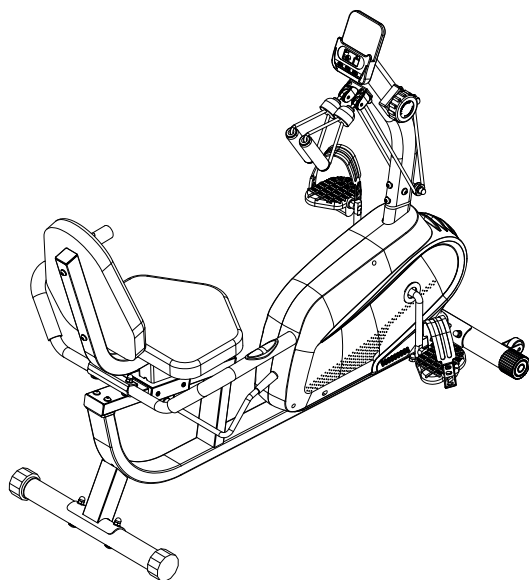




30'

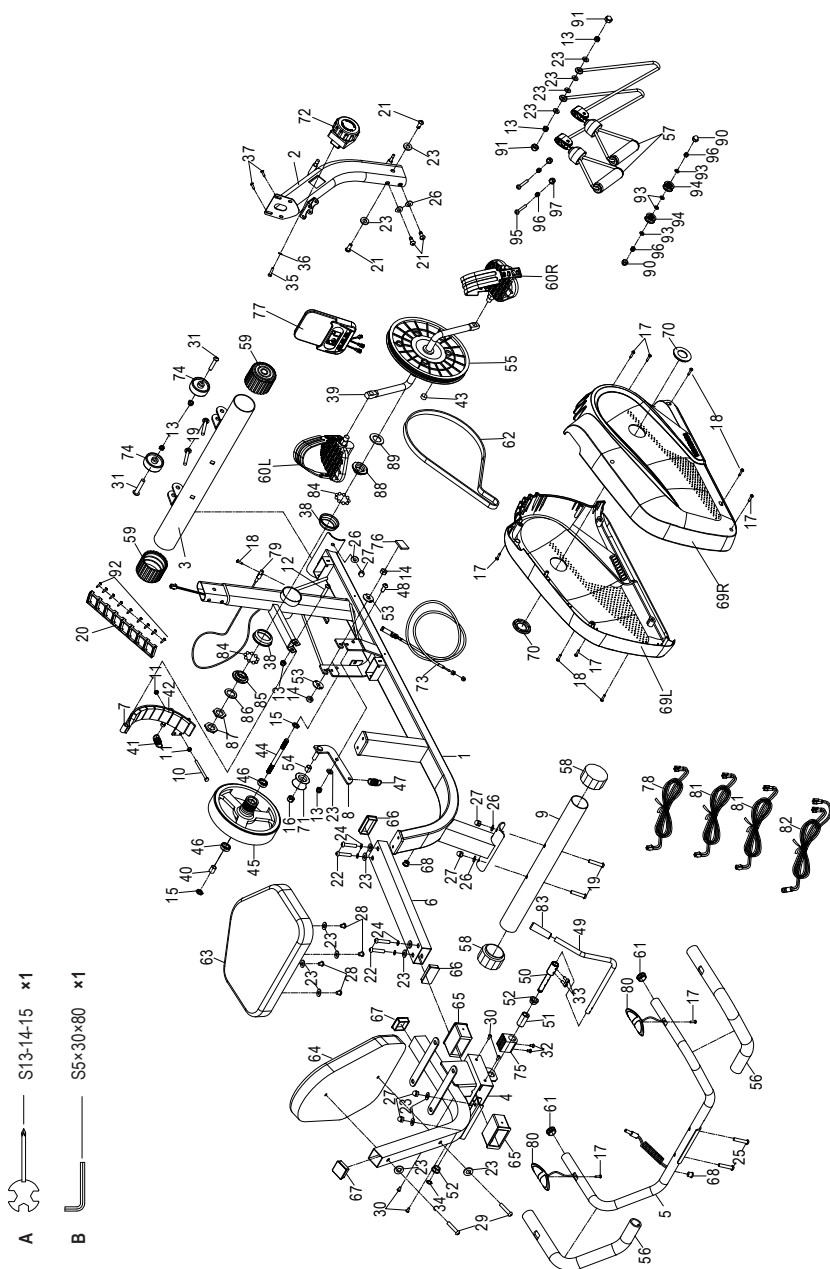
VOLT HS-045L

Recumbent	CZ
Liegeheimtrainer	DE
Recumbent bike	EN
Bicicleta reclinada	ES
Vélo d'appartement semi-allongé	FR
Bicicletta reclinata	IT
Ligfiets	NL
Rower treningowy leżący	PL
Recumbent	SK
Горизонтальный велотренажер	UA



Scan me
www.hop-sport.com

	ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / EXPLODED VIEW / VISTA EXPLOSIONADA / SCHÉMA DÉMONTÉ / VISTA ESPLOSA / EXPLOSIEAANZICHT / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН	1
	NÁVOD K POUŽITÍ.	3
	BEDIENUNGSANLEITUNG	17
	INSTRUCTION	31
	MANUAL DE INSTRUCCIONES	45
	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	59
	MANUALE DI ISTRUZIONI.	73
	GEBRUIKSAANWIJZING.	87
	INSTRUKCJA OBSŁUGI	101
	NÁVOD NA POUŽITIE	115
	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	129





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

1. Plnou bezpečnost a účinnost použití je možné dosáhnout za předpokladu, že zařízení je smontováno a používáno v souladu s těmito pokyny. Nezapomeňte informovat všechny uživatele zařízení o omezeních, varováních a bezpečnostních opatřeních. Nejsme zodpovědní za problémy nebo zranění způsobené jednáním v rozporu s pravidly stanovenými v této příručce.
2. Výrobek se může používat pouze pro určený účel.
3. Zařízení je určeno pouze pro použití v domácnosti dospělými osobami. Nenechávejte zařízení na místě přístupném dětem. Během 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 110 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	Sloupek počítače	1
3	Přední stabilizátor	1
4	Rám sedadla	1
5	Řídítka	1
6	Vodící lišta	1
9	Zadní stabilizátor	1
19	Šroub M8×60	4
21	Šroub M8×15	4
22	Šroub M8×45	4
23	Podložka Ø16×Ø8.5×1.5	14
24	Podložka D8	4
25	Šroub M8×42	2
26	Pružná podložka Ø16×Ø8.5×1.5	6
27	Matice M8	6
28	Šroub M8×16	4
29	Šroub M8×50	2
33	Šroub M6×15	2

Č.	Popis	Ks.
35	Šroub M5×20	1
37	Šroub M5×10	2
39	Kliková hřídel	1
49	Brzdová páčka	1
50	Výstředníková hřídel	1
60 L/R	Pedál (L – levý, R – pravý)	1/1
63	Sedadlo	1
64	Opěradlo	1
72	Nastavovač odporu	1
73	Kabel nastavovače odporu	1
77	Počítač	1
78	Drát	1
79	Drát	1
80	Drát	1
81	Drát I	2
82	Drát II	2
A	Klíč S13-14-15	1
B	Klíč S5×30×80	1



Montážní návod

Specifikace tohoto produktu se mohou mírně lišit od produktu uvedeného na obrázcích.

Před složením se ujistěte, že kolem zařízení je dostatek místa.

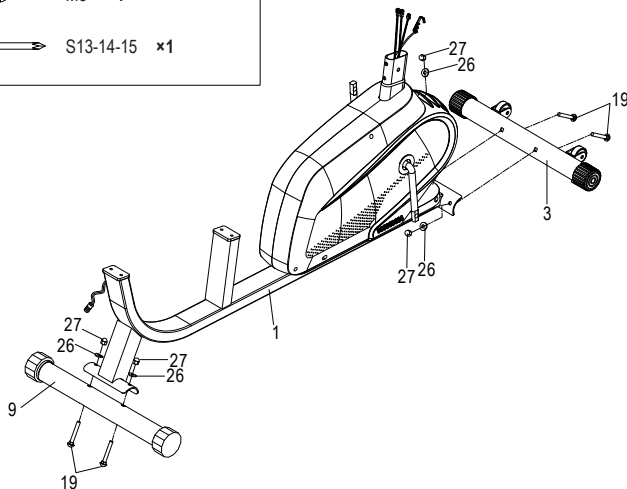
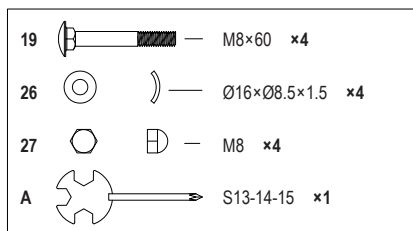
K montáži použijte nástroje dodané s výrobkem; Před montáží zkontrolujte, zda jsou všechny potřebné součásti v balení.

Abyste předešli možnému zranění, doporučuje se, aby zařízení instalovali alespoň dvě osoby.

Pozor! Postupujte podle montážních pokynů.

1

Připevňte přední stabilizátor (3) a zadní stabilizátor (9) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů (19), podložek (26) a matic (27).

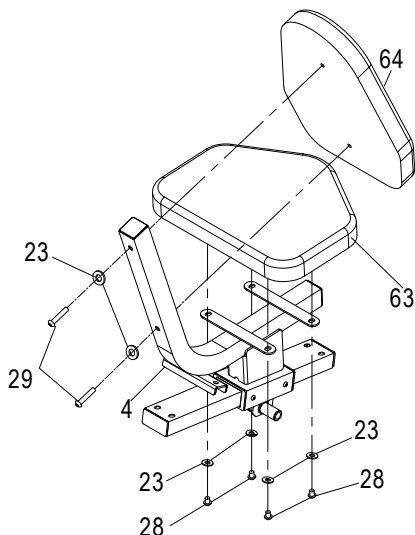




2

1. Připevněte opěradlo (64) k rámu sedadla (4) pomocí šroubů (29) a podložek (23).
2. Připevněte sedadlo (63) k rámu sedadla (4) pomocí šroubů (28) a podložek (23).

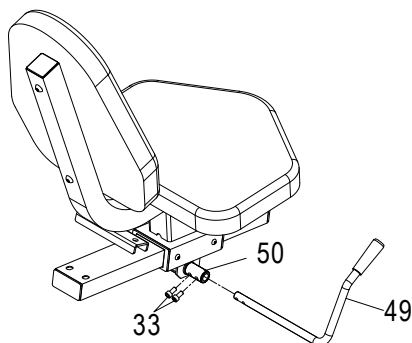
29		M8×50 ×2
23		Ø16×Ø8.5×1.5 ×6
28		M8×16 ×4
B		S5 ×1



3

3. Vložte brzdovou páčku (49) do excentrické hřídele (50), zarovnejte otvory v páčce (49) a hřídeli (50) a poté připevněte šrouby (33).

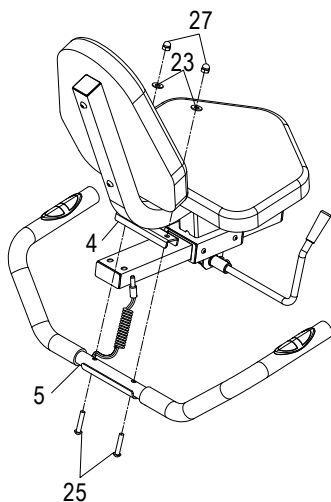
33		M6×15 ×2
B		S5 ×1





4

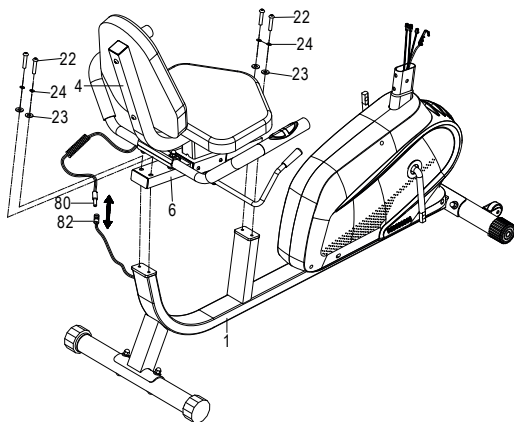
Přípevněte řídítka (5) k rámu sedadla (4) pomocí šroubů (25), podložek (23) a matic (27).



25		M8×42	×2
23		Ø16×Ø8,5×1,5	×2
27		M8	×2
A		S13-14-15	×1

5

1. Přípevněte rám sedadla (4) k zadní části hlavního rámu (1) pomocí šroubů (22), pružných podložek (24) a plochých podložek (23), vedením přes vodičí lištu (6).
2. Spojte kabel (80) s kabelem (82), jak je znázorněno na obrázku.

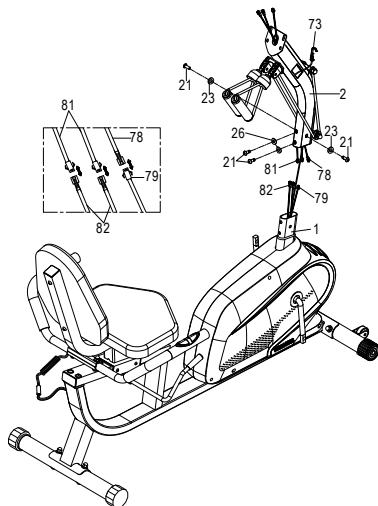


22		M8×45	×4
24		D8	×4
23		Ø16×Ø8,5×1,5	×4
B		S5	×1



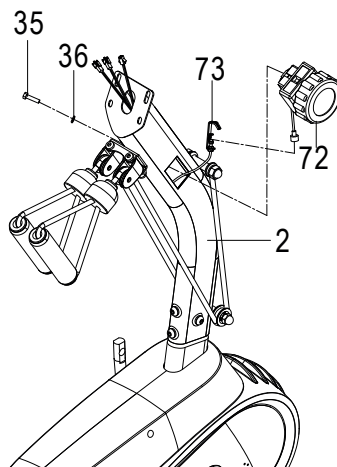
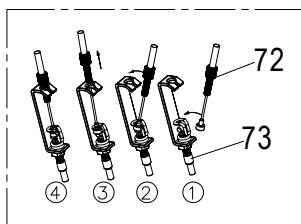
- 6** Vytáhněte kabel (78) ze sloupku počítače (2) a spojte ho s kabelem (79) vycházejícím z hlavního rámu (1). Poté připojte kabely (81) ke kabelům (82). Vložte sloupek počítače (2) do hlavního rámu (1) a připevněte ho pomocí šroubů (21), pružných podložek (26) a plochých podložek (23), jak je znázorněno na obrázku.

Poznámka: Ujistěte se, že všechny šrouby jsou utažené.



- | | | |
|----|--|-----------------|
| 21 | | M8×15 ×4 |
| 26 | | Ø16×Ø8.5×1.5 ×2 |
| 23 | | Ø16×Ø8.5×1.5 ×2 |
| B | | S5 ×1 |

- 7** Odstraňte šroub (35) a podložku (36) z nastavovače odporu (72), poté spojte nastavovač odporu (72) s kabelem řízení odporu (73), jak je znázorněno na obrázku. Připevněte nastavovač odporu (72) ke sloupku počítače (2) pomocí šroubu (35) a podložky (36).

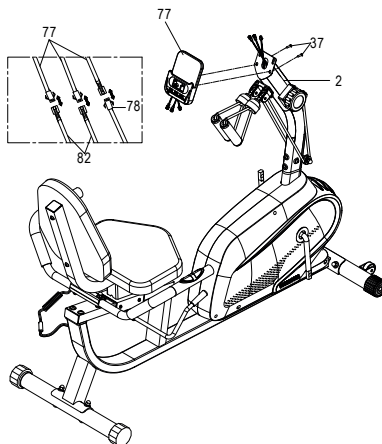




- 8**
1. Nejprve odstraňte šrouby (37) z počítače (77). Připojte kabely vycházející z počítače (77) ke kabelům (82) a kabelu (78) vycházejícím ze sloupku počítače (2).
 2. Umístěte počítač (77) na držák sloupku počítače (2), zarovnejte otvory a upevněte šrouby (37).

37 M5×10 ×2

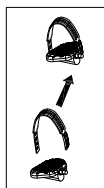
A S13-14-15 ×1



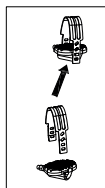
- 9**
- Namontujte levý (60 L) a pravý pedál (60 R) spolu s popruhy, jak je znázorněno na obrázku P1 (montáž levého popruhu) a P2 (montáž pravého popruhu).

Poznámka: Jak je znázorněno na obrázku P3, ručně otočte šroub pravého pedálu (60 R) ve směru hodinových ručiček, aby se spojil s klikou (39), poté šroub utáhněte klíčem (A) také ve směru hodinových ručiček. V případě levého pedálu (60 L) otočte šroub proti směru hodinových ručiček, aby se připojil ke klikce (39), poté ho utáhněte klíčem (A) také proti směru hodinových ručiček. Ujistěte se, že levý (60 L) a pravý (60 R) pedál jsou vždy pevně připevněny během cvičení.

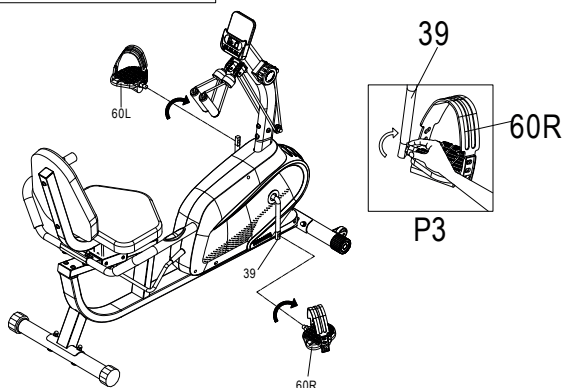
A S13-14-15 ×1



P1



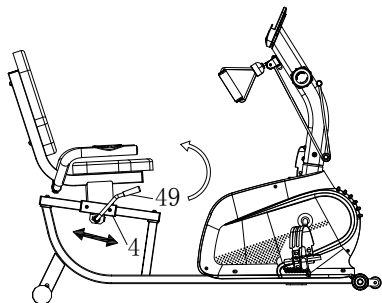
P2



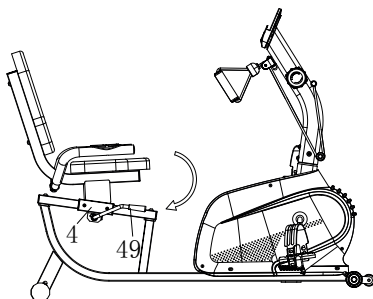


Pro nastavení polohy sedadla (4) zvedněte brzdu (49), což umožní pohyb sedadla dopředu a dozadu pro nastavení vhodné vzdálenosti (obrázek A).

Poté spustte brzdu (49) a uzamkněte sedadlo ve zvolené poloze a zajistěte stabilitu. Nyní je rotoped připraven k použití (obrázek B).

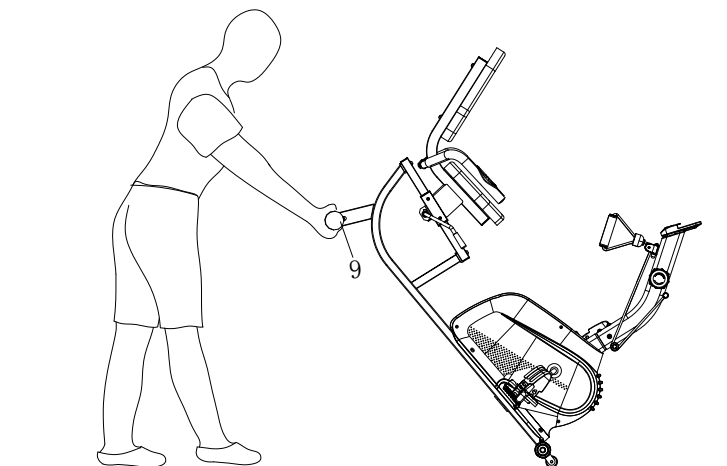


Obrázek A



Obrázek B

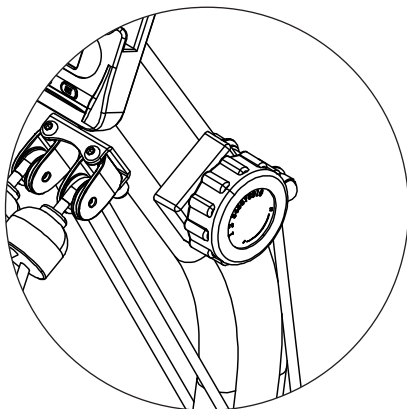
Chcete-li zařízení přemístit, uchopte zadní stabilizátor (9) oběma rukama a zvedněte zařízení, dokud nebudou kolečka na předním krytu dolní trubky v plném kontaktu se zemí, a pak můžete zařízení přesunout. Po dosažení cílového místa zařízení opatrně položte, ujistěte se, že stojí stabilně.





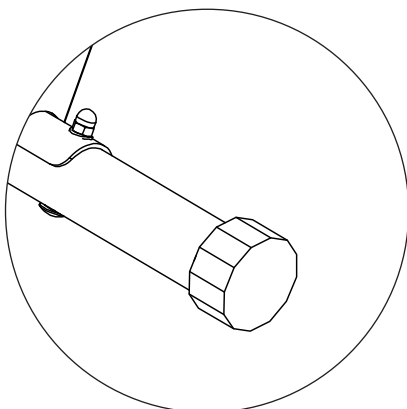
Nastavení odporu

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



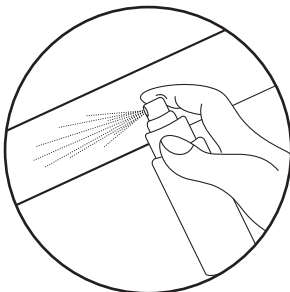
Vyrovnávání

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

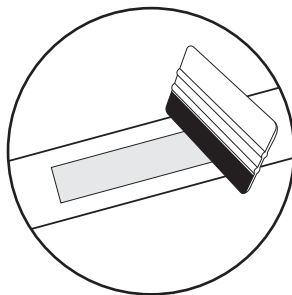
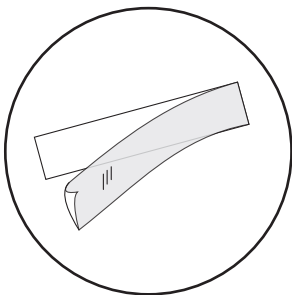


Přilepení nálepky*

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.

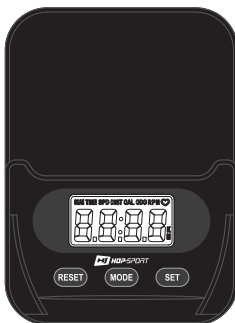


3. Chcete-li nálepku trvale odstranit, použijte speciální odstraňovač nálepek.

*týká se produktů s nálepkami v sadě



1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

SCAN	Nastavení ukazatele na SCAN automaticky přepíná zobrazovaná data (každých 6 sekund).
TIME	Zobrazuje celkový čas od začátku tréninku (00:00 – 99:59 min).
SPD	Zobrazuje dosaženou rychlost (0,0 – 99.9 km/h).
DIST	Zobrazuje vzdálenost od začátku tréninku (0,0 – 999.9 km).
CAL	Zobrazuje množství spálených kalorií (0,0 – 9999 kcal).
ODO	Zobrazuje celkovou ujetou vzdálenost (0,0 – 9999 km).
RPM	Zobrazuje aktuální srdeční frekvenci (40 – 240 bpm). Pro měření přidržeťe obě ruce na senzorech pulsu po dobu 30 sekund.

Poznámka! Výsledky měření tepu nelze považovat za lékařské údaje a používat pro diagnostické účely.

3. Funkce tlačítek

Počítač se zapne, pokud stisknete jakékoli tlačítko. Pokud nebude stroj používán déle než 4 minuty, počítač se automaticky vypne.

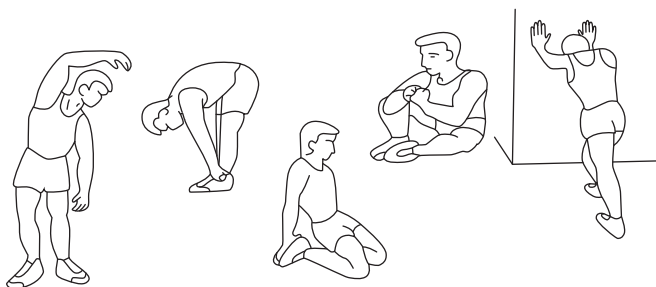
MODE	• V režimu zastavení: přepíná nastavení režimu a parametry: čas, vzdálenost, kalorie, limit srdečního tepu. • V režimu cvičení: přepíná zobrazovaný parametr v následujícím pořadí: skenování → čas → rychlost → vzdálenost → kalorie → celková vzdálenost → srdeční tep.
SET	Umožňuje spuštění funkce odpočítávání parametrů.
RESET	Slouží k resetování dosažených parametrů během tréninku (kromě celkové vzdálenosti). Pro resetování počítače podržte tlačítko RESET delší dobu.



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

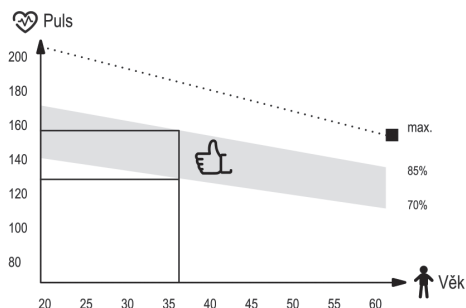
1. Rozcvička

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



2. Fáze tréninku

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



3. Relaxační fáze

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



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

CZ Řešení problémů



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



Záruční podmínky

1. Zákazník má následující možnosti uplatnění reklamace:
 - prostřednictvím kroků na webové stránce: <https://hop-sport.cz/servis/>
 - písemně na adresu:
Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
 - e-mailem: info@hop-sport.cz
2. Reklamáce včetně odstranění vady musí být vyřízena a kupující o tom musí být informován nejpozději do třiceti (30) dnů ode dne uplatnění reklamace, pokud se prodávající s kupujícím nedohodne na delší lhůtě. Pokud je třeba poslat produkt na opravu do zahraničí nebo dovézt náhradní díly ze zahraničí, oprava může trvat déle.
3. Použije se právo země, do které bylo zboží dodáno, včetně záručních ustanovení. Neplatí Úmluva OSN o smlouvách o mezinárodní koupi zboží.
4. Záruka se nevztahuje na poškození způsobená nesprávným používáním.

CZ Ochrana životního prostředí



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



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 festzuschallen.
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 110 kg.
21. Das Gerät wurde gemäß der Norm EN ISO 20957-10:2018-03 hergestellt.

Stückliste

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Hauptrahmen	1
2	Computer-Säule	1
3	Vorderer Stabilisator	1
4	Sitzrahmen	1
5	Lenker	1
6	Führungsschiene	1
9	Hintere Stabilisator	1
19	Schraube M8×60	4
21	Schraube M8×15	4
22	Schraube M8×45	4
23	Unterlegscheibe Ø16×Ø8.5×1.5	14
24	Unterlegscheibe D8	4
25	Schraube M8×42	2
26	Federscheibe Ø16×Ø8.5×1.5	6
27	Mutter M8	6
28	Schraube M8×16	4
29	Schraube M8×50	2
33	Schraube M6×15	2

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
35	Schraube M5×20	1
37	Schraube M5×10	2
39	Kurbel	1
49	Bremshebel	1
50	Exzenterwelle	1
60 L/R	Pedal (L – links, R – rechts)	1/1
63	Sitz	1
64	Rückenlehne	1
72	Widerstandsregler	1
73	Widerstandsregler-Kabel	1
77	Computer	1
78	Kabel	1
79	Kabel	1
80	Kabel	1
81	Kabel I	2
82	Kabel II	2
A	Schlüssel S13-14-15	1
B	Schlüssel S5×30×80	1



Montageanleitung

Die technischen Daten dieses Produkts können geringfügig von den in den Abbildungen gezeigten Produkten abweichen.

