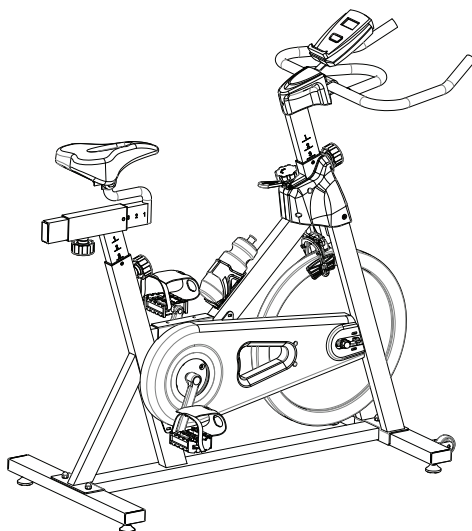




30'

BRAVO ***HS-045IC***

Cyklotrenažér **CZ**

Indoor cycling **DE**

Spinning bike **EN**

Bicicleta de spinning **ES**

Vélo de spinning **FR**

Cyclette da spinning **IT**

Spinningfiets **NL**

Rower spinningowy **PL**

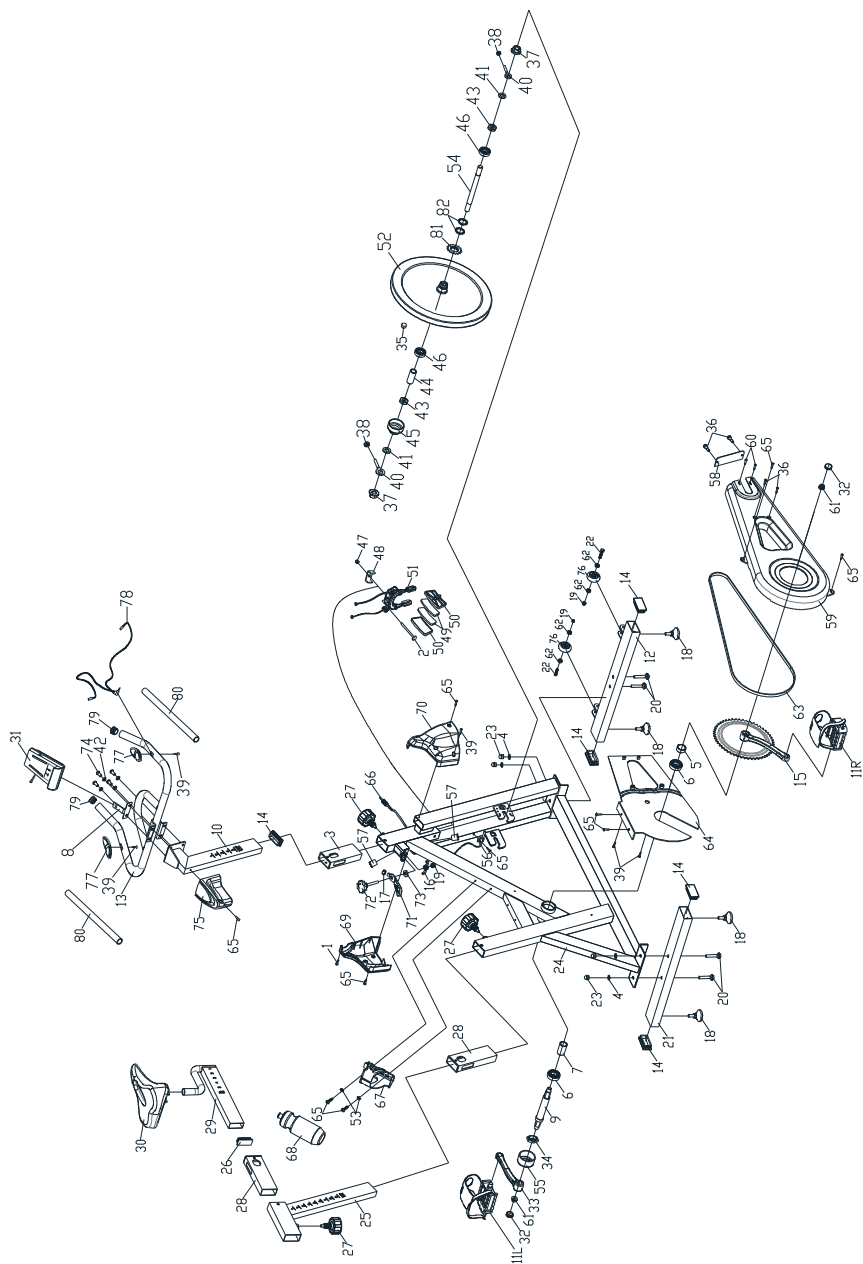
Cyklotrenažér **SK**

Спінінговий велосипед **UA**



Scan me
www.hop-sport.com

	ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / EXPLODED VIEW / VISTA EXPLOSIONADA / SCHÉMA DÉMONTÉ / VISTA ESPLOSA / EXPLOSIEAANZICHT / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН	1
	NÁVOD K POUŽITÍ.	3
	BEDIENUNGSANLEITUNG	16
	INSTRUCTION	29
	MANUAL DE INSTRUCCIONES	42
	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	55
	MANUALE DI ISTRUZIONI.	68
	GEBRUIKSAANWIJZING.	81
	INSTRUKCJA OBSŁUGI	94
	NÁVOD NA POUŽITIE	107
	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	120





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

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

Seznam dílů

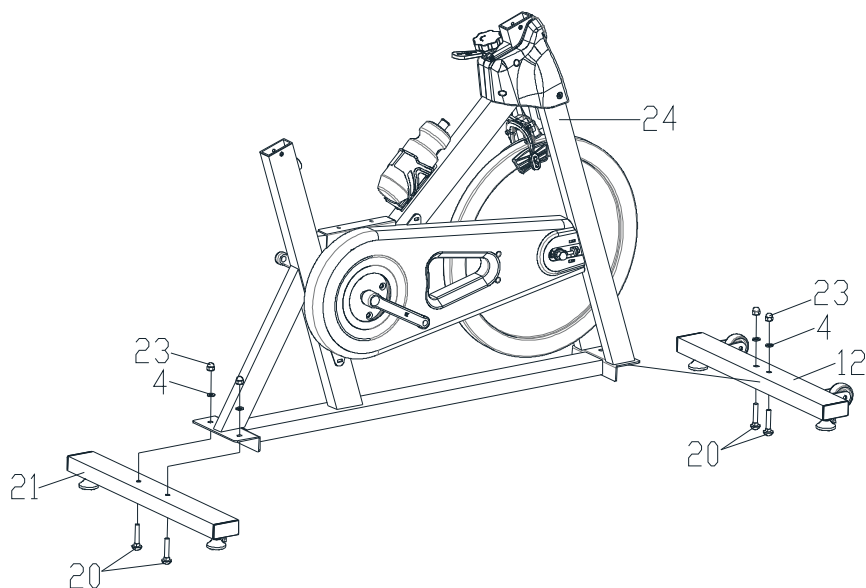
Č.	Popis	Ks.
4	Plochá podložka	4
8	Držák počítače	1
10	Sloupec řídítek	1
11 L/R	Pedal	1/1
12	Přední stabilizátor	1
13	Držák řídítek	1
20	Šroub M8 × 42	4
21	Přední stabilizátor	1
23	Matice M8	4
24	Hlavní rám	1
25	Sloupec sedla	1
27	Knoflík regulace opory	3
29	Podstavec sedla	1
30	Sedlo	1
31	Počítač	1
42	Podložka M8	4
66	Kabel senzoru	1
71	Nouzová brzda	1
72	Knoflík pro nastavení odporu	1
74	Šroub M8 × 15	2
78	Kabel senzoru pulzu	1



Montážní návod

1/4

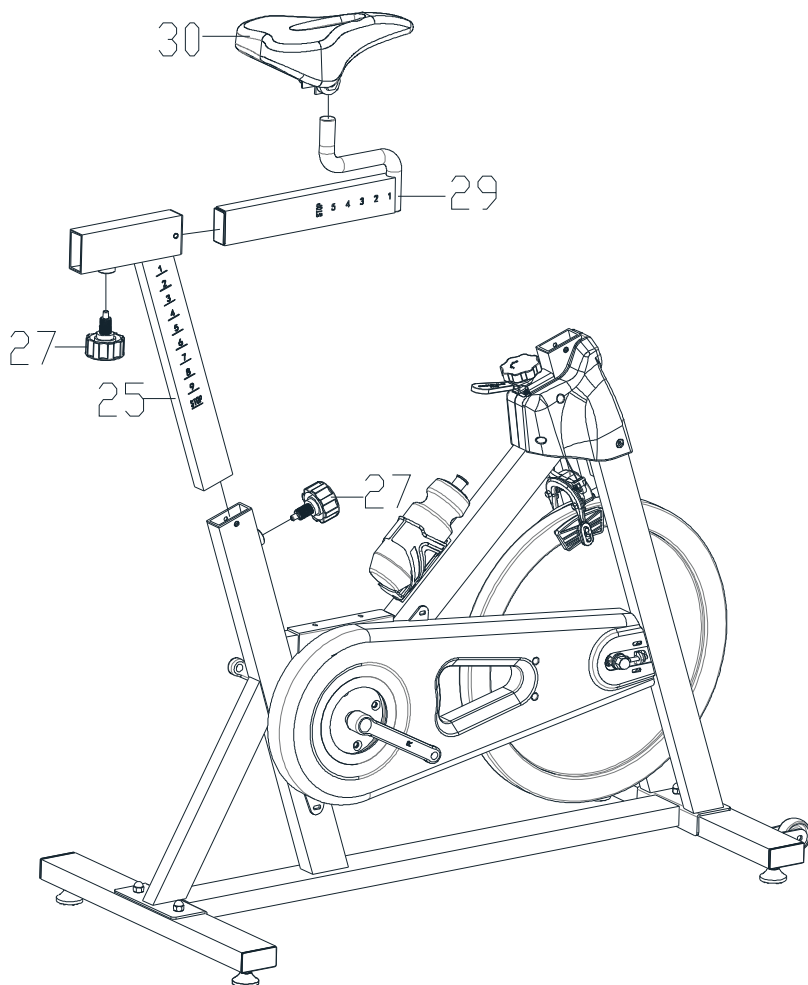
1. Připevněte přední stabilizátor (12) k hlavnímu rámu (24) pomocí dvou sad plochých podložek M8 (4), matic M8 (23) a šroubu M8 × 22 (20).
2. Připevněte zadní stabilizátor (21) k hlavnímu rámu (24) pomocí dvou sad plochých podložek M8 (4), matic M8 (23) a šroubu M8 × 22 (20).





2/4

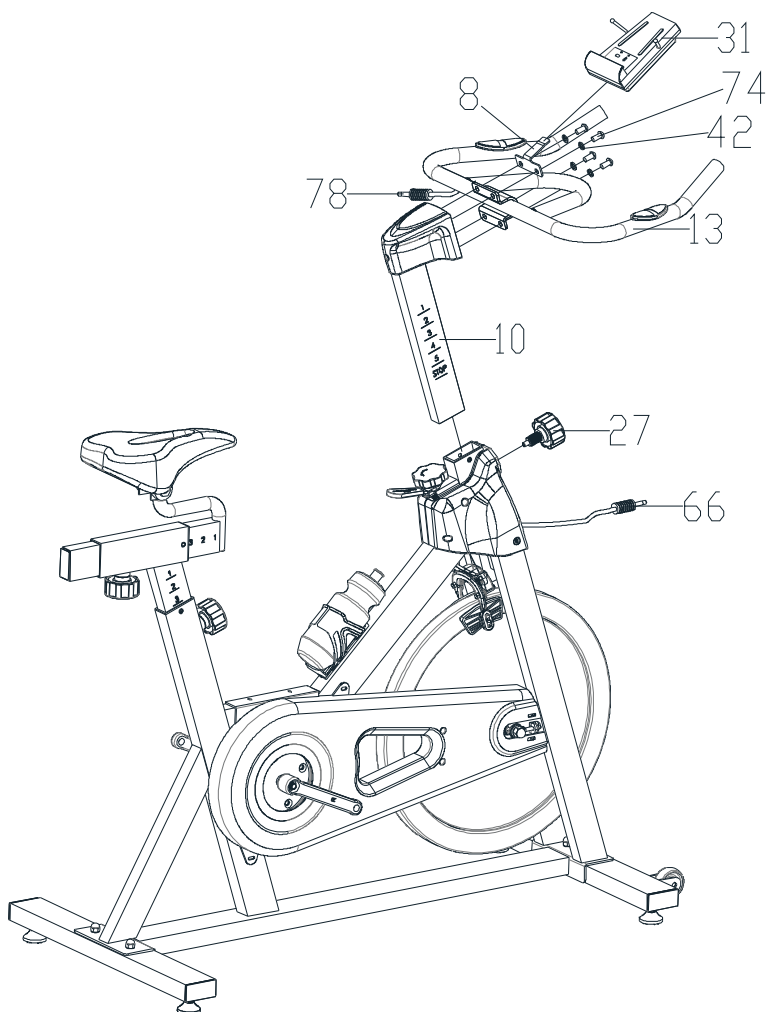
1. Připevněte sloupek sedadla (25) k hlavnímu rámu (24). Uvolněte nastavovací knoflík (27), poté vyberte požadovanou výšku a znovu ho utáhněte.
2. Vložte kolejnici pro nastavení sedadla (29) do sloupku sedadla (25) a zajistěte ji knoflíkem (27).
3. Připevněte sedadlo (30) k podpěře pomocí matic ve spodní části sedadla.





3/4

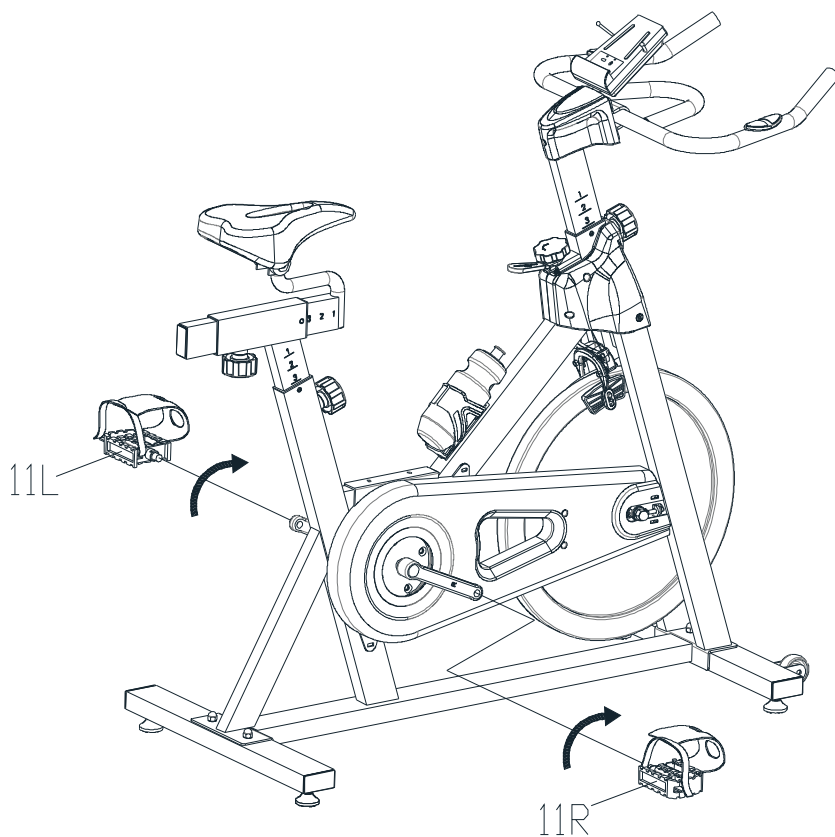
1. Zasuňte sloupek volantu (10) do trubky podpěry volantu na hlavním rámu (24). Uvolněte knoflík (27), poté vyberte požadovanou výšku a znovu ho utáhněte.
2. Připevněte rukojeť volantu (13) a držák počítače (8) ke sloupku volantu (10) pomocí čtyř sad šroubů N8 × 15 (74) a gumové podložky M8 (42).
3. Připojte počítač (31) k držáku počítače (8) a spojte kabely (78) a (66).





4/4

1. Připojte pedály (11 L/R) k příslušným ramenům kliky. Pravá klika je na pravé straně rotopedu, když na něm sedíte. Pravý pedál by měl být otočen ve směru hodinových ručiček a levý pedál proti směru hodinových ručiček.





Nastavení volantu

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



Vyrovnávání

Upravte polohu zařízení pomocí vyrovnávacích nožiček.



Vertikální a horizontální nastavení sedadla

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

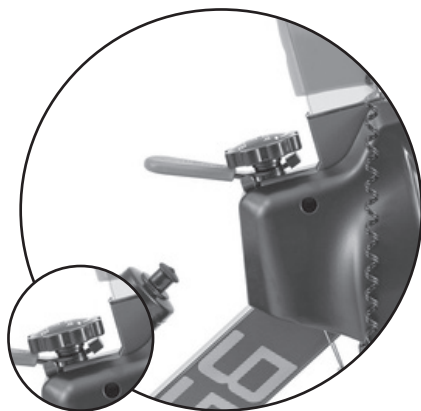
Chcete-li nastavit vodorovnou polohu sedadla, odšroubujte knoflík na rukojeti sedadla, sedadlo nastavte do správné polohy a otočný knoflík utáhněte.





Nastavení odporu

Chcete-li zvýšit odpor (šlapání vyžaduje větší sílu), otočte knoflíkem odporu (72) ve směru hodinových ručiček. Chcete-li snížit odpor (šlapání vyžaduje menší sílu), otočte knoflíkem odporu (72) proti směru hodinových ručiček.



Funkce nouzové brzdy

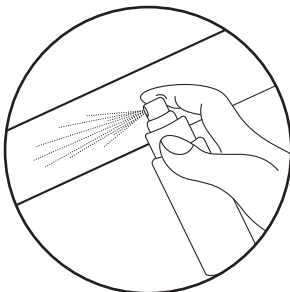
Otočný knoflík řízení brzd a zátěže je možné použít jako nouzovou brzdou. Pokud chcete, aby se zátěžové kolo zastavilo, musíte silně zatlačit nouzovou brzdou (71).



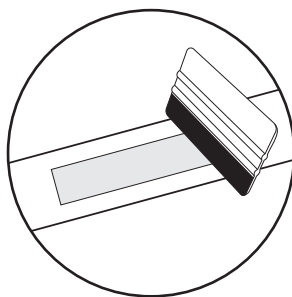
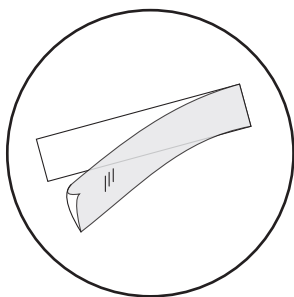


Přilepení nálepky*

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



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



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

*týká se produktů s nálepkami v sadě



1. Displej



2. Označení na displeji

Poznámka: Po 4 minutách nečinnosti počítáč automaticky vypne displej. Hodnoty funkcí zůstanou uloženy.

SCAN	Pořadí zobrazování funkcí: TMR → SPD → DST → CAL → PULSE. V režimu SCAN stiskněte tlačítko MODE pro výběr funkce.
SPD (SPEED)	Zobrazuje aktuální rychlost uživatele během tréninku. Rozsah 00,0–999,9 km/h.
TMR (TIME)	Zobrazuje čas tréninku. Rozsah 00:00–99:00 min:s.
DST (DISTANCE)	Počítá celkovou ujetou vzdálenost. Rozsah 00,0–999,9 km.
CAL (CALORIES)	Zobrazuje množství spálených kalorií během tréninku. Rozsah 0,0–999,9 kcal. Pozor! Měření spálených kalorií je pouze orientační.

3. Baterie

Počítáč vyžaduje dvě baterie typu AA (nejsou součástí balení). Sejměte zadní kryt počítáče, vložte baterie podle polarit a kryt zavřete.

4. Kompatibilita s hrudním pásem

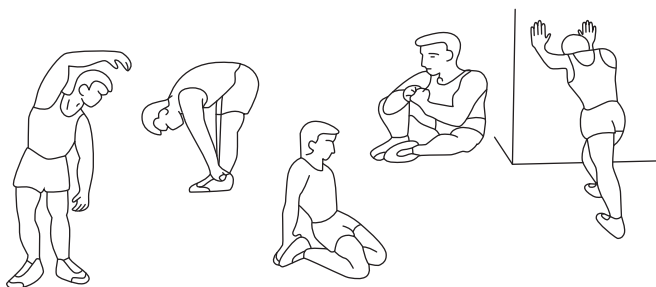
Počítáč je kompatibilní s hrudním pásem HS-P095PR (prodává se samostatně), který umožňuje sledování srdečního tepu během cvičení. Pro využití funkce měření tepové frekvence si nasadte pás na hrudník, zapněte jej a připojte k sportovní aplikaci v chytrém telefonu pomocí technologie Bluetooth.



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

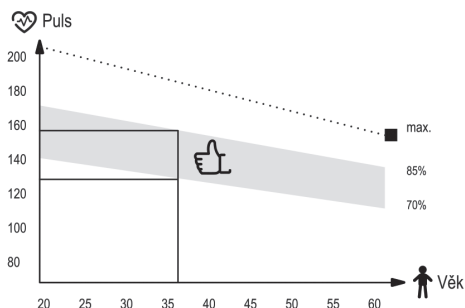
1. Rozcvička

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 srdečního rytmus odpovídající vašemu věku, jak je to znázorněno na grafu. Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut.



3. Relaxační fáze

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



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

CZ Řešení problémů



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



Záruční podmínky

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

CZ Ochrana životního prostředí



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



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



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



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



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

1. Die volle Sicherheit und Wirksamkeit bei Gebrauch kann erreicht werden, wenn das Gerät gemäß den Anweisungen zusammengebaut und verwendet wird. Denken Sie daran, die Benutzer des Geräts über alle Einschränkungen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen zu informieren. Wir sind nicht verantwortlich für Probleme oder Verletzungen, die durch einen Verstoß gegen die in diesem Handbuch festgelegten Regeln verursacht werden.
2. Das Produkt darf nur für seine Bestimmung verwendet werden.
3. Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch durch Erwachsene bestimmt. Lassen Sie das Gerät nicht an einem für Kinder zugänglichen Ort. Während des Trainings sollten Minderjährige unter Aufsicht von Erwachsenen sein.
4. Das Gerät sollte an einem trockenen und warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung gelagert werden.
5. Vermeiden Sie, dass der Computer mit Wasser in Kontakt kommt, da dies Beschädigungen oder einen Kurzschluss verursachen kann.
6. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
7. Jeweils eine Person kann das Gerät benutzen.
8. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, stabile, saubere und freie Oberfläche.
9. Es wird empfohlen, einen Teppich, eine Matte oder eine andere Unterlage zu verwenden, um den Boden unter dem Gerät zu schützen.
10. Legen Sie im Montagebereich eine geeignete Unterlage (z. B. eine Gummimatte, eine Holzunterlage usw.) unter das Gerät, um Verschmutzungen zu vermeiden.
11. Bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät vollständig und alle Teile vorhanden sind.
12. Wenn Sie gesundheitliche Probleme / chronische Krankheiten haben oder zum ersten Mal mit dieser Art von Gerät trainieren, konsultieren Sie vor dem Training einen Arzt oder Spezialisten. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
13. Wärmen Sie sich auf, bevor Sie das Gerät benutzen.
14. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab. Bevor Sie das Trainingsprogramm fortsetzen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.
15. Tragen Sie keine langen, losen Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten.
16. Denken Sie daran, die an den Pedalen befestigten Riemen festzuzschnallen.
17. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, unterbrechen Sie das Training. Benutzen Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
18. Nehmen Sie nur die beschriebenen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Die Kontaktdaten finden Sie später im Handbuch).
19. Der für den sicheren Betrieb des Geräts erforderliche Mindestfreiraum beträgt mindestens zwei Meter.
20. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 120 kg.
21. Das Gerät wurde gemäß der Norm EN ISO 20957-10:2018-03 hergestellt in der Klasse H. C.

