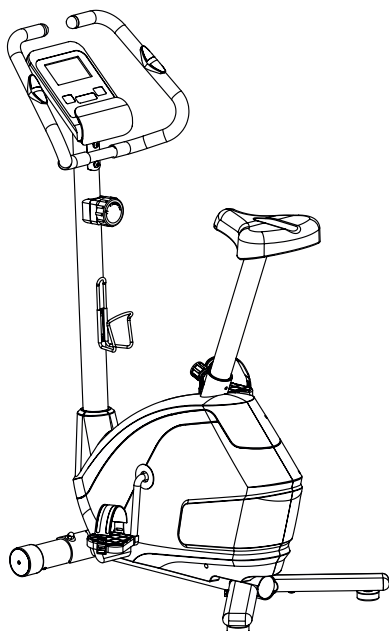




LEAF HS-035H

Rotoped



Heimtrainer



Vélo d'appartement



Exercise bike



Rower treningowy



Rotoped

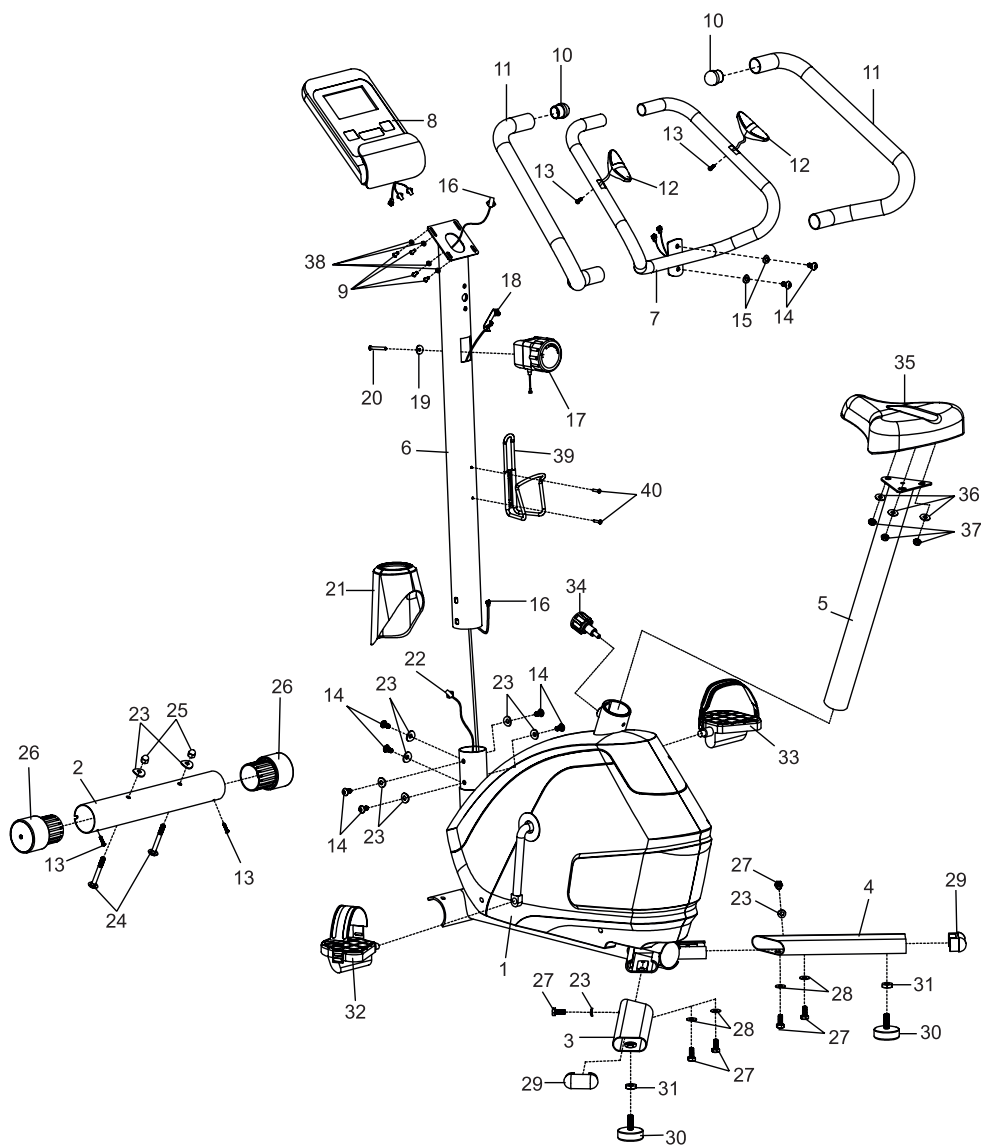


Белотренажер



Scan me
www.hop-sport.com

ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / SCHÉMA DÉMONTÉ / EXPLODED VIEW / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН	1
CZ NÁVOD K POUŽITÍ	3
DE BEDIENTUNGSANLEITUNG	15
FR INSTRUCTIONS D'UTILISATION	27
GB INSTRUCTION	39
PL INSTRUKCJA OBSŁUGI	51
SK NÁVOD NA POUŽITIE	63
UA ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	74





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 zařízení se doporučuje používat koberec, podložku nebo jinou podlahovou ochrannou krycí vrstvu.
10. Umístěte vhodnou základnu (např. gumovou podložku, dřevěnou základnu atd.) pod zařízením v oblasti montáže, abyste předešli 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 135 kg.
21. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou ISO 20957-10: 2017, třída H. C.

Seznam dílů

Č.	Popis	Ks.
1	Hlavní rám	1
2	Přední stabilizátor	1
3	Zadní levý stabilizátor	1
4	Zadní pravý stabilizátor	1
5	Sloupek sedadla	1
6	Sloupek volantu	1
7	Volant	1
8	Počítač	1
9	Šroub M5x10	4
12	Kabel snímače pulsu	2
14	Šroub M8x15	8
15	Zakřivená podložka R8x R16x1,5	2
16	Kabel	1
17	Knoflík pro nastavení zatížení	1
18	Odporové lanko	1
19	Velká zakřivená podložka R5x R15x1,0	1
20	Šroub M5x55	1
21	Kryt sloupku volantu	1
22	Kabel	1

Č.	Popis	Ks.
23	Velká zakřivená podložka R8x R20x2,0	10
24	Šroub M8x70	2
25	Krytka matice M8	2
27	Šroub M8x15	6
28	Velká plochá podložka R8x R20x2,0	4
30	Vyrovňovací nohy	2
32	Levý pedál	1
33	Pravý pedál	1
34	Otočný knoflík M16x1,5	1
35	Sedadlo	1
36	Podložka R8xR16x1,5	3
37	Matice M8 S13	3
38	Podložka R4xR126x1,0	4
39	Držák na láhev	1
40	Šroub ST 4,8x15	2

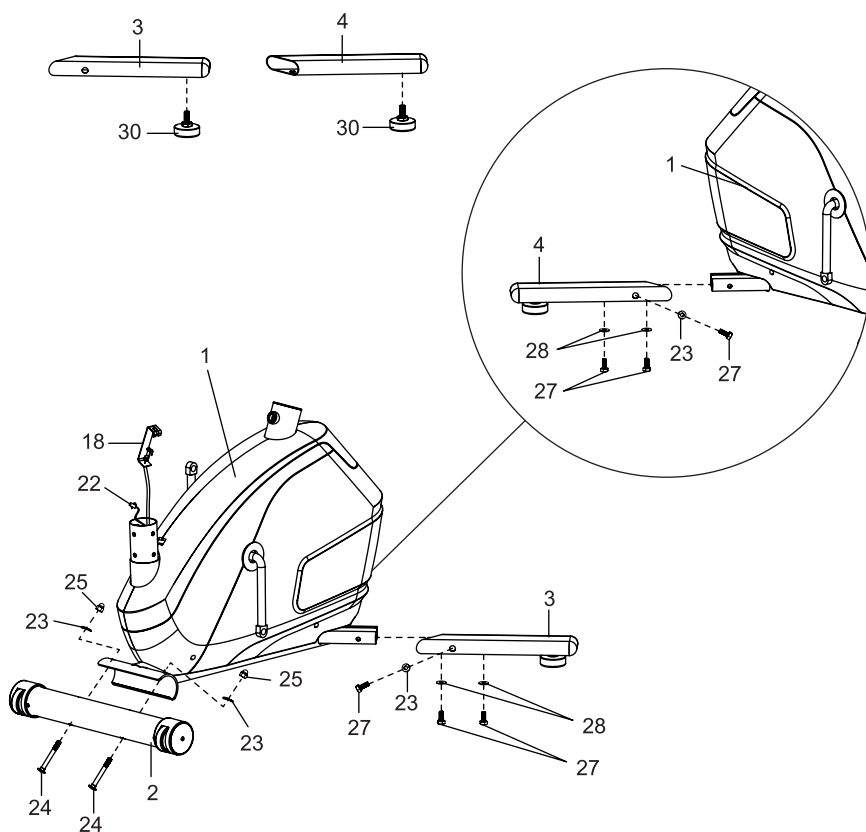


Montážní návod

Pozor! Postupujte podle montážních pokynů.

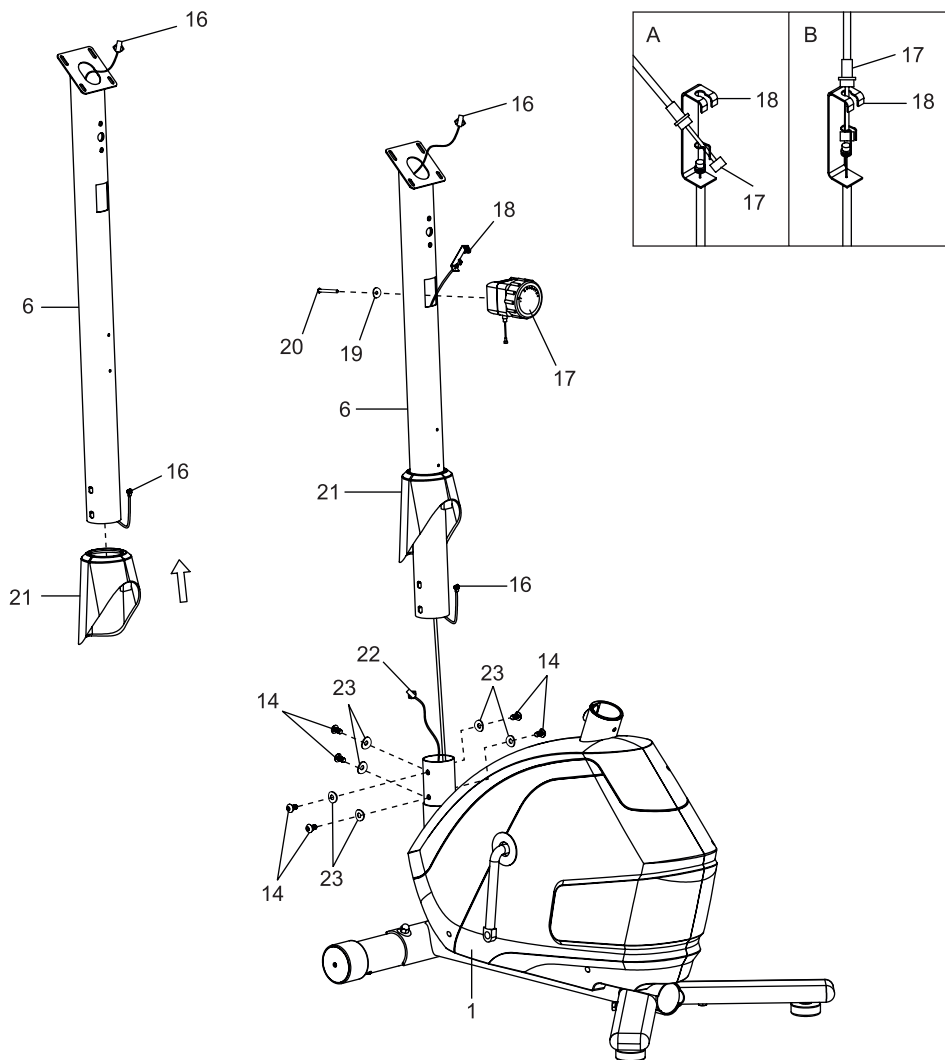
1

1. K hlavnímu rámu (1) připevníte přední stabilizátor (2) dvěma sadami šroubů (24), velkými zakřivenými podložkami (23) a krytkami matic (25).
2. Namontujte vyrovnávací podložky (30) na pravý (4) a levý zadní stabilizátor (3).
3. Připojte levý zadní stabilizátor (3) k hlavnímu rámu (1). K tomu použijte dvě sady šroubů (27) a podložek (28) a šroub (27) a velkou zakřivenou podložku (23). Poté stejným způsobem namontujte pravý zadní stabilizátor (4).





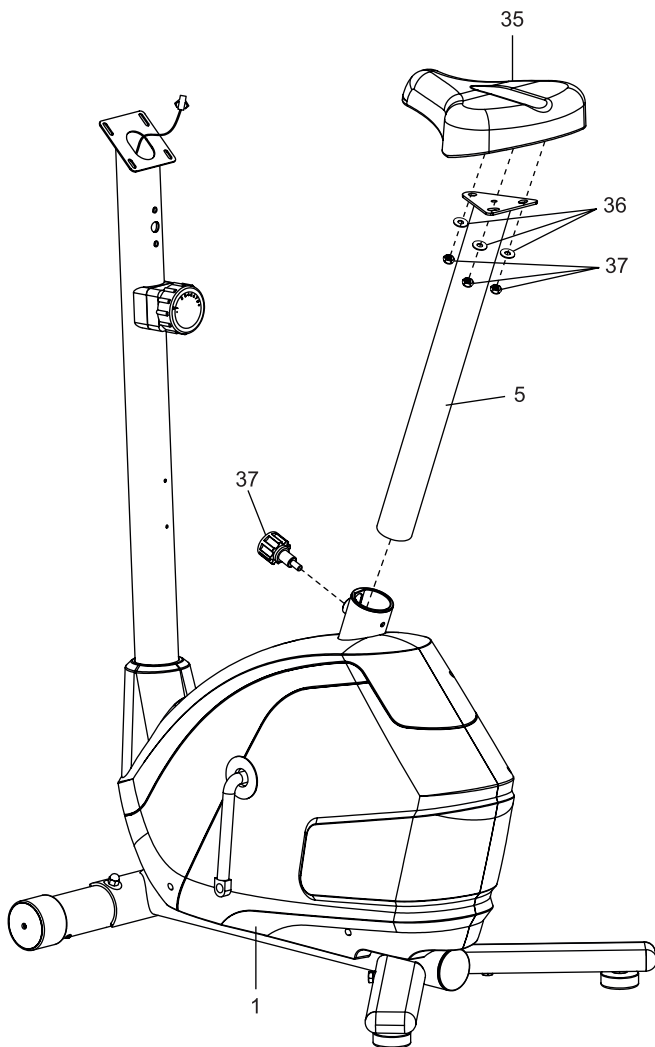
- 2** 1. Namontujte kryt sloupku volantu (21) na sloupek volantu (6).
2. Protáhněte odporové lanko (18) sloupkem volantu (6). Připojte kabel (22) a kabel (16) k sobě.
3. Připevněte sloupek volantu (6) k přední části hlavního rámu (1). K tomu použijte části sad šroubů (14) a velké zakřivené podložky (23). Zasuňte kryt sloupku volantu (21) dolů tak, aby byl zakryt bod připojení sloupku volantu (6) a hlavního rámu (1).
4. Připojte odporové lanko (18) ke kabelu knoflíku pro nastavení zatížení (17). Zasuňte konec odporového lanka (17) do háku pružiny odporového lanka (18). Viz obrázek A. Vytáhněte odporové lanko knoflíku (17) nahoru a vložte jej do štěrbinu kovové podpěry lanka (18). Viz obrázek B.
5. Umístěte podpěru odporového lanka (18) dovnitř sloupku volantu (6), poté k němu pomocí šroubu (20) a velké zakřivené podložky (19) připevněte knoflík pro nastavení zatížení (17).





3

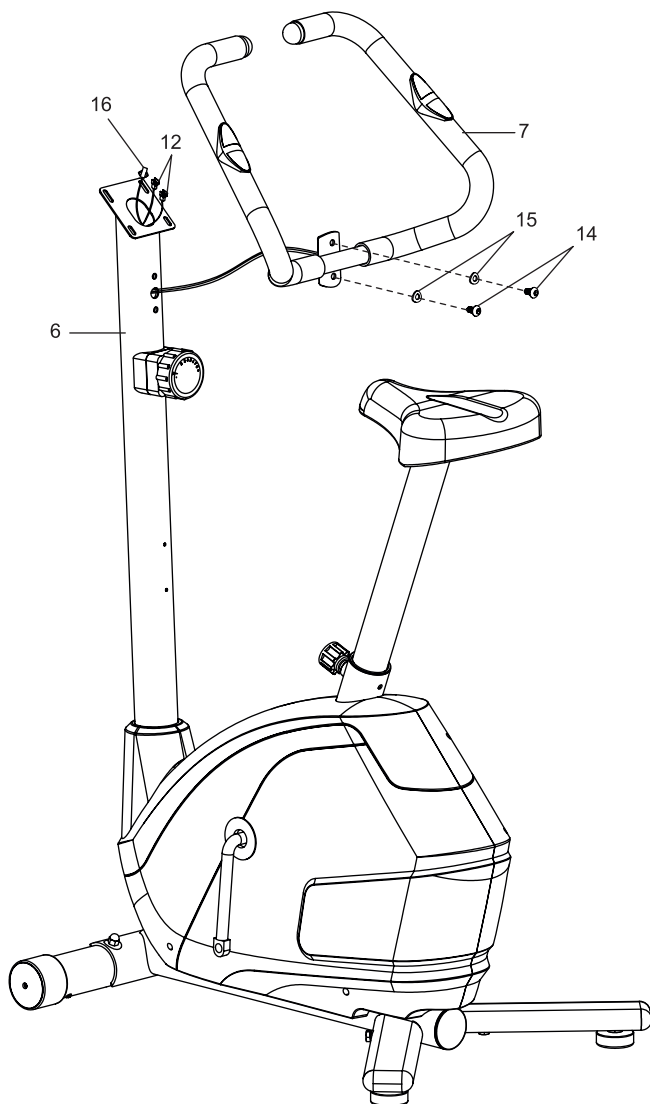
1. Připevněte sedadlo (35) ke sloupku sedadla (5), použijte tři sady matic (37) a podložek (36).
2. Vložte sloupek sedadla (5) do hlavního rámu rotopedu (1). Vyberte správnou výšku sedadla a poté jej utáhněte knoflíkem (34).





4

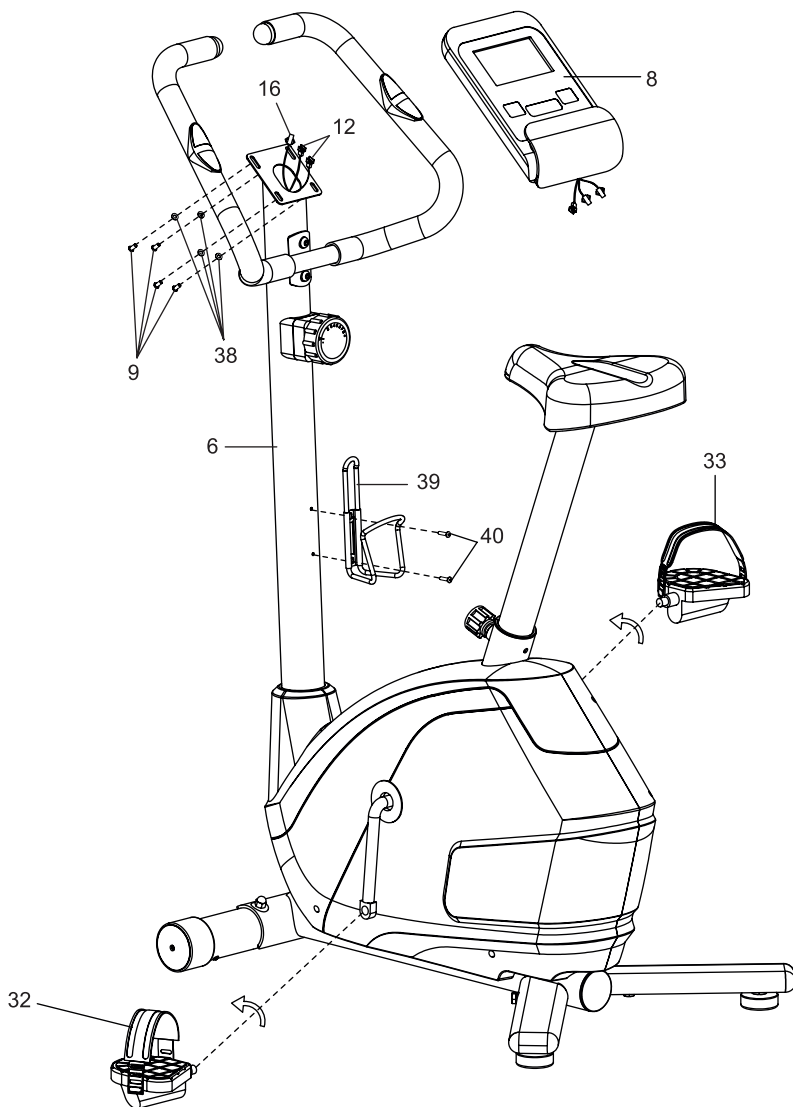
1. Protáhněte kabely snímače pulsu (12) skrz sloupek volantu (6) tak, aby jejich konce byly v horní části sloupku volantu.
2. Připevněte volant (7) ke sloupku volantu (6) pomocí dvou sad šroubů (14) a podložek (15).





5

1. Připojte kabely snímačů pulsu (12) a kabel (16) s příslušnými kabely vyčnívajícími z počítače (8) (skryjte připojené kabely ve sloupku volantu).
2. Poté připojte počítač (8) ke sloupku volantu (6). K tomu použijte čtyři sady šroubů (9) a podložek (38).
3. Pomocí dvou šroubů (40) připevněte držák na láhev (39) ke sloupku volantu (6).
4. Namontujte pravý pedál (33) na pravé kliky. Pravý pedál by měl být otočen ve směru hodinových ručiček. Přišroubujte levý pedál (32) k levému ramenu kliky. Levý pedál by měl být utažen proti směru hodinových ručiček.