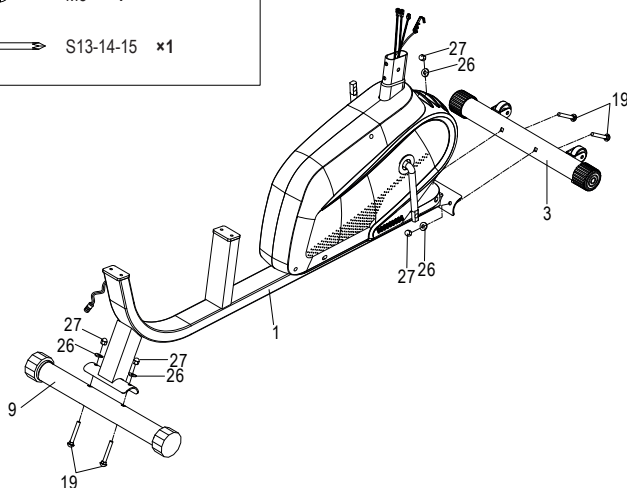
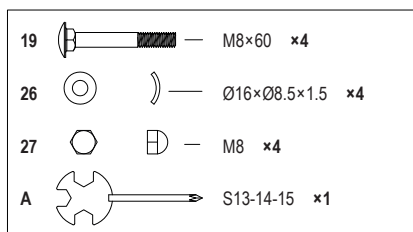
Stellen Sie vor dem Zusammenbauen sicher, dass um das Gerät herum genügend Platz vorhanden ist.

Verwenden Sie zum Aufbau die mit dem Produkt gelieferten Werkzeuge. Überprüfen Sie vor dem Zusammenbau, ob sich alle erforderlichen Teile in der Verpackung befinden.

Um mögliche Verletzungen zu vermeiden, wird empfohlen, das Gerät von mindestens zwei Personen aufzubauen.

Achtung! Befolgen Sie die Aufbauanleitung.

- 1** Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (3) und den hinteren Stabilisator (9) am Haupttrahmen (1) mit Schrauben (19), Unterlegscheiben (26) und Muttern (27).

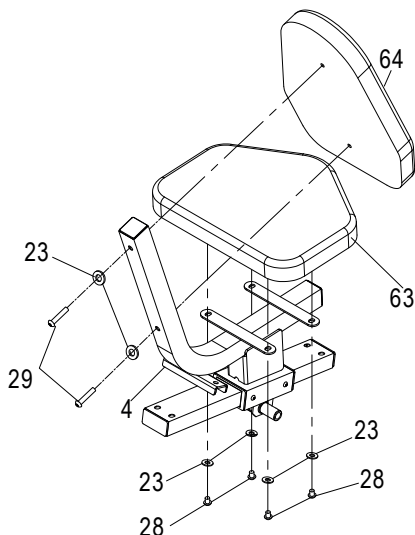




2

1. Befestigen Sie die Rückenlehne (64) am Sitzrahmen (4) mit Schrauben (29) und Unterlegscheiben (23).
2. Befestigen Sie den Sitz (63) am Sitzrahmen (4) mit Schrauben (28) und Unterlegscheiben (23).

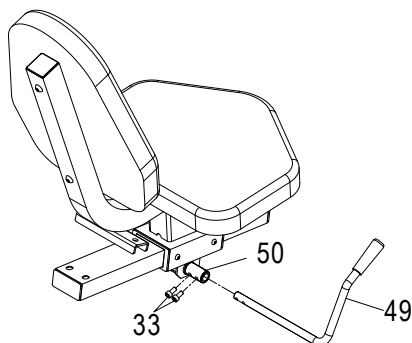
29		M8×50 ×2
23		Ø16×Ø8.5×1.5 ×6
28		M8×16 ×4
B		S5 ×1



3

- Führen Sie den Bremshebel (49) in die Exzenterwelle (50) ein, richten Sie die Löcher im Hebel (49) und in der Welle (50) aus und befestigen Sie sie dann mit Schrauben (33).

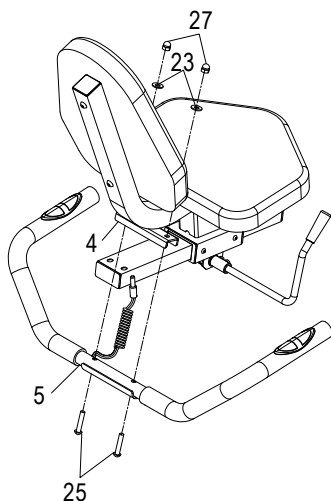
33		M6×15 ×2
B		S5 ×1





4

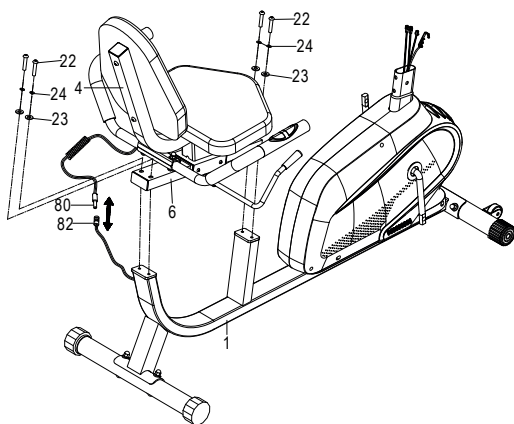
Befestigen Sie den Lenker (5) am Sitzrahmen (4) mit Schrauben (25), Unterlegscheiben (23) und Muttern (27).



25		M8×42	×2
23		Ø16×Ø8,5×1,5	×2
27		M8	×2
A		S13-14-15	×1

5

1. Befestigen Sie den Sitzrahmen (4) am hinteren Teil des Hauptrahmens (1) mit Schrauben (22), Federscheiben (24) und flachen Unterlegscheiben (23), die durch die Führungsschiene (6) geführt werden.
2. Verbinden Sie Kabel (80) mit Kabel (82), wie in der Abbildung gezeigt.

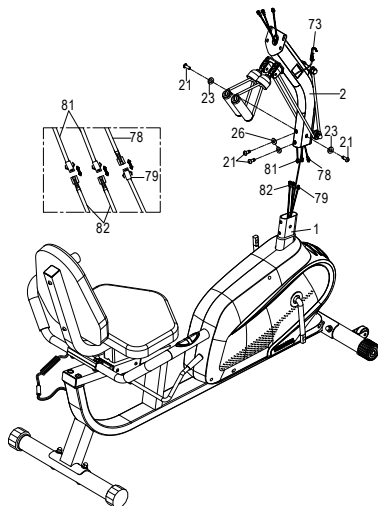


22		M8×45	×4
24		D8	×4
23		Ø16×Ø8,5×1,5	×4
B		S5	×1



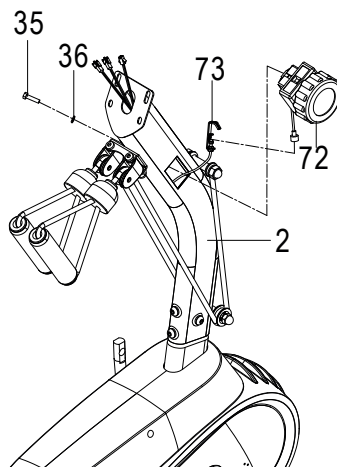
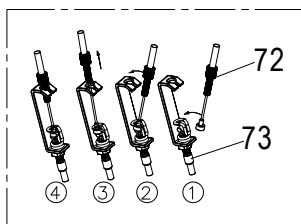
- 6** Ziehen Sie Kabel (78) aus der Computer-Säule (2) und verbinden Sie es mit Kabel (79), das vom Hauptrahmen (1) kommt. Verbinden Sie dann die Kabel (81) mit den Kabeln (82). Führen Sie die Computer-Säule (2) in den Hauptrahmen (1) ein und befestigen Sie sie mit Schrauben (21), Federscheiben (26) und flachen Unterlegscheiben (23), wie in der Abbildung gezeigt.

Hinweis: Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben festgezogen sind.



- | | | |
|----|--|-----------------|
| 21 | | M8×15 ×4 |
| 26 | | Ø16×Ø8.5×1.5 ×2 |
| 23 | | Ø16×Ø8.5×1.5 ×2 |
| B | | S5 ×1 |

- 7** Entfernen Sie die Schraube (35) und die Unterlegscheibe (36) vom Widerstandsregler (72) und verbinden Sie den Widerstandsregler (72) mit dem Widerstandskabel (73), wie in der Abbildung gezeigt. Befestigen Sie den Widerstandsregler (72) an der Computer-Säule (2) mit der Schraube (35) und der Unterlegscheibe (36).

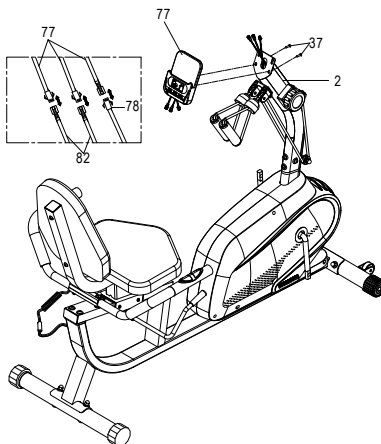




- 8**
1. Entfernen Sie zuerst die Schrauben (37) vom Computer (77). Verbinden Sie die Kabel, die vom Computer (77) kommen, mit den Kabeln (82) und Kabel (78) von der Computer-Säule (2).
 2. Platzieren Sie den Computer (77) auf der Halterung der Computer-Säule (2), richten Sie die Löcher aus und befestigen Sie ihn mit Schrauben (37).

37  M5×10 ×2

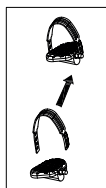
A  S13-14-15 ×1



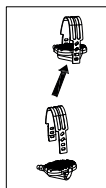
- 9**
- Montieren Sie das linke (60 L) und das rechte Pedal (60 R) zusammen mit den Riemen, wie in Abbildung P1 (linker Riemenmontage) und P2 (rechter Riemenmontage) gezeigt.

Hinweis: Wie in Abbildung P3 gezeigt, drehen Sie die Schraube des rechten Pedals (60 R) manuell im Uhrzeigersinn, um es mit der Kurbel (39) zu verbinden, und ziehen Sie die Schraube dann mit dem Schlüssel (A) ebenfalls im Uhrzeigersinn fest. Für das linke Pedal (60 L) drehen Sie die Schraube gegen den Uhrzeigersinn, um es an der Kurbel (39) zu befestigen, und ziehen Sie es dann ebenfalls gegen den Uhrzeigersinn mit dem Schlüssel (A) fest. Achten Sie darauf, dass die linken (60 L) und rechten (60 R) Pedale während des Trainings immer sicher befestigt sind.

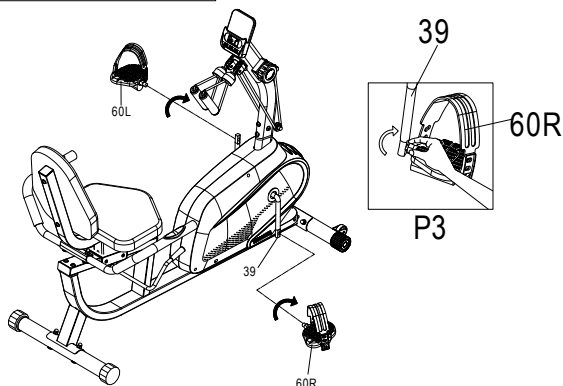
A  S13-14-15 ×1



P1



P2





Um die Sitzposition (4) anzupassen, heben Sie die Bremse (49) an, wodurch sich der Sitz vor- und zurückbewegen lässt, um den geeigneten Abstand einzustellen (Abbildung A).

Senken Sie dann die Bremse (49) ab, um den Sitz in der gewählten Position zu arretieren und Stabilität zu gewährleisten. Jetzt ist das Trainingsfahrrad einsatzbereit (Abbildung B).

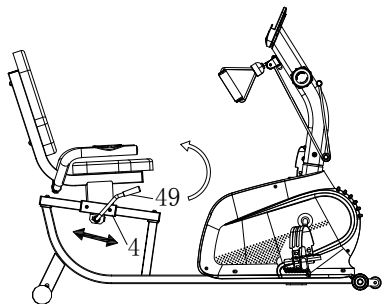


Abbildung A

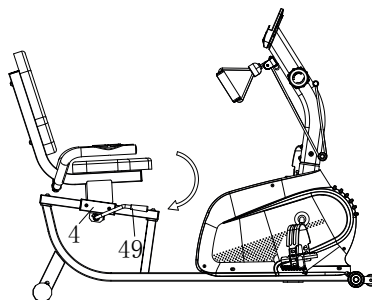
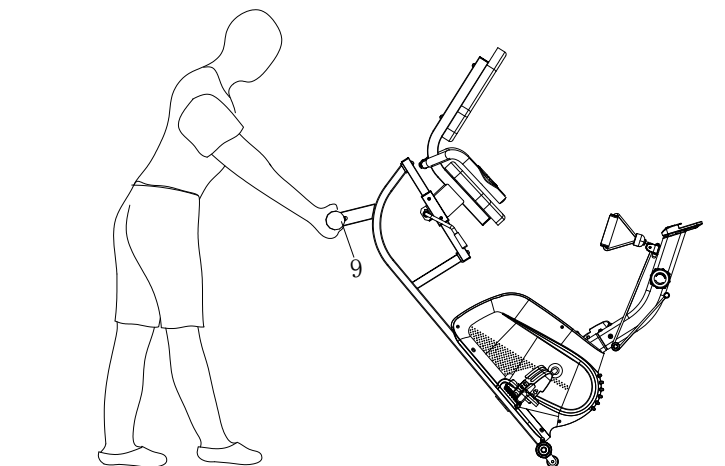


Abbildung B

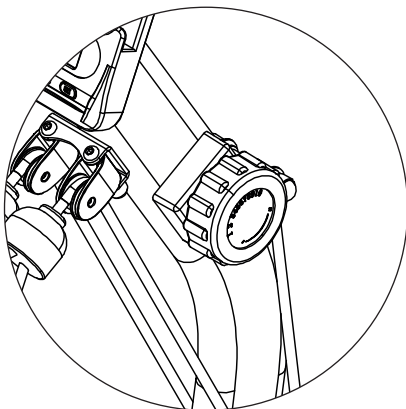
Um das Gerät zu bewegen, halten Sie den hinteren Stabilisator (9) mit beiden Händen und heben Sie das Gerät an, bis die Rollen auf der vorderen Abdeckung des unteren Rohrs vollen Bodenkontakt haben. Dann können Sie das Gerät bewegen. Am Zielort angekommen, lassen Sie das Gerät vorsichtig ab und stellen Sie sicher, dass es stabil steht.





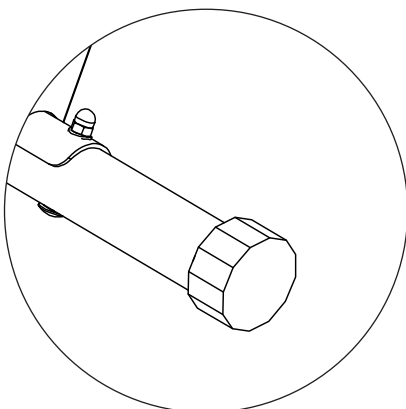
Widerstandsanpassung

Passen Sie den Widerstand mit dem Einstellknopf am Haupttrahmen an Ihre individuellen Bedürfnisse an.



Nivellierung

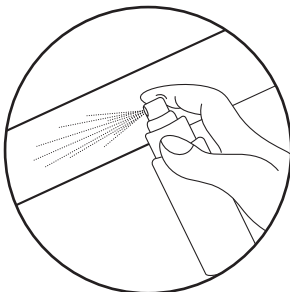
Stellen Sie das Gerät mit dem Stabilisator an der hinteren Rahmen ein.



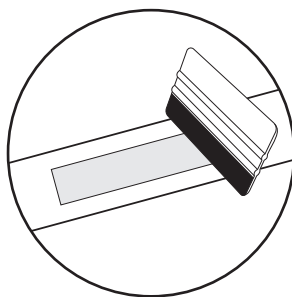
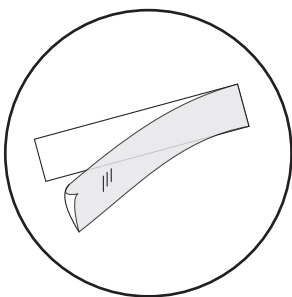


Anbringung des Aufklebers*

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.

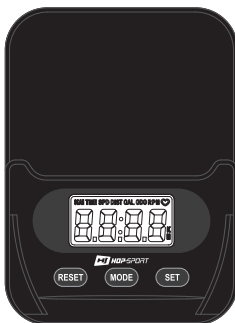


3. Um den Aufkleber dauerhaft zu entfernen, verwenden Sie einen speziellen Aufkleberentferner.

* gilt für Produkte mit Aufklebern im Set



1. Display



2. Computer Anzeige

SCAN	Das Einstellen des Indikators auf SCAN wechselt automatisch die angezeigten Daten (alle 6 Sekunden).
TIME	Zeigt die Gesamtzeit seit Beginn des Trainings an (00:00 – 99:59 min).
SPD	Zeigt die erreichte Geschwindigkeit an (0,0 – 99.9 km/h).
DIST	Zeigt die seit Beginn des Trainings zurückgelegte Strecke an (0,0 – 999.9 km).
CAL	Zeigt die verbrannten Kalorien an (0,0 – 9999 kcal).
ODO	Zeigt die insgesamt zurückgelegte Strecke an (0,0 – 9999 km).
RPM	Zeigt die aktuelle Herzfrequenz an (40 – 240 bpm). Für die Messung halten Sie beide Hände 30 Sekunden lang an die Pulssensoren.

Achtung! Der Herzfrequenzmesser ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt.

3. Tasten

Der Computer wird eingeschaltet, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird. Wenn das Gerät länger als 4 Minuten lang nicht benutzt wird, schaltet sich der Computer automatisch aus.

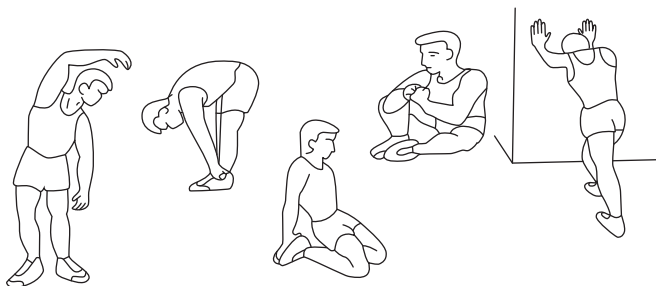
MODE	- Im Stopp-Modus: wechselt die Anzeigeeinstellungen des Modus und der Parameter: Zeit, Entfernung, Kalorien, Herzfrequenzgrenze. - Im Trainingsmodus: schaltet den angezeigten Parameter in folgender Reihenfolge: Scan → Zeit → Geschwindigkeit → Entfernung → Kalorien → Gesamtdistanz → Herzfrequenz.
SET	Ermöglicht das Starten der Countdown-Funktion für Parameter.
RESET	Wird verwendet, um die während des Trainings erreichten Parameter zurückzusetzen (außer Gesamtdistanz). Um den Computer zurückzusetzen, halten Sie die RESET-Taste länger gedrückt.



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.

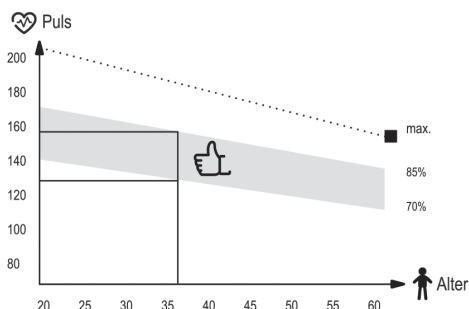
1. Aufwärm-phase

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



Gewährleistungsbedingungen

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

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

Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Deutschland

- via E-Mail

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

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

DE Umweltschutz



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



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 110 kg.
21. The device was made in accordance with the EN ISO 20957-10:2018-03 standard.

List of parts

Nr	Desc	Pc.
1	Main frame	1
2	Computer column	1
3	Front stabilizer	1
4	Seat frame	1
5	Handlebar	1
6	Guide rail	1
9	Rear stabilizer	1
19	Bolt M8×60	4
21	Bolt M8×15	4
22	Bolt M8×45	4
23	Washer Ø16×Ø8.5×1.5	14
24	Washer D8	4
25	Bolt M8×42	2
26	Spring washer Ø16×Ø8.5×1.5	6
27	Nut M8	6
28	Bolt M8×16	4
29	Bolt M8×50	2
33	Bolt M6×15	2

Nr	Desc	Pc.
35	Bolt M5×20	1
37	Bolt M5×10	2
39	Crank	1
49	Brake handle	1
50	Eccentric shaft	1
60 L/R	Pedal (L – left, R – right)	1/1
63	Seat	1
64	Backrest	1
72	Resistance adjuster	1
73	Resistance adjuster cable	1
77	Computer	1
78	Wire	1
79	Wire	1
80	Wire	1
81	Wire I	2
82	Wire II	2
A	Wrench S13-14-15	1
B	Wrench S5×30×80	1



Assembly instruction

Before assembling, make sure that you have enough space around the device.

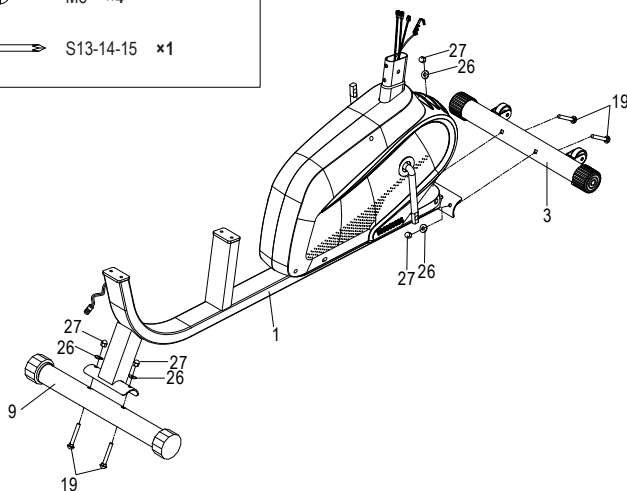
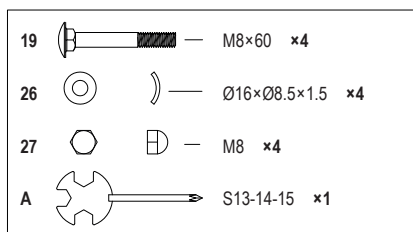
Please check that all parts are included in the package.

Use the tools included with the product for assembly.

To avoid possible injury, it is recommended that the device be installed by at least two people.

Caution! Please follow the assembly instruction.

- 1** Attach the front stabilizer (3) and rear stabilizer (9) to the main frame (1) using bolts (19), washers (26), and nuts (27).

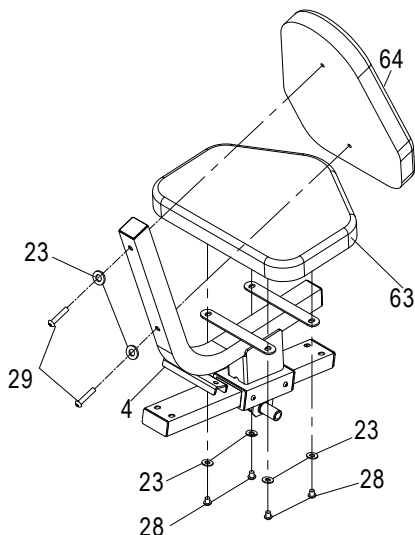




2

1. Attach the backrest (64) to the seat frame (4) using bolts (29) and washers (23).
2. Attach the seat (63) to the seat frame (4) using bolts (28) and washers (23).

29		M8×50 ×2
23		Ø16×Ø8.5×1.5 ×6
28		M8×16 ×4
B		S5 ×1

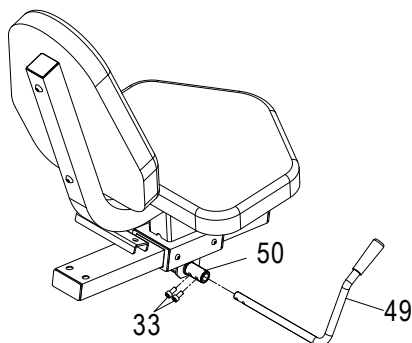


3

- Insert the brake handle (49) into the eccentric shaft (50), align the holes in the handle (49) and the shaft (50), then fasten with bolts (33).

33  M6×15 ×2

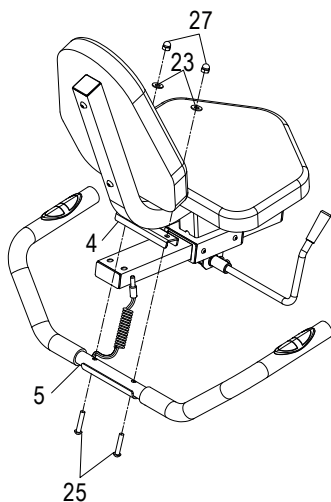
B  S5 ×1





4

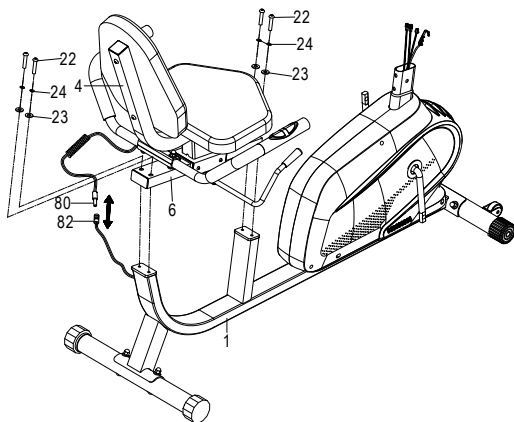
Attach the handlebar (5) to the seat frame (4) using bolts (25), washers (23), and nuts (27).



- | | | | |
|----|--|--------------|----|
| 25 | | M8×42 | ×2 |
| 23 | | Ø16×Ø8.5×1.5 | ×2 |
| 27 | | M8 | ×2 |
| A | | S13-14-15 | ×1 |

5

1. Attach the seat frame (4) to the rear of the main frame (1) using bolts (22), spring washers (24), and flat washers (23), threading them through the guide rail (6).
2. Connect cable (80) with cable (82), as shown in the illustration.

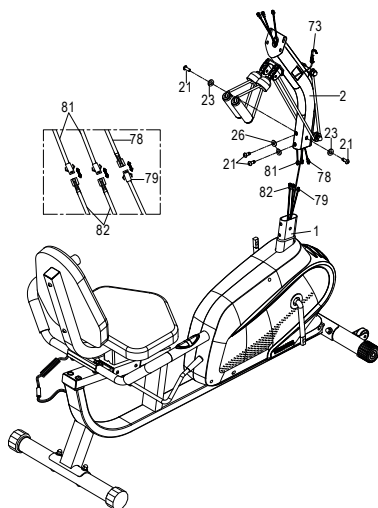


- | | | | |
|----|--|--------------|----|
| 22 | | M8×45 | ×4 |
| 24 | | D8 | ×4 |
| 23 | | Ø16×Ø8.5×1.5 | ×4 |
| B | | S5 | ×1 |



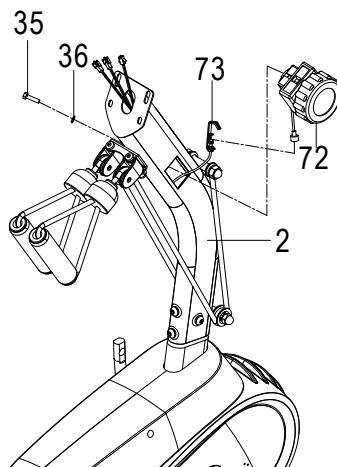
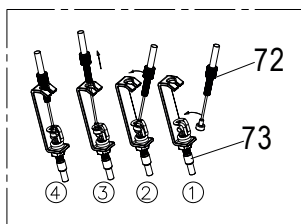
- 6** Pull cable (78) from the computer column (2) and connect it with cable (79) coming from the main frame (1). Then, connect cables (81) with cables (82). Insert the computer column (2) into the main frame (1) and secure it with bolts (21), spring washers (26), and flat washers (23), as shown in the illustration.

Note: Ensure all bolts are tightened.



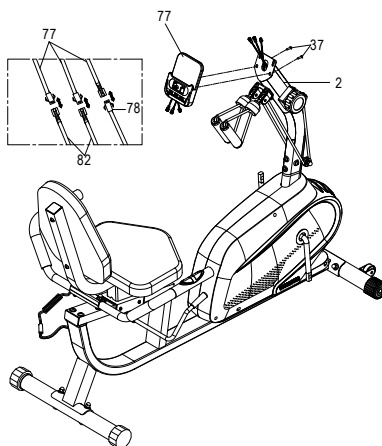
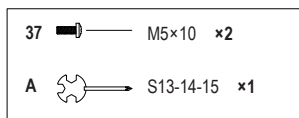
- | | | |
|----|--|-----------------|
| 21 | | M8×15 ×4 |
| 26 | | Ø16×Ø8.5×1.5 ×2 |
| 23 | | Ø16×Ø8.5×1.5 ×2 |
| B | | S5 ×1 |

- 7** Remove bolt (35) and washer (36) from the resistance adjuster (72), then connect the resistance adjuster (72) to the resistance control cable (73), as shown in the illustration. Attach the resistance adjuster (72) to the computer column (2) with bolt (35) and washer (36).



