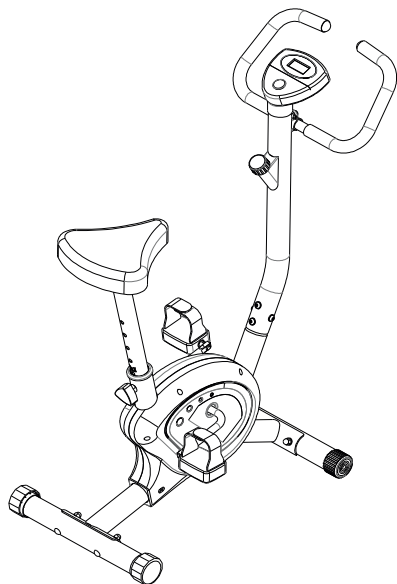




30'

# R10 HS-010H

Tréninkový rotoped **CZ**

Heimtrainer **DE**

Exercise bike **EN**

Bicicleta estática **ES**

Vélo d'exercice **FR**

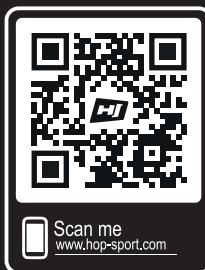
Cyclette **IT**

Hometrainer **NL**

Rower treningowy **PL**

Tréningový rotoped **SK**

Белотренажер **UA**

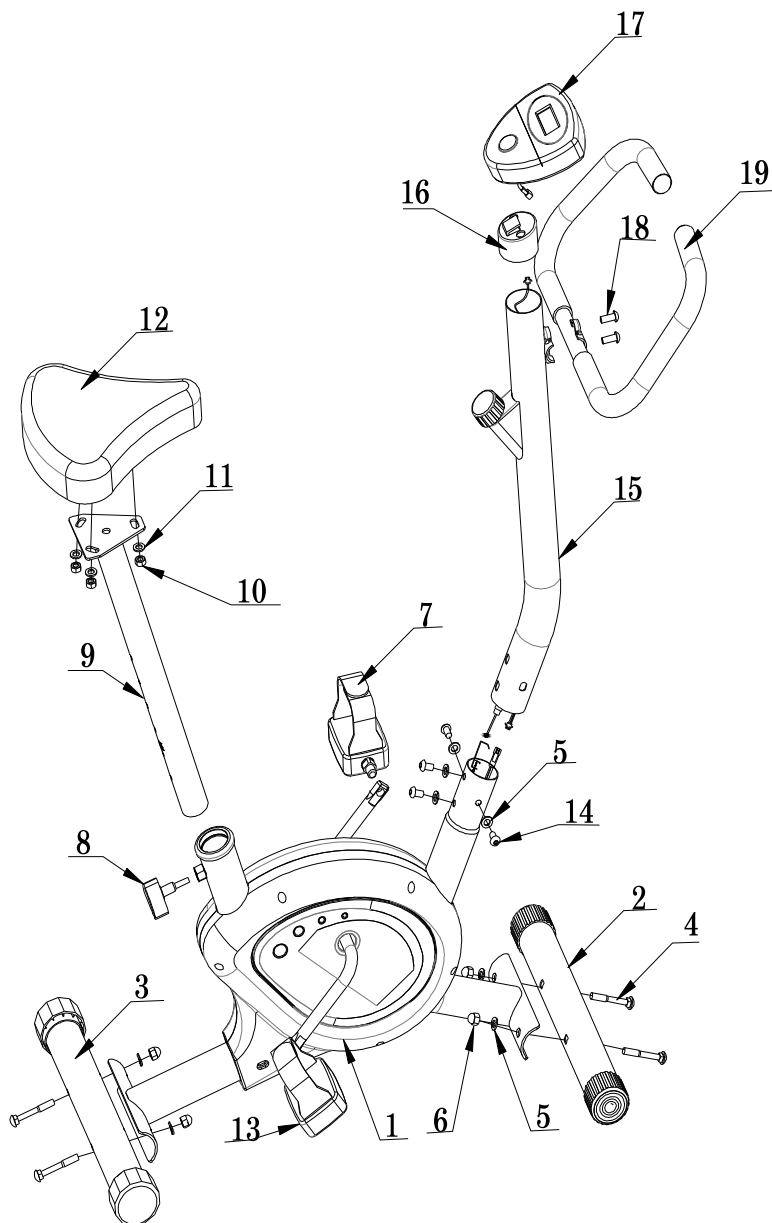


Scan me  
[www.hop-sport.com](http://www.hop-sport.com)



|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|    | ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / EXPLODED VIEW / VISTA EXPLOSIONADA /<br>SCHÉMA DÉMONTÉ / VISTA ESPLOSA / EXPLOSIEAANZICHT / WIDOK ROZSTRZELONY /<br>ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН . . . . . | 1   |
|    | NÁVOD K POUŽITÍ. . . . .                                                                                                                                                                                   | 3   |
|    | BEDIENUNGSANLEITUNG . . . . .                                                                                                                                                                              | 14  |
|    | INSTRUCTION . . . . .                                                                                                                                                                                      | 25  |
|    | MANUAL DE INSTRUCCIONES . . . . .                                                                                                                                                                          | 36  |
|    | INSTRUCTIONS D'UTILISATION . . . . .                                                                                                                                                                       | 47  |
|    | MANUALE DI ISTRUZIONI. . . . .                                                                                                                                                                             | 58  |
|    | GEBRUIKSAANWIJZING. . . . .                                                                                                                                                                                | 69  |
|   | INSTRUKCJA OBSŁUGI . . . . .                                                                                                                                                                               | 80  |
|  | NÁVOD NA POUŽITIE . . . . .                                                                                                                                                                                | 91  |
|  | ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ . . . . .                                                                                                                                                                        | 102 |









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

1. Plnou bezpečnost a účinnost použití je možné dosáhnout za předpokladu, že zařízení je smontováno a používáno v souladu s těmito pokyny. Nezapomeňte informovat všechny uživatele zařízení o omezeních, varováních a bezpečnostních opatřeních. Nejsme zodpovědní za problémy nebo zranění způsobené jednáním v rozporu s pravidly stanovenými v této příručce.
2. Výrobek se může používat pouze pro určený účel.
3. Zařízení je určeno pouze pro použití v domácnosti dospělými osobami. Nenechávejte zařízení na místě přístupném dětem. Během tréninku by děti měly být pod dohledem dospělých.
4. Přístroj by měl být skladován na suchém a teplém místě mimo přímého slunečního záření.
5. Vyvarujte se kontaktu počítače s vodou, protože voda by ho mohla poškodit nebo způsobit zkrat.
6. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
7. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
8. Zařízení umístěte na rovný, stabilní a čistý povrch.
9. K ochraně podlahy pod zařízením se doporučuje použít koberec, podložku nebo jiný podklad.
10. Pod strojem v oblasti montáže položte vhodnou základnu (např. gumovou podložku, dřevěnou základnu atd.), aby nedošlo ke znečištění.
11. Před zahájením tréninku zkontrolujte, zda je zařízení kompletní a zda jsou všechny části na svém místě.
12. Pokud máte jakékoliv zdravotní problémy / chronická onemocnění nebo jde-li o váš první trénink na tomto typu vybavení, před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Nesprávný nebo nadměrný trénink může způsobit zranění.
13. Před použitím zařízení se zahřejte.
14. Pokud během cvičení na přístroji pociťujete bolest, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závratě nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Před pokračováním v cvičení byste měli vyhledat lékařskou pomoc.
15. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech.
16. Nezapomeňte na zapínání pásů na pedálech.
17. Zařízení používejte pouze tehdy, když je v pořádku z technické stránky. Pokud během používání zjistíte poškození některých komponentů nebo uslyšíte rušivý zvuk ze zařízení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
18. Neprovádějte žádné opravy zařízení kromě těch, které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoliv problémů kontaktujte servis (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v příručce).
19. Minimální volný prostor potřebný pro bezpečný provoz zařízení činí ne méně než dva metry.
20. Maximální povolená hmotnost uživatele je 120 kg.
21. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou EN ISO 20957-10:2018-03.

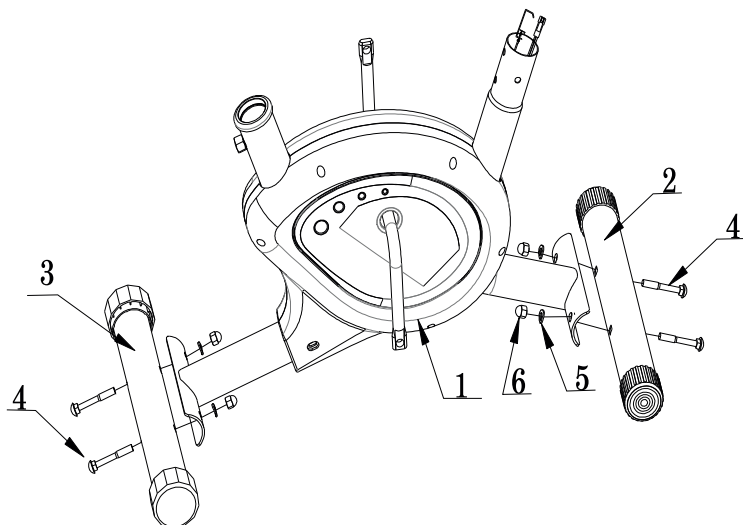
## Seznam dílů

| Č. | Popis               | Ks. |
|----|---------------------|-----|
| 1  | Hlavní rám          | 1   |
| 2  | Přední základna     | 1   |
| 3  | Zadní základna      | 1   |
| 4  | Šestihranný šroub   | 4   |
| 5  | Podložka            | 4   |
| 6  | Matice              | 4   |
| 7  | Levý pedál          | 1   |
| 8  | Sedlový zámek       | 1   |
| 9  | Sloupek sedadla     | 1   |
| 10 | Matice              | 3   |
| 11 | Podložka            | 3   |
| 12 | Sedadlo             | 1   |
| 13 | Pravý pedál         | 1   |
| 14 | Imbusový šroub      | 4   |
| 15 | Sloupek volantu     | 1   |
| 16 | Stojan na počítadlo | 1   |
| 17 | Počítadlo           | 1   |
| 18 | Imbusový šroub      | 2   |
| 19 | Volant              | 1   |

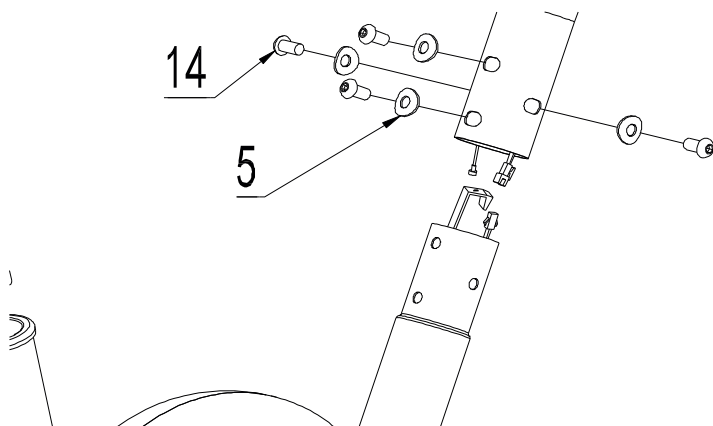


## Montážní návod

1/6

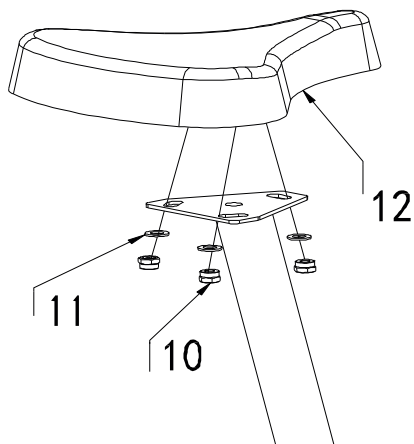


2/6

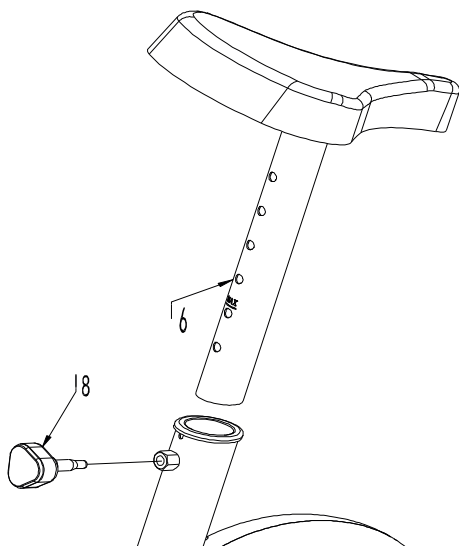




3/6

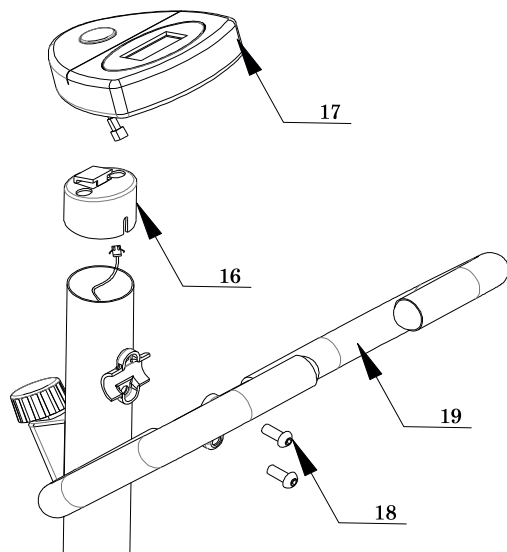


4/6

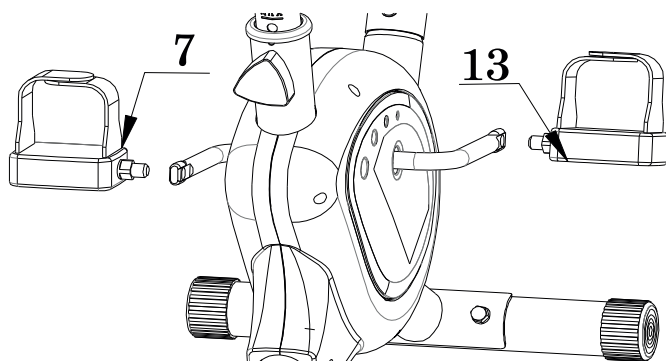




5/6



6/6





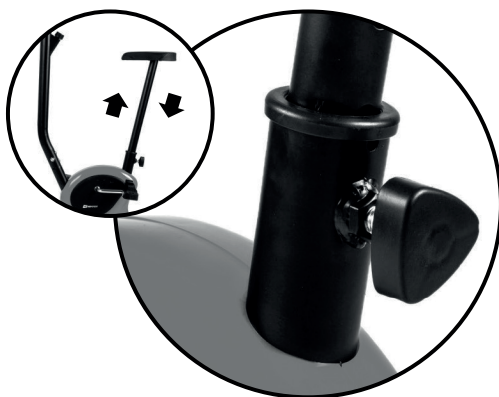
## Nastavení odporu

Upravte úroveň odporu podle svých individuálních potřeb za pomoci otočného knoflíku, který se nachází na sloupku volantu.



## Nastavení výšky sedadla

Nastavte výšku sedadla pomocí otočného knoflíku. Uvolněte otočný knoflík, nastavte sedadlo do požadované výšky a utáhněte otočný knoflík.



## Vyrovnávání

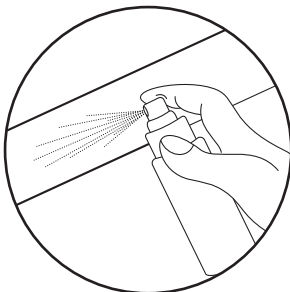
Nastavte zařízení pomocí stabilizátoru, který se nachází v zadní základně.



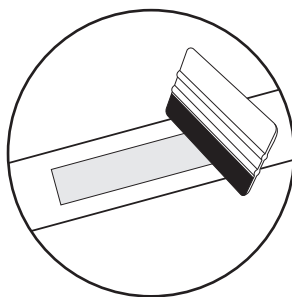
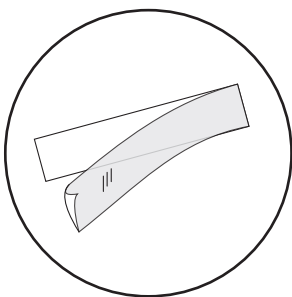


## Přilepení nálepky\*

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

|                    |                                                                                                         |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DST</b>         | Zobrazuje ujetou od začátku tréninku vzdálenost (0,0 - 9999 km).                                        |
| <b>SPD</b>         | Zobrazuje dosaženou rychlost (0,0 - 99,9 km/h).                                                         |
| <b>TMR</b>         | Zobrazuje celkový čas od začátku tréninku (00:00 - 99:59 min).                                          |
| <b>CAL</b>         | Zobrazuje množství spálených kalorií (0,0 - 9999 kcal).                                                 |
| <b>Funkce SCAN</b> | Nastavení indikátoru při pozici scan způsobí automatické přepínání zobrazovaných dat (každé 4 sekundy). |

## 3. Tlačítko MODE

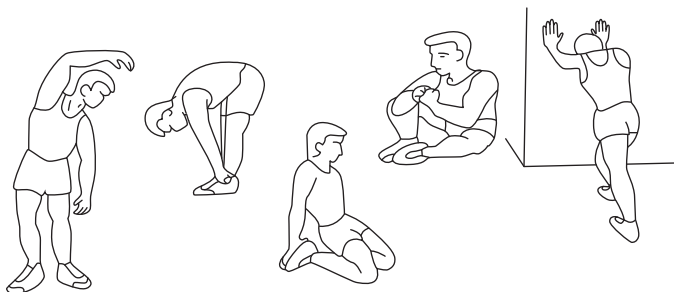
- Spustí počítač.
- Umožňuje vybrat údaje, které se mají zobrazit na obrazovce.