Nastavení odporu

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



Vyrovnání

Upravte vyrovnaní zařízení pomocí vyrovnávacích nožek.



Nastavení výšky sedadla

Chcete-li změnit polohu sedadla, odšroubujte knoflík na sloupku, nastavte sedadlo do požadované polohy a knoflík utáhněte.





1. Zobrazení na displeji



2. Údaje zobrazené na displeji

SCAN	Automaticky zobrazuje další parametry na obrazovce každých 6 sekund.
TIME	Zobrazuje celkový čas od začátku tréninku (00:00 - 99:59 min).
SPEED	Zobrazuje aktuální rychlost (0,0 - 99,9 km/h).
DIST	Zobrazuje ujetou od začátku tréninku vzdálenost (0,0 - 9999 km).
CAL	Zobrazuje množství spálených kalorií (0,0 - 9999 kcal).
PULSE	Zobrazuje aktuální tep (40 - 240 bpm). Pro měření držte obě ruce na senzorech pulzu po dobu 30 sekund.
Alarm	Odpočítá vybraný parametr: Time, DIST nebo CAL z požadované hodnoty na nulu. Pro spuštění odpočítávání vyberte parametr tlačítkem MODE a nastavte hodnotu tlačítkem SET. Když začnete trénovat, počítač spustí odpočítávání.

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

3. Funkce tlačítek

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

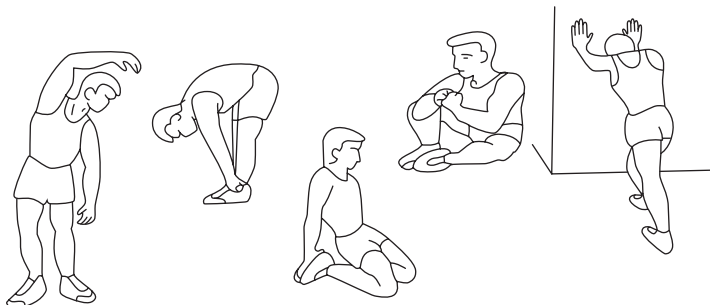
MODE	Vybere data, která se mají zobrazit na obrazovce. Chcete-li, aby počítač zobrazoval vybraný tréninkový parametr, vyberte jej tlačítkem MODE a začněte trénovat.
SET	To vám umožní spustit odpočítávání vybraného parametru: času (TIME), vzdálenosti (DIST) nebo kalorií (CAL).
RESET	Slouží k resetování dosažených během tréninku parametrů. Chcete-li restartovat počítač, přidržte tlačítko RESET po dobu 4 sekund.



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

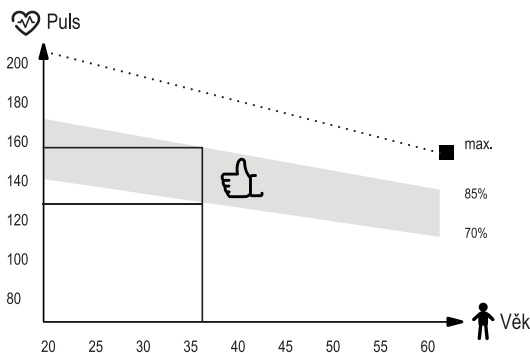
1. Rozcvička

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



2. Fáze tréninku

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



3. Relaxační fáze

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



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

CZ Řešení problémů



Problém	Řešení
Počítač nezobrazuje údaje.	Demontujte počítač a zkontrolujte, zda jsou kabely správně připojeny a zda nejsou poškozeny.
Zařízení vydává rušivé zvuky během používání.	Zkontrolujte, zda jsou všechny části zařízení správně namontovány. Utáhněte šrouby.
Neukazují se hodnoty pulsu, nebo hodnoty jsou špatné.	1. Ujistěte se, že převody měření pulsu jsou správně připevněny. 2. Aby jste zajistili správné měření pulsu držte obě dlaně na senzorech. Pamatujte, že systém měření pulsu nemusí být zcela přesný. 3. Příliš pevné uchopení senzorů pulsu. Držte dlaně na senzorech pulsu a nesvírejte dlaně příliš pevně.
Zařízení není stabilní.	Nastavte polohu zařízení pomocí vyrovnávacích patek.



Záruční podmínky

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na nakoupené zboží po dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Reklamací můžete nahlásit:
 - prostřednictvím stránky <https://hegen.cz/info/reklamace-zaruka/>
 - Po odeslání žádosti Vám bude přiděleno individuální číslo reklamace.
 - písemně na adresu:
Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36,
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
3. Po podání reklamace bude servisní pracovník kontaktovat Žadatele a informovat o dalších krocích. V případě potřeby můžete servis kontaktovat telefonicky: **+ 420 296 330 522**.
4. Pokud zařízení vyžaduje opravu v servisu, bude vyvedeno na náklady Prodávajícího. Za tímto účelem by mělo být připraveno kompletní zboží spolu s příslušenstvím a údaji umožňujícími identifikaci Žadatele (číslo objednávky, osobní a kontaktní údaje).
5. Vady nebo poškození zařízení odhalené během záruční doby budou bezplatně odstraněny do 14 pracovních dnů ode dne dodání zařízení do servisu. Pokud je nutné přivést díly ze zahraničí, může být lhůta pro opravu prodloužena.
6. V záručním řízení platí ustanovení Občanského zákoníku platné v zemi dodání zboží.
7. Záruka se nevztahuje na spotřební materiál, jako jsou kabely, popruhy, gumové prvky, pěnové úchyty, houby, pedály atd.
8. Záruka se nevztahuje na škody způsobené používáním zařízení v rozporu se zásadami uvedenými v této příručce.
9. Záruka platí v Německu, České republice, Polsku, na Slovensku, ve Francii a Velké Británii, a na Ukrajině.

Záruční a pozáruční servis

Veškeré záruční a pozáruční opravy provádí distributor zařízení.

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

+ 420 296 330 522 – infolinka
info@hegen.cz

Tato záruka na prodané spotřební zboží nevylučuje, neomezuje, ani nepozastavuje práva kupujícího vyplývající z rozporu zboží s kupní smlouvou.

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.



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.

DE Warnungen



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

1. Die volle Sicherheit und Wirksamkeit bei Gebrauch kann erreicht werden, wenn das Gerät gemäß den Anweisungen zusammengebaut und verwendet wird. Denken Sie daran, die Benutzer des Geräts über alle Einschränkungen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen zu informieren. Wir sind nicht verantwortlich für Probleme oder Verletzungen, die durch einen Verstoß gegen die in diesem Handbuch festgelegten Regeln verursacht werden.
2. Das Produkt darf nur für seine Bestimmung verwendet werden.
3. Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch durch Erwachsene bestimmt. Lassen Sie das Gerät nicht an einem für Kinder zugänglichen Ort. Während des Trainings sollten Minderjährige unter Aufsicht von Erwachsenen sein.
4. Das Gerät sollte an einem trockenen und warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung gelagert werden.
5. Vermeiden Sie, dass der Computer mit Wasser in Kontakt kommt, da dies Beschädigungen oder einen Kurzschluss verursachen kann.
6. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
7. Jeweils eine Person kann das Gerät benutzen.
8. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, stabile, saubere und freie Oberfläche.
9. Es wird empfohlen, für das Gerät einen Teppich, eine Matte oder eine andere Bodenschutzunterlage zu verwenden.
10. Platzieren Sie eine geeignete Unterlage (z. B. Gummimatte, Holzbasis usw.) unter dem Gerät im Montagebereich, 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 135 kg.
21. Das Gerät wurde gemäß der Norm ISO 20957-10: 2017, Klasse H. C. hergestellt.

Stückliste

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Haupttrahmen	1
2	Standfuß vorne	1
3	Standfuß hinten links	1
4	Standfuß hinten rechts	1
5	Sattelstützrohr	1
6	Lenkerstützrohr	1
7	Lenker	1
8	Computer	1
9	Schraube M5x10	4
12	Sensorkabel	2
14	Schraube M8x15	8
15	Gebogene Unterlegscheibe R8x R16x1,5	2
16	Verlängerungskabel	1
17	Widerstandseinstellknopf	1
18	Widerstandskabel	1
19	Gebogene Unterlegscheibe R5x R15x1,0	1
20	Schraube M5x55	1
21	Abdeckung des Lenkerstützrohres	1
22	Sensorkabel	1

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
23	Gebogene Unterlegscheibe R8x R20x2,0	10
24	Schraube M8x70	2
25	Hutmutter M8	2
27	Schraube M8x15	6
28	Flache Unterlegscheibe R8x R20x2,0	4
30	Ausgleichsschrauben	2
32	Pedal links	1
33	Pedal rechts	1
34	Feststellknopf M16x1,5	1
35	Sattel	1
36	Unterlegscheibe R8xR16x1,5	3
37	Schraubenmutter M8 S13	3
38	Unterlegscheibe R4xR126x1,0	4
39	Flaschenhalter	1
40	Schraube ST 4,8x15	2

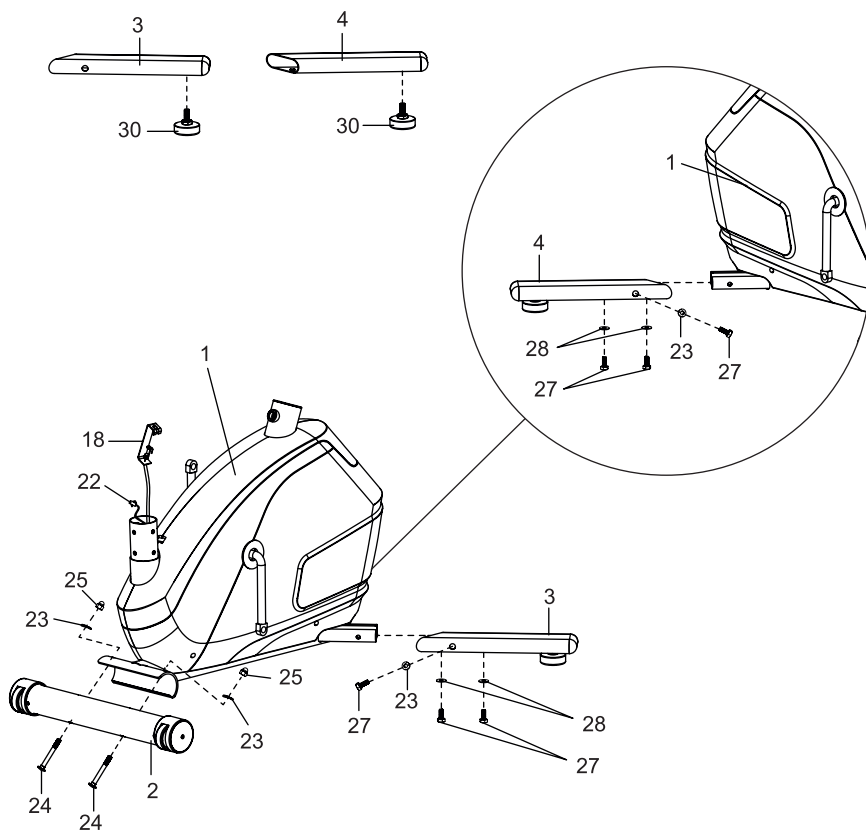


Montageanleitung

Achtung! Befolgen Sie die Aufbauanleitung.

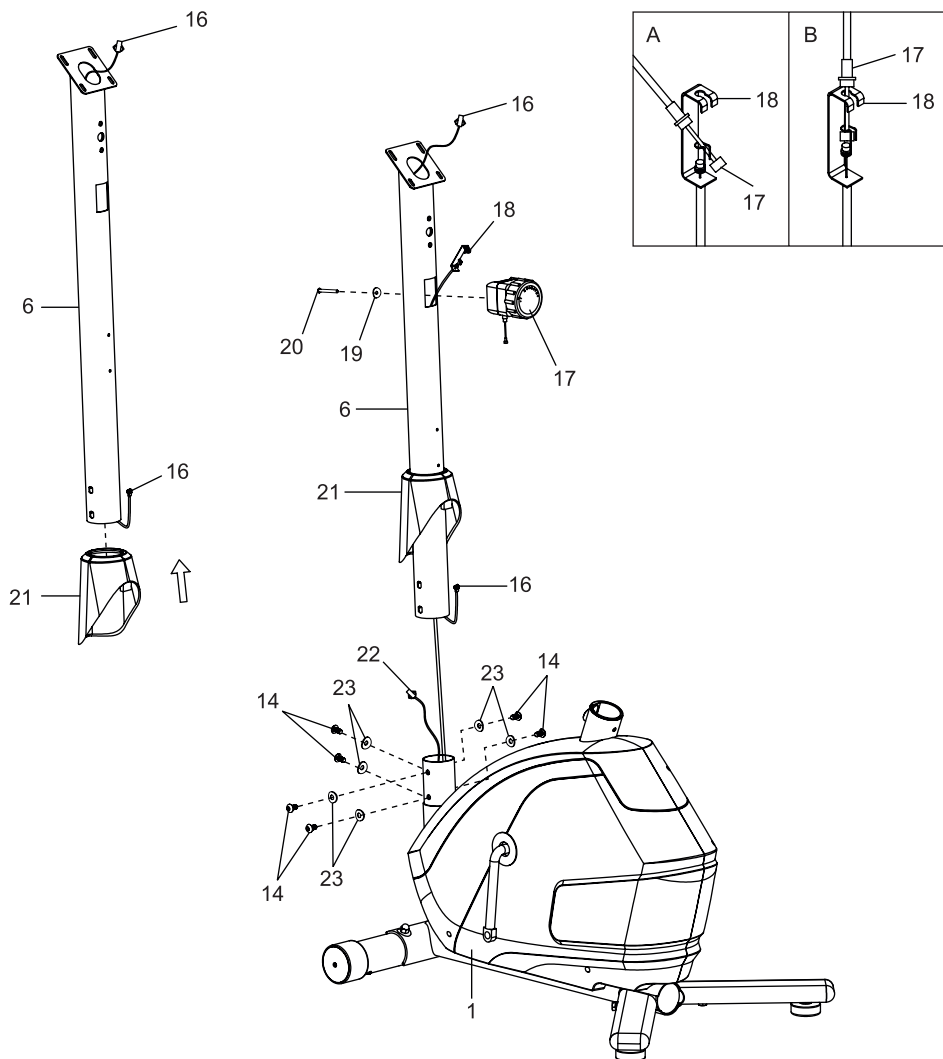
1

1. Befestigen Sie mit zwei Schraubensätzen (24), gebogenen Unterlegscheiben (23) und einer Hutmutter (25) den vorderen Standfuß (2) am Hauptrahmen (1).
2. Montieren Sie die Ausgleichsschrauben (30) am rechten (4) und linken hinterem Standfuß (3).
3. Befestigen Sie den linken hinteren Standfuß (3) am Hauptrahmen (1). Verwenden Sie dazu die Schrauben (27) und Unterlegscheiben (28) sowie eine gebogene Unterlegscheibe (23). Montieren Sie dann den rechten hinteren Standfuß (4) auf die gleiche Weise.



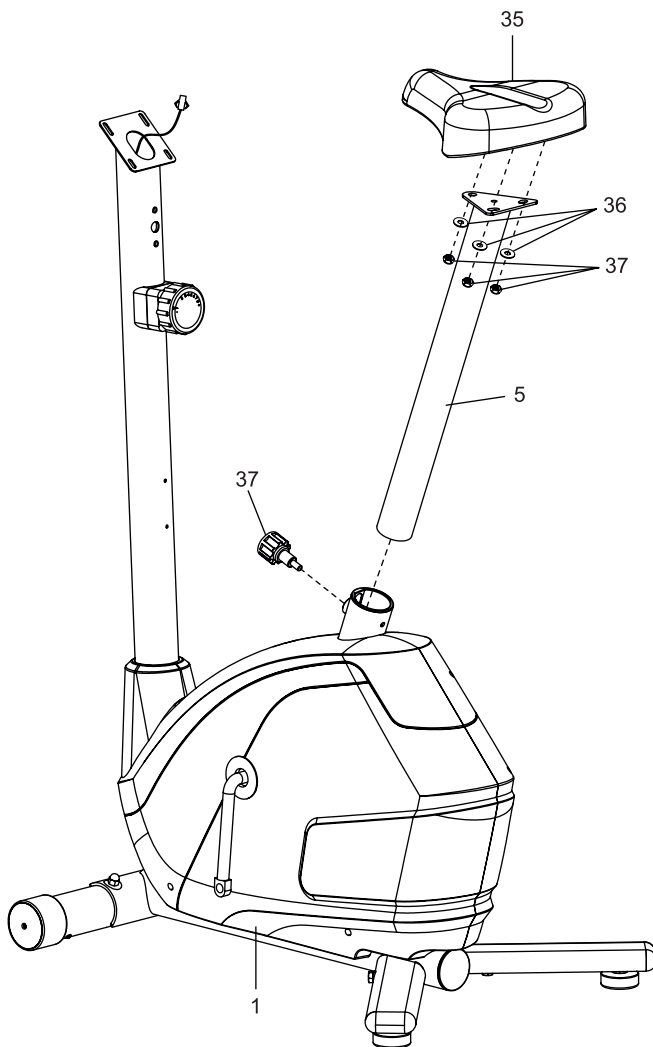


- 2** 1. Die Lenkerstützrohrabdeckung (21) an dem Lenkerstützrohr (6) anbringen.
2. Ziehen Sie das Widerstandskabel (18) durch das Lenkerstützrohr (6). Verbinden Sie das Sensorkabel (22) und das Verlängerungskabel (16) miteinander.
3. Befestigen Sie das Lenkerstützrohr (6) am vorderen Teil des Hauptrahmens (1). Verwenden Sie dazu die Schrauben (14) und gebogene Unterlegscheiben (23). Ziehen Sie die Lenkerstützrohrabdeckung (21) nach unten, um den Verbindungspunkt des Lenkerstützrohrs (6) und des Hauptrahmens (1) abzudecken.
4. Das Widerstandskabel (18) an den Widerstandseinstellknopf (17) anschließen.
Führen Sie das Ende des Widerstandseinstellknopfs (17) in den Haken des Widerstandskabel (18) ein. Siehe Abbildung A.
Ziehen Sie den Widerstandseinstellknopf (17) nach oben und stecken Sie ihn in den Schlitz des Widerstandskabels (18). Siehe Abbildung B.
5. Setzen Sie das Widerstandskabel (18) in das Lenkerstützrohr (6) ein und befestigen Sie den Widerstandseinstellknopf (17) mit der Schraube (20) und der gebogenen Unterlegscheibe (19).





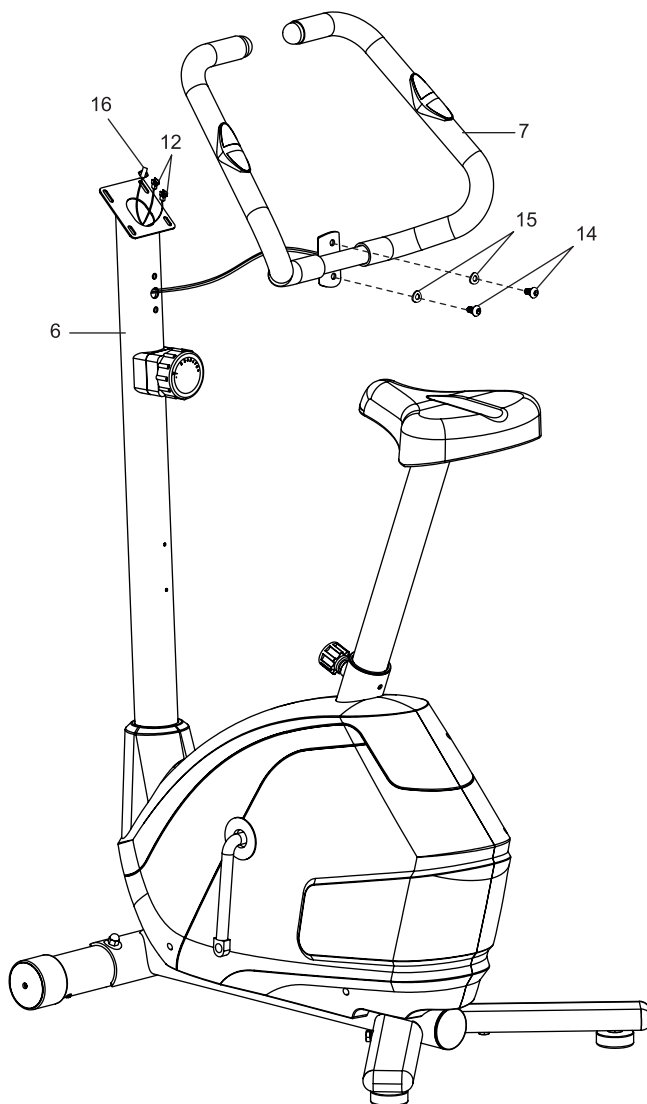
- 3**
1. Befestigen Sie den Sattel (35) am Sattelstützrohr (5) und verwenden Sie dazu die Schraubenmutter (37) und Unterlegscheiben (36).
 2. Setzen Sie das Sattelstützrohr (5) in den Hauptrahmen (1) ein. Wählen Sie die richtige Höhe des Sattels und ziehen Sie ihn mit dem Feststellknopf (34) fest.





