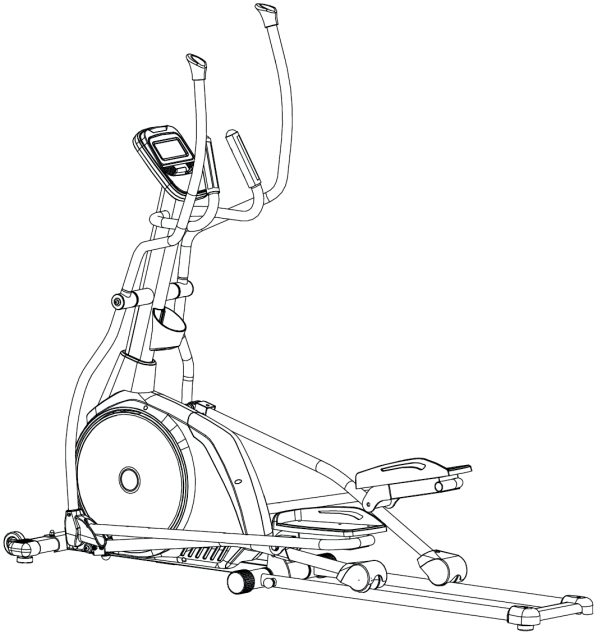
HOP-SPORT®



30'

CROSSTRAINER HS-095CF PRIZM

Eliptický trenažér CZ

Crosstrainer DE

Vélo elliptique FR

Cross Trainer GB

Trenażer eliptyczny PL

Eliptický trenažér SK

Еліптичний крос-тренажер UA

Scan me
www.hop-sport.com

ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / SCHÉMA DÉMONTÉ / EXPLODED VIEW / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHĽAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН 1

CZ NÁVOD K POUŽITÍ 3

DE BEDIENUNGSANLEITUNG 20

FR INSTRUCTIONS D'UTILISATION 37

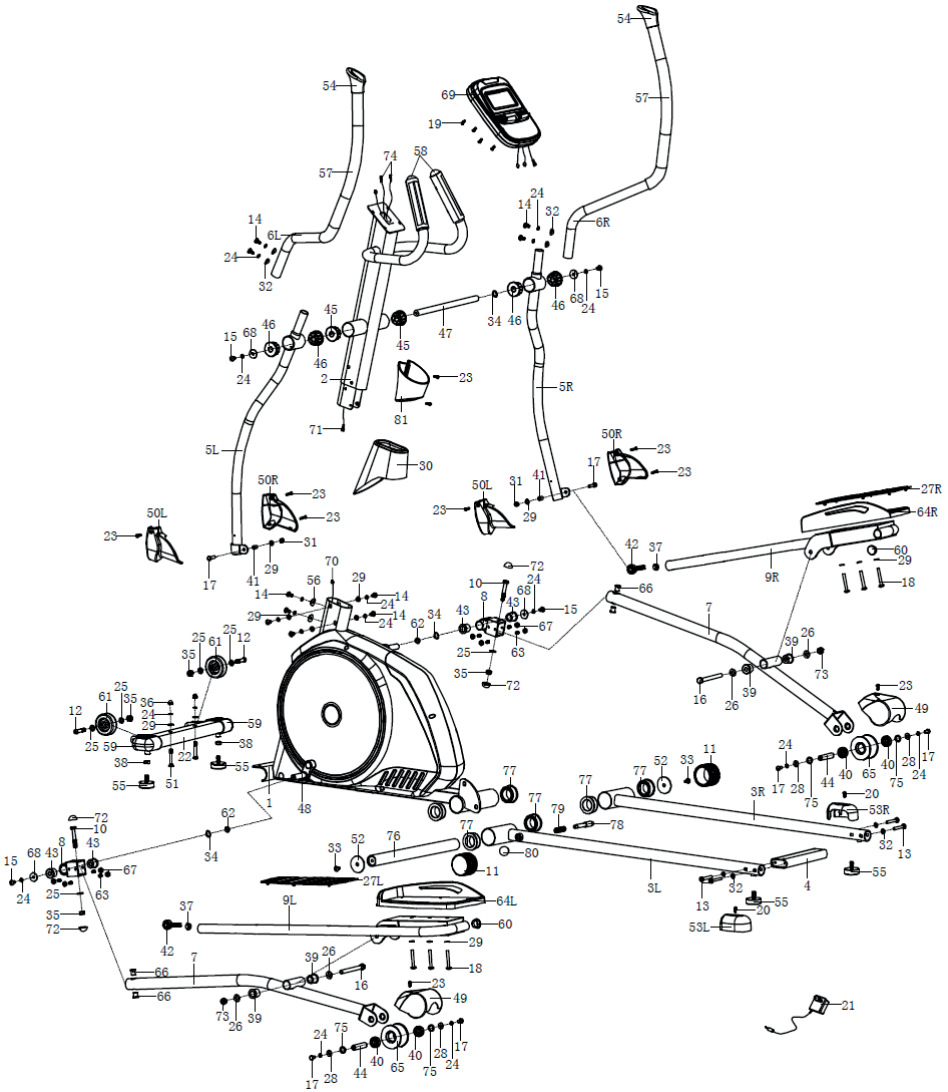
GB INSTRUCTION 54

PL INSTRUKCJA OBSŁUGI 71

SK NÁVOD NA POUŽITIE 88

UA ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ 105

ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / SCHÉMA DÉMONTÉ / EXPLODED VIEW / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHĽAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН



CZ Upozornění

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

Seznam dílů

Č.	Popis	Ks.
1	Hlavní rám	1
2	Sloupek volantu	1
3 L/R	Pravá / levá vodicí lišta	2
4	Zadní stabilizátor	1
5 L/R	Pravá / levá otočná roura	2
6 L/R	Pravá / levá rukojeť	2
7	Podpěra válečku	2
9 L/R	Pravá / levá základna pedálu	2
11	Zátka	2
13	Vnitřní šestihranný šroub	4
14	Vnitřní šestihranný šroub M8 × 16	10
15	Vnitřní šestihranný šroub M8 × 20	4
16	Šestihranný šroub M12 × 125	2
17	Šestihranný šroub M8 × 16	6
18	Vnitřní šestihranný šroub M8 × 60	6
19	Křížový šroub	4
20	Křížový šroub M5 × 15	2
22	Přední stabilizátor	1
23	Samořezný šroub ST4.2*18	10
24	Pružná podložka D8	20
26	Plochá podložka R12 × R24 × 2.0	4
29	Plochá podložka	14
30	Přední kryt	1
31	Oblouková podložka	1

Č.	Popis	Ks.
32	Oblouková podložka R20 × D8 × 1.5 × R16	8
33	Vnitřní šestihranný šroub M10 × 25	2
36	Žaludová matice M8	2
41	Objímka	2
42	Univerzální konektor	2
49	Kryt válečku	2
50 L/R	Kryt základny pedálu	4
51	Čtvercový šroub M8 × L55	2
52	Velká plochá podložka	2
53 L/R	Zadní kryt vodicí lišty	2
55	Vyrovnávací podložka	4
56	Oblouková podložka R20 × D8,5 × 1,5 × R30	2
64 L/R	Pedál	2
68	Plochá podložka	4
69	Počítač	1
70	Kabel snímače	1
71	Kabel	4
73	Nylonová matice M12	2
74	Kabel snímače pulzu	2
76	Skládací lišta	1
81	Kryt	1

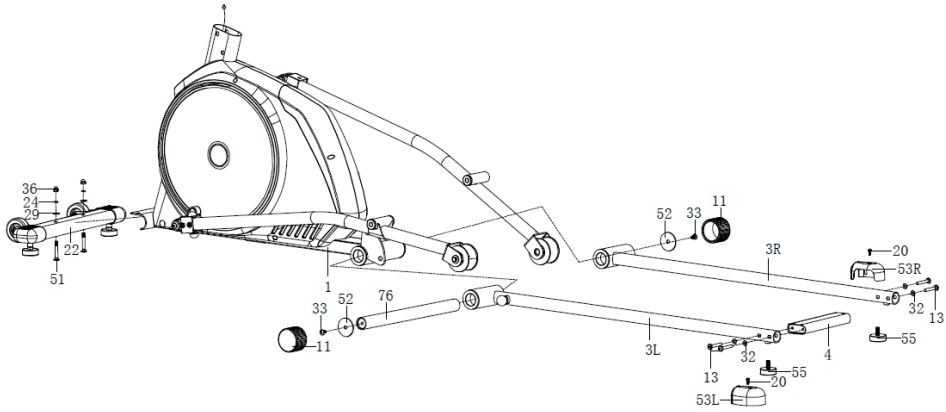
Montážní návod

Specifikace tohoto produktu se může minimálně lišit od produktu znázorněného na obrázcích. Před skládáním se ujistěte, že kolem zařízení je dostatek prostoru.
Na montáž použijte nářadí, které je součástí produktu. Před montáží zkontrolujte, zda balení zahrnuje všechny potřebné díly. Aby se předešlo zraněním, doporučuje se, aby montáž prováděly nejméně dvě osoby.

Pozor! Postupujte podle montážními pokyny.

1/5

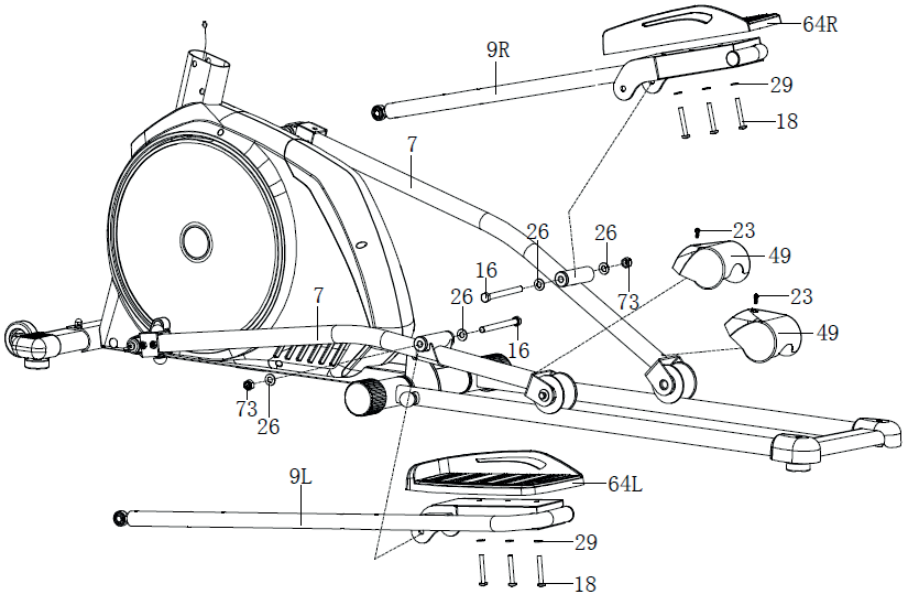
1. Připevněte přední stabilizátor (22) k hlavnímu rámu (1) pomocí čtvercového šroubu (51), ploché podložky (29), pružné podložky (24) a žaludové matice (36).
2. Nasaďte vyrovnávací podložku (55) do vodicí lišty (3 L/P), potom připevněte skládací lištu (76) k zadní roury hlavního rámu (1), poté vložte vodicí lištu (3 L/P) do skládací lišty (76) a připevněte zadní stabilizátor (4) k vodicí liště (3 L/R) pomocí vnitřního šestihranného šroubu (13) a obloukové podložky (32).
3. Vodicí lištu (3 L/P) pevně připevněte k hlavnímu rámu (1) pomocí vnitřního šestihranného šroubu (33) a velké ploché podložky (52). Připevněte zátku (11) a poté zadní kryt vodicí lišty (53 L/R) k vodicí liště (3 L/R).