Pokud se zařízení nebude používat déle než 3 minuty, počítač se automaticky vypne.

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

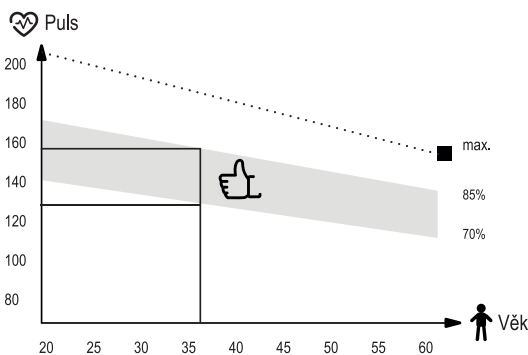
## 1. Rozcvička

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



## 2. Fáze tréninku

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



## 3. Relaxační fáze

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



1. Zařízení vyžaduje pravidelnou údržbu. Měla by být provedena nejméně každých 20 hodin provozu zařízení.
2. Údržba zahrnuje kontrolu:
  - pohyblivé části zařízení, tj. kontrola, zda jsou správně namazané. Pokud ne, namažte je. Doporučuje se používat speciální maziva pro ložiska kol nebo pro fitness zařízení.
  - všechny části zařízení, tj. dotažení šroubů a matic,
  - napájecí kabely (pokud jsou v přístroji) kvůli poškození.
3. K čištění zařízení používejte měkký hadřík mírně navlhčený vodou nebo případně vodou s mýdlem. Nepoužívejte žádné silné čisticí prostředky a ani materiály, které mohou zařízení poškodit. Zvláštní pozornost je třeba věnovat plastovým komponentům.
4. Po každém použití odstraňte ze zařízení všechny stopy potu a nečistot.



| Problém                                       | Řešení                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Počítač nezobrazuje údaje.                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demontujte počítač a zkontrolujte, zda jsou kabely správně připojeny a zda nejsou poškozeny.</li> <li>2. Zkontrolujte, zda jsou baterie vloženy správně.</li> <li>3. Vyměňte baterie za nové.</li> </ol> |
| Zařízení vydává rušivé zvuky během používání. | Zkontrolujte, zda jsou všechny části zařízení správně namontovány. Utáhněte šrouby.                                                                                                                                                                |
| 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](mailto:info@hop-sport.cz)
2. Reklamáce včetně odstranění vady musí být vyřízena a kupující o tom musí být informován nejpozději do třiceti (30) dnů ode dne uplatnění reklamace, pokud se prodávající s kupujícím nedohodne na delší lhůtě. Pokud je třeba poslat produkt na opravu do zahraničí nebo dovézt náhradní díly ze zahraničí, oprava může trvat déle.
3. Použije se právo země, do které bylo zboží dodáno, včetně záručních ustanovení. Neplatí Úmluva OSN o smlouvách o mezinárodní koupi zboží.
4. Záruka se nevztahuje na poškození způsobená nesprávným používáním.

## CZ Ochrana životního prostředí



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



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



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



Návod k použití byl vtištěn 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. Denken Sie daran, die an den Pedalen befestigten Riemen festzuzschnallen.
17. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, unterbrechen Sie das Training. Benutzen Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
18. Nehmen Sie nur die beschriebenen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Die Kontaktdaten finden Sie später im Handbuch).
19. Der für den sicheren Betrieb des Geräts erforderliche Mindestfreiraum beträgt mindestens zwei Meter.
20. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 120 kg.
21. Das Gerät wurde gemäß der Norm EN ISO 20957-10:2018-03 hergestellt.

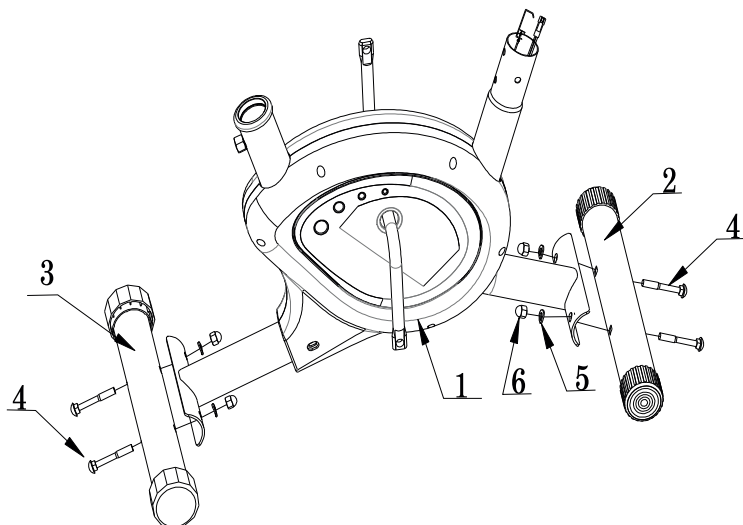
## Stückliste

| Teil-Nr. | Bezeichnung         | Stk. |
|----------|---------------------|------|
| 1        | Hauptrahmen         | 1    |
| 2        | Standfuß vorne      | 1    |
| 3        | Standfuß hinten     | 1    |
| 4        | Sechskantschraube   | 4    |
| 5        | Unterlegscheibe     | 4    |
| 6        | Schraubenmutter     | 4    |
| 7        | Pedal links         | 1    |
| 8        | Sattelverstellknopf | 1    |
| 9        | Sattelsäule         | 1    |
| 10       | Schraubenmutter     | 3    |
| 11       | Unterlegscheibe     | 3    |
| 12       | Sattel              | 1    |
| 13       | Pedal rechts        | 1    |
| 14       | Imbusschraube       | 4    |
| 15       | Lenksäule           | 1    |
| 16       | Computerhalterung   | 1    |
| 17       | Computer            | 1    |
| 18       | Imbusschraube       | 2    |
| 19       | Lenker              | 1    |

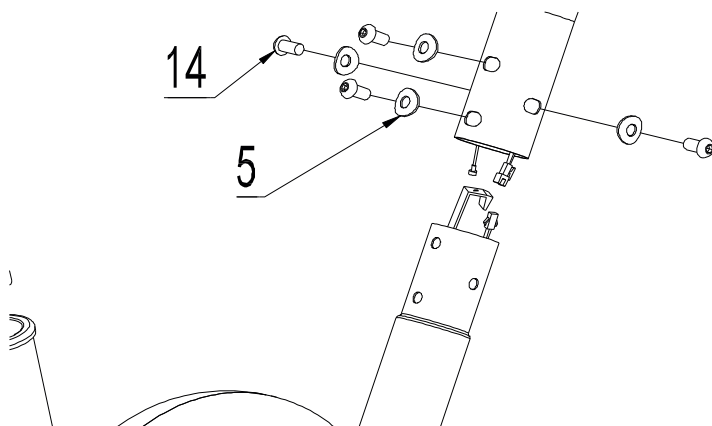


## Montageanleitung

1/6

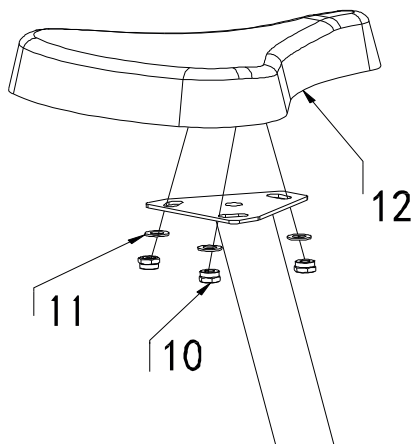


2/6

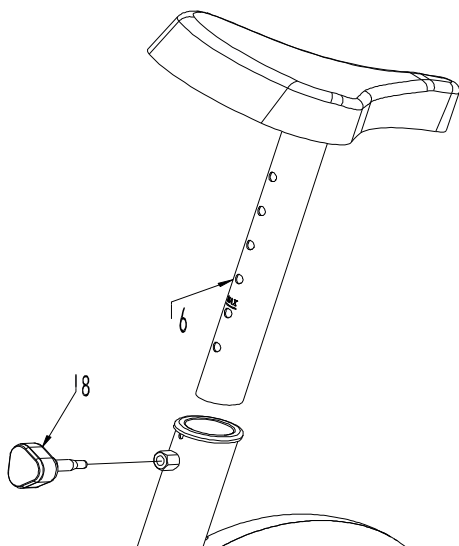




3/6

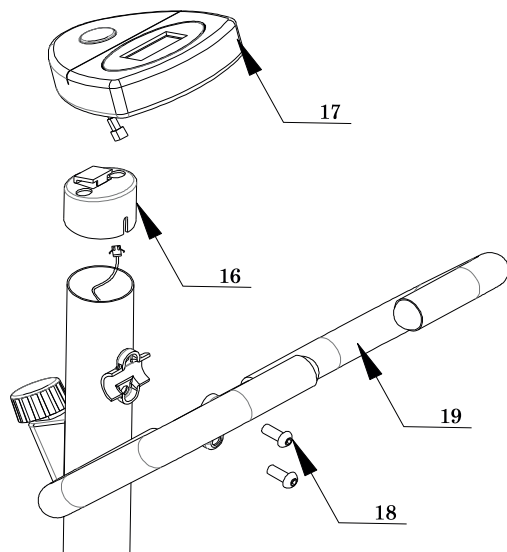


4/6

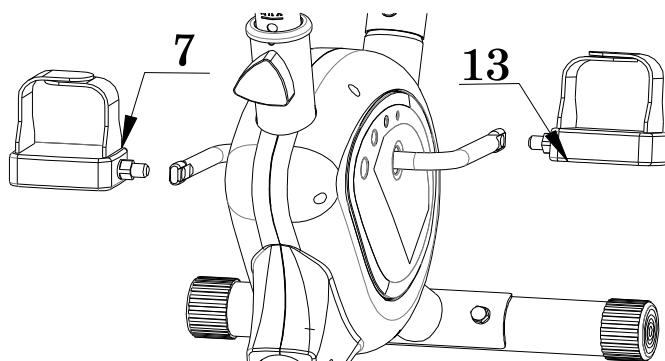




5/6



6/6





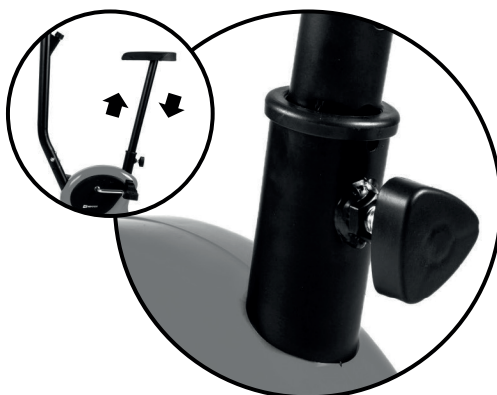
## Widerstandsanzpassung

Passen Sie den Widerstand mit dem Einstellknopf an der Lenksäule an Ihre individuellen Bedürfnisse an.



## Sitzhöhenverstellung

Stellen Sie die Sattelhöhe mit dem Drehknopf ein. Den Drehknopf abschrauben, den Sattel in Position bringen und den Drehknopf festziehen.



## Nivellierung

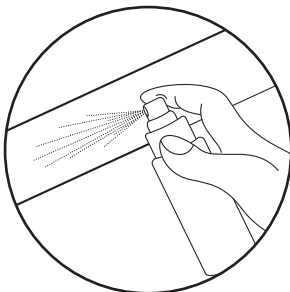
Stellen Sie das Gerät mit dem Stabilisator an der hinteren Rahmen ein.



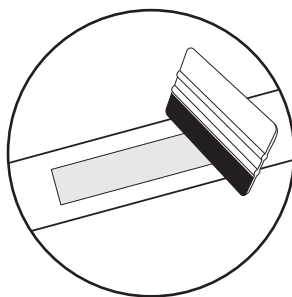
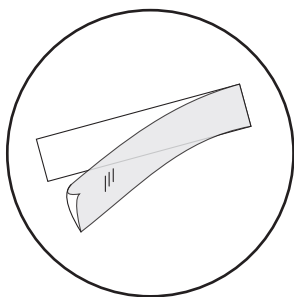


## Anbringung des Aufklebers\*

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

|                      |                                                                                                |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DST</b>           | Zeigt die zurückgelegte Strecke an (0,0 – 9999 km).                                            |
| <b>SPD</b>           | Zeigt die Geschwindigkeit an (0,0 – 99,9 km/h).                                                |
| <b>TMR</b>           | Zeigt die Trainingszeit an (00:00 – 99:59 min).                                                |
| <b>CAL</b>           | Zeigt die verbrannten Kalorien an (0,0 – 9999 kcal).                                           |
| <b>SCAN Funktion</b> | Automatischer anzeigewechsel. Trainingsparameter werden automatisch alle 4 Sekunden angezeigt. |

## 3. Funktionen der Taste MODE

- Startet den Computer.
- Hier können Sie die Parameter auswählen, die auf dem Bildschirm angezeigt werden sollen.

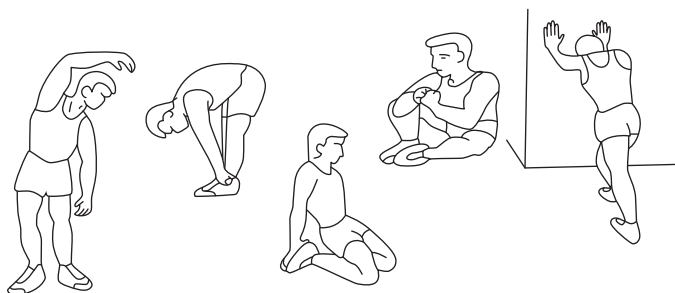
Wenn das Gerät länger als 3 Minuten lang nicht benutzt wird, schaltet sich der Computer automatisch aus.



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.

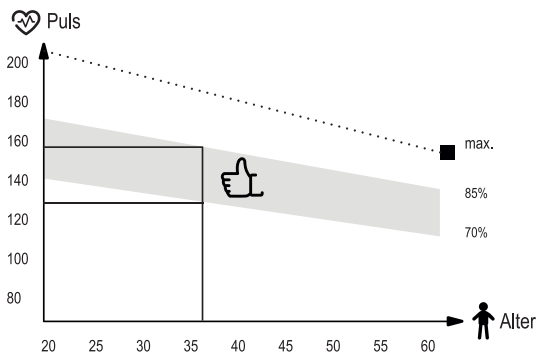
## 1. Aufwärm-phase

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.                        | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bauen Sie den Computer auseinander und prüfen Sie, ob die Kabel richtig angeschlossen und nicht beschädigt sind.</li><li>2. Überprüfen Sie, ob die Batterien richtig eingelegt sind.</li><li>3. Ersetzen Sie die Batterien durch neue.</li></ol> |
| Das Gerät macht während des Gebrauchs störende Geräusche. | Überprüfen Sie, ob alle Teile des Geräts korrekt installiert sind. Ziehen Sie die Schrauben an.                                                                                                                                                                                           |
| 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 | <a href="http://www.hop-sport.de/reklamation/">www.hop-sport.de/reklamation/</a> | <a href="mailto:service@hop-sport.de">service@hop-sport.de</a>   |
| AT | <a href="http://www.hop-sport.at/reklamation/">www.hop-sport.at/reklamation/</a> | <a href="mailto:service@hop-sport.com">service@hop-sport.com</a> |

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. Remember to fasten the straps on the pedals.
17. Use the device only when it's well-functioning. If you find faulty components or hear disturbing sound from the device during use, stop exercising. Do not use the device until the problem is resolved.
18. Do not make any adjustments or modifications to the device other than those described in these instructions. In case of any problems please contact the service provider (contact details are provided below).
19. The minimum space required for safe use of the device is no less than two meters.
20. The maximum permissible user weight is 120 kg.
21. The device was made in accordance with the EN ISO 20957-10:2018-03 standard.