Stückliste

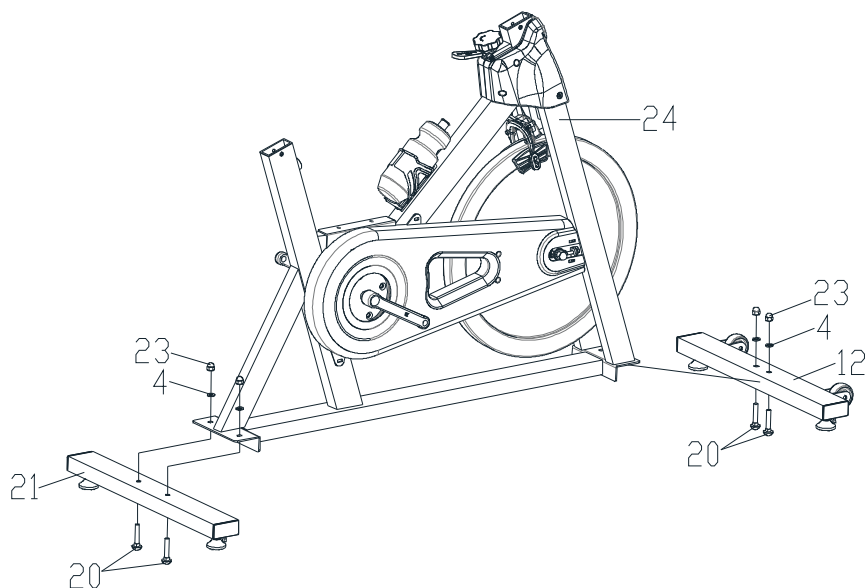
Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
4	Flache Unterlegscheibe	4
8	Computer-Halter	1
10	Lenksäule	1
11 L/R	Pedal	1/1
12	Frontstabilisator	1
13	Lenkhebel	1
20	Schlossschraube M8 × 42	4
21	Frontstabilisator	1
23	Mutter M8	4
24	Hauptrahmen	1
25	Sattelstütze	1
27	Drehknopf	3
29	Sattelstütze	1
30	Sattel	1
31	Computer	1
42	Unterlegscheibe M8	4
66	Sensorkabel	1
71	Notbremse	1
72	Widerstandseinstellknopf	1
74	Schraube M8 × 15	2
78	Impulsdraht	1



Montageanleitung

1/4

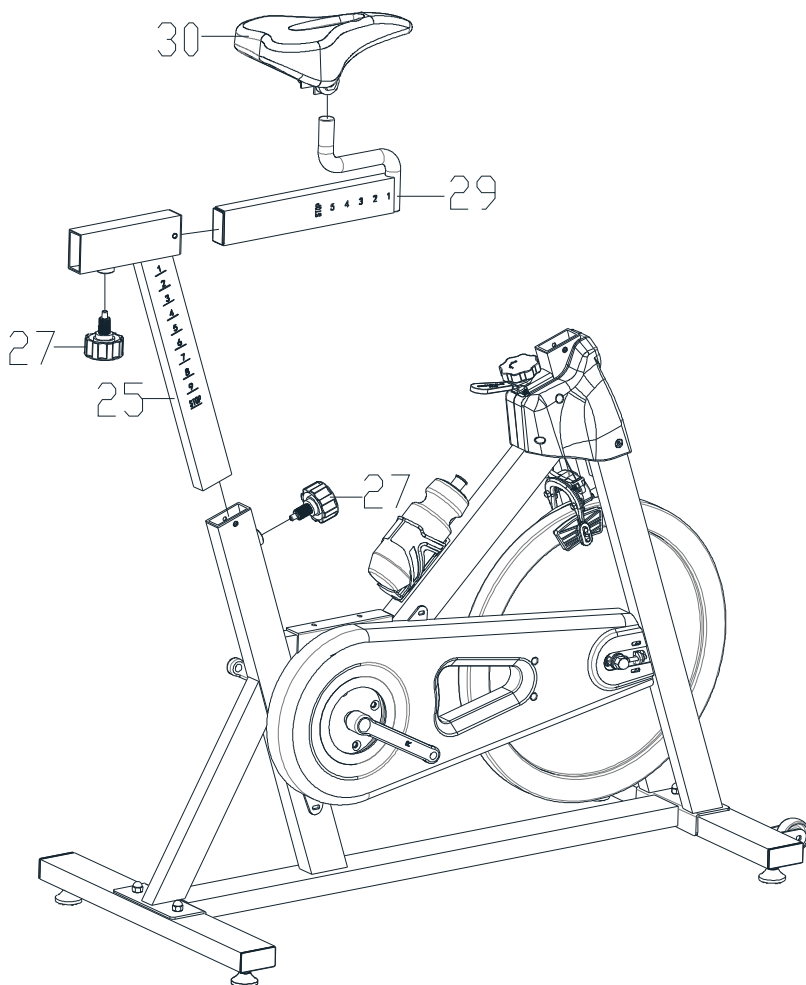
1. Befestigen Sie den Frontstabilisator (12) mit der flachen Unterlegscheibe (4), einer Mutter (23) und einer Schlossschraube (20) am Hauptrahmen (24).
2. Befestigen Sie den Frontstabilisator (21) mit der flachen Unterlegscheibe (4), einer Mutter (23) und einer Schlossschraube (20) am Hauptrahmen (24).





2/4

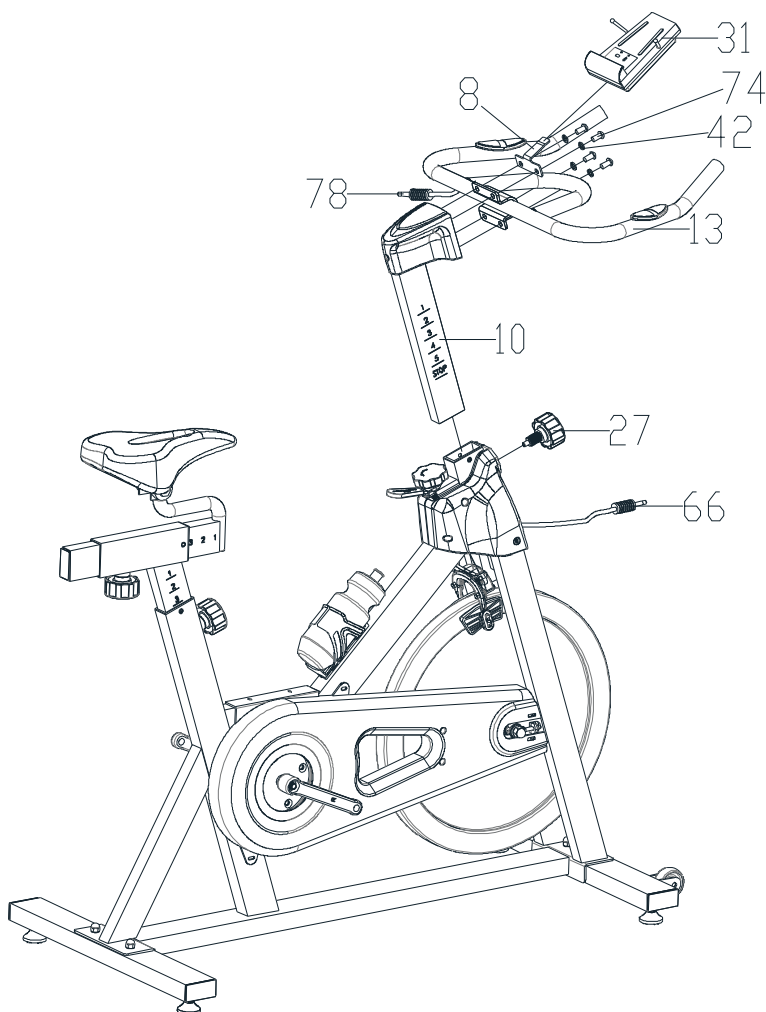
1. Befestigen Sie die Sattelstütze (25) am Hauptrahmen (24). Lösen Sie den Drehknopf (27), wählen Sie die gewünschte Höhe und ziehen Sie sie wieder fest.
2. Setzen Sie die Sattelstütze (29) in den Sattelstütze (25) ein und verriegeln Sie sie mit dem Drehknopf (27).
3. Befestigen Sie den Sattel (30) mit den Muttern an der Unterseite des Sitzes an der Sattelstütze.





3/4

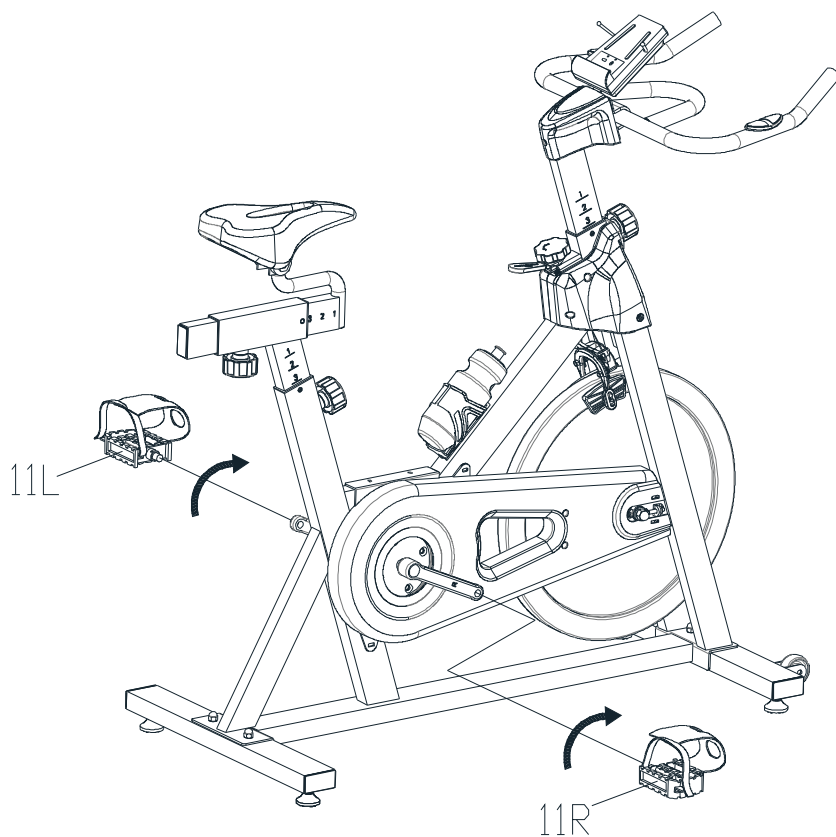
1. Setzen Sie die Lenksäule (10) in das Lenkerpfostenrohr am Hauptrahmen (24) ein. Lösen Sie den Drehknopf (27), wählen Sie die gewünschte Höhe und ziehen Sie ihn wieder fest.
2. Befestigen Sie den Lenkerhebel (13) und den Computerhalterung (8) mit den N8 × 15-Schrauben (74) und einer Unterlegscheibe (42) an der Lenksäule (10).
3. Befestigen Sie den Computer (31) an der Computerhalterung (8) und schließen Sie die Kabel (78) und (66) aneinander an.





4/4

1. Befestigen Sie die Pedale (11 L/R) an den entsprechenden Kurbelarmen. Die rechte Kurbel befindet sich auf der rechten Seite des Fahrrads, wenn Sie darauf sitzen. Beachten Sie, dass das rechte Pedal im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn gedreht werden sollte.





Lenkereinstellung

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



Nivellierung

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



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.

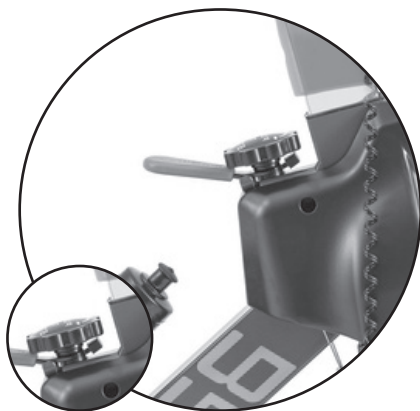
Um den Sattel waagrecht auszurichten, drehen Sie die Feststellschraube am Sattel los, schieben Sie den Sattel in die gewünschte Position und drehen Sie die Feststellschraube anschließend wieder fest.





Widerstandseinstellung

Um den Widerstand zu erhöhen (mehr Tretkraft), drehen Sie den Widerstandseinstellknopf (72) im Uhrzeigersinn. Drehen Sie den Widerstandseinstellknopf (72) gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern (das Pedal erfordert weniger Kraftaufwand).



Notbremsfunktion

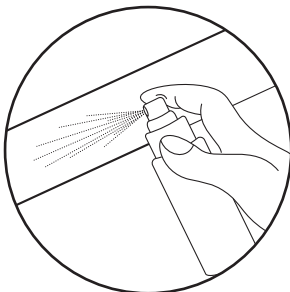
Die Notbremse und der Widerstandseinstellknopf können als Notbremse verwendet werden. Wenn das Schwungrad anhalten soll, müssen Sie die Notbremse (71) fest drücken.



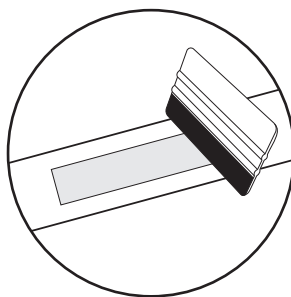
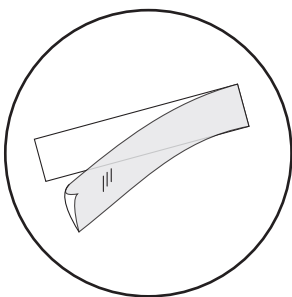


Anbringung des Aufklebers*

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



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



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

* gilt für Produkte mit Aufklebern im Set



1. Anzeigensicht



2. Anzeigen auf dem Display

Hinweis: Nach 4 Minuten Inaktivität schaltet sich das Display automatisch aus. Funktionswerte bleiben gespeichert.

SCAN	Reihenfolge der Funktionsanzeige: TMR → SPD → DST → CAL → PULSE. Drücken Sie im SCAN-Modus die MODE-Taste, um eine Funktion auszuwählen.
SPD (SPEED)	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit des Benutzers während des Trainings an. Bereich 00,0–999,9 km/h.
TMR (TIME)	Zeigt die Trainingszeit an. Bereich 00:00–99:00 min:s.
DST (DISTANCE)	Zählt die insgesamt zurückgelegte Strecke. Bereich 00,0–999,9 km.
CAL (CALORIES)	Zeigt die während des Trainings verbrannten Kalorien an. Bereich 0,0–999,9 kcal. Achtung! Die Kalorienmessung ist nur ein Richtwert.

3. Batterien

Der Computer benötigt zwei AA-Batterien (nicht im Lieferumfang enthalten).

Entfernen Sie die Abdeckung auf der Rückseite, setzen Sie die Batterien entsprechend der Polarität ein und schließen Sie die Abdeckung.

4. Kompatibilität mit dem Brustgurt

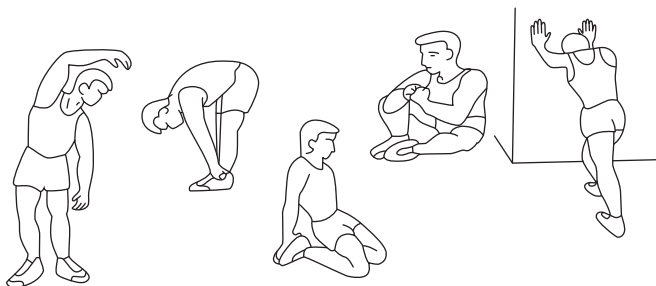
Der Computer ist mit dem Brustgurt HS-P095PR (separat erhältlich) kompatibel und ermöglicht die Überwachung der Herzfrequenz während des Trainings.

Um die Herzfrequenzmessung zu nutzen, legen Sie den Gurt um die Brust, schalten Sie ihn ein und verbinden Sie ihn über Bluetooth mit der Sport-App auf Ihrem Smartphone.

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.

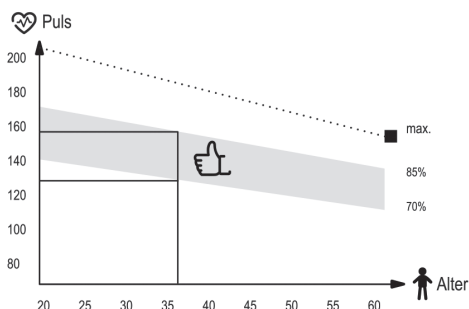
1. Aufwärm-phase

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.
Das Gerät wackelt.	Drehene Sie die Endkappe am hinteren Fußrohr, um das Gerät auszurichten.



Gewährleistungsbedingungen

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

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

Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Deutschland

- via E-Mail

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

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

DE Umweltschutz



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



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



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



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



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

1. Full safety and effectiveness of use can be achieved by following the instructions for assembly and use of the equipment. Please, remember to inform all potential users of the equipment about restrictions and precautions. We don't take any responsibility for injuries of any kind caused by improper use of our equipment.
2. The equipment must be used only in accordance to the intended use.
3. Our products are designed for adult users and intended for home use only. Don't leave the equipment unattended if there are children nearby. Underage kids should only use the equipment under adult supervision.
4. The device should be stored in a dry and warm place away from direct sunlight.
5. Avoid contact of the electric devices with water as it may cause damage or short circuit.
6. Our equipment is not suitable for rehabilitation purposes.
7. The equipment should be used by only one person at a time.
8. Place your device on the horizontal and even surface. Make sure the location you choose is stable, clean and free of other items.
9. It is recommended to use carpet, mat or other pad under the device to protect the floor.
10. Put the proper base (e.g. rubber mat, wooden base etc.) under the device in assembly area to avoid mess.
11. Before training, check that the equipment is complete and that all parts are in the right places.
12. If you have any medical conditions or chronic illnesses, or if you are using this type of equipment for the first time, we recommend consulting a doctor or specialist. Incorrect or excessive training can damage your health.
13. Warm-up before using the device.
14. If you experience pain, an irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or nausea while using the device, stop training immediately. Seek medical advice before continuing using the device.
15. Avoid wearing long, loose clothing while using the device, as it can get caught in the moving elements of the equipment.
16. Remember to fasten the straps on the pedals.
17. Use the device only when it's well-functioning. If you find faulty components or hear disturbing sound from the device during use, stop exercising. Do not use the device until the problem is resolved.
18. Do not make any adjustments or modifications to the device other than those described in these instructions. In case of any problems please contact the service provider (contact details are provided below).
19. The minimum space required for safe use of the device is no less than two meters.
20. The maximum permissible user weight is 120 kg.
21. The device was made in accordance with the EN ISO 20957-10:2018-03 standard in H. C. class.

List of parts

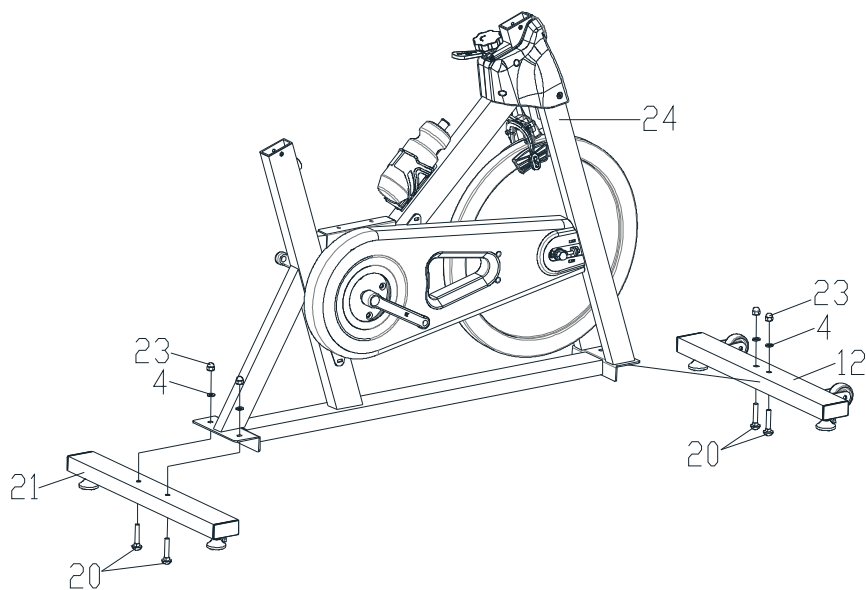
No.	Description	Pcs.
4	Flat washer	4
8	Computer holder	1
10	Handlebar post	1
11 L/R	Pedal	1/1
12	Front stabilizer	1
13	Handlebar	1
20	Carriage bolt M8 × 42	4
21	Rear stabilizer	1
23	Domed nut M8	4
24	Main frame	1
25	Vertical seat post	1
27	Adjustment knob	3
29	Seat post	1
30	Seat	1
31	Computer	1
42	Washer M8	4
66	Sensing wire	1
71	Emergency brake	1
72	Resistance adjustment knob	1
74	Bolt M8 × 15	2
78	Pulse wire	1



Assembly instruction

1/4

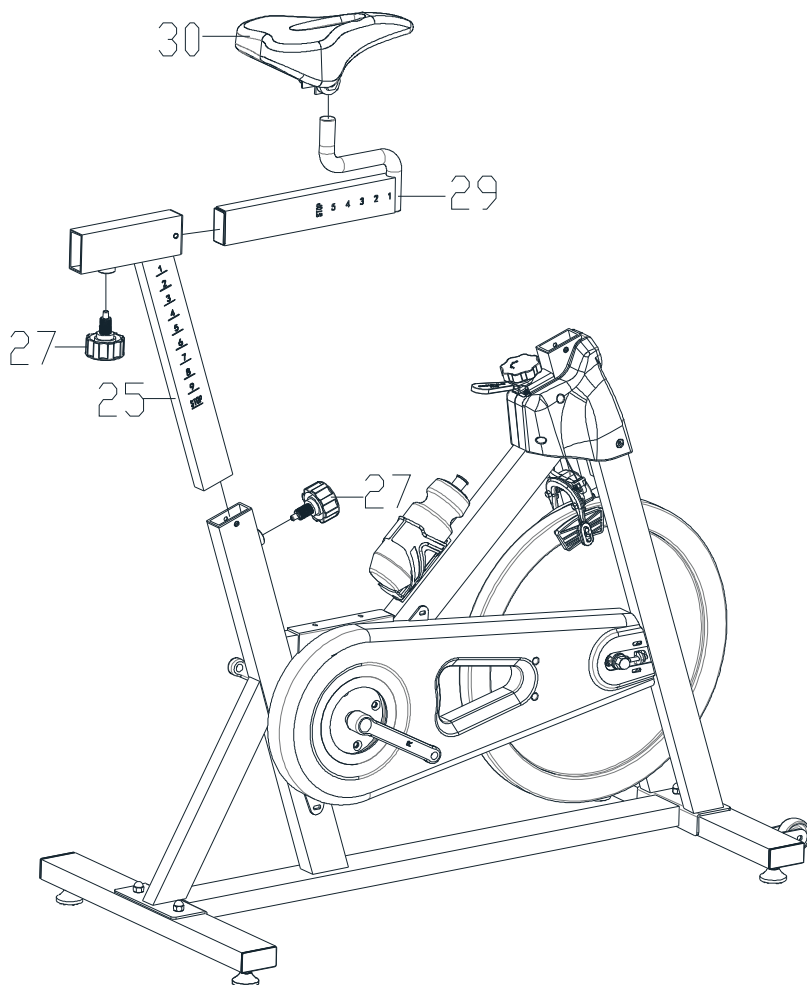
1. Attach the front tabilizer (12) to the main frame (24) with two sets of M8 flat washers (4) an M8 dome nut (23) and an M8×22 screw (20).
2. Attach the rear stabilizer (21) to the main frame (24) with two sets of M8 flat washers (4) an M8 dome nut (23) and an M8×22 screw (20).