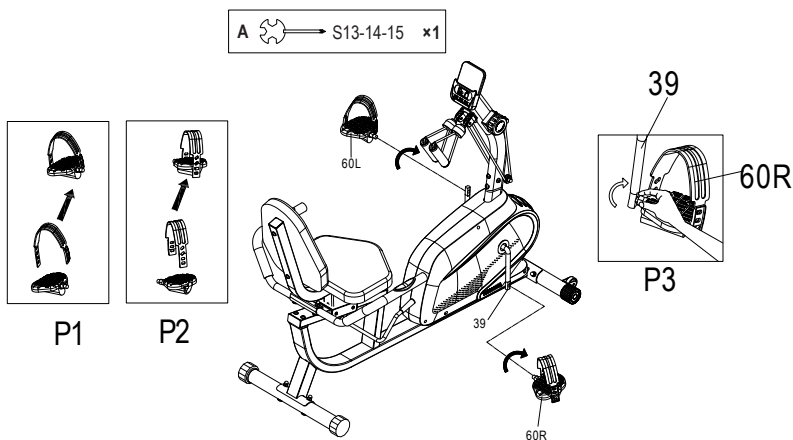


- 8**
1. First, remove bolts (37) from the computer (77). Connect the cables coming from the computer (77) to cables (82) and cable (78) coming from the computer column (2).
 2. Place the computer (77) on the bracket of the computer column (2), align the holes, and fasten with bolts (37).



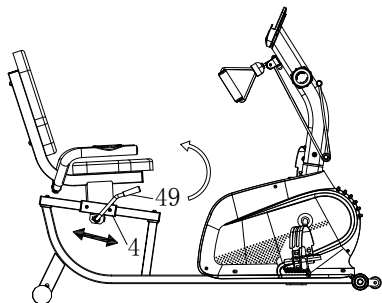
- 9**
- Install the left (60 L) and right pedal (60 R) with the straps, as shown in illustration P1 (left strap installation) and P2 (right strap installation).

Note: As shown in illustration P3, manually turn the bolt of the right pedal (60 R) clockwise to connect it to the crank (39), then tighten the bolt with wrench (A) also clockwise. For the left pedal (60 L), manually turn the bolt counterclockwise to attach it to the crank (39), then tighten it with wrench (A) also counterclockwise. Ensure that the left (60 L) and right (60 R) pedals are always securely fastened during exercise.

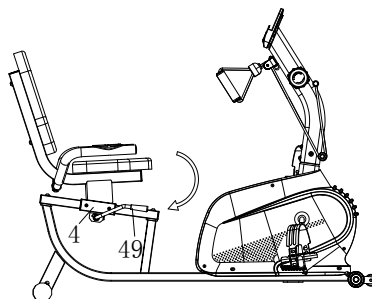




To adjust the seat position (4), lift the brake (49), allowing the seat to move forward and backward to set the appropriate distance (Picture A). Then, lower the brake (49) to lock the seat in the chosen position and ensure stability. Now the exercise bike is ready for use (Picture B).

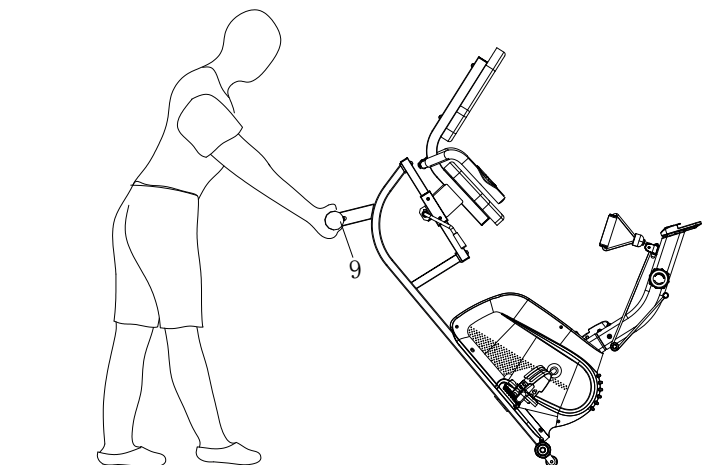


Picture A



Picture B

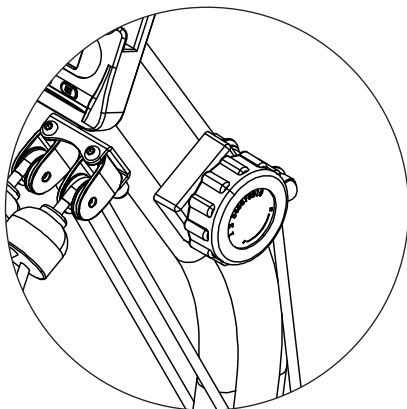
To move the device, hold the rear stabilizer (9) with both hands and lift the device until the rollers on the front cover of the lower tube make full contact with the ground, then you can move the device. When you reach the destination, gently lower the device, ensuring that it stands securely.





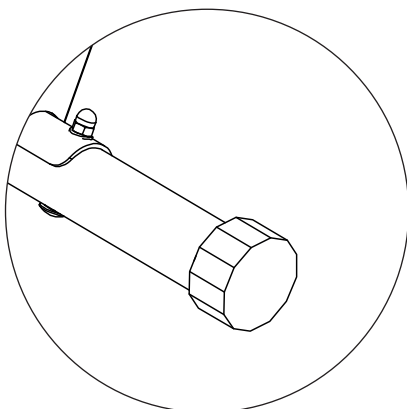
Resistance adjustment

Adjust the resistance level to your individual needs by using the adjustment knob, which is placed on the front main frame.



Leveling

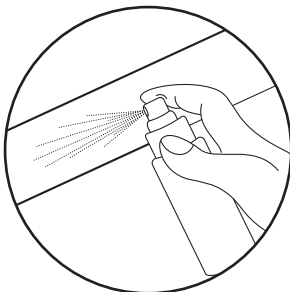
Adjust the device setting with stabilizer placed on the rear base.



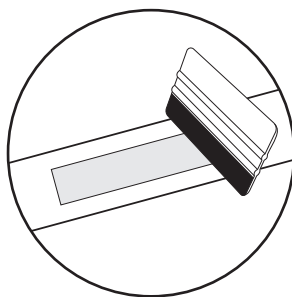
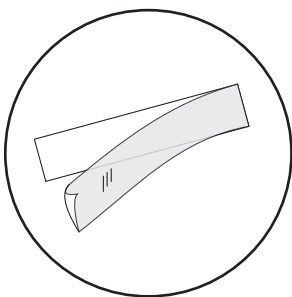


Applying a sticker*

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.

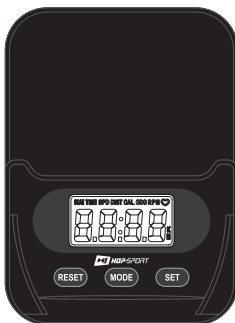


3. To remove the sticker, use a special sticker agent remover.

*applies to products with stickers in the set



1. Display view



2. Designations on the display

SCAN	Setting the indicator to SCAN will automatically switch the displayed data (every 6 seconds).
TIME	Displays the total time since the start of the workout (00:00 – 99:59 min).
SPD	Displays the achieved speed (0.0 – 99.9 km/h).
DIST	Displays the distance covered since the start of the workout (0.0 – 999.9 km).
CAL	Displays the amount of calories burned (0.0 – 9999 kcal).
ODO	Displays the total distance covered (0.0 – 9999 km).
RPM	Displays the current heart rate (40 – 240 bpm). To measure, hold both hands on the pulse sensors for 30 seconds.

Caution: Pulse measurement results cannot be considered as medical data and used for diagnostic purposes.

3. Button functions

The computer will turn on automatically by pressing any button. If the device will not be used for more than 4 minutes, the computer will turn off automatically.

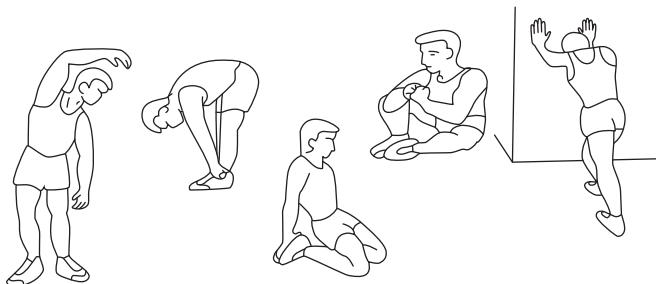
MODE	- In stop mode: switches the display settings of mode and parameters: time, distance, calories, heart rate limit. - In exercise mode: cycles the displayed parameter in the following order: scan → time → speed → distance → calories → total distance → heart rate.
SET	Allows starting the countdown function of parameters.
RESET	Used to reset the parameters achieved during the workout (except total distance). To reset the computer, hold the RESET button longer.



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.

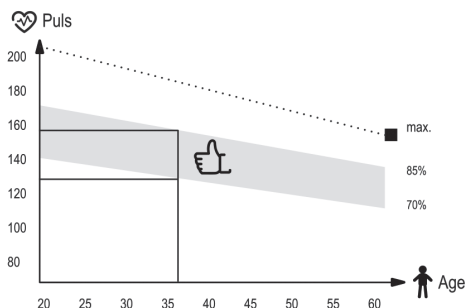
1. Warm-up

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



Warranty conditions

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

EN Environmental protection



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



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 USAR EL DISPOSITIVO, LEA CUIDADOSAMENTE TODO EL MANUAL. CONSÉRVELO PARA FUTURAS CONSULTAS.

1. El uso seguro y eficaz del equipo se logra únicamente siguiendo las instrucciones de montaje y uso. Por favor, recuerde informar a todos los posibles usuarios sobre las restricciones y precauciones. No asumimos ninguna responsabilidad por lesiones de cualquier tipo causadas por un uso indebido de nuestro equipo.
2. El equipo debe utilizarse únicamente de acuerdo con su uso previsto.
3. Nuestros productos están diseñados para usuarios adultos y destinados exclusivamente para uso doméstico. No deje el equipo desatendido si hay niños cerca. Los menores de edad deben utilizar 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 provocar daños o un cortocircuito.
6. Nuestro equipo no es adecuado para fines de rehabilitación.
7. El equipo debe ser utilizado por una sola persona a la vez.
8. Coloque su dispositivo sobre una superficie horizontal y nivelada. Asegúrese de que la ubicación elegida sea estable, limpia y libre de otros objetos.
9. Se recomienda colocar una alfombra, tapete u otra base debajo del dispositivo para proteger el suelo.
10. Coloque una base adecuada (por ejemplo, alfombrilla de goma, base de madera, etc.) en el área de montaje para evitar ensuciar.
11. Antes de entrenar, verifique que el equipo esté completo y que todas las piezas estén en su lugar.
12. Si padece alguna afección médica o enfermedad crónica, o si utiliza este tipo de equipo por primera vez, le recomendamos consultar a un médico o especialista. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede dañar su salud.
13. Realice un calentamiento antes de usar el dispositivo.
14. Si experimenta dolor, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos o náuseas durante el uso del dispositivo, detenga el entrenamiento inmediatamente. Consulte con un médico antes de volver a utilizar el dispositivo.
15. Evite usar ropa larga o suelta durante el uso del dispositivo, ya que puede engancharse en los elementos móviles del equipo.
16. Recuerde abrochar las correas de los pedales.
17. Utilice el dispositivo solo cuando funcione correctamente. Si detecta componentes defectuosos o escucha ruidos anormales durante su uso, deje de hacer ejercicio. No utilice el dispositivo hasta que el problema se haya resuelto.
18. No realice ajustes ni modificaciones al dispositivo que no estén descritos en estas instrucciones. En caso de cualquier problema, póngase en contacto con el proveedor del servicio (los datos de contacto se encuentran más abajo).
19. El espacio mínimo requerido para un uso seguro del dispositivo es de al menos dos metros.
20. El peso máximo permitido del usuario es de 110 kg.
21. El dispositivo ha sido fabricado conforme a la norma EN ISO 20957-10:2018-03.

Lista de piezas

Nº	Descripción	Uds.
1	Armazón principal	1
2	Columna del ordenador	1
3	Estabilizador delantero	1
4	Estructura del asiento	1
5	Manillar	1
6	Guía deslizante	1
9	Estabilizador trasero	1
19	Perno M8×60	4
21	Perno M8×15	4
22	Perno M8×45	4
23	Arandela Ø16×Ø8,5×1,5	14
24	Arandela D8	4
25	Perno M8×42	2
26	Arandela elástica Ø16×Ø8,5×1,5	6
27	Tuerca M8	6
28	Perno M8×16	4
29	Perno M8×50	2
33	Perno M6×15	2

Nº	Descripción	Uds.
35	Perno M5×20	1
37	Perno M5×10	2
39	Biela	1
49	Palanca de freno	1
50	Eje excéntrico	1
60 L/R	Pedal (L – izquierdo, R – derecho)	1/1
63	Asiento	1
64	Respaldo	1
72	Regulador de resistencia	1
73	Cable del regulador de resistencia	1
77	Ordenador	1
78	Cable	1
79	Cable	1
80	Cable	1
81	Cable I	2
82	Cable II	2
A	Llave S13-14-15	1
B	Llave S5×30×80	1



Esquema de montaje

Antes de comenzar el montaje, asegúrese de disponer de suficiente espacio alrededor del dispositivo.

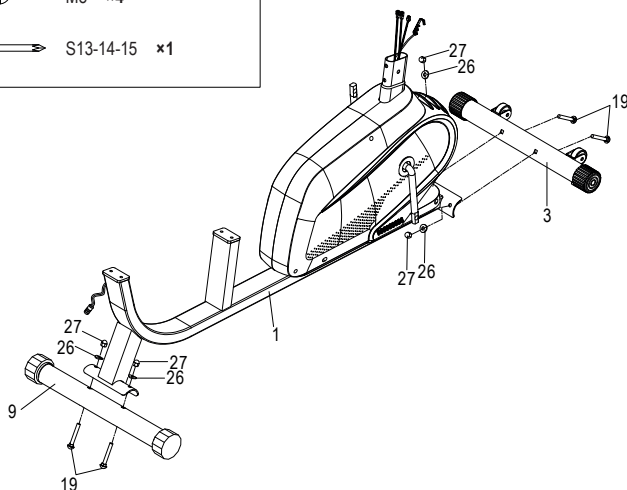
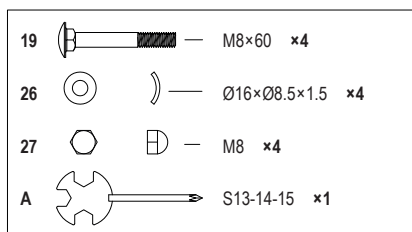
Verifique que todas las piezas estén incluidas en el paquete.

Utilice las herramientas incluidas con el producto para el montaje.

Para evitar posibles lesiones, se recomienda que el montaje del dispositivo lo realicen al menos dos personas.

¡Precaución! Por favor, siga las instrucciones de montaje.

- 1** Fije el estabilizador delantero (3) y el estabilizador trasero (9) al armazón principal (1) utilizando pernos (19), arandelas (26) y tuercas (27).

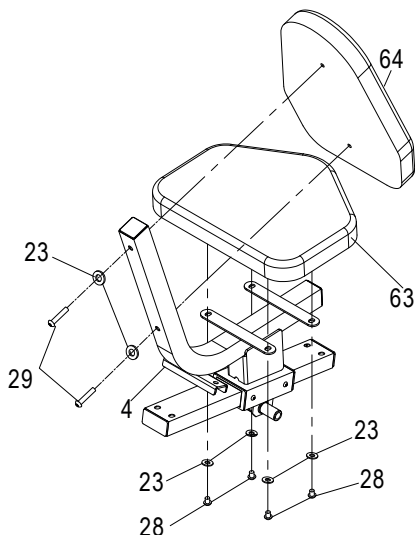




2

1. Fije el respaldo (64) a la estructura del asiento (4) utilizando pernos (29) y arandelas (23).
2. Fije el asiento (63) a la estructura del asiento (4) utilizando pernos (28) y arandelas (23).

29		M8×50 ×2
23		Ø16×Ø8.5×1.5 ×6
28		M8×16 ×4
B		S5 ×1

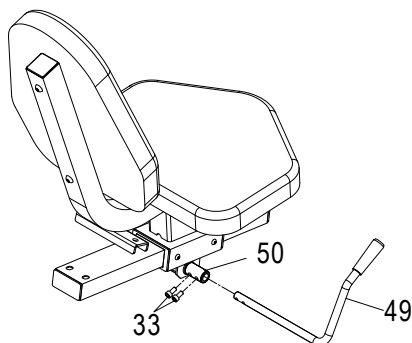


3

Inserte la palanca de freno (49) en el eje excéntrico (50), alinee los orificios de la palanca (49) y del eje (50), luego fijela con pernos (33).

33 M6×15 ×2

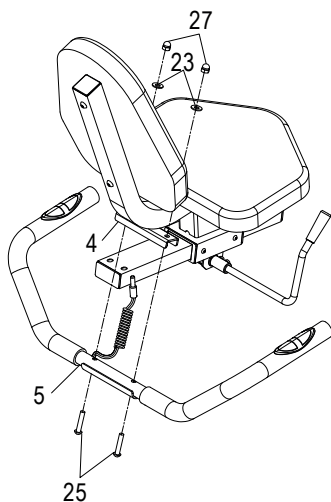
B S5 ×1





4

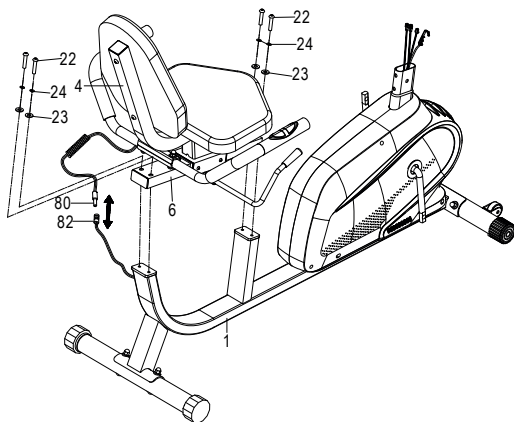
Fije el manillar (5) a la estructura del asiento (4) utilizando pernos (25), arandelas (23) y tuercas (27).



25		M8×42	×2
23		Ø16×Ø8,5×1,5	×2
27		M8	×2
A		S13-14-15	×1

5

1. Fije la estructura del asiento (4) a la parte trasera del armazón principal (1) utilizando pernos (22), arandelas elásticas (24) y arandelas planas (23), pasándolos a través de la guía deslizante (6).
2. Conecte el cable (80) con el cable (82), tal como se muestra en la ilustración.

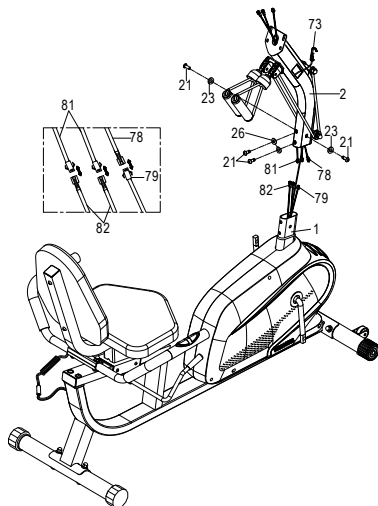


22		M8×45	×4
24		D8	×4
23		Ø16×Ø8,5×1,5	×4
B		S5	×1



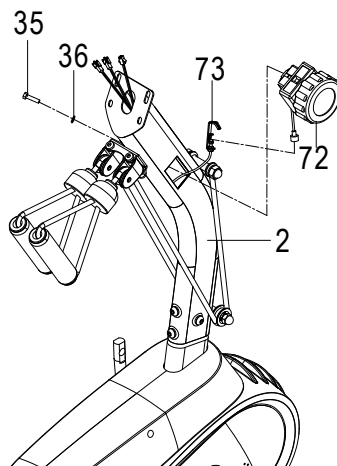
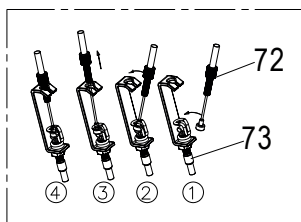
- 6** Tire del cable (78) desde la columna del ordenador (2) y conéctelo con el cable (79) proveniente del armazón principal (1). Luego, conecte los cables (81) con los cables (82). Inserte la columna del ordenador (2) en el armazón principal (1) y fíjela con pernos (21), arandelas elásticas (26) y arandelas planas (23), tal como se muestra en la ilustración.

Nota: Asegúrese de que todos los pernos estén bien apretados.



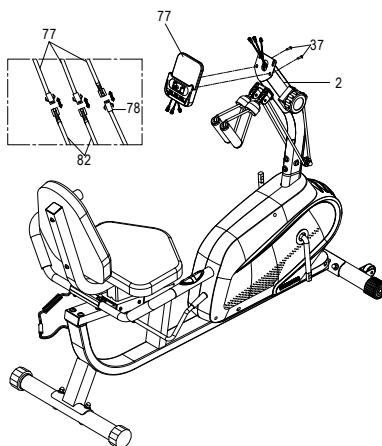
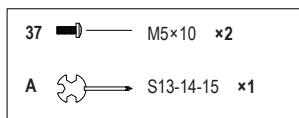
21		M8×15 ×4
26		Ø16×Ø8.5×1.5 ×2
23		Ø16×Ø8.5×1.5 ×2
B		S5 ×1

- 7** Retire el perno (35) y la arandela (36) del regulador de resistencia (72), luego conecte el regulador de resistencia (72) al cable de control de resistencia (73), tal como se muestra en la ilustración. Fije el regulador de resistencia (72) a la columna del ordenador (2) utilizando el perno (35) y la arandela (36).



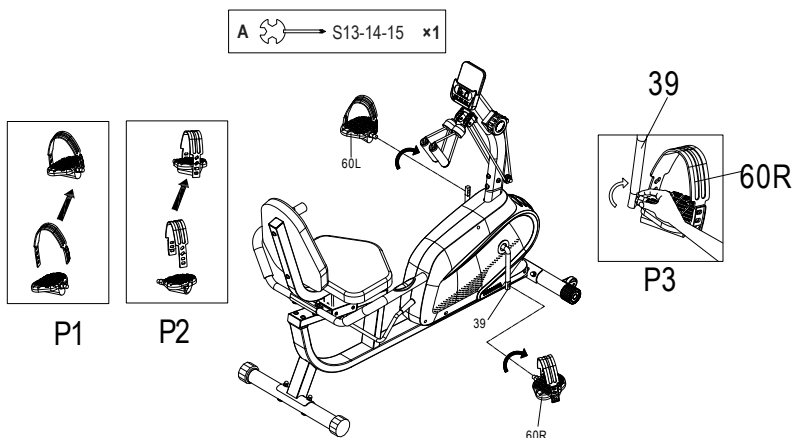


- 8**
- Primero, retire los pernos (37) del ordenador (77). Conecte los cables provenientes del ordenador (77) con los cables (82) y el cable (78) que salen de la columna del ordenador (2).
 - Coloque el ordenador (77) en el soporte de la columna del ordenador (2), alinee los orificios y fíjelo con los pernos (37).



- 9**
- Instale el pedal izquierdo (60 L) y el pedal derecho (60 R) con las correas, tal como se muestra en la ilustración P1 (instalación de la correa izquierda) y P2 (instalación de la correa derecha).

Nota: Tal como se muestra en la ilustración P3, gire manualmente el perno del pedal derecho (60 R) en el sentido horario para conectarlo a la biela (39), luego apriete el perno con la llave (A) también en el sentido horario. Para el pedal izquierdo (60 L), gire manualmente el perno en sentido antihorario para fijarlo a la biela (39), luego apriételo con la llave (A) también en sentido antihorario. Asegúrese de que los pedales izquierdo (60 L) y derecho (60 R) estén siempre bien sujetos durante el ejercicio.





Para ajustar la posición del asiento (4), levante la palanca de freno (49), lo que permitirá mover el asiento hacia adelante y hacia atrás para establecer la distancia adecuada (Imagen A).

Luego, baje la palanca de freno (49) para bloquear el asiento en la posición elegida y garantizar la estabilidad. Ahora la bicicleta estática está lista para su uso (Imagen B).

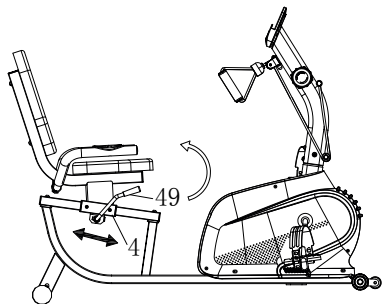


Ilustración A

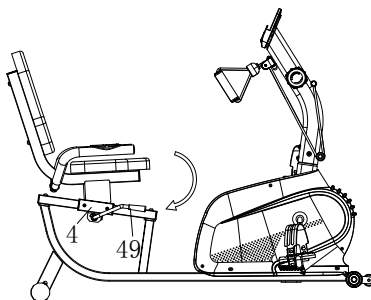
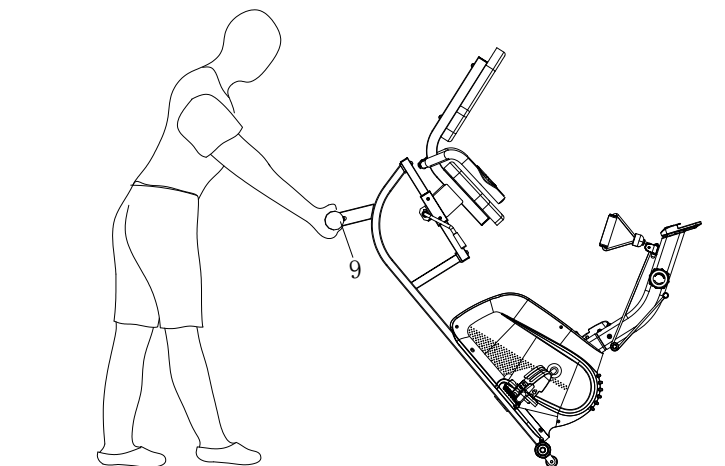


Ilustración B

Para mover el dispositivo, sujete el estabilizador trasero (9) con ambas manos y levante el dispositivo hasta que las ruedas en la cubierta frontal del tubo inferior hagan pleno contacto con el suelo; entonces podrá desplazar el dispositivo.

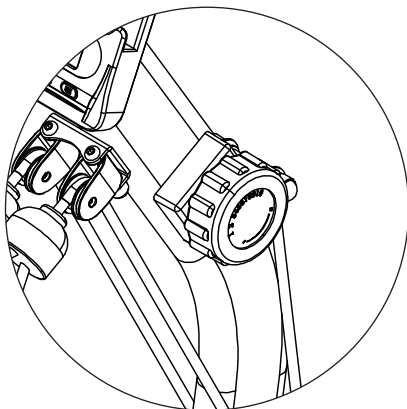
Al llegar al destino, baje el dispositivo con cuidado, asegurándose de que quede firmemente apoyado.





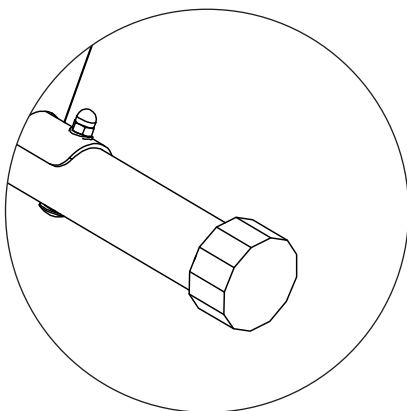
Ajuste de la resistencia

Ajuste el nivel de resistencia según sus necesidades individuales utilizando la perilla de regulación, ubicada en la parte frontal del armazón principal.



Nivelación

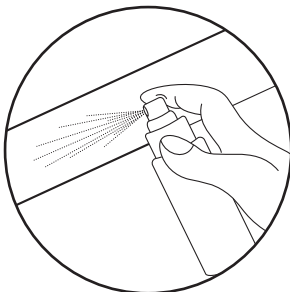
Ajuste la configuración del dispositivo utilizando el estabilizador ubicado en la base trasera.