CZ Montáž

2/5

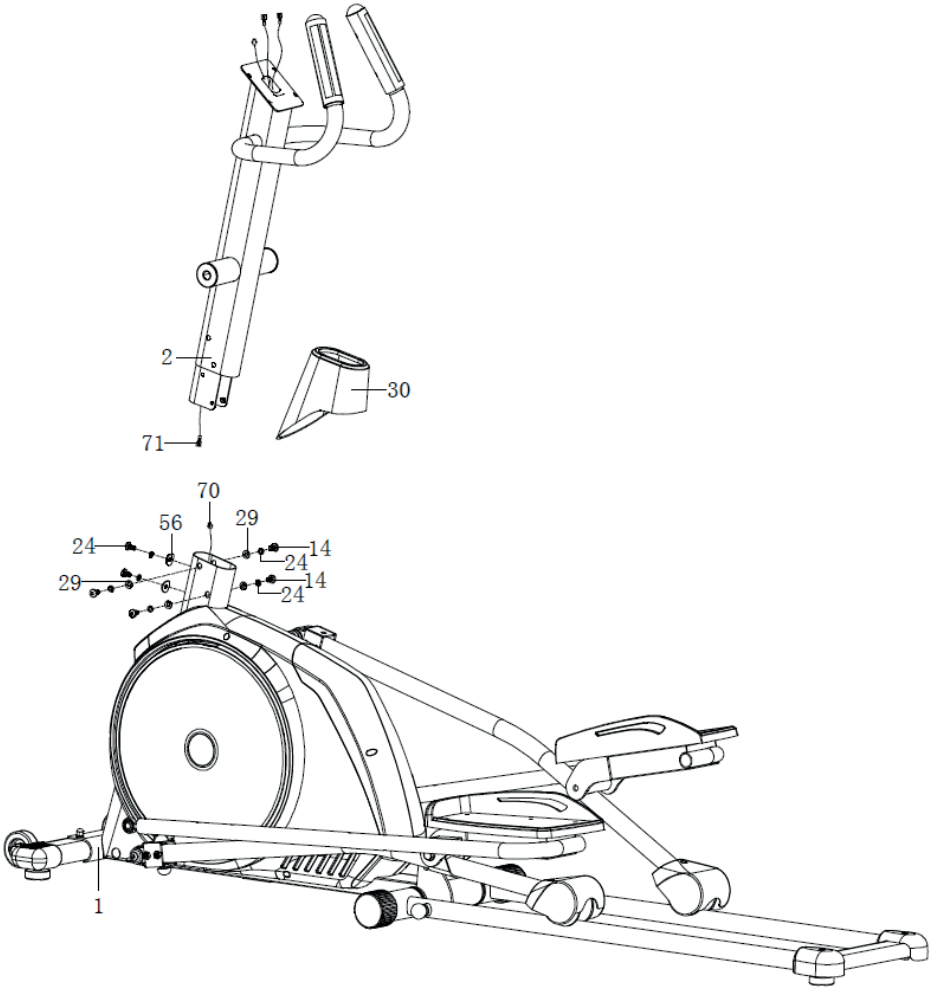
1. Upevněte základnu pedálu (9 L/R) na podpěru válečku (7) pomocí šestihranného šroubu (16), ploché podložky (26) a nylonové matice (73).
2. Připevněte pedál (64 L/R) k základně pedálu (9 L/R) pomocí vnitřního šestihranného šroubu (18) a ploché podložky (29).
3. Pevně připevněte kryt válečku (49) k podpěře válečku (7) pomocí křížového šroubu (23).



CZ Montáž

3/5

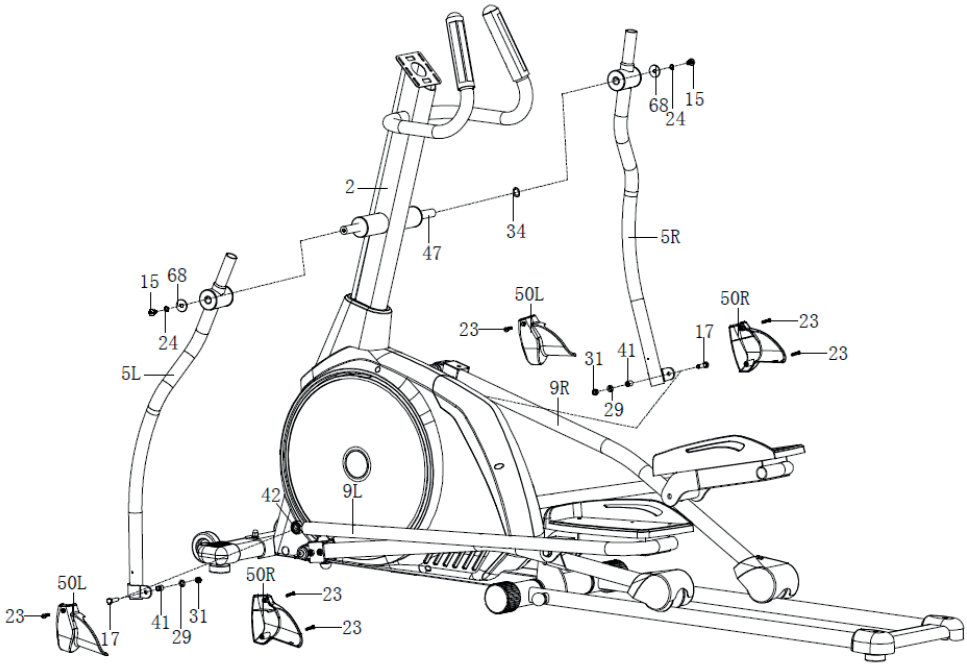
1. Nasaďte přední kryt (30) na sloupek volantu (2) a poté připojte kabel snímače (70) a prodlužovací kabel (71).
2. Připevněte sloupek volantu (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí vnitřního šestihranného šroubu (14), pružné podložky (24), ploché podložky (29) a obloukové podložky (56).



CZ Montáž

4/5

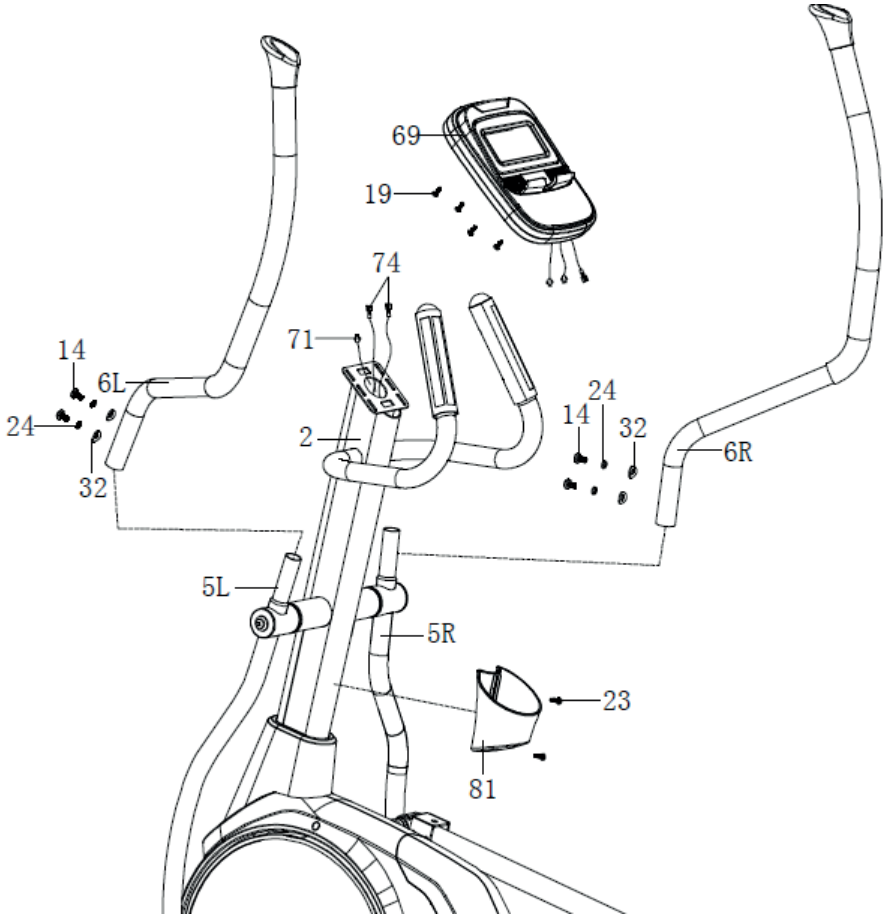
1. Připevněte otočnou trubku (5 L/R) ke sloupku volantu (2) pomocí vnitřního šestihranného šroubu (15), pružné podložky (24), ploché podložky (68) a obloukové podložky (34).
2. Připevněte otočnou rouru (5 L/P) na univerzální konektor (42) v základně pedálů (9 L/P) pomocí šestihranného šroubu (17), objímky (41), ploché podložky (29) a nylonové matice (31).
3. Připevněte kryt základny pedálu (50 L/P) k otočné rouře (5 L/P) pomocí křížového šroubu (23).



CZ Montáž

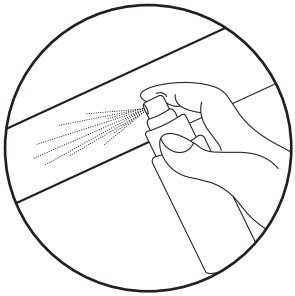
5/5

1. Připevněte rukojeť (6 L/R) k otočné rouře (5 L/R) pomocí vnitřního šestihranného šroubu (14), pružné podložky (24) a obloukové podložky (32).
2. Spojte kabel snímače pulzu (74) a kabel (71) s odpovídajícími kabely z počítače (69), poté připojte počítač (69) ke sloupku volantu (2) pomocí křížového šroubu(19).
3. Připevněte kryt (81) ke sloupku volantu (2) pomocí křížového šroubu (23).

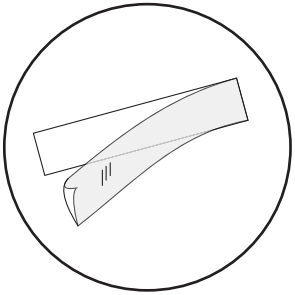


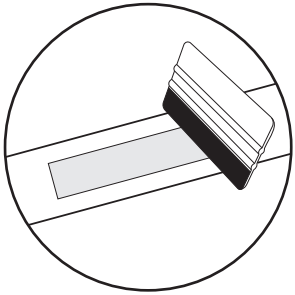
Přilepení nálepky*

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

CZ Obsluha počítače

1. Funkce displeje

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 nastavil 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. Zobrazuje hodnotu výkonu generovaného uživatelem během tréninku.
WATTS	Rozsah zobrazení 0 – 999.
MANUAL	Manuální nastavení cvičení.
PROGRAM	Manuální nastavení cvičení Výběr 12 automatických programů.
USER PROGRAM	User creates resistance level profile.
H.R.C.	Manuální nastavení cvičení.
WATT PROGRAM	Tréninkový režim Target HR, řízený prací srdce. Tréninkový režim s možností nastavení konstantní hodnoty výkonu generovaného uživatelem během tréninku.

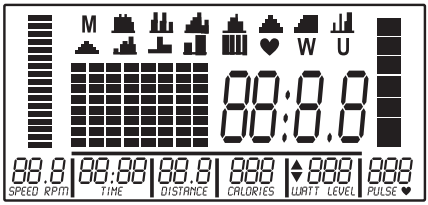
2. Funkce tlačítek

UP (Encoder)	Zvyšte 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 LAT	Test vyhodnocující procento tuku v těle a měří BMI index.

3. Hlavní funkce počítače

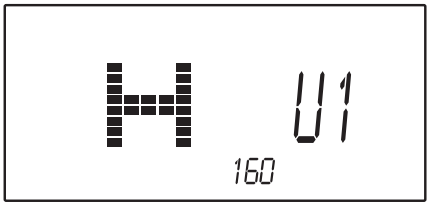
Zapnutí počítače

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

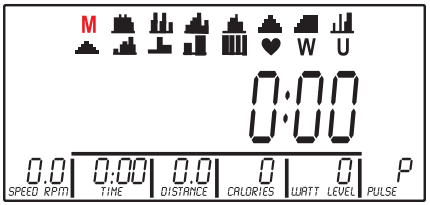


Obrázek 1

Následně přejděte do Uživatelské nastavení. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN (Encoder) vyberte uživatelský profil Ul – U4, poté zadejte data: pohlaví (SEX), věk (AGE), výška (HEIGHT) (Obr. 2), hmotnost (WEIGHT) a potvrďte tlačítkem MODE / ENTER. Po dokončení vytváření uživatelských profilů se zobrazí hlavní menu. (Obr. 3).