2/4

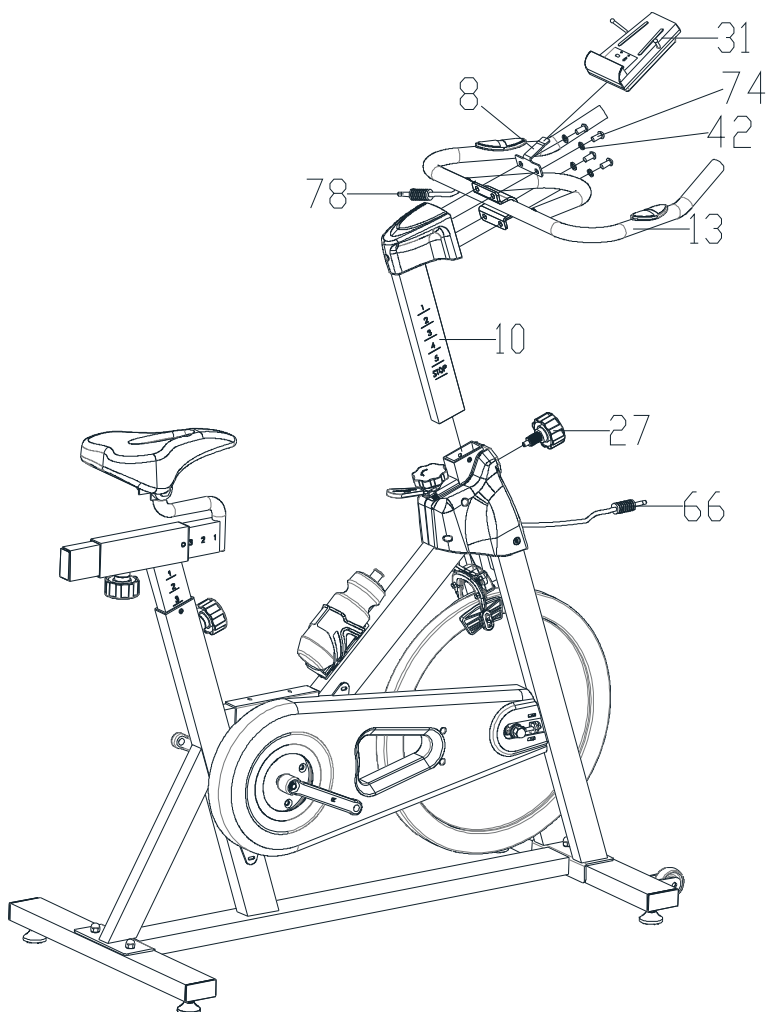
1. Attach the saddle column (25) to the main frame (24). Loosen the adjustment knob (27) then select the desired height and tighten it again.
2. Insert the saddle adjustment guide (29) into the saddle column (25) and lock it with the knob (27).
3. Attach the saddle (30) to the saddle bracket with the nuts at the bottom of the seat.





3/4

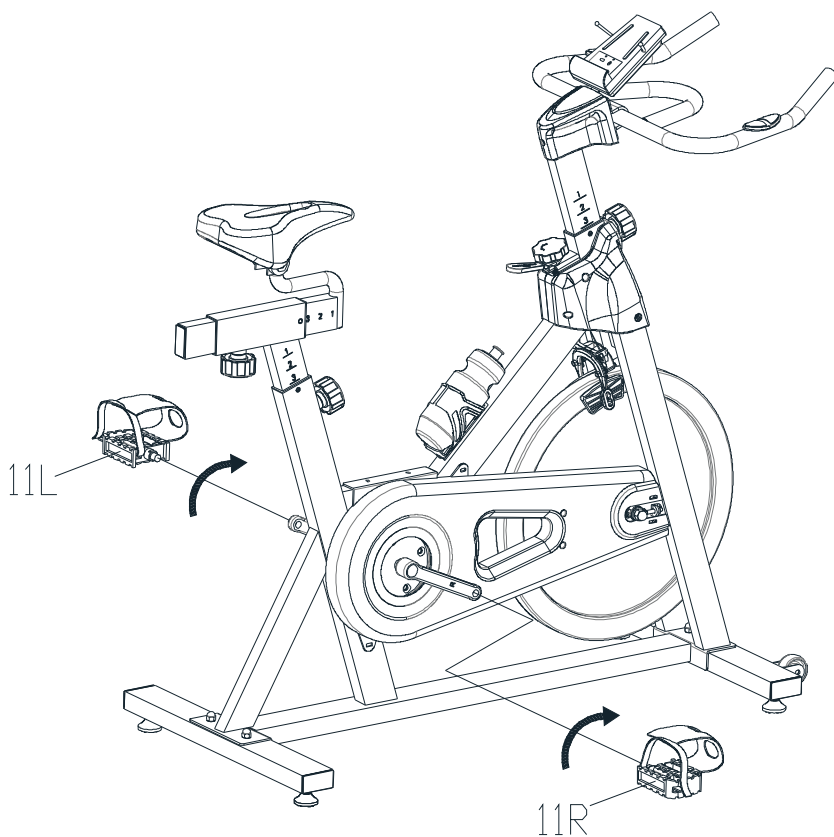
1. Insert the handlebar column (10) into the handlebar bracket on the main frame (24). Loosen the knob (27) then select the desired height and tighten it again.
2. Attach the handlebar grip (13) and computer holder (8) to the handlebar column (10) with four sets of N8 × 15 screws (74) and an M8 rubber washer (42).
3. Attach the computer (31) to the computer bracket (8) and connect the cables: (78) and (66).





4/4

1. Attach the pedals (11 L/R) to the appropriate crank arms. The right crank arm is on the right side of the bike when you are sitting on it. Note that the right pedal should be turned clockwise and the left pedal counterclockwise.





Handlebar adjustment

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



Leveling

Adjust the device setting with leveling feet.



Vertical and horizontal saddle adjustment

To change the position of saddle, unscrew the knob placed on the column, set the saddle in proper position and tighten the knob.

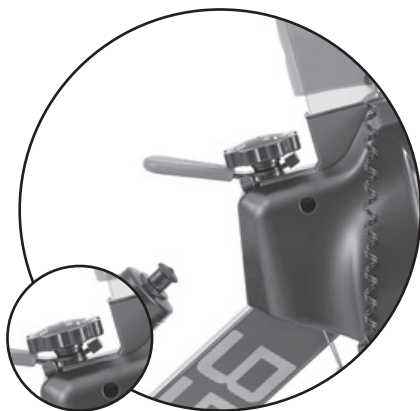
To set the saddle horizontally, unscrew the knob placed on the saddle handle, set the saddle in proper position and tighten the knob.





Resistance setting

To increase the resistance (more pedaling force), turn the resistance adjustment knob (72) clockwise. To reduce the resistance (less pedaling force), turn the resistance adjustment knob (72) counterclockwise.



Emergency brake function

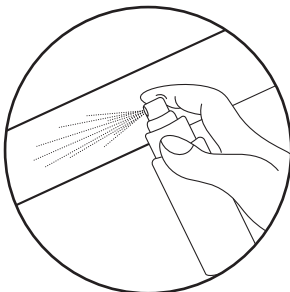
Emergency brake function: The emergency brake knob and resistance adjustment knob can be used as an emergency brake. When you want the flywheel to stop, you need to press down the emergency brake (71) firmly.



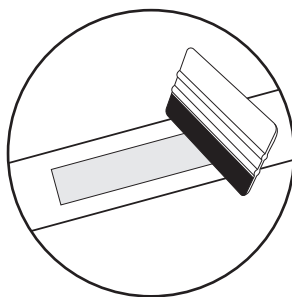
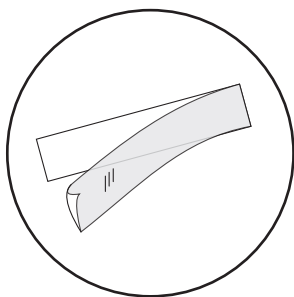


Applying a sticker*

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



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



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

*applies to products with stickers in the set



1. Display view



2. Display indicators

Note: After 4 minutes of inactivity, the display turns off automatically. Function values are saved.

SCAN	Function display order: TMR → SPD → DST → CAL → PULSE. In SCAN mode, press the MODE button to select a function.
SPD (SPEED)	Displays the user's current speed during training. Range 00.0–999.9 km/h.
TMR (TIME)	Displays training time. Range 00:00–99:00 min:s.
DST (DISTANCE)	Counts the total distance traveled. Range 00.0–999.9 km.
CAL (CALORIES)	Displays calories burned during training. Range 0.0–999.9 kcal. Note: This is an estimated value.

3. Batteries

The computer requires two AA batteries (not included).

Remove the back cover, insert the batteries according to polarity, and close the battery cover.

4. Compatibility with Heart Rate Belt

The computer is compatible with the HS-P095PR heart rate belt (sold separately), allowing heart rate monitoring during exercise.

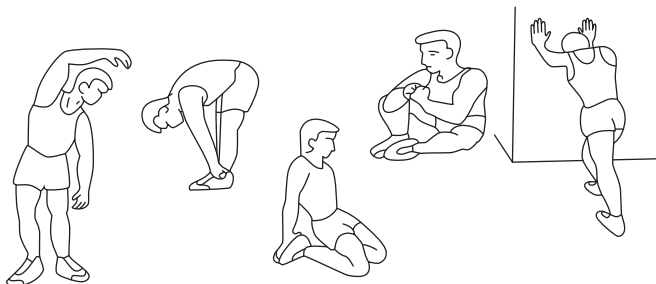
To use the heart rate measurement function, wear the belt on your chest, turn it on, and connect it to a sports app on your smartphone via Bluetooth.



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

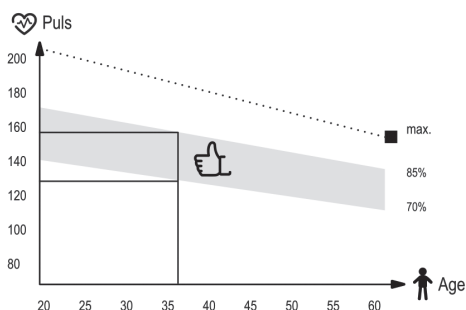
1. Warm-up

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



2. Training

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



3. Relaxation

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

EN Cleaning and maintenance



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

EN Troubleshooting



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



Warranty conditions

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

EN Environmental protection



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



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



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



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



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

1. La seguridad y eficacia de uso completas pueden lograrse siguiendo las instrucciones de montaje y uso del equipo. Recuerde informar a todos los posibles usuarios del equipo sobre las restricciones y precauciones. No nos hacemos responsables de ningún tipo de lesión causada por un uso inadecuado de nuestro equipo.
2. El equipo debe utilizarse únicamente de acuerdo con su uso previsto.
3. Nuestros productos están diseñados para usuarios adultos y destinados exclusivamente al uso doméstico. No deje el equipo sin supervisión si hay niños cerca. Los menores de edad deben usar el equipo únicamente bajo la supervisión de un adulto.
4. El dispositivo debe almacenarse en un lugar seco y cálido, alejado de la luz solar directa.
5. Evite el contacto de los dispositivos eléctricos con el agua, ya que esto puede provocar daños o un cortocircuito.
6. Nuestro equipo no es apto para fines de rehabilitación.
7. El equipo debe ser utilizado por una sola persona a la vez.
8. Coloque su dispositivo sobre una superficie horizontal y nivelada. Asegúrese de que el lugar elegido sea estable, limpio y esté libre de otros objetos.
9. Se recomienda colocar una alfombra, esterilla u otra base protectora debajo del dispositivo para proteger el suelo.
10. Coloque una base adecuada (por ejemplo, una alfombrilla de goma, base de madera, etc.) bajo el dispositivo en el área de montaje para evitar ensuciar.
11. Antes de entrenar, compruebe que el equipo esté completo y que todas las piezas estén en su lugar correcto.
12. Si padece alguna afección médica o enfermedad crónica, o si utiliza este tipo de equipo por primera vez, le recomendamos consultar a un médico o especialista. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud.
13. Realice un calentamiento antes de utilizar el dispositivo.
14. Si experimenta dolor, latidos irregulares del corazón, dificultad para respirar, mareos o náuseas durante el uso del dispositivo, interrumpa el entrenamiento de inmediato. Consulte a un médico antes de continuar con el uso del dispositivo.
15. Evite usar ropa larga o suelta durante el uso del dispositivo, ya que puede quedar atrapada en los elementos móviles del equipo.
16. Recuerde abrochar las correas de los pedales.
17. Utilice el dispositivo solo cuando funcione correctamente. Si detecta componentes defectuosos o escucha ruidos anómalos procedentes del dispositivo durante su uso, interrumpa el ejercicio. No utilice el dispositivo hasta que el problema haya sido resuelto.
18. No realice ningún ajuste o modificación al dispositivo que no esté descrito en estas instrucciones. En caso de problemas, póngase en contacto con el proveedor de servicio técnico (los datos de contacto se proporcionan más abajo).
19. El espacio mínimo requerido para un uso seguro del dispositivo es de al menos dos metros.
20. El peso máximo permitido del usuario es de 120 kg.
21. El dispositivo fue fabricado de acuerdo con la norma EN ISO 20957-10:2018-03 en la clase H. C.

Lista de piezas

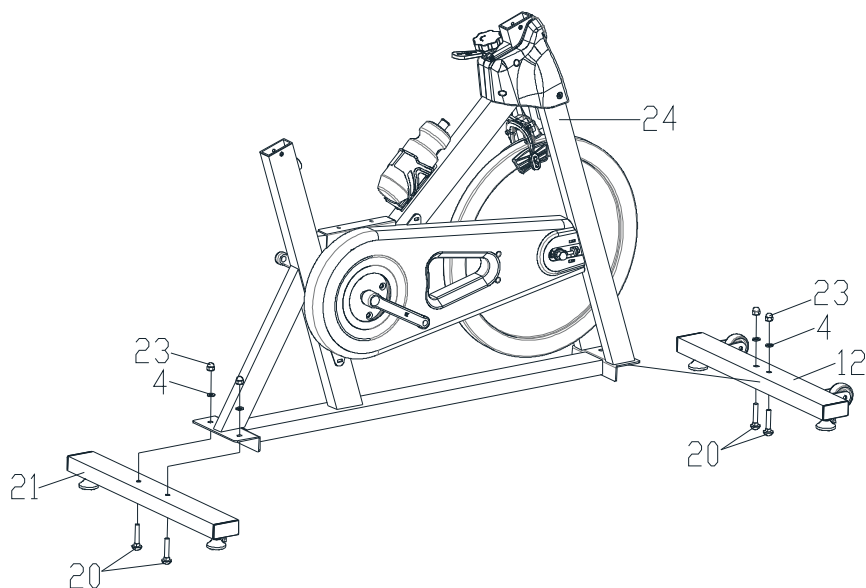
N.º	Descripción	Cant.
4	Arandela plana	4
8	Soporte del ordenador	1
10	Poste del manillar	1
11 L/R	Pedal	1/1
12	Estabilizador delantero	1
13	Manillar	1
20	Perno de carro M8 × 42	4
21	Estabilizador trasero	1
23	Tuerca abombada M8	4
24	Estructura principal	1
25	Poste vertical del asiento	1
27	Perilla de ajuste	3
29	Tubo del asiento	1
30	Asiento	1
31	Ordenador	1
42	Arandela M8	4
66	Cable del sensor	1
71	Freno de emergencia	1
72	Perilla de ajuste de resistencia	1
74	Perno M8 × 15	2
78	Cable de pulso	1



Esquema de montaje

1/4

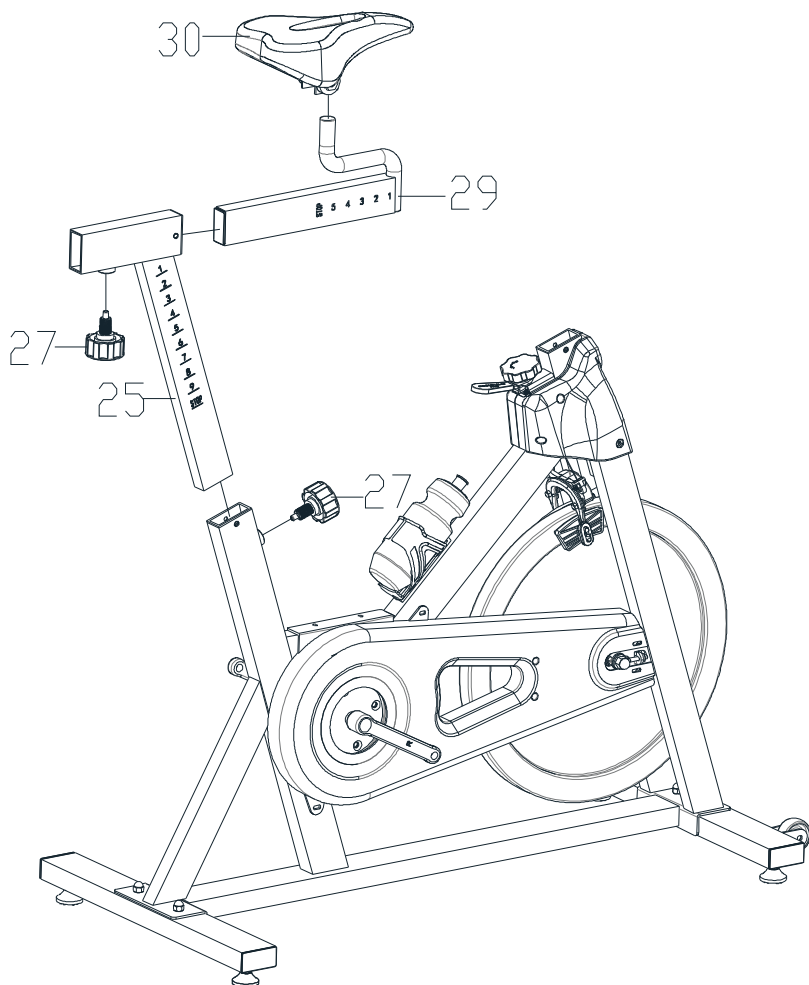
1. Fije el estabilizador delantero (12) a la estructura principal (24) con dos juegos de arandelas planas M8 (4), una tuerca abombada M8 (23) y un tornillo M8 × 22 (20).
2. Fije el estabilizador trasero (21) a la estructura principal (24) con dos juegos de arandelas planas M8 (4), una tuerca abombada M8 (23) y un tornillo M8 × 22 (20).





2/4

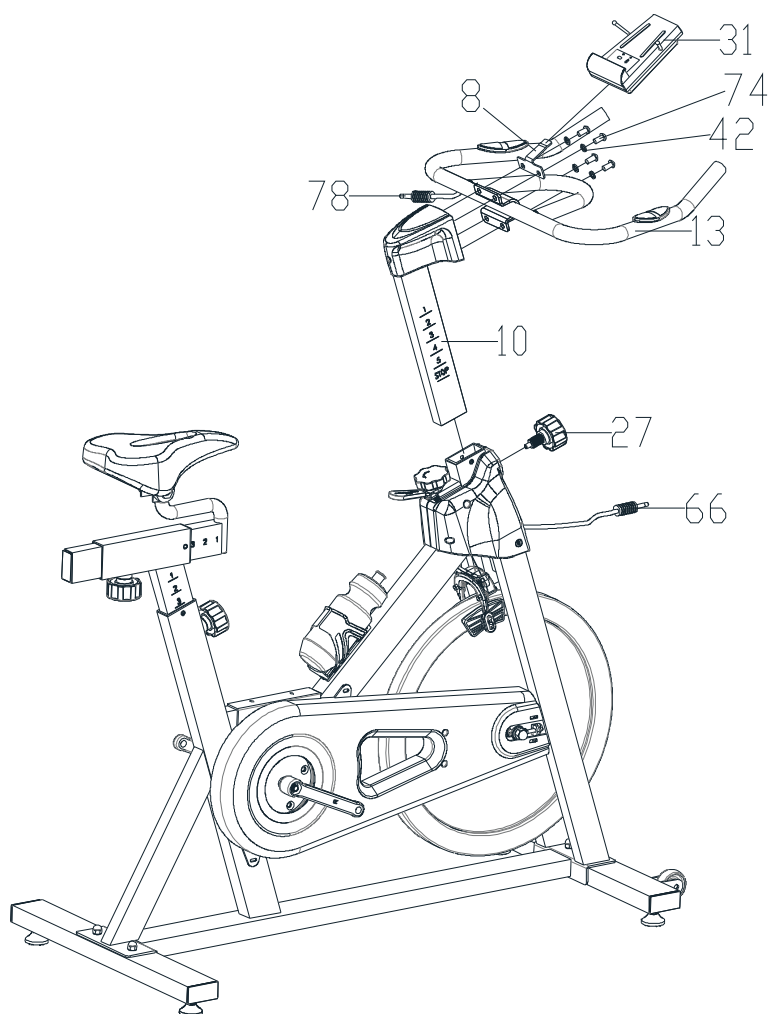
1. Fije la columna del sillín (25) a la estructura principal (24). Afloje la perilla de ajuste (27), seleccione la altura deseada y vuelva a apretarla.
2. Inserte la guía de ajuste del sillín (29) en la columna del sillín (25) y bloquéela con la perilla (27).
3. Fije el sillín (30) al soporte del sillín utilizando las tuercas situadas en la parte inferior del asiento.





3/4

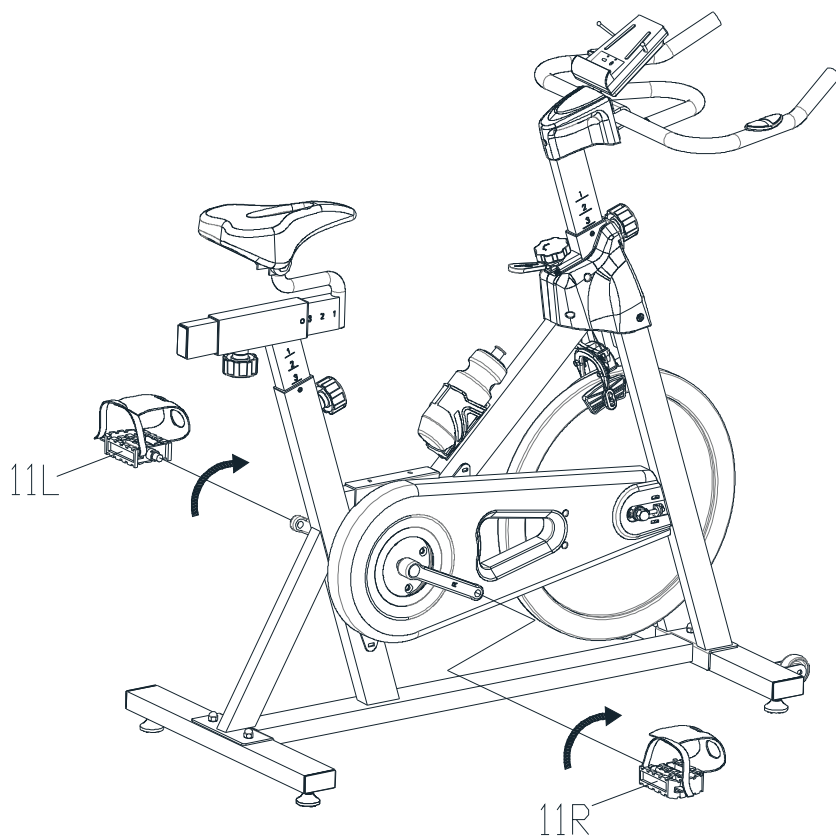
1. Inserte la columna del manillar (10) en el soporte del manillar de la estructura principal (24). Afloje la perilla (27), seleccione la altura deseada y vuelva a apretarla.
2. Fije la empuñadura del manillar (13) y el soporte del ordenador (8) a la columna del manillar (10) con cuatro juegos de tornillos N8 x 15 (74) y una arandela de goma M8 (42).
3. Fije el ordenador (31) al soporte del ordenador (8) y conecte los cables: (78) y (66).