4

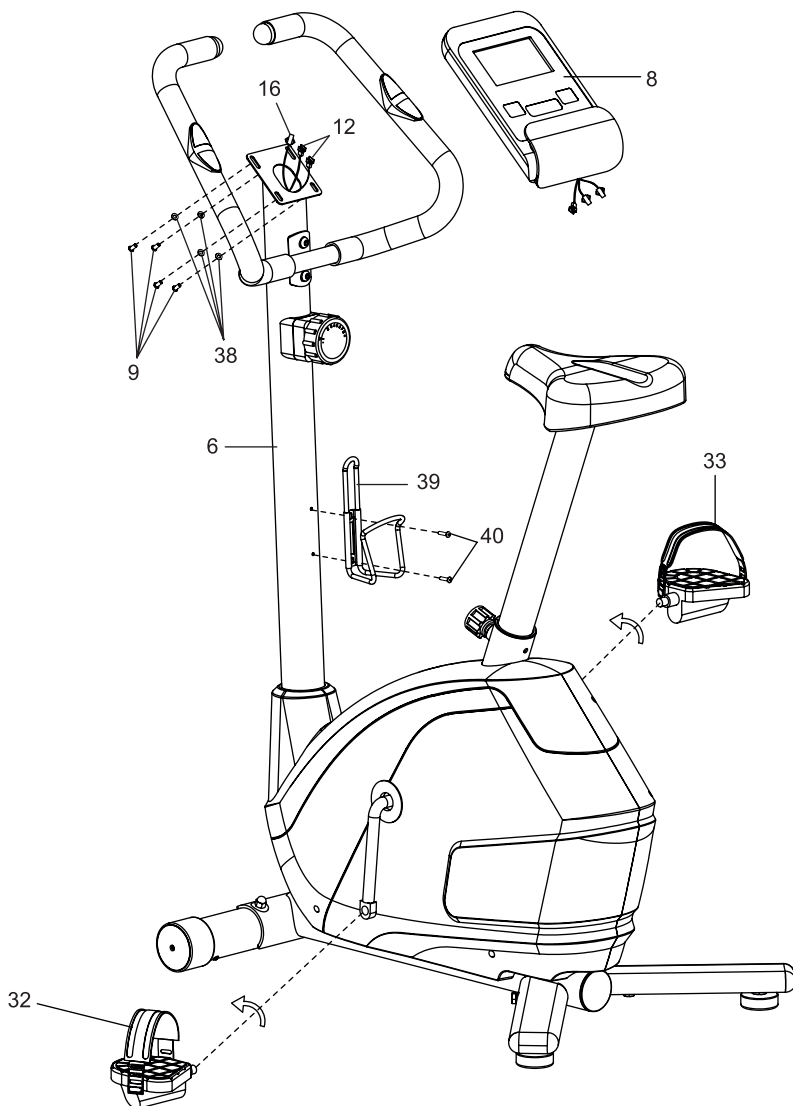
1. Führen Sie das Sensorkabel (12) so durch das Lenkerstützrohr (6), dass sich ihre Enden oben am Lenkerstützrohr befinden.
2. Befestigen Sie den Lenker (7) mit zwei Schrauben (14) und Unterlegscheiben (15) an dem Lenkerstützrohr (6).





5

1. Verbinden Sie das Sensorkabel (12) und das Verlängerungskabel (16) mit den entsprechenden Drähten, die aus dem Computer (8) herausragen (verstecken Sie die angeschlossenen Drähte in dem Lenkerstützrohr).
2. Befestigen Sie dann den Computer (8) an dem Lenkerstützrohr (6). Verwenden Sie dazu die Schrauben (9) und Unterlegscheiben (38).
3. Befestigen Sie den Flaschenhalter (39) mit zwei Schrauben (40) an dem Lenkerstützrohr (6).
4. Das rechte Pedal (33) am rechten Kurbelarm anbringen. Das rechte Pedal sollte im Uhrzeigersinn gedreht werden. Schrauben Sie das linke Pedal (32) an den linken Kurbelarm fest. Das linke Pedal sollte gegen den Uhrzeigersinn angezogen werden.





Widerstands Anpassung

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



Nivellierung

Passen Sie die Ausrichtung des Geräts mit Hilfe der Nivellierfüße an.



Sitzhöhereinstellung

Um die Sattelposition zu ändern, schrauben Sie den Drehknopf an der Säule ab, stellen Sie den Sattel in die gewünschte Position und ziehen Sie den Knopf fest.





1. Display



2. Computer Anzeige

SCAN	Alle 6 Sekunden werden automatisch die nächsten Parameter auf dem Bildschirm angezeigt.
TIME	Zeigt die Trainingszeit an (00:00 – 99:59 min).
SPEED	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an (0,0 - 99,9 km/h).
DIST	Zeigt die zurückgelegte Strecke an (0,0 – 9999 km).
CAL	Zeigt die verbrannten Kalorien an (0,0 – 9999 kcal).
PULSE	Zeigt den Puls an (40 – 240 bpm). Um den Puls zu messen, legen sie die beiden Hände für 30 Sekunden auf die Pulssensoren.
Alarm	Alarm Zählt den ausgewählten Parameter: Zeit, DIST oder CAL vom gewünschten Wert auf Null. Um den Countdown zu starten, wählen Sie den Parameter mit der MODE-Taste und stellen Sie den Wert mit der SET-Taste ein. Wenn Sie mit dem Training beginnen, startet der Computer einen Countdown.

Achtung! Der Herzfrequenzmesser ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt.

3. Tasten

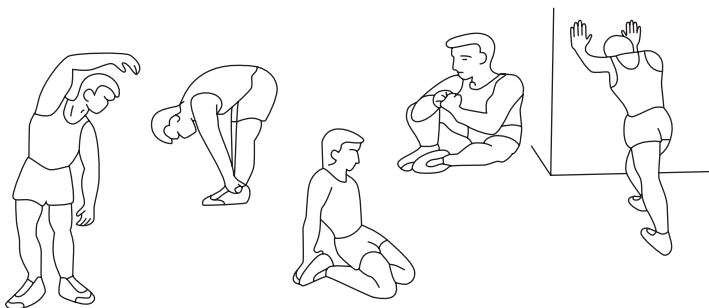
Der Computer wird eingeschaltet, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird. Wenn das Gerät länger als 4 Minuten lang nicht benutzt wird, schaltet sich der Computer automatisch aus.

MODE	Wählt die Daten aus, die auf dem Bildschirm angezeigt werden sollen. Damit der Computer den ausgewählten Trainingsparameter anzeigt, wählen Sie ihn mit der MODE-Taste aus und starten Sie das Training.
SET	Hiermit können Sie den Countdown des ausgewählten Parameters starten: Zeit (ZEIT), Entfernung (DIST) oder Kalorien (CAL).
RESET	Trainingswerte zurücksetzen. Um die Parameter zurückzusetzen drücken und halten Sie RESET 4 Sekunden lang.

Die regelmäßige Verwendung des Gerätes kommt Ihrer Gesundheit zugute. Es verbessert die körperliche Verfassung und das Wohlbefinden und stärkt die Muskeln. In Kombination mit einer richtigen Ernährung kann es zur Gewichtsreduktion beitragen.

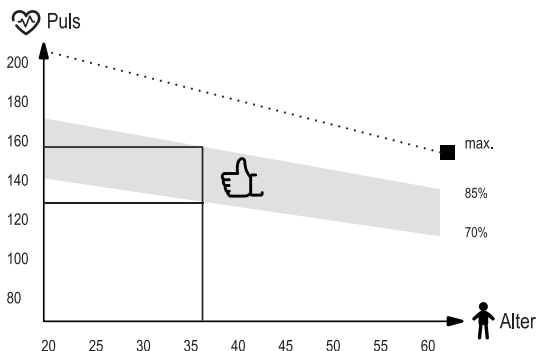
1. Aufwärm-phase

Diese Trainingsphase verbessert die Durchblutung des Körpers und bereitet die Muskeln auf größere Anstrengungen vor. Es verringert auch das Risiko einer Muskelkontraktion oder eines Muskelbruchs. Es ist ratsam, einige Dehnübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Jede Übung sollte ungefähr 30 Sekunden dauern. Überanstrengen Sie nicht Ihre Muskeln! Wenn Sie Schmerzen verspüren, unterbrechen Sie das Training oder verringern Sie den Bewegungsumfang.



2. Übungsphase

Diese Phase ist die Trainingsphase, in der Sie das Gerät verwenden. Sie sollten in Ihrem eigenen, ziemlich gleichmäßigen Tempo trainieren, damit Sie eine Ihrem Alter entsprechende Herzfrequenz erreichen, wie in der Grafik dargestellt. Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern.



3. Entspannungsphase

Diese Phase hat das Ziel, Ihre Muskeln und das Gefäßsystem zu entspannen und allen Parametern wie Blutdruck, Atmung und Herzfrequenz die Rückkehr in den Zustand vor der Belastung zu ermöglichen. Dies ist eine Aufwärmwiederholung mit verringertem Bewegungstempo. Diese Phase sollte die kürzeste unter den Trainingskomponenten sein und sollte ungefähr 5 Minuten dauern. Denken Sie daran, Ihre Muskeln nicht zu strapazieren. Die Entspannungsphase sollte nicht übersprungen werden.

DE Reinigung und Wartung



1. Warten Sie das Gerät regelmäßig. Dies sollte mindestens alle 20 Betriebsstunden durchgeführt werden.
2. Die Instandhaltung umfasst die Kontrolle von:
 - bewegliche Teile des Gerätes, d.H. auf ordnungsgemäße Schmierung achten. Falls diese nicht richtig vorhanden ist, fetten Sie sie ein. Es wird empfohlen, spezielle Schmiermittel für Fahrradlager oder für Fitnessgeräte zu verwenden,
 - das Anziehen von Schrauben und Muttern,
 - Netzkabel (falls im Gerät vorhanden) auf Beschädigungen prüfen.
3. Verwenden Sie zum Reinigen des Geräts ein weiches Tuch, das Sie leicht mit Wasser oder mit Seife und Wasser angefeuchtet haben. Verwenden Sie keine starken Substanzen oder scharfen Reinigungsmittel, die das Gerät beschädigen können. Besondere Vorsicht ist bei Kunststoffteilen geboten.
4. Entfernen Sie nach jedem Gebrauch alle Schweiß – und Schmutzspuren vom Gerät.

DE Fehlerbehebung



Problem	Lösungsvorschlag
Der Computer zeigt keine Daten an.	Bauen Sie den Computer auseinander und prüfen Sie, ob die Kabel richtig angeschlossen und nicht beschädigt sind.
Das Gerät macht während des Gebrauchs störende Geräusche.	Überprüfen Sie, ob alle Teile des Geräts korrekt installiert sind. Ziehen Sie die Schrauben an.
Die Herzfrequenz wird nicht angezeigt oder die Herzfrequenzanzeige zeigt Unregelmäßigkeiten.	1. Überprüfen Sie, ob die Verbindungen des Sensorkabels und des Computers richtig angeschlossen sind. 2. Um eine korrekte Pulsmessung zu erhalten, müssen Sie beide Hände auf die Sensoren auflegen. Denken Sie daran, dass die Messungen des Herzfrequenzüberwachungssystems möglicherweise ungenau sein können. 3. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umgriffen. Dies kann zu Messfehlern führen.
Das Gerät wackelt.	Stellen Sie die Position des Gerätes mit Hilfe der Nivellierfüße ein.



Gewährleistungsbedingungen

1. Im Namen des Gewährleistungsgebers übernimmt der Verkäufer für das vertriebene Gerät eine Gewährleistung von 24 Monaten ab dem Kaufdatum.
2. Sie haben folgende Möglichkeiten um Ihre Reklamation zu melden:
 - via Reklamationsformular auf der Internetseite: www.hop-sport.de/reklamation/
 - via E-Mail: service@hegen-group.de
 - unter der folgenden Rufnummer: **+49 040-228690201**
 - schriftlich an folgende Adresse:
Hegen Deutschland GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Deutschland
3. Nachdem Sie Ihre Reklamation eingereicht haben, warten Sie bitte auf eine Rückmeldung von unserem Service-Mitarbeiter, der Sie über weitere Vorgehensweise informiert. Sollten Sie an uns Fragen haben, stehen wir Ihnen gerne unter folgender Telefonnummer zur Verfügung: **+49 040-228690201**.
4. Der vollständige Artikel sollte zusammen mit dem Zubehör an die vom Verkäufer angegebene Adresse geschickt oder für die Abholung vorbereitet werden.
5. Mängel und Beschädigungen, die innerhalb der Gewährleistungsfrist entstanden sind, werden innerhalb von 14 Werktagen ab dem Zustelldatum des defekten Artikels kostenlos beseitigt. Falls das Gerät zur Reparatur ins Ausland geschickt oder die Ersatzteile aus dem Ausland geliefert werden müssen, kann die Reparaturdauer verlängert werden.
6. Bei Gewährleistungsbestimmungen gelten die Bestimmungen des Bürgerlichen Gesetzbuches, die für das Land der Warenlieferung gelten.
7. Verschleißteile wie z.B. Kunstlederteile, Schaumstoffgriffe, Pedale usw. sind von der Gewährleistung ausgeschlossen.
8. Die Gewährleistung gilt nicht für Schäden, die durch eine unsachgemäße Benutzung entstanden sind.
9. Diese Gewährleistung ist in Deutschland, Tschechien, Polen, Frankreich, Ukraine, Großbritannien und der Slowakei gültig.

Service während und nach Ablauf der Gewährleistungsfrist

Alle Reparaturen während und nach Ablauf der Gewährleistungsfrist werden von dem Gerätehändler durchgeführt.

Hegen Deutschland GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Deutschland

040-228690200 Service-Hotline
040-228690201 Reklamationen
service@hegen-group.de

Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Deutschland

Ansprüche des Käufers bezüglich der dem Vertrag nicht entsprechenden Ware werden von dieser Gewährleistung nicht ausgeschlossen, nicht eingeschränkt und nicht für ungültig erklärt.

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.



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



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

1. Une sécurité et une efficacité d'utilisation maximales peuvent être obtenues, à condition que l'équipement soit assemblé et utilisé conformément aux instructions. N'oubliez pas d'informer les utilisateurs de l'équipement de toutes les restrictions, avertissements et précautions. Nous ne sommes pas responsables des problèmes ou blessures causés par une procédure contraire aux règles énoncées dans ce manuel.
2. Le produit ne peut être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
3. L'appareil est destiné à un usage domestique uniquement, par des adultes. Ne laissez pas l'appareil dans un endroit accessible aux enfants. Pendant la formation, les mineurs doivent être sous la surveillance d'un adulte.
4. L'appareil doit être stocké dans un endroit sec et chaud à l'abri de la lumière directe du soleil.
5. Évitez de mettre votre ordinateur en contact avec de l'eau, car cela pourrait l'endommager ou créer un court-circuit.
6. L'équipement n'est pas adapté à des fins de réhabilitation.
7. Une personne peut utiliser l'équipement à la fois.
8. Placez l'équipement sur une surface horizontale, stable, plane, propre et libre.
9. Il est recommandé d'utiliser un tapis ou une autre sous-couche de protection de sol pour l'équipement.
10. Placez une base appropriée (par exemple, un tapis en caoutchouc, une base en bois, etc.) sous l'unité dans la zone de montage pour éviter les salissures
11. Avant la formation, vérifiez que l'appareil est complet et que toutes les pièces sont en place.
12. Si vous souffrez de problèmes de santé / maladies chroniques, ou s'il s'agit de la première formation sur ce type d'équipement, avant de commencer la formation, consultez un médecin ou un spécialiste. Une formation incorrecte ou excessive peut provoquer des blessures.
13. Réchauffez-vous avant d'utiliser l'appareil.
14. Si vous ressentez de la douleur, un rythme cardiaque irrégulier, une respiration superficielle, des étourdissements ou des nausées pendant l'exercice sur l'appareil, arrêtez immédiatement l'exercice. Avant de continuer l'exercice, vous devriez consulter un médecin.
15. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles.
16. N'oubliez pas d'attacher les ceintures sur les pédales.
17. N'utilisez l'appareil que lorsqu'il est techniquement solide. Si vous trouvez des composants défectueux ou entendez un son déranger provenant de l'appareil pendant l'utilisation, arrêtez de vous entraîner. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
18. N'effectuez aucun réglage ou modification de l'appareil autre que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, veuillez contacter le service (les coordonnées sont fournies plus loin dans le manuel).
19. L'espace libre minimum requis pour un fonctionnement sûr de l'appareil n'est pas inférieur que deux mètres.
20. Le poids maximum autorisé de l'utilisateur est 135 kg.
21. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme ISO 20957-10: 2017, classe H. C.

Liste de pièces

N°	Description	Pcs.
1	Cadre principal	1
2	Stabilisateur avant	1
3	Stabilisateur arrière gauche	1
4	Stabilisateur arrière droit	1
5	Colonne de selle	1
6	Colonne de guidon	1
7	Guidon	1
8	L'ordinateur	1
9	Vis M5x10	4
12	Câble du capteur de fréquence cardiaque	2
14	Vis M8x15	8
15	Rondelle courbée R8x R16x1,5	2
16	Corde	1
17	Bouton de réglage de la charge	1
18	Câble de résistance	1
19	Grande rondelle courbée R5x R15x1,0	1
20	Vis M5x55	1
21	Couvercle de colonne de guidon	1
22	Fil	1

N°	Description	Pcs.
23	Grande rondelle courbée R8x R20x2,0	10
24	Vis M8x70	2
25	Écrou M8	2
27	Vis M8x15	6
28	Grande rondelle plate R8x R20x2,0	4
30	Pieds de nivellement	2
32	Pédale gauche	1
33	Pédale droite	1
34	Bouton M16x1,5	1
35	Selle	1
36	Rondelle R8xR16x1,5	3
37	Écrou M8 S13	3
38	Rondelle R4xR126x1,0	4
39	Porte-bouteille	1
40	Vis ST 4,8x15	2

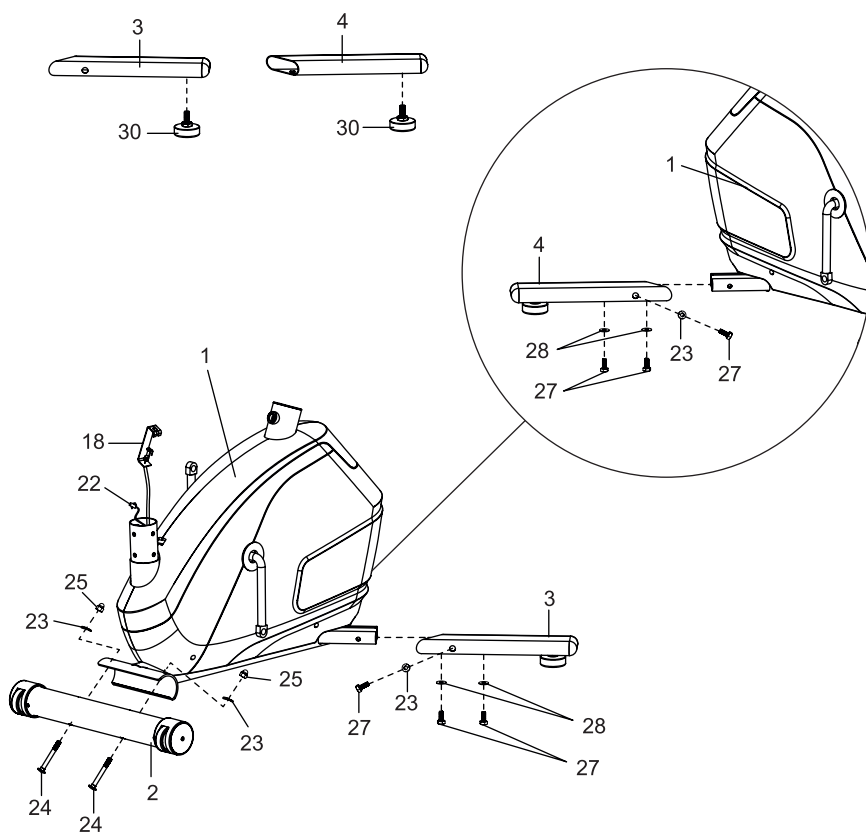


Instruction d'installation

Attention! Suivez les instructions de montage.

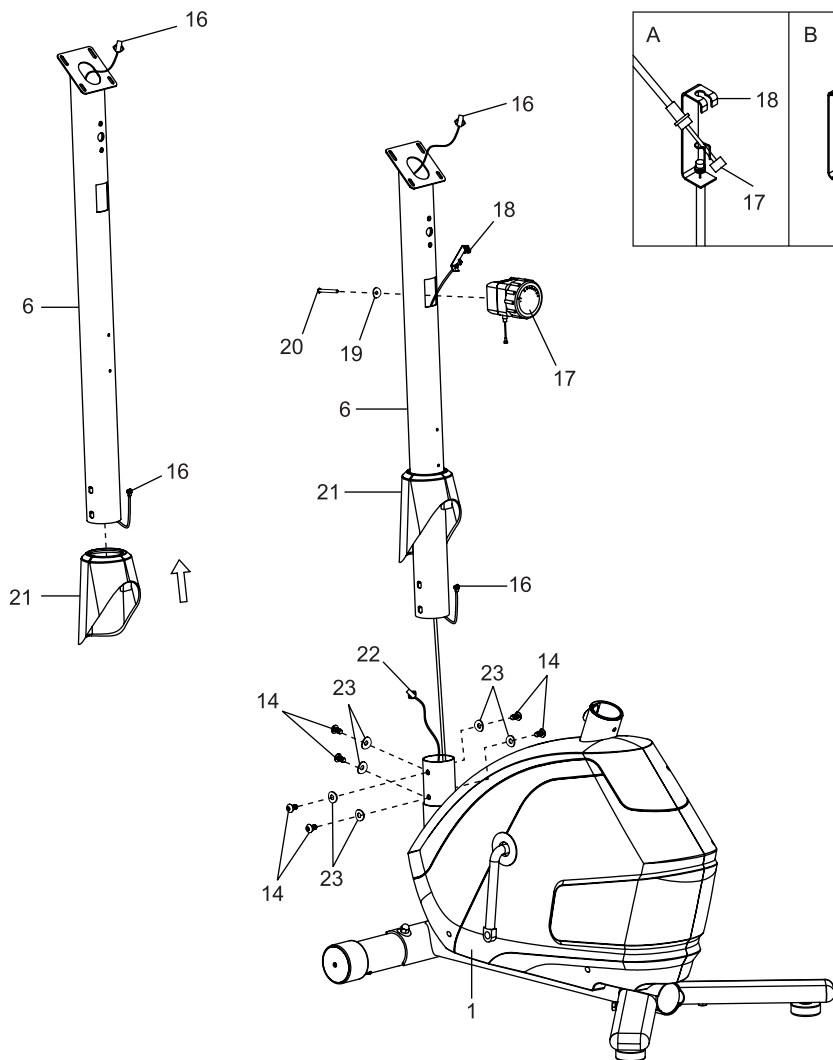
1

1. Au cadre principal (1), fixez le stabilisateur avant (2) avec deux jeux de boulons (24), de grandes rondelles courbes (23) et des écrous (25).
2. Installez les pieds de nivellement (30) sur le stabilisateur arrière droit (4) et gauche (3).
3. Fixez le stabilisateur arrière gauche (3) au cadre principal (1). Pour ce faire, utilisez deux jeux de boulons (27) et de rondelles (28) et un boulon (27) et une grande rondelle courbée (23). Ensuite, installez le stabilisateur arrière droit (4) de la même manière.