Obrázek 2



Obrázek 3

4. Výběr tréninku

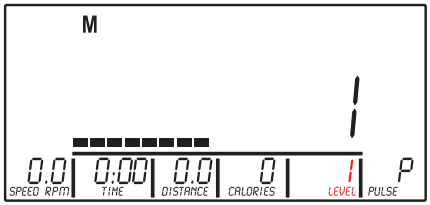
Tlačítky UP nebo DOWN (Encoder) vyberte režim tréninku: M (Manual) → P (Program 1–12) → (H.R.C) → W (WATTS) → U (User), stiskněte MODE / ENTER, aby přejít do zvoleného režimu.

CZ Obsluha počítače

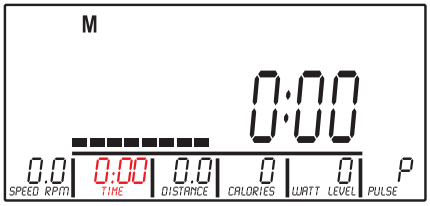
Manualni režim

Stisknutím tlačítka START v hlavním menu můžete přímo spustit trénink v ručním režimu.

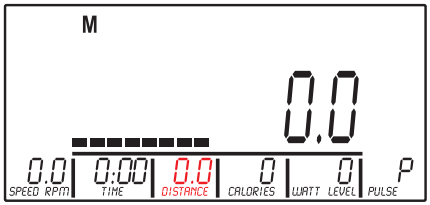
1. Použijte tlačítka UP / DOWN (Encoder) aby vybrat manuální režim, zvolte M a stiskněte MODE / ENTER pro vstup do režimu.
2. Použijte tlačítka UP / DOWN (Encoder) aby nastavit úroveň zátížení (obr. 4). Implicitní hodnota 1.
3. Použijte tlačítka UP / DOWN (Encoder) aby nastavit hodnoty následujících funkcí: TIME (obr. 5), DISTANCE (obr.6), CALORIES (obr. 7), PULSE (obr. 8) 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. 9).
5. Stiskněte START / STOP pro zastavení tréninku. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavního menu.



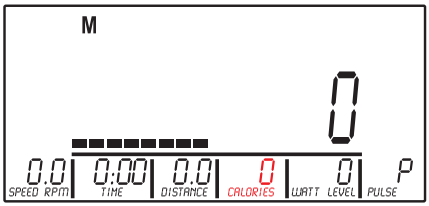
Obrázek 4



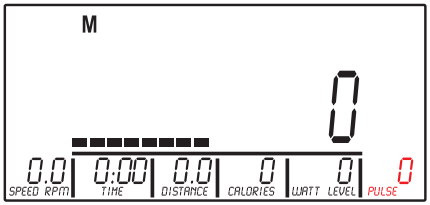
Obrázek 5



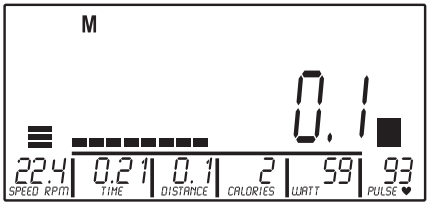
Obrázek 6



Obrázek 7



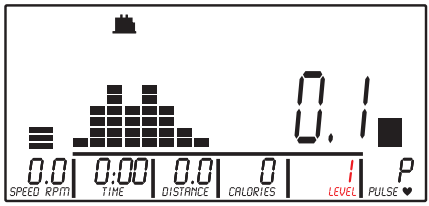
Obrázek 8



Obrázek 9

Režim automatických programů

1. Použijte tlačítka UP / DOWN (Encoder) aby vybrat režim automatického programu, zvolte P01, P02, P03,… P12. Stisknutím tlačítka MODE / ENTER potvrďte výběr.
2. Použijte tlačítka UP / DOWN (Encoder) aby nastavit úroveň zatížení (obr. 10), 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.

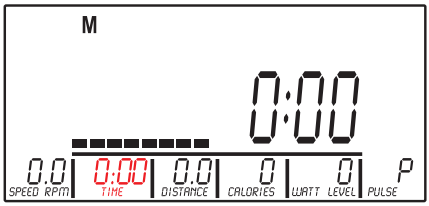


Obrázek 10

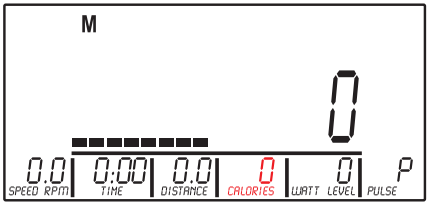
CZ Obsluha počítače

Režim H.R.C

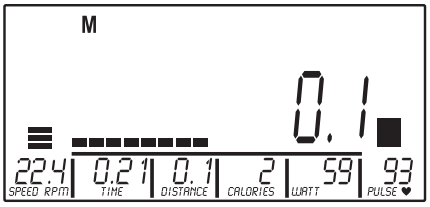
1. Použijte tlačítka UP / DDWN (Encoder) aby vybrat režim H.R.C., zvolte (H.R.C) a stiskněte MODE / ENTER pro vstup do režimu.
2. Nastavení potvrďte stisknutím tlačítka MODE. Tlačítky UP / DOWN (Encoder) vyberte maximální tepovou frekvenci 55% (obr. 11), 75% (obr. 12), 90% (obr. 13) nebo místo výběru úrovně můžete nastavit cílovou tepové frekvence TAG (TARGET H.R., implicitní hodnota: 100) (Obr. 14). 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.



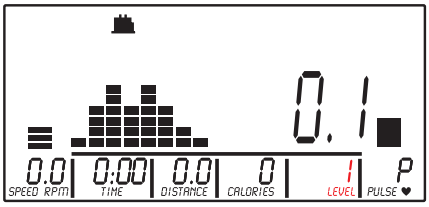
Obrázek 11



Obrázek 12



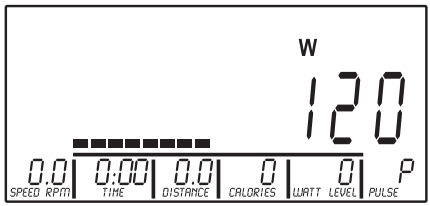
Obrázek 13



Obrázek 14

Režim WATT

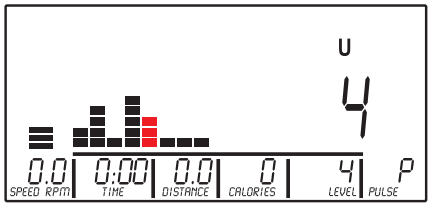
1. Pomocí tlačítek UP / DOWN (Encoder) vyberte režim WATT, zvolte W. Stisknutím tlačítka MODE / ENTER potvrďte výběr.
2. Tlačítky UP / DOWN (Encoder) nastavte cílovou hodnotu WATT (implicitní: 120, obr. 15).
3. Tlačítky UP / DOWN (Encoder) nastavte hodnotu funkce TIME.
4. Stisknutím START / STOP spustíte 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 15

Režim uživatelského programu

1. Pomocí tlačítek UP / DOWN (Encoder) vyberte režim uživatelského programu, zvolte U. Stisknutím tlačítka MODE / ENTER potvrďte výběr.
2. Pomocí tlačítek UP / DOWN (Encoder) vytvořte uživatelský profil (obr. 16). Nastavte úroveň odporu v každém z 8 sloupců uživatelského programu. Chcete-li režim ukončit během programování, podržte tlačítko MODE / ENTER po dobu 2 sekund.
3. Pomocí tlačítek UP / DOWN (Encoder) nastavte 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 16

Test RECOVERY

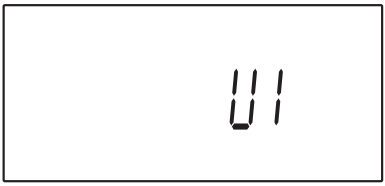
Po cvičení stiskněte klávesu RECOVERY a podržte ruce na rukojetích se snímači tepové frekvence. Zobrazení všech funkcí bude zastaveno s výjimkou toho, že, „TIME“ začne odpočítávání celé minuty (od 00:60 do 00:00) (obr. 17). Na obrazovce se zobrazí výsledek testu: F1, F2… do F6 (obr. 18). Zároveň je F1 nejlepší, F6 je nejslabší. Uživatel může stále cvičit, aby zlepšit výsledek testu. (Opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte na hlavní obrazovku.).

Obrázek 17

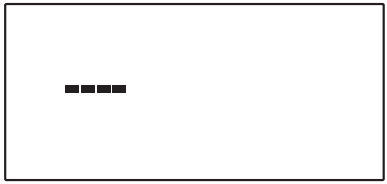
Obrázek 18

Test BODY FAT

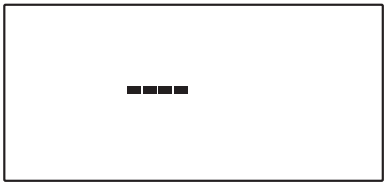
1. V režimu STOP stiskněte tlačítko BODY FAT pro spuštění měření tukové tkáně.
2. Počítač zobrazí UI (Obrázek 19) a zahájí měření (Obrázek 20 – 21).
3. Během měření musíte držet obě ruce na rukojetích se snímači tepové frekvence. Když počítač detekuje puls, LCD displej bude vypadat jak na obrázku 22 po dobu 8 sekund, dokud počítač neukončí měření.
4. Na LCD displeji se objeví BMI (obr. 23), FAT% (obr. 24) a symbol rady BODY FAT (obr. 25).
5. Chybová zpráva:
   - Když se na LCD displeji zobrazí „---“, „---“, znamená to, že rukojetí se
   - snímači tepové frekvence nejsou správně držena.
   - E-1 – Nebyl detekován žádný signál tepu.
   - E-4 – Vznikne, když je výsledek FAT% a BMI nižší než 5 nebo vyšší 50.0.



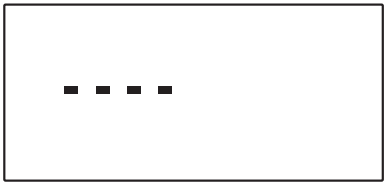
Obrázek 19



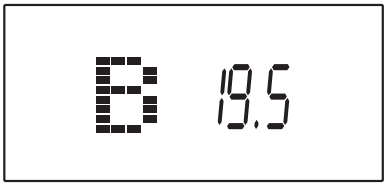
Obrázek 20



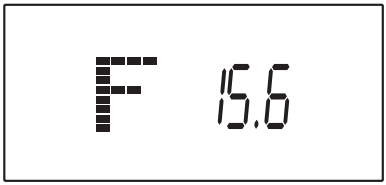
Obrázek 21



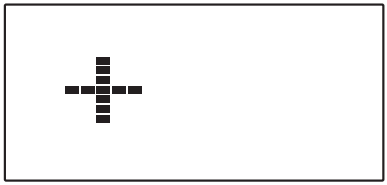
Obrázek 22



Obrázek 23



Obrázek 24



Obrázek 25

CZ Obsluha počítače

Poznámka:

1. Po 4 minutách bez šlapání nebo bez signálu měření pulsu se počítač automaticky přepne do úsporného režimu. Stisknutím libovolné klávesy na probuzení počítače.
2. Pokud počítač nefunguje správně, odpojte jej od zdroje napájení a znovu jej připojte.

Aplikace:

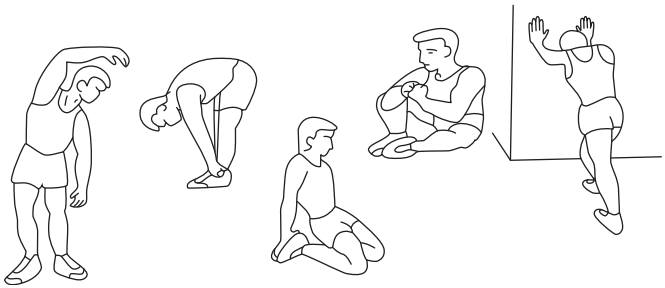
1. Tento počítač se může připojit k aplikaci na mobilním zařízení přes Bluetooth nebo Tunelinc.
2. Po připojení počítače k mobilnímu zařízení přes Bluetooth nebo Tunelinc se počítač vypne, měření/ sledování tréninku bude viditelné na mobilním zařízení.

CZ Tréninkový plán

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

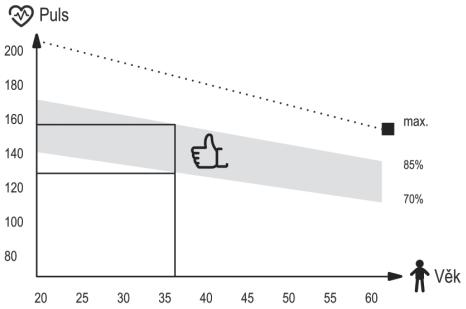
1. Rozcvička

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.

