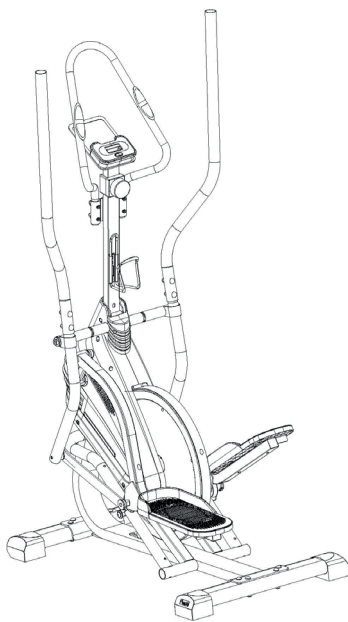




30'

CROSS-STEPPER HS-450B DYNAMIC

Crossový trenažér **CZ**

Cross-stepper **DE**

Elliptical Cross Trainer **EN**

Entrenador elíptico **ES**

Vélo elliptique **FR**

Ellittica **IT**

Crosstrainer **NL**

Trenażer eliptyczny **PL**

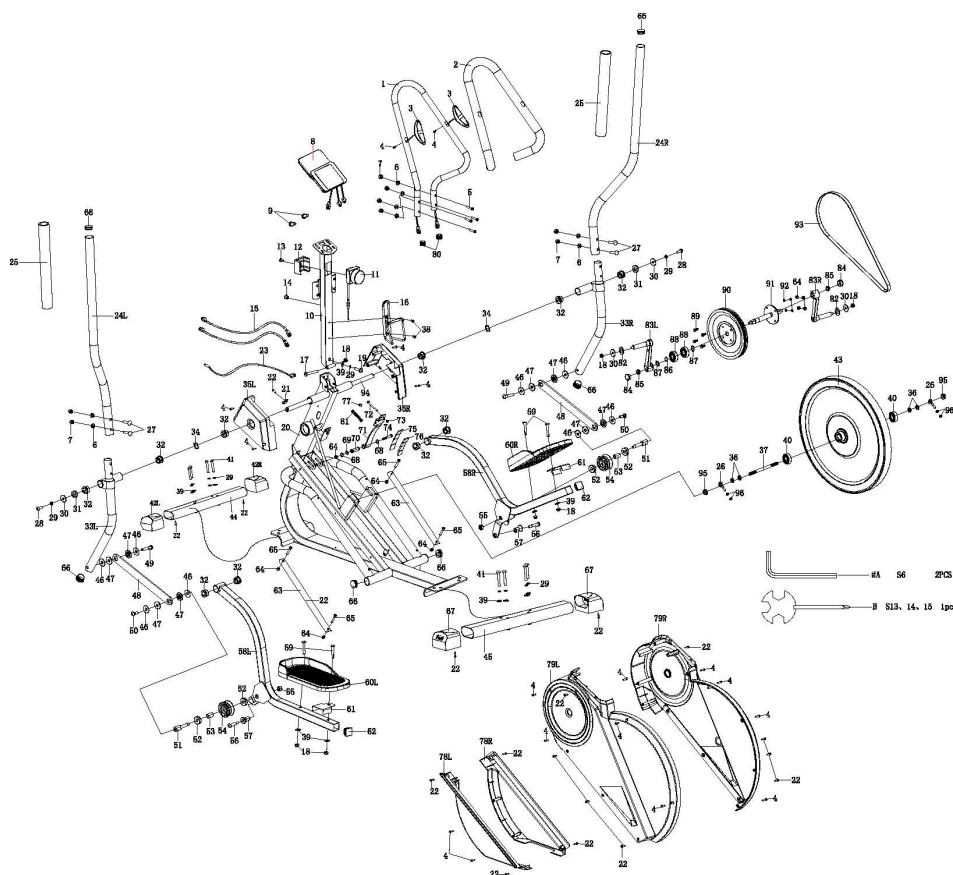
Crossový trenažér **SK**

Еліптичний крос-тренажер **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.	3
	BEDIENUNGSANLEITUNG	17
	INSTRUCTION	31
	MANUAL DE INSTRUCCIONES	45
	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	59
	MANUALE DI ISTRUZIONI.	73
	GEBRUIKSAANWIJZING.	87
	INSTRUKCJA OBSŁUGI	101
	NÁVOD NA POUŽITIE	115
	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	129





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

1. Plnou bezpečnost a účinnost použití je možné dosáhnout za předpokladu, že zařízení je smontováno a používáno v souladu s těmito pokyny. Nezapomeňte informovat všechny uživatele zařízení o omezeních, varováních a bezpečnostních opatřeních. Nejsme zodpovědní za problémy nebo zranění způsobené jednáním v rozporu s pravidly stanovenými v této příručce.
2. Výrobek se může používat pouze pro určený účel.
3. Zařízení je určeno pouze pro použití v domácnosti dospělými osobami. Nenechávejte zařízení na místě přístupném dětem. Během tréninky by děti 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. 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.
17. 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).
18. Minimální volný prostor potřebný pro bezpečný provoz zařízení činí ne méně než dva metry.
19. Maximální povolená hmotnost uživatele je 120 kg.
20. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou EN ISO 20957-9:2017-03.

Seznam dílů

Č.	Popis	Ks.
1	Volant	1
3	Snímače pulsu	2
4	Šroub ST4.2×20	17
5	Šroub M8×35	4
6	Podložka D8 × Ø16 × 1,5 × R20	8
7	Matice M8	8
8	Počítač	1
9	Šroub M5 × 10	2
10	Sloupek volantu	1
15	Střední kabel	2
16	Držák na láhev	1
18	Nylonová matice M8	7
19	Šroub M8 × 40	1
20	Hlavní rám	1
23	Kabel snímače	1
24 L/R	Levá / pravá rukojeť	2
27	Šroub M8 × 40	4
28	Šroub M8 × 16	2
29	Pružná podložka D8	11

Č.	Popis	Ks.
30	Podložka D8	4
31	Podložka Ø16 × Ø28 × 5t	2
33 L/R	Levý / pravý sloupek rukojeti	2
34	Podložka Ø26 × Ø16 × 0.3	2
35 L/R	Levý / pravý horní kryt	2
38	Šroub M5 × 10	2
39	Podložka D8 × (16 × 1,5)	13
41	Šroub M8 × 55	8
44	Přední stabilizátor	1
45	Zadní stabilizátor	1
46	Podložka Ø10,1 × Ø30 × 2	8
47	Objímka Ø30 × Ø10 × 5.4	8
48	Spojovací deska	2
50	Šroub M8 × 9 × Ø10 × 16	2
58 L/R	Levá / pravá kolejnice	2
59	Šroub M8 × 50	4
60 L/R	Levý / pravý nášlap	2
61	Deska pedálu	2
94	Dlouhá osa	1



Montážní návod

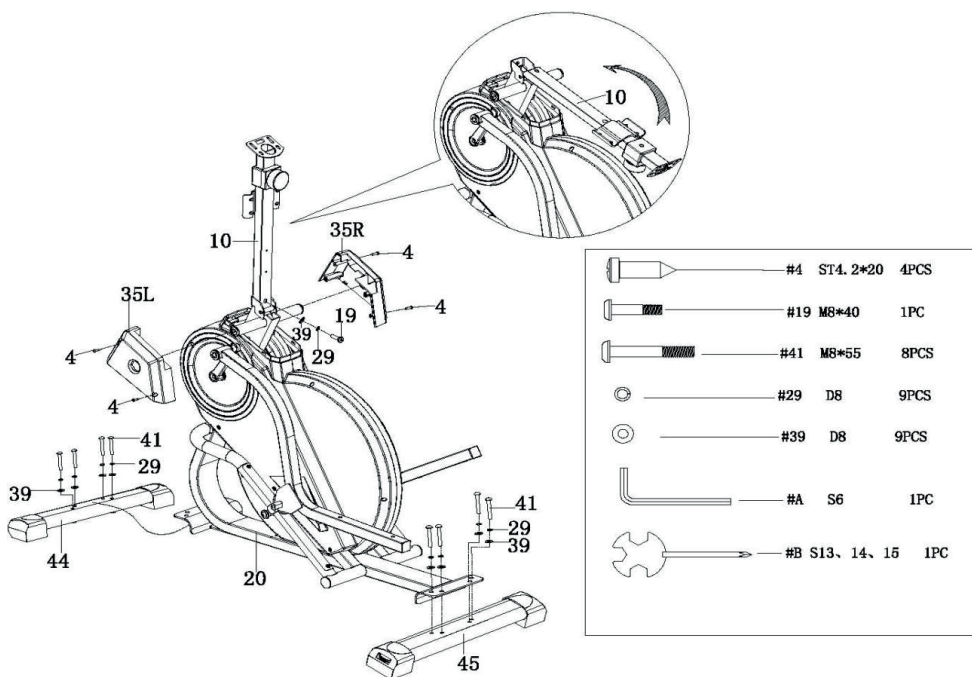
Specifikace tohoto produktu se může minimálně lišit od produktu znázorněného na obrázcích. Před skládáním se ujistěte, že kolem zařízení je dostatek prostoru.

Na montáž použijte nářadí, které je součástí produktu. Před montáží zkontrolujte, zda balení zahrnuje všechny potřebné díly. Aby se předešlo zraněním, doporučuje se, aby montáž prováděly nejméně dvě osoby.

Pozor! Postupujte podle montážními pokyny.

1/6

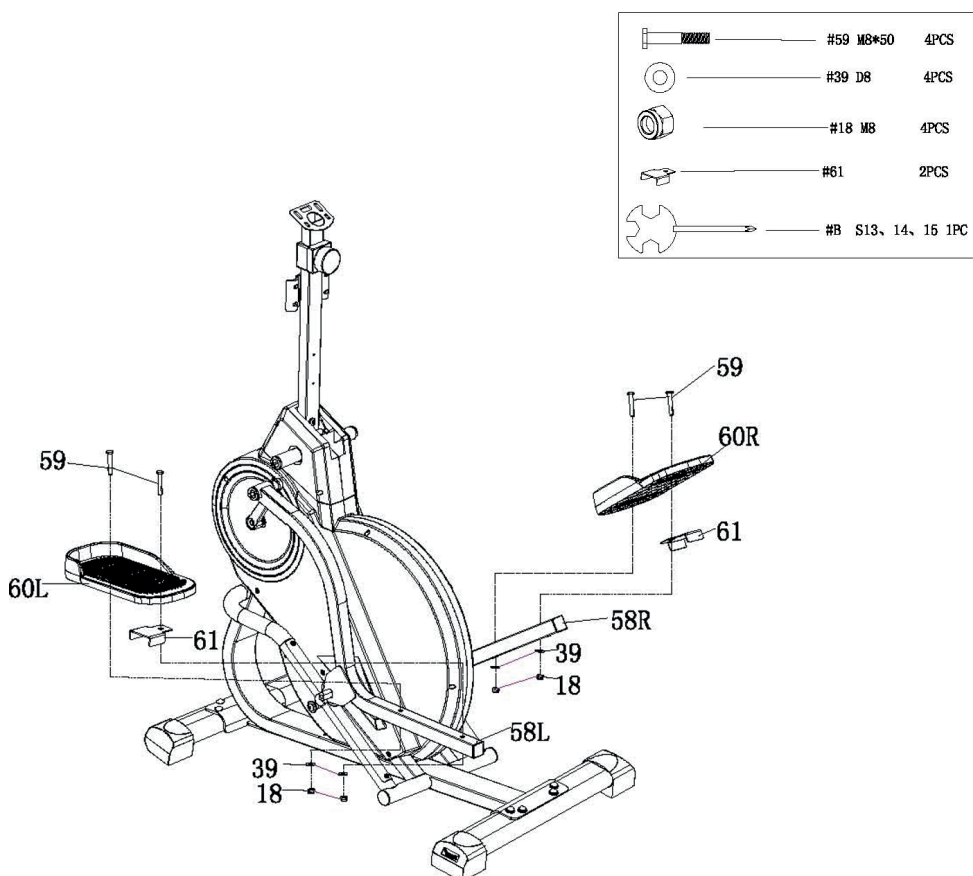
1. Připevněte přední stabilizátor (44) a zadní stabilizátor (45) k hlavnímu rámu (20) pomocí šroubu (41), pružné podložky (29) a podložky (39).
2. Zvedněte sloupek volantu (10) podle obrázku a zajistěte jej pomocí podložky (39), pružné podložky (29) a šroubu (19).
3. Připevněte horní kryt (35 L/R) k hlavnímu rámu (20) pomocí šroubu (4).





2/6

Připevníte levý a pravý nášlap (60 L/R) a desku pedálu (61) k levé a pravé kolejnici (58 L / R) pomocí šroubu (59), podložky (39) a nylonové matice (18).

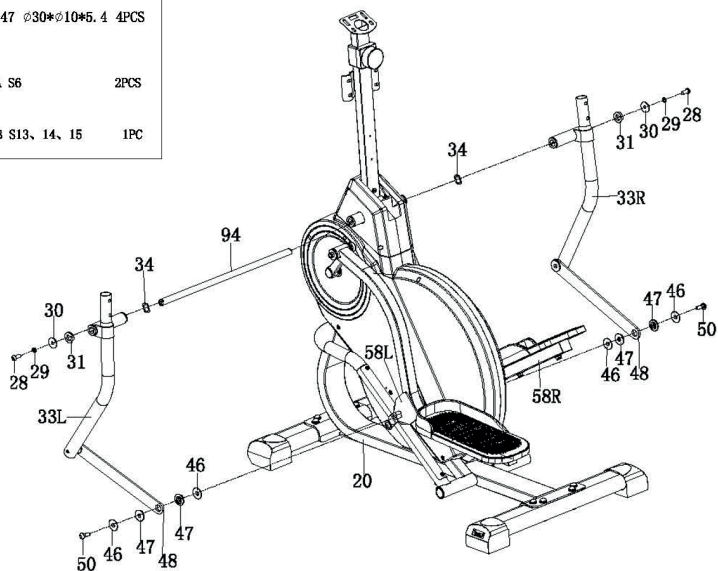




3/6

1. Připojte sloupek rukojeti (33 L/R) k hlavnímu rámu (20) pomocí dlouhé osy (94), podložky (34), podložky (31), podložky (30), pružné podložky (29) a šroubu (28).
2. Přišroubujte spojovací desku (48) k kolejnici (58 L/R) pomocí objímky (47), podložky (46) a šroubu (50).

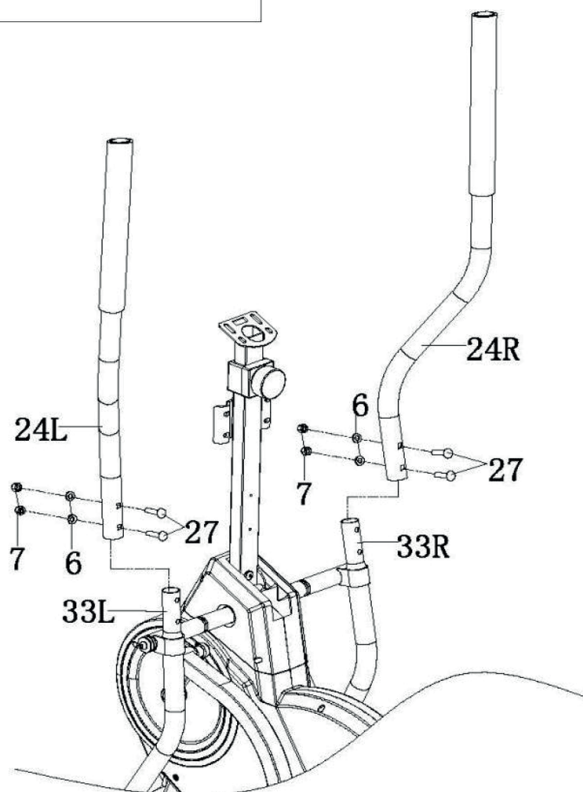
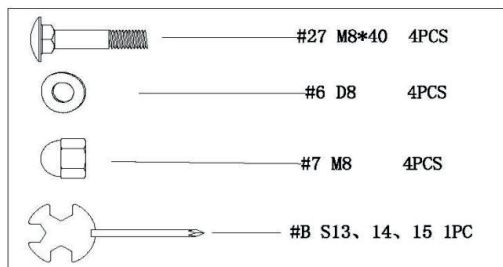
	#31	D16	2PCS
	#30	D8	2PCS
	#29	D8	2PCS
	#28	M8*16	2PCS
	#50	M8*9	2PCS
	#34	∅26*∅16*0.3	2PCS
	#46	∅10.1*∅30*2	4PCS
	#47	∅30*∅10*6.4	4PCS
	#A	S6	2PCS
	#B	S13, 14, 15	1PC





4/6

Připevněte levou a pravou rukojeť (24 L/R) ke sloupku rukojeti (33 L/R) pomocí šroubů (27), podložek (6) a matic (7).

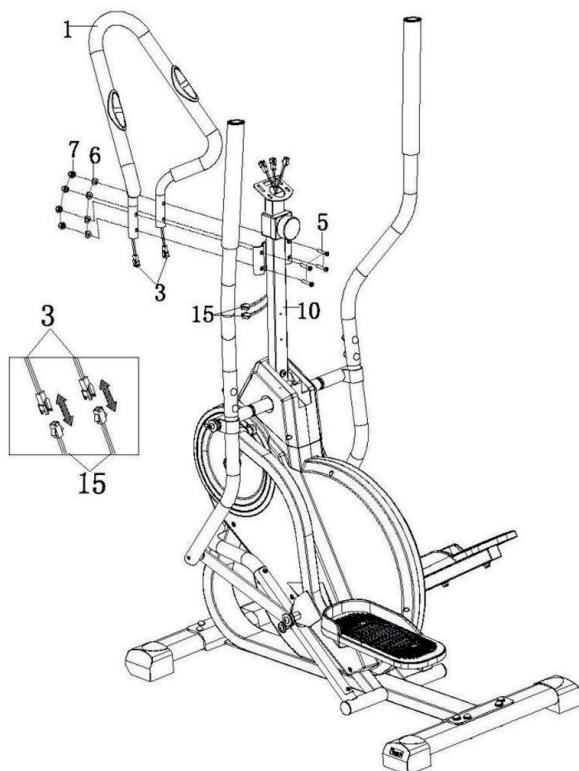




5/6

Přípevněte volant (1) ke sloupku volantu (10) pomocí šroubu (5), podložky (6) a matice (7).
Poté připojte snímače pulsu (3) ke střednímu kabelu (15), jak je znázorněno na obrázku.

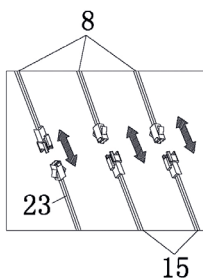
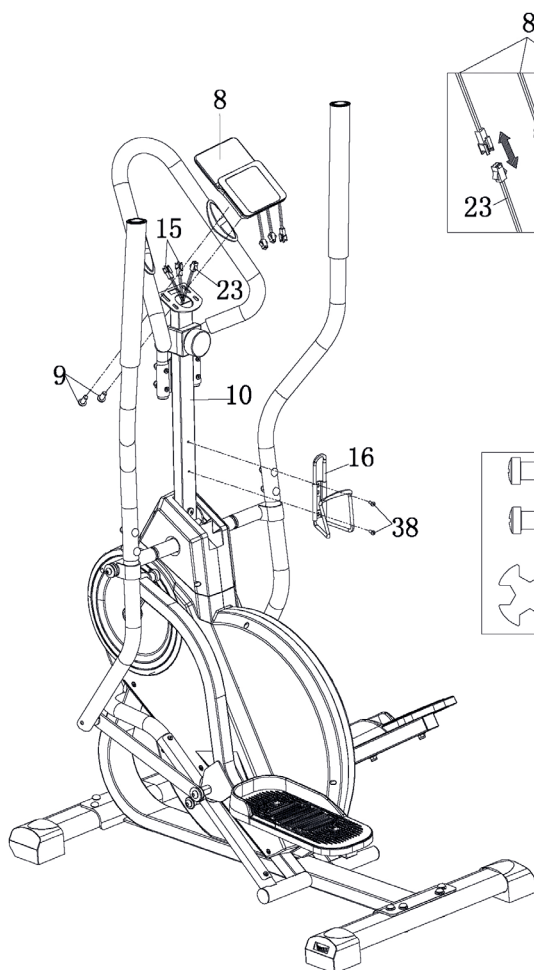
	#5 M8*35	4PCS
	#6 D8	4PCS
	#7 M8	4PCS
	#B S13, 14, 15	1PC
	#A S6	1PC





6/6

1. Připojte kabel snímače (23) a střední kabel (15) k počítači (8).
Poté připevněte počítač (8) ke sloupku volantu (10) pomocí šroubů (9).
2. Připevněte držák na láhev (16) ke sloupku volantu (10) pomocí šroubů (38).

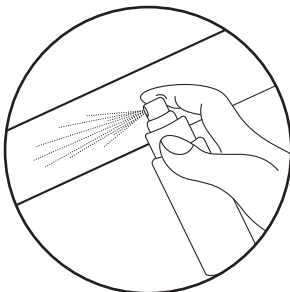


	— #9 M5*10	2PCS
	— #38 M5*10	2PCS
	— #B S13、14、15	1PC

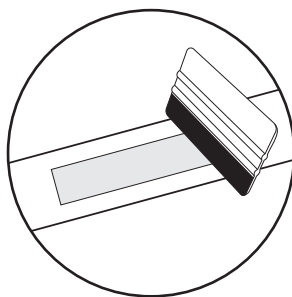
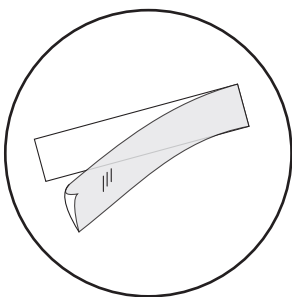


Přilepení nálepky*

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.

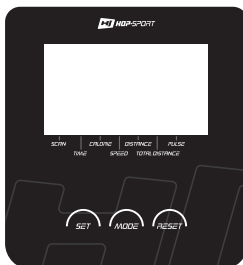


3. Chcete-li nálepku trvale odstranit, použijte speciální odstraňovač nálepek.

*týká se produktů s nálepkami v sadě



1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

SCAN	Stisknete tlačítko MODE, dokud se nezobrazí „SCAN“, na monitoru se zobrazí následující funkce: čas, kalorie, rychlost, vzdálenost a celková vzdálenost. Každé zobrazení bude trvat 4 sekundy.
TIME (TMR)	Výpočet celkového času od začátku do konce cvičení.
SPEED (SPD)	Zobrazí aktuální rychlost tréninku.
DISTANCE (DST)	Vypočítá vzdálenost od začátku do konce cvičení.
CALORIES (CAL)	Vypočítá celkový počet kalorií od začátku do konce cvičení.
TOTAL DISTANCE (ODO)	Zobrazuje celkovou vzdálenost od instalace baterie. Po výměně baterie se data počítají od 0.
PULSE RATE	Stisknete tlačítko MODE, dokud se neobjeví ♥. Před měřením srdečního tepu položte obě ruce na kontaktní podložky a monitor po 3–4 sekundách zobrazí na LCD displeji váš aktuální srdeční tep v úderech za minutu (BPM). Pozor: Během procesu měření srdečního tepu může být nejdříve naměřená hodnota vyšší než virtuální srdeční tep v prvních 2–3 sekundách, pak se vrátí na normální úroveň. Naměřenou hodnotu nelze použít jako základ pro léčbu.
AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP	Bez jakékoliv činnosti během 4 minut se napájení automaticky vypne.
ALARM	Funkce času, vzdálenosti a kalorií lze nastavit na odpočítávání, když každá z výše uvedených hodnot přejde na nulu, počítač spustí alarm na 5 sekund. Stiskem MODE zvolte funkci a stisknutím SET upravte hodnotu.

3. Funkce tlačítek

MODE	Pro výběr funkce stisknete tlačítko MODE. Podržte ho 5 sekund na přepočet km/h nebo mile/h.
SET	Stisknutím tlačítka SET nastavte hodnotu času, vzdálenosti, kalorií a pulsu, když nejste v režimu skenování.
RESET	Pro resetování času, vzdálenosti a kalorií stisknete tlačítko RESET. Podržte ho 3 sekundy na resetování času, vzdálenosti, kalorií a pulsu.



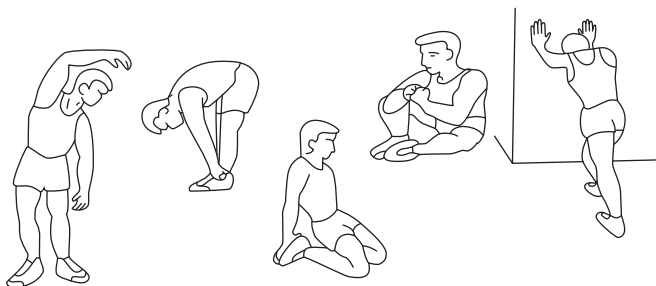
FUNKCE	
SCAN – zobrazení všech funkcí v pořadí	Každé 4 sekundy.
ČAS (TMR)	0:00 – 99:59 (minuty:sekundy).
AKTUÁLNÍ RYCHLOST (SPD)	Maximální hodnota je 999.9 km/h lub mile/h.
PREJDENÁ VZDIALENOST (DST)	0 – 999.9 km nebo mile.
KALÓRIE (CAL)	0 – 9999 kal.
CELKOVÁ VZDIALENOST (ODO)	0 – 999.9 km nebo mile.
MERANIE PULZU (♥)	40 – 240 bpm (tepů za minutu).
DRUH BATÉRIE	2 ks.typ-AAA nebo UM-4. Pozor! Zařízení nezahrnuje baterie v sadě.
TEPLOTA POUŽÍVANIA	0°C – +40°C (32°F – 104°F).
TEPLOTA SKLADOVANIA	-10°C – +60°C (14°F – 168°F).



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

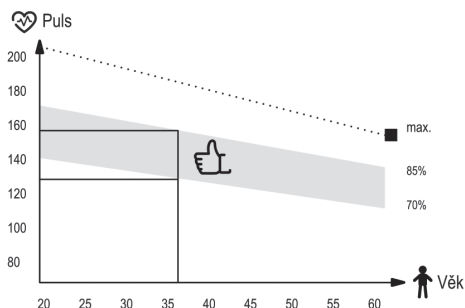
1. Rozcvička

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

CZ Řešení problémů



Problém	Řešení
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.
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 lhůtu. 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 způsobené 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.



Z důvodu ochrany životního prostředí musí být použité baterie odevzdané v místě prodeje, nebo předané do určené sběrný pro skladování druhotných surovin. Nevyhazujte použité baterie do domovních košů na odpady. Tímto budete přispívat k ochraně životního prostředí.



Opotřebovaná 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.



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. 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.
17. 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).
18. Der für den sicheren Betrieb des Geräts erforderliche Mindestfreiraum beträgt mindestens zwei Meter.
19. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 120 kg.
20. Das Gerät wurde gemäß der Norm EN ISO 20957-9:2017-03 hergestellt.

