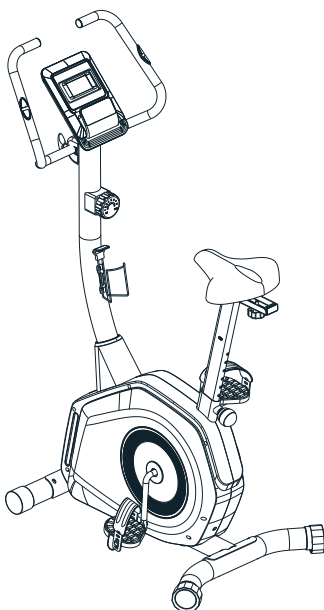




30 Min.

GRANT HS-4000H

Rotoped



Heimtrainer



Vélo d'appartement



Exercise bike



Rower treningowy



Rotoped

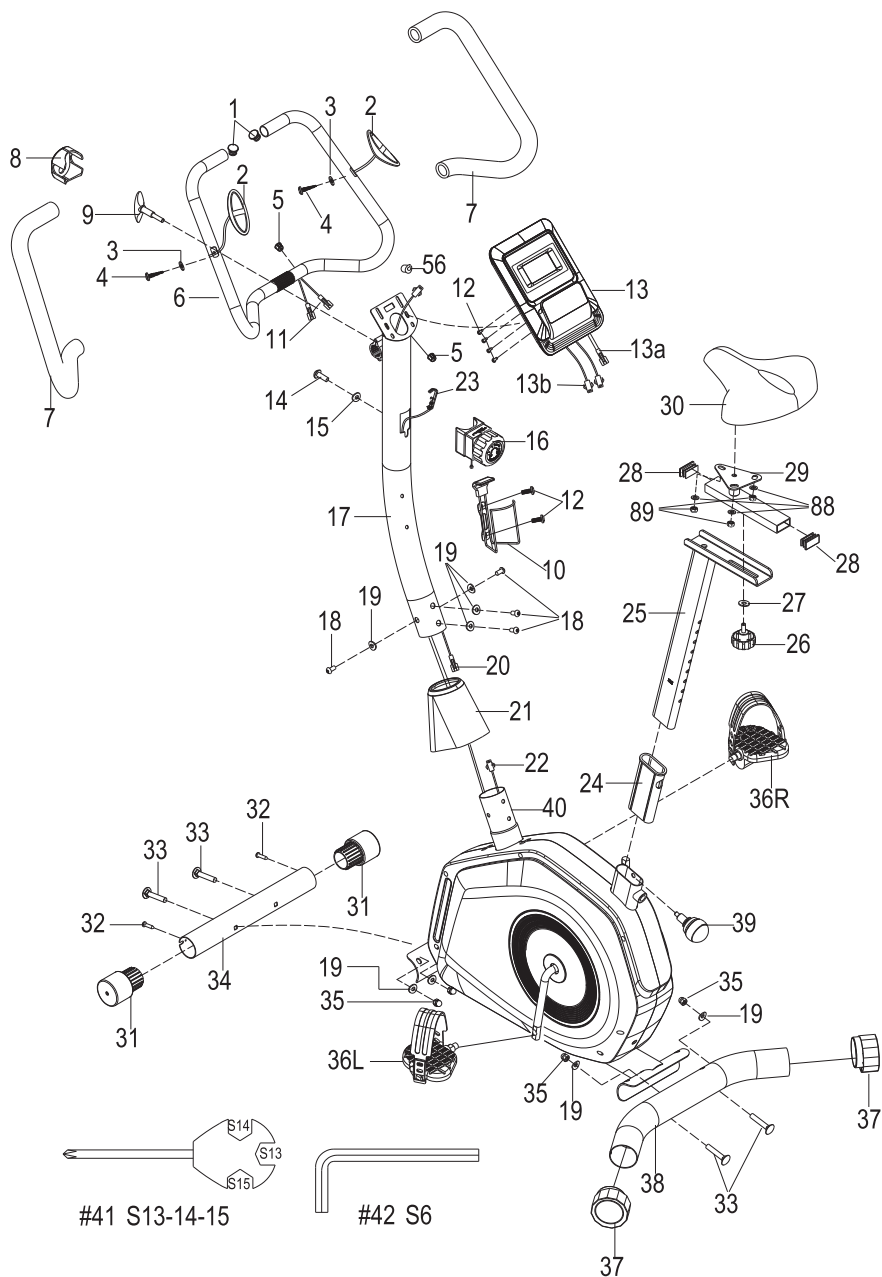


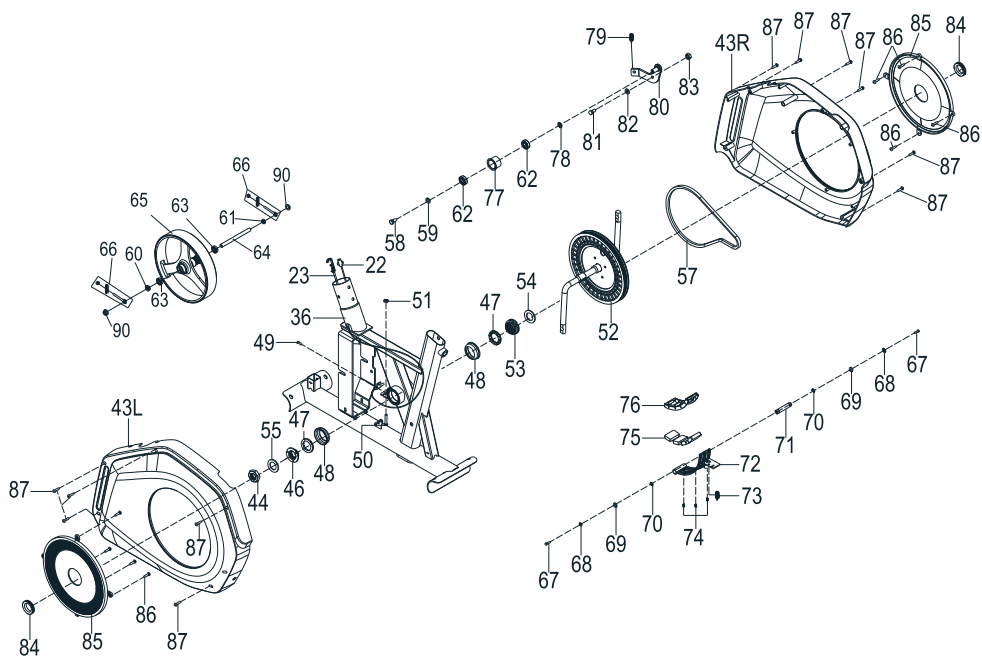
Белотренажер



Scan me
www.hop-sport.com

	ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / SCHÉMA DÉMONTÉ / EXPLODED VIEW / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН	1
	NÁVOD K POUŽITÍ	3
	BEDIENUNGSANLEITUNG	17
	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	31
	INSTRUCTION	45
	INSTRUKCJA OBSŁUGI	59
	NÁVOD NA POUŽITIE	73
	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	87







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 125 kg.
21. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou PN-EN ISO 20957-10:2018-03.

Seznam dílů

Č.	Popis	Ks.
1	Zátka	2
2	Snímač pulsu	2
3	Podložka d6×Φ12×1	2
4	Křížová šroub ST4×19×Φ7	2
5	Zátka	2
6	Řídítka	1
7	Pěnovka	2
8	Kryt řídítek	1
9	Knoflík typu T	1
10	Držák na láhev	1
11	Kabel řídítek	2
12	Křížová šroub M5×10	6
13	Počítač	1
13a	Kabel počítače	1
13b	Kabel počítače	1
14	Křížová šroub M5×16×Φ8	1
15	Oblouková podložka d5×Φ20×1.5×r30	1
16	Regulátor odporu	1
17	Sloupek řídítek	1
18	Šroub M8×16×S6	4
19	Oblouková podložka d8×Φ20×2×r30	8
20	Mezilehlý kabel	1
21	Přední kryt	1
22	Snímačový kabel	1
23	Kabel regulátoru odporu	1
24	Pouzdro	1
25	Sloupek sedla	1
26	Šroub M8×20×Φ50	1
27	Podložka d8×Φ20×2	1
28	Zátka	2
29	Základna sedla	1

Č.	Popis	Ks.
30	Sedlo	1
31	Zátka	2
32	Křížová šroub ST3×10×Φ5.6	2
33	Šroub M8×73×20×H5	4
34	Přední stabilizátor	1
35	Kupolovitá matice M8	4
36 L/R	Pedál (levý/pravý)	1/1
37	Zátka	2
38	Zadní stabilizátor	1
39	Knoflík	1
40	Hlavní rám	1
41	Křížový klíč S13-14-15	1
42	Imbusový klíč S6	1
43 L/R	Kryt řetězu (levý/pravý)	1/1
44	Matice kliky	2
46	Ložisková matice s drážkou	1
47	Kulička ložiska	2
48	Kryt ložiska	2
49	Šroub	1
50	Šroub M6	1
51	Šestihranný šroub M6	1
52	Klika a řemenice	1
53	Ložisková matice s drážkou	1
54	Podložka kliky	1
55	Podložka	1
56	Kupolovitá matice	1
57	Řemen	1
58	Šestihranný šroub M6	1
59	Podložka	1
60	Šestihranná matice M10	1
61	Tenká šestihranná matice M10	1

Seznam dílů

Č.	Popis	Ks.
62	Ložisko	2
63	Ložisko	2
64	Osa	1
65	Setrvačnik	1
66	Sada regulačního šroubu	2
67	Šestihranný šroub M6	2
68	Pružinová podložka	2
69	Podložka	2
70	Pružinový kroužek	2
71	Osa magnetické desky	1
72	Magnetická deska	1
73	Pružina	1
74	Křížová šroub	5
75	Magnet	4
76	Plastová mřížka	1

Č.	Popis	Ks.
77	Průchodka	1
78	Oblouková podložka	1
79	Napínací pružina	1
80	Kabel	1
81	Šroub M8	1
82	Podložka	1
83	Nylonová matice	1
84	Kryt kliky	2
85	Kryt kroužku	2
86	Křížová šroub	8
87	Křížová šroub	11
88	Podložka d8×Φ20×1.5	3
89	Nylonová matice M8	3
90	Přirubová matice M10	2



Montážní návod

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

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

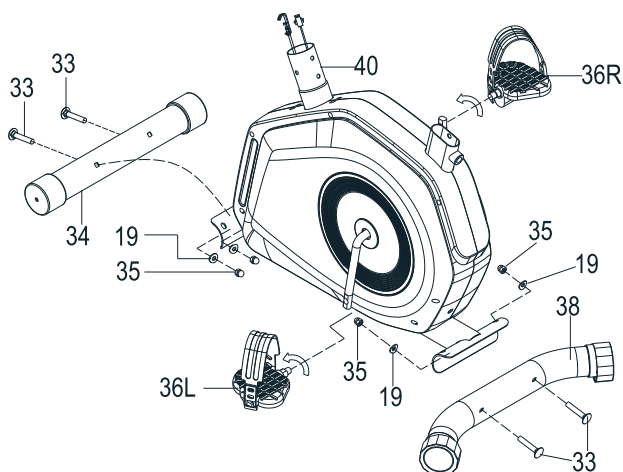
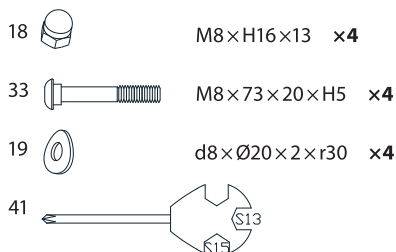
K montáži použijte nástroje dodané s výrobkem; Před montáží zkontrolujte, zda jsou všechny potřebné součásti v balení.

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

Pozor! Postupujte podle montážních pokynů.

1

1. Připevněte přední stabilizátor (34) a zadní stabilizátor (38) k hlavnímu rámu (40) pomocí šroubů s půlkulatou hlavou (33), obloukových podložek (19) a kupolovitých matic (35).
2. Utáhněte pedály (36L/R) ke klíče pomocí klíče (41).

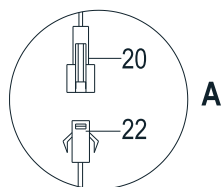
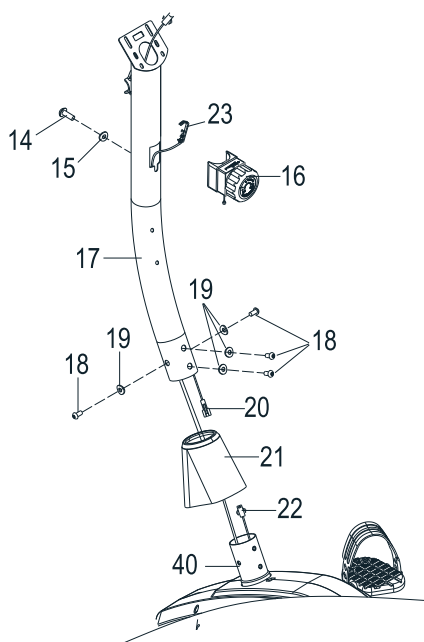




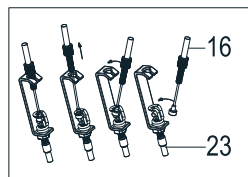
2

1. Odšroubujte křížový šroub (14), obloukovou podložku (15) a regulátor odporu (16) ze sloupku řídicí (17).
2. Umístěte přední kryt (21) na sloupek řídicí (17).
Připojte snímačový kabel (22) k mezilehlému kabelu (20) (viz obrázek A).
3. Připevněte regulátor odporu (16) ke sloupku řídicí (17) pomocí křížového šroubu (14) a obloukové podložky (15), utáhněte křížovým klíčem (41).
4. Připevněte sloupek řídicí (17) k hlavnímu rámu (40) pomocí šroubů (18) a obloukových podložek (19), utáhněte imbusovým klíčem (42).

- | | | | |
|----|--|----------------|----|
| 18 | | M8×H16×S6 | ×4 |
| 19 | | d8×Ø20×2×r30 | ×4 |
| 15 | | d5×Ø20×1.5×r30 | ×1 |
| 14 | | M5×16×Ø8 | ×1 |
| 41 | | | |
| 42 | | S6 | |



A



B



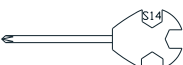
3

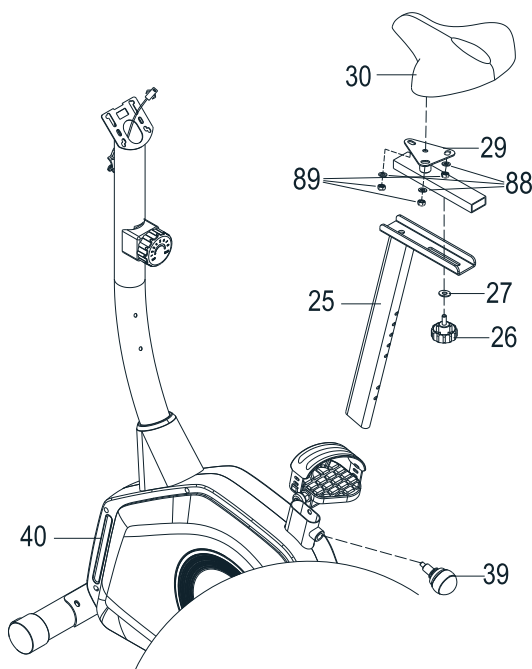
1. Vložte sloupek sedla (25) do hlavního rámu (40) a nastavte jej do požadované polohy pomocí knoflíku (39).
2. Připevněte sedlo (30) k základně sedla (29) pomocí podložek (88) a matic (89).
3. Připevněte základnu sedla (29) ke sloupku sedla (25) pomocí podložky (27) a knoflíku (26).

27  d8×Ø20×2 ×1

26  M8×20×Ø50 ×1

39  M16×27 ×1

41 





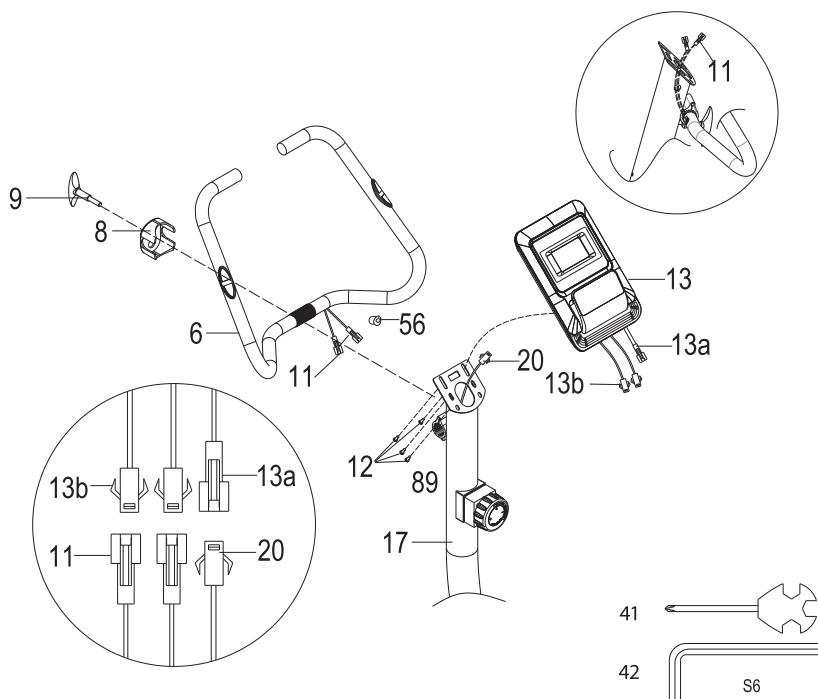
4

1. Provedte kabely řídítek (11) skrz sloupek řídítek (17) a poté je připojte ke kabelům počítače (13b).
2. Připojte mezilehlý kabel (20) k kabelu počítače (13a). Poté ucpěte otvor matricí s krytkou (56).
3. Připevněte řídítka (6) ke sloupku řídítek (17), nasadte kryt na řídítka (8) a zajistěte jej knoflíkem typu T (9).
4. Připevněte počítač (13) ke sloupku řídítek (17) pomocí křížových šroubů (12).

