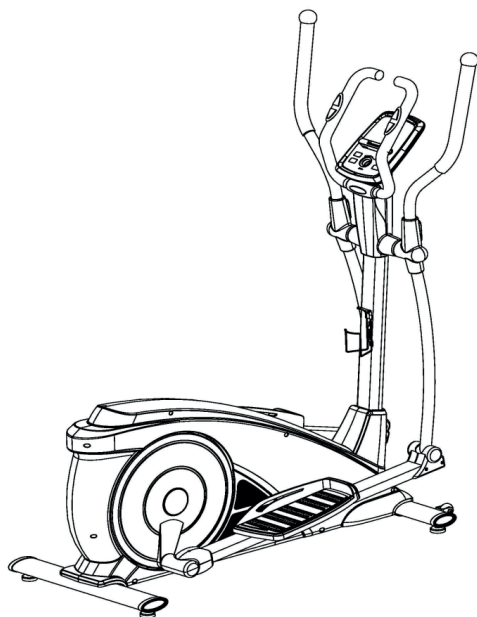




30'

BLAZE HS-060C

Eliptický trenažér



Crosstrainer



Vélo elliptique



Cross Trainer



Trenażer eliptyczny



Еліптичний тренажер

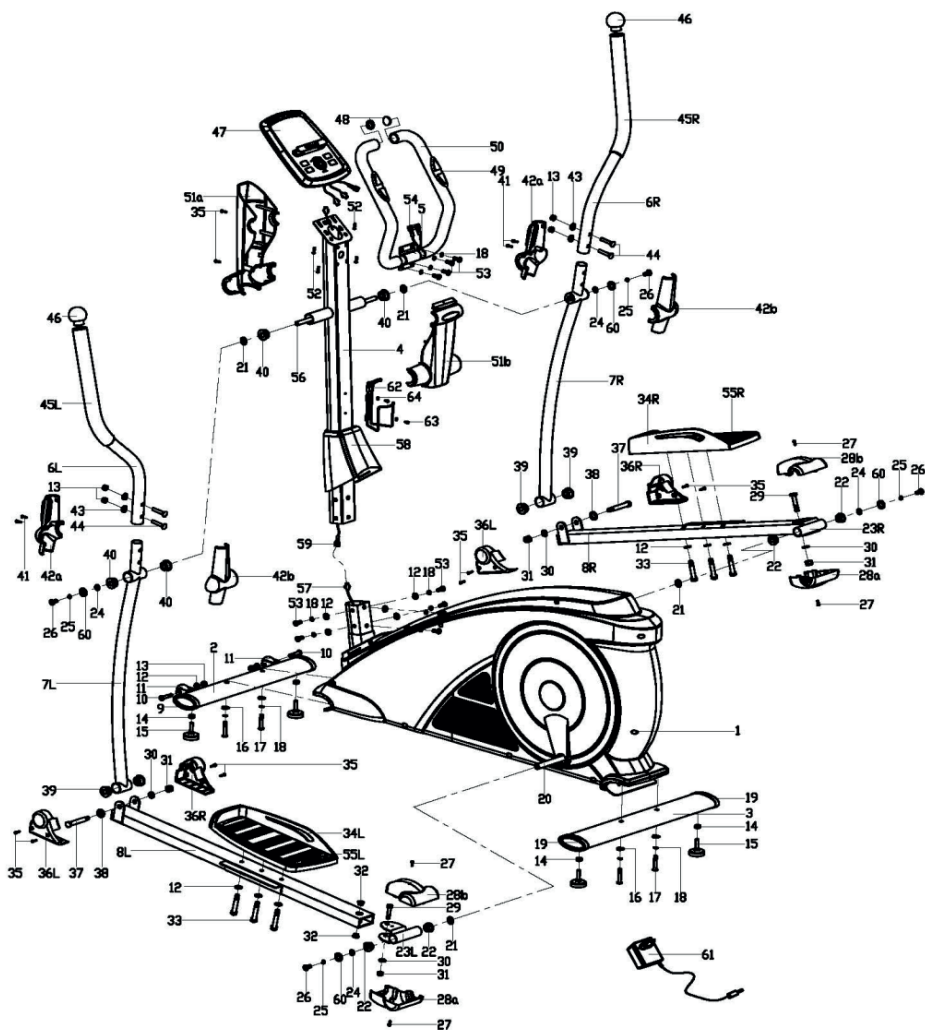


Еліптичний крос-тренажер



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	24
	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	45
	INSTRUCTION	66
	INSTRUKCJA OBSŁUGI	87
	NÁVOD NA POUŽITIE	108
	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	129





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

1. Plnou bezpečnost a účinnost použití je možné dosáhnout za předpokladu, že zařízení je smontováno a používáno v souladu s těmito pokyny. Nezapomeňte informovat všechny uživatele zařízení o omezeních, varováních a bezpečnostních opatřeních. Nejsme zodpovědní za problémy nebo zranění způsobené jednáním v rozporu s pravidly stanovenými v této příručce.
2. Výrobek se může používat pouze pro určený účel.
3. Zařízení je určeno pouze pro použití v domácnosti dospělými osobami. Nenechávejte zařízení na místě přístupném dětem. Během tréninku by děti měly být pod dohledem dospělých.
4. Přístroj by měl být skladován na suchém a teplém místě mimo přímého slunečního záření.
5. Vyvarujte se kontaktu počítače s vodou, protože voda by ho mohla poškodit nebo způsobit zkrat.
6. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
7. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
8. Zařízení umístěte na rovný, stabilní a čistý povrch.
9. K ochraně podlahy pod zařízením se doporučuje použít koberec, podložku nebo jiný podklad.
10. Pod strojem v oblasti montáže položte vhodnou základnu (např. gumovou podložku, dřevěnou základnu atd.), aby nedošlo ke znečištění.
11. Před zahájením tréninku zkontrolujte, zda je zařízení kompletní a zda jsou všechny části na svém místě.
12. Pokud máte jakékoliv zdravotní problémy / chronická onemocnění nebo jde-li o váš první trénink na tomto typu vybavení, před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Nesprávný nebo nadměrný trénink může způsobit zranění.
13. Před použitím zařízení se zahřejte.
14. Pokud během cvičení na přístroji pociťujete bolest, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závratě nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Před pokračováním v cvičení byste měli vyhledat lékařskou pomoc.
15. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech.
16. Nezapomeňte na zapínání pásů na pedálech.
17. Zařízení používejte pouze tehdy, když je v pořádku z technické stránky. Pokud během používání zjistíte poškození některých komponentů nebo uslyšíte rušivý zvuk ze zařízení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
18. Neprovádějte žádné opravy zařízení kromě těch, které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoliv problémů kontaktujte servis (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v příručce).
19. Minimální volný prostor potřebný pro bezpečný provoz zařízení činí ne méně než dva metry.
20. Maximální povolená hmotnost uživatele je 150 kg.
21. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou PN-EN ISO 20957-9:2017-03.

Seznam dílů

Č.	Popis	Ks.
1	Hlavní rám	1
2	Přední základna	1
3	Zadní základna	1
4	Sloupek volantu	1
5	Středový držák	1
6 L/R	Boční držák	1/1
7 L/R	Sloupek držáku	1/1
8 L/R	Ližina	1/1
12	Podložka D8 × 16 × 1.5	14
13	Nylonová matice M8	6
15	Vyrovňovací noha	4
16	Zakřivená podložka D8 × 2 × 2 × R39	4
17	Šroub M8 × L58	4
18	Pružná podložka D8	14
20	Klika	2
21	Zvlněná podložka 17 × 23 × 0.3	4
24	Tvarovaná podložka D28 × 16.2 × 14XB5	4
25	Pružná podložka D10	4
26	Šroub M10 × 20	4
28 a/b	Kryt ližiny	2/2
30	Podložka D10 × 20 × 2	4

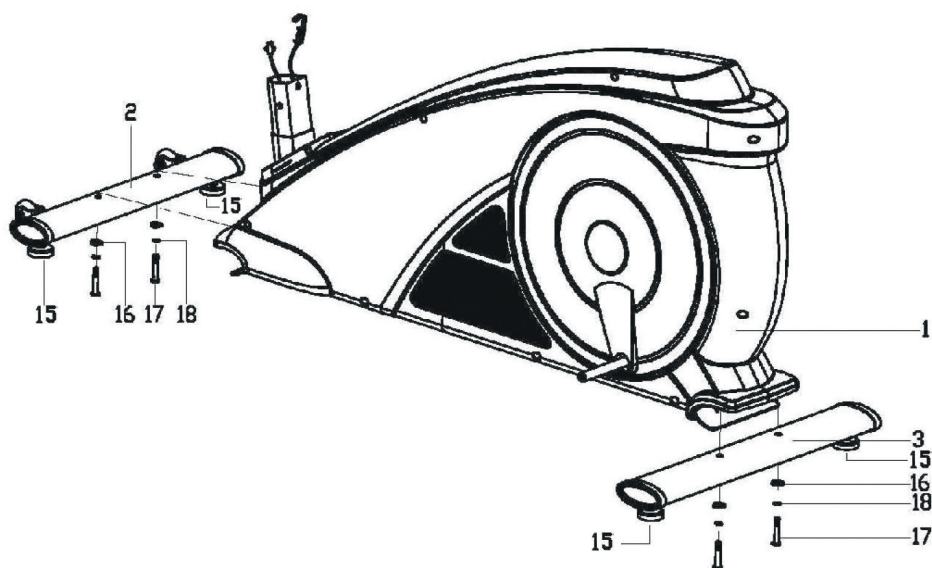
Č.	Popis	Ks.
31	Nylonová matice M10	4
33	Šroub M8 × 45	6
34 L/R	Pedál	2/2
35	Šroub ST4.2 × 18	10
36 L/R	Kryt ližiny	2/2
37	Šroub 12 × M10 × 80	2
38	Podložka D12 × 24 × 1.5	2
41	Šroub ST3.5 × 10	4
42 a/b	Kryt držáku	2/2
43	Zakřivená podložka D8 × 019 × 1.5 × R30	4
44	Šroub M8 × L45	4
47	Počítač	1
51 a/b	Kryt sloupku	1/1
52	Šroub M4 × 10	4
53	Šroub M8 × 16	10
54	Kabel měření tepu	2
57	Kabel	1
59	Kabel snímače	1
62	Držák nápojů	1
63	Šroub	2
64	Plochá podložka	2



Montážní návod

1/6

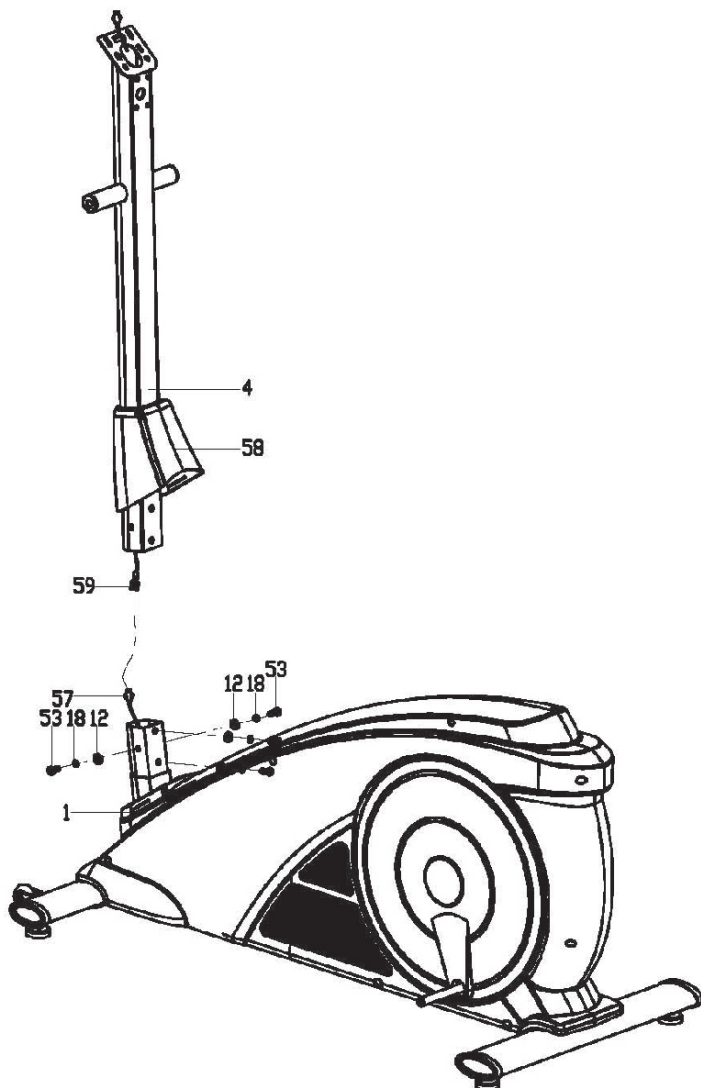
Přípevněte přední základnu (2) a zadní základnu (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubu (17), pružné podložky (18) a zakřivené podložky (16). Zašroubujte vyrovnávací nohu (15) do hlavního rámu (1) a položte zařízení na podlahu.





2/6

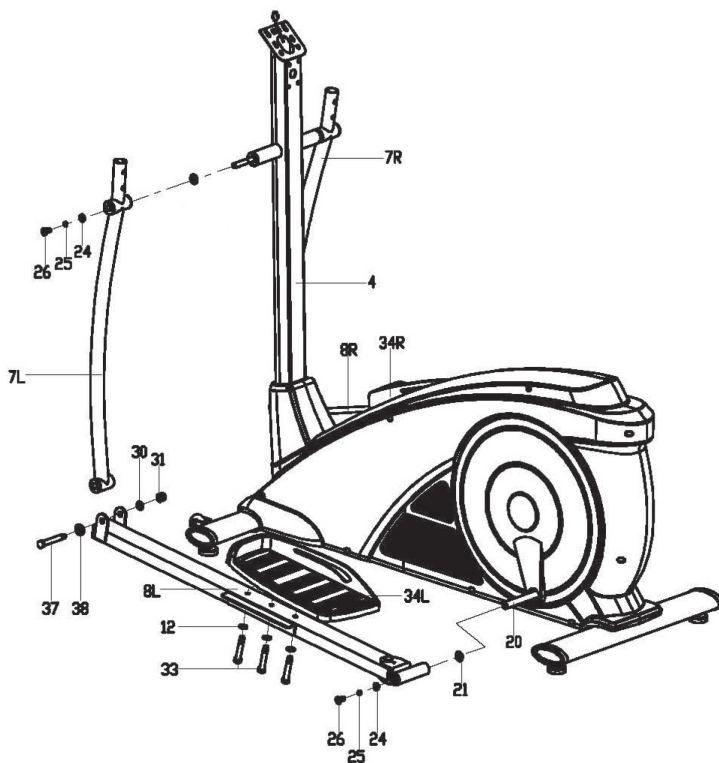
Připojte kabel z hlavního rámu (57) ke kabelu snímače ze sloupku volantu (59). Poté zasuňte sloupek volantu (4) do sloupku hlavního rámu (1) a pevně je utáhněte šroubem (53), pružinovou podložkou (18) a podložkou (12).





3/6

1. Připevněte sloupek držáku (7 L/R) ke sloupku volantu (4) pomocí šroubu (26), pružné podložky (25) a podložky ve tvaru D (24).

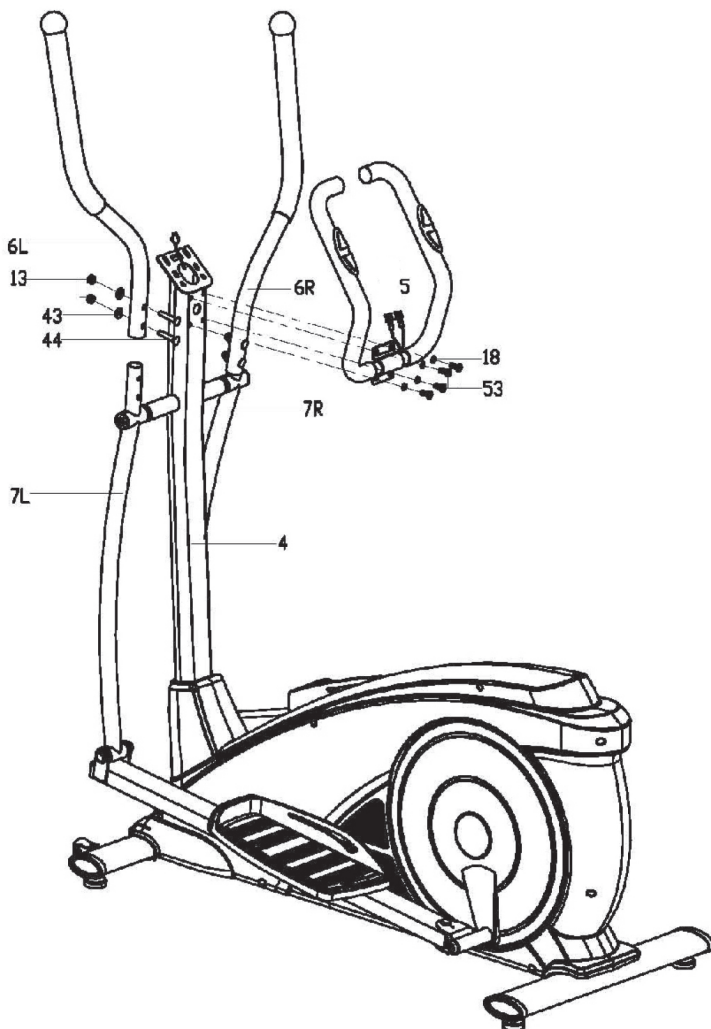


2. Připevněte sloupek držáku (7 L/R) na konce ližiny (8 L/R) pomocí šroubu (37), podložky (38), podložky (30) a nylonové matice (31).
3. Přišroubujte pedál (34 L/R) k ližině (8R / L) pomocí šroubu (33) a podložky (12).
4. Připevněte ližinu (8 L/R) na kliku (20) pomocí šroubu (26), pružné podložky (25), podložky ve tvaru D (24) a vlněné podložky (21).



4/6

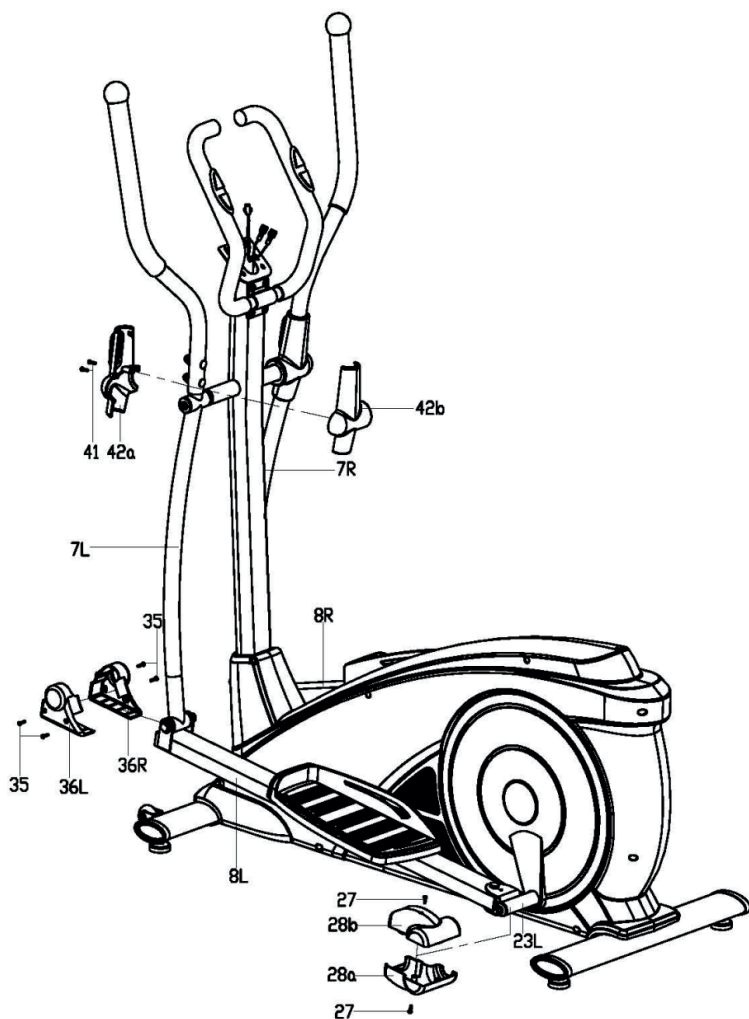
1. Připevněte boční držák (6 L/R) ke sloupku držáku (7 L/R) pomocí šroubu (44), zakřivené podložky (43) a nylonové matice (13).
2. Připevněte středový držák (5) k sloupku volantu (4) pomocí šroubu (53) a pružné podložky (18).





5/6

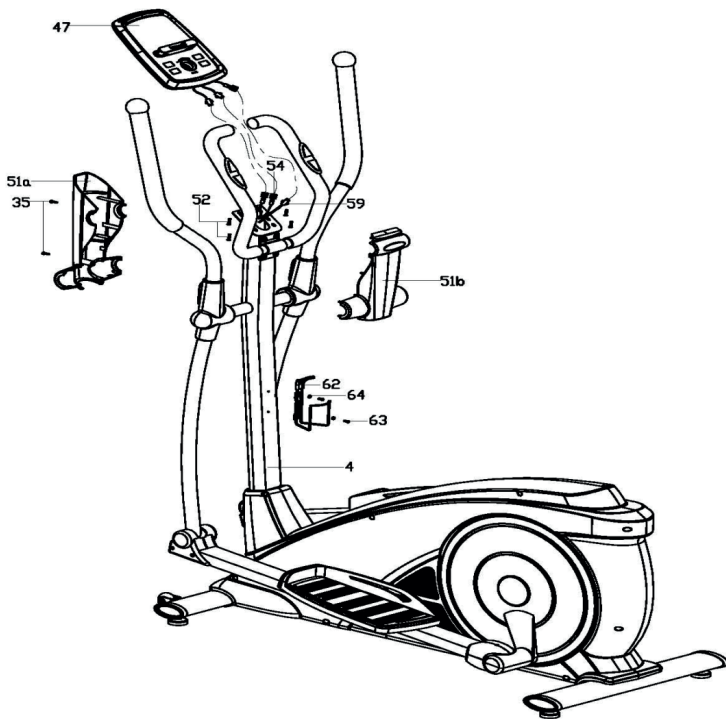
1. Připevněte kryt držáku (42a / b) na sloupek držáku (7 L/R) pomocí šroubu (41).
2. Připevněte kryt ližiny (36 L/R) k ližině (8 L/R) pomocí šroubu (35).
3. Přišroubujte kryt ližiny (28a / b) ke klince (20) pomocí šroubu (27).





6/6

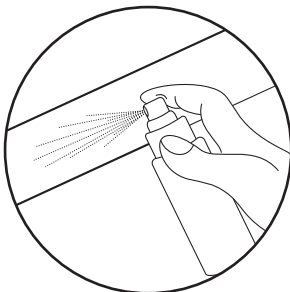
1. Připojte kabel měření tepu(54) a kabel (59) k odpovídajícím kabelům počítače (47). Poté pomocí šroubu (52) připevněte počítač (47) ke sloupku volantu (4).
2. Připevněte kryt sloupku volantu (51a / b) ke sloupku volantu (4) pomocí šroubu (35).
3. Připevněte držák nápojů (62) na sloupek volantu (4) pomocí šroubů (63) a podložek (64).



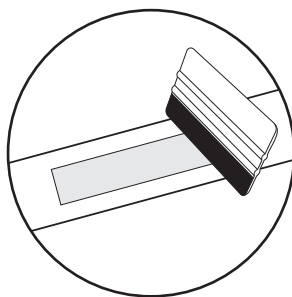
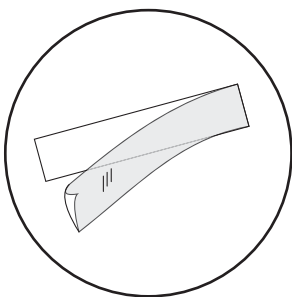


Přilepení nálepky*

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



Vyrovnávání

Upravte polohu zařízení pomocí vyrovnávacích nožiček.





1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

TIME	Odpočítávání - pokud není stanovena žádná cílová hodnota, čas se odečítá každou minutu, od 00:00 do maxima 99:59. Odpočítávání - pokud trénujete s nastaveným časem, čas bude se odečítat od přednastavení do 00:00. Každý propad nastavené hodnoty je 1 minuta - mezi 00:00 a 99:00.
SPEED	Zobrazuje aktuální rychlost tréninku. Maximální rychlost je 99,9 HP.
RPM	Zobrazuje počet otáček za minutu. Rozsah zobrazení 0 ~ 15 ~ 999.
DISTANCE	Celková vzdálenost od 0,00 do 99,99 HP. Uživatel může nastavit hodnotu cílové vzdálenosti pomocí tlačítek UP / DOWN. Každé zvýšení nebo snížení nastavené hodnoty je 0,1 HP mezi 0,00 a 99,90.
CALORIES	Zobrazuje spotřebu kalorií během tréninku od 0 do maximálně 9999 kalorií.
PULSE	Uživatel může nastavit cílový puls od 0 - 30 do 230; počítač bude pípat, když aktuální tep překročí nastavenou cílovou hodnotu během tréninku.
WATTS	Zobrazuje hodnotu výkonu generovaného uživatelem během tréninku. Rozsah zobrazení 0 ~ 999.
MANUAL	Manuální nastavení cvičení.
BEGINNER	Výběr 4 automatických programů.
ADVANCED	Výběr 4 automatických programů.
SPORTY	Výběr 4 automatických programů.
CARDIO	Tréninkový režim Target HR, řízený prací srdce.
WATT PROGRAM	Tréninkový režim s možností nastavení konstantní hodnoty výkonu generovaného uživatelem během tréninku.



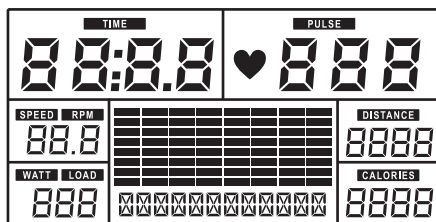
3. Funkce tlačítek

UP (Encoder)	Zvýšte úroveň odporu Výběr nastavení.
DOWN (Encoder)	Snižte úroveň odporu Výběr nastavení.
MODE / ENTER	Potvrzuje nastavení nebo výběr.
RESET	Resetování nastavení - stiskněte a podržte po dobu 2 sekund, počítač se restartuje, můžete zadat nová uživatelská nastavení. Při nastavení hodnoty cvičení nebo při zastavení vrátí do hlavního menu.
START / STOP	Začíná nebo končí trénink.
RECOVERY	Test vyhodnocující vaši fyzickou kondici na základě rychlosti normalizace tepu po tréninku.
BODY FAT	Test vyhodnocující procento tuku v těle a měří BMI index

4. Hlavní funkce

Zapnutí počítače

Připojte napájení, počítač se zapne a zobrazí všechny segmenty na LCD displeji 2 sekundy (obr.1).

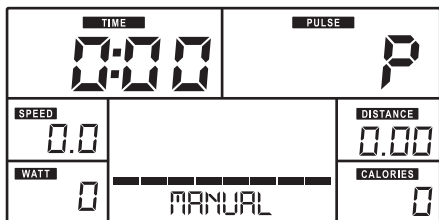


Obrázek 1

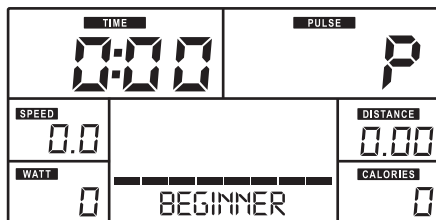


Výběr tréninku

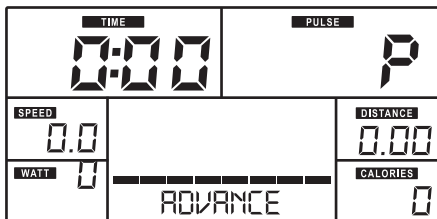
Tlačítka UP nebo DOWN (Encoder) vyberte režim tréninku: Manual (Obr. 2) → Beginner (Obr. 3) → Advance (Obr. 4) → Sporty (Obr. 5) → Cardio (Obr. 6) → Watt (Obr. 7), stiskněte MODE / ENTER, aby přejít do zvoleného režimu.



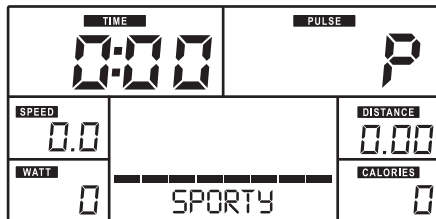
Obrázek 2



Obrázek 3



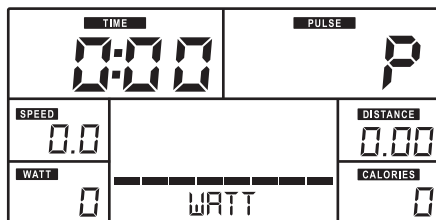
Obrázek 4



Obrázek 5



Obrázek 6



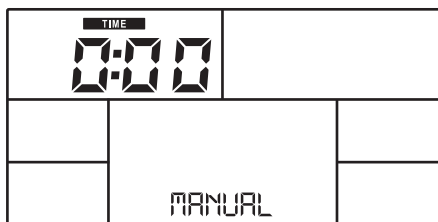
Obrázek 7



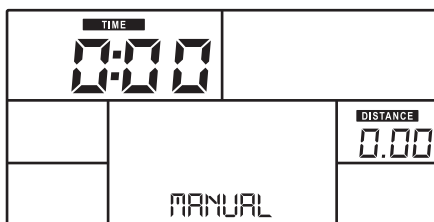
Manuální režim

Stisknutím tlačítka START v hlavní nabídce zahájíte trénink přímo v manuálním režimu.

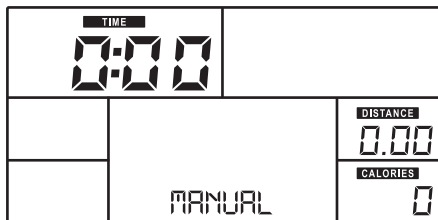
1. Použijte tlačítka UP / DOWN (Encoder) aby vybrat manuální režim, zvolte M a stiskněte MODE / ENTER pro vstup do režimu.
2. Použijte tlačítka UP / DOWN (Encoder) aby nastavit úroveň zatížení. Implicitní hodnota 1.
3. Použijte tlačítka UP / DOWN (Encoder) aby nastavit hodnoty následujících funkcí: TIME (obr. 8), DISTANCE (obr.9), CALORIES (obr. 10), PULSE (obr.11) a stiskněte MODE / ENTER pro potvrzení.
4. Stisknutím START / STOP spustíte trénink. Během tréninku můžete pomocí tlačítek UP / DOWN (Encoder) snížit nebo zvýšit úroveň zatížení. Úroveň zatížení (odporu) se zobrazí v okně WATT, bez nastavení po dobu 3 sekund, přepne se na zobrazení hodnot funkcí WATT (obr. 12).
5. Stiskněte START / STOP pro zastavení tréninku. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavního menu.



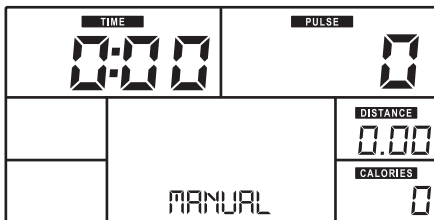
Obrázek 8



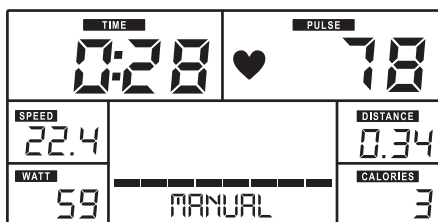
Obrázek 9



Obrázek 10



Obrázek 11

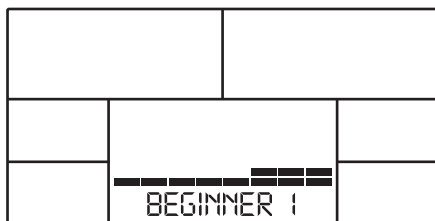


Obrázek 12



Beginner (pro začátečníky)

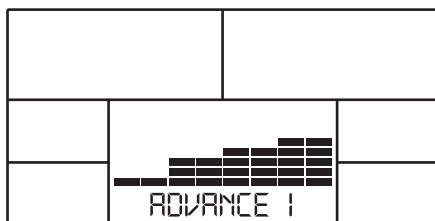
1. Použijte tlačítka UP / DOWN (Encoder) aby vybrat režim automatického programu, zvolte 1-4. Stisknutím tlačítka MODE / ENTER potvrďte výběr.
2. Použijte tlačítka UP / DOWN (Encoder) aby nastavit úroveň zatížení (obr. 13), implicitní hodnota 1.
3. Použijte tlačítka UP / DOWN (Encoder) aby nastavit hodnotu funkce TIME.
4. Stisknutím START / STOP spustíte trénink. Během tréninku můžete pomocí tlačítek UP / DOWN (Encoder) snížit nebo zvýšit úroveň zatížení.
5. Stisknutím tlačítka START / STOP zastavte trénink. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavního menu.



