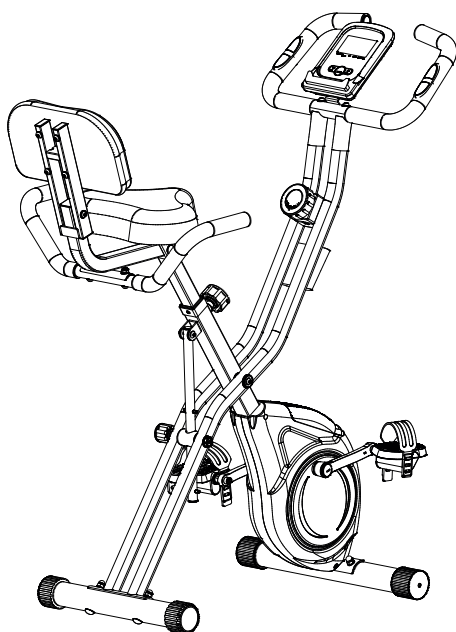




30'

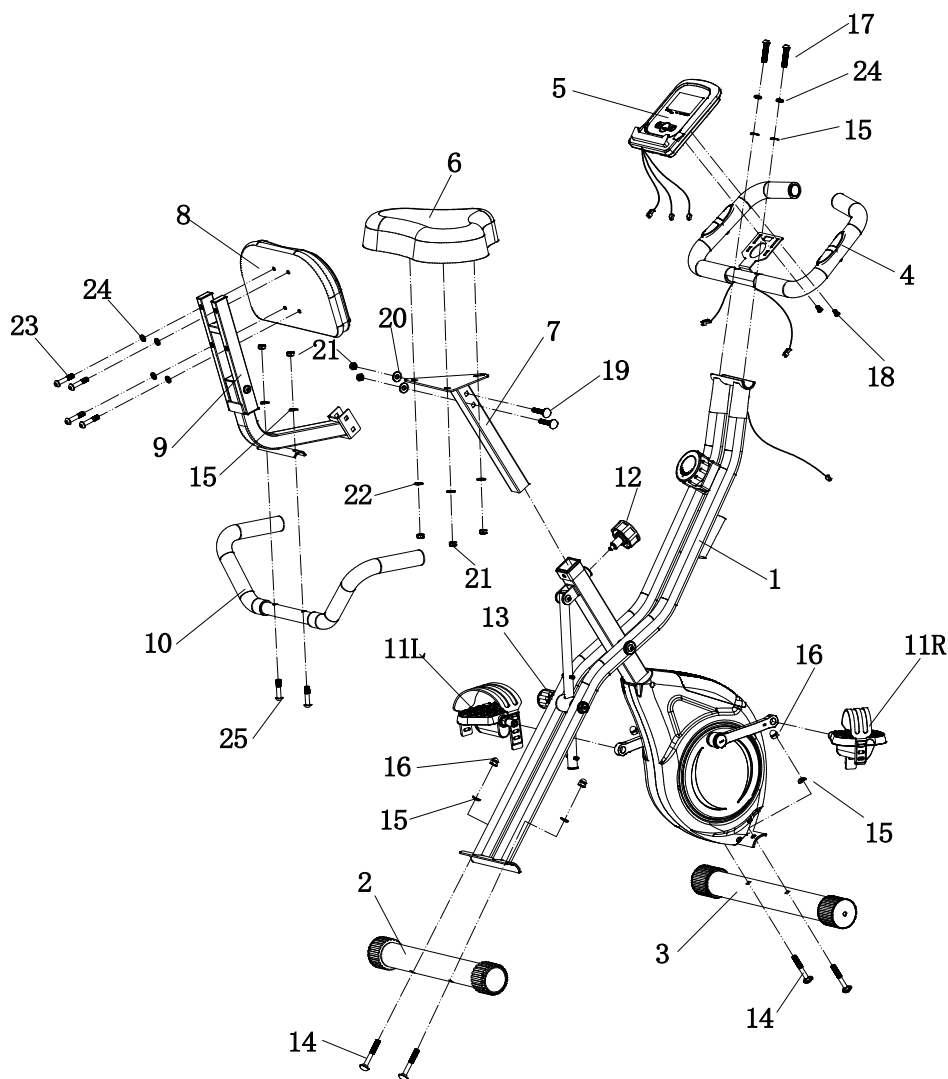
KLAPPBARER HEIMTRAINER HS-3030X APEKS

Rotoped	CZ
Heimtrainer	DE
Vélo d'appartement	FR
Magnetic X-bike	GB
Rower treningowy	PL
Tréningový rotoped	SK
Велотренажер	UA



Scan me
www.hop-sport.com

	ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / SCHÉMA DÉMONTÉ / EXPLODED VIEW / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН	1
	NÁVOD K POUŽITÍ	3
	BEDIENUNGSANLEITUNG	19
	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	35
	INSTRUCTION	51
	INSTRUKCJA OBSŁUGI	67
	NÁVOD NA POUŽITIE	83
	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	99





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

1. Plnou bezpečnost a účinnost použití je možné dosáhnout za předpokladu, že zařízení je smontováno a používáno v souladu s těmito pokyny. Nezapomeňte informovat všechny uživatele zařízení o omezeních, varováních a bezpečnostních opatřeních. Nejsme zodpovědní za problémy nebo zranění způsobené jednáním v rozporu s pravidly stanovenými v této příručce.
2. Výrobek se může používat pouze pro určený účel.
3. Zařízení je určeno pouze pro použití v domácnosti dospělými osobami. Nenechávejte zařízení na místě přístupném dětem. Během tréninku by děti měly být pod dohledem dospělých.
4. Přístroj by měl být skladován na suchém a teplém místě mimo přímého slunečního záření.
5. Vyvarujte se kontaktu počítače s vodou, protože voda by ho mohla poškodit nebo způsobit zkrat.
6. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
7. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
8. Zařízení umístěte na rovný, stabilní a čistý povrch.
9. K ochraně podlahy pod zařízením se doporučuje použít koberec, podložku nebo jiný podklad.
10. Pod strojem v oblasti montáže položte vhodnou základnu (např. gumovou podložku, dřevěnou základnu atd.), aby nedošlo ke znečištění.
11. Před zahájením tréninku zkontrolujte, zda je zařízení kompletní a zda jsou všechny části na svém místě.
12. Pokud máte jakékoliv zdravotní problémy / chronická onemocnění nebo jde-li o váš první trénink na tomto typu vybavení, před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Nesprávný nebo nadměrný trénink může způsobit zranění.
13. Před použitím zařízení se zahřejte.
14. Pokud během cvičení na přístroji pociťujete bolest, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závratě nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Před pokračováním v cvičení byste měli vyhledat lékařskou pomoc.
15. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech.
16. Nezapomeňte na zapínání pásů na pedálech.
17. Zařízení používejte pouze tehdy, když je v pořádku z technické stránky. Pokud během používání zjistíte poškození některých komponentů nebo uslyšíte rušivý zvuk ze zařízení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
18. Neprovádějte žádné opravy zařízení kromě těch, které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoliv problémů kontaktujte servis (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v příručce).
19. Minimální volný prostor potřebný pro bezpečný provoz zařízení činí ne méně než dva metry.
20. Maximální povolená hmotnost uživatele je 110 kg.
21. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou PN-EN ISO 20957-10:2018-03 ve třídě H. C.

Seznam dílů

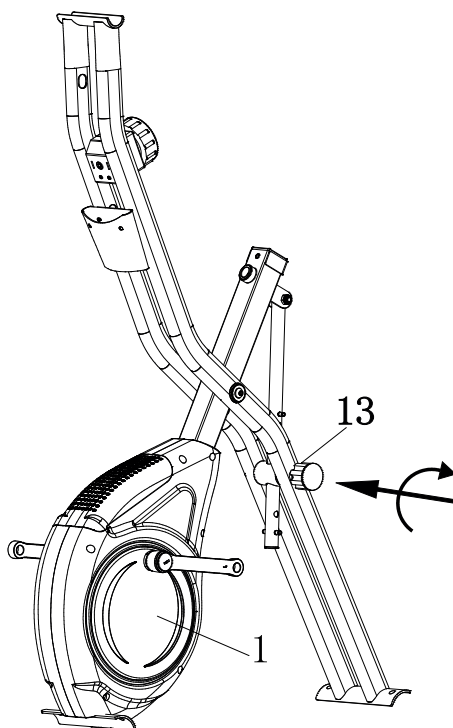
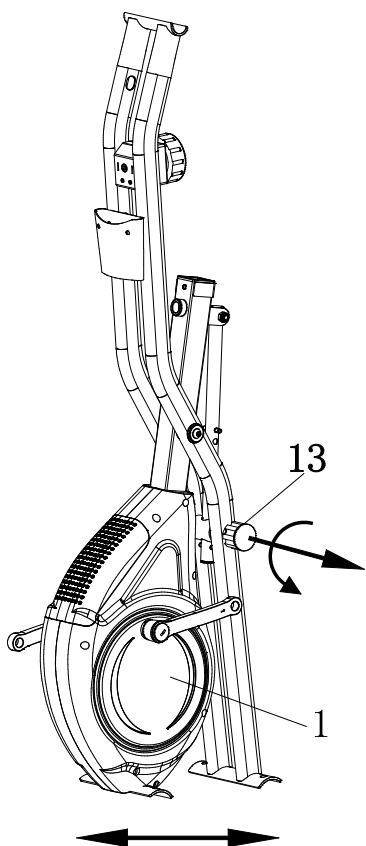
Č.	Popis	Ks.
1.	Hlavní rám	1
2.	Zadní stabilizátor	1
3.	Přední stabilizátor	1
4.	Rukojeť	1
5.	Počítač	1
6.	Sedadlo	1
7.	Rám sedadla	1
8.	Opěra	1
9.	Rám opěry	1
10.	Zadní rukojeť	1
11.	Pedál (levý/pravý)	1/1
12.	Knoflík	1
13.	Kolík	1
14.	Šroub M8	4
15.	Zakřivená podložka M8	8
16.	Matice M8	4
17.	Šroub M8	2
18.	Šroub M5	2
19.	Šroub	2
20.	Plochá podložka M8	2
21.	Matice	7
22.	Plochá podložka M8	3
23.	Šroub M8	4
24.	Pružinová podložka	6
25.	Šroub M8	2
26.	Kabel snímače (1)	1
27.	Kabel pulsu (1)	1
28.	Kabel snímače (2)	1
29.	Kabel pulsu (2)	1



Montážní návod

1/9

Vytáhněte hlavní rám (1) z kartonu a připojte kolík (13).

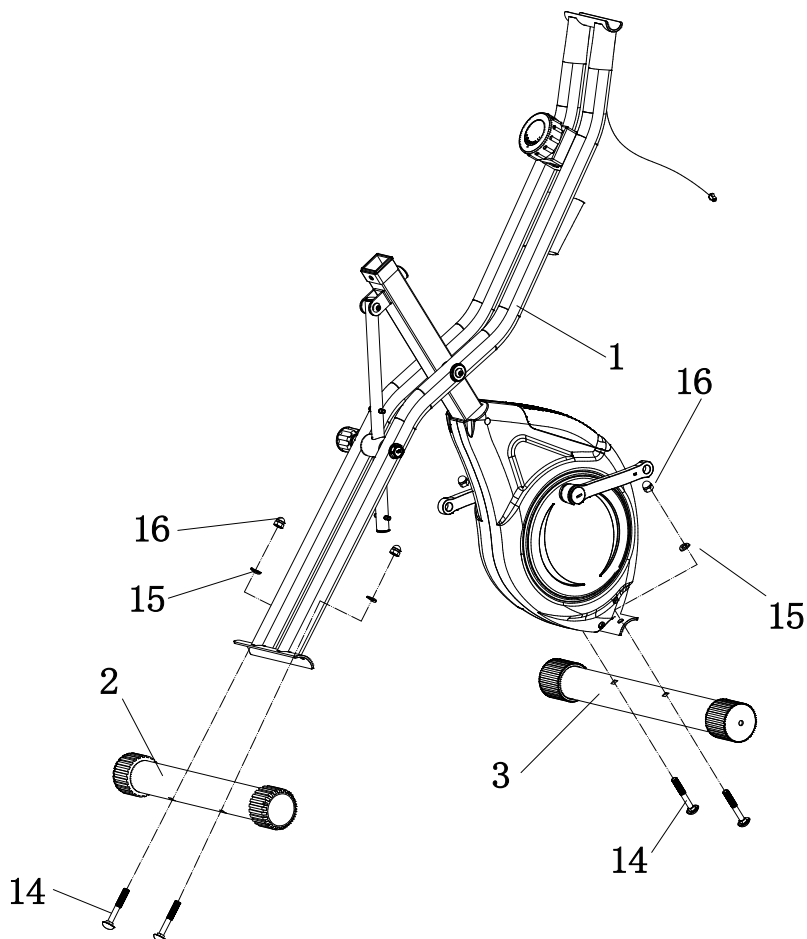




2/9

Namontujte přední stabilizátor (3) a zadní stabilizátor (2) na hlavní rám (1) pomocí matice (16), podložky (15) a šroubu M8 (14).

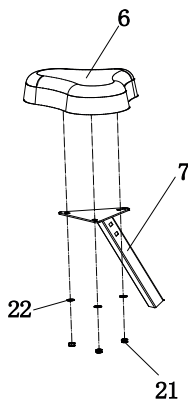
POZOR: Nainstalujte přední stabilizátor vpředu, v místě, kde je kolo.





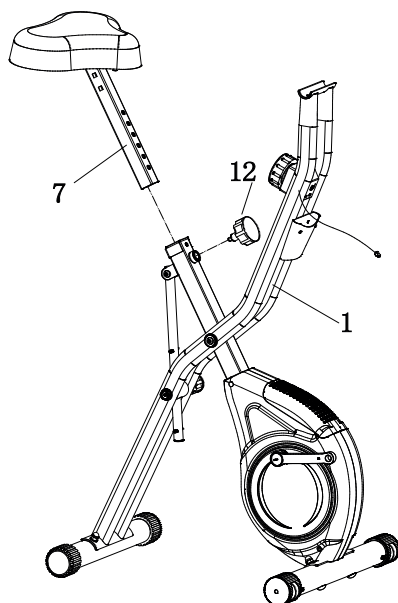
3/9

Připevněte sedadlo (6) k rámu sedadla (7), upravte jeho sklon, poté utáhněte třemi maticemi (21) a plochými podložkami (22).



4/9

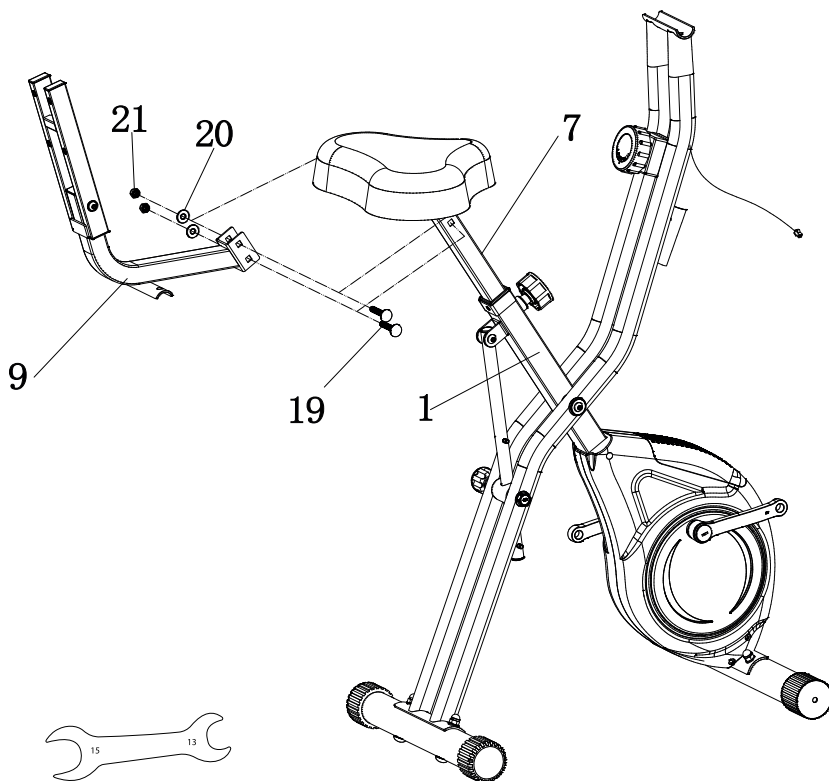
Připevněte rám sedadla (7) k hlavnímu rámu (1) a věnujte pozornost otvorům. Zajistěte sedlo ve správné poloze pomocí knoflíku (12). Sedlo lze nastavit do požadované výšky, když je rotoped složený.





5/9

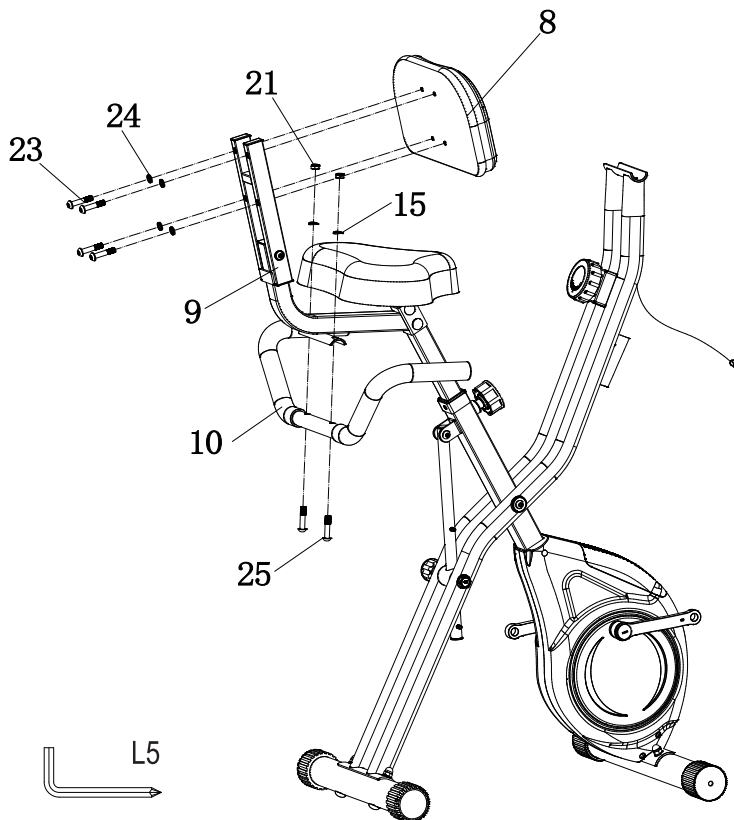
Namontujte rám opěry (9) na rám sedadla (7) pomocí dvou šroubů (19), ploché podložky (20) a matice (21). Utáhněte šrouby pomocí klíče S13 S15.





6/9

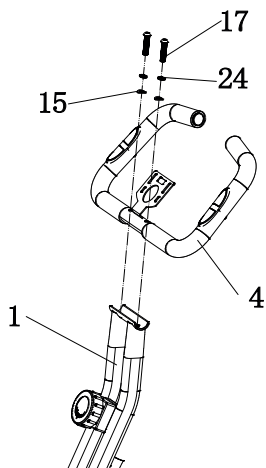
Namontujte opěru (8) na rám opěry (9) pomocí čtyř šroubů (23) a podložek (24). Namontujte zadní držák (10) na rám opěry (9) pomocí dvou šroubů M8 (25), dvou zakřivených podložek M8 (15) a matic (21). Utáhněte šrouby imbusovým klíčem L5.





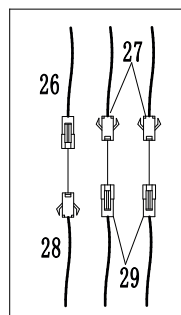
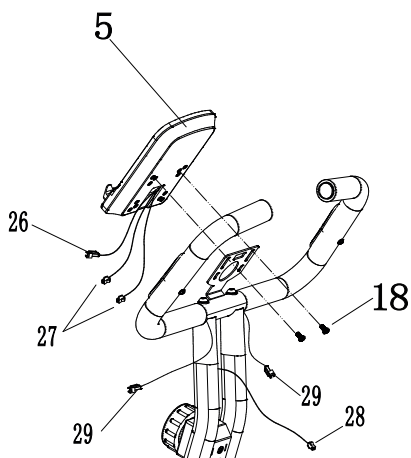
7/9

Namontujte rukojeť (4) na hlavný rám (1) pomocou dvoch šroubů (17), podložek (24) a zakřivených podložek M8 (15). Utáhněte šrouby imbusovým klíčem L5.



8/9

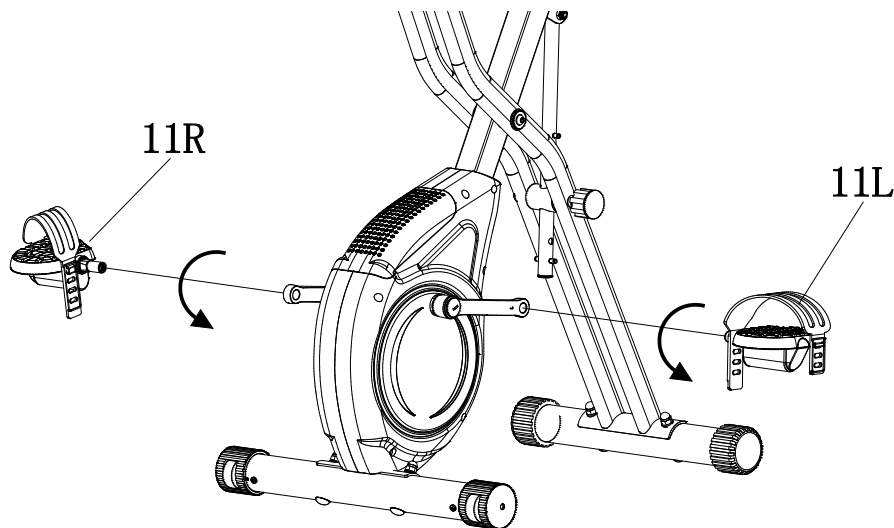
Připevněte počítač (5) k rukojeti (4) pomocí dvou šroubů (18). Utáhněte šrouby imbusovým klíčem L5. Poté správně připojte kabely snímače (26, 28) a kabely pulsu (27, 29) podle obrázku.