12  M5×10 ×4

9  M8×60 ×1

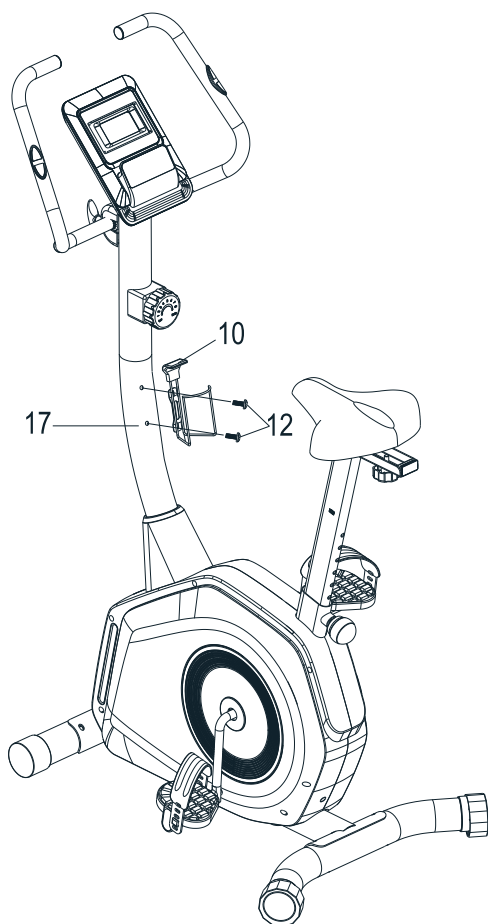
8  ×1



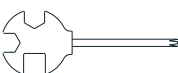


5

Připevněte držák na láhev (10) ke sloupku říditek (17) pomocí křížového šroubu (12) a klíče (41).



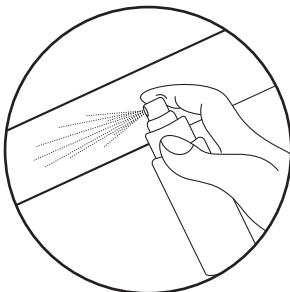
12  M5×10 ×2

41 

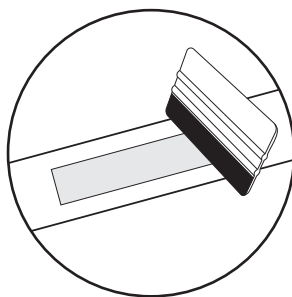
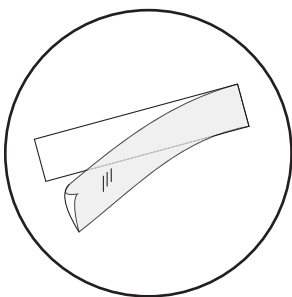


Přilepení nálepky*

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.



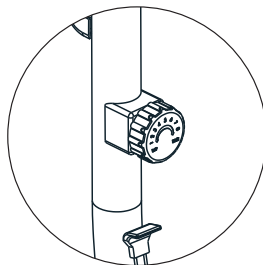
3. Chcete-li nálepku trvale odstranit, použijte speciální odstraňovač nálepek.

*týká se produktů s nálepkami v sadě



Nastavení odporu

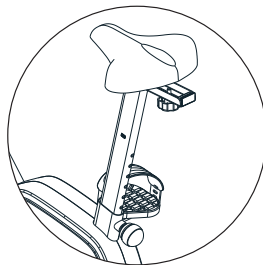
Upravte úroveň odporu podle svých individuálních potřeb za pomoci otočného knoflíku, který se nachází na sloupku volantu.



Vertikální a horizontální nastavení sedadla

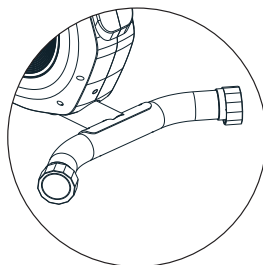
Pro nastavení výšky sedla odšroubujte knoflík, který se nachází na sloupci sedla, nastavte sedlo na požadovanou výšku a dotáhněte zpět knoflíkem.

Pro nastavení kolmé polohy sedla musíte odšroubovat knoflík, který se nachází na úchytu sedla, nastavte sedlo v požadované poloze a dotáhněte zpět knoflík.



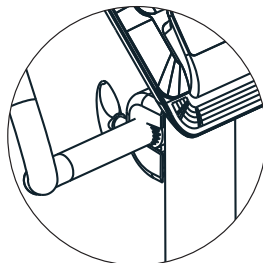
Vyrovnávání

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



Nastavení úhlu volantu

Pro nastavení úhlu volantu uvolněte otočný knoflík, nastavte volant do požadované polohy a utáhněte otočný knoflík. Zkontrolujte, zda je volant správně připevněn a zda se nehýbe.





1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

SCAN	Nastavení indikátoru při pozici SCAN způsobí automatické přepínání zobrazovaných dat (každé 6 sekund).
TIME	Zobrazuje celkový čas od začátku tréninku (00:00–99:59 min).
CALORIE	Zobrazuje množství spálených kalorií (0,0–9999 kcal).
SPEED	Zobrazuje dosaženou rychlost (0,0–99,9 km/h).
DISTANCE	Zobrazuje ujetou od začátku tréninku vzdálenost (0,0–999,9 km).
TOTAL DISTANCE	Zobrazuje celkovou ujetou vzdálenost (0,0–999,9 km).
PULSE	Zobrazuje aktuální tep (40–240 bpm). Pro měření držte obě ruce na senzorech pulzu 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.

ALARM

Funkce času, vzdálenosti a kalorií mohou být nastaveny v režimu odpočítávání. Jakmile jedna z těchto hodnot dosáhne nuly, počítač bude alarmovat po dobu 5 sekund. Po nastavení odpovídající cílové tepové frekvence, pokud skutečná tepová frekvence uživatele překročí cílovou hodnotu, elektronické hodinky vydají varovný signál. Stiskněte tlačítko MODE pro výběr funkce a poté stiskněte tlačítko SET pro nastavení hodnoty.

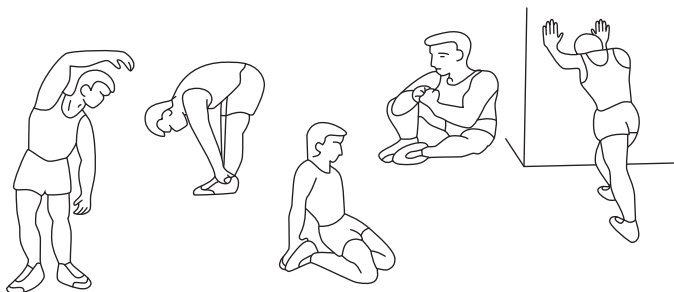
MODE	Umožňuje vybrat data, která se mají zobrazit na obrazovce. Aby počítač zobrazil vybraný tréninkový parametr, stiskněte tlačítko MODE, když začne blikat šipka směřující na něj.
SET	Umožňuje spustit funkci odpočítávání času, vzdálenosti nebo kalorií.
RESET	Slouží k resetování dosažených během tréninku parametrů. Chcete-li restartovat počítač, přidržte tlačítko RESET po dobu 3 sekund.



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

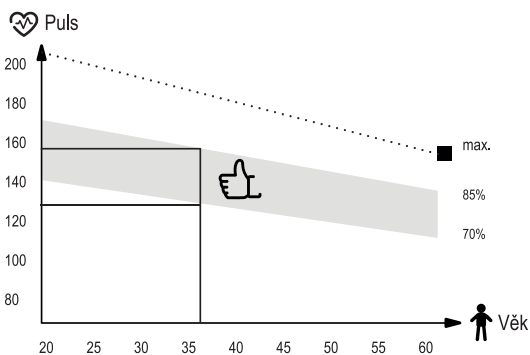
1. Rozcvička

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 systémměření pulsu nemusí být zcela přesný. 3. Příliš pevné uchopení senzorů pulsu. Držte dlaně na senzorech pulsu a nsvírejte 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/info/reklamace-zaruka/>
 - 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 sběrně pro skladování druhotných surovin. Nevyhazujte použité baterie do domovních košů na odpadky. Tímto budete přispívat k ochraně životního prostředí.



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

DE Warnungen



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

1. Die volle Sicherheit und Wirksamkeit bei Gebrauch kann erreicht werden, wenn das Gerät gemäß den Anweisungen zusammengebaut und verwendet wird. Denken Sie daran, die Benutzer des Geräts über alle Einschränkungen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen zu informieren. Wir sind nicht verantwortlich für Probleme oder Verletzungen, die durch einen Verstoß gegen die in diesem Handbuch festgelegten Regeln verursacht werden.
2. Das Produkt darf nur für seine Bestimmung verwendet werden.
3. Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch durch Erwachsene bestimmt. Lassen Sie das Gerät nicht an einem für Kinder zugänglichen Ort. Während des Trainings sollten Minderjährige unter Aufsicht von Erwachsenen sein.
4. Das Gerät sollte an einem trockenen und warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung gelagert werden.
5. Vermeiden Sie, dass der Computer mit Wasser in Kontakt kommt, da dies Beschädigungen oder einen Kurzschluss verursachen kann.
6. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
7. Jeweils eine Person kann das Gerät benutzen.
8. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, stabile, saubere und freie Oberfläche.
9. Es wird empfohlen, einen Teppich, eine Matte oder eine andere Unterlage zu verwenden, um den Boden unter dem Gerät zu schützen.
10. Legen Sie im Montagebereich eine geeignete Unterlage (z. B. eine Gummimatte, eine Holzunterlage usw.) unter das Gerät, um Verschmutzungen zu vermeiden.
11. Bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät vollständig und alle Teile vorhanden sind.
12. Wenn Sie gesundheitliche Probleme / chronische Krankheiten haben oder zum ersten Mal mit dieser Art von Gerät trainieren, konsultieren Sie vor dem Training einen Arzt oder Spezialisten. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
13. Wärmen Sie sich auf, bevor Sie das Gerät benutzen.
14. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab. Bevor Sie das Trainingsprogramm fortsetzen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.
15. Tragen Sie keine langen, losen Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten.
16. Denken Sie daran, die an den Pedalen befestigten Riemen 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 125 kg.
21. Das Gerät wurde gemäß der Norm PN-EN ISO 20957-10:2018-03 hergestellt.

Stückliste

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Abdeckung	2
2	Pulssensor	2
3	Unterlegscheibe d6×Φ12×1	2
4	Kreuzschlitzschraube ST4×19×Φ7	2
5	Verschluss	2
6	Lenker	1
7	Schaumstoff	2
8	Lenkerabdeckung	1
9	T-Typ-Drehknopf	1
10	Flaschenhalter	1
11	Lenkerkabel	2
12	Kreuzschlitzschraube M5×10	6
13	Computer	1
13a	Computerkabel	1
13b	Computerkabel	1
14	Kreuzschlitzschraube M5×16×Φ8	1
15	Gebogene Unterlegscheibe d5×Φ20×1.5×r30	1
16	Widerstandsregler	1
17	Lenkersäule	1
18	Schraube M8×16×S6	4
19	Gebogene Unterlegscheibe d8×Φ20×2×r30	8
20	Zwischenkabel	1
21	Vorderabdeckung	1
22	Sensorkabel	1
23	Widerstandsreglerkabel	1
24	Hülse	1
25	Sattelsäule	1
26	Schraube M8×20×Φ50	1
27	Unterlegscheibe d8×Φ20×2	1
28	Abdeckung	2

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
29	Sattelfbasis	1
30	Sattel	1
31	Abdeckung	2
32	Kreuzschlitzschraube ST3×10×Φ5,6	2
33	Schraube M8×73×20×H5	4
34	Vorderer Stabilisator	1
35	Kuppelmutter M8	4
36 L/R	Pedal (links/rechts)	1/1
37	Abdeckung	2
38	Hinterer Stabilisator	1
39	Drehknopf	1
40	Hauptrahmen	1
41	Kreuzschlüssel S13-14-15	1
42	Innensechskantschlüssel S6	1
43 L/R	Kettenschutz (links/rechts)	1/1
44	Kurbelmutter	2
46	Lagermutter mit Nut	1
47	Lagerkugel	2
48	Lagerabdeckung	2
49	Schraube	1
50	Schraube M6	1
51	Sechskantschraube M6	1
52	Kurbel und Riemenscheibe	1
53	Lagermutter mit Nut	1
54	Kurbelunterlegscheibe	1
55	Unterlegscheibe	1
56	Kuppelmutter	1
57	Riemen	1
58	Sechskantschraube M6	1
59	Unterlegscheibe	1
60	Sechskantmutter M10	1

Stückliste

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
61	Dünne Sechskantmutter M10	1
62	Lager	2
63	Lager	2
64	Achse	1
65	Schwungrad	1
66	Einstellschraubensatz	2
67	Sechskantschraube M6	2
68	Federscheibe	2
69	Unterlegscheibe	2
70	Sicherungsring	2
71	Achse der Magnetplatte	1
72	Magnetplatte	1
73	Feder	1
74	Kreuzschlitzschraube	5
75	Magnet	4

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
76	Kunststoffgitter	1
77	Kabeldurchführung	1
78	Gebogene Unterlegscheibe	1
79	Spannfeder	1
80	Kabel	1
81	Schraube M8	1
82	Unterlegscheibe	1
83	Nylonmutter	1
84	Kurbelabdeckung	2
85	Ringabdeckung	2
86	Kreuzschlitzschraube	8
87	Kreuzschlitzschraube	11
88	Unterlegscheibe d8×Φ20×1.5	3
89	Nylonmutter M8	3
90	Flanschmutter M10	2



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.

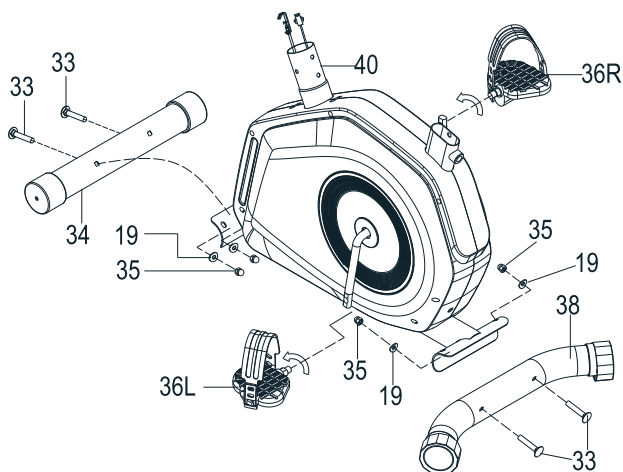
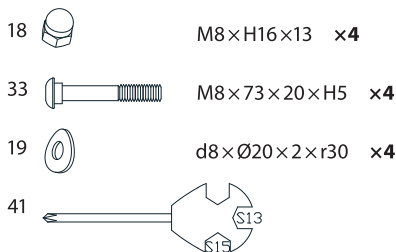
Verwenden Sie zum Aufbau die mit dem Produkt gelieferten Werkzeuge. Überprüfen Sie vor dem Zusammenbau, ob sich alle erforderlichen Teile in der Verpackung befinden.

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

Achtung! Befolgen Sie die Aufbauanleitung.

1

1. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (34) und den hinteren Stabilisator (38) am Hauptrahmen (40) mit den Halbrundkopfschrauben (33), gebogenen Unterlegscheiben (19) und Kuppelmutter (35).
2. Ziehen Sie die Pedale (36L/R) mit dem Kreuzschlüssel (41) an der Kurbel fest.

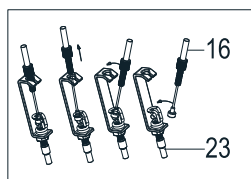
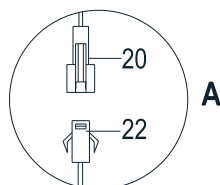
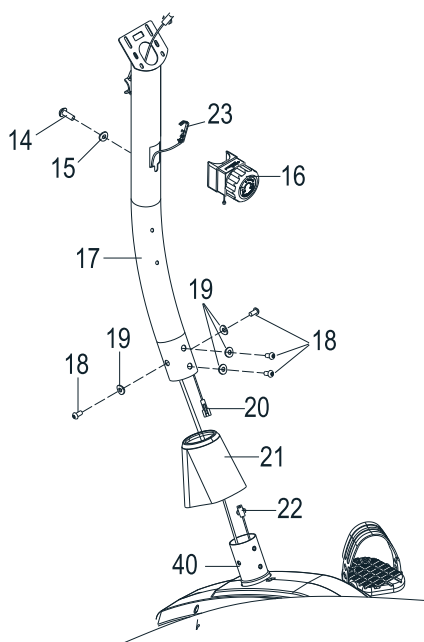




2

1. Lösen Sie die Kreuzschlitzschraube (14), die gebogene Unterlegscheibe (15) und den Widerstandsregler (16) von der Lenkersäule (17).
2. Bringen Sie die vordere Abdeckung (21) an der Lenkersäule (17) an.
Schließen Sie das Sensorkabel (22) an das Zwischenkabel (20) an (siehe Abbildung A).
Verbinden Sie das Ende des Widerstandsreglerkabels (23) mit dem Widerstandsregler (16) (siehe Abbildung B).
3. Befestigen Sie den Widerstandsregler (16) an der Lenkersäule (17) mit der Kreuzschlitzschraube (14) und der gebogenen Unterlegscheibe (15) und ziehen Sie ihn mit dem Kreuzschlüssel (41) fest.
4. Befestigen Sie die Lenkersäule (17) am Hauptrahmen (40) mit den Schrauben (18) und den gebogenen Unterlegscheiben (19) und ziehen Sie sie mit dem Innensechskantschlüssel (42) fest.

- | | | | |
|----|---|----------------|----|
| 18 |  | M8×H16×S6 | ×4 |
| 19 |  | d8×Ø20×2×r30 | ×4 |
| 15 |  | d5×Ø20×1.5×r30 | ×1 |
| 14 |  | M5×16×Ø8 | ×1 |
| 41 |  | | |
| 42 |  | S6 | |





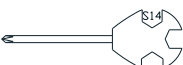
3

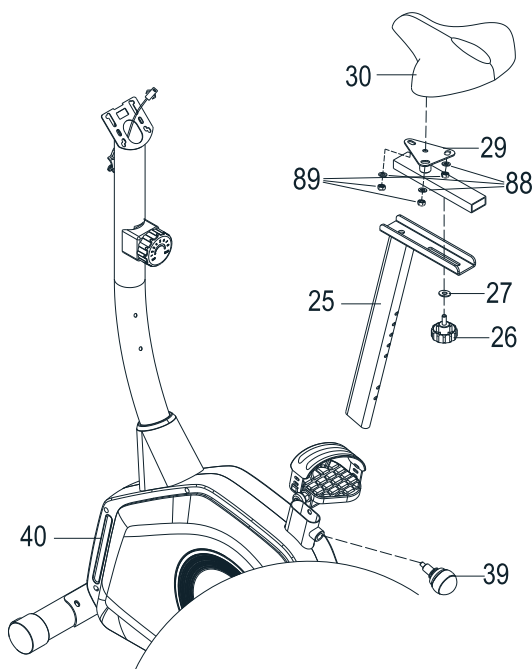
1. Setzen Sie die Sattelsäule (25) in den Hauptrahmen (40) ein und passen Sie sie mit dem Drehknopf (39) in die richtige Position an.
2. Befestigen Sie den Sattel (30) an der Sattelbasis (29) mit den Unterlegscheiben (88) und den Muttern (89).
3. Befestigen Sie die Sattelbasis (29) an der Sattelsäule (25) mit der Unterlegscheibe (27) und dem Drehknopf (26).