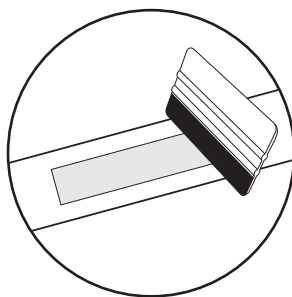
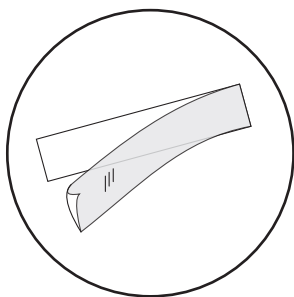


Aplicar una pegatina*

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.

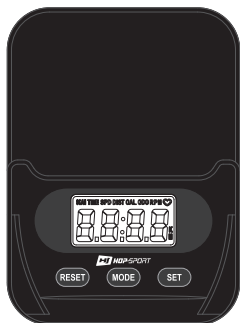


3. Para quitar la pegatina, utilice un producto especial para eliminar adhesivos.

*se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto



1. Vista del visor



2. Indicaciones en la pantalla

SCAN	Al establecer el indicador en SCAN, los datos mostrados cambiarán automáticamente cada 6 segundos.
TIME	Muestra el tiempo total transcurrido desde el inicio del entrenamiento (00:00 – 99:59 min).
SPD	Muestra la velocidad alcanzada (0,0 – 99,9 km/h).
DIST	Muestra la distancia recorrida desde el inicio del entrenamiento (0,0 – 999,9 km).
CAL	Muestra la cantidad de calorías quemadas (0,0 – 9999 kcal).
ODO	Muestra la distancia total recorrida (0,0 – 9999 km).
RPM	Muestra la frecuencia cardíaca actual (40 – 240 lpm). Para medirla, coloque ambas manos sobre los sensores de pulso durante 30 segundos.

Precaución: Los resultados de la medición del pulso no deben considerarse como datos médicos ni utilizarse con fines de diagnóstico.

3. Funciones de los botones

El ordenador se encenderá automáticamente al presionar cualquier botón. Si el dispositivo no se utiliza durante más de 4 minutos, el ordenador se apagará automáticamente.

MODE	• En modo de detención: cambia la configuración de visualización del modo y los parámetros: tiempo, distancia, calorías, límite de frecuencia cardíaca. • En modo de ejercicio: alterna el parámetro mostrado en el siguiente orden: scan → tiempo → velocidad → distancia → calorías → distancia total → frecuencia cardíaca.
SET	Permite iniciar la función de cuenta regresiva de los parámetros.
RESET	Se utiliza para restablecer los parámetros alcanzados durante el entrenamiento (excepto la distancia total). Para reiniciar el ordenador, mantenga pulsado el botón RESET durante más tiempo.

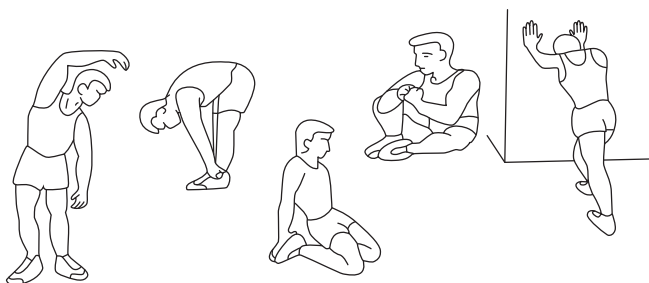


El uso regular del equipo aportará beneficios a su salud. Mejorará su condición física, bienestar y fortalecerá los músculos. Combinado con una dieta adecuada, puede contribuir a la pérdida de peso.

1. Calentamiento

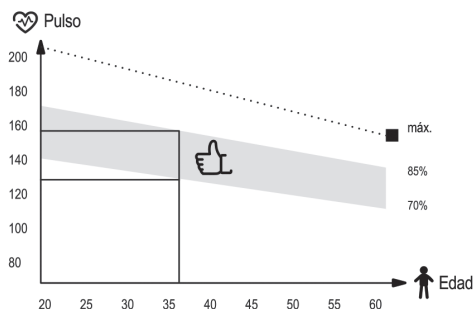
Esta fase de ejercicio ayuda a mejorar la circulación sanguínea en todo el cuerpo y a preparar los músculos para un mayor esfuerzo. También reduce el riesgo de contracturas o desgarros musculares.

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



2. Entrenamiento

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



3. Relajación

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

No se debe omitir esta fase de relajación.

ES Limpieza y mantenimiento



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

ES Solución de problemas



Problema	Posibles soluciones
El ordenador no muestra datos.	1. Desmonte el ordenador y verifique que los cables estén correctamente conectados y no estén dañados. 2. Compruebe si las pilas están insertadas correctamente. 3. Si las pilas del ordenador están agotadas, sustitúyalas por unas nuevas.
El dispositivo emite ruidos molestos durante el uso.	Verifique que todas las piezas del dispositivo estén correctamente instaladas. Apriete los tornillos.
El ordenador no muestra la frecuencia cardíaca o los valores son incorrectos.	1. Asegúrese de que el sensor de pulso y los cables del ordenador estén correctamente conectados. 2. Para garantizar una lectura correcta del pulso, coloque ambas manos sobre los sensores. Recuerde que las mediciones pueden ser ligeramente inexactas. 3. No presione demasiado las manos sobre los sensores, ya que esto puede provocar errores en la medición.
El equipo está inestable.	Gire el extremo del estabilizador trasero para nivelar el dispositivo.



Condiciones de la garantía

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

ES Protección del medio ambiente



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



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



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



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



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

1. Une sécurité et une efficacité d'utilisation maximales peuvent être obtenues, à condition que l'équipement soit assemblé et utilisé conformément aux instructions. N'oubliez pas d'informer les utilisateurs de l'équipement de toutes les restrictions, avertissements et précautions. Nous ne sommes pas responsables des problèmes ou blessures causés par une procédure contraire aux règles énoncées dans ce manuel.
2. Le produit ne peut être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
3. L'appareil est destiné à un usage domestique uniquement, par des adultes. Ne laissez pas l'appareil dans un endroit accessible aux enfants. Pendant la formation, les mineurs doivent être sous la surveillance d'un adulte.
4. L'appareil doit être stocké dans un endroit sec et chaud à l'abri de la lumière directe du soleil.
5. Évitez de mettre votre ordinateur en contact avec de l'eau, car cela pourrait l'endommager ou créer un court-circuit.
6. L'équipement n'est pas adapté à des fins de réhabilitation.
7. Une personne peut utiliser l'équipement à la fois.
8. Placez l'équipement sur une surface horizontale, stable, plane, propre et libre.
9. Il est recommandé d'utiliser un tapis ou une autre base pour protéger le sol sous l'équipement.
10. Placez une base appropriée (par exemple un tapis en caoutchouc, une base en bois, etc.) sous l'appareil dans la zone de montage pour éviter les salissures.
11. Avant la formation, vérifiez que l'appareil est complet et que toutes les pièces sont en place.
12. Si vous souffrez de problèmes de santé / maladies chroniques, ou s'il s'agit de la première formation sur ce type d'équipement, avant de commencer la formation, consultez un médecin ou un spécialiste. Une formation incorrecte ou excessive peut provoquer des blessures.
13. Réchauffez-vous avant d'utiliser l'appareil.
14. Si vous ressentez de la douleur, un rythme cardiaque irrégulier, une respiration superficielle, des étourdissements ou des nausées pendant l'exercice sur l'appareil, arrêtez immédiatement l'exercice. Avant de continuer l'exercice, vous devriez consulter un médecin.
15. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles.
16. N'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 110 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	Colonne de l'ordinateur	1
3	Stabilisateur avant	1
4	Cadre du siège	1
5	Guidon	1
6	Rail de guidage	1
9	Stabilisateur arrière	1
19	Boulon M8×60	4
21	Boulon M8×15	4
22	Boulon M8×45	4
23	Rondelle Ø16×Ø8.5×1.5	14
24	Rondelle D8	4
25	Boulon M8×42	2
26	Rondelle élastique Ø16×Ø8.5×1.5	6
27	Écrou M8	6
28	Boulon M8×16	4
29	Boulon M8×50	2
33	Boulon M6×15	2

N°	Description	Pcs.
35	Boulon M5×20	1
37	Boulon M5×10	2
39	Manivelle	1
49	Poignée de frein	1
50	Arbre excentrique	1
60 L/R	Pédale (L - gauche, R - droite)	1/1
63	Siège	1
64	Dossier	1
72	Régulateur de résistance	1
73	Câble du régulateur de résistance	1
77	Ordinateur	1
78	Fil	1
79	Fil	1
80	Fil	1
81	Fil I	2
82	Fil II	2
A	Clé S13-14-15	1
B	Clé S5×30×80	1



Instruction d'installation

Les spécifications de ce produit peuvent être légèrement différentes de celles présentées dans les illustrations.

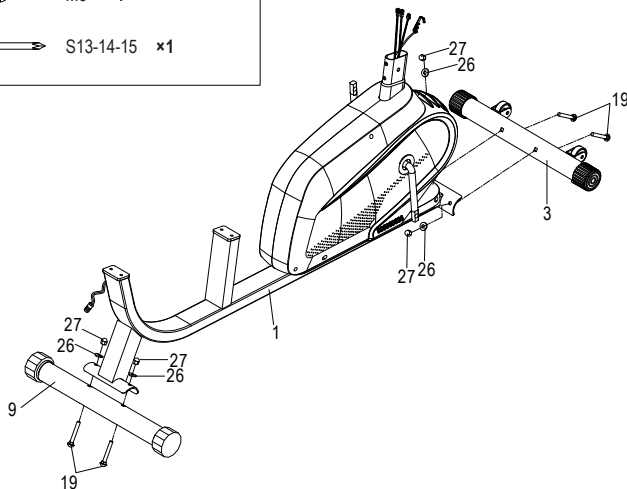
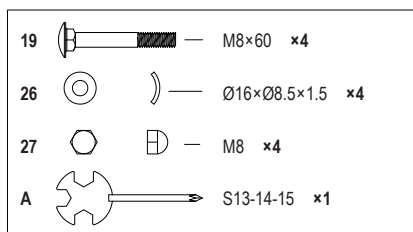
Avant de plier, assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil.

Utilisez les outils fournis avec le produit pour l'assemblage; avant l'assemblage, vérifiez que toutes les pièces nécessaires sont dans l'emballage.

Pour éviter d'éventuelles blessures, il est recommandé que l'appareil soit installé par deux personnes au moins.

Attention! Suivez les instructions de montage.

- 1** Fixez le stabilisateur avant (3) et le stabilisateur arrière (9) au cadre principal (1) à l'aide des boulons (19), des rondelles (26) et des écrous (27).

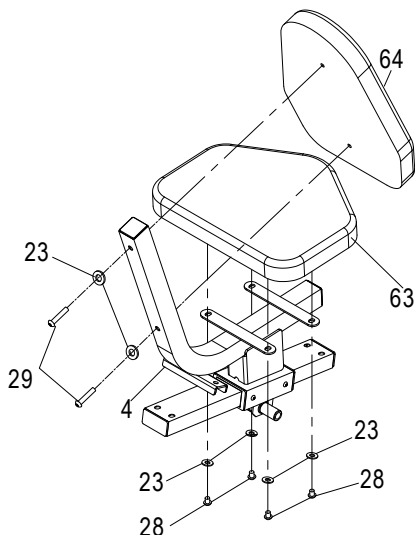




2

1. Fixez le dossier (64) au cadre du siège (4) à l'aide des boulons (29) et des rondelles (23).
2. Fixez le siège (63) au cadre du siège (4) à l'aide des boulons (28) et des rondelles (23).

29		M8×50 ×2
23		Ø16×Ø8.5×1.5 ×6
28		M8×16 ×4
B		S5 ×1

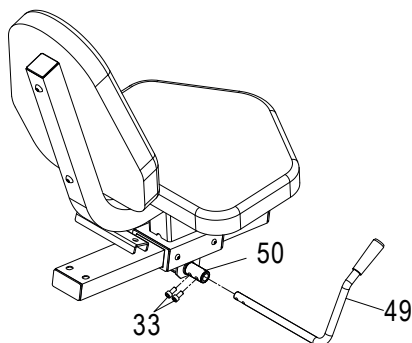


3

1. Insérez la poignée de frein (49) dans l'arbre excentrique (50), alignez les trous dans la poignée (49) et l'arbre (50), puis fixez avec les boulons (33).

33  M6×15 ×2

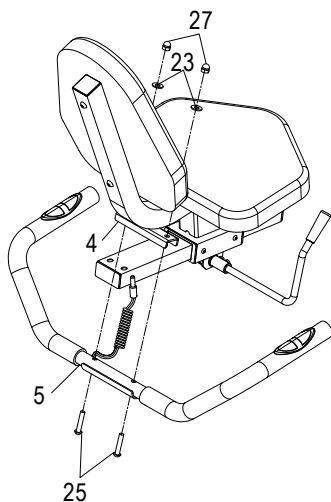
B  S5 ×1





4

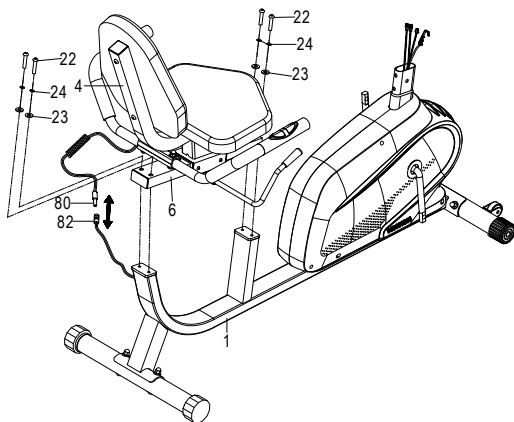
Fixez le guidon (5) au cadre du siège (4) à l'aide des boulons (25), des rondelles (23) et des écrous (27).



25		M8×42	×2
23		Ø16×Ø8,5×1,5	×2
27		M8	×2
A		S13-14-15	×1

5

1. Fixez le cadre du siège (4) à l'arrière du cadre principal (1) avec des boulons (22), des rondelles élastiques (24) et des rondelles plates (23), en les passant par le rail de guidage (6).
2. Connectez le câble (80) au câble (82), comme illustré.

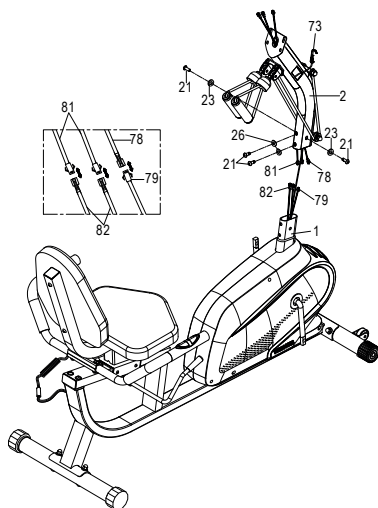


22		M8×45	×4
24		D8	×4
23		Ø16×Ø8,5×1,5	×4
B		S5	×1



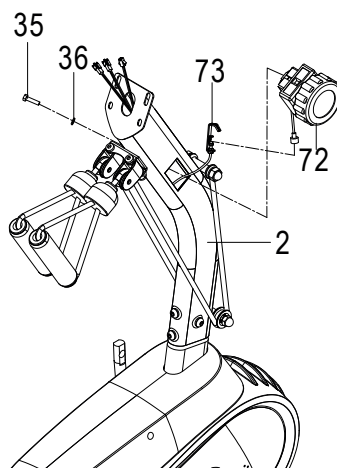
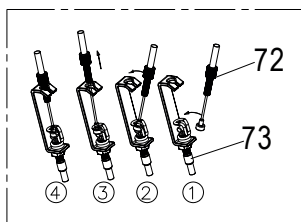
- 6** Tirez le câble (78) de la colonne de l'ordinateur (2) et connectez-le au câble (79) venant du cadre principal (1). Ensuite, connectez les câbles (81) aux câbles (82). Insérez la colonne de l'ordinateur (2) dans le cadre principal (1) et fixez-la avec des boulons (21), des rondelles élastiques (26) et des rondelles plates (23), comme illustré.

Remarque : Assurez-vous que tous les boulons sont bien serrés.



- | | | |
|----|--|-----------------|
| 21 | | M8×15 ×4 |
| 26 | | Ø16×Ø8.5×1.5 ×2 |
| 23 | | Ø16×Ø8.5×1.5 ×2 |
| B | | S5 ×1 |

- 7** Retirez le boulon (35) et la rondelle (36) du régulateur de résistance (72), puis connectez le régulateur de résistance (72) au câble de contrôle de la résistance (73), comme illustré. Fixez le régulateur de résistance (72) à la colonne de l'ordinateur (2) avec le boulon (35) et la rondelle (36).

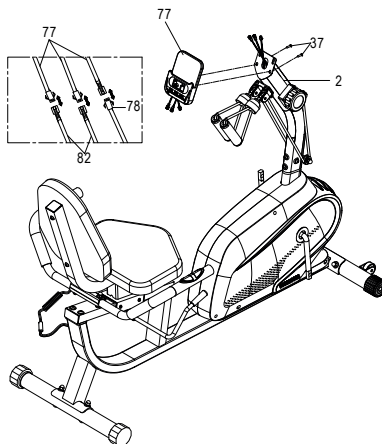




- 8**
1. Retirez d'abord les boulons (37) de l'ordinateur (77). Connectez les câbles provenant de l'ordinateur (77) aux câbles (82) et au câble (78) venant de la colonne de l'ordinateur (2).
 2. Placez l'ordinateur (77) sur le support de la colonne de l'ordinateur (2), alignez les trous et fixez avec les boulons (37).

37  M5×10 ×2

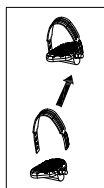
A  S13-14-15 ×1



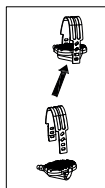
- 9**
- Installez la pédale gauche (60 L) et la pédale droite (60 R) avec les sangles, comme illustré dans les images P1 (installation de la sangle gauche) et P2 (installation de la sangle droite).

Remarque : Comme illustré dans l'image P3, tournez manuellement le boulon de la pédale droite (60 R) dans le sens des aiguilles d'une montre pour le fixer à la manivelle (39), puis serrez le boulon avec la clé (A) également dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour la pédale gauche (60 L), tournez le boulon dans le sens antihoraire pour la fixer à la manivelle (39), puis serrez-la également dans le sens antihoraire avec la clé (A). Assurez-vous que les pédales gauche (60 L) et droite (60 R) sont toujours solidement fixées pendant l'exercice.

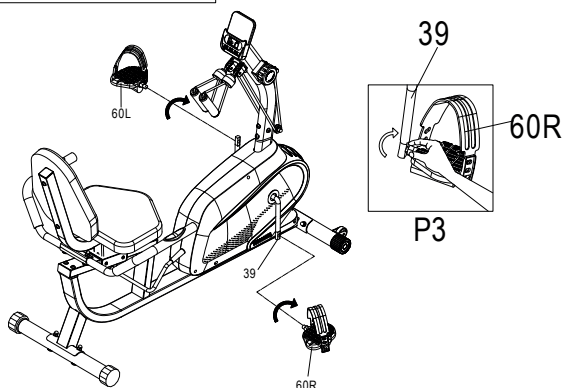
A  S13-14-15 ×1



P1



P2





Pour ajuster la position du siège (4), soulevez le frein (49), ce qui permet au siège de se déplacer vers l'avant et vers l'arrière pour régler la distance appropriée (Figure A).

Ensuite, abaissez le frein (49) pour verrouiller le siège dans la position choisie et assurer la stabilité. Le vélo d'exercice est maintenant prêt à l'emploi (Figure B).

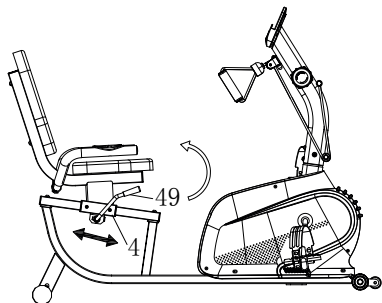


Figure A

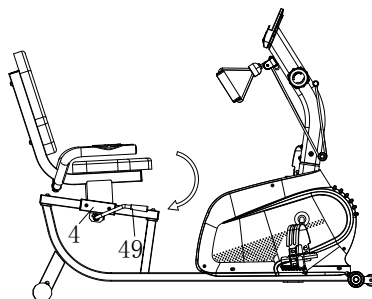
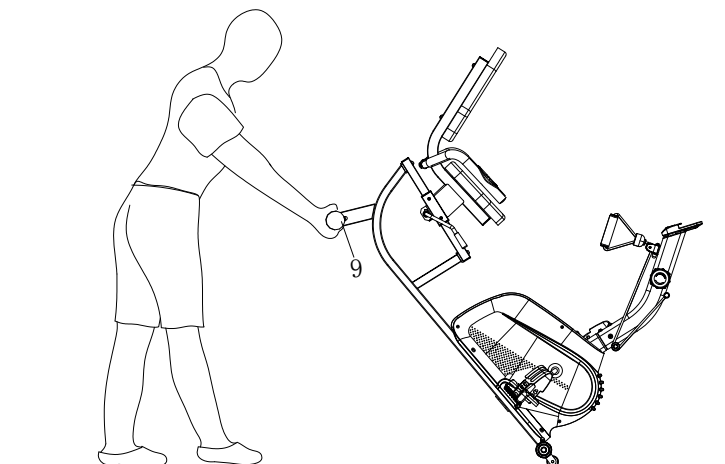


Figure B

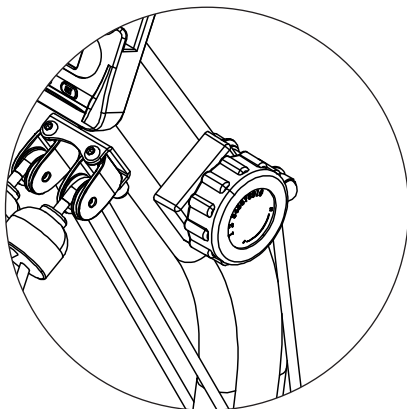
Pour déplacer l'appareil, saisissez le stabilisateur arrière (9) avec les deux mains et soulevez l'appareil jusqu'à ce que les rouleaux sur le couvercle avant du tube inférieur soient en plein contact avec le sol, puis vous pouvez déplacer l'appareil. Lorsque vous atteignez l'emplacement souhaité, posez délicatement l'appareil en vous assurant qu'il est bien stable.





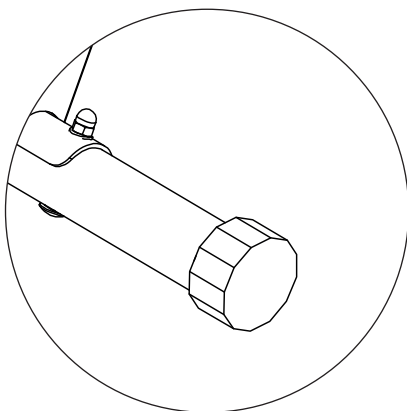
Réglage de la résistance

Ajustez le niveau de résistance à vos besoins individuels à l'aide de la molette de réglage à l'avant du cadre principal.



Aplanissement

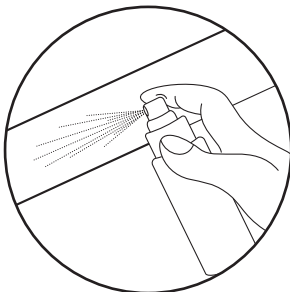
Réglez la position l'appareil à l'aide du stabilisateur sur la base arrière.



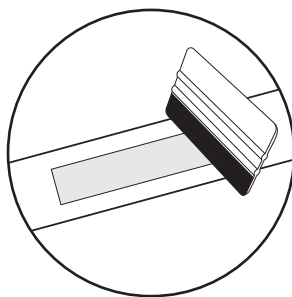
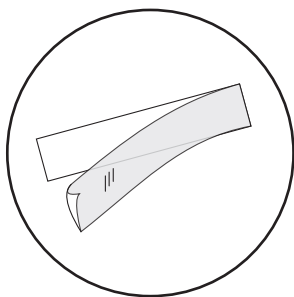


Application d'autocollant*

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.

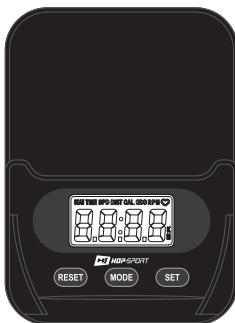


3. Pour retirer définitivement l'autocollant, utilisez un dissolvant d'autocollant spécial.

* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble



1. Affichage



2. Marques sur l'affichage

SCAN	Le réglage de l'indicateur sur SCAN permet de basculer automatiquement les données affichées (toutes les 6 secondes).
TIME	Affiche le temps total depuis le début de l'entraînement (00:00 – 99:59 min).
SPD	Affiche la vitesse atteinte (0,0 – 99,9 km/h).
DIST	Affiche la distance parcourue depuis le début de l'entraînement (0,0 – 999,9 km).
CAL	Affiche le nombre de calories brûlées (0,0 – 9999 kcal).
ODO	Affiche la distance totale parcourue (0,0 – 9999 km).
RPM	Affiche la fréquence cardiaque actuelle (40 – 240 bpm). Pour mesurer, maintenez les deux mains sur les capteurs de pouls pendant 30 secondes.

Remarque! Les résultats de mesure du pouls ne peuvent pas être traités comme des données médicales et utilisés à des fins de diagnostic.

3. Fonctions des boutons

L'ordinateur s'allumera si vous appuyez sur un bouton. Si l'appareil n'est pas utilisée pendant plus de 4 minutes, l'ordinateur s'éteint automatiquement.

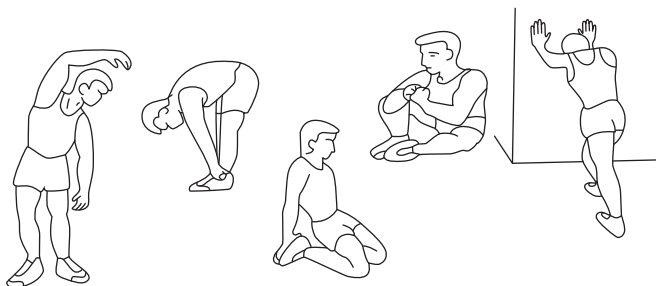
MODE	- En mode arrêt : bascule les réglages d'affichage du mode et des paramètres : temps, distance, calories, limite de fréquence cardiaque. - En mode exercice : change le paramètre affiché dans l'ordre suivant : balayage → temps → vitesse → distance → calories → distance totale → fréquence cardiaque.
SET	Permet de démarrer la fonction de compte à rebours des paramètres.
RESET	Utilisé pour réinitialiser les paramètres atteints pendant l'entraînement (sauf la distance totale). Pour réinitialiser l'ordinateur, maintenez le bouton RESET plus longtemps.



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.