Obrázek 13

Advance (pro pokročilé)

1. Použijte tlačítka UP / DOWN (Encoder) aby vybrat režim automatického programu, zvolte 1-4. Stisknutím tlačítka MODE / ENTER potvrďte výběr.
2. Použijte tlačítka UP / DOWN (Encoder) aby nastavit úroveň zatížení (obr. 14), implicitní hodnota 1.
3. Použijte tlačítka UP / DOWN (Encoder) aby nastavit hodnotu funkce TIME.
4. Stisknutím START / STOP spustíte trénink. Během tréninku můžete pomocí tlačítek UP / DOWN (Encoder) snížit nebo zvýšit úroveň zatížení.
5. Stisknutím tlačítka START / STOP zastavte trénink. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavního menu.

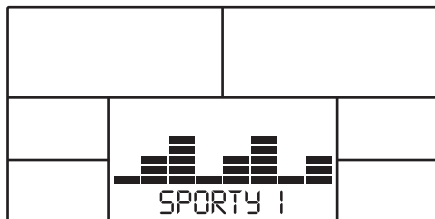


Obrázek 14



Sporty (soutěžení)

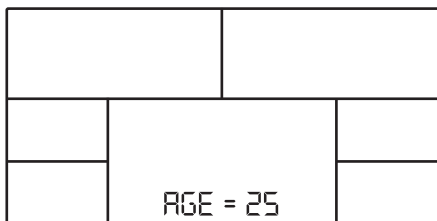
1. Použijte tlačítka UP / DOWN (Encoder) aby vybrat režim automatického programu, zvolte 1-4. Stisknutím tlačítka MODE / ENTER potvrďte výběr.
2. Použijte tlačítka UP / DOWN (Encoder) aby nastavit úroveň zatížení (obr. 15), implicitní hodnota 1.
3. Použijte tlačítka UP / DOWN (Encoder) aby nastavit hodnotu funkce TIME.
4. Stisknutím START / STOP spustíte trénink. Během tréninku můžete pomocí tlačítek UP / DOWN (Encoder) snížit nebo zvýšit úroveň zatížení.
5. Stisknutím tlačítka START / STOP zastavte trénink. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavního menu.



Obrázek 15

Režim H.R.C

1. Použijte tlačítka UP / DOWN (Encoder) aby vybrat režim H.R.C., zvolte (H.R.C) a stiskněte MODE / ENTER pro vstup do režimu.
2. Nastavení potvrďte stisknutím tlačítka MODE. Tlačítka UP / DOWN (Encoder) vyberte maximální tepovou frekvenci 55% (obr. 16), 75%, 90% nebo místo výběru úrovně můžete nastavit cílovou tepovou frekvenci TAG (TARGET H.R., implicitní hodnota: 100) (Obr. 17). Pokud zvolíte TAG, použijte UP / DOWN (Encoder) pro nastavení hodnoty od 30 ~ 230.
3. Pomocí tlačítek UP / DOWN (Encoder) nastavte hodnotu funkce TIME.
4. Stiskněte START / STOP pro spuštění nebo zastavení tréninku. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavního menu.



Obrázek 16

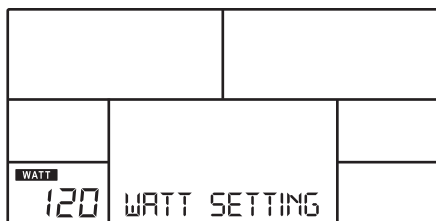


Obrázek 17



Režim WATT

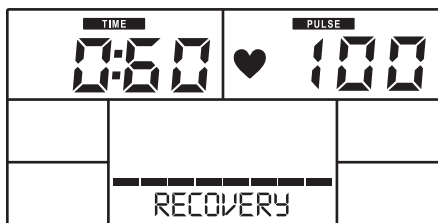
1. Pomocí tlačítek UP / DOWN (Encoder) vyberte režim WATT, zvolte W. Stisknutím tlačítka MODE / ENTER potvrďte výběr.
2. Tlačítka UP / DOWN (Encoder) nastavte cílovou hodnotu WATT (implicitní: 120, obr. 18).
3. Tlačítka UP / DOWN (Encoder) nastavte hodnotu funkce TIME.
4. Stisknutím START / STOP spustíte trénink. Během tréninku systém automaticky upraví úroveň zatížení dle statusu uživatele. Pro nastavení úrovně WATT můžete použít UP / DOWN (Encoder).
5. Stisknutím tlačítka START / STOP zastavte trénink. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavního menu.



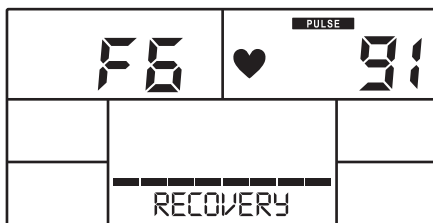
Obrázek 18

Test RECOVERY

1. Po cvičení stiskněte klávesu RECOVERY a podržte ruce na rukojetích se snímači tepové frekvence. Zobrazení všech funkcí bude zastaveno s výjimkou toho, že „TIME“ začne odpočítávání celé minuty (od 00:60 do 00:00) (obr. 19). Na obrazovce se zobrazí výsledek testu: F1, F2 ... do F6 (obr. 20). Zároveň je F1 nejlepší, F6 je nejslabší. Uživatel může stále cvičit, aby zlepšil výsledek testu. (Opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte na hlavní obrazovku).



Obrázek 19



Obrázek 20



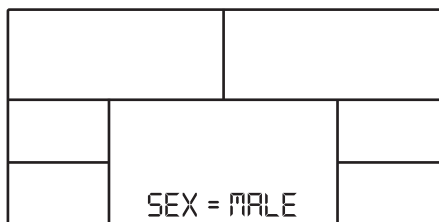
BODY FAT test

1. V režimu STOP stiskem tlačítka BODY FAT spustíte měření tělesného tuku.
2. Počítač zobrazí UI a začne měření (Obrázek 21).
3. Během měření musíte držet obě ruce na rukojetích se snímači tepové frekvence. Když počítač zaznamená puls, LCD displej bude vypadat tak jako na obrázku 22 po dobu 8 sekund, dokud počítač neukončí měření.
4. Na LCD displeji se zobrazí BMI (obrázek 23), FAT% (obrázek 24) a symbol rady BODY FAT (Obrázek 25).
5. Chybová zpráva:

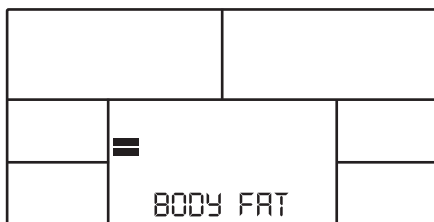
* Když se na LCD displeji zobrazí „----“, „----“, znamená to, že rukojeti se snímači pulsu nejsou drženy správně.

* E-1 - nebyl zjištěn žádný signál pulsu.

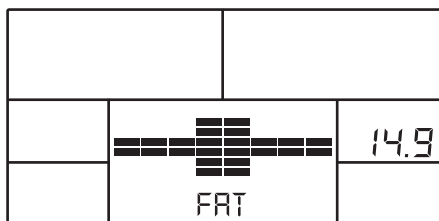
* E-4 - Vyskytuje se, když je výsledek FAT% a BMI nižší než 5 nebo vyšší. (Obrázek 26).



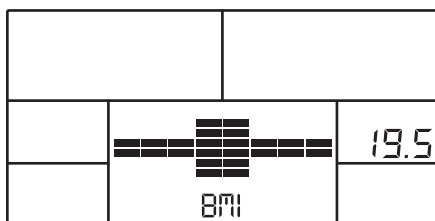
Obrázek 21



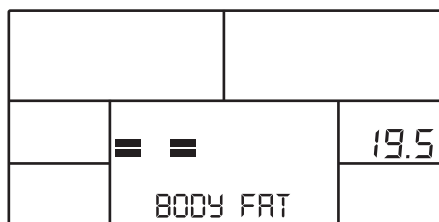
Obrázek 22



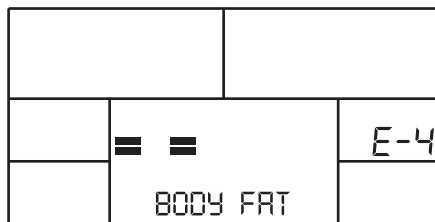
Obrázek 23



Obrázek 24



Obrázek 25



Obrázek 26

Varování:

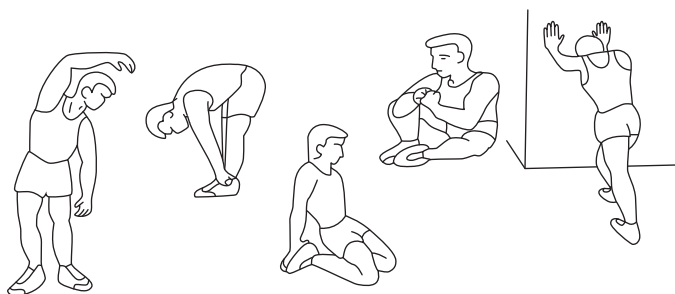
1. Po 4 minutách bez pedálu nebo změny pulzního signálu Konzola v režimu úspory energie. Stiskněte libovolné tlačítko Tlačítko pro aktivaci konzoly.
2. Pokud počítač nepracuje správně, odpojte jej od napájení a znovu jej připojte.



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

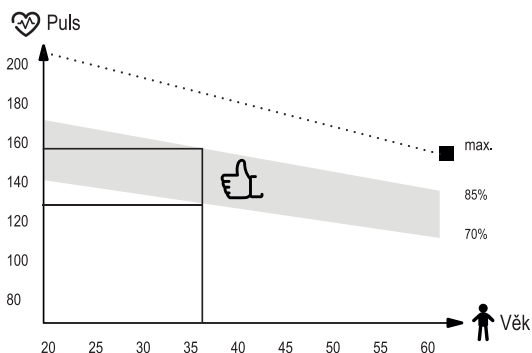
1. Rozcvička

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 použijte měkký hadřík mírně navlhčený vodou nebo případně vodou s mýdlem. Nepoužívejte žádné silné čisticí prostředky a ani materiály, které mohou zařízení poškodit. Zvláštní pozornost je třeba věnovat plastovým komponentům.
4. Po každém použití odstraňte ze zařízení všechny stopy potu a nečistot.

CZ Řešení problémů



Problém	Řešení
Počítač nezobrazuje údaje.	Demontujte počítač a zkontrolujte, zda jsou kabely správně připojeny a zda nejsou poškozeny.
Zařízení vydává rušivé zvuky během používání.	Zkontrolujte, zda jsou všechny části zařízení správně namontovány. Utáhněte šrouby.
Neukazují se hodnoty pulsu, nebo hodnoty jsou špatné.	1. Ujistěte se, že převody měření pulsu jsou správně připevněny. 2. Aby jste zajistili správné měření pulsu držte obě dlaně na senzorech. Pamatujte, že systémměření 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 lhůtě. Pokud je třeba poslat produkt na opravu do zahraničí nebo dovézt náhradní díly ze zahraničí, oprava může trvat déle.
3. Použije se právo země, do které bylo zboží dodáno, včetně záručních ustanovení. Neplatí Úmluva OSN o smlouvách o mezinárodní koupi zboží.
4. Záruka se nevztahuje na poškození způsobená nesprávným používáním.

CZ Ochrana životního prostředí



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



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 festzuschallen.
17. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, unterbrechen Sie das Training. Benutzen Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
18. Nehmen Sie nur die beschriebenen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Die Kontaktdaten finden Sie später im Handbuch).
19. Der für den sicheren Betrieb des Geräts erforderliche Mindestfreiraum beträgt mindestens zwei Meter.
20. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 150 kg.
21. Das Gerät wurde gemäß der Norm PN-EN ISO 20957-9:2017-03.

Stückliste

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Grundrahmen	1
2	Standfuß vorne	1
3	Standfuß hinten	1
4	Lenkersäule	1
5	Handgriff	1
6 L/R	Armhebel	1/1
7 L/R	Lenkerpfosten	1/1
8 L/R	Fußhebel	1/1
12	Unterlegscheibe D8 × 16 × 1.5	14
13	Nylommutter M8	6
15	Nivellierfuß	4
16	Gebogenen Unterlegscheibe D8 × 2 × 2 × R39	4
17	Schraube M8 × L58	4
18	Federscheibe D8	14
20	Kurbel	2
21	Wellenscheibe 17 × 23 × 0.3	4
24	D-förmigen Unterlegscheibe D28 × 16.2 × 14XB5	4
25	Federunterlegscheibe D10	4
26	Schraube M10 × 20	4
28 a/b	Fußhebelabdeckung	2/2
30	Unterlegscheibe D10 × 20 × 2	4

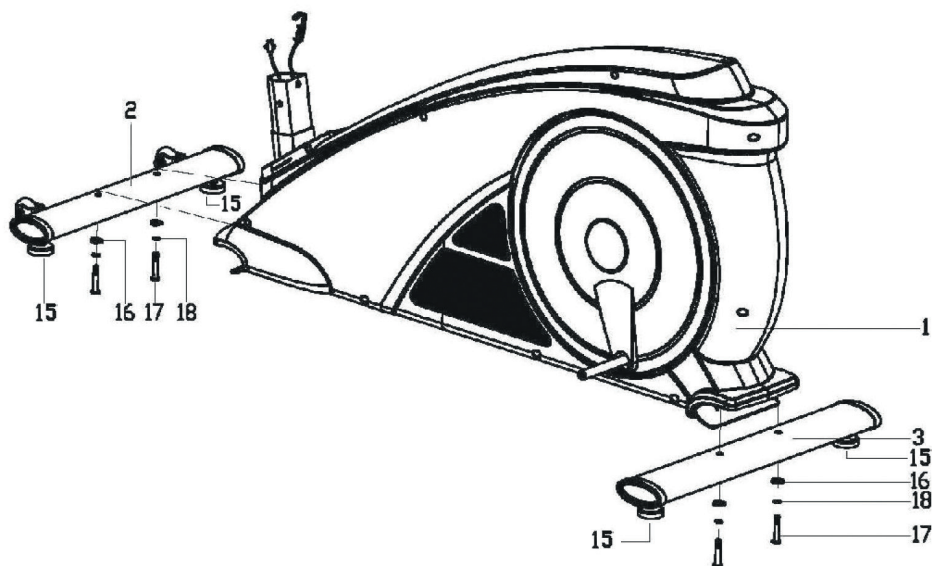
Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
31	Nylommutter M10	4
33	Schraube M8 × 45	6
34 L/R	Pedal	2/2
35	Schraube ST4.2 × 18	10
36 L/R	Fußhebelabdeckung	2/2
37	Schraube 12 × M10 × 80	2
38	Unterlegscheibe D12 × 24 × 1.5	2
41	Schraube ST3.5 × 10	4
42 a/b	Armhebelabdeckung	2/2
43	Unterlegscheibe D8 × 019 × 1.5 × R30	4
44	Schraube M8 × L45	4
47	Computer	1
51 a/b	Lenksäulenabdeckung	1/1
52	Schraube M4 × 10	4
53	Schraube M8 × 16	10
54	Pulsmesskabel	2
57	Kabel	1
59	Sensorkabel	1
62	Flaschenhalterung	1
63	Schraube	2
64	Flache Unterlegscheibe	2



Montageanleitung

1/6

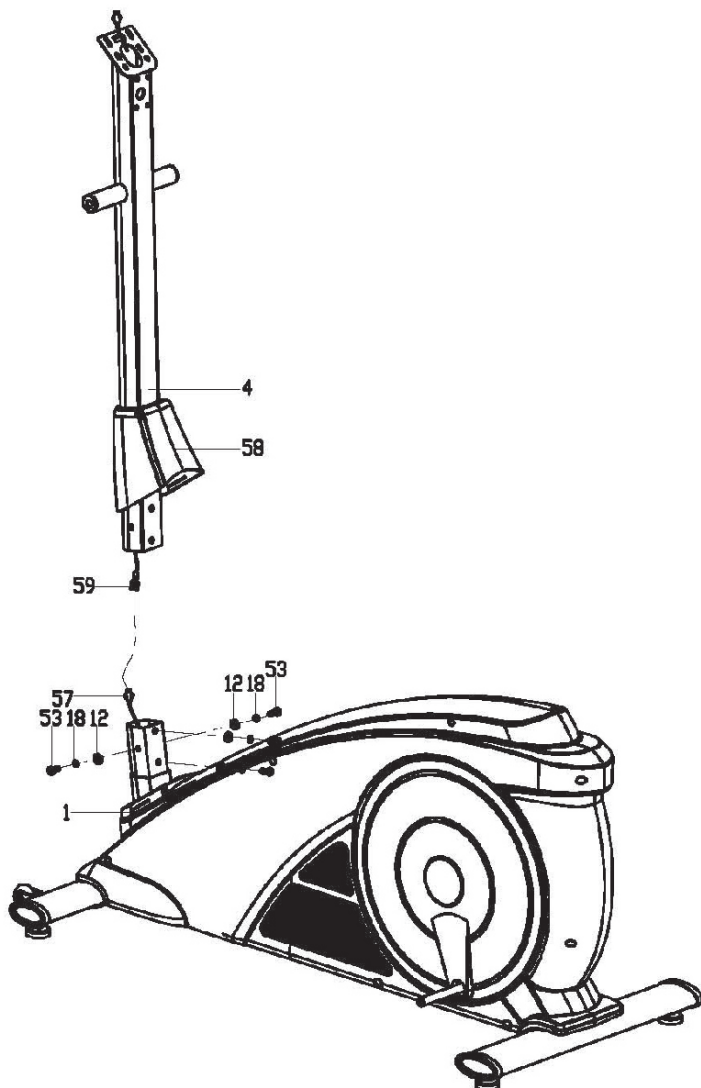
Befestigen Sie den Standfuß vorne (2) und den Standfuß hinten (3) mit einer Schraube (17), einer Federscheibe (18) und einer gebogenen Unterlegscheibe (16) am Grundrahmen (1). Schrauben Sie den Nivellierfuß (15) in den Grundrahmen (1) und stellen Sie das Gerät auf den Boden.





2/6

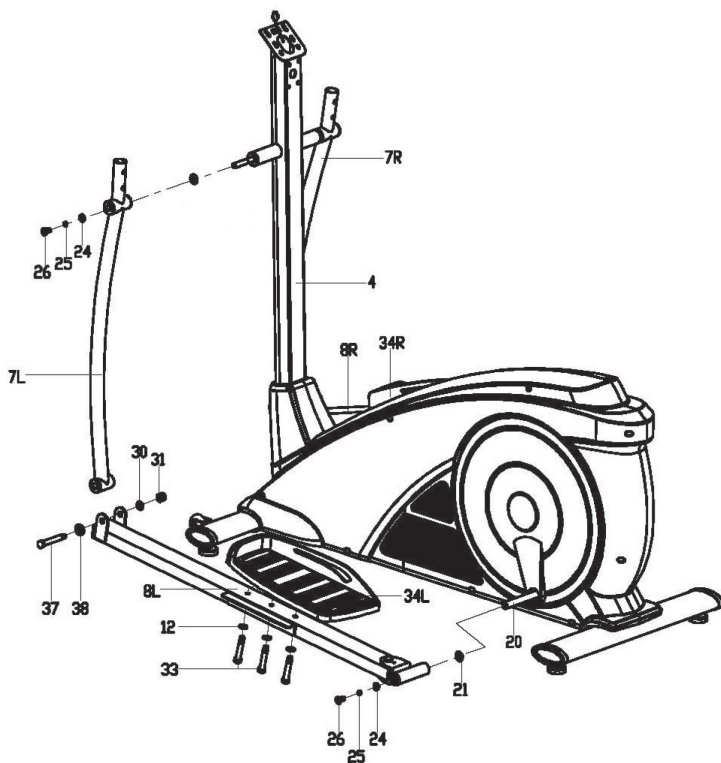
Verbinden Sie das Kabel vom Hauptrahmen (57) mit dem Sensorkabel von der Lenksäule (59). Setzen Sie dann die Lenksäule (4) in den Grundrahmen (1) ein und ziehen Sie sie mit der Schraube (53) der Federscheibe (18) und der Unterlegscheibe (12) fest an.





3/6

1. Befestigen Sie den Lenkerpfosten (7 L/R) mit der Schraube (26), der Federscheibe (25) und der D-förmigen Unterlegscheibe (24) an der Lenksäule (4).

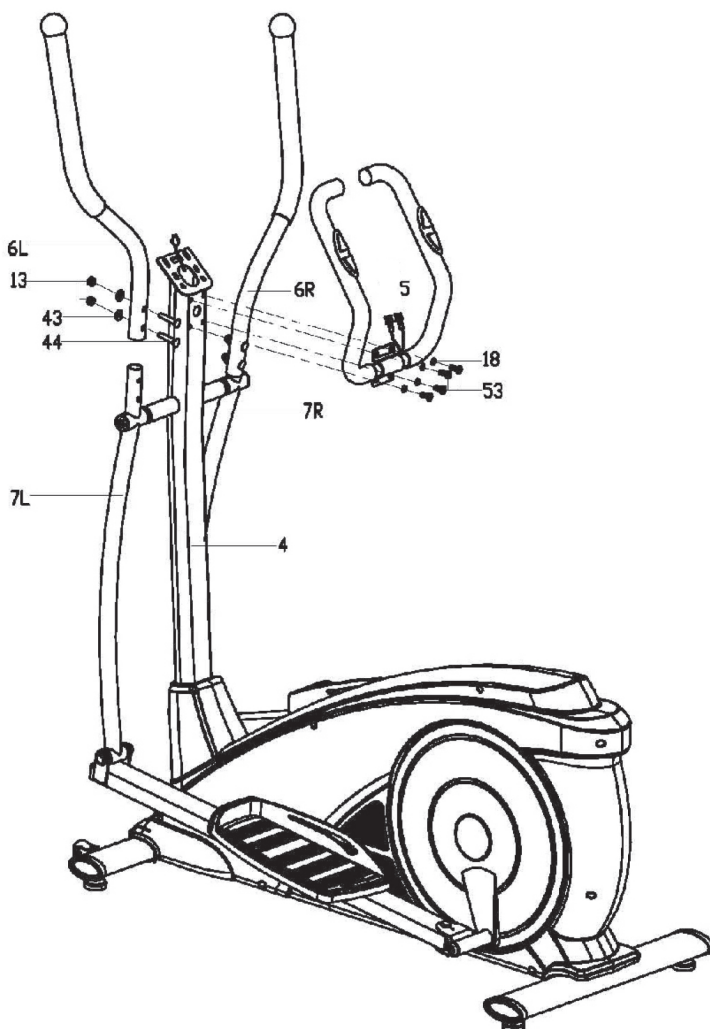


2. Befestigen Sie den Lenkerpfosten (7 L/R) mit der Schraube (37), der Unterlegscheibe (38), der Unterlegscheibe (30) und der Nylonmutter (31) am Fußhebel (8 L/R).
3. Das Pedal (34 L/R) mit der Schraube (33) und der Unterlegscheibe (12) am Fußhebel (8 R / L) befestigen.
4. Befestigen Sie den Fußhebel (8 L/R) mit der Schraube (26), der Federscheibe (25), der D-förmigen Unterlegscheibe (24) und der Wellenscheibe (21) an der Kurbel (20).



4/6

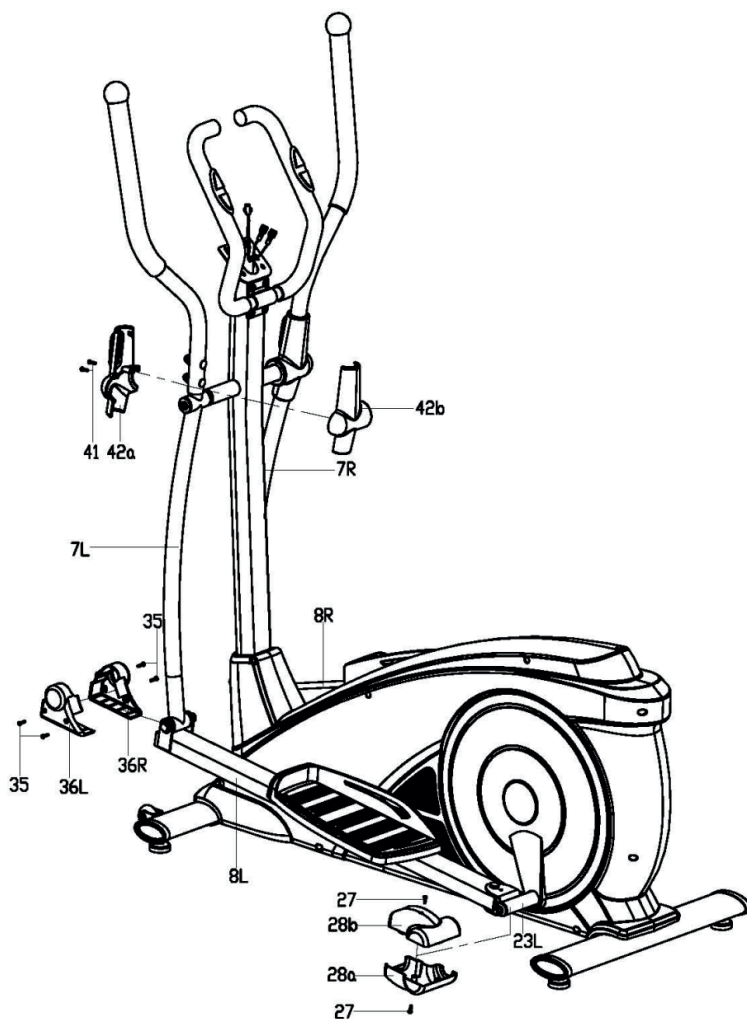
1. Befestigen Sie den Armhebel (6 L/R) mit der Schraube (44), der gebogenen Unterlegscheibe (43) und der Nylonmutter (13) m Lenkerpfosten (7 L/R).
2. Befestigen Sie den Handgriff (5) mit der Schraube (53) und der Federscheibe (18) an der Lenksäule (4).





5/6

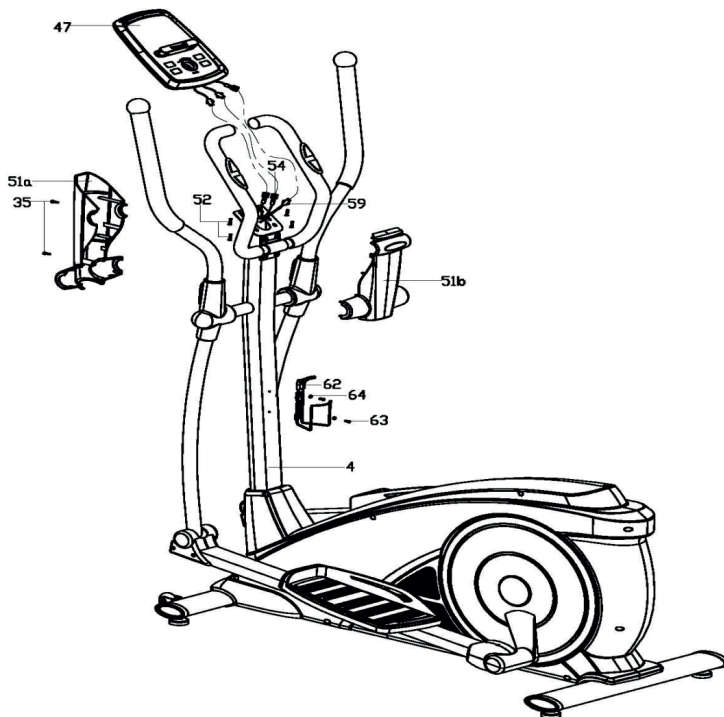
1. Befestigen Sie die Armhebelabdeckung (42a / b) mit der Schraube (41) am Lenkerpfosten (7 L/R).
2. Befestigen Sie die Fußhebelabdeckung (36 L/R) mit der Schraube (35) am Fußhebel (8 L/R).
3. Befestigen Sie die Fußhebelabdeckung (28a / b) mit der Schraube (27) an der Kurbel (20).





6/6

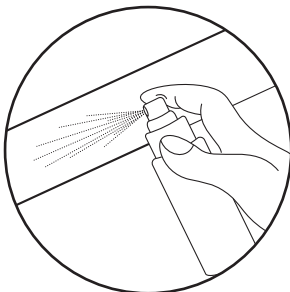
1. Verbinden Sie das Pulsmesskabel (54) und den Kabel (59) mit dem Computer (47). Befestigen Sie dann den Computer (47) mit der Schraube (52) an der Lenksäule (4).
2. Befestigen Sie die Lenksäulenabdeckung (51a / b) mit der Schraube (35) an der Lenksäule (4).
3. Befestigen Sie die Flaschenhalterung (62) mit den Schrauben (63) und Unterlegscheiben (64) an der Lenksäule (4).



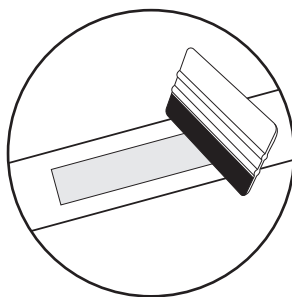
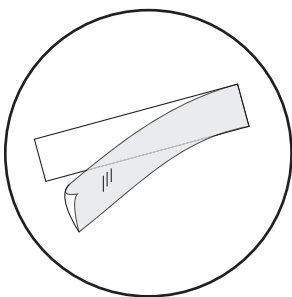


Anbringung des Aufklebers*

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



Nivellierung

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





1. Display



2. Computer Anzeige

TIME	Countdown - Wenn es keinen festen Zielwert gibt, wird die Zeit jede Minute von 00:00 bis maximal 99:59 abgezählt. Countdown - Wenn Sie mit der eingestellten Zeit trainieren, wird die Zeit von der Voreinstellung bis 00.00 heruntergezählt. Jede Senkung des eingestellten Wertes beträgt 1 Minute - zwischen 00:00 und 99:00.
SPEED	Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an. Die Höchstgeschwindigkeit beträgt 99,9 km/h oder ml/h.
RPM	Zeigt die Umdrehung pro Minute an. Anzeigebereich 0 ~ 15 ~ 999.
DISTANCE	Gesamtstrecke von 0,00 bis 99,99 PS oder ML. Der Benutzer kann die Zielentfernung mit der UP / DOWN-Taste einstellen. Jede Erhöhung oder Verringerung des Einstellwerts beträgt 0,1 KM oder ML zwischen 0,00 und 99,90.
CALORIES	Sammelt den Kalorienverbrauch während des Trainings von 0 bis maximal 9999 Kalorien. (Diese Daten sind ungefähre Angaben zum Vergleich verschiedener Trainingssitzungen, bei denen nicht medical treatment verwendet werden können.)
PULSE	Der Benutzer kann seine Herzfrequenz von 0 - 30 bis 230 einstellen. Ein Signalton des Computers ertönt, wenn die voreingestellte Herzfrequenz erreicht oder während des Trainings überschritten wurde.
WATTS	Zeigt die aktuelle Trainingsleistung an. Anzeigebereich 0 ~ 999.
MANUAL	Training im manuellen Modus.
BEGINNER	4 zur Programmauswahl.
ADVANCED	4 zur Programmauswahl.
SPORTY	4 zur Programmauswahl.
CARDIO	HR-Trainingsmodus.
WATT PROGRAM	Konstanter WATT Trainingsmodus.



3. Tasten

UP (Encoder)	Widerstandsstufe erhöhen Einstellungsauswahl.
DOWN (Encoder)	Widerstandsstufe verringern Einstellungsauswahl.
MODE / ENTER	Bestätigen Sie die Einstellung oder Auswahl.
RESET	Halten Sie die RESET- Taste für 2Sek. lang gedrückt, um den Computer neu zu starten und beginnen Sie mit der Benutzereinstellung. Während Sie den Trainingswert einstellen oder sich im Stoppmodus befinden können Sie zum Hauptmenü zurückkehren.
START / STOP	Rozpoczyna lub zatrzymuje trening.
RECOVERY	Testen Sie den Status der Herzfrequenzwiederherstellung.
BODY FAT	Drücken Sie im Stoppmodus auf die Body-Fat Taste, um das Körperfett zu messen.

4. Trainingsprogramme Und Funktionen

Einschalten

Stecken Sie das Netzteil ein, der Computer wird eingeschaltet und zeigt 2 Sekunden lang alle Segmente auf dem LCD an (Zeichnung 1).

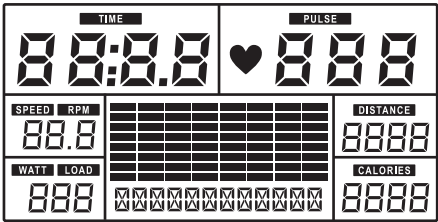


Abbildung 1



Trainingsauswahl

Verwenden Sie die UP / DOWN- Tasten, um das Training auszuwählen: Manual (Abbildung 2) → Beginner (Abbildung 3) → Advance (Abbildung 4) → Sporty (Abbildung 5) → Cardio (Abbildung 6) → Watt (Abbildung 7), drücken Sie die MODE / ENTER- Taste zum Bestätigen.