27  d8×Ø20×2 ×1

26  M8×20×Ø50 ×1

39  M16×27 ×1

41 





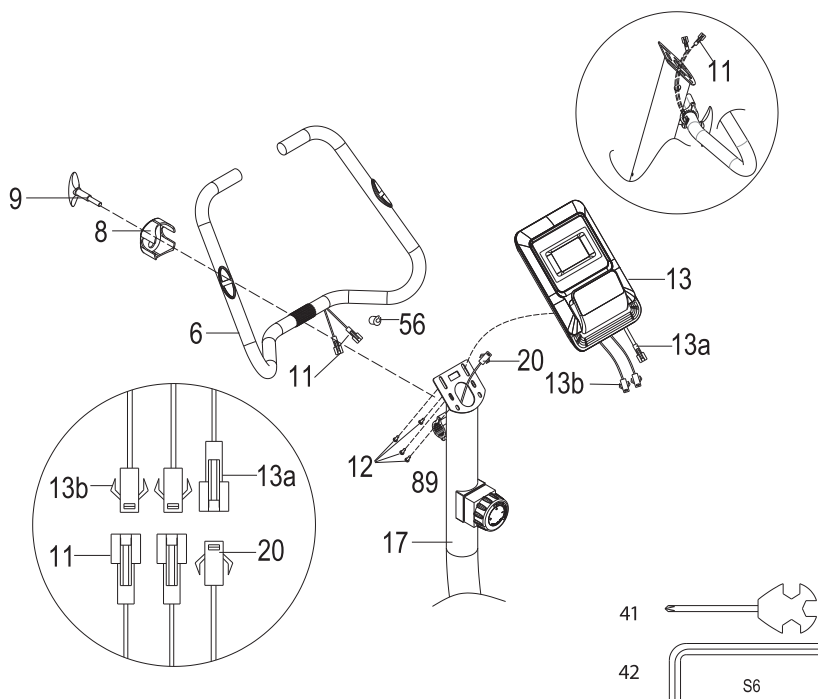
4

1. Führen Sie die Lenkerkabel (11) durch die Lenkersäule (17) und schließen Sie sie dann an die Computerkabel (13b) an.
2. Schließen Sie das Zwischenkabel (20) an das Computerkabel (13a) an. Dann verschließen Sie das Loch mit einer Kuppelmutter (56).
3. Befestigen Sie den Lenker (6) an der Lenkersäule (17), setzen Sie die Lenkerabdeckung (8) auf und sichern Sie sie mit dem T-Typ-Drehknopf (9).
4. Befestigen Sie den Computer (13) an der Lenkersäule (17) mit den Kreuzschlitzschrauben (12).

12  M5 × 10 ×4

9  M8 × 60 ×1

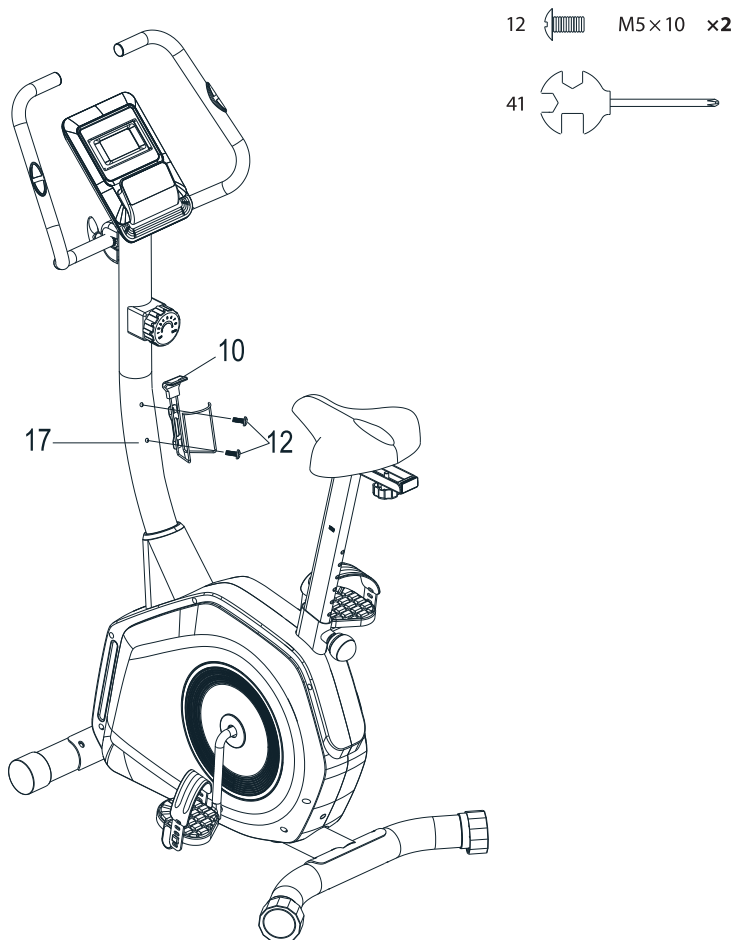
8  ×1





5

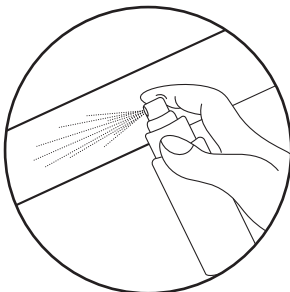
Befestigen Sie den Flaschenhalter (10) an der Lenkersäule (17) mit der Kreuzschlitzschraube (12) und ziehen Sie ihn mit dem Kreuzschlüssel (41) fest.



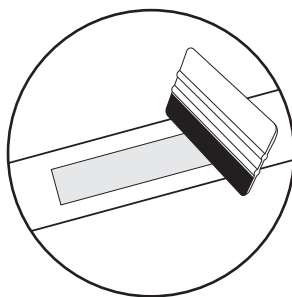
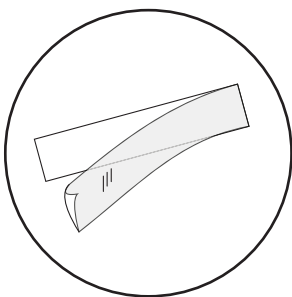


Anbringung des Aufklebers*

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.



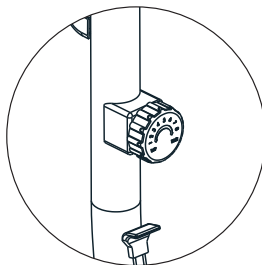
3. Um den Aufkleber dauerhaft zu entfernen, verwenden Sie einen speziellen Aufkleberentferner.

* gilt für Produkte mit Aufklebern im Set



Widerstands Anpassung

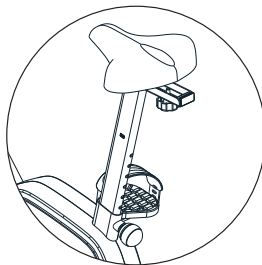
Passen Sie den Widerstand mit dem Einstellknopf an der Lenksäule an Ihre individuellen Bedürfnisse an.



Horizontale und vertikale Einstellung des Sattels

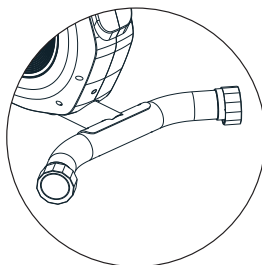
Um die gewünschte Sitzhöhe einzustellen, drehen Sie den Feststellknopf am Sattelstützrohr los, schieben Sie den Sattel in die gewünschte Höhe und drehen Sie den Feststellknopf anschließend wieder fest.

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



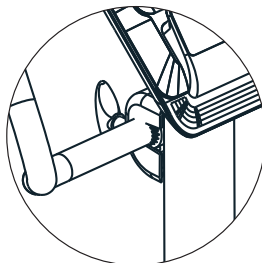
Nivellierung

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



Lenkereinstellung

Um den Lenker einzustellen lösen Sie den Knopf, stellen Sie den Lenker in der gewünschten Position ein und ziehen Sie den Knopf wieder fest. Vergewissern Sie sich, dass der Lenker richtig montiert wurde und nicht wackelt.





1. Display



2. Computer Anzeige

SCAN	Automatischer anzeigewechsel. Trainingsparameter werden automatisch alle 6 Sekunden angezeigt.
TIME	Zeigt die Trainingszeit an (00:00–99:59 min).
CALORIE	Zeigt die verbrannten Kalorien an (0,0–9999 kcal).
SPEED	Zeigt die Geschwindigkeit an (0,0–99,9 km/h).
DISTANCE	Zeigt die zurückgelegte Strecke an (0,0–999,9 km).
TOTAL DISTANCE	Zeigt die gesamt zurückgelegte Strecke an (0,0–999,9 km).
PULSE	Zeigt den Puls an (40–240 bpm). Um den Puls zu messen, legen sie die beiden Hände für 30 Sekunden auf 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.

ALARM

Zeit-, Distanz- und Kalorienfunktionen können im Countdown-Modus eingestellt werden. Wenn einer dieser Werte Null erreicht, gibt der Computer 5 Sekunden lang einen Alarm aus. Nach dem Einstellen der entsprechenden Zielherzfrequenz, wenn die tatsächliche Herzfrequenz des Benutzers den Zielwert überschreitet, gibt die elektronische Uhr ein Warnsignal aus. Drücken Sie die MODE-Taste, um eine Funktion auszuwählen, und drücken Sie dann die SET-Taste, um den Wert anzupassen.

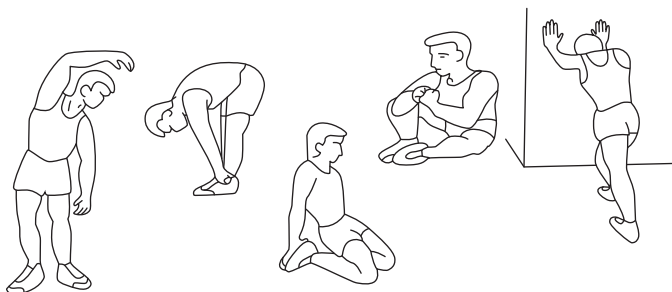
MODE	Hier können Sie die Daten auswählen, die auf dem Bildschirm angezeigt werden sollen. Damit der Computer den ausgewählten Trainingsparameter anzeigt, drücken Sie die MODE-Taste, wenn der darauf zeigende Pfeil zu blinken beginnt.
SET	Ermöglicht die Ausführung der Countdown-, Distanz- oder Kalorienfunktion.
RESET	Trainingswerte zurücksetzen. Um die Parameter zurückzusetzen drücken und halten Sie RESET 3 Sekunden lang.



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.

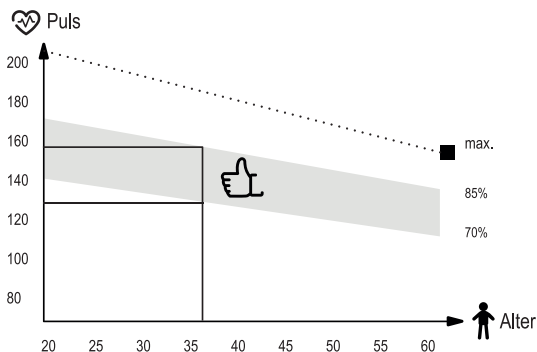
1. Aufwärm-phase

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: www.hop-sport.de/reklamation/
 - schriftlich an folgende Adresse:
Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Deutschland
 - via E-Mail: service@hop-sport.de
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.



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 125 kg.
21. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme PN-EN ISO 20957-10:2018-03.

Liste de pieces

N°	Description	Pcs.
1	Bouchon	2
2	Capteur de pous	2
3	Rondelle d6×Φ12×1	2
4	Vis cruciforme ST4×19×Φ7	2
5	Bouchon	2
6	Guidon	1
7	Mousse	2
8	Cache du guidon	1
9	Molette type T	1
10	Support de bouteille	1
11	Câble du guidon	2
12	Vis cruciforme M5×10	6
13	Ordinateur	1
13a	Câble de l'ordinateur	1
13b	Câble de l'ordinateur	1
14	Vis cruciforme M5×16×Φ8	1
15	Rondelle arquée d5×Φ20×1,5×r30	1
16	Régulateur de résistance	1
17	Colonne de direction	1
18	Vis M8×16×S6	4
19	Rondelle arquée d8×Φ20×2×r30	8
20	Câble intermédiaire	1
21	Couvercle avant	1
22	Câble du capteur	1
23	Câble du régulateur de résistance	1
24	Douille	1
25	Colonne de la selle	1
26	Vis M8×20×Φ50	1
27	Rondelle d8×Φ20×2	1
28	Bouchon	2
29	Base de la selle	1

N°	Description	Pcs.
30	Selle	1
31	Bouchon	2
32	Vis cruciforme ST3×10×Φ5,6	2
33	Vis M8×73×20×H5	4
34	Stabilisateur avant	1
35	Écrou bombé M8	4
36 L/R	Pédale (gauche/droite)	1/1
37	Bouchon	2
38	Stabilisateur arrière	1
39	Molette	1
40	Cadre principal	1
41	Clé cruciforme S13-14-15	1
42	Clé Allen S6	1
43 L/R	Cache-chaîne (gauche/droite)	1/1
44	Écrou de manivelle	2
46	Écrou de roulement avec rainure	1
47	Bille de roulement	2
48	Cache du roulement	2
49	Vis	1
50	Vis M6	1
51	Vis hexagonale M6	1
52	Manivelle et poulie	1
53	Écrou de roulement avec rainure	1
54	Rondelle de manivelle	1
55	Rondelle	1
56	Écrou bombé	1
57	Courroie	1
58	Vis hexagonale M6	1
59	Rondelle	1
60	Écrou hexagonal M10	1
61	Écrou hexagonal mince M10	1

Liste de pieces

N°	Description	Pcs.
62	Roulement	2
63	Roulement	2
64	Axe	1
65	Volant d'inertie	1
66	Ensemble vis de réglage	2
67	Vis hexagonale M6	2
68	Rondelle à ressort	2
69	Rondelle	2
70	Anneau élastique	2
71	Axe de la plaque magnétique	1
72	Plaque magnétique	1
73	Ressort	1
74	Vis cruciforme	5
75	Aimant	4
76	Grille en plastique	1

N°	Description	Pcs.
77	Passe-câble	1
78	Rondelle arquée	1
79	Ressort de tension	1
80	Câble	1
81	Vis M8	1
82	Rondelle	1
83	Écrou en nylon	1
84	Cache de manivelle	2
85	Cache de l'anneau	2
86	Vis cruciforme	8
87	Vis cruciforme	11
88	Rondelle d8×Φ20×1,5	3
89	Écrou en nylon M8	3
90	Écrou à bride M10	2



Instruction d'installation

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

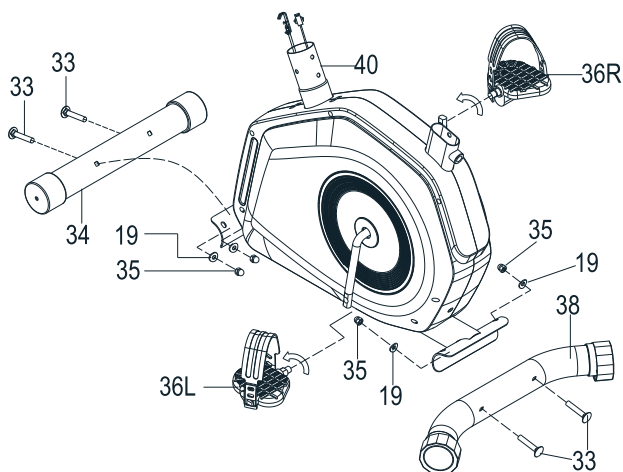
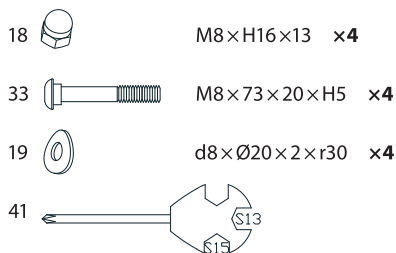
Avant de plier, assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil.

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

1. Fixez le stabilisateur avant (34) et le stabilisateur arrière (38) au cadre principal (40) à l'aide des vis à tête ronde (33), des rondelles arquées (19) et des écrous bombés (35).
2. Serrez les pédales (36L/R) à la manivelle à l'aide de la clé cruciforme (41).

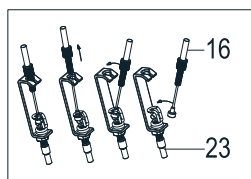
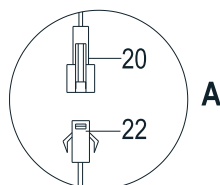
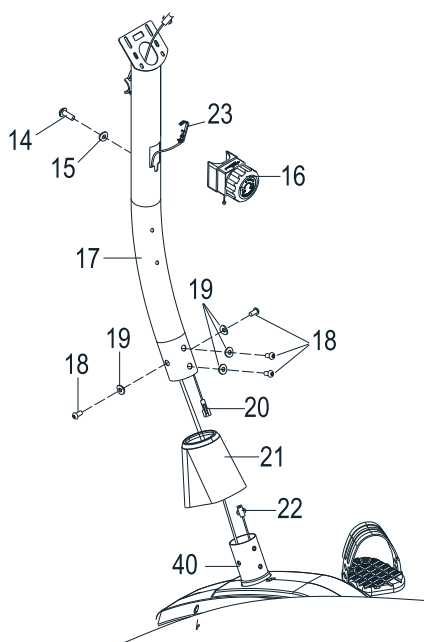




2

1. Dévissez la vis cruciforme (14), la rondelle arquée (15) et le régulateur de résistance (16) de la colonne de direction (17).
2. Placez la couverture avant (21) sur la colonne de direction (17).
Connectez le câble du capteur (22) au câble intermédiaire (20) (comme sur le schéma A).
Connectez l'extrémité du câble du régulateur de résistance (23) au régulateur de résistance (16) (comme sur le schéma B).
3. Fixez le régulateur de résistance (16) à la colonne de direction (17) à l'aide de la vis cruciforme (14) et de la rondelle arquée (15), puis serrez avec la clé cruciforme (41).
4. Fixez la colonne de direction (17) au cadre principal (40) à l'aide des vis (18) et des rondelles arquées (19), puis serrez avec la clé Allen (42).