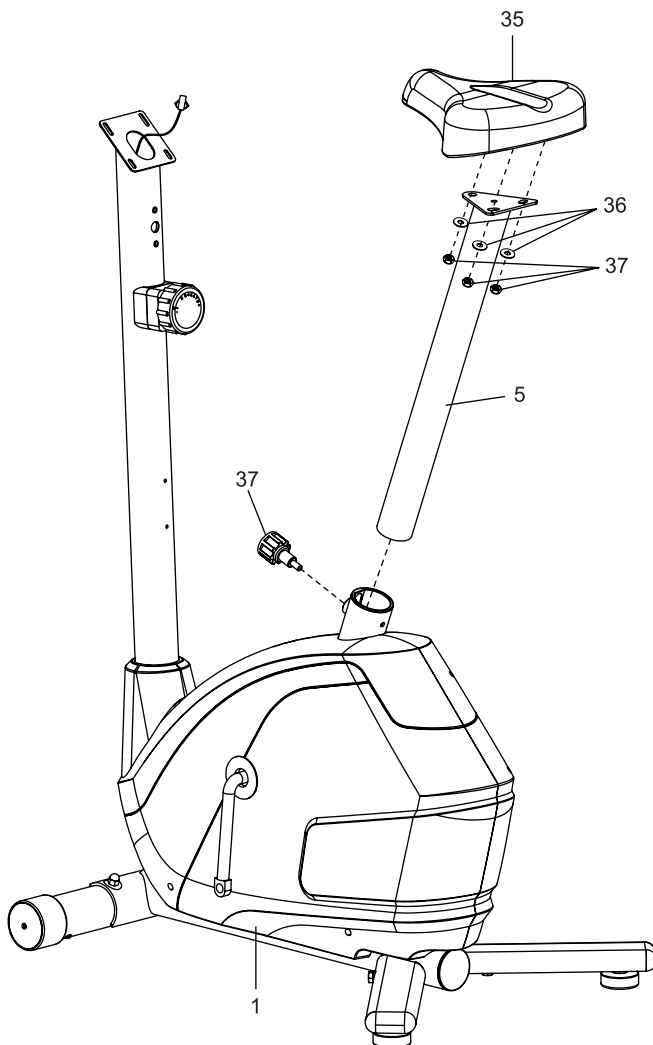
- 2** 1. Installez le couvercle de la colonne de guidon (21) sur la colonne de guidon (6).
2. Tirez le câble de résistance (18) à travers la colonne de guidon (6). Connectez le fil (22) et le fil (16) ensemble.
3. Fixez la colonne de guidon (6) à la partie avant du cadre principal (1). Pour ce faire, utilisez des pièces des jeux de boulons (14) et de grandes rondelles courbées (23). Abaissez la couverture de colonne de guidon (21) recouvrant le point de jonction de la colonne de direction (6) et du cadre principal (1).
4. Connectez le câble de résistance (18) au câble du bouton de réglage de la charge (17).
Insérez l'extrémité du câble de résistance (17) dans le crochet du ressort du câble de résistance (18). Voir l'image A.
Tirez le câble de résistance (17) vers le haut et insérez-le dans le crochet du support de câble métallique (18). Voir l'image B.
5. Placez le support du câble (18) à l'intérieur de la colonne de crochet (6), puis utilisez le boulon (20) et la grande rondelle (19) pour y fixer le bouton de réglage de résistance (17).





3

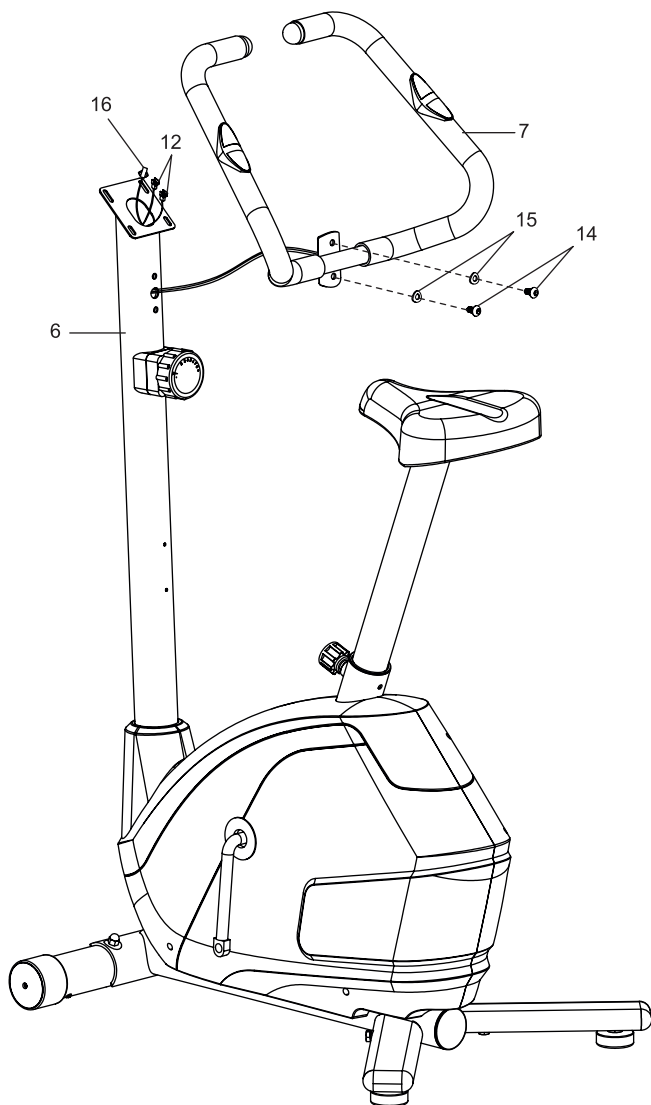
1. Fixez la selle (35) à la colonne de la selle (5), utilisez trois jeux d'écrous (37) et de rondelles (36).
2. Insérez la colonne de selle (5) dans le cadre principal du vélo (1). Sélectionnez la bonne hauteur de la selle, puis serrez-la avec le bouton (34).





4

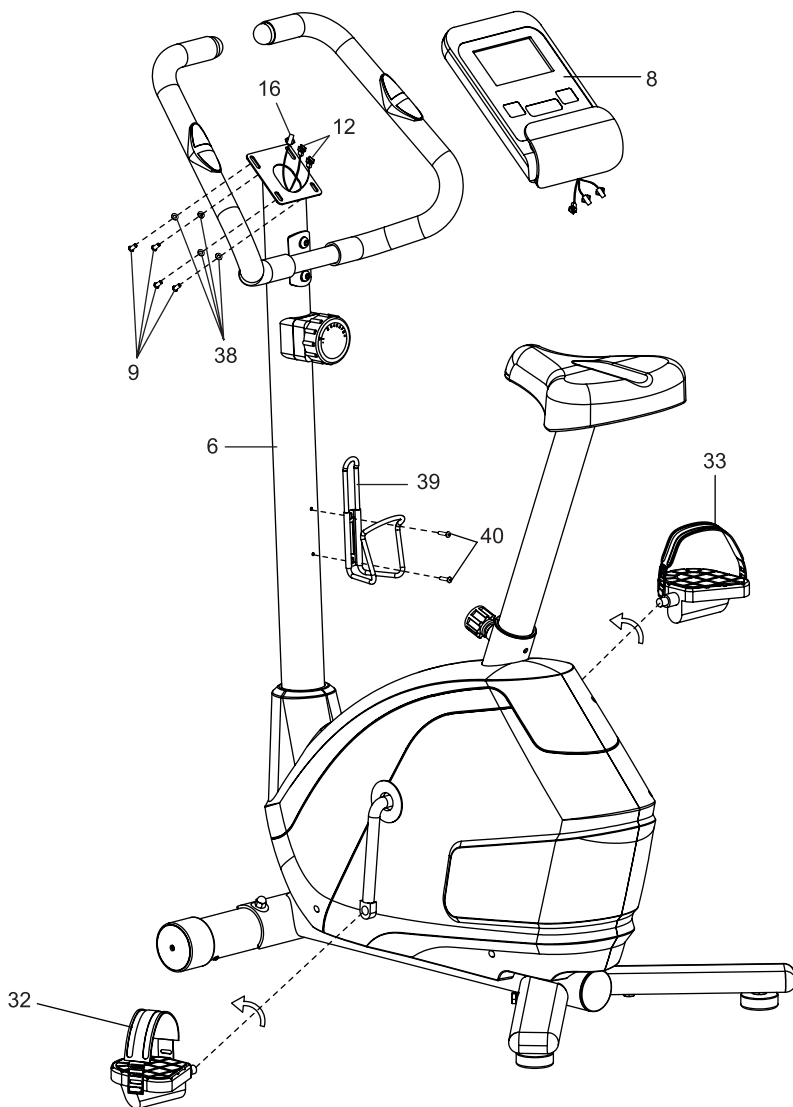
1. Faites passer les câbles des capteurs de fréquence cardiaque (12) à travers la colonne de guidon (6) de sorte que leurs extrémités soient en haut de la colonne de direction.
2. Fixez le guidon (7) à la colonne de guidon (6) à l'aide de deux jeux de vis (14) et de rondelles (15).





5

1. Connectez les câbles des capteurs de fréquence cardiaque (12) et le fil (16) avec les fils appropriés dépassant de l'ordinateur (8) (cachez les fils connectés dans la colonne de guidon).
2. Fixez ensuite l'ordinateur (8) à la colonne de guidon (6). Utilisez pour cela les quatre jeux de boulons (9) et de rondelles (38).
3. Utilisez deux vis (40) pour fixer le porte-bouteille (39) à la colonne de guidon (6).
4. Installez la pédale droite (33) sur le bras de manivelle droit. La pédale droite doit être tournée dans le sens des aiguilles d'une montre. Vissez la pédale gauche (32) sur le bras du pédalier gauche. La pédale gauche doit être serrée dans le sens antihoraire.





Réglage de la résistance

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



Nivellement

Ajustez l'alignement de l'appareil avec les pieds de nivellement.



Réglage de la hauteur du siège

Pour changer la position de la selle, dévissez le bouton sur la colonne, ajustez la selle à la position désirée et serrez le bouton.





1. Affichage



2. Marques sur l'affichage

SCAN	Automatiquement affiche les paramètres suivants à l'écran toutes les 6 secondes.
TIME	Affiche le temps total depuis le début de l'entraînement (00:00 - 99:59 min).
SPEED	Vitesse actuelle (0,0 - 99,9 km/h).
DIST	Affiche la distance parcourue depuis le début de la formation (0,0 - 9999 km).
CAL	Affiche la quantité de calories brûlées (0,0 - 9999 kcal).
PULSE	Affiche la fréquence cardiaque actuelle (40 - 240 bpm). Pour mesurer, maintenez les deux mains sur les capteurs de pouls pendant 30 secondes.
Alarm	Compte le paramètre sélectionné: Time, DIST ou CAL de la valeur souhaitée à zéro. Pour démarrer le compte à rebours, sélectionnez le paramètre avec le bouton MODE et réglez la valeur avec le bouton SET. Lorsque vous commencez la formation, l'ordinateur démarre le compte à rebours.

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

3. Fonctions des boutons

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

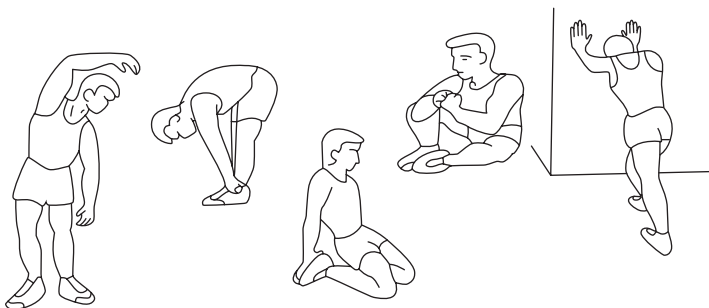
MODE	Vous permet de sélectionner les données à afficher à l'écran. Pour que l'ordinateur affiche le paramètre d'entraînement sélectionné, sélectionnez-le avec le bouton MODE et démarrez l'entraînement.
SET	Il vous permet de démarrer la fonction de compte à rebours du paramètre sélectionné: temps (TIME), distance (DIST) ou calories (CAL).
RESET	Utilisé pour réinitialiser les paramètres atteints pendant l'entraînement. Pour réinitialiser l'ordinateur, maintenez le bouton reset enfoncé pendant 4 secondes.



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

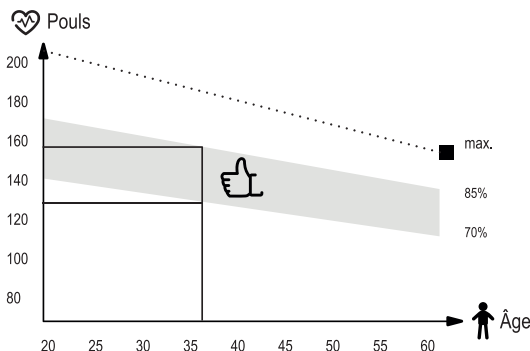
1. Échauffement

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



2. Phase d'exercice

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



3. Phase de relaxation

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

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



Politique de la garantie

1. Le vendeur au nom du garant fournit une garantie sur les marchandises achetées pour la période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. Nous acceptons les réclamations par écrit à l'adresse suivante: **boutique@hop-sport.com** après quoi un numéro de plainte individuel sera attribué.
3. Après avoir soumis la plainte, l'employé du service vous contactera et donnera des instructions sur les mesures à prendre.
4. Si le matériel nécessite une réparation, il sera récupéré aux frais du vendeur. À cet effet, un appareil complet doit être préparé avec des accessoires et des données permettant d'identifier le demandeur (numéro de commande, données personnelles et contact).
5. Les défauts ou dommages révélés pendant la période de garantie seront supprimés gratuitement dans les 14 jours ouvrables à compter de la date de livraison de l'équipement au service. Si nous devons apporter des pièces de l'étranger, le délai de réparation peut être prolongé.
6. Dans la procédure de garantie, les dispositions du Code civil applicables dans le pays de livraison de la marchandise s'appliquent.
7. La garantie ne couvre pas les éléments opérationnels: connecteurs, ceintures, des éléments en caoutchouc, rayures, poignées souples, pédales, etc.
8. La garantie ne couvre pas les dommages résultant de l'utilisation de l'équipement contraire aux principes énoncés dans ce manuel.
9. La garantie est valable en Allemagne, en République tchèque, en Pologne, en Slovaquie, en France, en Ukraine, et en Grande Bretagne.

Garantie et service après-vente

Toutes les réparations sous garantie et après garantie sont effectuées par le distributeur de l'appareil.

Hegen Deutschland GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Deutschland

040-228690200 Service clientèle
040-228690201 Pour les réclamations
info@hegenboutique.fr

Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Deutschland

Cette garantie sur les appareils vendus n'exclut pas, ne limite pas ou ne suspend pas les droits de l'acheteur résultant de la non-conformité des appareils au contrat.

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.



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



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

1. Full safety and effectiveness of use can be achieved by following the instructions for assembly and use of the equipment. Please, remember to inform all potential users of the equipment about restrictions and precautions. We don't take any responsibility for injuries of any kind caused by improper use of our equipment.
2. The equipment must be used only in accordance to the intended use.
3. Our products are designed for adult users and intended for home use only. Don't leave the equipment unattended if there are children nearby. Underage kids should only use the equipment under adult supervision.
4. The device should be stored in a dry and warm place away from direct sunlight.
5. Avoid contact of the electric devices with water as it may cause damage or short circuit.
6. Our equipment is not suitable for rehabilitation purposes.
7. The equipment should be used by only one person at a time.
8. Place your device on the horizontal and even surface. Make sure the location you choose is stable, clean and free of other items.
9. It is recommended to place a carpet, mat or another form floor protection under the equipment.
10. To avoid the floor damage place the floor protection of your choice (e.g. the rubber mat) underneath the equipment.
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 135 kg.
21. This device was made in accordance with the ISO 20957-10: 2017 standard, class H. C.

List of parts

Nr	Desc	Pc.
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear left stabilizer	1
4	Rear right stabilizer	1
5	Saddle column	1
6	Handlebar column	1
7	Handlebar	1
8	Computer	1
9	Screw M5x10	4
12	Pulse sensor wire	2
14	Screw M8x15	8
15	Spring washer R8x R16x1,5	2
16	Wire	1
17	Load adjustment knob	1
18	Resistance cord	1
19	Large spring washer R5x R15x1,0	1
20	Screw M5x55	1
21	Handlebar column cover	1
22	Wire	1

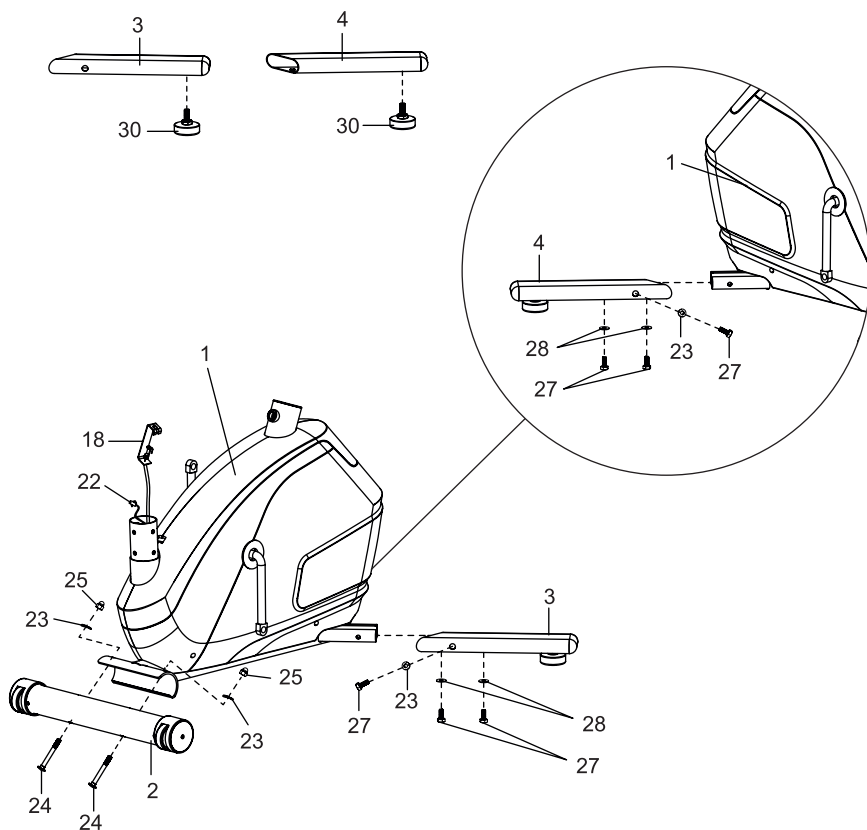
Nr	Desc	Pc.
23	Large spring washer R8x R20x2,0	10
24	Screw M8x70	2
25	Cup nut M8	2
27	Screw M8x15	6
28	Large flat washer podkladka R8x R20x2,0	4
30	Leveling feet	2
32	Left pedal	1
33	Right pedal	1
34	Knob M16x1,5	1
35	Saddle	1
36	Washer R8x R16x1,5	3
37	Nut M8 S13	3
38	Washer R4x R126x1,0	4
39	Bottle holder	1
40	Screw ST4,8x15	2



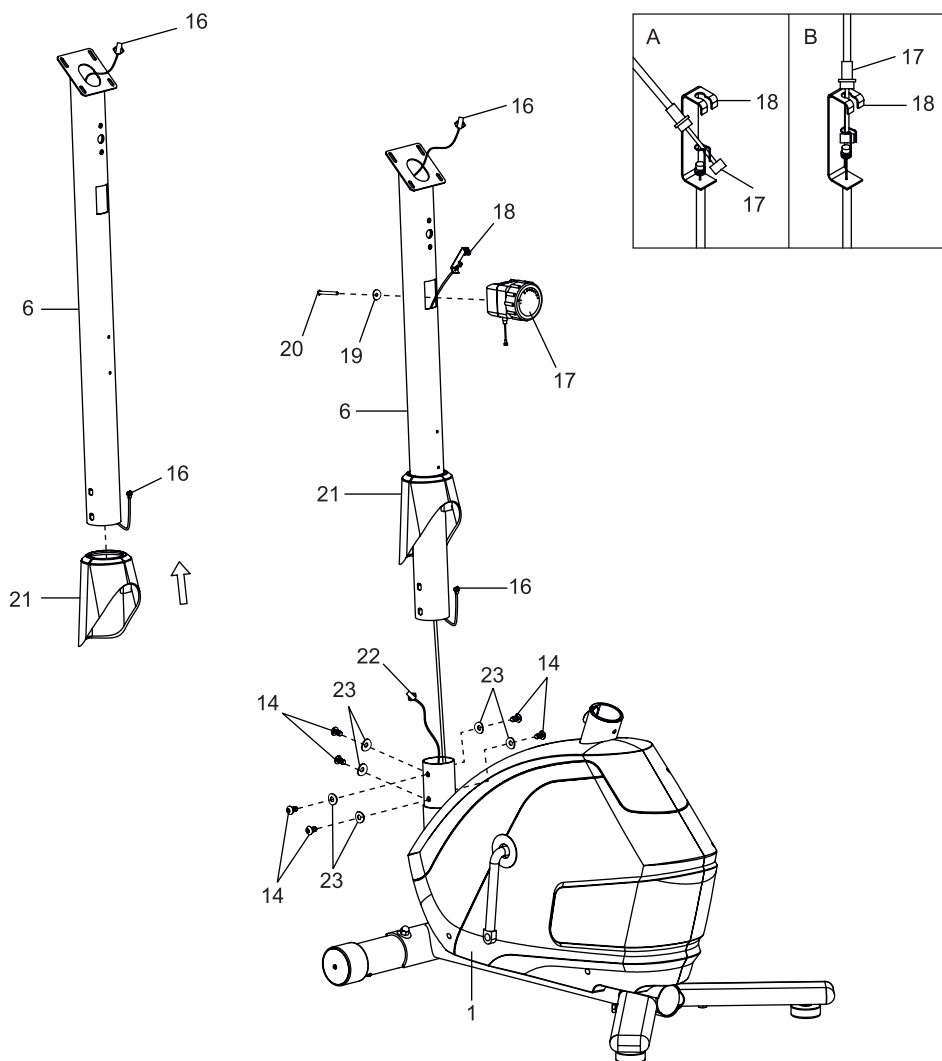
Assembly instruction

Caution! Please follow the assembly instruction.