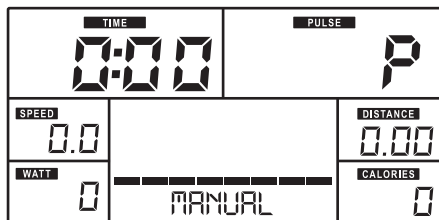


Abbildung 2

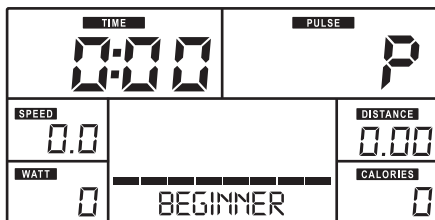


Abbildung 3

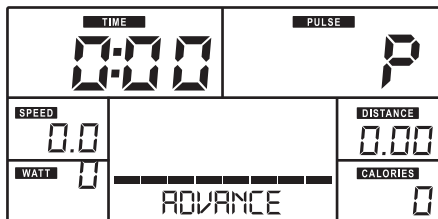


Abbildung 4

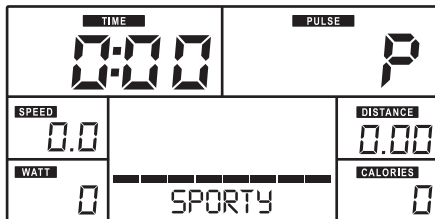


Abbildung 5

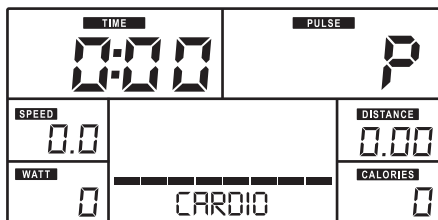


Abbildung 6

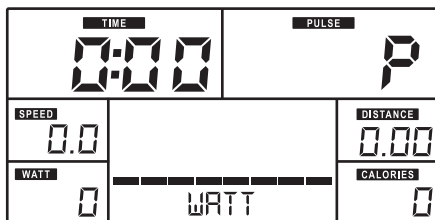


Abbildung 7



Manueller Modus

Drücken Sie im Hauptmenü auf START, um das Training direkt im manuellen Modus zu starten.

1. Verwenden Sie die UP / DOWN- Tasten, um das Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie M und drücken Sie die MODE / ENTER-Taste zum Bestätigen.
2. Stellen Sie mit den UP / DOWN- Tasten den Widerstand ein (Abbildung 8), Wert 1.
3. Stellen Sie mit den UP / DOWN- Tasten TIME (Abbildung 5), DISTANCE (Abbildung 9), CALORIES (Abbildung 10), PULSE (Abbildung 11) ein und drücken Sie MODE / ENTER zur Bestätigung.
4. Drücken Sie START / STOP, um das Training zu starten. Während des Trainings können Sie das Belastungsniveau mit den UP / DOWN-Tasten verringern oder erhöhen. Der Lastpegel (Widerstand) wird im WATT-Fenster für 3 Sekunden angezeigt, ohne das eine Einstellung erforderlich ist und schaltet zur Anzeige des Wertes der WATT-Funktion um (Abbildung 12).
5. Drücken Sie die START / STOP-Taste, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

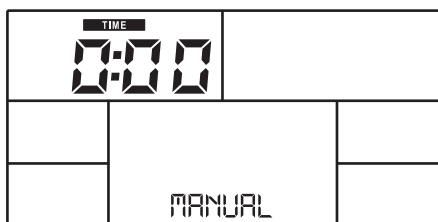


Abbildung 8

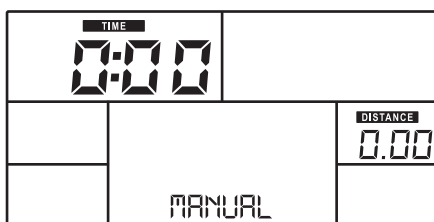


Abbildung 9

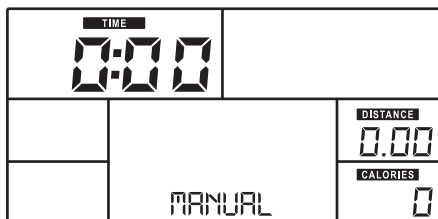


Abbildung 10

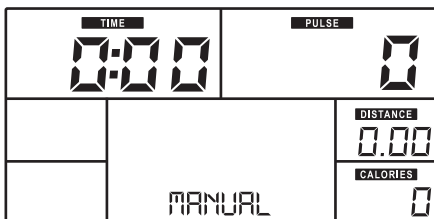


Abbildung 11

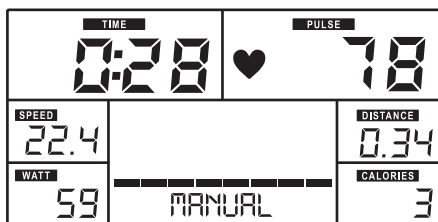


Abbildung 12



Beginner (Anfänger)

1. Verwenden Sie die UP / DOWN- Tasten, um das Trainingsprogramm auszuwählen, und wählen zwischen Sie 1-4 aus und zum Bestätigen drücken Sie auf die MODE / ENTER-Taste.
2. Stellen Sie mit den UP / DOWN- Tasten den voreingestellten Widerstand ein (Abbildung 13) Wert 1.
3. Stellen Sie mit den UP / DOWN- Tasten TIME ein.
4. Drücken Sie die START / STOP-Taste, um das Training zu starten. Während des Trainings kann der Benutzer den Widerstand mit den UP / DOWN - Tasten einstellen.
5. Drücken Sie die START / STOP-Taste, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um ins Hauptmenü zu wechseln.

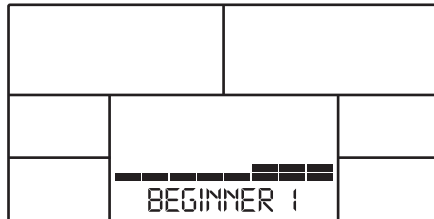


Abbildung 13

Advanced (Fortgeschrittene)

1. Verwenden Sie die UP / DOWN- Tasten, um das Trainingsprogramm auszuwählen, und wählen zwischen Sie 1-4 aus und zum Bestätigen drücken Sie auf die MODE / ENTER-Taste.
2. Stellen Sie mit den UP / DOWN- Tasten den voreingestellten Widerstand ein (Abbildung 14) Wert 1.
3. Stellen Sie mit den UP / DOWN- Tasten TIME ein.
4. Drücken Sie die START / STOP-Taste, um das Training zu starten. Während des Trainings kann der Benutzer den Widerstand mit den UP / DOWN- Tasten einstellen.
5. Drücken Sie die START / STOP-Taste, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um ins Hauptmenü zu wechseln.

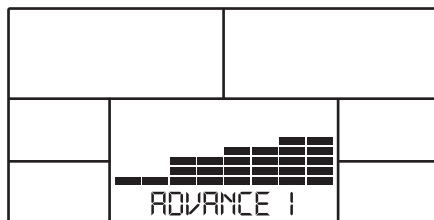


Abbildung 14



Sporty (Sportlich)

1. Verwenden Sie die UP / DOWN- Tasten, um das Trainingsprogramm auszuwählen, und wählen zwischen Sie 1-4 aus und zum Bestätigen drücken Sie auf die MODE / ENTER-Taste.
2. Stellen Sie mit den UP / DOWN- Tasten den voreingestellten Widerstand ein (Abbildung 15) Wert 1.
3. Stellen Sie mit den UP / DOWN- Tasten TIME ein.
4. Drücken Sie die START / STOP-Taste, um das Training zu starten. Während des Trainings kann der Benutzer den Widerstand mit den UP / DOWN- Tasten einstellen.
5. Drücken Sie die START / STOP-Taste, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um ins Hauptmenü zu wechseln.

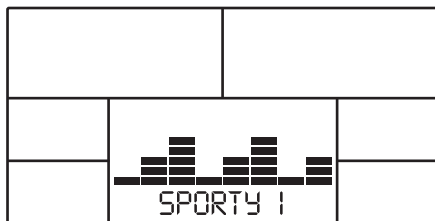


Abbildung 15

H.R.C Modus

1. Verwenden Sie die UP / DOWN- Tasten, um das Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie (H.R.C) und drücken Sie MODE / ENTER um zu bestätigen (Abbildung 16).
2. Wählen Sie mit den UP oder DOWN - Tasten, 55% (Abbildung 17), 75%, 90% oder TAG (TARGET H.R., Standard: 100%.
3. Verwenden Sie die UP / DOWN Tasten, um die Trainingszeit einzustellen.
4. Drücken Sie die START / STOP-Taste, um das Training zu starten oder zu stoppen. Drücken Sie RESET um zurück zum Hauptmenü zu gelangen.

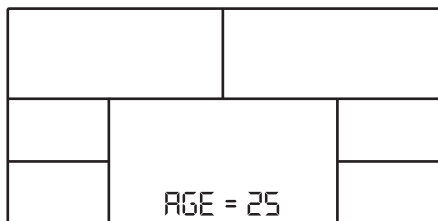


Abbildung 16



Abbildung 17



WATT Modus

1. Verwenden Sie die UP / DOWN- Taste, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie W und drücken Sie MODE / ENTER, zum bestätigen.
2. Verwenden Sie die UP / DOWN- Tasten, um den Wert einzustellen Ziel-WATT (Standard: 120, Abbildung 18).
3. Verwenden Sie die UP / DOWN- Tasten, um TIME einzustellen.
4. Drücken Sie die START / STOP-Taste, um das Training zu starten. Während des Trainings passt das System das Belastungsniveau automatisch an den Benutzerstatus an. Sie können die UP / DOWN-Tasten verwenden, um den WATT-Pegel zu bearbeiten.
5. Drücken Sie START / STOP- Taste, um das Training zu beenden. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

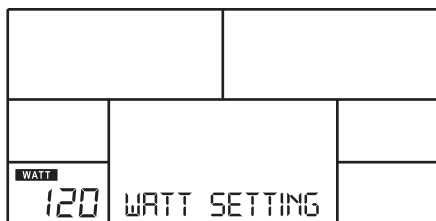


Abbildung 18

RECOVERY-Test

1. Drücken Sie nach den Übungen die RECOVERY-Taste und halten Sie Ihre Hände fest an die Griffe mit den Impulssensoren. Die Anzeige aller Funktionen wird gestoppt. Jetzt startet „TIME“ mit einem Countdown von einer Minute (von 00:60 bis 00:00) (Abbildung 19). Das Display zeigt das Testergebnis an: F1, F2 ... bis F6 (Abbildung 20). F1 ist das beste Ergebnis und F6 das schwächste. Der Benutzer kann weiter Trainieren, um das Testergebnis zu verbessern. (Durch erneutes drücken der RECOVERY-Taste, kehren Sie zum Hauptbildschirm zurück).

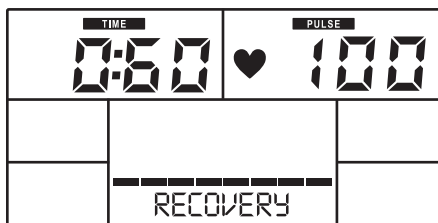


Abbildung 19

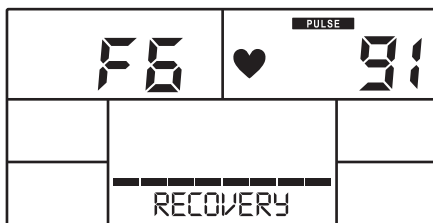


Abbildung 20



Body Fat

1. Drücken Sie im STOP-Modus die BODY FAT-Taste, um die Körperfett Messung zu starten.
2. Der Computer zeigt die Benutzeroberfläche an (Abbildung 21) und startet die Messung.
3. Während der Messung müssen Sie beide Hände an den Griffen mit den Pulssensoren halten. Wenn der Computer einen Puls erkennt, sieht das LCD-Display wie in Abb. 22 für 8 Sekunden aus, bis der Computer die Messung abgeschlossen hat (Abbildung 22).
4. Das BMI-Ergebnis wird auf dem LCD-Display angezeigt (Abbildung 23). FAT% (Abbildung 24) und das Hinweissymbol BODY FAT (Abbildung 25).
5. FAT% (Abbildung 24) und das Hinweissymbol BODY FAT (Abbildung 25).
6. Fehlermeldung:
 * Wenn „---“, „---“ auf dem LCD-Display angezeigt wird - Bedeutet, dass das die Handpulsgriffe nicht richtig gehalten werden. (Abbildung 25)
 * E-1 - Puls nicht erkannt.
 * E-4 - Tritt auf, wenn das FAT% - und BMI-Ergebnis unter 5 oder über 50 liegt. (Abbildung 26).

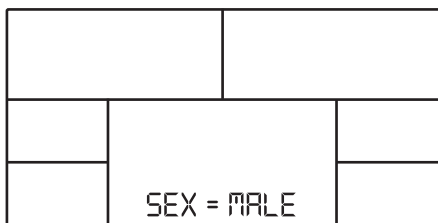


Abbildung 21

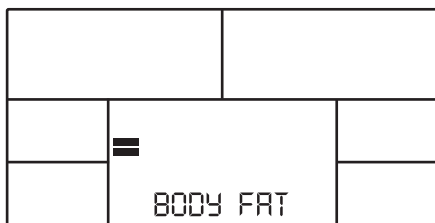


Abbildung 22

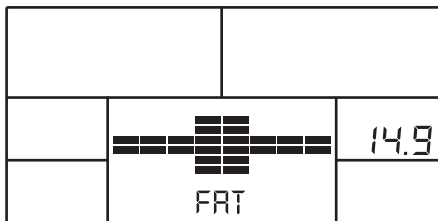


Abbildung 23

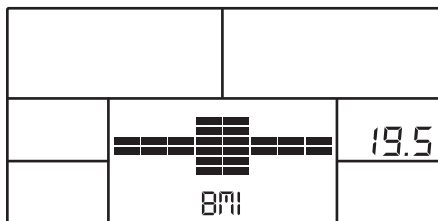


Abbildung 24

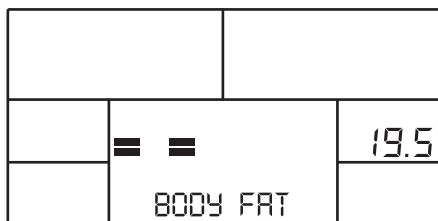


Abbildung 25

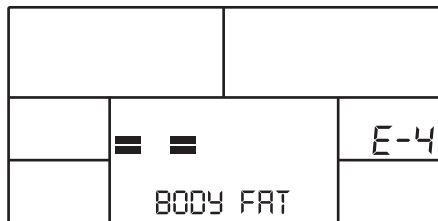


Abbildung 26

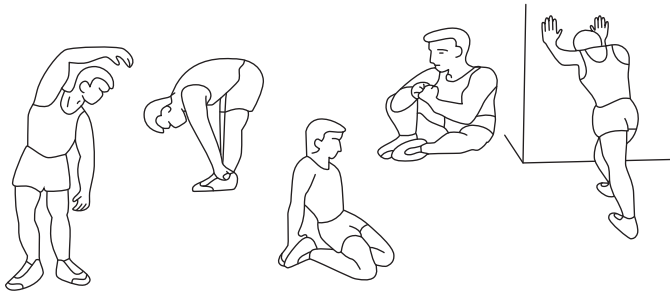
Achtung:

1. Nach 4 Minuten ohne Treten oder Pulsmesssignal wechselt Die Konsole in den Energiesparmodus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole zu aktivieren.
2. Wenn der Computer nicht ordnungsgemäß funktioniert, trennen Sie ihn von der Stromversorgung und schließe ihn wieder an.

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

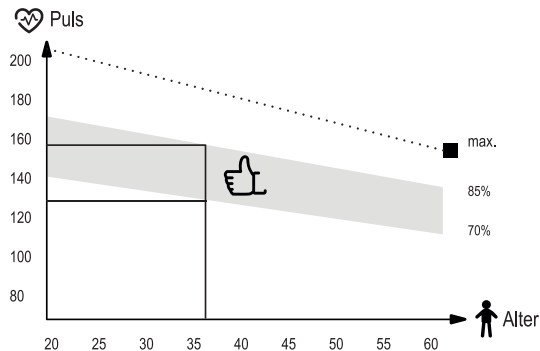
1. Aufwärm-phase

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



2. Übungsphase

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



3. Entspannungsphase

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

DE Reinigung und Wartung



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

DE Fehlerbehebung



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



Gewährleistungsbedingungen

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



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



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



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

1. Une sécurité et une efficacité d'utilisation maximales peuvent être obtenues, à condition que l'équipement soit assemblé et utilisé conformément aux instructions. N'oubliez pas d'informer les utilisateurs de l'équipement de toutes les restrictions, avertissements et précautions. Nous ne sommes pas responsables des problèmes ou blessures causés par une procédure contraire aux règles énoncées dans ce manuel.
2. Le produit ne peut être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
3. L'appareil est destiné à un usage domestique uniquement, par des adultes. Ne laissez pas l'appareil dans un endroit accessible aux enfants. Pendant la formation, les mineurs doivent être sous la surveillance d'un adulte.
4. L'appareil doit être stocké dans un endroit sec et chaud à l'abri de la lumière directe du soleil.
5. Évitez de mettre votre ordinateur en contact avec de l'eau, car cela pourrait l'endommager ou créer un court-circuit.
6. L'équipement n'est pas adapté à des fins de réhabilitation.
7. Une personne peut utiliser l'équipement à la fois.
8. Placez l'équipement sur une surface horizontale, stable, plane, propre et libre.
9. Il est recommandé d'utiliser un tapis ou une autre 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 150 kg.
21. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme PN-EN ISO 20957-9:2017-03.

Liste de pieces

N°	Description	Pcs.
1	Cadre principal	1
2	Base avant	1
3	Bases arrière	1
4	Colonne de direction	1
5	Poignée centrale	1
6 L/R	Poignée latérale	1/1
7 L/R	Colonne de poignée	1/1
8 L/R	Rail	1/1
12	Rondelle D8 × 16 × 1.5	14
13	Écrou en nylon M8	6
15	Pied de nivellement	4
16	Rondelle incurvée D8 × 2 × 2 × R39	4
17	Vis M8 × L58	4
18	Rondelle élastique D8	14
20	Manivelle	2
21	Rondelle ondulée 17 × 23 × 0.3	4
24	Rondelle de forme D28 × 16.2 × 14XB5	4
25	Rondelle D10	4
26	Vis M10 × 20	4
28 a/b	Protection antidérapante	2/2
30	Rondelle D10 × 20 × 2	4

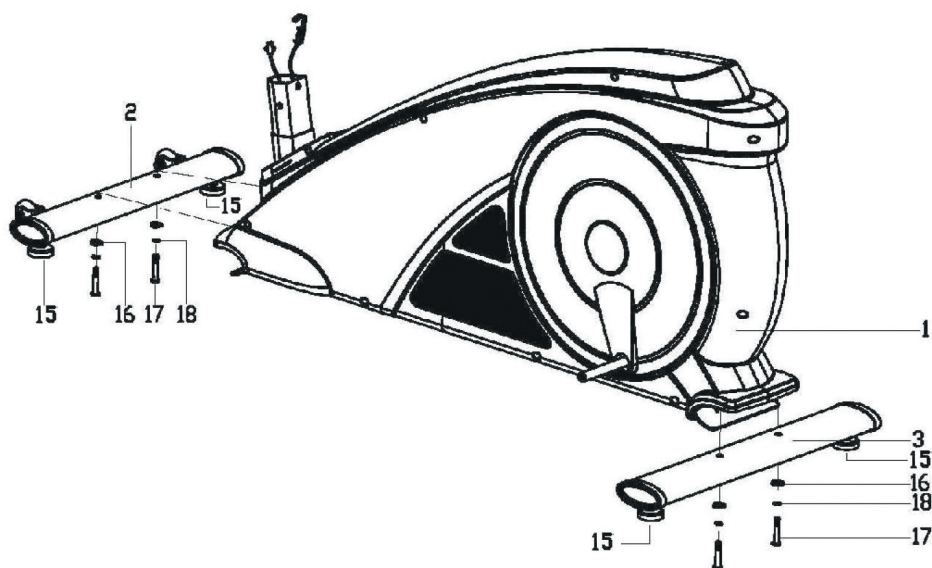
N°	Description	Pcs.
31	Écrou en nylon M10	4
33	Vis M8 × 45	6
34 L/R	Pédale	2/2
35	Vis ST4.2 × 18	10
36 L/R	Protection antidérapante	2/2
37	Vis 12 × M10 × 80	2
38	Rondelle D12 × 24 × 1.5	2
41	Vis ST3.5 × 10	4
42 a/b	Couvercle de poignée	2/2
43	Rondelle incurvée D8 × 019 × 1.5 × R30	4
44	Vis M8 × L45	4
47	Ordinateur	1
51 a/b	Couverture de colonne	1/1
52	Vis M4 × 10	4
53	Vis M8 × 16	10
54	Câble de mesure d'impulsion	2
57	Câble	1
59	Câble de capteur	1
62	Porte- bouteille	1
63	Vis	2
64	Rondelle plate	2



Instruction d'installation

1/6

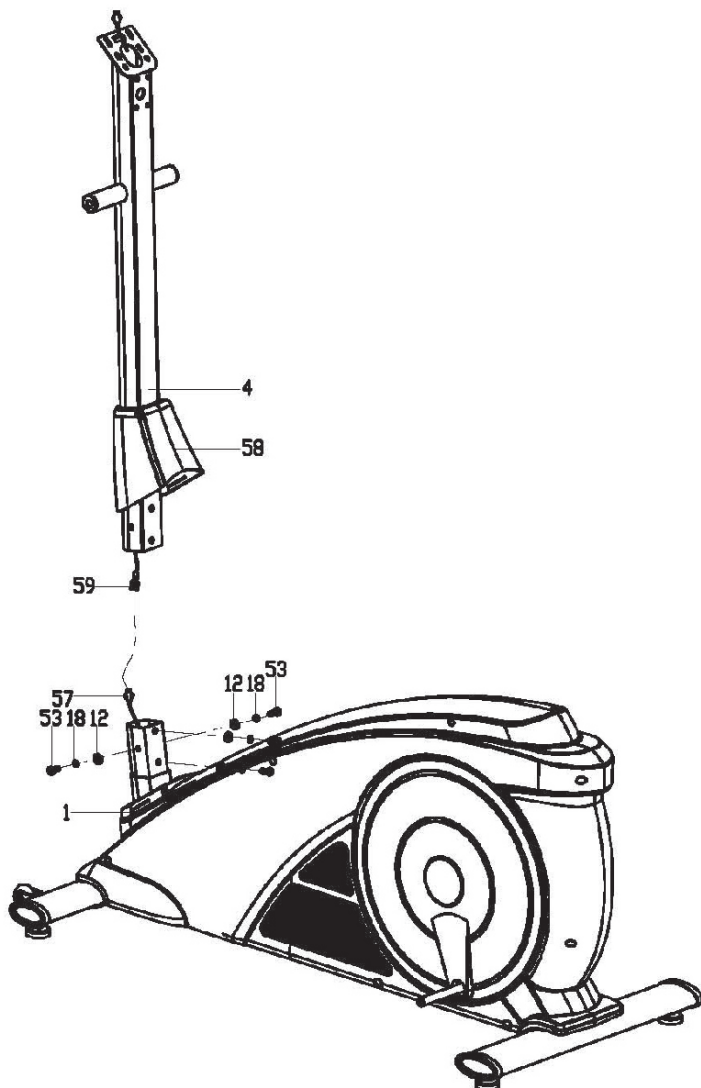
Fixez la base avant (2) et la base arrière (3) au cadre principal (1) à l'aide d'une vis (17), d'une rondelle élastique (18) et d'une rondelle incurvée (16). Vissez le pied de nivellement (15) dans le cadre principal (1) et posez l'équipement sur le sol.





2/6

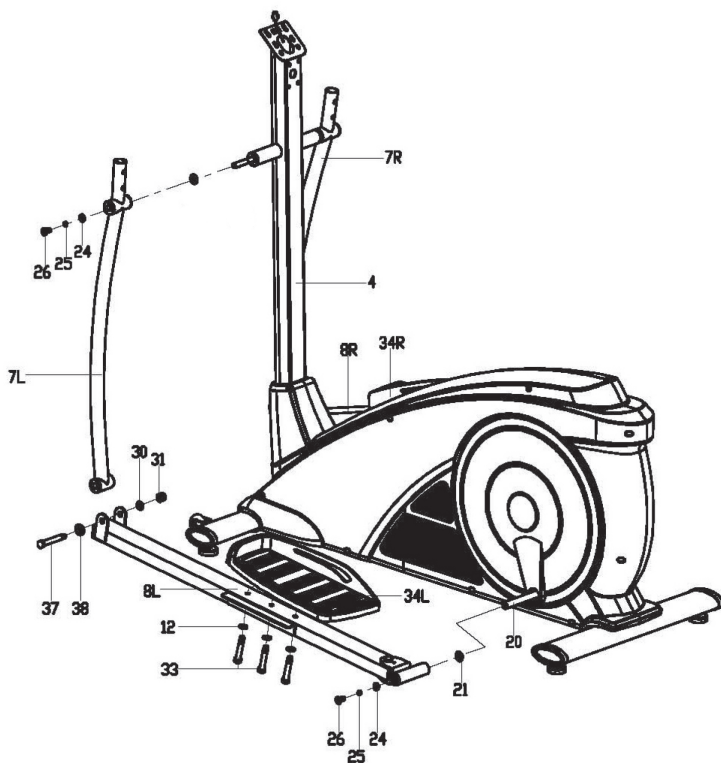
Connectez le fil du cadre principal (57) au fil du capteur de la colonne de direction (59). Insérez ensuite la colonne de direction (4) dans la colonne principale (1) et serrez-les fermement avec la vis (53) de la rondelle élastique (18) et la rondelle (12).





3/6

1. Fixez la colonne du guidon (7 L/R) à la colonne de direction (4) à l'aide du boulon (26), de la rondelle (25) et de la rondelle en forme de D (24).

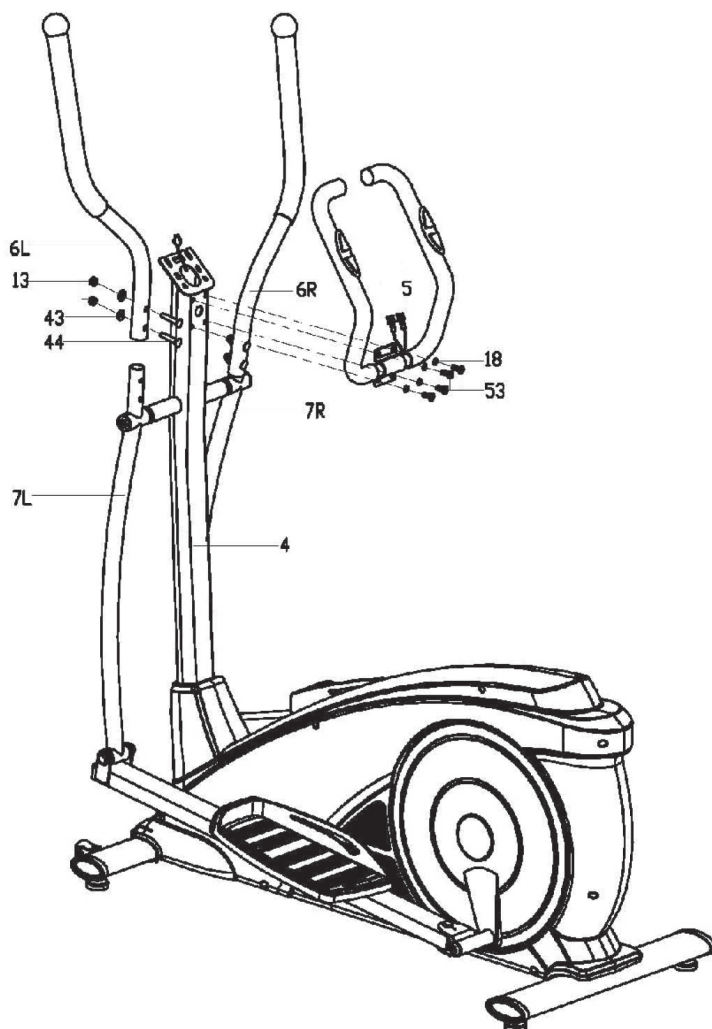


2. Fixez le guidon (7 L/R) aux extrémités du rail (8 L/R) à l'aide du boulon (37), de la rondelle (38), de la rondelle (30) et de l'écrou en nylon (31).
3. Fixez la pédale (34 L/R) au rail (8R / L) avec la vis (33) et la rondelle (12).
4. Fixez le rail (8 L/R) à la manivelle (20) avec le boulon (26), la rondelle élastique (25), la rondelle en forme de D (24) et la rondelle ondulée (21).



4/6

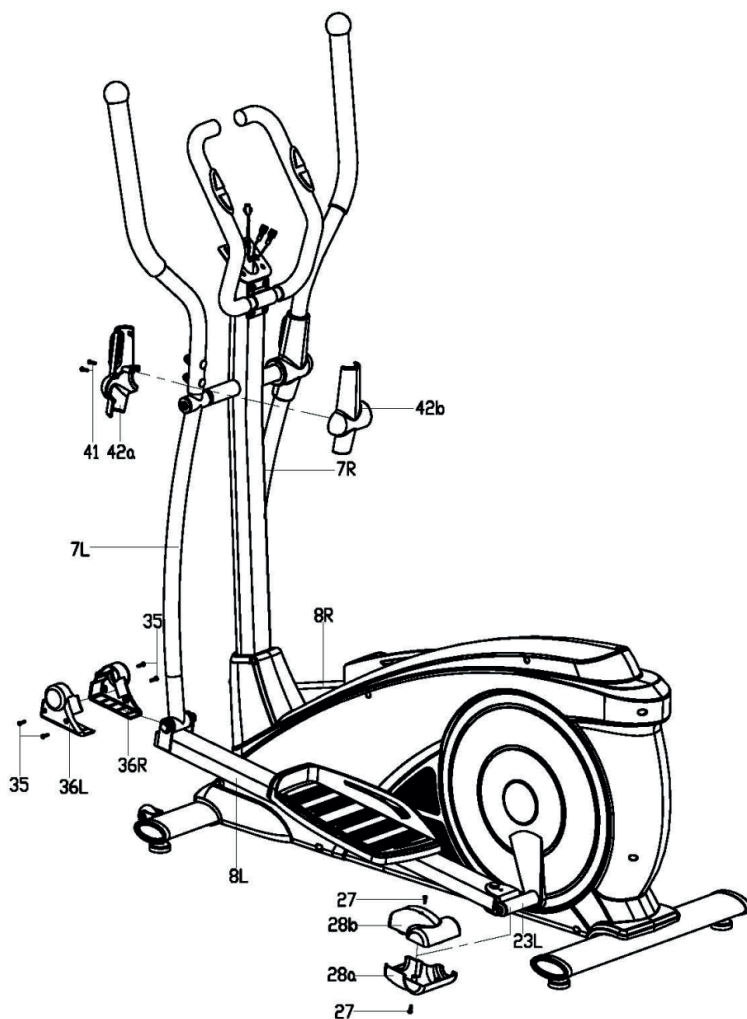
1. Fixez la poignée (6 L/R) à la colonne de poignée (7 L/R) avec la vis (44), la rondelle incurvée (43) et l'écrou en nylon (13).
2. Fixez le support central (5) à la colonne de direction (4) avec la vis (53) et la rondelle élastique (18).





5/6

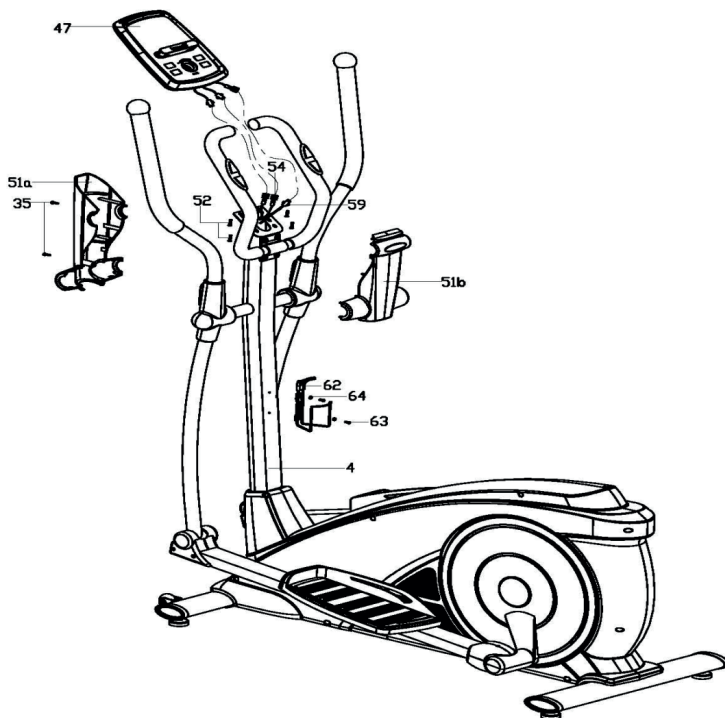
1. Fixez le couvercle du guidon (42a / b) au support du guidon (7 L/R) avec la vis (41).
2. Fixez le couvercle du rail (36 L/R) au rail (8 L/R) avec la vis (35).
3. Fixez la protection antidérapante (28a / b) à la manivelle (20) avec la vis (27).