4/4

1. Fije los pedales (11 L/R) a las bielas correspondientes. La biela derecha se encuentra en el lado derecho de la bicicleta cuando está sentado en ella. Tenga en cuenta que el pedal derecho debe enroscarse en sentido horario y el pedal izquierdo en sentido antihorario.





Ajuste del manillar

Para ajustar el manillar, afloje la perilla, coloque el manillar en la posición adecuada y vuelva a apretarla. Asegúrese de que el manillar esté instalado correctamente y no tenga movimiento.



Nivelación

Ajuste la posición del aparato utilizando los pies niveladores.



Ajuste vertical y horizontal del sillín

Para cambiar la posición del sillín, desenrosque la perilla situada en la columna, coloque el sillín en la posición adecuada y apriete la perilla.

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

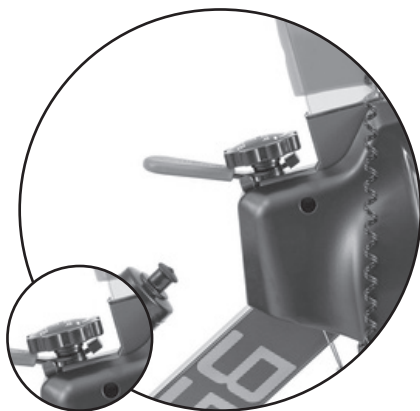




Ajuste de resistencia

Para aumentar la resistencia (mayor fuerza de pedaleo), gire la perilla de ajuste de resistencia (72) en sentido horario.

Para reducir la resistencia (menor fuerza de pedaleo), gire la perilla de ajuste de resistencia (72) en sentido antihorario.



Función de freno de emergencia

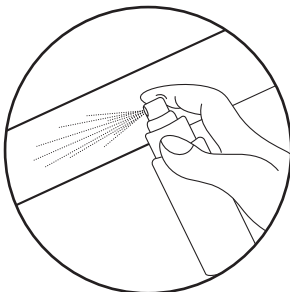
Función de freno de emergencia: la perilla del freno de emergencia y la perilla de ajuste de resistencia pueden utilizarse como freno de emergencia. Cuando desee detener el volante de inercia, debe presionar firmemente hacia abajo el freno de emergencia (71).



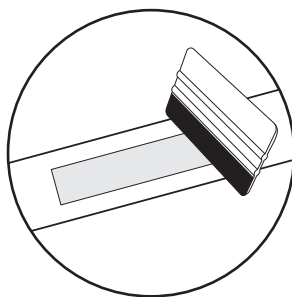
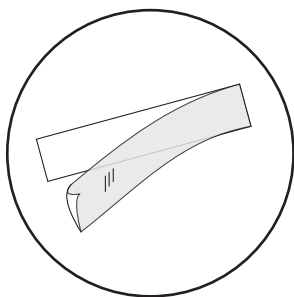


Aplicar una pegatina*

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



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



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

*se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto



1. Vista de la pantalla



2. Indicadores en la pantalla

Nota: Después de 4 minutos de inactividad, la pantalla se apaga automáticamente. Los valores permanecen guardados.

SCAN	Orden de visualización de funciones: TMR → SPD → DST → CAL → PULSE. En modo SCAN, presione el botón MODE para seleccionar una función.
SPD (SPEED)	Muestra la velocidad actual del usuario durante el entrenamiento. Rango 00,0–999,9 km/h.
TMR (TIME)	Muestra el tiempo de entrenamiento. Rango 00:00–99:00 min:s.
DST (DISTANCE)	Cuenta la distancia total recorrida. Rango 00,0–999,9 km.
CAL (CALORIES)	Muestra las calorías quemadas durante el entrenamiento. Rango 0,0–999,9 kcal. ¡Atención! La medición es solo estimativa.

3. Pilas

El ordenador necesita dos pilas tipo AA (no incluidas). Retire la tapa trasera, inserte las pilas respetando la polaridad y cierre la tapa.

4. Compatibilidad con la banda de frecuencia cardíaca

El ordenador es compatible con la banda de frecuencia cardíaca HS-P095PR (se vende por separado), que permite monitorizar el pulso durante el ejercicio.

Para utilizar la función de medición de la frecuencia cardíaca, colóquese la banda en el pecho, enciéndala y conéctela a una aplicación deportiva en su smartphone mediante Bluetooth.

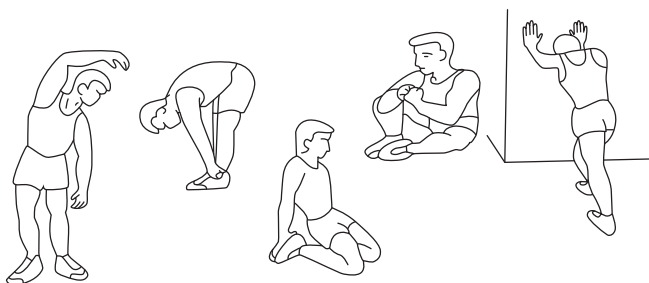


El uso regular del equipo aportará beneficios a su salud. Mejorará su condición física, bienestar y fortalecerá los músculos. Combinado con una dieta adecuada, puede contribuir a la pérdida de peso.

1. Calentamiento

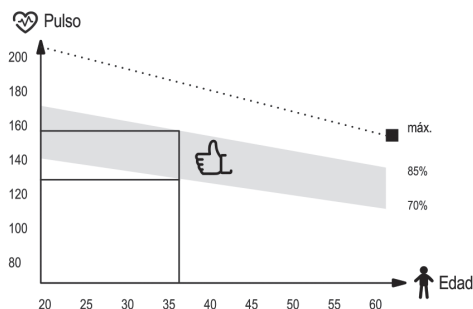
Esta fase de ejercicio ayuda a mejorar la circulación sanguínea en todo el cuerpo y a preparar los músculos para un mayor esfuerzo. También reduce el riesgo de contracturas o desgarros musculares.

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



2. Entrenamiento

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



3. Relajación

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

No se debe omitir esta fase de relajación.

ES Limpieza y mantenimiento



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

ES Solución de problemas



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



Condiciones de la garantía

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

ES Protección del medio ambiente



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



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



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



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



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

1. Une sécurité et une efficacité d'utilisation maximales peuvent être obtenues, à condition que l'équipement soit assemblé et utilisé conformément aux instructions. N'oubliez pas d'informer les utilisateurs de l'équipement de toutes les restrictions, avertissements et précautions. Nous ne sommes pas responsables des problèmes ou blessures causés par une procédure contraire aux règles énoncées dans ce manuel.
2. Le produit ne peut être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
3. L'appareil est destiné à un usage domestique uniquement, par des adultes. Ne laissez pas l'appareil dans un endroit accessible aux enfants. Pendant la formation, les mineurs doivent être sous la surveillance d'un adulte.
4. L'appareil doit être stocké dans un endroit sec et chaud à l'abri de la lumière directe du soleil.
5. Évitez de mettre votre ordinateur en contact avec de l'eau, car cela pourrait l'endommager ou créer un court-circuit.
6. L'équipement n'est pas adapté à des fins de réhabilitation.
7. Une personne peut utiliser l'équipement à la fois.
8. Placez l'équipement sur une surface horizontale, stable, plane, propre et libre.
9. Il est recommandé d'utiliser un tapis ou une autre base pour protéger le sol sous l'équipement.
10. Placez une base appropriée (par exemple un tapis en caoutchouc, une base en bois, etc.) sous l'appareil dans la zone de montage pour éviter les salissures.
11. Avant la formation, vérifiez que l'appareil est complet et que toutes les pièces sont en place.
12. Si vous souffrez de problèmes de santé / maladies chroniques, ou s'il s'agit de la première formation sur ce type d'équipement, avant de commencer la formation, consultez un médecin ou un spécialiste. Une formation incorrecte ou excessive peut provoquer des blessures.
13. Réchauffez-vous avant d'utiliser l'appareil.
14. Si vous ressentez de la douleur, un rythme cardiaque irrégulier, une respiration superficielle, des étourdissements ou des nausées pendant l'exercice sur l'appareil, arrêtez immédiatement l'exercice. Avant de continuer l'exercice, vous devriez consulter un médecin.
15. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles.
16. N'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 dérangeant provenant de l'appareil pendant l'utilisation, arrêtez de vous entraîner. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
18. N'effectuez aucun réglage ou modification de l'appareil autre que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, veuillez contacter le service (les coordonnées sont fournies plus loin dans le manuel).
19. L'espace libre minimum requis pour un fonctionnement sûr de l'appareil n'est pas inférieur que deux mètres.
20. Le poids maximum autorisé de l'utilisateur est 120 kg.
21. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme EN ISO 20957-10:2018-03 en classe H. C.

Liste de pieces

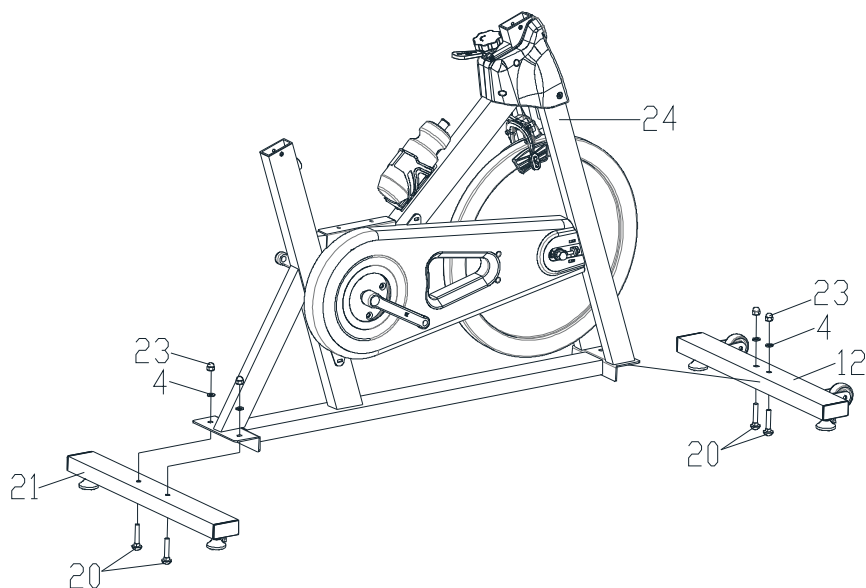
N°	Description	Pcs.
4	Rondelle plate	4
8	Support d'ordinateur	1
10	Poste de guidon	1
11 L/R	Pédale	1/1
12	Stabilisateur avant	1
13	Guidon	1
20	Boulon de carrosserie M8 × 42	4
21	Stabilisateur arrière	1
23	Écrou M8	4
24	Cadre principal	1
25	Cadre du siège	1
27	Bouton de réglage	3
29	Poste de selle	1
30	Siège	1
31	Ordinateur	1
42	Rondelle M8	4
66	Fil de détection	1
71	Frein d'urgence	1
72	Bouton de frein	1
74	Boulon M8 × 15	2
78	Fil d'impulsion	1



Instruction d'installation

1/4

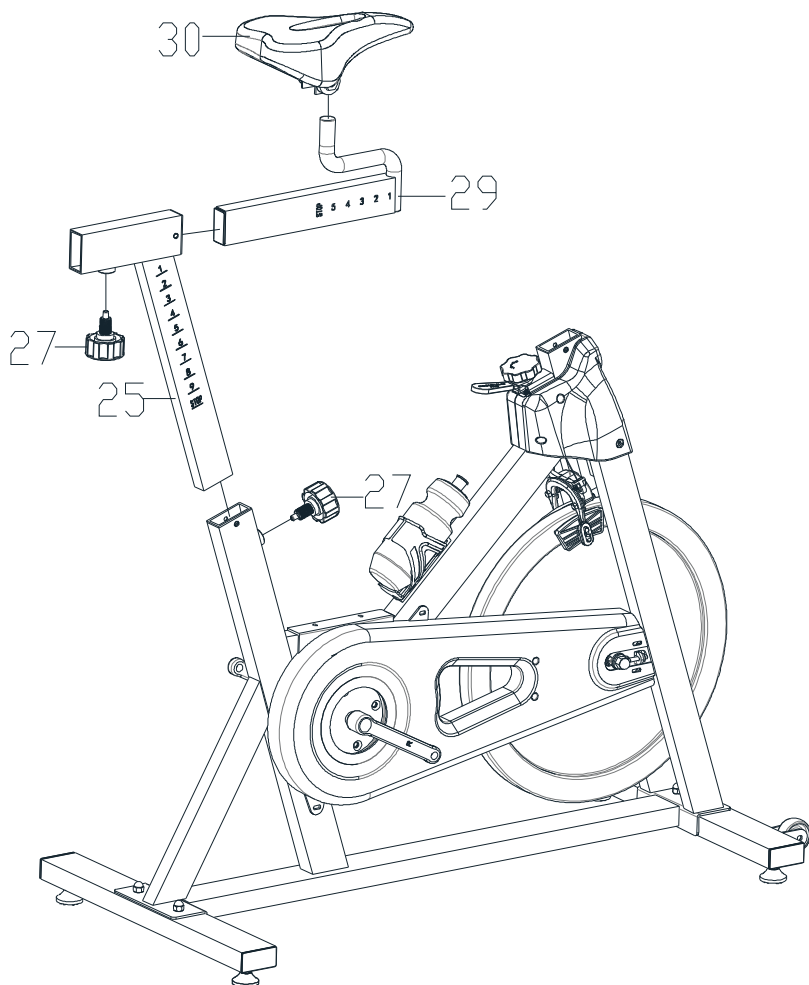
1. Attachez le stabilisateur avant (12) au cadre principal (24) avec deux jeux de rondelles plates M8 (4), un écrou M8 (23) et une vis M8×22 (20).
2. Attachez le stabilisateur arrière (21) au cadre principal (24) avec deux jeux de rondelles plates M8 (4), un écrou M8 (23) et une vis M8×22 (20).





2/4

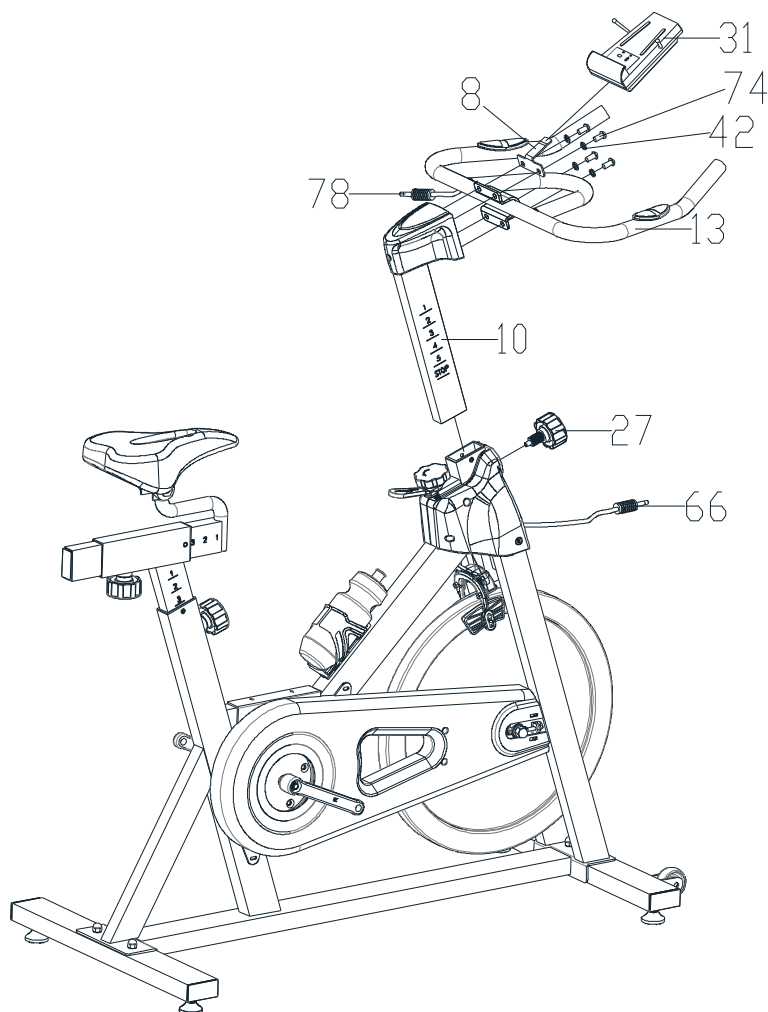
1. Attachez le support du siège (25) au cadre principal (24). Desserrez le bouton de réglage (27), puis sélectionnez la hauteur désirée et resserrez-le.
2. Insérez le poste de la selle (29) dans le cadre de la selle (25) et verrouillez-le avec le bouton (27).
3. Attachez le siège (30) à la tige de selle avec les écrous au bas du siège.





3/4

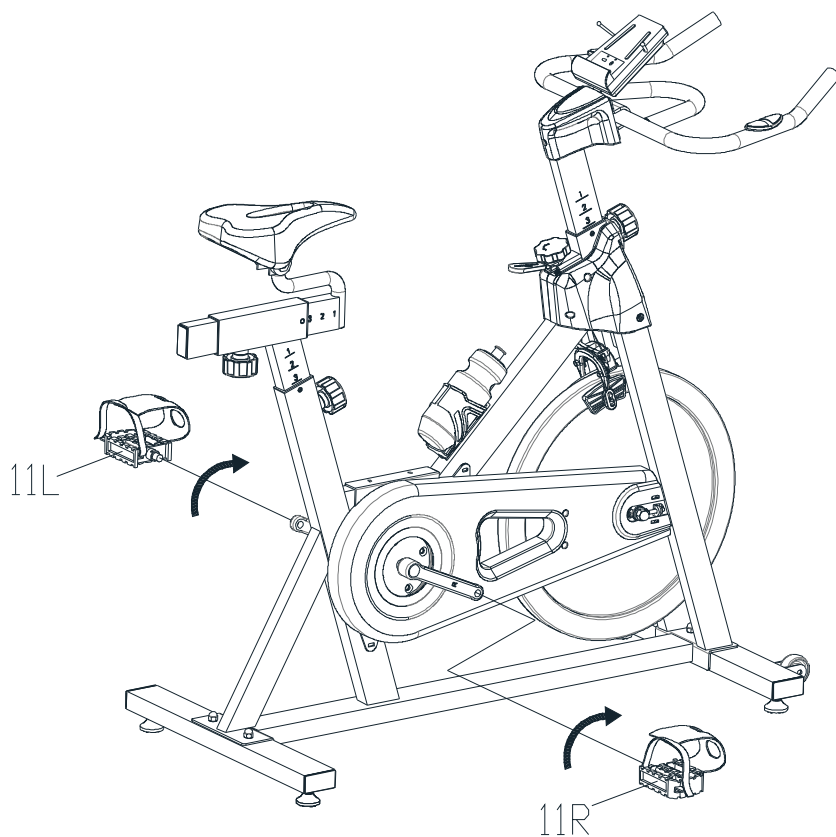
1. Insérez la colonne de direction (10) dans le tube du guidon sur le cadre principal (24). Desserrez le bouton (27), puis sélectionnez la hauteur désirée, puis resserrez-le.
2. Attachez la poignée du guidon (13) et le support d'ordinateur (8) à la colonne de direction (10) avec quatre jeux de boulons N8 x 15 (74) et une rondelle en caoutchouc M8 (42).
3. Fixez l'ordinateur (31) au support de l'ordinateur (8) et connectez les câbles (78) et (66) entre eux.





4/4

1. Fixez les pédales (11 L/R) aux bras de manivelle appropriés. Le bras de manivelle droit se trouve sur le côté droit du vélo lorsque vous êtes assis dessus. Notez que la pédale droite doit être tournée dans le sens horaire et la pédale gauche dans le sens antihoraire.





Réglage du guidon

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



Aplanissement

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



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.

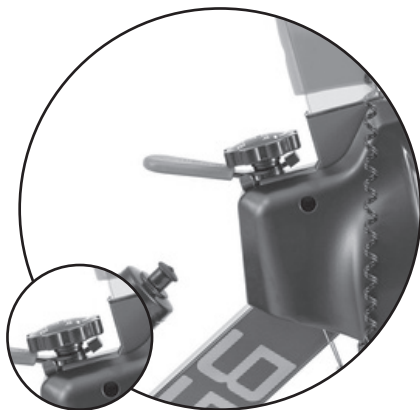
Pour régler la position horizontale de la selle, dévissez le bouton de la poignée de la selle, réglez la selle dans la bonne position et serrez le bouton.





Réglage de la résistance

Pour augmenter la résistance (plus de force de pédalage), tournez le bouton de résistance (72) dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour réduire la résistance (moins d'effort est nécessaire pour pédaler), tournez le bouton de résistance (72) dans le sens antihoraire.



Fonction de frein d'urgence

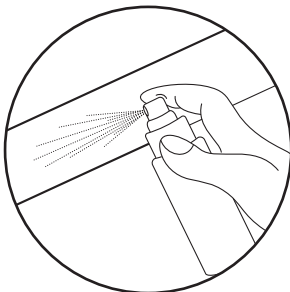
Le frein d'urgence et le bouton de résistance peuvent être utilisés comme frein d'urgence. Lorsque vous voulez que le volant s'arrête, vous devez appuyer fermement sur le frein d'urgence (71).



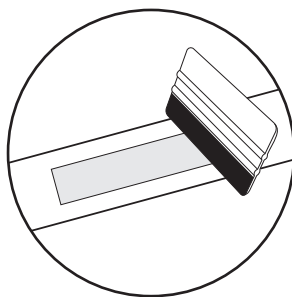
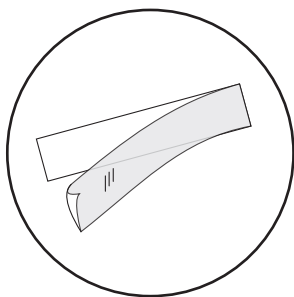


Application d'autocollant*

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



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



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

* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble



1. Vue de l'écran



2. Indicateurs à l'écran

Remarque : Après 4 minutes d'inactivité, l'écran s'éteint automatiquement. Les valeurs sont sauvegardées.

SCAN	Ordre d'affichage des fonctions : TMR → SPD → DST → CAL → PULSE. En mode SCAN, appuyez sur MODE pour sélectionner une fonction.
SPD (SPEED)	Affiche la vitesse actuelle de l'utilisateur pendant l'entraînement. Plage 00,0–999,9 km/h.
TMR (TIME)	Affiche la durée de l'entraînement. Plage 00:00–99:00 min:s.
DST (DISTANCE)	Calcule la distance totale parcourue. Plage 00,0–999,9 km.
CAL (CALORIES)	Affiche le nombre de calories brûlées pendant l'entraînement. Plage 0,0–999,9 kcal. Remarque : valeur estimative.

3. Piles

L'ordinateur nécessite deux piles AA (non incluses).

Retirez le capot arrière, insérez les piles selon la polarité, puis refermez le capot.

4. Compatibilité avec la ceinture cardiofréquencemètre

L'ordinateur est compatible avec la ceinture cardio HS-P095PR (vendue séparément), permettant de surveiller la fréquence cardiaque pendant l'exercice.