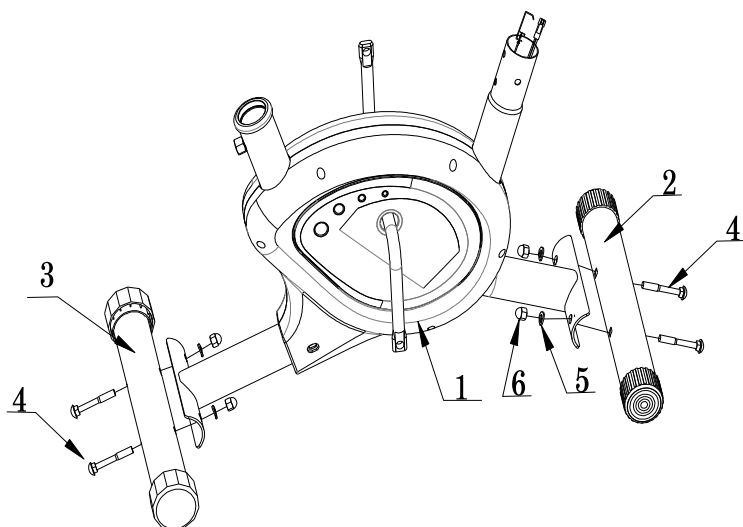
## List of parts

| No. | Description      | Pcs. |
|-----|------------------|------|
| 1   | Main frame       | 1    |
| 2   | Frontal base     | 1    |
| 3   | Rear base        | 1    |
| 4   | Hexagonal screw  | 4    |
| 5   | Washer           | 4    |
| 6   | Nut              | 4    |
| 7   | Left pedal       | 1    |
| 8   | Saddle blockade  | 1    |
| 9   | Saddle column    | 1    |
| 10  | Nut              | 3    |
| 11  | Washer           | 3    |
| 12  | Saddle           | 1    |
| 13  | Right pedal      | 1    |
| 14  | Hex screw        | 4    |
| 15  | Handlebar column | 1    |
| 16  | Meter handle     | 1    |
| 17  | Computer         | 1    |
| 18  | Hex screw        | 2    |
| 19  | Handlebar        | 1    |

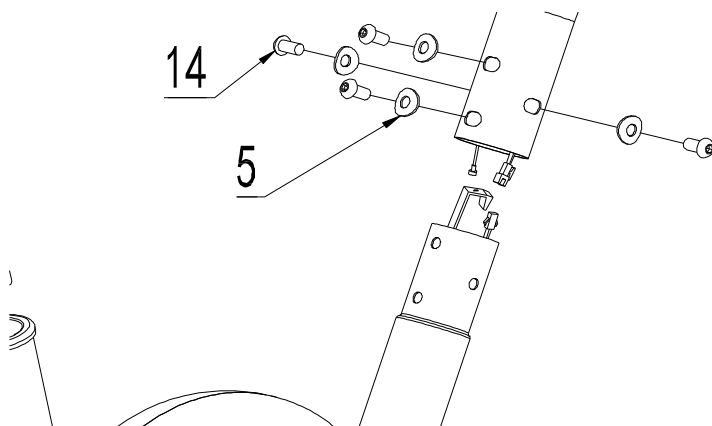


## Assembly instruction

1/6

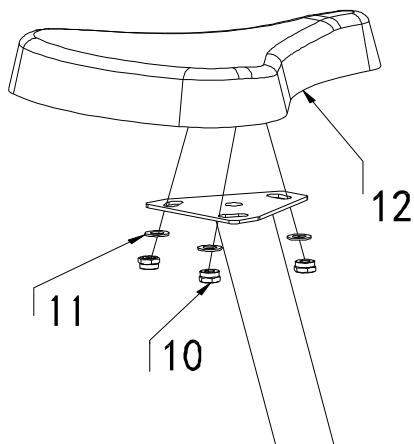


2/6

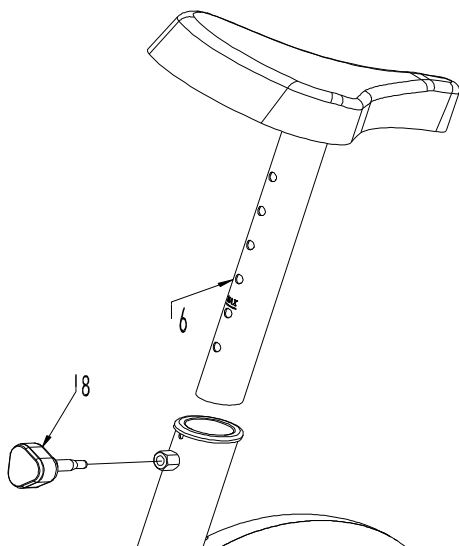




3/6

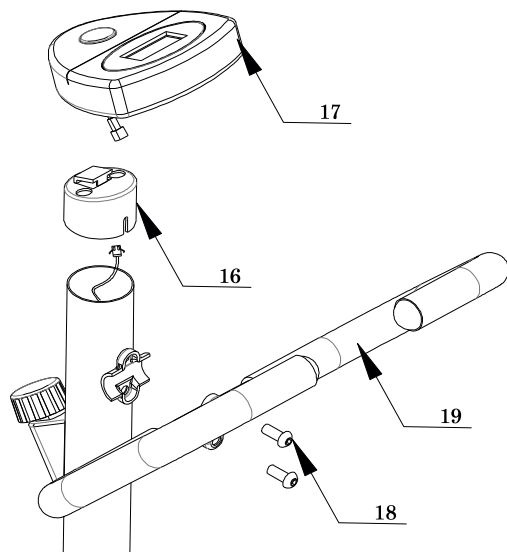


4/6

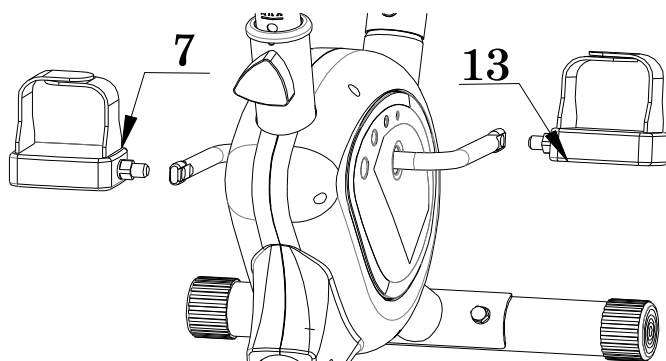




5/6



6/6





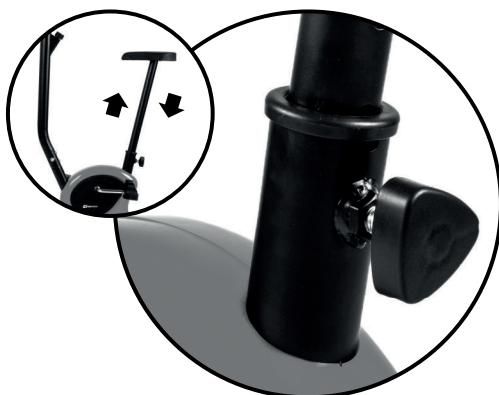
## Resistance adjustment

Adjust the resistance level to your individual needs using adjustment knob, place on the handlebar column.



## Saddle height adjustment

Adjust the saddle height with the knob. Unscrew the knob, set the saddle in proper position and tighten the knob.



## Leveling

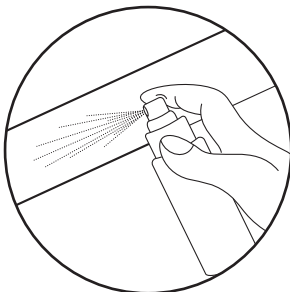
Adjust the device setting with stabilizer, placed on the rear base.



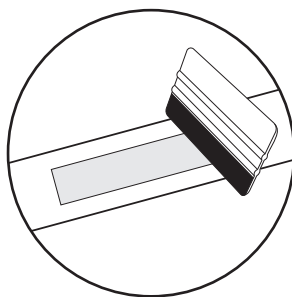
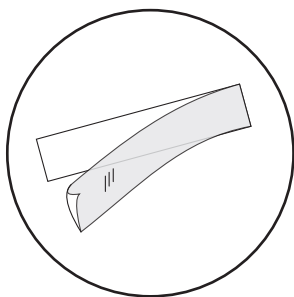


## Applying a sticker\*

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



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



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

\*applies to products with stickers in the set



## 1. Display view



## 2. Symbols on the display

|                      |                                                                                                      |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DST</b>           | Displays covered distance from the beginning of training (0,0 – 9999 km).                            |
| <b>SPD</b>           | Displays current speed (0,0 – 99,9 km/h).                                                            |
| <b>TMR</b>           | Displays total time from the beginning of training (00:00 – 99:59 min).                              |
| <b>CAL</b>           | Displays the amount of burnt calories (0,0 – 9999 kcal).                                             |
| <b>Fonction SCAN</b> | Setting an indicator at SCAN position will cause automatic switching between data (every 4 seconds). |

## 3. MODE button functions

- Starts the computer.
- Allows to choose data to display on the screen.

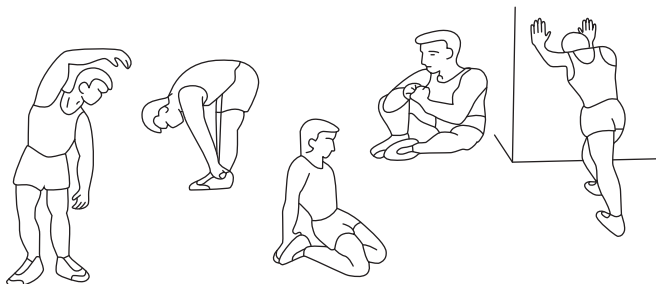
If the device is not used for more than 3 minutes, the computer will switch off automatically.



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.

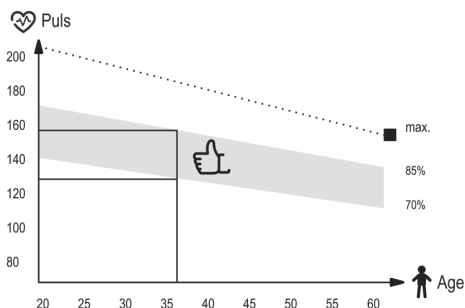
## 1. Warm-up

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.             | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Disassemble the computer and check if the cables are correctly connected and are not damaged.</li><li>2. Check if the batteries are inserted correctly.</li><li>3. If batteries in the computer are exhausted replace them with the new ones.</li></ol> |
| The device makes disturbing sounds during use. | Check if all parts of the device are installed correctly. Tighten the screws.                                                                                                                                                                                                                    |
| 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](mailto: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 puede lograrse siguiendo las instrucciones de montaje y uso del equipo. Por favor, informe a todos los usuarios potenciales del equipo sobre las restricciones y precauciones. No nos hacemos responsables de ningún tipo de lesión causada por el uso indebido de nuestro equipo.
2. El equipo debe utilizarse únicamente de acuerdo con el uso previsto.
3. Nuestros productos están diseñados para usuarios adultos y destinados únicamente para uso doméstico. No deje el equipo desatendido si hay niños cerca. Los niños menores de edad deben usar el equipo solo 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 puede causar daños o un cortocircuito.
6. Nuestro equipo no es apto para fines de rehabilitación.
7. El equipo debe ser utilizado únicamente por una persona a la vez.
8. Coloque el dispositivo sobre una superficie horizontal y nivelada. Asegúrese de que el lugar que elija sea estable, limpio y libre de otros elementos.
9. Se recomienda utilizar una alfombra, esterilla u otro soporte debajo del dispositivo para proteger el suelo.
10. Coloque la base adecuada (por ejemplo: alfombrilla de goma, base de madera, etc.) bajo el dispositivo durante el montaje para evitar suciedad.
11. Antes de entrenar, verifique que el equipo esté completo y que todas las piezas estén en su lugar correcto.
12. Si padece alguna afección médica o enfermedad crónica, o si está utilizando este tipo de equipo por primera vez, le recomendamos consultar con un médico o especialista. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede dañar su salud.
13. Caliente antes de usar el dispositivo.
14. Si experimenta dolor, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos o náuseas mientras utiliza el dispositivo, interrumpa el entrenamiento de inmediato. Busque consejo médico antes de continuar utilizando el dispositivo.
15. Evite usar ropa suelta o colgante mientras utiliza el dispositivo, ya que puede quedar atrapada en los elementos móviles del equipo.
16. Recuerde abrocharse las correas en los pedales.
17. Utilice el dispositivo solo cuando funcione correctamente. Si encuentra componentes sueltos o escucha ruidos anormales durante su uso, detenga el entrenamiento. No utilice el dispositivo hasta que se haya resuelto el problema.
18. No realice ningún ajuste ni modificación al dispositivo que no esté descrito en estas instrucciones. En caso de problemas, póngase en contacto con el proveedor del servicio (los datos de contacto se facilitan a continuación).
19. La distancia mínima requerida para el uso seguro del dispositivo es de no menos de dos metros.
20. El peso máximo permitido del usuario es de 120 kg.
21. El dispositivo fue fabricado conforme a la norma EN ISO 20957-10:2018-03.

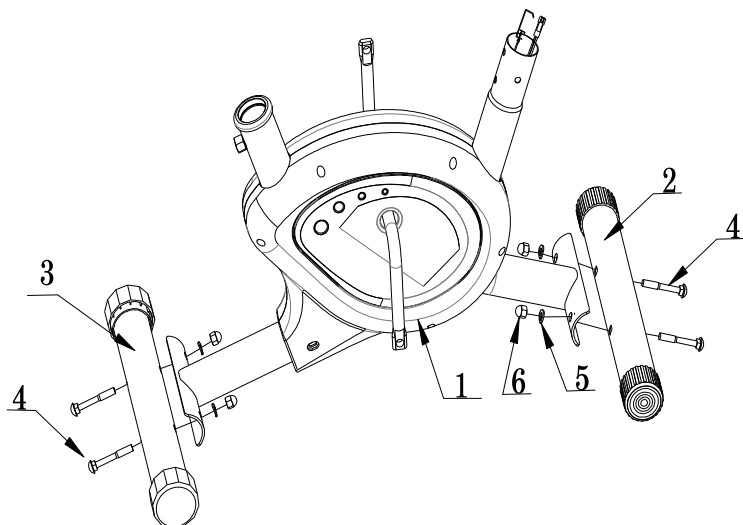
## Lista de piezas

| Nº | Descripción            | Uds. |
|----|------------------------|------|
| 1  | Bastidor principal     | 1    |
| 2  | Base frontal           | 1    |
| 3  | Base trasera           | 1    |
| 4  | Tornillo hexagonal     | 4    |
| 5  | Arandela               | 4    |
| 6  | Tuerca                 | 4    |
| 7  | Pedal izquierdo        | 1    |
| 8  | Bloqueo del sillín     | 1    |
| 9  | Columna del sillín     | 1    |
| 10 | Tuerca                 | 3    |
| 11 | Arandela               | 3    |
| 12 | Sillín                 | 1    |
| 13 | Pedal derecho          | 1    |
| 14 | Tornillo hexagonal     | 4    |
| 15 | Columna del manillar   | 1    |
| 16 | Empuñadura del medidor | 1    |
| 17 | Ordenador              | 1    |
| 18 | Tornillo hexagonal     | 2    |
| 19 | Manillar               | 1    |

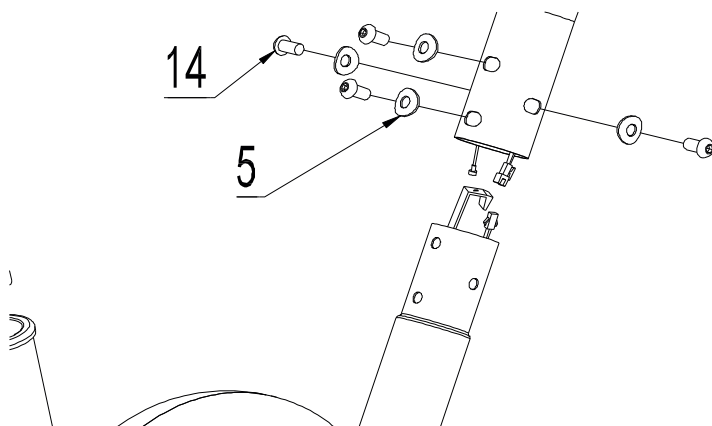


## Instrucciones de montaje

1/6

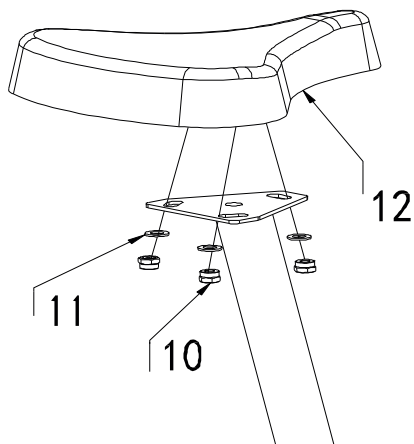


2/6

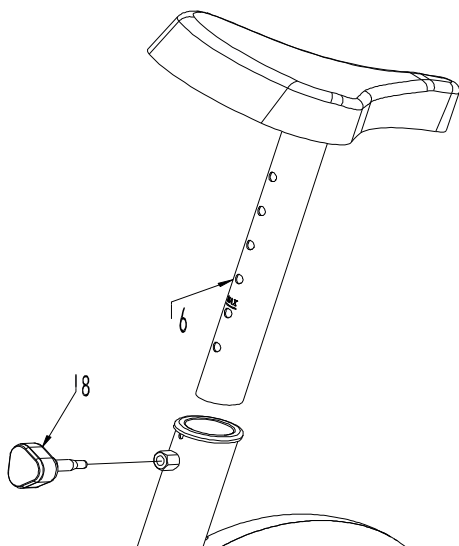




3/6

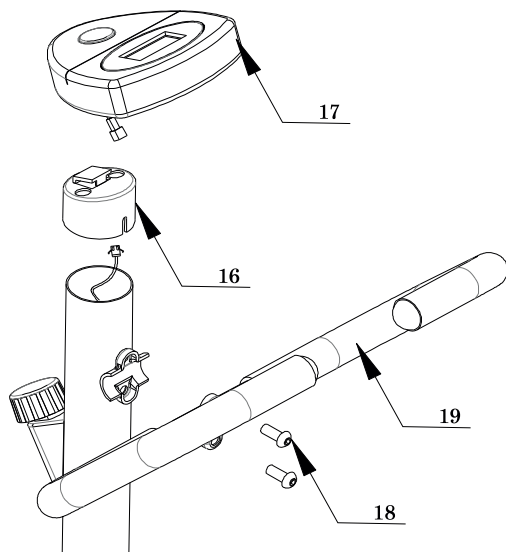


4/6

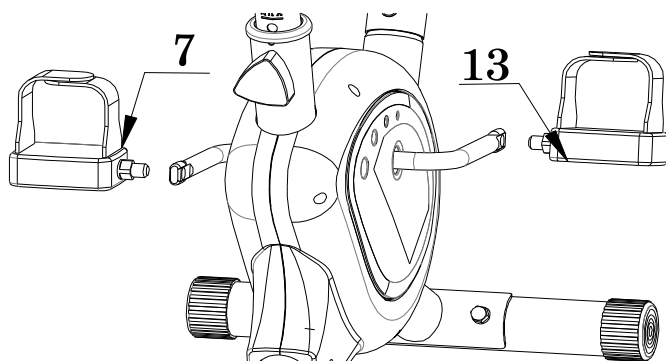




5/6



6/6





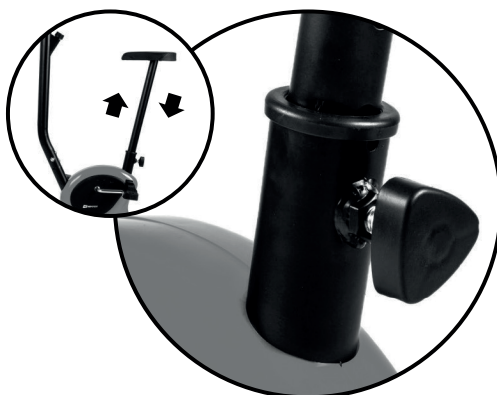
## Ajuste de la resistencia

Ajuste el nivel de resistencia según sus necesidades individuales utilizando la perilla de ajuste, ubicada en la columna del manillar.



