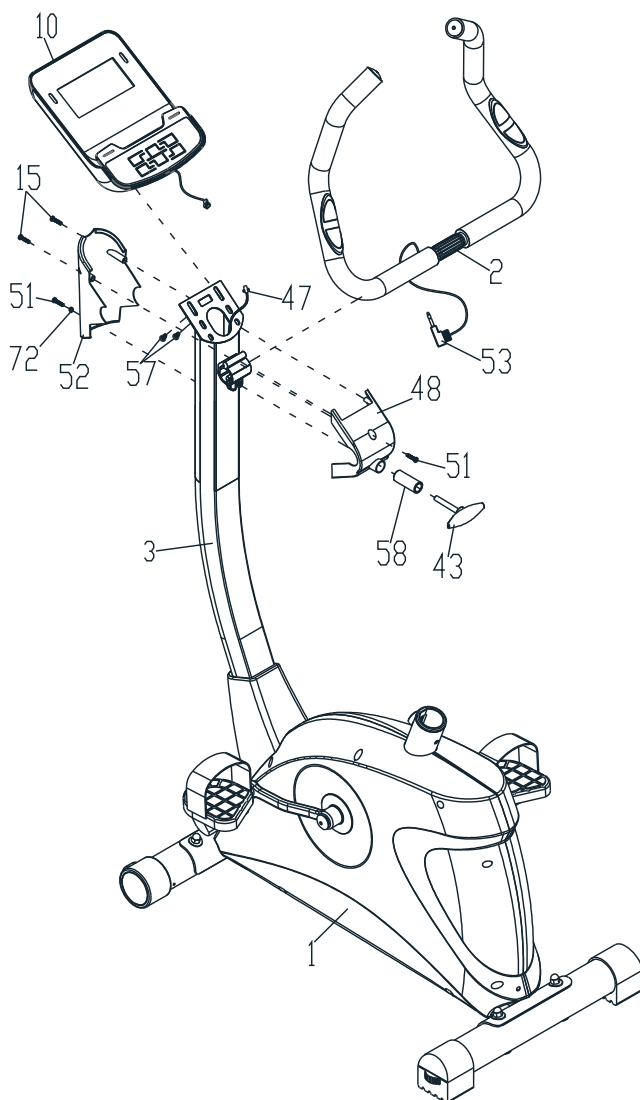


2



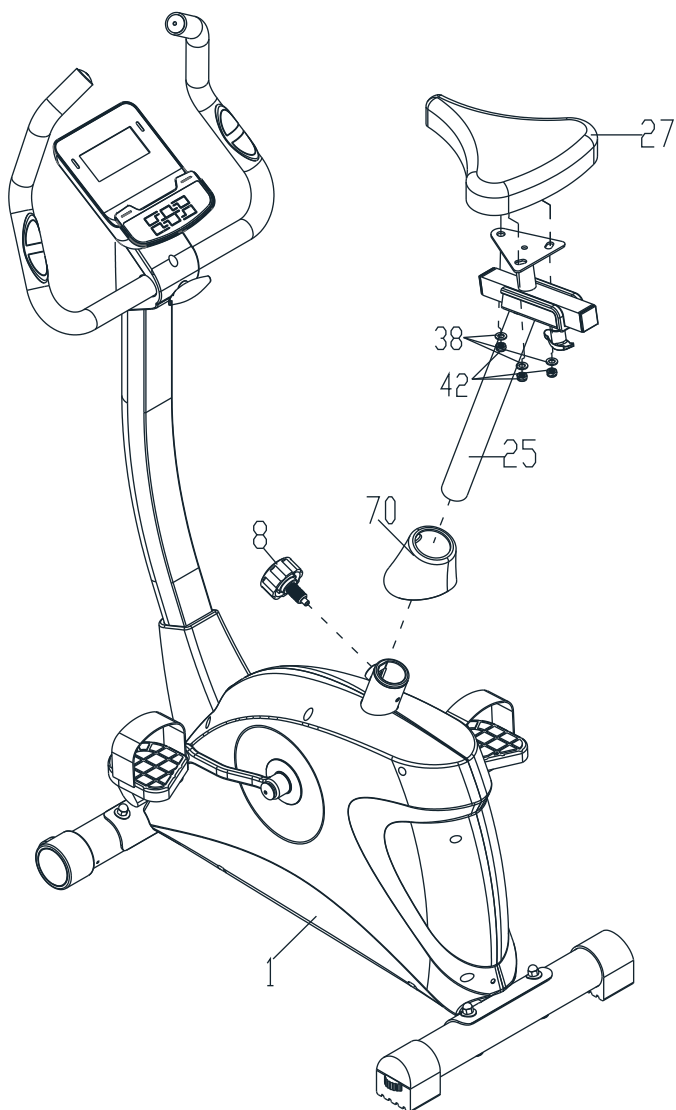


3



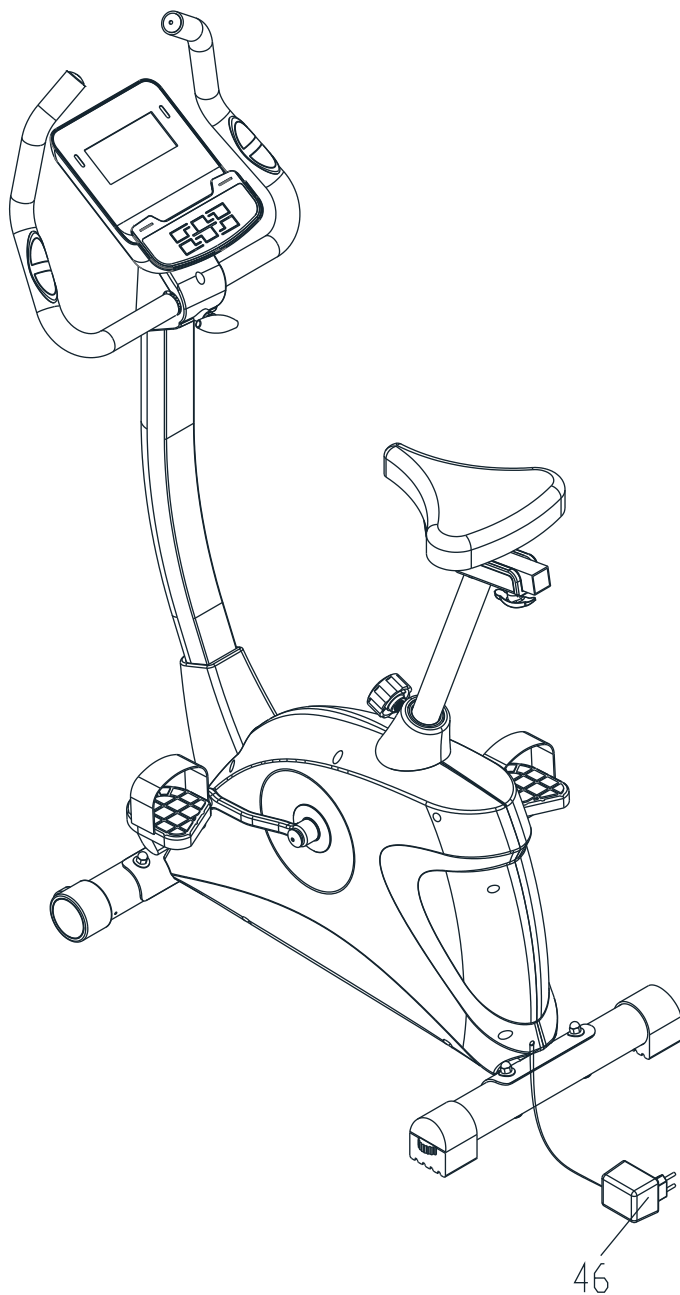


4





5





Регулювання кута керма

Щоб відрегулювати кермо, відпустіть ручку рульового колеса, встановіть її в потрібне положення і затягніть ручку. Переконайтесь, що рульове колесо нерухоме після регулювання.



Регулювання сидіння по вертикальній та горизонтальній осях

Щоб змінити висоту сидіння, відкрутіть ручку на колонні сидіння, встановіть сидіння на потрібну висоту і затягніть ручку.

Щоб відрегулювати горизонтальне положення сидіння, відкрутіть ручку на ручці сидіння, встановіть сидіння в потрібне положення і затягніть сидіння.



Вирівнювання

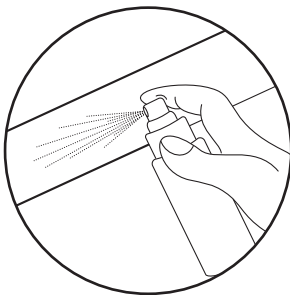
Відрегулюйте положення пристрою за допомогою заднього стабілізатора.