Stückliste

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Lenker	1
3	Pulssensor	2
4	Schraube ST4.2 × 20	17
5	Schraube M8 × 35	4
6	Unterlegscheibe D8 × Ø16 × 1,5 × R20	8
7	Schraubenmutter M8	8
8	Computer	1
9	Schraube M5 × 10	2
10	Lenkerstützrohr	1
15	Mittleres Kabel	2
16	Flaschenhalterung	1
18	Nylonmutter M8	7
19	Schraube M8 × 40	1
20	Grundrahmen	1
23	Sensorkabel	1
24 L/R	Linke / rechte Halterung	2
27	Schraube M8 × 40	4
28	Schraube M8 × 16	2
29	Federunterlegscheibe D8	11

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
30	Unterlegscheibe D8	4
31	D Unterlegscheibe Ø16 × Ø28 × 5t	2
33 L/R	Linke / rechte Armstange	2
34	Unterlegscheibe Ø26 × Ø16 × 0.3	2
35 L/R	Linke / rechte obere Abdeckung	2
38	Schraube M5 × 10	2
39	Unterlegscheibe D8 × (16 × 1,5)	13
41	Schraube M8 × 55	8
44	Vorderer Standfuß	1
45	Hintere Standfuß	1
46	Unterlegscheibe Ø10,1 × Ø30 × 2	8
47	Buchse Ø30 × Ø10 × 5.4	8
48	Verbindungsstück	2
50	Schraube M8 × 9 × Ø10 × 16	2
58 L/R	Linke / rechte Führung	2
59	Schraube M8 × 50	4
60 L/R	Linke / rechte Fußstütze	2
61	Pedalschale	2
94	Lange Achse	1



Montageanleitung

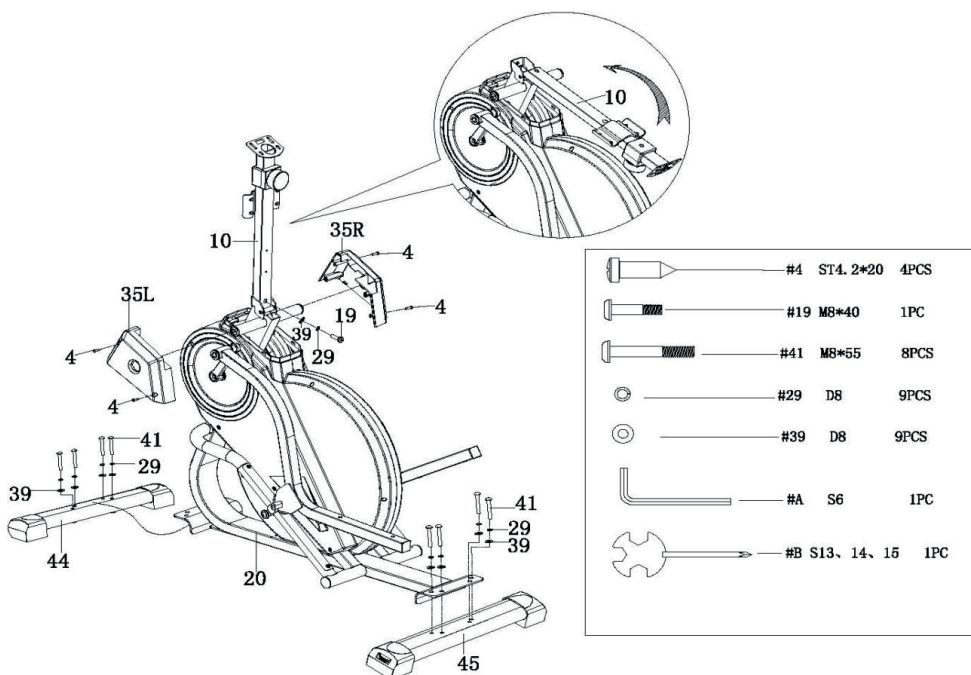
Die Spezifikation dieses Produkts kann geringfügig von dem in den Abbildungen gezeigten Produkt abweichen.

Achten Sie darauf, dass ausreichend Platz um das Gerät herum vorhanden ist, bevor Sie es zusammenbauen. Verwenden Sie für die Montage das mitgelieferte Werkzeug: Überprüfen Sie vor der Montage, ob alle erforderlichen Teile in der Verpackung vorhanden sind. Um mögliche Verletzungen zu vermeiden, wird empfohlen, dass das Gerät von mindestens zwei Personen montiert wird.

Achtung! Bitte beachten Sie die Montageanleitung.

1/6

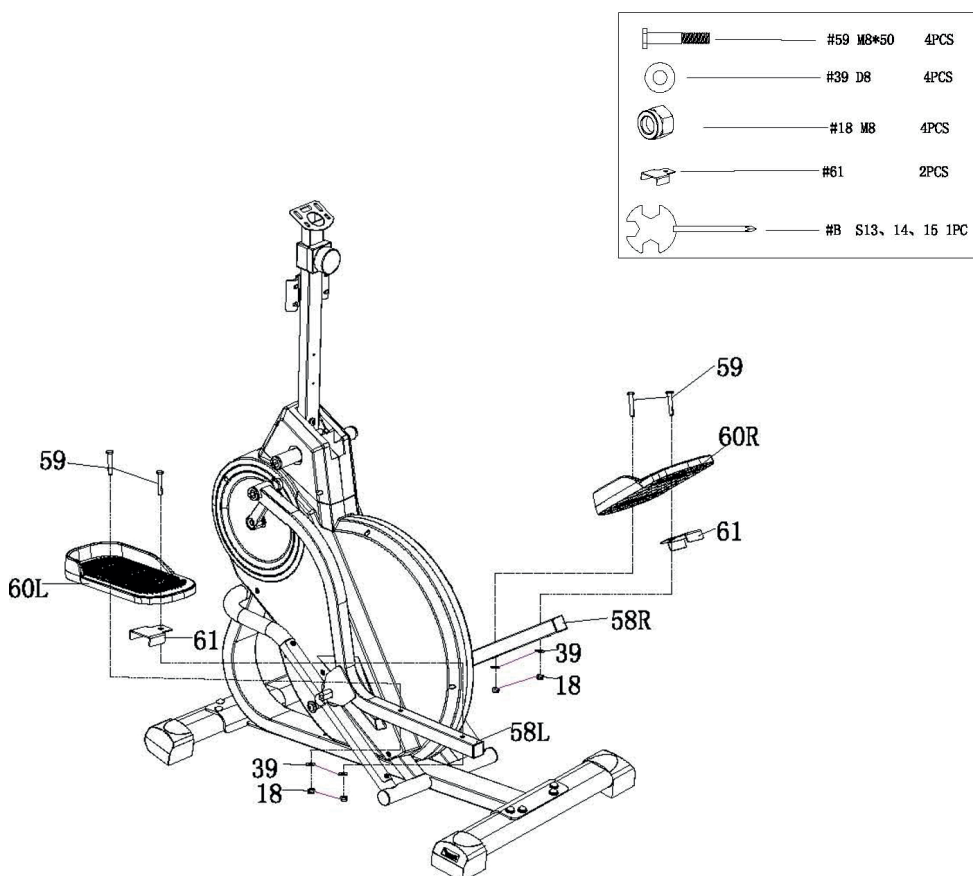
1. Befestigen Sie den vorderen Standfuß (44) und den hinteren Standfuß (45) mit der Schraube (41), der Federunterlegscheibe (29) und der Unterlegscheibe (39) am Grundrahmen (20).
2. Heben Sie das Lenkerstützrohr (10) wie Angezeigt an und sichern Sie es mit der Unterlegscheibe (39), der Federunterlegscheibe (29) und der Schraube (19).
3. Befestigen Sie die oberen Abdeckungen (35 L/R) mit der Schraube (4) am Hauptrahmen (20).





2/6

Befestigen Sie die linke und rechte Fußstütze (60 L/R) und die Pedalschale (61) mit der Schraube (59), der Unterlegscheibe (39) und der Nylonmutter (18) an der linken und rechten Führung (58 L/R).

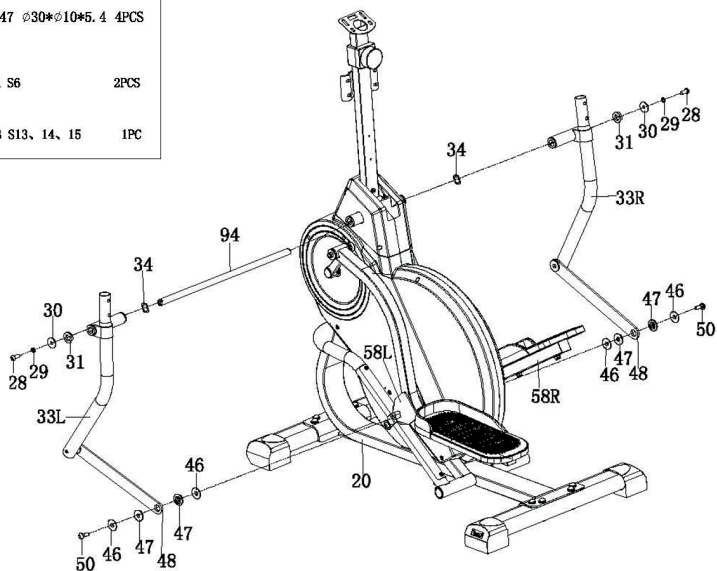




3/6

1. Befestigen Sie die Armstange (33 L/R) am Grundrahmen (20) mit der langen Achse (94), der Unterlegscheibe (34), der Unterlegscheibe (31), der Unterlegscheibe (30), der Federunterlegscheibe (29) und der Schraube (28).
2. Schrauben Sie das Verbindungsstück (48) mit Hilfe der Buchse (47), der Unterlegscheibe (46) und der Schraube (50) an die Führung (58 L/R).

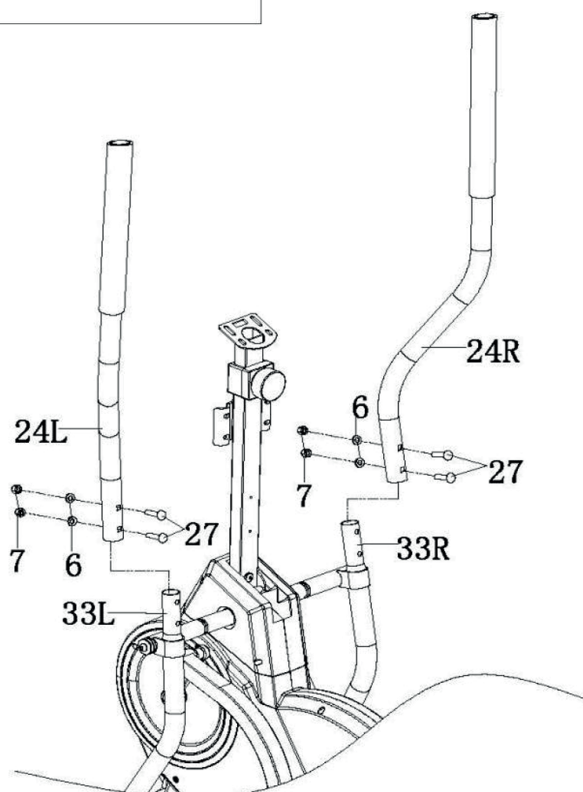
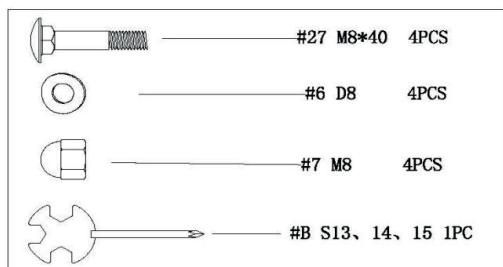
	#31	D16	2PCS
	#30	D8	2PCS
	#29	D8	2PCS
	#28	M8*16	2PCS
	#50	M8*9	2PCS
	#34	∅26*∅16*0.3	2PCS
	#46	∅10.1*∅30*2	4PCS
	#47	∅30*∅10*6.4	4PCS
	#A	S6	2PCS
	#B	S13, 14, 15	1PC





4/6

Befestigen Sie die linke und rechte Halterung (24 L/R) mit den Schrauben (27), der Unterlegscheibe (6) und der Mutter (7) an der Armstange (33 L/R).

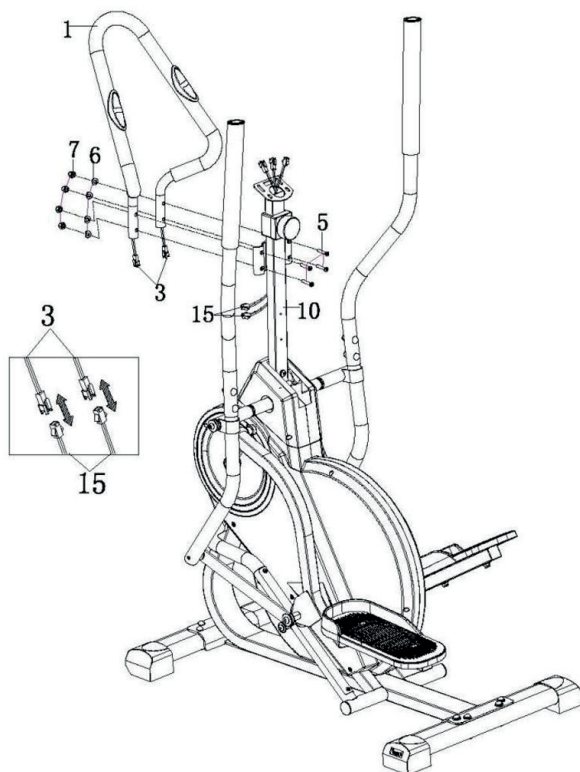




5/6

Befestigen Sie den Lenker (1) mit einer Schraube (5), einer Unterlegscheibe (6) und einer Schraubenmutter (7) am Lenkerstützrohr (10). Schließen Sie dann den Pulssensor (3) wie Anzeigt an das mittlere Kabel (15) an.

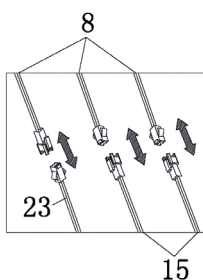
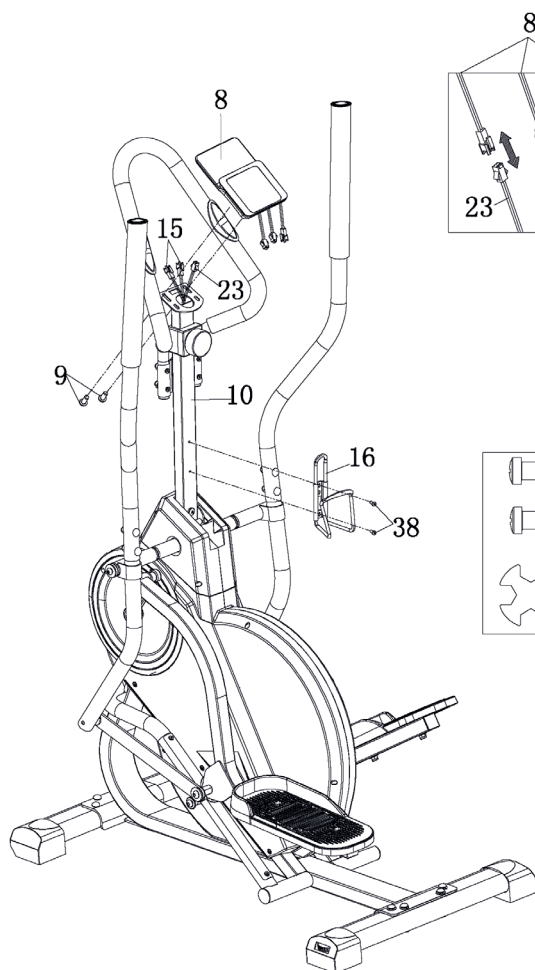
	#5 M8*35	4PCS
	#6 D8	4PCS
	#7 M8	4PCS
	#B S13, 14, 15	1PC
	#A S6	1PC





6/6

1. Schließen Sie das Sensorkabel (23) und das mittlere Kabel (15) an den Computer (8) an. Befestigen Sie dann den Computer (8) mit den Schrauben (9) am Lenkerstützrohr (10).
2. Befestigen Sie die Flaschenhalterung (16) mit den Schrauben (38) am Lenkerstützrohr (10).

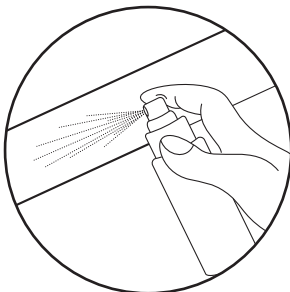


	— #9 M5*10	2PCS
	— #38 M5*10	2PCS
	— #B S13、14、15	1PC

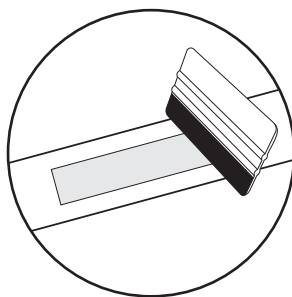
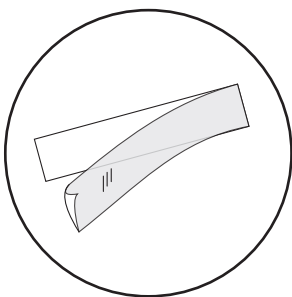


Anbringung des Aufklebers*

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.

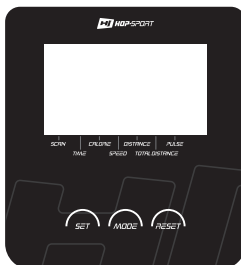


3. Um den Aufkleber dauerhaft zu entfernen, verwenden Sie einen speziellen Aufkleberentferner.

* gilt für Produkte mit Aufklebern im Set



1. Display



2. Computer Anzeige

SCAN	Drücken Sie die MODE-Taste, bis „SCAN“ erscheint. Der Monitor zeigt die folgenden Funktionen an: Zeit, Kalorien, Geschwindigkeit, Distanz und Gesamtdistanz. Jede Anzeige dauert 4 Sekunden.
TIME (TMR)	Berechnet die Gesamtzeit vom Beginn bis zum Ende des Trainings.
SPEED (SPD)	Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an.
DISTANCE (DST)	Berechnet die Entfernung vom Anfang bis zum Ende des Trainings.
CALORIES (CAL)	Berechnet die Gesamtzahl der Kalorien vom Beginn bis zum Ende des Trainings.
TOTAL DISTANCE (ODO)	Zeigt die Gesamtstrecke seit dem Einsetzen der Batterie an. Wenn die Batterie ersetzt wird, werden die Daten von 0 an gezählt.
PULSE RATE	Drücken Sie die MODE-Taste, bis ♥ erscheint. Legen Sie vor der Messung der Herzfrequenz beide Hände auf die Kontaktf Flächen. Der Monitor zeigt nach 3 bis 4 Sekunden die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) auf dem LCD-Bildschirm an. Hinweis: Während der Herzfrequenzmessung kann der Messwert zunächst in den ersten 2 bis 3 Sekunden höher als die virtuelle Herzfrequenz sein, dann kehrt er auf das normale Niveau zurück. Der Messwert kann nicht als Behandlungsgrundlage verwendet werden.
AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP	Wenn Sie 4 Minuten lang nichts tun, schaltet sich die Stromversorgung automatisch ab.
ALARM	Die Zeit-, Entfernungs- und Kalorienfunktionen können so eingestellt werden, dass sie rückwärts zählen. Wenn jeder der oben genannten Werte auf Null sinkt, gibt der Computer 5 Sekunden lang Alarm. Drücken Sie MODE, um eine Funktion auszuwählen, und drücken Sie dann SET, um eine Einstellung vorzunehmen.

3. Tasten

MODE	Drücken Sie die MODE-Taste, um Funktionen auszuwählen. Halten Sie sie 5 Sekunden lang gedrückt, um km/h oder meile/h umzurechnen.
SET	Drücken Sie die SET-Taste, um die Werte für Zeit, Distanz, Kalorien und Puls einzustellen, wenn Sie sich nicht im Scan-Modus befinden.
RESET	Drücken Sie die RESET-Taste, um die Zeit, die Distanz und die Kalorien zurückzusetzen. Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um Zeit, Entfernung, Kalorien und Puls zurückzusetzen.

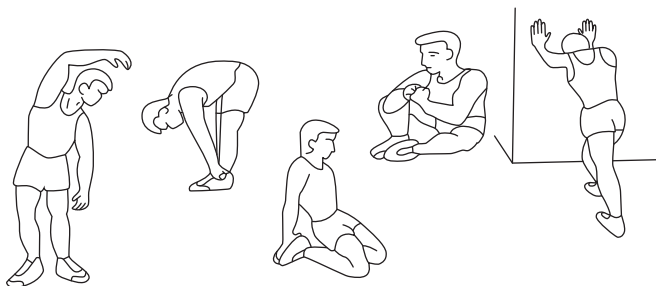


FUNKTIONEN	
SCAN – alle funktionen werden der reihe nach anzeigt	Alle 4 sekunden.
ZEIT (TMR)	0:00 – 99:59 (minuten:sekunden).
AKTUELLE GESCHWINDIGKEIT (SPD)	Der Höchstwert ist 999.9 km/h lub Meile/h.
ZURÜCKGELEGTE STRECKE (DST)	0–999.9 km oder Meile.
KALORIEN (CAL)	0–9999 kal.
GESAMTE STRECKE (ODO)	0–999.9 km oder Meile.
PULSMESSUNG (♥)	40–240 bpm (Schläge pro Minute).
BATTERIE-TYP	2 Stk Typ-AAA oder UM-4. Achtung! Bitte beachten Sie, dass die Batterien nicht enthalten sind.
BENUTZERTEMPERATUR	0°C – +40°C (32°F – 104°F).
LAGERTEMPERATUR	–10°C – +60°C (14°F – 168°F).

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.

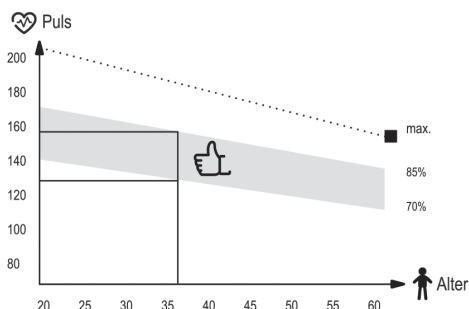
1. Aufwärm-phase

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.
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.



Um die Umwelt zu schützen, geben Sie die leeren Batterien an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten ab. Damit leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.



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. 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.
17. 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).
18. The minimum space required for safe use of the device is no less than two meters.
19. The maximum permissible user weight is 120 kg.
20. The device was made in accordance with the EN ISO 20957-9:2017-03 standard.

List of parts

No.	Description	Pcs.
1	Middle Handlebar	1
3	Hand Pulse	2
4	Screw ST4.2×20	17
5	Screw M8×35	4
6	Washer D8×Ø16×1.5×R20	8
7	Acorn nut M8	8
8	Computer	1
9	Screw M5×10	2
10	Mid upright weld	1
15	Mid Wire	2
16	Bottle holder	1
18	Nylon nut M8	7
19	Screw M8×40	1
20	Main Frame	1
23	Needle sensor	1
24 L/R	L/R handlebar	2
27	Bolt M8×40	4
28	Screw M8×16	2
29	Spring washer D8	11

No.	Description	Pcs.
30	Washer D8	4
31	D Washer Ø16×Ø28×5t	2
33 L/R	L/R Swing Rod	2
34	Washer Ø26×Ø16×0.3	2
35 L/R	Upper L/R Cover	2
38	Screw M5×10	2
39	Washer D8×Ø16×1.5	13
41	Screw M8×55	8
44	Front Bottom Tube	1
45	Rear Bottom Tube	1
46	Washer Ø10.1×Ø30×2	8
47	Bushing Ø30×Ø10×5.4	8
48	Connect metal	2
50	Bolt M8×9×Ø10×16	2
58 L/R	L/R Pedal tube Welding	2
59	Bolt M8×50	4
60 L/R	L/R Pedal	2
61	Pedal plate	2
94	Long Axis	1



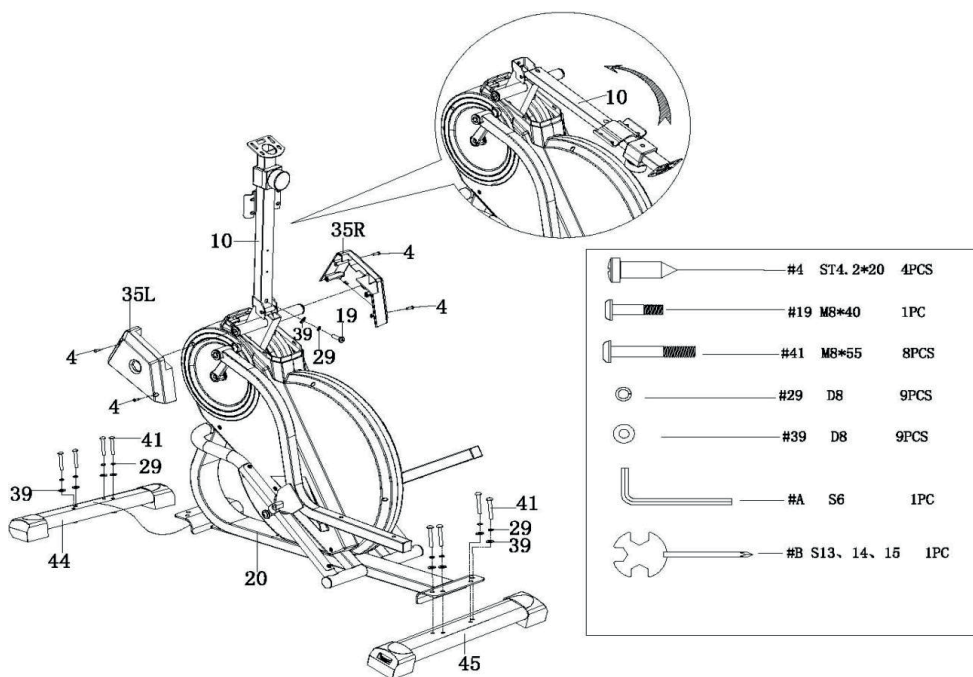
Assembly instruction

Specification of this product may slightly differ from the product shown in the pictures. Before assembling, make sure you have enough space to place all the parts. For assembly, use the tools added to the product. Before starting, check if all the necessary parts are included in the package. To avoid possible injury, it is recommended that the device is installed by at least 2 people.

Warning! Follow the assembly instructions.

1/6

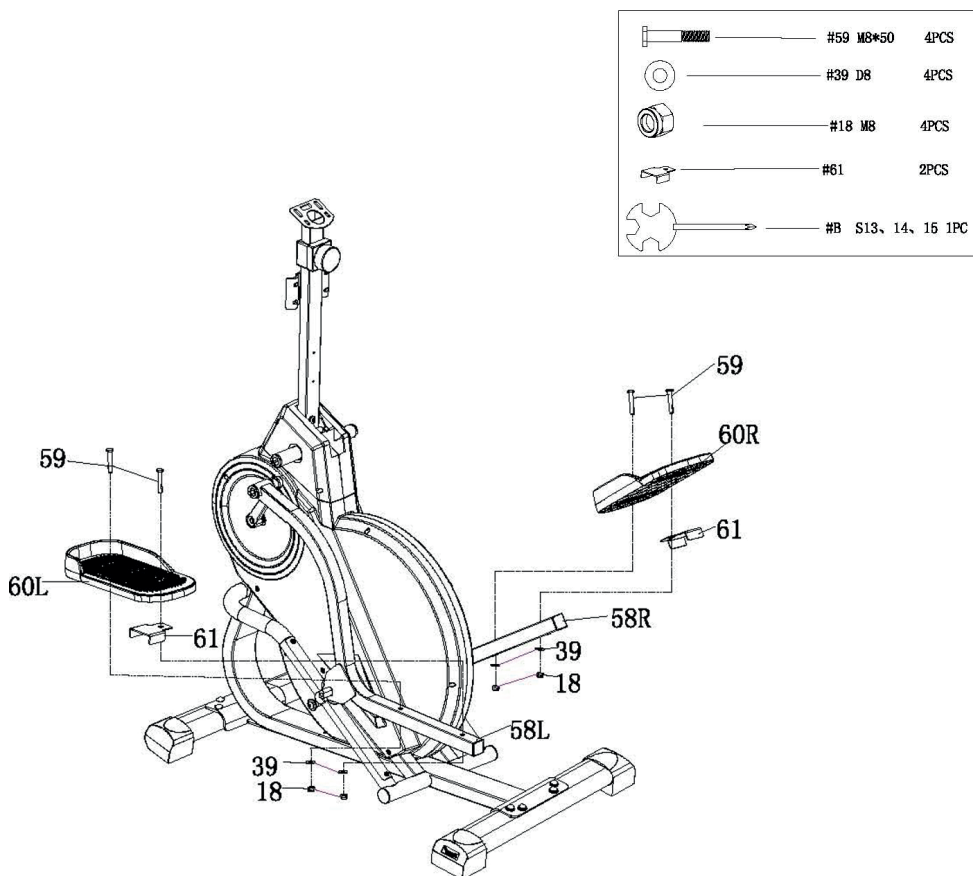
1. Attach the front stabilizer (44) and rear stabilizer (45) to the main frame (20) with bolt (41), spring washer (29), and washer (39).
2. Lift the handlebar column (10) as shown on the picture and lock it with the washer (39), spring washer (29) and bolt (19).
3. Attach the cover (35L / R) to the main frame (20) with the bolt (4).





2/6

Attach left and right footplates (60L / R) and pedal plate (61) to the left and right guide (58 L / R) with bolt (59), washer (39), and nylon nut (18).