## Ajuste de la altura del sillín

Ajuste la altura del sillín con la perilla. Desenrosque la perilla, coloque el sillín en la posición adecuada y apriete la perilla.



## Nivelación

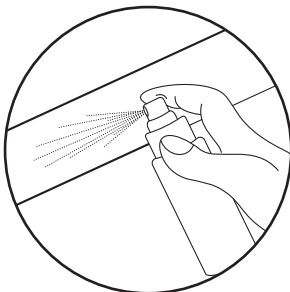
Ajuste la nivelación del dispositivo con el estabilizador, ubicado en la base trasera.



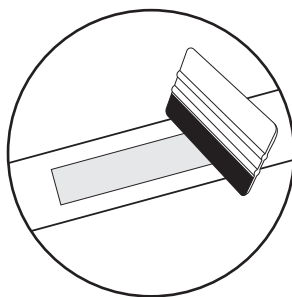
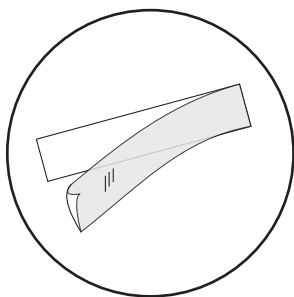


## Aplicar una pegatina\*

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

|                     |                                                                                                                |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DST</b>          | Muestra la distancia recorrida desde el inicio del entrenamiento (0,0 – 9999 km).                              |
| <b>SPD</b>          | Muestra la velocidad actual (0,0 – 99,9 km/h).                                                                 |
| <b>TMR</b>          | Muestra el tiempo total desde el inicio del entrenamiento (00:00 – 99:59 min).                                 |
| <b>CAL</b>          | Muestra la cantidad de calorías quemadas (0,0 – 9999 kcal).                                                    |
| <b>Función SCAN</b> | La activación del indicador en la posición SCAN provocará el cambio automático de los datos (cada 4 segundos). |

## 3. Funciones del botón MODE

- Inicia el ordenador.
- Permite seleccionar los datos que se muestran en la pantalla.

Si el dispositivo no se utiliza durante más de 3 minutos, el ordenador se apagará automáticamente.

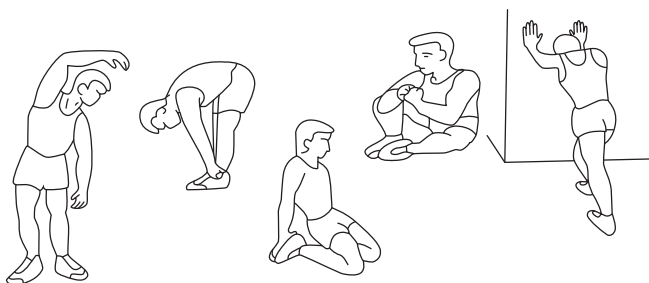


El uso regular del equipo aportará beneficios a su salud. Mejorará su condición física, bienestar y fortalecerá los músculos. Combinado con una dieta adecuada, puede contribuir a la pérdida de peso.

## 1. Calentamiento

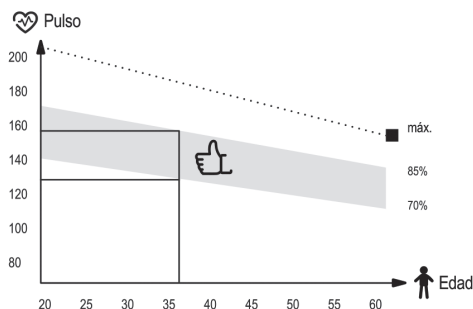
Esta fase de ejercicio ayuda a mejorar la circulación sanguínea en todo el cuerpo y a preparar los músculos para un mayor esfuerzo. También reduce el riesgo de contracturas o desgarros musculares.

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 Resolución de problemas



| Problema                                             | Posible solución                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| El ordenador no muestra datos.                       | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desmonte el ordenador y compruebe si los cables están correctamente conectados y no están dañados.</li><li>2. Verifique si las pilas están colocadas correctamente.</li><li>3. Si las pilas del ordenador están agotadas, sustitúyalas por unas nuevas.</li></ol> |
| El dispositivo emite ruidos molestos durante el uso. | Compruebe si todas las piezas del dispositivo están instaladas correctamente. Apriete los tornillos.                                                                                                                                                                                                       |
| 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](mailto: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'oubliez pas d'attacher les ceintures sur les pédales.
17. N'utilisez l'appareil que lorsqu'il est techniquement solide. Si vous trouvez des composants défectueux ou entendez un son déranger provenant de l'appareil pendant l'utilisation, arrêtez de vous entraîner. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
18. N'effectuez aucun réglage ou modification de l'appareil autre que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, veuillez contacter le service (les coordonnées sont fournies plus loin dans le manuel).
19. L'espace libre minimum requis pour un fonctionnement sûr de l'appareil n'est pas inférieur que deux mètres.
20. Le poids maximum autorisé de l'utilisateur est 120 kg.
21. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme EN ISO 20957-10:2018-03.

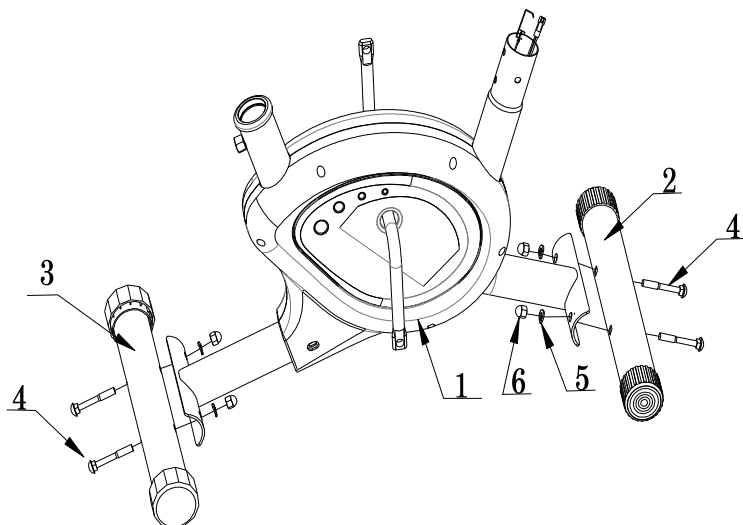
## Liste de pieces

| N° | Description         | Pcs. |
|----|---------------------|------|
| 1  | Cadre principal     | 1    |
| 2  | Base avant          | 1    |
| 3  | Base arrière        | 1    |
| 4  | Boulon hexagonal    | 4    |
| 5  | Tampon              | 4    |
| 6  | Écrou               | 4    |
| 7  | Pédale gauche       | 1    |
| 8  | Serrure de selle    | 1    |
| 9  | Colonne de selle    | 1    |
| 10 | Écrou               | 3    |
| 11 | Rondelle            | 3    |
| 12 | Selle               | 1    |
| 13 | Pédale droite       | 1    |
| 14 | Vis Allen           | 4    |
| 15 | Colonne de compteur | 1    |
| 16 | Contre-poignée      | 1    |
| 17 | Compteur            | 1    |
| 18 | Vis Allen           | 2    |
| 19 | Guidon              | 1    |

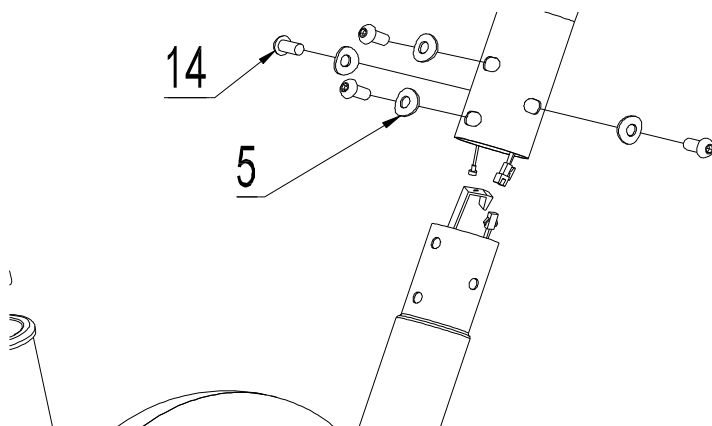


## Instruction d'installation

1/6

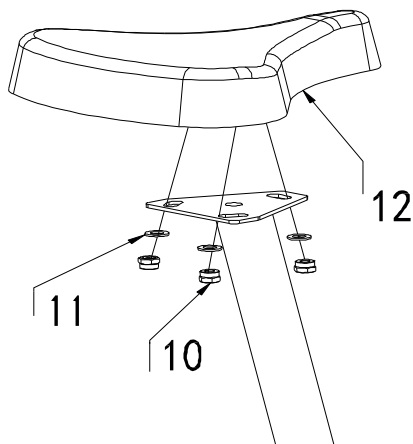


2/6

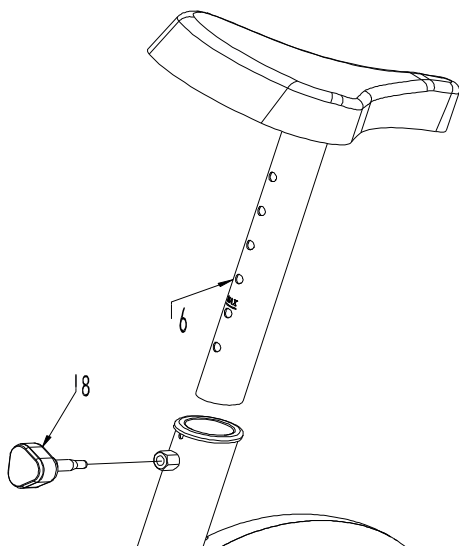




3/6

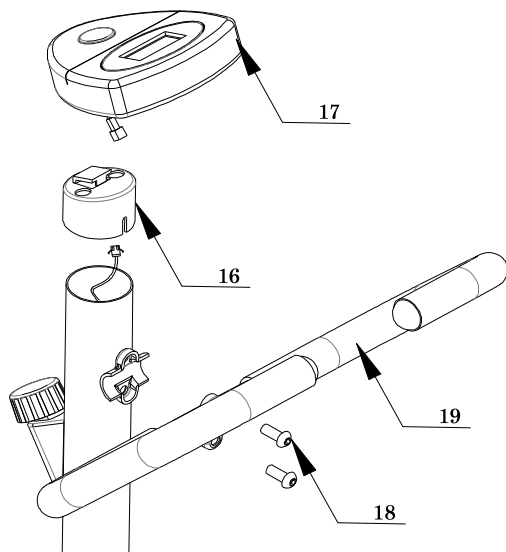


4/6

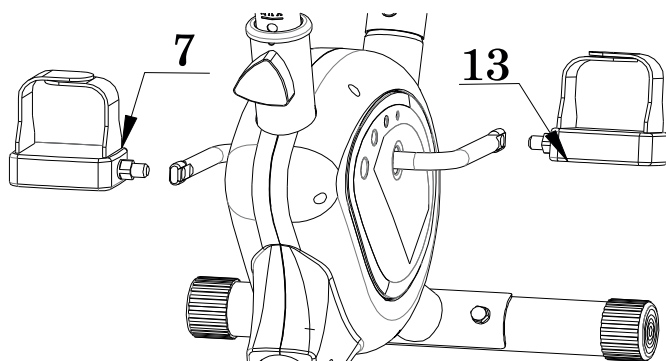




5/6



6/6





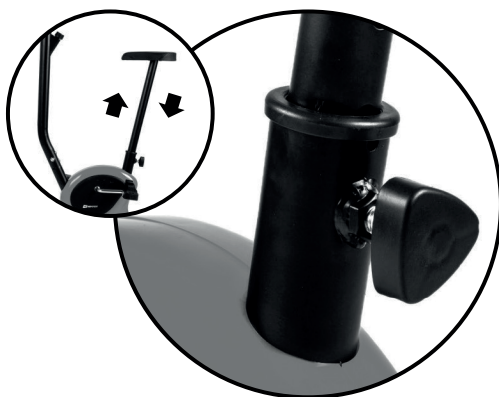
## Réglage de la résistance

Ajustez le niveau de résistance à vos besoins individuels à l'aide de molette de réglage sur la colonne de compteur.



## Réglage de la hauteur du siège

Réglez la hauteur de la selle à l'aide du bouton. Dévissez le bouton, placez la selle en position et serrez le bouton.



## Aplanissement

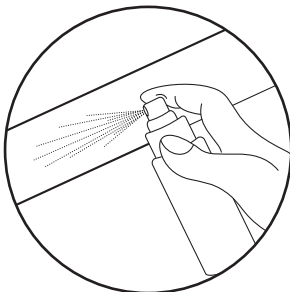
Réglez la position l'appareil à l'aide du stabilisateur sur la base arrière.



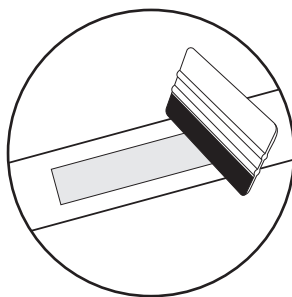
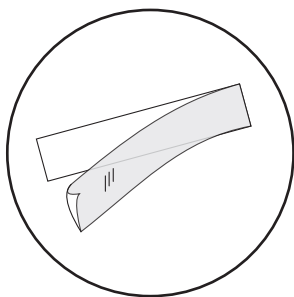


## Application d'autocollant\*

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



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



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

\* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble



1. Affichage



2. Marques sur l’affichage

|               |                                                                                                                           |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DST           | Affiche la distance parcourue depuis le début de la formation (0,0 - 9999 km).                                            |
| SPD           | Affiche la vitesse (0,0 - 99,9 km / h).                                                                                   |
| TMR           | Affiche le temps total depuis le début de l'entraînement (00:00 - 99:59 min).                                             |
| CAL           | Affiche la quantité de calories brûlées (0,0 - 9999 kcal).                                                                |
| Fonction SCAN | Régler l'indicateur en position scan provoquera la commutation automatique des données affichées (toutes les 4 secondes). |

3. Fonction de bouton MODE

- Démarre l'ordinateur.
- Vous permet de sélectionner les données à afficher à l'écran.

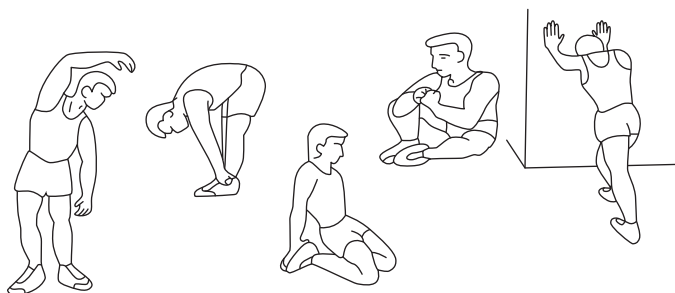
Si l'appareil n'est pas utilisée pendant plus que 3 minutes, l'ordinateur s'éteint automatiquement.