9/9

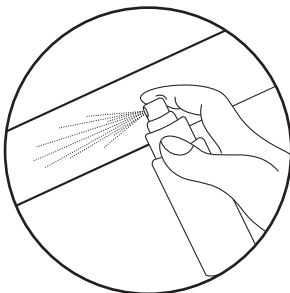
Pedály (levý/pravý) (11) jsou označeny: „L“ odpovídá levému, „R“ pravému. Namontujte pedály (11) správně na kliku. Pravý pedál by měl být utažen ve směru hodinových ručiček a levý pedál by měl být utažen proti směru hodinových ručiček.



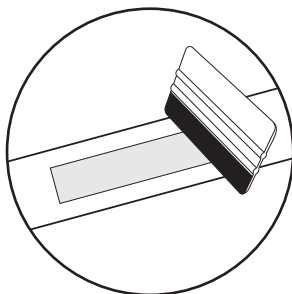
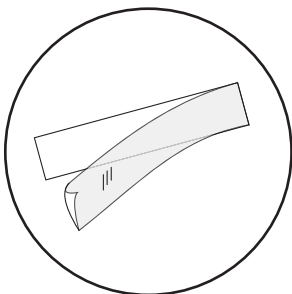


Přilepení nálepky*

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



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



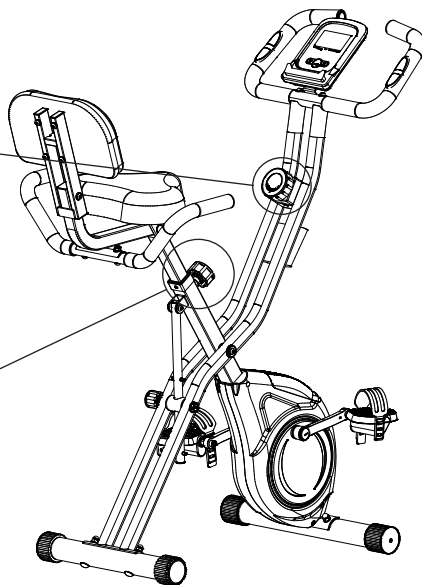
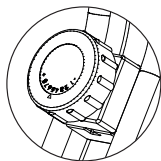
3. Chcete-li nálepku trvale odstranit, použijte speciální odstraňovač nálepek.

* týká se produktů s nálepkami v sadě



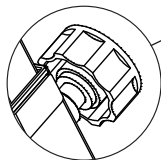
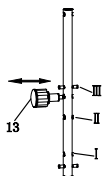
Nastavení odporu

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

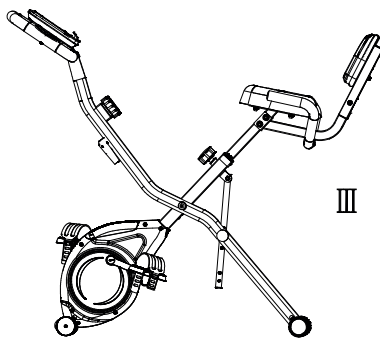
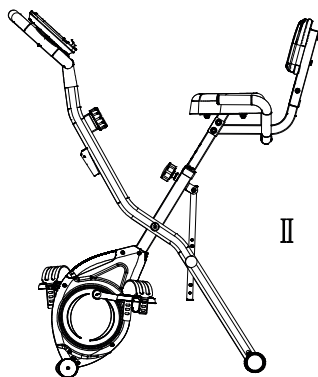
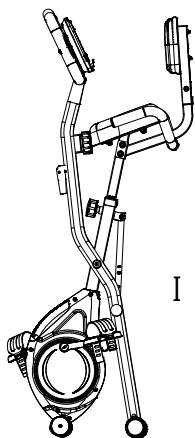


Nastavení výšky sedadla

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



Skládání





Displej



Údaje zobrazené na displeji

SCAN	Stisknete tlačítko MODE, dokud se nezobrazí „SCAN“, na monitoru se zobrazí následující funkce: čas, kalorie, rychlost, vzdálenost a celková vzdálenost. Každé zobrazení bude trvat 4 sekundy.
TIME (TMR)	Výpočet celkového času od začátku do konce cvičení.
SPEED (SPD)	Zobrazí aktuální rychlost tréninku.
DISTANCE (DST)	Vypočítá vzdálenost od začátku do konce cvičení.
CALORIES (CAL)	Vypočítá celkový počet kalorií od začátku do konce cvičení.
TOTAL DISTANCE (ODO)	Zobrazuje celkovou vzdálenost od instalace baterie. Po výměně baterie se data počítají od 0.
PULSE RATE	Stisknete tlačítko MODE, dokud se neobjeví ♥. Před měřením srdečního tepu položte obě ruce na kontaktní podložky a monitor po 3–4 sekundách zobrazí na LCD displeji váš aktuální srdeční tep v úderech za minutu (BPM). Pozor: Během procesu měření srdečního tepu může být nejdříve naměřená hodnota vyšší než virtuální srdeční tep v prvních 2–3 sekundách, pak se vrátí na normální úroveň. Naměřenou hodnotu nelze použít jako základ pro léčbu.
ALARM	Funkce času, vzdálenosti a kalorií lze nastavit na odpočítávání, když každá z výše uvedených hodnot přejde na nulu, počítač spustí alarm na 5 sekund. Stiskem MODE zvolte funkci a stisknutím SET upravte hodnotu.

Pozor: Výsledky měření pulsu nelze považovat za lékařská data a nelze je použít pro diagnostické účely.



Funkce tlačítek

Počítač se zapne po stisknutí libovolného tlačítka. Počítač automaticky zobrazuje parametry každé 4 sekundy. Pokud nestisknete žádné tlačítko, počítač se po 4 minutách automaticky vypne.

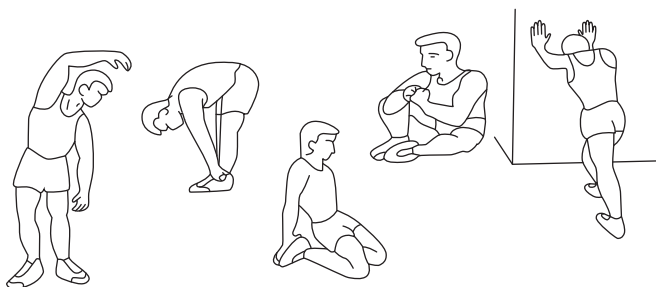
MODE	Pro výběr funkce stiskněte tlačítko MODE. Podržte ho 5 sekund na přepočet km/h nebo mile/h.
SET	Stisknutím tlačítka SET nastavte hodnotu času, vzdálenosti, kalorií a pulsu, když nejste v režimu skenování.
RESET	Pro resetování času, vzdálenosti a kalorií stiskněte tlačítko RESET. Podržte ho 3 sekundy na resetování času, vzdálenosti, kalorií a pulsu.



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

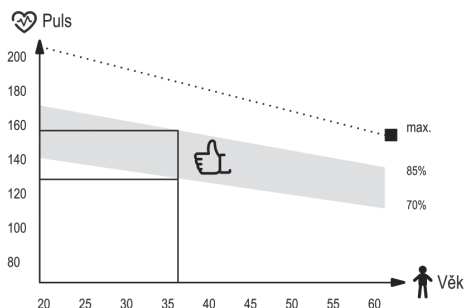
1. Rozcvička

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



2. Fáze tréninku

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



3. Relaxační fáze

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



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

CZ Řešení problémů



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



Záruční podmínky

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

CZ Ochrana životního prostředí



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



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



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

DE Warnungen



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

1. Die volle Sicherheit und Wirksamkeit bei Gebrauch kann erreicht werden, wenn das Gerät gemäß den Anweisungen zusammengebaut und verwendet wird. Denken Sie daran, die Benutzer des Geräts über alle Einschränkungen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen zu informieren. Wir sind nicht verantwortlich für Probleme oder Verletzungen, die durch einen Verstoß gegen die in diesem Handbuch festgelegten Regeln verursacht werden.
2. Das Produkt darf nur für seine Bestimmung verwendet werden.
3. Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch durch Erwachsene bestimmt. Lassen Sie das Gerät nicht an einem für Kinder zugänglichen Ort. Während des Trainings sollten Minderjährige unter Aufsicht von Erwachsenen sein.
4. Das Gerät sollte an einem trockenen und warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung gelagert werden.
5. Vermeiden Sie, dass der Computer mit Wasser in Kontakt kommt, da dies Beschädigungen oder einen Kurzschluss verursachen kann.
6. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
7. Jeweils eine Person kann das Gerät benutzen.
8. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, stabile, saubere und freie Oberfläche.
9. Es wird empfohlen, einen Teppich, eine Matte oder eine andere Unterlage zu verwenden, um den Boden unter dem Gerät zu schützen.
10. Legen Sie im Montagebereich eine geeignete Unterlage (z. B. eine Gummimatte, eine Holzunterlage usw.) unter das Gerät, um Verschmutzungen zu vermeiden.
11. Bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät vollständig und alle Teile vorhanden sind.
12. Wenn Sie gesundheitliche Probleme / chronische Krankheiten haben oder zum ersten Mal mit dieser Art von Gerät trainieren, konsultieren Sie vor dem Training einen Arzt oder Spezialisten. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
13. Wärmen Sie sich auf, bevor Sie das Gerät benutzen.
14. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab. Bevor Sie das Trainingsprogramm fortsetzen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.
15. Tragen Sie keine langen, losen Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten.
16. Denken Sie daran, die an den Pedalen befestigten Riemen festzuschnallen.
17. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, unterbrechen Sie das Training. Benutzen Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
18. Nehmen Sie nur die beschriebenen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Die Kontaktdaten finden Sie später im Handbuch).
19. Der für den sicheren Betrieb des Geräts erforderliche Mindestfreiraum beträgt mindestens zwei Meter.
20. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 110 kg.
21. Das Gerät wurde gemäß der Norm PN-EN ISO 20957-10:2018-03 hergestellt in der Klasse H. C.

Stückliste

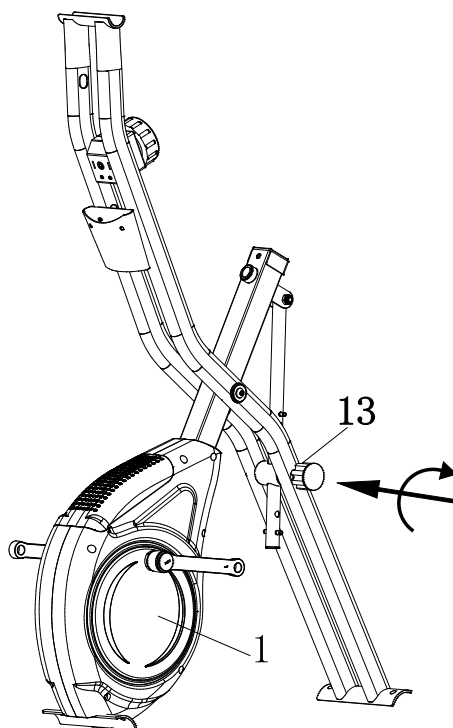
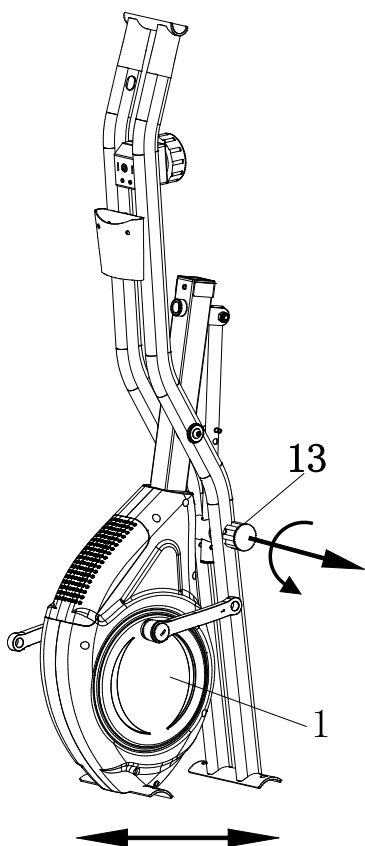
Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
1.	Hauptrahmen	1
2.	Hinterer Standfuß	1
3.	Vorderer Standfuß	1
4.	Halterung	1
5.	Computer	1
6.	Sattel	1
7.	Sattelstütze	1
8.	Rückenlehne	1
9.	Rückenlehnenstütze	1
10.	Hinterer griff	1
11.	Pedal (links/rechts)	1/1
12.	Drehknopf	1
13.	Stift	1
14.	Schraube M8	4
15.	Unterlegscheibe M8	8
16.	Schraubenmutter M8	4
17.	Schraube M8	2
18.	Schraube M5	2
19.	Schraube	2
20.	Unterlegscheibe M8	2
21.	Schraubenmutter	7
22.	Unterlegscheibe M8	3
23.	Schraube M8	4
24.	Unterlegscheibe	6
25.	Schraube M8	2
26.	Sensorkabel (1)	1
27.	Pulskabel (1)	1
28.	Sensorkabel (2)	1
29.	Pulskabel (2)	1



Montageanleitung

1/9

Nehmen Sie den Hauptrahmen (1) aus dem Karton und befestigen Sie den Stift (13).

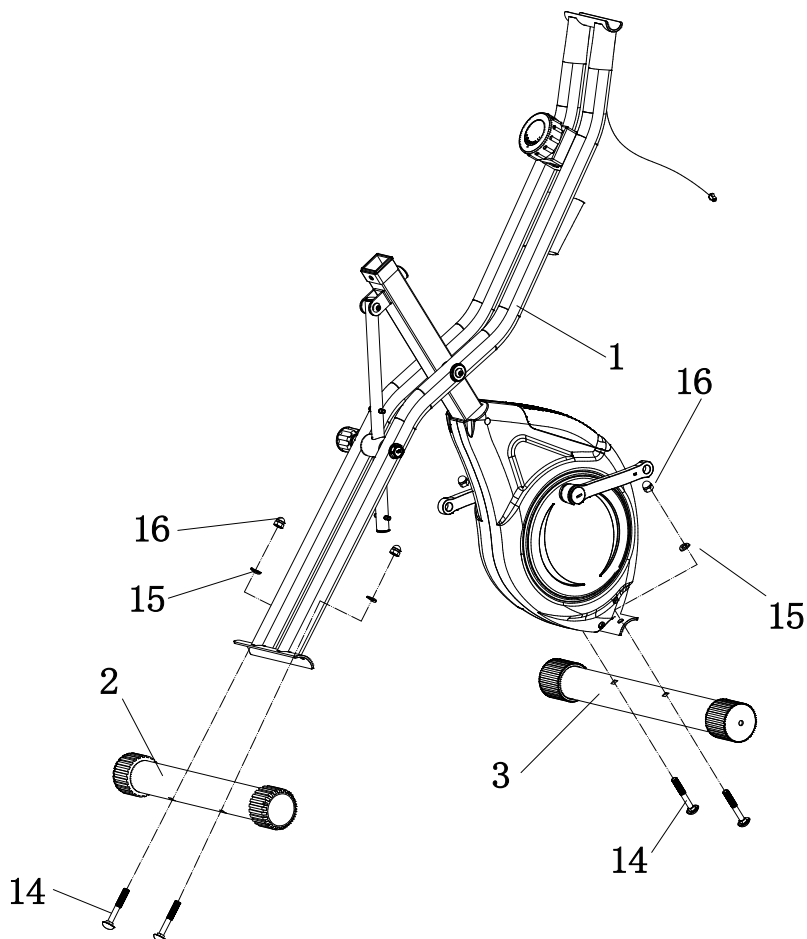




2/9

Montieren Sie den vorderen Standfuß (3) und den hinteren Standfuß (2) mit der Schraubenmutter (16), der Unterlegscheibe (15) und der Schraube M8 (14) am Hauptrahmen (1).

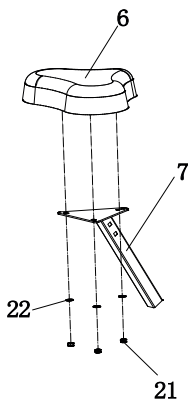
HINWEIS: Montieren Sie den vorderen Standfuß an der Vorderseite, wo sich das Rad befindet.





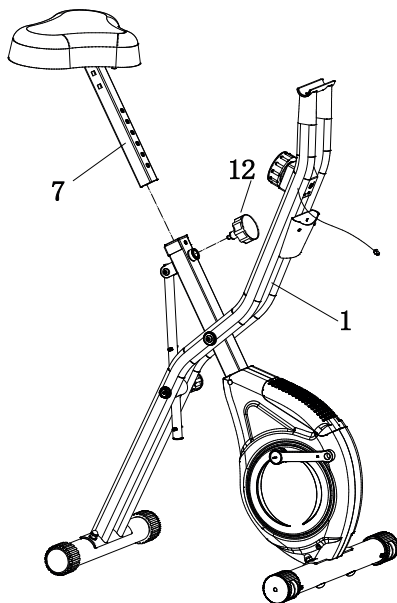
3/9

Befestigen Sie den Sattel (6) an der Sattelstütze (7) und stellen Sie seine Neigung ein, dann ziehen Sie ihn mit drei Schraubenmuttern (21) und Unterlegscheiben (22) fest.



4/9

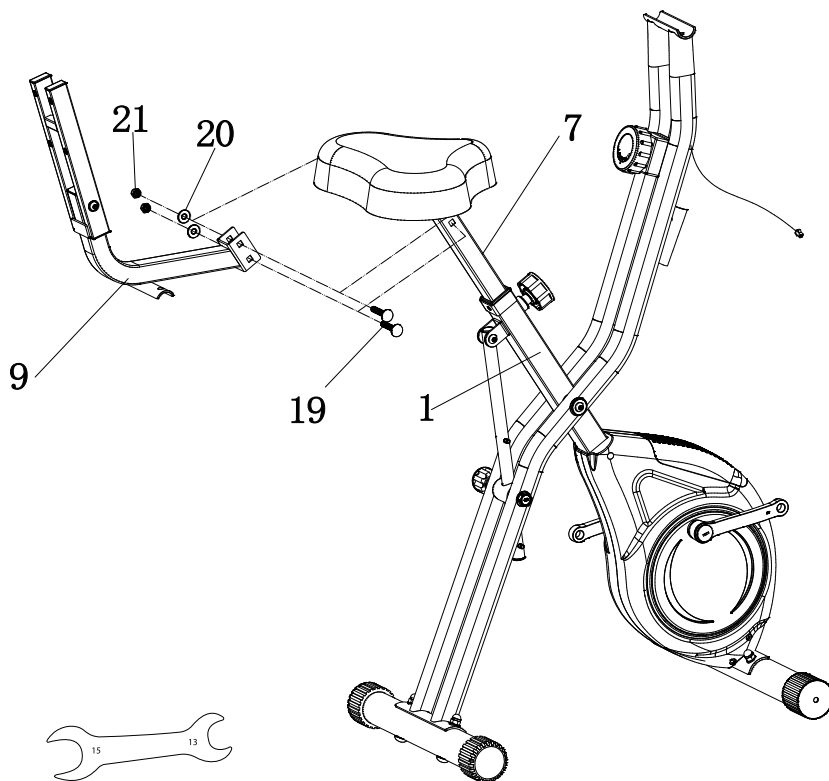
Befestigen Sie die Sattelstütze (7) am Hauptrahmen (1) und achten Sie dabei auf die Bohrungen. Sichern Sie den Sattel in der richtigen Position mit dem Drehknopf (12). Der Sattel kann auf die gewünschte Höhe eingestellt werden, wenn der Heimtrainer zusammengeklappt ist.





5/9

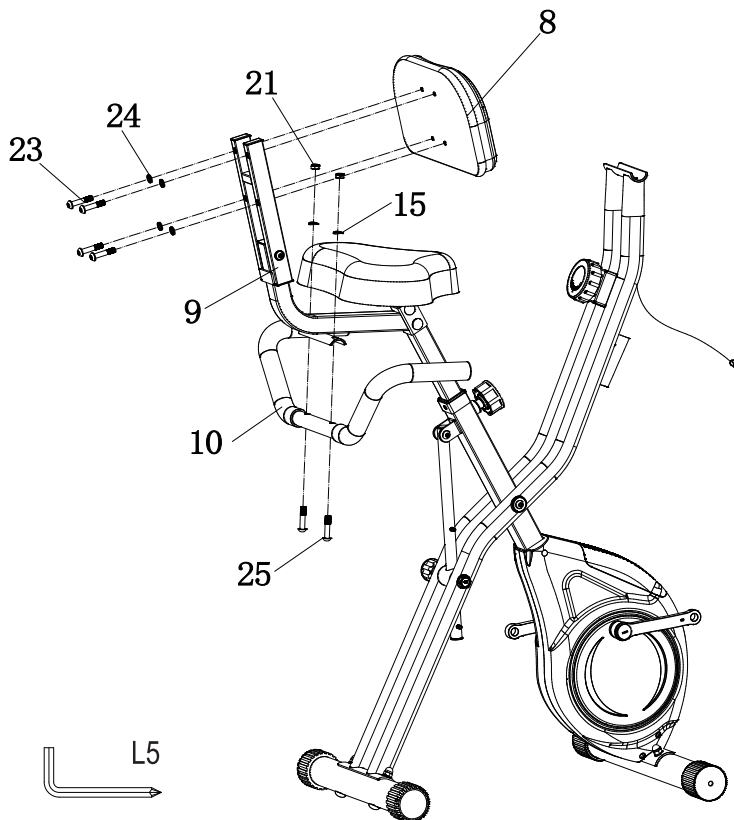
Montieren Sie die Rückenlehnenstütze (9) mit zwei Schrauben (19), einer Unterlegscheibe (20) und einer Schraubenmutter (21) an der Sattelstütze (7). Ziehen Sie die Schrauben mit einem Schlüssel S13 S15 fest.