- | | | | |
|----|---|----------------|----|
| 18 |  | M8×H16×S6 | ×4 |
| 19 |  | d8×Ø20×2×r30 | ×4 |
| 15 |  | d5×Ø20×1.5×r30 | ×1 |
| 14 |  | M5×16×Ø8 | ×1 |
| 41 |  | | |
| 42 |  | S6 | |





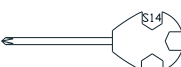
3

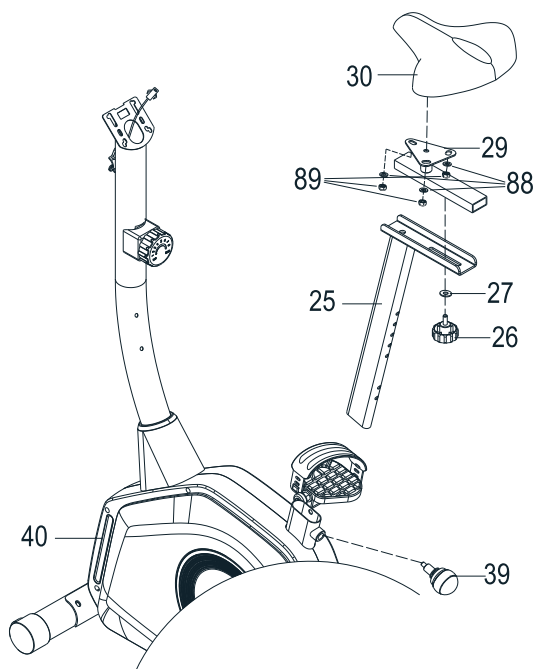
1. Insérez la colonne de selle (25) dans le cadre principal (40) et ajustez-la à la position correcte à l'aide de la molette (39).
2. Fixez la selle (30) à la base de selle (29) à l'aide des rondelles (88) et des écrous (89).
3. Fixez la base de selle (29) à la colonne de selle (25) à l'aide de la rondelle (27) et de la molette (26).

27  d8×Ø20×2 ×1

26  M8×20×Ø50 ×1

39  M16×27 ×1

41 





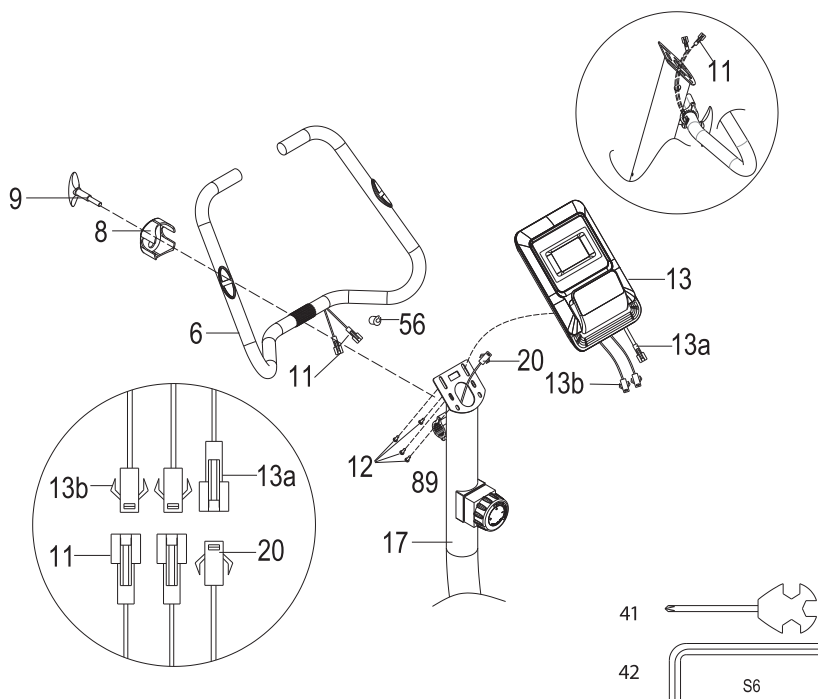
4

1. Passez les câbles du guidon (11) à travers la colonne de direction (17) et connectez-les ensuite aux câbles de l'ordinateur (13b).
2. Connectez le câble intermédiaire (20) au câble de l'ordinateur (13a). Ensuite, bouchez le trou avec un écrou borgne (56).
3. Fixez le guidon (6) à la colonne de direction (17), placez la protection sur le guidon (8) et sécurisez-la avec la molette type T (9).
4. Fixez l'ordinateur (13) à la colonne de direction (17) à l'aide des vis cruciformes (12).

12  M5 × 10 × 4

9  M8 × 60 × 1

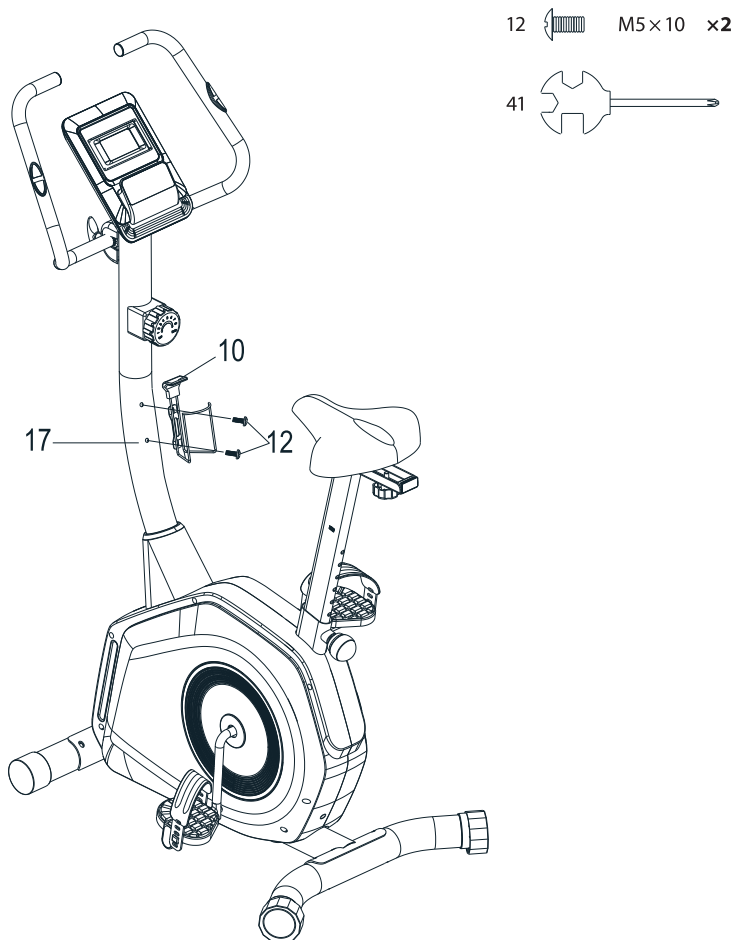
8  × 1





5

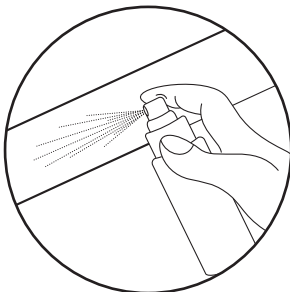
Fixez le support de bouteille (10) à la colonne de direction (17) à l'aide des vis cruciformes (12) et serrez avec la clé cruciforme (41).



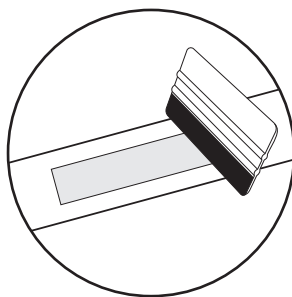
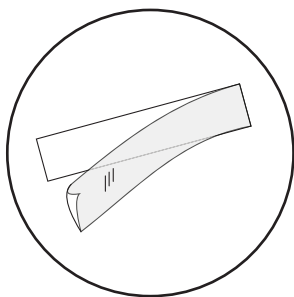


Application d'autocollant*

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.



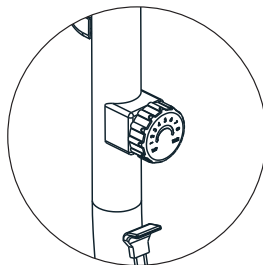
3. Pour retirer définitivement l'autocollant, utilisez un dissolvant d'autocollant spécial.

* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble



Réglage de la résistance

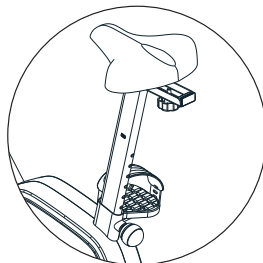
Ajustez le niveau de résistance à vos besoins individuels à l'aide du bouton de réglage sur la colonne de direction.



Ajustement vertical et horizontal de la selle

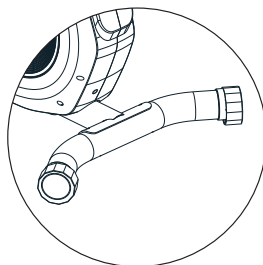
Pour changer la position de la selle, dévissez le bouton sur la colonne, placez la selle dans la position correcte et serrez le bouton.

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



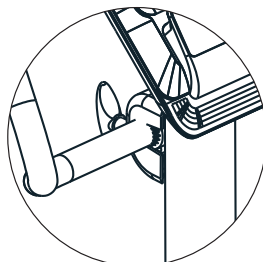
Aplanissement

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



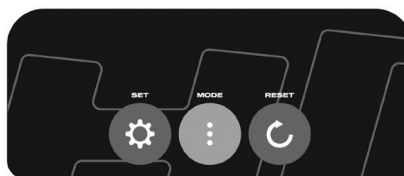
Réglage de l'angle du guidon

Pour régler le guidon, desserrez la molette, réglez le guidon en bonne position et serrez-la. Assurez-vous que le guidon est correctement monté et bien fixé.





1. Affichage



2. Marques sur l'affichage

SCAN	Régler l'indicateur en position SCAN provoquera la commutation automatique des données affichées (toutes les 6 secondes).
TIME	Affiche le temps total depuis le début de l'entraînement (00:00–99:59 min).
CALORIE	Affiche la quantité de calories brûlées (0,0–9999 kcal).
SPEED	Affiche la vitesse (0,0–99,9 km/h).
DISTANCE	Affiche la distance parcourue depuis le début de la formation (0,0–999,9 km).
TOTAL DISTANCE	Affiche la distance totale parcourue (0,0–999,9 km).
PULSE	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 utilisé pendant plus de 4 minutes, l'ordinateur s'éteint automatiquement.

ALERTE

Les fonctions de temps, de distance et de calories peuvent être réglées en mode compte à rebours. Si l'une de ces valeurs atteint zéro, l'ordinateur émettra une alarme pendant 5 secondes. Après avoir défini la fréquence cardiaque cible appropriée, si la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur dépasse la valeur cible, la montre électronique émettra un signal d'alerte. Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner une fonction, puis appuyez sur le bouton SET pour ajuster la valeur.

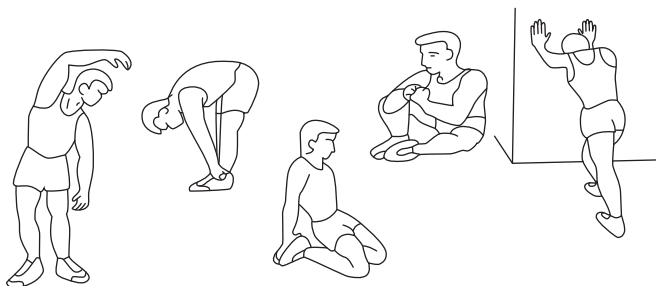
MODE	Vous permet de sélectionner les données à afficher à l'écran. Pour que l'ordinateur affiche le paramètre d'entraînement sélectionné, appuyez sur le bouton mode lorsque la flèche pointant vers lui commence à clignoter.
SET	Vous permet d'exécuter la fonction compte à rebours, distance ou calories.
RESET	Utilisé pour réinitialiser les paramètres atteints pendant l'entraînement. Pour réinitialiser l'ordinateur, maintenez le bouton reset enfoncé pendant 3 secondes.



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

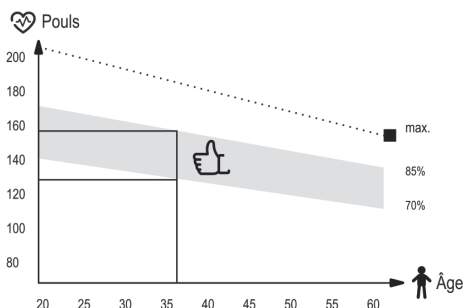
1. Échauffement

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



2. Phase d'exercice

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



3. Phase de relaxation

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



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

FR La résolution des problèmes



Problème	Résolution
L'ordinateur n'affiche pas de données.	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 : www.hop-sport.de/reklamation/
 - par écrit à l'adresse suivante:
Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53,
22453 Hambourg
Allemagne
 - par e-mail: service@hop-sport.de
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.



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

List of parts

Nr	Desc	Pc.
1	Cap	2
2	Pulse sensor	2
3	Washer d6×Φ12×1	2
4	Crosshead screw ST4×19×Φ7	2
5	Plug	2
6	Handlebar	1
7	Foam	2
8	Handlebar cover	1
9	T-type knob	1
10	Bottle holder	1
11	Handlebar cable	2
12	Crosshead screw M5×10	6
13	Computer	1
13a	Computer wire	1
13b	Computer wire	1
14	Crosshead screw M5×16×Φ8	1
15	Arc washer d5×Φ20×1.5×r30	1
16	Tension regulator	1
17	Handlebar column	1
18	Screw M8×16×S6	4
19	Arc washer d8×Φ20×2×r30	8
20	Middle wire	1
21	Front cover	1
22	Sensor wire	1
23	Tension control wire	1
24	Bushing	1
25	Seat column	1
26	Bolt M8×20×Φ50	1
27	Washer d8×Φ20×2	1
28	End cap	2
29	Seat base	1

Nr	Desc	Pc.
30	Seat	1
31	Cap	2
32	Crosshead screw ST3×10×Φ5.6	2
33	Bolt M8×73×20×H5	4
34	Front stabilizer	1
35	Dome nut M8	4
36 L/R	Pedal (left/right)	1/1
37	Cap	2
38	Rear stabilizer	1
39	Knob	1
40	Main frame	1
41	Cross wrench S13-14-15	1
42	Allen wrench S6	1
43 L/R	Chain cover (left/right)	1/1
44	Crank nut	2
46	Grooved bearing nut	1
47	Bearing ball	2
48	Bearing cover	2
49	Screw	1
50	Screw M6	1
51	Hexagonal bolt M6	1
52	Crank and pulley	1
53	Grooved bearing nut	1
54	Crank washer	1
55	Washer	1
56	Dome nut	1
57	Belt	1
58	Hexagonal screw M6	1
59	Washer	1
60	Hexagonal nut M10	1
61	Thin hexagonal nut M10	1

List of parts

Nr	Desc	Pc.
62	Bearing	2
63	Bearing	2
64	Axle	1
65	Flywheel	1
66	Adjustment bolt set	2
67	Hexagonal screw M6	2
68	Spring washer	2
69	Washer	2
70	Snap ring	2
71	Magnetic plate axle	1
72	Magnetic plate	1
73	Spring	1
74	Crosshead screw	5
75	Magnet	4
76	Plastic lattice	1

Nr	Desc	Pc.
77	Grommet	1
78	Wave washer	1
79	Tension spring	1
80	Cable	1
81	Screw M8	1
82	Washer	1
83	Nylon nut	1
84	Crank cover	2
85	Ring cover	2
86	Crosshead screw	8
87	Crosshead screw	11
88	Washer d8×Φ20×1,5	3
89	Nylon nut M8	3
90	Flange nut M10	2



Assembly instruction

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

Please check that all parts are included in the package.

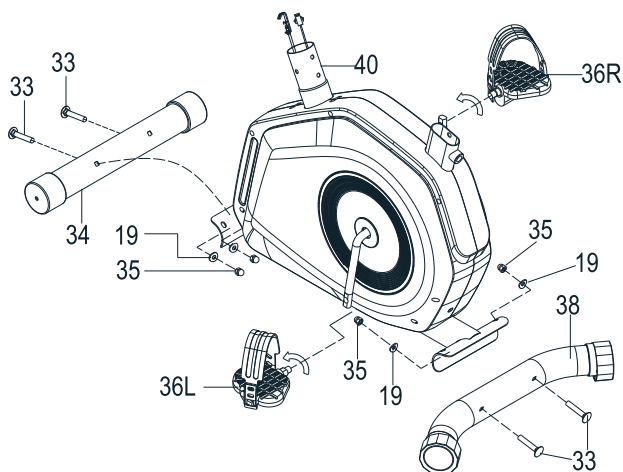
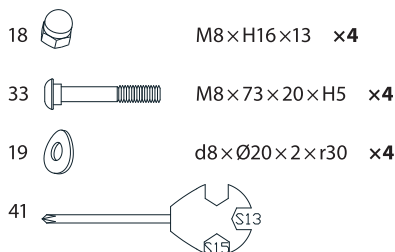
Use the tools included with the product for assembly.

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

Caution! Please follow the assembly instruction.

1

1. Attach the front stabilizer (34) and rear stabilizer (38) to the main frame (40) using carriage bolts (33), arc washers (19), and dome nuts (35).
2. Tighten the pedals (36L/R) to the crank using the wrench (41).