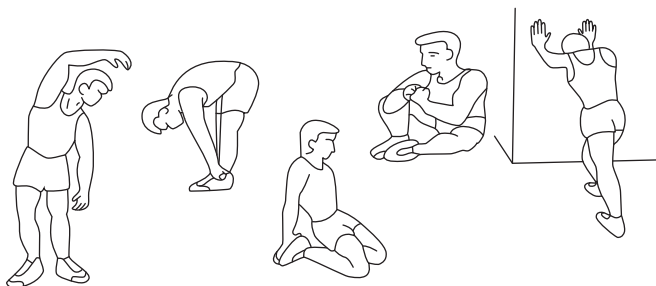
Pour utiliser la fonction de mesure du rythme cardiaque, placez la ceinture autour de la poitrine, allumez-la et connectez-la à une application sportive sur votre smartphone via Bluetooth.



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

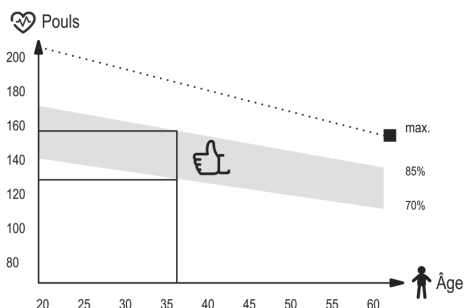
1. Échauffement

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



2. Phase d'exercice

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



3. Phase de relaxation

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

FR Nettoyage et entretien



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

FR La résolution des problèmes



Problème	Résolution
L'ordinateur n'affiche pas de données.	1. Démontez l'ordinateur et vérifiez que les câbles sont correctement connectés et ne sont pas endommagés. 2. Vérifiez que les piles sont insérées correctement. 3. Remplacez les piles par des neuves.
L'appareil émet des sons dérangeants pendant l'utilisation.	Vérifiez que toutes les pièces de l'appareil sont correctement installées. Serrez les vis.
L'ordinateur n'affiche pas les pulsations ou contient des valeurs couvertes.	1. Assurez-vous que le capteur cardiaque et les câbles de l'ordinateur sont correctement connectés. 2. Pour assurer une lecture correcte du pouls, tenez les deux mains sur les capteurs. N'oubliez pas que les mesures du système de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts.
L'appareil n'est pas stable.	Réglez la position de l'appareil avec les pieds de mise à niveau.



Conditions de garantie

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

FR Protection de l'environnement



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



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



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



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



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

1. Il pieno livello di sicurezza ed efficacia nell'uso si ottiene seguendo attentamente le istruzioni per il montaggio e l'utilizzo dell'attrezzatura. Si raccomanda di informare tutti i potenziali utilizzatori dell'attrezzatura circa le restrizioni e le precauzioni d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per infortuni di qualsiasi tipo causati da un utilizzo improprio della nostra attrezzatura.
2. L'attrezzatura deve essere utilizzata esclusivamente in conformità con l'uso previsto.
3. I nostri prodotti sono progettati per utenti adulti e destinati esclusivamente all'uso domestico. Non lasciare l'attrezzatura incustodita in presenza di bambini. I minori devono utilizzare l'attrezzatura solo sotto la supervisione di un adulto.
4. Il dispositivo deve essere conservato in un luogo asciutto e caldo, lontano dalla luce solare diretta.
5. Evitare il contatto dei dispositivi elettrici con l'acqua, poiché potrebbe causare danni o cortocircuiti.
6. La nostra attrezzatura non è adatta per scopi riabilitativi.
7. L'attrezzatura deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
8. Posizionare il dispositivo su una superficie orizzontale e uniforme. Assicurarsi che il luogo scelto sia stabile, pulito e libero da oggetti.
9. Si consiglia di utilizzare un tappeto, materassino o altra base sotto il dispositivo per proteggere il pavimento.
10. Utilizzare una base adeguata (ad esempio tappetino in gomma, base in legno, ecc.) nell'area di montaggio per evitare disordine.
11. Prima dell'allenamento, verificare che l'attrezzatura sia completa e che tutte le parti siano correttamente posizionate.
12. Se si soffre di patologie o malattie croniche, oppure se si utilizza questo tipo di attrezzatura per la prima volta, si consiglia di consultare un medico o uno specialista. Un allenamento scorretto o eccessivo può nuocere alla salute.
13. Effettuare il riscaldamento prima di utilizzare il dispositivo.
14. In caso di dolore, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, capogiri o nausea durante l'uso del dispositivo, interrompere immediatamente l'allenamento. Consultare un medico prima di riprendere l'uso del dispositivo.
15. Evitare di indossare indumenti lunghi o larghi durante l'uso, poiché potrebbero impigliarsi nelle parti in movimento dell'attrezzatura.
16. Ricordarsi di allacciare le cinghie sui pedali.
17. Utilizzare il dispositivo solo quando è perfettamente funzionante. In caso di componenti danneggiati o di rumori anomali durante l'uso, interrompere immediatamente l'allenamento. Non utilizzare l'attrezzatura fino alla risoluzione del problema.
18. Non apportare modifiche o regolazioni al dispositivo diverse da quelle descritte in queste istruzioni. In caso di problemi, contattare l'assistenza tecnica (i dati di contatto sono riportati di seguito).
19. Lo spazio minimo richiesto per un uso sicuro del dispositivo è di almeno due metri.
20. Il peso massimo consentito dell'utente è di 120 kg.
21. Il dispositivo è stato realizzato in conformità alla norma EN ISO 20957-10:2018-03, classe H. C.

Elenco delle parti

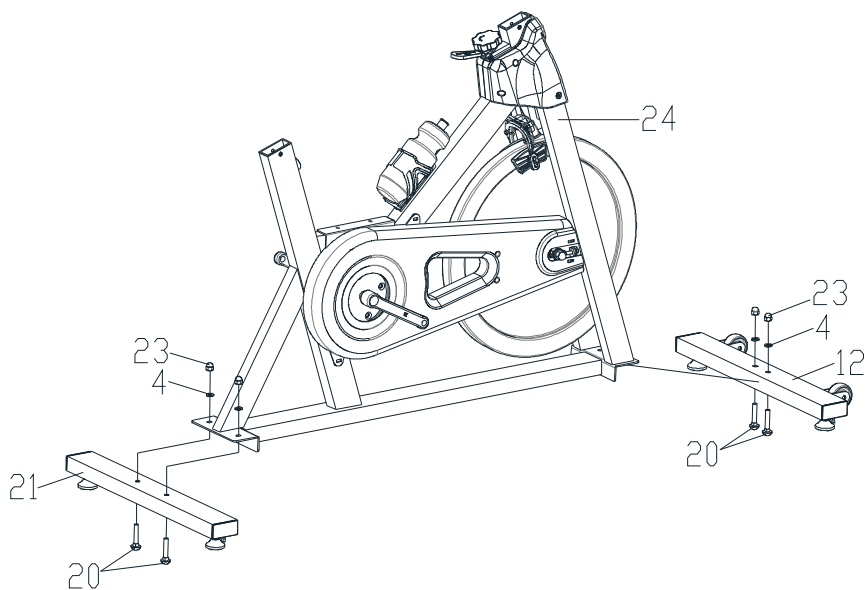
N.	Descrizione	Pz.
4	Rondella piatta	4
8	Supporto per computer	1
10	Tubo manubrio	1
11 L/R	Pedale	1/1
12	Stabilizzatore anteriore	1
13	Manubrio	1
20	Bullone a testa tonda M8 × 42	4
21	Stabilizzatore posteriore	1
23	Dado bombato M8	4
24	Struttura principale	1
25	Tubo verticale della sella	1
27	Manopola di regolazione	3
29	Tubo reggisella	1
30	Sella	1
31	Computer	1
42	Rondella M8	4
66	Cavo sensore	1
71	Freno d'emergenza	1
72	Manopola di regolazione della resistenza	1
74	Bullone M8 × 15	2
78	Cavo per sensore di pulsazioni	1



Istruzioni di montaggio

1/4

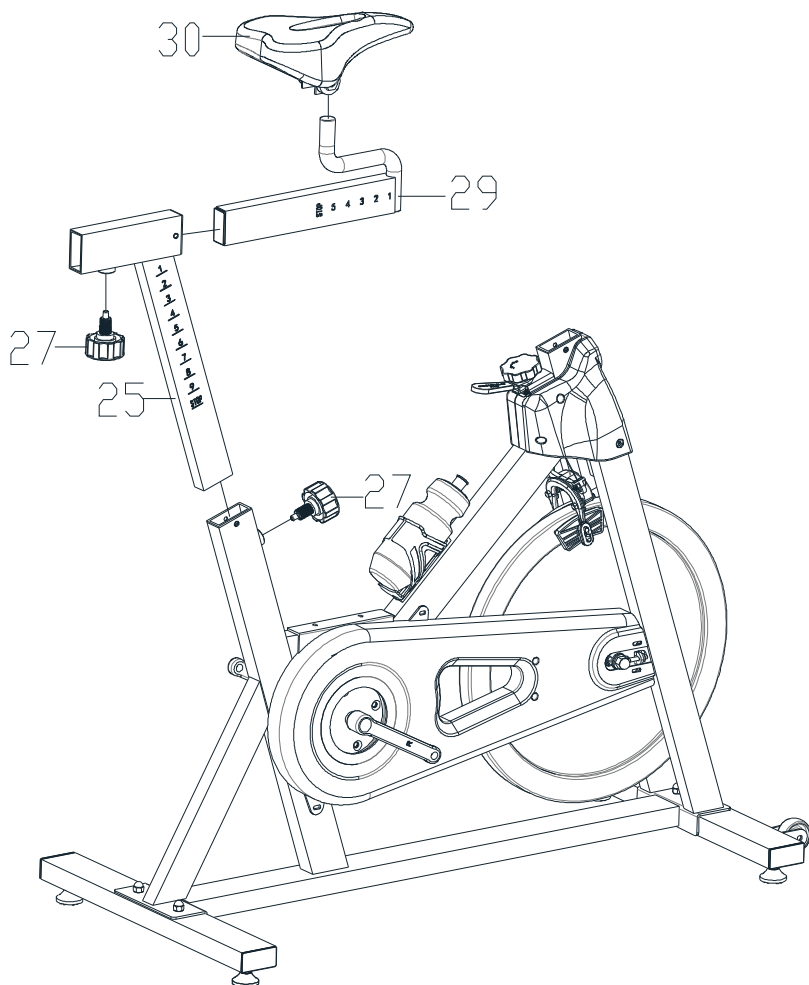
1. Fissare lo stabilizzatore anteriore (12) al telaio principale (24) utilizzando due set di rondelle piatte M8 (4), un dado bombato M8 (23) e una vite M8 × 22 (20).
2. Fissare lo stabilizzatore posteriore (21) al telaio principale (24) utilizzando due set di rondelle piatte M8 (4), un dado bombato M8 (23) e una vite M8 × 22 (20).





2/4

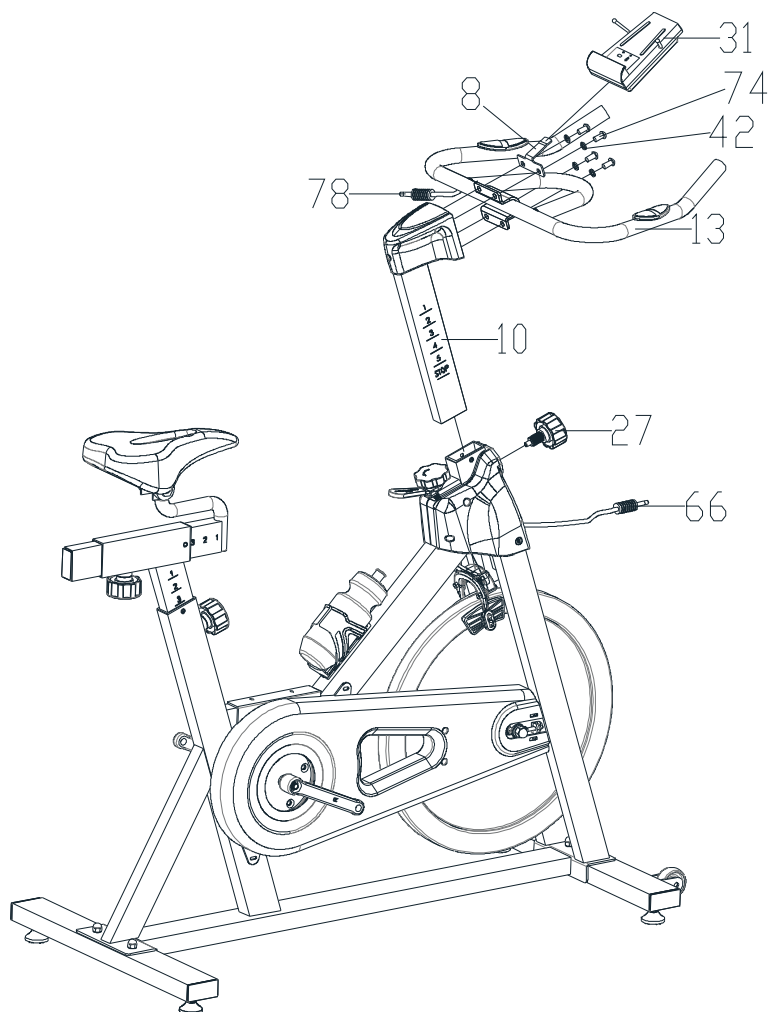
1. Fissare la colonna della sella (25) al telaio principale (24). Allentare la manopola di regolazione (27), selezionare l'altezza desiderata e riavvitarla.
2. Inserire la guida di regolazione della sella (29) nella colonna della sella (25) e bloccarla con la manopola (27).
3. Fissare la sella (30) al supporto sella utilizzando i dadi presenti nella parte inferiore della seduta.





3/4

1. Inserire la colonna del manubrio (10) nel supporto manubrio sul telaio principale (24). Allentare la manopola (27), selezionare l'altezza desiderata e riavvitarla.
2. Fissare l'impugnatura del manubrio (13) e il supporto per computer (8) alla colonna del manubrio (10) utilizzando quattro set di viti N8 x 15 (74) e una rondella in gomma M8 (42).
3. Fissare il computer (31) al supporto computer (8) e collegare i cavi: (78) e (66).

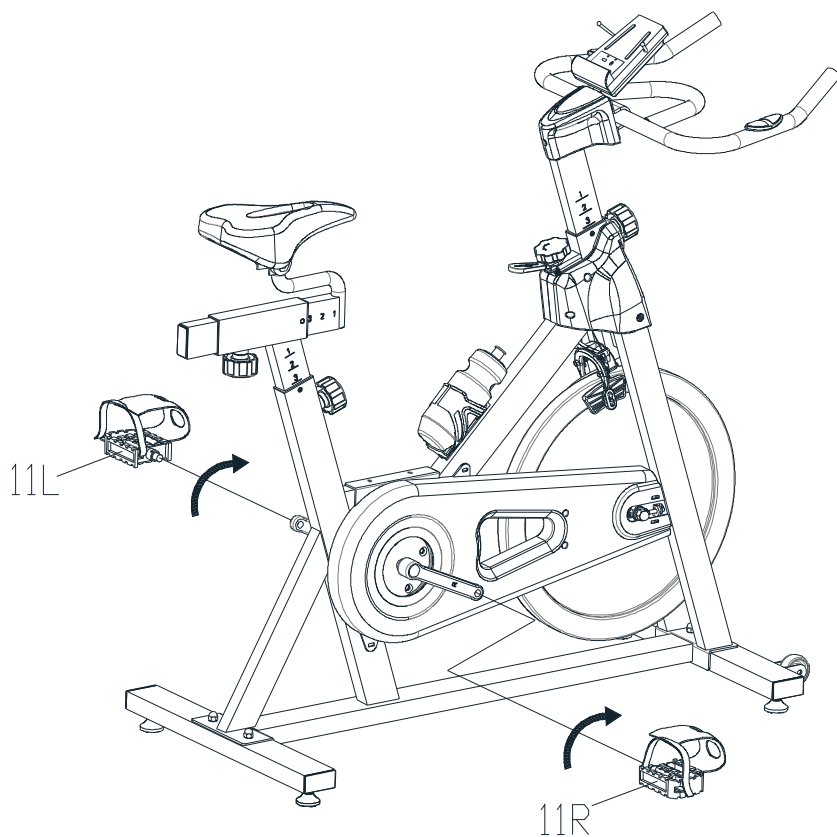




4/4

1. Fissare i pedali (11 S/D) alle pedivelle corrispondenti. La pedivella destra si trova sul lato destro della bici quando si è seduti.

Nota: il pedale destro deve essere avvitato in senso orario, mentre il pedale sinistro in senso antiorario.





Regolazione del manubrio

Per regolare il manubrio, allentare la manopola, posizionare il manubrio nella posizione desiderata e riavvitare la manopola. Assicurarsi che il manubrio sia installato correttamente e risulti stabile, senza movimenti.



Livellamento

Regolare la posizione del dispositivo tramite i piedini di livellamento.



Regolazione verticale e orizzontale della sella

Per cambiare la posizione della sella in verticale, svitare la manopola posta sulla colonna, posizionare la sella nella posizione desiderata e riavvitare la manopola.

Per regolare la sella orizzontalmente, svitare la manopola posta sulla guida della sella, posizionare la sella nella posizione desiderata e riavvitare la manopola.

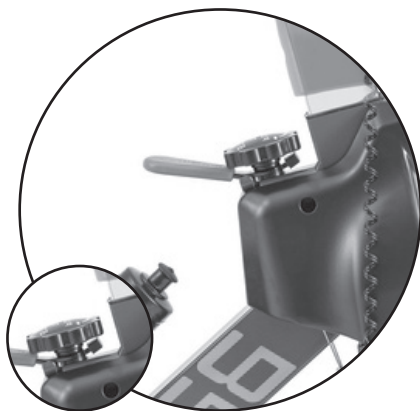




Regolazione della resistenza

Per aumentare la resistenza (maggiore forza di pedalata), ruotare la manopola di regolazione della resistenza (72) in senso orario.

Per diminuire la resistenza (minore forza di pedalata), ruotare la manopola di regolazione della resistenza (72) in senso antiorario.



Funzione del freno d'emergenza

Funzione del freno d'emergenza: la manopola del freno d'emergenza e la manopola di regolazione della resistenza possono essere utilizzate come freno d'emergenza.

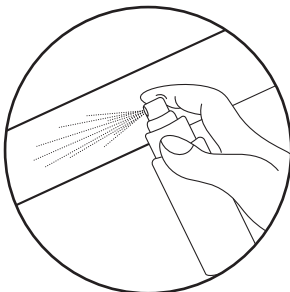
Quando si desidera arrestare il volano, è necessario premere con decisione il freno d'emergenza (71).



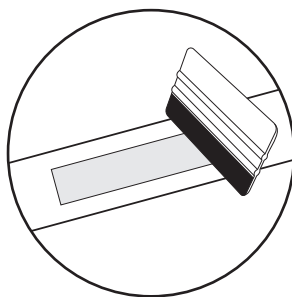
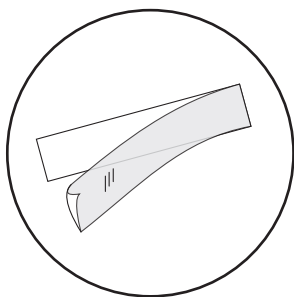


Applicazione dell'etichetta*

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



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



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

* si applica ai prodotti che includono etichette nel set



1. Vista del display



2. Indicazioni sul display

Nota: Dopo 4 minuti di inattività, il display si spegne automaticamente. I valori delle funzioni vengono salvati.

SCAN	Ordine di visualizzazione delle funzioni: TMR → SPD → DST → CAL → PULSE. In modalità SCAN, premere il pulsante MODE per selezionare una funzione.
SPD (SPEED)	Visualizza la velocità attuale dell'utente durante l'allenamento. Intervallo 00,0–999,9 km/h.
TMR (TIME)	Visualizza il tempo di allenamento. Intervallo 00:00–99:00 min:s.
DST (DISTANCE)	Conta la distanza totale percorsa. Intervallo 00,0–999,9 km.
CAL (CALORIES)	Visualizza le calorie bruciate durante l'allenamento. Intervallo 0,0–999,9 kcal. Attenzione! Il valore è indicativo.

3. Batterie

Il computer richiede due batterie AA (non incluse).

Rimuovere il coperchio posteriore, inserire le batterie rispettando la polarità e richiudere il vano batterie.

4. Compatibilità con fascia cardio

Il computer è compatibile con la fascia cardio HS-P095PR (venduta separatamente), che consente di monitorare la frequenza cardiaca durante l'allenamento.

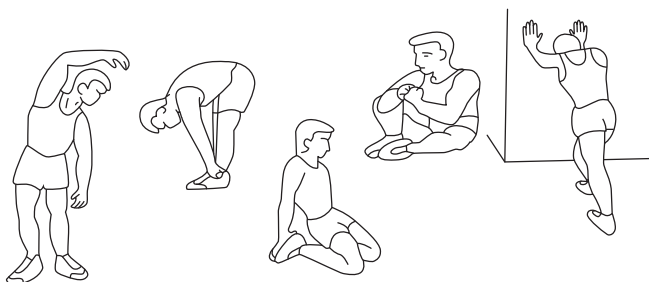
Per utilizzare la funzione di misurazione del battito cardiaco, indossare la fascia toracica, accenderla e collegarla all'app sportiva sullo smartphone tramite tecnologia Bluetooth.



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

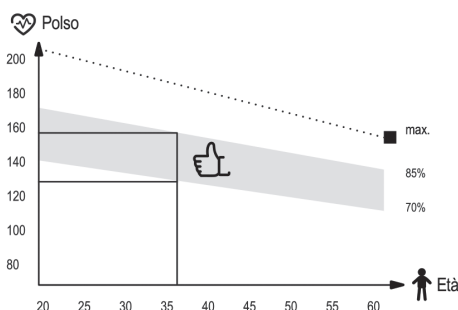
1. Riscaldamento

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



2. Allenamento

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



3. Defaticamento

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

IT Pulizia e manutenzione



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

IT Risoluzione dei problem



Problema	Soluzione possibile
Il computer non visualizza i dati.	1. Smontare il computer e verificare che i cavi siano collegati correttamente e non siano danneggiati. 2. Controllare che le batterie siano inserite correttamente. 3. Se le batterie del computer sono scariche, sostituirle con batterie nuove.
Il dispositivo emette rumori anomali durante l'uso.	Verificare che tutte le parti del dispositivo siano installate correttamente. Serrare le viti.
Il computer non rileva la frequenza cardiaca oppure i valori sono errati.	1. Assicurarsi che i cavi del sensore di pulsazioni e del computer siano collegati correttamente. 2. Per garantire una corretta rilevazione del battito, tenere entrambe le mani sui sensori. Ricordare che le misurazioni potrebbero risultare leggermente imprecise. Non stringere eccessivamente le mani sui sensori, poiché ciò potrebbe causare errori di misurazione.
L'attrezzatura è instabile.	Ruotare l'estremità dello stabilizzatore posteriore per livellare il dispositivo.