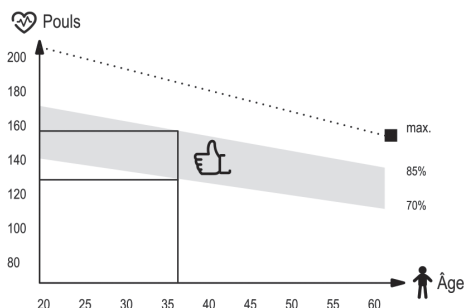
1. Échauffement

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



Conditions de garantie

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

FR Protection de l'environnement



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



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



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



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



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

1. L'uso sicuro ed efficace dell'attrezzatura è garantito esclusivamente seguendo le istruzioni per il montaggio e l'utilizzo. Si raccomanda di informare tutti i potenziali utilizzatori dell'attrezzatura in merito alle limitazioni e precauzioni d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per eventuali lesioni causate da un uso improprio dell'attrezzatura.
2. L'attrezzatura deve essere utilizzata esclusivamente in conformità alla sua destinazione d'uso.
3. I nostri prodotti sono progettati per utenti adulti e destinati esclusivamente all'uso domestico. Non lasciare mai l'attrezzatura incustodita in presenza di bambini. I minori devono utilizzare l'attrezzatura solo sotto la supervisione di un adulto.
4. Il dispositivo deve essere conservato in un luogo asciutto e caldo, lontano dalla luce diretta del sole.
5. Evitare il contatto degli apparecchi elettrici con l'acqua, poiché ciò potrebbe causare danni o cortocircuiti.
6. La nostra attrezzatura non è adatta per scopi riabilitativi.
7. L'attrezzatura deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
8. Collocare il dispositivo su una superficie orizzontale e uniforme. Verificare che l'area scelta sia stabile, pulita e priva di oggetti.
9. Si consiglia di utilizzare un tappeto, materassino o altra base sotto il dispositivo per proteggere il pavimento.
10. Durante il montaggio, collocare una base adeguata (es. tappetino in gomma, base in legno, ecc.) sotto l'attrezzatura per evitare disordine.
11. Prima dell'allenamento, verificare che l'attrezzatura sia completa e che tutte le parti siano correttamente posizionate.
12. In caso di patologie o malattie croniche, oppure se si utilizza questo tipo di attrezzatura per la prima volta, si consiglia di consultare un medico o uno specialista. Un allenamento scorretto o eccessivo può danneggiare la salute.
13. Eseguire un riscaldamento prima dell'uso del dispositivo.
14. Se durante l'utilizzo si avvertono dolori, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, capogiri o nausea, interrompere immediatamente l'allenamento. Consultare un medico prima di riprendere l'attività.
15. Evitare di indossare abiti lunghi o larghi durante l'uso, in quanto potrebbero impigliarsi negli elementi in movimento dell'attrezzatura.
16. Ricordarsi di allacciare le cinghie sui pedali.
17. Utilizzare il dispositivo solo se perfettamente funzionante. In caso di componenti difettosi o suoni anomali durante l'uso, interrompere l'esercizio. Non utilizzare l'attrezzatura finché il problema non è stato risolto.
18. Non apportare modifiche o regolazioni al dispositivo diverse da quelle descritte nel presente manuale. In caso di problemi, contattare l'assistenza tecnica (i dati di contatto sono riportati sotto).
19. Lo spazio minimo richiesto per un uso sicuro dell'attrezzatura è di almeno due metri.
20. Il peso massimo consentito per l'utente è di 110 kg.
21. Il dispositivo è stato realizzato secondo la norma EN ISO 20957-10:2018-03.

Elenco delle parti

N°	Descrizione	Pz.
1	Telaio principale	1
2	Colonna del computer	1
3	Stabilizzatore anteriore	1
4	Telaio del sedile	1
5	Manubrio	1
6	Binario di guida	1
9	Stabilizzatore posteriore	1
19	Vite M8×60	4
21	Vite M8×15	4
22	Vite M8×45	4
23	Rondella Ø16×Ø8,5×1,5	14
24	Rondella D8	4
25	Vite M8×42	2
26	Rondella elastica Ø16×Ø8,5×1,5	6
27	Dado M8	6
28	Vite M8×16	4
29	Vite M8×50	2
33	Vite M6×15	2

N°	Descrizione	Pz.
35	Vite M5×20	1
37	Vite M5×10	2
39	Pedivella	1
49	Leva del freno	1
50	Albero eccentrico	1
60 L/R	Pedale (L – sinistro, R – destro)	1/1
63	Sedile	1
64	Schienale	1
72	Regolatore di resistenza	1
73	Cavo del regolatore di resistenza	1
77	Computer	1
78	Cavo	1
79	Cavo	1
80	Cavo	1
81	Cavo I	2
82	Cavo II	2
A	Chiave S13-14-15	1
B	Chiave S5×30×80	1



Istruzioni di montaggio

Prima di iniziare il montaggio, assicurarsi di disporre di spazio sufficiente intorno all'attrezzatura.

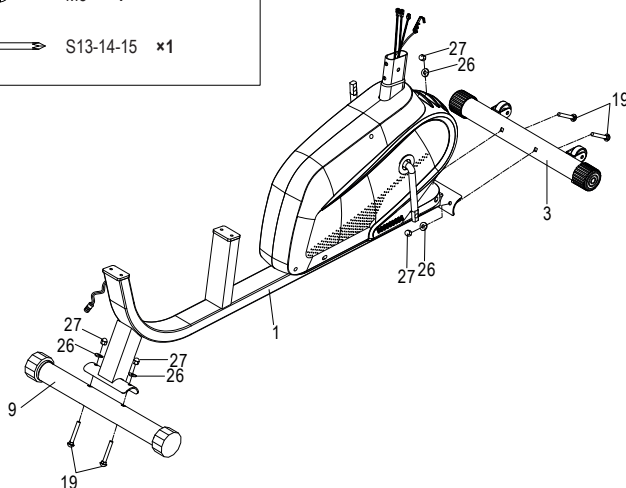
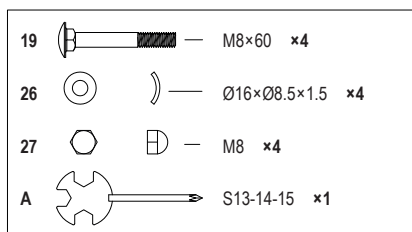
Verificare che tutte le parti siano incluse nella confezione.

Utilizzare gli attrezzi forniti con il prodotto per il montaggio.

Per evitare possibili infortuni, si raccomanda che il montaggio venga effettuato da almeno due persone.

Attenzione! Si prega di seguire le istruzioni di montaggio.

- 1** Fissare lo stabilizzatore anteriore (3) e lo stabilizzatore posteriore (9) al telaio principale (1) utilizzando le viti (19), le rondelle (26) e i dadi (27).

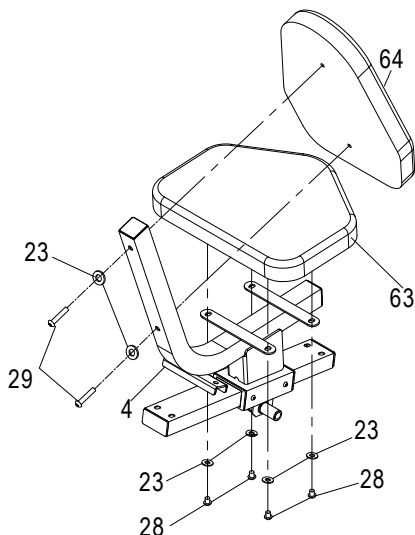




2

1. Fissare lo schienale (64) al telaio del sedile (4) utilizzando le viti (29) e le rondelle (23).
2. Fissare il sedile (63) al telaio del sedile (4) utilizzando le viti (28) e le rondelle (23).

29		M8×50 ×2
23		Ø16×Ø8.5×1.5 ×6
28		M8×16 ×4
B		S5 ×1

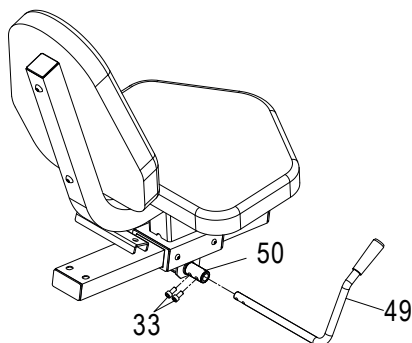


3

- Inserire la leva del freno (49) nell'albero eccentrico (50), allineare i fori nella leva (49) e nell'albero (50), quindi fissare con le viti (33).

33  M6×15 ×2

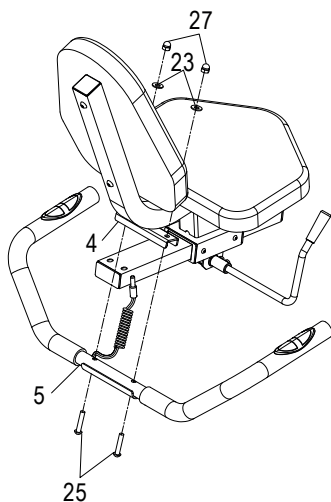
B  S5 ×1





4

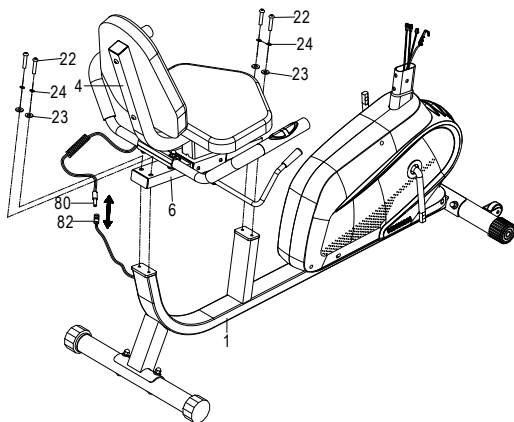
Fissare il manubrio (5) al telaio del sedile (4) utilizzando le viti (25), le rondelle (23) e i dadi (27).



25		M8×42	×2
23		Ø16×Ø8,5×1,5	×2
27		M8	×2
A		S13-14-15	×1

5

1. Fissare il telaio del sedile (4) alla parte posteriore del telaio principale (1) utilizzando le viti (22), le rondelle elastiche (24) e le rondelle piane (23), facendole passare attraverso il binario di guida (6).
2. Collegare il cavo (80) con il cavo (82), come mostrato nell'illustrazione.

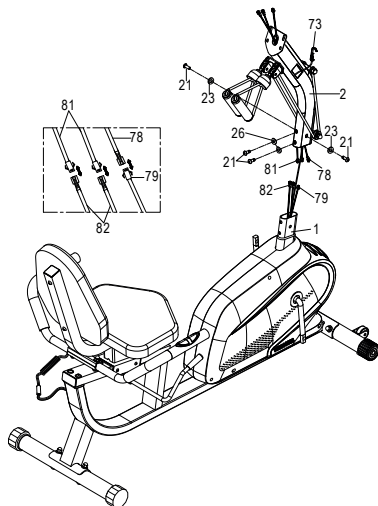


22		M8×45	×4
24		D8	×4
23		Ø16×Ø8,5×1,5	×4
B		S5	×1



- 6** Tirare il cavo (78) dalla colonna del computer (2) e collegarlo con il cavo (79) proveniente dal telaio principale (1). Successivamente, collegare i cavi (81) con i cavi (82). Inserire la colonna del computer (2) nel telaio principale (1) e fissarla con le viti (21), le rondelle elastiche (26) e le rondelle piane (23), come mostrato nell'illustrazione.

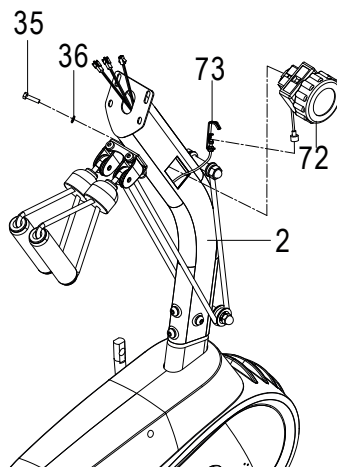
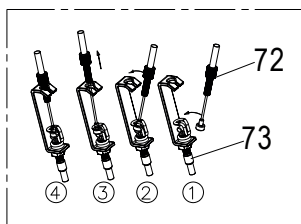
Nota: assicurarsi che tutte le viti siano ben serrate.



21		M8×15 ×4
26		Ø16×Ø8.5×1.5 ×2
23		Ø16×Ø8.5×1.5 ×2
B		S5 ×1

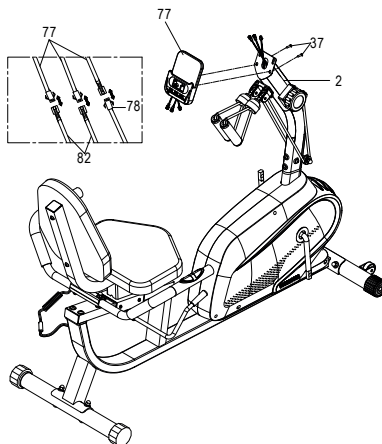
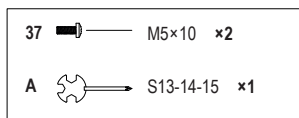
- 7** Rimuovere la vite (35) e la rondella (36) dal regolatore di resistenza (72), quindi collegare il regolatore di resistenza (72) al cavo di controllo della resistenza (73), come mostrato nell'illustrazione.

Fissare il regolatore di resistenza (72) alla colonna del computer (2) utilizzando la vite (35) e la rondella (36).





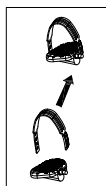
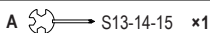
- 8**
1. Per prima cosa, rimuovere le viti (37) dal computer (77). Collegare i cavi provenienti dal computer (77) ai cavi (82) e al cavo (78) proveniente dalla colonna del computer (2).
 2. Posizionare il computer (77) sul supporto della colonna del computer (2), allineare i fori e fissare con le viti (37).



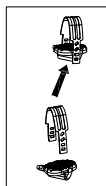
- 9**
- Installare il pedale sinistro (60 L) e il pedale destro (60 R) con le cinghie, come mostrato nell'illustrazione P1 (installazione della cinghia sinistra) e P2 (installazione della cinghia destra).

Nota: come mostrato nell'illustrazione P3, avvitare manualmente la vite del pedale destro (60 R) in senso orario per collegarlo alla pedivella (39), quindi serrare la vite con la chiave (A), sempre in senso orario. Per il pedale sinistro (60 L), avvitare manualmente la vite in senso antiorario per fissarlo alla pedivella (39), quindi serrare con la chiave (A), sempre in senso antiorario.

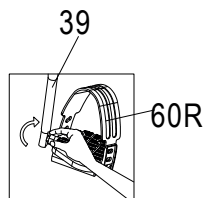
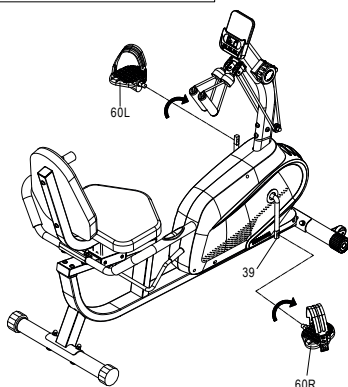
Assicurarsi che i pedali sinistro (60 L) e destro (60 R) siano sempre ben serrati durante l'allenamento.



P1



P2



P3



Per regolare la posizione del sedile (4), sollevare la leva del freno (49), consentendo lo spostamento del sedile in avanti e indietro per impostare la distanza desiderata (Immagine A).

Successivamente, abbassare la leva del freno (49) per bloccare il sedile nella posizione scelta e garantire la stabilità. Ora la cyclette è pronta per l'uso (Immagine B).

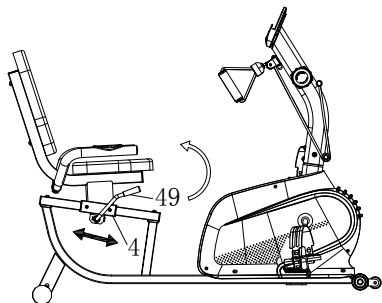


Figura A

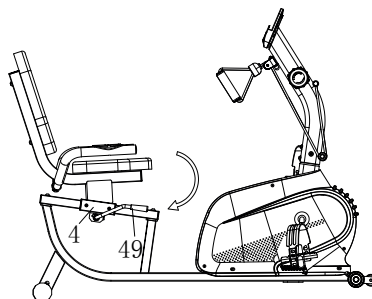
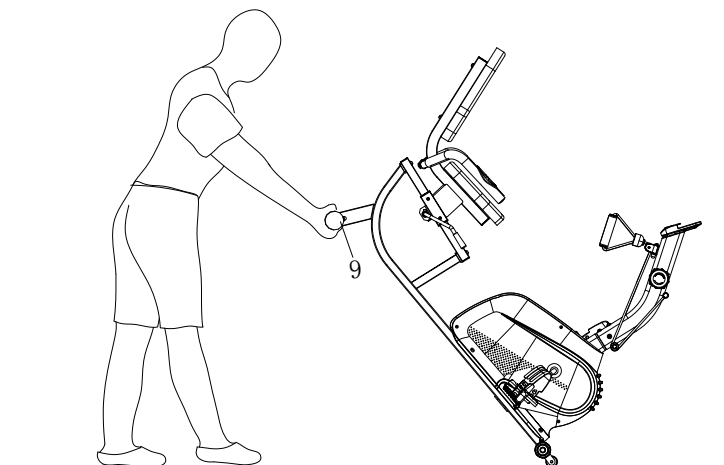


Figura B

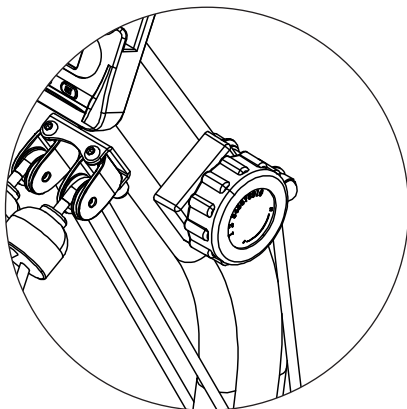
Per spostare l'attrezzatura, afferrare lo stabilizzatore posteriore (9) con entrambe le mani e sollevare l'attrezzatura finché le rotelle presenti sulla copertura anteriore del tubo inferiore non entrano completamente in contatto con il pavimento; a questo punto è possibile spostare l'attrezzatura. Una volta raggiunta la destinazione, abbassare delicatamente l'attrezzatura, assicurandosi che sia ben stabile.





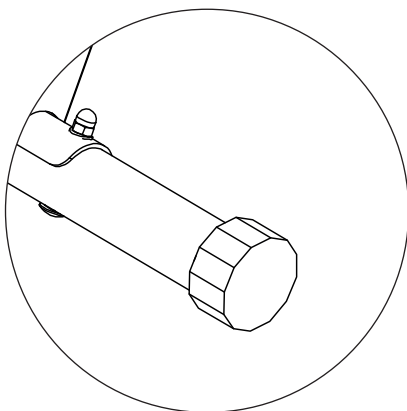
Regolazione della resistenza

Regolare il livello di resistenza in base alle proprie esigenze personali utilizzando la manopola di regolazione, posta sul telaio principale anteriore.



Livellamento

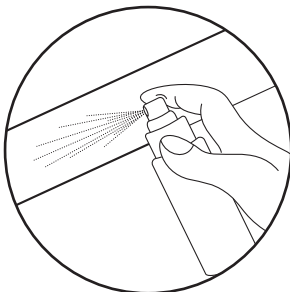
Regolare l'assetto dell'attrezzatura utilizzando lo stabilizzatore posto sulla base posteriore.



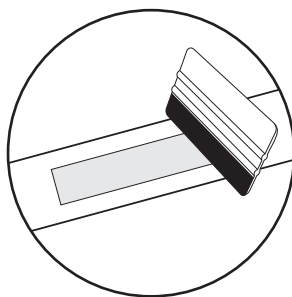
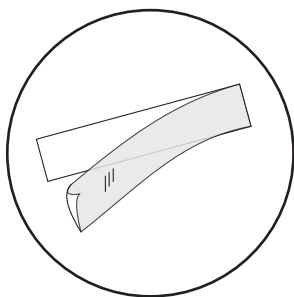


Applicazione dell'etichetta*

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.

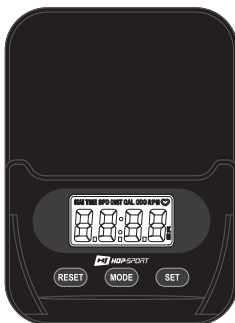


3. Per rimuovere l'etichetta, utilizzare un prodotto specifico per la rimozione degli adesivi.

* si applica ai prodotti che includono etichette nel set



1. Vista del display



2. Indicazioni sul display

SCAN	Impostando l'indicatore su SCAN, i dati visualizzati verranno cambiati automaticamente ogni 6 secondi.
TIME	Visualizza il tempo totale dall'inizio dell'allenamento (00:00 – 99:59 min).
SPD	Visualizza la velocità raggiunta (0,0 – 99,9 km/h).
DIST	Visualizza la distanza percorsa dall'inizio dell'allenamento (0,0 – 999,9 km).
CAL	Visualizza la quantità di calorie bruciate (0,0 – 9999 kcal).
ODO	Visualizza la distanza totale percorsa (0,0 – 9999 km).
RPM	Visualizza la frequenza cardiaca attuale (40 – 240 bpm). Per effettuare la misurazione, tenere entrambe le mani sui sensori di impulso per 30 secondi.

Attenzione: i risultati della misurazione della frequenza cardiaca non possono essere considerati dati medici né utilizzati a fini diagnostici.

3. Funzioni dei pulsanti

Il computer si accenderà automaticamente premendo qualsiasi pulsante. Se l'attrezzatura non viene utilizzata per più di 4 minuti, il computer si spegnerà automaticamente.

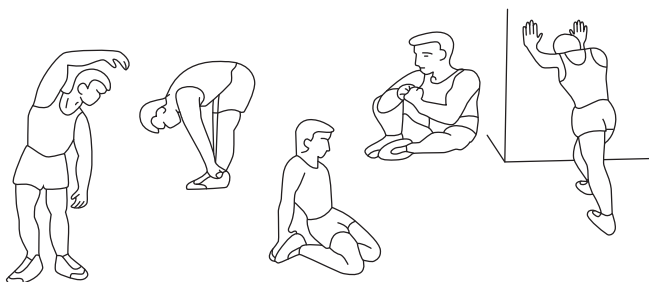
MODE	- In modalità di arresto: consente di modificare le impostazioni del display relative alla modalità e ai parametri: tempo, distanza, calorie, limite di frequenza cardiaca. - In modalità di allenamento: consente di scorrere i parametri visualizzati nel seguente ordine: scan → tempo → velocità → distanza → calorie → distanza totale → frequenza cardiaca.
SET	Consente l'avvio della funzione di conto alla rovescia dei parametri.
RESET	Utilizzato per azzerare i parametri raggiunti durante l'allenamento (eccetto la distanza totale). Per resettare completamente il computer, tenere premuto più a lungo il pulsante RESET.



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

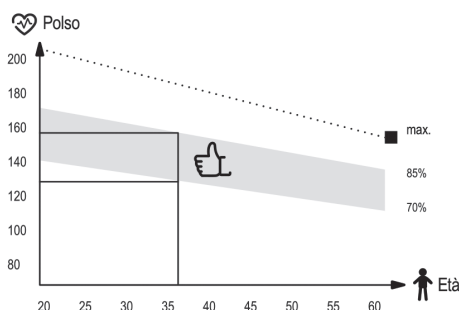
1. Riscaldamento

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



2. Allenamento

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



3. Defaticamento

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

IT Pulizia e manutenzione



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

IT Risoluzione dei problem



Problema	Soluzione possibile
Il computer non visualizza i dati.	1. Smontare il computer e verificare che i cavi siano collegati correttamente e non siano danneggiati. 2. Controllare che le batterie siano inserite correttamente. 3. Se le batterie del computer sono scariche, sostituirle con batterie nuove.
L'attrezzatura emette suoni anomali durante l'uso.	Verificare che tutte le parti dell'attrezzatura siano installate correttamente. Serrare le viti.
Il computer non visualizza la frequenza cardiaca oppure i valori sono errati.	1. Assicurarsi che i cavi dei sensori di impulso e del computer siano collegati correttamente. 2. Per garantire una corretta rilevazione del battito, tenere entrambe le mani sui sensori. Ricordare che le misurazioni potrebbero risultare leggermente imprecise. 3. Non stringere eccessivamente le mani sui sensori, poiché ciò potrebbe causare errori di misurazione.
L'attrezzatura è instabile.	Ruotare l'estremità dello stabilizzatore posteriore per livellare 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
2. I difetti riscontrati durante il periodo di garanzia verranno generalmente eliminati gratuitamente entro 14 giorni lavorativi dalla data di ricezione del prodotto difettoso. Se è necessario inviare il dispositivo all'estero per la riparazione o importare pezzi di ricambio, il tempo di riparazione potrebbe essere più lungo.
3. Si applica la legge del paese in cui è stata consegnata la merce, incluse le disposizioni relative alla garanzia. La Convenzione CISG non è applicabile.
4. La garanzia non copre i danni causati da un uso improprio.

IT **Protezione ambientale**



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



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



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



Carta
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni del tuo Comune



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

1. Volledige veiligheid en effectiviteit van het gebruik kunnen worden bereikt door de instructies voor montage en gebruik van het toestel op te volgen. Vergeet niet om alle potentiële gebruikers van het toestel te informeren over de beperkingen en voorzorgsmaatregelen. Wij aanvaarden geen enkele verantwoordelijkheid voor verwondingen van welke aard ook die voortvloeien uit onjuist gebruik van onze apparatuur.
2. De apparatuur mag uitsluitend worden gebruikt overeenkomstig het beoogde gebruik.
3. Onze producten zijn ontworpen voor volwassen gebruikers en uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik. Laat het toestel niet onbeheerd achter als er kinderen in de buurt zijn. Minderjarige kinderen mogen het toestel alleen onder toezicht van een volwassene gebruiken.
4. Het toestel moet worden opgeborgen op een droge en warme plaats, uit de buurt van direct zonlicht.
5. Vermijd contact van elektrische apparaten met water, omdat dit schade of kortsluiting kan veroorzaken.
6. Onze apparatuur is niet geschikt voor revalidatiedoeleinden.
7. De apparatuur mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
8. Plaats het toestel op een horizontaal en vlak oppervlak. Zorg ervoor dat de gekozen locatie stabiel, schoon en vrij van andere voorwerpen is.
9. Het wordt aanbevolen om een tapijt, mat of ander onderlegmateriaal onder het toestel te plaatsen om de vloer te beschermen.
10. Leg een geschikte ondergrond (bijv. rubbermat, houten plaat enz.) onder het toestel op de montageplaats om vuil te voorkomen.
11. Controleer vóór het trainen of het toestel compleet is en of alle onderdelen correct zijn gemonteerd.
12. Als u een medische aandoening of chronische ziekte heeft, of als u dit soort toestel voor de eerste keer gebruikt, raden wij aan om een arts of specialist te raadplegen. Onjuiste of overmatige training kan schadelijk zijn voor uw gezondheid.
13. Doe een warming-up vóór gebruik van het toestel.
14. Stop onmiddellijk met trainen als u pijn, een onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid ervaart tijdens het gebruik van het toestel. Raadpleeg een arts voordat u doorgaat met trainen.
15. Vermijd het dragen van lange, losse kleding tijdens het gebruik van het toestel, omdat deze verstrikt kan raken in bewegende onderdelen van het toestel.
16. Vergeet niet om de riemen op de pedalen vast te maken.
17. Gebruik het toestel alleen wanneer het correct functioneert. Als u defecte onderdelen opmerkt of abnormale geluiden hoort tijdens het gebruik, stop dan onmiddellijk met trainen. Gebruik het toestel niet voordat het probleem is verholpen.
18. Voer geen andere aanpassingen of wijzigingen aan het toestel uit dan beschreven in deze handleiding. Neem bij problemen contact op met de serviceprovider (contactgegevens hieronder vermeld).
19. De minimale benodigde vrije ruimte voor veilig gebruik van het toestel bedraagt ten minste twee meter.
20. Het maximaal toegestane gebruikersgewicht is 110 kg.
21. Het toestel is vervaardigd in overeenstemming met de norm EN ISO 20957-10:2018-03.

Onderdelenlijst

Nr.	Beschrijving	St.
1	Hoofdframe	1
2	Computerkolom	1
3	Voorste stabilisator	1
4	Zitframe	1
5	Stuur	1
6	Geleiderail	1
9	Achterste stabilisator	1
19	Bout M8×60	4
21	Bout M8×15	4
22	Bout M8×45	4
23	Ring Ø16×Ø8,5×1,5	14
24	Ring D8	4
25	Bout M8×42	2
26	Veerring Ø16×Ø8,5×1,5	6
27	Moer M8	6
28	Bout M8×16	4
29	Bout M8×50	2
33	Bout M6×15	2

Nr.	Beschrijving	St.
35	Bout M5×20	1
37	Bout M5×10	2
39	Crank	1
49	Remhendel	1
50	Excentrische as	1
60 L/R	Pedaal (L – links, R – rechts)	1/1
63	Zitting	1
64	Rugleuning	1
72	Weerstandsregelaar	1
73	Kabel van de weerstandsregelaar	1
77	Computer	1
78	Draad	1
79	Draad	1
80	Draad	1
81	Draad I	2
82	Draad II	2
A	Sleutel S13-14-15	1
B	Sleutel S5×30×80	1



Montageschema

Controleer vóór de montage of u voldoende ruimte rondom het toestel heeft.