- 1** 1. To the main frame (1), attach the front stabilizer (2) with two sets of bolts (24), large spring washers (23) and cup nuts (25).
2. Attach the leveling feet (30) to the right (4) and left rear stabilizer (3).
3. Attach the left rear stabilizer (3) to the main frame (1) by using two sets of bolts (27), washers (28), a bolt (27) and a large spring washer (23). Then attach the right rear stabilizer (4) in the same way.



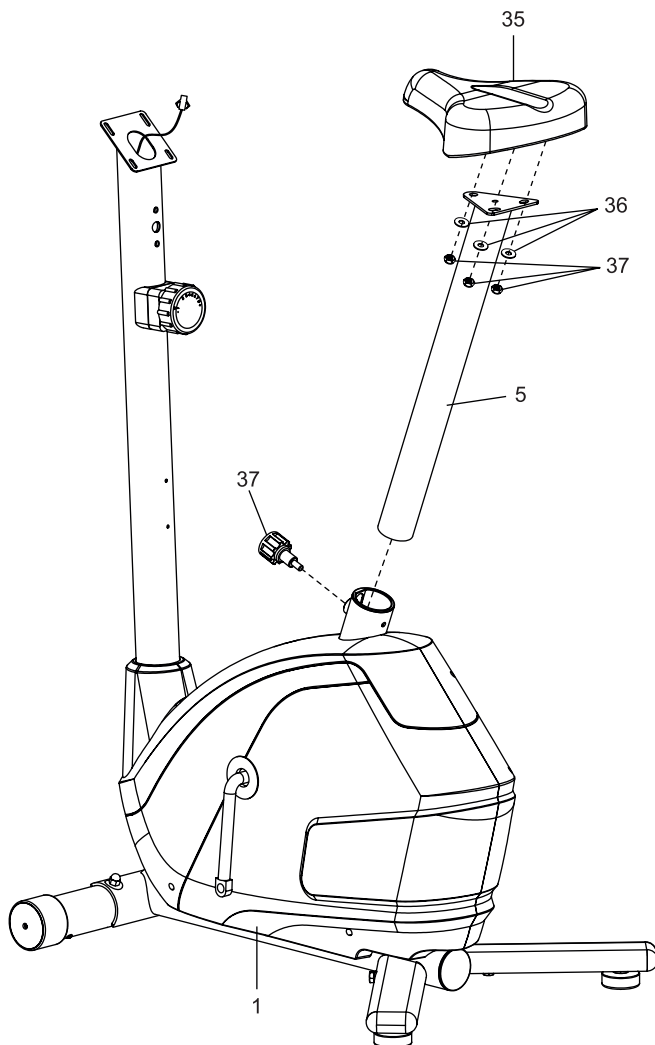
1. Place the handlebar column cover (21) onto the handlebar column (6).
2. Pull the resistance cord (18) through the handlebar column (6). Connect the wire (22) with the wire (16).
3. Attach the handlebar column (6) to the frontal part of the main frame (1) by using bolts (14) and large spring washers (23). Slide the handlebar column cover (21) downwards so that the joining point of the handlebar column (6) and the main frame (1) is covered.
4. Connect the resistance cord (18) with the cord of a load adjustment knob (17).
Insert the end of the load adjustment knob cord (17) into the hook of the resistance cord (18). See pic. A.
Pull the load adjustment knob cord (17) upward and insert it into the slot of the metal cord bracket (18). See pic. B.
5. Hide the resistance cord bracket (18) inside the handlebar column (6), then use the bolt (20) and large spring washer (19) to attach the load adjustment knob (17) to it.





3

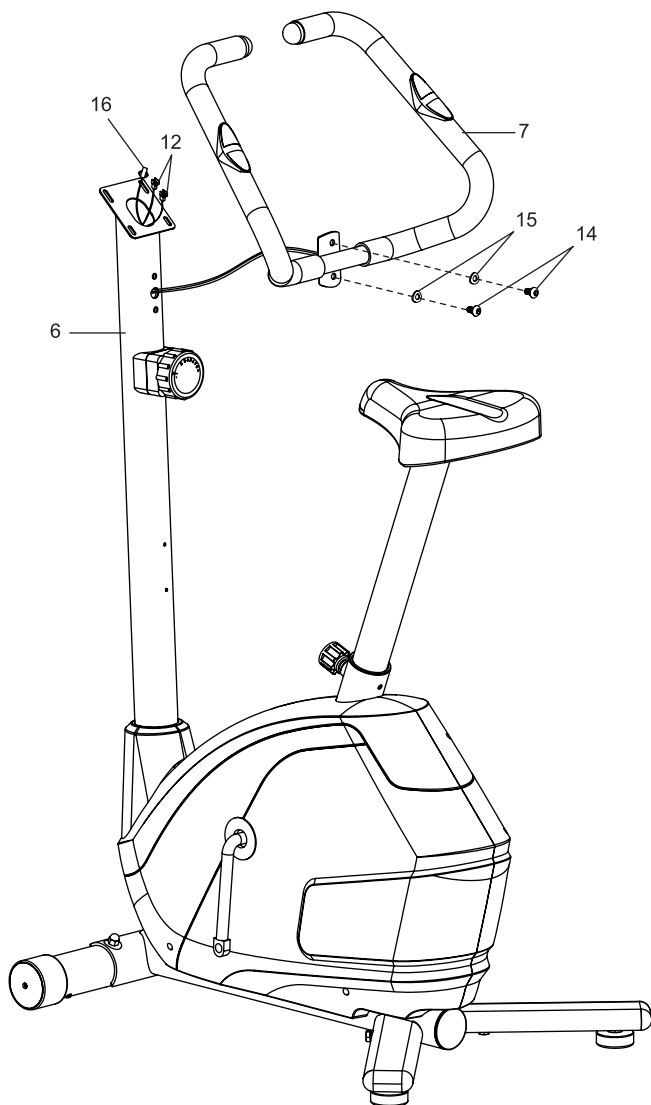
1. Attach the saddle (35) to the saddle column (5) by using three sets of nuts (37) and washers (36).
2. Insert the saddle column (5) into the main frame (1). Select the desired height of the saddle, then tighten it with the knob (34).





4

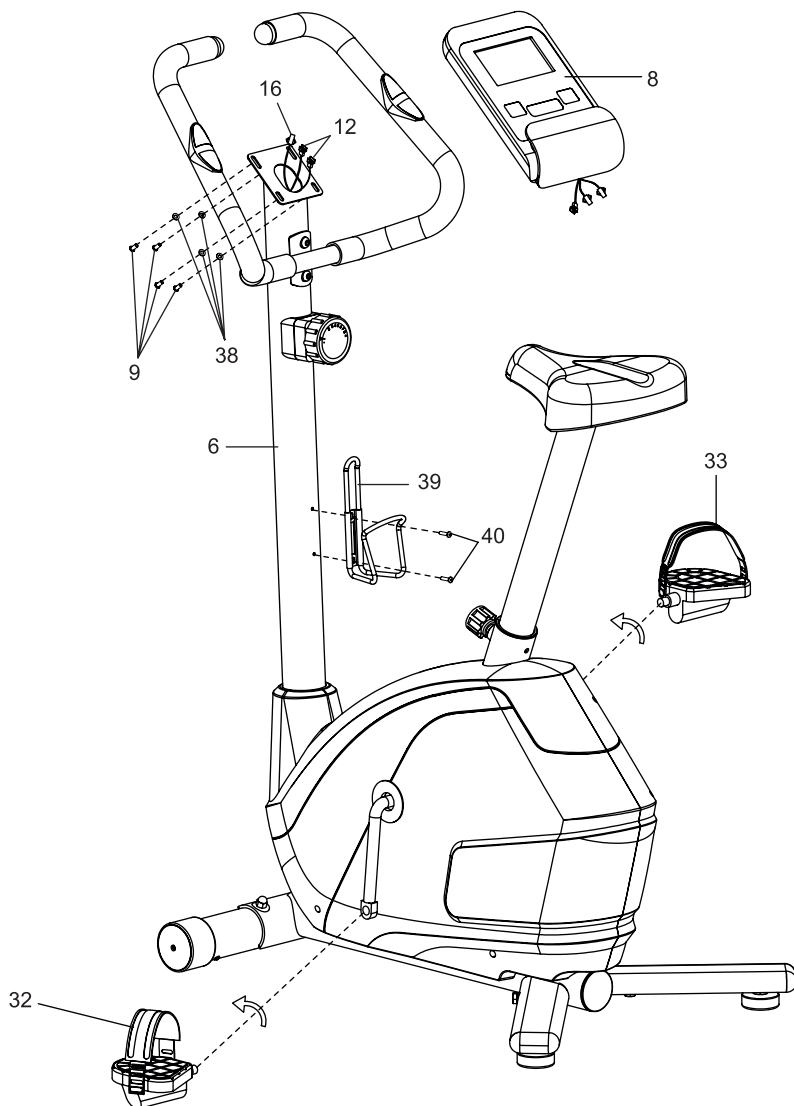
1. Pull the pulse sensor wire (12) through the steering column (6) so that their ends are at the top of the steering column.
2. Attach the handlebar (7) to the handlebar column (6) with two sets of screws (14) and washers (15).





5

1. Connect the pulse sensor wires (12) and the wire (16) with the wires coming out of the computer (8) (then hide these cables inside the handlebar column).
2. Attach the computer (8) to the handlebar column (6) by using four sets of bolts (9) and washers (38).
3. Use two screws (40) to attach the bottle holder (39) to the handlebar column (6).
4. Attach the right pedal (33) to the right crank arm. The right pedal should be turned clockwise. Attach the left pedal (32) to the left crank arm. The left pedal should be tightened counterclockwise.





Resistance adjustment

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



Leveling

Adjust the alignment of the device with leveling feet.



Seat adjustment

To change the saddle position, unscrew the knob placed on the column, adjust the saddle to the desired position and tighten the knob.





1. Display view



2. Designations on the display

SCAN	Automatically displays parameters by swapping them every 6 seconds.
TIME	Displays the total time from the beginning of training (00:00 - 99:59 min).
SPEED	Displays the current speed (0,0-99,9 km/h).
DIST	Displays the distance travelled since the beginning of training (0.0 - 9999 km).
CAL	Displays the calories burned (0.0 - 9999 kcal).
PULSE	Displays current heart rate (40 - 240 bpm). To take a measurement, hold both hands on the pulse sensors for 30 seconds.
Alarm	Counts the selected parameter: Time, DIST or CAL from the desired value to zero. To start the countdown, select the parameter with the MODE button and set the value with the SET button. When you start training, the computer starts the countdown.

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

3. Button functions

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

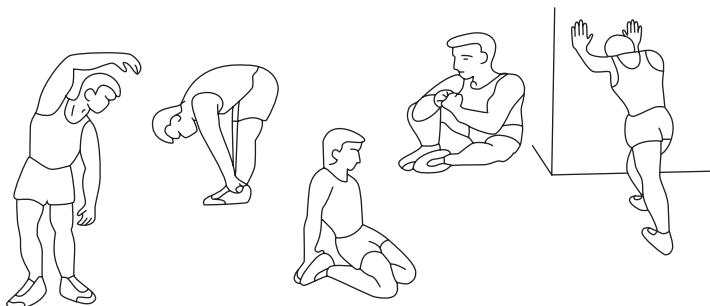
MODE	Allows you to select the data to be displayed on the screen. To view the selected training parameter, select it with the MODE button and start training.
SET	It allows you to start the countdown of the selected parameter: time (TIME), distance (DIST) or calories (CAL).
RESET	Allows you to reset the parameters that you have achieved during your training. To reset the computer, hold down the RESET button for 4 seconds.



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

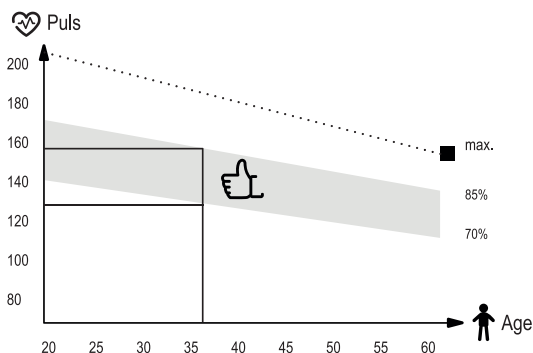
1. Warm-up

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



2. Training

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



3. Relaxation

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

GB Cleaning and maintenance



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

GB Troubleshooting



Problem	Possible solutions
The computer doesn't display data.	Disassemble the computer and check if the cables are correctly connected and are not damaged.
The device makes disturbing sounds during use.	Check if all parts of the device are installed correctly. Tighten the screws.
The computer doesn't display the heartbeat or the values are incorrect.	1. Make sure that the pulse sensor and computer cables are properly connected. 2. To ensure correct pulse reading, hold both hands on the sensors. Remember that the measurements may be slightly inaccurate. 3. Do not clamp your hands on the sensors too much as it may cause measurement errors.
The product is unstable.	Adjust the position of the device with the leveling feet.



Warranty rules

1. The seller, on behalf of the warrantor, provides warranty for the purchased goods for a period of 24 months from the date of sale.
2. Complaints can be submitted:
 - by filling the form on our website: www.hop-sport.de/reklamation/
After submitting the application, an individual complaint number will be assigned.
 - by sending an email: sales@hop-sport.com
 - in writing to the correspondence address:
Hegen Deutschland GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Deutschland
 - by phone: **+49 040-228690201**.
3. After submitting the complaint, the service employee will contact the submitter and instruct on further actions. If necessary, you can contact the service by phone: **+49 040-228690201**.
4. If the equipment requires repair in the service, it will be picked up at the expense of the seller. For this purpose a complete device should be prepared together with accessories and informations such as (order number, personal data and contact details).
5. Defects or damage to the equipment revealed during the warranty period will be removed free of charge within 14 working days from the date of delivery of the equipment to the service. If you need to import parts from abroad, the repair period may be extended.
6. In the warranty procedure, the provisions of the Penal Code are in accordance to the country of delivery of the device.
7. The warranty does not apply to parts such as cables, straps, rubber components, belts, sponge handles, pedals, etc.
8. The warranty does not cover damage caused as a result of using the device contrary to the principles set out in this instruction.
9. The warranty is valid in UK, Germany, The Czech Republic, Poland, Slovakia, France and Ukraine.

Warranty and post-warranty service

All warranty and post-warranty repairs are made by the distributor of the device.

Hegen Deutschland GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Deutschland

040-228690200 Hotline
040-228690201 Service
sales@hop-sport.com

Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Deutschland

The warranty on sold consumer goods doesn't exclude, limit or suspend the buyer's rights arising as a result of non-compliance of the goods with the contract.

GB Environmental protection



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



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



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

1. Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania, może zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
2. Produkt wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
3. Urządzenie przeznaczone tylko do użytku domowego, przez osoby dorosłe. Nie pozostawiaj urządzenia w miejscu dostępnym dla dzieci. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
4. Urządzenie należy przechowywać w suchym i ciepłym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego.
5. Należy unikać kontaktu komputera z wodą, gdyż może spowodować jego uszkodzenie lub powstanie spięcia elektrycznego.
6. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
7. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
8. Ustaw sprzęt na poziomej, stabilnej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni.
9. Zaleca się stosowanie pod sprzęt dywanu, maty lub innego podkładu ochraniającego na podłogę.
10. Umieść odpowiednią podstawę (np. gumową matę, drewnianą podstawę itp.) pod urządzeniem w obszarze montażu, aby uniknąć zabrudzenia.
11. Przed rozpoczęciem treningu, sprawdź, czy urządzenie jest kompletne oraz czy wszystkie jego części znajdują się na swoich miejscach.
12. Jeśli cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
13. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, wykonaj rozgrzewkę.
14. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń, powinieneś zasięgnąć porady lekarza.
15. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia.
16. Pamiętaj o zapięciu pasów umieszczonych na 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 135 kg.
21. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą ISO 20957-10:2017 w klasie H. C.

Lista części

Nr	Opis	Szt.
1	Rama główna	1
2	Przedni stabilizator	1
3	Tylny lewy stabilizator	1
4	Tylny prawy stabilizator	1
5	Kolumna siodełka	1
6	Kolumna kierownicy	1
7	Kierownica	1
8	Komputer	1
9	Śruba M5x10	4
12	Przewód sensora pulsu	2
14	Śruba M8x15	8
15	Zakrzywiona podkładka R8x R16x1,5	2
16	Przewód	1
17	Pokrętło regulacji obciążenia	1
18	Linka oporowa	1
19	Duża zakrzywiona podkładka R5x R15x1,0	1
20	Śruba M5x55	1
21	Oslona kolumny kierownicy	1
22	Przewód	1

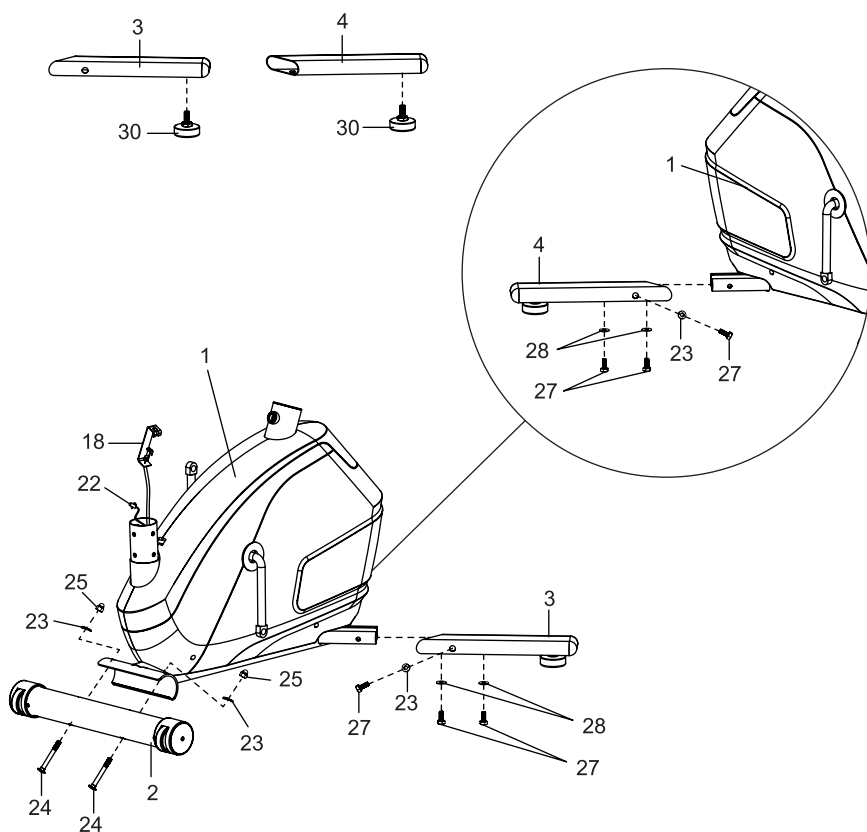
Nr	Opis	Szt.
23	Duża zakrzywiona podkładka R8x R20x2,0	10
24	Śruba M8x70	2
25	Nakrętka kołpakowa M8	2
27	Śruba M8x15	6
28	Duża płaska podkładka R8x R20x2,0	4
30	Stopki poziomujące	2
32	Lewy pedał	1
33	Prawy pedał	1
34	Pokrętło M16x1,5	1
35	Siodełko	1
36	Podkładka R8x R16x1,5	3
37	Nakrętka M8 S13	3
38	Podkładka R4x R126x1,0	4
39	Uchwyt na bidon	1
40	Śruba ST 4,8x15	2



Schemat montażu

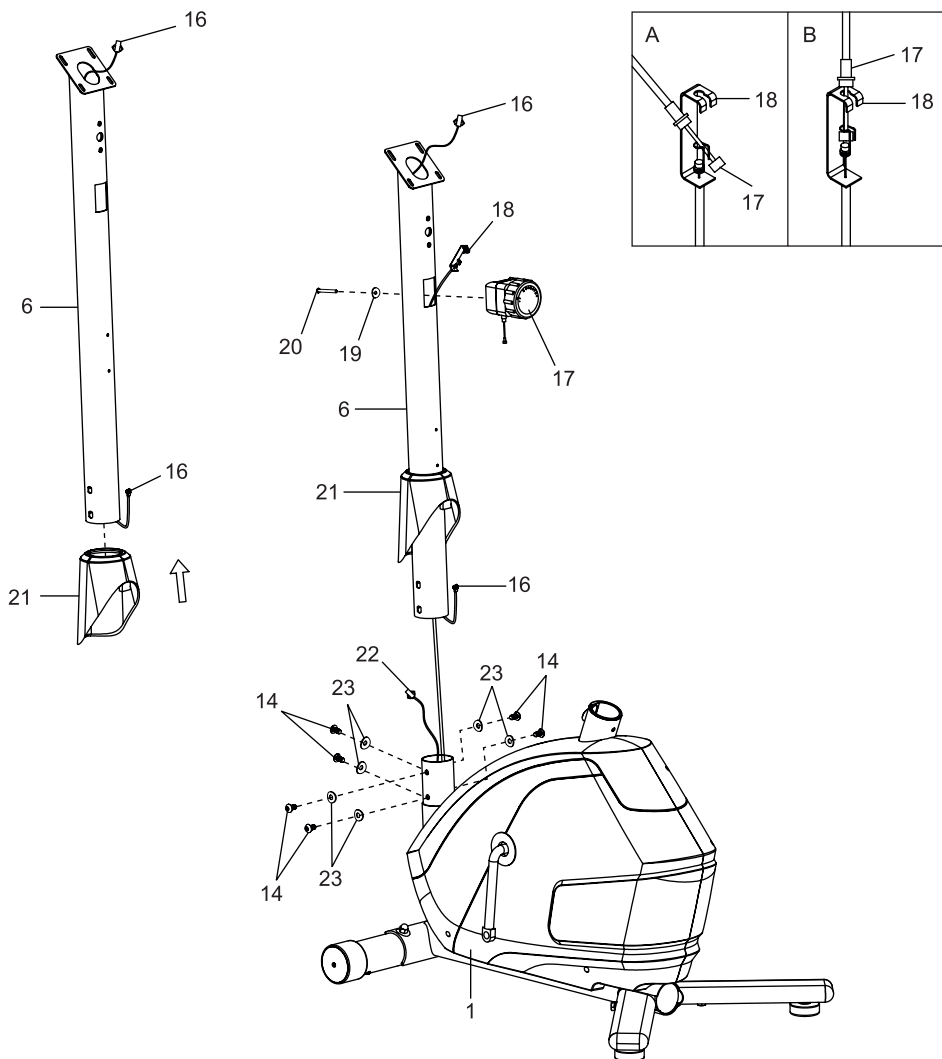
Uwaga! Postępuj zgodnie z instrukcją montażu.