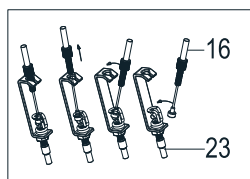
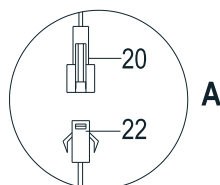
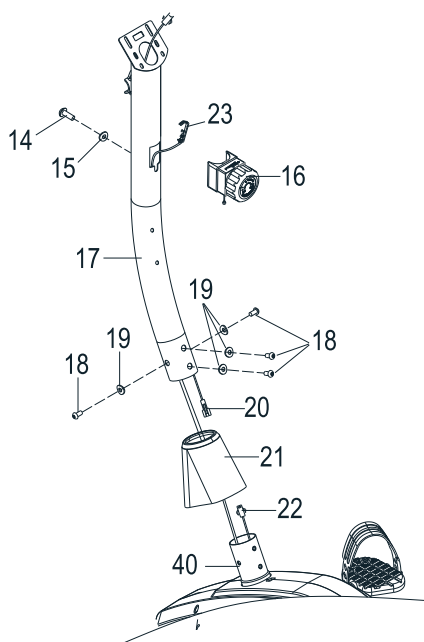




2

1. Unscrew the crosshead screw (14), arc washer (15), and tension regulator (16) from the handlebar column (17).
2. Place the front cover (21) on the handlebar column (17).
Connect the sensor wire (22) to the middle wire (20) (as shown in Diagram A).
Connect the end of the tension control wire (23) to the tension regulator (16) (as shown in Diagram B).
3. Attach the tension regulator (16) to the handlebar column (17) using the crosshead screw (14) and arc washer (15), tighten using the cross wrench (41).
4. Attach the handlebar column (17) to the main frame (40) using screws (18) and arc washers (19), tighten using the Allen wrench (42).

- 18  M8×H16×S6 ×4
- 19  d8×Ø20×2×r30 ×4
- 15  d5×Ø20×1.5×r30 ×1
- 14  M5×16×Ø8 ×1
- 41 
- 42  S6





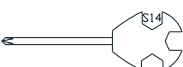
3

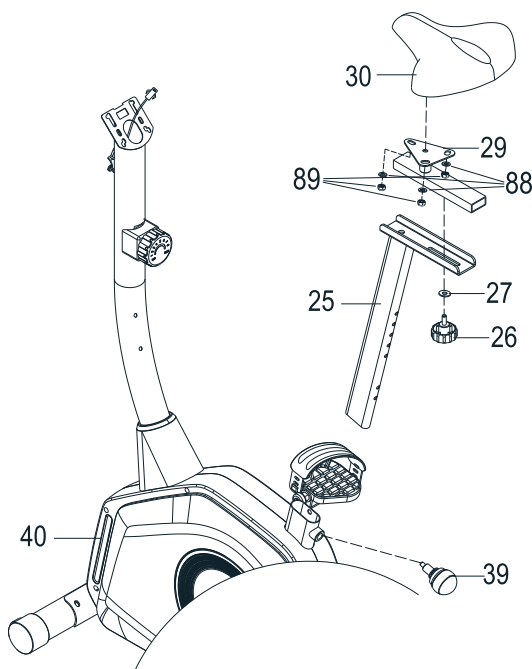
1. Insert the seat column (25) into the main frame (40) and adjust it to the appropriate position using the knob (39).
2. Attach the seat (30) to the seat base (29) using washers (88) and nuts (89).
3. Attach the seat base (29) to the seat column (25) using the washer (27) and knob (26).

27  d8×Ø20×2 ×1

26  M8×20×Ø50 ×1

39  M16×27 ×1

41 





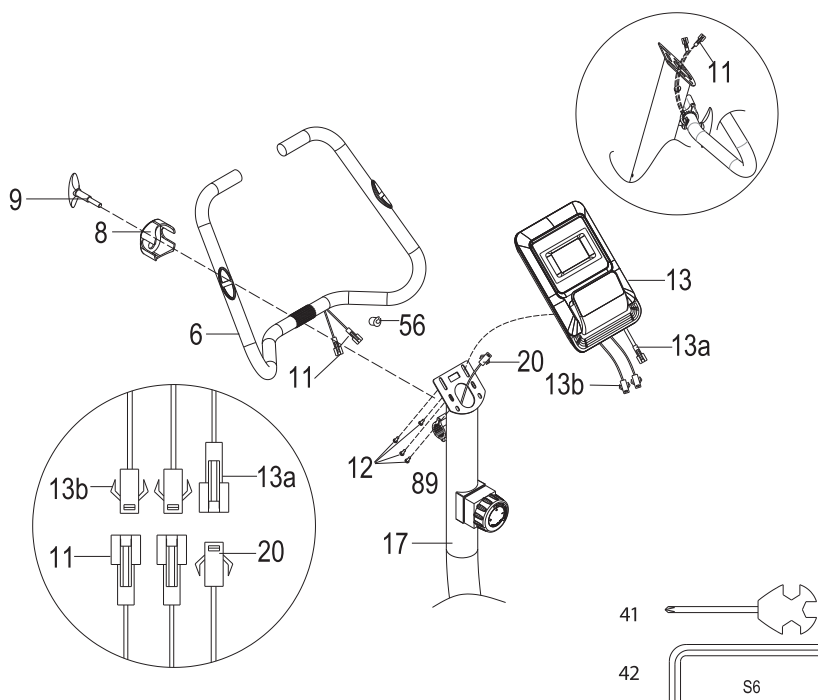
4

1. Thread the handlebar cables (11) through the handlebar column (17), then connect them to the computer wires (13b).
2. Connect the middle wire (20) to the computer wire (13a). Then plug the hole with an acorn nut cap (56).
3. Attach the handlebar (6) to the handlebar column (17), place the handlebar cover (8) over it, and secure with the T-type knob (9).
4. Attach the computer (13) to the handlebar column (17) using crosshead screws (12).

12  M5×10 ×4

9  M8×60 ×1

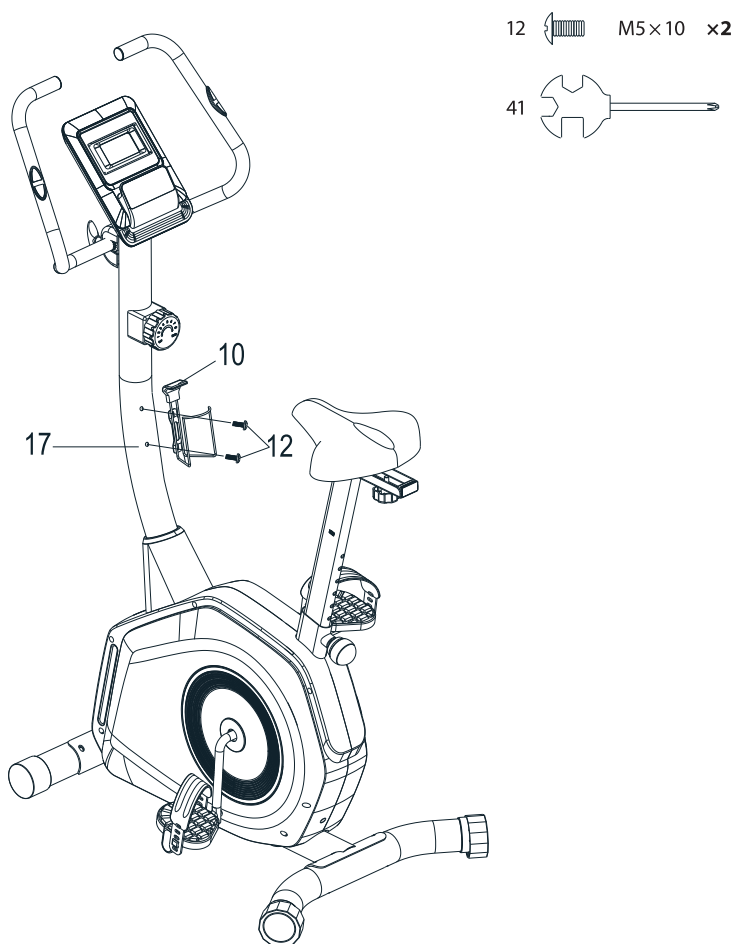
8  ×1





5

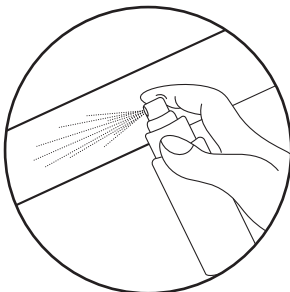
Attach the bottle holder (10) to the handlebar column (17) using the crosshead screw (12) with the wrench (41).



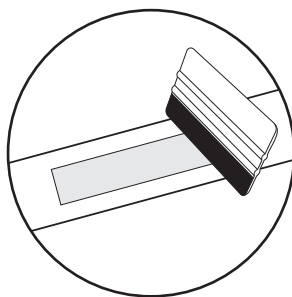
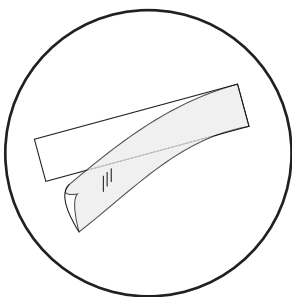


Applying a sticker*

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.



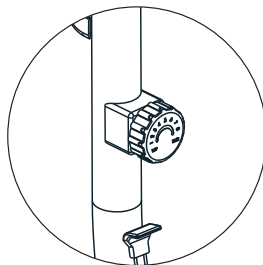
3. To remove the sticker, use a special sticker agent remover.

* applies to products with stickers in the set



Resistance adjustment

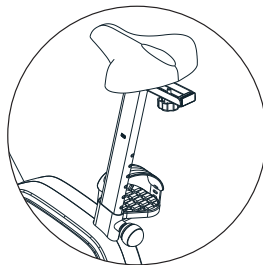
Adjust the resistance level to your individual needs by using the adjustment knob, which is placed on the handlebar column.



Vertical and horizontal seat adjustment

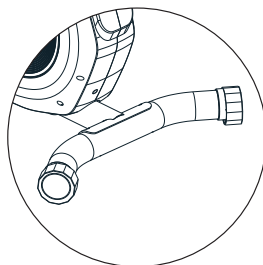
To adjust the vertical position of the seat, unscrew the knob, which is placed on the seat post, then adjust in a good for you position and tighten the knob.

To adjust the horizontal position of the seat, unscrew the knob, which is placed on the seat handle, then adjust in a good for you position and tighten the knob.



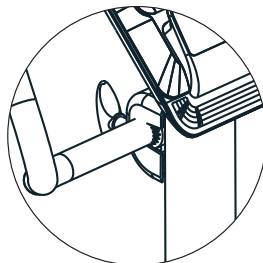
Leveling

Adjust the position of the device with the stabilizer, which is placed on the rear base.



Handlebar rake angle adjustment

To adjust the handlebar, loosen the knob, set the handlebar in proper position and tighten the knob. Make sure that the handlebar is assembled in correct way and still.





1. Display view



2. Designations on the display

SCAN	Setting up the indicator to SCAN position will automatically switch the displayed data (every 6 seconds).
TIME	Displays the total time from the beginning of training (00:00–99:59 min).
CALORIE	Displays the calories burned (0.0–9999 kcal).
SPEED	Displays the speed achieved (0.0–99.9 km/h).
DISTANCE	Displays the distance travelled since the beginning of training (0,0–999,9 km).
TOTAL DISTANCE	Displays the total distance travelled (0,0–999,9 km).
PULSE	Displays current heart rate (40–240 bpm). To take a measurement, 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.

ALARM

Time, distance, and calorie functions can be set in countdown mode. When any of these values reach zero, the computer will alarm for 5 seconds. After setting the appropriate target heart rate, if the user's actual heart rate exceeds the target value, the electronic watch will emit a warning signal. Press the MODE button to select a function, then press the SET button to adjust the value.

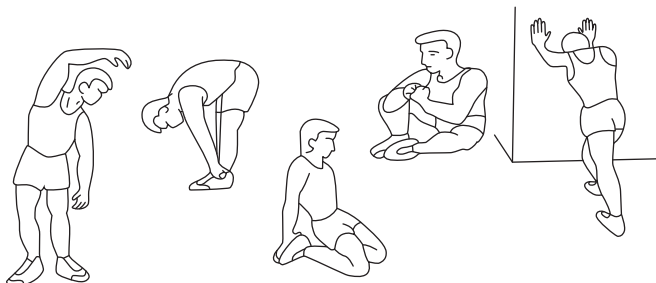
MODE	Allows you to select the data that you want to display on the screen. To display the selected workout parameter, press the MODE button at the moment, when the arrow pointing starts flashing.
SET	Allows you to start a countdown of time, distance or calories.
RESET	Allows you to reset the parameters that you have achieved during your training. To reset the computer, hold down the RESET button for 3 seconds.



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.

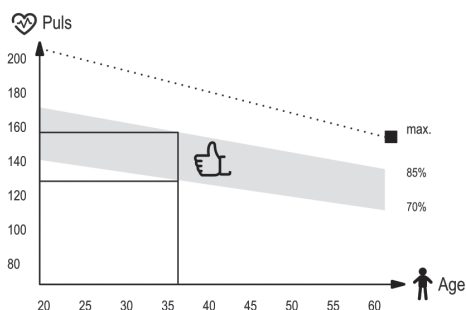
1. Warm-up

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.

GB 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.

GB 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. 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://www.hop-sport.de/reklamation/>
 - in writing to the correspondence address:
Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Germany
 - by an email: service@hop-sport.de
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.

GB 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.



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

1. Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania, może zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
2. Produkt wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
3. Urządzenie przeznaczone tylko do użytku domowego, przez osoby dorosłe. Nie pozostawiaj urządzenia w miejscu dostępnym dla dzieci. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
4. Urządzenie należy przechowywać w suchym i ciepłym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego.
5. Należy unikać kontaktu komputera z wodą, gdyż może spowodować jego uszkodzenie lub powstanie spięcia elektrycznego.
6. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
7. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
8. Ustaw sprzęt na poziomej, stabilnej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni.
9. Zaleca się stosowanie pod sprzęt dywanu, maty lub innego podkładu ochraniającego na podłogę.
10. Umieść odpowiednią podstawę (np. gumową matę, drewnianą podstawę itp.) pod urządzeniem w obszarze montażu, aby uniknąć zabrudzenia.
11. Przed rozpoczęciem treningu, sprawdź, czy urządzenie jest kompletne oraz czy wszystkie jego części znajdują się na swoich miejscach.
12. Jeśli cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
13. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, wykonaj rozgrzewkę.
14. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń, powinieneś zasięgnąć porady lekarza.
15. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia.
16. Pamiętaj o zapięciu pasów umieszczonych na pedalach.
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 125 kg.
21. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą PN-EN ISO 20957-10:2018-03.

Lista części

Nr	Opis	Szt.
1	Zaślepka	2
2	Czujnik pulsu	2
3	Podkładka d6×Φ12×1	2
4	Śruba krzyżakowa ST4×19×Φ7	2
5	Korek	2
6	Kierownica	1
7	Pianka	2
8	Oslona kierownicy	1
9	Pokrętko typ T	1
10	Uchwyt na butelkę	1
11	Przewód kierownicy	2
12	Śruba krzyżakowa M5×10	6
13	Komputer	1
13a	Przewód komputera	1
13b	Przewód komputera	1
14	Śruba krzyżakowa M5×16×Φ8	1
15	Podkładka łukowa d5×Φ20×1.5×r30	1
16	Regulator oporu	1
17	Kolumna kierownicy	1
18	Śruba M8×16×S6	4
19	Podkładka łukowa d8×Φ20×2×r30	8
20	Przewód pośredni	1
21	Przednia osłona	1
22	Przewód czujnika	1
23	Przewód regulatora oporu	1
24	Tuleja	1
25	Kolumna siodelka	1
26	Śruba M8×20×Φ50	1
27	Podkładka d8×Φ20×2	1
28	Zaślepka	2
29	Podstawa siodelka	1

Nr	Opis	Szt.
30	Siodelko	1
31	Zaślepka	2
32	Śruba krzyżakowa ST3×10×Φ5.6	2
33	Śruba M8×73×20×H5	4
34	Przedni stabilizator	1
35	Nakrętka kopułkowa M8	4
36 L/R	Pedał (lewy/prawy)	1/1
37	Zaślepka	2
38	Tylny stabilizator	1
39	Pokrętko	1
40	Główna rama	1
41	Klucz krzyżowy S13-14-15	1
42	Klucz imbusowy S6	1
43 L/R	Oslona łańcucha (lewa/prawa)	1/1
44	Nakrętka korby	2
46	Nakrętka łożyska z rowkiem	1
47	Kula łożyska	2
48	Nakładka łożyska	2
49	Śruba	1
50	Śruba M6	1
51	Śruba sześciokątna M6	1
52	Korba i koło pasowe	1
53	Nakrętka łożyska z rowkiem	1
54	Podkładka korby	1
55	Podkładka	1
56	Nakrętka kopułkowa	1
57	Pasek	1
58	Śruba sześciokątna M6	1
59	Podkładka	1
60	Nakrętka sześciokątna M10	1
61	Cienka nakrętka sześciokątna M10	1

Lista części

Nr	Opis	Szt.
62	Łożysko	2
63	Łożysko	2
64	Oś	1
65	Koło zamachowe	1
66	Zestaw śruby regulacyjnej	2
67	Śruba sześciokątna M6	2
68	Podkładka sprężynowa	2
69	Podkładka	2
70	Pierścień sprężynowy	2
71	Oś płyty magnetycznej	1
72	Płyta magnetyczna	1
73	Sprężyna	1
74	Śruba krzyżakowa	5
75	Magnes	4
76	Kratka z tworzywa sztucznego	1

Nr	Opis	Szt.
77	Przelotka	1
78	Podkładka łukowa	1
79	Sprężyna napięcia	1
80	Przewód	1
81	Śruba M8	1
82	Podkładka	1
83	Nakrętka nylonowa	1
84	Oslona korby	2
85	Oslona pierścienia	2
86	Śruba krzyżakowa	8
87	Śruba krzyżakowa	11
88	Podkładka d8×Φ20×1.5	3
89	Nakrętka nylonowa M8	3
90	Nakrętka kołnierzysta M10	2



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.

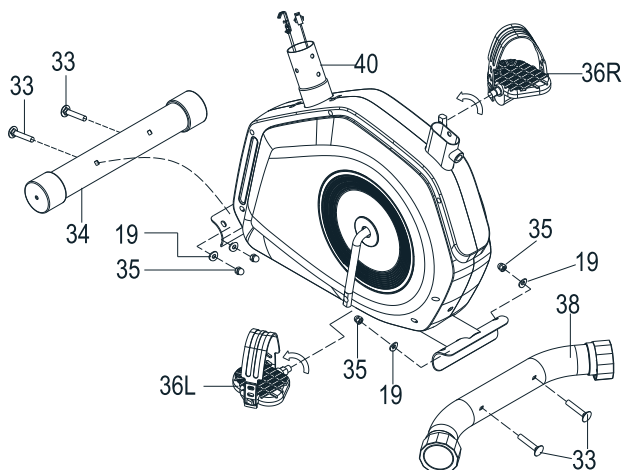
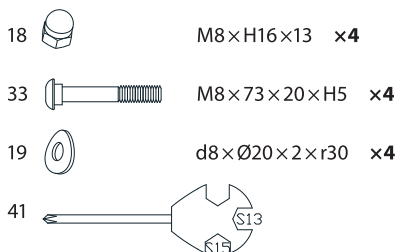
Do montażu użyj narzędzi załączonych do produktu; przed montażem sprawdź, czy w opakowaniu są wszystkie potrzebne części.