Condizioni di garanzia

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

IT **Protezione ambientale**



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



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



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



Carta
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni del tuo Comune



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

1. De volledige veiligheid en doeltreffendheid van het gebruik kunnen alleen worden gegarandeerd door de instructies voor montage en gebruik van het apparaat op te volgen. Vergeet niet alle potentiële gebruikers van het apparaat te informeren over de beperkingen en voorzorgsmaatregelen. Wij aanvaarden geen enkele verantwoordelijkheid voor letsel van welke aard ook veroorzaakt door onjuist gebruik van onze apparatuur.
2. Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt in overeenstemming met het beoogde gebruik.
3. Onze producten zijn ontworpen voor gebruik door volwassenen en uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik. Laat het apparaat niet onbeheerd achter als er kinderen in de buurt zijn. Minderjarige kinderen mogen het apparaat alleen gebruiken onder toezicht van een volwassene.
4. Het apparaat moet worden opgeslagen op een droge en warme plaats, uit de buurt van direct zonlicht.
5. Voorkom contact van elektrische apparaten met water, omdat dit schade of kortsluiting kan veroorzaken.
6. Onze apparatuur is niet geschikt voor revalidatiedoeleinden.
7. Het apparaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
8. Plaats het apparaat op een horizontale en vlakke ondergrond. Zorg ervoor dat de gekozen locatie stabiel, schoon en vrij van andere voorwerpen is.
9. Het is aan te raden om een tapijt, mat of ander onderlegmateriaal onder het apparaat te gebruiken om de vloer te beschermen.
10. Leg een geschikte ondergrond (bijv. rubbermat, houten plaat enz.) onder het apparaat in de montagezone om vervuiling te voorkomen.
11. Controleer vóór de training of het apparaat compleet is en of alle onderdelen op de juiste plaats zitten.
12. Als u een medische aandoening of chronische ziekte hebt, of als u dit type apparaat voor het eerst gebruikt, raden wij u aan een arts of specialist te raadplegen. Onjuiste of overmatige training kan schadelijk zijn voor uw gezondheid.
13. Doe een warming-up voordat u het apparaat gebruikt.
14. Als u tijdens het gebruik pijn, een onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid ervaart, stop dan onmiddellijk met de training. Raadpleeg een arts voordat u het gebruik hervat.
15. Draag geen lange, losse kleding tijdens het gebruik van het apparaat, omdat deze verstrikt kan raken in bewegende onderdelen van de apparatuur.
16. Vergeet niet de riemen op de pedalen vast te maken.
17. Gebruik het apparaat alleen wanneer het goed functioneert. Als u defecte onderdelen opmerkt of verontrustende geluiden hoort tijdens het gebruik, stop dan onmiddellijk met trainen. Gebruik het apparaat niet totdat het probleem is opgelost.
18. Breng geen aanpassingen of wijzigingen aan het apparaat aan, behalve die welke in deze handleiding zijn beschreven. Neem bij problemen contact op met de serviceverlener (contactgegevens onderaan vermeld).
19. De minimale ruimte die nodig is voor veilig gebruik van het apparaat bedraagt ten minste twee meter.
20. Het maximaal toegestane gebruikersgewicht is 120 kg.
21. Het apparaat is vervaardigd volgens de norm EN ISO 20957-10:2018-03 in klasse H. C.

Onderdelenlijst

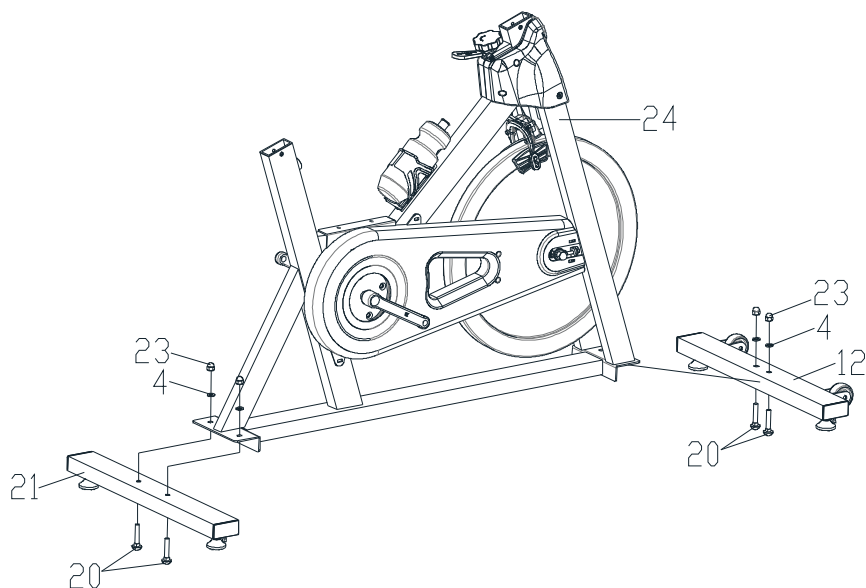
Nr.	Omschrijving	Aantal
4	Platte ring	4
8	Computerhouder	1
10	Stuurkolom	1
11 L/R	Pedaal	1/1
12	Voorste stabilisator	1
13	Stuur	1
20	Slotbout M8 × 42	4
21	Achterste stabilisator	1
23	Afdekmoer M8	4
24	Hoofdframe	1
25	Verticale zadelpen	1
27	Stelknop	3
29	Zadelpen	1
30	Zadel	1
31	Computer	1
42	Ring M8	4
66	Sensorbekabeling	1
71	Noodrem	1
72	Weerstandsregelknop	1
74	Bout M8 × 15	2
78	Polsdraad	1



Montageschema

1/4

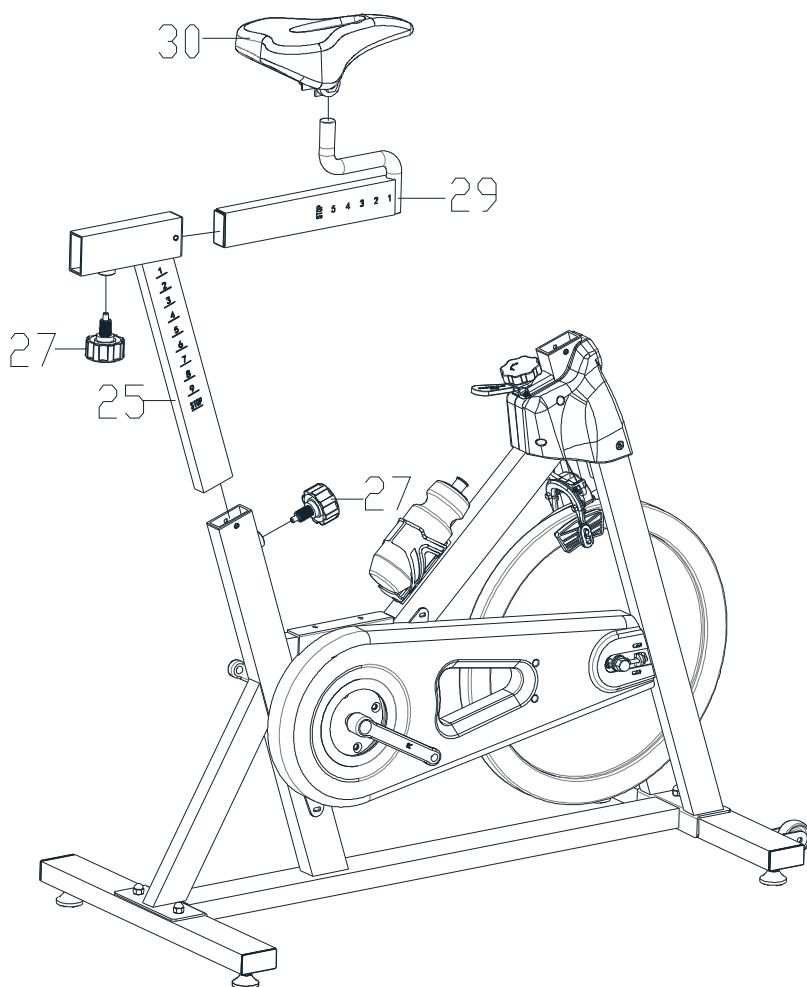
1. Bevestig de voorste stabilisator (12) aan het hoofdframe (24) met twee sets M8 platte ringen (4), een M8 afdekmoer (23) en een M8×22 bout (20).
2. Bevestig de achterste stabilisator (21) aan het hoofdframe (24) met twee sets M8 platte ringen (4), een M8 afdekmoer (23) en een M8×22 bout (20).





2/4

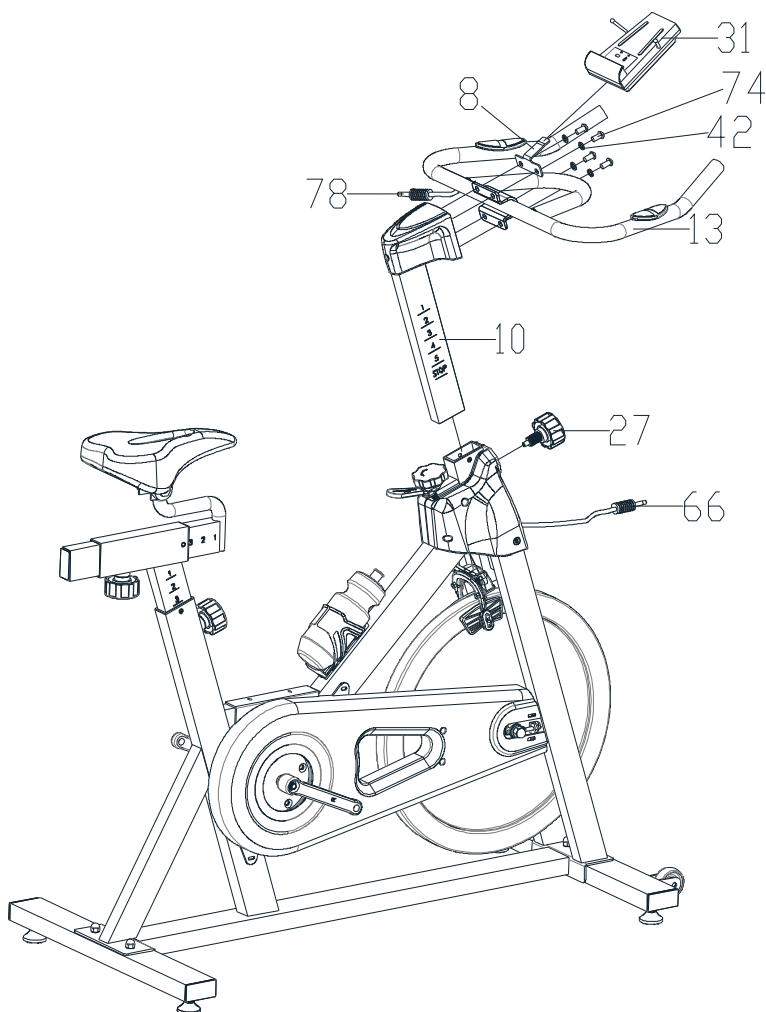
1. Bevestig de zadelkolom (25) aan het hoofdframe (24). Draai de stelknop (27) los, kies de gewenste hoogte en draai de knop vervolgens weer vast.
2. Plaats de zadelverstelgeleider (29) in de zadelkolom (25) en vergrendel deze met de knop (27).
3. Bevestig het zadel (30) aan de zadelbeugel met de moeren aan de onderzijde van het zadel.





3/4

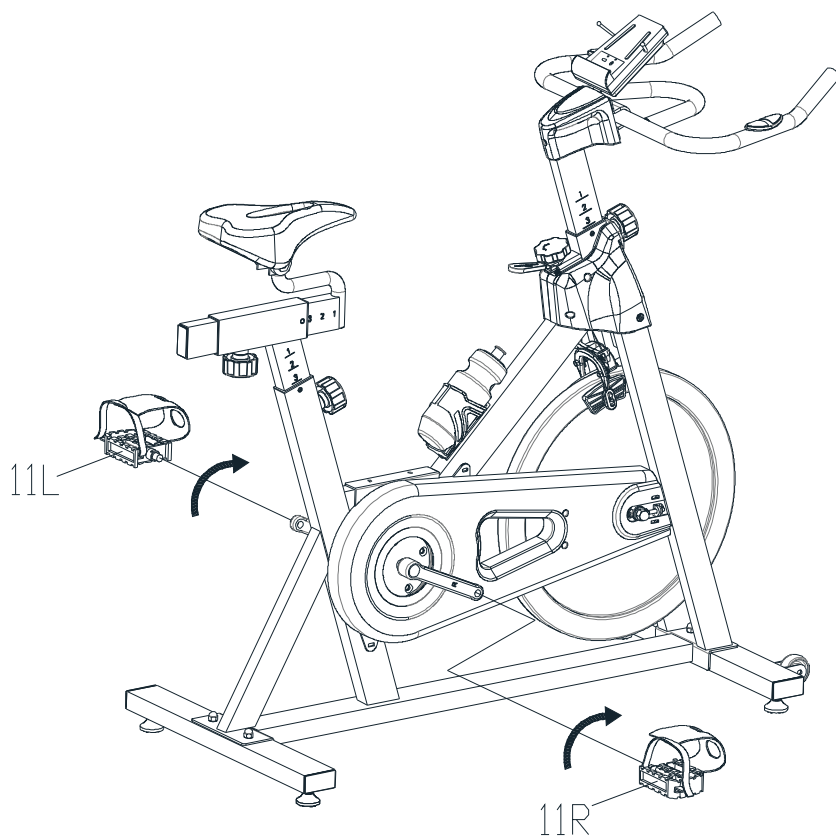
1. Plaats de stuurkolom (10) in de stuurbeugel op het hoofdframe (24). Draai de knop (27) los, kies de gewenste hoogte en draai de knop vervolgens weer vast.
2. Bevestig de stuurgreep (13) en de computerhouder (8) aan de stuurkolom (10) met vier sets N8 × 15 bouten (74) en een M8 rubberen ring (42).
3. Bevestig de computer (31) aan de computerhouder (8) en sluit de kabels (78) en (66) aan.





4/4

1. Bevestig de pedalen (11 L/R) aan de overeenkomstige crankarmen. De rechter crankarm bevindt zich aan de rechterzijde van de fiets wanneer u erop zit. Let erop dat het rechter pedaal met de klok mee moet worden aangedraaid en het linker pedaal tegen de klok in.





Stuurverstelling

Om het stuur te verstellen, draai de knop los, stel het stuur in de juiste positie en draai de knop weer vast. Zorg ervoor dat het stuur correct is gemonteerd en onbeweeglijk is.



Waterpas stellen

Stel het apparaat af met behulp van de stelpotjes.



Verticale en horizontale zadelverstelling

Om de positie van het zadel te wijzigen, draai de knop op de kolom los, stel het zadel in de juiste positie en draai de knop weer vast.

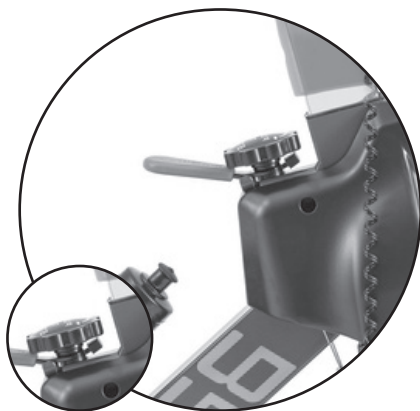
Om het zadel horizontaal te verstellen, draai de knop op de zadelhendel los, stel het zadel in de juiste positie en draai de knop weer vast.





Weerstandsinstelling

Om de weerstand te verhogen (meer trapkracht), draai de weerstandsregelknop (72) met de klok mee. Om de weerstand te verlagen (minder trapkracht), draai de weerstandsregelknop (72) tegen de klok in.



Noodremfunctie

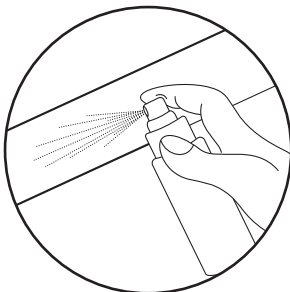
Noodremfunctie: de noodremknop en de weerstandsregelknop kunnen worden gebruikt als noodrem. Wanneer u het vliegwiel wilt stoppen, moet u de noodrem (71) stevig naar beneden drukken.



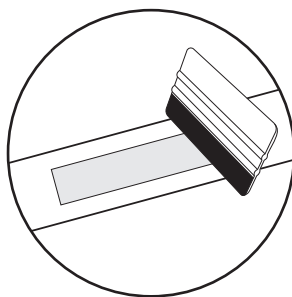
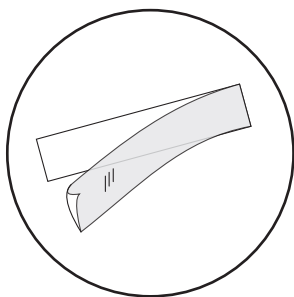


Aanbrengen van de sticker*

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



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



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

* van toepassing op producten met stickers in de set



1. Beeldschermweergave



2. Weergave-indicatoren

Opmerking: Na 4 minuten inactiviteit schakelt het display automatisch uit. Functiewaarden worden opgeslagen.

SCAN	Volgorde van functie-weergave: TMR → SPD → DST → CAL → PULSE. Druk in SCAN-modus op de MODE-knop om een functie te selecteren.
SPD (SPEED)	Toont de actuele snelheid van de gebruiker tijdens de training. Bereik 00,0–999,9 km/u.
TMR (TIME)	Toont de trainingstijd. Bereik 00:00–99:00 min:s.
DST (DISTANCE)	Telt de totale afgelegde afstand. Bereik 00,0–999,9 km.
CAL (CALORIES)	Toont het aantal verbrande calorieën tijdens de training. Bereik 0,0–999,9 kcal. Let op! Deze meting is slechts een schatting.

3. Batterijen

De computer vereist twee AA-batterijen (niet inbegrepen). Verwijder het achterdeksel, plaats de batterijen volgens de polariteit en sluit het klepje.

4. Compatibiliteit met hartslagband

De computer is compatibel met de HS-P095PR hartslagband (apart verkrijgbaar), waarmee de hartslag tijdens het sporten gemonitord kan worden.

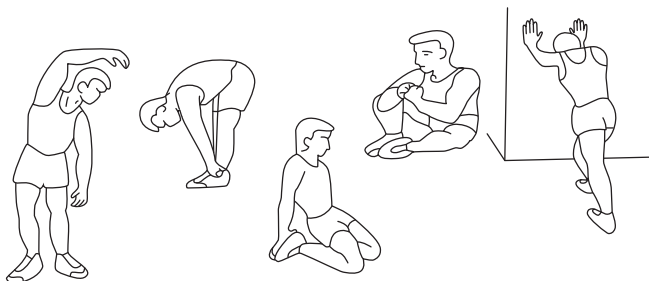
Om de hartslagmeetfunctie te gebruiken, draag de band om de borst, schakel deze in en verbind hem via Bluetooth met een sportapp op je smartphone.



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

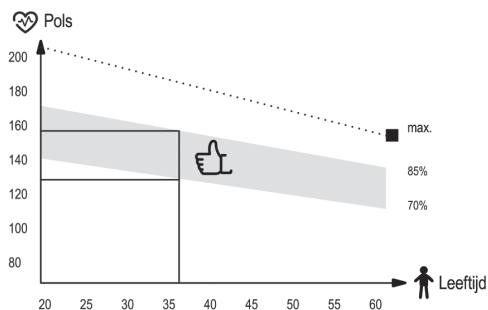
1. Opwarmen

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



2. Training

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



3. Afkoelen

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



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

NL Probleemoplossing



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



Garantievoorwaarden

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

NL Milieubescherming



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



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



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



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



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

1. Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania, może zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
2. Produkt wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
3. Urządzenie przeznaczone tylko do użytku domowego, przez osoby dorosłe. Nie pozostawiaj urządzenia w miejscu dostępnym dla dzieci. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
4. Urządzenie należy przechowywać w suchym i ciepłym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego.
5. Należy unikać kontaktu komputera z wodą, gdyż może spowodować jego uszkodzenie lub powstanie spięcia elektrycznego.
6. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
7. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
8. Ustaw sprzęt na poziomej, stabilnej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni.
9. Zaleca się stosowanie pod sprzęt dywanu, maty lub innego podkładu ochraniającego na podłogę.
10. Umieść odpowiednią podstawę (np. gumową matę, drewnianą podstawę itp.) pod urządzeniem w obszarze montażu, aby uniknąć zabrudzenia.
11. Przed rozpoczęciem treningu, sprawdź, czy urządzenie jest kompletne oraz czy wszystkie jego części znajdują się na swoich miejscach.
12. Jeśli cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
13. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, wykonaj rozgrzewkę.
14. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń, powinieneś zasięgnąć porady lekarza.
15. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia.
16. Pamiętaj o zapięciu pasów umieszczonych na pedałach.
17. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
18. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
19. Minimalna wolna przestrzeń wymagana do bezpiecznej pracy urządzenia wynosi nie mniej niż dwa metry.
20. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 120 kg.
21. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN ISO 20957-10:2018-03 w klasie H. C.

Lista części

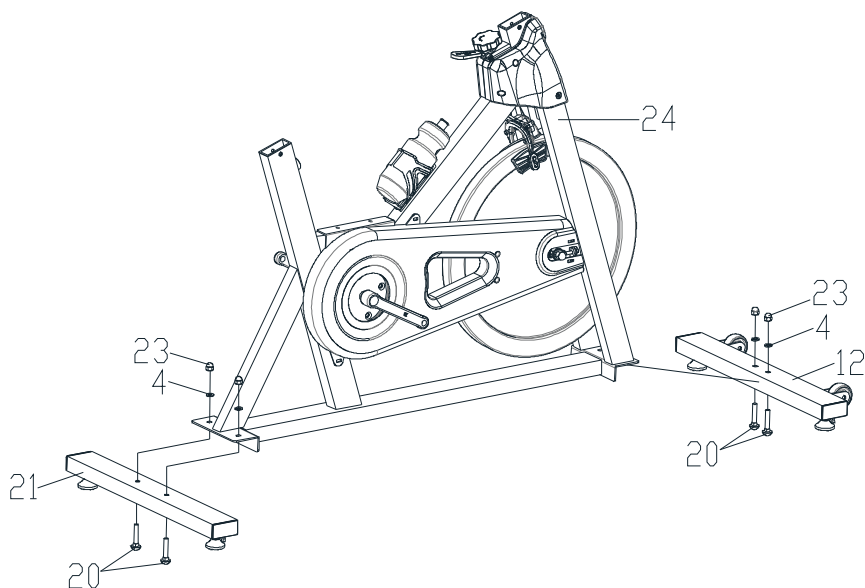
Nr	Opis	Szt.
4	Płaska podkładka	4
8	Uchwyt komputera	1
10	Kolumna kierownicy	1
11 L/R	Pedał	1/1
12	Przedni stabilizator	1
13	Uchwyt kierownicy	1
20	Śruba zamkowa M8 × 42	4
21	Przedni stabilizator	1
23	Nakrętka M8	4
24	Rama główna	1
25	Kolumna siodełka	1
27	Pokrętło	3
29	Podstawa siodełka	1
30	Siodełko	1
31	Komputer	1
42	Podkładka M8	4
66	Przewód czujników	1
71	Hamulec awaryjny	1
72	Pokrętło regulacji oporu	1
74	Śruba M8 × 15	2
78	Przewód czujników pulsu	1



Schemat montażu

1/4

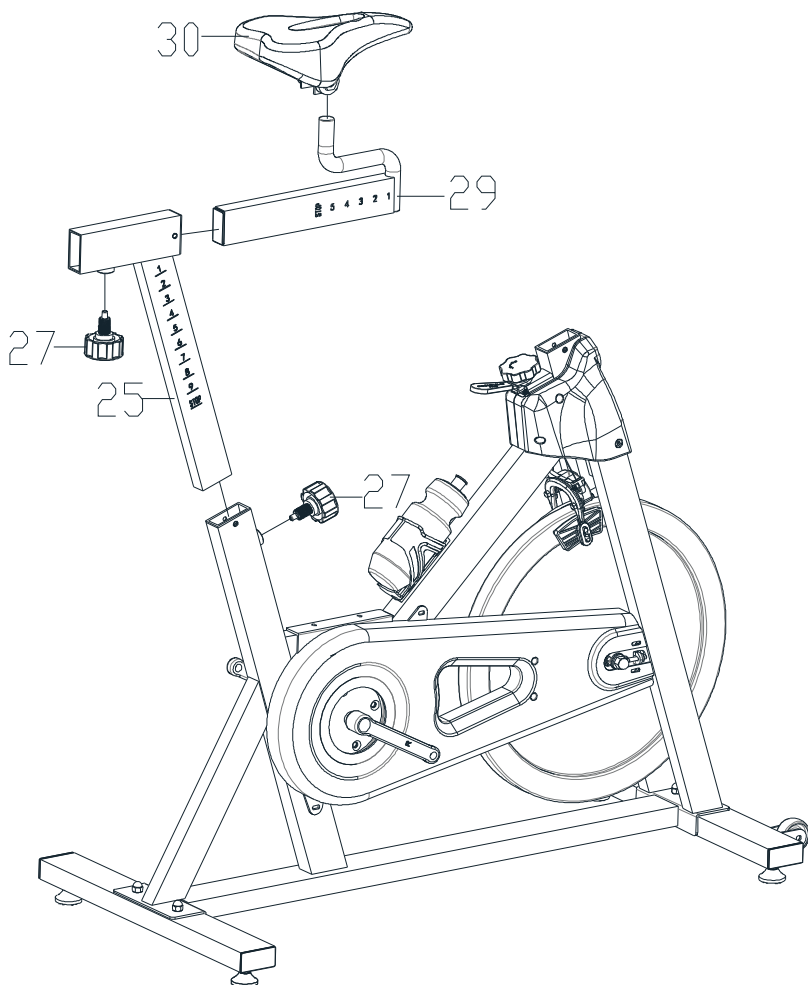
1. Przymocuj przedni stabilizator (12) do ramy głównej (24) za pomocą dwóch zestawów płaskich podkładek M8 (4), nakrętki kopułkowej M8 (23) i śruby M8 × 22 (20).
2. Przymocuj tylny stabilizator (21) do ramy głównej (24) za pomocą dwóch zestawów płaskich podkładek M8 (4), nakrętki kopułkowej M8 (23) i śruby M8 × 22 (20).