6/9

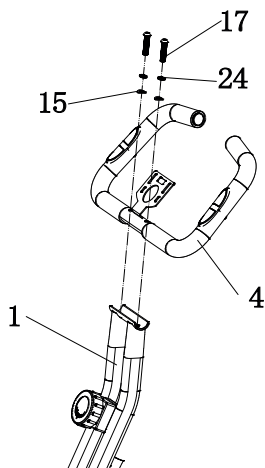
Befestigen Sie die Rückenlehne (8) mit vier Schrauben (23) und Unterlegscheiben (24) an der Rückenlehnenstütze (9). Befestigen Sie den vorderen hinteren griff (10) mit zwei Schrauben (25), zwei Unterlegscheiben (15) und Schraubenmutter (21) an der Rückenlehnenstütze (9). Ziehen Sie die Schrauben mit einem Inbusschlüssel L5 fest.





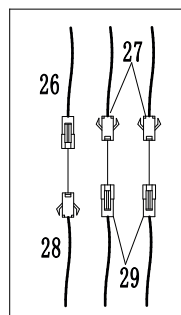
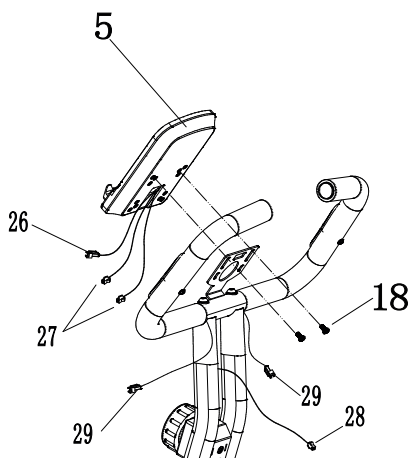
7/9

Befestigen Sie die Halterung (4) am Hauptrahmen (1) mit zwei Schrauben (17), Unterlegscheiben (24) und Unterlegscheiben M8 (15). Ziehen Sie die Schrauben mit einem Inbusschlüssel L5 fest



8/9

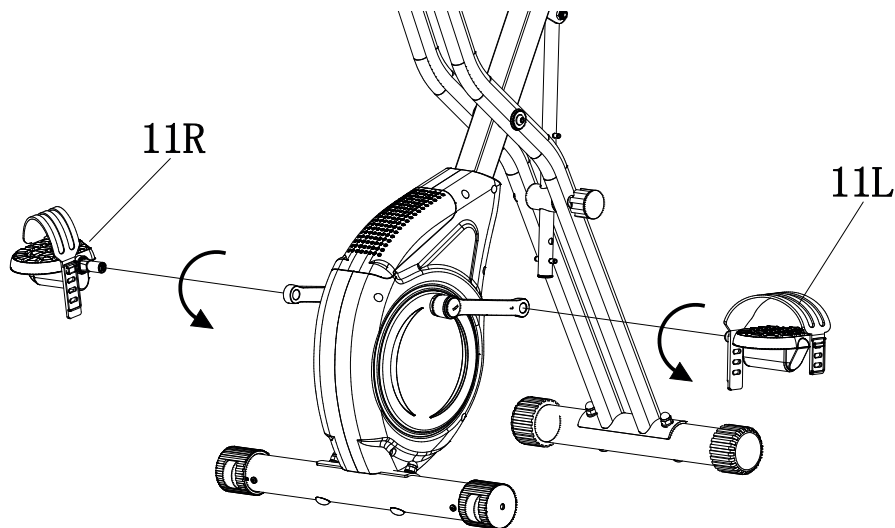
Befestigen Sie den Computer (5) mit zwei Schrauben (18) an der Halterung (4). Ziehen Sie die Schrauben mit einem Inbusschlüssel L5 an. Schließen Sie dann die Sensorkabel (26, 28) und die Puls kabel (27, 29) wie in der Zeichnung dargestellt korrekt an.





9/9

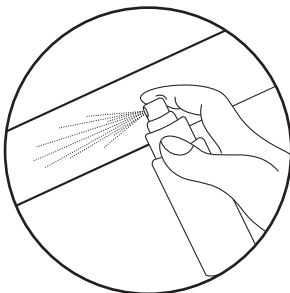
Die Pedale (links/rechts) (11) haben Bezeichnungen: „L“ steht für links, „R“ für rechts. Montieren Sie die Pedale (11) entsprechend an der Kurbel. Das rechte Pedal sollte im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn angezogen werden.



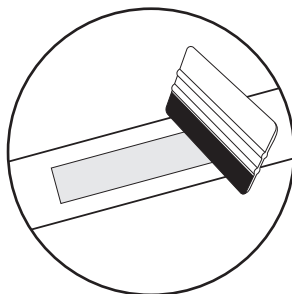
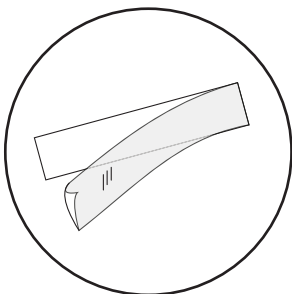


Anbringung des Aufklebers*

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



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



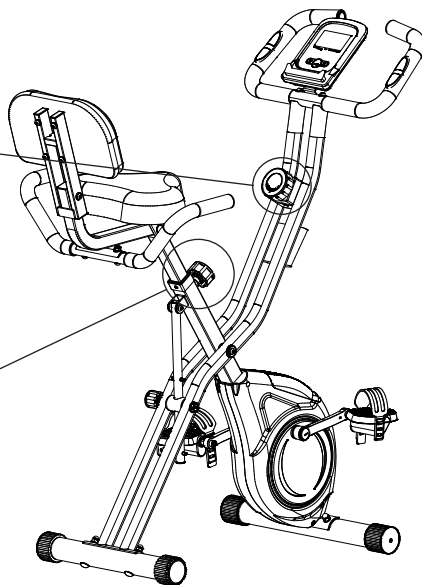
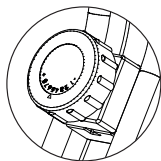
3. Um den Aufkleber dauerhaft zu entfernen, verwenden Sie einen speziellen Aufkleberentferner.

* gilt für Produkte mit Aufklebern im Set



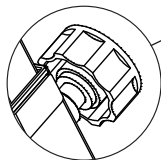
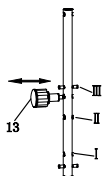
Widerstands Anpassung

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

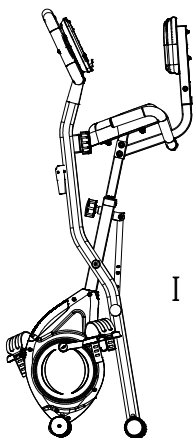


Sitzhöhereinstellung

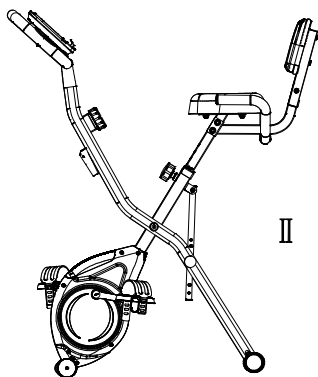
Stellen Sie die Sattelhöhe mit dem Drehknopf ein. Den Drehknopf abschrauben, den Sattel in Position bringen und den Drehknopf festziehen.



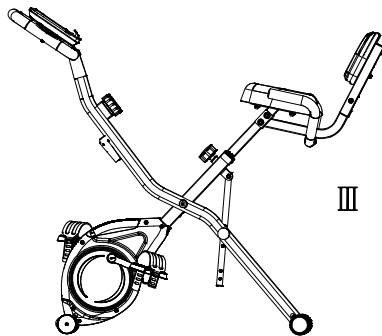
Zusammenklappen



I



II



III



Display



Computer Anzeige

SCAN	Drücken Sie die MODE-Taste, bis „SCAN“ erscheint. Der Monitor zeigt die folgenden Funktionen an: Zeit, Kalorien, Geschwindigkeit, Distanz und Gesamtdistanz. Jede Anzeige dauert 4 Sekunden.
TIME (TMR)	Berechnet die Gesamtzeit vom Beginn bis zum Ende des Trainings.
SPEED (SPD)	Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an.
DISTANCE (DST)	Berechnet die Entfernung vom Anfang bis zum Ende des Trainings.
CALORIES (CAL)	Berechnet die Gesamtzahl der Kalorien vom Beginn bis zum Ende des Trainings.
TOTAL DISTANCE (ODO)	Zeigt die Gesamtstrecke seit dem Einsetzen der Batterie an. Wenn die Batterie ersetzt wird, werden die Daten von 0 an gezählt.
PULSE RATE	Drücken Sie die MODE-Taste, bis ♥ erscheint. Legen Sie vor der Messung der Herzfrequenz beide Hände auf die Kontaktflächen. Der Monitor zeigt nach 3 bis 4 Sekunden die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) auf dem LCD-Bildschirm an. Hinweis: Während der Herzfrequenzmessung kann der Messwert zunächst in den ersten 2 bis 3 Sekunden höher als die virtuelle Herzfrequenz sein, dann kehrt er auf das normale Niveau zurück. Der Messwert kann nicht als Behandlungsgrundlage verwendet werden.
ALARM	Die Zeit-, Entfernungs- und Kalorienfunktionen können so eingestellt werden, dass sie rückwärts zählen. Wenn jeder der oben genannten Werte auf Null sinkt, gibt der Computer 5 Sekunden lang Alarm. Drücken Sie MODE, um eine Funktion auszuwählen, und drücken Sie dann SET, um eine Einstellung vorzunehmen.

Hinweis: Die Ergebnisse der Pulsmessung können nicht als medizinische Daten betrachtet und für Diagnosezwecke verwendet werden.



Tastenfunktionen

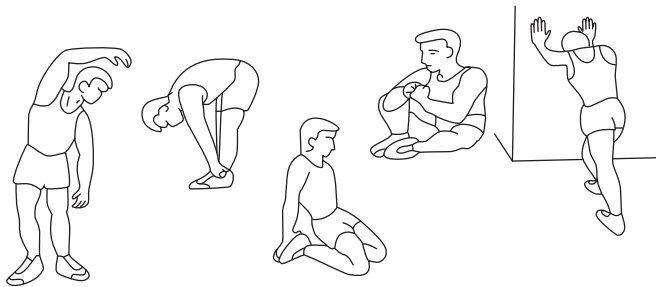
Der Computer schaltet sich ein, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird. Der Computer zeigt die Parameter automatisch alle 4 Sekunden an. Der Computer schaltet sich nach 4 Minuten automatisch aus, wenn keine Taste gedrückt wird.

MODE	Drücken Sie die MODE-Taste, um Funktionen auszuwählen. Halten Sie sie 5 Sekunden lang gedrückt, um km/h oder meile/h umzurechnen.
SET	Drücken Sie die SET-Taste, um die Werte für Zeit, Distanz, Kalorien und Puls einzustellen, wenn Sie sich nicht im Scan-Modus befinden.
RESET	Drücken Sie die RESET-Taste, um die Zeit, die Distanz und die Kalorien zurückzusetzen. Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um Zeit, Entfernung, Kalorien und Puls zurückzusetzen.

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

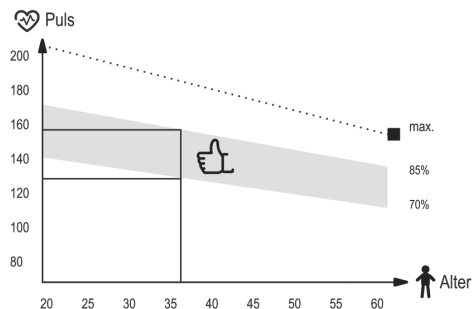
1. Aufwärm-phase

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



2. Übungsphase

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



3. Entspannungsphase

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

DE Reinigung und Wartung



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

DE Fehlerbehebung



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



Gewährleistungsbedingungen

1. Sie haben folgende Möglichkeiten, um Ihre Reklamation zu melden:
 - via Reklamationsformular auf der Internetseite: www.hop-sport.de/reklamation/
 - schriftlich an folgende Adresse:
Hegen Deutschland GmbH
Papenreya 53
22453 Hamburg
Deutschland
 - via E-Mail: service@hop-sport.de
2. Mängel, die innerhalb der Gewährleistungsfrist auftreten, werden im Regelfall innerhalb von 14 Werktagen ab dem Zustelldatum des mangelhaften Artikels kostenlos beseitigt. Falls das Gerät zur Reparatur ins Ausland geschickt oder Ersatzteile aus dem Ausland beschafft werden müssen, kann die Reparatur länger dauern.
3. Es gilt das Recht des Landes, einschließlich der Gewährleistungsbestimmungen, in das die Ware geliefert wird. UN-Kaufrecht gilt nicht.
4. Die Gewährleistung gilt nicht für Schäden, die durch eine unsachgemäße Benutzung entstanden sind.



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



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



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



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

1. Une sécurité et une efficacité d'utilisation maximales peuvent être obtenues, à condition que l'équipement soit assemblé et utilisé conformément aux instructions. N'oubliez pas d'informer les utilisateurs de l'équipement de toutes les restrictions, avertissements et précautions. Nous ne sommes pas responsables des problèmes ou blessures causés par une procédure contraire aux règles énoncées dans ce manuel.
2. Le produit ne peut être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
3. L'appareil est destiné à un usage domestique uniquement, par des adultes. Ne laissez pas l'appareil dans un endroit accessible aux enfants. Pendant la formation, les mineurs doivent être sous la surveillance d'un adulte.
4. L'appareil doit être stocké dans un endroit sec et chaud à l'abri de la lumière directe du soleil.
5. Évitez de mettre votre ordinateur en contact avec de l'eau, car cela pourrait l'endommager ou créer un court-circuit.
6. L'équipement n'est pas adapté à des fins de réhabilitation.
7. Une personne peut utiliser l'équipement à la fois.
8. Placez l'équipement sur une surface horizontale, stable, plane, propre et libre.
9. Il est recommandé d'utiliser un tapis ou une autre base pour protéger le sol sous l'équipement.
10. Placez une base appropriée (par exemple un tapis en caoutchouc, une base en bois, etc.) sous l'appareil dans la zone de montage pour éviter les salissures.
11. Avant la formation, vérifiez que l'appareil est complet et que toutes les pièces sont en place.
12. Si vous souffrez de problèmes de santé / maladies chroniques, ou s'il s'agit de la première formation sur ce type d'équipement, avant de commencer la formation, consultez un médecin ou un spécialiste. Une formation incorrecte ou excessive peut provoquer des blessures.
13. Réchauffez-vous avant d'utiliser l'appareil.
14. Si vous ressentez de la douleur, un rythme cardiaque irrégulier, une respiration superficielle, des étourdissements ou des nausées pendant l'exercice sur l'appareil, arrêtez immédiatement l'exercice. Avant de continuer l'exercice, vous devriez consulter un médecin.
15. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles.
16. N'oubliez pas d'attacher les ceintures sur les pédales.
17. N'utilisez l'appareil que lorsqu'il est techniquement solide. Si vous trouvez des composants défectueux ou entendez un son déranger provenant de l'appareil pendant l'utilisation, arrêtez de vous entraîner. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
18. N'effectuez aucun réglage ou modification de l'appareil autre que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, veuillez contacter le service (les coordonnées sont fournies plus loin dans le manuel).
19. L'espace libre minimum requis pour un fonctionnement sûr de l'appareil n'est pas inférieur que deux mètres.
20. Le poids maximum autorisé de l'utilisateur est 110 kg.
21. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme PN-EN ISO 20957-10:2018-03 en classe H. C.

Liste de pieces

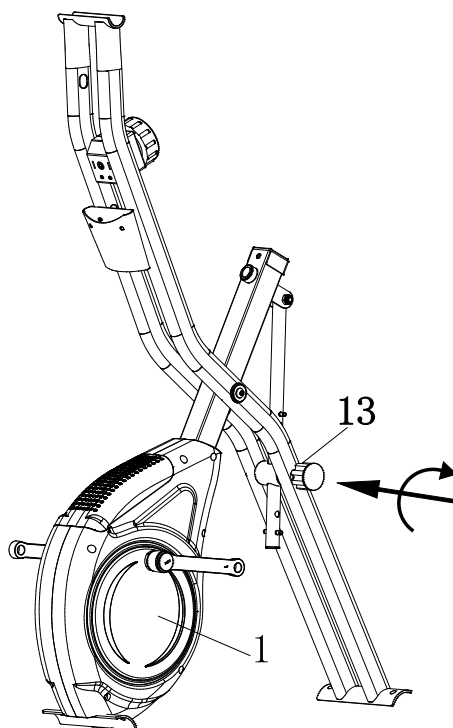
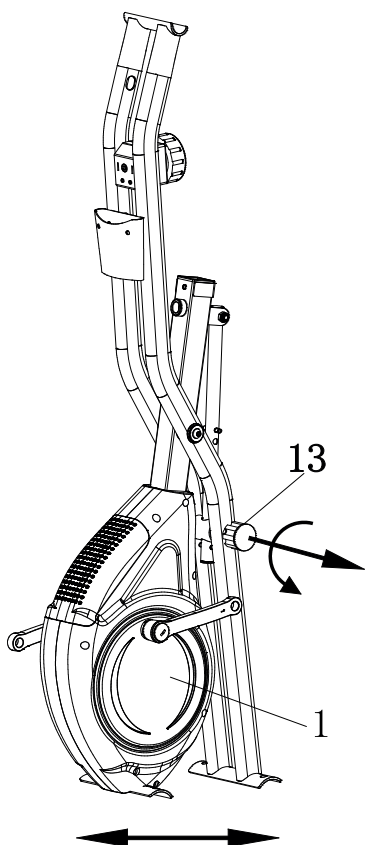
N°	Description	Pcs.
1.	Cadre principal	1
2.	Stabilisateur arrière	1
3.	Stabilisateur avant	1
4.	Poignée	1
5.	Ordinateur	1
6.	Selle	1
7.	Cadre de selle	1
8.	Dossier	1
9.	Cadre de dossier	1
10.	Poignée arrière	1
11.	Pédale (gauche/droite)	1/1
12.	Molette	1
13.	Goupille	1
14.	Vis M8	4
15.	Rondelle courbée M8	8
16.	Écrou M8	4
17.	Vis M8	2
18.	Vis M5	2
19.	Vis	2
20.	Rondelle plate M8	2
21.	Écrou	7
22.	Rondelle plate M8	3
23.	Vis M8	4
24.	Rondelle élastique	6
25.	Vis M8	2
26.	Câble du capteur (1)	1
27.	Câble de pous (1)	1
28.	Câble du capteur (2)	1
29.	Câble de pous (2)	1



Instruction d'installation

1/9

Sortez le cadre principal (1) du carton et fixez la goupille (13).

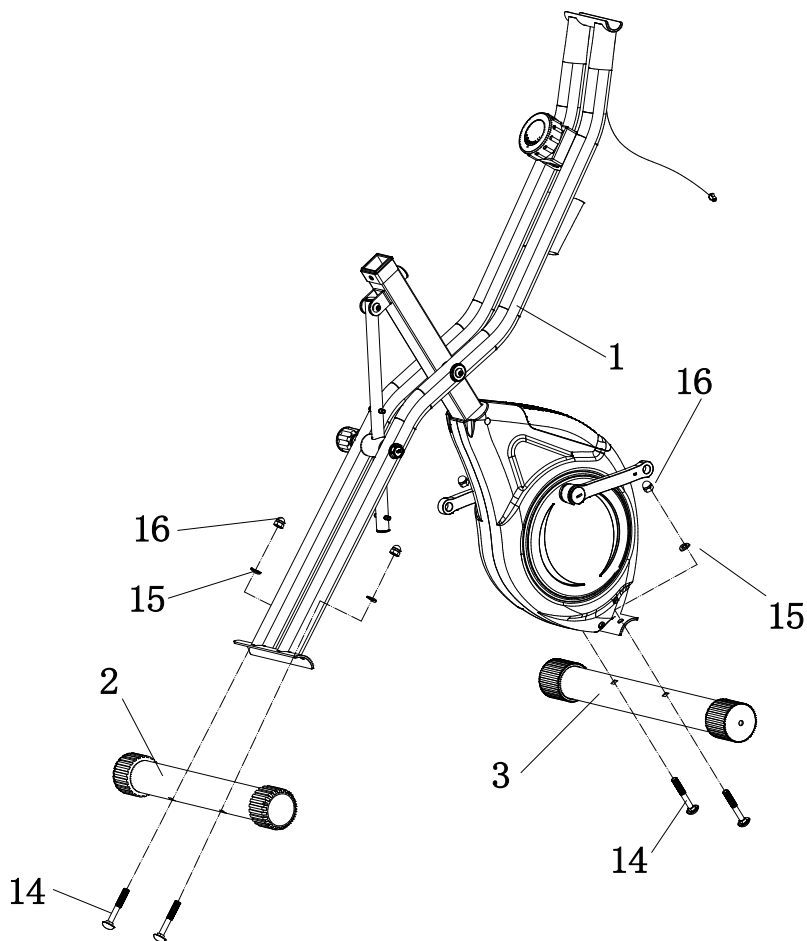




2/9

Installez le stabilisateur avant (3) et le stabilisateur arrière (2) sur le cadre principal (1) à l'aide de l'écrou (16), de la rondelle (15) et de la vis M8 (14).

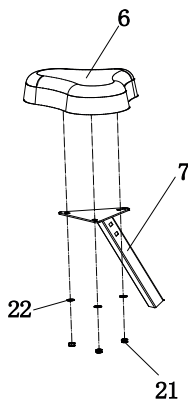
REMARQUE : Installez le stabilisateur avant à l'avant, là où se trouve la roue.





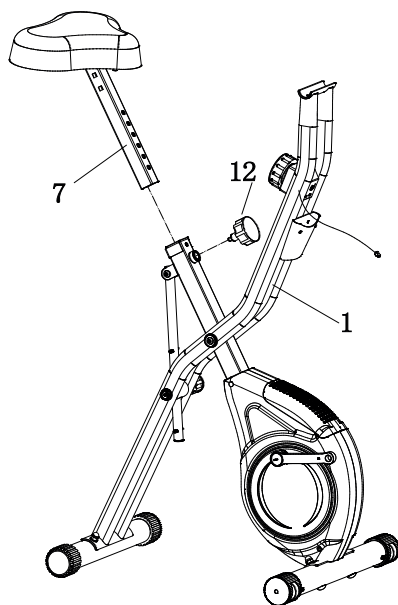
3/9

Fixez la selle (6) au cadre de selle (7), en réglant son inclinaison, puis serrez avec trois écrous (21) et rondelles plates (22).