CZ Čištění a údržba

1. Zařízení vyžaduje pravidelnou údržbu. Měla by být provedena nejméně každých 20 hodin provozu zařízení.
2. Údržba zahrnuje kontrolu:
   - pohyblivé části zařízení, tj. kontrola, zda jsou správně namazané. Pokud ne, namažte je. Doporučuje se používat speciální maziva pro ložiska kol nebo pro fitness zařízení.
   - všechny části zařízení, tj. dotažení šroubů a matic,
   - napájecí kabely (pokud jsou v přístroji) kvůli poškození.
3. K čištění zařízení používejte měkký hadřík mírně navlhčený vodou nebo případně vodou s mýdlem. Nepoužívejte žádné silné čistící 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 správne měření pulsu držte obě dlaně na senzorech. Pamatujte, že systémměření pulsu nemusí být zcela přesný.
Zařízení není stabilní.	Nastavte koncovku zadního stabilizátoru tak, aby jste dali stroj do roviny.

CZ Záruka

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. Reklamace 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 počítadla) 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 sběrny pro skladování druhotných surovin – použitých elektrických zařízení.

DE Warnungen

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

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

Stückliste

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Hauptrahmen	1
2	Lenkersäule	1
3 L/R	Führungsschiene R/L	2
4	Standfuß hinten	1
5 L/R	Armstange R/L	2
6 L/R	Griff R/L	2
7	Stützrohr	2
9 L/R	Pedalstange R/L	2
11	Zaślepka	2
13	Sechskantschraube	4
14	Sechskantschraube M8 × 16	10
15	Sechskantschraube M8 × 20	4
16	Sechskantschraube M12 × 125	2
17	Sechskantschraube M8 × 16	6
18	Sechskantschraube M8 × 60	6
19	Schraube	4
20	Schraube M5 × 15	2
22	Standfuß vorne	1
23	Kreuzschlitzschraube ST4.2*18	10
24	Federscheibe D8	20
26	Flache Unterlegscheibe R12 × R24 × 2.0	4
29	Flache Unterlegscheibe	14
30	Vordere Abdeckung	1
31	Bogenförmige Unterlegscheibe	1

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
32	Bogenförmige Unterlegscheibe R20 × D8 × 1.5 × R16	8
33	Sechskantschraube M10 × 25	2
36	Hutmutter	2
41	Buchse	2
42	Verbindungsstück	2
49	Rollenabdeckung	2
50 L/R	Abdeckung Pedalstange	4
51	Vierkantschraube M8 × L55	2
52	Flache Unterlegscheibe	2
53 L/R	Hintere Führungsschienenabdeckung	2
55	Ausgleichsschraube	4
56	Bogenförmige Unterlegscheibe R20 × D8,5 × 1,5 × R30	2
64 L/R	Pedal	2
68	Flache Unterlegscheibe	4
69	Computer	1
70	Sensorkabel	1
71	Kabel	4
73	Nylonmutter M12	2
74	Pulssensorkabel	2
76	Klappstange	1
81	Abdeckung	1

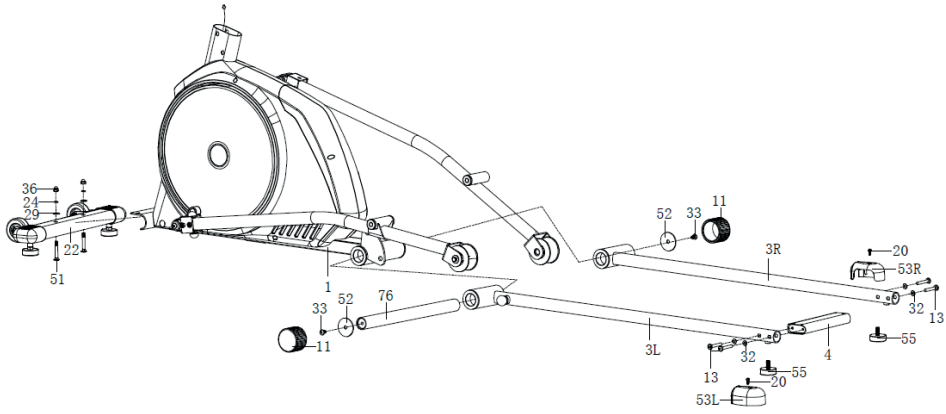
Montageanleitung

Die Spezifikation dieses Produkts kann geringfügig von dem in den Abbildungen gezeigten Produkt abweichen.
Achten Sie darauf, dass ausreichend Platz um das Gerät herum vorhanden ist, bevor Sie es zusammenbauen. Verwenden Sie für die Montage das mitgelieferte Werkzeug: Überprüfen Sie vor der Montage, ob alle erforderlichen Teile in der Verpackung vorhanden sind. Um mögliche Verletzungen zu vermeiden, wird empfohlen, dass das Gerät von mindestens zwei Personen montiert wird.

Achtung! Bitte beachten Sie die Montageanleitung.

1/5

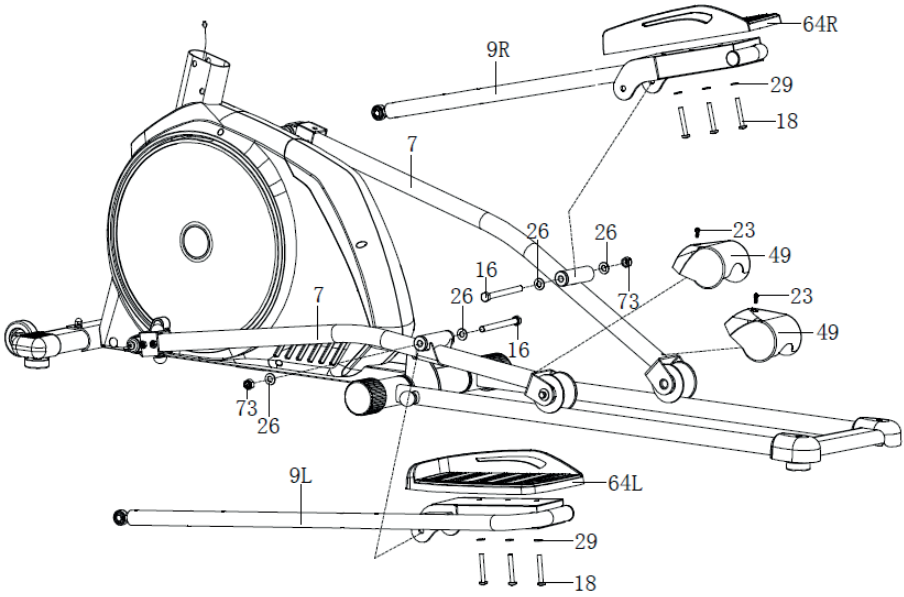
1. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (22) mit der Vierkantschraube (51), der Unterlegscheibe (29), der Federscheibe (24) und der Hutmutter (36) am Hauptrahmen (1).
2. Setzen Sie die Ausgleichsschraube (55) in die Führungsschiene (3 L/R) ein, befestigen Sie dann die Klappstange (76) am hinteren Rohr des Hauptrahmens (1), setzen Sie die Führungsschiene (3 L/R) in die Klappstange (76) ein und befestigen Sie den hinteren Stabilisator (4) mit der Sechskantschraube (13) und der gebogenden Unterlegscheibe (32) an der Führungsschiene (3 L/R).
3. Befestigen Sie die Führungsschiene (3 L/R) mit der Sechskantschraube (33) und der großen Unterlegscheibe (52) fest am Hauptrahmen (1). Bringen Sie die Endkappe (11) und dann die hintere Führungsschienenabdeckung (53L/R) an der Führungsschiene (3 L/R) an.



DE Montage

2/5

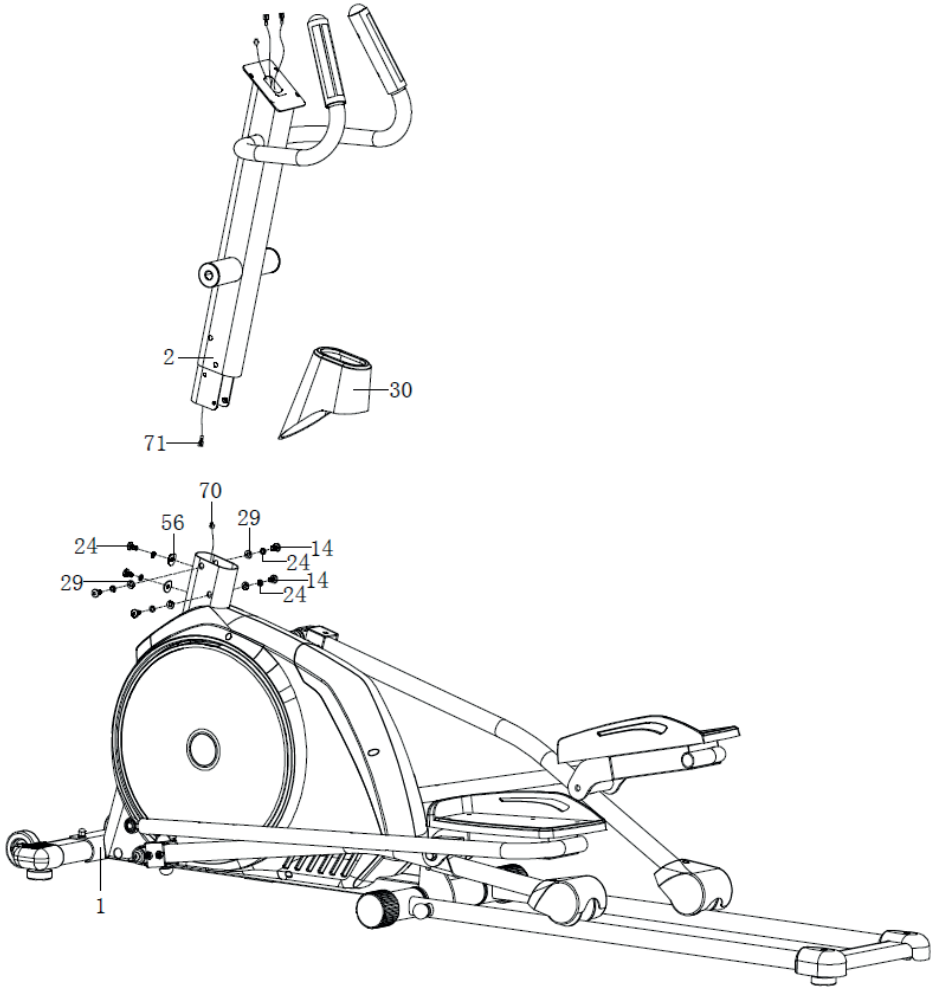
1. Schrauben Sie die Pedalstange (9 L/R) mit der Sechskantschraube (16), der Unterlegscheibe (26) und der Nylonmutter (73) auf den Stützrohr (7) fest.
2. Befestigen Sie das Pedal (64 L/R) mit der Sechskantschraube (18) und der Unterlegscheibe (29) an die Pedalstange (9 L/R).
3. Befestigen Sie die Rollenabdeckung (49) mit der Kreuzschlitzschraube (23) fest am Stützrohr (7).