2/4

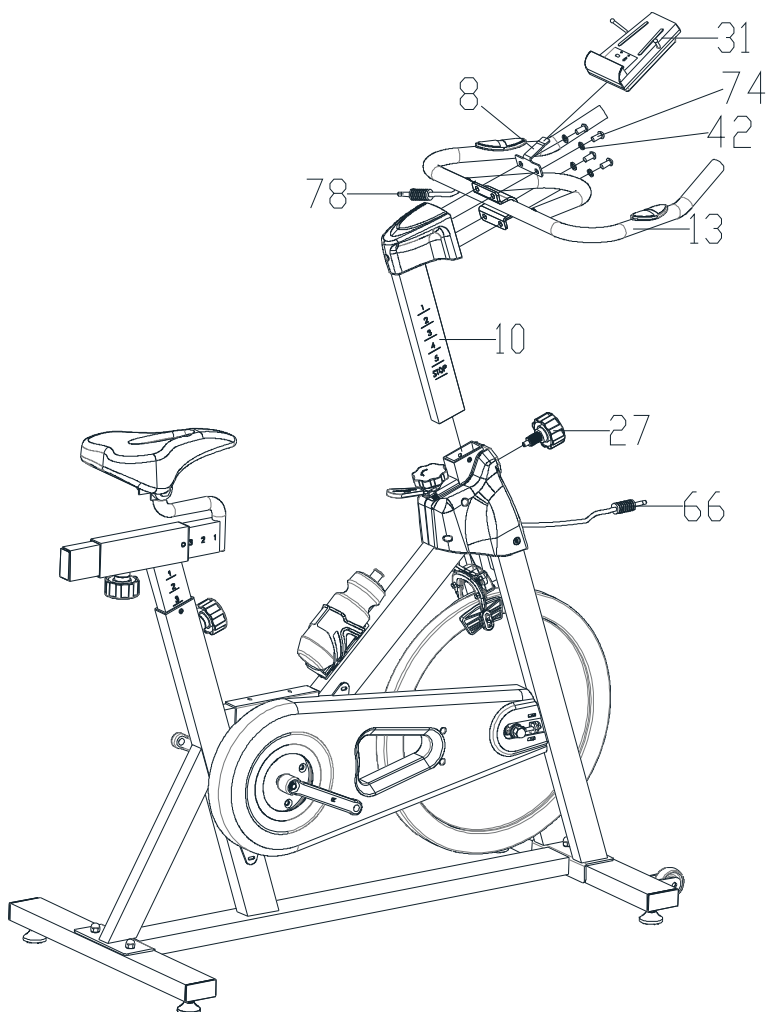
1. Przymocuj kolumnę siedziska (25) do ramy głównej (24). Poluzuj pokrętło regulujące (27), następnie wybierz żadaną wysokość po czym dokręć je ponownie.
2. Włóż szynę regulującą siodełko (29) do kolumny siodełka (25), a następnie zablokuj ją pokrętłem (27).
3. Siedzisko (30) zamocuj na wsporniku siodełka za pomocą nakrętek u dołu siodełka.





3/4

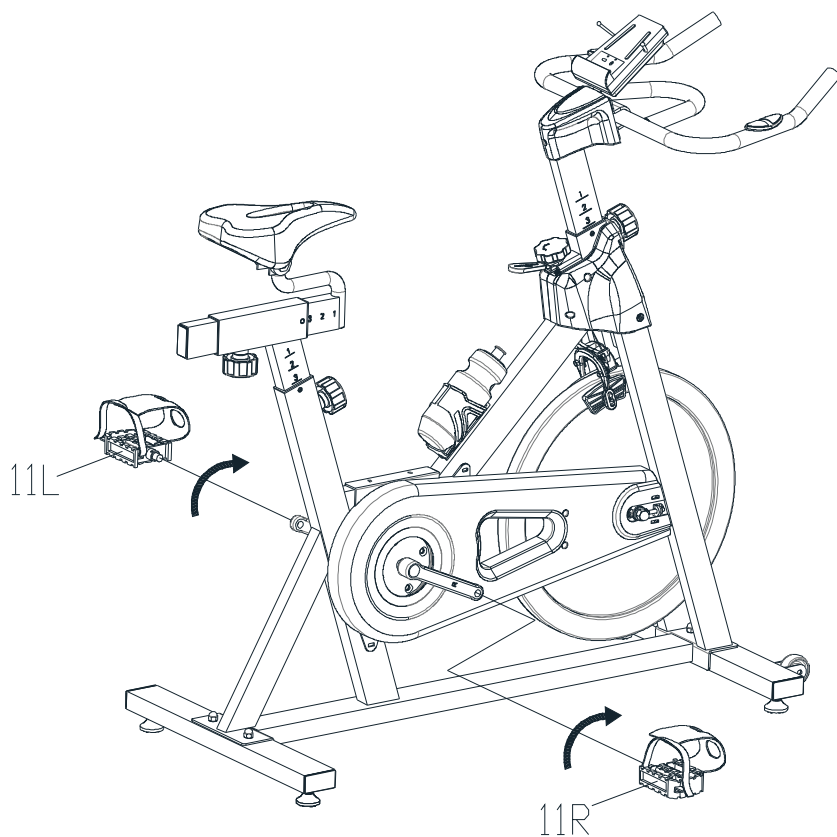
1. Włóż kolumnę kierownicy (10) do rury wspornika kierownicy w ramie głównej (24). Poluzuj pokrętkę (27), następnie wybierz żądaną wysokość po czym dokręć je ponownie.
2. Przymocuj uchwyt kierownicy (13) oraz uchwyt komputera (8) do kolumny kierownicy (10) za pomocą czterech zestawów śrub N8 x 15 (74) oraz gumowej podkładki M8 (42).
3. Przymocuj komputer (31) w uchwycie komputera (8) oraz połącz między sobą kable (78) i (66).





4/4

1. Przymocuj pedały (11L/R) do odpowiednich ramion korby. Prawe ramię korby znajduje się po prawej stronie roweru, gdy na nim siedzisz. Zwróć uwagę, że prawy pedał powinien być nakręcony zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a lewy pedał przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.





Regulacja kierownicy

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



Poziomowanie

Dostosuj ustawienie urządzenia za pomocą stopek poziomujących.



Regulacje siodełka w pionie i poziomie

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

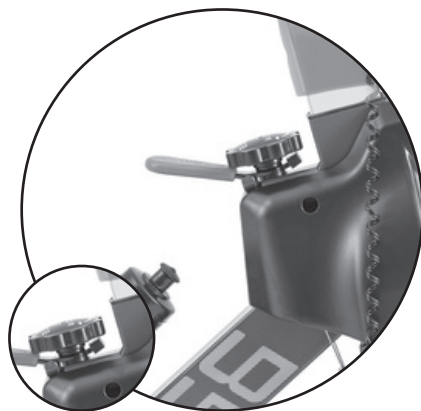
Aby ustawić pozycję poziomą siodełka, odkręć pokrętkę znajdujące się na uchwycie siodełka, ustaw siodełko w odpowiedniej pozycji i dokręć pokrętkę.





Regulacja oporu

Aby zwiększyć opór (pedałowanie wymaga większej siły), obróć pokrętło regulacji oporu (72) w prawo. Aby zmniejszyć opór (pedałowanie wymaga mniejszej siły), obróć pokrętło regulacji oporu (72) w lewo.



Funkcja hamulca bezpieczeństwa

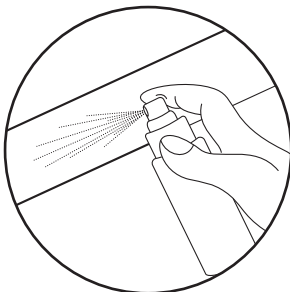
Pokrętło sterowania hamulca awaryjnego i oporu może służyć jako hamulec awaryjny. Gdy chcesz, aby koło zamachowe zatrzymało się, musisz mocno wcisnąć hamulec awaryjny (71).



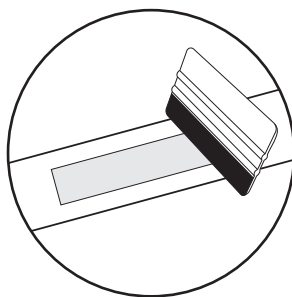
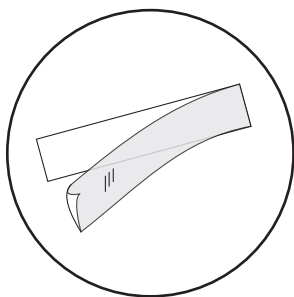


Aplikacja naklejki*

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



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



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

* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie



1. Widok wyświetlacza



2. Oznaczenia na wyświetlaczu

Po 4 minutach bezczynności komputer wyłącza wyświetlacz automatycznie. Wartości funkcji zostają zapisane.

SCAN	Kolejność wyświetlania funkcji: TMR → SPD → DST → CAL → PULSE. W trybie SCAN, naciśnij przycisk MODE, aby wybrać funkcję.
SPD (SPEED)	Wyświetla aktualną prędkość użytkownika podczas treningu. Zakres 00,0-999,9 km/h.
TMR (TIME)	Wyświetla czas treningu. Zakres 00:00-99:00 min:s.
DST (DISTANCE)	Zlicza całkowitą pokonaną odległość. Zakres 00,0-999,9 km.
CAL (CALORIES)	Wyświetla ilość spalonych kalorii podczas treningu. Zakres 0,0-999,9 kcal. Uwaga! Pomiar ilości spalonych kalorii jest pomiarem orientacyjnym.

3. Baterie

Komputer wymaga użycia dwóch baterii typu AA (brak w zestawie). Zdejmij pokrywę z tyłu komputera, umieść baterie zgodnie z polaryzacją, zamknij pokrywę baterii.

4. Kompatybilność z pasem telemetrycznym

Komputer współpracuje z pasem telemetrycznym HS-P095PR (sprzedawanym oddzielnie), umożliwiającym monitorowanie pulsu podczas ćwiczeń.

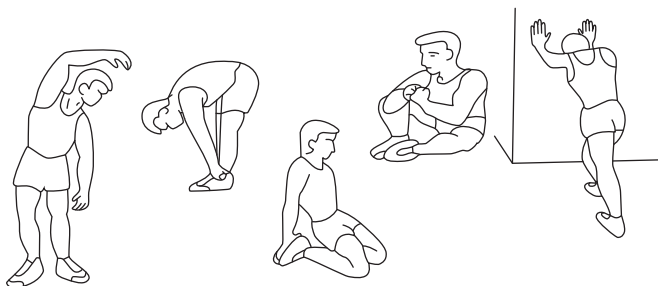
Aby skorzystać z funkcji pomiaru tętna, załóż pas na klatkę piersiową, włącz go i połącz z aplikacją sportową na smartfonie za pomocą technologii Bluetooth.



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.

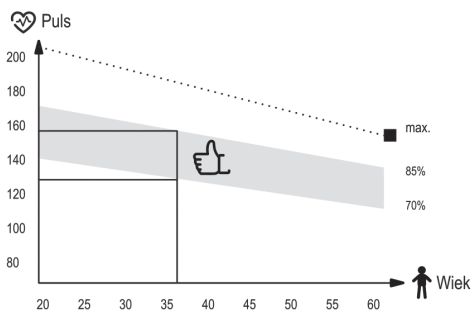
1. Rozgrzewka

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.
Sprzęt jest niestabilny.	Dostosuj ustawienie urządzenia za pomocą stopki poziomujących.



Warunki gwarancji

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

PL Ochrona środowiska



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



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



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



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



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

1. Plnú bezpečnosť a účinnosť použitia je možné dosiahnuť za predpokladu, že zariadenie je zmontované a používané v súlade s týmito pokynmi. Nezabudnite informovať všetkých používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nie sme zodpovední za problémy alebo zranenia spôsobené konaním v rozpore s pravidlami stanovenými v tejto príručke.
2. Výrobok sa môže používať iba na určený účel.
3. Zariadenie je určené iba na použitie v domácnosti dospelými osobami. Nenechávajte zariadenie na mieste prístupnom deťom. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
4. Prístroj by mal byť skladovaný na suchom a teplom mieste mimo priameho slnečného žiarenia.
5. Vyvarujte sa kontaktu počítača s vodou, pretože voda by ho mohla poškodiť alebo spôsobiť skrat.
6. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
7. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
8. Zariadenie umiestnite na rovný, stabilný a čistý povrch.
9. Pre ochranu podlahy pod zariadením odporúčame umiestniť koberec, rohož alebo inú podložku.
10. Aby ste zabránili znečisteniu v montážnej oblasti použite pod zariadením zodpovednú podložku (gumovú, drevenú a pod).
11. Pred začatím tréningu sa uistite, či je zariadenie kompletne a či sú všetky časti na svojom mieste.
12. Ak máte akékoľvek zdravotné problémy / chronické ochorenia alebo ak ide o váš prvý tréning na tomto type vybavenia, pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť zranenie.
13. Pred použitím zariadenia sa zahrejte.
14. Ak počas cvičenia na prístroji pociťujete bolesť, nepravidelný pulz, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním v cvičení by ste mali vyhľadať lekársku pomoc.
15. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach.
16. 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 120 kg.
21. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN ISO 20957-10:2018-03 v triede H. C.

Zoznam dielov

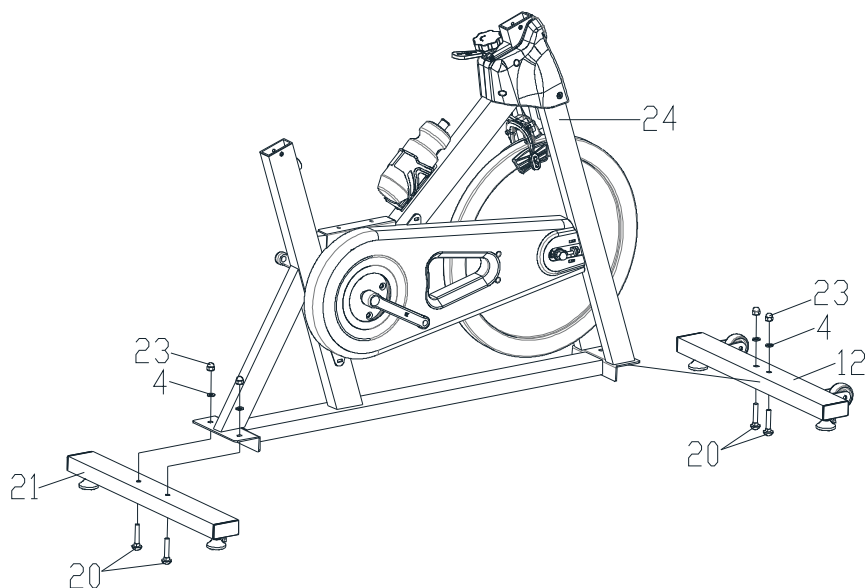
Č.	Popis	Ks.
4	Plochá podložka	4
8	Držiak počítača	1
10	Stĺpik volantu	1
11 L/R	Pedál	1/1
12	Predný stabilizátor	1
13	Držiak volantu	1
20	Krčná skrutka M8 × 42	4
21	Predný stabilizátor	1
23	Matica M8	4
24	Hlavný rám	1
25	Stĺpik sedadla	1
27	Otočný gombík	3
29	Základňa sedadla	1
30	Sedadlo	1
31	Počítač	1
42	Podložka M8	4
66	Kábel snímačov	1
71	Bezpečnostná brzda	1
72	Otočný gombík nastavenia záťaže	1
74	Skrutka M8 × 15	2
78	Kábel snímačov pulzu	1



Návod na montáž

1/4

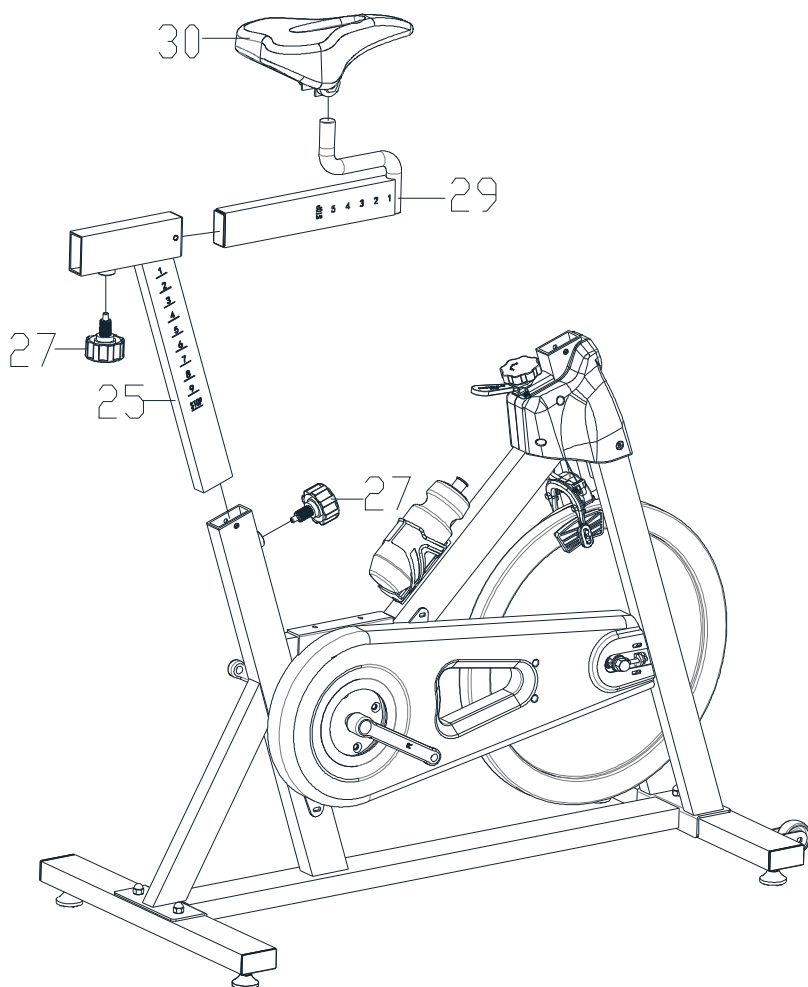
1. Pripevnite predný stabilizátor (12) k hlavnému rámu (24) pomocou dvoch sád plochých podložiek M8 (4), matice M8 (23) a skrutky M8 × 22 (20).
2. Pripevnite zadný stabilizátor (21) k hlavnému rámu (24) pomocou dvoch sád plochých podložiek M8 (4), matice M8 (23) a skrutky M8 × 22 (20).





2/4

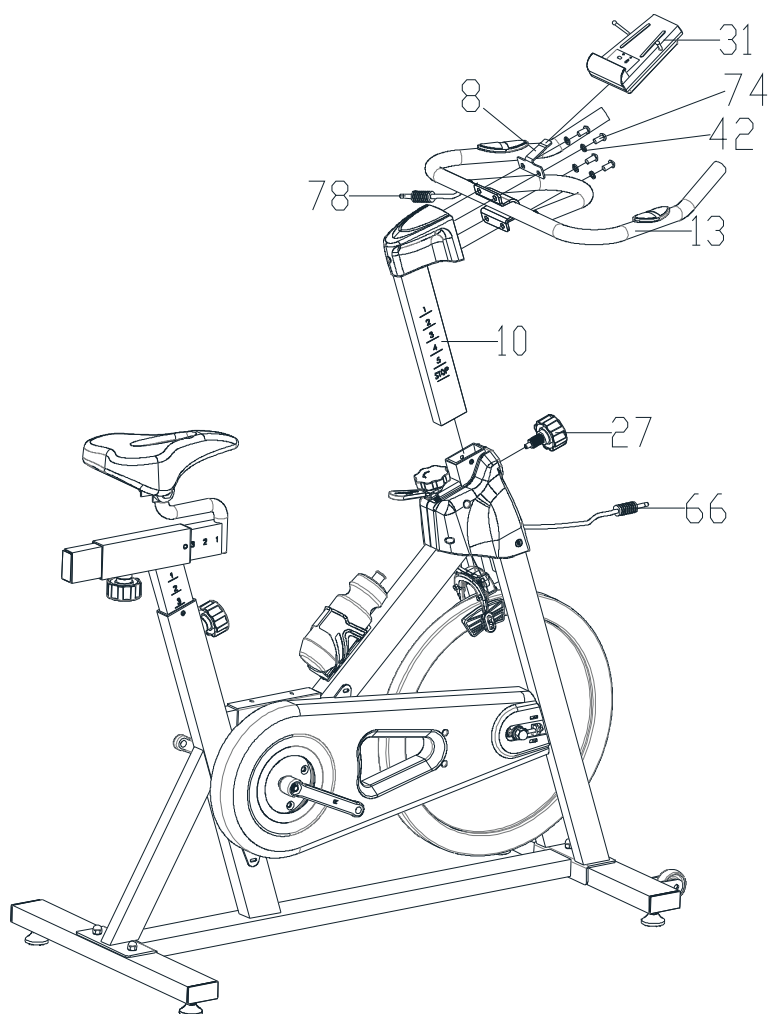
1. Pripevnite stĺpik sedadla (25) k hlavnému rámu (24). Uvoľnite nastavovací gombík (27), potom zvolte požadovanú výšku a znova ho utiahnite.
2. Vložte vodiacu lištu sedadla (29) do stojana sedadla (25) a zaistite ju otočným gombíkom (27).
3. Pripevnite sedadlo (30) k podpere sedadla pomocou matic v spodnej časti sedadla.