4/9

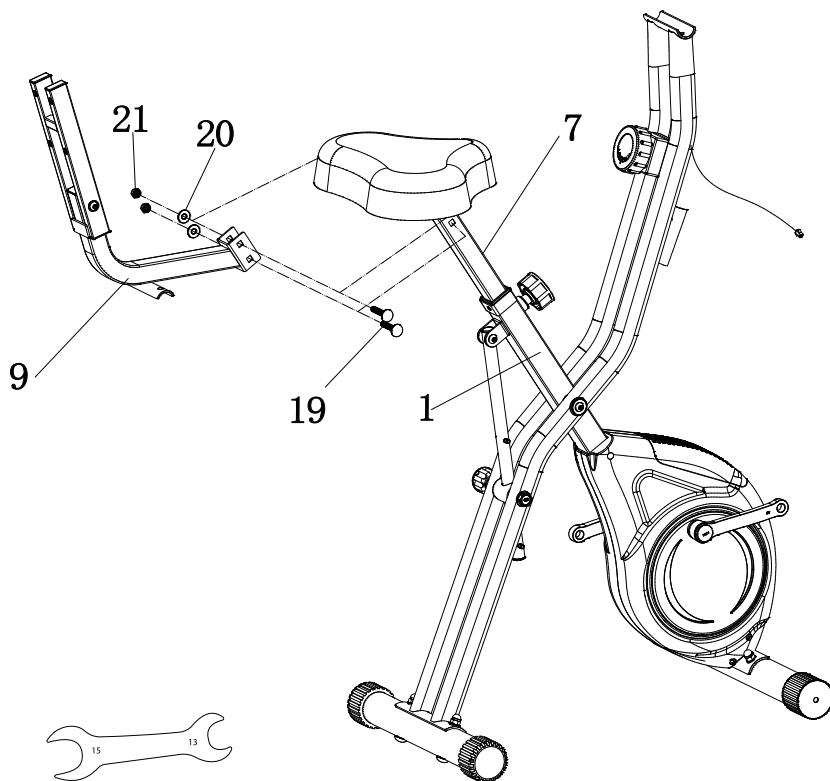
Fixez le cadre de selle (7) au cadre principal (1), en faisant attention aux trous. Fixez la selle dans la bonne position avec la vis (12). La selle peut être réglée à la hauteur souhaitée après avoir plié le vélo d'appartement.





5/9

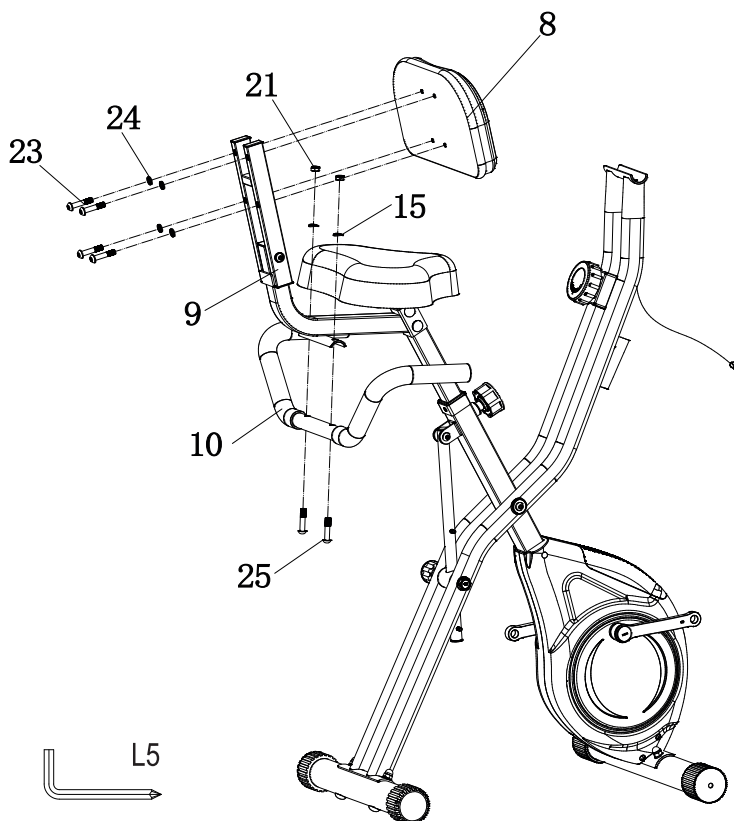
Assemblez le cadre du dossier (9) au cadre de la selle (7) avec deux vis (19), une rondelle plate (20) et un écrou (21). Serrez les vis à l'aide d'une clé S13 S15.





6/9

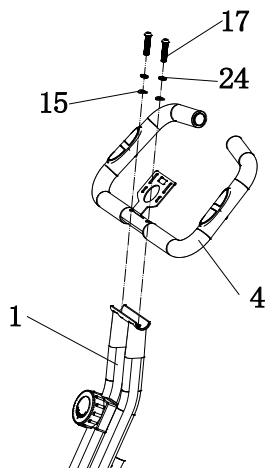
Assemblez le dossier (8) au cadre du dossier (9) avec quatre vis (23) et rondelles (24). Assemblez le poignée arrière (10) au cadre du dossier (9) avec deux vis M8 (25), deux rondelles courbées M8 (15) et des écrous (21). Serrez les vis avec une clé Allen L5.





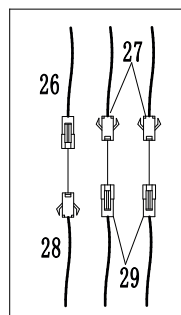
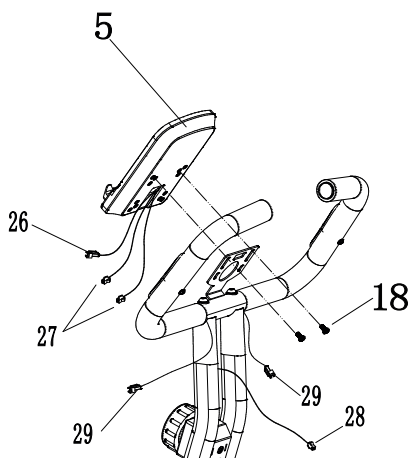
7/9

Installez le support (4) sur le cadre principal (1) avec deux vis (17), des rondelles (24) et des rondelles courbées M8 (15). Serrez les vis avec une clé Allen L5



8/9

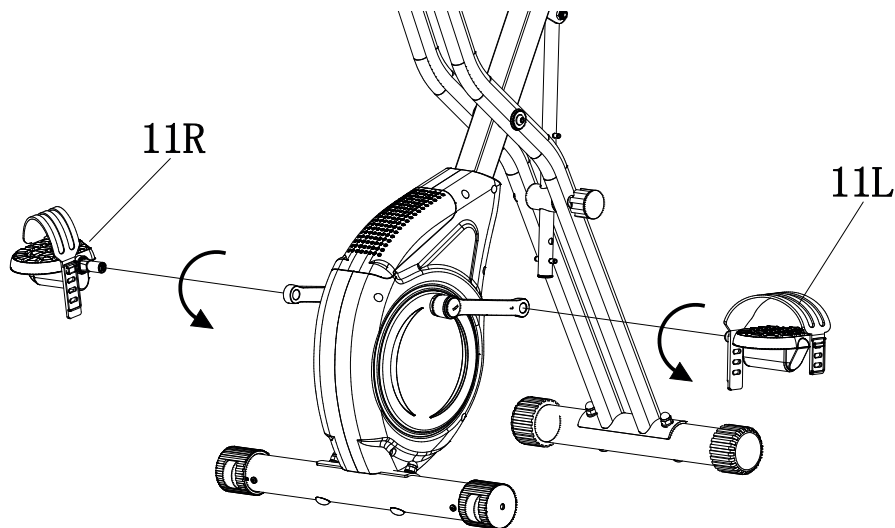
Montez l'ordinateur (5) sur le support (4) à l'aide de deux vis (18). Serrez les vis avec une clé Allen L5. Connectez ensuite correctement les câbles du capteur (26, 28) et les câbles du poulis (27, 29) comme indiqué.





9/9

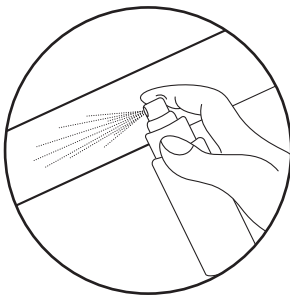
Les pédales (gauche/droite) (11) sont marquées : «L» pour gauche, «R» pour droite. Installez correctement les pédales (11) sur la manivelle. La pédale droite doit être serrée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche doit être serrée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



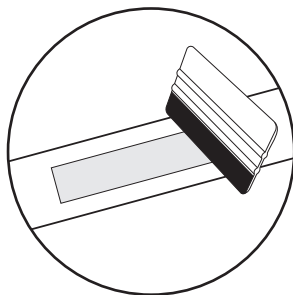
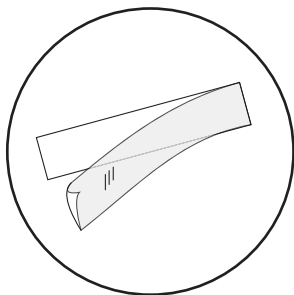


Application d'autocollant*

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



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



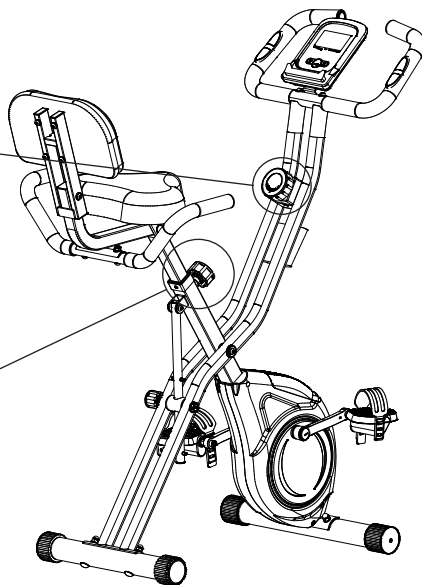
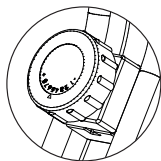
3. Pour retirer définitivement l'autocollant, utilisez un dissolvant d'autocollant spécial.

* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble



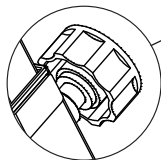
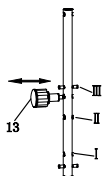
Réglage de la résistance

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

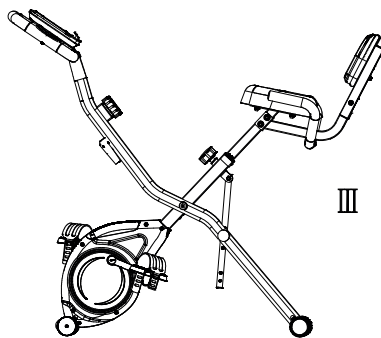
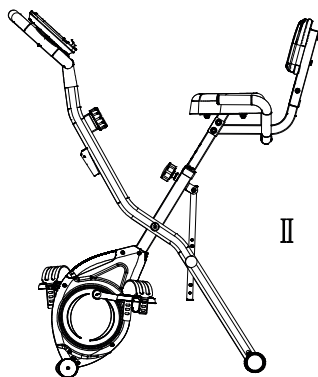
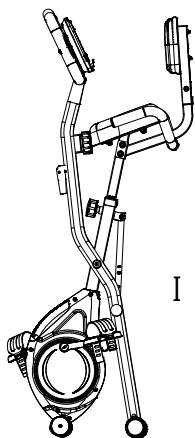


Réglage de la hauteur du siège

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



Pliage





Affichage



Marques sur l'affichage

SCAN	Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que « SCAN » apparaisse, le moniteur affichera les fonctions suivantes: temps, calories, vitesse, distance et distance totale. Chaque affichage durera 4 secondes.
TIME (TMR)	Calcul du temps total du début à la fin de l'exercice.
SPEED (SPD)	Affiche la vitesse d'entraînement actuelle.
DISTANCE (DST)	Calcule la distance entre le début et la fin de l'exercice.
CALORIES (CAL)	Calcule le nombre total de calories du début à la fin de l'exercice.
TOTAL DISTANCE (ODO)	Affiche la distance totale depuis que la batterie a été installée. Après le remplacement de la batterie, les données sont comptées à partir de 0.
PULSE RATE	Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que vous voyiez ♥. Avant de mesurer la fréquence cardiaque, veuillez mettre les deux mains sur les capteurs de contact et le moniteur affichera votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (BPM) sur l'écran LCD après 3 à 4 secondes. Remarque: pendant le processus de mesure de la fréquence cardiaque, au début, la valeur de mesure peut être supérieure à la fréquence cardiaque virtuelle dans les 2 à 3 premières secondes, puis elle reviendra au niveau normal. La valeur de mesure ne peut pas être utilisée comme base de traitement.
ALARM	Les fonctions de temps, de distance et de calories peuvent être réglées pour un compte à rebours, lorsque chacune des valeurs ci-dessus passe à zéro, l'ordinateur émet une alarme pendant 5 secondes. Appuyez sur MODE pour sélectionner une fonction, puis appuyez sur SET pour régler.

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



Fonctions des boutons

L'ordinateur s'allumera lorsqu'un bouton sera enfoncé. L'ordinateur affiche automatiquement les paramètres toutes les 4 secondes. L'ordinateur s'éteint automatiquement après 4 minutes si aucun bouton n'est enfoncé.

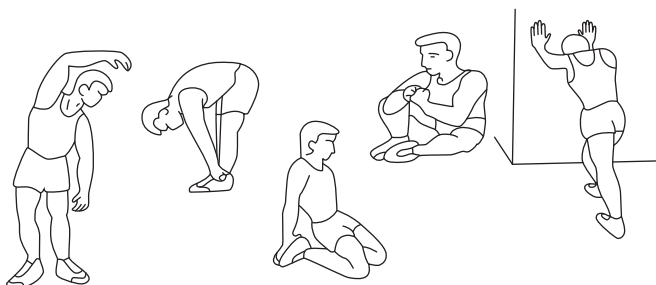
MODE	Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner les fonctions. Maintenez enfoncé pendant 5 secondes pour convertir km/h ou mile/h.
SET	Appuyez sur le bouton SET pour régler la valeur du temps, de la distance et des calories, de la fréquence cardiaque lorsque vous n'êtes pas en mode balayage.
RESET	Appuyez sur le bouton RESET pour réinitialiser le temps, la distance et les calories. Maintenez enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser le temps, la distance et les calories, la fréquence cardiaque.



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

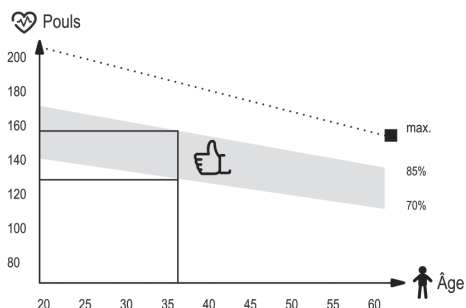
1. Échauffement

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



2. Phase d'exercice

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



3. Phase de relaxation

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



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

FR La résolution des problèmes



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



Conditions de garantie

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

FR Protection de l'environnement



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



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



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



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

1. Full safety and effectiveness of use can be achieved by following the instructions for assembly and use of the equipment. Please, remember to inform all potential users of the equipment about restrictions and precautions. We don't take any responsibility for injuries of any kind caused by improper use of our equipment.
2. The equipment must be used only in accordance to the intended use.
3. Our products are designed for adult users and intended for home use only. Don't leave the equipment unattended if there are children nearby. Underage kids should only use the equipment under adult supervision.
4. The device should be stored in a dry and warm place away from direct sunlight.
5. Avoid contact of the electric devices with water as it may cause damage or short circuit.
6. Our equipment is not suitable for rehabilitation purposes.
7. The equipment should be used by only one person at a time.
8. Place your device on the horizontal and even surface. Make sure the location you choose is stable, clean and free of other items.
9. It is recommended to use carpet, mat or other pad under the device to protect the floor.
10. Put the proper base (e.g. rubber mat, wooden base etc.) under the device in assembly area to avoid mess.
11. Before training, check that the equipment is complete and that all parts are in the right places.
12. If you have any medical conditions or chronic illnesses, or if you are using this type of equipment for the first time, we recommend consulting a doctor or specialist. Incorrect or excessive training can damage your health.
13. Warm-up before using the device.
14. If you experience pain, an irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or nausea while using the device, stop training immediately. Seek medical advice before continuing using the device.
15. Avoid wearing long, loose clothing while using the device, as it can get caught in the moving elements of the equipment.
16. Remember to fasten the straps on the pedals.
17. Use the device only when it's well-functioning. If you find faulty components or hear disturbing sound from the device during use, stop exercising. Do not use the device until the problem is resolved.
18. Do not make any adjustments or modifications to the device other than those described in these instructions. In case of any problems please contact the service provider (contact details are provided below).
19. The minimum space required for safe use of the device is no less than two meters.
20. The maximum permissible user weight is 110 kg.
21. The device was made in accordance with the PN-EN ISO 20957-10:2018-03 standard in H. C. class.

List of parts

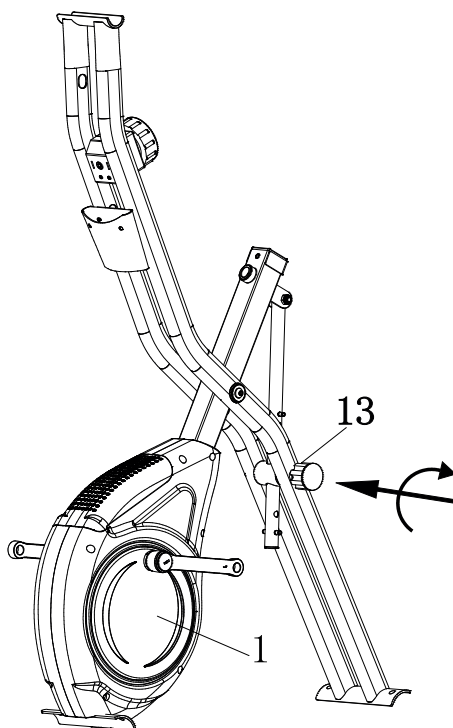
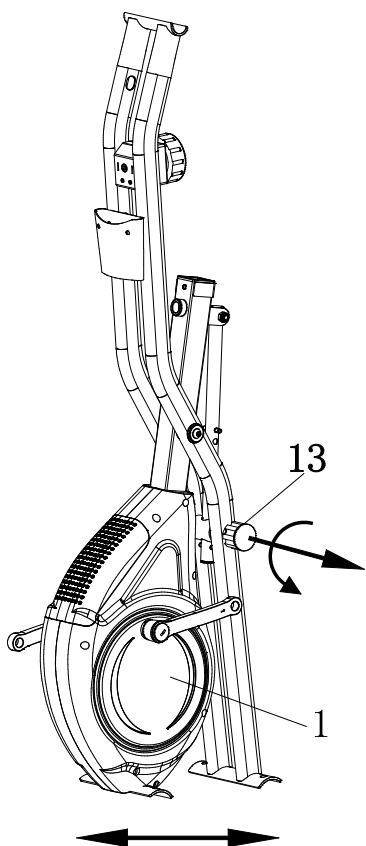
No.	Description	Pcs
1.	Main frame	1
2.	Rear stabilizer	1
3.	Front stabilizer	1
4.	Handlebar	1
5.	Computer	1
6.	Saddle	1
7.	Saddle frame	1
8.	Back pad	1
9.	Backrest frame	1
10.	Rear handlebar	1
11.	Pedal (left/right)	1/1
12.	Knob	1
13.	Pin	1
14.	Screw M8	4
15.	Curved gasket M8	8
16.	Nut M8	4
17.	Screw M8	2
18.	Screw M5	2
19.	Screw	2
20.	Flat washer M8	2
21.	Nut	7
22.	Flat washer M8	3
23.	Screw M8	4
24.	Spring washer	6
25.	Screw M8	2
26.	Sensor wire (1)	1
27.	Pulse wire (1)	1
28.	Sensor wire (2)	1
29.	Pulse wire (2)	1



Assembly instruction

1/9

Take the main frame (1) out of the carton and fix the pin (13).

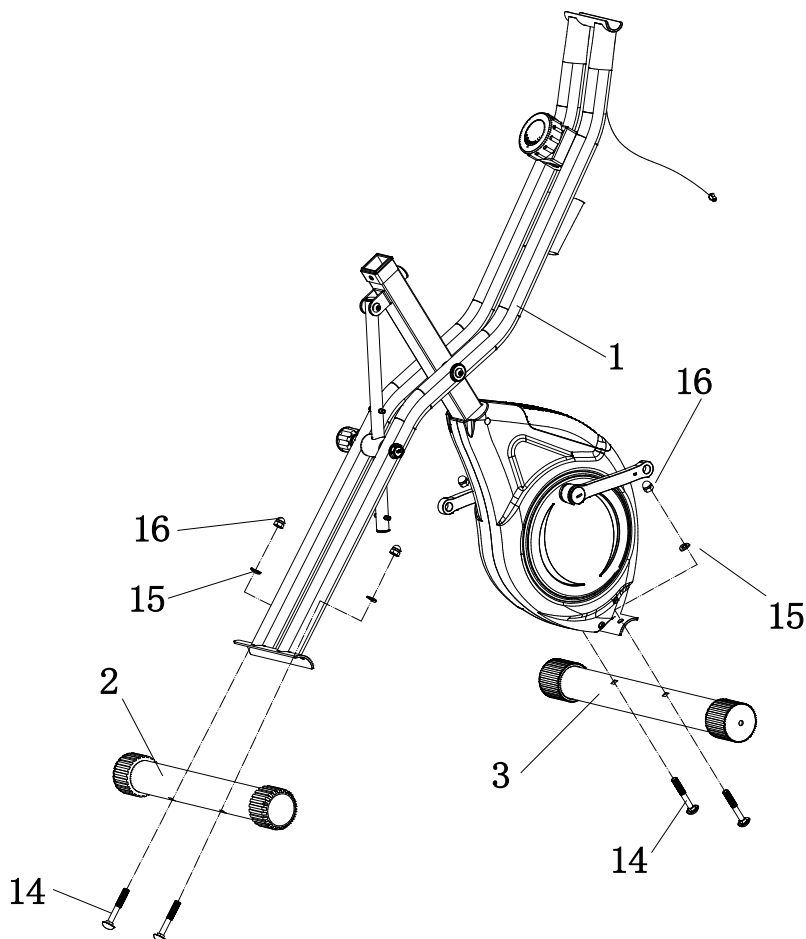




2/9

Install the front stabilizer (3) and rear stabilizer (2) on the main frame (1) using a nut (16), gasket (15) and screw M8 (14).