DE Montage

3/5

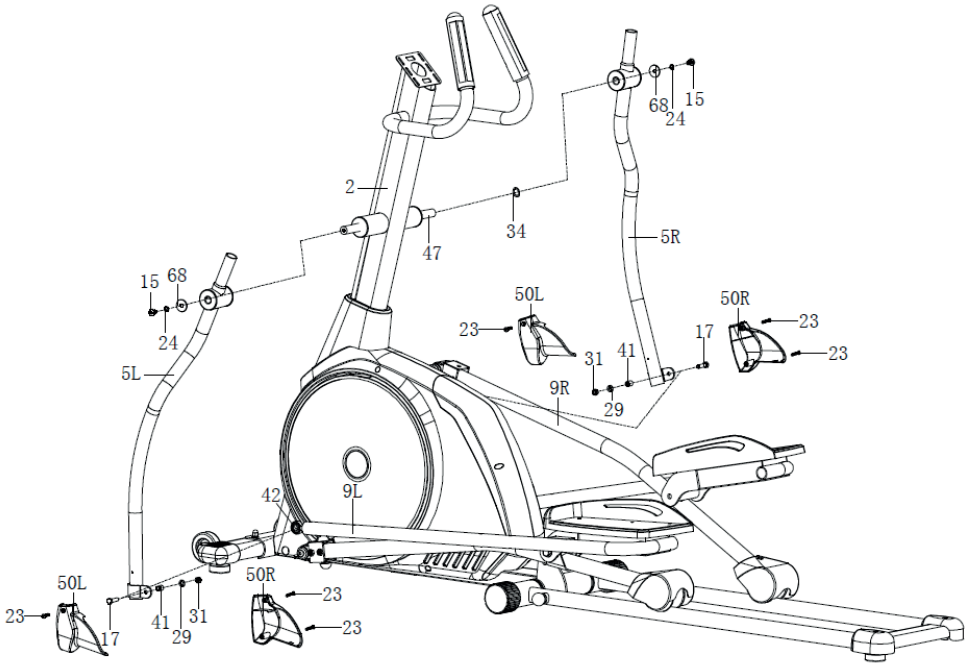
1. Setzen Sie die vordere Abdeckung (30) auf das Lenkstützrohr (2) und schließen Sie dann das Sensorkabel (70) und das Kabel (71) an.
2. Befestigen Sie das Lenkstützrohr(2) mit der Sechskantschraube (14), der Federscheibe (24), der Unterlegscheibe (29) und der gebogenden Unterlegscheibe (56) am Hauptrahmen (1).



DE Montage

4/5

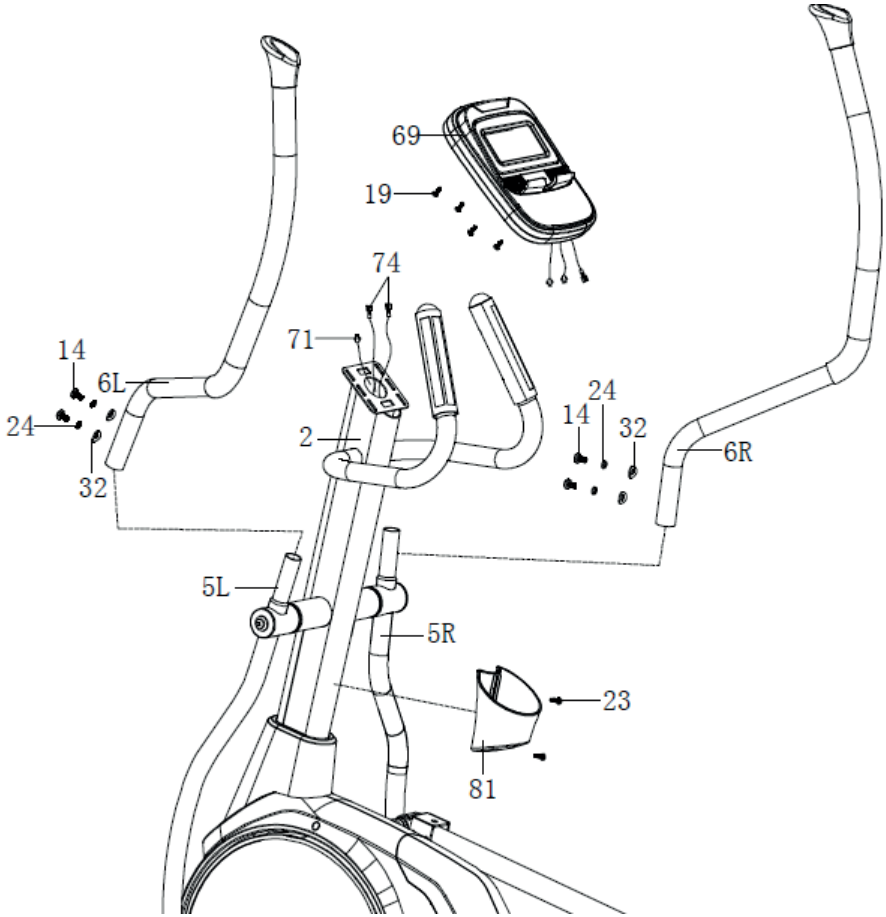
1. Befestigen Sie die Armstange (5 L/R) mit Hilfe der Sechskantschraube (15), der Federscheibe (24), der Unterlegscheibe (68) und der gebogenden Unterlegscheibe (34) an das Lenkerstützrohr (2).
2. Befestigen Sie die Armstange (5 L/R) mit der Sechskantschraube (17), der Buchse (41), der Unterlegscheibe (29) und der Nylonmutter (31) am Verbindungsstück (42) in der Pedalstange (9 L/R).
3. Befestigen Sie die Pedalabdeckung (50 L/R) mit der Kreuzschlitzschraube (23) an der Armstange (5 L/R).



DE Montage

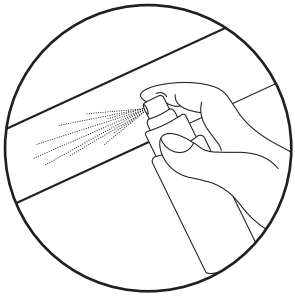
5/5

1. Befestigen Sie den Griff (6 L/R) mit der Sechskantschraube (14), der Federscheibe (24) und der gebogenden Unterlegscheibe (32) an der Armstange (5 L/R).
2. Verbinden Sie das Pulssensorkabel (74) und das Kabel (71) mit den entsprechenden Drähten des Computers (69) und befestigen Sie dann den Computer (69) mit der Kreuzschraube (19) an dem Lenkstützrohr (2).
3. Befestigen Sie die Abdeckung (81) mit der Kreuzschlitzschraube (23) an dem Lenkstützrohr (2).

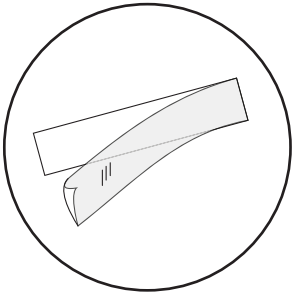


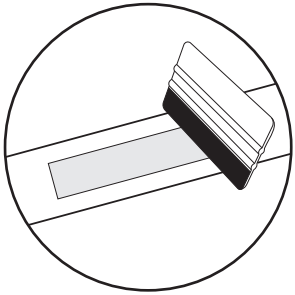
Anbringung des Aufklebers*

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

DE Computeranleitung

1. 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 Zielentlemung 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	Zeigt den Kalorienverbrauch während des Trainings von 0 bis maximal 9999 Kalorien an.
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.
PROGRAM	12 zur Programmauswahl.
USER PROGRAM	Der Benutzer erstellt ein Widerstandsstufenprofil.
H.R.C.	HR-Trainingsmodus.
WATT PROGRAM	Konstanter WATT Trainingsmodus.

2. 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	Starten oder Beenden Sie das Training.
RECOVERY	Testen Sie den Status der Herzfrequenzwiederherstellung.
BODY LAT	Drücken Sie im Stoppmodus auf die Body-Fat Taste,um das Körperfett zu messen.

3. Hauptfunktionen des Computers

Einschalten

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

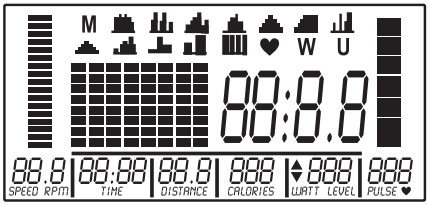


Abbildung 1

Geben Sie Ihre Benutzerdaten ein. Verwenden Sie die UP / DOWN - Tasten, um U1 – U4 auszuwählen, stellen Sie dann Geschlecht(SEX), Alter (AGE), Körpergröße (HEIGHT) (Abbildung 2) und Gewicht (WEIGHT) ein und bestätigen Sie mit MODE / ENTER - Taste. Wenn das Benutzerdatenprofil fertiggestellt ist, kehrt die Konsole zum Hauptmenü zurück (Abbildung 3).

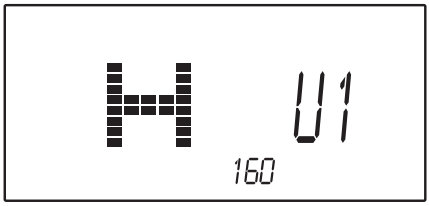


Abbildung 2

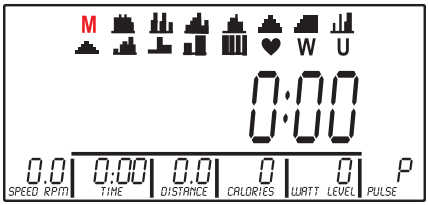


Abbildung 3

4. Trainingsauswahl

Verwenden Sie die UP / DOWN-Tasten, um das Training auszuwählen: M (Manuell) → P (Programm 1 – 12) → (H.R.C) W (WATTS) → U (Benutzer), drücken Sie die MODE / ENTER- Taste zum Bestätigen.

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 Mund drücken Sie die MODE / ENTER-Taste zum Bestätigen.
2. Stellen Sie mit den UP / DOWN-Tasten den Wiederstand ein (Abbildung 4), Wert 1.
3. Stellen Sie mit den UP / DOWN-Tasten TIME (Abbildung 5), DISTANCE (Abbildung 6), CALORIES (Abbildung 7), PULSE (Abbildung 8) 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 9).
5. Drücken Sie die START / STOP-Taste, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

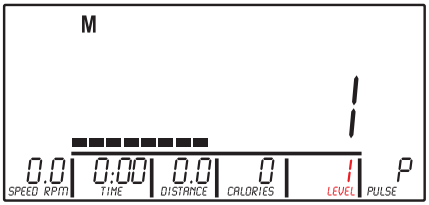


Abbildung 4

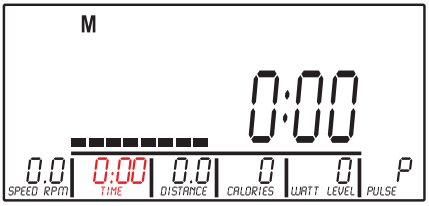


Abbildung 5

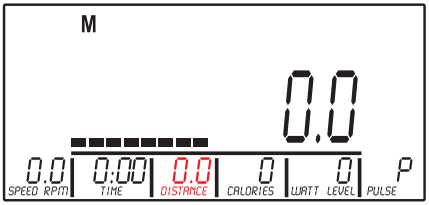


Abbildung 6

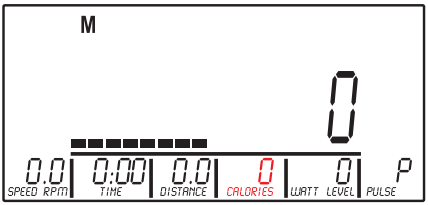


Abbildung 7

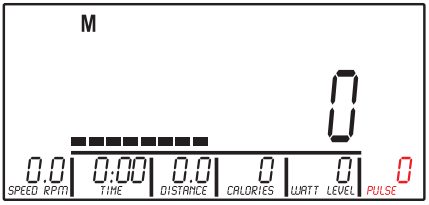


Abbildung 8

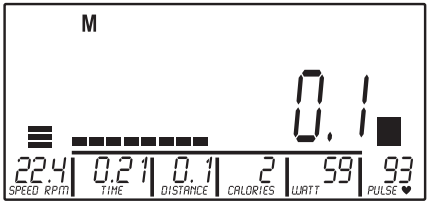


Abbildung 9

Programm

1. Verwenden Sie die UP / DOWN- Tasten, um das Trainingsprogramm auszuwählen, und wählen zwischen Sie P01, P02, P03,… P12 aus und zum Bestätigen drücken Sie auf die MODE / ENTER-Taste.
2. Stellen Sie mit den UP / DOWN-Tasten den voreingestellten Wiederstand ein (Abbildung 10) 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 Wiederstand 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.

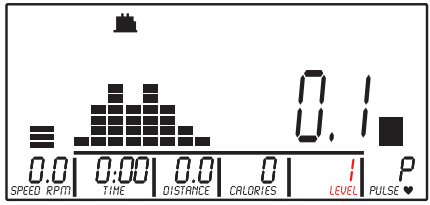


Abbildung 10

H.R.C Modus

1. Verwenden Sie die UP / DDWN- Tasten, um das Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie (H.R.C) und drücken Sie MDDE / ENTER um zu bestätigen.
2. Wählen Sie mit den UP oder DDWN - Tasten, 55% (Abbildung 11), 75% (Abbildung 12), 90% (Abbildung 13) oder TAG (TARGET H.R., Standard: 100% (Abbildung 14). Verwenden Sie bei der Auswahl von TAG die UP / DOWN - Tasten bis zum Einstellwert zwischen 30 – 230.
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.