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

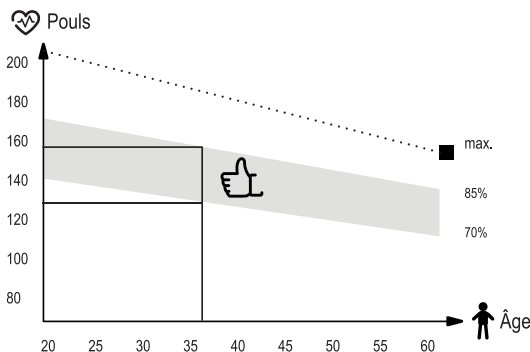
## 1. Échauffement

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



## 2. Phase d'exercice

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



## 3. Phase de relaxation

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

## FR Nettoyage et entretien



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

## FR La résolution des problèmes



| Problème                                                    | Résolution                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| L'ordinateur n'affiche pas de données.                      | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Démontez l'ordinateur et vérifiez que les câbles sont correctement connectés et ne sont pas endommagés.</li><li>2. Vérifiez que les piles sont insérées correctement.</li><li>3. Remplacez les piles par des neuves.</li></ol> |
| L'appareil émet des sons dérangeants pendant l'utilisation. | Vérifiez que toutes les pièces de l'appareil sont correctement installées. Serrez les vis.                                                                                                                                                                              |
| L'appareil n'est pas stable.                                | Tourner la pointe du stabilisateur arrière pour niveler le vélo.                                                                                                                                                                                                        |



## Conditions de garantie

1. Le client a les possibilités suivantes pour signaler une réclamation:
  - via le formulaire de réclamation sur le site web : <https://hop-sport.fr/reclamation/>
  - par écrit à l'adresse suivante:  
**Hegen Deutschland GmbH**  
**Papenreya 53**  
**22453 Hambourg**  
**Allemagne**
  - par e-mail : [service@hop-sport.com](mailto: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 L'ATTREZZATURA, LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI E CONSERVARLE PER USI FUTURI.**

1. La piena sicurezza ed efficacia dell'uso possono essere ottenute seguendo le istruzioni di montaggio e di utilizzo dell'attrezzatura. Si prega di informare tutti gli utenti potenziali sulle restrizioni e precauzioni d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni di qualsiasi tipo causati da un uso improprio dell'attrezzatura.
2. L'attrezzatura deve essere utilizzata esclusivamente secondo la destinazione d'uso prevista.
3. I nostri prodotti sono destinati a utenti adulti e all'uso domestico. Non lasciare l'attrezzatura incustodita in presenza di bambini. I bambini devono utilizzarla solo sotto la supervisione di un adulto.
4. L'attrezzatura deve essere conservata in un luogo asciutto e ventilato, lontano dalla luce solare diretta.
5. Evitare il contatto dei componenti elettrici con l'acqua, in quanto ciò può causare danni o cortocircuiti.
6. L'attrezzatura non è adatta a scopi di riabilitazione.
7. L'attrezzatura deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
8. Posizionare l'attrezzatura su una superficie piana e stabile. Verificare che l'area scelta sia stabile, pulita e priva di oggetti.
9. Si raccomanda l'utilizzo di un tappeto, moquette o altro materiale sotto l'attrezzatura per proteggere il pavimento.
10. Collocare sotto l'attrezzatura una base adatta (es. tappeto in gomma, base in legno, ecc.) durante il montaggio, per evitare disordine.
11. Prima dell'allenamento, verificare che l'attrezzatura sia completa e che tutte le parti siano nella posizione corretta.
12. In caso di patologie o malattie croniche, o se si utilizza questo tipo di attrezzatura per la prima volta, si consiglia di consultare un medico o specialista. Un allenamento scorretto o eccessivo può compromettere la salute.
13. Eseguire un riscaldamento prima dell'uso.
14. In caso di dolore, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o nausea durante l'uso, interrompere immediatamente l'attività. Consultare un medico prima di riprendere l'uso.
15. Evitare di indossare abiti larghi o sciolti durante l'uso, in quanto potrebbero impigliarsi nelle parti mobili dell'attrezzatura.
16. Ricordarsi di fissare le cinghie sui pedali.
17. Utilizzare l'attrezzatura solo quando è perfettamente funzionante. In caso di guasti o rumori anomali durante l'uso, interrompere immediatamente l'attività fino alla risoluzione del problema.
18. Non apportare modifiche o interventi diversi da quelli descritti nel presente manuale. In caso di problemi, contattare il servizio assistenza (vedere i recapiti forniti).
19. La distanza minima richiesta per l'uso sicuro dell'attrezzatura è di almeno due metri.
20. Il peso massimo dell'utente è di 120 kg.
21. L'attrezzatura è conforme alla norma EN ISO 20957-10:2018-03.

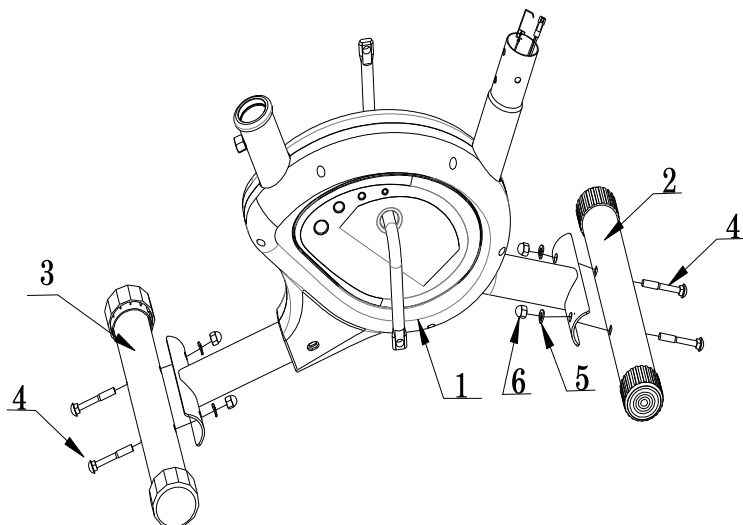
## Elenco dei componenti

| N. | Descrizione             | Pz. |
|----|-------------------------|-----|
| 1  | Telaio principale       | 1   |
| 2  | Base anteriore          | 1   |
| 3  | Base posteriore         | 1   |
| 4  | Vite esagonale          | 4   |
| 5  | Rondella                | 4   |
| 6  | Dado                    | 4   |
| 7  | Pedale sinistro         | 1   |
| 8  | Blocco sella            | 1   |
| 9  | Tubo reggisella         | 1   |
| 10 | Dado                    | 3   |
| 11 | Rondella                | 3   |
| 12 | Sella                   | 1   |
| 13 | Pedale destro           | 1   |
| 14 | Vite esagonale          | 4   |
| 15 | Tubo manubrio           | 1   |
| 16 | Maniglia per il display | 1   |
| 17 | Computer                | 1   |
| 18 | Vite esagonale          | 2   |
| 19 | Manubrio                | 1   |

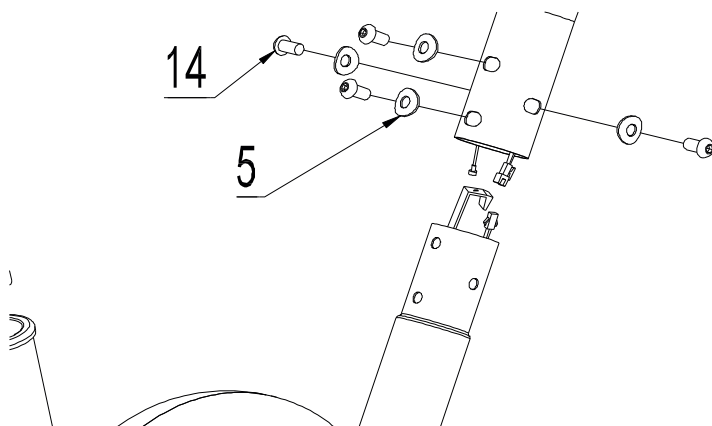


## Istruzioni di montaggio

1/6

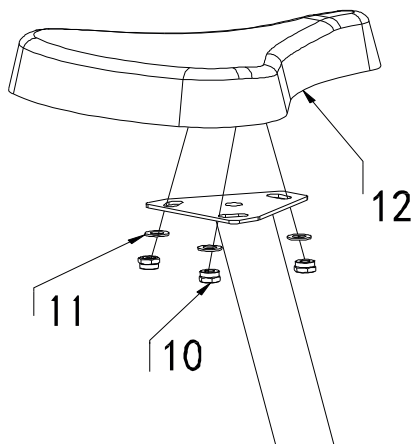


2/6

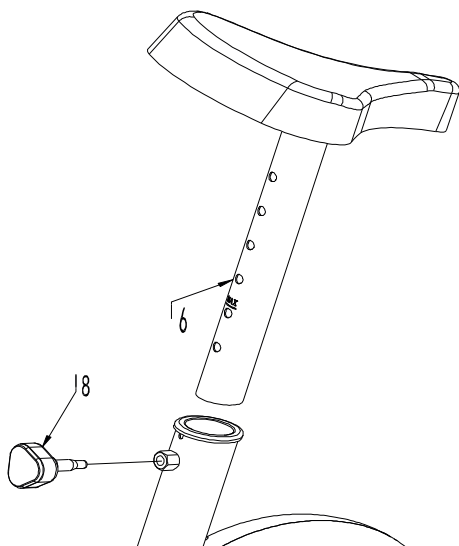




3/6

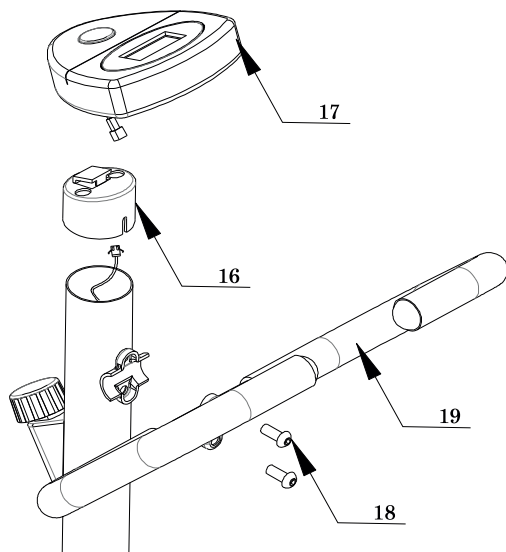


4/6

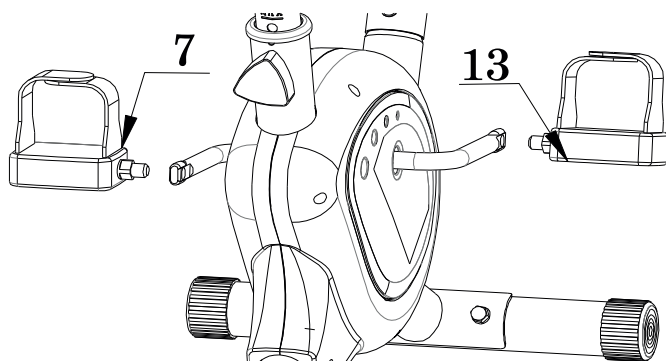




5/6



6/6





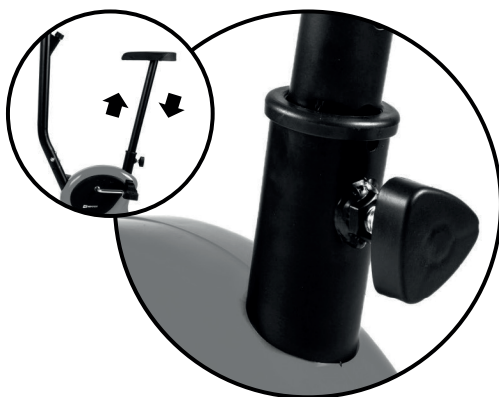
## Regolazione della resistenza

Regolare il livello di resistenza in base alle proprie esigenze individuali utilizzando la manopola di regolazione, situata sul tubo del manubrio.



## Regolazione dell'altezza della sella

Regolare l'altezza della sella mediante la manopola. Svitare la manopola, posizionare correttamente la sella e serrare nuovamente la manopola.



## Livellamento

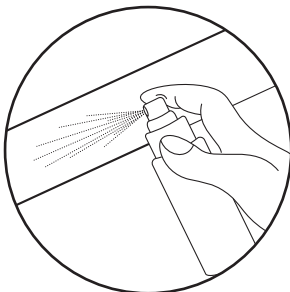
Regolare l'assetto del dispositivo tramite lo stabilizzatore, situato sulla base posteriore.



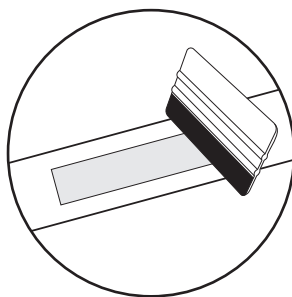
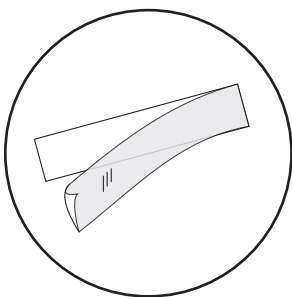


## Applicazione dell'etichetta\*

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



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



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

\* si applica ai prodotti che includono etichette nel set



## 1. Vista del display



## 2. Indicazioni sul display

|                      |                                                                                                                       |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DST</b>           | Visualizza la distanza percorsa dall'inizio dell'allenamento (0,0 – 9999 km).                                         |
| <b>SPD</b>           | Visualizza la velocità attuale (0,0 – 99,9 km/h).                                                                     |
| <b>TMR</b>           | Visualizza il tempo totale dall'inizio dell'allenamento (00:00 – 99:59 min).                                          |
| <b>CAL</b>           | Visualizza le calorie bruciate (0,0 – 9999 kcal).                                                                     |
| <b>Funzione SCAN</b> | Selezionando l'indicatore sulla posizione SCAN, i dati verranno visualizzati in sequenza automatica (ogni 4 secondi). |

## 3. Funzioni del pulsante MODE

- Avvia il computer.
- Permette di selezionare i dati da visualizzare sullo schermo.

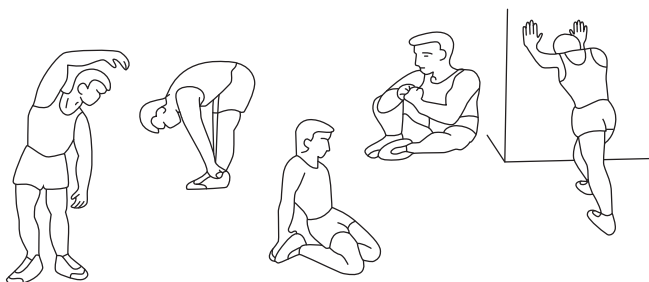
Se il dispositivo non viene utilizzato per più di 3 minuti, il computer si spegnerà automaticamente.



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.

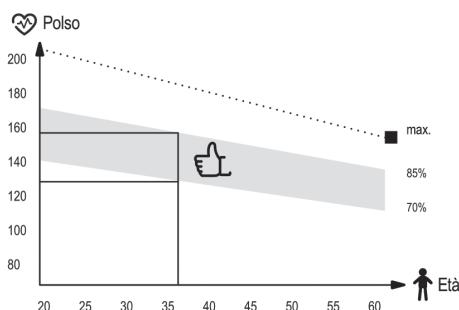
## 1. Riscaldamento

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.



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.



| Problema                                    | Possibile soluzione                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Il computer non visualizza i dati.          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Smontare il computer e verificare che i cavi siano collegati correttamente e non siano danneggiati.</li> <li>2. Verificare che le batterie siano inserite correttamente.</li> <li>3. Se le batterie del computer sono scariche, sostituirle con batterie nuove.</li> </ol> |
| L'attrezzatura emette rumori durante l'uso. | Verificare che tutte le parti dell'attrezzatura siano installate correttamente. Serrare le viti.                                                                                                                                                                                                                     |
| L'attrezzatura è instabile.                 | Ruotare l'estremità dello stabilizzatore posteriore per livellare l'attrezzatura.                                                                                                                                                                                                                                    |



## 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](mailto: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



**VOORDAT U HET APPARAAT GEBRUIKT, LEES DE INSTRUCTIES ZORGVULDIG DOOR EN BEWAAR ZE VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.**

1. Volledige veiligheid en effectiviteit van het gebruik kunnen alleen worden bereikt door de instructies voor montage en gebruik van het apparaat op te volgen. Informeer alle potentiële gebruikers over de beperkingen en voorzorgsmaatregelen. Wij zijn niet verantwoordelijk voor enig letsel veroorzaakt door verkeerd gebruik van ons apparaat.
2. Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt overeenkomstig het bedoelde gebruik.
3. Onze producten zijn ontworpen voor gebruik door volwassenen en bedoeld voor thuisgebruik. Laat het apparaat niet onbeheerd achter in de aanwezigheid van kinderen. Minderjarigen mogen het apparaat alleen gebruiken onder toezicht van een volwassene.
4. Het apparaat moet worden opgeslagen op een droge en warme plaats, uit de buurt van direct zonlicht.
5. Vermijd contact van elektrische apparaten met water; dit kan schade of kortsluiting veroorzaken.
6. Ons apparaat is niet geschikt voor revalidatiedoeleinden.
7. Het apparaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
8. Plaats uw apparaat op een horizontaal en vlak oppervlak. Zorg ervoor dat de locatie stabiel, schoon en vrij van andere voorwerpen is.
9. Het wordt aanbevolen om tapijt, mat of ander materiaal onder het apparaat te plaatsen om de vloer te beschermen.
10. Plaats de juiste basis (bijv. rubberen mat, houten basis enz.) onder het apparaat tijdens montage om vuil te voorkomen.
11. Controleer vóór de training of het apparaat volledig is gemonteerd en alle onderdelen zich op de juiste plaats bevinden.
12. Raadpleeg bij medische aandoeningen of chronische ziekten, of bij eerste gebruik van dit type apparaat, een arts of specialist. Onjuist of overmatig trainen kan uw gezondheid schaden.
13. Warming-up vóór gebruik van het apparaat.
14. Bij pijn, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid tijdens het gebruik, onmiddellijk stoppen met trainen. Vraag medisch advies voordat u doorgaat met gebruik.
15. Vermijd het dragen van losse kleding tijdens gebruik, omdat deze verstrikt kan raken in bewegende delen van het apparaat.
16. Vergeet niet de riemen op de pedalen vast te maken.
17. Gebruik het apparaat alleen als het goed functioneert. Als u defecte onderdelen of vreemde geluiden waarneemt, stop dan onmiddellijk en gebruik het apparaat niet totdat het probleem is opgelost.
18. Breng geen aanpassingen of wijzigingen aan in het apparaat die niet in deze handleiding zijn beschreven. Neem bij problemen contact op met de klantenservice (contactgegevens hieronder).
19. De minimale vereiste ruimte voor veilig gebruik van het apparaat is niet minder dan twee meter.
20. Het maximaal toegestane gebruikersgewicht is 120 kg.
21. Het apparaat is vervaardigd volgens de EN ISO 20957-10:2018-03 norm.