6/6

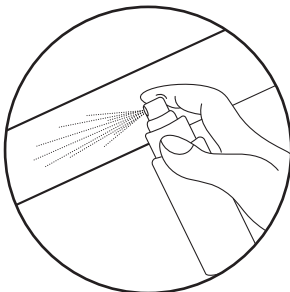
1. Connectez le fil d'impulsion (54) et le fil (59) avec le fil d'ordinateur (47). Fixez ensuite l'ordinateur (47) à la colonne de direction (4) à l'aide de la vis (52).
2. Fixez le couvercle de la colonne de direction (51a / b) à la colonne de direction (4) avec la vis (35).
3. Fixez le porte-bouteille (62) à la colonne de direction (4) à l'aide des vis (63) et des rondelles (64).



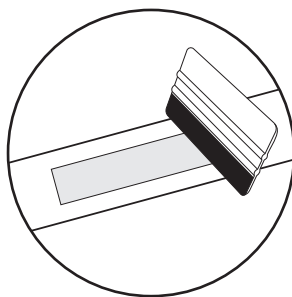
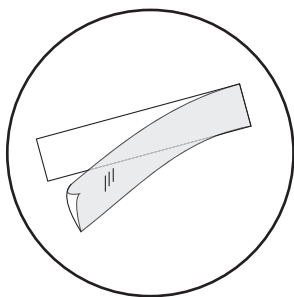


Application d'autocollant*

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



Aplanissement

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





1. Affichage



2. Marques sur l'affichage

TIME	Décompte - Aucune cible prédéfinie, le temps comptera de 00:00 à 99:59 au maximum, chaque incrément étant égal à 1 minute. Compte à rebours - Si vous vous entraînez avec une heure préréglée, le compte à rebours décomptera jusqu'à 00:00. Chaque incrément ou décrément prédéfini correspond à 1 minute entre 00:00 et 99:00.
SPEED	Affiche la vitesse d'entraînement actuelle. La vitesse maximale est de 99,9 km/h ou ml/h.
RPM	Affiche la rotation par minute. Plage d'affichage 0 ~ 15 ~ 999.
DISTANCE	Cumule la distance totale de 0,00 à 99,99 KM ou ML. L'utilisateur peut prérégler les données de distance cible en utilisant le bouton UP / DOWN. Chaque incrément ou décrément prédéfini est de 0,1 km ou ml entre 0,00 et 99,90.
CALORIES	Cumule les calories consommées pendant l'entraînement de 0 à 9999 calories maximum. (Ces données sont un guide approximatif permettant de comparer différentes sessions d'exercices qui ne peuvent pas être utilisées en traitement médical).
PULSE	L'utilisateur peut définir l'impulsion cible de 0 à 30 à 230; et la sonnerie de l'ordinateur émettra un bip lorsque la fréquence cardiaque réelle sera supérieure à la valeur cible pendant l'entraînement.
WATTS	Affiche les watts d'entraînement en cours.
MANUAL	Plage d'affichage 0 ~ 999. Entraînement en mode manuel.
BEGINNER	4 Sélection de programme.
ADVANCED	4 Sélection de programme.
SPORTY	4 Sélection de programme.
CARDIO	Mode de formation RH cible.
WATT PROGRAM	WATT mode d'entraînement constant.



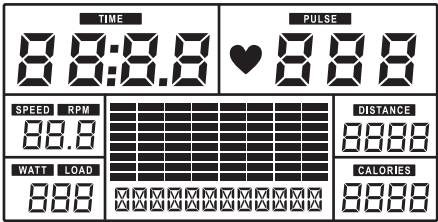
3. Fonctions des boutons

UP (Encoder)	Augmenter le niveau de résistance. Réglage de la sélection.
DOWN (Encoder)	Diminuer le niveau de résistance. Réglage de la sélection.
MODE / ENTER	Confirmez le réglage ou la sélection.
RESET	Appuyez et maintenez pendant 2 secondes, l'ordinateur redémarre et démarre à partir des paramètres utilisateur. Revenez au menu principal pendant la valeur d'entraînement préréglée ou le mode d'arrêt.
START / STOP	Démarrer ou arrêter l'entraînement.
RECOVERY	Testez l'état de récupération de la fréquence cardiaque.
BODY FAT	En mode d'arrêt, appuyez dessus pour mesurer la graisse.

4. Fonctions principales

Allumer

Branchez l'alimentation, l'ordinateur s'allumera et affichera tous les segments sur l'écran LCD pendant 2 secondes (dessin 1).

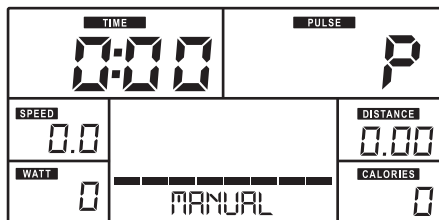


Dessin 1

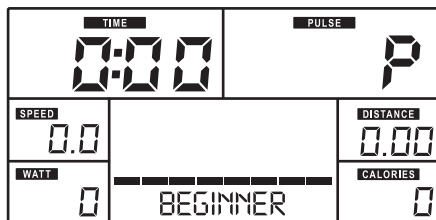


Sélection d'entraînement

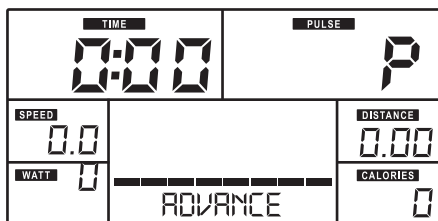
Utilisez UP ou DOWN (codeur) pour sélectionner un entraînement: Manual (Dessin 2) → Beginner (Dessin 3) → Advance (Dessin 4) → Sporty (Dessin 5) → Cardio (Dessin 6) → Watt (Dessin 7), appuyez sur MODE / ENTER pour entrer.



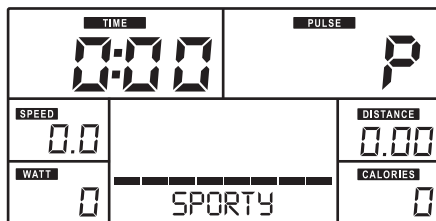
Dessin 2



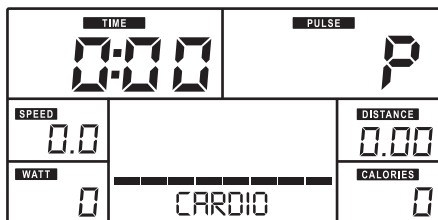
Dessin 3



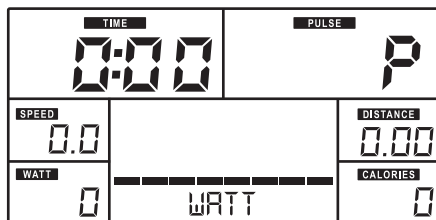
Dessin 4



Dessin 5



Dessin 6



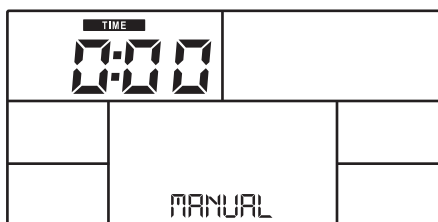
Dessin 7



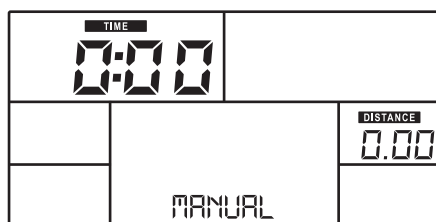
Mode manuel

Appuyez sur START dans le menu principal pour démarrer directement l'entraînement en mode manuel.

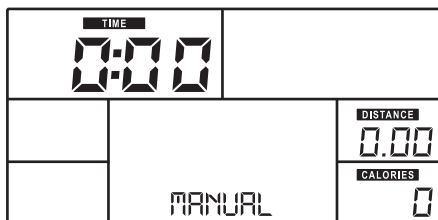
1. Utilisez UP ou DOWN (codeur) pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez M et appuyez sur MODE / ENTER pour y accéder.
2. Utilisez UP ou DOWN (codeur) pour régler le niveau de charge (dessin 8), valeur prédéfinie 1.
3. Utilisez UP ou DOWN (codeur) pour régler HEURE (dessin 9), DISTANCE (dessin 6), CALORIES (dessin 10), PULSE (dessin 11) et appuyez sur MODE / ENTER pour confirmer.
4. Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'entraînement. Pendant l'entraînement, l'utilisateur peut également régler le niveau de charge à l'aide des capteurs UP ou DOWN (codeur). Affichage du niveau de charge dans la fenêtre WATT, aucun ajustement n'a lieu pendant 3 s; il basculera alors sur l'affichage WATT (dessin 12).
5. Appuyez sur la touche START / STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



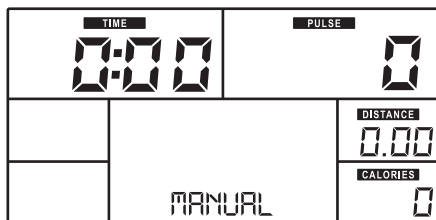
Dessin 8



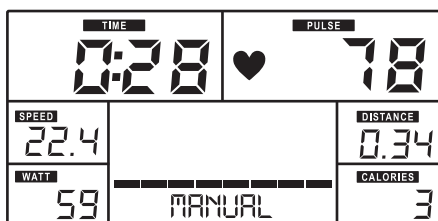
Dessin 9



Dessin 10



Dessin 11

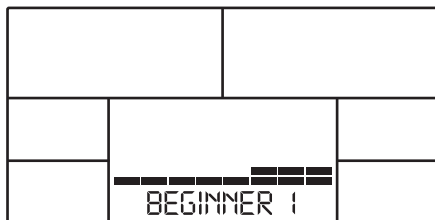


Dessin 12



Beginner (pour débutants)

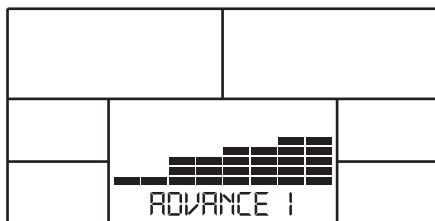
1. Utilisez UP ou DOWN (codeur) pour sélectionner un programme d'entraînement, choisissez 1-4. et appuyez sur MODE / ENTER pour entrer.
2. Utilisez UP ou DOWN (codeur) pour régler le niveau de charge (dessin 13), valeur préréglée 1.
3. Utilisez UP ou Down (codeur) pour régler l'heure.
4. Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'entraînement. Pendant l'entraînement, l'utilisateur peut également régler le niveau de charge à l'aide des capteurs UP ou DOWN (codeur).
5. Appuyez sur la touche START / STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



Dessin 13

Advanced (pour avancés)

1. Utilisez UP ou DOWN (codeur) pour sélectionner un programme d'entraînement, choisissez 1-4. et appuyez sur MODE / ENTER pour entrer.
2. Utilisez UP ou DOWN (codeur) pour régler le niveau de charge (dessin 14), valeur préréglée 1.
3. Utilisez UP ou Down (codeur) pour régler l'heure.
4. Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'entraînement. Pendant l'entraînement, l'utilisateur peut également régler le niveau de charge à l'aide des capteurs UP ou DOWN (codeur).
5. Appuyez sur la touche START / STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

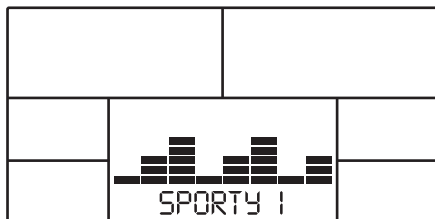


Dessin 14



Sporty (pour sportifs)

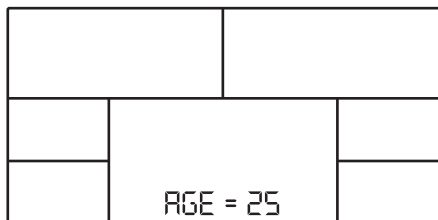
1. Utilisez UP ou DOWN (codeur) pour sélectionner un programme d'entraînement, choisissez 1-4. et appuyez sur MODE / ENTER pour entrer.
2. Utilisez UP ou DOWN (codeur) pour régler le niveau de charge (dessin 15), valeur préréglée 1.
3. Utilisez UP ou Down (codeur) pour régler l'heure.
4. Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'entraînement. Pendant l'entraînement, l'utilisateur peut également régler le niveau de charge à l'aide des capteurs UP ou DOWN (codeur).
5. Appuyez sur la touche START / STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



Dessin 15

Mode H.R.C

1. Utilisez UP ou DOWN (codeur) pour sélectionner le programme d'entraînement (H.R.C) et appuyez sur MODE / ENTER pour y accéder.
2. Utilisez UP ou DOWN (codeur) pour sélectionner 55% (dessin 16), 75%, 90% ou TAG (TARGET H.R., par défaut: 100) (dessin 17). Lorsque vous sélectionnez TAG, utilisez UP ou DOWN (codeur) pour définir la valeur 30 ~ 230.
3. Utilisez UP ou DOWN (codeur) pour régler le temps d'entraînement.
4. Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer ou arrêter l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



Dessin 16

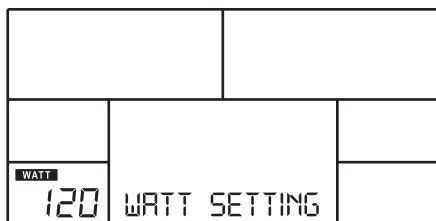


Dessin 17



Mode Watt

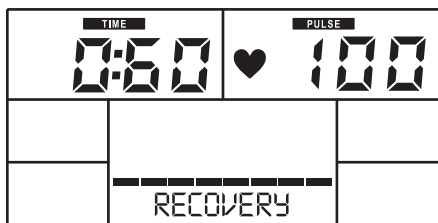
1. Utilisez UP ou Down (codeur) pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez W et appuyez sur MODE / ENTER pour y accéder.
2. Utilisez UP ou Down (codeur) pour définir la cible WATT. (défaut: 120, dessin 18).
3. Utilisez UP ou Down (codeur) pour régler l'heure.
4. Appuyez sur START / STOP pour commencer l'entraînement. Pendant l'entraînement, le système ajustera automatiquement le niveau de charge en fonction du statut de formation de l'utilisateur. L'utilisateur peut utiliser UP ou DOWN (codeur) pour régler le niveau.
5. Appuyez sur la touche START / STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



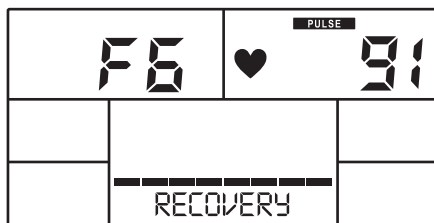
Dessin 18

RÉCUPÉRATION

Après avoir exercé pendant un certain temps, tenez les poignées ou portez une sangle pectorale et appuyez sur la touche RECOVERY. L'affichage de toutes les fonctions s'arrêtera sauf que „TIME” commence le compte à rebours de 00:60 à 00:00 (dessin 19). L'écran affichera l'état de votre récupération de fréquence cardiaque avec les touches F1, F2 ... à F6 (dessin 20). La F1 est la meilleure, la F6 est la pire. L'utilisateur peut continuer à faire de l'exercice pour améliorer l'état de récupération de la fréquence cardiaque. (Appuyez à nouveau sur RECOVERY pour revenir à l'écran principal.)



Dessin 19



Dessin 20



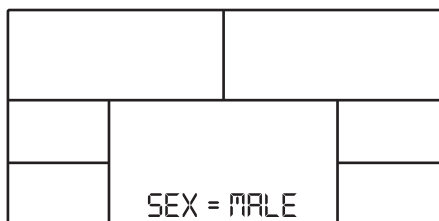
Graisse corporelle

1. En mode STOP, appuyez sur BODY FAT pour lancer la mesure de la graisse corporelle.
2. La console affichera UX (Dessin 19) et commencera à mesurer.
3. Pendant la mesure, les utilisateurs doivent tenir leurs deux mains sur les poignées. Lorsque la console détecte le pouls, l'écran LCD affiche (Dessin 22) pendant 8 secondes jusqu'à ce que l'ordinateur ait terminé la mesure.
4. L'écran LCD affichera l'IMC (dessin 23), le pourcentage de graisse FAT (dessin 24) et le symbole d'avis de corps gras (dessin 25).
5. Message d'erreur:

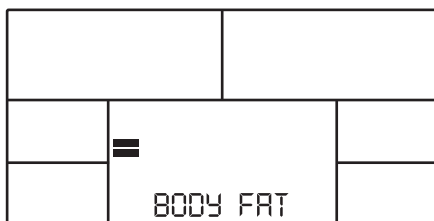
* L'écran LCD affiche „----“, „----“ - signifie que la poignée n'est pas remise correctement.

* E-1 - Il n'y a pas d'entrée de signal de fréquence cardiaque détectée.

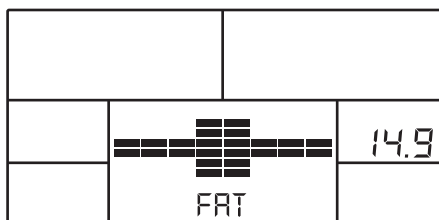
* E-4 - Se produit lorsque le pourcentage de FAT et d'IMC est inférieur à 5 ou supérieur à 50.(dessin 26).



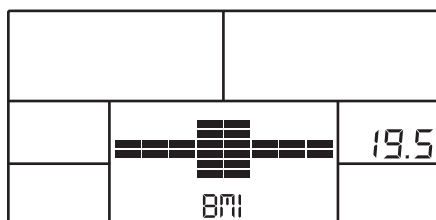
Dessin 21



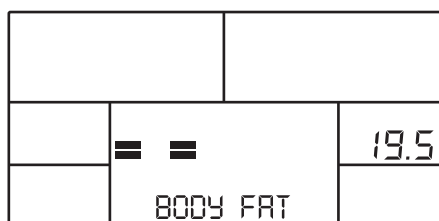
Dessin 22



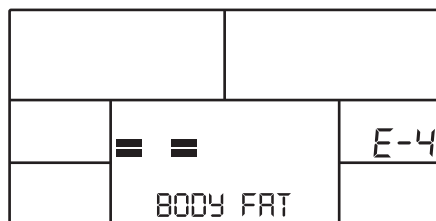
Dessin 23



Dessin 24



Dessin 25



Dessin 26

C'est noté:

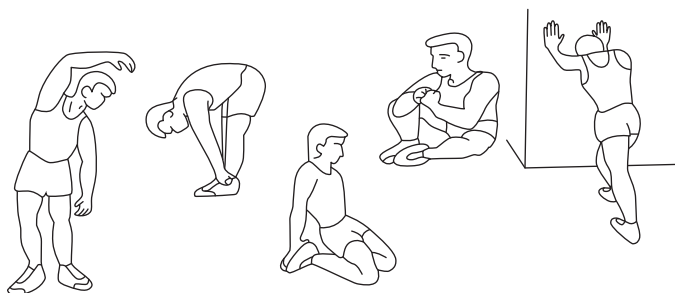
1. Après 4 minutes sans pédalage ni entrée à impulsions, la console passe en mode d'économie d'énergie. Appuyez sur n'importe quelle touche pour réveiller la console.
2. Lorsque l'ordinateur fonctionne anormalement, débranchez l'adaptateur, puis rebranchez-le.



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

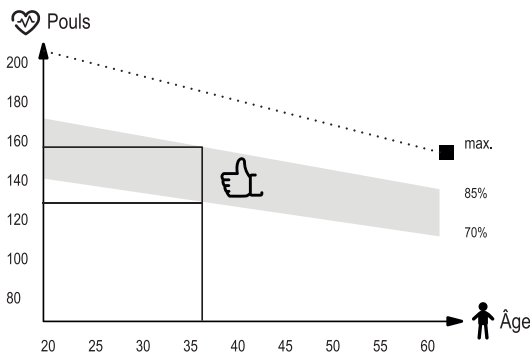
1. Échauffement

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



2. Phase d'exercice

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



3. Phase de relaxation

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

FR Nettoyage et entretien



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

FR La résolution des problèmes



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



Conditions de garantie

1. Le client a les possibilités suivantes pour signaler une réclamation:
 - via le formulaire de réclamation sur le site web : 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.



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 150 kg.
21. The device was made in accordance with the PN-EN ISO 20957-9:2017-03.

List of parts

Nr	Desc	Pc.
1	Main frame	1
2	Front base	1
3	Rear base	1
4	Handlebar column	1
5	Central handle	1
6 L/R	Side handle	1/1
7 L/R	Handle column	1/1
8 L/R	Skid	1/1
12	Washer D8 × 16 × 1.5	14
13	Nylon nut M8	6
15	Leveling foot	4
16	Curved washer D8 × 2 × 2 × R39	4
17	Screw M8 × L58	4
18	Spring washer D8	14
20	Crank	2
21	Wave washer 17 × 23 × 0.3	4
24	D-shaped washer D28 × 16.2 × 14XB5	4
25	Spring washer D10	4
26	Screw M10 × 20	4
28 a/b	Skid cover	2/2
30	Washer D10 × 20 × 2	4

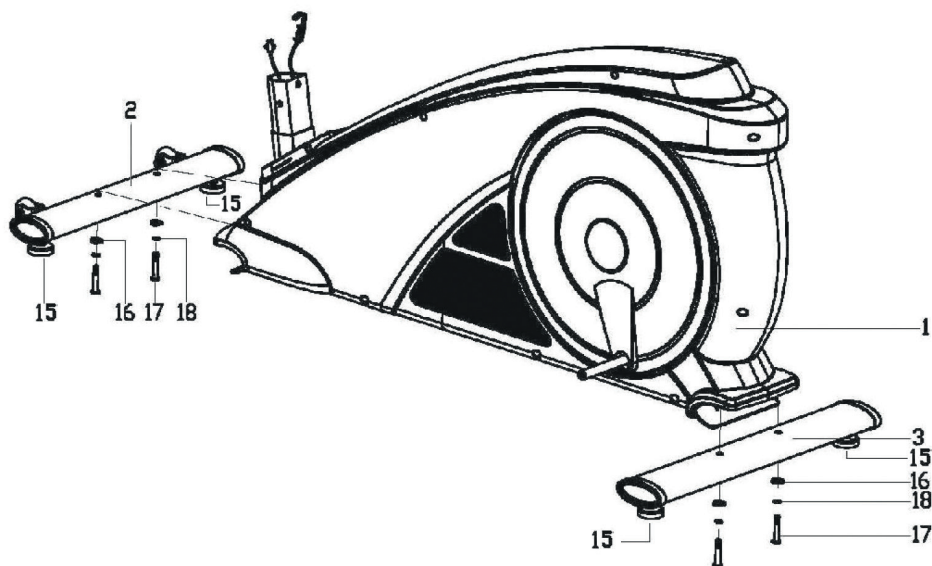
Nr	Desc	Pc.
31	Nylon nut M10	4
33	Screw M8 × 45	6
34 L/R	Pedal	2/2
35	Screw ST4.2 × 18	10
36 L/R	Skid cover	2/2
37	Screw 12 × M10 × 80	2
38	Washer D12 × 24 × 1.5	2
41	Screw ST3.5 × 10	4
42 a/b	Handle cover	2/2
43	Curved washer D8 × Ø19 × 1.5 × R30	4
44	Screw M8 × L45	4
47	Computer	1
51 a/b	Handlebar column cover	1/1
52	Screw M4 × 10	4
53	Screw M8 × 16	10
54	Pulse sensor wire	2
57	Wire	1
59	Sensor wire	1
62	Cup holder	1
63	Screw	2
64	Flat washer	2



Assembly instruction

1/6

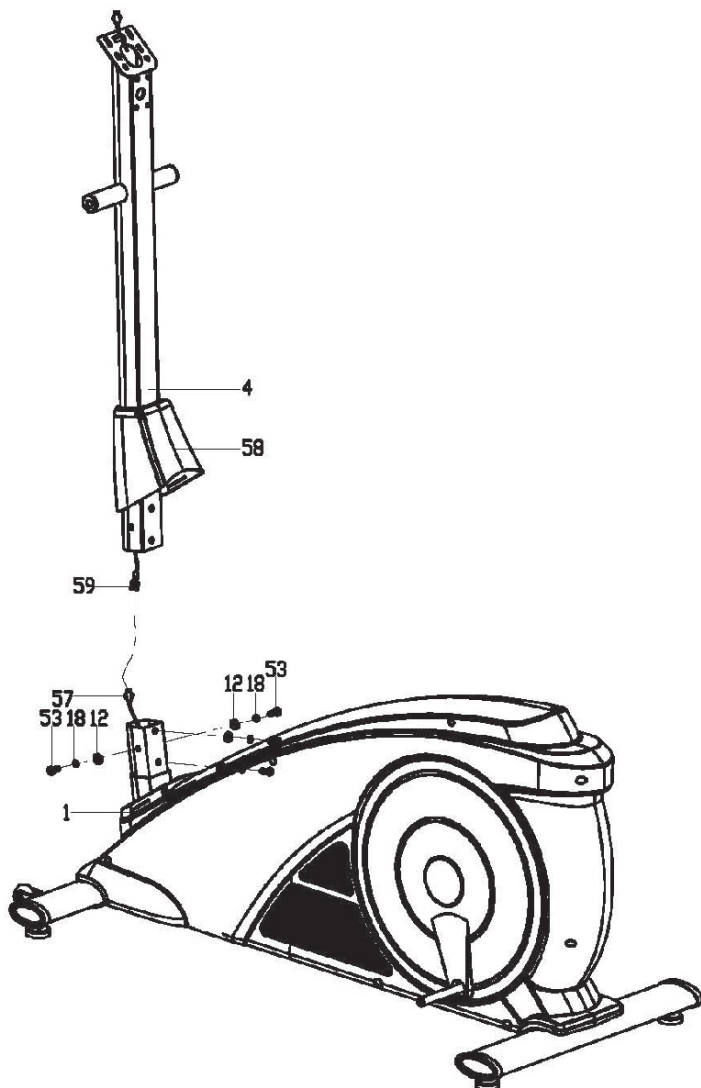
Attach the front base (2) and the rear base (3) to the main frame (1) with the screw (17), spring washer (18) and the curved washer (16). Screw the leveling foot (15) into the main frame (1) and set the equipment on the floor.





2/6

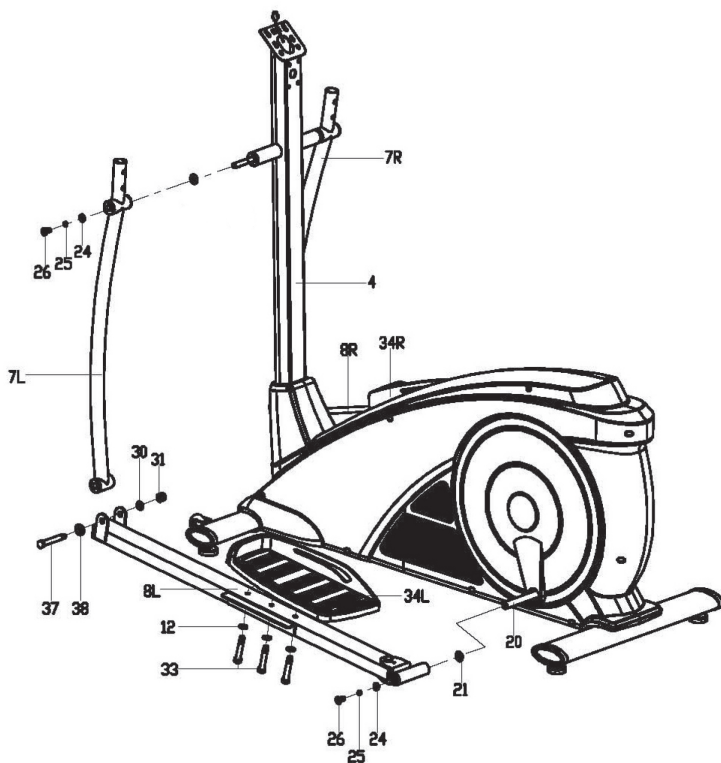
Connect the wire coming out from the main frame (57) to the sensor wire from the handlebar column (59). Then insert the handlebar column (4) into the main frame column (1) and tighten them firmly with the screw (53) the spring washer (18) and the washer (12).





3/6

1. Attach the handle column (7 L/R) to the handlebar column (4) by using the bolt (26), spring washer (25) and D-shaped washer (24).

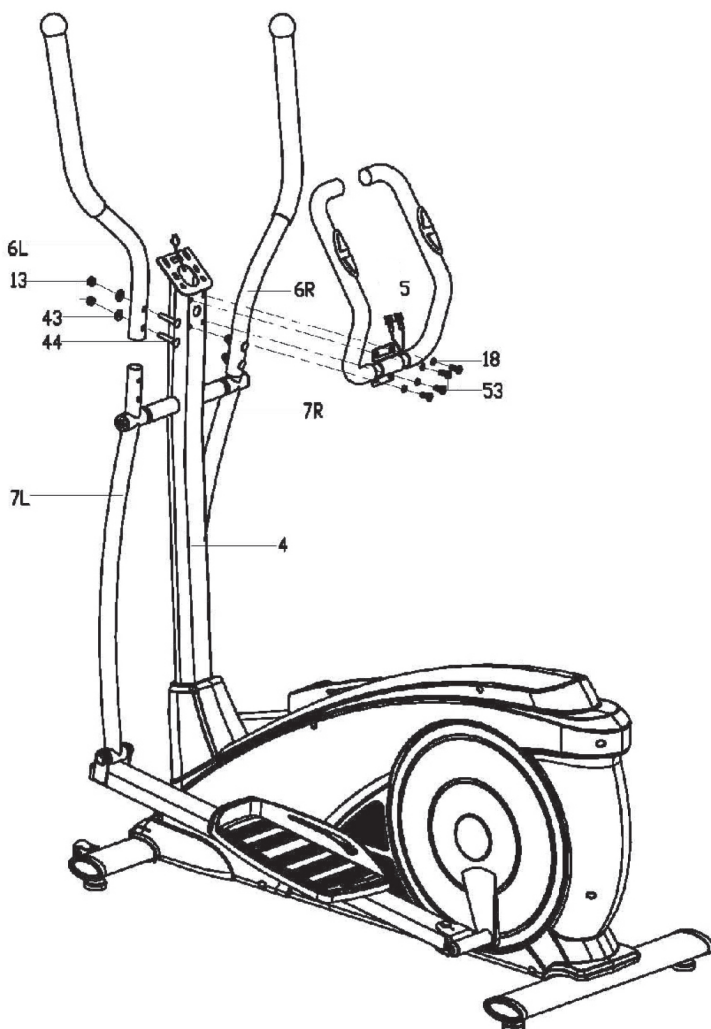


2. Attach the handle column (7 L/R) to the skid ends (8 L/R) by using the bolt (37), washer (38), washer (30) and nylon nut (31).
3. Fix the pedal (34 L/R) to the skid (8R / L) with the screw (33) and washer (12).
4. Attach the skid (8 L/R) to the crank (20) with the bolt (26), spring washer (25), D-shaped washer (24) and wave washer (21).



4/6

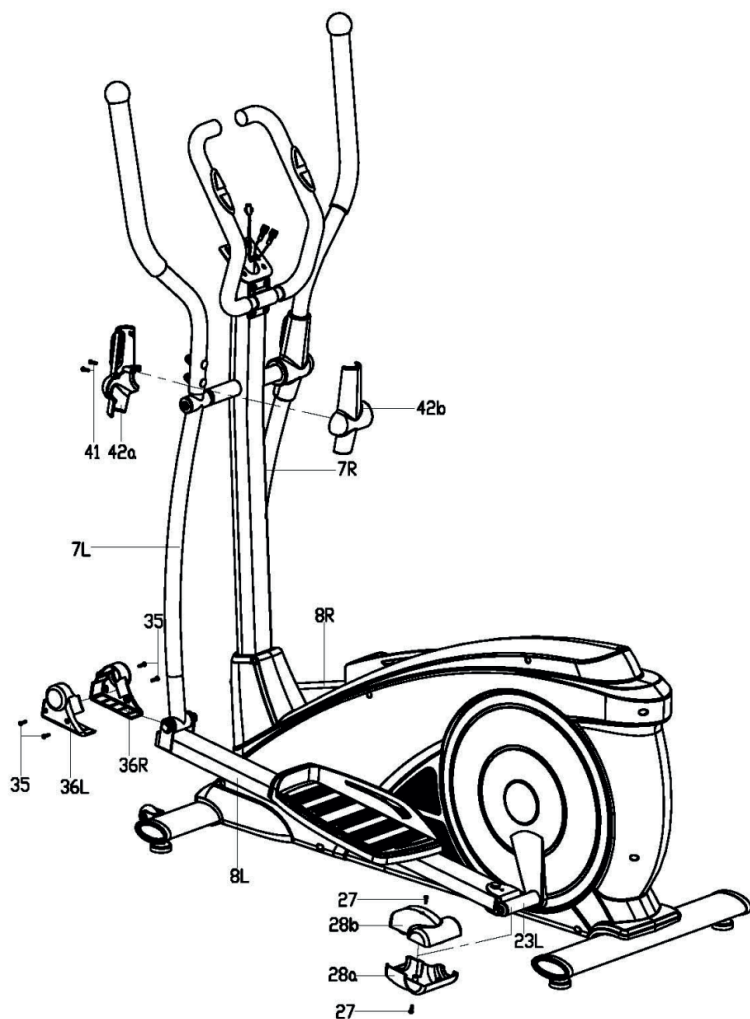
1. Attach the side handle (6 L/R) to the handle column (7 L/R) with the screw (44), the curved washer (43) and the nylon nut (13).
2. Attach the central handle (5) to the handlebar column (4) with the screw (53) and the spring washer (18).