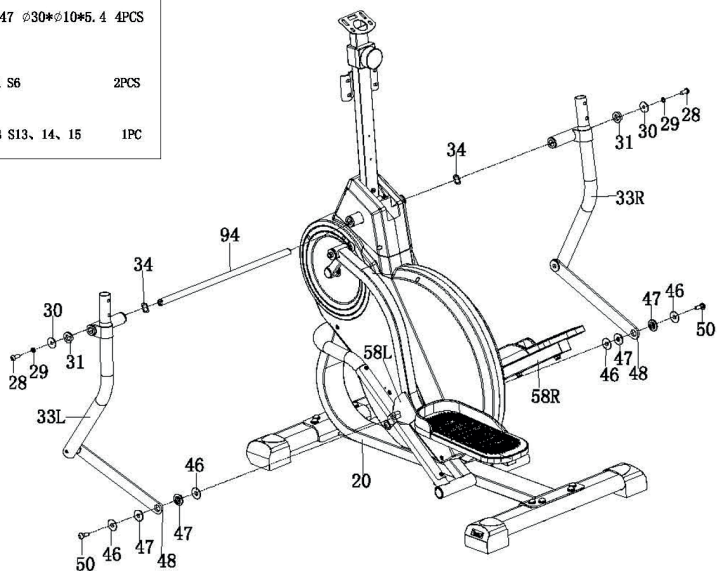




3/6

1. Attach the handle column (33 L / R) to the main frame (20) with the long axle (94), washer (34), washer (31), washer (30), spring washer (29) and bolt (28).
2. Screw the connecting plate (48) to the guide (58 L / R) with the sleeve (47), washer (46) and bolt (50).

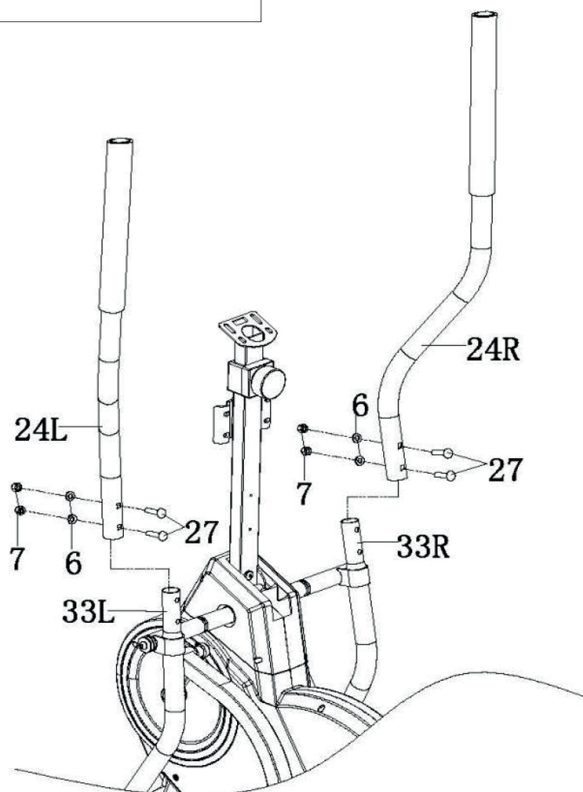
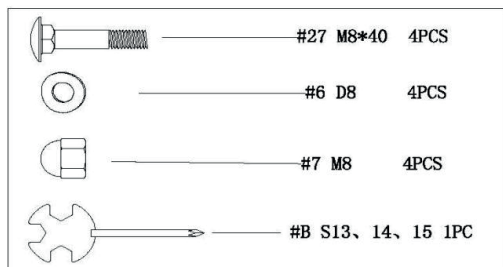
	#31	D16	2PCS
	#30	D8	2PCS
	#29	D8	2PCS
	#28	M8*16	2PCS
	#50	M8*9	2PCS
	#34	φ26*φ16*0.3	2PCS
	#46	φ10.1*φ30*2	4PCS
	#47	φ30*φ10*6.4	4PCS
	#A	S6	2PCS
	#B	S13, 14, 15	1PC





4/6

Attach left and right handle (24 L / R) to the handle column (33L / R) with bolt (27), washer (6) and nut (7).

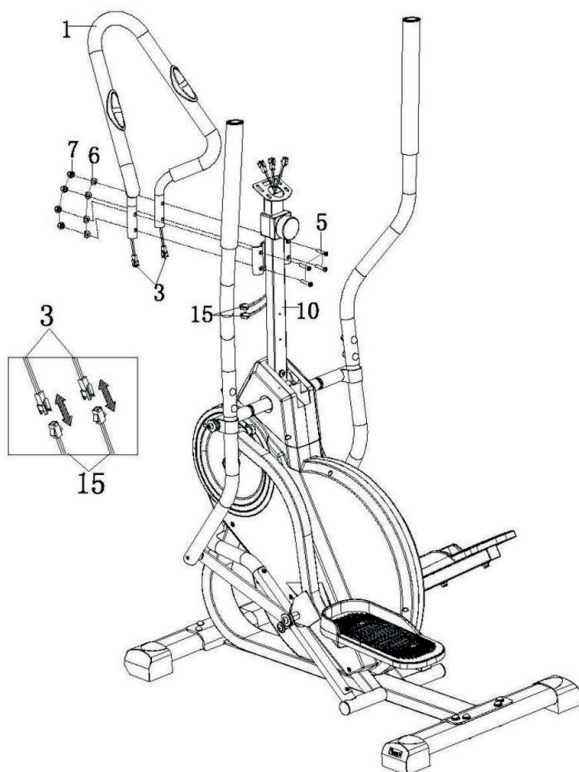




5/6

Attach the handlebar (1) to the handlebar column (10) with the bolt (5), washer (6) and nut (7). Then connect pulse sensors (3) to the central wire (15) as shown in the picture.

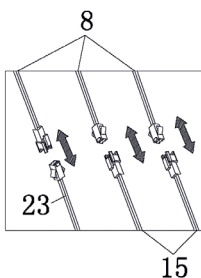
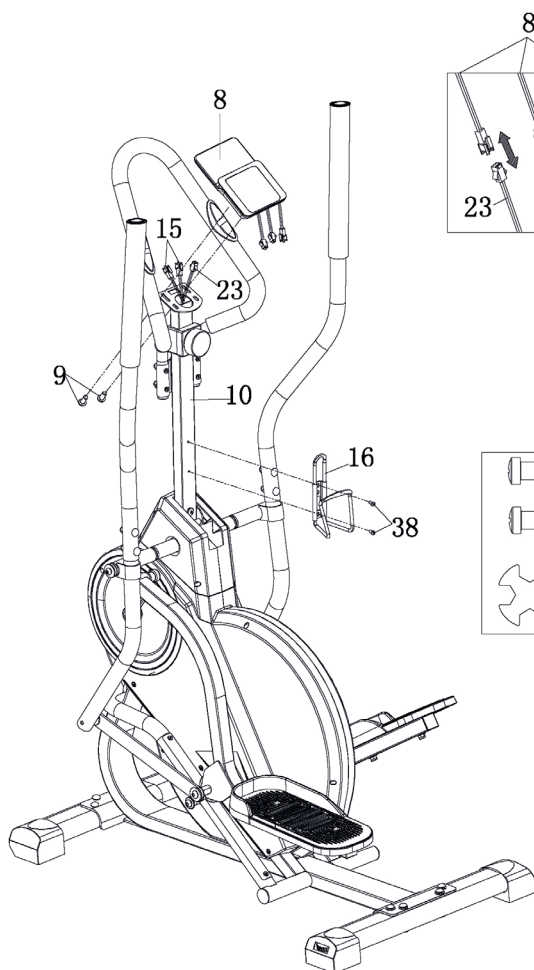
	#5 M8*35	4PCS
	#6 D8	4PCS
	#7 M8	4PCS
	#B S13、14、15	1PC
	#A S6	1PC





6/6

1. Connect the sensor wire (23) and the central wire (15) to the computer (8). Then attach the computer (8) to the handlebar column (10) with the screws (9).
2. Attach the bottle holder (16) to the handlebar column (10) with the screws (38).

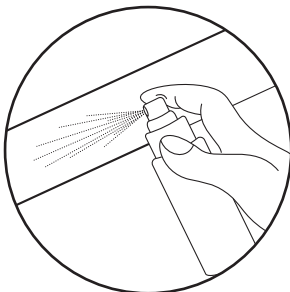


	#9	M5*10	2PCS
	#38	M5*10	2PCS
	#B	S13、14、15	1PC

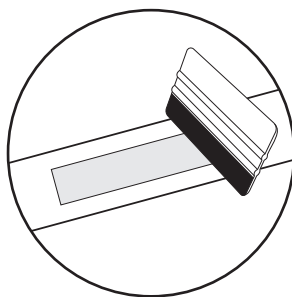
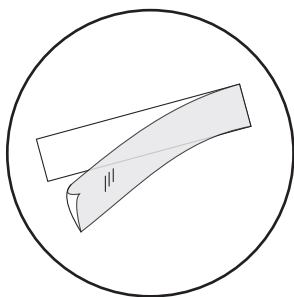


Applying a sticker*

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.

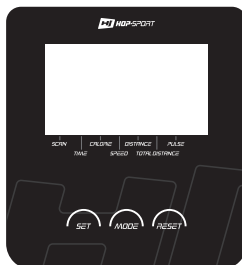


3. To remove the sticker, use a special sticker agent remover.

*applies to products with stickers in the set



1. Display view



2. Designations on the display

SCAN	Press MODE button until 'SCAN' appears on the screen. The monitor will display the following functions: time, calories, speed, distance and total distance. Each display will last 4 seconds.
TIME (TMR)	Calculates total time from the beginning to the end of exercise.
SPEED (SPD)	Displays the current speed.
DISTANCE (DST)	Calculates distance from the beginning to the end of exercise.
CALORIES (CAL)	Calculates total number of calories.
TOTAL DISTANCE (ODO)	Displays the total distance counted from the moment when the battery was installed. After changing the battery, the data is counted from 0.
PULSE RATE	Press MODE button until ♥ appears on the screen. Before measuring the heart rate, put both hands on the contact pads and the monitor will display your current heart rate in beats per minute (BPM) on the LCD screen after 3–4 seconds. Note: During the heart rate measurement process, at first the measurement value may be higher than the virtual heart rate in the first 2–3 seconds, then it will return to normal level. The measurement value cannot be used for treatment purposes.
AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP	Without any operation for 4 minutes, the power will turn off automatically.
ALARM	Time, distance and calories modes can be set to count down, when each of the above values go to zero, the computer will make a sound signal lasting 5 seconds. Press MODE to select a mode, then press SET to adjust.

3. Button features

MODE	Press MODE button to select functions. Hold it for 5 seconds to convert km/h or mile/h.
SET	Press SET button to set the value of time, distance and calories, heart rate when not in scan mode.
RESET	Press RESET button to reset time, distance and calories. Hold it for 3 seconds to reset the following values: time, distance, calories and heart rate.



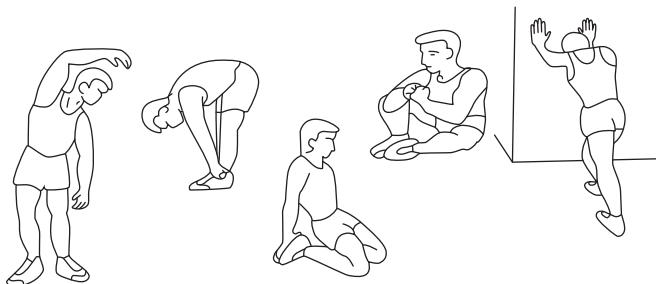
FUNCTION	
AUTO SCAN	Every 4 seconds.
TIME (TMR)	0:00–99:59 (minutes:seconds).
CURRENT SPEED (SPD)	The maximum pick-up signal is 999.9 km/h or mile/h.
TRIP DISTANCE (DST)	0–999.9 km or miles.
CALORIES (CAL)	0–9999 cal.
TOTAL DISTANCE (ODO)	0–999.9 km or miles.
PULSE RATE (♥)	40–240 bpm (beat per minute).
BATTERY TYPE	2 pcs of size-AAA or UM-4. Warning! Batteries aren't included in the set.
OPERATING TEMPERATURE	0°C–+40°C (32°F–104°F).
STORAGE TEMPERATURE	–10°C–+60°C (14°F–168°F).



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.

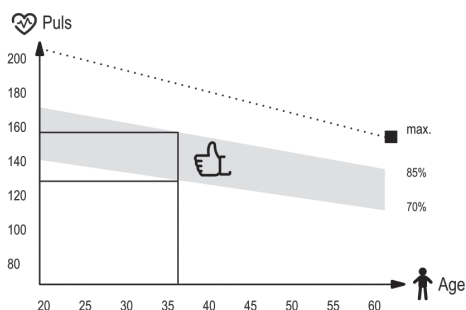
1. Warm-up

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. 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.



To protect the environment, take used batteries to the recycling facility. Do not discard used batteries to your household rubbish bins. In this way you will contribute to environmental protection.



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 se garantiza únicamente siguiendo las instrucciones de montaje y uso. Recuerde informar a todos los posibles usuarios del equipo sobre las restricciones y precauciones. No nos hacemos responsables de lesiones de ningún tipo causadas por un uso inadecuado del equipo.
2. El equipo debe utilizarse únicamente de acuerdo con su uso previsto.
3. Nuestros productos están diseñados para usuarios adultos y destinados exclusivamente al uso doméstico. No deje el equipo sin vigilancia si hay niños cerca. Los menores deben utilizar el equipo únicamente bajo la supervisión de un adulto.
4. El dispositivo debe almacenarse en un lugar seco y cálido, alejado de la luz solar directa.
5. Evite el contacto de los dispositivos eléctricos con el agua, ya que esto puede causar 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 otra base protectora debajo del dispositivo para proteger el suelo.
10. Utilice una base adecuada (por ejemplo, alfombrilla de goma, base de madera, etc.) en la zona de montaje para evitar ensuciar.
11. Antes del entrenamiento, verifique que el equipo esté completo y que todas las piezas estén correctamente instaladas.
12. Si padece alguna enfermedad crónica o afección médica, o si va a utilizar este tipo de equipo por primera vez, le recomendamos consultar a 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 cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos o náuseas durante el uso del dispositivo, detenga el entrenamiento inmediatamente. Consulte con un médico antes de continuar utilizando el dispositivo.
15. Evite usar ropa larga o suelta mientras utiliza el dispositivo, ya que puede quedar atrapada en los elementos móviles del equipo.
16. Utilice el dispositivo únicamente cuando funcione correctamente. Si detecta componentes defectuosos o escucha ruidos anormales durante su uso, interrumpa el ejercicio. No vuelva a utilizar el dispositivo hasta que se haya resuelto el problema.
17. No realice ajustes ni modificaciones en el dispositivo distintos a los descritos en estas instrucciones. En caso de cualquier problema, póngase en contacto con el proveedor del servicio (los datos de contacto se encuentran más abajo).
18. El espacio mínimo requerido para un uso seguro del dispositivo es de al menos dos metros.
19. El peso máximo permitido del usuario es de 120 kg.
20. El dispositivo ha sido fabricado de acuerdo con la norma EN ISO 20957-9:2017-03.

Lista de piezas

Nº	Descripción	Uds.
1	Manillar central	1
3	Sensor de pulso manual	2
4	Tornillo ST4.2 × 20	17
5	Tornillo M8 × 35	4
6	Arandela D8 × Ø16 × 1,5 × R20	8
7	Tuerca ciega M8	8
8	Consola	1
9	Tornillo M5 × 10	2
10	Soporte vertical medio soldado	1
15	Cable intermedio	2
16	Soporte para botella	1
18	Tuerca de nailon M8	7
19	Tornillo M8 × 40	1
20	Bastidor principal	1
23	Sensor de aguja	1
24 L/R	Manillar L/R	2
27	Perno M8 × 40	4
28	Tornillo M8 × 16	2
29	Arandela elástica D8	11

Nº	Descripción	Uds.
30	Arandela D8	4
31	Arandela en D Ø16 × Ø28 × 5t	2
33 L/R	Barra oscilante L/R	2
34	Arandela Ø26 × Ø16 × 0,3	2
35 L/R	Cubierta superior L/R	2
38	Tornillo M5 × 10	2
39	Arandela D8 × Ø16 × 1,5	13
41	Tornillo M8 × 55	8
44	Tubo inferior delantero	1
45	Tubo inferior trasero	1
46	Arandela Ø10,1 × Ø30 × 2	8
47	Casquillo Ø30 × Ø10 × 5,4	8
48	Conector metálico	2
50	Perno M8 × 9 × Ø10 × 16	2
58 L/R	Soldadura del tubo de pedal L/R	2
59	Perno M8 × 50	4
60 L/R	Pedal L/R	2
61	Placa del pedal	2
94	Eje largo	1



Instrucciones de montaje

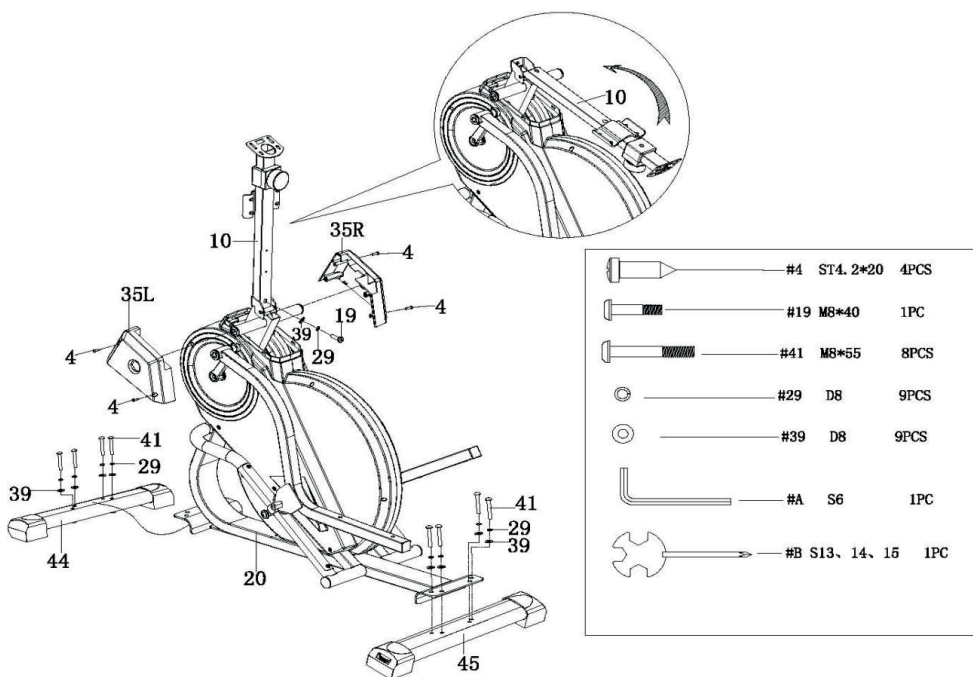
La especificación de este producto puede diferir ligeramente del producto mostrado en las imágenes. Antes de comenzar el montaje, asegúrese de disponer de suficiente espacio para colocar todas las piezas. Para el montaje, utilice las herramientas incluidas con el producto.

Antes de comenzar, compruebe que todas las piezas necesarias estén incluidas en el paquete. Para evitar posibles lesiones, se recomienda que el dispositivo sea instalado por al menos 2 personas.

¡Advertencia! Siga las instrucciones de montaje.

1/6

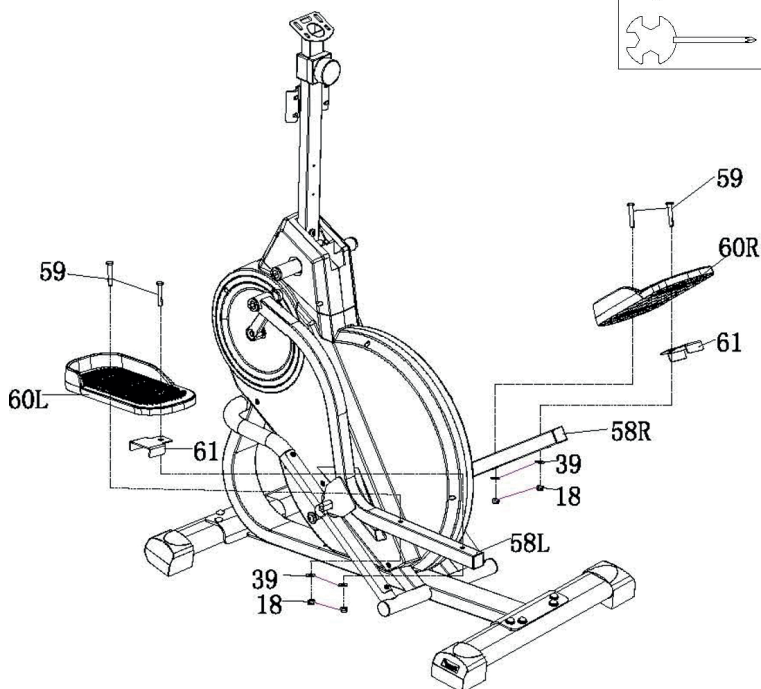
1. Fije el estabilizador delantero (44) y el estabilizador trasero (45) al bastidor principal (20) con el perno (41), la arandela elástica (29) y la arandela (39).
2. Levante la columna del manillar (10) como se muestra en la imagen y fijela con la arandela (39), la arandela elástica (29) y el perno (19).
3. Fije la cubierta (35L / R) al bastidor principal (20) con el perno (4).





2/6

Fije las placas de pie izquierda y derecha (60L / R) y la placa del pedal (61) a las guías izquierda y derecha (58L / R) con el perno (59), la arandela (39) y la tuerca de nailon (18).



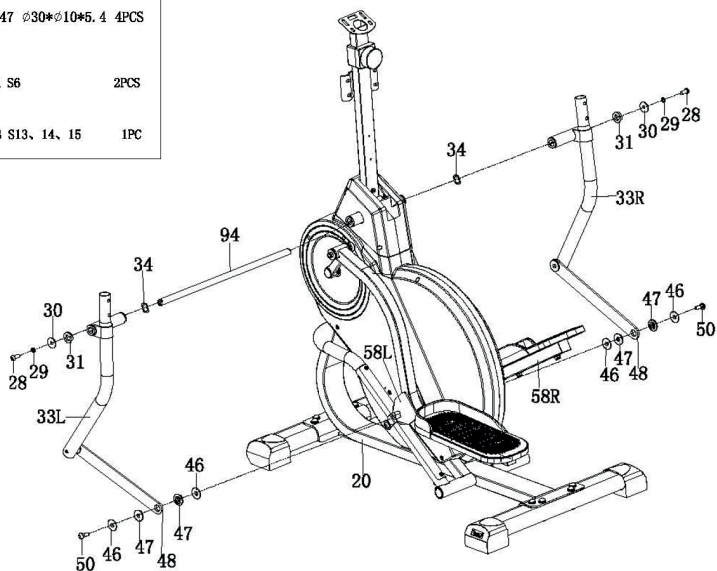
	#59 M8*50	4PCS
	#39 D8	4PCS
	#18 M8	4PCS
	#61	2PCS
	#B S13, 14, 15	1PC



3/6

1. Fije la columna del manillar (33 L / R) al bastidor principal (20) con el eje largo (94), la arandela (34), la arandela (31), la arandela (30), la arandela elástica (29) y el perno (28).
2. Atornille la placa de conexión (48) a la guía (58 L / R) con el casquillo (47), la arandela (46) y el perno (50).

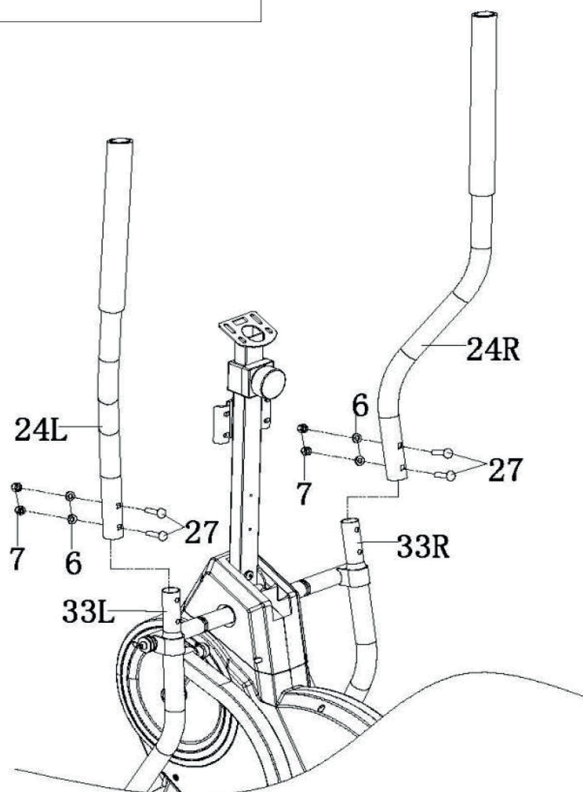
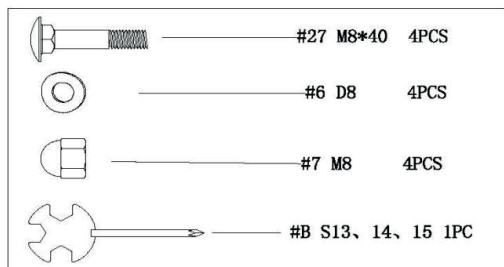
	#31 D16	2PCS
	#30 D8	2PCS
	#29 D8	2PCS
	#28 M8*16	2PCS
	#50 M8*9	2PCS
	#34 $\varnothing 26 * \varnothing 16 * 0.3$	2PCS
	#46 $\varnothing 10.1 * \varnothing 30 * 2$	4PCS
	#47 $\varnothing 30 * \varnothing 10 * 6.4$	4PCS
	#A S6	2PCS
	#B S13, 14, 15	1PC





4/6

Fije el manillar izquierdo y derecho (24 L / R) a la columna del manillar (33 L / R) con el perno (27), la arandela (6) y la tuerca (7).

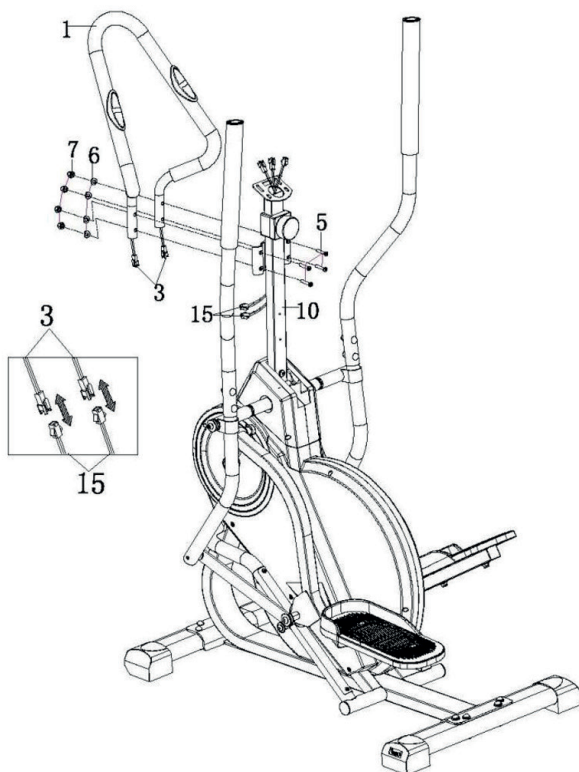




5/6

Fije el manillar (1) a la columna del manillar (10) con el perno (5), la arandela (6) y la tuerca (7). Luego, conecte los sensores de pulso (3) al cable central (15) como se muestra en la imagen.