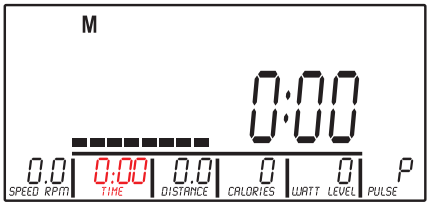


Abbildung 11

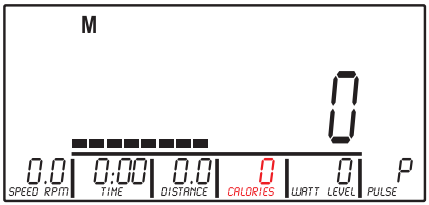


Abbildung 12

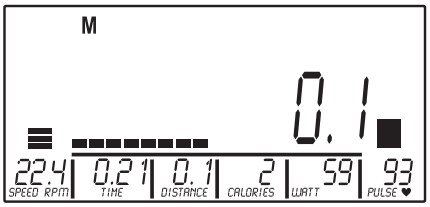


Abbildung 13

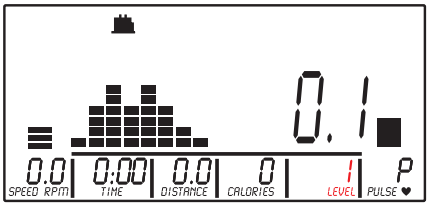


Abbildung 14

WATT Modus

1. Verwenden Sie die UP / DOWN- Taste, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie Wund drücken Sie MODE / ENTER, zum bestätigen.
2. Verwenden Sie die UP / DOWN- Tasten, um den Wert einzustellen Ziel-WATT (Standard: 120, Abbildung 15).
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.

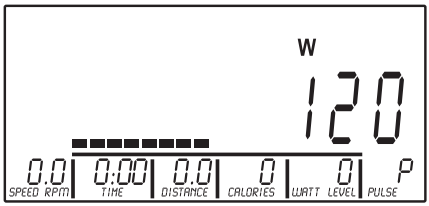


Abbildung 15

Benutzerprogramm-Modus

1. Verwenden Sie die UP / DOWN-Tasten, um den Programmiermodus auszuwählen. Benutzer wählt U. Drücken Sie zur Bestätigung die MODE / ENTER-Taste.
2. Verwenden Sie die UP / DOWN - Tasten, um ein Benutzerprofil zu erstellen (Abbildung 16). Passen Sie die Widerstandsstufe in 8 Benutzerprogrammspalten an. Halten Sie die MODE / ENTER-Taste für 2 Sekunden gedrückt, um während der Programmierung die Einstellungen zu verlassen.
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 können Sie den Wiederstand mit den UP / DOWN-Tasten einstellen.
5. Drücken Sie die START / STOP - Taste, um das Training zu beenden. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

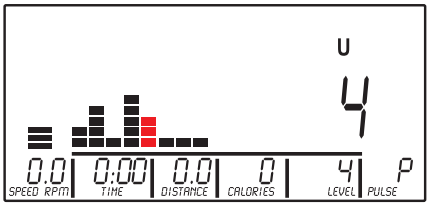


Abbildung 16

RECOVERY-Test

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 17).
Das Display zeigt das Testergebnis an: F1, F2… bis F6 (Abbildung 18). 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).

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 19) und startet die Messung (Abbildung 20 – 21).
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.
4. Das BMI-Ergebnis wird auf dem LCD-Display angezeigt (Abbildung 23). FAT% (Abbildung 24) und das Hinweissymbol BODY FAT (Abbildung 25).
5. Fehlermeldung:
   - Wenn „---“„----“ auf dem LCD-Display angezeigt wird – Bedeutet, dass das die Handpulsgriffe nicht richtig gehalten werden.
   - E-1 – Puls nicht erkannt.
   - E-4 – Tritt auf, wenn das FAT% - und BMI-Ergebnis unter 5 oder über 50 liegt.

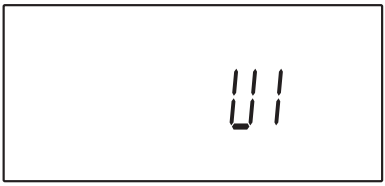


Abbildung 19

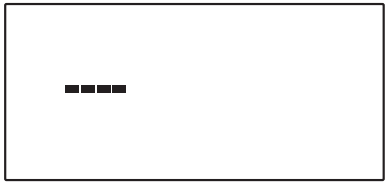


Abbildung 20

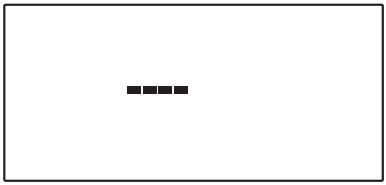


Abbildung 21

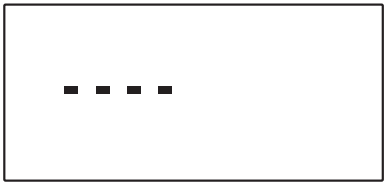


Abbildung 22

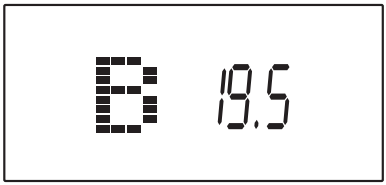


Abbildung 23

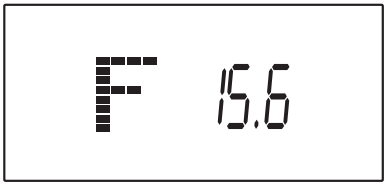


Abbildung 24

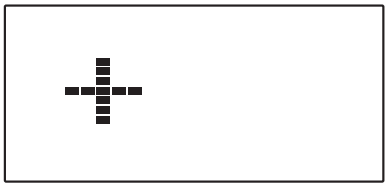


Abbildung 25

DE Computeranleitung

Achtung:

1. 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.

Apps:

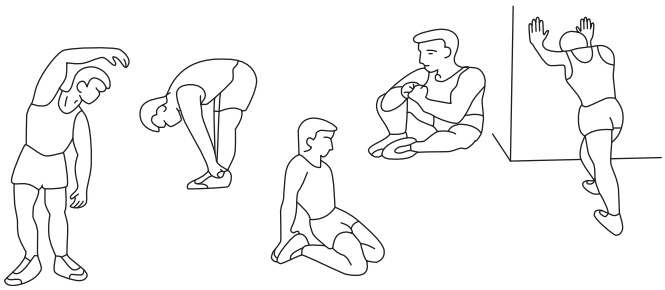
1. Diese Konsole kann eine Verbindung über Bluetooth oder Tunelinc auf einem mobilen Gerät herstellen.
2. Sobald die Konsole über Bluetooth oder Tunelinc verbunden ist, schaltet sich die Konsole aus. Das Training wird auf dem mobilen Gerät angezeigt.

DE Trainingsplan

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.

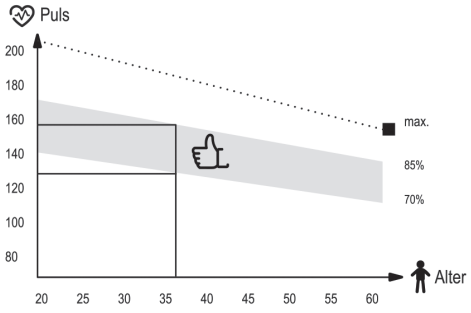
1. Aufwärm-phase

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

DE Gewährleistung

Gewährleistungsbedingungen

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

DE Umweltschutz

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

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.

FR Avertissements

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

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

Liste de pieces

Nº	Description	Pcs.
1	Cadre principal	1
2	Colonne de direction	1
3 L/R	Rail de guidage droit/gauche	2
4	Stabilisateur arrière	1
5 L/R	Tube droit/gauche	2
6 L/R	Poignée droite/gauche	2
7	Support de rouleau	2
9 L/R	Base de pédale droite / gauche	2
11	Émbout	2
13	Vis hexagonale intérieure	4
14	Boulon hexagonal intérieur M8 × 16	10
15	Boulon hexagonal intérieur M8 × 20	4
16	Boulon hexagonal M12 × 125	2
17	Boulon hexagonal M8 × 16	6
18	Boulon hexagonal intérieur M8 × 60	6
19	Vis cruciforme	4
20	Vis cruciforme M5 × 15	2
22	Stabilisateur avant	1
23	Vis ST4.2*18	10
24	Rondelle élastique D8	20
26	Rondelle plate R12 × R24 × 2.0	4
29	Rondelle plate	14
30	Couvercle avant	1
31	Rondelle en forme d'arc	1

Nº	Description	Pcs.
32	Rondelle en arc R20 × D8 × 1.5 × R16	8
33	Boulon hexagonal intérieur M10 × 25	2
36	Écrou borgne M8	2
41	Manche	2
42	Connecteur universel	2
49	Couvercle de rouleau	2
50 L/R	Couvercle de pédale	4
51	Boulon carré M8 × L55	2
52	Grande rondelle plate	2
53 L/R	Couvercle de rail arrière	2
55	Rondelle de nivellement	4
56	Rondelle bombée R20 × D8.5 × 1.5 × R30	2
64 L/R	Pédale	2
68	Rondelle plate	4
69	Ordinateur	1
70	Câble de capteur	1
71	Câble	4
73	Écrou en nylon M12	2
74	Câble du capteur de pouls	2
76	Barre pliable	1
81	Couvercle	1

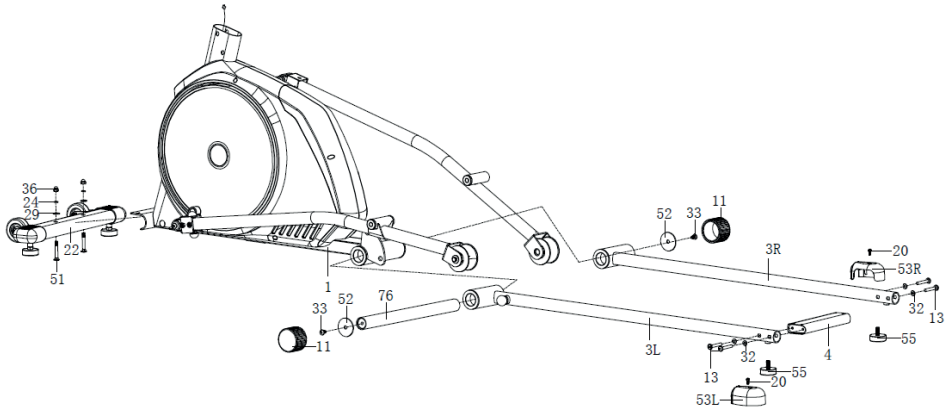
Instruction d‘installation

Les spécifications de ce produit peuvent différer légèrement des images présentées.
Avant de plier, assurez-vous qu’il y a suffisamment d’espace autour de produit. Utilisez les outils fournis avec le produit pour l’assemblage.
Avant le montage, vérifiez que toutes les pièces nécessaires sont présentes dans l’emballage. Pour éviter d’éventuelles blessures, il est recommandé que l’appareil soit installé par au moins deux personnes.

Attention! Suivez les instructions de montage.