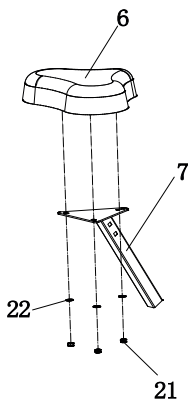
NOTE: Install the front stabilizer at the front, where the wheel is.





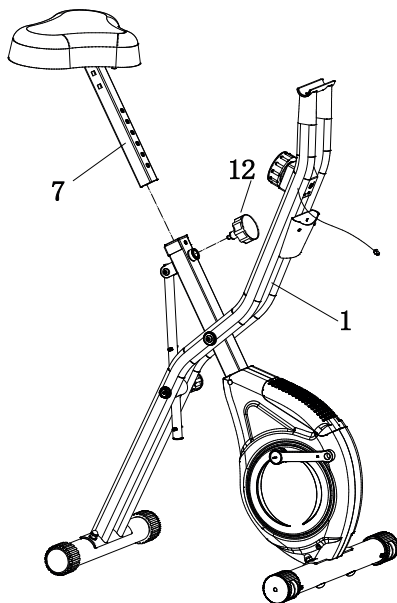
3/9

Attach the saddle (6) to the saddle frame (7), by adjusting inclination, then tighten with three nuts (21) and flat washer (22).



4/9

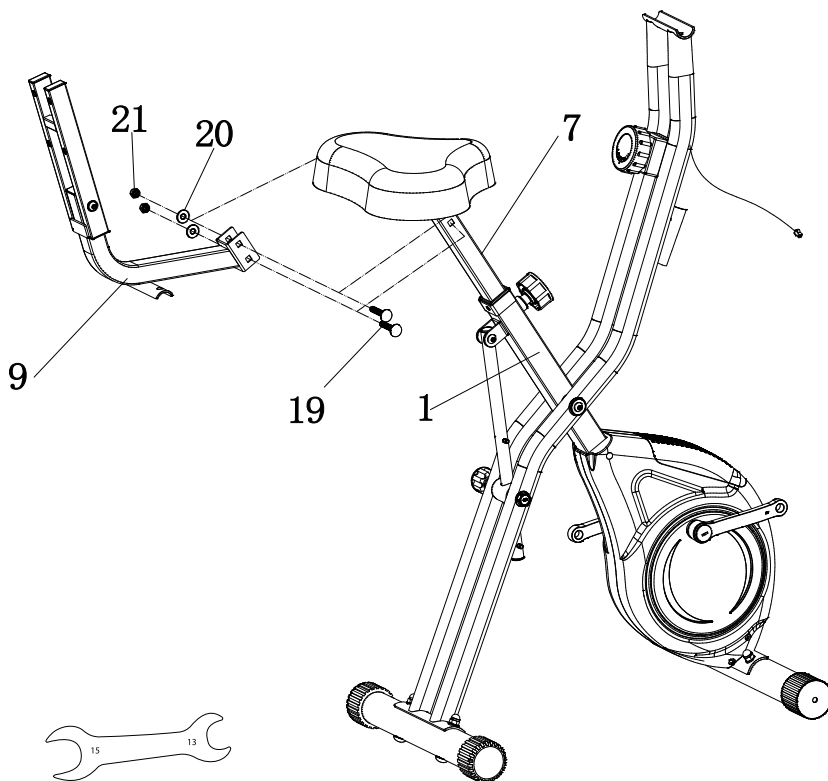
Attach the assembled saddle (7) to the main frame (1), paying attention to the holes. Secure the saddle in the appropriate position using the knob (12). The saddle can be adjusted to the desired height after folding the exercise bike.





5/9

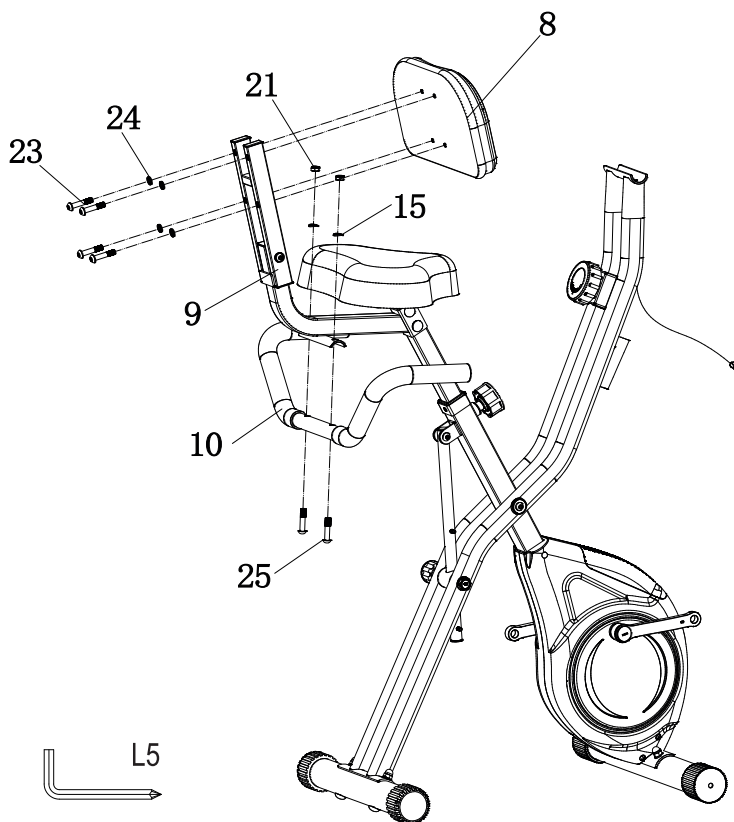
Assemble the backrest frame (9) to the seat frame (7) with two screws (19), a flat washer (20) and a nut (21). Tighten the screws using the key S13 S15.





6/9

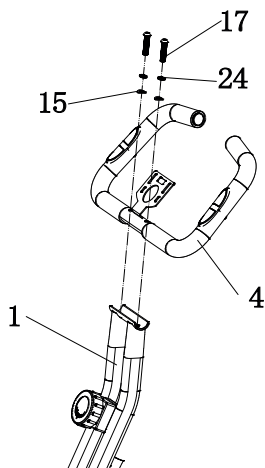
Assemble the backrest (8) to the backrest frame (9) with four screws (23) and washers (24). Install the rear handlebar (10) to the backrest frame (9) with two screws M8 (25), two curved gaskets M8 (15) and nuts (21). Tighten the screws with the allen key L5.





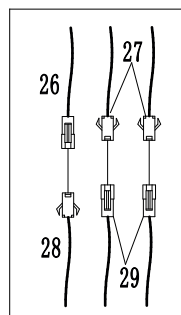
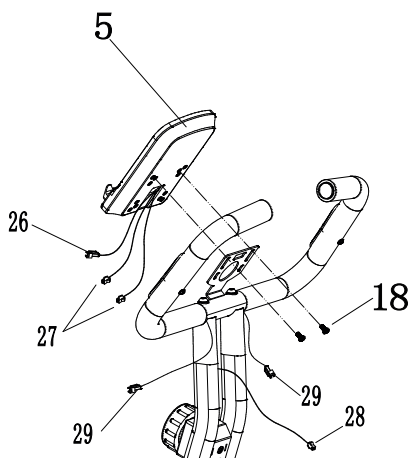
7/9

Install the handlebar (4) to the main frame (1) with two screws (17), washers (24) and curved gaskets M8 (15). Tighten the screws with the allen key L5.



8/9

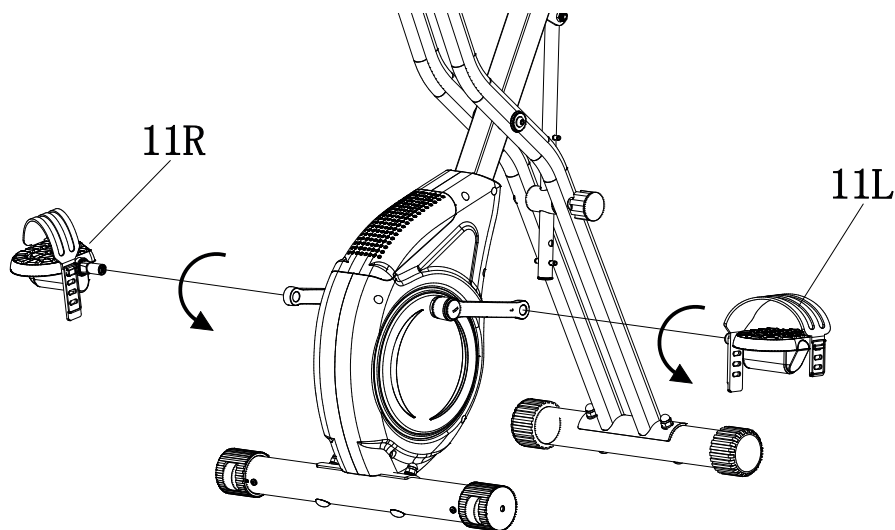
Install the computer (5) to the handlebar (4) with two screws (18). Tighten the screws with the allen key L5. Then properly connect the sensor wires (26, 28) and pulse wires (27, 29) as shown.





9/9

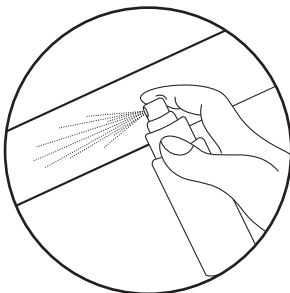
Pedals (left/right) (11) have markings: 'L' for left, 'R' for right. Install pedals (11) correctly on the crank. The right pedal should be tightened clockwise and the left pedal should be tightened counterclockwise.



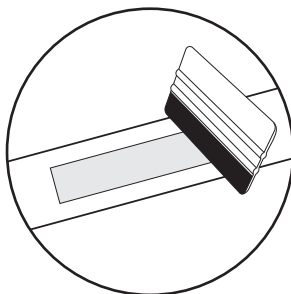
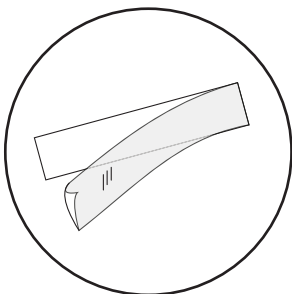


Applying a sticker*

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



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



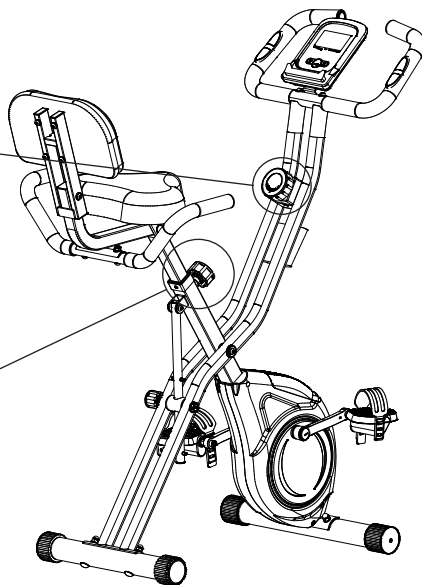
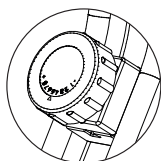
3. To remove the sticker, use a special sticker agent remover.

*applies to products with stickers in the set



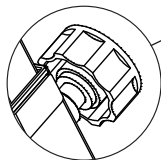
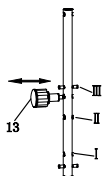
Resistance adjustment

Adjust the resistance level to your individual needs with adjustment knob, placed on the handlebar column.

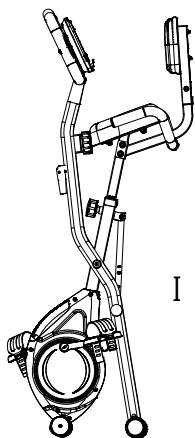


Saddle height adjustment

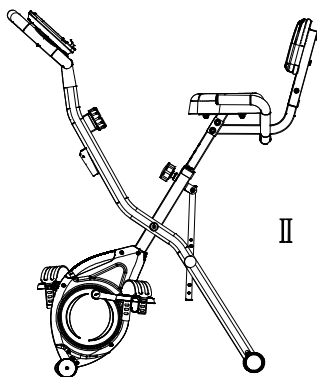
Adjust the height of saddle with knob. Unscrew the knob, set the saddle in proper position and tighten the knob.



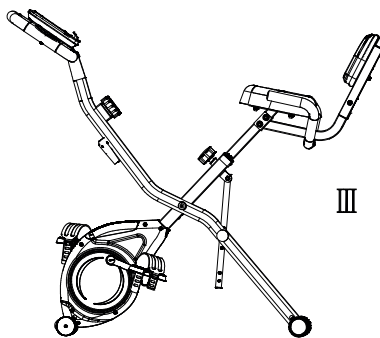
Folding



I



II



III



Display view



Designations on the display

SCAN	Press MODE button until 'SCAN' appears on the screen. The monitor will display the following functions: time, calories, speed, distance and total distance. Each display will last 4 seconds.
TIME (TMR)	Calculates total time from the beginning to the end of exercise.
SPEED (SPD)	Displays the current speed.
DISTANCE (DST)	Calculates distance from the beginning to the end of exercise.
CALORIES (CAL)	Calculates total number of calories.
TOTAL DISTANCE (ODO)	Displays the total distance counted from the moment when the battery was installed. After changing the battery, the data is counted from 0.
PULSE RATE	Press MODE button until ♥ appears on the screen. Before measuring the heart rate, put both hands on the contact pads and the monitor will display your current heart rate in beats per minute (BPM) on the LCD screen after 3–4 seconds. Note: During the heart rate measurement process, at first the measurement value may be higher than the virtual heart rate in the first 2–3 seconds, then it will return to normal level. The measurement value cannot be used for treatment purposes.
ALARM	Time, distance and calories modes can be set to count down, when each of the above values go to zero, the computer will make a sound signal lasting 5 seconds. Press MODE to select a mode, then press SET to adjust.

Note: Pulse measurement results cannot be treated as medical data and used for diagnostic purposes.



Button features

The computer will turn on if any button is pressed. The computer automatically displays the parameters every 4 seconds. The computer shuts down automatically after 4 minutes if no buttons are pressed.

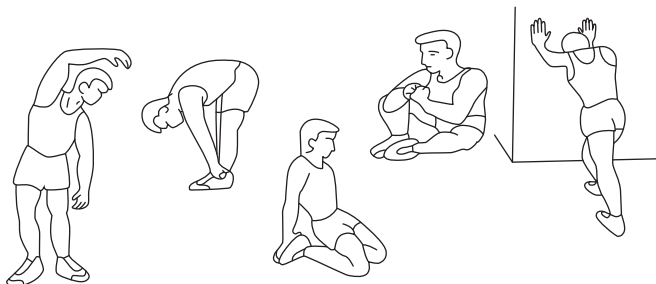
MODE	Press MODE button to select functions. Hold it for 5 seconds to convert km/h or mile/h.
SET	Press SET button to set the value of time, distance and calories, heart rate when not in scan mode.
RESET	Press RESET button to reset time, distance and calories. Hold it for 3 seconds to reset the following values: time, distance, calories and heart rate.



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

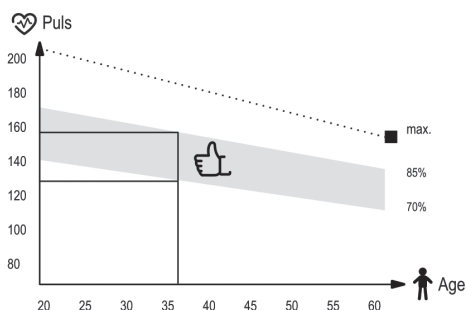
1. Warm-up

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



2. Training

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



3. Relaxation

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

GB Cleaning and maintenance



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

GB Troubleshooting



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



Warranty conditions

1. Customer has the following options for submitting a complaint:
 - by filling the form on website: <https://www.hop-sport.de/reklamation/>
 - in writing to the correspondence address:
Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Germany
 - by an email: service@hop-sport.de
2. Defects revealed during the warranty period will be removed free of charge within 14 working days from the date of delivery of device. If it is necessary to send product for repair abroad or to import spare parts from abroad, the repair period may be extended.
3. The law of the country to which the goods were delivered shall apply, including warranty rules. CISG does not apply.
4. The warranty does not cover damage caused by improper use.

GB Environmental protection



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



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



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



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

1. Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania, może zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
2. Produkt wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
3. Urządzenie przeznaczone tylko do użytku domowego, przez osoby dorosłe. Nie pozostawiaj urządzenia w miejscu dostępnym dla dzieci. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
4. Urządzenie należy przechowywać w suchym i ciepłym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego.
5. Należy unikać kontaktu komputera z wodą, gdyż może spowodować jego uszkodzenie lub powstanie spięcia elektrycznego.
6. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
7. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
8. Ustaw sprzęt na poziomej, stabilnej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni.
9. Zaleca się stosowanie pod sprzęt dywanu, maty lub innego podkładu ochraniającego na podłogę.
10. Umieść odpowiednią podstawę (np. gumową matę, drewnianą podstawę itp.) pod urządzeniem w obszarze montażu, aby uniknąć zabrudzenia.
11. Przed rozpoczęciem treningu, sprawdź, czy urządzenie jest kompletne oraz czy wszystkie jego części znajdują się na swoich miejscach.
12. Jeśli cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
13. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, wykonaj rozgrzewkę.
14. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń, powinieneś zasięgnąć porady lekarza.
15. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia.
16. Pamiętaj o zapięciu pasów umieszczonych na pedałach.
17. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
18. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
19. Minimalna wolna przestrzeń wymagana do bezpiecznej pracy urządzenia wynosi nie mniej niż dwa metry.
20. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 110 kg.
21. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą PN-EN ISO 20957-10:2018-03 w klasie H. C.

Lista części

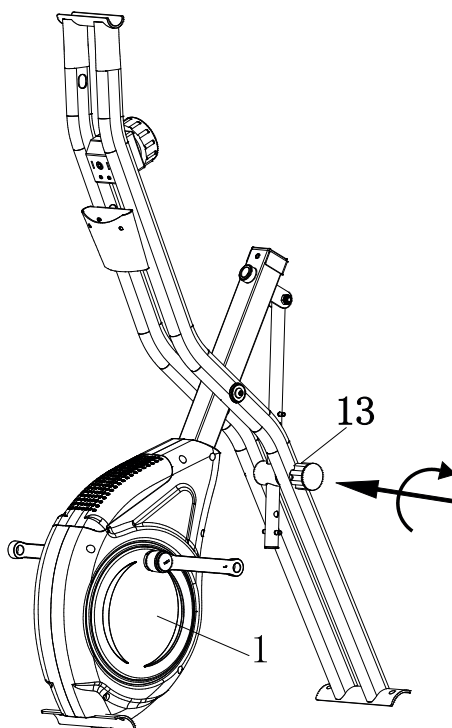
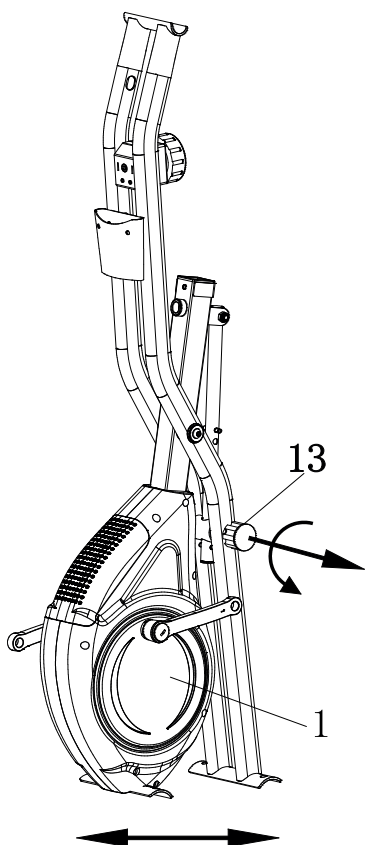
Nr	Opis	Szt.
1.	Rama główna	1
2.	Tyłny stabilizator	1
3.	Przedni stabilizator	1
4.	Uchwyt	1
5.	Komputer	1
6.	Siodelko	1
7.	Rama siodelka	1
8.	Oparcie	1
9.	Rama oparcia	1
10.	Tyłny uchwyt	1
11.	Pedał (lewy/prawy)	1/1
12.	Pokrętło	1
13.	Trzpień	1
14.	Śruba M8	4
15.	Zakrzywiona podkładka M8	8
16.	Nakrętka M8	4
17.	Śruba M8	2
18.	Śruba M5	2
19.	Śruba	2
20.	Płaska podkładka M8	2
21.	Nakrętka	7
22.	Płaska podkładka M8	3
23.	Śruba M8	4
24.	Podkładka sprężysta	6
25.	Śruba M8	2
26.	Przewód czujnika (1)	1
27.	Przewód pulsu (1)	1
28.	Przewód czujnika (2)	1
29.	Przewód pulsu (2)	1



Schemat montażu

1/9

Wyciągnij ramę główną (1) z kartonu i zamocuj trzpień (13).