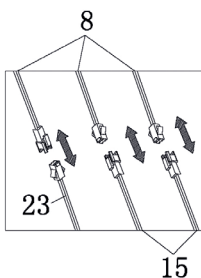
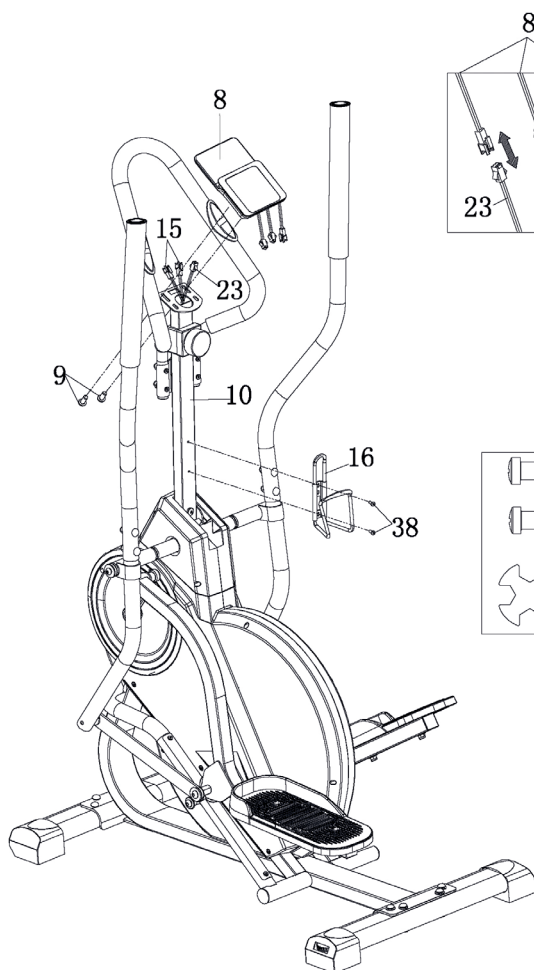
	#5 M8*35	4PCS
	#6 D8	4PCS
	#7 M8	4PCS
	#B S13、14、15	1PC
	#A S6	1PC





6/6

1. Conecte el cable del sensor (23) y el cable central (15) a la consola (8). Luego, fije la consola (8) a la columna del manillar (10) con los tornillos (9).
2. Fije el soporte para botella (16) a la columna del manillar (10) con los tornillos (38).

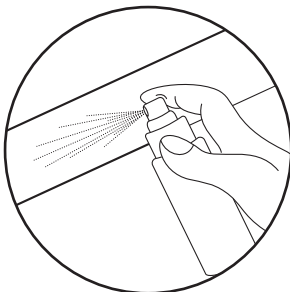


	#9	M5*10	2PCS
	#38	M5*10	2PCS
	#B	S13、14、15	1PC

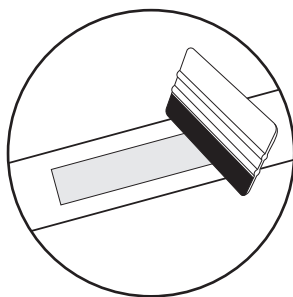
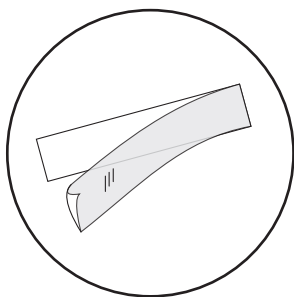


Aplicar una pegatina*

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.

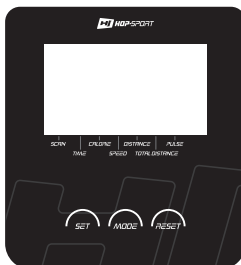


3. Para quitar la pegatina, utilice un producto especial para eliminar adhesivos.

*se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto



1. Vista del visor



2. Indicaciones en la pantalla

SCAN	Pulse el botón MODE hasta que aparezca «SCAN» en la pantalla. El monitor mostrará las siguientes funciones: tiempo, calorías, velocidad, distancia y distancia total. Cada visualización durará 4 segundos.
TIME (TMR)	Calculates total time from the beginning to the end of exercise.
SPEED (SPD)	Calcula el tiempo total desde el inicio hasta el final del ejercicio.
DISTANCE (DST)	Calcula la distancia desde el inicio hasta el final del ejercicio.
CALORIES (CAL)	Calcula el número total de calorías.
TOTAL DISTANCE (ODO)	Muestra la distancia total contada desde el momento en que se instaló la batería. Tras cambiar la batería, los datos se cuentan desde 0.
PULSE RATE	Pulse el botón MODE hasta que aparezca el símbolo ♥ en la pantalla. Antes de medir la frecuencia cardíaca, coloque ambas manos sobre los sensores de contacto; el monitor mostrará su frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (BPM) en la pantalla LCD tras 3–4 segundos. Nota: Durante el proceso de medición de la frecuencia cardíaca, al principio el valor medido puede ser superior a la frecuencia real durante los primeros 2–3 segundos, y luego volverá a un nivel normal. El valor medido no puede utilizarse con fines terapéuticos.
AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP	Si no se realiza ninguna operación durante 4 minutos, el dispositivo se apagará automáticamente.
ALARM	Los modos de tiempo, distancia y calorías pueden configurarse en modo de cuenta regresiva; cuando cualquiera de los valores anteriores llegue a cero, el ordenador emitirá una señal sonora de 5 segundos. Pulse MODE para seleccionar un modo y luego pulse SET para ajustarlo.

3. Funciones de los botones

MODE	Pulse el botón MODE para seleccionar funciones. Manténgalo pulsado durante 5 segundos para cambiar entre km/h y millas/h.
SET	Pulse el botón SET para ajustar los valores de tiempo, distancia, calorías y frecuencia cardíaca cuando no esté en modo scan.
RESET	Pulse el botón RESET para restablecer el tiempo, la distancia y las calorías. Manténgalo pulsado durante 3 segundos para restablecer los siguientes valores: tiempo, distancia, calorías y frecuencia cardíaca.



FUNCIÓN	
AUTO SCAN	Cada 4 segundos.
TIEMPO (TMR)	0:00–99:59 (minutos:segundos).
VELOCIDAD ACTUAL (SPD)	La señal máxima registrada es de 999,9 km/h o millas/h.
DISTANCIA PARCIAL (DST)	0–999,9 km o millas.
CALORÍAS (CAL)	0–9999 cal.
DISTANCIA TOTAL (ODO)	0–999,9 km o millas.
FRECUENCIA CARDÍACA (♥)	40–240 bpm (pulsaciones por minuto).
TIPO DE BATERÍA	2× pilas tamaño AAA o UM-4. ¡Advertencia! Las pilas no están incluidas en el conjunto.
TEMPERATURA DE FUNCIONAMIENTO	0°C – +40°C (32°F – 104°F).
TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO	–10°C – +60°C (14°F – 168°F).

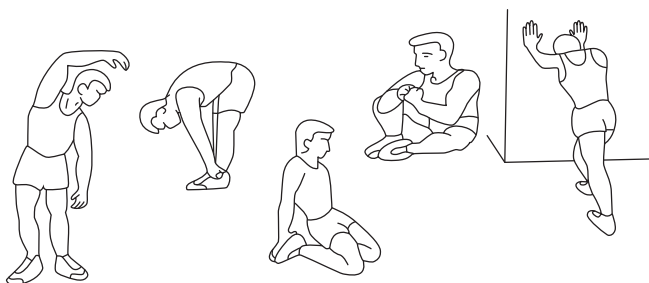


El uso regular del equipo aportará beneficios a su salud. Mejorará su condición física, bienestar y fortalecerá los músculos. Combinado con una dieta adecuada, puede contribuir a la pérdida de peso.

1. Calentamiento

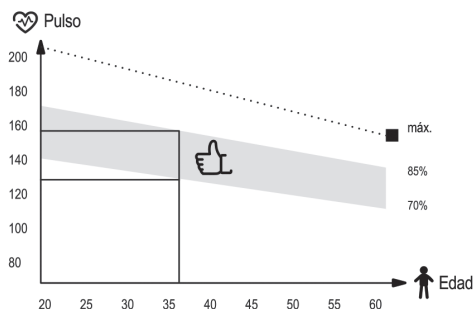
Esta fase de ejercicio ayuda a mejorar la circulación sanguínea en todo el cuerpo y a preparar los músculos para un mayor esfuerzo. También reduce el riesgo de contracturas o desgarros musculares.

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 compruebe si los cables están correctamente conectados y no están dañados.
El dispositivo emite sonidos molestos durante el uso.	Compruebe si todas las partes del dispositivo están correctamente instaladas. Apriete los tornillos.
El ordenador no muestra la frecuencia cardíaca o los valores son incorrectos.	1. Asegúrese de que los cables del sensor de pulso y del ordenador estén correctamente conectados. 2. Para garantizar una lectura correcta del pulso, coloque ambas manos sobre los sensores. Recuerde que las mediciones pueden no ser totalmente precisas. No apriete 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.



Para proteger el medio ambiente, lleve las pilas usadas a un punto de reciclaje. No las deseche en los cubos de basura domésticos. De este modo, contribuirá a la protección del medio ambiente.



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'utilisez l'appareil que lorsqu'il est techniquement solide. Si vous trouvez des composants défectueux ou entendez un son dérangeant provenant de l'appareil pendant l'utilisation, arrêtez de vous entraîner. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
17. 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).
18. L'espace libre minimum requis pour un fonctionnement sûr de l'appareil n'est pas inférieur que deux mètres.
19. Le poids maximum autorisé de l'utilisateur est 120 kg.
20. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme EN ISO 20957-9:2017-03.

Liste de pieces

N°	Description	Pcs.
1	Guidon	1
3	Capteurs de poulis	2
4	Vis ST4.2 × 20	17
5	Vis M8 × 35	4
6	Rondelle D8 × Ø16 × 1.5 × R20	8
7	Écrou M8	8
8	Ordinateur	1
9	Vis M5 × 10	2
10	Colonne de direction	1
15	Fil central	2
16	Porte-bouteille	1
18	Écrou en nylon M8	7
19	Vis M8 × 40	1
20	Cadre principal	1
23	Câble de capteur	1
24 L/R	Poignée gauche / droite	2
27	Vis M8 × 40	4
28	Vis M8 × 16	2
29	Rondelle élastique D8	11

N°	Description	Pcs.
30	Rondelle D8	4
31	D Rondelle Ø16 × Ø28 × 5t	2
33 L/R	Colonne de la poignée gauche / droite	2
34	Rondelle Ø26 × Ø16 × 0.3	2
35 L/R	Couvercle supérieur gauche / droit	2
38	Vis M5 × 10	2
39	Rondelle D8 × (16 × 1.5)	13
41	Vis M8 × 55	8
44	Stabilisateur avant	1
45	Stabilisateur arrière	1
46	Rondelle 10.1 × Ø30 × 2	8
47	Douille Ø30 × Ø10 × 5.4	8
48	Plaque de connexion	2
50	Vis M8 × 9 × Ø10 × 16	2
58 L/R	Guidage gauche / droit	2
59	Vis M8 × 50	4
60 L/R	Glissières gauche / droite	2
61	Plaque de pédale	2
94	Axe long	1



Instruction d'installation

Les spécifications de ce produit peuvent différer légèrement des images présentées.

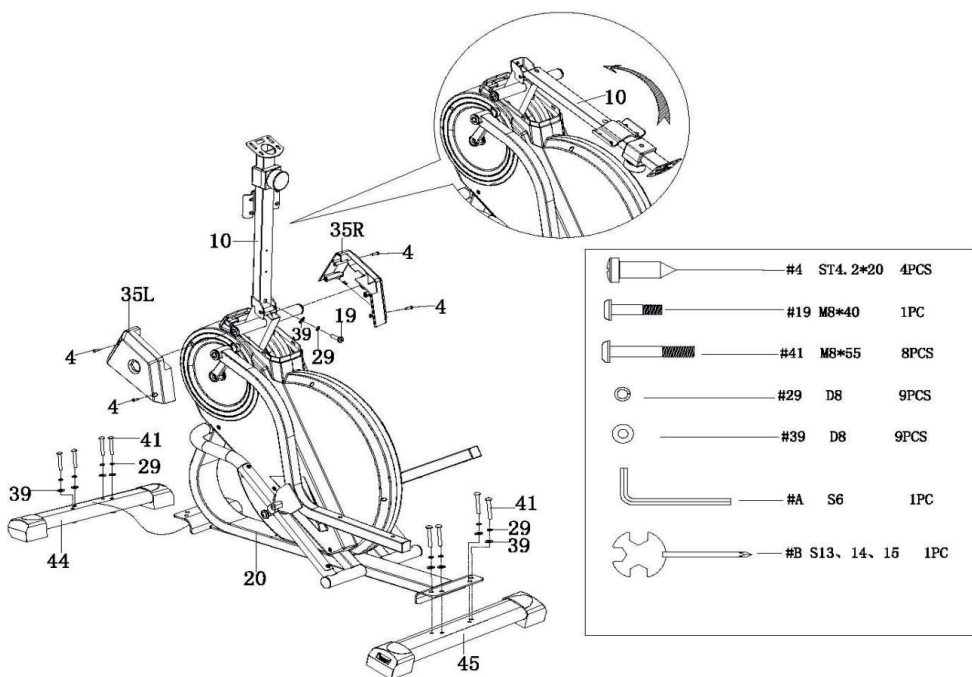
Avant de plier, assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de produit. Utilisez les outils fournis avec le produit pour l'assemblage.

Avant le montage, vérifiez que toutes les pièces nécessaires sont présentes dans l'emballage. Pour éviter d'éventuelles blessures, il est recommandé que l'appareil soit installé par au moins deux personnes.

Attention! Suivez les instructions de montage.

1/6

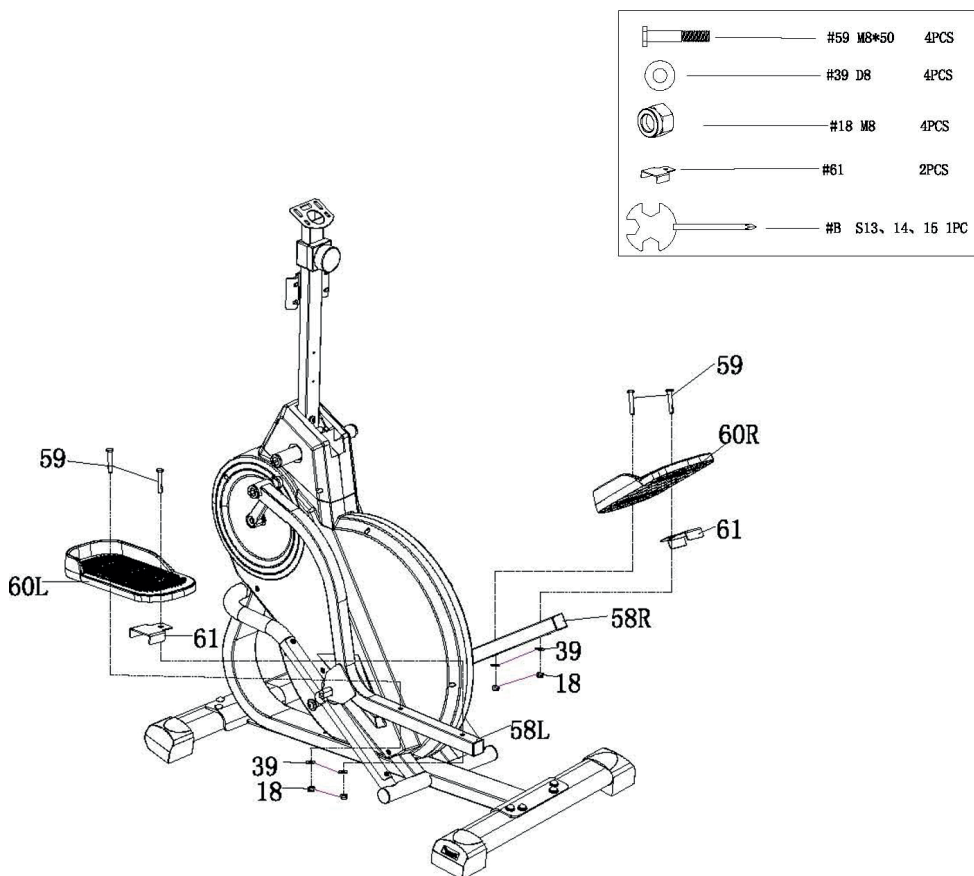
1. Attachez le stabilisateur avant (44) et le stabilisateur arrière (45) au cadre principal (20) avec la vis (41), la rondelle élastique (29) et la rondelle (39).
2. Soulevez la colonne de direction (10) comme indiqué et la bloquez avec la rondelle (39), la rondelle élastique (29) et la vis (19).
3. Fixez le couvercle supérieur (35 L/R) au cadre principal (20) avec la vis (4).





2/6

Attachez les glissières gauche et droite (60 L/R) et la plaque de la pédale (61) aux guidages gauche et droit (58 L/R) à l'aide de la vis (59), de la rondelle (39) et de l'écrou en nylon (18).

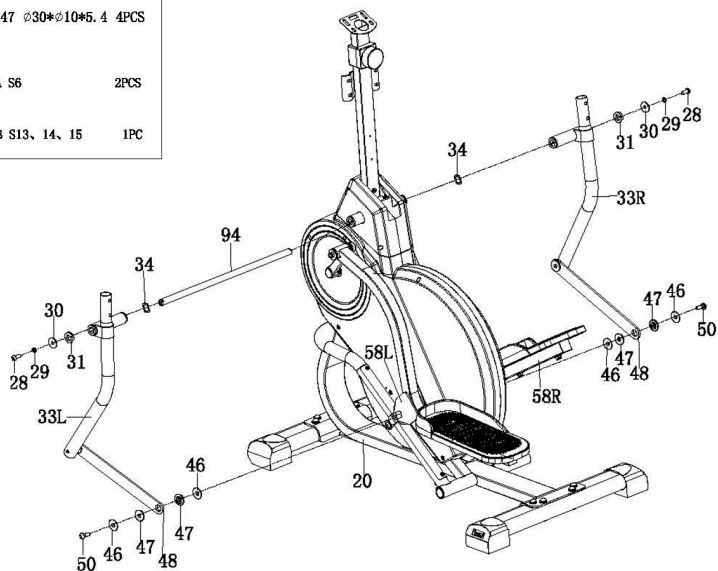




3/6

1. Attachez le guidon (33 L/R) au cadre principal (20) avec l'axe long (94), la rondelle (34), la rondelle (31), la rondelle (30), la rondelle élastique (29) et la vis (28).
2. Vissez la plaque de connexion (48) au guidage (58 L/R) avec la douille (47), la rondelle (46) et la vis (50).

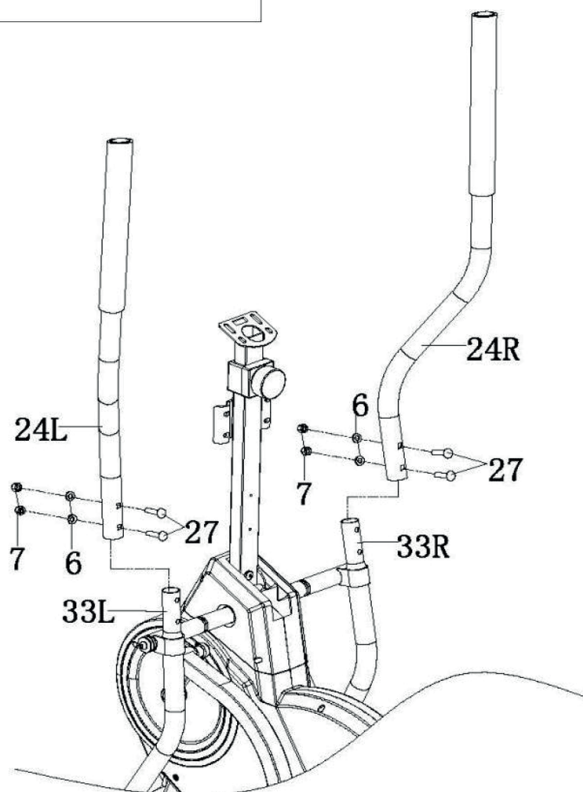
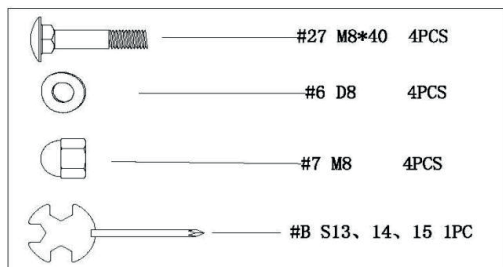
	#31 D16	2PCS
	#30 D8	2PCS
	#29 D8	2PCS
	#28 M8*16	2PCS
	#50 M8*9	2PCS
	#34 $\varnothing 26 * \varnothing 16 * 0.3$	2PCS
	#46 $\varnothing 10.1 * \varnothing 30 * 2$	4PCS
	#47 $\varnothing 30 * \varnothing 10 * 6.4$	4PCS
	#A S6	2PCS
	#B S13, 14, 15	1PC





4/6

Fixez les poignées gauche et droite (24 L/R) à la colonne de poignée (33 L/R) avec des vis (27), des rondelles (6) et des écrous (7).

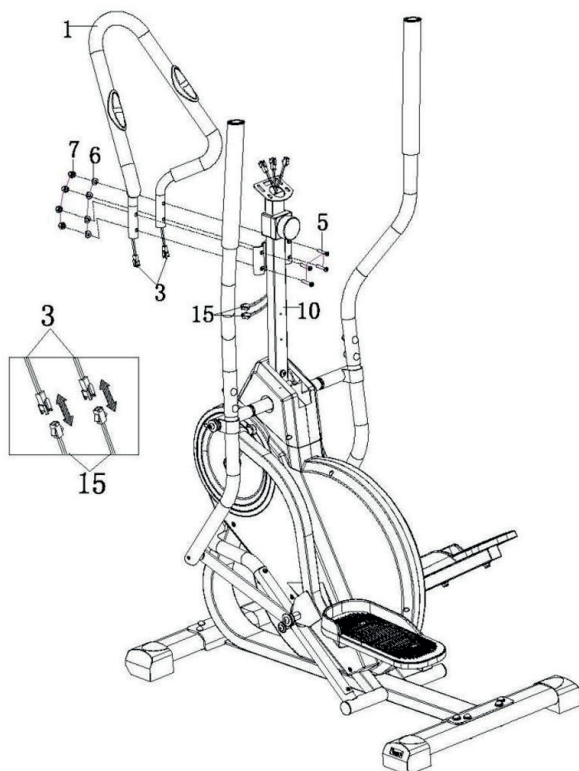




5/6

Fixez le guidon (1) à la colonne de direction (10) avec la vis (5), la rondelle (6) et l'écrou (7). Ensuite, connectez les capteurs de poulies (3) au fil central (15) comme indiqué sur l'image.

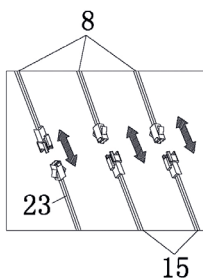
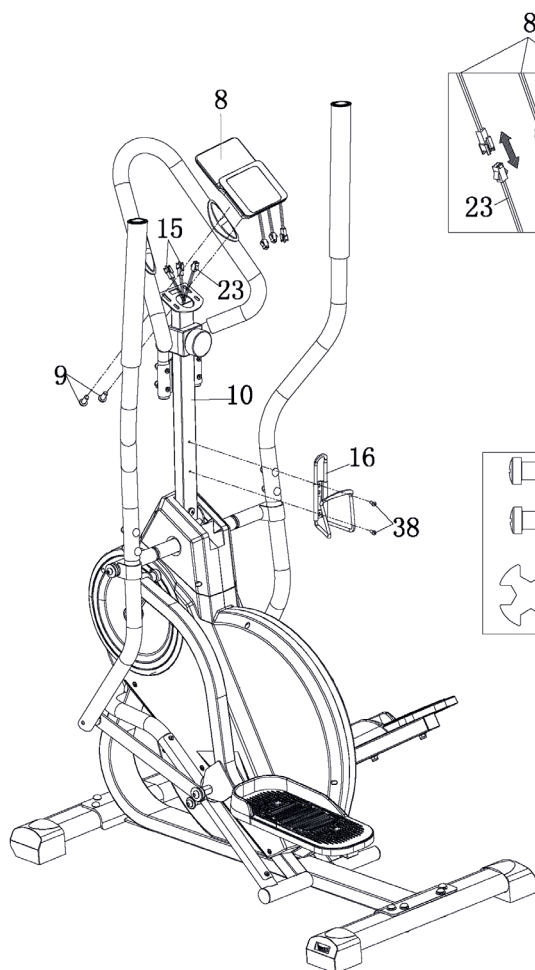
	#5 M8*35	4PCS
	#6 D8	4PCS
	#7 M8	4PCS
	#B S13、14、15	1PC
	#A S6	1PC





6/6

1. Connectez le câble du capteur (23) et le câble central (15) à l'ordinateur (8). Fixez ensuite le calculateur (8) à la colonne de direction (10) à l'aide des vis (9).
2. Fixez le porte-bouteille (16) à la colonne de direction (10) avec les vis (38).

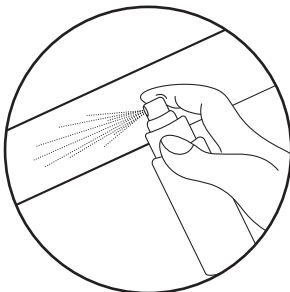


	#9 M5*10	2PCS
	#38 M5*10	2PCS
	#B S13、14、15	1PC

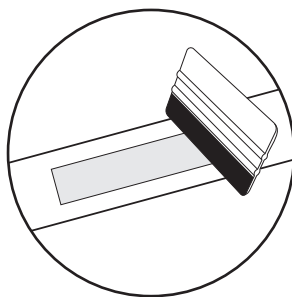
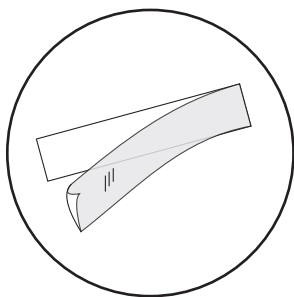


Application d'autocollant*

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.

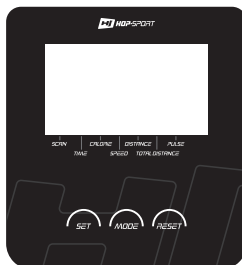


3. Pour retirer définitivement l'autocollant, utilisez un dissolvant d'autocollant spécial.

* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble



1. Affichage



2. Marques sur l'affichage

SCAN	Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que « SCAN » apparaisse, le moniteur affichera les fonctions suivantes: temps, calories, vitesse, distance et distance totale. Chaque affichage durera 4 secondes.
TIME (TMR)	Calcul du temps total du début à la fin de l'exercice.
SPEED (SPD)	Affiche la vitesse d'entraînement actuelle.
DISTANCE (DST)	Calcule la distance entre le début et la fin de l'exercice.
CALORIES (CAL)	Calcule le nombre total de calories du début à la fin de l'exercice.
TOTAL DISTANCE (ODO)	Affiche la distance totale depuis que la batterie a été installée. Après le remplacement de la batterie, les données sont comptées à partir de 0.
PULSE RATE	Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que vous voyiez ♥. Avant de mesurer la fréquence cardiaque, veuillez mettre les deux mains sur les capteurs de contact et le moniteur affichera votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (BPM) sur l'écran LCD après 3 à 4 secondes. Remarque: pendant le processus de mesure de la fréquence cardiaque, au début, la valeur de mesure peut être supérieure à la fréquence cardiaque virtuelle dans les 2 à 3 premières secondes, puis elle reviendra au niveau normal. La valeur de mesure ne peut pas être utilisée comme base de traitement.
AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP	Sans aucune opération pendant 4 minutes, l'alimentation s'éteindra automatiquement.
ALARM	Les fonctions de temps, de distance et de calories peuvent être réglées pour un compte à rebours, lorsque chacune des valeurs ci-dessus passe à zéro, l'ordinateur émet une alarme pendant 5 secondes. Appuyez sur MODE pour sélectionner une fonction, puis appuyez sur SET pour régler.

3. Fonctions des boutons

MODE	Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner les fonctions. Maintenez enfoncé pendant 5 secondes pour convertir km/h ou mile/h.
SET	Appuyez sur le bouton SET pour régler la valeur du temps, de la distance et des calories, de la fréquence cardiaque lorsque vous n'êtes pas en mode balayage.
RESET	Appuyez sur le bouton RESET pour réinitialiser le temps, la distance et les calories. Maintenez enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser le temps, la distance et les calories, la fréquence cardiaque.