3/4

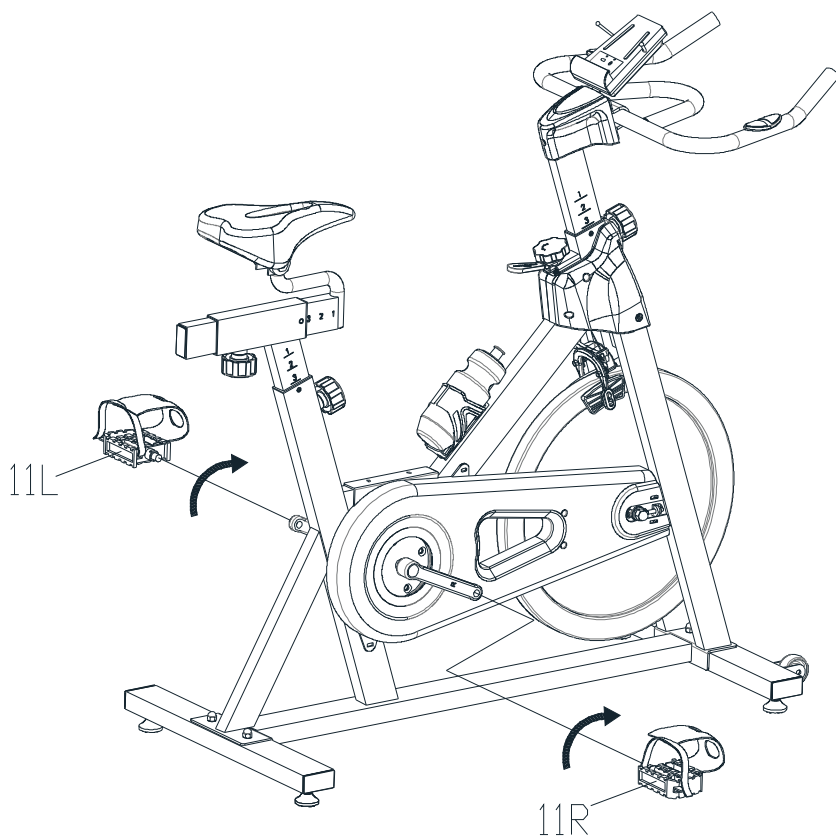
1. Vložte stĺpik volantu (10) do trubice podpory volantu na hlavnom ráme (24). Uvoľnite otočný gombík (27), potom zvolte požadovanú výšku a následne ho opäť utiahnite.
2. Pripevnite rukoväť riadiel (13) a držiak počítacza (8) k stĺpiku volantu (10) pomocou štyroch sád skrutiek N8 × 15 (74) a gumovej podložky M8 (42).
3. Pripojte počítač (31) k držiaku počítacza (8) a pripojte medzi nimi káble (78) a (66).





4/4

1. Pripevnite pedále (11 L/R) k príslušným ramenám kľuky. Pravé rameno kľuky je na pravej strane cyklotrenažéra, keď na ňom sedíte. Pravý pedál by mal byť otočený v smere hodinových ručičiek a ľavý pedál proti smeru hodinových ručičiek.





Nastavenie uhla volantu

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



Vyrovnávanie

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



Vertikálne a horizontálne nastavenie sedadla

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

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

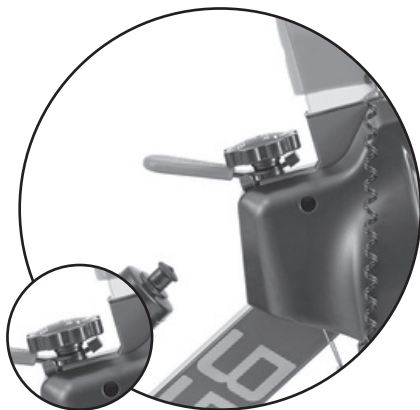




Nastavenie záťaže

Pre zvýšenie záťaže (potrebná väčšia sila na pedálovanie) otočte gombík nastavenia záťaže (72) v smere hodinových ručičiek.

Na zníženie záťaže (potrebná menšia sila na pedálovanie) otočte gombík nastavenia záťaže (72) proti smeru hodinových ručičiek.



Funkcia núdzovej brzdy

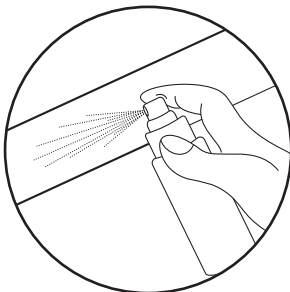
Otočný gombík riadenia brzdy a záťaže je možné použiť ako núdzovú brzdú. Ak chcete, aby sa záťažové koleso zastavilo, musíte rýchlo zatlačiť núdzovú brzdú (71).



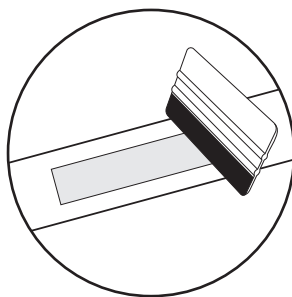
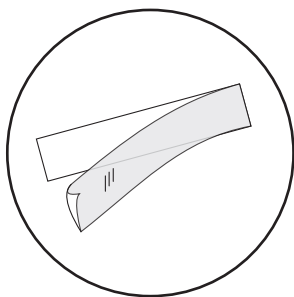


Prilepenie nálepky*

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



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



3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

*týka sa produktov s nálepkami v súprave



1. Zobrazenie displeja



2. Označenia na displeji

Poznámka: Po 4 minútach nečinnosti sa displej automaticky vypne. Hodnoty funkcií zostanú uložené.

SCAN	Poradie zobrazovania funkcií: TMR → SPD → DST → CAL → PULSE. V režime SCAN stlačte tlačidlo MODE pre výber funkcie.
SPD (SPEED)	Zobrazuje aktuálnu rýchlosť používateľa počas tréningu. Rozsah 00,0–999,9 km/h.
TMR (TIME)	Zobrazuje čas tréningu. Rozsah 00:00–99:00 min:s.
DST (DISTANCE)	Počíta celkovú prejdenú vzdialenosť. Rozsah 00,0–999,9 km.
CAL (CALORIES)	Zobrazuje množstvo spaľených kalórií počas tréningu. Rozsah 0,0–999,9 kcal. Poznámka! Ide len o orientačnú hodnotu.

3. Batérie

Počítač vyžaduje dve batérie typu AA (nie sú súčasťou balenia). Odstráňte zadný kryt, vložte batérie podľa polaritu a kryt uzavrite.

4. Kompatibilita s hrudným pásom

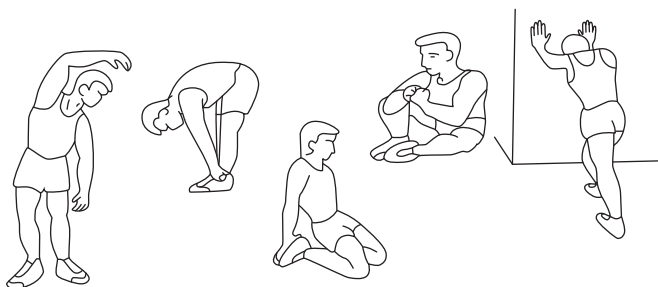
Počítač je kompatibilný s hrudným pásom HS-P095PR (predáva sa samostatne), ktorý umožňuje sledovanie pulzu počas cvičenia. Na využitie funkcie merania srdcovej frekvencie si nasadte pás na hrud', zapnite ho a pripojte k športovej aplikácii v smartfóne pomocou technológie Bluetooth.



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

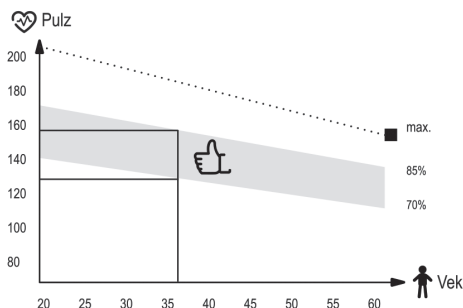
1. Rozcvička

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. Nezafazujte 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.
Zariadenie nie je stabilné.	Nastavte koncovku zadného stabilizátora tak, aby ste dali stroj do roviny.



Záručné podmienky

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

SK Ochrana životného prostredia



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



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



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



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



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

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

Список деталей

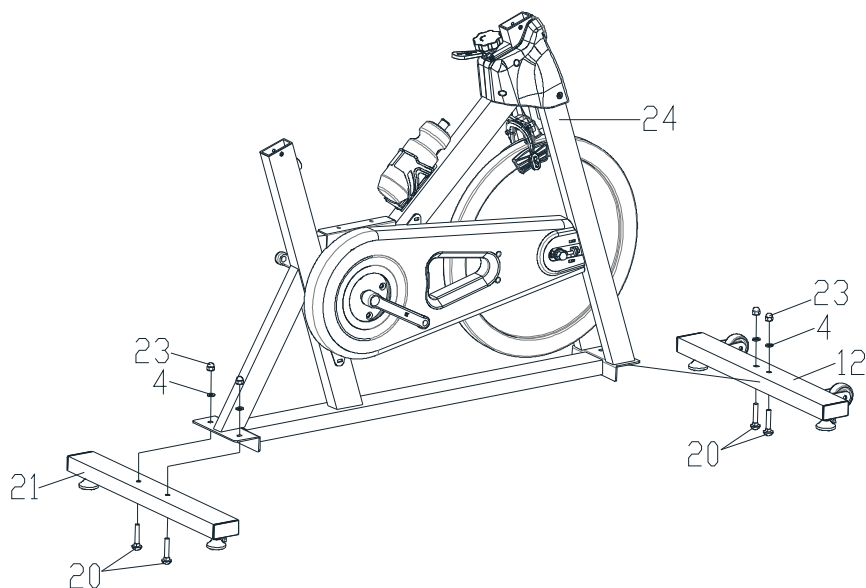
Ні.	Опис	Шт.
4	Плоска шайба	4
8	Тримач комп'ютера	1
10	Рульова колонка	1
11 L/R	Педаль	1/1
12	Передній стабілізатор	1
13	Ручка керма	1
20	Болт стопорний М8 × 42	4
21	Передній стабілізатор	1
23	Гайка М8	4
24	Основна рама	1
25	Стойка сидіння	1
27	Ручка	3
29	Основа сидіння	1
30	Сидіння	1
31	Комп'ютер	1
42	Шайба М8	4
66	Кабель датчика	1
71	Аварійне гальмо	1
72	Ручка регулювання опору	1
74	Болт М8 × 15	2
78	Кабель датчика пульсу	1



Схема монтажу

1/4

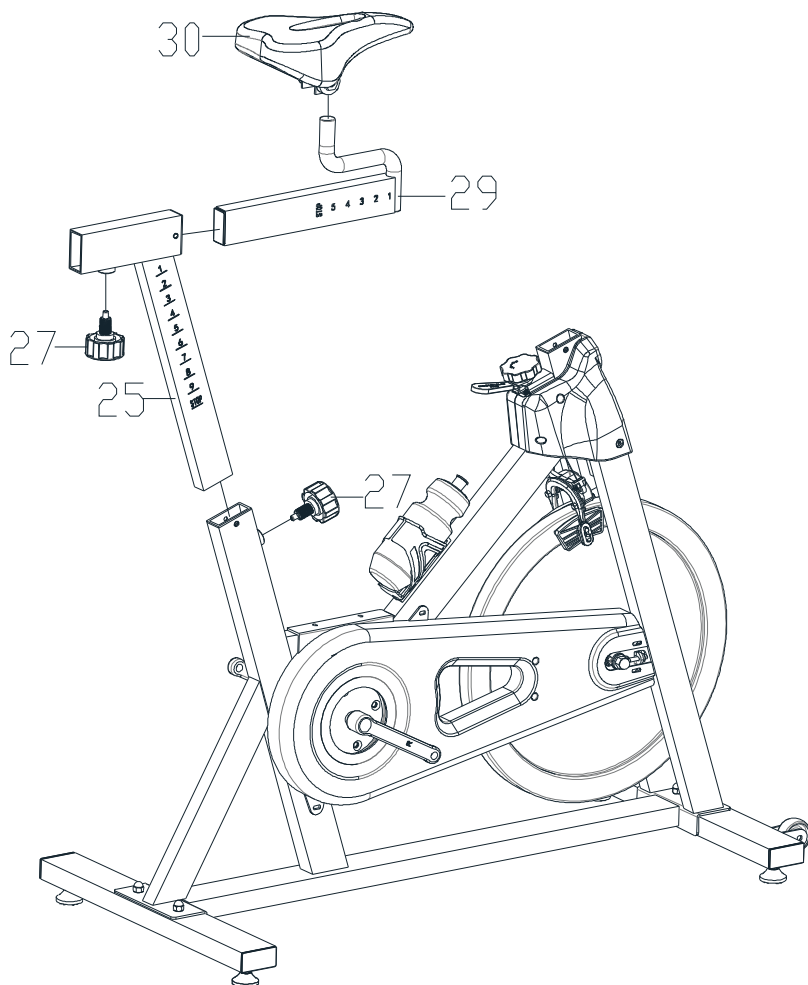
1. Прикріпіть передній стабілізатор (12) до основної рами (24) за допомогою двох комплектів плоских шайб М8 (4), купольної гайки М8 (23) та болта М8 × 22 (20).
2. Прикріпіть задній стабілізатор (21) до основної рами (24) за допомогою двох комплектів плоских шайб М8 (4), куполоподібної гайки М8 (23) та болта М8 × 22 (20).





2/4

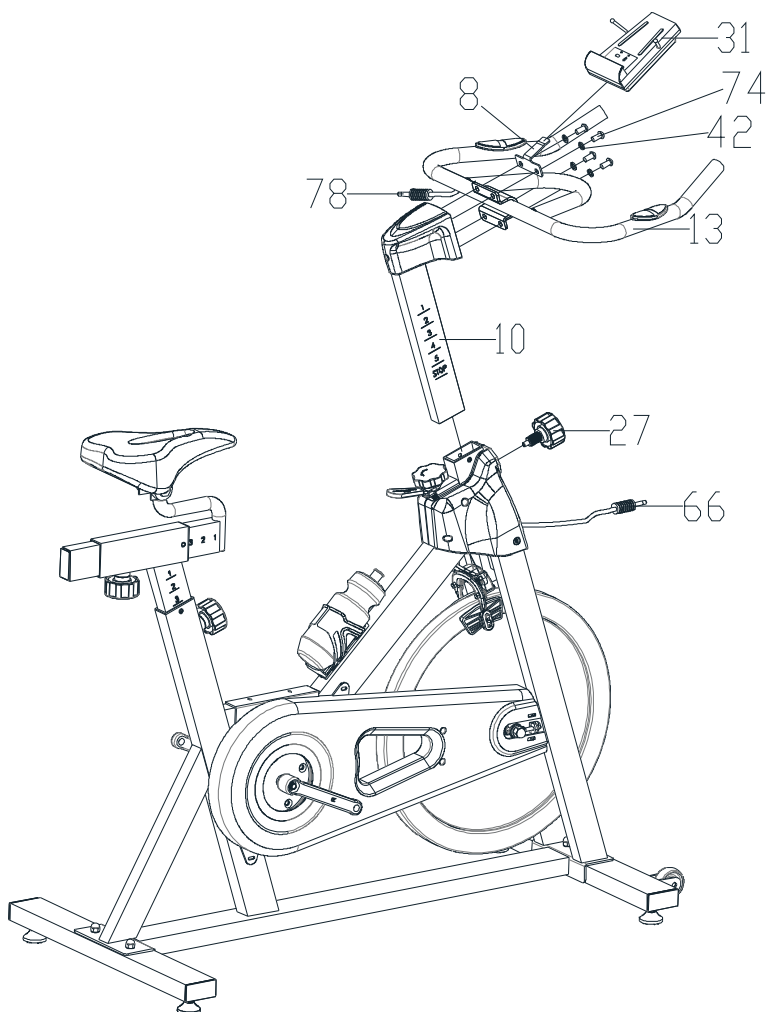
1. Прикріпіть стійку сидіння (25) до основної рами (24). Послабте регулювальну ручку (27), потім виберіть потрібну висоту і знову затягніть її.
2. Вставте рейку регулювання сидла (29) у стійку сидіння (25) і зафіксуйте її за допомогою ручки (27).
3. Прикріпіть сидіння (30) до сидіння за допомогою гайок внизу сидіння.





3/4

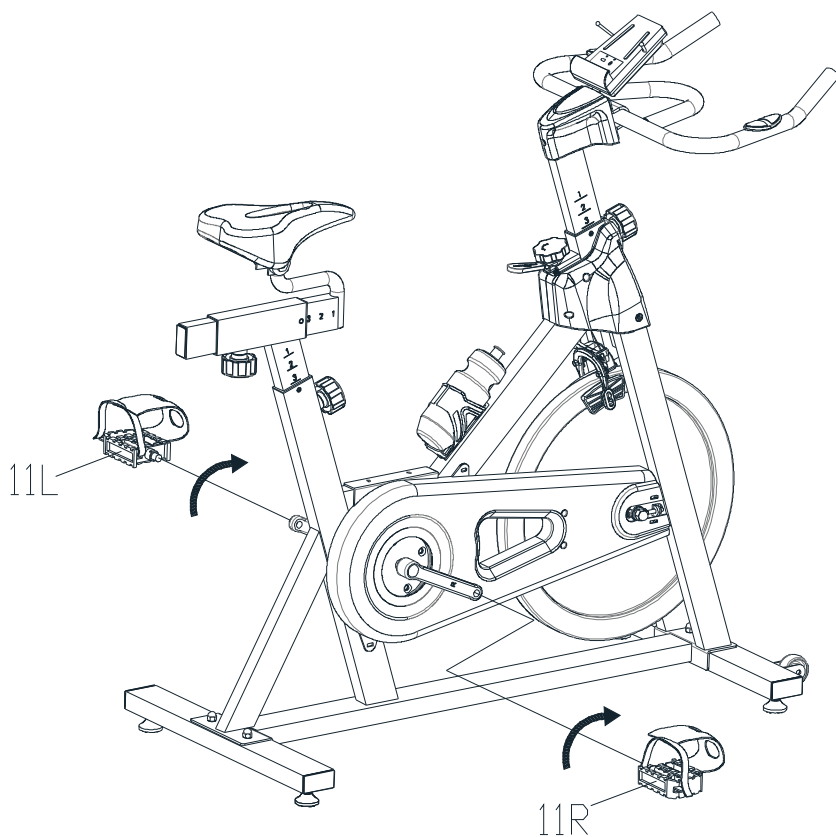
1. Вставте рульову колонку (10) у трубку опори керма на головній рамі (24). Послабте ручку (27), потім виберіть потрібну висоту, а потім знову затягніть її.
2. Прикріпіть ручку керма (13) та тримач комп'ютера (8) до рульової колонки (10) за допомогою чотирьох комплектів болтів M8 x 15 (74) та гумової шайби M8 (42).
3. Приєднайте комп'ютер (31) до кронштейна комп'ютера (8) та з'єднайте між собою кабелі (78) та (66).





4/4

1. Прикріпіть педалі (11 L/R) до відповідних кривошипних важелів. Права кривошипна рукоятка знаходиться на правій стороні велосипеда, коли ви сидите на ній. Зверніть увагу, що праву педаль слід повертати за годинниковою стрілкою, а ліву - проти.





Регулювання кута керма

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



Вирівнювання

Відрегулюйте положення тренажера за допомогою стабілізуючих ніжок.



Регулювання сидіння по вертикальній та горизонтальній осях

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

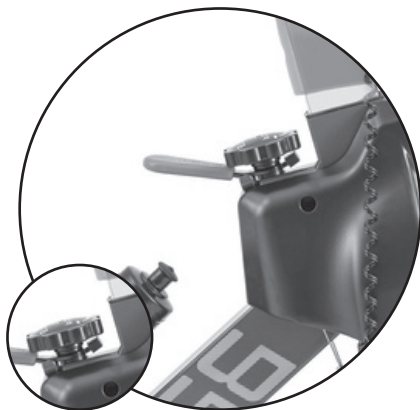
Щоб відрегулювати горизонтальне положення сидіння, відкрутіть ручку на ручці сидіння, встановіть сидіння в потрібне положення і затягніть сидіння.





Установка опору

Щоб збільшити опір (більшу силу педалювання), поверніть ручку опору (72) за годинниковою стрілкою. Щоб зменшити опір (на педаль потрібно менше зусиль), поверніть ручку опору (72) проти годинникової стрілки.



Функція екстреного гальмування

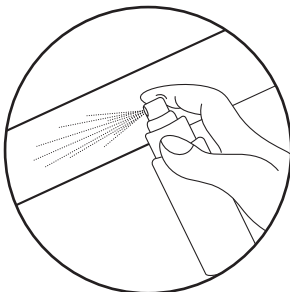
Регулятор аварійного гальма та опору можна використовувати як аварійне гальмо. Коли ви хочете, щоб маховик зупинився, вам потрібно сильно натиснути на аварійне гальмо (71).



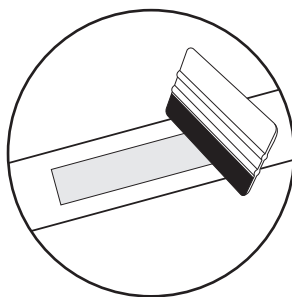
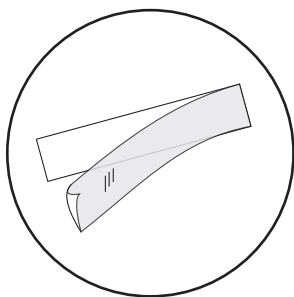


Інструкція наклеювання наліпки*

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



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



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

* стосується продуктів з наклейками у комплекті



1. Вигляд дисплея



2. Позначення на дисплеї

Примітка: Через 4 хвилини бездіяльності дисплей автоматично вимикається. Значення функцій зберігаються.

SCAN	Послідовність відображення функцій: TMR → SPD → DST → CAL → PULSE. У режимі SCAN натисніть кнопку MODE для вибору функції.
SPD (SPEED)	Відображає поточну швидкість користувача під час тренування. Діапазон 00,0–999,9 км/год.
TMR (TIME)	Відображає час тренування. Діапазон 00:00–99:00 хв:с.
DST (DISTANCE)	Підраховує загальну пройдену відстань. Діапазон 00,0–999,9 км.
CAL (CALORIES)	Відображає кількість спалених калорій під час тренування. Діапазон 0,0–999,9 ккал. Увага! Це орієнтовне значення.

3. Батареї

Комп'ютер потребує дві батарейки типу AA (не входять до комплекту). Зніміть задню кришку, вставте батарейки згідно з полярністю та закрийте кришку.

4. Сумісність із нагрудним ременем

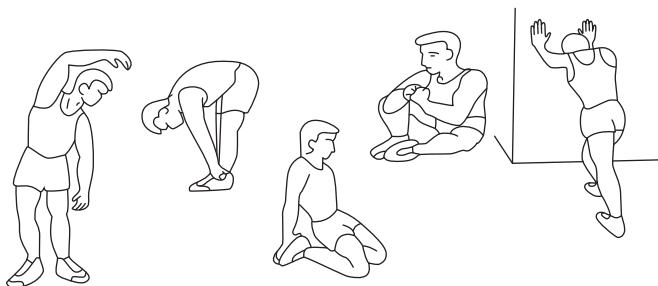
Комп'ютер сумісний із нагрудним ременем HS-P095PR (продається окремо), що дозволяє контролювати пульс під час тренувань. Щоб скористатися функцією вимірювання пульсу, надіньте ремінь на груди, увімкніть його та під'єднайте до спортивного застосунку на смартфоні через Bluetooth.



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.

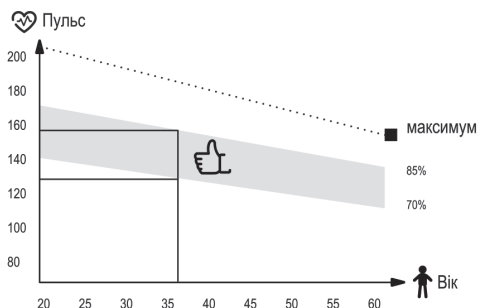
1. Розминка

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.
Обладнання у нестійкому положенні.	Поверніть край заднього стабілізатора, щоб вирівняти положення.



Умови гарантії

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

UA Охорона навколишнього середовища



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



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



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



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



Hergestellt in China

DISTRIBUTION:

IMPORTER:



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

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



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



Hegen Deutschland GmbH
Papenreie 53
22453 Hamburg



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