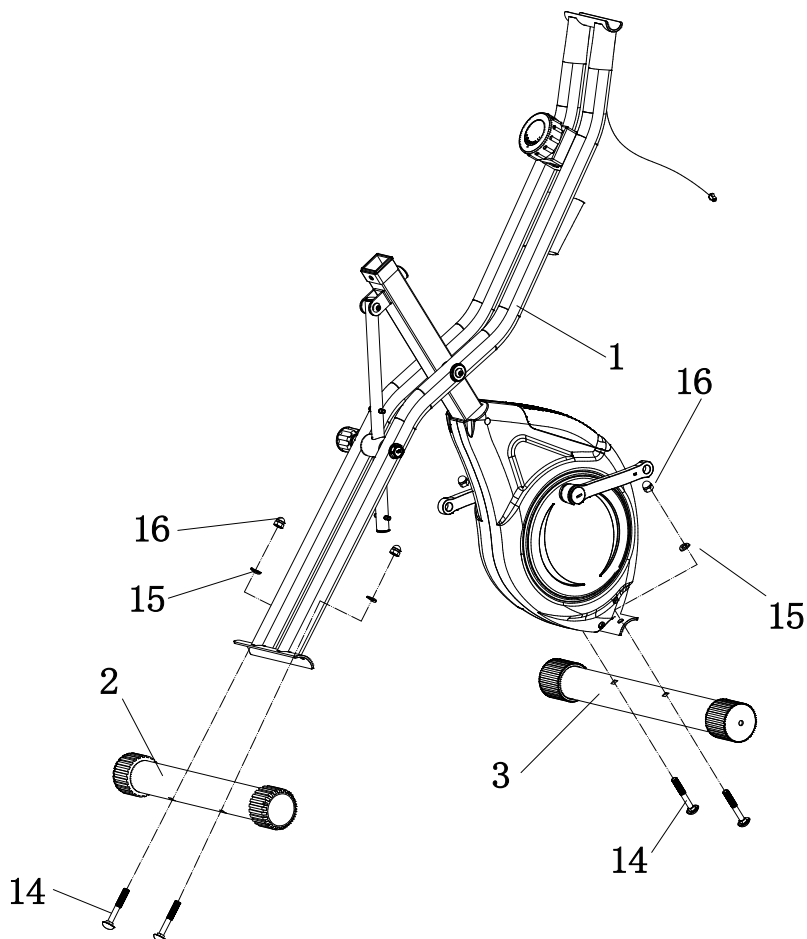




2/9

Zamontuj przedni stabilizator (3) i tylny stabilizator (2) na głównej ramie (1) przy użyciu nakrętki (16), podkładki (15) i śruby M8 (14).

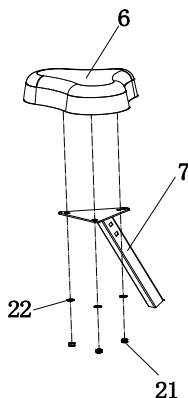
UWAGA: Przedni stabilizator zamontować z przodu, w miejscu, gdzie jest koło.





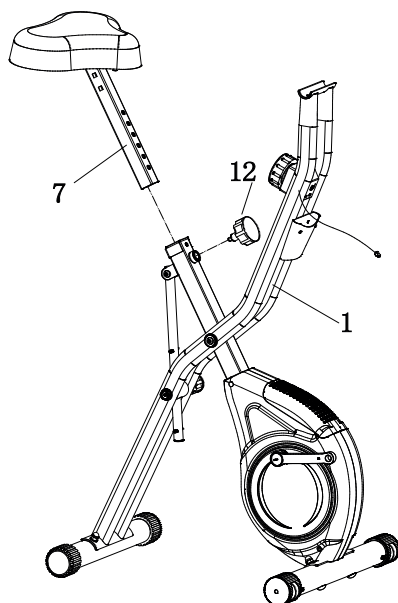
3/9

Przymocuj siodełko (6) do ramy siodełka (7), dopasowując jego nachylenie, następnie dokręć trzema nakrętkami (21) i płaskimi podkładkami (22).



4/9

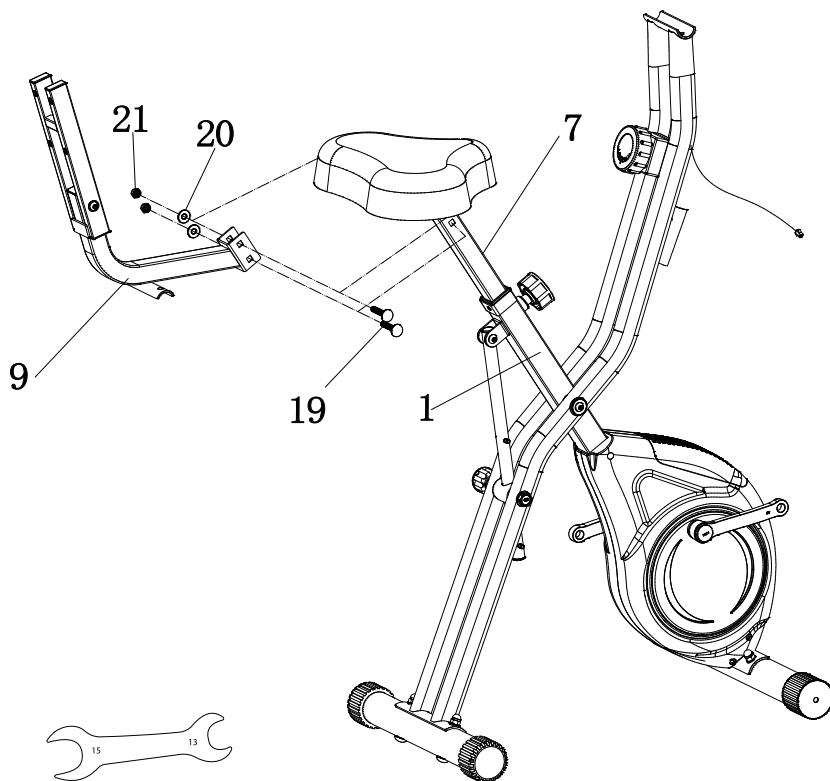
Przymocuj ramę siodełka (7) do ramy głównej (1), zwracając uwagę na otwory. Zabezpiecz siodełko w odpowiedniej pozycji za pomocą pokrętła (12). Siodełko można ustawić na wybranej wysokości po złożeniu roweru treningowego.





5/9

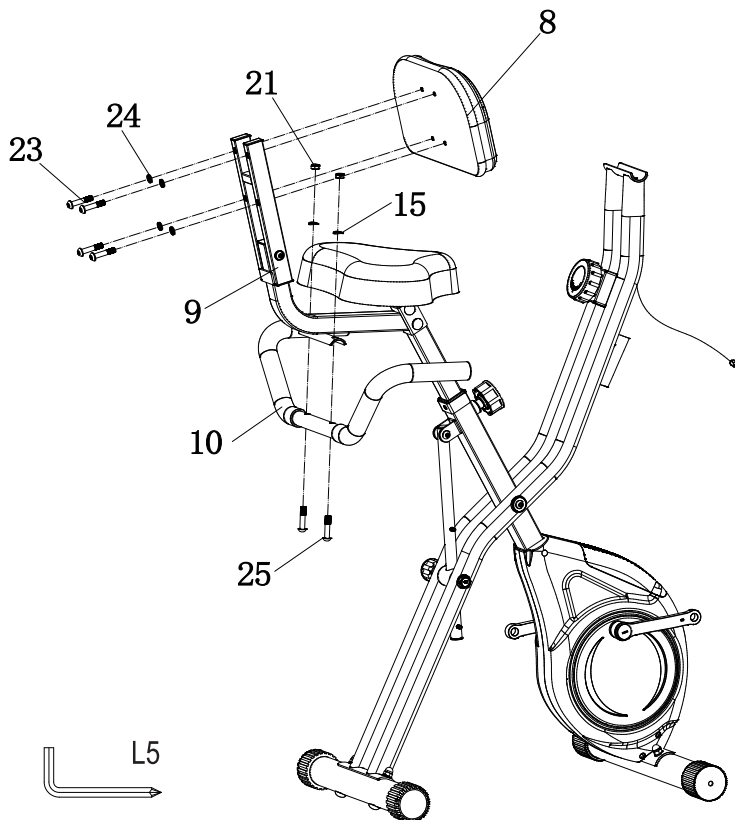
Zamontuj ramę oparcia (9) do ramy siodełka (7) za pomocą dwóch śrub (19), płaskiej podkładki (20) i nakrętki (21). Dokręć śruby przy użyciu klucza S13 S15.





6/9

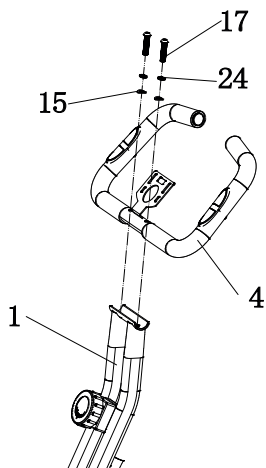
Zamontuj oparcie (8) do ramy oparcia (9) za pomocą czterech śrub (23) i podkładek (24). Zamontuj tylny uchwyt (10) do ramy oparcia (9) za pomocą dwóch śrub M8 (25), dwóch zakrzywionych podkładek M8 (15) i nakrętek (21). Dokręć śruby za pomocą klucza imbusowego L5.





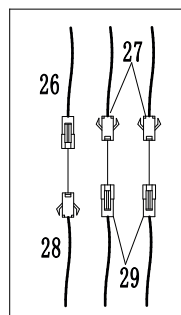
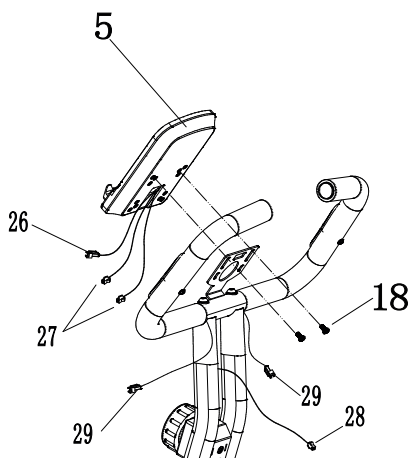
7/9

Zamontuj uchwyt (4) do ramy głównej (1) za pomocą dwóch śrub (17), podkładek (24) oraz zakrzywionych podkładek M8 (15). Dokręć śruby za pomocą klucza imbusowego L5.



8/9

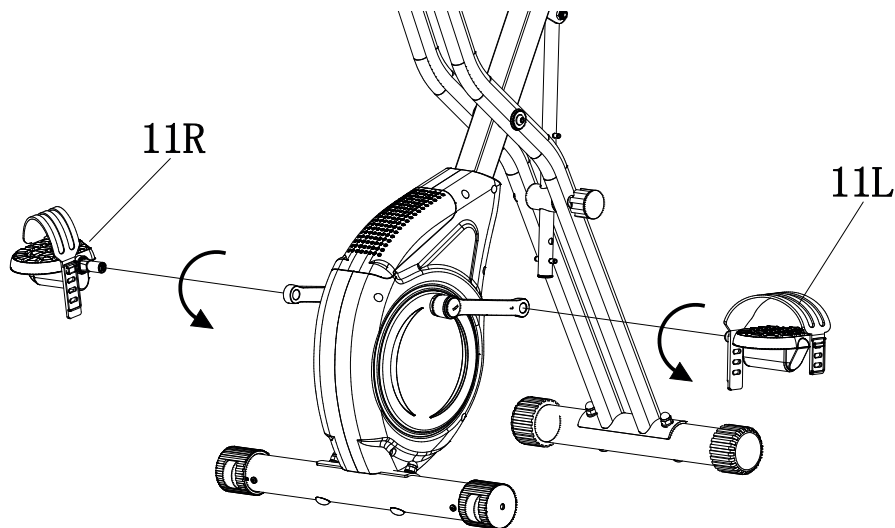
Zamontuj komputer (5) do uchwytu (4) za pomocą dwóch śrub (18). Dokręć śruby za pomocą klucza imbusowego L5. Następnie prawidłowo połącz przewody czujnika (26, 28) i przewody pulsu (27, 29) zgodnie z rysunkiem.





9/9

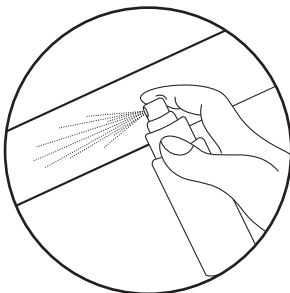
Pedały (lewy/prawy) (11) posiadają oznaczenia: „L” odpowiada lewemu, „R” prawemu. Zamontuj pedały (11) odpowiednio do korby. Prawy pedał powinien być dokręcony w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a lewy pedał w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.



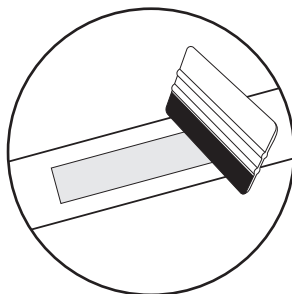
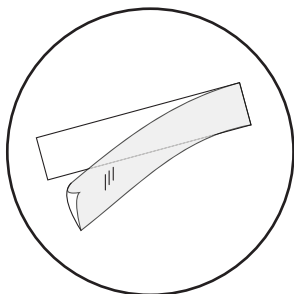


Aplikacja naklejki*

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



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



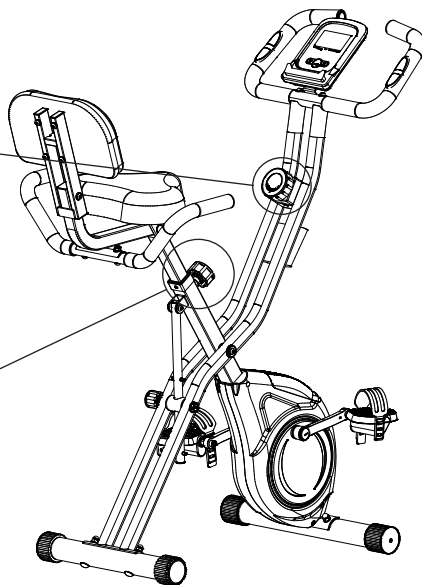
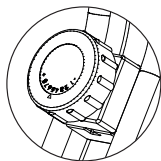
3. Aby trwale usunąć naklejkę, użyj specjalnego preparatu do usuwania naklejek.

* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie



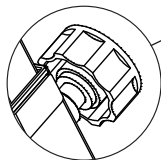
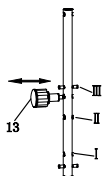
Regulacja oporu

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

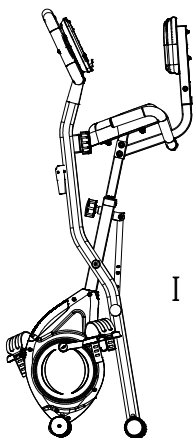


Regulacja wysokości siodełka

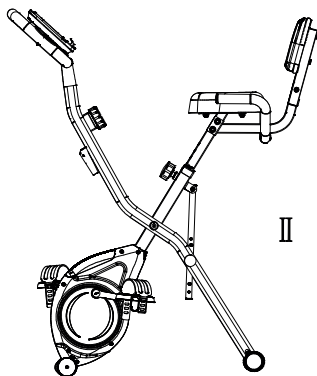
Dostosuj wysokość siodełka za pomocą pokrętki. Odkręć pokrętło, ustaw siodełko w odpowiedniej pozycji i dokręć pokrętło.



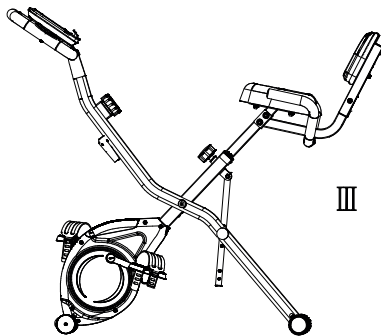
Składanie



I



II



III



Widok wyświetlacza



Oznaczenia na wyświetlaczu

SCAN	Naciśnij przycisk MODE, aż pojawi się „SCAN”, na monitorze będą wyświetlane następujące funkcje: czas, kalorie, prędkość, dystans i całkowity dystans. Każde wyświetlenie będzie trwało 4 sekundy.
TIME (TMR)	Wylicza całkowity czas od początku do końca ćwiczenia.
SPEED (SPD)	Wyświetla bieżącą prędkość treningu.
DISTANCE (DST)	Wylicza dystans od początku do końca ćwiczenia.
CALORIES (CAL)	Wylicza całkowitą ilość kalorii od początku do końca ćwiczenia.
TOTAL DISTANCE (ODO)	Wyświetla całkowitą odległość liczoną od momentu zainstalowania baterii. Po wymianie baterii dane zliczane są od 0.
PULSE RATE	Naciśnij przycisk MODE, aż pojawi się ♥. Przed pomiarem tętna należy położyć obie dłonie na podkładkach kontaktowych, a monitor pokaże bieżące tętno w uderzeniach na minutę (BPM) na ekranie LCD po 3–4 sekundach. Uwaga: Podczas procesu pomiaru pulsu, na początku wartość pomiaru może być wyższa niż wirtualna częstotliwość pulsu w ciągu pierwszych 2–3 sekund, następnie powróci do normalnego poziomu. Wartość pomiaru nie może być traktowana jako podstawa leczenia.
ALARM	Funkcje czasu, dystansu i kalorii można ustawić na odliczanie, gdy każda z powyższych wartości zejdzie do zera, komputer będzie alarmował przez 5 sekund. Naciśnij MODE, aby wybrać funkcję, a następnie naciśnij SET, aby dostosować wartość.

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



Funkcje przycisków

Komputer włączy się, jeżeli naciśnięty zostanie dowolny przycisk. Komputer automatycznie wyświetla parametry co 4 sekundy. Komputer wyłącza się automatycznie po 4 minutach, jeśli żaden przycisk nie zostanie naciśnięty.

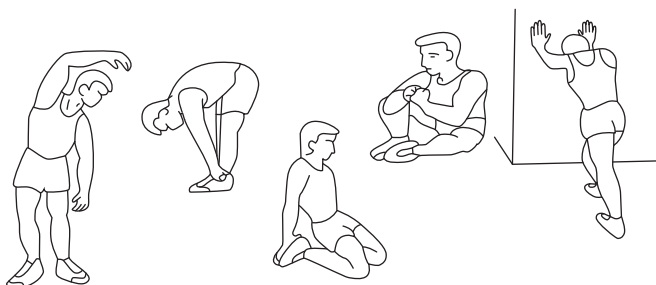
MODE	Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać funkcje. Przytrzymaj przez 5 sekund, aby przeliczyć km/h lub mile/h.
SET	Naciśnij przycisk SET, aby ustawić wartość czasu, dystansu i kalorii, puls, gdy nie jest w trybie skanowania.
RESET	Naciśnij przycisk RESET, aby zresetować czas, dystans i kalorie. Przytrzymaj przez 3 sekundy, aby zresetować czas, dystans i kalorie, puls.



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.

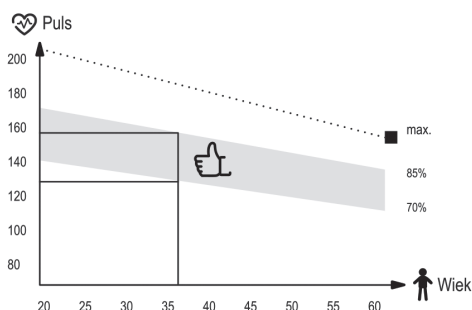
1. Rozgrzewka

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.



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

PL Rozwiązywanie problemów



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



Warunki gwarancji

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

PL Ochrona środowiska



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



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



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



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

1. Plnú bezpečnosť a účinnosť použitia je možné dosiahnuť za predpokladu, že zariadenie je zmontované a používané v súlade s týmito pokynmi. Nezabudnite informovať všetkých používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nie sme zodpovední za problémy alebo zranenia spôsobené konaním v rozpore s pravidlami stanovenými v tejto príručke.
2. Výrobok sa môže používať iba na určený účel.
3. Zariadenie je určené iba na použitie v domácnosti dospelými osobami. Nenechávajte zariadenie na mieste prístupnom deťom. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
4. Prístroj by mal byť skladovaný na suchom a teplom mieste mimo priameho slnečného žiarenia.
5. Vyvarujte sa kontaktu počítača s vodou, pretože voda by ho mohla poškodiť alebo spôsobiť skrat.
6. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
7. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
8. Zariadenie umiestnite na rovný, stabilný a čistý povrch.
9. Pre ochranu podlahy pod zariadením odporúčame umiestniť koberec, rohož alebo inú podložku.
10. Aby ste zabránili znečisteniu v montážnej oblasti použite pod zariadením zodpovednú podložku (gumovú, drevenú a pod).
11. Pred začatím tréningu sa uistite, či je zariadenie kompletne a či sú všetky časti na svojom mieste.
12. Ak máte akékoľvek zdravotné problémy / chronické ochorenia alebo ak ide o váš prvý tréning na tomto type vybavenia, pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť zranenie.
13. Pred použitím zariadenia sa zahrejte.
14. Ak počas cvičenia na prístroji pociťujete bolesť, nepravidelný pulz, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním v cvičení by ste mali vyhľadať lekársku pomoc.
15. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach.
16. Nezabudnite na zapnutie pásov na pedáloch.
17. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je v poriadku z technickej stránky. Ak počas používania zistíte poškodenie niektorých komponentov alebo budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
18. Nevykonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tejto príručke. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v príručke).
19. Minimálny voľný priestor potrebný na bezpečnú prevádzku zariadenia nie je menší ako dva metre.
20. Maximálna povolená hmotnosť používateľa je 110 kg.
21. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou PN-EN ISO 20957-10:2018-03 v triede H. C.