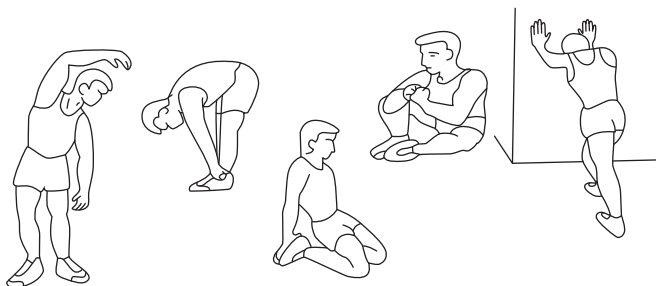
LES FONCTIONS	
SCAN – affichage de toutes les fonctions dans l'ordre	Toutes les 4 secondes.
TEMPS (TMR)	0:00 – 99:59 (minutes : secondes).
VITESSE COURANTE (SPD)	La valeur maximale est de 999.9 km/h lub mile/h.
DISTANCE PARCOURUE (DST)	0 – 999.9 km ou mile.
CALORIES (CAL)	0 – 9999 cal.
DISTANCE TOTALE (ODO)	0 – 999.9 km ou mile.
MESURE DU POULS (♥)	40 – 240 bpm (battements par minute).
TYPE DE PILES	2 pcs type-AAA ou UM-4. Attention! L'appareil ne comprend pas de piles dans l'ensemble.
TEMPÉRATURE DE FONCTIONNEMENT	0°C – +40°C (32°F – 104°F).
TEMPÉRATURE DE STOCKAGE	–10°C – +60°C (14°F – 168°F).



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.

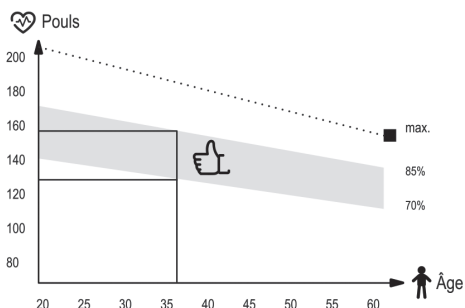
1. Échauffement

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.



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.
L'appareil n'est pas stable.	Réglez la position de l'appareil avec les pieds de mise à niveau.



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.



Pour protéger l'environnement, apportez les piles usagées à un centre de recyclage agréé. Ne jetez pas les piles usagées dans vos poubelles domestiques. Vous contribuerez ainsi à la protection de l'environnement.



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 IL DISPOSITIVO, LEGGERE ATTENTAMENTE L'INTERO MANUALE.
CONSERVARLO PER FUTURE CONSULTAZIONI.**

1. L'uso sicuro ed efficace dell'attrezzatura può essere garantito solo seguendo le istruzioni di montaggio e utilizzo. Si prega di informare tutti i potenziali utenti dell'attrezzatura circa le restrizioni e le precauzioni d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per eventuali lesioni causate da un uso improprio dell'attrezzatura.
2. L'attrezzatura deve essere utilizzata esclusivamente secondo la 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 idonea per scopi riabilitativi.
7. L'attrezzatura deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
8. Posizionare il dispositivo su una superficie orizzontale e piana. Assicurarsi che il luogo scelto sia stabile, pulito e libero da oggetti.
9. Si consiglia di utilizzare un tappeto, materassino o altra base sotto il dispositivo per proteggere il pavimento.
10. Durante il montaggio, porre sotto l'attrezzatura una base adeguata (ad esempio tappetino in gomma, base in legno ecc.) per evitare sporco.
11. Prima dell'allenamento, verificare che l'attrezzatura sia completa e che tutte le parti siano correttamente posizionate.
12. In caso di condizioni mediche o patologie croniche, o se si utilizza questo tipo di attrezzatura per la prima volta, si consiglia di consultare un medico o uno specialista. Un allenamento scorretto o eccessivo può nuocere alla salute.
13. Eseguire un riscaldamento prima di utilizzare il dispositivo.
14. Se durante l'utilizzo si avvertono dolore, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, capogiri o nausea, interrompere immediatamente l'allenamento. Consultare un medico prima di riprendere l'uso del dispositivo.
15. Evitare di indossare abiti lunghi o larghi durante l'uso, poiché potrebbero impigliarsi negli elementi mobili dell'attrezzatura.
16. Utilizzare il dispositivo solo quando è perfettamente funzionante. Se si rilevano componenti difettosi o rumori anomali durante l'uso, interrompere l'allenamento. Non utilizzare l'attrezzatura finché il problema non è stato risolto.
17. Non apportare modifiche o regolazioni diverse da quelle descritte nel presente manuale. In caso di problemi, contattare il servizio assistenza (i dati di contatto sono indicati di seguito).
18. Lo spazio minimo necessario per un uso sicuro del dispositivo è di almeno due metri.
19. Il peso massimo consentito dell'utente è di 120 kg.
20. Il dispositivo è stato realizzato in conformità alla norma EN ISO 20957-9:2017-03.

Elenco delle parti

N°	Descrizione	Pz.
1	Manubrio centrale	1
3	Sensore di frequenza cardiaca manuale	2
4	Vite ST4.2 × 20	17
5	Vite M8 × 35	4
6	Rondella D8 × Ø16 × 1,5 × R20	8
7	Dado cieco M8	8
8	Computer	1
9	Vite M5 × 10	2
10	Saldatura supporto centrale verticale	1
15	Cavo centrale	2
16	Portaborraccia	1
18	Dado in nylon M8	7
19	Vite M8 × 40	1
20	Struttura principale	1
23	Sensore ad ago	1
24 L/R	Manubrio L/R	2
27	Bullone M8 × 40	4
28	Vite M8 × 16	2
29	Rondella elastica D8	11

N°	Descrizione	Pz.
30	Rondella D8	4
31	Rondella a D Ø16 × Ø28 × 5t	2
33 L/R	Asta oscillante L/R	2
34	Rondella Ø26 × Ø16 × 0,3	2
35 L/R	Copertura superiore L/R	2
38	Vite M5 × 10	2
39	Rondella D8 × Ø16 × 1,5	13
41	Vite M8 × 55	8
44	Tubo inferiore anteriore	1
45	Tubo inferiore posteriore	1
46	Rondella Ø10,1 × Ø30 × 2	8
47	Boccola Ø30 × Ø10 × 5,4	8
48	Elemento metallico di collegamento	2
50	Bullone M8 × 9 × Ø10 × 16	2
58 L/R	Saldatura tubo pedale L/R	2
59	Bullone M8 × 50	4
60 L/R	Pedale L/R	2
61	Piastra del pedale	2
94	Asse lungo	1



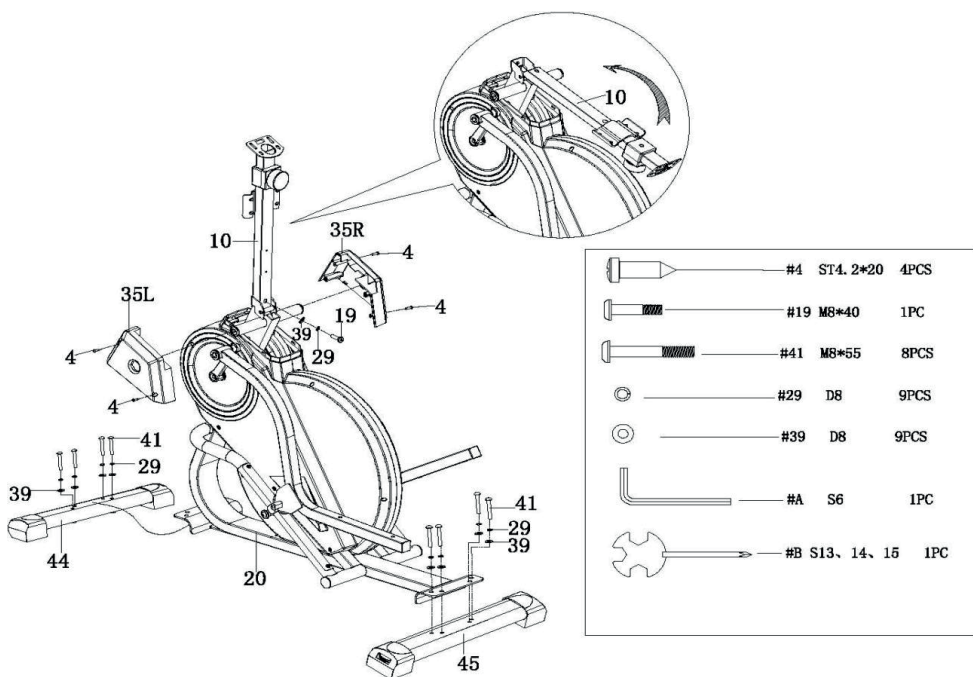
Schema di montaggio

Le specifiche di questo prodotto possono differire leggermente da quelle mostrate nelle immagini. Prima del montaggio, assicurarsi di avere spazio sufficiente per disporre tutte le parti. Per il montaggio, utilizzare gli attrezzi forniti con il prodotto. Prima di iniziare, verificare che tutte le parti necessarie siano incluse nella confezione. Per evitare eventuali lesioni, si consiglia che il dispositivo venga installato da almeno 2 persone.

Attenzione! Seguire le istruzioni di montaggio.

1/6

1. Fissare lo stabilizzatore anteriore (44) e quello posteriore (45) alla struttura principale (20) con il bullone (41), la rondella elastica (29) e la rondella (39).
2. Sollevare la colonna del manubrio (10) come mostrato nell'immagine e bloccarla con la rondella (39), la rondella elastica (29) e il bullone (19).
3. Fissare la copertura (35L / R) alla struttura principale (20) con il bullone (4).

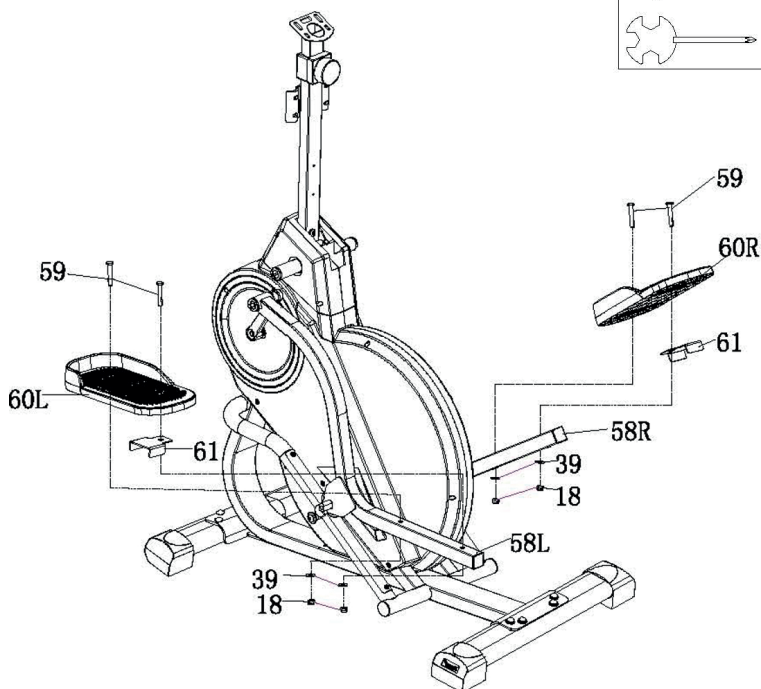




2/6

Fissare le pedane sinistra e destra (60L / R) e la piastra del pedale (61) alle guide sinistra e destra (58L / R) con il bullone (59), la rondella (39) e il dado in nylon (18).

	#59 M8*50	4PCS
	#39 D8	4PCS
	#18 M8	4PCS
	#61	2PCS
	#B S13, 14, 15	1PC

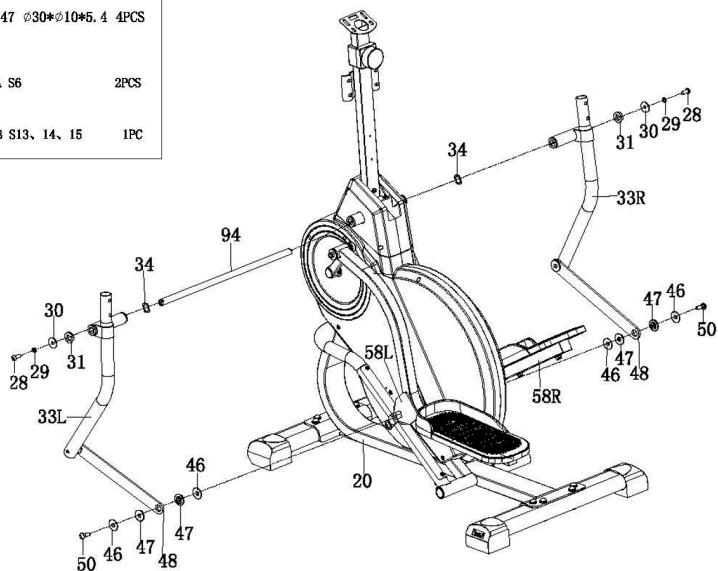




3/6

1. Fissare la colonna del manubrio (33L / R) alla struttura principale (20) con l'asse lungo (94), la rondella (34), la rondella (31), la rondella (30), la rondella elastica (29) e il bullone (28).
2. Avvitare la piastra di collegamento (48) alla guida (58L / R) con il manicotto (47), la rondella (46) e il bullone (50).

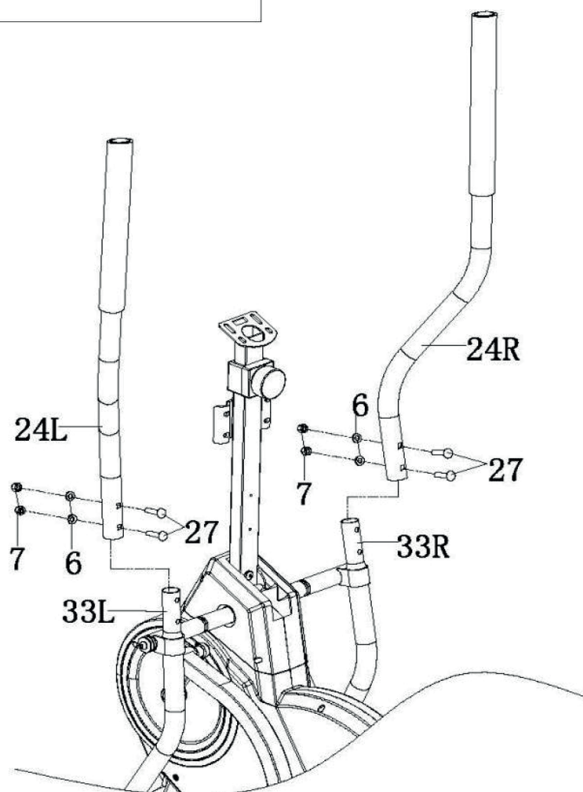
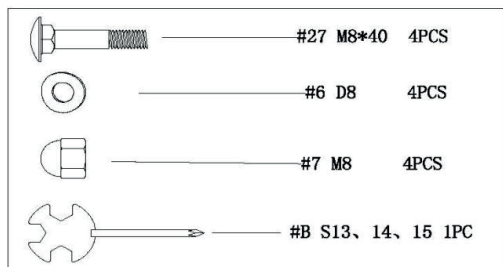
	#31	D16	2PCS
	#30	D8	2PCS
	#29	D8	2PCS
	#28	M8*16	2PCS
	#50	M8*9	2PCS
	#34	Ø26*Ø16*0.3	2PCS
	#46	Ø10.1*Ø30*2	4PCS
	#47	Ø30*Ø10*6.4	4PCS
	#A	S6	2PCS
	#B	S13, 14, 15	1PC





4/6

Fissare le impugnature sinistra e destra (24L / R) alla colonna del manubrio (33L / R) con il bullone (27), la rondella (6) e il dado (7).

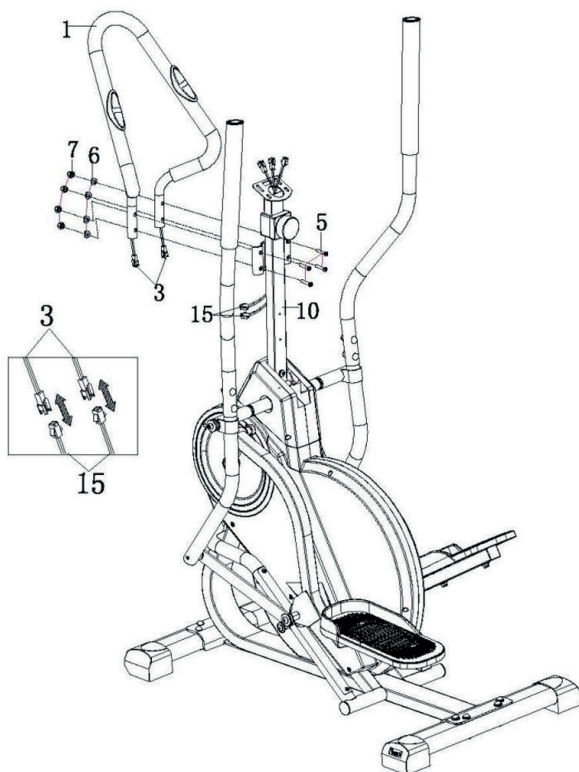




5/6

Fissare il manubrio (1) alla colonna del manubrio (10) con il bullone (5), la rondella (6) e il dado (7).
Quindi collegare i sensori di pulsazioni (3) al cavo centrale (15) come mostrato nell'immagine.

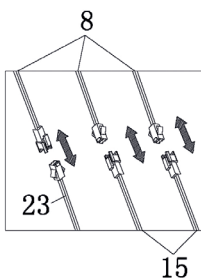
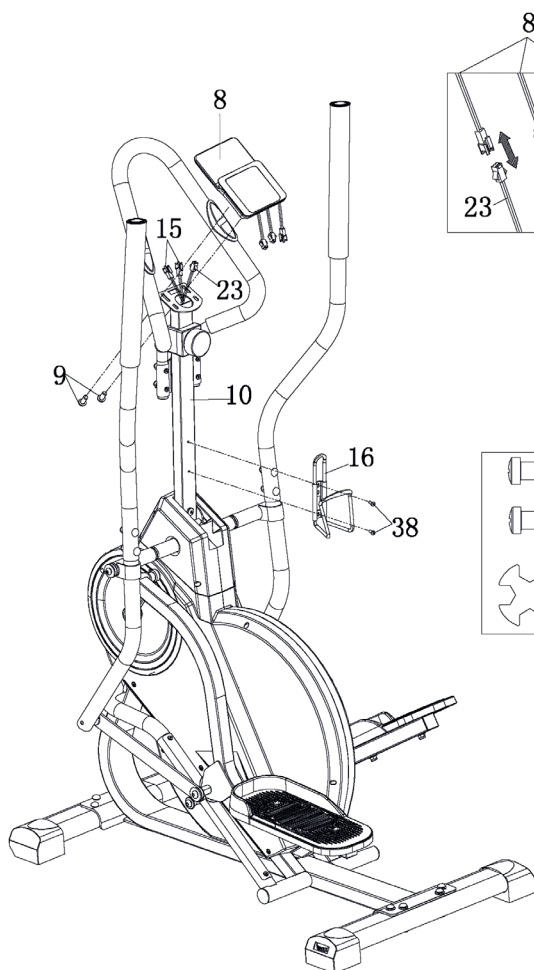
	#5 M8*35	4PCS
	#6 D8	4PCS
	#7 M8	4PCS
	#B S13、14、15	1PC
	#A S6	1PC





6/6

1. Collegare il cavo del sensore (23) e il cavo centrale (15) al computer (8). Quindi fissare il computer (8) alla colonna del manubrio (10) con le viti (9).
2. Fissare il portaborraccia (16) alla colonna del manubrio (10) con le viti (38).

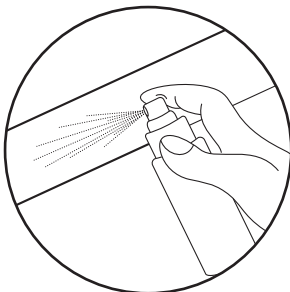


	#9 M5*10	2PCS
	#38 M5*10	2PCS
	#B S13、14、15	1PC

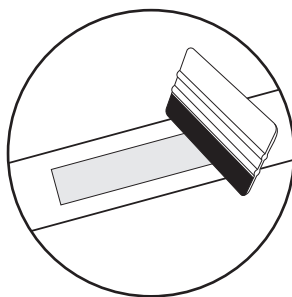
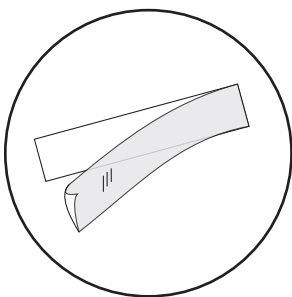


Applicazione dell'etichetta*

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

SCAN	Premere il pulsante MODE finché sullo schermo non appare la scritta «SCAN». Il monitor visualizzerà le seguenti funzioni: tempo, calorie, velocità, distanza e distanza totale. Ciascuna visualizzazione durerà 4 secondi.
TIME (TMR)	Calcola il tempo totale dall'inizio alla fine dell'esercizio.
SPEED (SPD)	Visualizza la velocità attuale.
DISTANCE (DST)	Calcola la distanza dall'inizio alla fine dell'esercizio.
CALORIES (CAL)	Calcola il numero totale di calorie.
TOTAL DISTANCE (ODO)	Visualizza la distanza totale calcolata dal momento in cui è stata installata la batteria. Dopo la sostituzione della batteria, i dati vengono conteggiati a partire da 0.
PULSE RATE	Premere il pulsante MODE finché sullo schermo non appare il simbolo ♥. Prima di misurare la frequenza cardiaca, appoggiare entrambe le mani sui sensori di contatto e il monitor visualizzerà la frequenza cardiaca attuale in battiti al minuto (BPM) sullo schermo LCD dopo 3–4 secondi. Nota: Durante il processo di misurazione della frequenza cardiaca, il valore iniziale potrebbe essere superiore alla frequenza reale nei primi 2–3 secondi, per poi stabilizzarsi su un livello normale. Il valore misurato non può essere utilizzato a fini terapeutici.
AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP	In assenza di operazioni per 4 minuti, l'alimentazione si spegnerà automaticamente.
ALARM	Le modalità tempo, distanza e calorie possono essere impostate in modalità conto alla rovescia. Quando ciascuno dei valori raggiunge lo zero, il computer emetterà un segnale acustico della durata di 5 secondi. Premere MODE per selezionare una modalità, quindi premere SET per regolare.

3. Funzioni dei pulsanti

MODE	Premere il pulsante MODE per selezionare le funzioni. Tenere premuto per 5 secondi per cambiare l'unità di misura tra km/h e mi/h.
SET	Premere il pulsante SET per impostare il valore di tempo, distanza, calorie e frequenza cardiaca quando non si è in modalità SCAN.
RESET	Premere il pulsante RESET per azzerare tempo, distanza e calorie. Tenere premuto per 3 secondi per azzerare i seguenti valori: tempo, distanza, calorie e frequenza cardiaca.



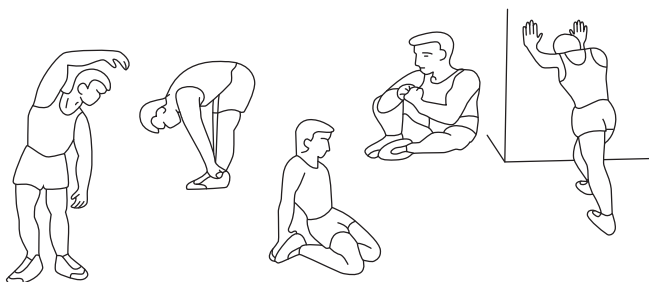
FUNZIONE	
SCANSIONE AUTOMATICA	Ogni 4 secondi.
TEMPO (TMR)	0:00 – 99:59 (minuti:secondi).
VELOCITÀ ATTUALE (SPD)	Il segnale massimo rilevabile è di 999,9 km/h o miglia/h.
DISTANZA PARZIALE (DST)	0–999,9 km o miglia.
CALORIE (CAL)	0–9 999 kcal.
DISTANZA TOTALE (ODO)	0–999,9 km o miglia.
FREQUENZA CARDIACA (♥)	40–240 bpm (battiti per minuto).
TIPO DI BATTERIA	2 × pile di tipo AAA o UM-4. Attenzione! Le batterie non sono incluse nel set.
TEMPERATURA DI ESERCIZIO	0°C – +40°C (32°F – 104°F).
TEMPERATURA DI STOCCAGGIO	–10°C – +60°C (14°F – 168°F).



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.

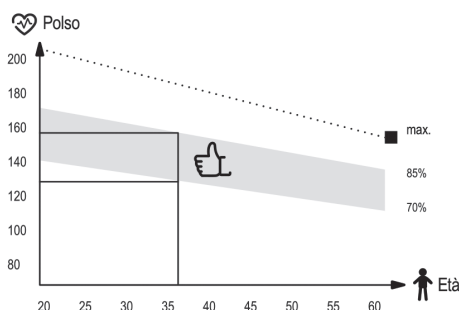
1. Riscaldamento

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 se i cavi sono collegati correttamente e non sono danneggiati.
Il dispositivo emette rumori anomali durante l'uso.	Controllare se tutte le parti del dispositivo sono montate correttamente. Serrare le viti.
Il computer non visualizza la frequenza cardiaca oppure i valori 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 essere leggermente imprecise. Non stringere eccessivamente 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.



Per proteggere l'ambiente, portare le batterie usate in un centro di riciclaggio. Non gettare le batterie usate nei normali rifiuti domestici. In questo modo contribuirai alla protezione dell'ambiente.



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 DE VOLLEDIGE HANDLEIDING ZORGVULDIG DOOR VOOR GEBRUIK VAN HET APPARAAT.
BEWAAR DE HANDLEIDING VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.**

1. De volledige veiligheid en effectiviteit van het gebruik kunnen alleen worden gegarandeerd door het opvolgen van de instructies voor montage en gebruik van het apparaat. Vergeet niet om alle potentiële gebruikers van het apparaat te informeren over de beperkingen en voorzorgsmaatregelen. Wij aanvaarden geen enkele verantwoordelijkheid voor letsel van welke aard ook dat voortvloeit uit onjuist gebruik van onze apparatuur.
2. Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt overeenkomstig de bedoelde toepassing.
3. Onze producten zijn ontworpen voor gebruik door volwassenen en zijn uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik. Laat het apparaat niet onbeheerd achter als er kinderen in de buurt zijn. Minderjarige kinderen mogen het apparaat uitsluitend onder toezicht van een volwassene gebruiken.
4. Bewaar het apparaat op een droge en warme plaats, uit de buurt van direct zonlicht.
5. Vermijd contact van elektrische onderdelen met water, aangezien dit schade of kortsluiting kan veroorzaken.
6. Onze apparatuur 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 is aan te raden om een tapijt, mat of ander onderlegmateriaal onder het apparaat te plaatsen ter bescherming van de vloer.
10. Gebruik bij de montage een geschikte ondergrond (bijv. rubbermat, houten onderlaag e.d.) om vervuiling van de omgeving te voorkomen.
11. Controleer vóór de training of het apparaat compleet is en of alle onderdelen correct gemonteerd zijn.
12. Als u medische aandoeningen of chronische ziekten heeft, of als u dit type apparaat voor de eerste keer gebruikt, raden wij aan om een arts of specialist te raadplegen. Onjuist of overmatig trainen kan uw gezondheid schaden.
13. Doe een warming-up voordat u het apparaat gaat gebruiken.
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. Draag geen lange, losse kleding tijdens het gebruik van het apparaat, aangezien deze verstrikt kan raken in bewegende onderdelen.
16. Gebruik het apparaat uitsluitend wanneer het goed functioneert. Als u defecte onderdelen constateert of verontrustende geluiden hoort tijdens gebruik, stop dan met trainen. Gebruik het apparaat pas weer wanneer het probleem is opgelost.
17. Breng geen wijzigingen of aanpassingen aan het apparaat aan, behalve zoals beschreven in deze handleiding. Neem bij problemen contact op met de serviceprovider (contactgegevens onderaan).
18. De minimale ruimte die nodig is voor veilig gebruik van het apparaat bedraagt minstens twee meter.
19. Het maximaal toegestane gebruikersgewicht is 120 kg.
20. Het apparaat is vervaardigd in overeenstemming met de norm EN ISO 20957-9:2017-03.