5/6

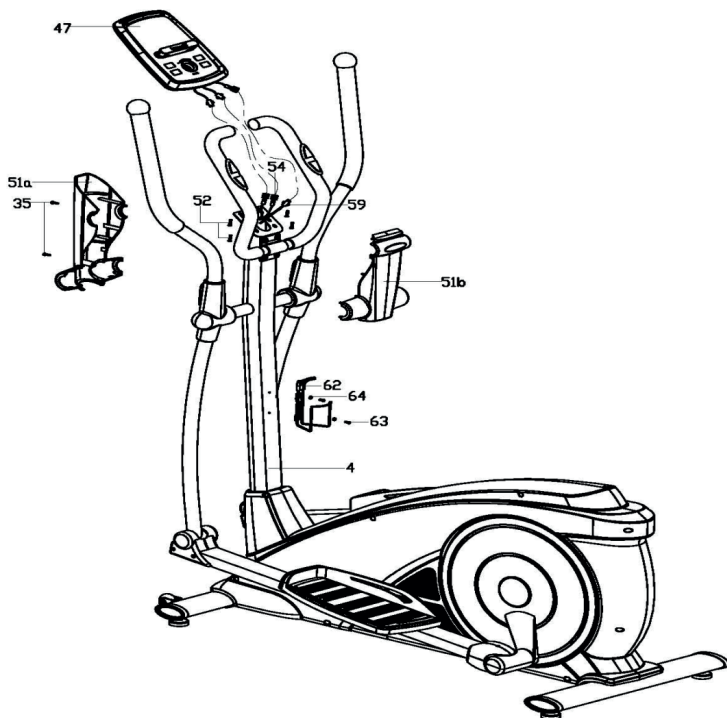
1. Fix the handle cover (42a / b) to the handle column (7 L/R) with the screw (41).
2. Fix the skid cover (36 L/R) to the skid (8 L/R) with the screw (35).
3. Fix the skid cover (28a / b) to the crank (20) with the screw (27).





6/6

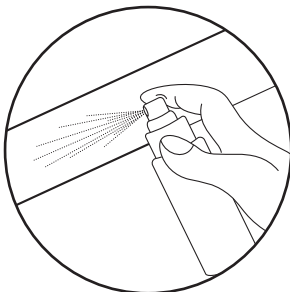
1. Connect the pulse sensor wire (54) and the wire (59) to the computer wire (47). Then attach the computer (47) to the handlebar column (4) with the screw (52).
2. Fix the handlebar column cover (51a / b) to the handlebar column (4) with the screw (35).
3. Attach the cup holder (62) to the handlebar column (4) with the screws (63) and washer (64).



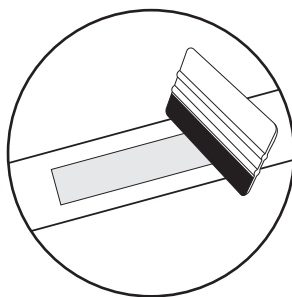
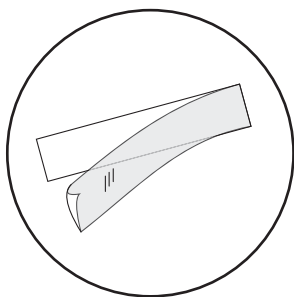


Applying a sticker*

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



Leveling

Adjust the position of the device with the leveling feet.





1. Display view



2. Designations on the display

TIME	Counting- if you haven't chosen any time targets, the time will be counted by every minute, in the range from 00:00 to max. 99:59. Counting- If you have selected a target time, the time will be counted from the set target to 00:00. Every decline is equal to 1 minute - between 00:00 and 99:00.
SPEED	Displays the current speed. The maximum speed is 99,9 km/h.
RPM	Displays the number of turns per minute in the range: 0 ~ 15 ~ 999.
DISTANCE	Displays the current distance between 0,00 to 99,99 km. User can adjust distance target by using the UP / DOWN buttons. Every incline or decline value is equal to 0,1 km.
CALORIES	Displays calories burnt during the training from 0 to max 9999 cal.
PULSE	User can adjust puls target from 0-30 to 230; computer gives an alarm sound when the pulse exceeds the set target.
WATTS	Displays the value of the power generated by the user during the training.
MANUAL	Manual exercises adjustment.
BEGINNER	4 programs to choose from.
ADVANCED	4 programs to choose from.
SPORTY	4 programs to choose from.
CARDIO	Target HR, controlled by hear rate.
WATT PROGRAM	Program that allows to set the constant power generated by the user during the training.



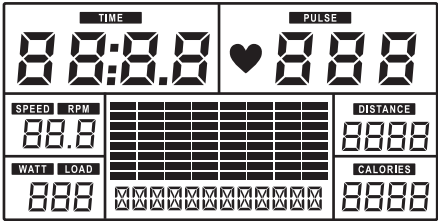
3. Button functions

UP (Encoder)	Increases resistance level during exercises. To choose the settings.
DOWN (Encoder)	Decreases resistance level during exercises. To choose the settings.
<i>MODE / ENTER</i>	Confirms settings.
<i>RESET</i>	Resets settings-hold this button for 2 seconds, the computer will start again and previous settings will be reseted. Takes you to the main menu during training settings or after finishing exercises.
<i>START / STOP</i>	Starts or stops the training.
<i>RECOVERY</i>	Test that assesses your physical condition by how quickly your heart rate returns to normal after exercise.
<i>BODY FAT</i>	Test that assesses the percentage of the body fat and BMI value.

4. Main computer functions

Turn on

The computer will turn on and display all segments on the LCD screen for 2 seconds (Pic. 1).

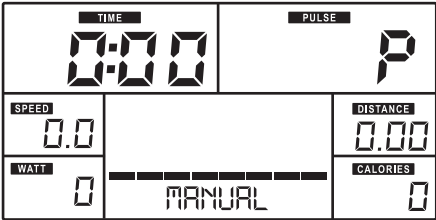


Pic. 1

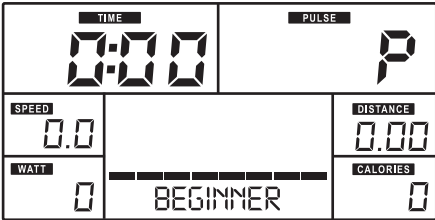


Training selection

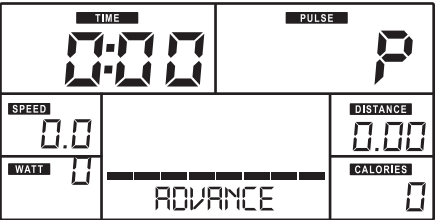
Use UP or DOWN buttons (Encoder) to use the training mode: Manual (Pic.2) → Beginner (Pic.3) → Advanced (Pic.4) → Sporty (Pic.5) → Cardio (Pic. 6) → Watt (Pic. 7), press MODE / ENTER, to set the right mode.



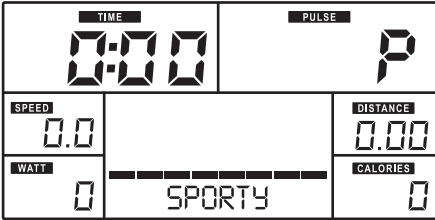
Pic. 2



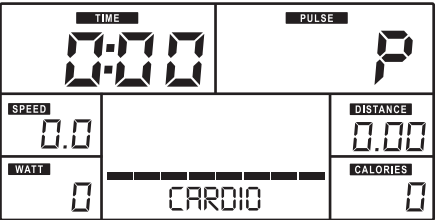
Pic. 3



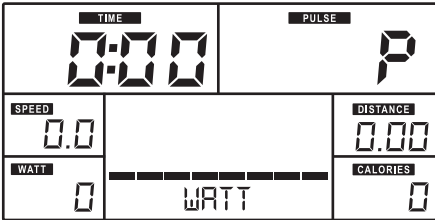
Pic. 4



Pic. 5



Pic. 6



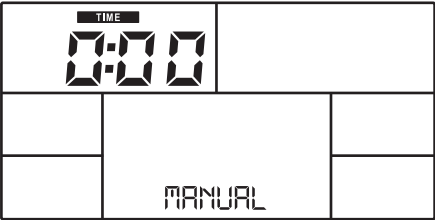
Pic. 7



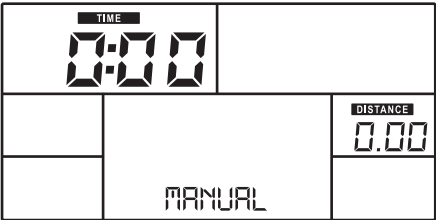
Manual mode

Press START in the main menu to start the training in the manual mode.

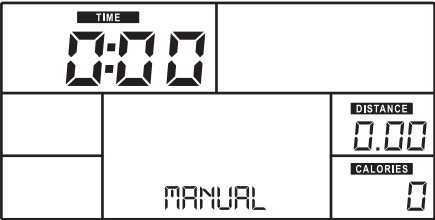
1. Press UP / DOWN (Encoder) to choose the manual mode, choose M and press MODE / ENTER to set the mode.
2. Press UP / DOWN (Encoder) to adjust the load level. Default value 1.
3. Press UP / DOWN (Encoder) to set the following values: TIME (Pic.8), DISTANCE (Pic.9), CALORIES (Pic.10), PULSE (Pic.11) press MODE / ENTER to confirm.
4. Press START / STOP to start the training. You can change the load during the training by pressing UP / DOWN (Encoder). The load level displays in WATT section for 3 seconds, before changing back into WATT values (Pic.12).
5. Press START / STOP to stop the training. Press RESET to go back to the main menu.



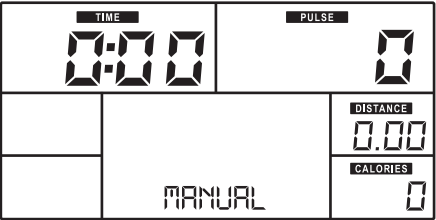
Pic. 8



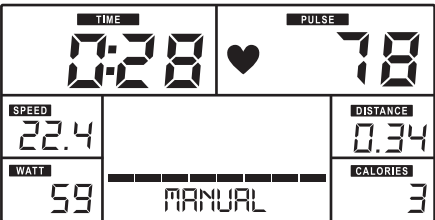
Pic. 9



Pic. 10



Pic. 11

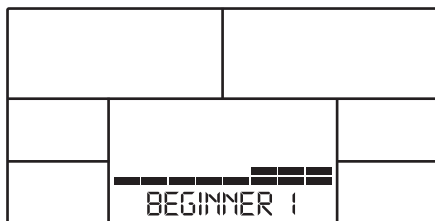


Pic. 12



Beginner (for the beginners)

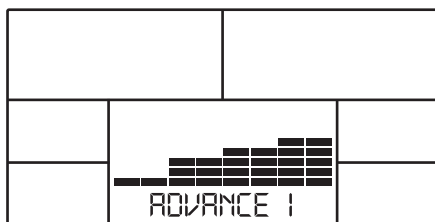
1. Press UP / DOWN (Encoder) to go the installed programs, choose P01, P02, P03...P12. Press MODE / ENTER to confirm.
2. Press UP / DOWN (Encoder) to adjust the load level (Pic.13), default value 1.
3. Press UP / DOWN (Encoder) to adjust the TIME function.
4. Press START / STOP, to start the training. You can change the load during the training by pressing UP / DOWN (Encoder).
5. Press START / STOP to stop the training. Press RESET to go back to the main menu.



Pic. 13

Advanced (for the advanced)

1. Press UP / DOWN (Encoder) to go the installed programs, choose P01, P02, P03...P12. Press MODE / ENTER to confirm.
2. Press UP / DOWN (Encoder) to adjust the load level (Pic.14), default value 1.
3. Press UP / DOWN (Encoder) to adjust the TIME function.
4. Press START / STOP, to start the training. You can change the load during the training by pressing UP / DOWN (Encoder).
5. Press START / STOP to stop the training. Press RESET to go back to the main menu.

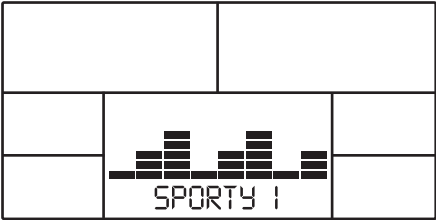


Pic. 14



Sporty (competitive)

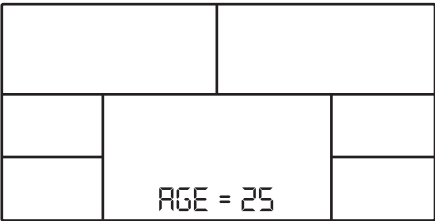
- 1. Press UP / DOWN (Encoder) to go the installed programs, choose P01, P02, P03...P12. Press MODE / ENTER to confirm.
- 2. Press UP / DOWN (Encoder) to adjust the load level (Pic.15), default value 1.
- 3. Press UP / DOWN (Encoder) to adjust the TIME function.
- 4. Press START / STOP, to start the training. You can change the load during the training by pressing UP / DOWN (Encoder).
- 5. Press START / STOP to stop the training. Press RESET to go back to the main menu.



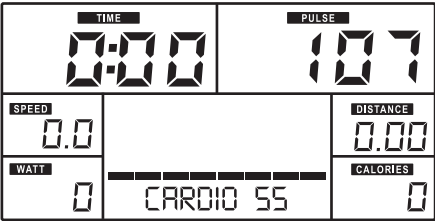
Pic. 15

H.R.C Mode

- 1. Press UP / DOWN (Encoder) to select the H.R.C. mode, select (H.R.C.) and press MODE / ENTER.
- 2. Press MODE, to confirm. Press UP / DOWN (Encoder) to select the max heart rate 55% (Pic. 16), 75%, 90% or you can select the target heart rate TAG (TARGET H.R., default value: 100) (Pic. 17). If you select TAG, use UP / DOWN (Encoder), to select the value in the range between 30 to 230.
- 3. Press UP / DOWN (Encoder) to adjust the TIME function.
- 4. Press RESET to go back to the main menu.



Pic. 16

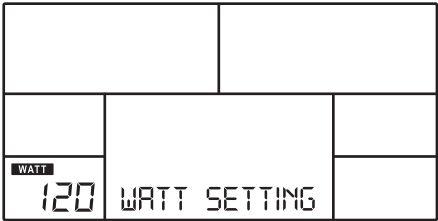


Pic. 17



WATT Mode

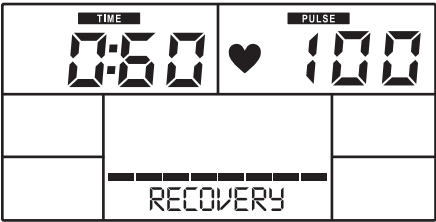
- 1. Press UP / DOWN (Encoder) to select the WATT mode, select W. Press MODE / ENTER to confirm.
- 2. Press UP / DOWN (Encoder) to adjust the WATT target value (which is 120, Pic.18).
- 3. Press UP / DOWN (Encoder) to adjust the TIME value.
- 4. Press START / STOP, to start the training. You can change the load during the training by pressing UP / DOWN (Encoder). You can use UP /DOWN (Encoder) to adjust the WATT level.
- 5. Press START / STOP to stop the training. Press RESET to go back to the main menu.



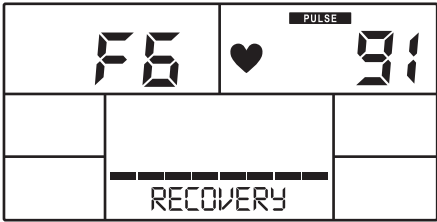
Pic. 18

Test recovery

After the exercises press RECOVERY button and keep your hands on the pulse sensors. „TIME“ will start counting one minute (from 00:60 to 00:00) (Pic.19) and all other functions will be stopped at this time. The outcome will be displayed: from F1 to F6, where F1 is the best result and F6 the lowest. User can still be training to increase the result. (Press RECOVERY again to go back to the main screen).



Pic. 19

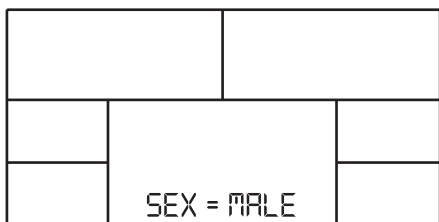


Pic. 20

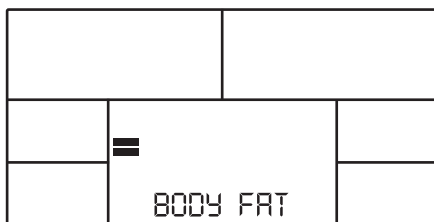


BODY FAT Test

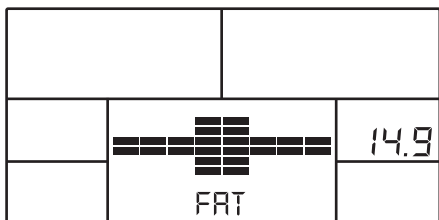
1. In the STOP mode press BODY FAT to start the body fat measurement.
2. The computer will then display UI (Pic.21) and start the measurement.
3. You need to hold both pulse sensors during the measurement. When the computer finds your heart rate, LCD screen will look like on the Pic.22 for 8 seconds, until the computer finishes the measurement.
4. LCD display will show the following results: BMI (Pic.23), FAT%(Pic.24) and BODY FAT advice symbol (Pic.25).
5. Error message:
 - * If the LCD display shows following symbols: „—“, „—“, „—“, it means that the pulse sensors haven't been held correctly.
 - * E1- heart rate wasn't found
 - * E4- It comes up when the FAT% and BMI are below 5 or above 50. (Pic.26)



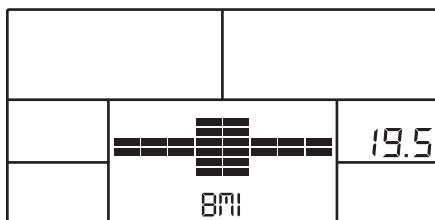
Pic. 21



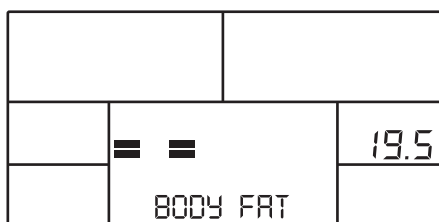
Pic. 22



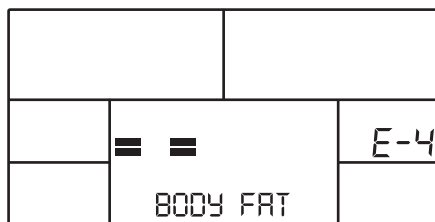
Pic. 23



Pic. 24



Pic. 25



Pic. 26

Warning:

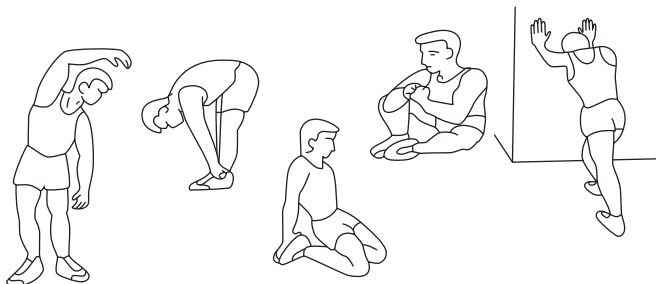
1. If you stop cycling for 4 minutes or if the heart rate signal won't be displaying for that amount of time, the console will switch into the saving energy mode. To activate it back press any button.
2. If the computer doesn't work properly turn it off, disconnect it from the power point and then connect again.



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.

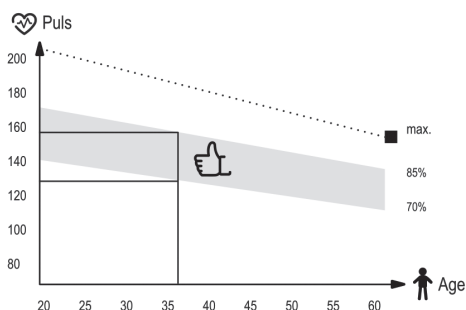
1. Warm-up

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.	Disassemble the computer and check if the cables are correctly connected and are not damaged.
The device makes disturbing sounds during use.	Check if all parts of the device are installed correctly. Tighten the screws.
The computer doesn't display the heartbeat or the values are incorrect.	1. Make sure that the pulse sensor and computer cables are properly connected. 2. To ensure correct pulse reading, hold both hands on the sensors. Remember that the measurements may be slightly inaccurate. 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.



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 uszkodzenia 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 150 kg.
21. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą PN-EN ISO 20957-9:2017-03.

Lista części

Nr	Opis	Szt.
1	Rama główna	1
2	Podstawa przednia	1
3	Podstawa tylna	1
4	Kolumna kierownicy	1
5	Uchwyt środkowy	1
6 L/R	Uchwyt boczny	1/1
7 L/R	Kolumna uchwytu	1/1
8 L/R	Płoza	1/1
12	Podkładka D8 × 16 × 1.5	14
13	Nakrętka nylonowa M8	6
15	Stopka poziomująca	4
16	Podkładka wygięta D8 × 2 × 2 × R39	4
17	Śruba M8 × L58	4
18	Podkładka sprężysta D8	14
20	Korba	2
21	Podkładka falista 17 × 23 × 0.3	4
24	Podkładka w kształcie D28 × 16.2 × 14XB5	4
25	Podkładka sprężysta D10	4
26	Śruba M10 × 20	4
28 a/b	Oslona płozy	2/2
30	Podkładka D10 × 20 × 2	4

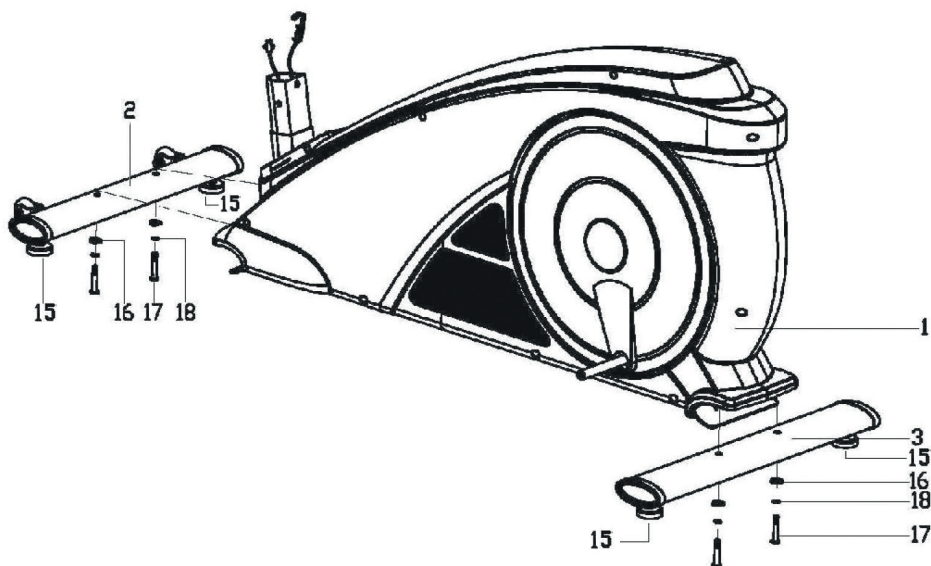
Nr	Opis	Szt.
31	Nakrętka nylonowa M10	4
33	Śruba M8 × 45	6
34 L/R	Pedał	2/2
35	Śruba ST4.2 × 18	10
36 L/R	Oslona płozy	2/2
37	Śruba 12 × M10 × 80	2
38	Podkładka D12 × 24 × 1.5	2
41	Śruba ST3.5 × 10	4
42 a/b	Oslona uchwytu	2/2
43	Podkładka wygięta D8 × 019 × 1.5 × R30	4
44	Śruba M8 × L45	4
47	Komputer	1
51 a/b	Oslona kolumny	1/1
52	Śruba M4 × 10	4
53	Śruba M8 × 16	10
54	Przewód pomiaru pulsu	2
57	Przewód	1
59	Przewód od sensora	1
62	Uchwyt na napoje	1
63	Śruba	2
64	Podkładka płaska	2



Schemat montażu

1/6

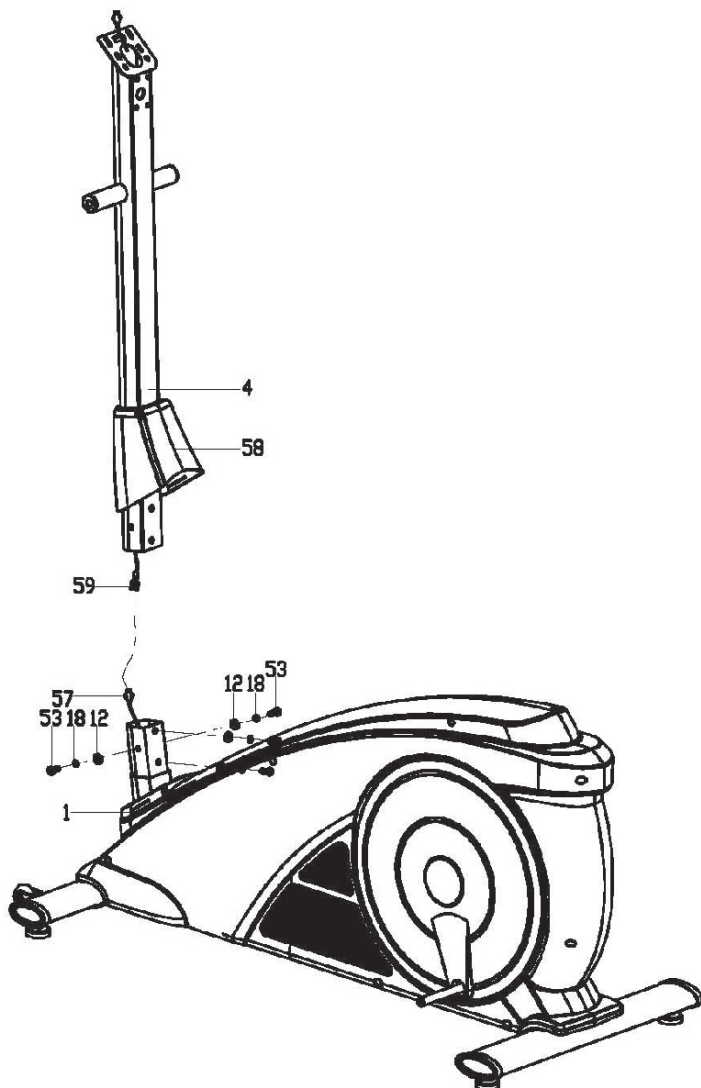
Przymocuj przednią podstawę (2) i tylną podstawę (3) do ramy głównej (1) za pomocą śruby (17), podkładki sprężystej (18) i podkładki wygiętej (16). Wkręć stopkę poziomującą (15) do ramy głównej (1) i osadź sprzęt na podłodze.





2/6

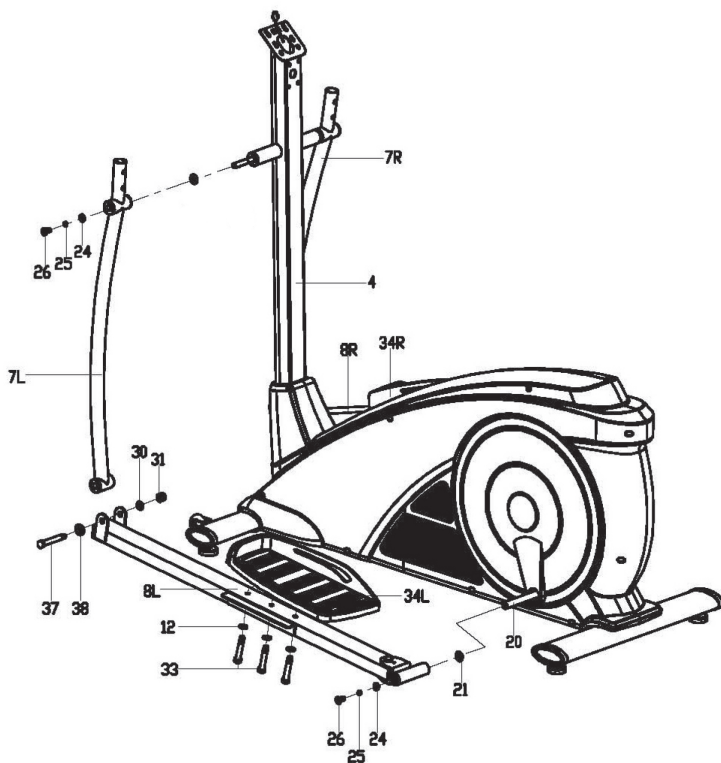
Połącz przewód wychodzący z kolumny ramy głównej (57) z przewodem sensora wychodzącym z kolumny kierownicy (59). Następnie włóż kolumnę kierownicy (4) do kolumny ramy głównej (1) i dokręć je mocno za pomocą śruby (53) podkładki sprężystej (18) oraz podkładki (12).





3/6

1. Zamontuj kolumnę uchwytu (7L/R) do kolumny kierownicy (4), używając śruby (26), podkładki sprężystej (25) oraz podkładki w kształcie D (24).

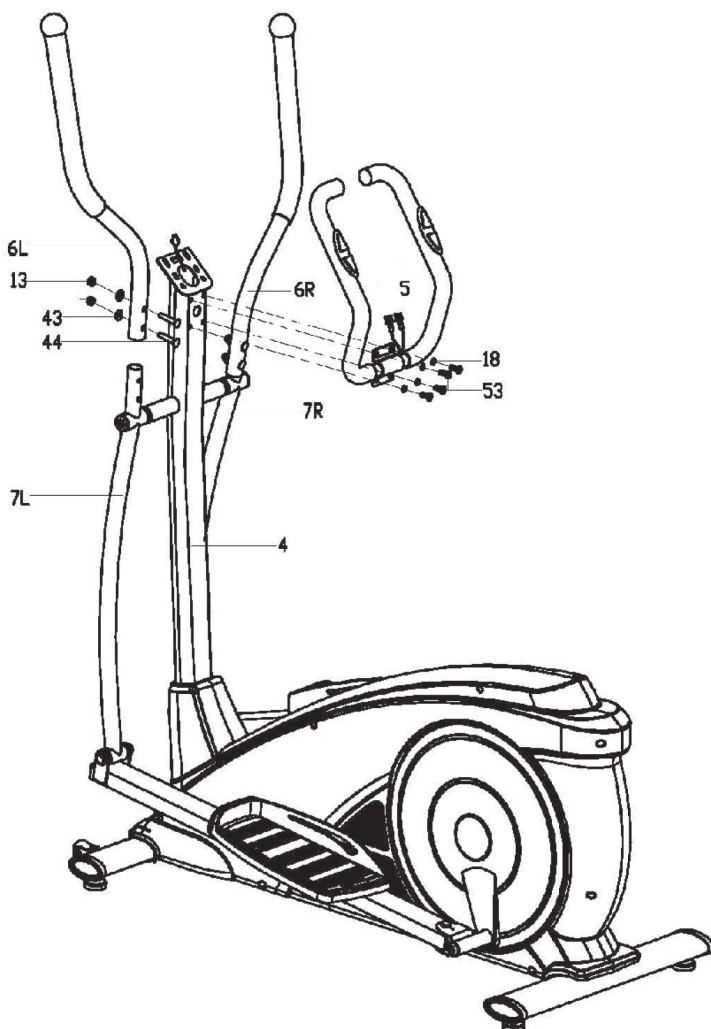


2. Zamontuj kolumnę uchwytu (7L/R) do końcówek płoz (8L/R), używając śruby (37), podkładki (38), podkładki (30) oraz nakrętki nylonowej (31).
3. Zamocuj pedał (34 L/R) do płoz (8R/L) za pomocą śruby (33) oraz podkładki (12).
4. Zamocuj płozę (8L/R) do korby (20) za pomocą śruby (26), podkładki sprężystej (25), podkładki w kształcie D (24) oraz podkładki falistej (21).