- 1** Do ramy głównej (1) za pomocą dwóch kompletów śrub (24), dużych zakrzywionych podkładek (23) i nakrętek kołpakowych (25) przymocuj przedni stabilizator (2).
2. Do prawego (4) i lewego tylnego stabilizatora (3), zamontuj podkładki poziomujące (30).
3. Do ramy głównej (1) zamontuj lewy tylny stabilizator (3). W tym celu wykorzystaj dwa komplety śrub (27) i podkładek (28) oraz śrubę (27) i dużą zakrzywioną podkładkę (23). Następnie w taki sam sposób zamontuj prawy tylny stabilizator (4).





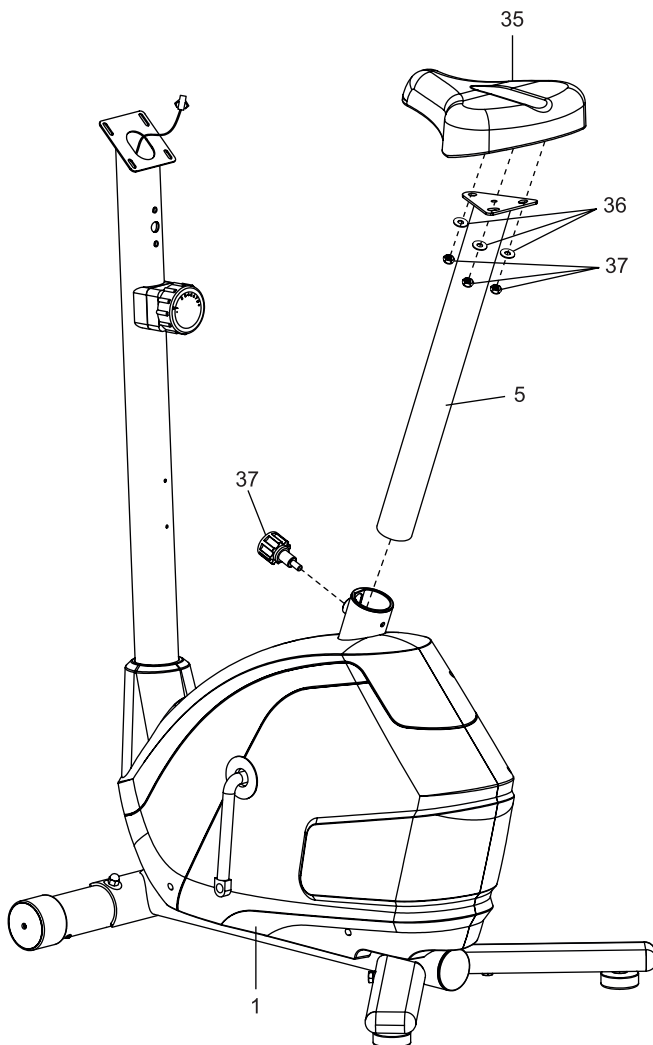
- 2** 1. Na kolumnę kierownicy (6) załóż osłonę kolumny kierownicy (21).
2. Przeciągnij linkę oporową (18) przez kolumnę kierownicy (6). Połącz ze sobą przewód (22) i przewód (16).
3. Do przedniej części ramy głównej (1) zamontuj kolumnę kierownicy (6). W tym celu użyj części zestawów śrub (14) i dużych zakrzywionych podkładek (23). Zsuń odsłonę kolumny kierownicy (21) w dół, zastępując miejsce łączenia kolumny kierownicy (6) i ramy głównej (1).
4. Połącz linkę oporową (18) z linką pokrętła regulującego obciążenie (17).
Włóż końcówkę linki oporowej pokrętła (17) do haka sprężyny linki oporowej (18). Patrz rysunek A.
5. Pociągnij linkę oporową pokrętła (17) w górę i włóż ją w szczelinę metalowego wspornika linki (18). Patrz rysunek B.
6. Wspornik linki oporowej (18) schowaj wewnątrz kolumny kierownicy (6), a następnie za pomocą śruby (20) i dużej zakrzywionej podkładki (19) zamocuj do niej pokrętło regulujące obciążenie (17).





3

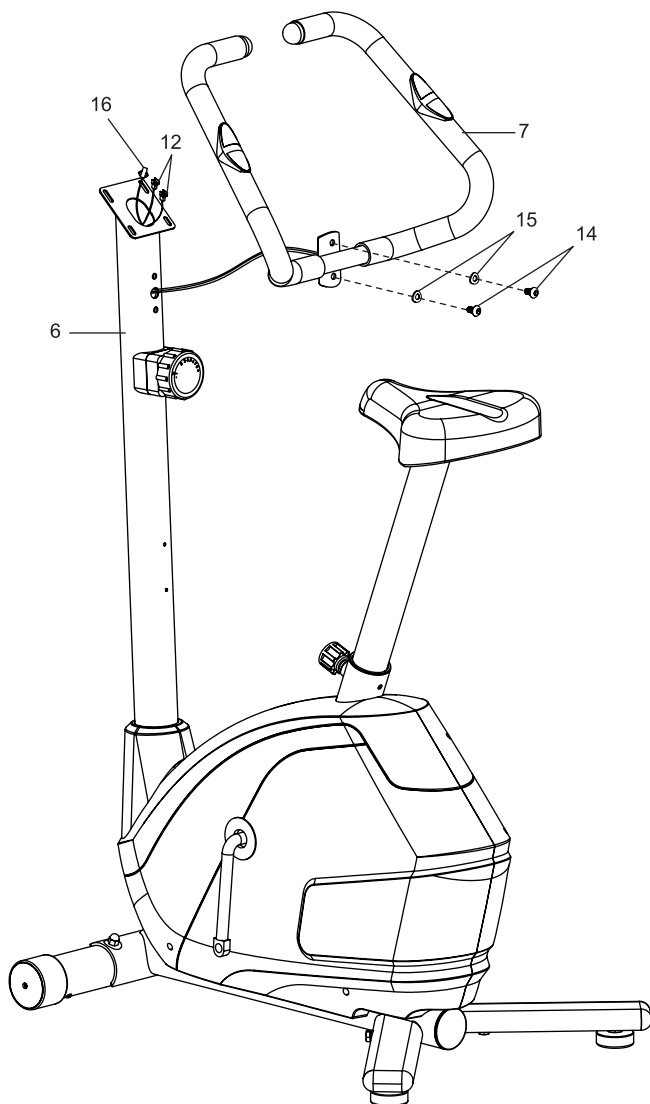
1. Do kolumny siodełka (5) zamocuj siodełko (35), użyj do tego trzech kompletów nakrętek (37) i podkładek (36).
2. Kolumnę siodełka (5) włóż do ramy głównej rowerka (1). Wybierz odpowiednią wysokość siodełka, a następnie dokręć je za pomocą pokrętki (34).





4

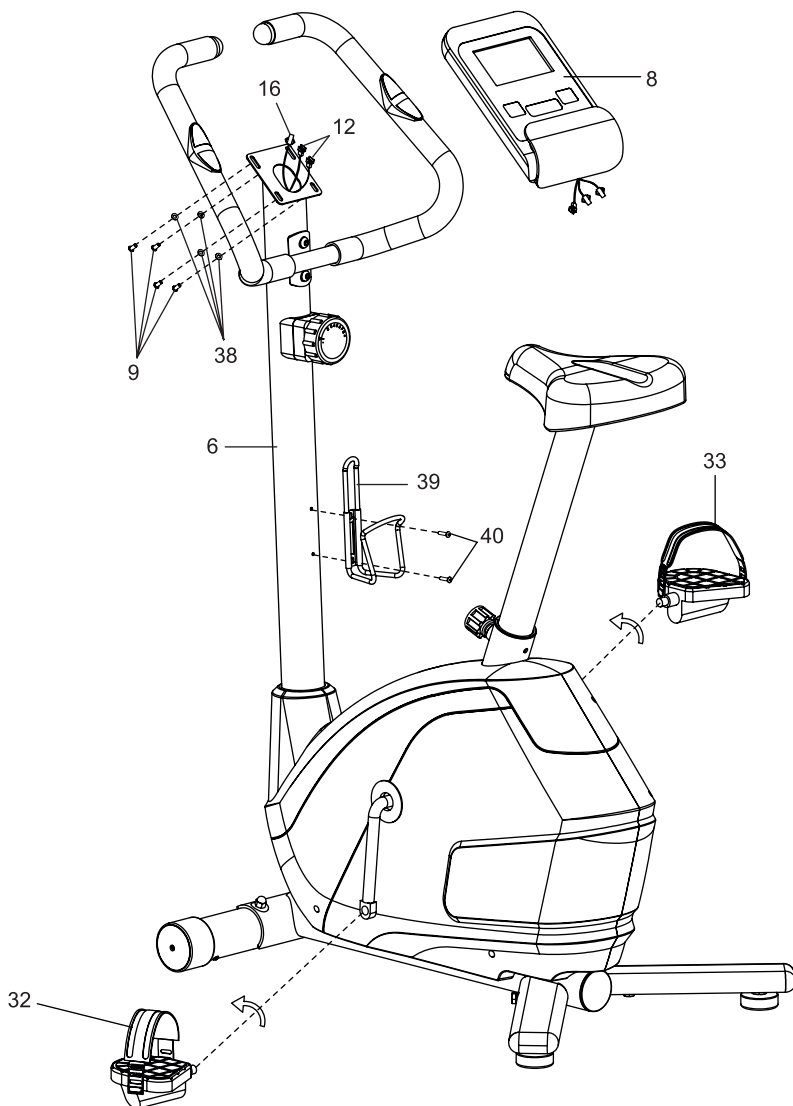
1. Przewody sensora pulsu (12) przełóż przez kolumnę kierownicy (6) tak aby ich końce znajdowały się u jej szczytu.
2. Kierownicę (7) przymocuj do kolumny kierownicy (6) za pomocą dwóch kompletów śrub (14) i podkładek (15).





5

1. Przewody sensorów pulsu (12) i przewód (16) podłącz z odpowiednimi przewodami wystającymi z komputera (8) (połączone ze sobą przewody schowaj w kolumnie kierownicy).
2. Następnie komputer (8) zamocuj do kolumny kierownicy (6). Użyj do tego czterech kompletów śrub (9) i podkładek (38).
3. Za pomocą dwóch śrub (40) zamocuj do kolumny kierownicy (6) uchwyt na bidon (39).
4. Do prawego ramienia korby zamontuj prawy pedał (33). Pedał prawy powinien być przykręcany zgodnie z ruchami wskazówek zegara. Do lewego ramienia korby przykręć lewy pedał (32). Pedał lewy powinien być przykręcany zgodnie z ruchem przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.





Regulacja oporu

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



Poziomowanie

Dostosuj ustawienie urządzenia za pomocą stopek poziomujących.



Regulacja wysokości siodełka

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





1. Widok wyświetlacza



2. Oznaczenia na wyświetlaczu

SCAN	Automatycznie wyświetla kolejne parametry na ekranie co 6 sekund.
TIME	Wyświetla całkowity czas od rozpoczęcia treningu (00:00 – 99:59 min).
SPEED	Wyświetla bieżącą prędkość (0,0 – 99,9 km/h).
DIST	Wyświetla przebyty od początku treningu dystans (0,0 – 999,9 km).
CAL	Wyświetla ilość spalonych kalorii (0,0 – 9999 kcal).
PULSE	Wyświetla aktualne tętno (40 – 240 bpm). Aby dokonać pomiaru, przytrzymaj obie dłonie na sensorach pulsu przez 30 sekund.
Alarm	Odlicza wybrany parametr: Time, DIST lub CAL od żądanej wartości do zera. Aby uruchomić odliczanie, wybierz parametr przyciskiem MODE i staw wartość za pomocą przycisku SET. Gdy rozpoczniesz trening komputer uruchomi odliczanie.

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

3. Funkcje przycisków

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

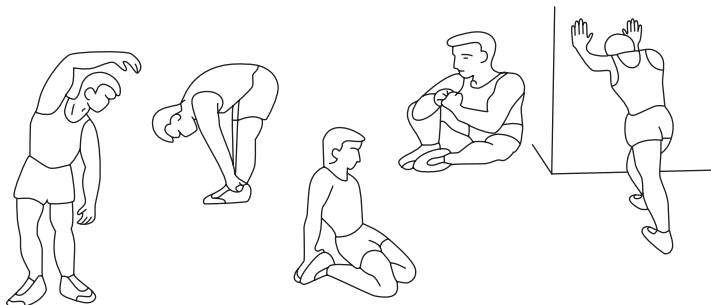
MODE	Pozwala wybrać dane do wyświetlania na ekranie. Aby komputer wyświetlał wybrany parametr treningu, wybierz go za pomocą przycisk MODE i rozpocznij trening.
SET	Umożliwia uruchomienie funkcji odliczania wybranego parametru: czasu (TIME), dystansu (DIST) lub kalorii (CAL).
RESET	Służy do resetowania osiągniętych podczas treningu parametrów. Aby zresetować komputer, przytrzymaj przycisk RESET przez 4 sekundy.



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

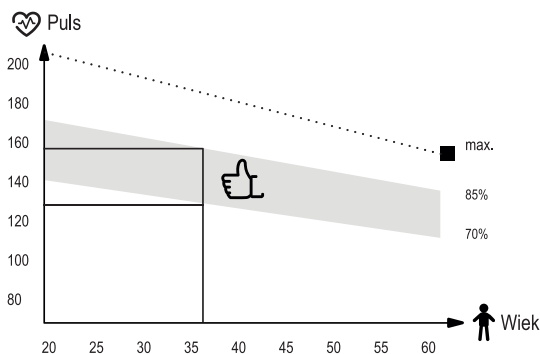
1. Rozgrzewka

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



2. Faza ćwiczeń

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



3. Faza odprężenia

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

PL Czyszczenie i konserwacja



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

PL Rozwiązywanie problemów



Problem	Możliwe rozwiązania
Komputer nie wyświetla danych.	Zdemontuj komputer i sprawdź, czy przewody są prawidłowo połączone i czy nie są uszkodzone.
Urządzenie w trakcie użytkowania wydaje niepokojące dźwięki.	Sprawdź, czy wszystkie części urządzenia są prawidłowo zamontowane. Dokręć śruby.
Komputer nie wyświetla pulsu lub wyświetlane wartości są nieprawidłowe.	1. Upewnij się, czy przewody sensora pulsu i komputera są prawidłowo połączone. 2. By zapewnić prawidłowy odczyt pulsu, przytrzymaj obie dłonie na sensorach. Pamiętaj, że pomiary systemu monitorowania tętna mogą być niedokładne. 3. Nie zaciskaj dłoni na sensorach zbyt mocno. Może to powodować błędy w pomiarach.
Sprzęt jest niestabilny.	Dostosuj ustawienie urządzenia za pomocą stopek poziomujących.



Zasady gwarancji

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na zakupiony towar na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Reklamacje można składać:
 - poprzez formularz na stronie internetowej: <https://www.hop-sport.pl/serwis/>
Po dokonaniu zgłoszenia, nadany zostanie indywidualny numer reklamacji.
 - pisemnie na adres korespondencyjny:
Hegen Polska Sp. z o.o.
ul. Spółdzielcza 21
72-010 Police
Polska
 - telefonicznie pod numerem telefonu: **12 311 03 30**.
3. Po złożeniu reklamacji, pracownik serwisu skontaktuje się ze Zgłaszającym oraz poinstruuje o dalszych czynnościach. W razie potrzeby możliwy jest kontakt z serwisem pod numerem telefonu: **12 311 03 30**.
4. Jeżeli sprzęt wymaga naprawy w serwisie, zostanie odebrany na koszt Sprzedającego. W tym celu, należy przygotować kompletne urządzenie wraz z akcesoriami oraz danymi pozwalającymi na identyfikację Zgłaszającego (nr zamówienia, dane osobowe i kontaktowe).
5. Wady lub uszkodzenia sprzętu ujawnione w okresie gwarancji, będą bezpłatnie usuwane w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia sprzętu do serwisu. W przypadku konieczności sprowadzenia części zza granicy, termin wykonania naprawy może ulec wydłużeniu.
6. W postępowaniu gwarancyjnym zastosowanie mają przepisy kodeksu cywilnego, właściwe dla kraju dostawy towaru.
7. Gwarancją nie są objęte elementy ulegające eksploatacji, takie jak: linki, paski, elementy gumowe, pasy, uchwyty z gąbki, pedały itp.
8. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń powstałych na skutek użytkowania sprzętu niezgodnie z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
9. Gwarancja jest ważna na terenie Niemiec, Czech, Polski, Słowacji, Francji, Ukrainy i Wielkiej Brytanii.

Serwis gwarancyjny i pogwarancyjny

Wszelkich napraw gwarancyjnych i pogwarancyjnych dokonuje importer i zarazem dystrybutor urządzenia.

Hegen Polska Sp. z o. o.
ul. Spółdzielcza 21
72-010 Police
Polska

+48 12 362 66 22 – Infolinia
+48 12 311 03 30 – Serwis
serwis@hop-sport.pl

Hegen Polska Sp. z o. o.
Plac Konstytucji 3 Maja 2B
32-300 Olkusz
Polska

Gwarancja na sprzedany towar konsumpcyjny nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień Kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.



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



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



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

1. Plnú bezpečnosť a účinnosť použitia je možné dosiahnuť za predpokladu, že zariadenie je zmontované a používané v súlade s týmito pokynmi. Nezabudnite informovať všetkých používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nie sme zodpovední za problémy alebo zranenia spôsobené konaním v rozpore s pravidlami stanovenými v tejto príručke.
2. Výrobok sa môže používať iba na určený účel.
3. Zariadenie je určené iba na použitie v domácnosti dospelými osobami. Nenechávajte zariadenie na mieste prístupnom deťom. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
4. Prístroj by mal byť skladovaný na suchom a teplom mieste mimo priameho slnečného žiarenia.
5. Vyvarujte sa kontaktu počítača s vodou, pretože voda by ho mohla poškodiť alebo spôsobiť skrat.
6. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
7. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
8. Zariadenie umiestnite na rovný, stabilný a čistý povrch.
9. Pod zariadenie sa odporúča používať koberec, podložku alebo inú ochrannú podložku na podlahu.
10. Umiestnite vhodnú podložku pod zariadenie (napr. gumovú podložku, drevenú podložku atď.), aby ste predišli znečisteniu počas montáže.
11. Pred začatím tréningu sa uistite, či je zariadenie kompletné a či sú všetky časti na svojom mieste.
12. Ak máte akékoľvek zdravotné problémy / chronické ochorenia alebo ak ide o váš prvý tréning na tomto type vybavenia, pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť zranenie.
13. Pred použitím zariadenia sa zahrejte.
14. Ak počas cvičenia na prístroji pociťujete bolesť, nepravidelný pulz, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním v cvičení by ste mali vyhľadať lekársku pomoc.
15. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach.
16. Nezabudnite na zapnutie pásov na pedáloch.
17. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je v poriadku z technickej stránky. Ak počas používania zistíte poškodenie niektorých komponentov alebo budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
18. 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 135 kg.
21. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou ISO 20957-10: 2017, trieda H. C.

Zoznam dielov

Č.	Popis	Ks.
1	Hlavný rám	1
2	Predný stabilizator	1
3	Zadný ľavý stabilizator	1
4	Zadný pravý stabilizator	1
5	Stĺpik sedadla	1
6	Stĺpik volantu	1
7	Volant	1
8	Počítač	1
9	Skrutka M5x10	4
12	Kábel snímača pulzu	2
14	Skrutka M8x15	8
15	Zakrivená podložka R8xR16x1,5	2
16	Kábel	1
17	Regulátor záťaž	1
18	Lanko záťaž	1
19	Veľká zakrivená podložka R5x R15x1.0	1
20	Skrutka M5x55	1
21	Kryt stĺpika volantu	1
22	Kábel	1

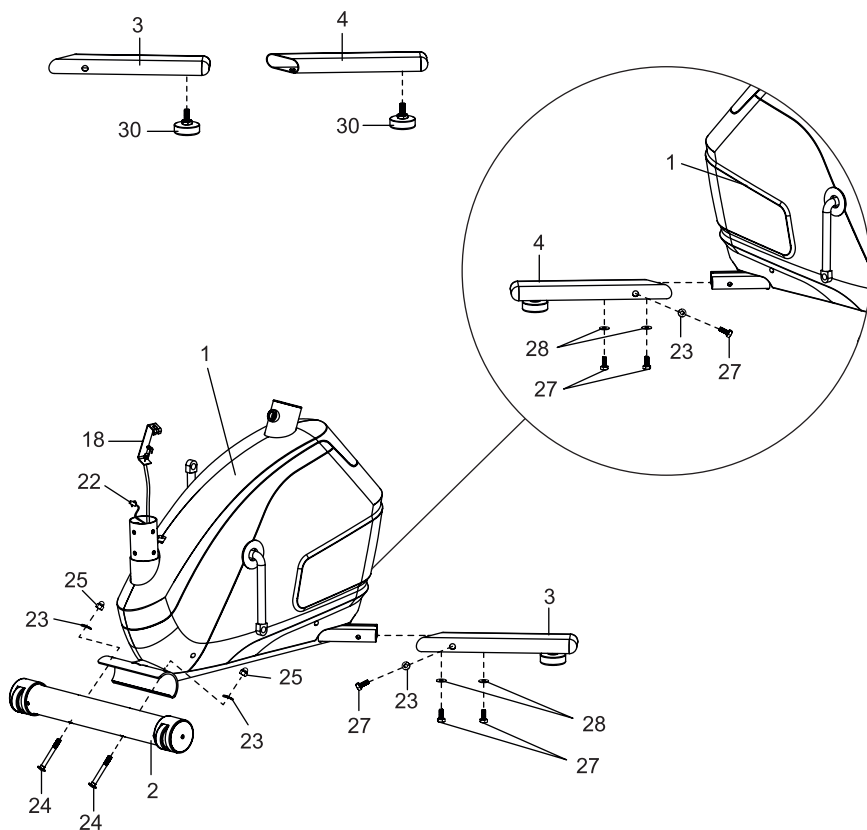
Č.	Popis	Ks.
23	Veľká zakrivená podložka R8xR20x2,0	10
24	Skrutka M8x70	2
25	Prevlečná matica M8	2
27	Skrutka M8x15	6
28	Veľká plochá podložka R8xR20x2,0	4
30	Vyrovnávacie nožičky	2
32	Ľavý pedál	1
33	Pravý pedál	1
34	Otočný gombík M16x1,5	1
35	Sedadlo	1
36	Podložka R8xR16x1,5	3
37	Matica M8 S13	3
38	Podložka R4xR126x1,0	4
39	Držiak na fľašu	1
40	Skrutka ST 4,8x15	2



Návod na montáž

Pozor! Postupujte v súlade s návodom na montáž.