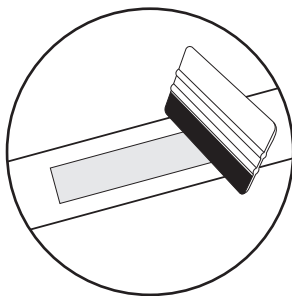
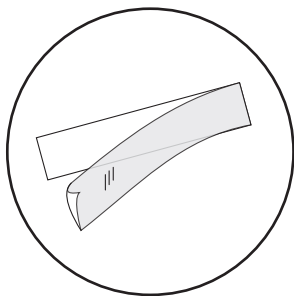


Інструкція наклеювання наліпки*

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



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



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

* стосується продуктів з наклейками у комплекті



1. Дисплей



2. Відображення дисплея

PROGRAM	Відображає вибрану програму.
LEVEL	Відображає рівень опору.
TIME	Відображає загальний час від початку тренування.
SPEED	Відображає поточну швидкість.
DIST	Відображає поточну дистанцію під час тренування.
CAL	Відображає калорії, спалені від початку тренування.
TARGET HR	Відображає встановлений максимальний пульс.
PULSE	Відображає вимірний пульс.

3. Функції кнопок

ST/SP	- Запускає комп'ютер. - Починає і припиняє тренування. - Запускає та закінчує програму BODY FAT. - Скидає всі налаштування. Щоб скинути дані, утримуйте 3 секунди.
-------	---



	- Збільшує значення вибраної функції. - Підвищує рівень опору під час тренувань.
	- Зменшує значення вибраної функції. - Знижує рівень опору під час тренувань.
RECOVERY	- Відображаючи значення пульсу, це дозволяє перейти до функції RECOVERY - тесту, що оцінює вашу фізичну форму на основі швидкості нормалізації пульсу після тренування. - Закінчивши тренування, покладіть руки на датчики пульсу, натисніть RECOVERY і потримайте руки на датчиках 1 хвилину. Комп'ютер відображає рівень ефективності за шкалою від 1 до 6, де F1 - найкращий результат, а F6 - найгірший.
MODE	Дозволяє змінювати відображення функцій під час тренінгу з: RPM на SPEED, ODO на DIST, WATT на CAL.
ENTER	Це дозволяє вибрати параметр або програму та підтвердити встановлені значення параметрів та вибрані режими.

4. Основні функції комп'ютера

4.1. Вибір програми

- За допомогою кнопок + та - виберіть відповідну програму. Підтвердіть, натиснувши ENTER.
- За допомогою кнопок + та - встановіть відповідні значення для наступних параметрів, що відображаються на екрані: час (TIME), відстань (DIST), калорійність (CAL) та вік (AGE). Змініть значення параметра за допомогою клавіш + та -. Підтвердіть, натиснувши ENTER.
- Після встановлення всіх параметрів натисніть ST/SP, щоб розпочати тренування.

4.2. Програма вручну (P1)

- Виберіть програму MANUAL у головному меню.
- Використовуйте + та -, щоб встановити відповідні значення для наступних параметрів, що відображаються на екрані.
- Після встановлення всіх параметрів натисніть ST/SP, щоб розпочати тренування.
- Під час тренувань ви можете змінити рівень опору.

4.3. Заздалегідь визначені програми (P2–P7)

- Виберіть одну з шести готових програм: P2 - P7. Кожна програма має 16 рівнів опору.
- Використовуйте + та -, щоб встановити відповідні значення для наступних параметрів, що відображаються на екрані.
- Після встановлення всіх параметрів натисніть ST/SP, щоб розпочати тренування.

4.4. Програма для жиру в тілі (P8)

- Виберіть програму BODY FAT.
- Встановіть значення параметрів: стать, зріст, вага та вік з + і -. Підтвердіть, натиснувши ENTER.
- Натисніть ST/SP, а потім утримуйте обома руками датчики імпульсу.
- Через 10 секунд вимірювання комп'ютер відобразить такі обчислення: FAT - % жиру в тілі, BMR - базальний показник метаболізму, IMT - індекс маси тіла та TYPE TYPE - 5 типів тіла залежно від вмісту жиру в організмі.
- Натисніть ST/SP для виходу з програми.

4.5. Програма TARGET H.R (P9)

- Виберіть програму TARGET H.R. Підтвердіть, натиснувши ENTER.
- Використовуйте + і -, щоб встановити відповідні значення для наступних параметрів, що відображаються на екрані. Підтвердіть, натиснувши ENTER.
- Після встановлення всіх параметрів натисніть ST/SP, щоб розпочати тренування.

Увага! Якщо вимірюваний імпульс під час тренування змінюється +/- 5 від заданого значення, комп'ютер автоматично регулює навантаження, поки імпульс не нормалізується.



4.6. Програма H.R.C (P10-12)

- У цій програмі ви встановлюєте верхню межу частоти серцевих скорочень, і програма контролює, щоб ви її не перевищували. Програма розділена на зони, які дозволяють легко підбирати та контролювати інтенсивність тренувань. Максимальний пульс ви встановлюєте таким чином:

HR_{max} = Максимальний пульс (220 - вік).