Onderdelenlijst

Nr.	Beschrijving	St.
1	Middenstuur	1
3	Handpulsensor	2
4	Schroef ST4,2 × 20	17
5	Schroef M8 × 35	4
6	Ring D8 × Ø 16 × 1,5 × R20	8
7	Dopmoer M8	8
8	Computer	1
9	Schroef M5 × 10	2
10	Gelaste middenstang	1
15	Middendraad	2
16	Fleshouder	1
18	Nylonmoer M8	7
19	Schroef M8 × 40	1
20	Hoofdrame	1
23	Naaldsensor	1
24 L/R	L/R-stuur	2
27	Bout M8 × 40	4
28	Schroef M8 × 16	2
29	Veerring D8	11

Nr.	Beschrijving	St.
30	Ring D8	4
31	D-ring Ø 16 × Ø 28 × 5t	2
33 L/R	L/R-slingerarm	2
34	Ring Ø 26 × Ø 16 × 0,3	2
35 L/R	Bovenste L/R-afdekking	2
38	Schroef M5 × 10	2
39	Ring D8 × Ø 16 × 1,5	13
41	Schroef M8 × 55	8
44	Voorste onderbuis	1
45	Achterste onderbuis	1
46	Ring Ø 10,1 × Ø 30 × 2	8
47	Bus Ø 30 × Ø 10 × 5,4	8
48	Verbindingsstuk metaal	2
50	Bout M8 × 9 × Ø 10 × 16	2
58 L/R	Gelaste L/R-pedaalbuis	2
59	Bout M8 × 50	4
60 L/R	L/R-pedaal	2
61	Pedaalplaat	2
94	Lange as	1



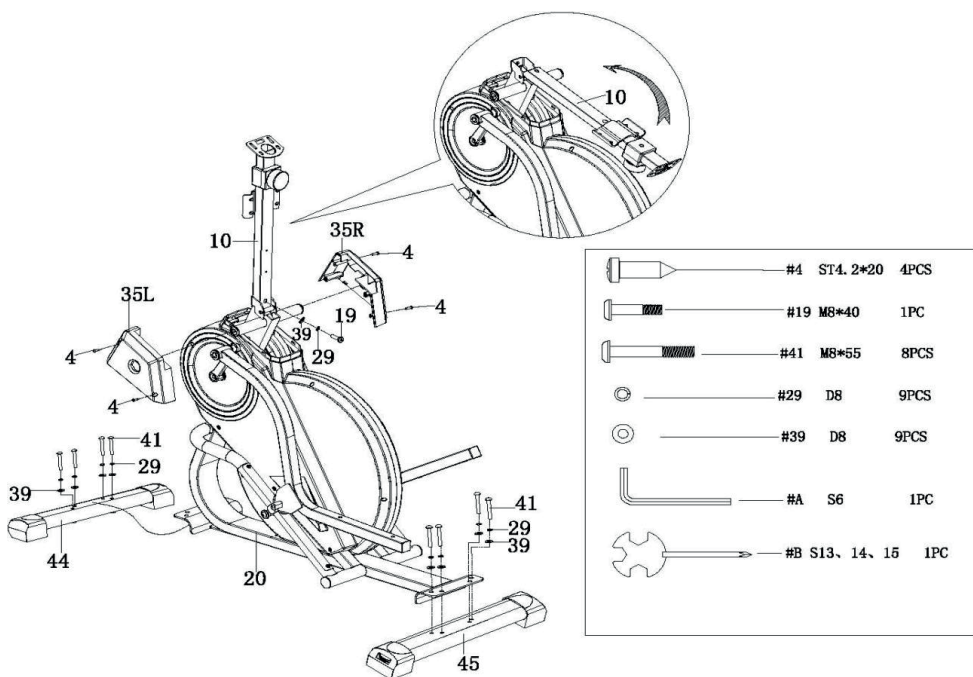
Montageschema

De specificatie van dit product kan enigszins afwijken van het product dat op de afbeeldingen wordt getoond. Zorg ervoor dat u vóór de montage voldoende ruimte hebt om alle onderdelen te plaatsen. Gebruik voor de montage het gereedschap dat bij het product is meegeleverd. Controleer vóór aanvang of alle benodigde onderdelen in het pakket zijn inbegrepen. Om mogelijk letsel te voorkomen, wordt aanbevolen het apparaat met minstens 2 personen te monteren.

Waarschuwing! Volg de montage-instructies op.

1/6

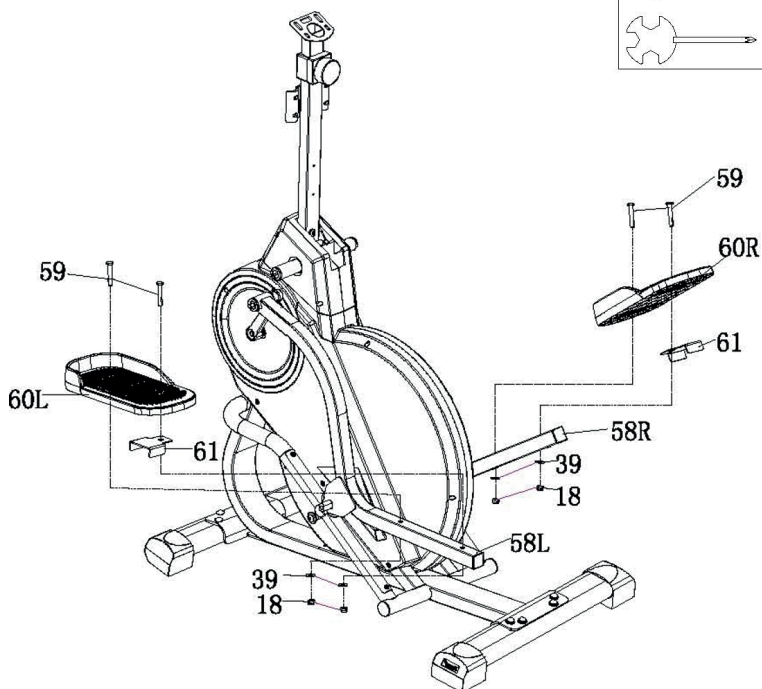
1. Bevestig de voorste stabilisator (44) en de achterste stabilisator (45) aan het hoofdframe (20) met bout (41), veerring (29) en ring (39).
2. Til de stuurkolom (10) op zoals weergegeven op de afbeelding en vergrendel deze met ring (39), veerring (29) en bout (19).
3. Bevestig de afdekking (35L / R) aan het hoofdframe (20) met bout (4), veerring (29) en ring (39).





2/6

Bevestig de linker- en rechervoetplaat (60L / R) en de pedaalplaat (61) aan de linker- en rechtergeleider (58L / R) met bout (59), ring (39) en nylonmoer (18).



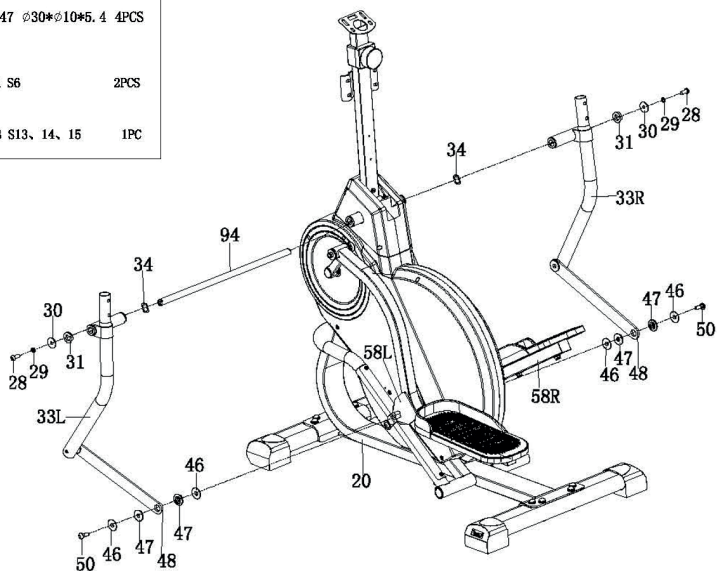
	#59 M8*50	4PCS
	#39 D8	4PCS
	#18 M8	4PCS
	#61	2PCS
	#B S13, 14, 15 1PC	



3/6

1. Bevestig de stuurkolom (33L / R) aan het hoofdframe (20) met de lange as (94), ring (34), ring (31), ring (30), veerring (29) en bout (28).
2. Schroef de verbingsplaat (48) aan de geleider (58L / R) met de huls (47), ring (46) en bout (50).

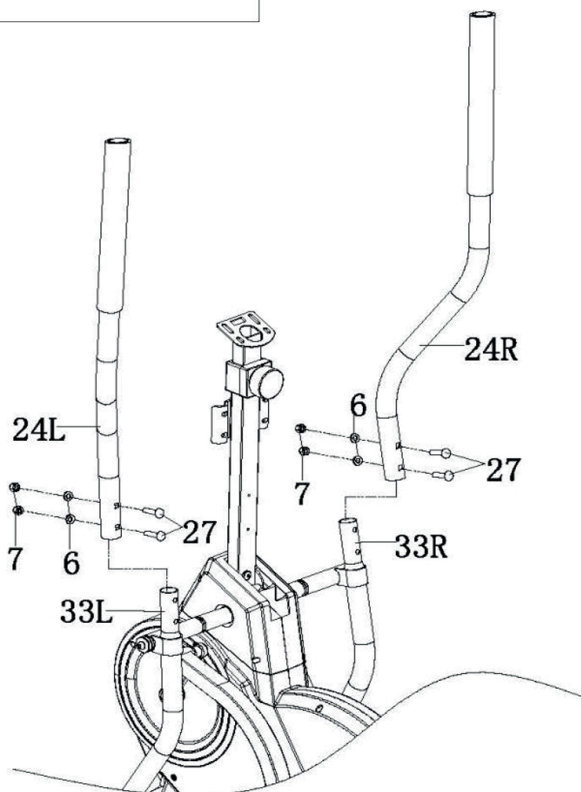
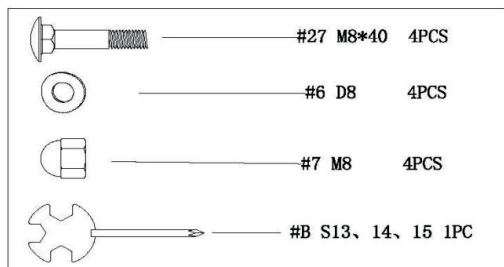
	— #31 D16	2PCS
	— #30 D8	2PCS
	— #29 D8	2PCS
	— #28 M8*16	2PCS
	— #50 M8*9	2PCS
	— #34 $\varnothing 26 * \varnothing 16 * 0.3$	2PCS
	— #46 $\varnothing 10.1 * \varnothing 30 * 2$	4PCS
	— #47 $\varnothing 30 * \varnothing 10 * 6.4$	4PCS
	— #A S6	2PCS
	— #B S13, 14, 15	1PC





4/6

Attach left and right handle (24 L / R) to the handle column (33L / R) with bolt (27), washer (6) and nut (7).

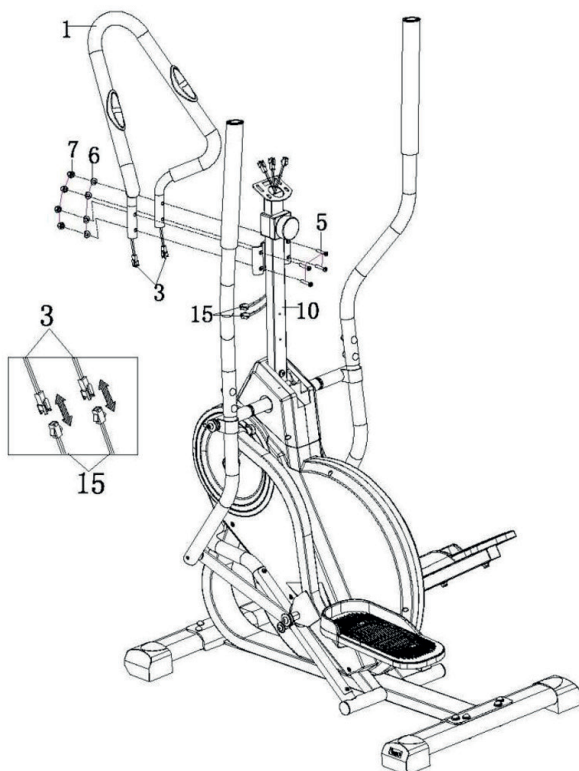




5/6

Bevestig de linker- en rechterhandgreep (24L / R) aan de stuurkolom (33L / R) met bout (27), ring (6) en moer (7).

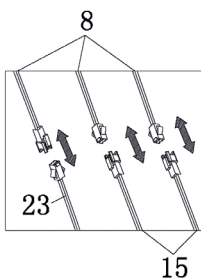
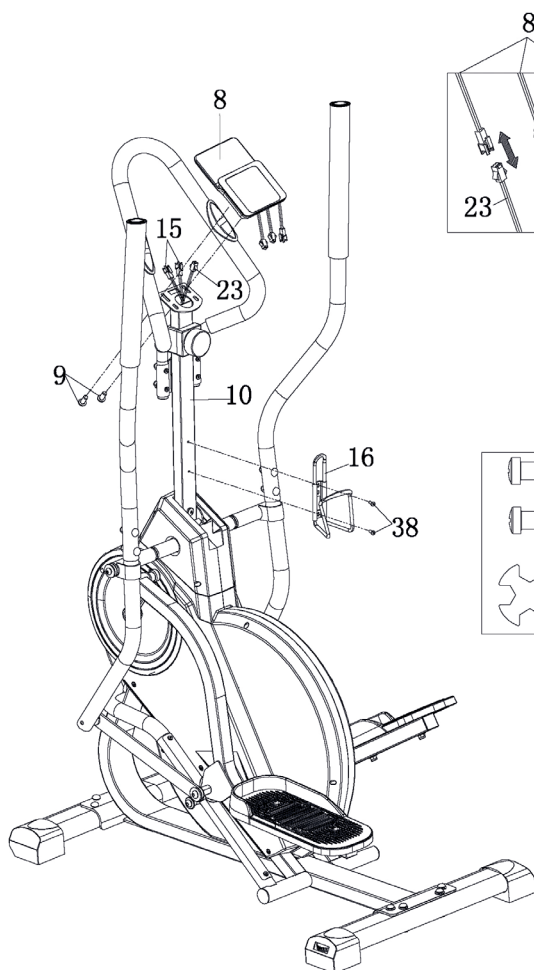
	#5 M8*35	4PCS
	#6 D8	4PCS
	#7 M8	4PCS
	#B S13、14、15	1PC
	#A S6	1PC





6/6

1. Sluit de sensorsnoer (23) en de centrale kabel (15) aan op de computer (8). Bevestig vervolgens de computer (8) aan de stuurkolom (10) met de schroeven (9).
2. Bevestig de fleshouder (16) aan de stuurkolom (10) met de schroeven (38).

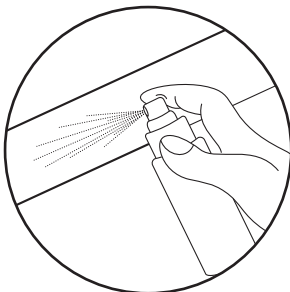


	#9	M5*10	2PCS
	#38	M5*10	2PCS
	#B	S13、14、15	1PC

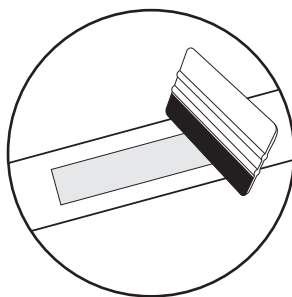
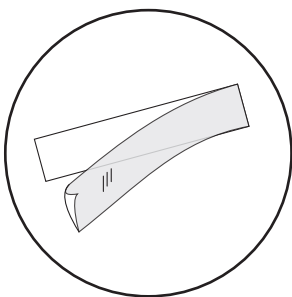


Aanbrengen van de sticker*

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.

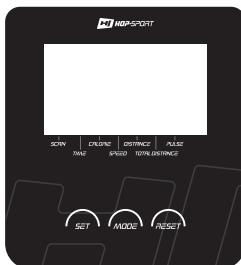


3. Gebruik een speciale stickerverwijderaar om de sticker te verwijderen.

* van toepassing op producten met stickers in de set



1. Weergave van het scherm



2. Aanduidingen op het scherm

SCAN	Druk op de MODE-knop totdat „SCAN” op het scherm verschijnt. De monitor toont vervolgens de volgende functies: tijd, calorieën, snelheid, afstand en totale afstand. Elke weergave blijft 4 seconden zichtbaar.
TIME (TMR)	Berekent de totale tijd vanaf het begin tot het einde van de training.
SPEED (SPD)	Geeft de huidige snelheid weer.
DISTANCE (DST)	Berekent de afstand vanaf het begin tot het einde van de training.
CALORIES (CAL)	Berekent het totale aantal calorieën.
TOTAL DISTANCE (ODO)	Geeft de totale afstand weer die is geregistreerd vanaf het moment dat de batterij is geplaatst. Na het vervangen van de batterij wordt de gegevensregistratie opnieuw gestart vanaf 0.
PULSE RATE	Druk op de MODE-knop totdat het symbool ♥ op het scherm verschijnt. Plaats vóór de hartslagmeting beide handen op de contactpunten; de monitor toont na 3–4 seconden uw huidige hartslag in slagen per minuut (BPM) op het lcd-scherm. Let op: tijdens het hartslagmeetproces kan de weergegeven waarde in de eerste 2–3 seconden hoger zijn dan de werkelijke hartslag, waarna deze terugkeert naar het normale niveau. De gemeten waarde is niet geschikt voor medische doeleinden.
AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP	Wanneer het apparaat 4 minuten lang niet wordt bediend, schakelt het automatisch uit.
ALARM	De modi tijd, afstand en calorieën kunnen worden ingesteld op aftellen. Wanneer één van deze waarden nul bereikt, geeft de computer een geluidssignaal van 5 seconden. Druk op MODE om een modus te selecteren en druk vervolgens op SET om de waarde in te stellen.

3. Functies van de knoppen

MODE	Druk op de MODE-knop om functies te selecteren. Houd de knop 5 seconden ingedrukt om te wisselen tussen km/u en mijl/u.
SET	Druk op de SET-knop om de waarde van tijd, afstand, calorieën en hartslag in te stellen wanneer de scanmodus niet is ingeschakeld.
RESET	Druk op de RESET-knop om tijd, afstand en calorieën te resetten. Houd de knop 3 seconden ingedrukt om de volgende waarden te resetten: tijd, afstand, calorieën en hartslag.



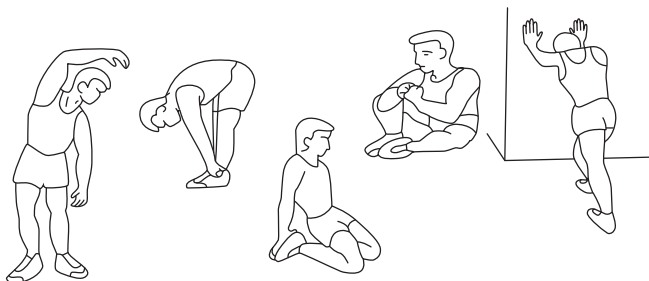
FUNCTIE	
AUTO SCAN	Om de 4 seconden.
TIJD (TMR)	0:00 – 99:59 (minuten:seconden).
HUIDIGE SNELHEID (SPD)	Het maximale opnamesignaal is 999,9 km/u of mijl/u.
TRAJECTAFSTAND (DST)	0–999,9 km of mijl.
CALORIEËN (CAL)	0–9999 cal.
TOTALE AFSTAND (ODO)	0–999,9 km of mijl.
HARTSLAG (♥)	40–240 bpm (slagen per minuut).
BATTERIJTYPE	2 stuks AAA- of UM-4-batterijen. Waarschuwing! Batterijen zijn niet inbegrepen in de set.
WERKTEMPERATUUR	0°C – +40°C (32°F – 104°F).
OPSLAGTEMPERATUUR	–10°C – +60°C (14°F – 168°F).



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.

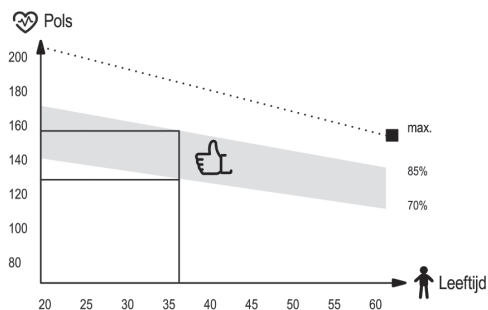
1. Opwarmen

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

Ontspant 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 geeft geen gegevens weer.	Demonteer de computer en controleer of de kabels correct zijn aangesloten en niet beschadigd zijn.
Het apparaat maakt storende geluiden tijdens gebruik.	Controleer of alle onderdelen van het apparaat correct zijn gemonteerd. Draai de schroeven vast aan.
De computer geeft de hartslag niet weer of de waarden zijn onjuist.	1. Zorg ervoor dat de kabels van de pulssensor en de computer correct zijn aangesloten. 2. Houd voor een juiste hartslagmeting beide handen op de sensoren. Houd er rekening mee dat de metingen enigszins onnauwkeurig kunnen zijn. Druk uw handen niet te hard op de sensoren, omdat dit meetfouten kan veroorzaken.
Het apparaat is instabiel.	Draai het uiteinde van de achterste stabilisator om het apparaat waterpas te stellen.



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.



Om het milieu te beschermen, breng gebruikte batterijen naar een inzamelpunt voor recycling. Gooi gebruikte batterijen niet bij het huishoudelijk afval. Zo draagt u bij aan milieubescherming.



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 na swoich miejscach.
12. Jeśli cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
13. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, wykonaj rozgrzewkę.
14. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń, powinieneś zasięgnąć porady lekarza.
15. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia.
16. 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 problemem nie zostanie usunięty.
17. 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).
18. Minimalna wolna przestrzeń wymagana do bezpiecznej pracy urządzenia wynosi nie mniej niż dwa metry.
19. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 120 kg.
20. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN ISO 20957-9:2017-03.

Lista części

Nr	Opis	Szt.
1	Kierownica	1
3	Sensory pulsu	2
4	Śruba ST4.2×20	17
5	Śruba M8×35	4
6	Podkładka D8×Ø16×1,5×R20	8
7	Nakrętka M8	8
8	Komputer	1
9	Śruba M5×10	2
10	Kolumna kierownicy	1
15	Przewód środkowy	2
16	Uchwyt na bidon	1
18	Nakrętka nylonowa M8	7
19	Śruba M8×40	1
20	Rama główna	1
23	Przewód czujnika	1
24 L/R	Lewy / prawy uchwyt	2
27	Śruba M8×40	4
28	Śruba M8×16	2
29	Podkładka sprężysta D8	11

Nr	Opis	Szt.
30	Podkładka D8	4
31	D Podkładka Ø16×Ø28×5t	2
33 L/R	Lewa / Prawa kolumna uchwytu	2
34	Podkładka Ø26×Ø16×0.3	2
35 L/R	Lewa / Prawa górna osłona	2
38	Śruba M5×10	2
39	Podkładka D8×(16×1,5)	13
41	Śruba M8×55	8
44	Przedni stabilizator	1
45	Tylny stabilizator	1
46	Podkładka Ø10,1×Ø30×2	8
47	Tuleja Ø30×Ø10×5.4	8
48	Płytką łącząca	2
50	Śruba M8×9×Ø10×16	2
58 L/R	Lewa / prawa prowadnica	2
59	Śruba M8×50	4
60 L/R	Lewa / prawa podstawa pod stopę	2
61	Płytką pedału	2
94	Długa oś	1



Schemat montażu

Specyfikacja tego produktu może się nieznacznie różnić od produktu przedstawionego na ilustracjach.

Przed złożeniem upewnij się, że wokół urządzenia jest wystarczająco dużo miejsca.

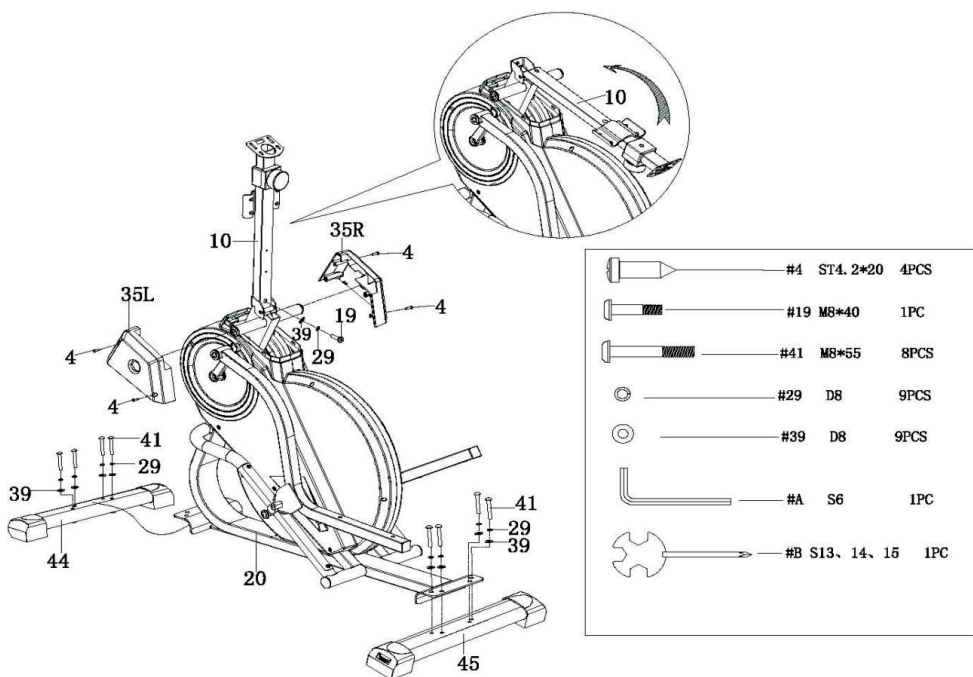
Do montażu użyj narzędzi załączonych do produktu; przed montażem sprawdź, czy w opakowaniu są wszystkie potrzebne części.

Aby uniknąć możliwych obrażeń, zaleca się montaż urządzenia przez co najmniej dwie osoby.

Uwaga! Postępuj zgodnie z instrukcją obsługi.

1/6

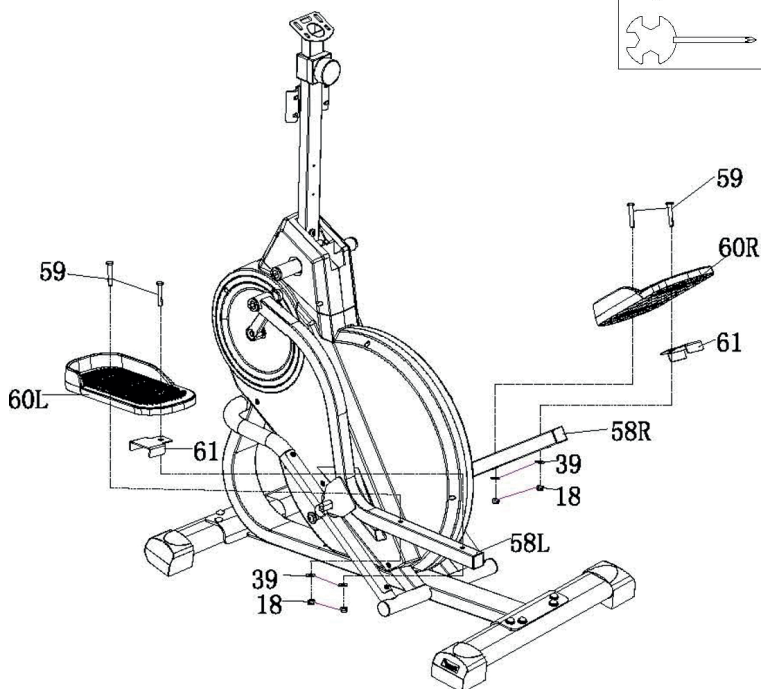
1. Do ramy głównej (20) przymocuj przedni stabilizator (44) oraz tylny stabilizator (45) za pomocą śruby (41), podkładki sprężystej (29) i podkładki (39).
2. Podnieś kolumnę kierownicy (10) zgodnie z rysunkiem i zablokuj za pomocą podkładki (39), podkładki sprężystej (29) oraz śruby (19).
3. Przymocuj górną osłonę (35 L/R) do ramy głównej (20) za pomocą śruby (4).





2/6

Do lewej i prawej prowadnicy (58 L/R) przymocuj lewą i prawą podstawę pod stopy (60 L/R) oraz płytkę pedalu (61) za pomocą śruby (59), podkładki (39) i nylonowej nakrętki (18).