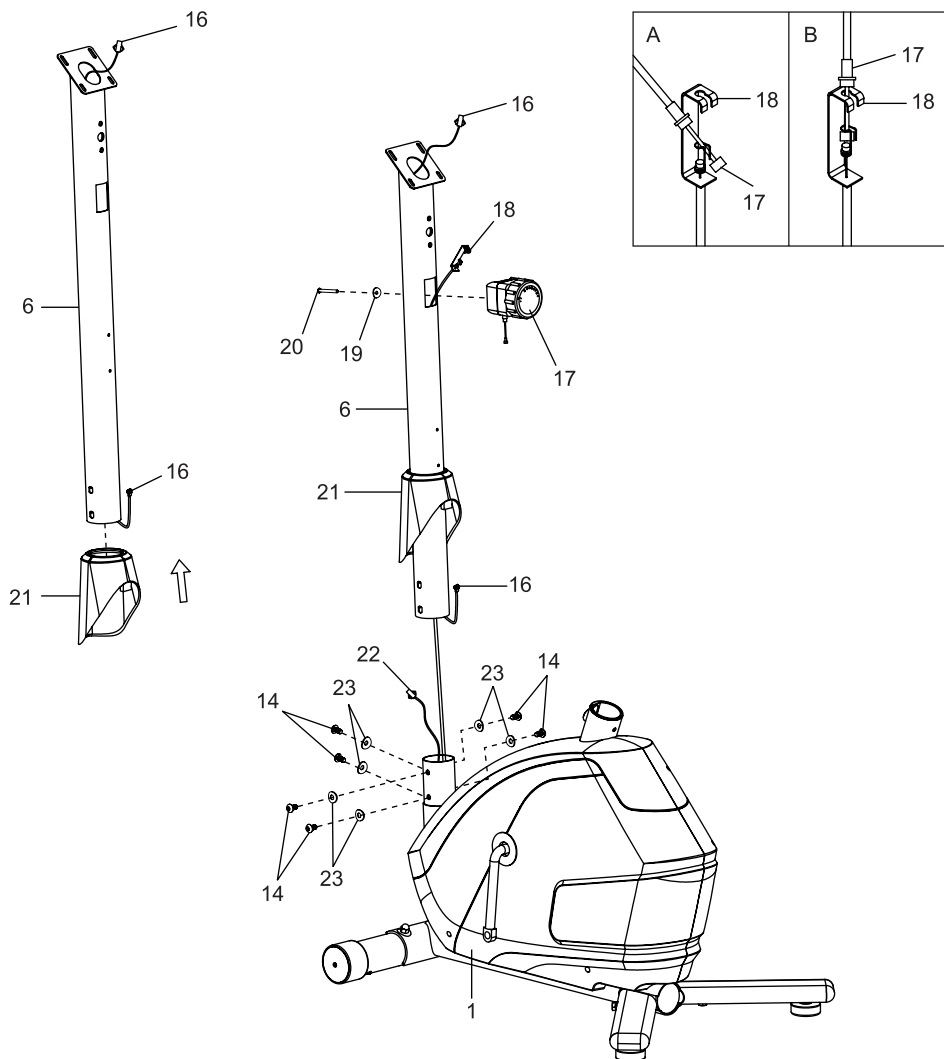
- 1** 1. Pripevnite predný stabilizátor (2) k hlavnému rámu (1) pomocou dvoch sád skrutiek (24), veľkých zaoblených podložiek (23) a prevlečných matíc (25).
2. Pripevnite vyrovnávacie podložky (30) na pravý (4) a ľavý zadný stabilizátor (3).
3. Pripevnite zadný ľavý stabilizátor (3) k hlavnému rámu (1). Použite na to dve sady skrutiek (27), podložiek (28), skrutku (27) a veľkú zakrivenú podložku (23). Rovnakým spôsobom potom pripevnite pravý zadný stabilizátor (4).





2

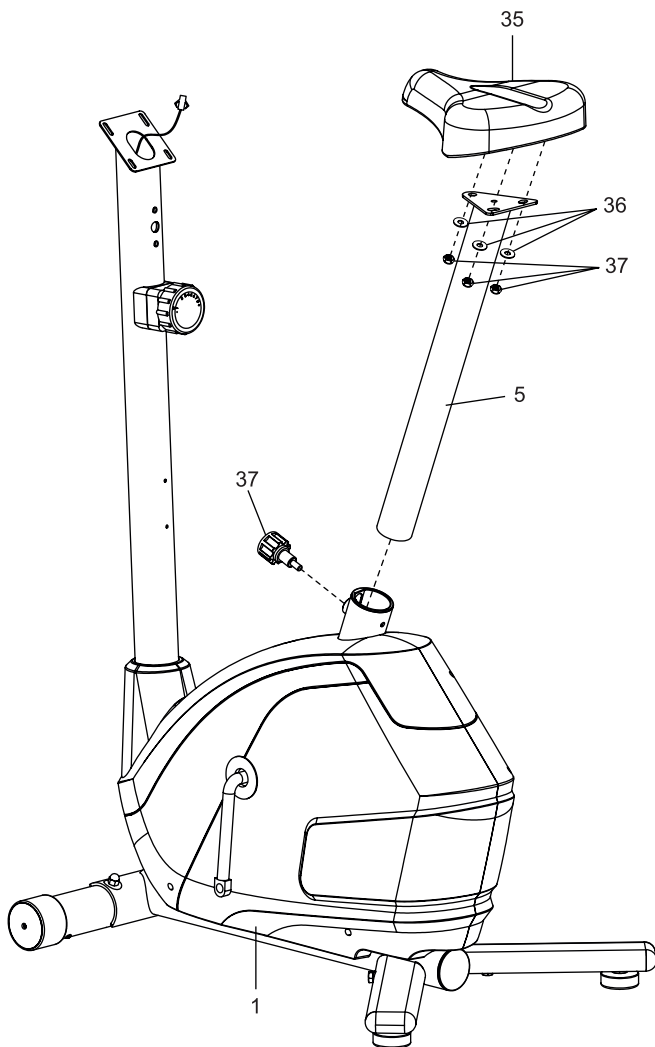
1. Pripevnite kryt stípika volantu (21) na stípič volantu (6).
2. Pretiahnite lanko záťaže (18) cez stípič volantu (6). Spojte so sebou kábel (22) a kábel (16).
3. Pripevnite stípič volantu (6) k prednej časti hlavného rámu (1). Použite na to časti zo súpravy skrutiek (14) a veľké zakrivené podložky (23). Stiahnite kryt stípika volantu (21) zakrývajúci spojovací bod stípika volantu (6) a hlavného rámu (1).
4. Spojte lanko záťaže (18) s regulátorom záťaže (17).
Zasuňte koniec lanka regulátora záťaže (17) do háku pružiny lanka záťaže (18). Pozrite obrázok A.
Potiahnite lanko regulátora záťaže (17) smerom hore a zasuňte ho do štrbiny kovového nosníka lanka (18). Pozrite obrázok B.
5. Vložte nosník lanka záťaže (18) dovnútra stípika volantu (6) a potom k nemu pripevnite regulátor záťaže (17) pomocou skrutky (20) a veľkej zakrivenej podložky (19).





3

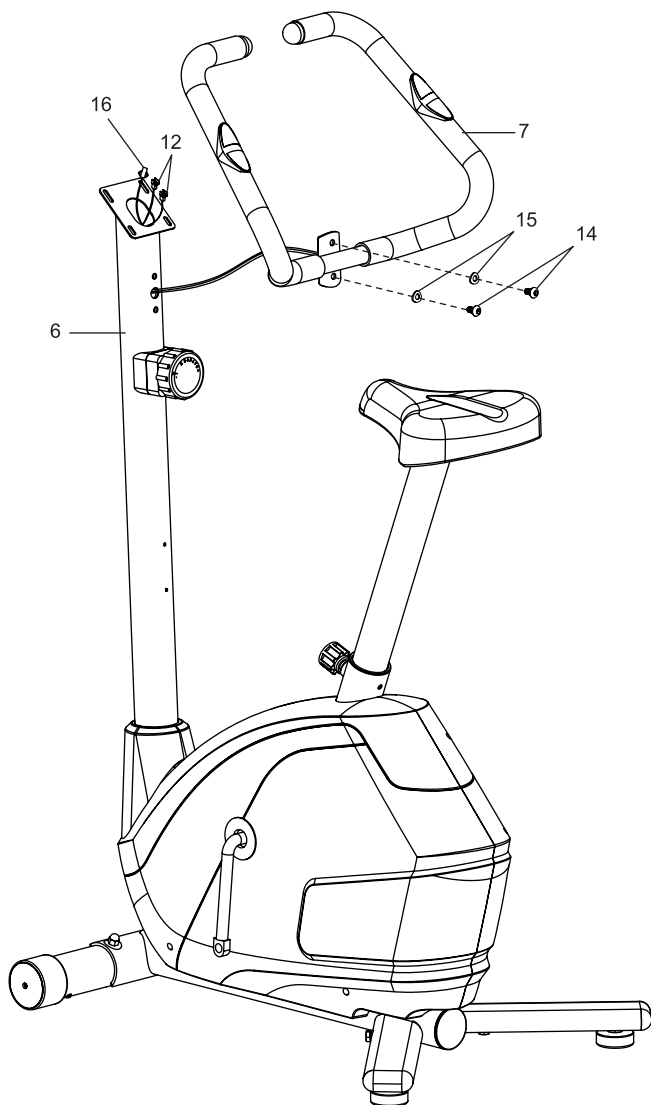
1. Pripevnite sedadlo (35) k stípiku sedadla (5), použijte tři sady matic (37) a podložky (36).
2. Vložte stípek sedadla (5) do hlavního rámu rotopedu (1). Vyberte správnou výšku sedadla a potom ho dotiahnite otočným gombíkom (34).





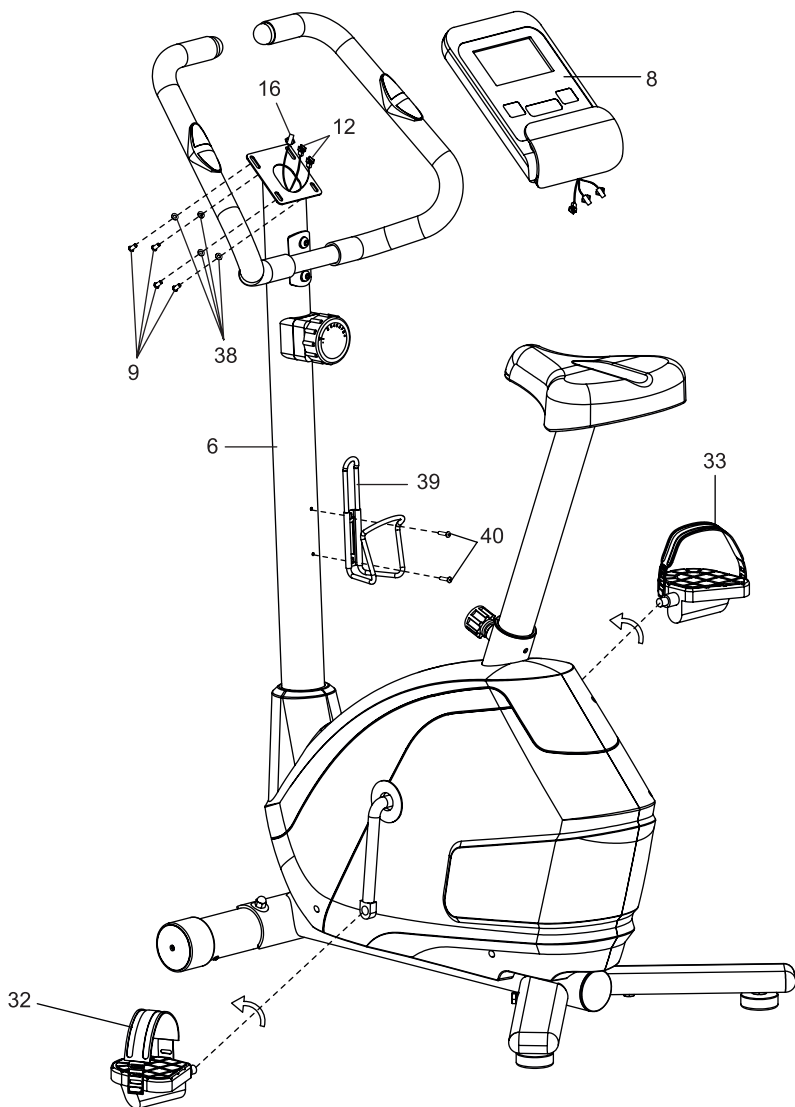
4

1. Pretiahnite káble snímača pulzu (12) cez stípiť volantu (6) tak, aby ich konce boli v hornej časti stípiťka volantu.
2. Volant (7) pripevnite k stípiťku volantu (6) pomocou dvoch sád skrutiek (14) a podložiek (15).





- 5**
1. Spojte snímače pulzu (12) a kábel (16) s příslušnými káblami vyčnívajícími z počítače (8) (spojené káble skryté v střípku volantu).
 2. Potom připevníte počítač (8) k střípku volantu (6). Použijte na to čtyři sady šroubků (9) a podložek (38).
 3. Připevníte držák na fľašu (39) k střípku volantu (6) pomocí dvou šroubků (40).
 4. Namontujte pravý pedál (33) na pravé rameno kluky. Pravý pedál by měl být utiahnutý v smere hodinových ručičiek. Namontujte ľavý pedál (32) na ľavé rameno kluky. Ľavý pedál by mal byť utiahnutý proti smeru hodinových ručičiek.





Nastavenie odporu

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



Vyrovnávanie

Upravte nastavenie zariadenia pomocou vyrovnávacích nožičiek.



Nastavenie výšky sedadla

Ak chcete zmeniť polohu sedadla, uvoľnite otočný gombík na stĺpiku, nastavte sedadlo do požadovanej polohy a utiahnite otočný gombík.





1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

SCAN	Automaticky zobrazuje ďalšie parametre na obrazovke každých 6 sekúnd.
TIME	Zobrazuje celkový čas od začiatku tréningu (00:00 – 99:59 min).
SPEED	Zobrazuje aktuálnu rýchlosť (0,0 – 99,9 km/h).
DIST	Zobrazuje prekonanú vzdialenosť od začiatku tréningu (0,0 – 9999 km).
CAL	Zobrazuje množstvo spálených kalórií (0,0 – 9999 kcal).
PULSE	Zobrazuje aktuálny pulz (40 – 240 bpm). Pre vykonanie merania, držte snímače pulzu 30 sekúnd.
Alarm	Odpočítava vybraný parameter: Time, DIST alebo CAL z požadovanej hodnoty na nulu. Na spustenie odpočítavania zvolte parameter tlačidlom MODE a nastavte hodnotu tlačidlom SET. Keď začnete trénovať, počítač spustí odpočítavanie.

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

3. Funkcie tlačidiel

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

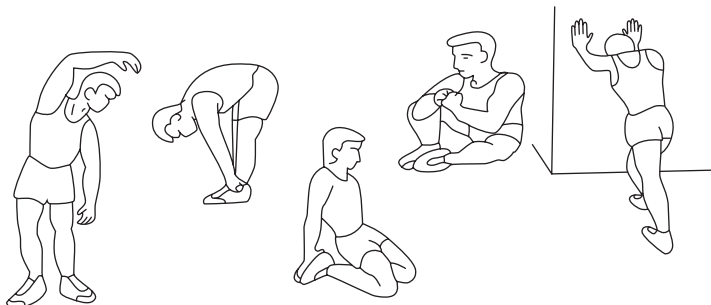
MODE	Umožňuje vybrať údaje, ktoré sa majú zobraziť na obrazovke. Ak chcete, aby počítač zobrazil vybraný tréningový parameter, vyberte ho pomocou tlačidla MODE a začnite s tréningom.
SET	Umožňuje spustiť odpočítavanie zvoleného parametra: čas (TIME), vzdialenosť (DIST) alebo kalórie (CAL).
RESET	Sa používa na vynulovanie parametrov dosiahnutých počas tréningu. Ak chcete resetovať počítač, podržte tlačidlo reset.



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

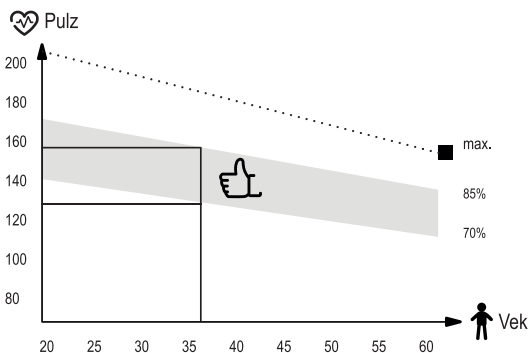
1. Rozcvička

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



2. Fáza tréningu

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



3. Relaxačná fáza

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



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

SK Riešenie problémov



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



Záručné podmienky

1. Predávajúci v mene Ručiteľa poskytuje záruku za kúpený tovar do 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Sťažnosť môžete poslať:
 - prostredníctvom formulára na webovej stránke: <https://hegen.sk/reklamace/>
Po odoslaní sťažnosti Vám bude pridelené individuálne číslo reklamácie.
 - písomne na korešpondenčnú adresu:
Hegen Česko s. r. o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
3. Následne Vás bude kontaktovať zamestnanec servisu, ktorý Vás poučí o ďalších krokoch. V prípade potreby môžete kontaktovať našu zákaznícku podporu telefonicky: + 421 233 329 555.
4. Ak si zariadenie vyžaduje opravu v servise, bude vyzdvihnuté na náklady Predávajúceho. Na tento účel by sa malo pripraviť kompletne zariadenie spolu s príslušenstvom a údajmi, ktoré umožnia identifikáciu žiadateľa (číslo reklamácie, osobné údaje a kontakty).
5. Poruchy alebo poškodenia zariadenia odhalené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené do 14 pracovných dní od dátumu dodania zariadenia do miesta predaja alebo servisu. Ak je potrebné zariadenie poslať na opravu mimo krajiny alebo ak sú potrebné náhradné diely zo zahraničia, lehota na záručnú opravu sa môže predĺžiť.
6. V záručných podmienkach sa uplatňujú ustanovenia občianskeho zákonníka, ktoré sa vzťahujú na krajinu dodania tovaru.
7. Záruka sa nevzťahuje na spotrebný materiál, ako sú káble, remene, gumené komponenty, pásy, pedále atď.
8. Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené použitím zariadenia v rozpore so zásadami uvedenými v tejto príručke.
9. Záruka platí v Nemecku, Českej republike, Poľsku, na Slovensku, vo Francúzsku, na Ukrajine a vo Veľkej Británii.

Záručný a pozáručný servis

Všetky záručné a pozáručné opravy vykonáva distribútor zariadenia.

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

+ 421 233 329 555 – Infolinka
info@hegen.sk

Táto záruka na predaný spotrebný tovar nevylučuje, neobmedzuje, ani nezastavuje oprávnenia kupujúceho vyplývajúce z rozporu zariadenia so zmluvou.

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.



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



**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 інструкції. 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. Щоб уникнути будь-яких забруднень або пошкоджень, під час збирання тренажера покладіть під нього спеціальну підкладку (наприклад, гумовий килимок або дерев'яну підставку).
11. Перш ніж розпочати тренування, переконайтесь, 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 – 135 кг.
21. Пристрій виготовлено відповідно до ISO 20957-10: 2017, клас H. C.