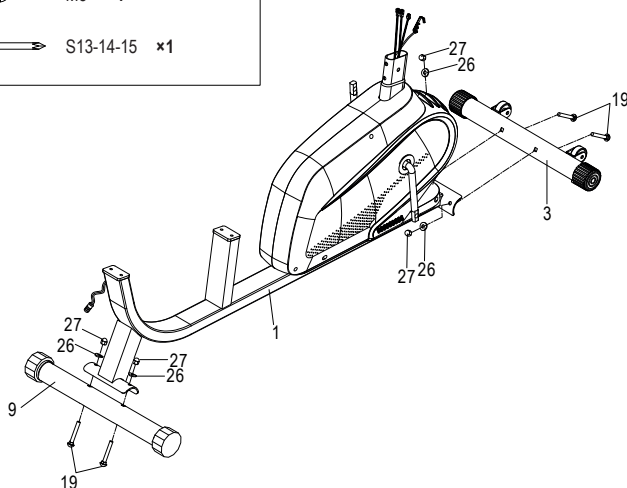
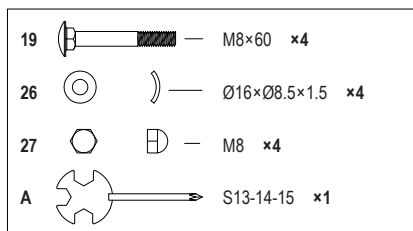
Controleer of alle onderdelen in het pakket aanwezig zijn.

Gebruik het bijgeleverde gereedschap voor de montage.

Om mogelijke verwondingen te voorkomen, wordt aanbevolen het toestel door minstens twee personen te laten monteren.

Let op! Volg de montage-instructies nauwkeurig op.

- 1** Bevestig de voorste stabilisator (3) en de achterste stabilisator (9) aan het hoofdframe (1) met behulp van bouten (19), ringen (26) en moeren (27).

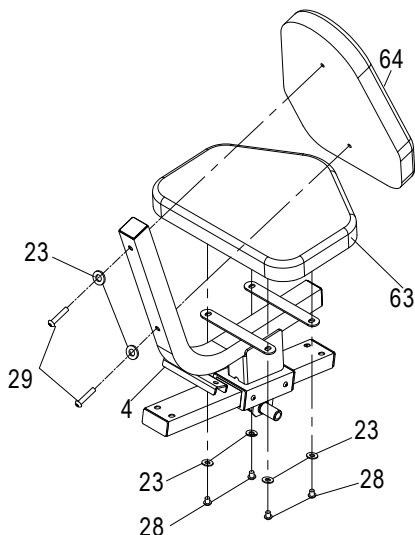




2

1. Bevestig de rugleuning (64) aan het zitframe (4) met behulp van bouten (29) en ringen (23).
2. Bevestig de zitting (63) aan het zitframe (4) met behulp van bouten (28) en ringen (23).

29		M8×50	×2
23		Ø16×Ø8.5×1.5	×6
28		M8×16	×4
B		S5	×1

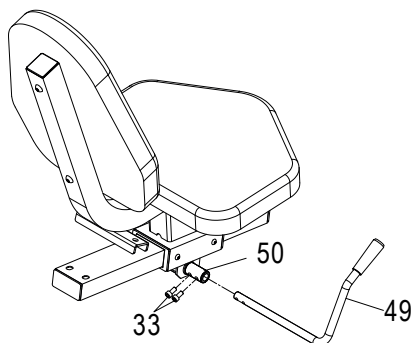


3

- Steek de remhendel (49) in de excentrische as (50), lijn de gaten in de hendel (49) en de as (50) uit en bevestig deze vervolgens met bouten (33).

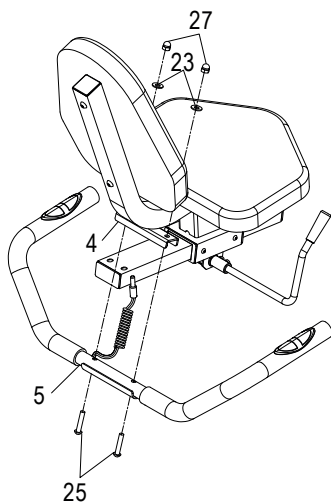
33  M6×15 ×2

B  S5 ×1



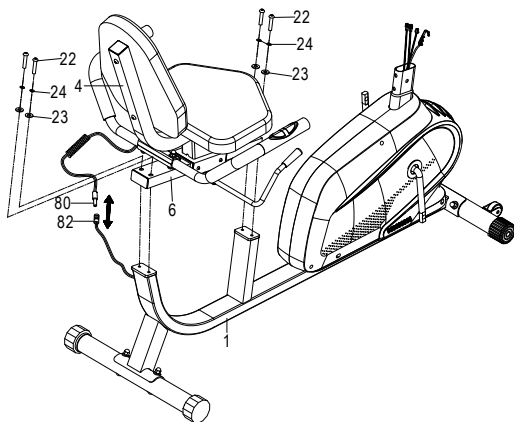


- 4** Steek de remhendel (49) in de excentrische as (50), lijn de gaten in de hendel (49) en de as (50) uit en bevestig vervolgens met bouten (33).



25		M8×42	×2
23		Ø16×Ø8,5×1,5	×2
27		M8	×2
A		S13-14-15	×1

- 5**
1. Bevestig het zitframe (4) aan de achterkant van het hoofdframe (1) met behulp van bouten (22), veerringen (24) en vlakke ringen (23), door deze door de geleiderail (6) te steken.
 2. Verbind kabel (80) met kabel (82), zoals weergegeven in de afbeelding.



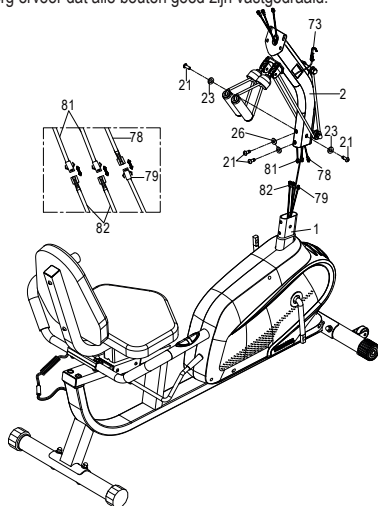
22		M8×45	×4
24		D8	×4
23		Ø16×Ø8,5×1,5	×4
B		S5	×1



6 Trek kabel (78) uit de computerkolom (2) en verbind deze met kabel (79) die uit het hoofdframe (1) komt. Verbind vervolgens kabels (81) met kabels (82).

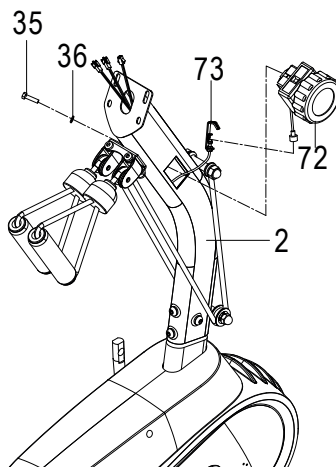
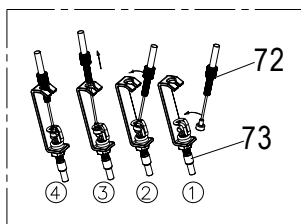
Plaats de computerkolom (2) in het hoofdframe (1) en bevestig deze met bouten (21), veerringen (26) en vlakke ringen (23), zoals weergegeven in de afbeelding.

Let op: Zorg ervoor dat alle bouten goed zijn vastgedraaid.



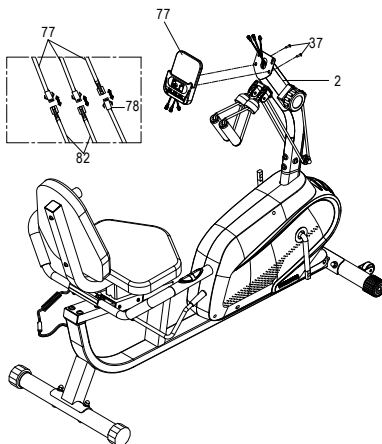
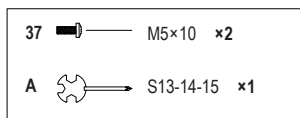
- | | | |
|----|--|-----------------|
| 21 | | M8×15 ×4 |
| 26 | | Ø16×Ø8.5×1.5 ×2 |
| 23 | | Ø16×Ø8.5×1.5 ×2 |
| B | | S5 ×1 |

7 Verwijder bout (35) en ring (36) van de weerstandsregelaar (72), verbind vervolgens de weerstandsregelaar (72) met de weerstandskabel (73), zoals weergegeven in de afbeelding. Bevestig de weerstandsregelaar (72) aan de computerkolom (2) met bout (35) en ring (36).





- 8**
1. Verwijder eerst de bouten (37) van de computer (77). Verbind de kabels die uit de computer (77) komen met kabels (82) en kabel (78) die uit de computerkolom (2) komen.
 2. Plaats de computer (77) op de beugel van de computerkolom (2), lijn de gaten uit en bevestig met bouten (37).

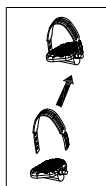
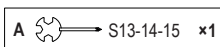


- 9**
- Monteer het linker pedaal (60 L) en het rechter pedaal (60 R) met de riemen, zoals weergegeven in afbeelding P1 (montage van de linker riem) en P2 (montage van de rechter riem).

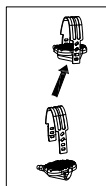
Let op: Zoals weergegeven in afbeelding P3, draai de bout van het rechter pedaal (60 R) met de hand met de klok mee om het aan de crank (39) te bevestigen, en draai vervolgens de bout met sleutel (A) ook met de klok mee vast.

Voor het linker pedaal (60 L), draai de bout met de hand tegen de klok in om het aan de crank (39) te bevestigen, en draai het vervolgens met sleutel (A) ook tegen de klok in vast.

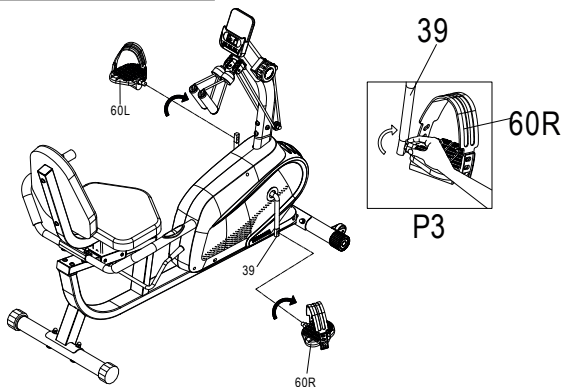
Zorg ervoor dat het linker pedaal (60 L) en het rechter pedaal (60 R) tijdens het trainen altijd stevig zijn vastgedraaid.



P1



P2



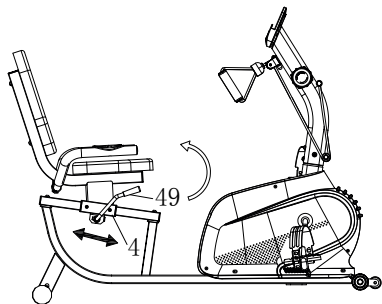
P3



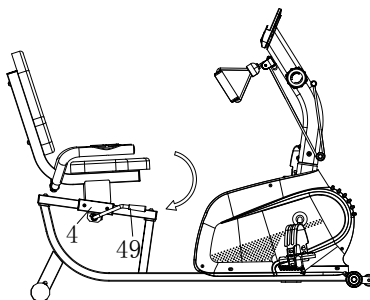
Om de positie van de zitting (4) aan te passen, til de remhendel (49) op zodat de zitting naar voren en achteren kan bewegen om de juiste afstand in te stellen (afbeelding A).

Laat vervolgens de remhendel (49) zakken om de zitting in de gekozen positie te vergrendelen en stabiliteit te waarborgen.

De hometrainer is nu klaar voor gebruik (afbeelding B).



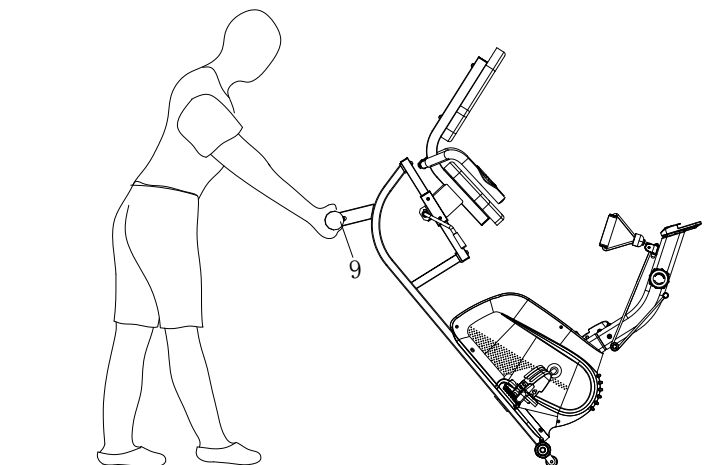
Afbeelding A



Afbeelding B

Om het toestel te verplaatsen, pak de achterste stabilisator (9) met beide handen vast en til het toestel op totdat de transportwielletjes op de voorzijde van de onderste buis volledig contact maken met de grond. Vervolgens kunt u het toestel verplaatsen.

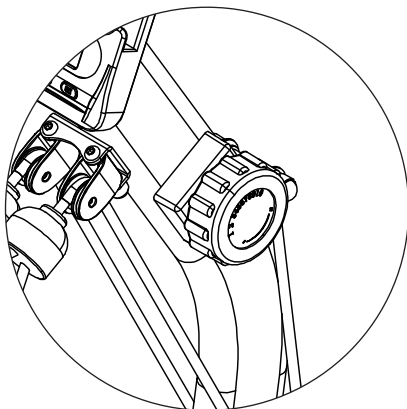
Wanneer u de gewenste locatie hebt bereikt, laat het toestel voorzichtig zakken en zorg ervoor dat het stevig en stabiel staat.





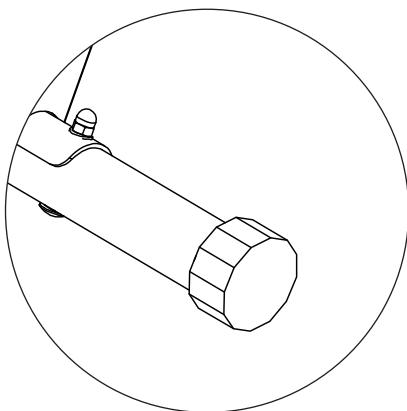
Weerstandsverstelling

Pas het weerstandsniveau aan uw individuele behoeften aan met behulp van de regelknop, die zich bevindt op het voorste hoofdframe.



Waterpas afstellen

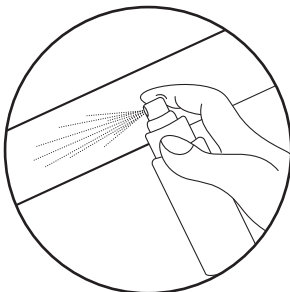
Stel het toestel af met behulp van de stelvoeten die zich bevinden op de achterste basis.



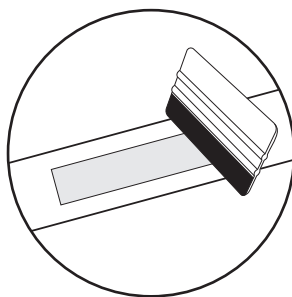
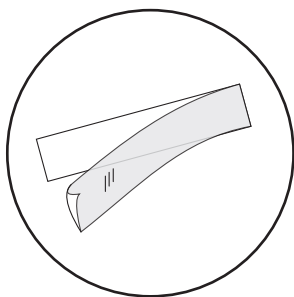


Aanbrengen van de sticker*

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



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

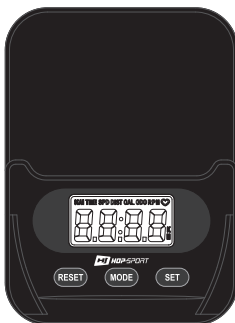


3. Gebruik een speciale stickerverwijderaar om de sticker te verwijderen.

* van toepassing op producten met stickers in de set



1. Weergave van het scherm



2. Aanduidingen op het scherm

SCAN	Het instellen van de indicator op SCAN schakelt automatisch tussen de weergegeven gegevens (elke 6 seconden).
TIME	Toont de totale tijd sinds de start van de training (00:00 – 99:59 min).
SPD	Toont de behaalde snelheid (0,0 – 99,9 km/u).
DIST	Toont de afgelegde afstand sinds de start van de training (0,0 – 999,9 km).
CAL	Toont het aantal verbrande calorieën (0,0 – 9999 kcal).
ODO	Toont de totale afgelegde afstand (0,0 – 9999 km).
RPM	Toont de huidige hartslag (40 – 240 bpm). Voor een meting plaatst u beide handen gedurende 30 seconden op de hartslagsensoren.

Let op: De resultaten van de hartslagmeting mogen niet worden beschouwd als medische gegevens en mogen niet worden gebruikt voor diagnostische doeleinden.

3. Functies van de knoppen

De computer wordt automatisch ingeschakeld door op een willekeurige knop te drukken. Als het toestel langer dan 4 minuten niet wordt gebruikt, schakelt de computer automatisch uit.

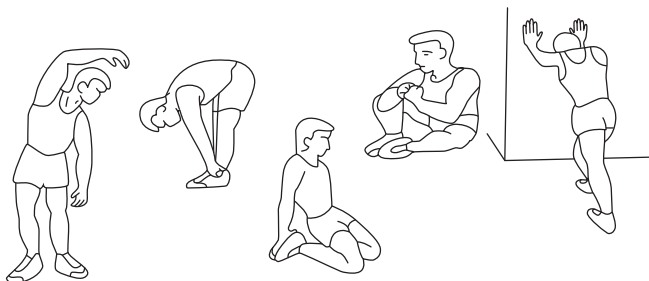
MODE	- In de stopmodus: wisselt de display-instellingen van de modus en parameters: tijd, afstand, calorieën, hartslaglimiet. - In de trainingsmodus: doorloopt de weergegeven parameters in de volgende volgorde: scan → tijd → snelheid → afstand → calorieën → totale afstand → hartslag.
SET	Maakt het starten van de aftelfunctie van parameters mogelijk.
RESET	Wordt gebruikt om de tijdens de training behaalde parameters te resetten (met uitzondering van de totale afstand). Houd de RESET-knop langer ingedrukt om de computer volledig te resetten.



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

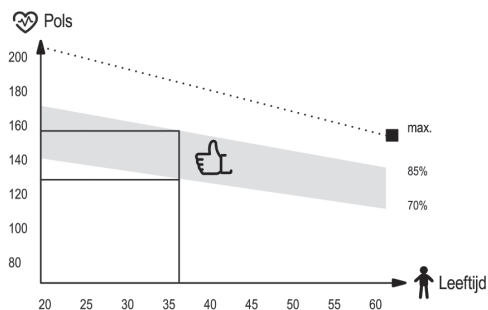
1. Opwarmen

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



2. Training

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



3. Afkoelen

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

NL Reiniging en onderhoud



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

NL Probleemoplossing



Probleem	Mogelijke oplossing
De computer geeft geen gegevens weer.	1. Demonteer de computer en controleer of de kabels correct zijn aangesloten en niet beschadigd zijn. 2. Controleer of de batterijen correct zijn geplaatst. 3. Als de batterijen in de computer leeg zijn, vervang ze dan door nieuwe.
Het toestel maakt storende geluiden tijdens gebruik.	Controleer of alle onderdelen van het toestel correct zijn gemonteerd. Draai de schroeven goed vast.
De computer geeft de hartslag niet weer of de waarden zijn onjuist.	1. Zorg ervoor dat de kabels van de hartslagsensor en de computer correct zijn aangesloten. 2. Houd beide handen op de sensoren om een correcte hartslagmeting te garanderen. Houd er rekening mee dat de metingen enigszins onnauwkeurig kunnen zijn. 3. Knijp niet te hard met uw handen op de sensoren, omdat dit meetfouten kan veroorzaken.
Het toestel is instabiel.	Draai het uiteinde van de achterste stabilisator om het toestel waterpas te stellen.



Garantievoorwaarden

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

NL Milieubescherming



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



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



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



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



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

1. Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania, może zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
2. Produkt wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
3. Urządzenie przeznaczone tylko do użytku domowego, przez osoby dorosłe. Nie pozostawiaj urządzenia w miejscu dostępnym dla dzieci. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
4. Urządzenie należy przechowywać w suchym i ciepłym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego.
5. Należy unikać kontaktu komputera z wodą, gdyż może spowodować jego uszkodzenie lub powstanie śpięcia 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 110 kg.
21. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN ISO 20957-10:2018-03.

Lista części

Nr	Opis	Szt.
1	Rama główna	1
2	Kolumna komputera	1
3	Przedni stabilizator	1
4	Rama siedziska	1
5	Kierownica	1
6	Prowadnica	1
9	Tylny stabilizator	1
19	Śruba M8×60	4
21	Śruba M8×15	4
22	Śruba M8×45	4
23	Podkładka Ø16×Ø8.5×1.5	14
24	Podkładka D8	4
25	Śruba M8×42	2
26	Podkładka sprężysta Ø16×Ø8.5×1.5	6
27	Nakrętka M8	6
28	Śruba M8×16	4
29	Śruba M8×50	2
33	Śruba M6×15	2

Nr	Opis	Szt.
35	Śruba M5×20	1
37	Śruba M5×10	2
39	Korba	1
49	Uchwyt hamulca	1
50	Wał mimośrodowy	1
60 L/R	Pedal (L – lewy, R – prawy)	1/1
63	Siedzisko	1
64	Oparcie	1
72	Regulator oporu	1
73	Linka regulatora oporu	1
77	Komputer	1
78	Przewód	1
79	Przewód	1
80	Przewód	1
81	Przewód I	2
82	Przewód II	2
A	Klucz S13-14-15	1
B	Klucz S5×30×80	1



Schemat montażu

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

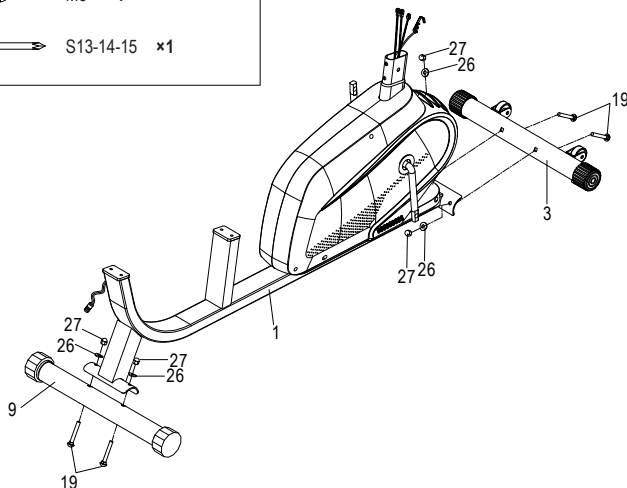
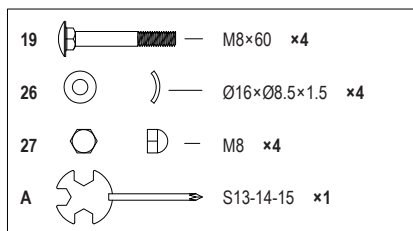
Przed złożeniem upewnij się, że wokół urządzenia jest wystarczająco dużo miejsca.

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

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

Uwaga! Postępuj zgodnie z instrukcją montażu.

- 1** Przykręć przedni stabilizator (3) i tylny stabilizator (9) do ramy głównej (1) za pomocą śrub (19), podkładek (26) i nakrętek (27).

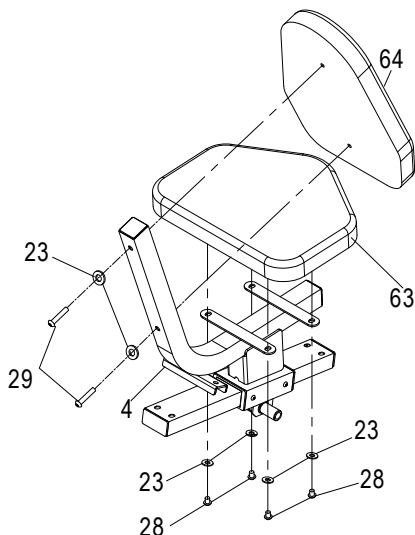




2

1. Przymocuj oparcie (64) do ramy siedziska (4) za pomocą śrub (29) i podkładek (23).
2. Przymocuj siedzisko (63) do ramy siedziska (4) za pomocą śrub (28) i podkładek (23).

29		M8×50 ×2
23		Ø16×Ø8.5×1.5 ×6
28		M8×16 ×4
B		S5 ×1

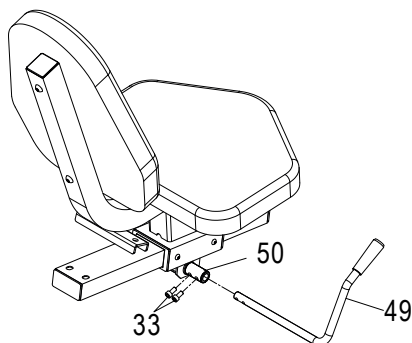


3

- Włóż uchwyt hamulca (49) w otwór wału mimośrodowego (50), wyrównaj otwory w uchwycie (49) i wale (50), a następnie przykręć za pomocą śrub (33).

33  M6×15 ×2

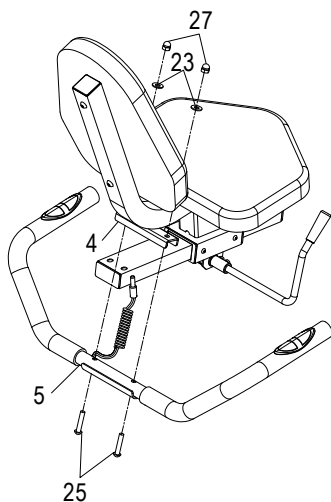
B  S5 ×1





4

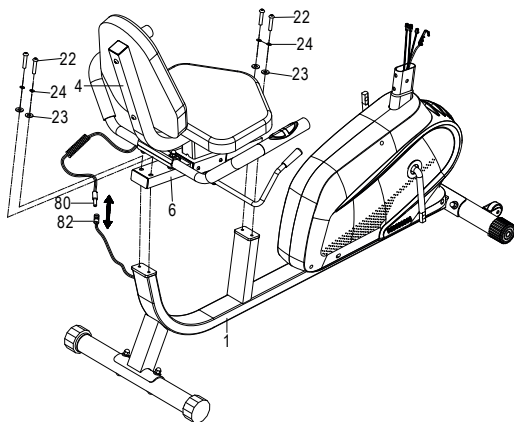
Przymocuj kierownicę (5) do ramy siedziska (4) za pomocą śrub (25), podkładek (23) i nakrętek (27).



25		M8×42	×2
23		Ø16×Ø8,5×1,5	×2
27		M8	×2
A		S13-14-15	×1

5

1. Przymocuj ramę siedziska (4) do tylnej części ramy głównej (1) za pomocą śrub (22), podkładek sprężystych (24) i podkładek płaskich (23), przeprowadzając je przez prowadnicę (6).
2. Połącz przewód (80) i przewód (82), jak pokazano na rysunku.

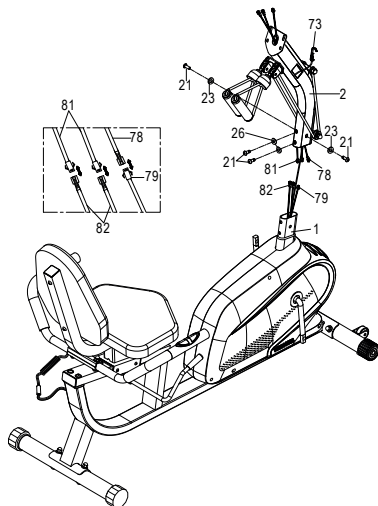


22		M8×45	×4
24		D8	×4
23		Ø16×Ø8,5×1,5	×4
B		S5	×1



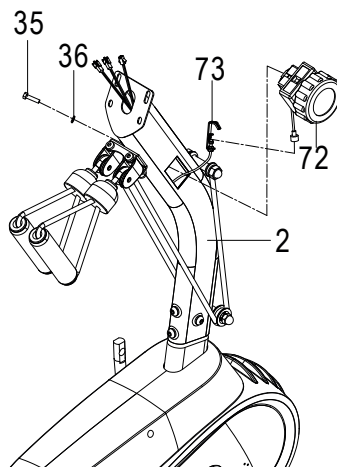
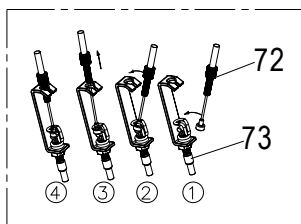
- 6** Wyciągnij przewód (78) z kolumny komputera (2) i połącz go z przewodem (79) wychodzącym z ramy głównej (1). Następnie połącz przewody (81) z przewodami (82). Włóż kolumnę komputera (2) do głównej ramy (1) i przymocuj ją za pomocą śrub (21), podkładek sprężystych (26) i podkładek płaskich (23), jak pokazano na rysunku.