1/5

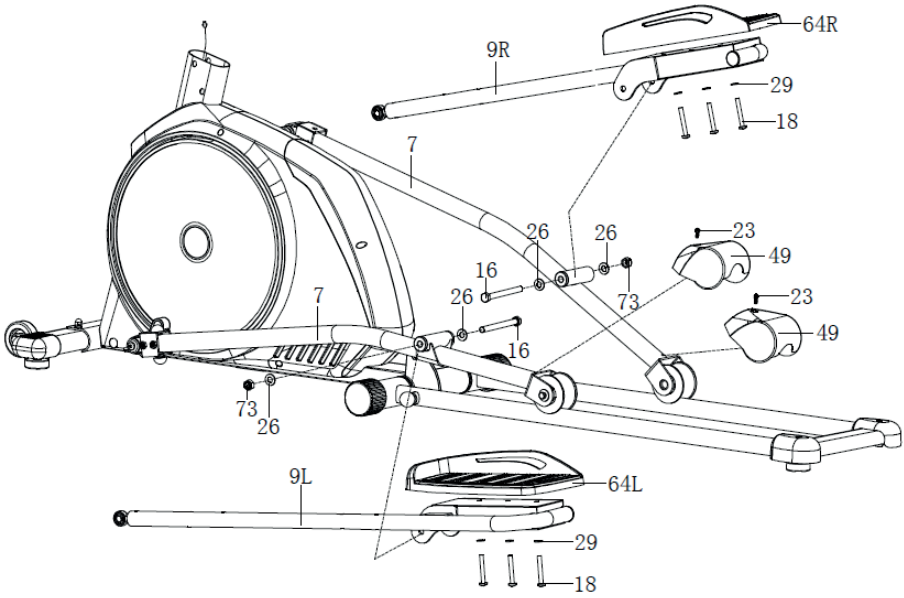
1. Attachez le stabilisateur avant (22) au cadre principal (1) à l’aide du boulon carré (51), de la rondelle plate (29), de la rondelle élastique (24) et de l’écrou (36).
2. Placez la rondelle de réglage (55) dans le rail de guidage (3 L/R), puis attachez la barre de pliage (76) au tube arrière du cadre principal (1), puis insérez le rail de guidage (3 L/R) dans la barre de pliage (76) et attachez le stabilisateur arrière (4) au rail de guidage (3 L/R) avec le boulon hexagonal interne (13) et la rondelle en arc (32).
3. Installez le rail de guidage (3 L/R) fermement sur le cadre principal (1) avec le boulon hexagonal intérieur (33) et la grande rondelle plate (52). Fixez l’embout (11) puis le couvercle du rail arrière (53 L/R) au rail de guidage (3 L/R).



FR Installation

2/5

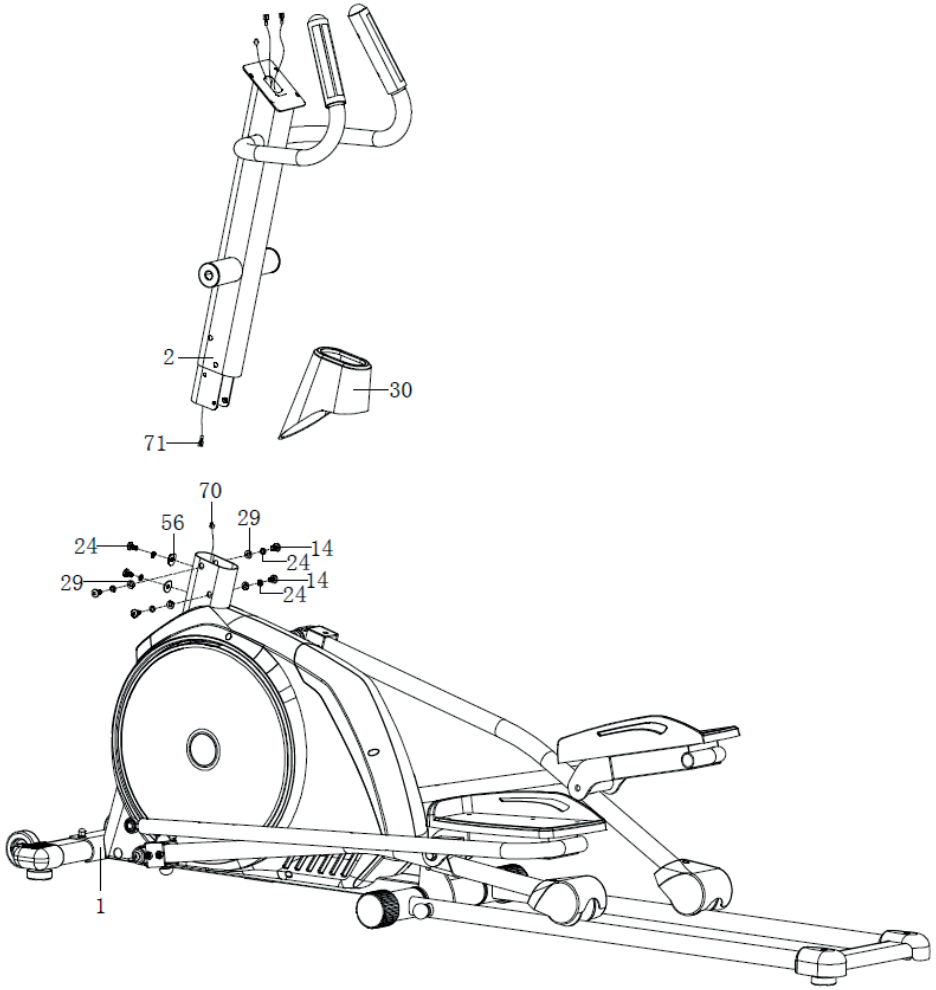
1. Fixez la base de la pédale (9L / R) sur le support du rouleau (7) à l'aide du boulon hexagonal (16), de la rondelle plate (26) et de l'écrou en nylon (73).
2. Fixez la pédale (64 L/R) à la base de la pédale (9 L/R) avec le boulon hexagonal intérieur (18) et la rondelle plate (29) conformément.
3. Fixez fermement le couvercle du rouleau (49) au support du rouleau (7) à l'aide d'une vis cruciforme (23).



FR Installation

3/5

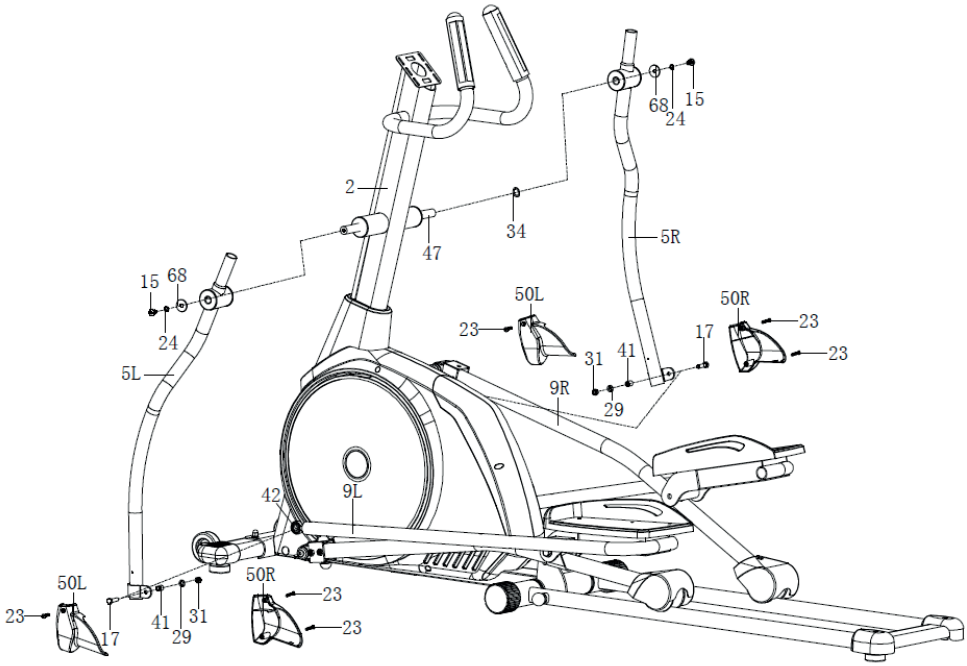
1. Placez le couvercle avant (30) sur la colonne de direction (2), puis connectez le câble du capteur (70) et le câble d'extension (71).
2. Attachez la colonne de direction (2) au cadre principal (1) à l'aide du boulon hexagonal intérieur (14), de la rondelle élastique (24), de la rondelle plate (29) et de la rondelle en arc (56).



FR Installation

4/5

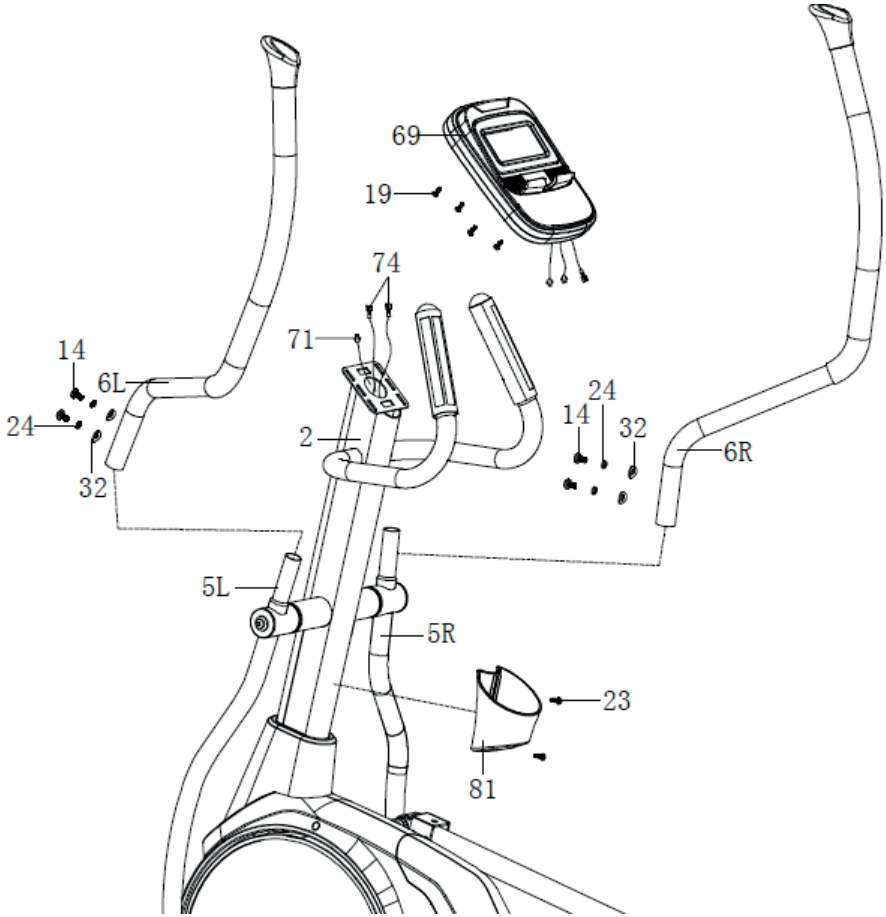
1. Fixez le tube (5 L/R) à la colonne de direction (2) avec le boulon hexagonal intérieur (15), la rondelle élastique (24), la rondelle plate (68) et la rondelle en arc (34).
2. Fixez le tube (5 L/R) au joint universel (42) dans la base de la pédale (9 L/R) avec le boulon hexagonal (17), le manchon (41), la rondelle plate (29) et l'écrou en nylon (31).
3. Fixez le couvercle de la base de la pédale (50 L/R) au tube (5 L/R) à l'aide d'un boulon (23).



FR Installation

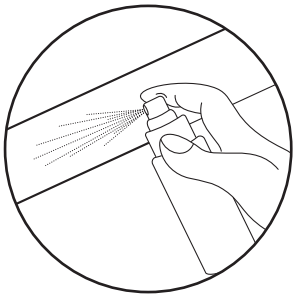
5/5

1. Fixez la poignée (6 L/R) au tube (5 L/R) avec le boulon hexagonal intérieur (14), la rondelle élastique (24) et la rondelle en arc (32) respectivement.
2. Connectez le fil du détecteur de pouls (74) et le fil (71) avec les fils assortis de l'ordinateur (69), puis attachez l'ordinateur (69) à la colonne de direction (2) à l'aide d'une vis cruciforme (19).
3. Fixez le couvercle (81) à la colonne de direction (2) à l'aide d'une vis cruciforme (23).

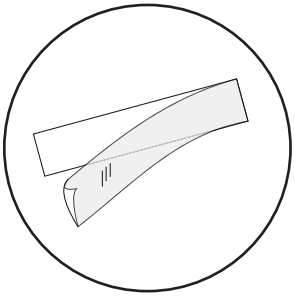


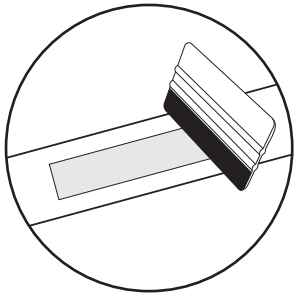
Application d'autocollant*

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

FR Manuel de l'ordinateur

1. 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 peul 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 el 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 O 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.
PROGRAM	12 sélection de programme.
USER PROGRAM	L'utilisateur crée un profil de niveau de résistance.
H.R.C.	Mode de formation RH cible.
WATT PROGRAM	WATT mode d'entraînement constant.