Список деталей

№.	Опис	Шт.
1	Основна рама	1
2	Передній стабілізатор	1
3	Лівий задній стабілізатор	1
4	Правий задній стабілізатор	1
5	Стойка сидіння	1
6	Рульова колонка	1
7	Кермо	1
8	Комп'ютер	1
9	Болт M5x10	4
12	Кабель датчика пульсу	2
14	Болт M8x15	8
15	Вигнута шайба R8x R16x1,5	2
16	Кабель	1
17	Ручка регулювання навантаження	1
18	Тросик регулювання опору	1
19	Шайба вигнута велика R5x R15x1,0	1
20	Болт M5x55	1
21	Кришка рульової колонки	1
22	Кабель	1

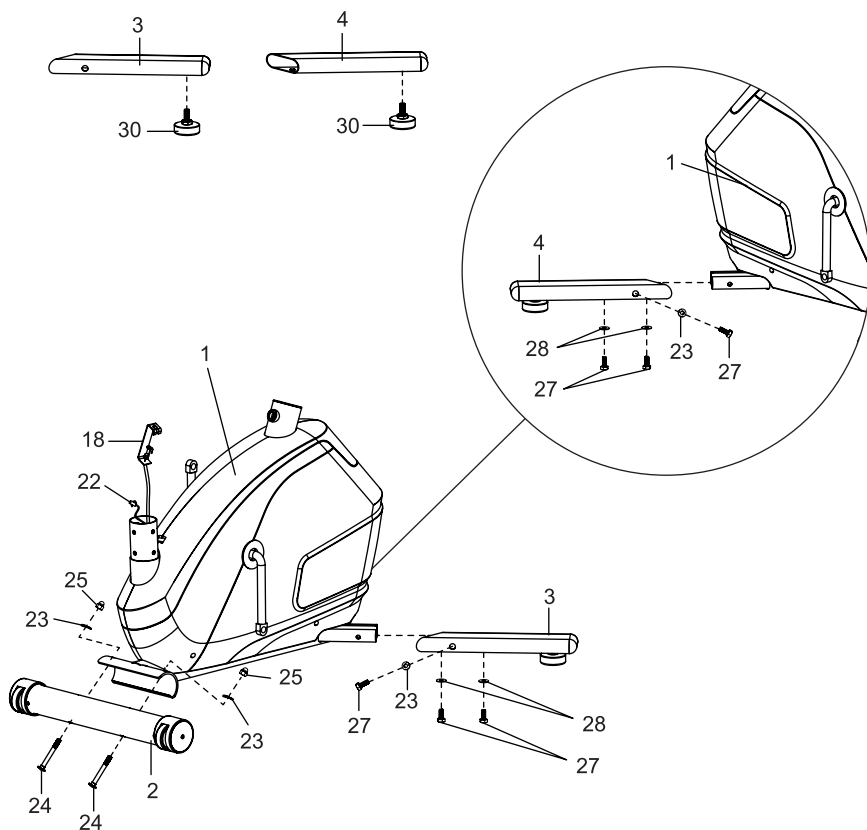
№.	Опис	Шт.
23	Шайба вигнута велика R8x R20x2,0	10
24	Болт M8x70	2
25	Гайка ковпачкова M8	2
27	Болт M8x15	6
28	Плоска шайба велика R8x R20x2,0	4
30	Регулюючи ніжки	2
32	Ліва педаль	1
33	Права педаль	1
34	Ручка M16x1,5	1
35	Сидіння	1
36	Шайба R8x R16x1,5	3
37	Гайка M8 S13	3
38	Шайба R4x R126x1,0	4
39	Тримач для пляшки	1
40	Болт ST 4,8x15	2



Схема монтажу

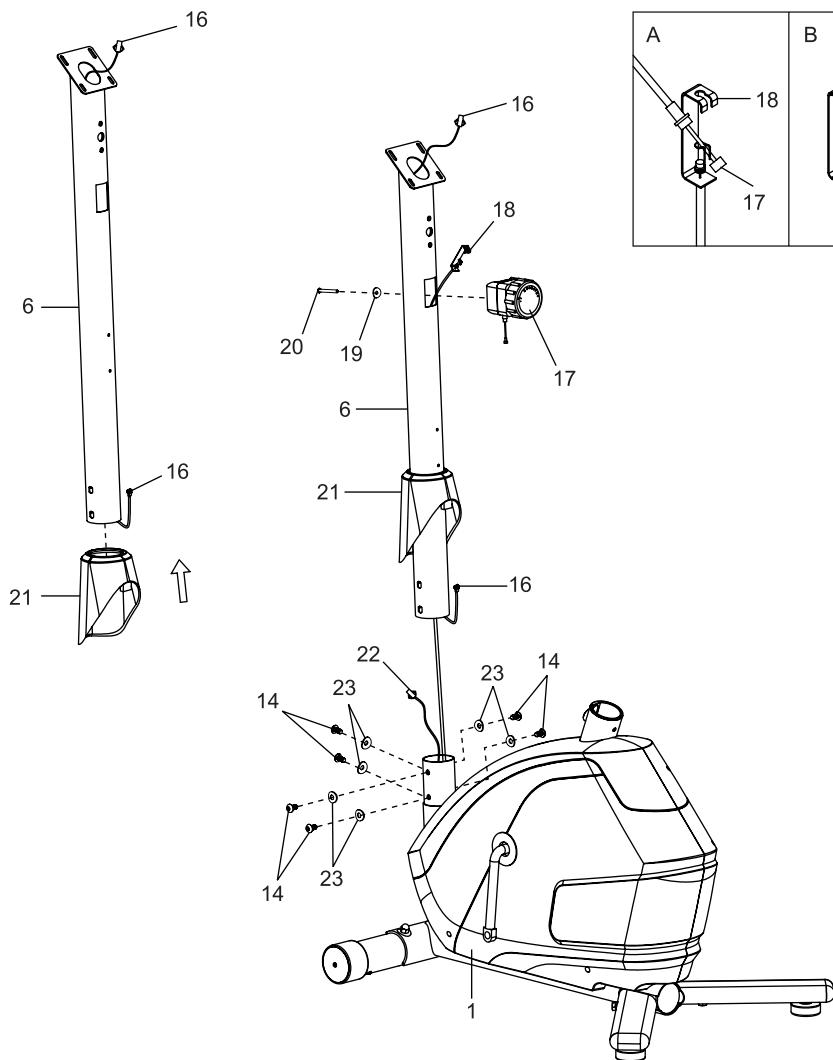
Увага! Дотримуйтесь інструкції зі збирання

- 1** 1. До основної рами (1) прикріпіть передній стабілізатор (2) за допомогою двох комплектів болтів (24), великих вигнутих шайб (23) і гайок (25).
2. Встановіть регулюючі ніжки (30) на правий (4) і лівий задній стабілізатор (3).
3. Приєднайте лівий задній стабілізатор (3) до основної рами (1). Для цього використовуйте два комплекти болтів (27) і шайб (28), а також болт (27) і велику вигнуту шайбу (23). Потім таким же чином встановіть правий задній стабілізатор (4).





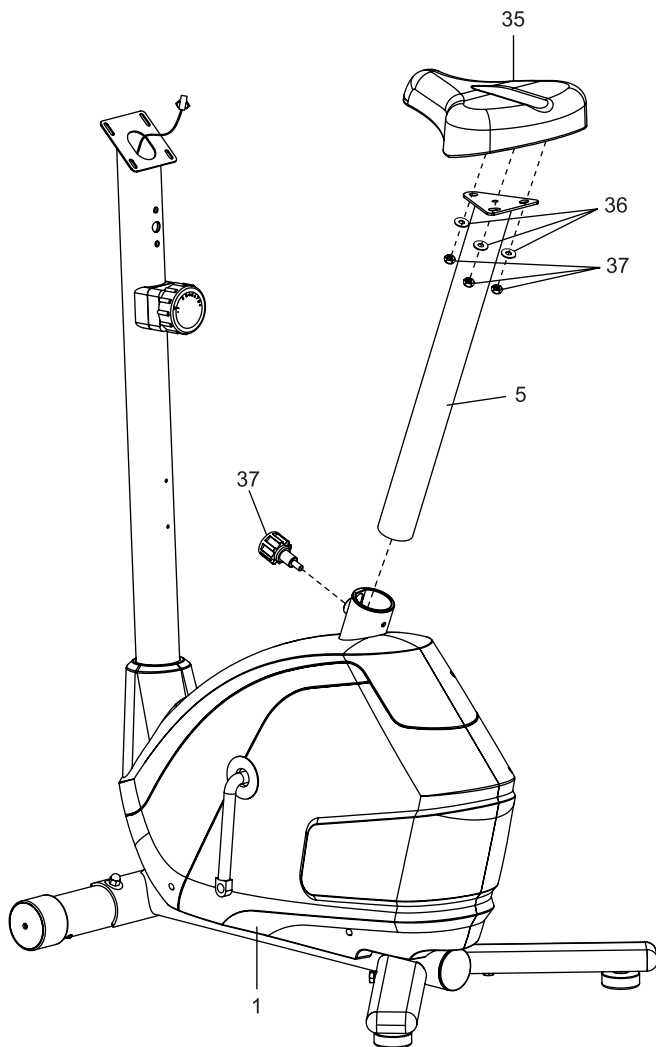
- 2** 1. Встановіть кришку рульової колонки (21) на рульову колонку (6).
2. Протягніть тросик регулювання опору (18) через рульову колонку (6). З'єднайте кабель (22) і кабель (16) разом.
3. Прикріпіть рульову колонку (6) до передньої частини основної рами (1). Для цього використовуйте частину комплекту болтів (14) та великі вигнуті шайби (23). Посуньте кришку рульової колонки (21) вниз так, щоб місце з'єднання рульової колонки (6) та основної рами (1) було закрито.
4. Підключіть тросик регулювання опору (18) до кабелю ручки регулювання навантаження (17). Вставте кінець кабелю ручки регулювання навантаження (17) у пружинний гачок тросика регулювання опору (18). Див. Рисунок А. Потягніть кабель ручки регулювання навантаження (17) вгору та вставте його у гніздо металевого кронштейна кабелю (18). Див. Малюнок Б.
5. Помістіть тросик регулювання опору (18) всередину рульової колонки (6), а потім за допомогою болта (20) та великої вигнутої шайби (19) закріпіть на ньому ручку регулювання навантаження (17).





3

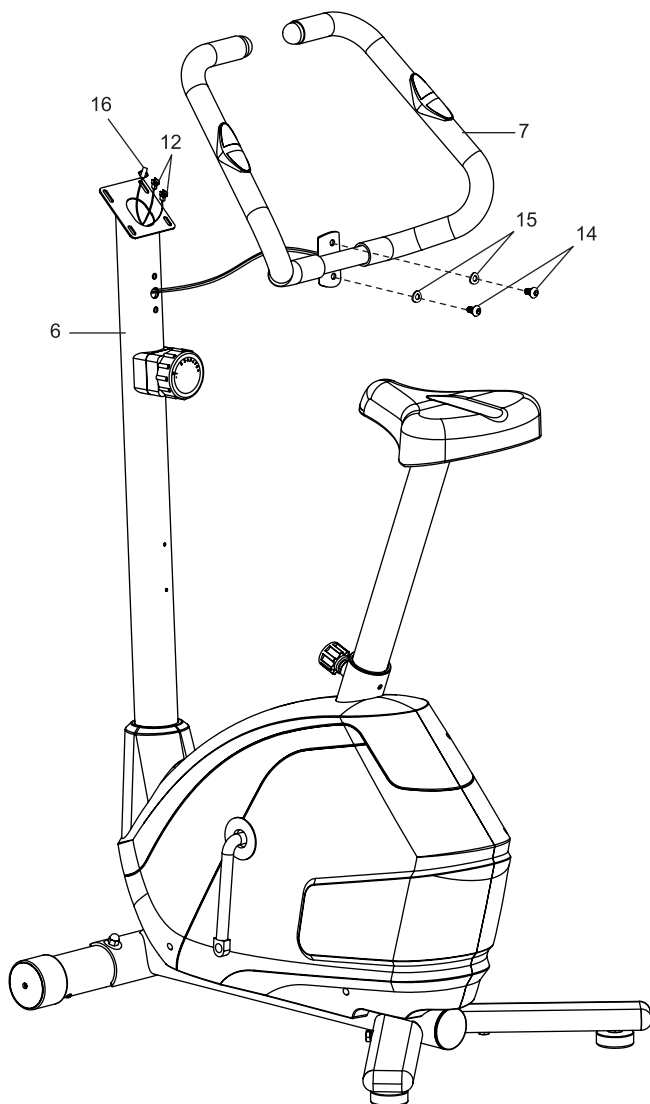
1. Прикріпіть сидіння (35) до стійки сидіння (5), використовуйте три комплекти гайок (37) та шайби (36).
2. Вставте стійку сидіння (5) у основну раму (1). Виберіть правильну висоту сидіння, а потім зафіксуйте за допомогою ручки (34).





4

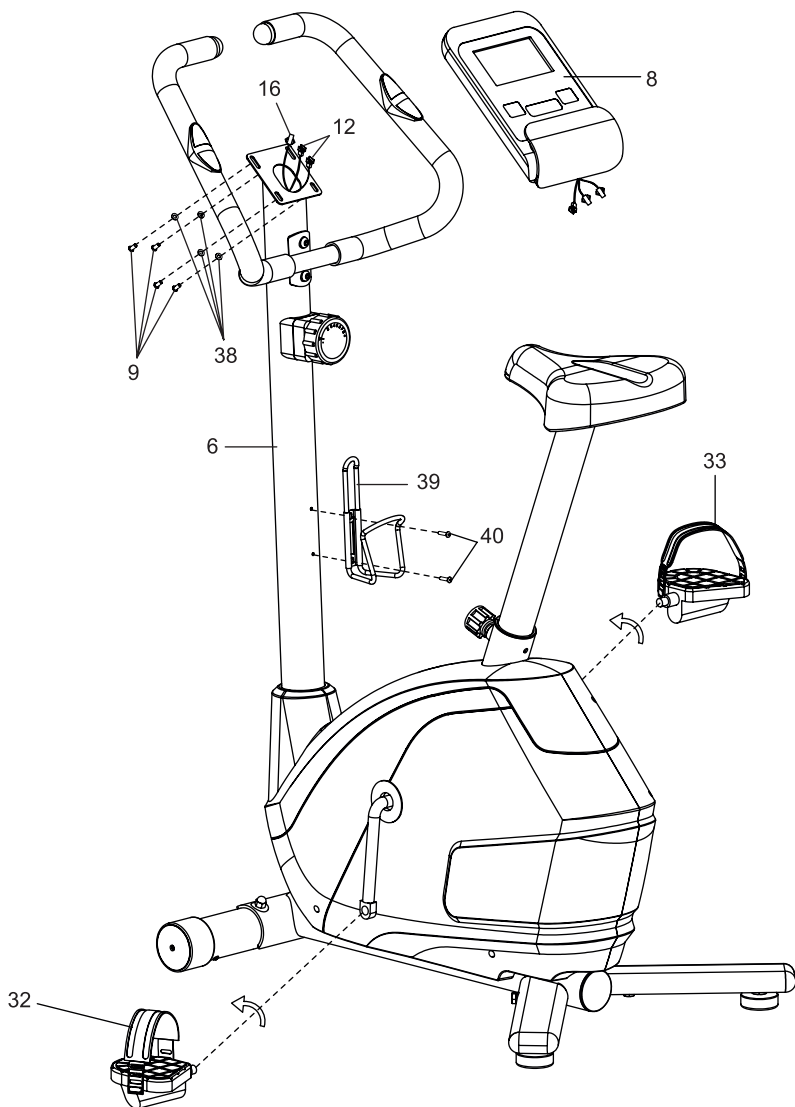
1. Пропустіть кабелі датчика пульсу (12) через рульову колонку (6) так, щоб їх кінці були у верхній частині.
2. Прикріпіть кермо (7) до рульової колонки (6) за допомогою двох комплектів гвинтів (14) та шайб (15).





5

1. Кабелі датчика пульсу (12) та кабель (16) з'єднуються з відповідними кабелями, що виступають із комп'ютера (8) (Сховайте з'єднані між собою дроти в рульовій колонці).
2. Потім приєднайте комп'ютер (8) до рульової колонки (6). Для цього використовуйте чотири комплекти болтів (9) та шайби (38).
3. За допомогою двох болтів (40) закріпіть тримач пляшки (39) на рульовій колонці (6).
4. Встановіть праву педаль (32) на правий кривошип. Праву педаль слід повертати за годинниковою стрілкою. Прикрутіть ліву педаль (33) до лівої кривошипної ручки. Ліву педаль слід затягнути проти годинникової стрілки.





Регулювання навантаження

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



Вирівнювання

Відрегулюйте вирівнювання пристрою за допомогою ніжок для вирівнювання.



Регулювання висоти сидіння

Щоб змінити положення сидіння, відкрутіть ручку на стійці, відрегулюйте сидіння до бажаного положення та затягніть ручку.





1. Дисплей



2. Відображення дисплея

SCAN	Автоматично відображає наступні параметри на екрані кожні 6 секунд.
TIME	Відображає загальний час від початку тренування (00:00 - 99:59 хв.).
SPEED	Відображає поточну швидкість (0,0 - 99,9 км/год).
DIST	Відображає пройдено відстань від початку тренування (0,0 - 9999 км).
CAL	Відображає кількість спалених калорій (0,0 - 9999 ккал).
PULSE	Відображає поточний пульс (40 - 240 в / хв). Для вимірювання тримайте обома руками датчики імпульсу протягом 30 секунд.
Alarm	Підраховує вибраний параметр: Time, DIST або CAL від потрібного значення до нуля. Щоб почати зворотній відлік, виберіть параметр за допомогою кнопки MODE і встановіть значення за допомогою кнопки SET. Коли ви почнете тренування, комп'ютер розпочне зворотний відлік.

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

3. Функції кнопок

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

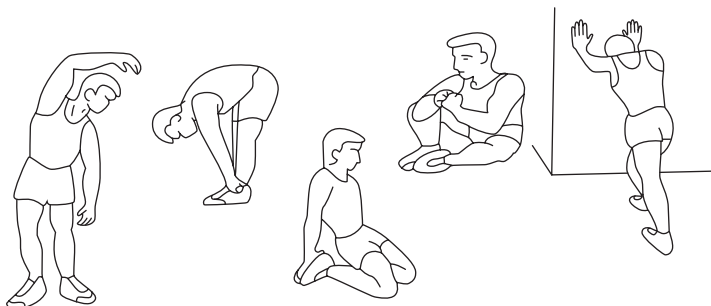
MODE	Вибирає дані для відображення на екрані. Щоб на екрані комп'ютера відображався вибраний параметр тренування, виберіть його за допомогою кнопки MODE та розпочніть тренування.
SET	Дозволяє запустити зворотній відлік вибраного параметра: часу (TIME), відстані (DIST) або калорій (CAL).
RESET	Використовується для скидання параметрів, досягнутих під час тренування. Щоб скинути показники комп'ютера, утримуйте кнопку reset протягом 4 секунд.



Регулярне використання обладнання принесе користь вашому здоров'ю. Це поліпшить фізичний стан та самопочуття, та зміцнить м'язи. У поєднанні з правильним харчуванням це може сприяти схудненню.

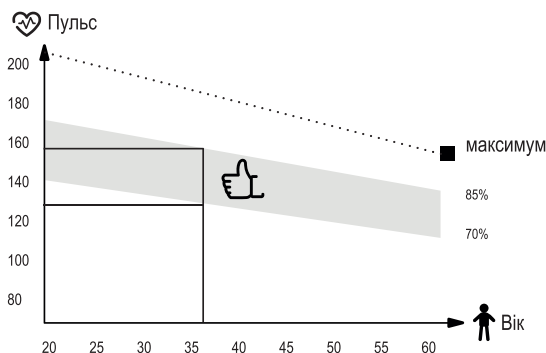
1. Розминка

Ця частина тренування сприяє поліпшенню кровообігу у всьому тілі та підготувати м'язи до посиленої активності. Це також знижує ризик розтягу або розриву м'язів. Багато зробити кілька вправ на розтяжку, як показано нижче. Кожна вправа повинна тривати близько 30 секунд. Не напружуйте м'язи! Якщо ви відчуваєте біль, припиніть вправу або зменшіть амплітуду руху.



2. Фаза вправ

Це власне та частина тренування, в якій ви використовуєте пристрій. Ви повинні тренуватися у власному, досить стійкому темпі, щоб досягти частоти серцевих скорочень, відповідних вашому віку (див. таблицю нижче). Ця частина повинна тривати мінімум 12 хвилин.



3. Фаза релаксації

Ця частина має на меті розслабити м'язи і відновити всі функції організму, такі як артеріальний тиск, дихання, серцебиття, повернутися до стану, що був перед навантаженням. Це повтор розминки зі сповільненим темпом вправ. Ця частина повинна бути найкоротшою серед всіх частин і тривати близько 5 хвилин. Важливо пам'ятати, не перенапружувати м'язи. Заключну частину не слід пропускати.



1. Регулярно перевіряйте пристрій. Це слід робити щонайменше кожні 20 годин роботи обладнання.
2. Технічне обслуговування повинно включати контроль за:
 - рухомими частинами пристрою, тобто перевірка їх належного змащення. Якщо є не змащені ділянки, змастіть їх. Рекомендується використовувати спеціальні мастила для підшипників велосипедів або для фітнес-обладнання,
 - всі запчастини обладнання, такі як затягуючі гвинти та гайки,
 - шнури живлення (якщо вони є в пристрої) на будь-які пошкодження.
3. Для очищення обладнання використовуйте м'яку тканину, трохи змочену водою або водою з милом. Не використовуйте сильні речовини чи агресивні чистячі засоби, які можуть пошкодити обладнання. Особливо обережно слід поводитися із пластиковими компонентами.
4. Після кожного використання очищуйте пристрій від часток поту чи бруду.

UA Вирішення проблем



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



Умови гарантії

1. Продавець від імені виробника надає гарантію на придбаний товар протягом 24 місяців з дати продажу.
2. Рекламация можуть подаватися:
 - через форму на веб-сайті: <https://hop-sport.com.ua/>
 - по телефону за номером **0987102233, 0997102233**.
 Після подання заяви буде призначений індивідуальний номер рекламации.
3. Після подання рекламации працівник сервісу зв'яжеться з клієнтом та проінструктує про подальші дії. При необхідності ви можете зв'язатися із сервісом за телефоном: **0987102233, 0997102233**.
4. Якщо обладнання потребує ремонту в сервісному центрі, воно буде забране за рахунок продавця. Для цього слід повністю скласти пристрій в заводську упаковку разом з аксесуарами та даними, що дозволяють ідентифікувати заявника (номер замовлення, особисті дані і контакти).
5. Дефекти або пошкодження обладнання, виявлені протягом гарантійного періоду, будуть усунені безкоштовно протягом 14 робочих днів з дати доставки обладнання до сервісу. Якщо вам потрібно привезти деталі з-за кордону, термін ремонту може бути продовжений.
6. У гарантійному порядку застосовуються положення Цивільного кодексу, згідно законодавства країни, що продає товар.
7. Гарантія не поширюється на витратні матеріали, такі як кабелі, реміні, гумові компоненти, пилки, ручки з піни, педалі тощо.
8. Гарантія не поширюється на пошкодження, заподіяні в результаті неналежного використання обладнання, що суперечить принципам, викладеним у даній інструкції.
9. Гарантія діє в Німеччині, Чехії, Польщі, Словаччині, Великій Британії, Франції та Україні.

Гарантійне та післягарантійне обслуговування

Всі гарантійні та післягарантійні послуги надає дистриб'ютор.

МТС +38 098 710 22 33
Київстар +38 099 710 22 33
info@hop-sport.com.ua

Ця гарантія на проданий товар не виключає, не обмежує та не заперечує повноваження покупця щодо невідповідності товару з умовами договору.

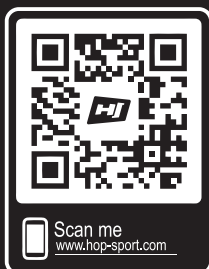
UA Охорона навколишнього середовища



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.



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.



Hergestellt in China

DISTRIBUTION:



Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg



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



Hegen Polska Sp. z o.o.
Plac Konstytucji 3 Maja 2B
32-300 Olkusz