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

Uwaga! Postępuj zgodnie z instrukcją montażu.

1

1. Przymocuj przedni stabilizator (34) i tylny stabilizator (38) do głównej ramy (40) za pomocą śrub z łbem półokrągłym (33), podkładek łukowych (19) i nakrętek kopułkowych (35).
2. Dokręć pedały (36 L/R) do korby za pomocą klucza (41).

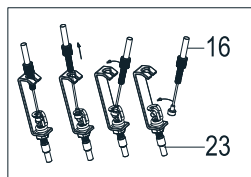
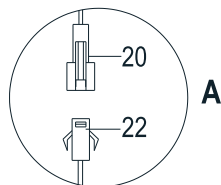
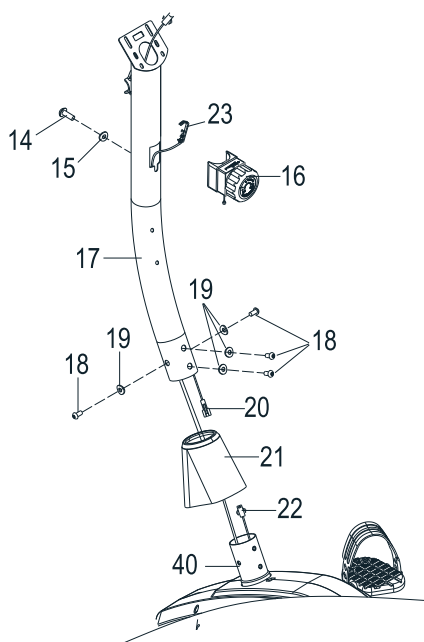




2

1. Odkręć śrubę z łbem krzyżowym (14), podkładkę łukową (15) i regulator oporu (16) z kolumny kierownicy (17).
2. Umieść przednią osłonę (21) na kolumnie kierownicy (17).
Podłącz przewód czujnika (22) do przewodu pośredniego (20) (jak na rysunku A).
3. Połącz końcówkę przewodu regulatora oporu (23) z regulatorem oporu (16) (jak na rysunku B).
4. Przymocuj regulator oporu (16) do kolumny kierownicy (17) za pomocą śruby z łbem krzyżowym (14) i podkładki łukowej (15), dokręć kluczem krzyżakowym (41).
5. Przymocuj kolumnę kierownicy (17) do głównej ramy (40) za pomocą śrub (18) i podkładek łukowych (19), dokręć kluczem imbusowym (42).

- | | | | |
|----|---|----------------|----|
| 18 |  | M8×H16×S6 | ×4 |
| 19 |  | d8×Ø20×2×r30 | ×4 |
| 15 |  | d5×Ø20×1.5×r30 | ×1 |
| 14 |  | M5×16×Ø8 | ×1 |
| 41 |  | | |
| 42 |  | S6 | |





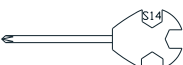
3

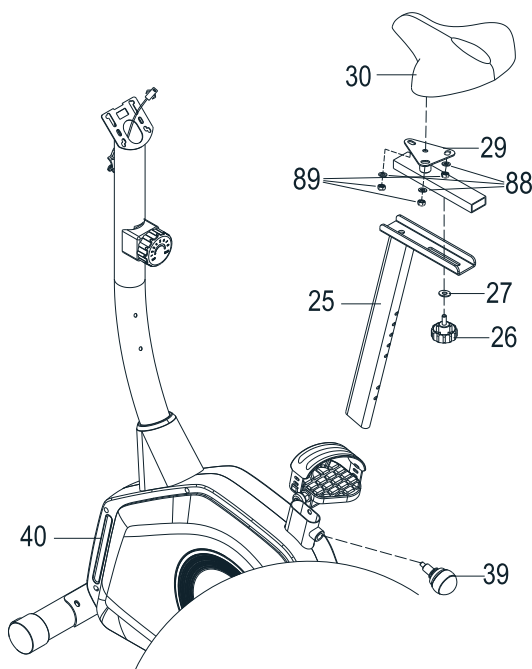
1. Włóż kolumnę siodełka (25) do głównej ramy (40) i dostosuj ją do odpowiedniej pozycji za pomocą pokrętła (39).
2. Przymocuj siodełko (30) do podstawy siodełka (29) za pomocą podkładek (88) i nakrętek (89).
3. Przymocuj podstawę siodełka (29) do kolumny siodełka (25) za pomocą podkładki (27) i pokrętła (26).

27  d8×Ø20×2 ×1

26  M8×20×Ø50 ×1

39  M16×27 ×1

41 





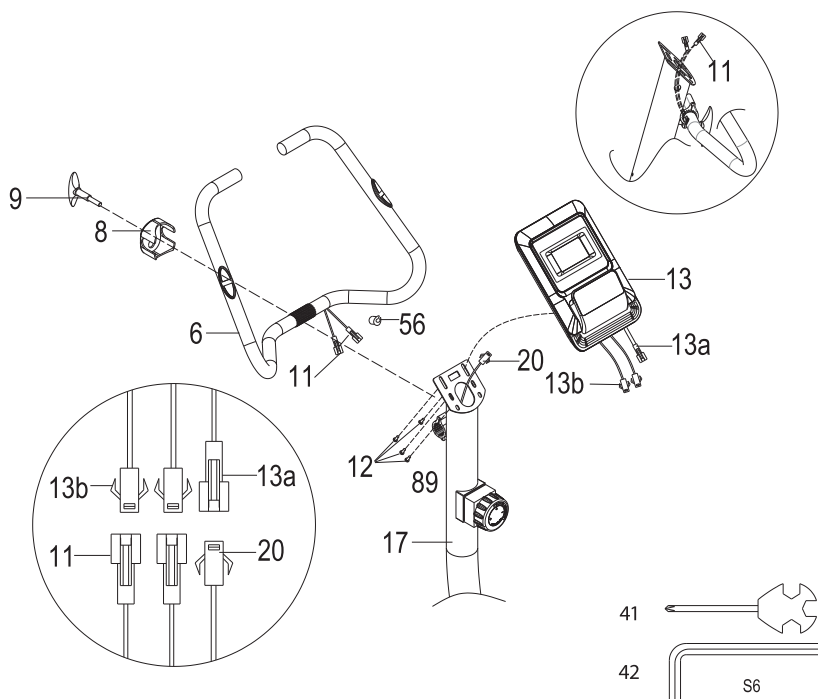
4

1. Przełóż przewody kierownicy (11) przez kolumnę kierownicy (17), a następnie podłącz je do przewodów komputera (13b).
2. Podłącz przewód pośredni (20) do przewodu komputera (13a). Następnie zatkać otwór nakrętką kopułkową (56).
3. Przymocuj kierownicę (6) do kolumny kierownicy (17), nałóż osłonę na kierownicę (8) i zabezpiecz ją pokrętkiem typu T (9).
4. Przymocuj komputer (13) do kolumny kierownicy (17) za pomocą śrub z łbem krzyżowym (12).

12  M5 × 10 × 4

9  M8 × 60 × 1

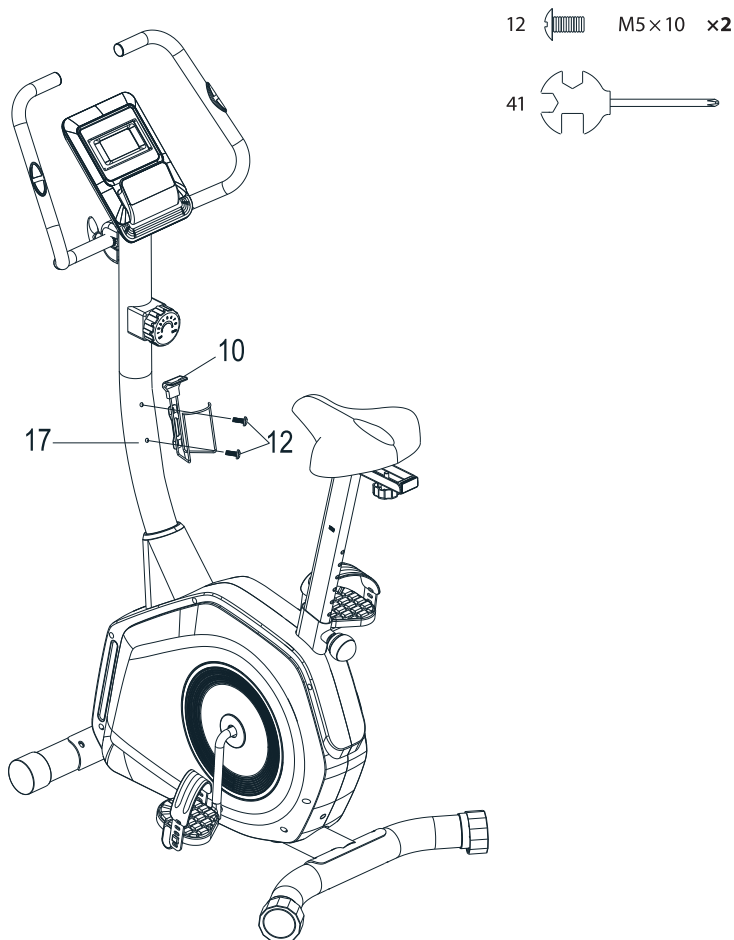
8  × 1





5

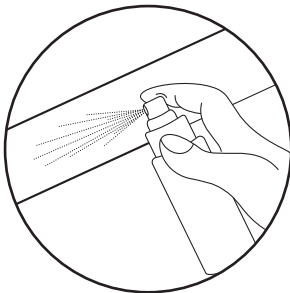
Przymocuj uchwyt na butelkę (10) do kolumny kierownicy (17) za pomocą śruby z łbem krzyżowym (12) przy pomocy klucza (41).



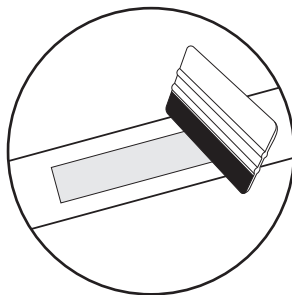
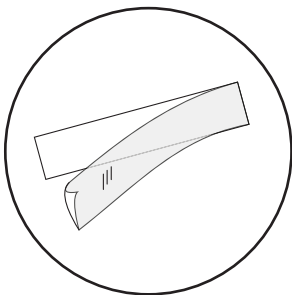


Aplikacja naklejki*

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.



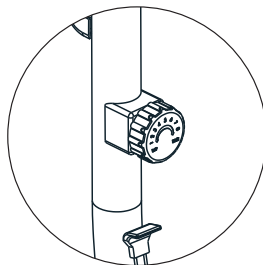
3. Aby trwale usunąć naklejkę, użyj specjalnego preparatu do usuwania naklejek.

* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie



Regulacja oporu

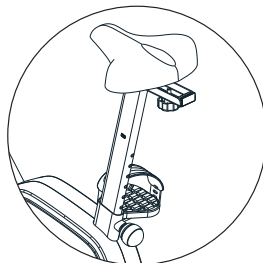
Dostosuj poziom oporu do swoich indywidualnych potrzeb za pomocą pokrętła regulacyjnego, znajdującego się na kolumnie kierownicy.



Regulacja siodełka w pionie i poziomie

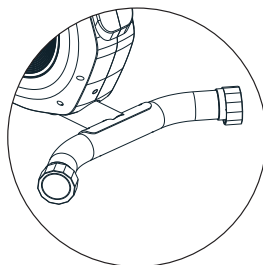
Aby zmienić ułożenie siodełka, odkręć pokrętło znajdujące się na kolumnie, ustaw siodełko w odpowiedniej pozycji i dokręć pokrętło.

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



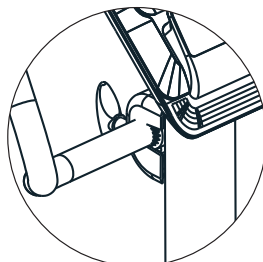
Poziomowanie

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



Regulacja kąta kierownicy

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





1. Widok wyświetlacza



2. Oznaczenia na wyświetlaczu

SCAN	Ustawienie wskaźnika przy pozycji SCAN, spowoduje automatyczne przełączanie wyświetlanych danych (co 6 sekund).
TIME	Wyświetla całkowity czas od rozpoczęcia treningu (00:00–99:59 min).
CALORIE	Wyświetla ilość spalonych kalorii (0,0–9999 kcal).
SPEED	Wyświetla osiągniętą prędkość (0,0–99,9 km/h).
DISTANCE	Wyświetla przebyty od początku treningu dystans (0,0–999,9 km).
TOTAL DISTANCE	Wyświetla przebyty całkowity dystans (0,0–999,9 km).
PULSE	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.

ALARM

Funkcje czasu, dystansu i kalorii mogą być ustawione w trybie odliczania. Gdy którakolwiek z tych wartości osiągnie zero, komputer będzie alarmował przez 5 sekund. Po ustaleniu odpowiedniego docelowego tętna, jeśli rzeczywiste tętno użytkownika przekroczy docelową wartość, elektroniczny zegarek wyda sygnał ostrzegawczy. Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać funkcję, a następnie naciśnij przycisk SET, aby dostosować wartość.

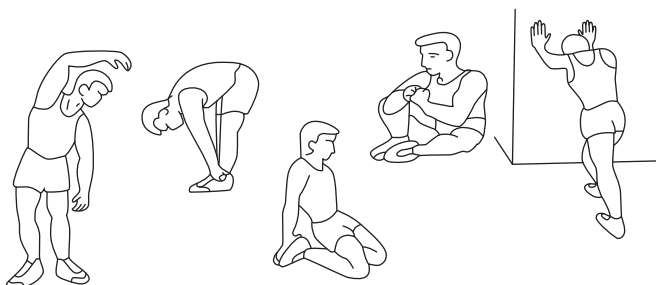
MODE	Pozwala wybrać dane do wyświetlania na ekranie. Aby komputer wyświetlał wybrany parametr treningu, wciśnij przycisk MODE w momencie, kiedy strzałka go wskazująca zacznie migać.
SET	Umożliwia uruchomienie funkcji odliczania czasu, dystansu lub kalorii.
RESET	Służy do resetowania osiągniętych podczas treningu parametrów. Aby zresetować komputer, przytrzymaj przycisk RESET przez 3 sekundy.



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.

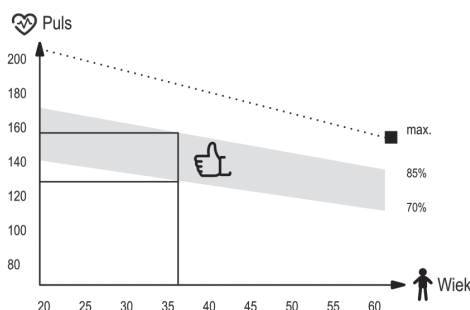
1. Rozgrzewka

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 kocówkę tylnego stabilizatora, by wypoziomować urządzenie.



Warunki gwarancji

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

PL Ochrona środowiska



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



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



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



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. Nevykonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tejto príručke. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v príručke).
19. Minimálny voľný priestor potrebný na bezpečnú prevádzku zariadenia nie je menší ako dva metre.
20. Maximálna povolená hmotnosť používateľa je 125 kg.
21. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou PN-EN ISO 20957-10:2018-03.

Zoznam dielov

Č.	Popis	Ks.
1	Zátka	2
2	Snímač pulzu	2
3	Podložka d6×Φ12×1	2
4	Křížová skrutka ST4×19×Φ7	2
5	Zátka	2
6	Riadidlá	1
7	Pena	2
8	Kryt riadidiel	1
9	Otočný gombík typu T	1
10	Držiak na fľašu	1
11	Kábel riadidiel	2
12	Křížová skrutka M5×10	6
13	Počítač	1
13a	Kábel počítača	1
13b	Kábel počítača	1
14	Křížová skrutka M5×16×Φ8	1
15	Oblúková podložka d5Φ×20×1,5×r30	1
16	Regulátor odporu	1
17	Stĺp riadidiel	1
18	Skrutka M8×16×S6	4
19	Oblúková podložka d8×Φ20×2×r30	8
20	Medzikábel	1
21	Predný kryt	1
22	Snímačový kábel	1
23	Kábel regulátora odporu	1
24	Puzdro	1
25	Stĺp sedla	1
26	Skrutka M8×20×Φ50	1
27	Podložka d8×Φ20×2	1
28	Zátka	2
29	Základňa sedla	1

Č.	Popis	Ks.
30	Sedlo	1
31	Zátka	2
32	Křížová skrutka ST3×10×Φ5,6	2
33	Skrutka M8×73×20×H5	4
34	Predný stabilizátor	1
35	Kupolovitá matica M8	4
36 L/R	Pedál (ľavý/pravý)	1/1
37	Zátka	2
38	Zadný stabilizátor	1
39	Otočný gombík	1
40	Hlavný rám	1
41	Křížový klúč S13-14-15	1
42	Imbusový klúč S6	1
43 L/R	Kryt reťaze (ľavý/pravý)	1/1
44	Matica kľuky	2
46	Matica ložiska s drážkou	1
47	Guľôčka ložiska	2
48	Kryt ložiska	2
49	Skrutka	1
50	Skrutka M6	1
51	Šesťhranná skrutka M6	1
52	Kľuka a remenica	1
53	Matica ložiska s drážkou	1
54	Podložka kľuky	1
55	Podložka	1
56	Kupolovitá matica	1
57	Pás	1
58	Šesťhranná skrutka M6	1
59	Podložka	1
60	Šesťhranná matica M10	1
61	Tenka šesťhranná matica M10	1

Zoznam dielov

Č.	Popis	Ks.
62	Ložisko	2
63	Ložisko	2
64	Os	1
65	Zotrvačník	1
66	Nastavovacia skrutková sada	2
67	Šesťhranná skrutka M6	2
68	Pružinová podložka	2
69	Podložka	2
70	Pružinový krúžok	2
71	Os magnetickej dosky	1
72	Magnetická doska	1
73	Pružina	1
74	Krížová skrutka	5
75	Magnet	4
76	Plastová mriežka	1

Č.	Popis	Ks.
77	Prechodka	1
78	Oblúková podložka	1
79	Napínacia pružina	1
80	Kábel	1
81	Skrutka M8	1
82	Podložka	1
83	Nylonová matica	1
84	Kryt kľuky	2
85	Kryt krúžku	2
86	Krížová skrutka	8
87	Krížová skrutka	11
88	Podložka d8×Φ20×1,5	3
89	Nylonová matica M8	3
90	Prírubová matica M10	2



Návod na montáž

Špecifikácie tohto produktu sa môžu mierne líšiť od zobrazeného produktu.