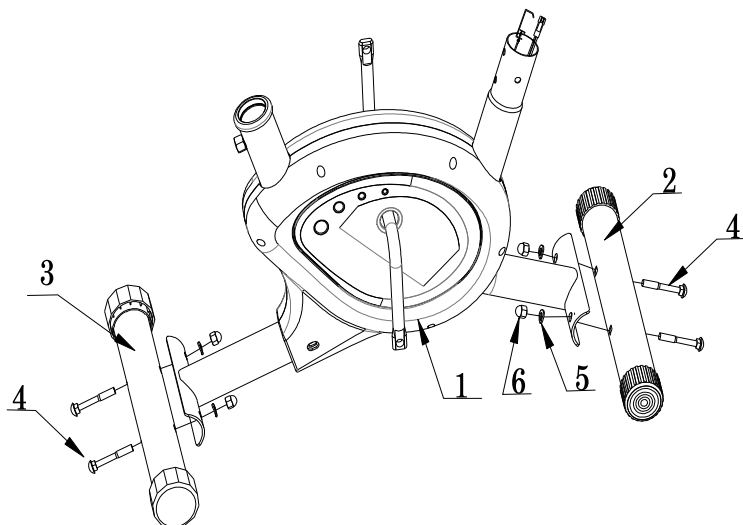
## Onderdelenlijst

| Nr. | Beschrijving        | St. |
|-----|---------------------|-----|
| 1   | Hoofdkader          | 1   |
| 2   | Voet vooraan        | 1   |
| 3   | Voet achteraan      | 1   |
| 4   | Zeskantschroef      | 4   |
| 5   | Ring                | 4   |
| 6   | Moer                | 4   |
| 7   | Linker pedaal       | 1   |
| 8   | Zadelvergrendeling  | 1   |
| 9   | Zadelkolom          | 1   |
| 10  | Moer                | 3   |
| 11  | Ring                | 3   |
| 12  | Zadel               | 1   |
| 13  | Rechter pedaal      | 1   |
| 14  | Inbusschroef        | 4   |
| 15  | Stuurkolom          | 1   |
| 16  | Beugel voor display | 1   |
| 17  | Computer            | 1   |
| 18  | Inbusschroef        | 2   |
| 19  | Stuur               | 1   |

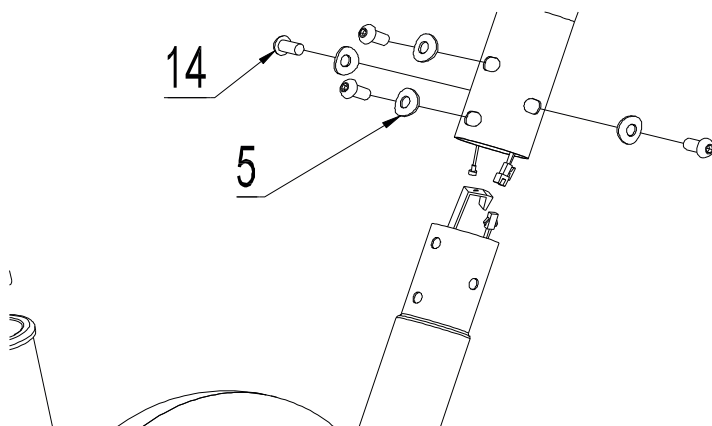


## Montage-instructie

1/6

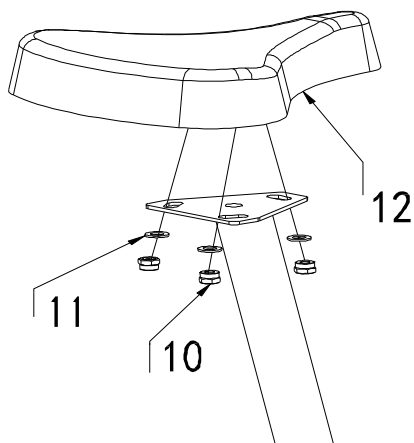


2/6

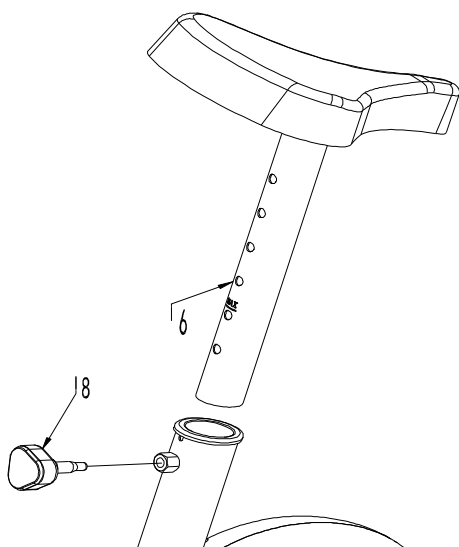




3/6

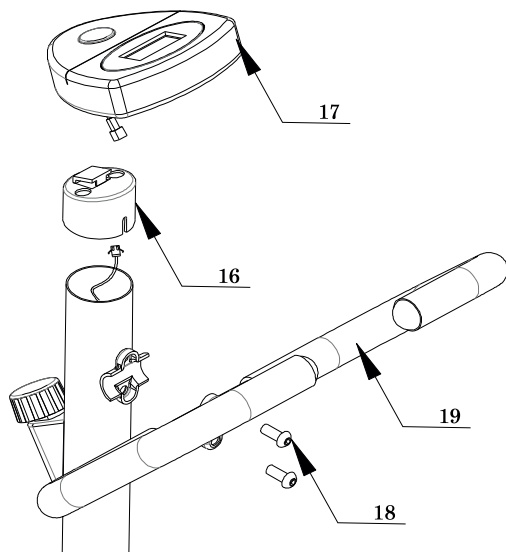


4/6

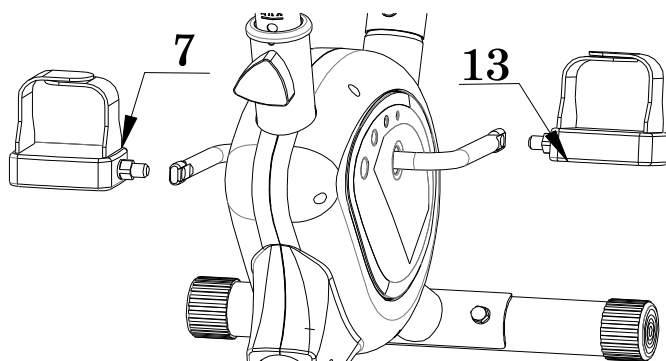




5/6



6/6





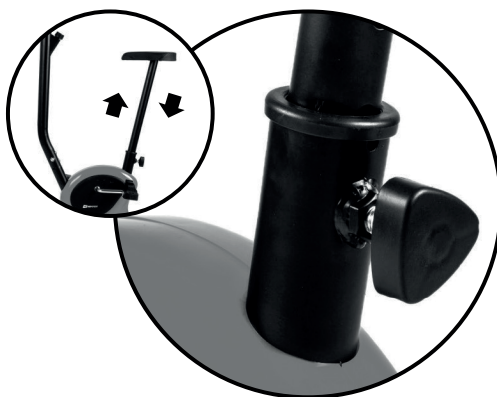
## Weerstandverstelling

Stel het weerstandsniveau af op uw individuele behoeften met behulp van de stelknop, geplaatst op de stuurkolom.



## Zadelhoogteverstelling

Stel de zadelhoogte af met de knop. Draai de knop los, stel het zadel in de juiste positie en draai de knop weer vast.



## Waterpas zetten

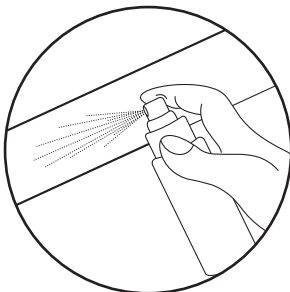
Stel het apparaat waterpas af met de stabilisator, geplaatst op de achterste voet.



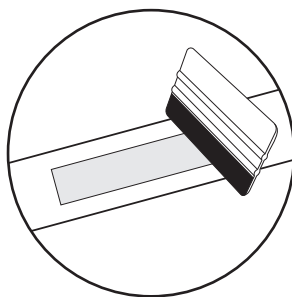
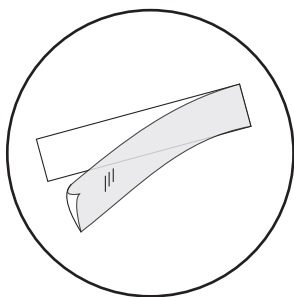


## Aanbrengen van de sticker\*

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

|                     |                                                                                                          |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DST</b>          | Toont de afgelegde afstand vanaf het begin van de training (0,0 – 9 999 km).                             |
| <b>SPD</b>          | Toont de huidige snelheid (0,0 – 99,9 km/u).                                                             |
| <b>TMR</b>          | Toont de totale tijd vanaf het begin van de training (00:00 – 99:59 min).                                |
| <b>CAL</b>          | Toont het aantal verbrande calorieën (0,0 – 9 999 kcal).                                                 |
| <b>SCAN-functie</b> | Wanneer een indicator op SCAN wordt gezet, worden de gegevens automatisch afgewisseld (elke 4 seconden). |

## 3. Functies van de MODE-knop

- Start de computer.
- Laat toe gegevens te kiezen die op het scherm worden weergegeven.

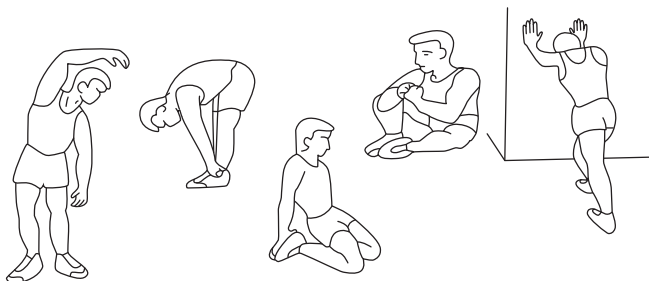
Indien het apparaat meer dan 3 minuten niet wordt gebruikt, schakelt de computer automatisch uit.



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

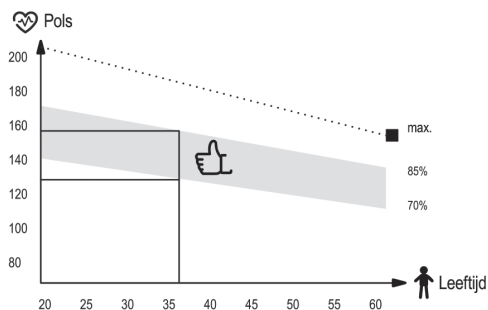
## 1. Opwarmen

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



## 2. Training

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



## 3. Afkoelen

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



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.                 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Demonteer de computer en controleer of de kabels correct zijn aangesloten en niet beschadigd zijn.</li><li>2. Controleer of de batterijen correct zijn geplaatst.</li><li>3. Als de batterijen leeg zijn, vervang ze door nieuwe.</li></ol> |
| Het apparaat maakt storende geluiden tijdens gebruik. | Controleer of alle onderdelen van het apparaat correct zijn gemonteerd. Draai de schroeven aan.                                                                                                                                                                                      |
| Het apparaat is onstabiel.                            | Draai het uiteinde van de achterste stabilisator om het apparaat waterpas te zetten.                                                                                                                                                                                                 |



## Garantievoorwaarden

- U heeft de volgende mogelijkheden om een klacht in te dienen:
  - via het klachtenformulier op de website: <https://hop-sport.nl/klacht/>
  - schriftelijk naar het volgende adres:  
**Hegen Deutschland GmbH**  
**Papenreie 53**  
**22453 Hamburg**  
**Duitsland**
  - per e-mail: [service@hop-sport.com](mailto: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 w swoich miejscach.
12. Jeśli cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
13. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, wykonaj rozgrzewkę.
14. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń, powinieneś zasięgnąć porady lekarza.
15. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia.
16. Pamiętaj o zapięciu pasów umieszczonych na pedałach.
17. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
18. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
19. Minimalna wolna przestrzeń wymagana do bezpiecznej pracy urządzenia wynosi nie mniej niż dwa metry.
20. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 120 kg.
21. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN ISO 20957-10:2018-03.

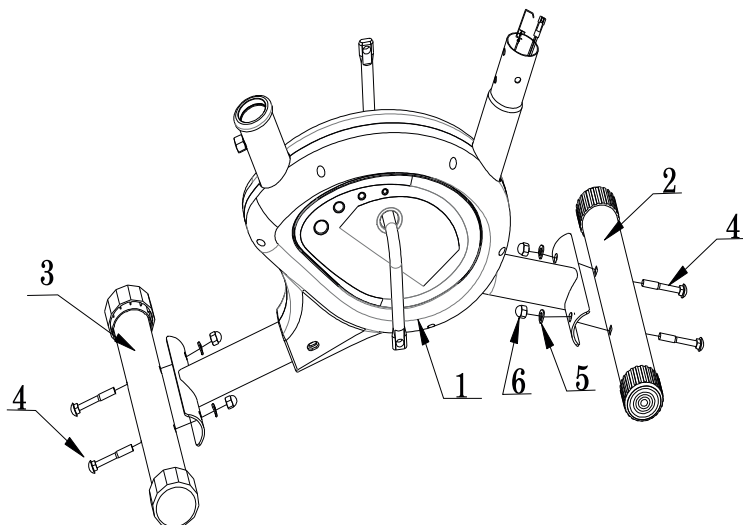
## Lista części

| Nr | Opis               | Szt. |
|----|--------------------|------|
| 1  | Rama główna        | 1    |
| 2  | Przednia podstawa  | 1    |
| 3  | Tylna podstawa     | 1    |
| 4  | Śruba sześciokątna | 4    |
| 5  | Podkładka          | 4    |
| 6  | Nakrętka           | 4    |
| 7  | Lewy pedał         | 1    |
| 8  | Blokada siodełka   | 1    |
| 9  | Kolumna siodełka   | 1    |
| 10 | Nakrętka           | 3    |
| 11 | Podkładka          | 3    |
| 12 | Siodełko           | 1    |
| 13 | Prawy pedał        | 1    |
| 14 | Śruba imbusowa     | 4    |
| 15 | Kolumna kierownicy | 1    |
| 16 | Uchwyt licznika    | 1    |
| 17 | Komputer           | 1    |
| 18 | Śruba imbusowa     | 2    |
| 19 | Kierownica         | 1    |