Uwaga: Upewnij się, że wszystkie śruby są dokręcone.



21		M8×15 ×4
26		Ø16×Ø8.5×1.5 ×2
23		Ø16×Ø8.5×1.5 ×2
B		S5 ×1

- 7** Zdejmij śrubę (35) i podkładkę (36) z regulatora oporu (72), a następnie połącz regulator oporu (72) z linką kontroli oporu (73), zgodnie z ilustracją. Przymocuj regulator oporu (72) do kolumny komputera (2) przy pomocy śruby (35) i podkładki (36).

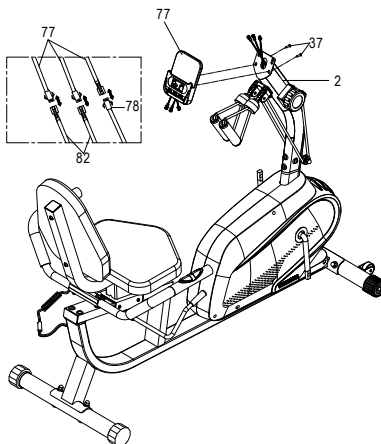




- 8**
1. Najpierw usuń śruby (37) z komputera (77). Podłącz przewody wychodzące z komputera (77) do przewodów (82) i przewodu (78) wychodzącymi z kolumny komputera (2).
 2. Umieść komputer (77) na wsporniku kolumny komputera (2) i wyrównaj otwory, przykręć śrubami (37).

37 — M5×10 ×2

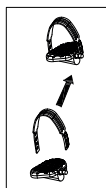
A — S13-14-15 ×1



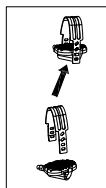
- 9**
- Zamontuj lewy (60 L) i prawy pedał (60 R) razem z paskami, jak pokazano na rysunku P1 (montaż lewego paska) i P2 (montaż prawego paska).

Uwaga: Jak pokazano na rysunku P3, ręcznie obróć śrubę prawego pedału (60 R) zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby połączyć go z korbą (39), a następnie dokręć śrubę kluczem (A) również zgodnie z ruchem wskazówek zegara. W przypadku lewego pedału (60 L), ręcznie obróć śrubę przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby zamocować ją na korbie (39), a następnie dokręć ją kluczem (A) również przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. Upewnij się, że pedały lewe (60 L) i prawe (60 R) są zawsze dobrze zamocowane podczas ćwiczeń.

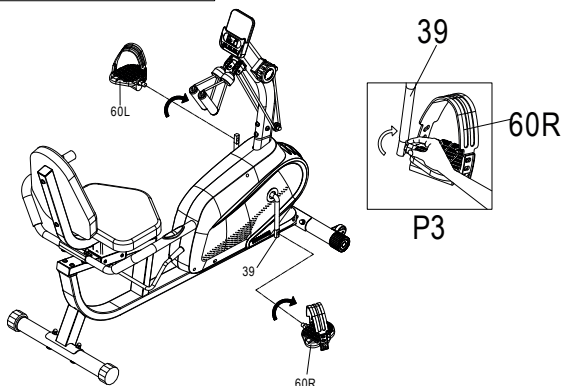
A — S13-14-15 ×1



P1



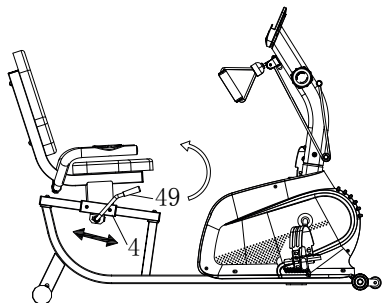
P2



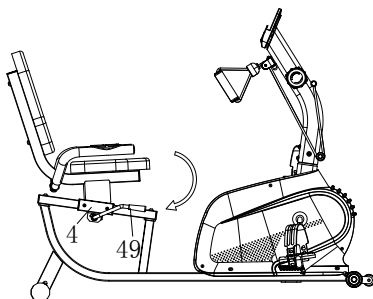


Aby dostosować pozycję siedziska (4), unieś hamulec (49), co umożliwi przesuwanie siedziska do przodu i do tyłu w celu ustawienia odpowiedniej odległości (Rysunek A).

Następnie opuść hamulec (49), aby zablokować siedzisko w wybranej pozycji i zapewnić stabilność. Teraz rower treningowy jest gotowy do użytku (Rysunek B).

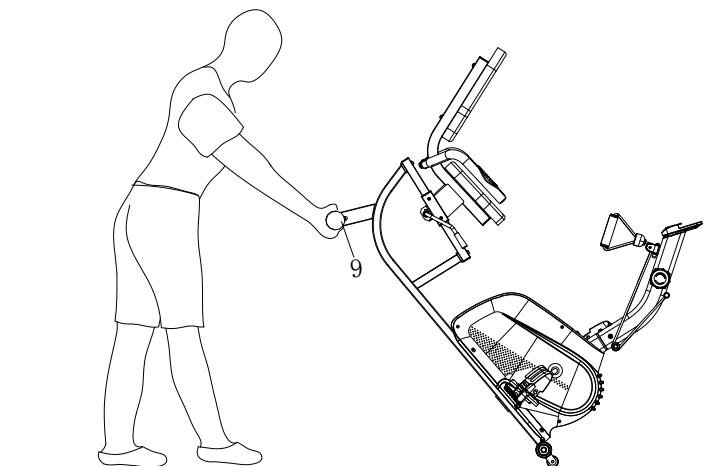


Rysunek A



Rysunek B

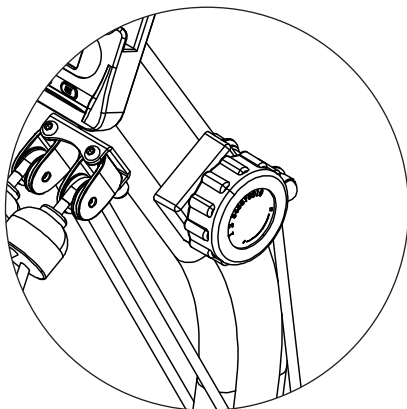
Aby przenieść urządzenie chwyć tylny stabilizator (9) obiema rękami i podnieś urządzenie, aż rolki na przedniej osłonie dolnej rurki będą w pełnym kontakcie z podłożem, a następnie możesz przesunąć urządzenie. Kiedy dotrzesz do miejsca docelowego, delikatnie połóż urządzenie, upewniając się, że stoi stabilnie.





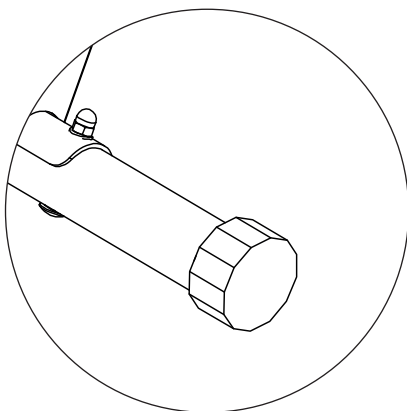
Regulacja oporu

Dostosuj poziom oporu do swoich indywidualnych potrzeb za pomocą pokrętła regulacyjnego, znajdującego się na przedniej części ramy głównej.



Poziomowanie

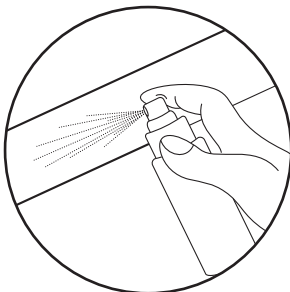
Dostosuj ustawienie urządzenia za pomocą stabilizatora, znajdującego się na tylnej podstawie.



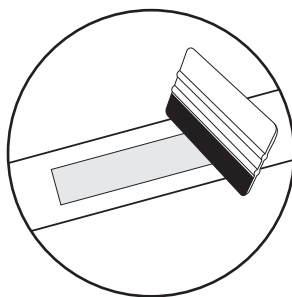
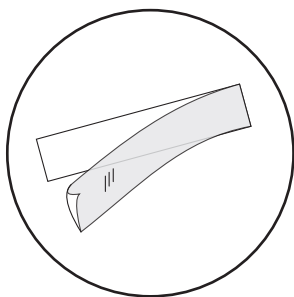


Aplikacja naklejki*

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.

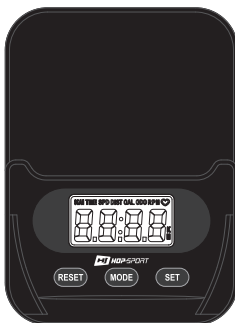


3. Aby trwale usunąć naklejkę, użyj specjalnego preparatu do usuwania naklejek.

* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie



1. Widok wyświetlacza



2. Oznaczenia na wyświetlaczu

SCAN	Ustawienie wskaźnika przy pozycji SCAN, spowoduje automatyczne przełączanie wyświetlanych danych (co 6 sekundy).
TIME	Wyświetla całkowity czas od rozpoczęcia treningu (00:00 – 99:59 min).
SPD	Wyświetla osiągniętą prędkość (0.0 – 99.9 km/h).
DIST	Wyświetla przebyte od początku treningu dystans (0,0 – 999.9 km).
CAL	Wyświetla ilość spalonych kalorii (0.0 – 9999 kcal).
ODO	Wyświetla przebyte całkowity dystans (0,0 – 9999 km).
RPM	Wyświetla aktualne tętno (40 – 240 bpm). Aby dokonać pomiaru, przytrzymaj obie dłonie na sensorach pulsu przez 30 sekund.

Uwaga: Wyniki pomiaru pulsu nie mogą być traktowane jako dane medyczne i wykorzystywane w celach diagnostycznych.

3. Funkcje przycisków

Komputer włączy się, jeżeli naciśnięty zostanie dowolny przycisk. Jeżeli urządzenie nie będzie używane przez dłużej niż 4 minuty, komputer wyłączy się automatycznie.

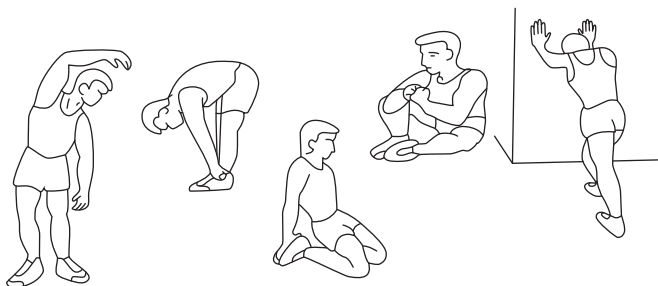
MODE	- W trybie stop: przełącza wyświetlanie ustawień trybu i parametrów: czas, dystans, kalorie, limit tętna. - W trybie ćwiczeń: przełącza wyświetlany parametr w kolejności: skanowanie → czas → prędkość → dystans → kalorie → całkowity dystans → tętno.
SET	Umożliwia uruchomienie funkcji odliczania parametrów.
RESET	Służy do resetowania osiągniętych podczas treningu parametrów (oprócz całkowitego dystansu). Aby zresetować komputer, przytrzymaj dłużej przycisk RESET.



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

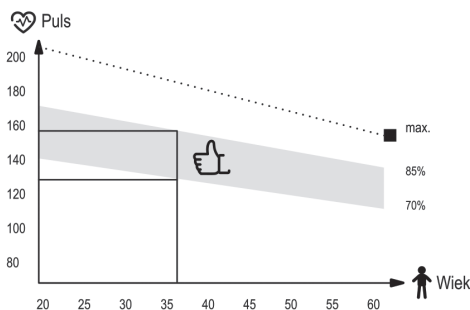
1. Rozgrzewka

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



2. Faza ćwiczeń

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



3. Faza odprężenia

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



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

PL Rozwiązywanie problemów



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



Warunki gwarancji

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

PL Ochrona środowiska



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



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



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



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



PRED POUŽITÍM ZARIADENIA SI POZORNE PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY. USCHOVAJTE SI TIETO POKYNY PRE BUDÚCE POUŽITIE.

1. Plnú bezpečnosť a účinnosť použitia je možné dosiahnuť za predpokladu, že zariadenie je zmontované a používané v súlade s týmito pokynmi. Nezabudnite informovať všetkých používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nie sme zodpovední za problémy alebo zranenia spôsobené konaním v rozpore s pravidlami stanovenými v tejto príručke.
2. Výrobok sa môže používať iba na určený účel.
3. Zariadenie je určené iba na použitie v domácnosti dospelými osobami. Nenechávajte zariadenie na mieste prístupnom deťom. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
4. Prístroj by mal byť skladovaný na suchom a teplom mieste mimo priameho slnečného žiarenia.
5. Vyvarujte sa kontaktu počítača s vodou, pretože voda by ho mohla poškodiť alebo spôsobiť skrat.
6. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
7. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
8. Zariadenie umiestnite na rovný, stabilný a čistý povrch.
9. Pre ochranu podlahy pod zariadením odporúčame umiestniť koberec, rohož alebo inú podložku.
10. Aby ste zabránili znečisteniu v montážnej oblasti použite pod zariadením zodpovednú podložku (gumovú, drevenú a pod).
11. Pred začatím tréningu sa uistite, či je zariadenie kompletne a či sú všetky časti na svojom mieste.
12. Ak máte akékoľvek zdravotné problémy / chronické ochorenia alebo ak ide o váš prvý tréning na tomto type vybavenia, pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť zranenie.
13. Pred použitím zariadenia sa zahrejte.
14. Ak počas cvičenia na prístroji pociťujete bolesť, nepravidelný pulz, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním v cvičení by ste mali vyhľadať lekársku pomoc.
15. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach.
16. 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 110 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	Stĺp počítača	1
3	Predný stabilizátor	1
4	Rám sedadla	1
5	Riadidlá	1
6	Vodiaca lišta	1
9	Zadný stabilizátor	1
19	Skrutka M8×60	4
21	Skrutka M8×15	4
22	Skrutka M8×45	4
23	Podložka Ø16×Ø8.5×1.5	14
24	Podložka D8	4
25	Skrutka M8×42	2
26	Pružná podložka Ø16×Ø8.5×1.5	6
27	Matica M8	6
28	Skrutka M8×16	4
29	Skrutka M8×50	2
33	Skrutka M6×15	2

Č.	Popis	Ks.
35	Skrutka M5×20	1
37	Skrutka M5×10	2
39	Kľuka	1
49	Brzdová páčka	1
50	Excentrická os	1
60 L/R	Pedál (L – ľavý, R – pravý)	1/1
63	Sedadlo	1
64	Operadlo	1
72	Regulátor odporu	1
73	Kábel regulátora odporu	1
77	Počítač	1
78	Drôt	1
79	Drôt	1
80	Drôt	1
81	Drôt I	2
82	Drôt II	2
A	Kľúč S13-14-15	1
B	Kľúč S5×30×80	1



Návod na montáž

Špecifikácie tohto produktu sa môžu mierne líšiť od zobrazeného produktu.

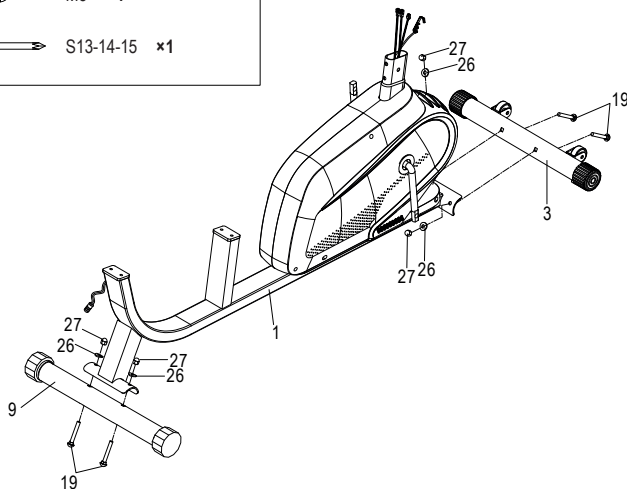
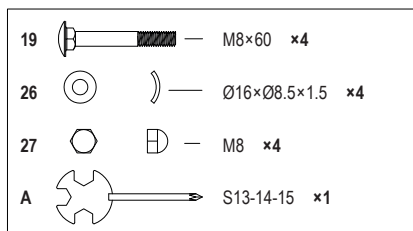
Pred zložením sa uistite, že okolo zariadenia je dostatok miesta.

Na montáž použijete nástroje dodané s produktom; Pred zmontovaním skontrolujte, či sú všetky potrebné časti v balení.

Aby sa predišlo možnému zraneniu, odporúča sa, aby zariadenie inštalovali najmenej dve osoby.

Pozor! Postupujte v súlade s návodom na montáž.

- 1** Priskrutkujte predný stabilizátor (3) a zadný stabilizátor (9) k hlavnému rámu (1) pomocou skrutiek (19), podložiek (26) a matic (27).

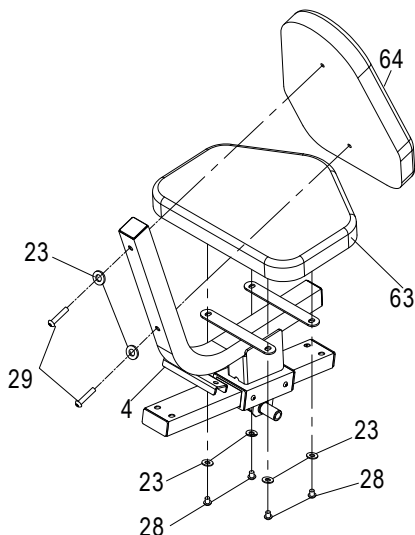




2

1. Pripojte operadlo (64) k rámu sedadla (4) pomocou skrutiek (29) a podložiek (23).
2. Pripojte sedadlo (63) k rámu sedadla (4) pomocou skrutiek (28) a podložiek (23).

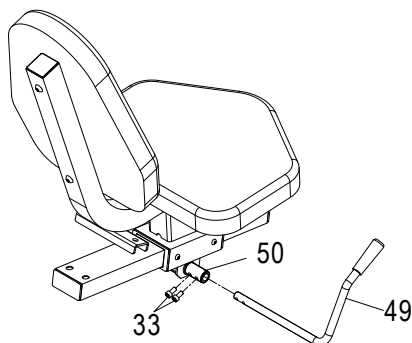
29		M8×50 ×2
23	 	Ø16×Ø8.5×1.5 ×6
28		M8×16 ×4
B		S5 ×1



3

1. Vložte brzdovú páčku (49) do excentrickej hriadele (50), vyrovajte otvory v páčke (49) a v hriadeli (50) a potom priskrutkujte pomocou skrutiek (33).

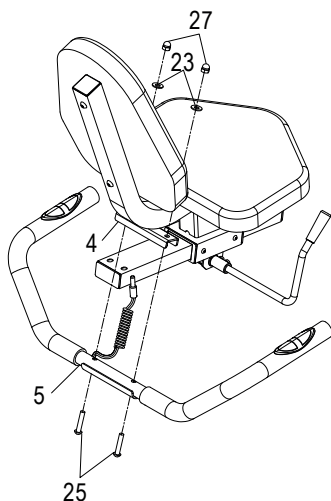
33		M6×15 ×2
B		S5 ×1





4

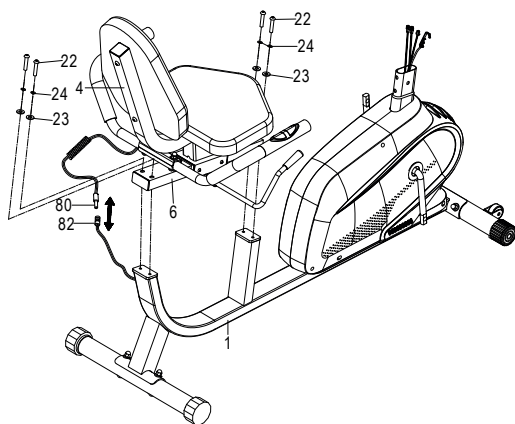
Pripojte riadidlá (5) k rámu sedadla (4) pomocou skrutiek (25), podložiek (23) a matíc (27).



25		M8×42	×2
23		Ø16×Ø8,5×1,5	×2
27		M8	×2
A		S13-14-15	×1

5

1. Pripojte rám sedadla (4) k zadnej časti hlavného rámu (1) pomocou skrutiek (22), pružinových podložiek (24) a plochých podložiek (23), pričom ich prevedďte cez vodiacu lištu (6).
2. Pripojte kábel (80) ku káblu (82), ako je znázornené na obrázku.

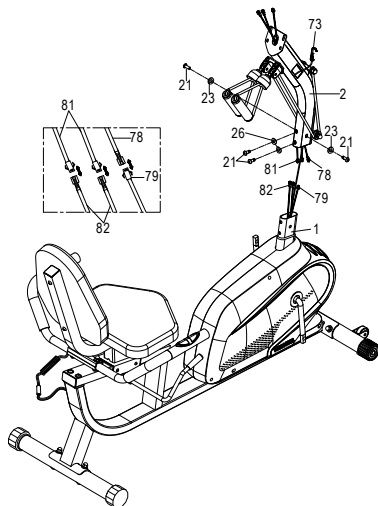


22		M8×45	×4
24		D8	×4
23		Ø16×Ø8,5×1,5	×4
B		S5	×1



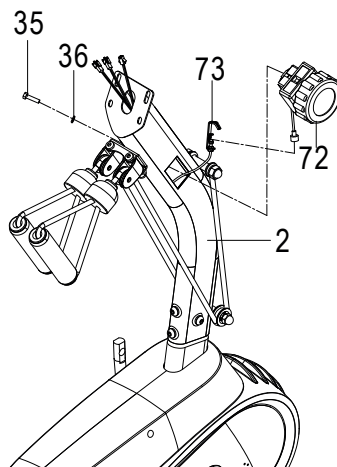
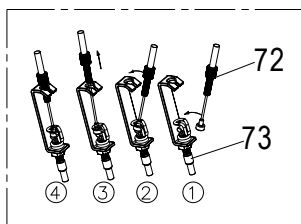
- 6** Vytiahnite kábel (78) zo stípika počítacza (2) a pripojte ho ku káblu (79) vychádzajúcemu z hlavného rámu (1). Potom pripojte káble (81) ku káblom (82). Vložte stípič počítacza (2) do hlavného rámu (1) a pripevnite ho pomocou skrutiek (21), pružinových podložiek (26) a plochých podložiek (23), ako je znázornené na obrázku.

Poznámka: Uistite sa, že všetky skrutky sú dotiahnuté.



- | | | |
|----|--|-----------------|
| 21 | | M8×15 ×4 |
| 26 | | Ø16×Ø8.5×1.5 ×2 |
| 23 | | Ø16×Ø8.5×1.5 ×2 |
| B | | S5 ×1 |

- 7** Odstráňte skrutku (35) a podložku (36) z regulátora odporu (72) a pripojte regulátor odporu (72) ku káblu ovládania odporu (73), ako je znázornené na obrázku. Pripojte regulátor odporu (72) ku stípiču počítacza (2) pomocou skrutky (35) a podložky (36).

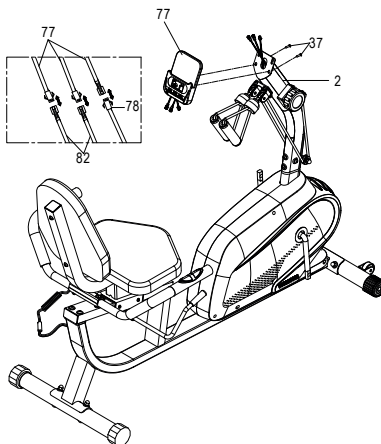




- 8**
1. Najskôr odstráňte skrutky (37) z počítača (77). Pripojte káble vychádzajúce z počítača (77) ku káblom (82) a káblu (78) zo stĺpika počítača (2).
 2. Umiestnite počítač (77) na držiak stĺpika počítača (2), vyrovnejte otvory a priskrutkujte skrutkami (37).

37 M5×10 ×2

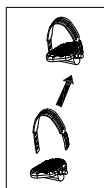
A S13-14-15 ×1



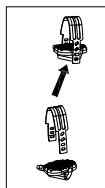
- 9**
- Namontujte ľavý (60 L) a pravý pedál (60 R) s pásmi, ako je znázornené na obrázkoch P1 (inštalácia ľavého pásu) a P2 (inštalácia pravého pásu).

Poznámka: Ako je znázornené na obrázku P3, otočte skrutku pravého pedálu (60 R) ručne v smere hodinových ručičiek, aby sa spojil s kľukou (39), potom utiahnite skrutku kľúčom (A) tiež v smere hodinových ručičiek. V prípade ľavého pedálu (60 L) otočte skrutku proti smeru hodinových ručičiek, aby sa pripojila ku kľuke (39), a utiahnite ju tiež proti smeru hodinových ručičiek s kľúčom (A). Uistite sa, že ľavý (60 L) a pravý (60 R) pedál sú vždy pevne upevnené počas cvičenia.

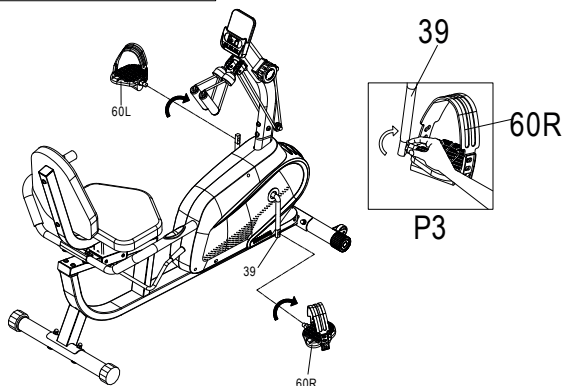
A S13-14-15 ×1



P1



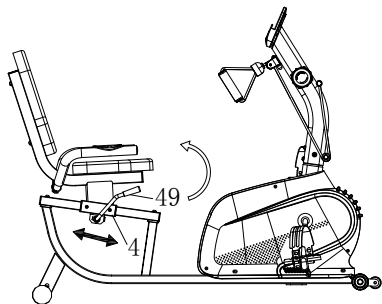
P2



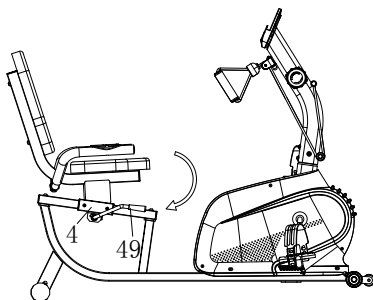


Na nastavenie polohy sedadla (4) zdvihnite brzdu (49), čím sa umožní pohyb sedadla dopredu a dozadu na nastavenie vhodnej vzdialenosti (obrázok A).

Potom brzdu (49) spustíte, aby ste sedadlo zafixovali v zvolenej polohe a zaistili stabilitu. Teraz je rotoped pripravený na použitie (obrázok B).

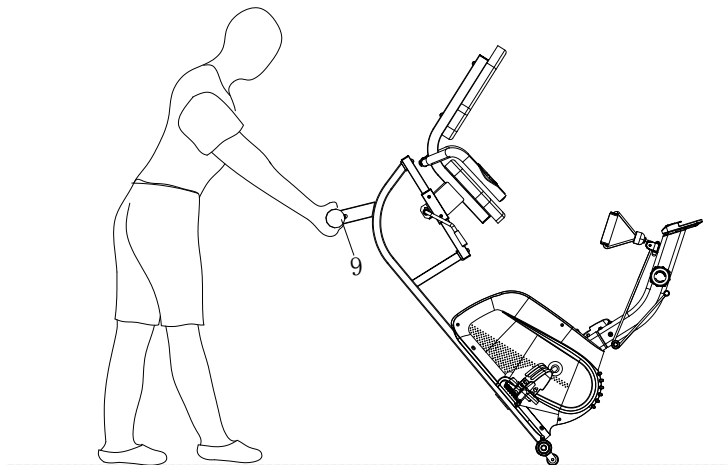


Obrázok A



Obrázok B

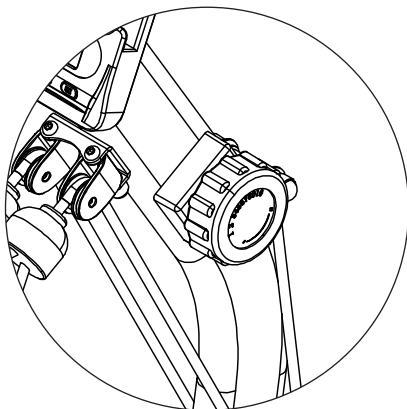
Na premiestnenie zariadenia uchopte zadný stabilizátor (9) oboma rukami a zdvihnite zariadenie, až kým sa kolieska na prednom kryte dolnej rúrky nedostanú do plného kontaktu so zemou, a potom môžete zariadenie posunúť. Po dosiahnutí cieľového miesta zariadenie opatrne položte, uistite sa, že stojí stabilne.