Zoznam dielov

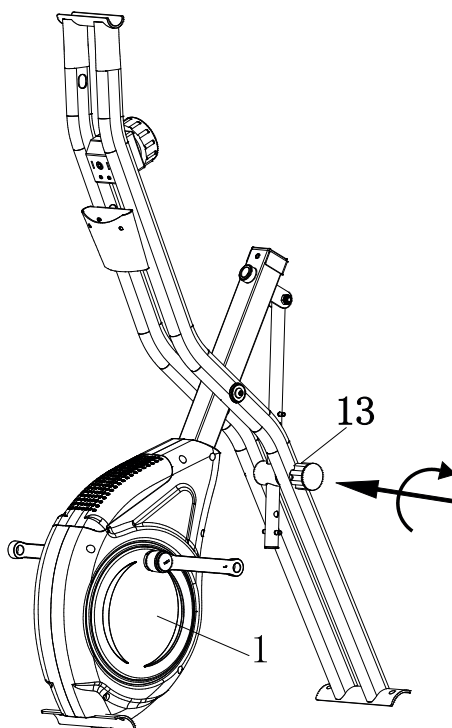
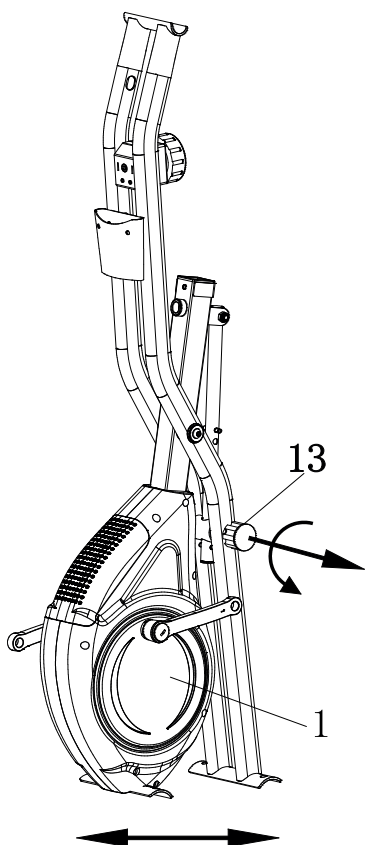
Nr	Opis	Szt.
1.	Hlavný rám	1
2.	Zadný stabilizátor	1
3.	Predný stabilizátor	1
4.	Volant	1
5.	Počítač	1
6.	Sedadlo	1
7.	Rám sedadla	1
8.	Operadlo	1
9.	Rám operadla	1
10.	Zadná rukoväť	1
11.	Pedál (ľavý/pravý)	1/1
12.	Otočný gombík	1
13.	Kolík	1
14.	Skrutka M8	4
15.	Zakrivená podložka M8	8
16.	Matica M8	4
17.	Skrutka M8	2
18.	Skrutka M5	2
19.	Skrutka	2
20.	Plochá podložka M8	2
21.	Matica	7
22.	Plochá podložka M8	3
23.	Skrutka M8	4
24.	Pružinová podložka	6
25.	Skrutka M8	2
26.	Kábel snímača (1)	1
27.	Kábel pulzu (1)	1
28.	Kábel snímača (2)	1
29.	Kábel pulzu (2)	1



Návod na montáž

1/9

Vytiahnite hlavný rám (1) z krabice a pripevnite kolík (13).

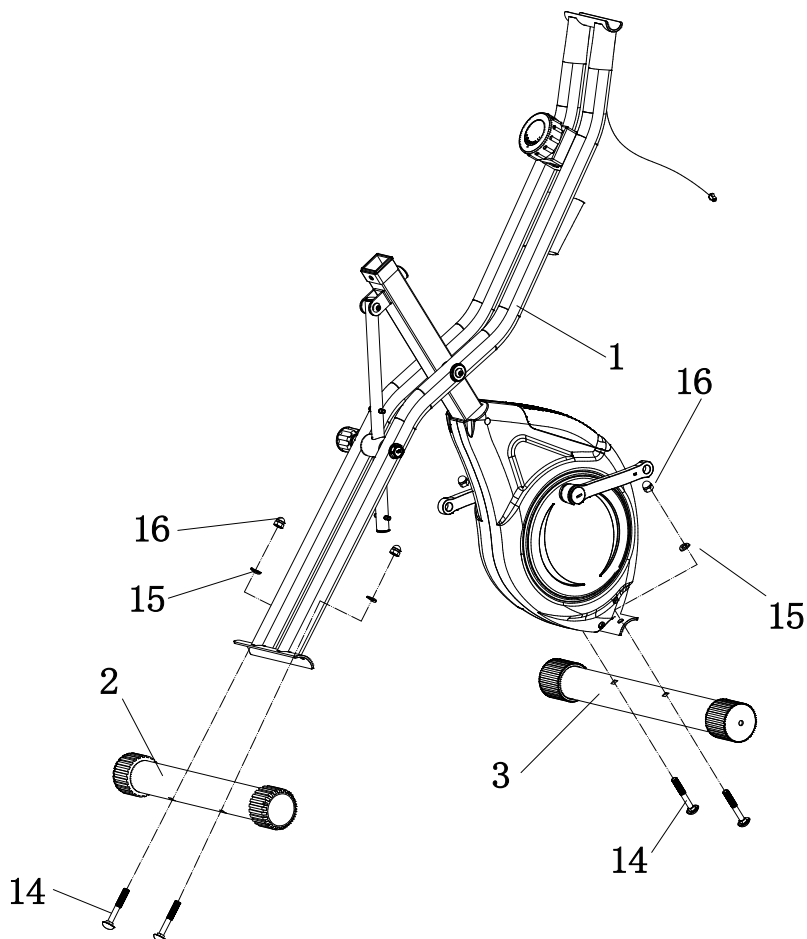




2/9

Pripevte predný stabilizátor (3) a zadný stabilizátor (2) k hlavnému rámu (1) pomocou matice (16), podložky (15) a skrutky M8 (14).

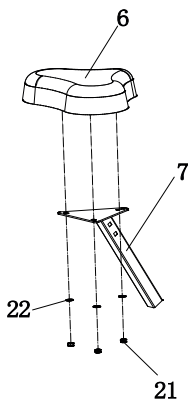
POZNÁMKA: Namontujte predný stabilizátor vpredu tam, kde je koleso.





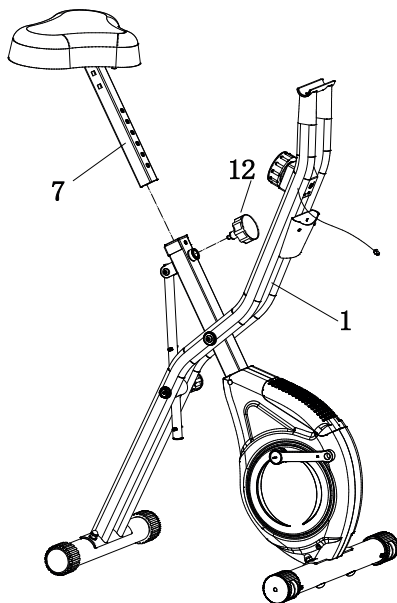
3/9

Pripevnite sedadlo (6) k rámu sedadla (7), nastavte jeho sklon, potom ho utiahnite tromi maticami (21) a plochými podložkami (22).



4/9

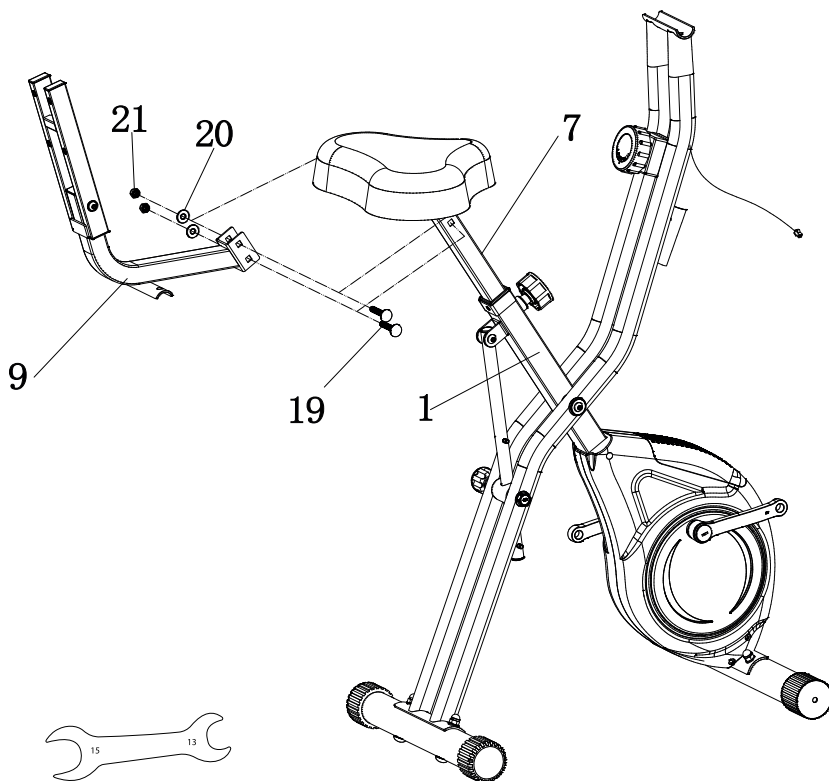
Pripevnite rám sedadla (7) k hlavnému rámu (1), pričom dávajte pozor na otvory. Zaisťujte sedadlo v správnej polohe pomocou otočného gombíka (12). Sedadlo je možné po zložení rotopedu nastaviť do zvolenej výšky.





5/9

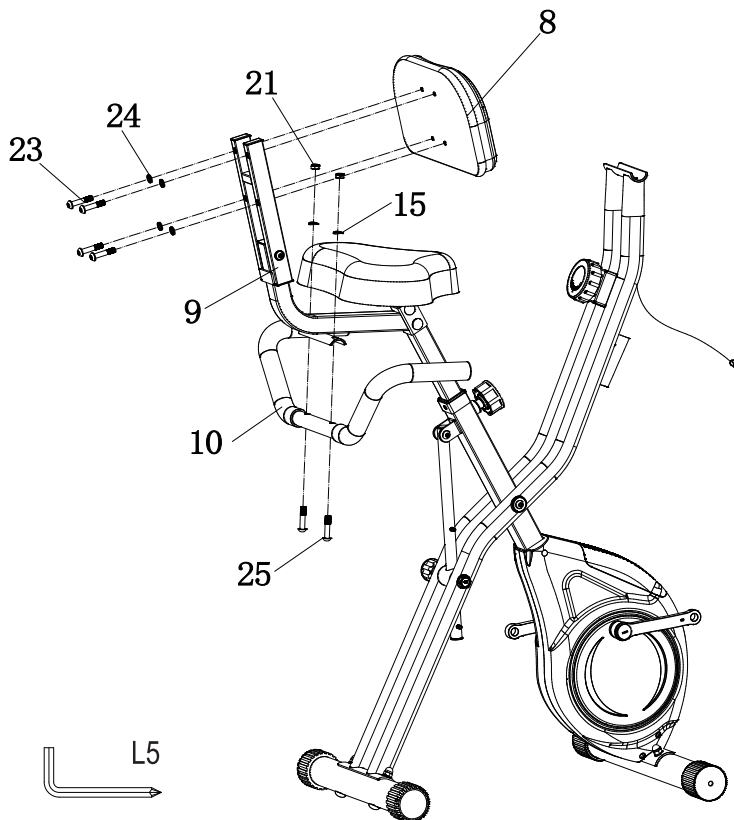
Pripevnite rám operadla (9) k rámu sedadla (7) pomocou dvoch skrutiek (19), plochej podložky (20) a matice (21). Utiiahnite skrutky pomocou kľúča S13 S15.





6/9

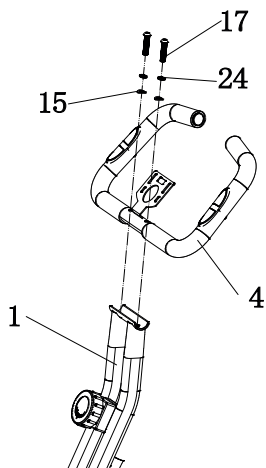
Pripevnite operadlo (8) k rámu operadla (9) pomocou štyroch skrutiek (23) a podložiek (24). Pripevnite zadnú rukojeť (10) k rámu operadla (9) pomocou dvoch skrutiek M8 (25), dvoch zakrivených podložiek M8 (15) a matic (21). Uťahnite skrutky pomocou imbusového kľúča L5.





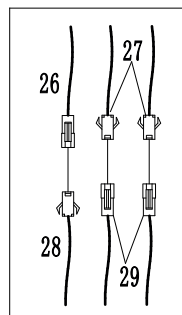
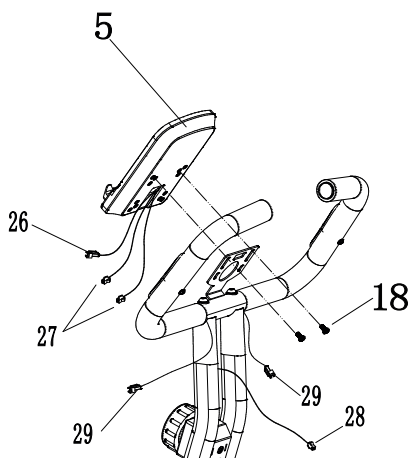
7/9

Pripevnite volant (4) k hlavnému rámu (1) pomocou dvoch skrutiek (17), podložiek (24) a zakrivených podložiek M8 (15). Utiahnite skrutky pomocou imbusového kľúča L5.



8/9

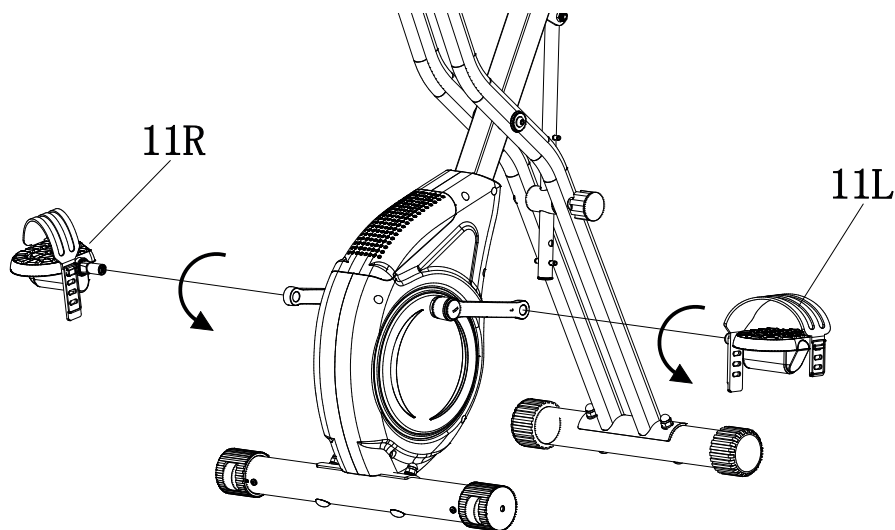
Pripevnite počítač (5) k volantu (4) pomocou dvoch skrutiek (18). Utiahnite skrutky pomocou imbusového kľúča L5. Následne spojte káble snímača (26, 28) a káble pulzu (27, 29) podľa obrázka.





9/9

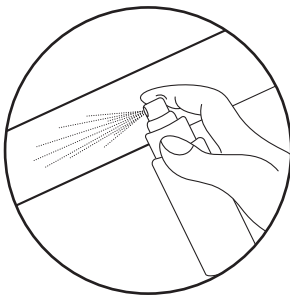
Pedále (ľavý/pravý) (11) sú označené: „L“ zodpovedá ľavému, „R“ pravému. Pripevnite pedále (11) ku kľukám. Pravý pedál by mal byť utiahnutý v smere hodinových ručičiek a ľavý pedál by mal byť utiahnutý proti smeru hodinových ručičiek.



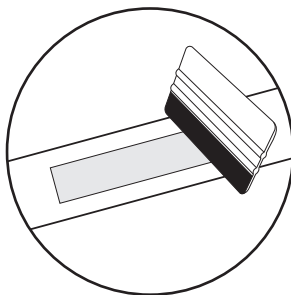
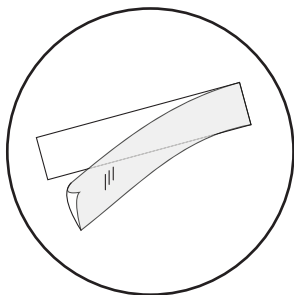


Prilepenie nálepky*

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



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



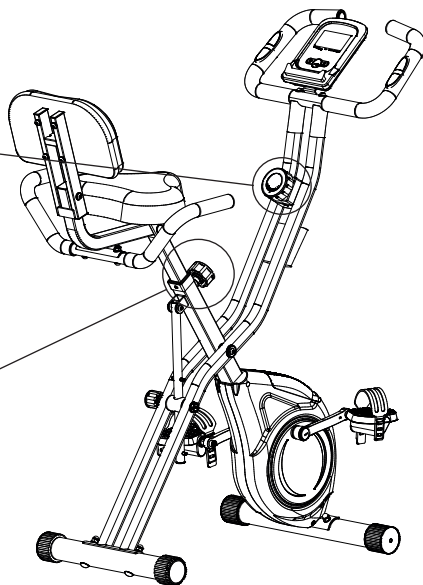
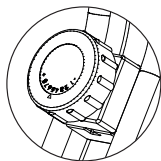
3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

* týka sa produktov s nálepkami v súprave



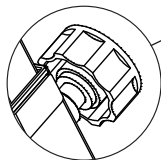
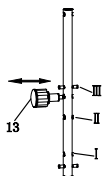
Nastavenie odporu

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

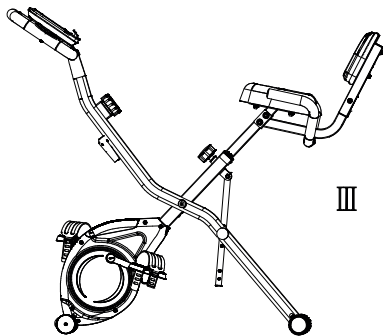
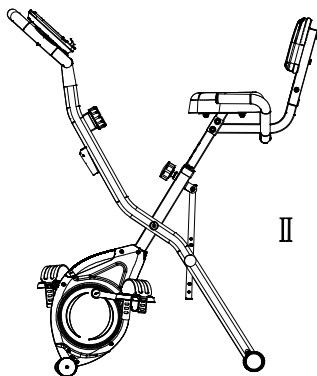
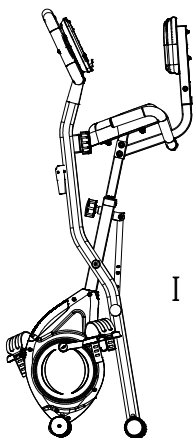


Nastavenie výšky sedadla

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



Zloženie





Displej



Údaje zobrazené na displeji

SCAN	Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí „SCAN“, na monitore sa zobrazia nasledujúce funkcie: čas, kalórie, rýchlosť, vzdialenosť a celková vzdialenosť. Každé zobrazenie bude trvať 4 sekundy.
TIME (TMR)	Výpočet celkového času od začiatku do konca cvičenia.
SPEED (SPD)	Zobrazí aktuálnu rýchlosť tréningu.
DISTANCE (DST)	Vypočíta vzdialenosť od začiatku do konca cvičenia.
CALORIES (CAL)	Vypočíta celkový počet kalórií od začiatku do konca cvičenia.
TOTAL DISTANCE (ODO)	Zobrazuje celkovú vzdialenosť od vloženia batérie. Po výmene batérie sa údaje počítajú od 0.
PULSE RATE	Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí ♥. Pred meraním srdcového tepu položte obe ruky na kontaktné podložky a monitor po 3–4 sekundách zobrazí na LCD displeji váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (BPM). Pozor: Počas procesu merania srdcového tepu môže byť najskôr nameraná hodnota vyššia ako virtuálny srdcový tep v prvých 2–3 sekundách, potom sa vráti na normálnu úroveň. Nameranú hodnotu nemožno použiť ako základ pre liečbu.
ALARM	Funkcie času, vzdialenosti a kalórií je možné nastaviť na odpočítavanie, keď každá z vyššie uvedených hodnôt prejde na nulu, počítač spustí alarm na 5 sekúnd. Stlačením MODE zvolíte funkciu a potom stlačením SET upravte hodnotu.

Pozor: Výsledky merania pulzu nemožno považovať za lekárske údaje a nemožno ich použiť na diagnostické účely.



Funkcie tlačidiel

Počítač sa zapne po stlačení ľubovoľného tlačidla. Počítač automaticky zobrazuje parametre každé 4 sekundy. Ak nestlačíte žiadne tlačidlo, počítač sa po 4 minútach automaticky vypne.

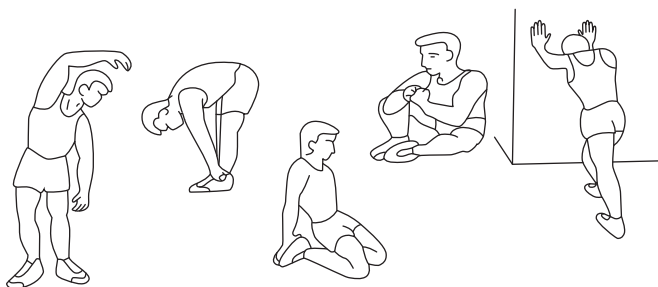
MODE	Pre výber funkcie stlačte tlačidlo MODE. Podržte ho 5 sekúnd na prerátanie km/h alebo mile/h.
SET	Stlačením tlačidla SET nastavte hodnotu času, vzdialenosti, kalórií a pulzu, keď nie ste v režime skenovania.
RESET	Pre resetovanie času, vzdialenosti a kalórií stlačte tlačidlo RESET. Podržte ho 3 sekundy na resetovanie času, vzdialenosti, kalórií a pulzu.