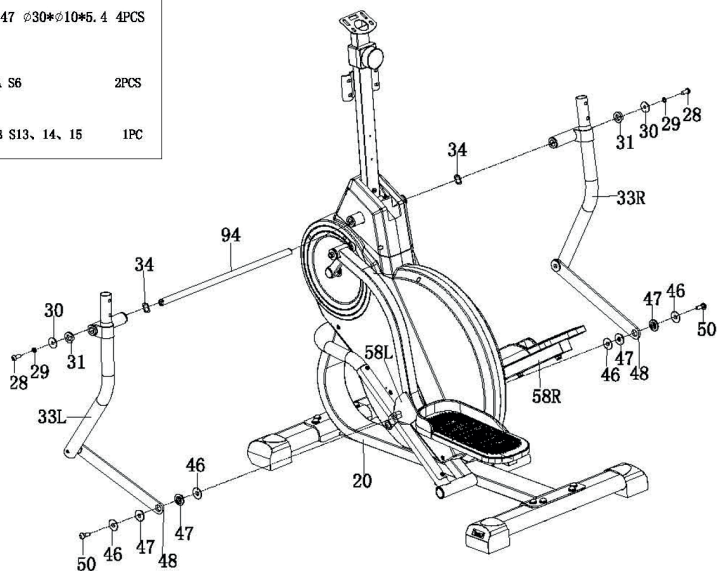
	#59 M8*50	4PCS
	#39 D8	4PCS
	#18 M8	4PCS
	#61	2PCS
	#B S13, 14, 15	1PC



3/6

1. Kolumnę uchwytu (33 L/R) przymocuj do ramy głównej (20) za pomocą długiej osi (94), podkładki (34), podkładki (31), podkładki (30), podkładki sprężystej (29) oraz śruby (28).
2. Przykręć płytkę łączącą (48) do prowadnicy (58 L/R) za pomocą tulei (47), podkładki (46) oraz śruby (50).

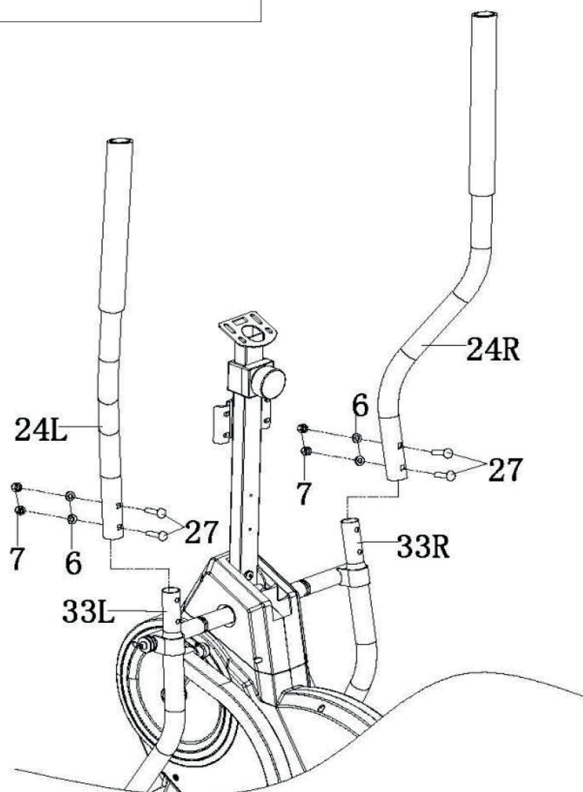
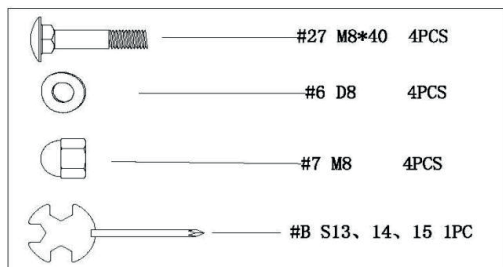
	— #31 D16	2PCS
	— #30 D8	2PCS
	— #29 D8	2PCS
	— #28 M8*16	2PCS
	— #50 M8*9	2PCS
	— #34 $\varnothing 26 * \varnothing 16 * 0.3$	2PCS
	— #46 $\varnothing 10.1 * \varnothing 30 * 2$	4PCS
	— #47 $\varnothing 30 * \varnothing 10 * 6.4$	4PCS
	— #A S6	2PCS
	— #B S13, 14, 15	1PC





4/6

Przymocuj lewy i prawy uchwyt (24 L/R) do kolumny uchwytu (33 L/R) za pomocą śrub (27), podkładki (6) i nakrętki (7).

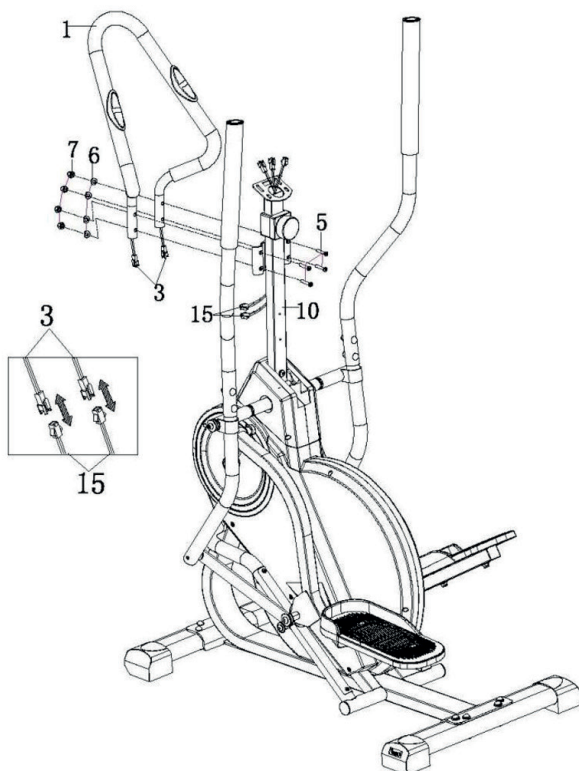




5/6

Przymocuj kierownicę (1) do kolumny kierownicy (10) za pomocą śruby (5), podkładki (6) i nakrętki (7).
Następnie połącz sensory pulsu (3) do przewodu środkowego (15), jak pokazano na rysunku.

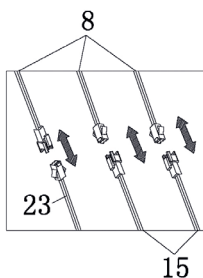
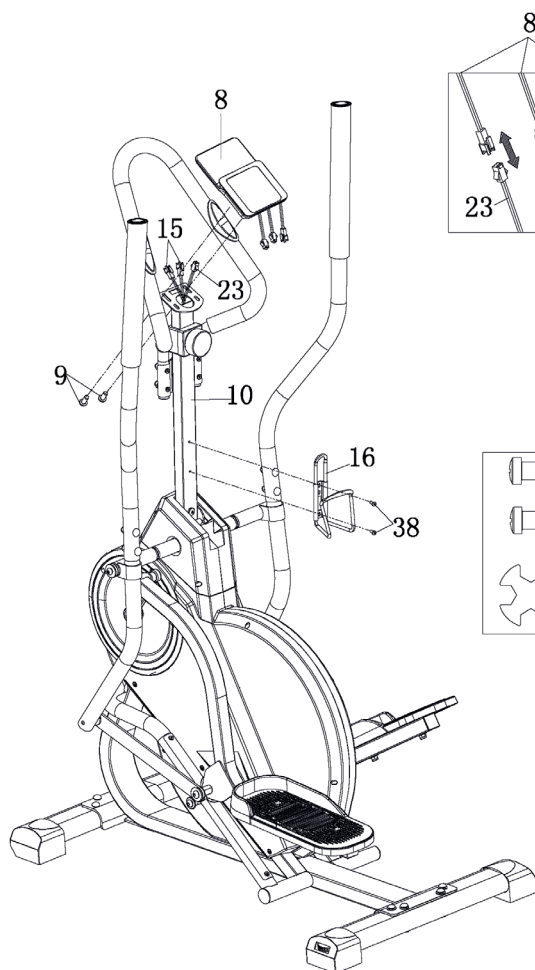
	#5 M8*35	4PCS
	#6 D8	4PCS
	#7 M8	4PCS
	#B S13、14、15	1PC
	#A S6	1PC





6/6

1. Do komputera (8) podłącz przewód czujnika (23) oraz przewód środkowy (15).
Następnie przymocuj komputer (8) do kolumny kierownicy (10) za pomocą śrub (9).
2. Przymocuj uchwyt na bidoń (16) do kolumny kierownicy (10) za pomocą śrub (38).

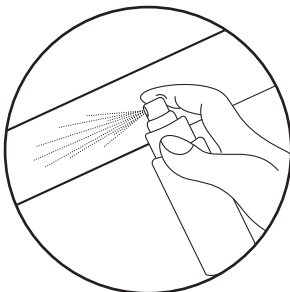


	— #9 M5*10	2PCS
	— #38 M5*10	2PCS
	— #B S13、14、15	1PC

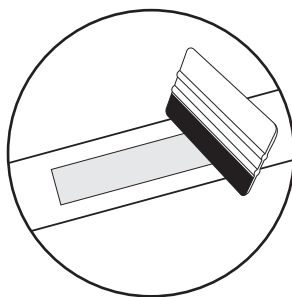
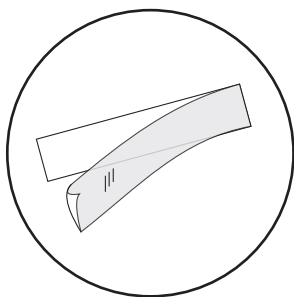


Aplikacja naklejki*

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



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

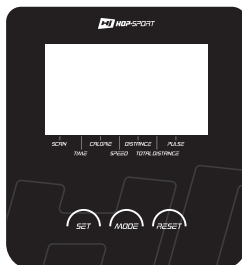


3. Aby trwale usunąć naklejkę, użyj specjalnego preparatu do usuwania naklejek.

* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie



1. Widok wyświetlacza



2. Oznaczenia na wyświetlaczu

SCAN	Naciśnij przycisk MODE, aż pojawi się „SCAN”, na monitorze będą wyświetlane następujące funkcje: czas, kalorie, prędkość, dystans i całkowity dystans. Każde wyświetlenie będzie trwało 4 sekundy.
TIME (TMR)	Wylicza całkowity czas od początku do końca ćwiczenia.
SPEED (SPD)	Wyświetla bieżącą prędkość treningu.
DISTANCE (DST)	Wylicza dystans od początku do końca ćwiczenia.
CALORIES (CAL)	Wylicza całkowitą ilość kalorii od początku do końca ćwiczenia.
TOTAL DISTANCE (ODO)	Wyświetla całkowitą odległość liczoną od momentu zainstalowania baterii. Po wymianie baterii dane zliczane są od 0.
PULSE RATE	Naciśnij przycisk MODE, aż pojawi się ♥. Przed pomiarem tętna należy położyć obie dłonie na podkładkach kontaktowych, a monitor pokaże bieżące tętno w uderzeniach na minutę (BPM) na ekranie LCD po 3–4 sekundach. Uwaga: Podczas procesu pomiaru pulsu, na początku wartość pomiaru może być wyższa niż wirtualna częstotliwość pulsu w ciągu pierwszych 2–3 sekund, następnie powróci do normalnego poziomu. Wartość pomiaru nie może być traktowana jako podstawa leczenia.
AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP	Bez żadnego działania przez 4 minuty zasilanie wyłączy się automatycznie.
ALARM	Funkcje czasu, dystansu i kalorii można ustawić na odliczanie, gdy każda z powyższych wartości zejdzie do zera, komputer będzie alarmował przez 5 sekund. Naciśnij MODE, aby wybrać funkcję, a następnie naciśnij SET, aby dostosować wartość.

3. Funkcje przycisków

MODE	Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać funkcję. Przytrzymaj przez 5 sekund, aby przeliczyć km/h lub mile/h.
SET	Naciśnij przycisk SET, aby ustawić wartość czasu, dystansu i kalorii, puls, gdy nie jest w trybie skanowania.
RESET	Naciśnij przycisk RESET, aby zresetować czas, dystans i kalorie. Przytrzymaj przez 3 sekundy, aby zresetować czas, dystans i kalorie, puls.



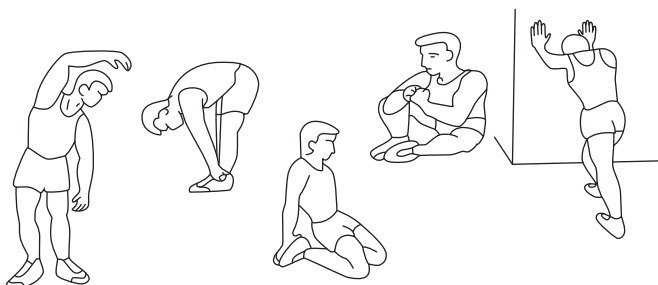
FUNKCJE	
SCAN – wyświetlanie wszystkich funkcji w kolejności	Co 4 sekundy.
CZAS (TMR)	0:00 – 99:59 (minuty:sekundy).
AKTUALNA PRĘDKOŚĆ (SPD)	Maksymalna wartość to 999.9 km/h lub mile/h.
PRZEBYTY DYSTANS (DST)	0 – 999.9 km lub mile.
KALORIE (CAL)	0 – 9999 cal.
CAŁKOWITY DYSTANS (ODO)	0 – 999.9 km lub mile.
POMIAR PULSU (♥)	40 – 240 bpm (uderzenia na minutę).
RODZAJ BATERII	2 szt. rodzaj-AAA lub UM-4. Uwaga! Urządzenie nie zawiera baterii w zestawie.
TEMPERATURA UŻYTKOWANIA	0°C – +40°C (32°F – 104°F).
TEMPERATURA PRZECHOWYWANIA	-10°C – +60°C (14°F – 168°F).



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

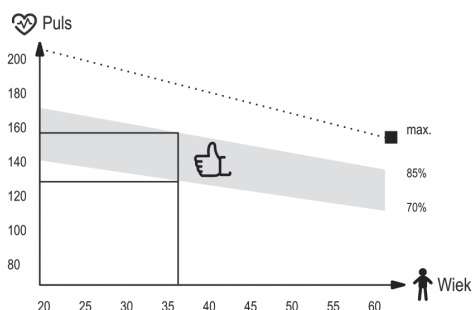
1. Rozgrzewka

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



2. Faza ćwiczeń

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



3. Faza odprężenia

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

PL Czyszczenie i konserwacja



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

PL Rozwiązywanie problemów



Problem	Możliwe rozwiązanie
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.
Sprzęt jest niestabilny.	Dostosuj ustawienie urządzenia za pomocą stopek poziomujących.



Warunki gwarancji

1. Klient ma następujące możliwości zgłoszenia reklamacji:
 - za pośrednictwem formularza reklamacyjnego na stronie internetowej: <https://www.hop-sport.pl/serwis/>
 - pisemnie na adres korespondencyjny:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polska
 - pocztą elektroniczną: serwis@hop-sport.com
2. Wady powstałe w okresie gwarancyjnym będą zazwyczaj usuwane bezpłatnie w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia wadliwego produktu. W przypadku konieczności wysłania produktu do naprawy za granicę lub sprowadzenia części zamiennych z zagranicy, naprawa może potrwać dłużej.
3. Zastosowanie ma prawo kraju, do którego dostarczono towar, w tym przepisy dotyczące gwarancji. Konwencja CISG nie ma zastosowania.
4. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem.

PL Ochrona środowiska



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



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



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



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 kompletne 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 svojim 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. 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.
17. Nevykonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tejto príručke. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v príručke).
18. Minimálny voľný priestor potrebný na bezpečnú prevádzku zariadenia nie je menší ako dva metre.
19. Maximálna povolená hmotnosť používateľa je 120 kg.
20. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN ISO 20957-9:2017-03.

Zoznam dielov

Č.	Popis	Ks.
1	Volant	1
3	Snímače pulzu	2
4	Skrutka ST4.2 × 20	17
5	Skrutka M8 × 35	4
6	Podložka D8 × Ø 16 × 1,5 × R20	8
7	Matica M8	8
8	Počítač	1
9	Skrutka M5 × 10	2
10	Stĺpik volantu	1
15	Stredový kábel	2
16	Držiak na fľašu	1
18	Nylonová matica M8	7
19	Skrutka M8 × 40	1
20	Hlavný rám	1
23	Kábel snímača	1
24 L/R	Ľavý / pravý držiak	2
27	Skrutka M8 × 40	4
28	Skrutka M8 × 16	2
29	Pružinová podložka D8	11

Č.	Popis	Ks.
30	Podložka D8	4
31	D Podložka Ø 16 × Ø 28 × 5t	2
33 L/R	Ľavý / pravý stĺpik rukoväte	2
34	Podložka Ø 26 × Ø 16 × 0.3	2
35 L/R	Ľavý / pravý horný kryt	2
38	Skrutka M5 × 10	2
39	Podložka D8 × (16 × 1,5)	13
41	Skrutka M8 × 55	8
44	Predný stabilizátor	1
45	Zadný stabilizátor	1
46	Podložka Ø 10,1 × Ø 30 × 2	8
47	Objímka Ø 30 × Ø 10 × 5.4	8
48	Spojovacia doska	2
50	Skrutka M8 × 9 × Ø 10 × 16	2
58 L/R	Ľavá / pravá vodiaca lišta	2
59	Skrutka M8 × 50	4
60 L/R	Ľavá / pravá základňa na nohy	2
61	Doska pedála	2
94	Dlhá os	1



Návod na montáž

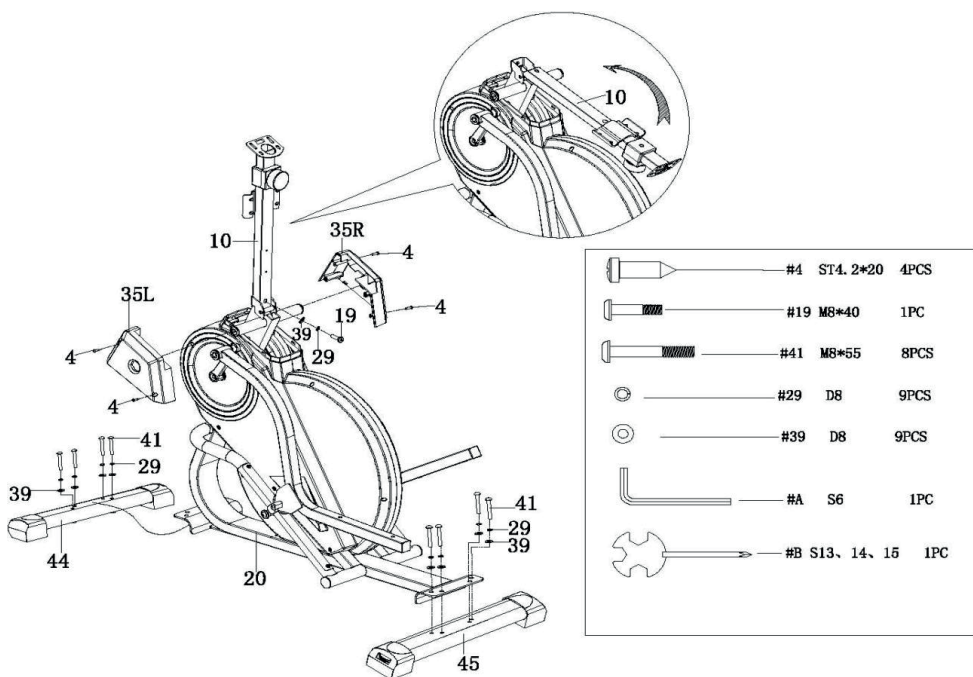
Špecifikácia tohto produktu sa môže minimálne líšiť od produktu znázorneného na obrázkoch. Pred skladaním sa uistite, že okolo zariadenia je dostatok priestoru.

Na montáž použite náradie, ktoré je súčasťou produktu. Pred montážou skontrolujte, či balenie zahŕňa všetky potrebné diely. Aby sa predišlo zraneniam, odporúča sa, aby montáž vykonávali najmenej dve osoby.

Pozor! Postupujte v súlade s montážnymi pokynmi.

1/6

1. Pripevnite predný stabilizátor (44) a zadný stabilizátor (45) k hlavnému rámu (20) pomocou skrutky (41), pružinovej podložky (29) a podložky (39).
2. Nadvihnite stĺpik riadenia (10) podľa obrázka a zaisťte ho pomocou podložky (39), pružinovej podložky (29) a skrutky (19).
3. Pripevnite horný kryt (35 L/R) k hlavnému rámu (20) pomocou skrutky (4).

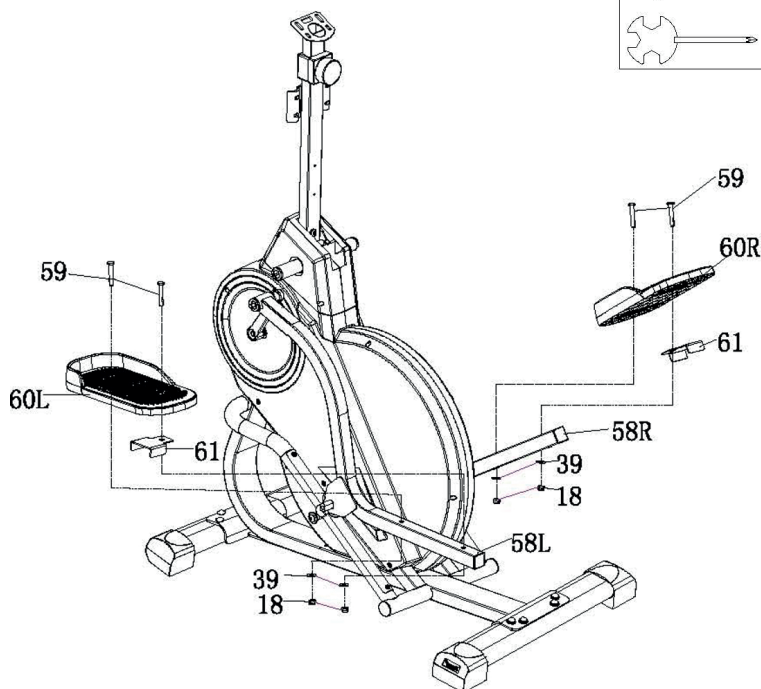




2/6

Pripevnite ľavú a pravú základňu na nohy (60 L/R) a dosku pedála (61) k ľavej a pravej vodiacej lište (58 L/R) pomocou skrutky (59), podložky (39) a nylonovej matice (18).

	#59 M8*50	4PCS
	#39 D8	4PCS
	#18 M8	4PCS
	#61	2PCS
	#B S13, 14, 15 1PC	

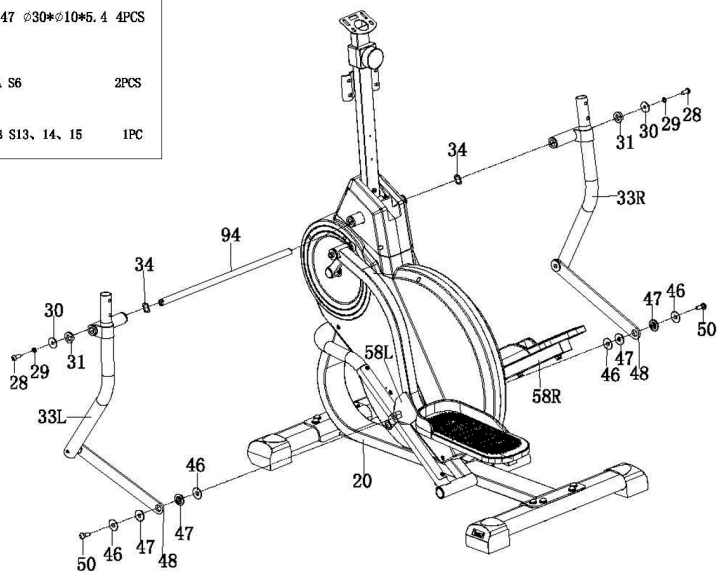




3/6

1. Pripevnite riadidlá (33 L/R) k hlavnému rámu (20) pomocou dlhej osi (94), podložky (34), podložky (31), podložky (30), pružinovej podložky (29) a skrutky (28).
2. Priskrutkujte spojovaciu dosku (48) k vodiacej lište (58 L/R) pomocou objímky (47), podložky (46) a skrutky (50).

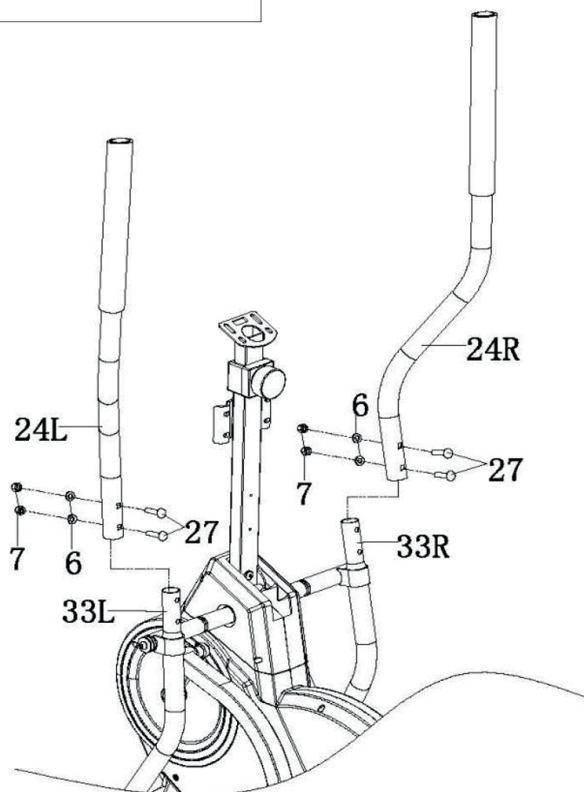
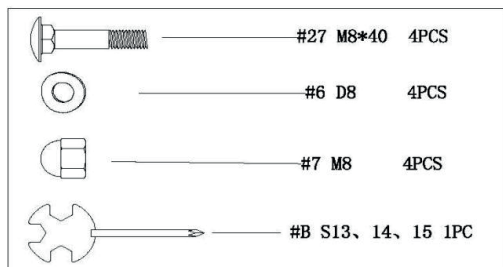
	#31	D16	2PCS
	#30	D8	2PCS
	#29	D8	2PCS
	#28	M8*16	2PCS
	#50	M8*9	2PCS
	#34	∅26*∅16*0.3	2PCS
	#46	∅10.1*∅30*2	4PCS
	#47	∅30*∅10*6.4	4PCS
	#A	S6	2PCS
	#B	S13, 14, 15	1PC





4/6

Pripevnite ľavú a pravú rukoväť (24 L/R) k stĺpiku rukoväte (33 L/R) pomocou skrutiek (27), podložiek (6) a matic (7).

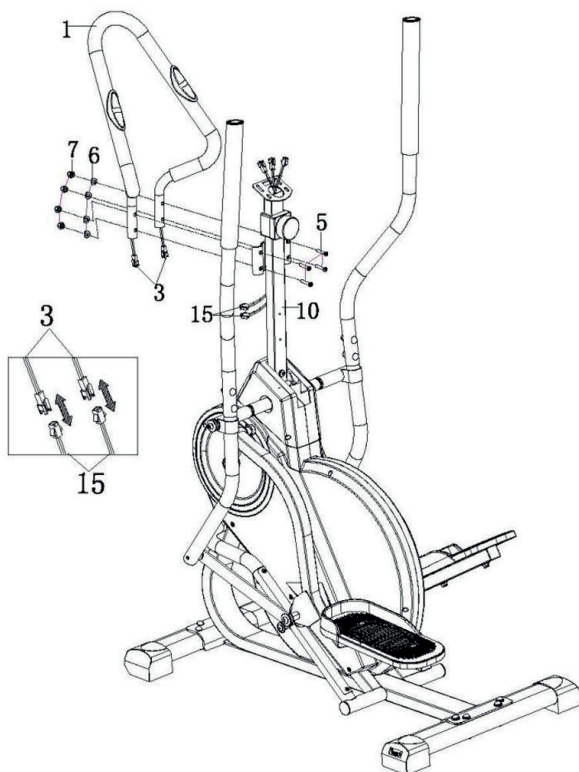




5/6

Pripevnite volant (1) k stĺpiku riadenia (10) pomocou skrutky (5), podložky (6) a matice (7). Potom pripojte snímače pulzu (3) k stredovému káblu (15), ako je znázornené na obrázku.