4/6

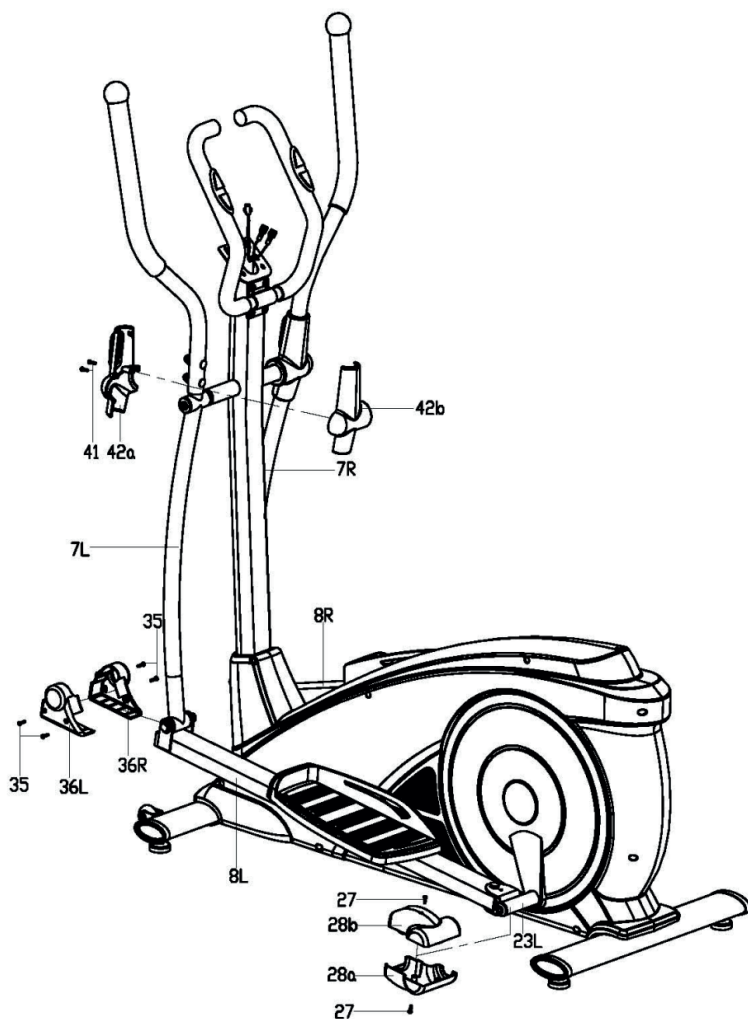
1. Zamocuj uchwyt boczny (6L/R) do kolumny uchwyty (7L/R) za pomocą śruby (44), podkładki wygiętej (43) oraz nakrętki nylonowej (13).
2. Zamocuj uchwyt środkowy (5) do kolumny kierownicy (4) za pomocą śruby (53) oraz podkładki sprężystej (18).





5/6

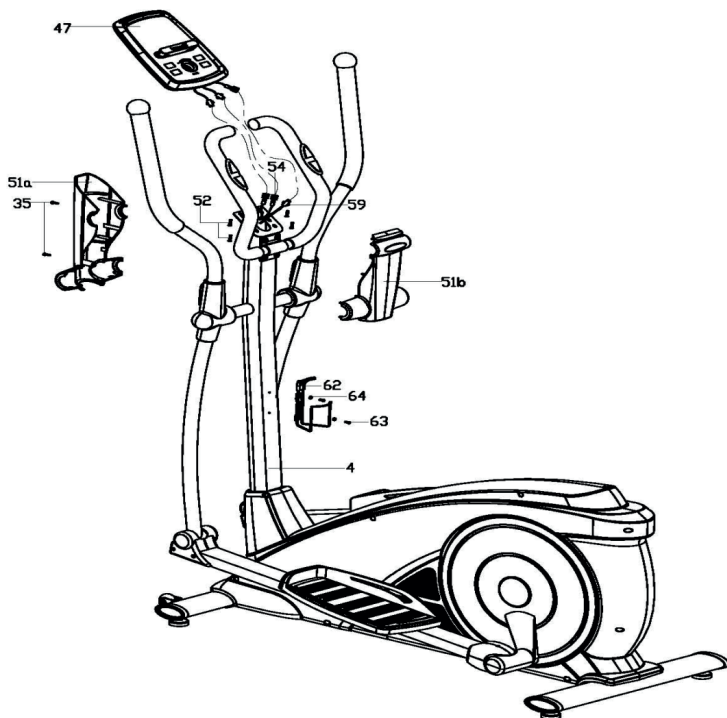
1. Przymocuj osłonę uchwyty (42a/b) do kolumny uchwyty (7L/R) za pomocą śruby (41).
2. Przymocuj osłonę płozy (36L/R) do płozy (8L/R) za pomocą śruby (35).
3. Przymocuj osłonę płozy (28a/b) do korby (20) za pomocą śruby (27).





6/6

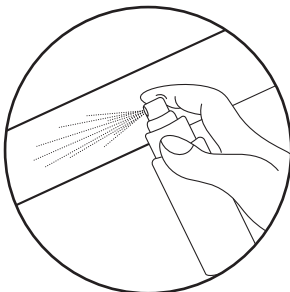
1. Połącz przewód pomiaru pulsu (54) oraz przewód (59) z odpowiednimi przewodami komputera (47). Następnie przymocuj komputer (47) do kolumny kierownicy (4), za pomocą śruby (52).
2. Przymocuj osłonę kolumny kierownicy (51a/b) do kolumny kierownicy (4), za pomocą śruby (35).
3. Przymocuj uchwyt na napoje (62) do kolumny kierownicy (4), za pomocą śrub (63) oraz podkładki (64).



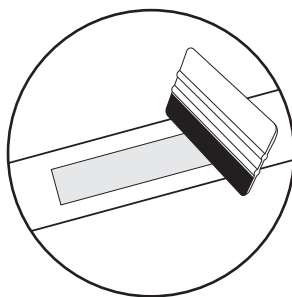
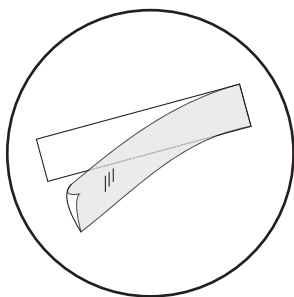


Aplikacja naklejki*

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



Poziomowanie

Dostosuj ustawienie urządzenia za pomocą stopek poziomujących.





1. Widok wyświetlacza



2. Oznaczenia na wyświetlaczu

TIME	Odliczanie – jeśli brak ustalonej wartości celowej, czas będzie odliczany co minutę, od 00:00 do maksimum 99:59. Odliczanie - jeśli trenujesz z ustawionym czasem, czas będzie odliczany od ustawienia wstępnego do 00:00. Każdy spadek zadanej wartości wynosi 1 minutę - między 00:00 a 99:00.
SPEED	Wyświetla bieżącą prędkość treningu. Maksymalna prędkość wynosi 99,9 km/h lub mi/h.
RPM	Wyświetla ilość obrotów na minutę. Zakres wyświetlania 0 ~ 15 ~ 999.
DISTANCE	Łączna odległość od 0,00 do 99,99 KM lub ML. Użytkownik może ustawić wartość odległości docelowej za pomocą przycisków UP / DOWN. Każdy przyrost lub spadek zadanej wartości wynosi 0,1 KM lub ML między 0,00 a 99,90.
CALORIES	Wyświetla zużycie kalorii podczas treningu od 0 do maksymalnie 9999 kalorii.
PULSE	Użytkownik może ustawić puls docelowy od 0 - 30 do 230; komputer wyda sygnał dźwiękowy, gdy rzeczywiste tętno przekroczy ustawioną wartość docelową podczas treningu.
WATTS	Wyświetla wartość mocy wytworzonej przez użytkownika podczas treningu. Zakres wyświetlania 0 ~ 999.
MANUAL	Ręczne ustawianie ćwiczeń.
BEGINNER	Wybór 4 gotowych programów treningowych.
ADVANCED	Wybór 4 gotowych programów treningowych.
SPORTY	Wybór 4 gotowych programów treningowych.
CARDIO	Tryb treningowy Target HR, sterowany pracą serca.
WATT PROGRAM	Tryb treningowy z możliwością ustawienia stałej wartości mocy wytwarzanej przez użytkownika podczas treningu.



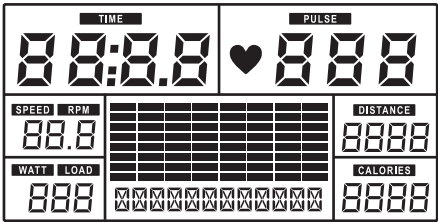
3. Funkcje przycisków

UP (Encoder)	Zwiększa wartość oporu podczas ćwiczeń. Do wyboru ustawień.
DOWN (Encoder)	Zmniejsza wartość oporu podczas ćwiczeń. Do wyboru ustawień.
MODE / ENTER	Potwierdza ustawienia/wybór.
RESET	Reset ustawień użytkowników - przytrzymaj ten przycisk przez 2 sekundy, komputer uruchomi się ponownie, poprzednie ustawienia zostaną zresetowane. Przenosi do menu głównego podczas ustawiania wartości treningu lub po zatrzymaniu treningu.
START / STOP	Rozpoczyna lub zatrzymuje trening.
RECOVERY	Test oceniający Twoją sprawność fizyczną na podstawie szybkości unormowania się tętna po zakończeniu treningu.
BODY FAT	Test obliczający procentową zawartość tłuszczu w organizmie oraz wskaźnik BMI.

4. Główne funkcje komputera

Włączanie

Komputer włączy się i wyświetli wszystkie segmenty na ekranie LCD przez 2 sekundy (Rys. 1).

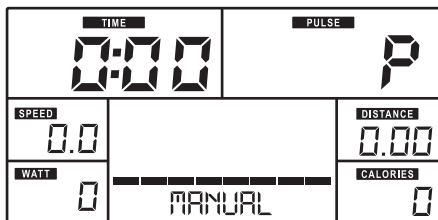


Rysunek 1

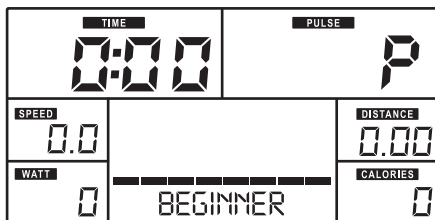


Wybór treningu

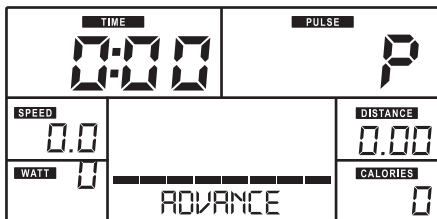
Użyj przycisków UP lub DOWN (Encoder), aby wybrać tryb treningu: Manual (Rysunek 2) → Beginner (Rysunek 3) → Advance (Rysunek 4) → Sporty (Rysunek 5) → Cardio (Rysunek 6) → Watt (Rysunek 7), naciśnij MODE / ENTER, aby przejść do wybranego trybu.



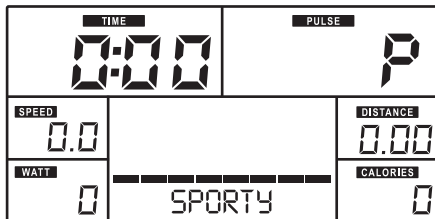
Rysunek 2



Rysunek 3



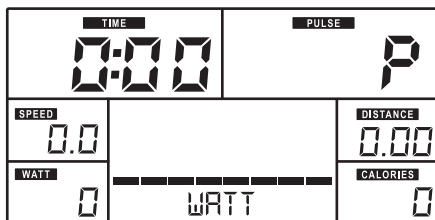
Rysunek 4



Rysunek 5



Rysunek 6



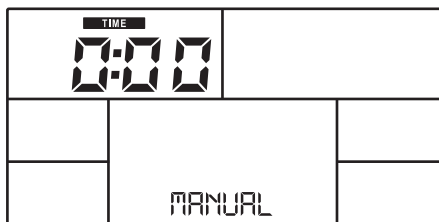
Rysunek 7



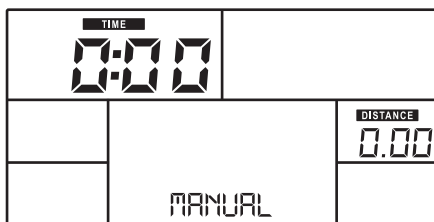
Tryb manualny

Naciśnij START w menu głównym, aby bezpośrednio rozpocząć trening w trybie manualnym.

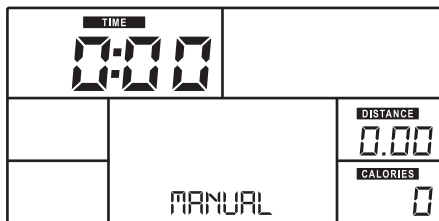
1. Użyj przycisków UP / DOWN (Encoder), aby wybrać tryb manualny, wybierz M i naciśnij MODE / ENTER, aby przejść do trybu.
2. Użyj przycisków UP / DOWN (Encoder), aby dostosować poziom obciążenia. Wartość domyślna 1.
3. Użyj przycisków UP / DOWN (Encoder), aby ustawić wartości następujących funkcji: TIME (Rys. 8), DISTANCE (Rys.9), CALORIES (Rys. 10), PULSE (Rys. 11) i naciśnij MODE / ENTER, aby zatwierdzić.
4. Naciśnij START / STOP, aby rozpocząć trening. W czasie treningu możesz zmniejszać lub zwiększać poziom obciążenia za pomocą przycisków UP / DOWN (Encoder). Poziom obciążenia (oporu) wyświetli się w oknie WATT, bez regulacji przez 3 sekundy, przełączy się na wyświetlanie wartości funkcji WATT (Rys. 12).
5. Naciśnij START / STOP, aby przerwać trening. Naciśnij RESET, aby wrócić do głównego menu.



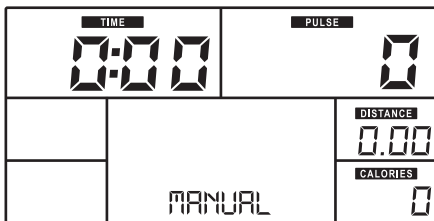
Rysunek 8



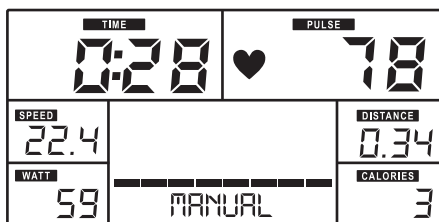
Rysunek 9



Rysunek 10



Rysunek 11

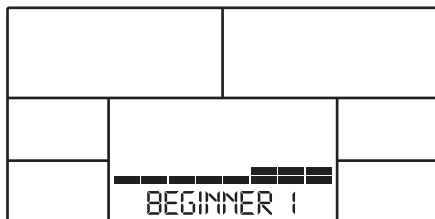


Rysunek 12



Tryb Beginner (dla początkujących)

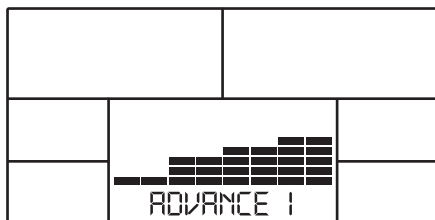
1. Użyj przycisków UP / DOWN (Encoder), aby wybrać tryb gotowych programów, wybierz P01 ,P02,P03,...P12. Naciśnij MODE / ENTER, aby zatwierdzić wybór.
2. Użyj przycisków UP/ DOWN (Encoder), aby dostosować poziom obciążenia (Rys. 13), wartość domyślna 1.
3. Użyj przycisków UP / DOWN (Encoder), aby ustawi wartość funkcji TIME.
4. Naciśnij START / STOP , aby rozpocząć trening. W czasie treningu możesz zmniejszać lub zwiększać poziom obciążenia za pomocą przycisków UP / DOWN (Encoder).
5. Naciśnij START / STOP ,aby przerwać trening. Naciśnij RESET , aby wrócić do głównego menu.



Rysunek 13

Tryb Advance (dla zaawansowanych)

1. Użyj przycisków UP / DOWN (Encoder), aby wybrać tryb gotowych programów, wybierz P01 ,P02,P03,...P12. Naciśnij MODE / ENTER, aby zatwierdzić wybór.
2. Użyj przycisków UP/ DOWN (Encoder), aby dostosować poziom obciążenia (Rys. 14), wartość domyślna 1.
3. Użyj przycisków UP / DOWN (Encoder), aby ustawi wartość funkcji TIME.
4. Naciśnij START / STOP , aby rozpocząć trening. W czasie treningu możesz zmniejszać lub zwiększać poziom obciążenia za pomocą przycisków UP / DOWN (Encoder).
5. Naciśnij START / STOP ,aby przerwać trening. Naciśnij RESET , aby wrócić do głównego menu.

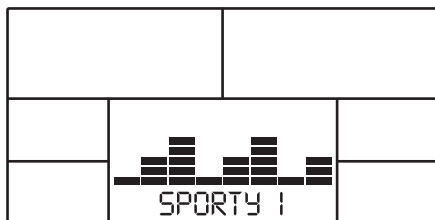


Rysunek 14



Sporty (wyczynowe)

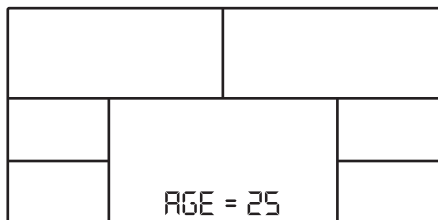
1. Użyj przycisków UP / DOWN (Encoder), aby wybrać tryb gotowych programów, wybierz P01 ,P02,P03,...P12. Naciśnij MODE / ENTER, aby zatwierdzić wybór.
2. Użyj przycisków UP/ DOWN (Encoder), aby dostosować poziom obciążenia (Rys. 15), wartość domyślna 1.
3. Użyj przycisków UP / DOWN (Encoder), aby ustawi wartość funkcji TIME.
4. Naciśnij START / STOP , aby rozpocząć trening. W czasie treningu możesz zmniejszać lub zwiększać poziom obciążenia za pomocą przycisków UP / DOWN (Encoder).
5. Naciśnij START / STOP ,aby przerwać trening. Naciśnij RESET , aby wrócić do głównego menu.



Rysunek 15

Tryb H.R.C

1. Użyj przycisków UP / DOWN (Encoder), aby wybrać tryb H.R.C, wybierz (H.R.C) i naciśnij MODE / ENTER, aby przejść do trybu.
2. Naciśnij MODE, aby potwierdzić ustawienia. Użyj przycisków UP/ DOWN (Encoder), aby wybrać poziom maksymalnego tętna 55% (Rys. 16), 75%, 90% albo zamiast wyboru poziomu, możesz ustawić wartość docelową tętna TAG (TARGET H.R., wartość domyślna: 100) (Rys. 17). Jeśli wybierzesz TAG, użyj UP/DOWN (Encoder), aby ustawić wartość z zakresu 30~230.
3. Użyj przycisków UP / DOWN (Encoder), aby ustawi wartość funkcji TIME.
4. Naciśnij START / STOP ,aby rozpocząć lub przerwać trening. Naciśnij RESET , aby wrócić do głównego menu.



Rysunek 16

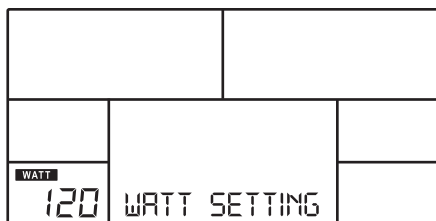


Rysunek 17



Tryb WATT

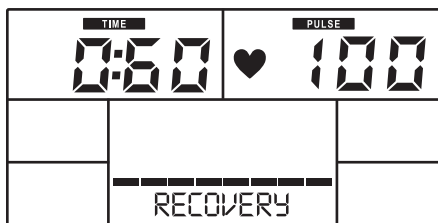
1. Użyj przycisków UP / DOWN (Encoder), aby wybrać tryb programu WATT, wybierz W. Naciśnij MODE / ENTER, aby potwierdzić wybór.
2. Użyj przycisków UP / DOWN (Encoder), aby ustawić wartość docelową funkcji WATT (domyślna: 120, Rys. 18).
3. Użyj przycisków UP / DOWN (Encoder), aby ustawić wartość funkcji TIME.
4. Naciśnij START / STOP, aby rozpocząć trening. W czasie treningu, system automatycznie dostosuje poziom obciążenia do statusu użytkownika. Możesz użyć UP /DOWN (Encoder), aby dostosować poziom WATT.
5. Naciśnij START / STOP, aby przerwać trening. Naciśnij RESET, aby wrócić do głównego menu.



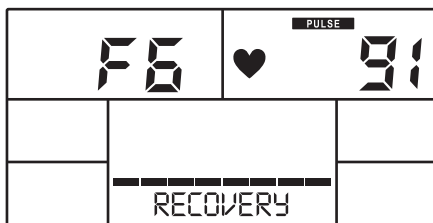
Rysunek 18

Test Recovery

Po ćwiczeniach naciśnij klawisz RECOVERY i przytrzymaj ręce na uchwytach z sensorami pulsu. Wyświetlanie wszystkich funkcji zostanie zatrzymane, z wyjątkiem tego, że „TIME” rozpocznie odliczanie pełnej minuty (od 00:60 do 00:00) (Rysunek 19). Ekran wyświetli wynik testu: F1, F2... ..do F6 (Rysunek 20). Przy czym F1 jest najlepszym wynikiem, F6 jest najsłabszym. Użytkownik może nadal ćwiczyć, aby poprawić wynik testu. (Naciśnij ponownie przycisk RECOVERY, aby powrócić do głównego ekranu).



Rysunek 19



Rysunek 20



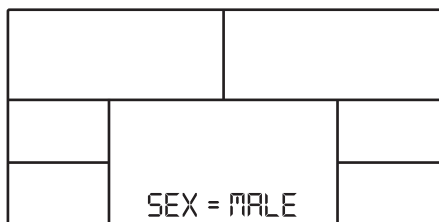
Test Body Fat

1. W trybie STOP naciśnij przycisk BODY FAT, aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej.
2. Komputer wyświetli UI (rysunek 21) i rozpocznie pomiar.
3. Podczas pomiaru musisz trzymać obie ręce na uchwytach z sensorami tętna. Gdy komputer wykryje puls, wyświetlacz LCD będzie wyglądał tak jak na rys. 22, przez 8 sekund, aż komputer zakończy pomiar.
4. Na wyświetlaczu LCD pojawi się wynik BMI (rysunek 23), FAT% (rysunek 24) i symbol porady BODY FAT (rysunek 25).
5. Komunikat o błędzie:

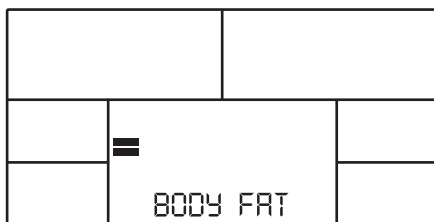
* Gdy na wyświetlaczu LCD wyświetlany jest komunikat „----”, „----” - oznacza, że uchwyt z sensorem tętna nie są trzymane prawidłowo.

* E-1 – Nie wykryto sygnału tętna.

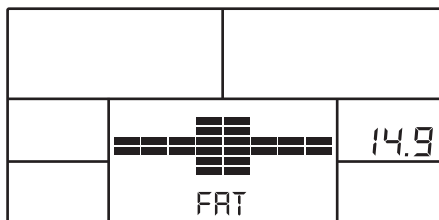
* E-4 - Występuje, gdy wynik FAT% i BMI wynosi poniżej 5 lub przekracza 50. (Rysunek 26).



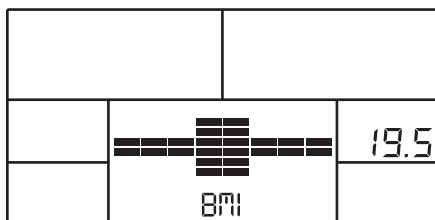
Rysunek 21



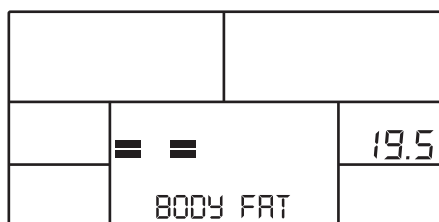
Rysunek 22



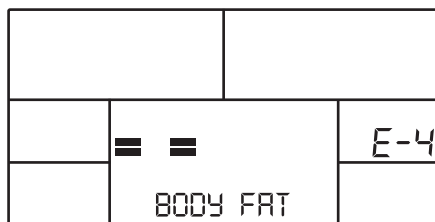
Rysunek 23



Rysunek 24



Rysunek 25



Rysunek 26

Uwaga:

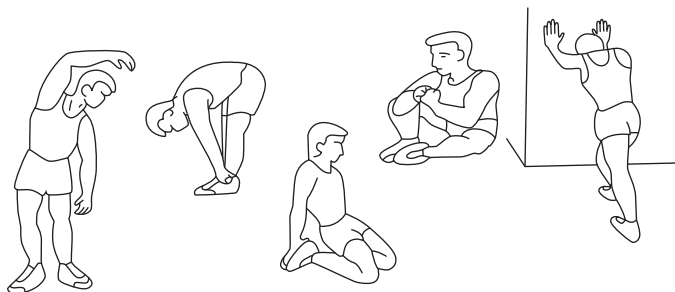
1. Po 4 minutach bez pedałowania lub sygnału mierzenia pulsu konsola przejdzie w tryb oszczędzania energii. Naciśnij dowolny klawisz, aby obudzić konsolę.
2. Gdy komputer działa nieprawidłowo, odłącz go od zasilania i podłącz go ponownie.



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.

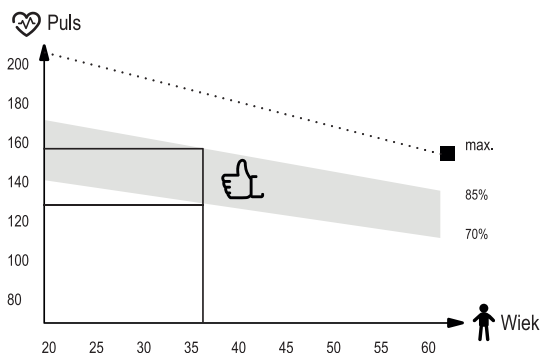
1. Rozgrzewka

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 nadwyręzać mięśni. Nie powinno się pomijać fazy odprężenia.

PL Czyszczenie i konserwacja



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

PL Rozwiązywanie problemów



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



Warunki gwarancji

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



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.



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 użytego 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 150 kg.
21. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou PN-EN ISO 20957-9:2017-03.

Zoznam dielov

Č.	Popis	Ks.
1	Hlavný rám	1
2	Predná základňa	1
3	Zadná základňa	1
4	Stĺpik volantu	1
5	Stredový držiak	1
6 L/R	Bočný držiak	1/1
7 L/R	Stĺpik riadičiel	1/1
8 L/R	Lyžina	1/1
12	Podložka D8 × 16 × 1.5	14
13	Nylonová matica M8	6
15	Vyrovňavacia nožička	4
16	Zahnutá podložka D8 × 2 × 2 × R39	4
17	Skrutka M8 × L58	4
18	Pružná podložka D8	14
20	Kľuka	2
21	Vlnitá podložka 17 × 23 × 0.3	4
24	Podložka v tvare D28 × 16.2 × 14XB5	4
25	Pružná podložka D10	4
26	Skrutka M10 × 20	4
28 a/b	Kryt lyžiny	2/2
30	Podložka D10 × 20 × 2	4

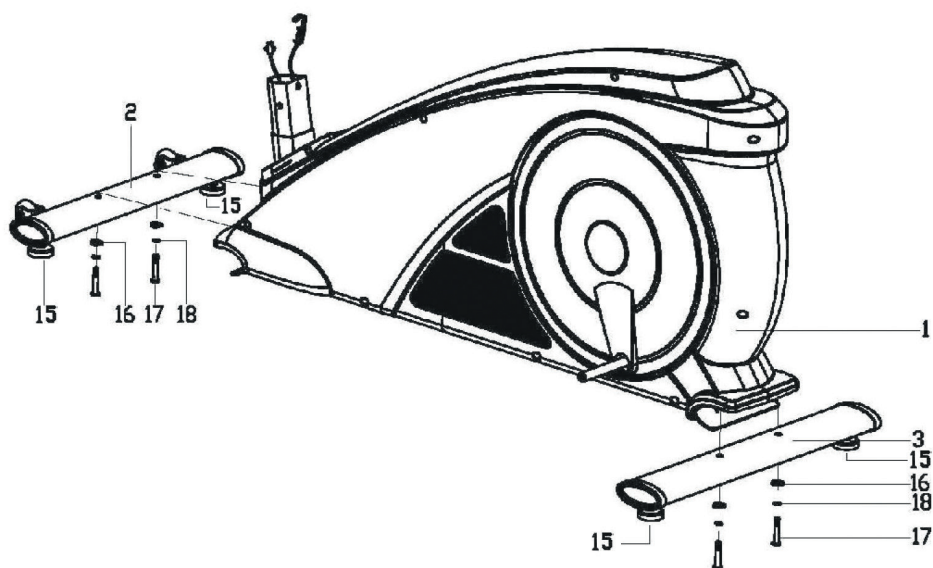
Č.	Popis	Ks.
31	Nylonová matica M10	4
33	Skrutka M8 × 45	6
34 L/R	Pedál	2/2
35	Skrutka ST4.2 × 18	10
36 L/R	Kryt lyžiny	2/2
37	Skrutka 12 × M10 × 80	2
38	Podložka D12 × 24 × 1.5	2
41	Skrutka ST3.5 × 10	4
42 a/b	Kryt rukoväte	2/2
43	Zahnutá podložka D8 × Ø19 × 1.5 × R30	4
44	Skrutka M8 × L45	4
47	Počítač	1
51 a/b	Kryt stĺpika	1/1
52	Skrutka M4 × 10	4
53	Skrutka M8 × 16	10
54	Kábel merania pulzu	2
57	Kábel	1
59	Kábel snímača	1
62	Držiak na nápoje	1
63	Skrutka	2
64	Plochá podložka	2



Návod na montáž

1/6

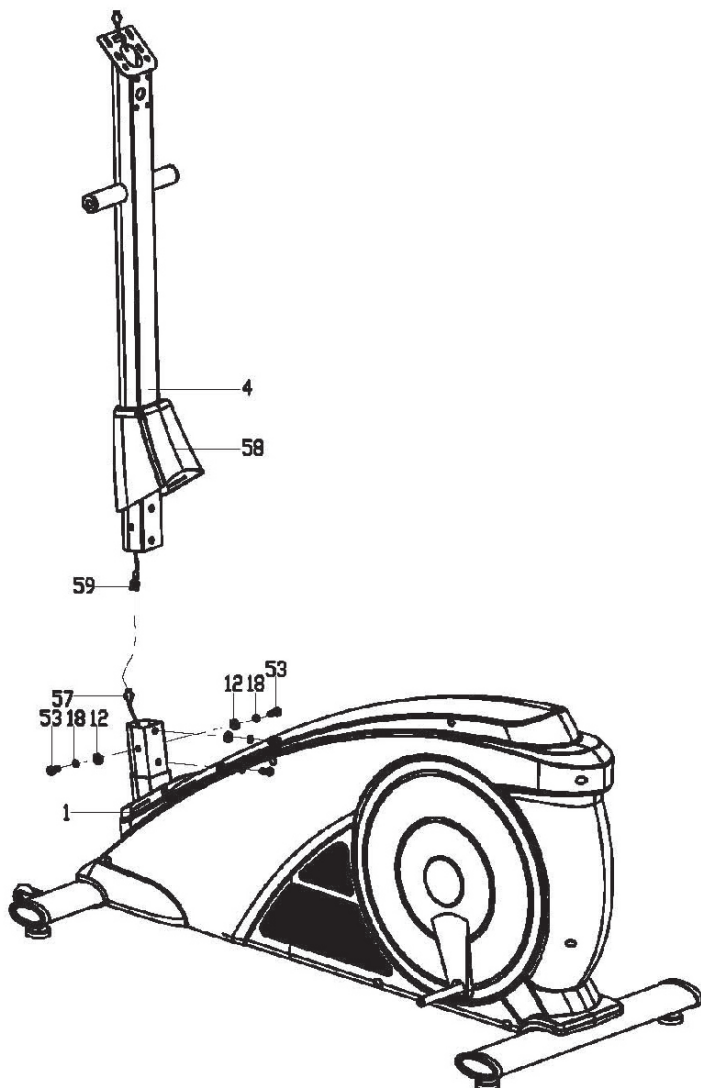
Pripevnite prednú základňu (2) a zadnú základňu (3) k hlavnému rámu (1) pomocou skrutky (17), pružnej podložky (18) a zahnutej podložky (16). Zaskrutkujte vyrovnávaciu nožičku (15) do hlavného rámu (1) a zariadenie položte na podlahu.





2/6

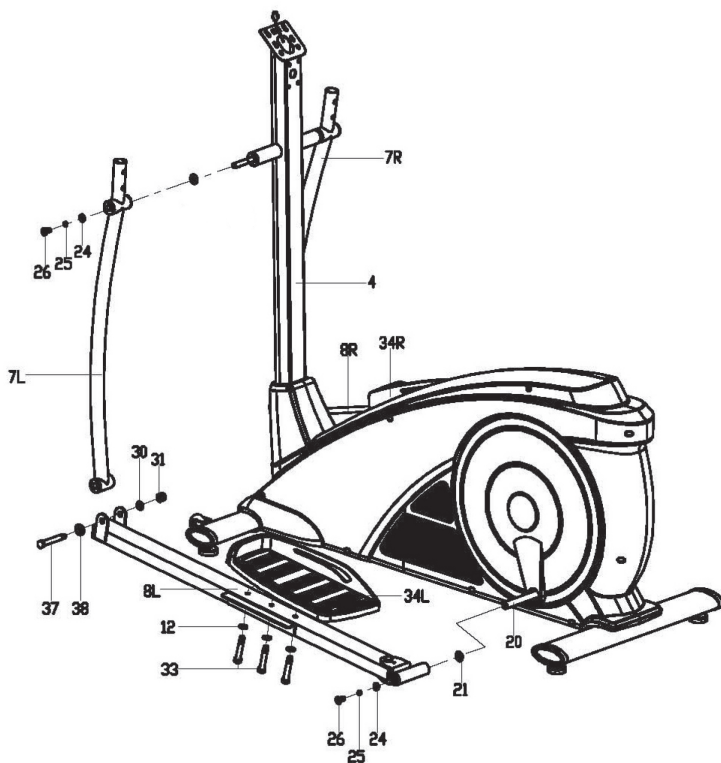
Spojte kábel z hlavného rámu (57) s káblom snímača zo stĺpika riadenia (59). Potom zasuňte stĺpik volantu (4) do stĺpika hlavného rámu (1) a pevne ich utiahnite pomocou skrutky (53) pružnej podložky (18) a podložky (12).