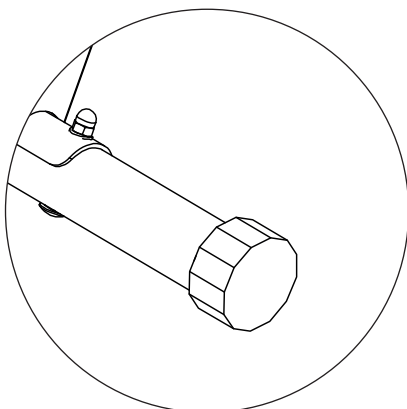
Nastavenie odporu

Upravte úroveň odporu podľa svojich individuálnych potrieb pomocou nastavovacieho gombíka, ktorý sa nachádza na prednej strane hlavného rámu.



Vyrovnávanie

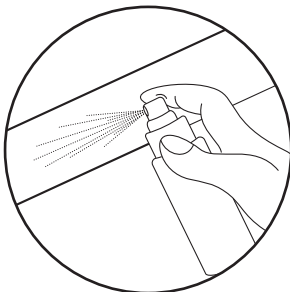
Nastavte zariadenie pomocou stabilizátora, ktorý sa nachádza v zadnej základni.



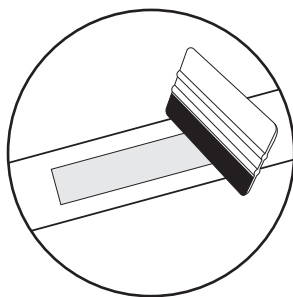
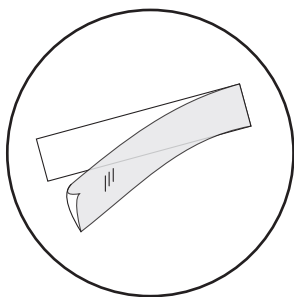


Prilepenie nálepky*

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.

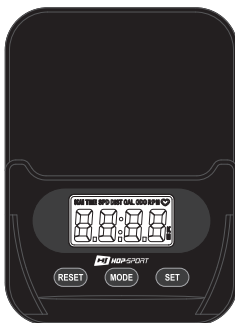


3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

*týka sa produktov s nálepkami v súprave



1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

SCAN	Nastavenie ukazovateľa na SCAN spôsobí automatické prepínanie zobrazovaných údajov (každých 6 sekúnd).
TIME	Zobrazuje celkový čas od začiatku tréningu (00:00 – 99:59 min).
SPD	Zobrazuje dosiahnutú rýchlosť (0,0 – 99.9 km/h).
DIST	Zobrazuje vzdialenosť od začiatku tréningu (0,0 – 999.9 km).
CAL	Zobrazuje množstvo spaľených kalórií (0,0 – 9999 kcal).
ODO	Zobrazuje celkovú prejdenú vzdialenosť (0,0 – 9999 km).
RPM	Zobrazuje aktuálnu srdcovú frekvenciu (40 – 240 bpm). Na meranie držte obe ruky na senzoroch pulzu po dobu 30 sekúnd.

Poznámka! Výsledky merania pulzu nemožno považovať za lekárske údaje a nemôžu sa používať na diagnostické účely.

3. Funkcie tlačidiel

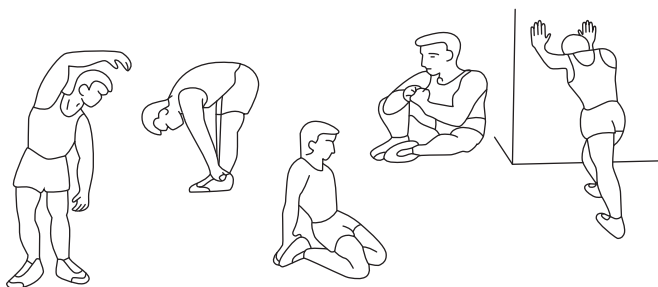
Počítač sa zapne po stlačení ľubovoľného tlačidla. Ak sa zariadenie nebude používať dlhšie ako 4 minúty, počítač sa automaticky vypne.

MODE	- V režime zastavenia: prepína nastavenia režimu a parametre: čas, vzdialenosť, kalórie, limit tepovej frekvencie. - V režime cvičenia: prepína zobrazovaný parameter v nasledujúcom poradí: skenovanie → čas → rýchlosť → vzdialenosť → kalórie → celková vzdialenosť → tepová frekvencia.
SET	Umožňuje spustenie funkcie odpočítavania parametrov.
RESET	Používa sa na resetovanie dosiahnutých parametrov počas tréningu (okrem celkovej vzdialenosti). Na resetovanie počítacza podržte tlačidlo RESET dlhšie.

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

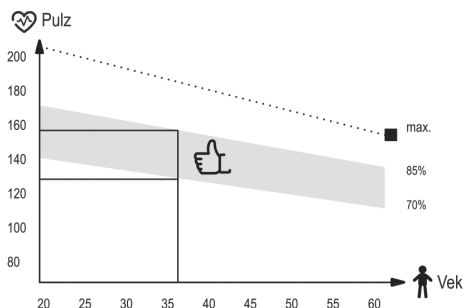
1. Rozcvička

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



2. Fáza tréningu

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



3. Relaxačná fáza

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

SK Čistenie a údržba



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

SK Riešenie problémov



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



Záručné podmienky

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

SK Ochrana životného prostredia



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



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



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



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



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

1. Повна безпека та ефективність використання можуть бути досягнуті за умови збірки обладнання та його використання відповідно до інструкцій. Не забудьте повідомити користувачів обладнання про всі обмеження, застереження та запобіжні заходи. Ми не несемо відповідальності за проблеми або травми, спричинені порушенням правил, викладених у даній інструкції.
2. Виріб можна використовувати лише за призначенням.
3. Пристрій призначений тільки для домашнього використання дорослими. Не залишайте пристрій у місці, доступному для дітей. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
4. Пристрій слід зберігати в сухому і теплому місці, подалі від прямих сонячних променів.
5. Уникайте контакту комп'ютера з водою, оскільки це може пошкодити його або спровокувати коротке замикання.
6. Обладнання не підходить для реабілітаційних цілей.
7. Користуватися обладнанням одночасно може лише одна людина.
8. Поставте обладнання на рівну, стійку, пряму, чисту і вільну поверхню.
9. Рекомендуємо ставити обладнання на килимок або будь-яке інше захисне покриття, щоб не пошкодити підлогу.
10. Покладіть відповідне покриття (наприклад, гумовий килимок, дерев'яне покриття тощо) під пристрій у зоні кріплення, щоб уникнути забруднення.
11. Перш ніж розпочати тренування, переконайтеся, що пристрій готовий, а всі деталі на своєму місці.
12. Якщо у вас є якісь проблеми зі здоров'ям / хронічні захворювання або якщо це ваш перший досвід роботи з даним обладнанням, перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Неправильне або надмірне навантаження може спричинити травму.
13. Зробіть розминку перед тренуванням.
14. Якщо під час занять на обладнанні ви відчуваєте біль, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування. Перш ніж продовжувати програму тренувань, слід звернутися до лікаря.
15. Не підбирайте для тренувань довгий вільний одяг, який може потрапити в рухомі частини.
16. Не забудьте закріпити ремені на педалях.
17. Використовуйте пристрій лише тоді, коли він технічно справний. Якщо під час використання ви виявили несправні компоненти або чуєте тривожний звук від пристрою, припиніть заняття. Не використовуйте пристрій, поки проблема не буде вирішена.
18. Не вносити жодних налаштувань чи модифікацій пристрою, за винятком описаних вище у даній інструкції. У разі виникнення проблем зверніться до сервісної служби (контактні дані надаються нижче в інструкції).
19. Щоб використання обладнання було безпечним, ви маєте мати вільний простір мінімум не менше двох метрів.
20. Максимально допустима вага користувача – 110 кг.
21. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту EN ISO 20957-10:2018-03.

Список деталей

Ні.	Опис	Шт.
1	Основна рама	1
2	Колона комп'ютера	1
3	Передній стабілізатор	1
4	Рама сидіння	1
5	Руль	1
6	Напрямна	1
9	Задній стабілізатор	1
19	Болт М8×60	4
21	Болт М8×15	4
22	Болт М8×45	4
23	Шайба Ø16×Ø8.5×1.5	14
24	Шайба D8	4
25	Болт М8×42	2
26	Пружинна шайба Ø16×Ø8.5×1.5	6
27	Гайка М8	6
28	Болт М8×16	4
29	Гвинт М8×50	2
33	Гвинт М6×15	2

Ні.	Опис	Шт.
35	Болт М5×20	1
37	Болт М5×10	2
39	Кривошип	1
49	Ручка гальма	1
50	Ексцентричний вал	1
60 L/R	Педаль (L – лівий, R – правий)	1/1
63	Сидіння	1
64	Спинка	1
72	Регулятор опору	1
73	Трос регулятора опору	1
77	Комп'ютер	1
78	Провід	1
79	Провід	1
80	Провід	1
81	Провід I	2
82	Провід II	2
A	Ключ S13-14-15	1
B	Ключ S5×30×80	1



Схема монтажу

Технічні характеристики цього виробу можуть дещо відрізнятися від товару, показаного на ілюстраціях.

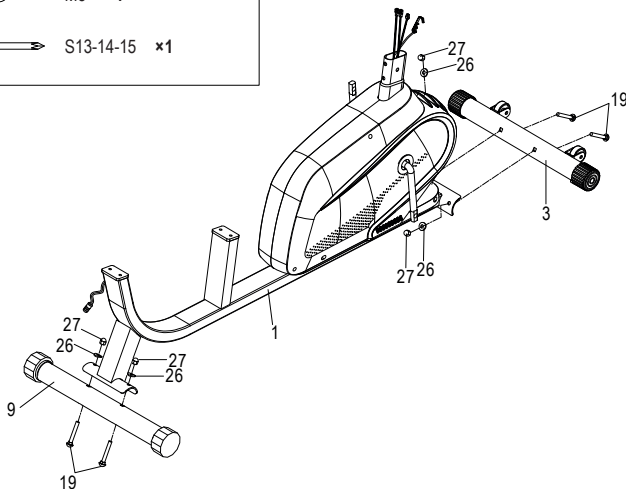
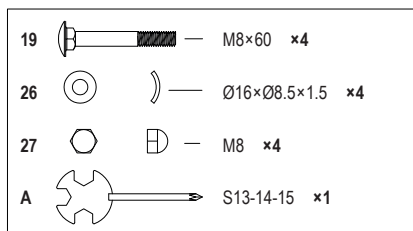
Перед складанням переконайтесь, що навколо пристрою є достатньо місця.

Використовуйте для складання інструменти, що входять до виробу; перед складанням перевірте, чи всі необхідні деталі є в упаковці.

Щоб уникнути можливих травм, рекомендується встановлювати пристрій як мінімум вдвох.

Увага! Дотримуйтесь інструкцій зі збирання.

- 1** Прикрутіть передній стабілізатор (3) і задній стабілізатор (9) до основної рами (1) за допомогою болтів (19), шайб (26) і гайок (27).

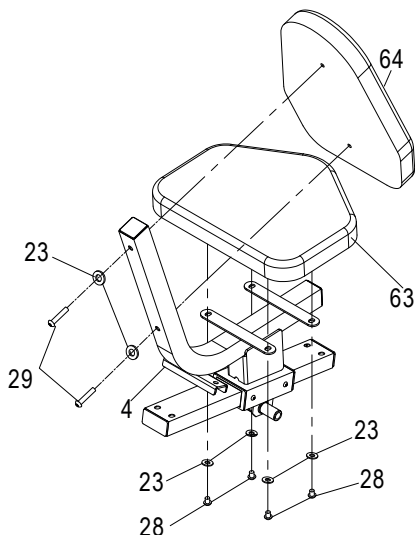




2

1. Прикріпіть спинку (64) до рами сидіння (4) за допомогою болтів (29) і шайб (23).
2. Прикріпіть сидіння (63) до рами сидіння (4) за допомогою болтів (28) і шайб (23).

29		M8×50 ×2
23	 	Ø16×Ø8.5×1.5 ×6
28		M8×16 ×4
B		S5 ×1

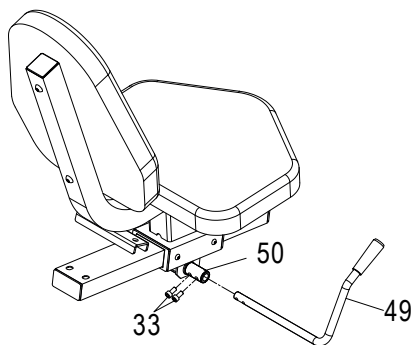


3

Вставте ручку гальма (49) у ексцентричний вал (50), вирівняйте отвори в ручці (49) і валу (50), потім закріпіть болтами (33).

33  M6×15 ×2

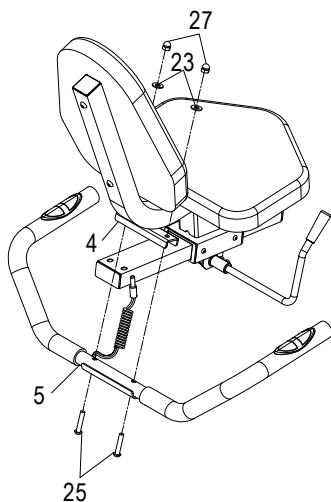
B  S5 ×1





4

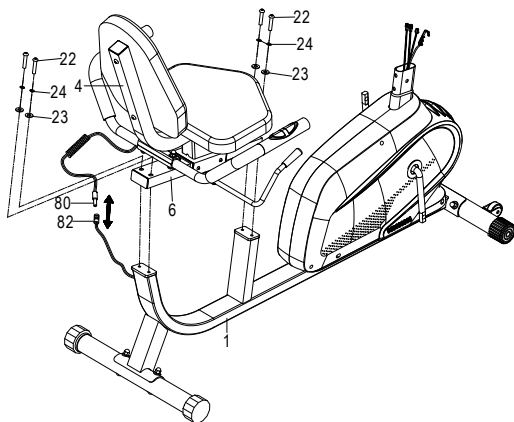
Прикріпіть кермо (5) до рами сидіння (4) за допомогою болтів (25), шайб (23) і гайок (27).



25		M8×42	×2
23		Ø16×Ø8,5×1,5	×2
27		M8	×2
A		S13-14-15	×1

5

1. Прикріпіть раму сидіння (4) до задньої частини основної рами (1) за допомогою болтів (22), пружинних шайб (24) і плоских шайб (23), проводячи їх через направляючу (6).
2. З'єднайте кабель (80) з кабелем (82), як показано на малюнку.

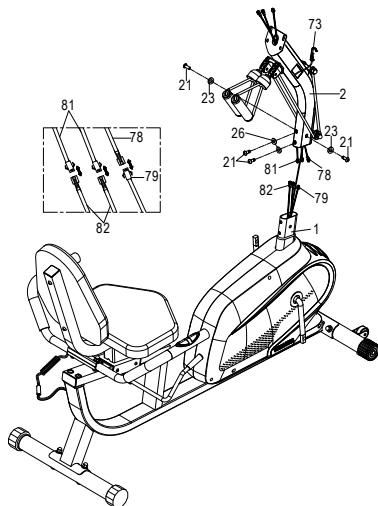


22		M8×45	×4
24		D8	×4
23		Ø16×Ø8,5×1,5	×4
B		S5	×1



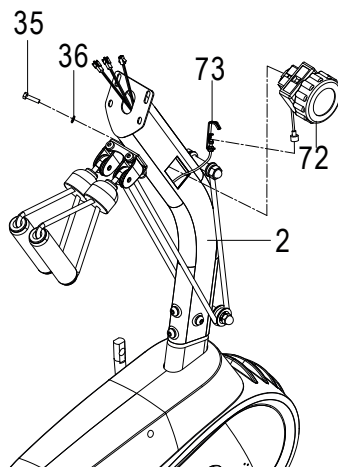
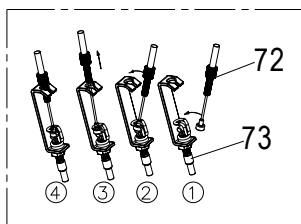
- 6** Витягніть кабель (78) зі стовпчика комп'ютера (2) і з'єднайте його з кабелем (79), який виходить з основної рами (1). Потім з'єднайте кабелі (81) з кабелями (82). Вставте стовпчик комп'ютера (2) в основну раму (1) і закріпіть його болтами (21), пружинними шайбами (26) і плоскими шайбами (23), як показано на малюнку. на малюнку.

Примітка: Переконайтеся, що всі болти затягнуті.



- | | | |
|----|--|-----------------|
| 21 | | M8×15 ×4 |
| 26 | | Ø16×Ø8.5×1.5 ×2 |
| 23 | | Ø16×Ø8.5×1.5 ×2 |
| B | | S5 ×1 |

- 7** Зніміть болт (35) і шайбу (36) з регулятора опору (72), потім під'єднайте регулятор опору (72) до кабелю контролю опору (73), як показано на малюнку. Закріпіть регулятор опору (72) на стовпчику комп'ютера (2) за допомогою болта (35) і шайби (36).

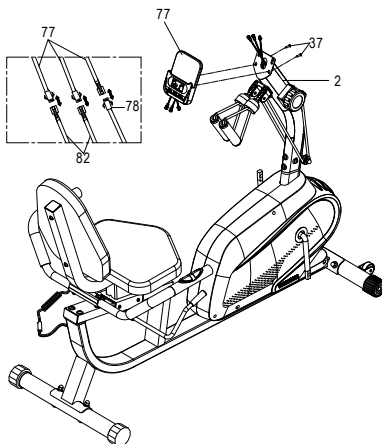




- 8**
1. Спочатку зніміть болти (37) з комп'ютера (77). Під'єднайте кабелі з комп'ютера (77) до кабелів (82) і кабелю (78) зі стовпчика комп'ютера (2).
 2. Встановіть комп'ютер (77) на кронштейн стовпчика комп'ютера (2), вирівняйте отвори та закріпіть болтами (37).

37  M5×10 ×2

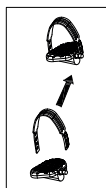
A  S13-14-15 ×1



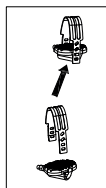
- 9**
- Встановіть ліву (60 L) і праву педалі (60 R) з ремнями, як показано на малюнках P1 (встановлення лівого ремня) і P2 (встановлення правого ремня).

Примітка: Як показано на малюнку P3, вручну поверніть болт правої педалі (60 R) за годинниковою стрілкою, щоб з'єднати її з кривошипом (39), потім затягніть болт ключем (A) також за годинниковою стрілкою. Для лівої педалі (60 L) поверніть болт проти годинникової стрілки, щоб закріпити на кривошипі (39), і також затягніть ключем (A) проти годинникової стрілки. Переконайтеся, що ліві (60 L) і праві (60 R) педалі завжди надійно закріплені під час тренувань.

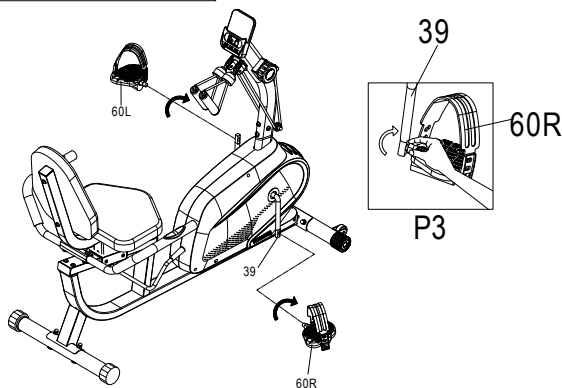
A  S13-14-15 ×1



P1



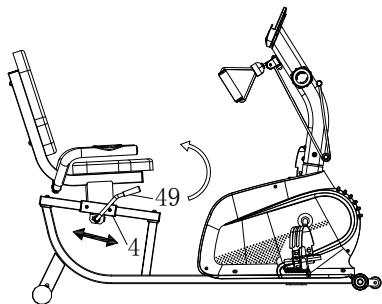
P2



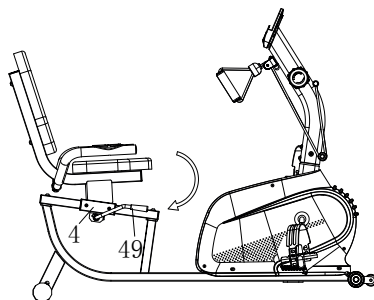


Щоб налаштувати положення сидіння (4), підніміть гальмо (49), що дозволить переміщувати сидіння вперед і назад для встановлення відповідної відстані (Малюнок А).

Потім опустіть гальмо (49), щоб зафіксувати сидіння у вибраному положенні та забезпечити стабільність. Тепер тренажер готовий до використання (Малюнок В).

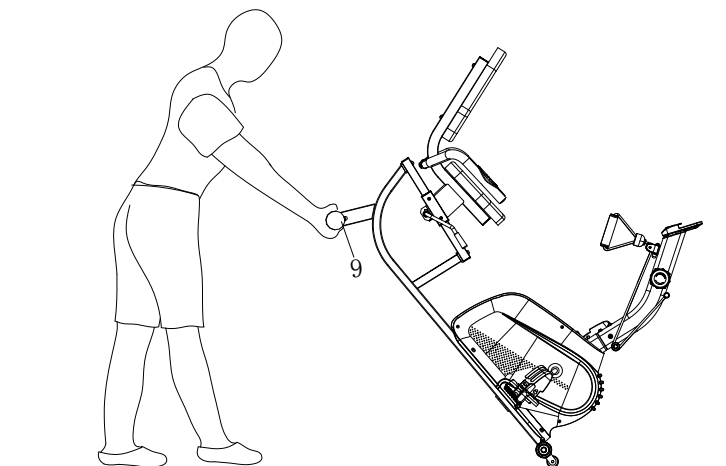


Малюнок А



Малюнок В

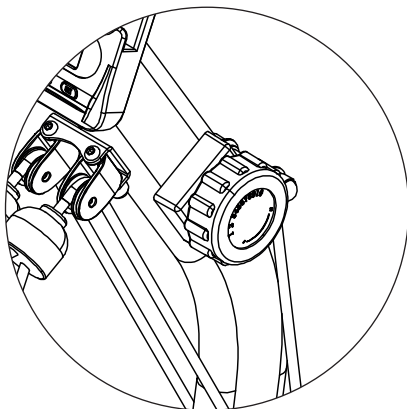
Щоб перемістити пристрій, візьміться обома руками за задній стабілізатор (9) і підніміть пристрій, поки ролики на передньому кожусі нижньої трубки не будуть повністю контактувати з підлогою, після чого можна переміщати пристрій. Коли досягнете потрібного місця, обережно опустіть пристрій, переконавшись, що він стоїть стійко.





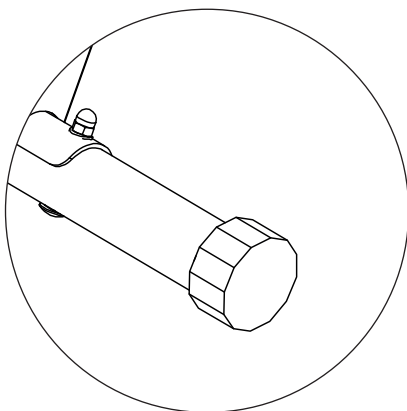
Регулювання навантаження

Відрегулюйте рівень навантаження відповідно до ваших індивідуальних потреб, використовуючи спеціальну регулювальну ручку на передній частині основної рами.



Заземлення

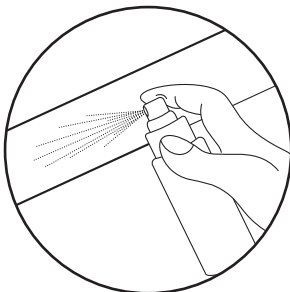
Відрегулюйте положення пристрою за допомогою стабілізатора на задній опорі.



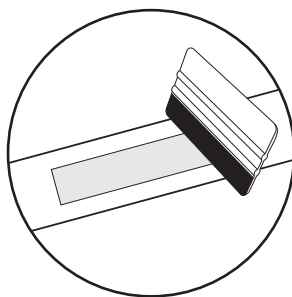
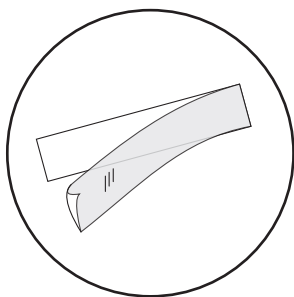


Інструкція наклеювання наліпки*

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.

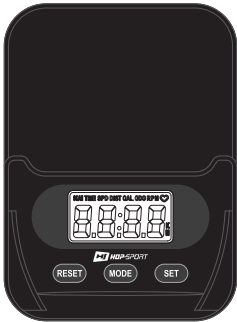


3. Щоб видалити наклейку назавжди, скористайтеся спеціальним засобом для зняття наклею.

* стосується продуктів з наклейками у комплекті



1. Дисплей



2. Відображення дисплея

SCAN	Встановлення індикатора на позицію SCAN автоматично перемикає відображувані дані (кожні 6 секунд).
TIME	Відображає загальний час з початку тренування (00:00 – 99:59 хв).
SPD	Відображає досягнуту швидкість (0,0 – 99.9 км/год).
DIST	Відображає пройдений з початку тренування відстань (0,0 – 999.9 км).
CAL	Відображає кількість спалених калорій (0,0 – 9999 ккал).
ODO	Відображає загальну пройдену відстань (0,0 – 9999 км).
RPM	Відображає поточний пульс (40 – 240 уд/хв). Для вимірювання тримайте обидві руки на сенсорах пульсу протягом 30 секунд.

Примітка! Результати вимірювання пульсу не можна розглядати як медичні дані та використовувати в діагностичних цілях.

3. Функції кнопок

Комп'ютер увімкнеться, якщо натиснути будь яку кнопку. Якщо обладнання не буде використовуватися більше 4 хвилин, комп'ютер автоматично вимкнеться.

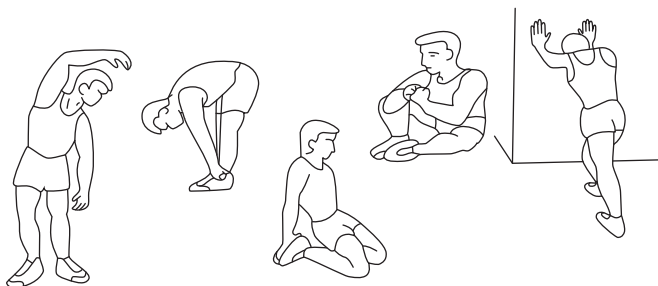
MODE	- У режимі зупинки: перемикає налаштування режиму та параметри: час, відстань, калорії, ліміт пульсу. - У режимі вправ: перемикає відображуваний параметр у наступному порядку: сканування → час → швидкість → відстань → калорії → загальна відстань → пульс.
SET	Дозволяє запустити функцію зворотного відліку параметрів.
RESET	Використовується для скидання досягнутих під час тренування параметрів (крім загальної відстані). Щоб скинути комп'ютер, утримуйте кнопку RESET довше.



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.

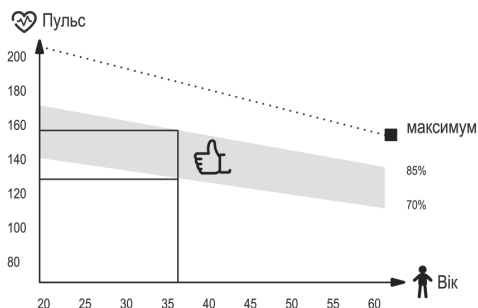
1. Розминка

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



Умови гарантії

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

UA Охорона навколишнього середовища



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



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



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



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



Hergestellt in China

DISTRIBUTION:



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



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



Hegen Deutschland GmbH
Papenreya 53
22453 Hamburg



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

IMPORTER:

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