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

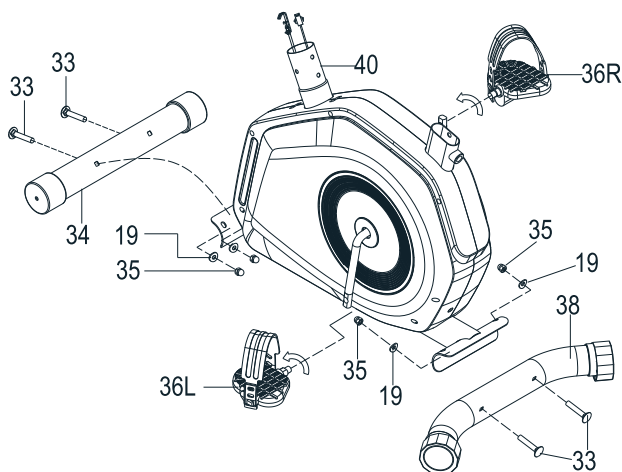
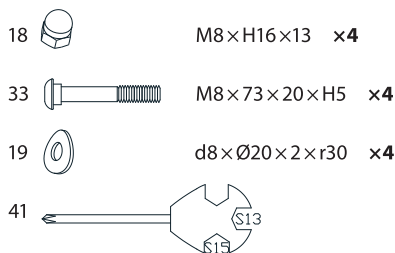
Na montáž použite nástroje dodané s produktom; Pred zmontovaním skontrolujte, či sú všetky potrebné časti v balení.

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

Pozor! Postupujte v súlade s návodom na montáž.

1

1. Pripojte predný stabilizátor (34) a zadný stabilizátor (38) k hlavnému rámu (40) pomocou polguľatých skrutiek (33), oblúkových podložiek (19) a kupolovitých matic (35).
2. Uťahnite pedále (36L/R) ku kľuke pomocou krížového kľúča (41).

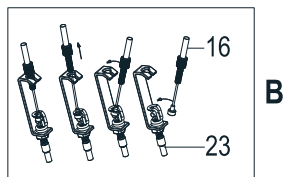
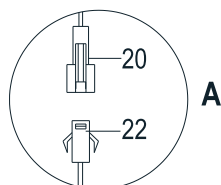
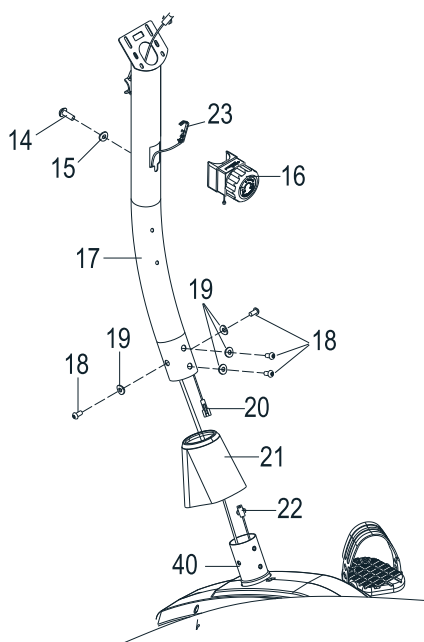




2

1. Odskrutkujte križovú skrutku (14), oblúkovú podložku (15) a regulátor odporu (16) z riadirovej kolóny (17).
2. Umiestnite predný kryt (21) na riadirovú kolónu (17).
Pripojte snímačový kábel (22) k medzikáblu (20) (ako na obrázku A).
3. Pripojte koniec kábla regulátora odporu (23) k regulátoru odporu (16) (ako na obrázku B).
4. Pripojte riadirovú kolónu (17) k hlavnému rámu (40) pomocou skrutiek (18) a oblúkových podložiek (19) a dotiahnite ich imbusovým kľúčom (42).

- | | | | |
|----|---|----------------|----|
| 18 |  | M8×H16×S6 | ×4 |
| 19 |  | d8×Ø20×2×r30 | ×4 |
| 15 |  | d5×Ø20×1.5×r30 | ×1 |
| 14 |  | M5×16×Ø8 | ×1 |
| 41 |  | | |
| 42 |  | S6 | |





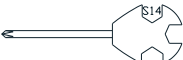
3

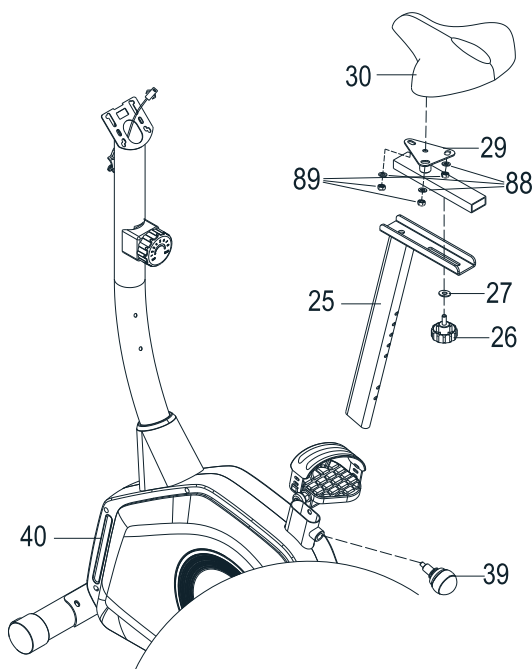
1. Vložte sedlovú kolónu (25) do hlavného rámu (40) a nastavte ju do správnej polohy pomocou otočného gombíka (39).
2. Pripojte sedlo (30) k základni sedla (29) pomocou podložiek (88) a matic (89).
3. Pripojte základňu sedla (29) k sedlovej kolóne (25) pomocou podložky (27) a otočného gombíka (26).

27  d8×Ø20×2 ×1

26  M8×20×Ø50 ×1

39  M16×27 ×1

41 





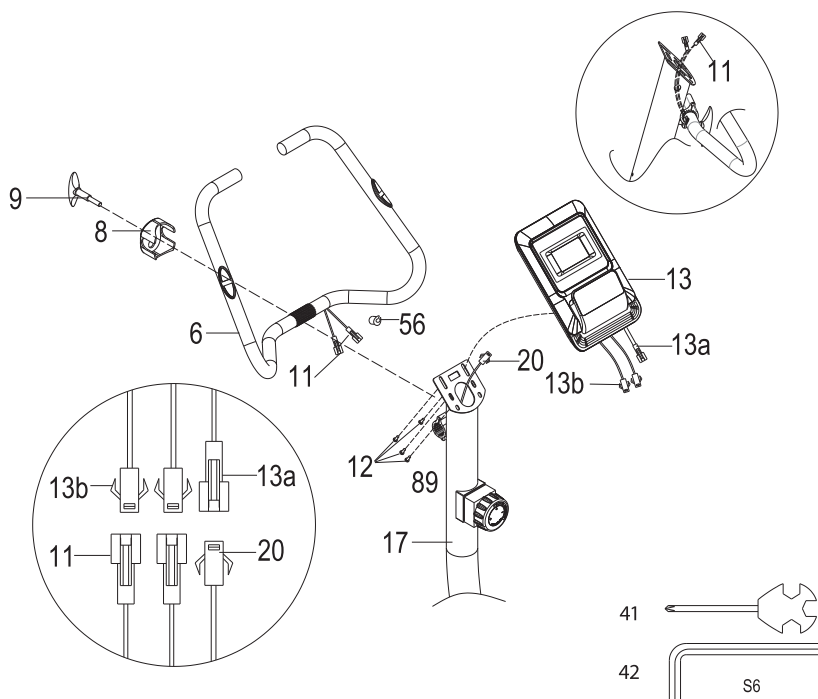
4

1. Pretiahnite káble riadiel (11) cez riadidlovú kolónu (17) a potom ich pripojte ku káblom počítača (13b).
2. Pripojte medzikábel (20) ku káblu počítača (13a). Potom zasuňte dieru maticou s krytkou (56).
3. Pripojte riadidlá (6) k riadidlovej kolóne (17), nasadíte kryt riadiel (8) a zabezpečte ho otočným gombíkom typu T (9).
4. Pripojte počítač (13) k riadidlovej kolóne (17) pomocou krížových skrutiek (12).

12  M5×10 ×4

9  M8×60 ×1

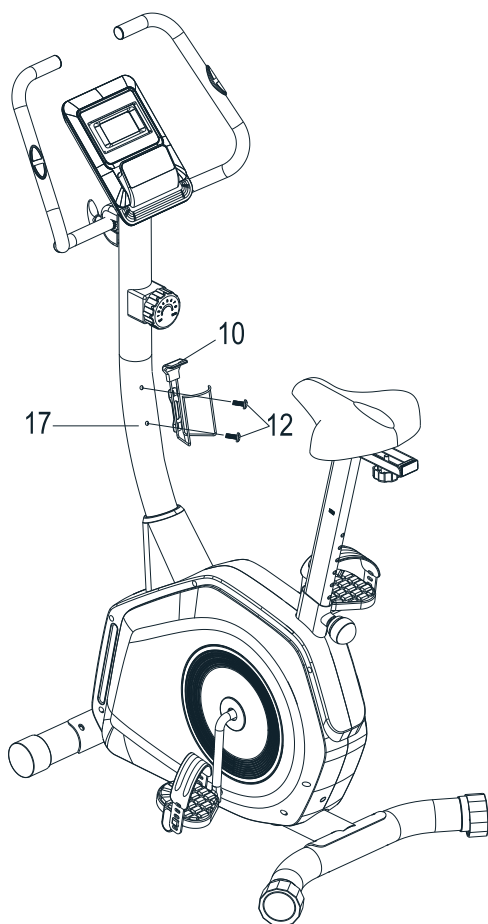
8  ×1



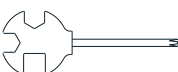


5

Pripojte držiak na fľašu (10) k riadidlovej kolóne (17) pomocou križových skrutiek (12) a dotiahnite ho križovým kľúčom (41).



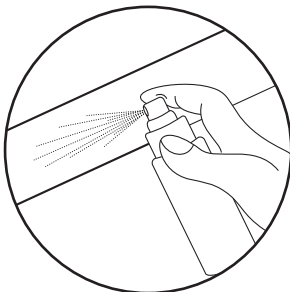
12  M5×10 ×2

41 

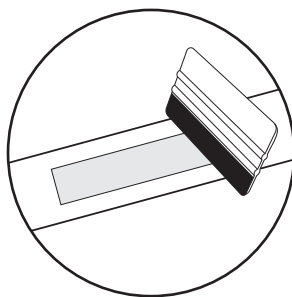
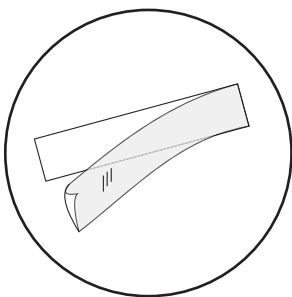


Prilepenie nálepky*

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.



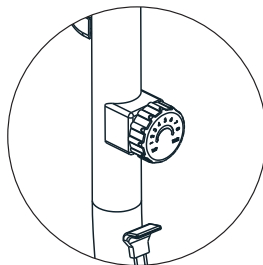
3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

* týka sa produktov s nálepkami v súprave



Nastavenie odporu

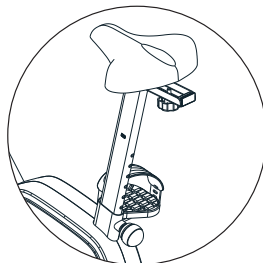
Upravte úroveň odporu podľa svojich individuálnych potrieb za pomoci otočného gombíka, ktorý sa nachádza na stĺpiku volantu.



Vertikálne a horizontálne nastavenie sedadla

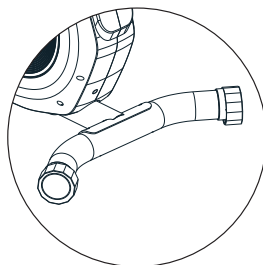
Pre nastavenie výšky sedla odskrutkujte gombík, ktorý sa nachádza na stĺpci sedla, nastavte sedlo na požadovanú výšku a dotiahnite späť gombík.

Pre nastavenie kolmej polohy sedla musíte odskrutkovať gombík, ktorý sa nachádza na úchyte sedla, nastavte sedlo v požadovanej polohe a dotiahnite späť gombík.



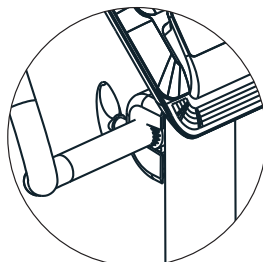
Vyrovnávanie

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



Nastavenie uhla volantu

Pre nastavenie uhla volantu uvoľnite otočný gombík, nastavte volant do požadovanej polohy a utiahnite otočný gombík. Skontrolujte, či je volant správne pripevnený a nehybe sa.





1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

SCAN	Nastavenie indikátora do polohy SCAN spôsobí automatické prepínanie zobrazovaných údajov (každé 6 sekúnd).
TIME	Zobrazuje celkový čas od začiatku tréningu (00:00–99:59 min).
CALORIE	Zobrazuje množstvo spálených kalórií (0,0–9999 kcal).
SPEED	Zobrazuje dosiahnutú rýchlosť (0,0–99,9 km/h).
DISTANCE	Zobrazuje prekonanú vzdialenosť od začiatku tréningu (0,0–999,9 km).
TOTAL DISTANCE	Zobrazuje celkovú prejdenú vzdialenosť (0,0–999,9 km).
PULSE	Zobrazuje aktuálny pulz (40–240 bpm). Pre vykonanie merania, držte snímače pulzu 30 sekúnd.

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

3. Funkcie tlačidiel

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

ALARM

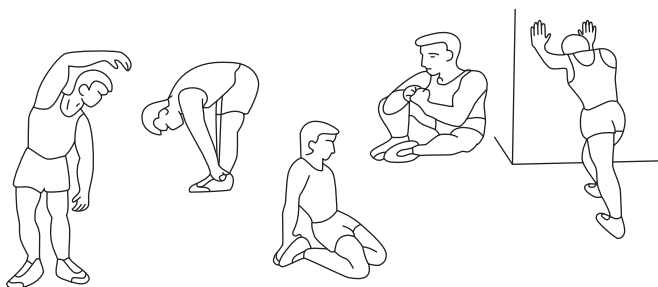
Funkcie času, vzdialenosti a kalórií môžu byť nastavené v režime odpočítavania. Keď niektorá z týchto hodnôt dosiahne nulu, počítáč bude alarmovať po dobu 5 sekúnd. Po nastavení zodpovedajúcej cieľovej tepovej frekvencie, ak skutočná tepová frekvencia používateľa prekročí cieľovú hodnotu, elektronické hodinky vydajú varovný signál. Stlačte tlačidlo MODE, aby ste vybrali funkciu, a potom stlačte tlačidlo SET, aby ste upravili hodnotu.

MODE	Vám umožňuje vybrať údaje, ktoré sa majú zobraziť na obrazovke. Aby počítáč zobrazil vybraný tréningový parameter, stlačte tlačidlo mode, keď začne blikať šípka smerujúca k nemu.
SET	Umožňuje spustiť odpočítavanie, vzdialenosť alebo kalórie.
RESET	Slúži na resetovanie dosiahnutých hodnôt počas tréningu parametrov. Ak chcete resetovať počítáč, podržte tlačidlo RESET na 3 sekundy.

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

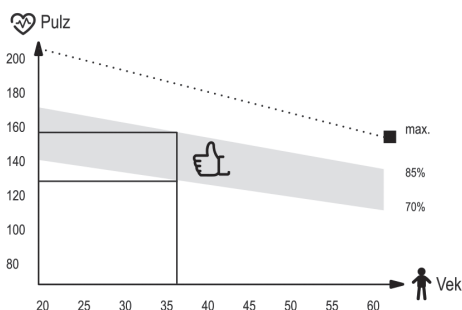
1. Rozcvička

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.



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 matic,
 - 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/info/zaruka-a-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.



Opatrované elektrické zariadenia (vrátane počítača) sú druhotné suroviny a nesmú sa vyhazovať 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.



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 – 125 кг.
21. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту PN-EN ISO 20957-10:2018-03.

Список деталей

Ні.	Опис	Шт.
1	Заглушка	2
2	Датчик пульсу	2
3	Шайба d6×Ф12×1	2
4	Хрестова гвинт ST4×19×Ф7	2
5	Пробка	2
6	Руль	1
7	Піна	2
8	Захисна кришка керма	1
9	Гвинт типу Т	1
10	Тримач для пляшки	1
11	Провід керма	2
12	Хрестова гвинт М5×10	6
13	Комп'ютер	1
13a	Кабель комп'ютера	1
13b	Кабель комп'ютера	1
14	Хрестова гвинт М5×16×Ф8	1
15	Дугоподібна шайба d5Ф20×1,5×r30	1
16	Регулятор опору	1
17	Колона керма	1
18	Гвинт М8×16×S6	4
19	Дугоподібна шайба d8×Ф20×2×R30	8
20	Проміжний провід	1
21	Передній кожух	1
22	Кабель датчика	1
23	Кабель регулятора опору	1
24	Втулка	1
25	Колона сидла	1
26	Гвинт М8×20×Ф50	1
27	Шайба d8×Ф20×2	1
28	Заглушка	2
29	Основа сидла	1

Ні.	Опис	Шт.
30	Сідло	1
31	Заглушка	2
32	Хрестова гвинт ST3×10×Ф5,6	2
33	Гвинт М8×73×20×Н5	4
34	Передній стабілізатор	1
35	Купольна гайка М8	4
36 L/R	Педаль (ліва/права)	1/1
37	Заглушка	2
38	Задній стабілізатор	1
39	Гвинт	1
40	Основна рама	1
41	Хрестовий ключ S13-14-15	1
42	Шестигранний ключ S6	1
43 L/R	Захисний кожух ланцюга (лівий/правий)	1/1
44	Гайка кранка	2
46	Гайка підшипника з канавкою	1
47	Кулька підшипника	2
48	Накладка підшипника	2
49	Гвинт	1
50	Гвинт М6	1
51	Шестигранний гвинт М6	1
52	Кранк і шків	1
53	Гайка підшипника з канавкою	1
54	Шайба кранка	1
55	Шайба	1
56	Купольна гайка	1
57	Ремінь	1
58	Шестигранний гвинт М6	1
59	Шайба	1
60	Шестигранна гайка М10	1
61	Тонка шестигранна гайка М10	1

Список деталей

Ні.	Опис	Шт.
62	Підшипник	2
63	Підшипник	2
64	Вісь	1
65	Маховик	1
66	Набір регулювальних гвинтів	2
67	Шестигранний гвинт М6	2
68	Пружинна шайба	2
69	Шайба	2
70	Пружинне кільце	2
71	Вісь магнітної пластини	1
72	Магнітна пластина	1
73	Пружина	1
74	Хрестова гвинт	5
75	Магніт	4
76	Пластикова решітка	1

Ні.	Опис	Шт.
77	Втулка	1
78	Дугоподібна шайба	1
79	Пружина натягу	1
80	Провід	1
81	Гвинт М8	1
82	Шайба	1
83	Нейлонова гайка	1
84	Захисний кожух кранка	2
85	Захисний кожух кільця	2
86	Хрестова гвинт	8
87	Хрестова гвинт	11
88	Шайба d8×Ф20×1,5	3
89	Нейлонова гайка М8	3
90	Гайка з фланцем М10	2



Схема монтажу

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

Перед складанням переконайтесь, що навколо пристрою є достатньо місця.