Приклад: 30 років, $220 - 30 = 190$ уд / хв (bpm).

У цій програмі у вас є 3 типи тренувань на вибір:

- P10 - 60% HR_{max} ,
 - P11 - 75% HR_{max} ,
 - P12 - 85% HR_{max} .
- Виберіть програму TARGET H.R. Підтвердіть, натиснувши ENTER.
 - Використовуйте + і -, щоб встановити відповідні значення для наступних параметрів, що відображаються на екрані. Підтвердіть, натиснувши ENTER.
 - Після встановлення всіх параметрів натисніть ST/SP, щоб розпочати тренування.

4.7. Користувацька програма (P13)

Програма дозволяє створити власний тренування.

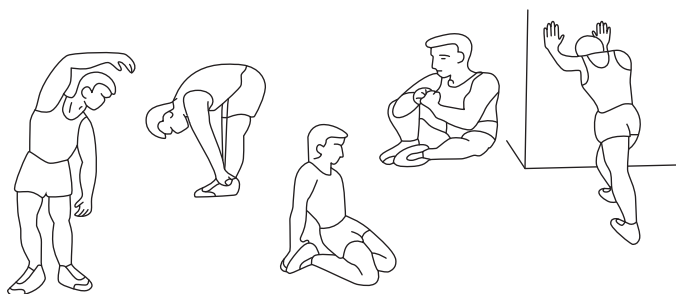
- Виберіть користувацьку програму U1 - P13. Підтвердіть, натиснувши ENTER.
 - Використовуйте + і - для встановлення відповідних значень для наступних параметрів, що відображаються на екрані (час, відстань, кал, вік, рівень опору). Підтвердіть, натиснувши ENTER.
 - Після встановлення всіх параметрів натисніть ST/SP, щоб розпочати тренування.
- Увага! Якщо значення параметра відрізняється від вибраного значення до нуля, комп'ютер видасть звук, коли підрахунок закінчиться.



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

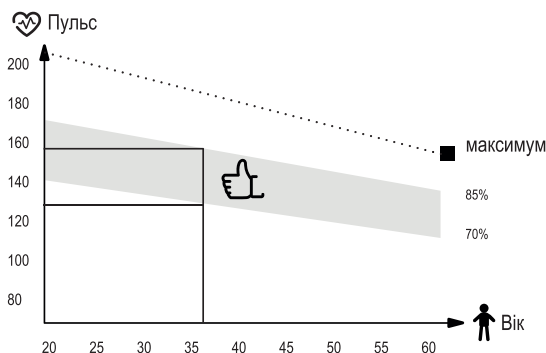
1. Розминка

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



2. Фаза вправ

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



3. Фаза релаксації

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



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

UA Вирішення проблем



Проблема	Можливе рішення
Комп'ютер не відображає дані	Перевірте підключення комп'ютера і переконайтеся, що кабелі підключені правильно та що вони не пошкоджені.
Пристрій видає тривожні звуки під час використання.	Перевірте, чи всі частини пристрою встановлені правильно. Затягніть гвинти.
Комп'ютер не показує пульс або відображає не правильне значення.	1. Переконайтеся, що кабель датчиків і комп'ютера з'єднані правильно. 2. Щоб забезпечити належне читання пульсу, тримайте обидві руки на датчиках. Пам'ятайте, що вимірювання частоти серцевих скорочень може мати похибку. 3. Не тримайтеся за датчики пульсу надто міцно. Намагайтеся тримати руки на датчиках, не притискаючи їх занадто сильно.
Обладнання у нестійкому положенні.	Поверніть край заднього стабілізатора, щоб вирівняти положення.



Умови гарантії

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

UA Охорона навколишнього середовища



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



Використані електричні пристрої (зокрема комп'ютер) – це матеріали, що підлягають вторинній переробці – їх не слід утилізувати з побутовими відходами, оскільки вони можуть містити речовини, небезпечні для здоров'я людини та навколишнього середовища! Будь ласка, активно допомагайте в економічному управлінні природними ресурсами та охороні навколишнього середовища, передаючи використаний пристрій до пункту прийому вторинних матеріалів – використаних електричних пристроїв.



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



Hergestellt in China

DISTRIBUTION:



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



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



Hegen Deutschland GmbH
Papenreya 53
22453 Hamburg



Hegen UK Ltd
Ealing Cross, 1st Floor, 85 Uxbridge Road
London, United Kingdom, W5 5TH

IMPORTER:

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