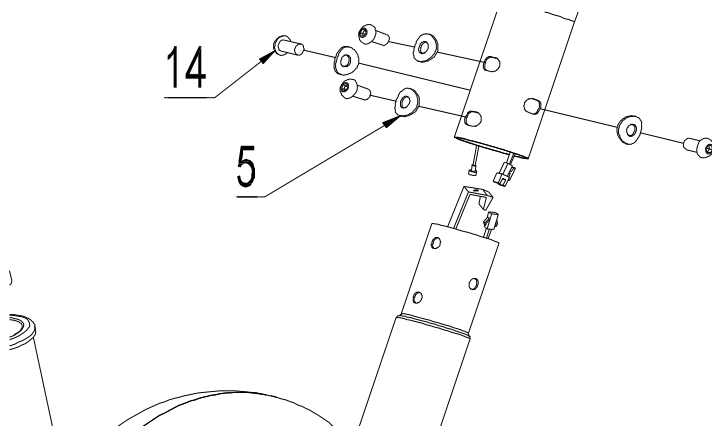


## Schemat montażu

1/6

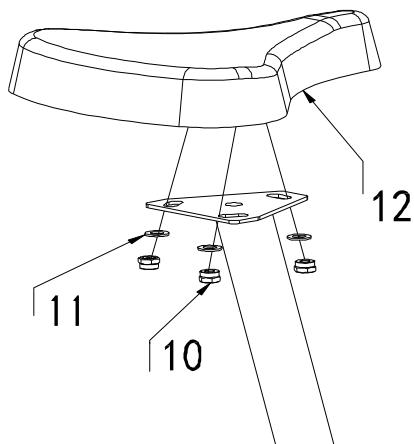


2/6

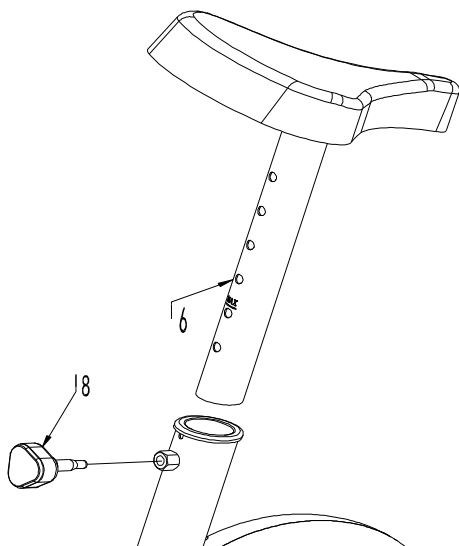




3/6

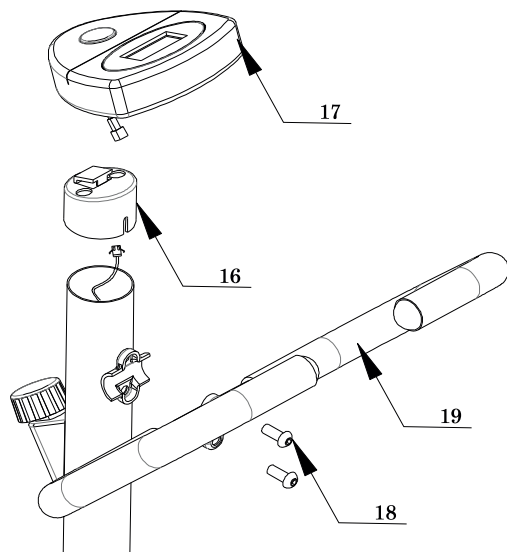


4/6

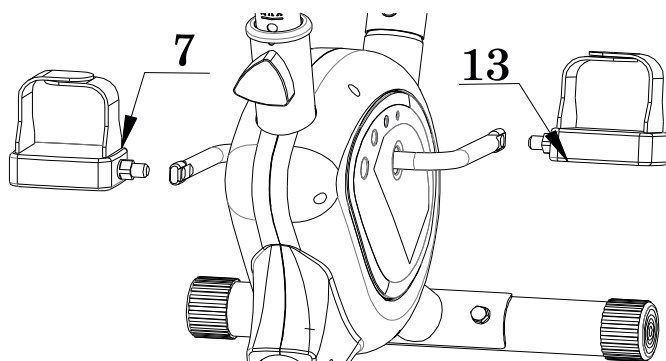




5/6



6/6





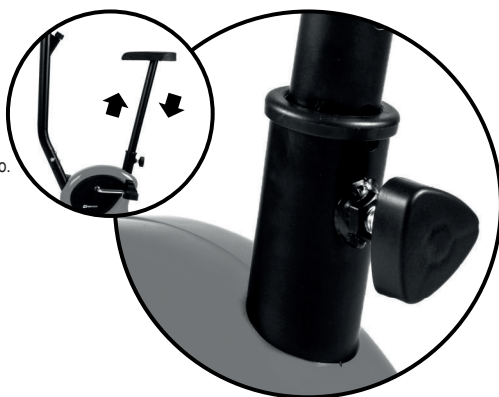
## Regulacja oporu

Dostosuj poziom oporu do swoich indywidualnych potrzeb za pomocą pokrętki regulacyjnego, znajdującego się na kolumnie kierownicy.



## Regulacja wysokości siodełka

Dostosuj wysokość siodełka za pomocą pokrętki. Odkręć pokrętkę, ustaw siodełko w odpowiedniej pozycji i dokręć pokrętkę.



## Poziomowanie

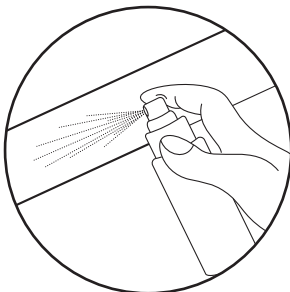
Dostosuj ustawienie urządzenia za pomocą stabilizatora, znajdującego się na tylnej podstawie.



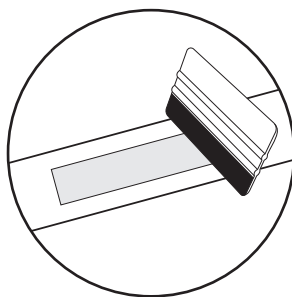
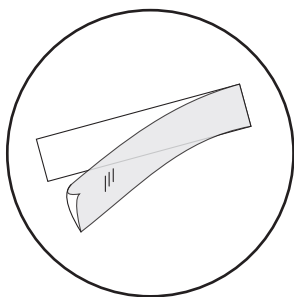


## Aplikacja naklejki\*

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

|                     |                                                                                                                  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DST</b>          | Wyświetla przebyty od początku treningu dystans (0,0 – 9999 km).                                                 |
| <b>SPD</b>          | Wyświetla osiągniętą prędkość (0,0 – 99,9 km/h).                                                                 |
| <b>TMR</b>          | Wyświetla całkowity czas od rozpoczęcia treningu (00:00 – 99:59 min).                                            |
| <b>CAL</b>          | Wyświetla ilość spalonych kalorii (0,0 – 9999 kcal).                                                             |
| <b>Funkcja SCAN</b> | Ustawienie wskaźnika przy pozycji scan, spowoduje automatyczne przełączanie wyświetlanych danych (co 4 sekundy). |

## 3. Funkcje przycisku MODE

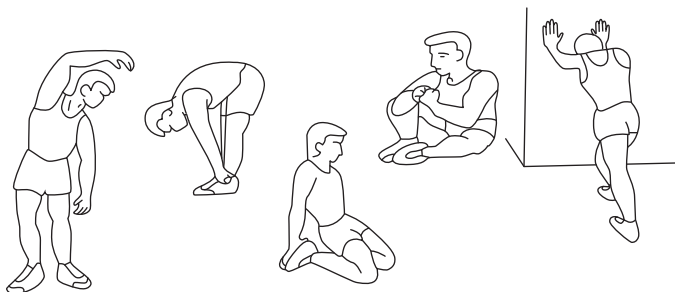
- Uruchamia komputer.
- Pozwala wybrać dane do wyświetlenia na ekranie.

Jeżeli urządzenie nie będzie używane przez dłużej niż 3 minuty, komputer wyłączy się automatycznie.

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.

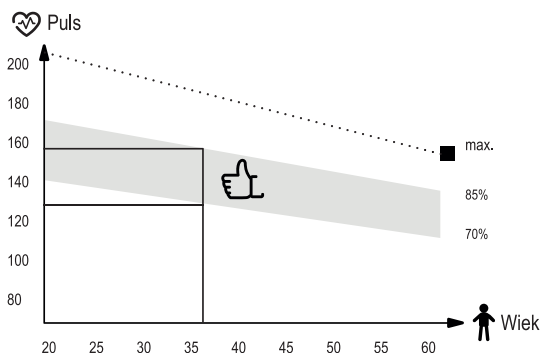
## 1. Rozgrzewka

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.                               | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Zdemontuj komputer i sprawdź, czy przewody są prawidłowo połączone i czy nie są uszkodzone.</li><li>2. Sprawdź, czy baterie są prawidłowo umieszczone.</li><li>3. Baterie w komputerze mogą być wyczerpane. Wymień je na nowe.</li></ol> |
| Urządzenie w trakcie użytkowania wydaje niepokojące dźwięki. | Sprawdź, czy wszystkie części urządzenia są prawidłowo zamontowane. Dokręć śruby.                                                                                                                                                                                                 |
| Sprzęt jest niestabilny.                                     | Przekręć kocówkę tylnego stabilizatora, by wypoziomować urządzenie.                                                                                                                                                                                                               |



## 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](mailto: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 kompletné a či sú všetky časti na svojom mieste.
12. Ak máte akékoľvek zdravotné problémy / chronické ochorenia alebo ak ide o váš prvý tréning na tomto type vybavenia, pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť zranenie.
13. Pred použitím zariadenia sa zahrejte.
14. Ak počas cvičenia na prístroji pociťujete bolesť, nepravidelný pulz, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním v cvičení by ste mali vyhľadať lekársku pomoc.
15. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach.
16. Nezabudnite na zapnutie pásov na pedáloch.
17. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je v poriadku z technickej stránky. Ak počas používania zistíte poškodenie niektorých komponentov alebo budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
18. Nevýkonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tejto príručke. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v príručke).
19. Minimálny voľný priestor potrebný na bezpečnú prevádzku zariadenia nie je menší ako dva metre.
20. Maximálna povolená hmotnosť používateľa je 120 kg.
21. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN ISO 20957-10:2018-03.

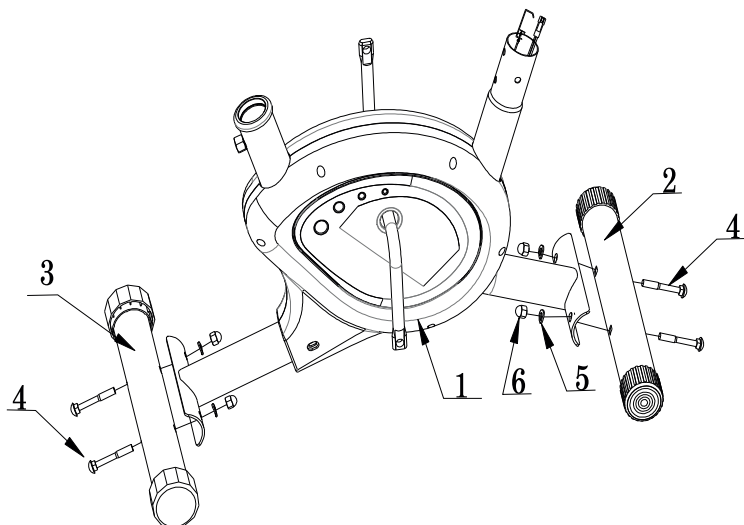
## Zoznam dielov

| Č. | Popis               | Ks. |
|----|---------------------|-----|
| 1  | Hlavný rám          | 1   |
| 2  | Predná základňa     | 1   |
| 3  | Zadná základňa      | 1   |
| 4  | Šesthranná skrutka  | 4   |
| 5  | Podložka            | 4   |
| 6  | Matica              | 4   |
| 7  | Ľavý pedál          | 1   |
| 8  | Sedlový zámok       | 1   |
| 9  | Stĺpik sedadla      | 1   |
| 10 | Matica              | 3   |
| 11 | Podložka            | 3   |
| 12 | Sedadlo             | 1   |
| 13 | Pravý pedál         | 1   |
| 14 | Imbusová skrutka    | 4   |
| 15 | Stĺpik volantu      | 1   |
| 16 | Stojan na počítadlo | 1   |
| 17 | Počítadlo           | 1   |
| 18 | Imbusová skrutka    | 2   |
| 19 | Volant              | 1   |

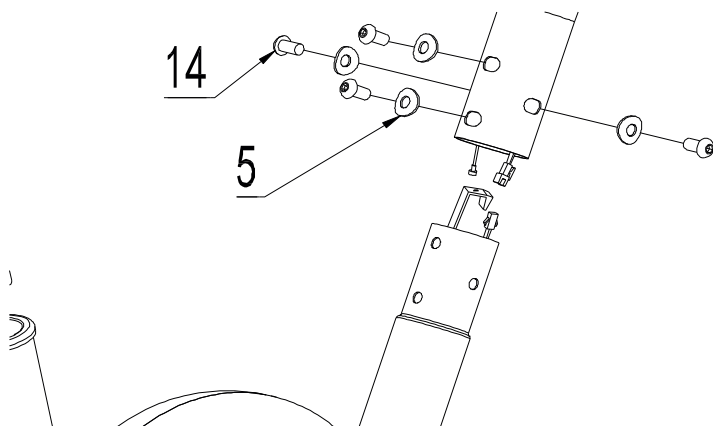


## Návod na montáž

1/6

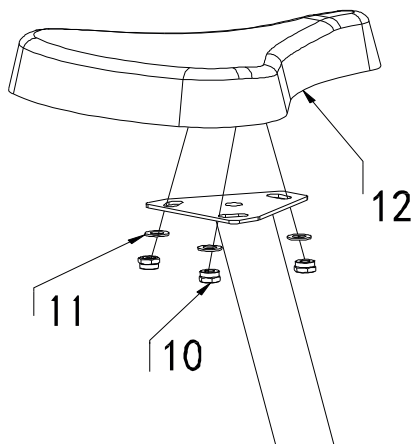


2/6

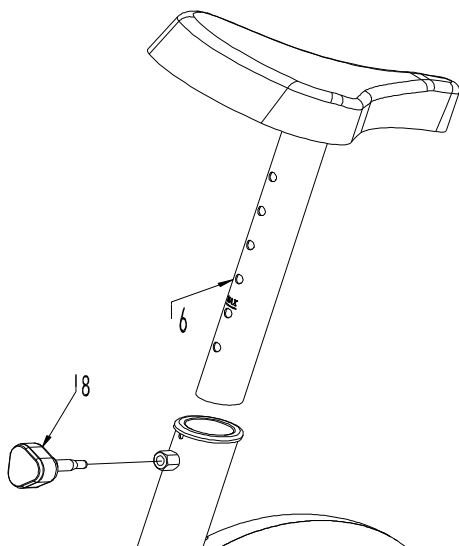




3/6

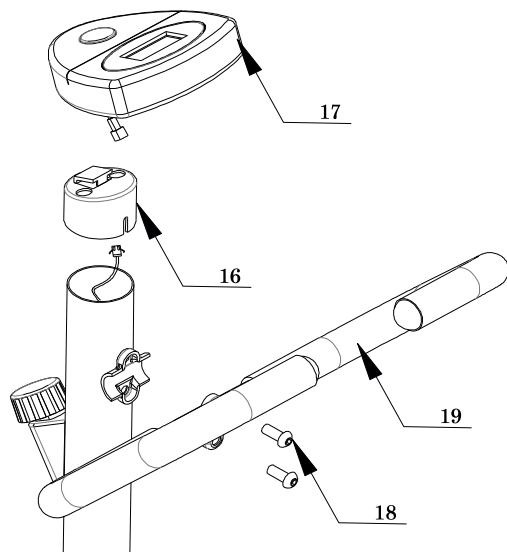


4/6

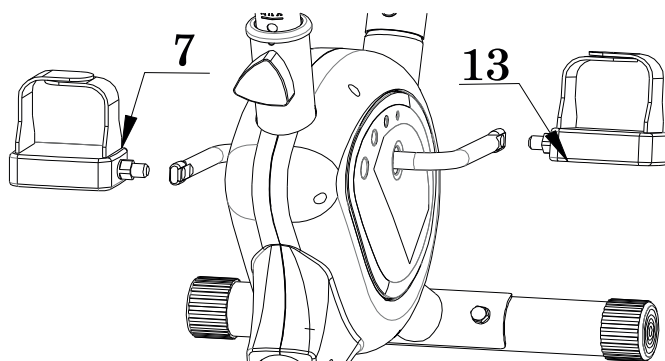




5/6



6/6





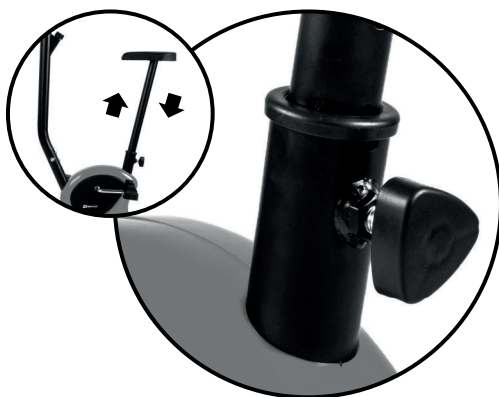
## Nastavenie odporu

Upravte úroveň odporu podľa svojich individuálnych potrieb za pomoci otočného gombíka, ktorý sa nachádza na stĺpiku volantu.



## Nastavenie výšky sedadla

Nastavte výšku sedadla pomocou otočného gombíka. Uvoľníte otočný gombík, nastavte sedadlo do požadovanej výšky a utiahnite otočný gombík.



## Vyrovnávanie

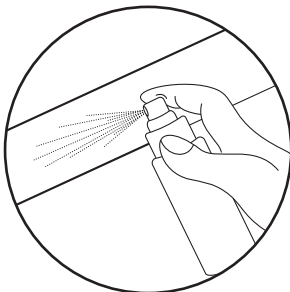
Nastavte zariadenie pomocou stabilizátora, ktorý sa nachádza v zadnej základni.



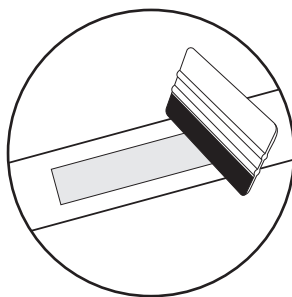
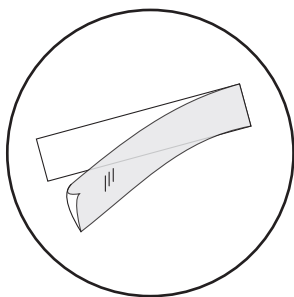


## Prilepenie nálepky\*

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

|                     |                                                                                                             |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DST</b>          | Zobrazuje prekonanú vzdialenosť od začiatku tréningu (0,0 – 9999 km).                                       |
| <b>SPD</b>          | Zobrazuje dosiahnutú rýchlosť (0,0 – 99,9 km/h).                                                            |
| <b>TMR</b>          | Zobrazuje celkový čas od začiatku tréningu (00:00 – 99:59 min).                                             |
| <b>CAL</b>          | Zobrazuje množstvo spálených kalórií (0,0 – 9999 kcal).                                                     |
| <b>Funkcia SCAN</b> | Nastavenie indikátora do polohy SCAN spôsobí automatické prepínanie zobrazovaných údajov (každé 4 sekundy). |

## 3. Funkcie tlačidla MODE

- Spustí počítač.
- Umožňuje vybrať údaje, ktoré sa majú zobraziť na obrazovke.