3/6

1. Pripevnite stĺpik riadiel (7 L/R) k stĺpiku volantu (4) pomocou skrutky (26), pružnej podložky (25) a podložky v tvare písmena D (24).

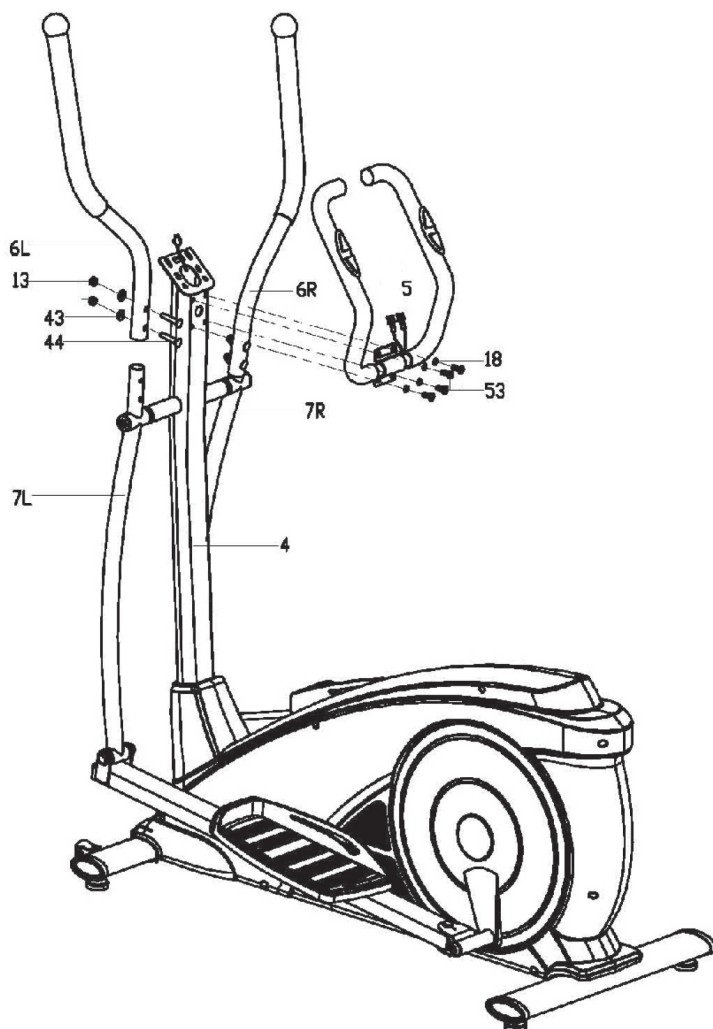


2. Pripevnite stĺpik riadiel (7 L/R) ku koncom lyžiny (8 L/R) pomocou skrutky (37), podložky (38), podložky (30) a nylonovej matice (31).
3. Pripevnite pedál (34 L/R) k lyžine (8R / L) pomocou skrutky (33) a podložky (12).
4. Pripevnite lyžinu (8 L/R) ku kľuke (20) pomocou skrutky (26), pružnej podložky (25), podložky v tvare D (24) a vlnitej podložky (21).



4/6

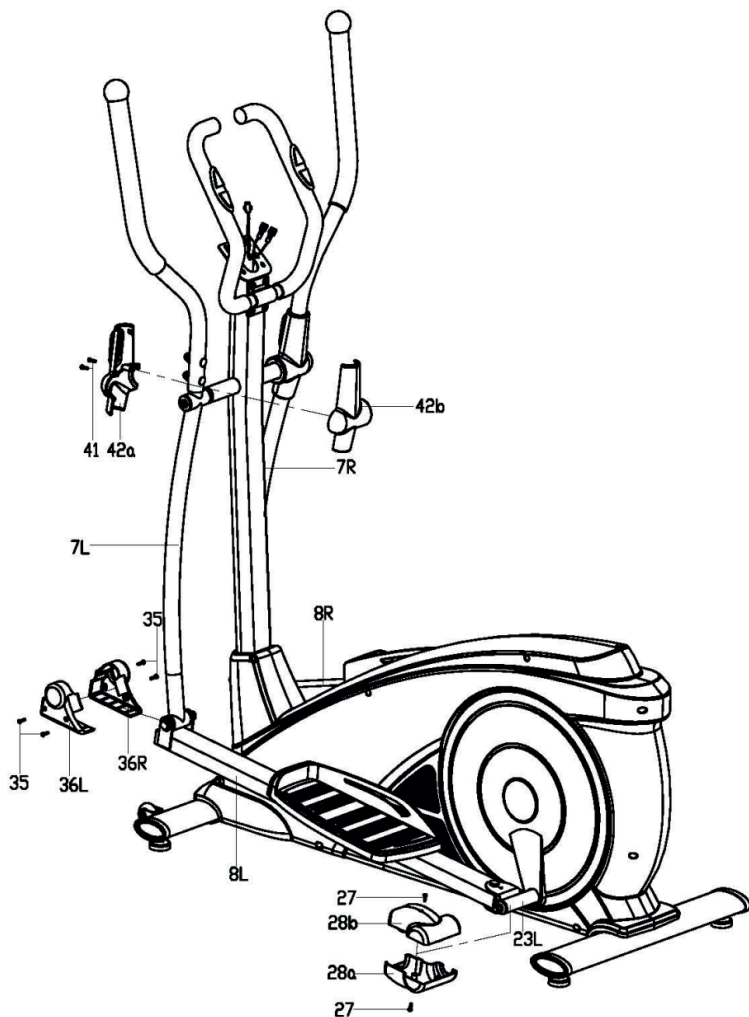
1. Pripevnite bočnú rukoväť (6 L/R) k stĺpiku riadiel (7 L/R) pomocou skrutky (44), zahnutej podložky (43) a nylonovej matice (13).
2. Pripevnite stredový držiak (5) k stĺpiku volantu (4) pomocou skrutky (53) a pružnej podložky (18).





5/6

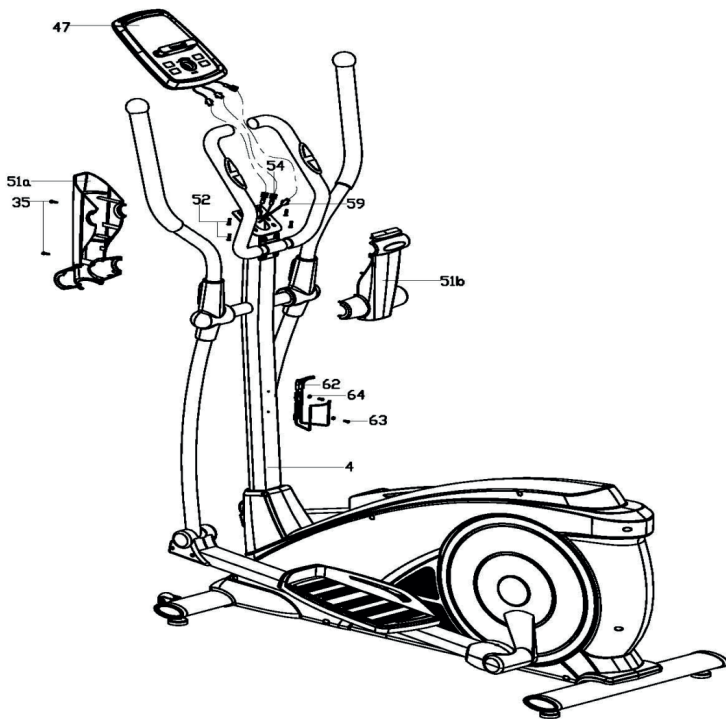
1. Pripevnite kryt riadidiel (42a / b) k stĺpiku riadidiel (7 L/R) pomocou skrutky (41).
2. Pripevnite ochranný kryt (36 L/R) k lyžine (8 L/R) pomocou skrutky (35).
3. Pripevnite ochranný kryt (28a / b) ku kľúke (20) pomocou skrutky (27).





6/6

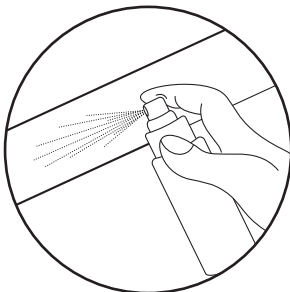
1. Pripojte kábel snímača (54) a kábel (59) k príslušným káblom počítača (47). Potom pripevnite počítač (47) pomocou skrutky (52) k stĺpiku riadenia (4).
2. Pripevnite kryt stĺpika volantu (51a / b) k stĺpiku volantu (4) pomocou skrutky (35).
3. Pripevnite držiak na nápoje (62) na stĺpik volantu (4) pomocou skrutiek (63) a podložiek (64).



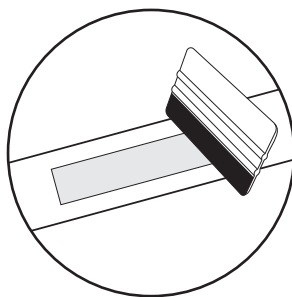
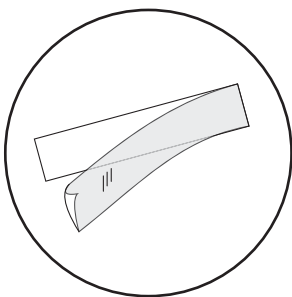


Prilepenie nálepky*

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



Vyrovnávanie

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





1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

TIME	Odpočítavanie - ak nie je stanovená žiadna cieľová hodnota, čas sa odpočítava každú minútu, od 00:00 do maximálne 99:59. Odpočítavanie - ak trénujete s nastaveným časom, čas sa odpočítava od prednastavenia do 00:00. Každý pokles v nastavenej hodnote je 1 minúta - medzi 00:00 a 99:00.
SPEED	Zobrazuje aktuálnu rýchlosť tréningu. Maximálna rýchlosť je 99,9 km/h alebo ml/h.
RPM	Zobrazuje počet otáčok za minútu. Rozsah zobrazenia 0 ~ 15 ~ 999.
DISTANCE	Celková vzdialenosť od 0,00 do 99,99 KM alebo ML. Užívateľ môže nastaviť hodnotu cieľovej vzdialenosti pomocou tlačidiel UP / DOWN. Každé zvýšenie alebo zníženie nastavenej hodnoty je 0,1 km alebo ml medzi 0,00 a 99,90.
CALORIES	Zobrazuje spotrebu kalórií počas tréningu od 0 do maximálne 9999 kalórií.
PULSE	Užívateľ môže nastaviť cieľový pulz od 0 do 30 až 230; počítač pri plnutí prekročí nastavenú cieľovú hodnotu počas tréningu.
WATTS	Zobrazuje hodnotu sily generovanej užívateľom počas tréningu. Rozsah zobrazenia 0 ~ 999.
MANUAL	Manuálne nastavenie cvičenia.
BEGINNER	Výber 4 hotových tréningových programov.
ADVANCED	Výber 4 hotových tréningových programov.
SPORTY	Výber 4 hotových tréningových programov.
CARDIO	Tréningový režim Target HR, riadený srdcom.
WATT PROGRAM	Tréningový režim s možnosťou nastavenia konštantnej hodnoty výkonu generovaného užívateľom počas tréningu.



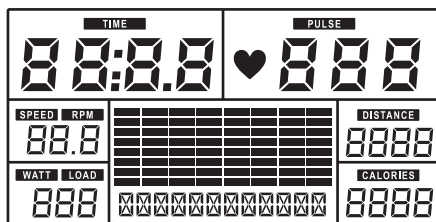
3. Funkcie tlačidiel

UP (Encoder)	Zvýšte úroveň odporu. Výber programu.
DOWN (Encoder)	Znížte úroveň odporu. Výber programu.
MODE / ENTER	Potvrdenie nastavenia alebo výberu.
RESET	Obnovenie nastavenia - stlačte a podržte na 2 sekundy, počítač sa reštartuje, môžete zadať nové užívateľské nastavenia. Pri nastavení hodnoty tréningu alebo pri zastavení sa vráti do hlavného menu.
START / STOP	Začína alebo končí tréning.
RECOVERY	Test vyhodnocujúci vašu fyzickú kondíciu na základe rýchlosti normalizácie tepovej frekvencie po tréningu.
BODY FAT	Test vyhodnocujúci percento tuku v tele a meranie BMI indexu.

4. Hlavné funkcie

Zapnutie počítača

Zapojte napájanie, počítač sa zapne a na 2 sekundy sa zobrazia všetky segmenty na LCD displeji (obr.1).

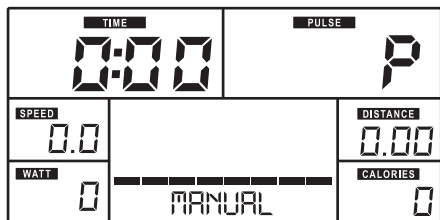


Obrázok 1

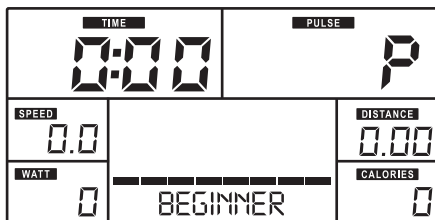


Výber tréningu

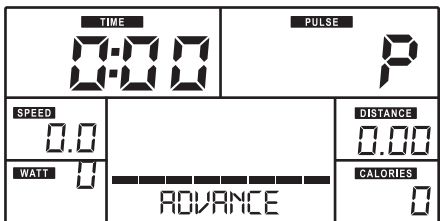
Tlačidlami UP alebo DOWN (Encoder) zvolíte režim tréningu: Manual (Obrázok 2) → Beginner (Obrázok 3) → Advance (Obrázok 4) → Sporty (Obrázok 5) → Cardio (Obrázok 6) → Watt (Obrázok 7), stlačte MODE / ENTER, prejdete do zvoleného režimu.



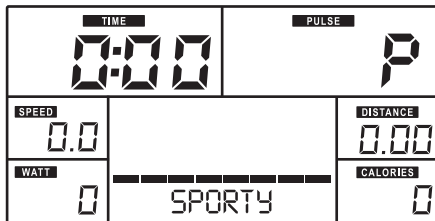
Obrázok 2



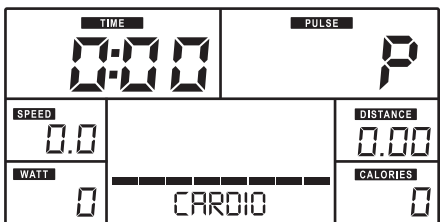
Obrázok 3



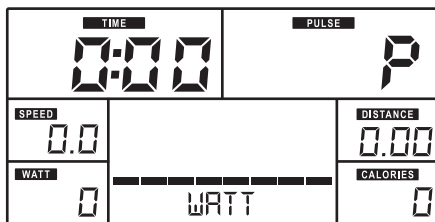
Obrázok 4



Obrázok 5



Obrázok 6



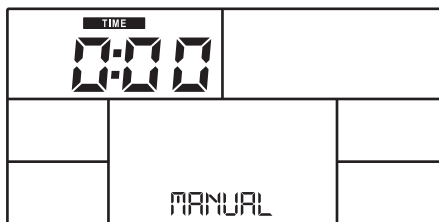
Obrázok 7



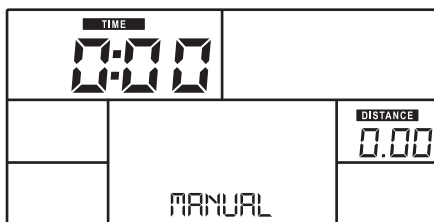
Ručný režim

Stlačením tlačidla START v hlavnom menu spustíte tréning v manuálnom režime.

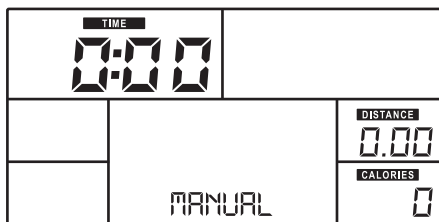
1. Tlačidlami UP / DOWN (Encoder) zvolte manuálny režim, zvolte M a stlačte MODE / ENTER pre vstup do režimu.
2. Pomocou tlačidiel UP / DOWN (Encoder) nastavte úroveň záťaž (obrázok 8), prednastavená hodnota 1.
3. Nastavte hodnoty nasledujúcich funkcií: TIME (obr. 9), DISTANCE (obr.10), CALORIES (obr. 11), PULSE (obr. 12) a stlačte MODE / ENTER pre potvrdenie.
4. Stlačením tlačidla START / STOP spustíte tréning. Počas tréningu môžete znížiť alebo zvýšiť úroveň záťaž pomocou tlačidiel UP / DOWN (Encoder). Úroveň záťaž (odpor) sa zobrazí v okne WATT bez nastavenia po dobu 3 sekúnd, prepne sa na zobrazenie hodnôt WATT.
5. Stlačením tlačidla START / STOP zastavíte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.



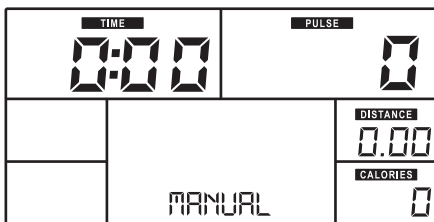
Obrázok 8



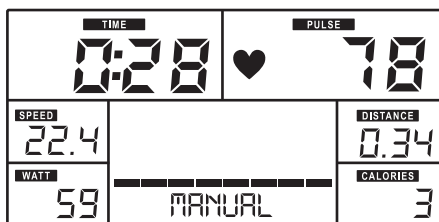
Obrázok 9



Obrázok 10



Obrázok 11

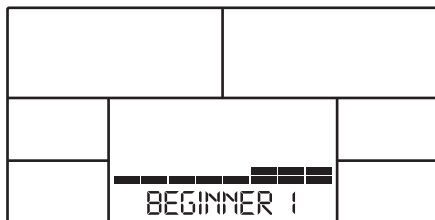


Obrázok 12



Beginner (pre začiatočníkov)

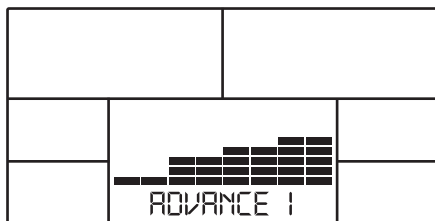
1. Tlačidlami UP / DOWN (Encoder) zvolte režim hotového programu, zvolte 1-4. Výber potvrdíte stlačením tlačidla MODE / ENTER.
2. Tlačidlami UP / DOWN (Encoder) nastavte úroveň záťaže (obrázok 13), predvolená hodnota 1.
3. Pomocou tlačidiel UP / DOWN (Encoder) nastavte hodnotu funkcie TIME.
4. Stlačením tlačidla START / STOP spustíte tréning. Počas tréningu môžete pomocou tlačidiel UP / DOWN (Encoder) znížiť alebo zvýšiť úroveň záťaže.
5. Stlačením tlačidla START / STOP zastavíte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.



Obrázok 13

Advanced (pre pokročilých)

1. Tlačidlami UP / DOWN (Encoder) zvolte režim hotového programu, zvolte 1-4. Výber potvrdíte stlačením tlačidla MODE / ENTER.
2. Tlačidlami UP / DOWN (Encoder) nastavte úroveň záťaže (obrázok 14), predvolená hodnota 1.
3. Pomocou tlačidiel UP / DOWN (Encoder) nastavte hodnotu funkcie TIME.
4. Stlačením tlačidla START / STOP spustíte tréning. Počas tréningu môžete pomocou tlačidiel UP / DOWN (Encoder) znížiť alebo zvýšiť úroveň záťaže.
5. Stlačením tlačidla START / STOP zastavíte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.

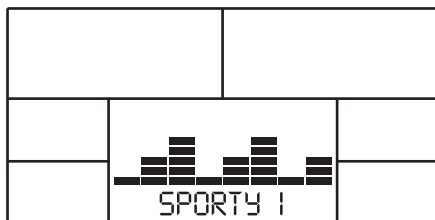


Obrázok 14



Sporty (súťažné)

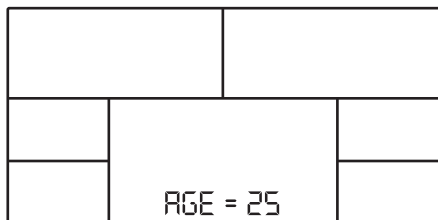
1. Tlačidlami UP / DOWN (Encoder) zvolíte režim hotového programu, zvolíte 1-4. Výber potvrdíte stlačením tlačidla MODE / ENTER.
2. Tlačidlami UP / DOWN (Encoder) nastavíte úroveň záťaže (obrázok 15), predvolená hodnota 1.
3. Pomocou tlačidiel UP / DOWN (Encoder) nastavíte hodnotu funkcie TIME.
4. Stlačením tlačidla START / STOP spustíte tréning. Počas tréningu môžete pomocou tlačidiel UP / DOWN (Encoder) znížiť alebo zvýšiť úroveň záťaže.
5. Stlačením tlačidla START / STOP zastavíte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.



Obrázok 15

H.R.C režim

1. Tlačidlami UP / DOWN (Encoder) zvolíte režim H.R.C., zvolíte (H.R.C) a stlačíte MODE / ENTER pre vstup do režimu.
2. Stlačením tlačidla MODE potvrdíte nastavenia. Tlačidlami UP / DOWN (Encoder) zvolíte maximálnu srdcovú frekvenciu 55% (obrázok 16), 75%, 90% alebo namiesto výberu úrovne môžete nastaviť cieľovú TAG tepovej frekvencie (TARGET HR, predvolená hodnota: 100) (Obr. 17). Ak zvolíte TAG, pomocou tlačidiel UP / DOWN (Encoder) nastavíte hodnotu od 30 ~ 230.
3. Pomocou tlačidiel UP / DOWN (Encoder) nastavíte hodnotu funkcie TIME (čas).
4. Stlačíte START / STOP na spustenie alebo zastavenie tréningu. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.



Obrázok 16

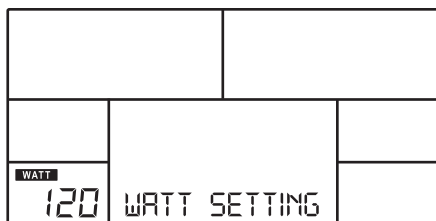


Obrázok 17



Režim WATT

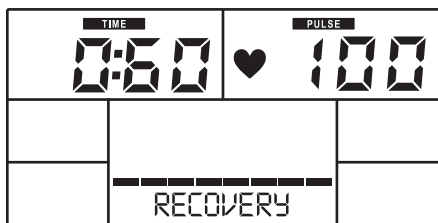
1. Tlačidlami UP / DOWN (Encoder) zvolíte režim WATT, zvolíte W. Výber potvrdíte stlačením MODE / ENTER.
2. Pomocou tlačidiel UP / DOWN (Encoder) nastavíte cieľovú hodnotu WATT (predvolené: 120, obrázok 18).
3. Pomocou tlačidiel UP / DOWN (Encoder) nastavíte hodnotu funkcie TIME (čas).
4. Stlačením tlačidla START / STOP spustíte tréning. Počas tréningu systém automaticky nastaví úroveň záťaž podľa stavu užívateľa. Na nastavenie úrovne WATT môžete použiť UP / DOWN (Encoder).
5. Stlačením tlačidla START / STOP zastavíte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.



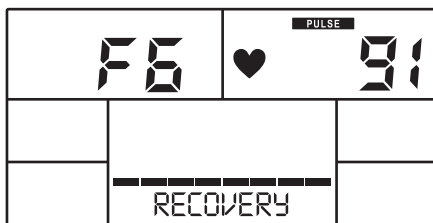
Obrázok 18

RECOVERY Test

Po cvičení stlačte tlačidlo RECOVERY a podržte ruky na rukovätiach so snímačmi tepovej frekvencie. Zobrazenie všetkých funkcií sa zastaví, okrem toho, že „TIME“ (čas) začne odpočítavanie celej minúty (od 00:60 do 00:00) (obrázok 19). Na obrazovke sa zobrazí výsledok testu: F1, F2 ... to F6 (obrázok 20). F1 je zároveň najlepší, F6 je najslabší. Užívateľ môže stále cvičiť, aby zlepšil výsledky testov. (Opätovným stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite na hlavnú obrazovku).



Obrázok 19

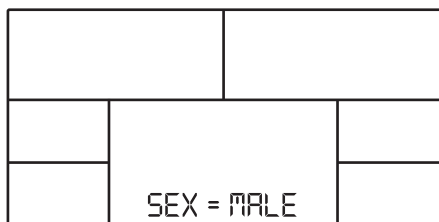


Obrázok 20

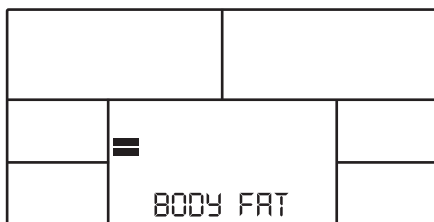


BODY FAT test

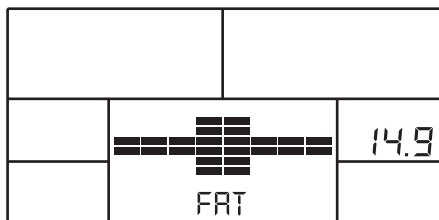
1. V režime STOP stlačením tlačidla BODY FAT spustíte meranie telesného tuku.
2. Počítač zobrazí UI a začne meranie (Obrázok 21).
3. Počas merania musíte držať obidve ruky na rukovätiach so snímačmi tepovej frekvencie. Keď počítač zaznamená pulz, LCD displej bude vyzerať tak ako na obrázku 22 po dobu 8 sekúnd, kým počítač neukončí meranie.
4. Na LCD displeji sa zobrazí BMI (obrázok 23), FAT% (obrázok 24) a symbol rady BODY FAT (Obrázok 25).
5. Chybové hlásenie:
 - * Keď sa na LCD displeji zobrazí „----“, „----“, znamená to, že rukoväte so snímačmi pulzu nie sú držané správne.
 - * E-1 - nebol zistený žiadny signál pulzu.
 - * E-4 - Vyskytuje sa, keď je výsledok FAT% a BMI nižší ako 5 alebo vyšší. (Obrázok 26).



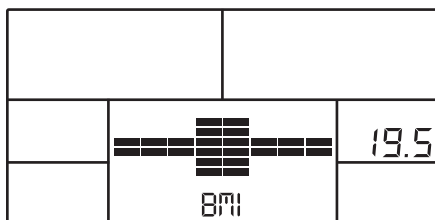
Obrázok 21



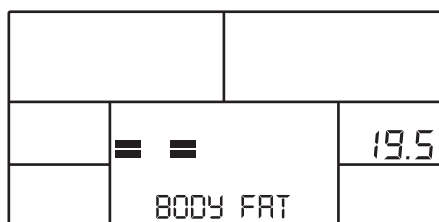
Obrázok 22



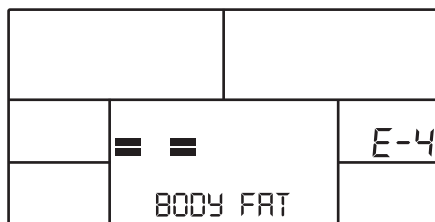
Obrázok 23



Obrázok 24



Obrázok 25



Obrázok 26

Poznámka:

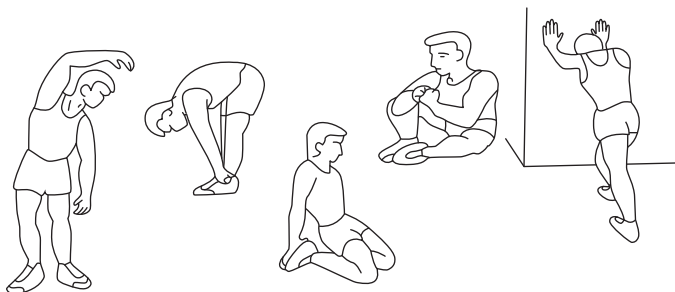
1. Po 4 minútach bez šliapania alebo bez signálu merania pulzu sa počítač automaticky prepne do úsporného režimu. Pre prebudenie počítača stlačte ľubovoľnú klávesu.
2. Ak počítač nefunguje správne, odpojte ho od zdroja napájania a znovu ho pripojte.



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

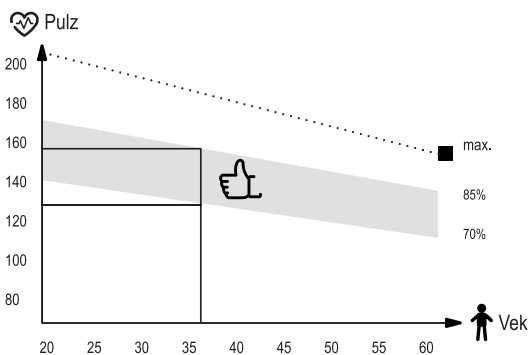
1. Rozcvička

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



2. Fáza tréningu

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



3. Relaxačná fáza

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

SK Čistenie a údržba



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

SK Riešenie problémov



Problém	Možné riešenia
Počítač nezobrazuje údaje.	Demontujte počítač a skontrolujte, či sú káble správne pripojené a či nie sú poškodené.
Zariadenie vydáva rušivé zvuky počas používania.	Skontrolujte, či sú všetky časti zariadenia správne namontované. Utiachnite 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.



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 – 150 кг.
21. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту PN-EN ISO 20957-9:2017-03.

Список деталей

Ні.	Опис	Шт.
1	Головна рама	1
2	Передня основа	1
3	Задня основа	1
4	Опорна труба	1
5	Центральний тримач	1
6 L/R	Бічний тримач	1/1
7 L/R	Труба тримача	1/1
8 L/R	Опорна труба педалі	1/1
12	Шайба D8 × 16 × 1.5	14
13	Шайба M8	6
15	Вирівнювальні стопери	4
16	Дугова шайба D8 × 2 × 2 × R39	4
17	Гвинт M8 × L58	4
18	Пружинна шайба D8	14
20	Кривошип	2
21	Шофтована шайба 17 × 23 × 0.3	4
24	Фасонна шайба D28 × 16.2 × 14XB5	4
25	Пружинна шайба D10	4
26	Гайка M10 × 20	4
28 a/b	Кришка опорної труби педалі	2/2
30	Шайба D10 × 20 × 2	4

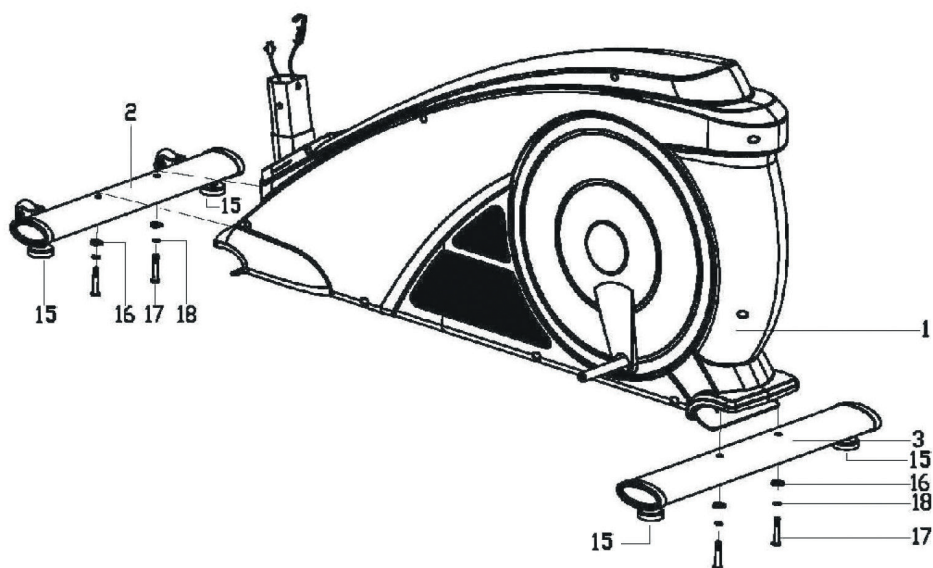
Ні.	Опис	Шт.
31	Гайка M10	4
33	Гвинт M8 × 45	6
34 L/R	Педаль	2/2
35	Гвинт ST4.2 × 18	10
36 L/R	Кришка опорної труби педалі	2/2
37	Гвинт 12 × M10 × 80	2
38	Шайба D12 × 24 × 1.5	2
41	Гвинт ST3.5 × 10	4
42 a/b	Кришка рукоятки	2/2
43	Дугова шайба D8 × Ø19 × 1.5 × R30	4
44	Гвинт M8 × L45	4
47	Дисплей	1
51 a/b	Кришка труби	1/1
52	Гвинт M4 × 10	4
53	Гвинт M8 × 16	10
54	Конектор пульсу	2
57	Конектор	1
59	Конектор сенсору	1
62	Тримач для напоїв	1
63	Гвинт	2
64	Плоска шайба	2



Схема монтажу

1/6

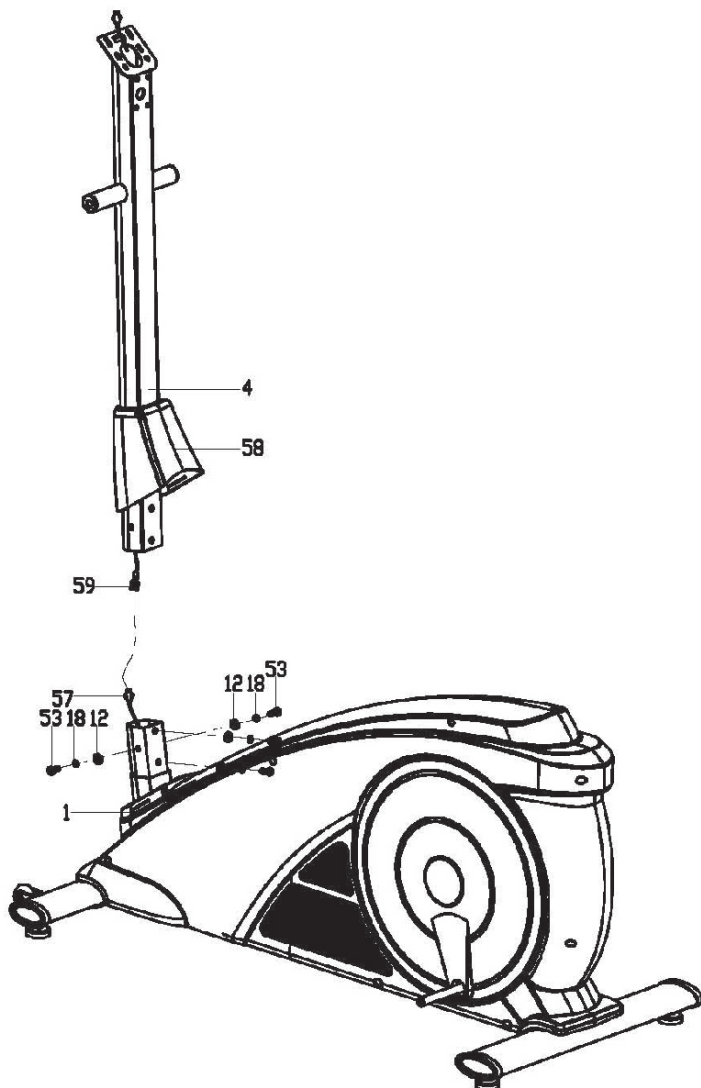
Прикріпіть передню основу (2) та задню основу (3) до головної рами (1) за допомогою гвинта (17), пружинної шайби (18) та дугової шайби (16). Вкрутіть шуруп (15) в головну раму (1) і встановіть обладнання на підлогу.