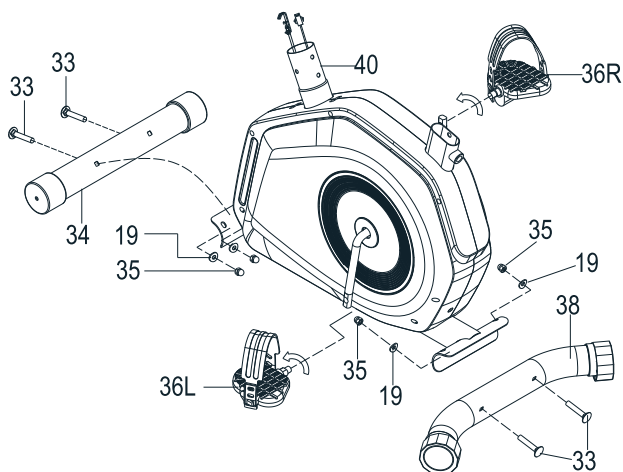
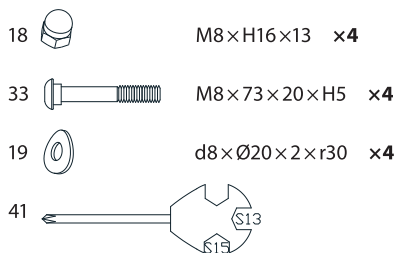
Використовуйте для складання інструменти, що входять до виробу; перед складанням перевірте, чи всі необхідні деталі є в упаковці.

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

Увага! Дотримуйтесь інструкцій зі збирання.

1

1. Прикріпіть передній стабілізатор (34) і задній стабілізатор (38) до основної рами (40) за допомогою напівкруглих гвинтів (33), дугоподібних шайб (19) та купольних гайок (35).
2. Затягніть педалі (36L/R) до кранка за допомогою хрестового ключа (41).

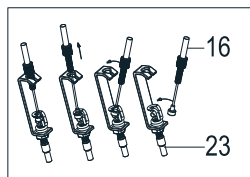
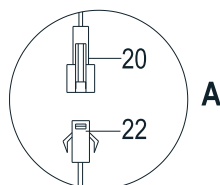
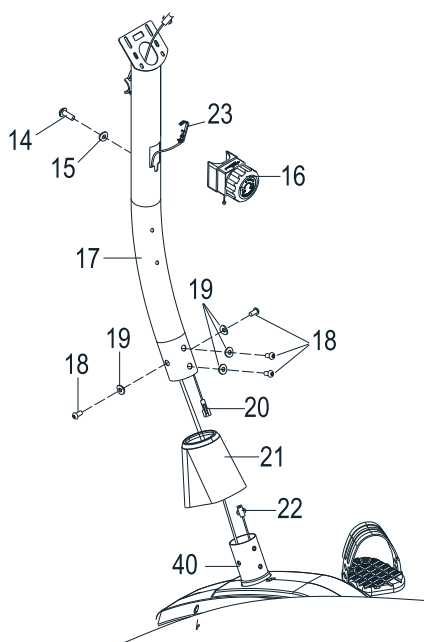




2

1. Відкрутіть хрестовий гвинт (14), дугоподібну шайбу (15) та регулятор опору (16) з колони керма (17).
2. Встановіть передній кожух (21) на колону керма (17).
Підключіть кабель датчика (22) до проміжного кабелю (20) (як на рисунку А).
3. Підключіть кінець кабелю регулятора опору (23) до регулятора опору (16) (як на рисунку В).
4. Прикріпіть регулятор опору (16) до колони керма (17) за допомогою хрестового гвинта (14) та дугоподібної шайби (15), затягніть хрестовим ключем (41).
4. Прикріпіть колону керма (17) до основної рами (40) за допомогою гвинтів (18) та дугоподібних шайб (19), затягніть шестигранним ключем (42).

- | | | | |
|----|--|----------------|----|
| 18 | | M8×H16×S6 | ×4 |
| 19 | | d8×Ø20×2×r30 | ×4 |
| 15 | | d5×Ø20×1.5×r30 | ×1 |
| 14 | | M5×16×Ø8 | ×1 |
| 41 | | | |
| 42 | | S6 | |





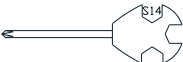
3

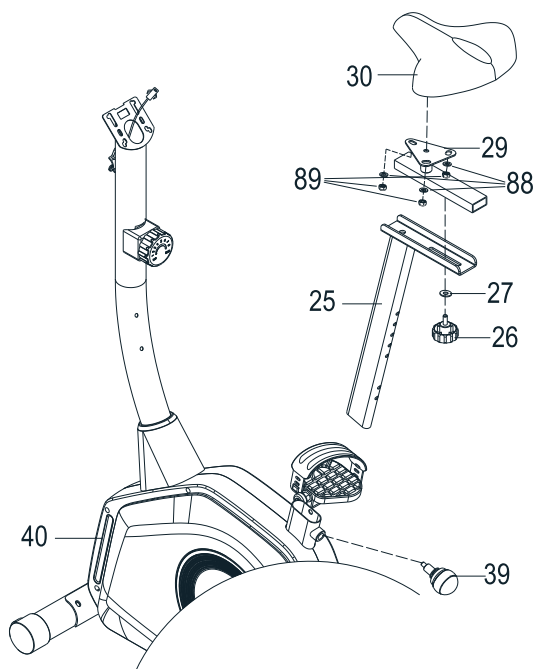
1. Вставте колону сидла (25) у основну раму (40) та відрегулюйте її до відповідної позиції за допомогою гвинта (39).
2. Прикріпіть сидло (30) до основи сидла (29) за допомогою шайб (88) та гайок (89).
3. Прикріпіть основу сидла (29) до колони сидла (25) за допомогою шайби (27) та гвинта (26).

27  d8×Ø20×2 ×1

26  M8×20×Ø50 ×1

39  M16×27 ×1

41 





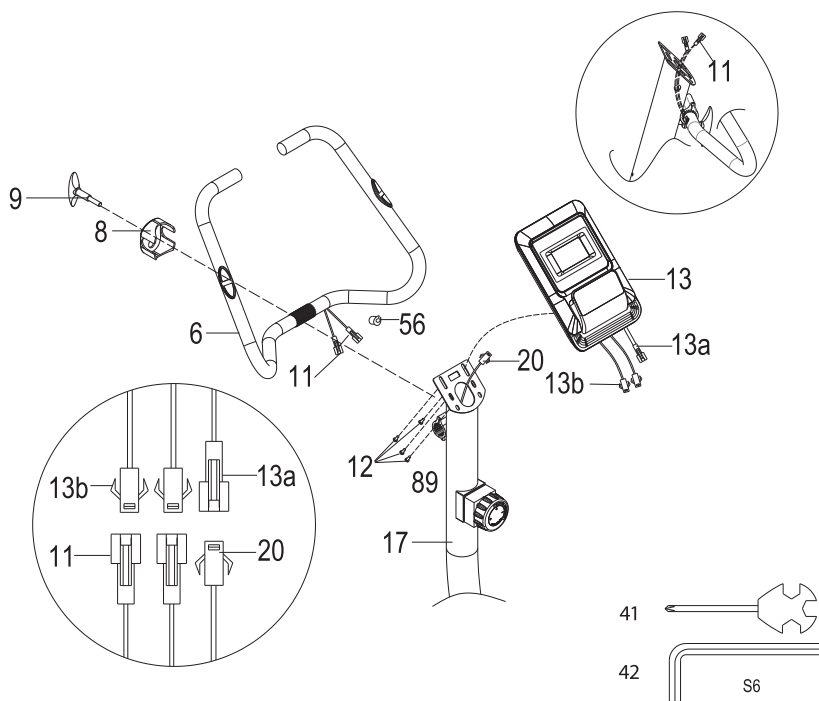
4

1. Протягніть кабелі керма (11) через колону керма (17), а потім підключіть їх до кабелів комп'ютера (13b).
2. Підключіть проміжний кабель (20) до кабелю комп'ютера (13a). Потім закрийте отвір ковпачковою гайкою (56).
3. Прикріпіть кермо (6) до колони керма (17), встановіть захисну кришку на кермо (8) та закріпіть її гвинтом типу Т (9).
4. Прикріпіть комп'ютер (13) до колони керма (17) за допомогою хрестових гвинтів (12).

12  M5×10 ×4

9  M8×60 ×1

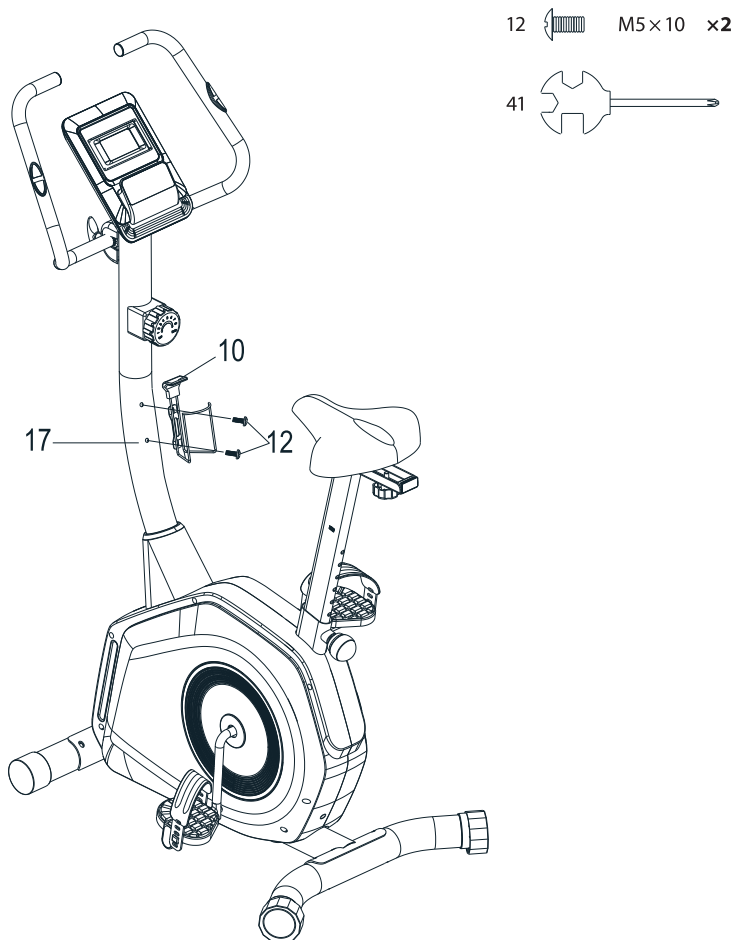
8  ×1





5

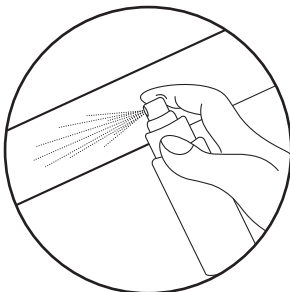
Прикріпіть тримач для пляшки (10) до колони керма (17) за допомогою хрестового гвинта (12) за допомогою хрестового ключа (41).



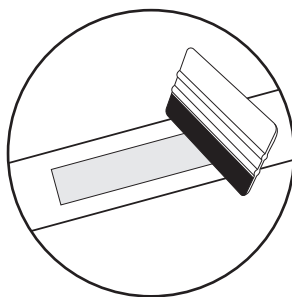
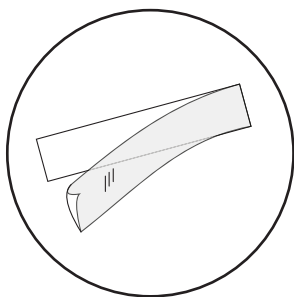


Інструкція наклеювання наліпки*

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.



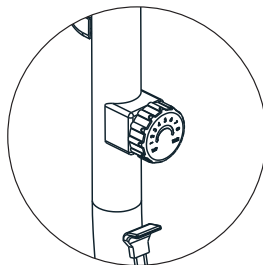
3. Щоб видалити наклейку назавжди, скористайтеся спеціальним засобом для зняття наклею.

* стосується продуктів з наклейками у комплекті



Регулювання навантаження

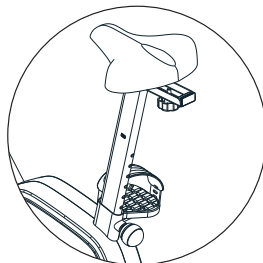
Відрегулюйте рівень навантаження під ваші індивідуальні потреби, використовуючи ручку регулювання на рульовій колоні.



Регулювання сидіння по вертикальній та горизонтальній осях

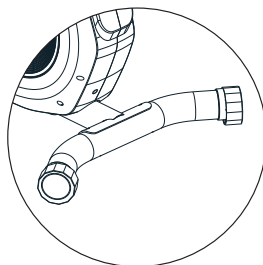
Щоб змінити висоту сидіння, відкрутіть ручку на колонні сидіння, встановіть сидіння на потрібну висоту і затягніть ручку.

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



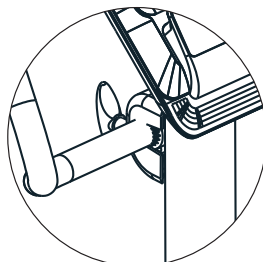
Заземлення

Відрегулюйте положення пристрою за допомогою стабілізатора на задній опорі.



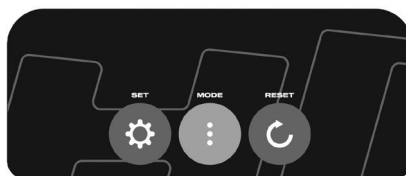
Регулювання кута керма

Щоб відрегулювати кермо, відпустіть ручку, встановіть кермо в правильне положення і затягніть ручку. Переконайтесь, що кермо встановлено правильно та нерухомо.





1. Дисплей



2. Відображення дисплея

SCAN	Якщо встановити індикатор у положенні SCAN, це призведе до автоматичного перемикання відображених даних (кожні 6 секунди).
TIME	Відображає загальний час від початку тренування (00:00–99:59 хв.).
CALORIE	Відображає кількість спалених калорій (0,0–9999 ккал).
SPEED	Відображає досягнуту швидкість від початку тренування (0,0–99,9 км/год).
DISTANCE	Відображає пройдено відстань від початку тренування (0,0–999,9 км).
TOTAL DISTANCE	Відображає загальну пройдено відстань (0,0–999,9 км).
PULSE	Відображає поточний пульс (40–240 в / хв). Для вимірювання тримайте обома руками датчики імпульсу 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.

АЛАРМ

Функції часу, відстані та калорій можуть бути встановлені в режимі зворотного відліку. Коли будь-яке з цих значень досягне нуля, комп'ютер подаватиме сигнал тривоги протягом 5 секунд. Після встановлення відповідної цільової частоти серцевих скорочень, якщо фактична частота серцевих скорочень користувача перевищить цільове значення, електронний годинник видасть попереджувальний сигнал. Натисніть кнопку MODE, щоб вибрати функцію, а потім натисніть кнопку SET, щоб налаштувати значення.

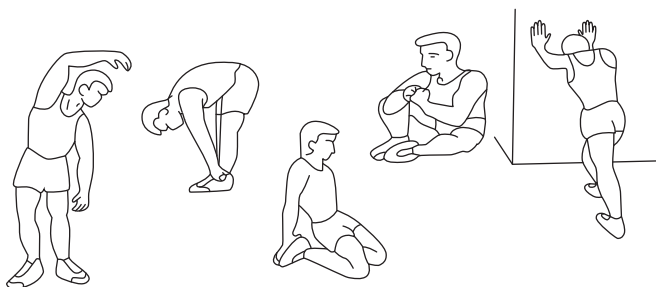
MODE	Дозволяє вибрати дані, які відобразяться на екрані. Щоб комп'ютер відображав вибраний тренувальний параметр, натисніть кнопку mode, коли стрілка, що вказує на нього, почне блимати.
SET	Дозволяє запустити функцію відліку часу, відстані або калорій.
RESET	Використовується для скидання параметрів, досягнутих під час тренування. Щоб скинути показники комп'ютера, утримуйте кнопку reset протягом 3 секунд.



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.

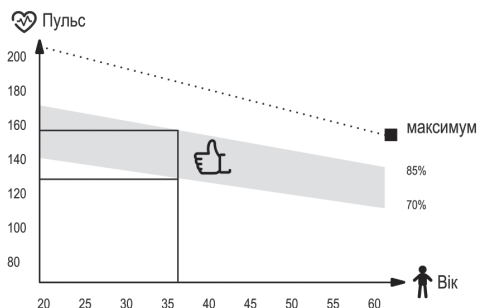
1. Розминка

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 рекламційного формуляру на сайті.
 - письмово на адресу:
електронною поштою: **info@hop-sport.ua**
або на сайті заповнить „РЕКЛАМАЦІЙНИЙ ФОРМУЛЯР”.
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 економному управлінні природними ресурсами та охороні навколишнього середовища, передаючи використаний пристрій до пункту прийому вторинних матеріалів – використаних електричних пристроїв.



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
Papenreye 53
22453 Hamburg

IMPORTER:

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