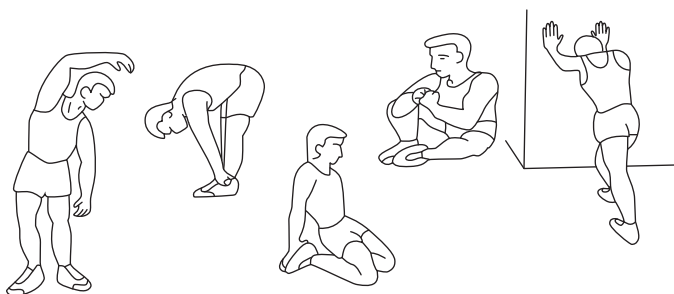
Ak sa zariadenie nebude používať dlhšie ako 3 minúty, počítač sa automaticky vypne.



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

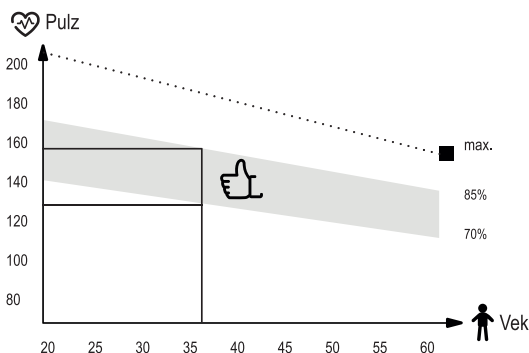
## 1. Rozcvička

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

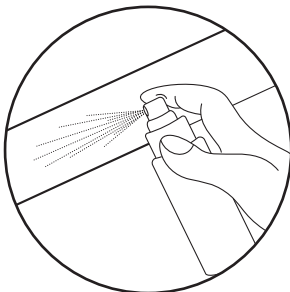


| Problém                                          | Možné riešenia                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Počítač nezobrazuje údaje.                       | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Demontujte počítač a skontrolujte, či sú káble správne pripojené a či nie sú poškodené.</li><li>2. Skontrolujte, či sú batérie vložené správne.</li><li>3. Vymeňte batérie za nové.</li></ol> |
| Zariadenie vydáva rušivé zvuky počas používania. | Skontrolujte, či sú všetky časti zariadenia správne namontované. Utiahnite skrutky.                                                                                                                                                    |
| Zariadenie nie je stabilné.                      | Nastavte koncovku zadného stabilizátora tak, aby ste dali stroj do roviny.                                                                                                                                                             |

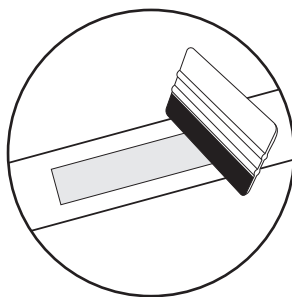
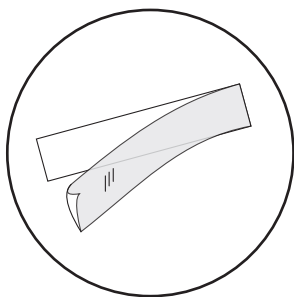


## Prilepenie nálepky\*

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



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

1. Повна безпека та ефективність використання можуть бути досягнуті за умови збірки обладнання та його використання відповідно до інструкцій. Не забудьте повідомити користувачів обладнання про всі обмеження, застереження та запобіжні заходи. Ми не несемо відповідальності за проблеми або травми, спричинені порушенням правил, викладених у даній інструкції.
2. Виріб можна використовувати лише за призначенням.
3. Пристрій призначений тільки для домашнього використання дорослими. Не залишайте пристрій у місці, доступному для дітей. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
4. Пристрій слід зберігати в сухому і теплому місці, подалі від прямих сонячних променів.
5. Уникайте контакту комп'ютера з водою, оскільки це може пошкодити його або спровокувати коротке замикання.
6. Обладнання не підходить для реабілітаційних цілей.
7. Користуватися обладнанням одночасно може лише одна людина.
8. Поставте обладнання на рівну, стійку, пряму, чисту і вільну поверхню.
9. Рекомендуємо ставити обладнання на килимок або будь-яке інше захисне покриття, щоб не пошкодити підлогу.
10. Покладіть відповідне покриття (наприклад, гумовий килимок, дерев'яне покриття тощо) під пристрій у зоні кріплення, щоб уникнути забруднення.
11. Перш ніж розпочати тренування, переконайтеся, що пристрій готовий, а всі деталі на своєму місці.
12. Якщо у вас є якісь проблеми зі здоров'ям / хронічні захворювання або якщо це ваш перший досвід роботи з даним обладнанням, перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Неправильне або надмірне навантаження може спричинити травму.
13. Зробіть розминку перед тренуванням.
14. Якщо під час занять на обладнанні ви відчуваєте біль, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування. Перш ніж продовжувати програму тренувань, слід звернутися до лікаря.
15. Не підбирайте для тренувань довгий вільний одяг, який може потрапити в рухомі частини.
16. Не забудьте закріпити ремені на педалях.
17. Використовуйте пристрій лише тоді, коли він технічно справний. Якщо під час використання ви виявили несправні компоненти або чуєте тривожний звук від пристрою, припиніть заняття. Не використовуйте пристрій, поки проблема не буде вирішена.
18. Не вносити жодних налаштувань чи модифікацій пристрою, за винятком описаних вище у даній інструкції. У разі виникнення проблем зверніться до сервісної служби (контактні дані надаються нижче в інструкції).
19. Щоб використання обладнання було безпечним, ви маєте мати вільний простір мінімум не менше двох метрів.
20. Максимально допустима вага користувача – 120 кг.
21. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту EN ISO 20957-10:2018-03.

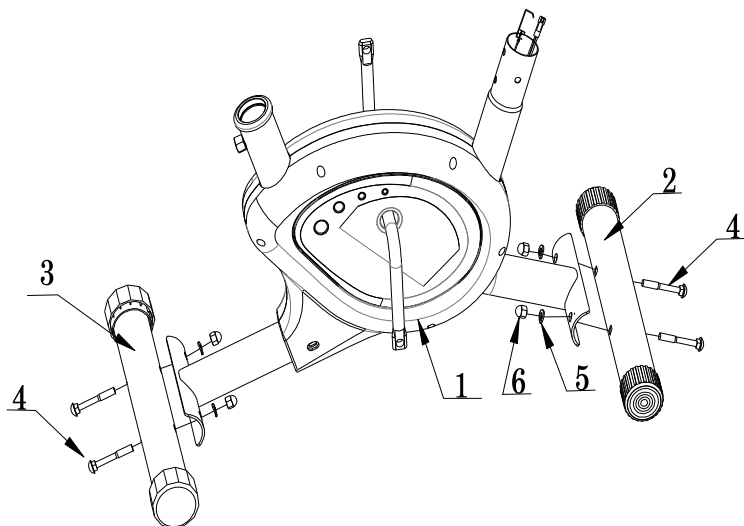
## Список деталей

| №. | Опис                     | Шт. |
|----|--------------------------|-----|
| 1  | Основна рама             | 1   |
| 2  | Передня опора            | 1   |
| 3  | Задня опора              | 1   |
| 4  | Шестигранный гвинт       | 4   |
| 5  | Шайба                    | 4   |
| 6  | Гайка                    | 4   |
| 7  | Ліва педаль              | 1   |
| 8  | Фіксатор сидіння         | 1   |
| 9  | Трубка кріплення сидіння | 1   |
| 10 | Гайка                    | 3   |
| 11 | Шайба                    | 3   |
| 12 | Сидіння                  | 1   |
| 13 | Права педаль             | 1   |
| 14 | Шестигранный гвинт       | 4   |
| 15 | Трубка кріплення керма   | 1   |
| 16 | Фіксатор для комп'ютера  | 1   |
| 17 | Комп'ютер                | 1   |
| 18 | Шестигранный гвинт       | 2   |
| 19 | Кермо                    | 1   |

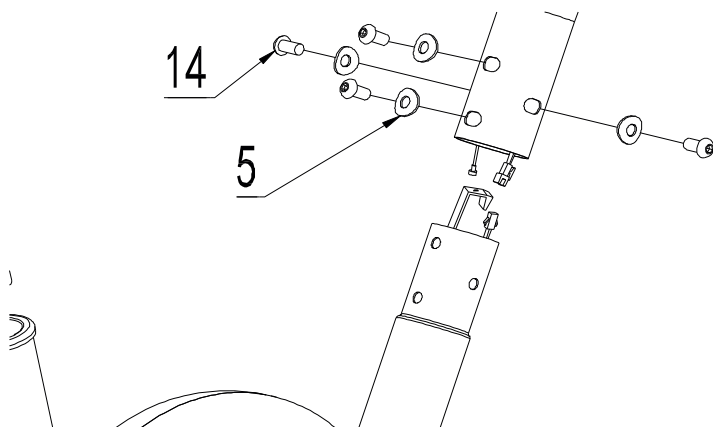


## Схема монтажу

1/6

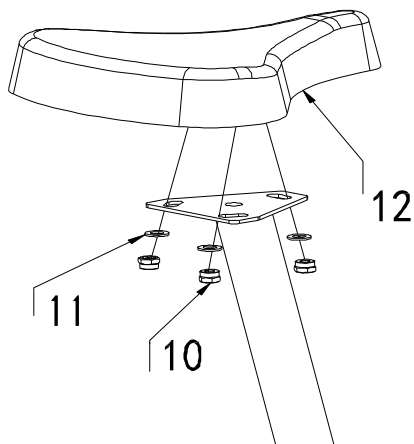


2/6

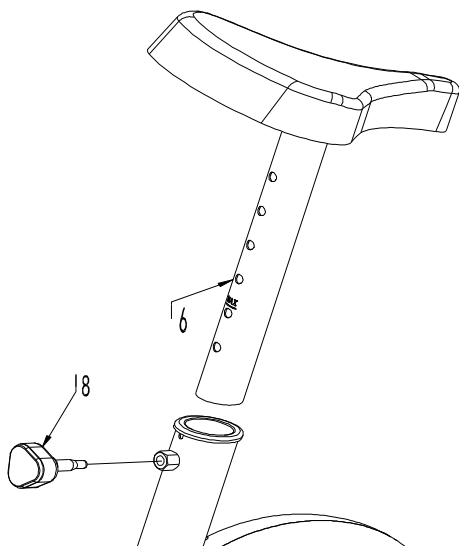




3/6

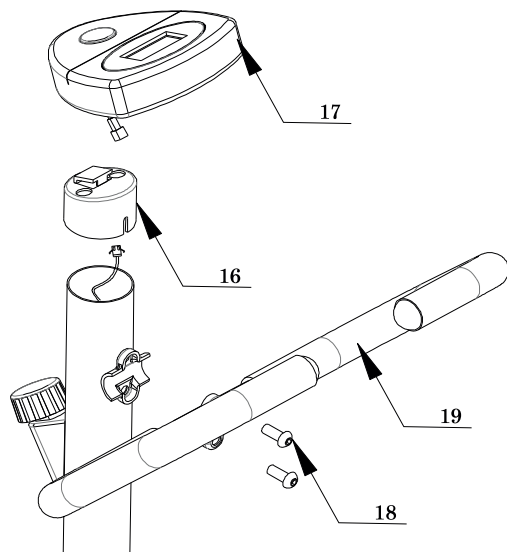


4/6

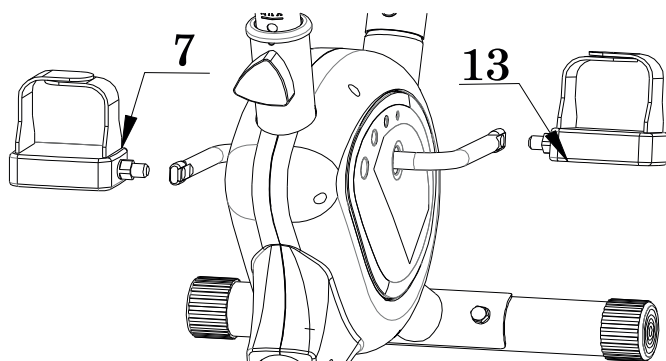




5/6



6/6





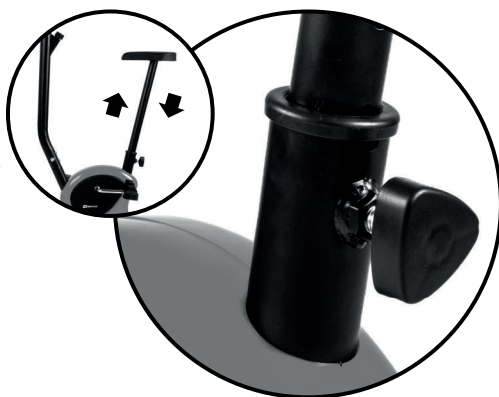
## Регулювання навантаження

Відрегулюйте рівень навантаження під ваші індивідуальні потреби, використовуючи ручку регулювання на рульовій колоні.



## Регулювання висоти сидіння

Відрегулюйте висоту сидіння за допомогою ручки регулювання. Відкрутіть ручку, встановіть сидіння в потрібне положення і затягніть ручку.



## Заземлення

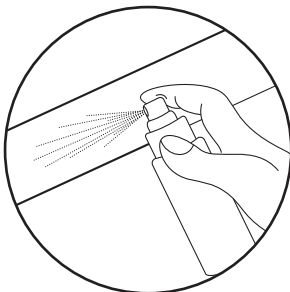
Відрегулюйте положення пристрою за допомогою стабілізатора на задній опорі.



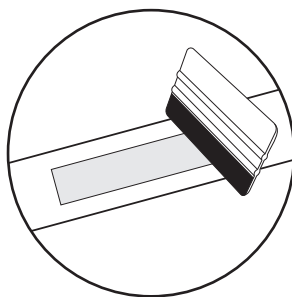
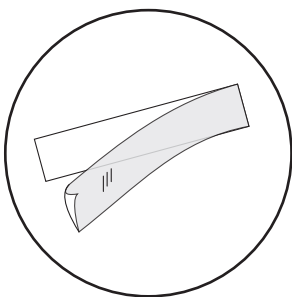


## Інструкція наклеювання наліпки\*

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

|                     |                                                                                                                            |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DST</b>          | Відображає загальний час від початку тренування (00:00 - 99:59 хв.).                                                       |
| <b>SPD</b>          | Відображає загальний час від початку тренування (00:00 - 99:59 хв.).                                                       |
| <b>TMR</b>          | Відображає кількість спалених калорій (0,0 - 9999 ккал).                                                                   |
| <b>CAL</b>          | Якщо встановити індикатор у положенні scan, це призведе до автоматичного перемикання відображених даних (кожні 4 секунди). |
| <b>Функція SCAN</b> | Nastavenie indikátora do polohy SCAN spôsobí automatické prepínanie zobrazovaných údajov (každé 4 sekundy).                |

## 3. Функції кнопки MODE

- Запускає комп'ютер.
- Дозволяє вибрати дані, які відобразитимуться на екрані.

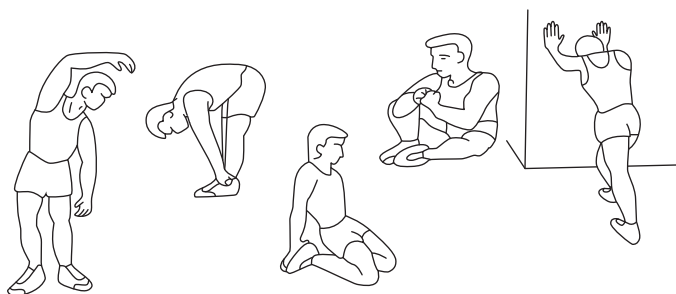
Якщо тренажер не буде використовуватися більше 3 хвилин, комп'ютер автоматично вимкнеться.



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.

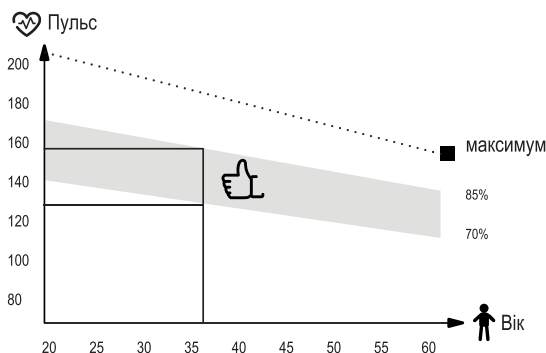
## 1. Розминка

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.                       | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Перевірте підключення комп'ютера і переконайтеся, що кабелі підключені правильно та що вони не пошкоджені.</li><li>2. Переконайтеся, що батарейки вставлені правильно.</li><li>3. Замініть батарейки на нові.</li></ol> |
| Пристрій видає тривожні звуки під час використання. | Перевірте, чи всі частини пристрою встановлені правильно. Затягніть гвинти.                                                                                                                                                                                      |
| 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  
Papenreie 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