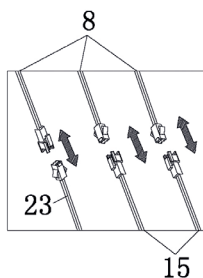
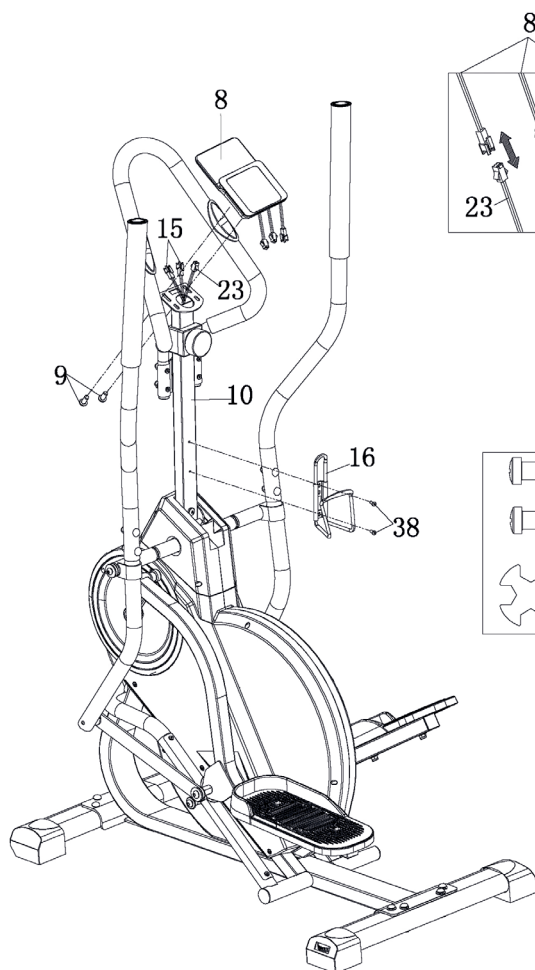
	#5 M8*35	4PCS
	#6 D8	4PCS
	#7 M8	4PCS
	#B S13、14、15	1PC
	#A S6	1PC





6/6

1. Pripojte kábel snímača (23) a stredový kábel (15) k počítaču (8). Potom pripevnite počítač (8) k stĺpiku riadenia (10) pomocou skrutiek (9).
2. Pripevnite držiak na fľašu (16) k stĺpiku riadenia (10) pomocou skrutiek (38).

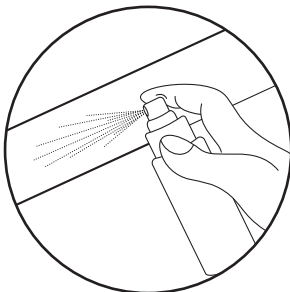


	#9 M5*10	2PCS
	#38 M5*10	2PCS
	#B S13、14、15	1PC

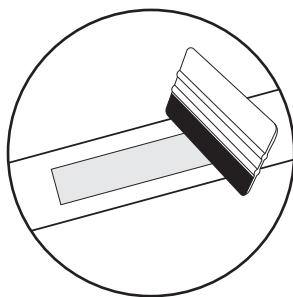
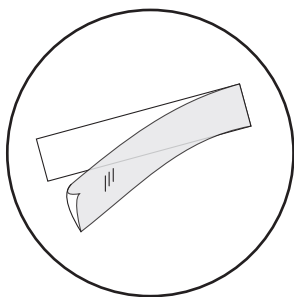


Prilepenie nálepky*

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

SCAN	Stlačíte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí „SCAN“, na monitore sa zobrazia nasledujúce funkcie: čas, kalórie, rýchlosť, vzdialenosť a celková vzdialenosť. Každé zobrazenie bude trvať 4 sekundy.
TIME (TMR)	Výpočet celkového času od začiatku do konca cvičenia.
SPEED (SPD)	Zobrazí aktuálnu rýchlosť tréningu.
DISTANCE (DST)	Vypočíta vzdialenosť od začiatku do konca cvičenia.
CALORIES (CAL)	Vypočíta celkový počet kalórií od začiatku do konca cvičenia.
TOTAL DISTANCE (ODO)	Zobrazuje celkovú vzdialenosť od vloženia batérie. Po výmene batérie sa údaje počítajú od 0.
PULSE RATE	Stlačíte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí ♥. Pred meraním srdcového tepu položte obe ruky na kontaktné podložky a monitor po 3–4 sekundách zobrazí na LCD displeji váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (BPM). Pozor: Počas procesu merania srdcového tepu môže byť najskôr nameraná hodnota vyššia ako virtuálny srdcový tep v prvých 2–3 sekundách, potom sa vráti na normálnu úroveň. Nameranú hodnotu nemožno použiť ako základ pre liečbu.
AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP	Bez akejkoľvek činnosti počas 4 minút sa napájanie automaticky vypne.
ALARM	Funkcie času, vzdialenosti a kalórií je možné nastaviť na odpočítavanie, keď každá z vyššie uvedených hodnôt prejde na nulu, počítač spustí alarm na 5 sekúnd. Stlačením MODE zvolíte funkciu a potom stlačením SET upravte hodnotu.

3. Funkcie tlačidiel

MODE	Pre výber funkcie stlačte tlačidlo MODE. Podržte ho 5 sekúnd na prerátanie km/h alebo mile/h.
SET	Stlačením tlačidla SET nastavte hodnotu času, vzdialenosti, kalórií a pulzu, keď nie ste v režime skenovania.
RESET	Pre resetovanie času, vzdialenosti a kalórií stlačte tlačidlo RESET. Podržte ho 3 sekundy na resetovanie času, vzdialenosti, kalórií a pulzu.

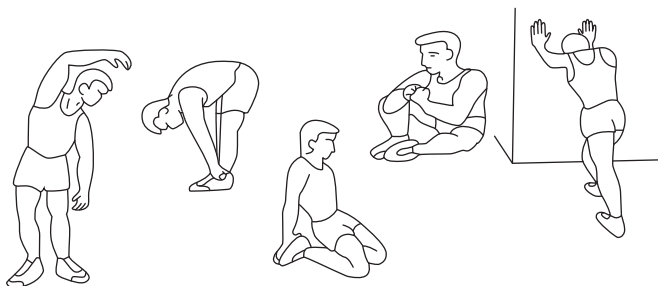


FUNKCIE	
SCAN – postupné zobrazovanie všetkých funkcií	Každé 4 sekundy.
ČAS (TMR)	0:00 – 99:59 (minúty:sekundy).
AKTUÁLNA RÝCHLOSŤ (SPD)	Maximálna hodnota 999.9 km/h alebo míl/h.
PREJDENÁ VZDIALENOSŤ (DST)	0 – 999.9 km alebo míl.
KALÓRIE (CAL)	0 – 9999 cal.
CELKOVÁ VZDIALENOSŤ (ODO)	0 – 999.9 km alebo míl.
MERANIE PULZU (♥)	40 – 240 bpm (úderý za minútu).
DRUH BATÉRIE	2 ks AAA alebo UM-4. Pozor! Zariadenie nezahŕňa batérie v súprave.
TEPLOTA POUŽÍVANIA	0°C – +40°C (32°F – 104°F).
TEPLOTA SKLADOVANIA	–10°C – +60°C (14°F – 168°F).

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

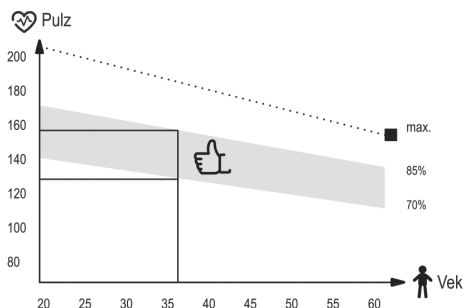
1. Rozcvička

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	1. 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.
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.



Z dôvodu ochrany životného prostredia musia byť použité batérie odovzdané na mieste predaja, alebo odovzdané do určenej zberne pre skladovanie druhotných surovín. Nevyhadzujte použité batérie do domových košov na odpady. Týmto budete prispievať k ochrane životného prostredia.



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. Použitie 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. Вибір 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. 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.
17. 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).
18. Щоб використання обладнання було безпечним, ви маєте мати вільний простір мінімум не менше двох метрів.
19. Максимально допустима вага користувача – 120 кг.
20. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту EN ISO 20957-9:2017-03.

Список деталей

Ні.	Опис	Шт.
1	Кермо	1
3	Датчики пульсу	2
4	Болт ST4.2 × 20	17
5	Болт M8 × 35	4
6	Шайба D8 × Ø16 × 1,5 × R20	8
7	Гайка M8	8
8	Комп'ютер	1
9	Болт M5 × 10	2
10	Рульова колонка	1
15	Центральний кабель	2
16	Тримач для пляшок	1
18	Гайка нейлонова M8	7
19	Болт M8 × 40	1
20	Основна рама	1
23	Кабель датчика	1
24 L/R	Ліва / права ручка	2
27	Болт M8 × 40	4
28	Болт M8 × 16	2
29	Пружинна шайба D8	11

Ні.	Опис	Шт.
30	Шайба D8	4
31	D Шайба Ø16 × Ø28 × 5t	2
33 L/R	Ліва / права стійка ручки	2
34	Шайба Ø26 × Ø16 × 0.3	2
35 L/R	Ліва / права верхня кришка	2
38	Болт M5 × 10	2
39	Шайба D8 × (16 × 1,5)	13
41	Болт M8 × 55	8
44	Передній стабілізатор	1
45	Задній стабілізатор	1
46	Шайба Ø10,1 × Ø30 × 2	8
47	Втулка Ø30 × Ø10 × 5.4	8
48	З'єднувальна пластина	2
50	Болт M8 × 9 × Ø10 × 16	2
58 L/R	Ліва / права напрямна	2
59	Болт M8 × 50	4
60 L/R	Ліва / права платформа для ніг	2
61	Пластина педалі	2
94	Довга вісь	1



Схема монтажу

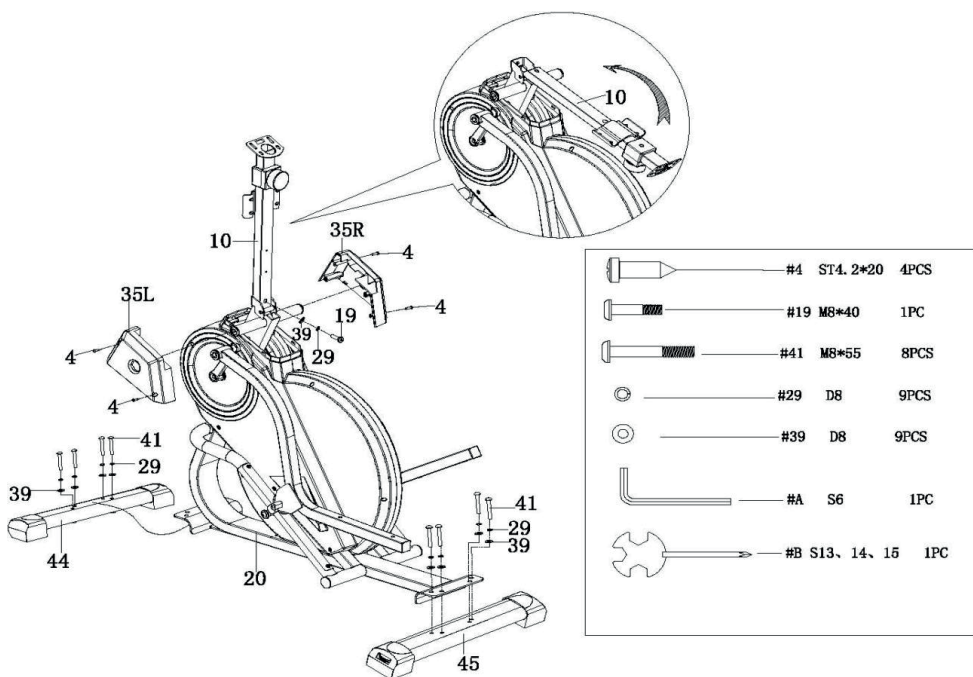
Технічні характеристики цього виробу можуть дещо відрізнятись від зображених на фото. Перед монтажем переконайтеся, що навколо пристрою є достатньо місця.

Для збірки використовуйте інструменти, надані виробником, перед монтажем перевірте, чи всі необхідні деталі присутні в упаковці. Щоб уникнути можливих травм, рекомендується встановлювати пристрій принаймні двома людьми.

Увага! Дотримуйтесь інструкцій з монтажу.

1/6

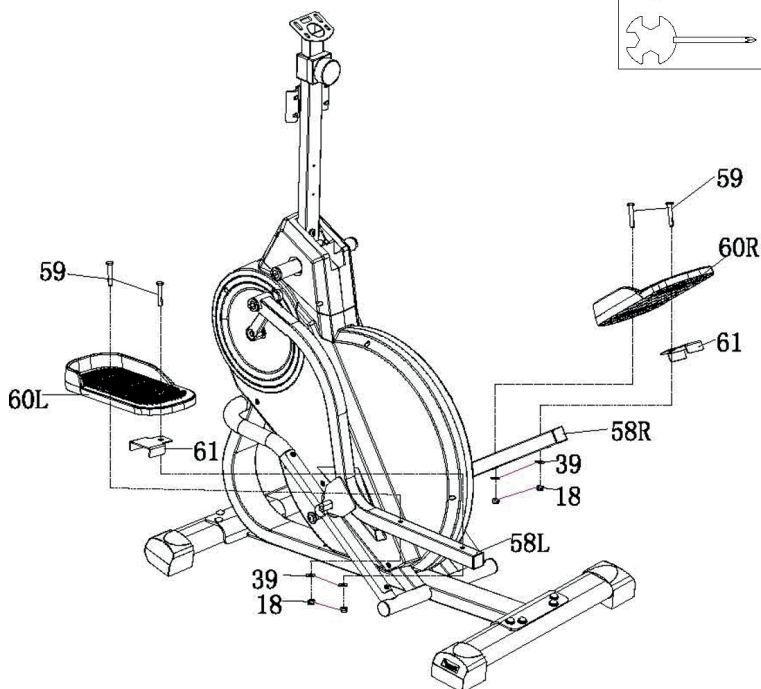
1. Прикріпіть передній стабілізатор (44) і задній стабілізатор (45) до основної рами (20) за допомогою болта (41), пружинної шайби (29) і шайби (39).
2. Підніміть рульову колонку (10), як показано, і зафіксуйте її за допомогою шайби (39), пружинної шайби (29) і болта (19).
3. Прикріпіть верхню кришку (35 L/R) до основної рами (20) за допомогою болта (4).





2/6

Прикріпіть ліву та праву платформу для ніг (60 L/R) та пластину педалі (61) до лівої та правої напрямних (58 L/R) за допомогою болта (59), шайби (39) та нейлонової гайки (18).



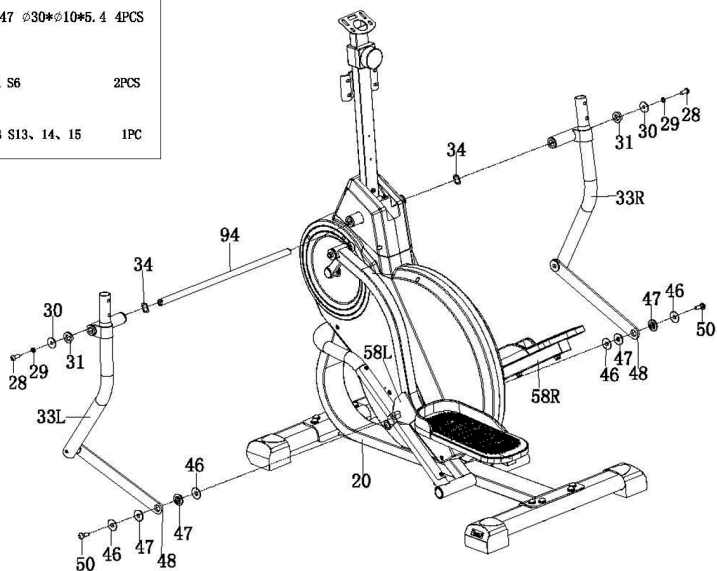
	#59 M8*50	4PCS
	#39 D8	4PCS
	#18 M8	4PCS
	#61	2PCS
	#B S13、14、15 1PC	



3/6

1. Прикріпіть кермо (33 L/R) до основної рами (20) за допомогою довгої осі (94), шайби (34), шайби (31), шайби (30), пружинної шайби (29) і болта (28).
2. Прикрутіть з'єднувальну пластину (48) до напрямної (58 L/R) за допомогою втулки (47), шайби (46) і болта (50).

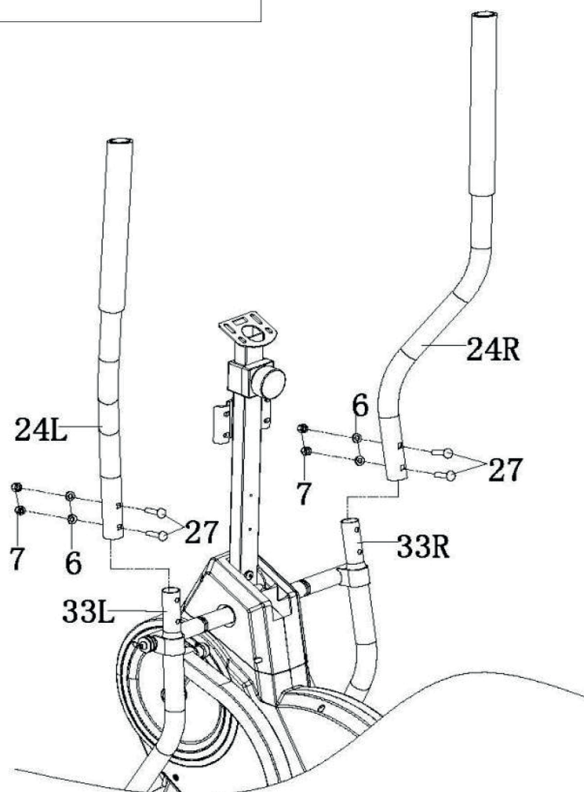
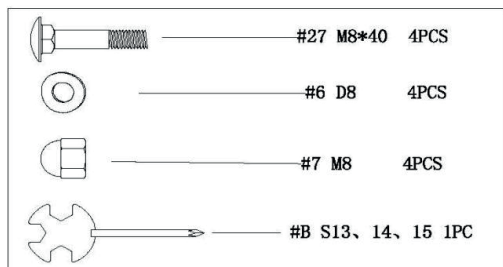
	— #31 D16	2PCS
	— #30 D8	2PCS
	— #29 D8	2PCS
	— #28 M8*16	2PCS
	— #50 M8*9	2PCS
	— #34 $\varnothing 26 * \varnothing 16 * 0.3$	2PCS
	— #46 $\varnothing 10.1 * \varnothing 30 * 2$	4PCS
	— #47 $\varnothing 30 * \varnothing 10 * 6.4$	4PCS
	— #A S6	2PCS
	— #B S13, 14, 15	1PC





4/6

Прикріпіть ліву і праву ручки (24 L/R) до стійки (33 L/R) за допомогою гвинтів (27), шайб (6) і болтів (7).

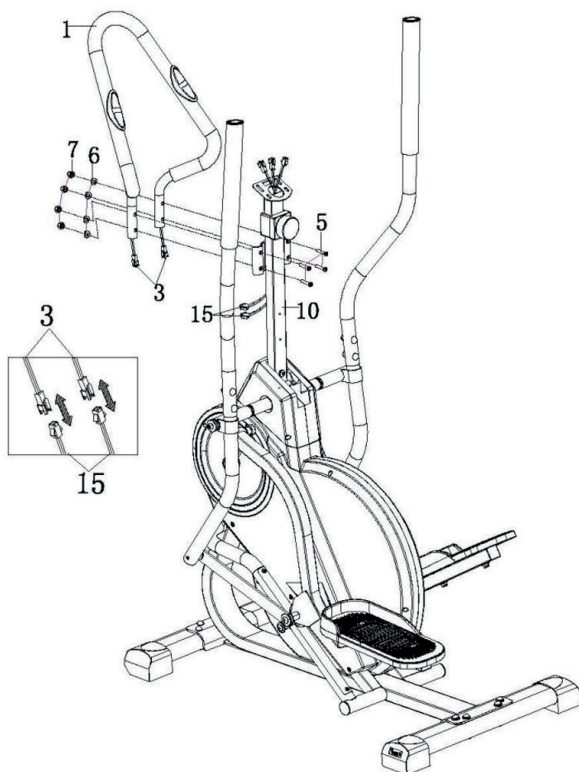




5/6

Прикріпіть кермо (1) до рульової колонки (10) за допомогою болта (5), шайби (6) і гайки (7). Потім підключіть датчики пульсу (3) до центрального кабеля (15), як показано на малюнку.

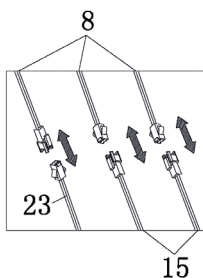
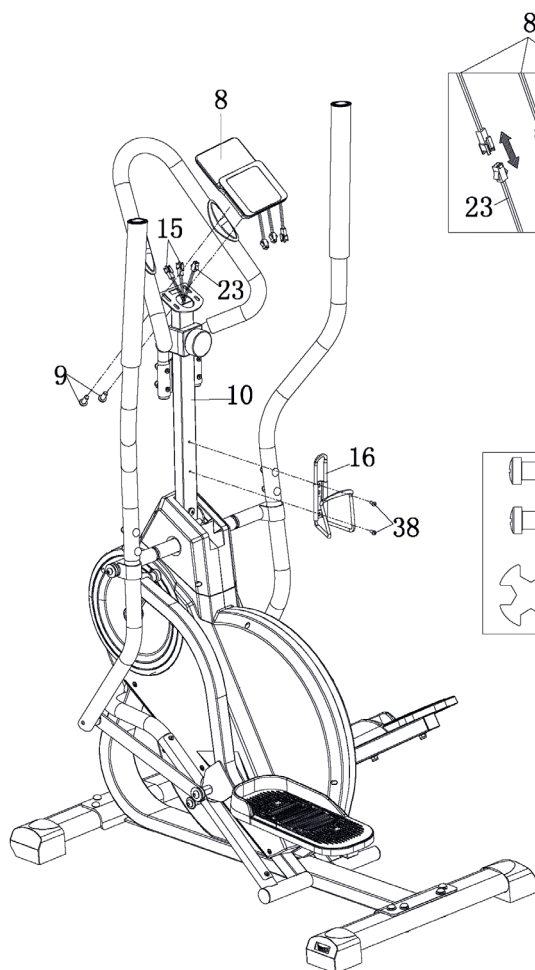
	#5 M8*35	4PCS
	#6 D8	4PCS
	#7 M8	4PCS
	#B S13、14、15	1PC
	#A S6	1PC





6/6

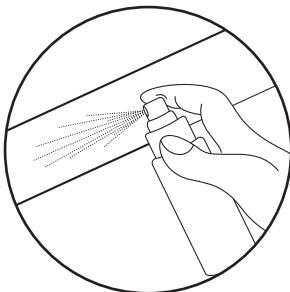
1. Під'єднайте кабель датчика (23) і центральний кабель (15) до комп'ютера (8). Потім прикріпіть комп'ютер (8) до рульової колонки (10) за допомогою болтів (9).
2. Прикріпіть тримач пляшки (16) до рульової колонки (10) за допомогою гвинтів (38).



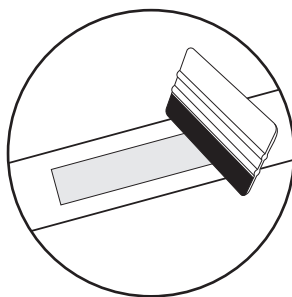
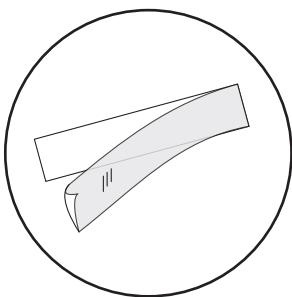
	— #9 M5*10	2PCS
	— #38 M5*10	2PCS
	— #B S13, 14, 15	1PC

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.

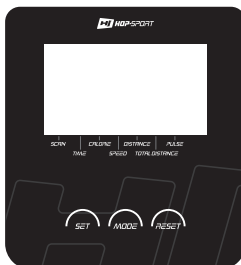


3. Щоб видалити наклейку назавжди, скористайтеся спеціальним засобом для зняття наклею.

* стосується продуктів з наклейками у комплекті



1. Дисплей



2. Відображення дисплея

SCAN	Натисніть кнопку MODE, доки не з'явиться «SCAN», на моніторі відобразяться такі функції: час, калорії, швидкість, відстань та загальна відстань. Кожен дисплей буде відображатись 4 секунди.
TIME (TMR)	Обчислення загального часу від початку до кінця вправи.
SPEED (SPD)	Відображення поточної швидкості тренування.
DISTANCE (DST)	Обчислює відстань від початку до кінця вправи.
CALORIES (CAL)	Обчислює загальну кількість калорій від початку до кінця вправи.
TOTAL DISTANCE (ODO)	Показує загальну відстань з моменту встановлення батареї. Після заміни батареї дані відраховуються від 0.
PULSE RATE	Натисніть кнопку MODE, доки не побачите малюнок «серце». Перед вимірюванням пульсу покладіть обидві руки на контактні площадки, і через 3–4 секунди монітор покаже на РК-екрані поточний пульс в ударах на хвилину (BPM). Примітка: У процесі вимірювання пульсу, спочатку значення вимірювання може бути вище віртуальної частоти пульсу в перші 2–3 секунди, потім воно повернеться до нормального рівня. Виміряне значення не може бути використано як основа для лікування.
AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP	Без будь-яких дій протягом 4 хвилин живлення автоматично вимикається.
ALARM	Функції часу, відстані та калорій можна налаштувати для зворотного відліку. Коли кожне з наведених вище значень наближається до нуля, комп'ютер спрацює протягом 5 секунд. Натисніть MODE, щоб вибрати функцію, а потім натисніть SET, щоб відрегулювати значення.

3. Функції кнопок

MODE	Натисніть кнопку MODE для вибору функції. Утримуйте 5 секунд, щоб конвертувати км/год або миль/год.
SET	Натисніть кнопку SET, щоб встановити значення часу, відстані та калорій, частоти серцевих скорочень, коли ви не в режимі сканування.
RESET	Натисніть кнопку RESET, щоб скинути час, відстань і калорії. Утримуйте 3 секунди, щоб скинути час, відстань і калорії, частоту серцевих скорочень.



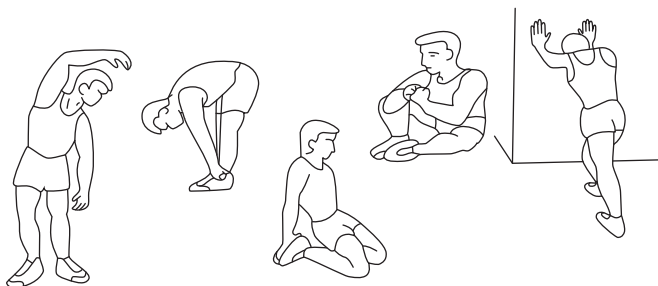
ФУНКЦІЇ	
SCAN – відображення всіх функцій по порядку	Кожні 4 секунди.
ЧАС (TMR)	0:00 – 99:59 (хвилини:секунди).
ПОТОЧНА ШВИДКІСТЬ (SPD)	Максимальне значення становить 999.9 км/год або милю/год.
ПРОЙДЕНА ДИСТАНЦІЯ (DST)	0 – 999.9 km або mile.
КАЛОРІЇ (CAL)	0 – 9999 cal.
ЗАГАЛЬНА ВІДСТАНЬ (ODO)	0 – 999.9 km або mile.
ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ (♥)	40 – 240 ударів в хвилину (уд./хв.).
ТИП БАТАРЕЇ	2 шт.тип-AAA або UM-4. Увага! Батареї у комплекті не йдуть.
РОБОЧА ТЕМПЕРАТУРА	0°C – +40°C (32°F – 104°F).
ТЕМПЕРАТУРА ЗБЕРІГАННЯ	-10°C – +60°C (14°F – 168°F).



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.

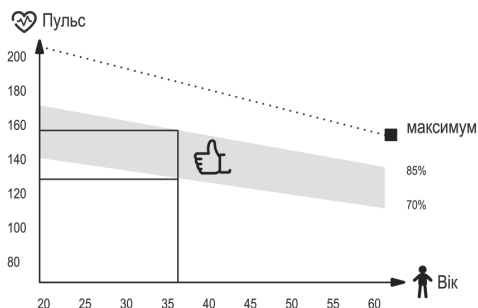
1. Розминка

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 кабелі 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.
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.



Для захисту навколишнього середовища виносьте використані батареї до спеціального пункту для переробки. Не викидайте використані батареї в урни для сміття. Таким чином ви зробите свій внесок у захист навколишнього середовища.



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. Сортуйте 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