2/6

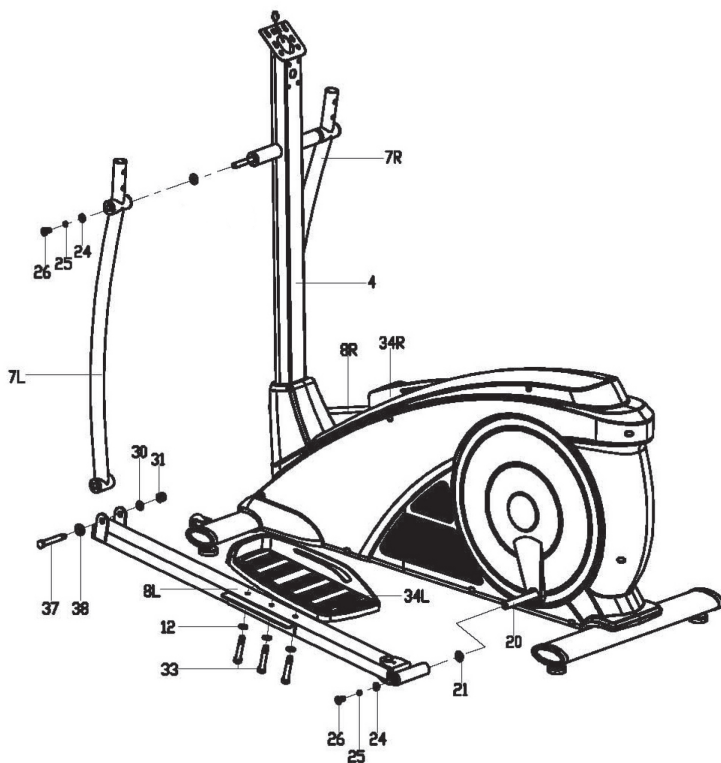
Підключіть провід, що виходить з труби головної рами (57) до кабеля сенсору від рукоятки (59). Потім вставте опорну трубу (4) в основну стійку рукоятки (1) і міцно закріпіть їх за допомогою гвинта (53) пружинної шайби (18) і дугової шайби (12).





3/6

1. Приєднайте трубу керма (7 L/R) до опорної труби рукоятки (4) за допомогою болта (26), пружинної шайби (25) і D-подібної шайби (24).

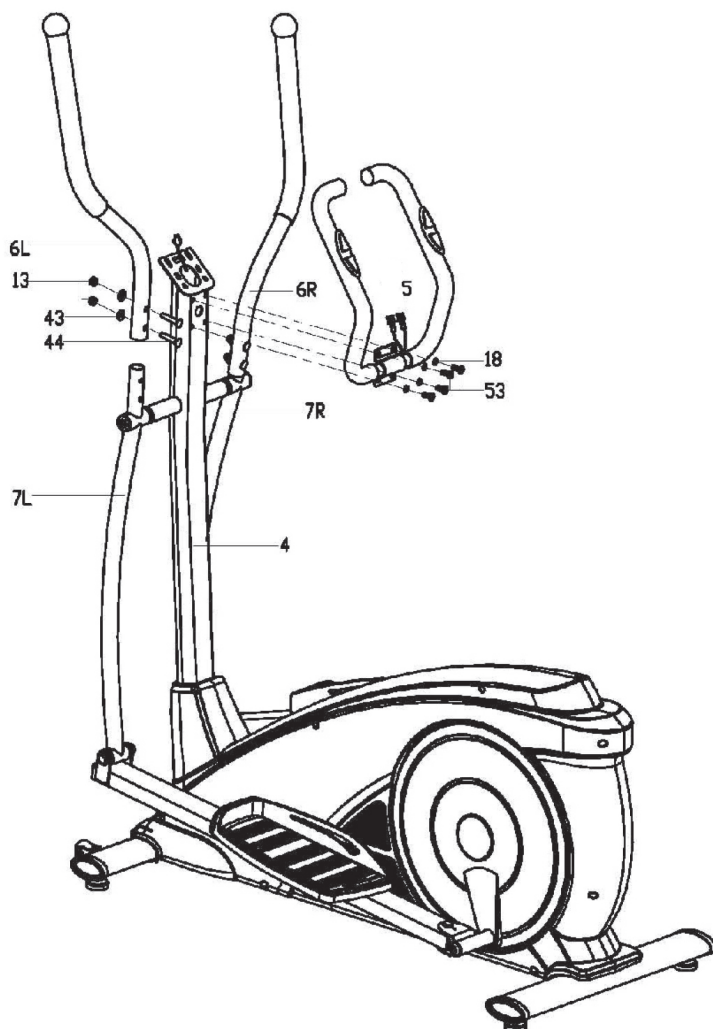


2. Прикріпіть кермо (7 L/R) до опорної труби педалей (8L/R), використовуючи гвинт (37), шайби (38), шайби (30) та гайки (31).
3. Закріпіть педаль (34 L/R) до опорної труби (8R / L) гвинтом (33) і шайбою (12).
4. Прикріпіть опорну трубу педалі (8 L/R) до кривошипа (20) за допомогою болта (26), пружинної шайби (25), D-подібної шайби (24) та шліфованої шайби (21).



4/6

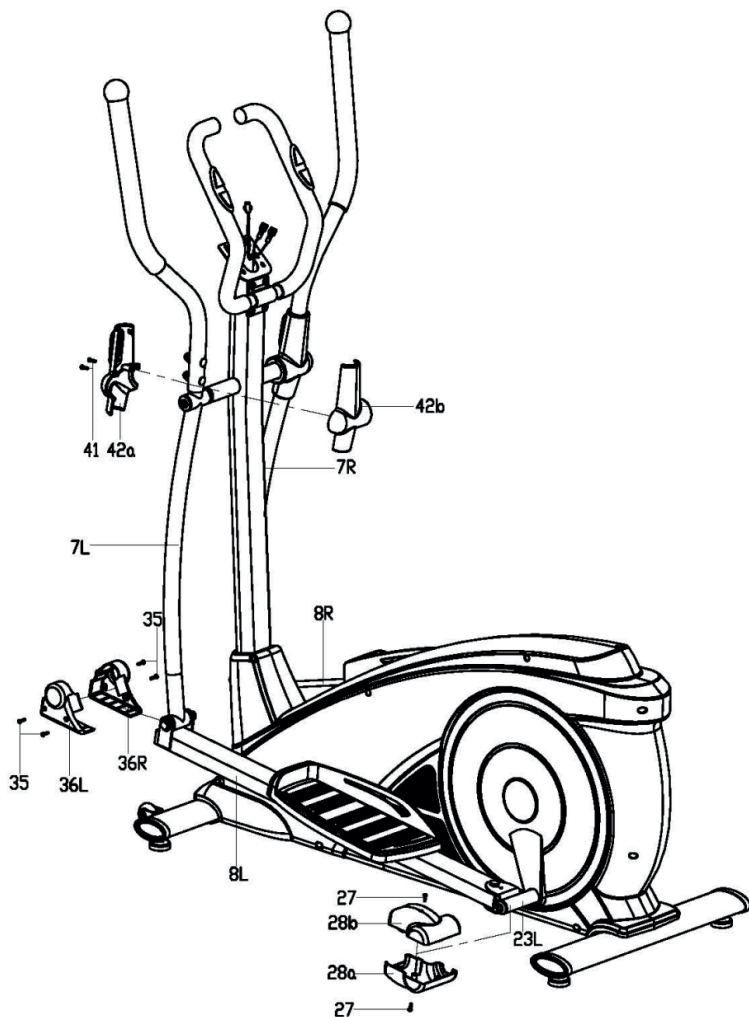
1. Прикріпіть бічну ручку (6 L/R) до труби тримача (7 L/R) за допомогою гвинта (44), дугової шайби (43) та гайки (13).
2. Прикріпіть центральний тримач (5) до опорної труби (4) за допомогою гвинта (53) та пружинної шайби (18).





5/6

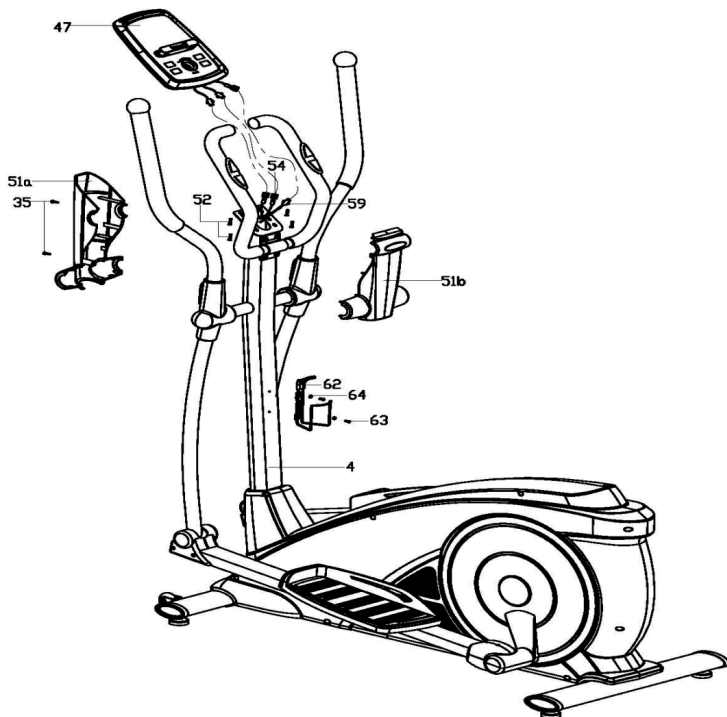
1. Прикріпіть кришку керма (42a / b) до його стійки (7 L/R) за допомогою гвинта (41).
2. Закріпіть кришку опорної педалі (36 L/R) до опорної труби педалі (8 L/R) за допомогою гвинта (35).
3. Закріпіть кришку опорної труби педалі (28a / b) до кривошипу (20) за допомогою гвинта (27).





6/6

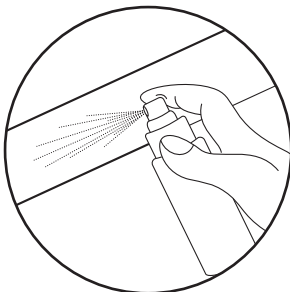
1. Підключіть конектор пульсу (54) і конектор сенсору (59) до відповідного шнізда дисплею (47). Потім прикріпіть дисплей (47) до опорної труби (4) за допомогою гвинта (52).
2. Закріпіть гвинтом (35) кришку труби (51a / b) на опорній трубі (4).
3. Прикріпіть тримач для напоїв (62) до опорної труби (4) за допомогою гвинтів (63) та шайб (64).



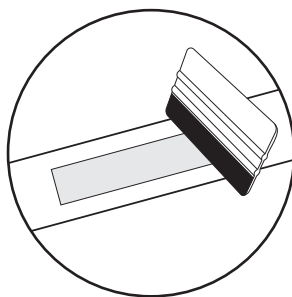
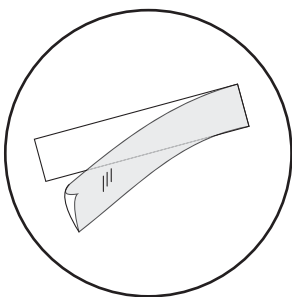


Інструкція наклеювання наліпки*

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



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



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

* стосується продуктів з наклейками у комплекті



Вирівнювання

Відрегулюйте положення тренажера за допомогою стабілізуючих ніжок.





1. Дисплей



2. Відображення дисплея

TIME	Зворотний відлік - якщо не встановлено цільове значення, час відраховується щохвилини, з 00:00 до максимуму 99:59 Зворотний відлік - якщо ви тренуєтесь із встановленим часом, час відлічується від попередньо встановлених до 00:00. Кожне зниження встановленого значення становить 1 хвилину - між 00:00 та 99:00.
SPEED	Відображає поточну швидкість тренувань. Максимальна швидкість - 99,9 км/год або ml/год.
RPM	Відображає кількість оборотів в хвилину. Діапазон відображення 0 ~ 15 ~ 999.
DISTANCE	Загальна відстань від 0,00 до 99,99 KM або ML. Користувач може встановити значення цільової відстані за допомогою кнопок UP / DOWN. Кожне збільшення або зменшення встановленого значення становить 0,1 км або ml від 0,00 до 99,90.
CALORIES	Відображає споживання калорій під час тренувань від 0 до максимум 9999 калорій.
PULSE	Користувач може встановити цільовий імпульс від 0 - 30 до 230; комп'ютер подаватиме звуковий сигнал, коли фактична частота серцевих скорочень перевищує встановлену ціль під час тренувань.
WATTS	Відображає значення енергії, що створюється користувачем під час тренування. Діапазон відображення 0 ~ 999.
MANUAL	Ручне налаштування вправ.
BEGINNER	Вибір 4 готових навчальних програм.
ADVANCED	Вибір 4 готових навчальних програм.
SPORTY	Вибір 4 готових навчальних програм.
CARDIO	Цільовий режим тренування Target HR, контрольований пульс.
WATT PROGRAM	Тренувальний режим з можливістю встановлення постійного значення потужності, що створюється користувачем під час тренінгу.



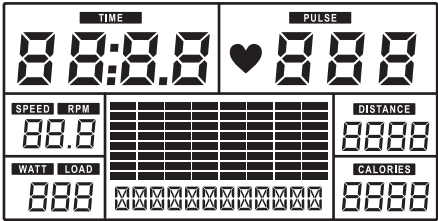
3. Функції кнопок

UP (Encoder)	Підвищити рівень опору. Вибір налаштування
DOWN (Encoder)	Зниження рівня опору. Вибір налаштування.
MODE / ENTER	Підтвердити налаштування або вибір.
RESET	Утримуйте кнопку RESET протягом 2 секунд. Утримуйте кнопку для перезавантаження комп'ютера і початку налаштувань користувача. Поки ви встановлюєте дані для тренування або в режимі зупинки, ви можете повернутися до головного меню.
START / STOP	Почніть або припиніть тренування.
RECOVERY	Перевірка статусу. Відновлення серцебиття.
BODY FAT	У режимі зупинки натисніть кнопку BODY FAT, для вимірювання жиру в організмі.

4. Основні функції

Комутація

Підключіть адаптер живлення, комп'ютер увімкнеться та відобразатиме всі сегменти на LCD-екрані протягом 2 секунд (мал. 1).

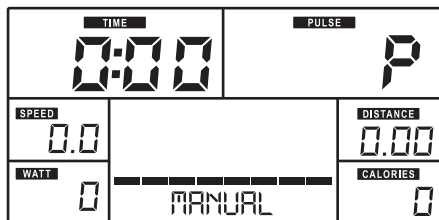


Малюнок 1

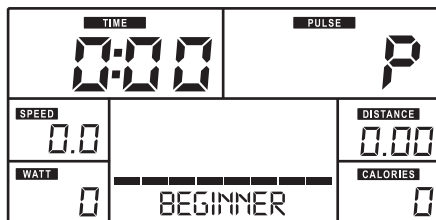


Вибір тренування

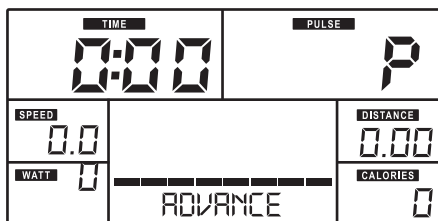
За допомогою кнопок „UP” або „DOWN” (Encoder) виберіть режим тренувань: Manual (Мал. 2) → Beginner (Мал. 3) → Advance (Мал. 4) → Sporty (Мал. 5) → Cardio (Мал. 6) → Watt (Мал. 7), натисніть MODE / ENTER, щоб перейти у вибраний режим.



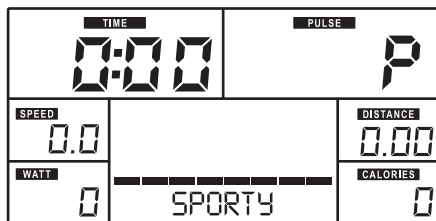
Малюнок 2



Малюнок 3



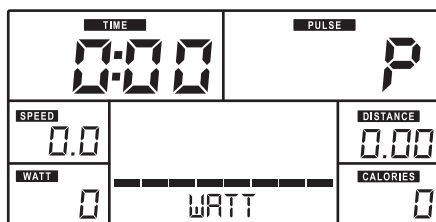
Малюнок 4



Малюнок 5



Малюнок 6



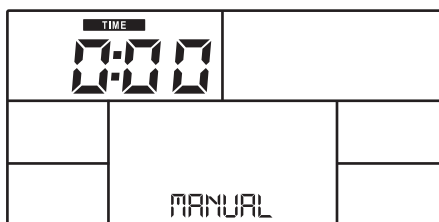
Малюнок 7



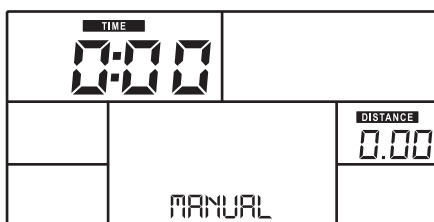
Ручний режим (MANUAL)

Натисніть START у головному меню, щоб безпосередньо розпочати тренування в ручному режимі.

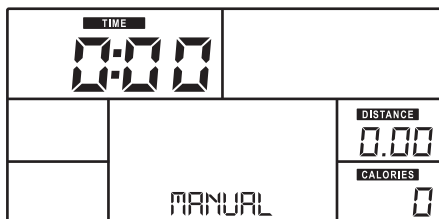
1. За допомогою кнопок UP / DOWN (Encoder) виберіть ручний режим, виберіть M та натисніть MODE / ENTER для входу в режим.
2. За допомогою кнопок UP / DOWN (Encoder) регулюйте рівень навантаження (мал. 8). Значення за замовчуванням 1.
3. Для встановлення використовуйте кнопки UP / DOWN (Encoder).
4. Значення наступних функцій: TIME (мвл. 9), DISTANCE (мал. 10), CALORIES (мал. 11), PULSE (мал.12) та натисніть MODE / ENTER для підтвердження.
5. Натисніть кнопку START / STOP, щоб розпочати тренування. Під час тренувань ви можете зменшити або збільшити рівень навантаження за допомогою кнопок UP / DOWN (Encoder). Рівень навантаження (опір) відобразиться у вікні WATT, без регулювання протягом 3 секунд, він перейде на відображення значення функції WATT.
6. Натисніть START / STOP для припинення тренувань. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.



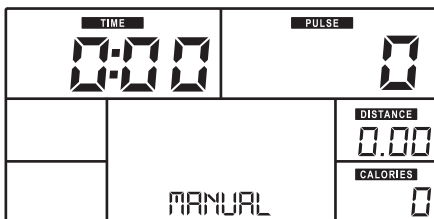
Малюнок 8



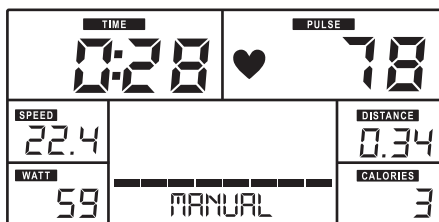
Малюнок 9



Малюнок 10



Малюнок 11

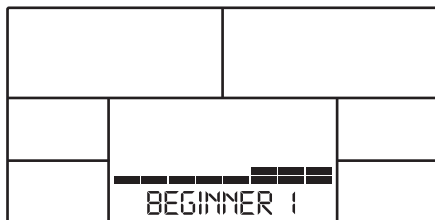


Малюнок 12



Beginner (для початківців)

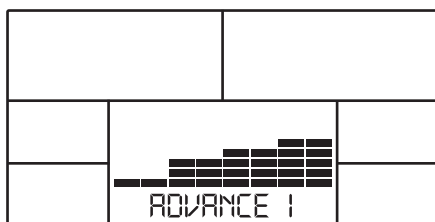
1. За допомогою кнопок UP / DOWN (Encoder) виберіть готовий режим програми, виберіть 1-4. Для підтвердження вибору натисніть MODE / ENTER.
2. За допомогою кнопок UP / DOWN (Encoder) регулюйте рівень навантажень (мал. 13), значення за замовчуванням 1.
3. За допомогою кнопок UP / DOWN (Encoder) встановіть значення TIME.
4. Натисніть START / STOP, щоб розпочати тренування. Під час тренувань ви можете зменшити або збільшити рівень навантаження за допомогою кнопок UP / DOWN (Encoder).
5. Натисніть START / STOP для припинення тренувань. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 13

Advanced (для тренуючихся)

1. За допомогою кнопок UP / DOWN (Encoder) виберіть готовий режим програми, виберіть 1-4. Для підтвердження вибору натисніть MODE / ENTER.
2. За допомогою кнопок UP / DOWN (Encoder) регулюйте рівень навантажень (мал. 14), значення за замовчуванням 1.
3. За допомогою кнопок UP / DOWN (Encoder) встановіть значення TIME.
4. Натисніть START / STOP, щоб розпочати тренування. Під час тренувань ви можете зменшити або збільшити рівень навантаження за допомогою кнопок UP / DOWN (Encoder).
5. Натисніть START / STOP для припинення тренувань. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.

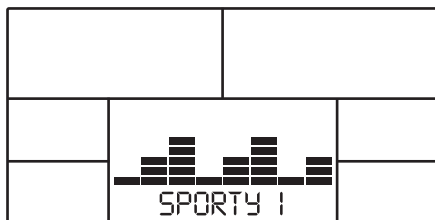


Малюнок 14



Sporty (для професіоналів)

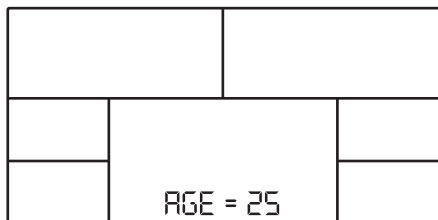
1. За допомогою кнопок UP / DOWN (Encoder) виберіть готовий режим програми, виберіть 1-4. Для підтвердження вибору натисніть MODE / ENTER.
2. За допомогою кнопок UP / DOWN (Encoder) регулюйте рівень навантажень (мал. 15), значення за замовчуванням 1.
3. За допомогою кнопок UP / DOWN (Encoder) встановіть значення TIME.
4. Натисніть START / STOP, щоб розпочати тренування. Під час тренувань ви можете зменшити або збільшити рівень навантаження за допомогою кнопок UP / DOWN (Encoder).
5. Натисніть START / STOP для припинення тренувань. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 15

Режим H.R.C

1. За допомогою кнопок UP / DOWN (Encoder) виберіть режим H.R.C., виберіть (H.R.C) і натисніть MODE / ENTER для входу в режим.
2. Натисніть MODE для підтвердження налаштувань. За допомогою кнопок UP / DOWN (Encoder) виберіть максимальний рівень серцевого ритму 55% (мал. 16), 75%, 90% або замість вибору рівня можна встановити цільовий пульс TAG (TARGET HR, значення за замовчуванням: 100) (мал. 17). Якщо ви вибрали TAG, використовуйте UP / DOWN (Encoder), щоб встановити значення між 30 ~ 230.
3. За допомогою кнопок UP / DOWN (Encoder) встановіть значення TIME.
4. Натисніть START / STOP, щоб розпочати або зупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 16

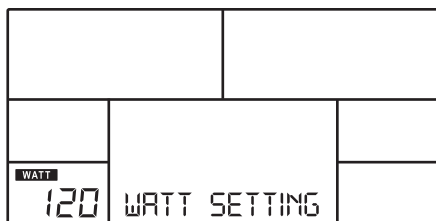


Малюнок 17



Режим WATT

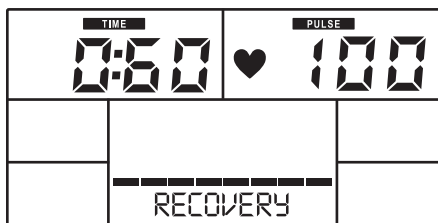
1. За допомогою кнопок UP / DOWN (Encoder) виберіть режим програми WATT, виберіть W. Натисніть MODE / ENTER для підтвердження вибору.
2. За допомогою кнопок UP / DOWN (Encoder) встановіть цільове значення WATT (за замовчуванням: 120, мал. 18).
3. За допомогою кнопок UP / DOWN (Encoder) встановіть значення TIME.
4. Натисніть START / STOP, щоб розпочати тренування. Під час тренінгу система автоматично регулює рівень навантаження під ваш статус. Ви можете використовувати UP / DOWN (Encoder) для регулювання рівня WATT.
5. Натисніть START / STOP для припинення тренувань. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.



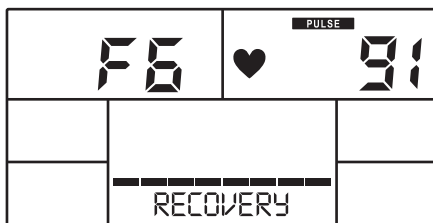
Малюнок 18

Тест на RECOVERY

Після впрями натисніть клавішу RECOVERY і тримайте руки за ручки з датчиками імпульсу. Відображення всіх функцій буде зупинено, за винятком того, що „TIME” почне відлік повної хвилини (з 00:60 до 00:00) (мал. 19). На екрані відображаються результати тесту: F1, F2 ... до F6 (мал. 20). Оскільки F1 є найкращою, F6 - найслабший. Користувач все ще може практикувати покращення результату тесту. (Знову натисніть кнопку RECOVERY, щоб повернутися на головний екран).



Малюнок 19



Малюнок 20



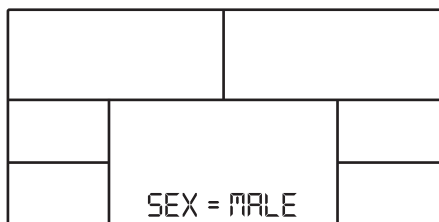
Тест BODY FAT

1. У режимі STOP натисніть кнопку BODY FAT, щоб розпочати вимірювання жиру в організмі.
2. Комп'ютер покаже користувацький інтерфейс (мал. 21) і розпочне вимірювання.
3. Під час вимірювання потрібно тримати обидві руки на тримачах за допомогою датчиків серцевого ритму. Коли комп'ютер виявить імпульс, LCD буде виглядати як на малюнку 22 протягом 8 секунд, поки комп'ютер не завершить вимірювання.
4. LCD-дисплей покаже результат BMI (мал. 23), FAT% (мал. 24) та символ поради BODY FAT (мал. 25).
5. Повідомлення про помилку:

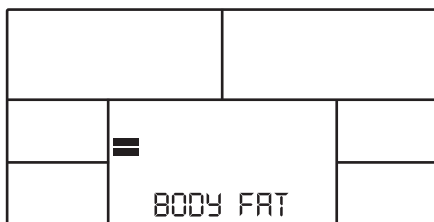
* Коли на LCD-дисплеї відображаються „----“, „----“ - це означає, що ручки з датчиком серцевого ритму неправильно тримаються.

* E-1 - не виявлено імпульсного сигналу.

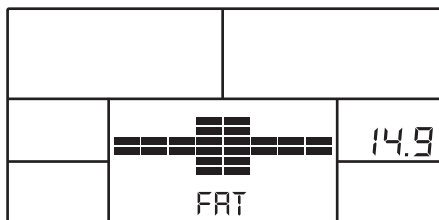
* E-4 - виникає, коли результат FAT% та BMI нижче 5 або перевищує 50. (мал. 26).



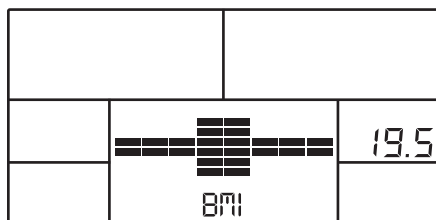
Малюнок 21



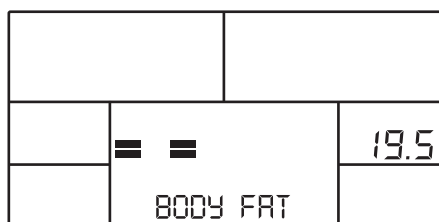
Малюнок 22



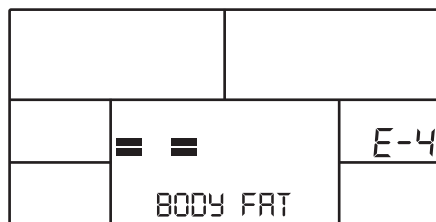
Малюнок 23



Малюнок 24



Малюнок 25



Малюнок 26

Примітка:

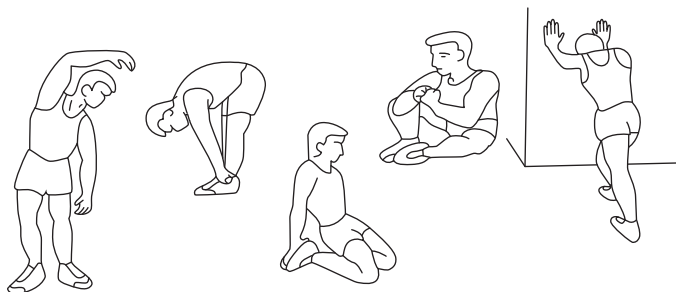
1. Через 4 хвилини без педалювання чи імпульсного сигналу консоль перейде в режим енергозбереження. Натисніть будь-яку клавішу, щоб прокинути консоль.
2. Якщо комп'ютер не працює належним чином, відключіть його від джерела живлення та підключіть його знову.



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.

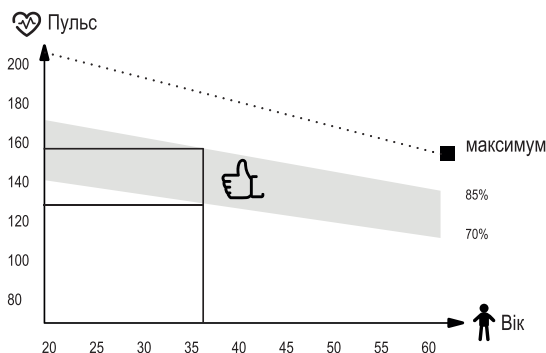
1. Розминка

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



Умови гарантії

1. Покупець має наступні варіанти подання скарги:
 - через форму заповнення рекламацийного формуляру на сайті.
 - письмово на адресу:
електронною поштою: info@hop-sport.ua
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.



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
Papenreye 53
22453 Hamburg

IMPORTER:

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