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

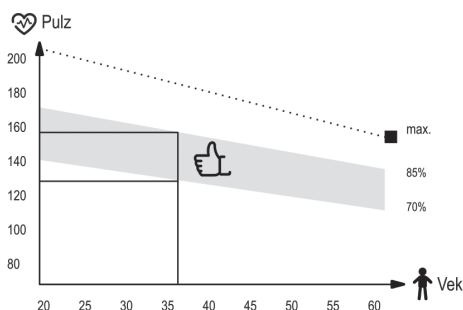
1. Rozcvička

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



2. Fáza tréningu

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



3. Relaxačná fáza

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



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

SK Riešenie problémov



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



Záručné podmienky

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

SK Ochrana životného prostredia



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



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



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



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

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

Список деталей

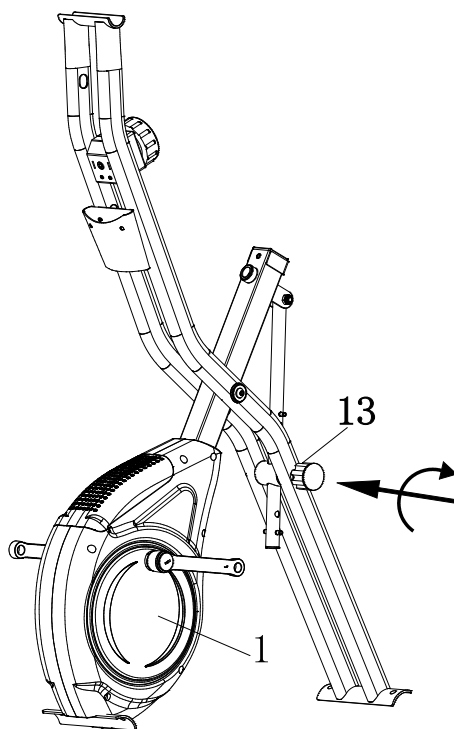
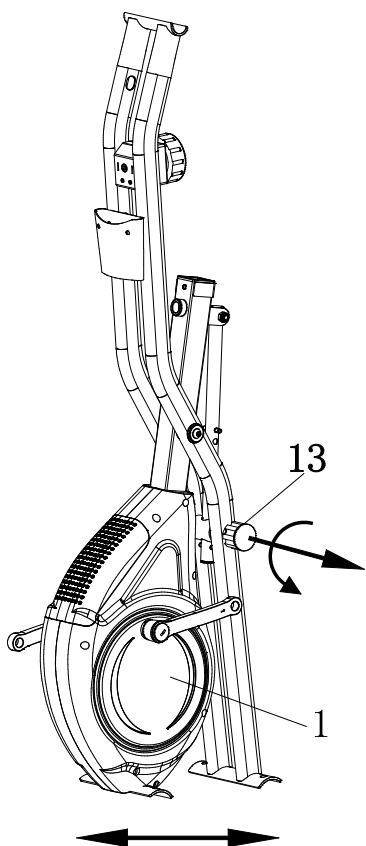
№.	Опис	Шт.
1.	Основна рама	1
2.	Задній стабілізатор	1
3.	Передній стабілізатор	1
4.	Ручка	1
5.	Комп'ютер	1
6.	Сидіння	1
7.	Стійка сидіння	1
8.	Тримач	1
9.	Стійка тримача	1
10.	Задня ручка	1
11.	Педаль (ліва/права)	1/1
12.	Ручка	1
13.	Фіксуєча шпилька	1
14.	Гвинт М8	4
15.	Вигнута шайба М8	8
16.	Гайка М8	4
17.	Гвинт М8	2
18.	Гвинт М5	2
19.	Гвинт	2
20.	Плоска шайба М8	2
21.	Гайка	7
22.	Плоска шайба М8	3
23.	Гвинт М8	4
24.	Пружинна шайба	6
25.	Гвинт М8	2
26.	Кабель давача (1)	1
27.	Імпульсний кабель (1)	1
28.	Кабель давача (2)	1
29.	Імпульсний кабель (2)	1



Схема монтажу

1/9

Витягніть основну раму (1) з коробки та прикріпіть шпильку (13).

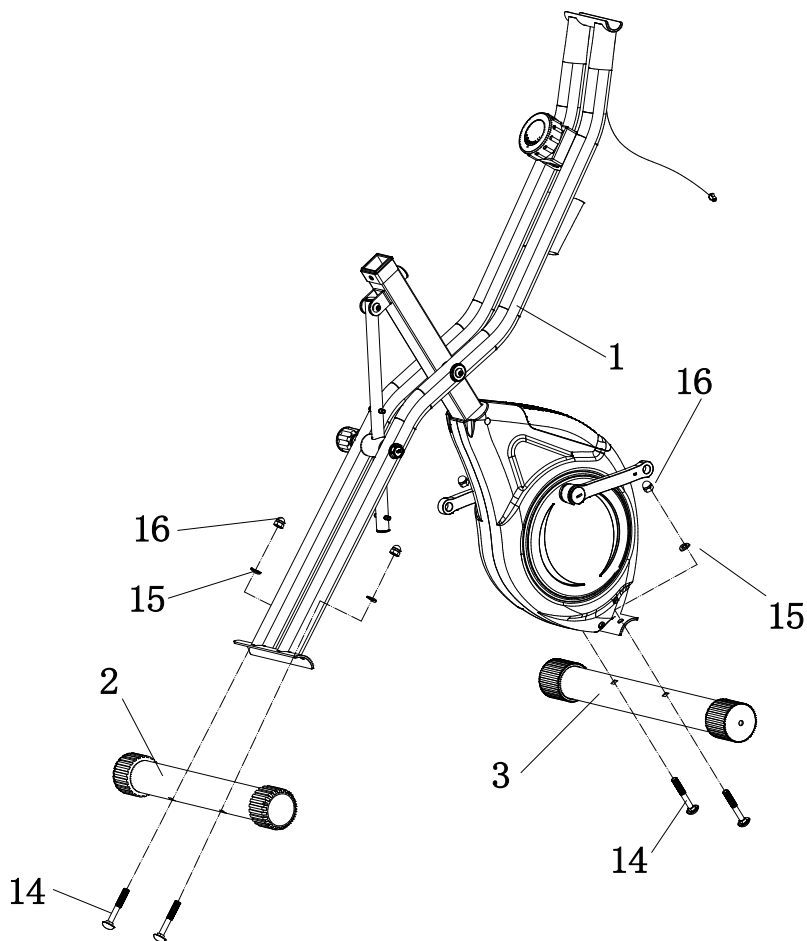




2/9

Встановіть передній стабілізатор (3) і задній стабілізатор (2) на основну раму (1) за допомогою гайки (16), шайби (15) і гвинта М8 (14).

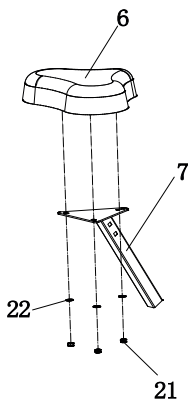
УВАГА: Встановіть передній стабілізатор спереду, де стоїть колесо.





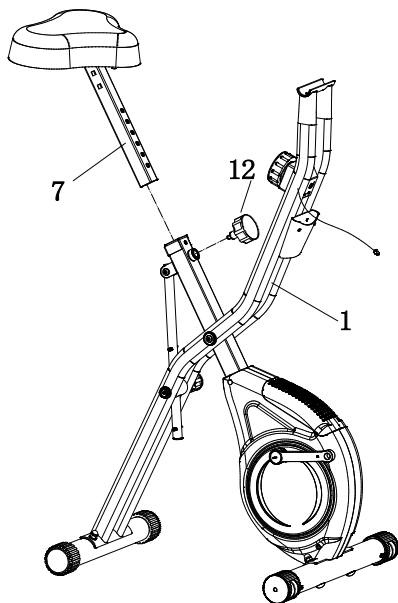
3/9

Прикріпіть сидіння (6) до рами сидіння (7), регулюючи його нахил, потім затягніть трьома гайками (21) і плоскими шайбами (22).



4/9

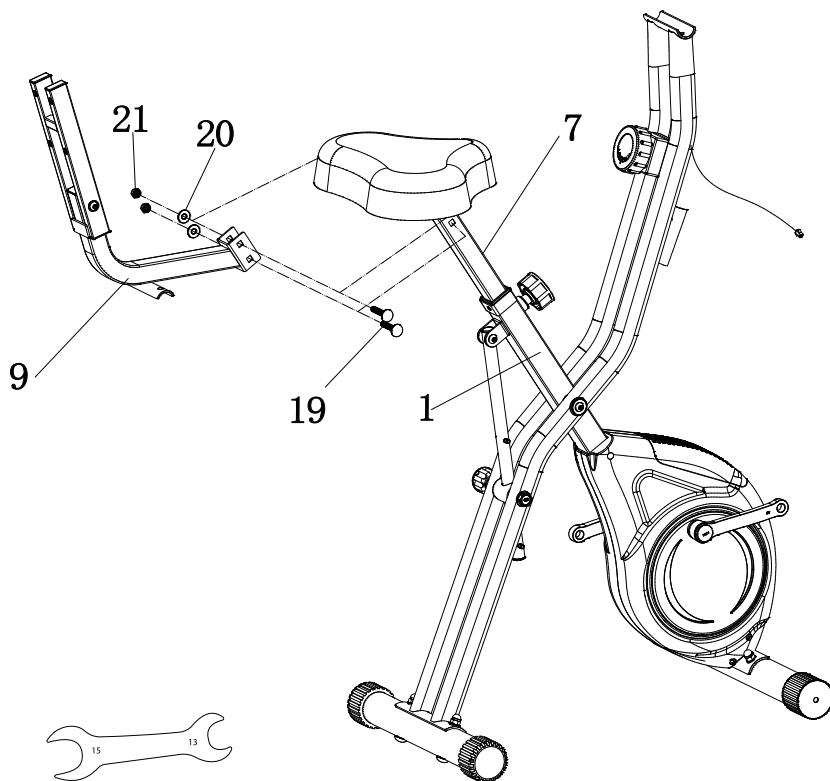
Прикріпіть раму сидіння (7) до основної рами (1), звертаючи увагу на отвори. Закріпіть сидіння у відповідному положенні за допомогою ручки (12). Сидіння можна відрегулювати на вибрану висоту, склавши велотренажер.





5/9

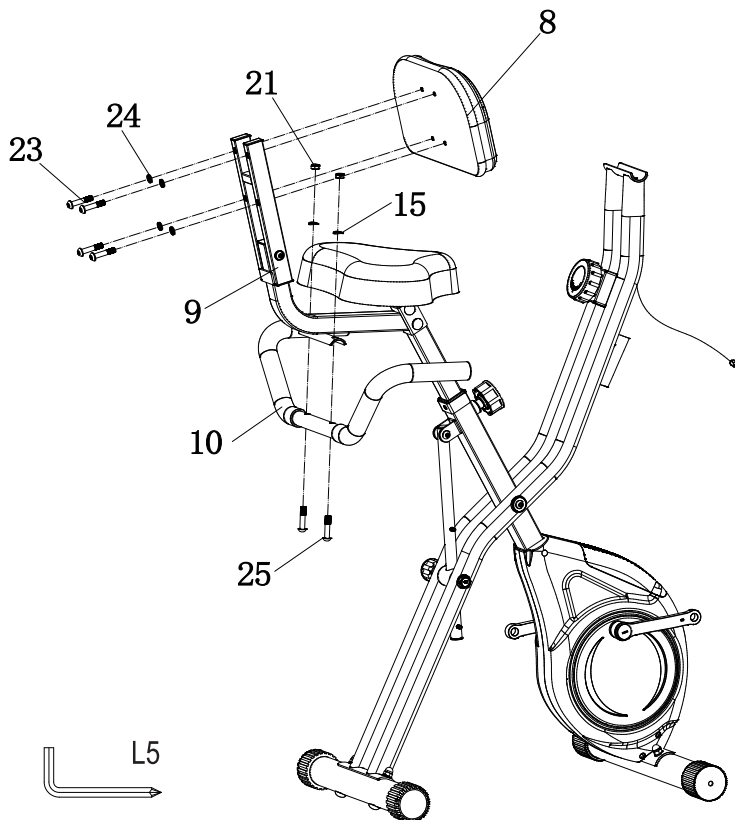
З'єднайте каркас спинки (9) з каркасом сидіння (7) за допомогою двох гвинтів (19), плоскої шайби (20) і гайки (21). Затягніть гвинти ключем S13 S15.





6/9

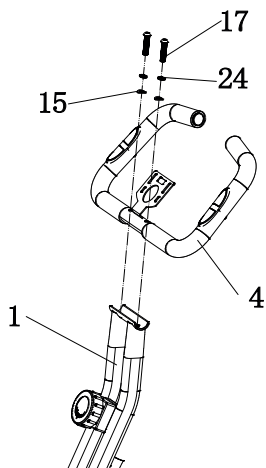
З'єднайте спинку (8) з каркасом спинки (9) за допомогою чотирьох гвинтів (23) і шайб (24). Встановіть задню ручку (10) на каркас спинки (9) за допомогою двох гвинтів M8 (25), двох вигнутих шайб M8 (15) і гайок (21). Затягніть гвинти шестигранним ключем L5.





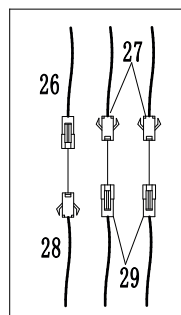
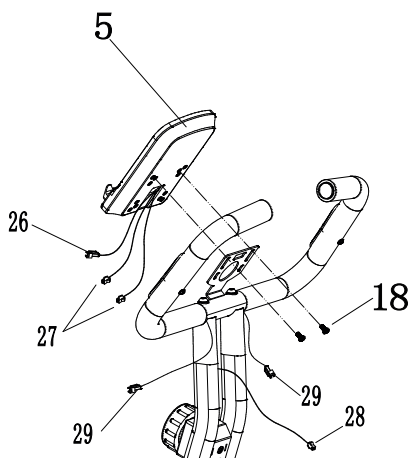
7/9

Установіть кронштейн (4) до основної рами (1) за допомогою двох гвинтів (17), шайб (24) і вигнутих шайб M8 (15). Затягніть гвинти шестигранним ключем L5.



8/9

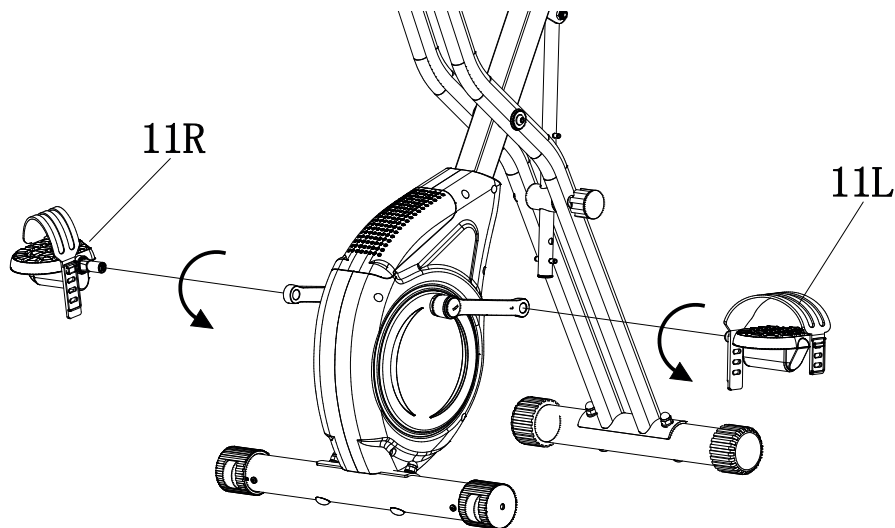
Прикріпіть комп'ютер (5) до тримача (4) двома гвинтами (18). Затягніть гвинти шестигранним ключем L5. Потім правильно підключіть кабелі давача (26, 28) і імпульсні кабелі (27, 29), як показано на малюнку.





9/9

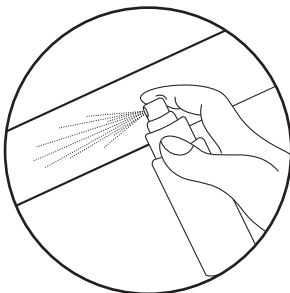
Педаль (ліва/права) (11) мають маркування: «L» відповідає лівій, «R» — правій. Правильно встановіть педаль (11) на кривошип. Праву педаль слід затягнути за годинниковою стрілкою, а ліву – проти.



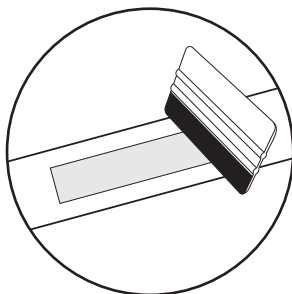
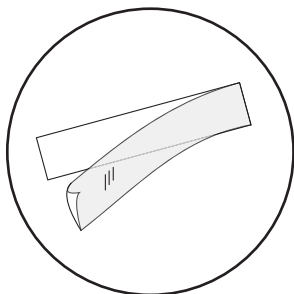


Інструкція наклеювання наліпки*

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



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



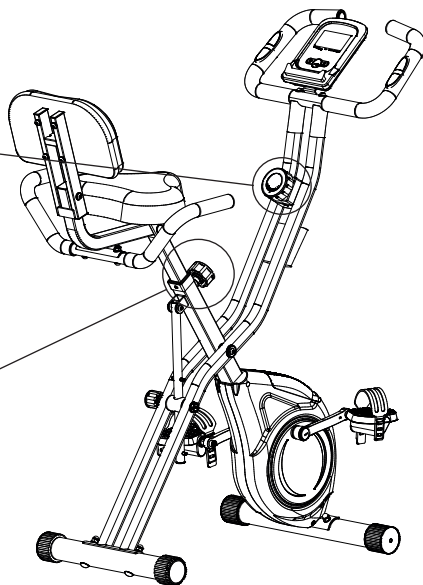
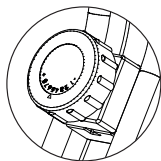
3. Щоб видалити наклейку назавжди, скористайтеся спеціальним засобом для зняття наклейок.

* стосується продуктів з наклейками у комплекті



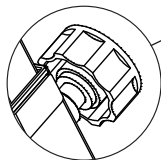
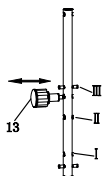
Регулювання навантаження

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

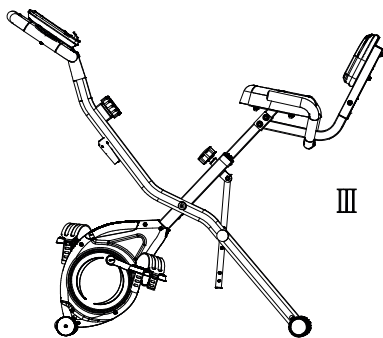
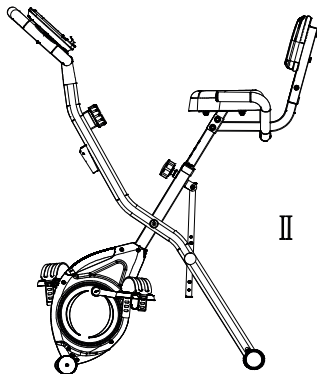
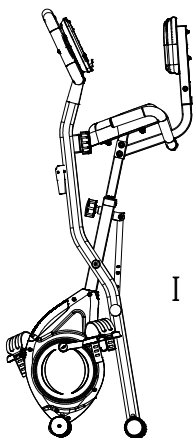


Регулювання висоти сидіння

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



Складання





Дисплей



Відображення дисплея

SCAN	Натискайте кнопку MODE, доки не з'явиться «SCAN», на моніторі відображатимуться такі функції: час, калорії, швидкість, відстань та загальна відстань. Кожен дисплей буде відображатись 4 секунди.
TIME (TMR)	Обчислення загального часу від початку до кінця вправи.
SPEED (SPD)	Відображення поточної швидкості тренування.
DISTANCE (DST)	Обчислює відстань від початку до кінця вправи.
CALORIES (CAL)	Обчислює загальну кількість калорій від початку до кінця вправи.
TOTAL DISTANCE (ODO)	Показує загальну відстань з моменту встановлення батареї. Після заміни батареї дані відрховуються від 0.
PULSE RATE	Натискайте кнопку MODE, доки не побачите малюнок «серце». Перед вимірюванням пульсу покладіть обидві руки на контактні площадки, і через 3–4 секунди монітор покаже на РК-екрані поточний пульс в ударах на хвилину (BPM). Примітка: У процесі вимірювання пульсу, спочатку значення вимірювання може бути вище віртуальної частоти пульсу в перші 2–3 секунди, потім воно повернеться до нормального рівня. Виміряне значення не може бути використано як основа для лікування.
ALARM	Функції часу, відстані та калорій можна налаштувати для зворотного відліку. Коли кожне з наведених вище значень наближається до нуля, комп'ютер спрацює протягом 5 секунд. Натисніть MODE, щоб вибрати функцію, а потім натисніть SET, щоб відрегулювати значення.

Увага: Результати вимірювання пульсу не можна розглядати як медичні дані та використовувати в діагностичних цілях.



Функції кнопок

Комп'ютер увімкнеться, якщо натиснути будь-яку кнопку. Комп'ютер автоматично відображає параметри кожні 4 секунди. Комп'ютер автоматично вимикається через 4 хвилини, якщо не натискати жодної кнопки.

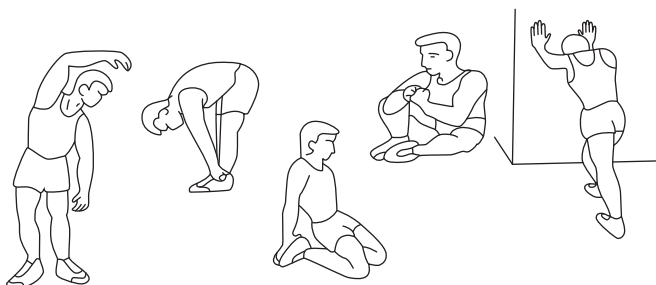
MODE	Натисніть кнопку MODE для вибору функції. Утримуйте 5 секунд, щоб конвертувати км/год або миль/год.
SET	Натисніть кнопку SET, щоб встановити значення часу, відстані та калорій, частоти серцевих скорочень, коли ви не в режимі сканування.
RESET	Натисніть кнопку RESET, щоб скинути час, відстань і калорії. Утримуйте 3 секунди, щоб скинути час, відстань і калорії, частоту серцевих скорочень.



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

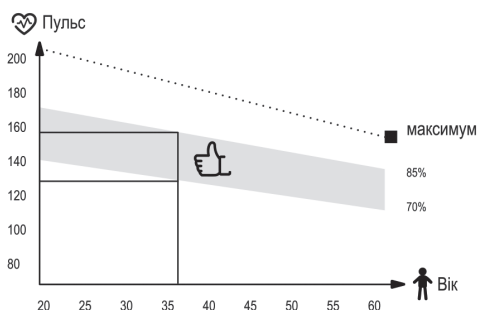
1. Розминка

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



2. Фаза вправ

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



3. Фаза релаксації

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



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

UA Вирішення проблем



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



Умови гарантії

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

UA Охорона навколишнього середовища



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



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



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



Hergestellt in China

DISTRIBUTION:



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



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



Hegen Deutschland GmbH
Papenreue 53
22453 Hamburg

IMPORTER:

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