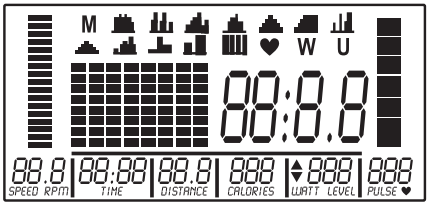
2. Fonctions des boutons

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 LAT	En mode d'arrêt, appuyez dessus pour mesurer la graisse.

3. Fonctions informatiques principales

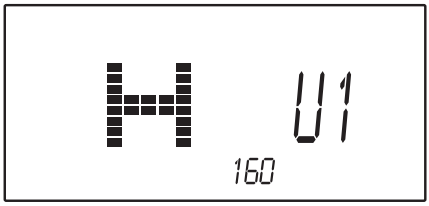
Allumer

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

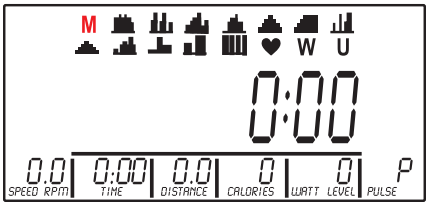


Dessin 1

Puis entrez les données dans les paramètres. Utilisez UP ou Dawn (codeur) pour sélectionner U1 – U4, puis définissez SEX, ÂGE, TAILLE (Dessin 2), POIDS, confirmez en appuyant sur MODE / ENTRÉE. Lorsque vous avez terminé de définir le profil de données utilisateur, la console revient au menu principal (Dessin 3).



Dessin 2



Dessin 3

4. Sélection d'entraînement

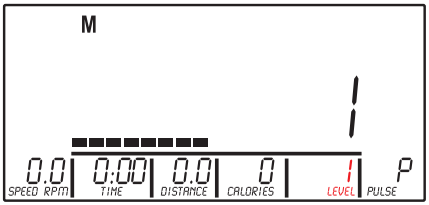
Utilisez UP ou DOWN (codeur) pour sélectionner un entraînement: M (manuel) → P (programme 1 à 12) → (H.R.C) → W (WATTS) → U (utilisateur), appuyez sur MODE / ENTER pour entrer.

FR Manuel de l'ordinateur

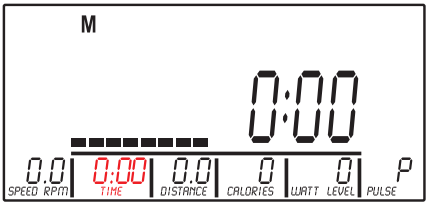
Mode manuel

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

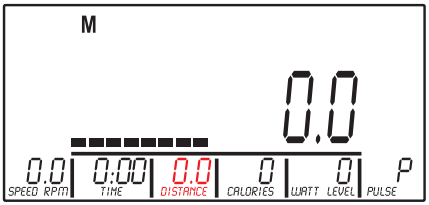
1. Utilisez UP ou DOWN (codeur) pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez M et appuyez sur MODE / ENTER pour y accéder.
2. Utilisez UP ou DOWN (codeur) pour régler le niveau de charge (dessin 4), valeur prédéfinie 1.
3. Utilisez UP ou DOWN (codeur) pour régler HEURE (dessin 5), DISTANCE (dessin 6), CALORIES (dessin 7), PULSE (dessin 8) 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 9).
5. Appuyez sur la touche START / STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



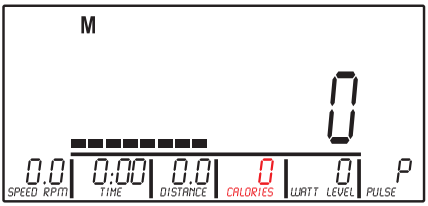
Dessin 4



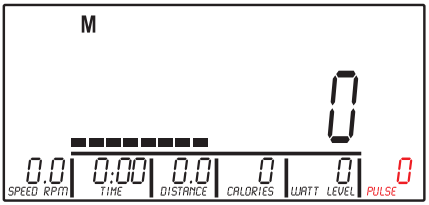
Dessin 5



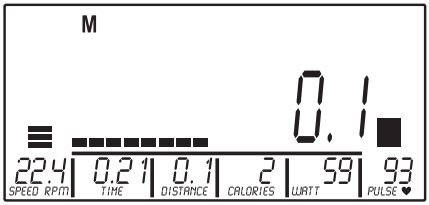
Dessin 6



Dessin 7



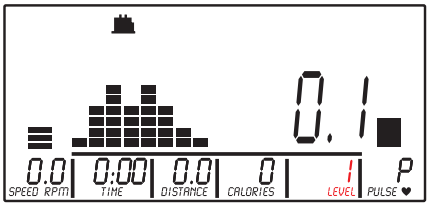
Dessin 8



Dessin 9

Mode programme

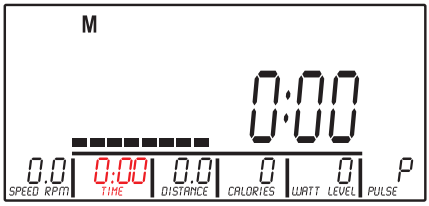
1. Utilisez UP ou DOWN (codeur) pour sélectionner un programme d'entraînement, choisissez P01, P02, P03,… P12. et appuyez sur MODE / ENTER pour entrer.
2. Utilisez UP ou DOWN (codeur) pour régler le niveau de charge (dessin 10), valeur préréglée 1.
3. Utilisez UP ou Down (codeur) pour régler l'heure.
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.



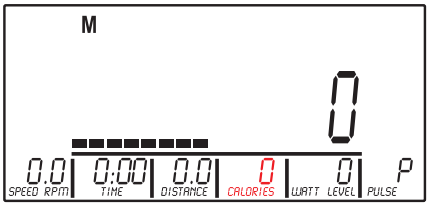
Dessin 10

Mode H.R.C

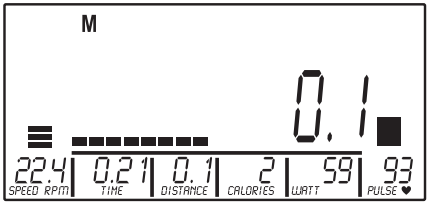
1. Utilisez UP ou DOWN (codeur) pour sélectionner le programme d'entraînement (H.R.C) et appuyez sur MODE / ENTER pour y accéder.
2. Utilisez UP ou DOWN (codeur) pour sélectionner 55% (dessin 11), 75% (dessin 12), 90% (dessin 13) ou TAG (TARGET H.R., par défaut: 100) (dessin 14). Lorsque vous sélectionnez 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.
5. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



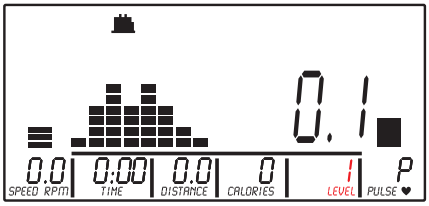
Dessin 11



Dessin 12



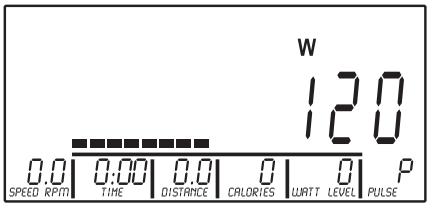
Dessin 13



Dessin 14

Mode Watt

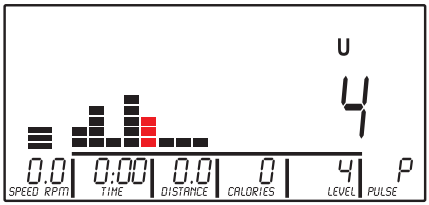
1. Utilisez UP ou Down (codeur) pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez W et appuyez sur MODE / ENTER pour y accéder.
2. Utilisez UP ou Down (codeur) pour définir la cible WATT. (défaut: 120, dessin 15)
3. Utilisez UP ou Down (codeur) pour régler l'heure.
4. Appuyez sur START / STOP 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 15

User Program Mode

1. Utilisez UP ou Down (codeur) pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez U et appuyez sur MODE / ENTER pour y accéder.
2. Utilisez UP ou Down (codeur) pour créer un profil utilisateur (dessin 16). Il y a un total de 8 colonnes, l'utilisateur peut ajuster le niveau de charge de chaque colonne. L'utilisateur peut maintenir MODE / ENTER 2 secondes pour quitter pendant le réglage.
3. Utilisez UP ou Down (codeur) pour régler l'heure.
4. Appuyez sur 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 START / STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



Dessin 16

Récupération

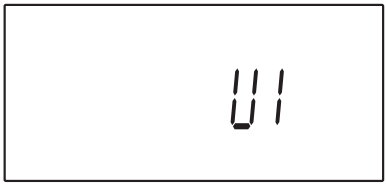
Après avoir exercé pendant un certain temps, tenez les poignées ou portez une sangle pectorale et appuyez sur la touche RECOVERY. L'affichage de toutes les fonctions s'arrêtera sauf que « TIME » commence le compte à rebours de 00:60 à 00:00 (dessin 17). L'écran affichera l'état de votre récupération de fréquence cardiaque avec les touches F1, F2… à F6 (dessin 18). 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 17

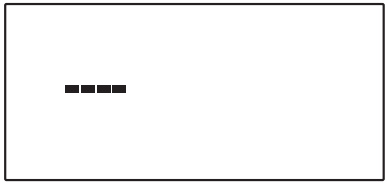
Dessin 18

Graisse corporelle

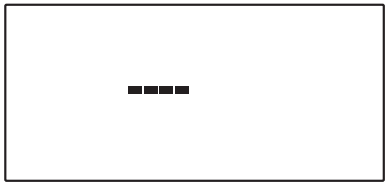
1. En mode STOP, appuyez sur BODY FAT pour lancer la mesure de la graisse corporelle.
2. La console affichera UX (Dessin 19) et commencera à mesurer (Dessin 20–21).
3. Pendant la mesure, les utilisateurs doivent tenir leurs deux mains sur les poignées. Lorsque la console détecte le pouls, l'écran LCD 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.



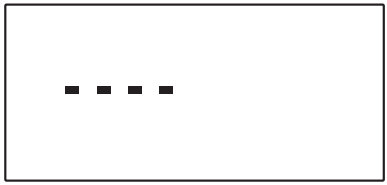
Dessin 19



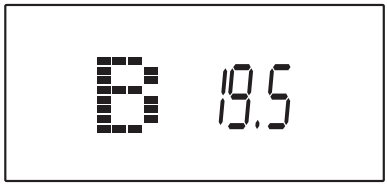
Dessin 20



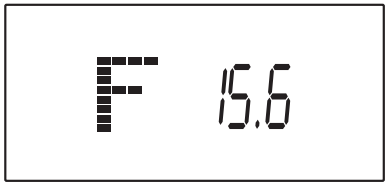
Dessin 21



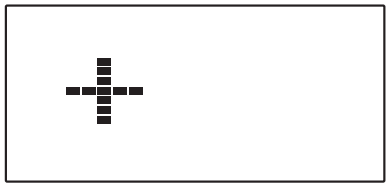
Dessin 22



Dessin 23



Dessin 24



Dessin 25

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.

APP

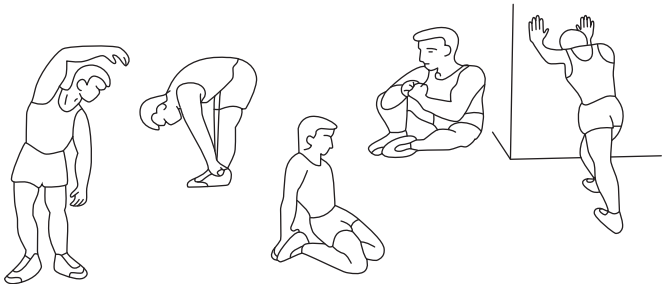
1. Cette console peut connecter l'application sur le périphérique intelligent via Bluetooth ou Tunelinc.
2. Une fois la console connectée au périphérique intelligent via Bluetooth ou Tunelinc, la console s'éteindra.

FR Plan de formation

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.

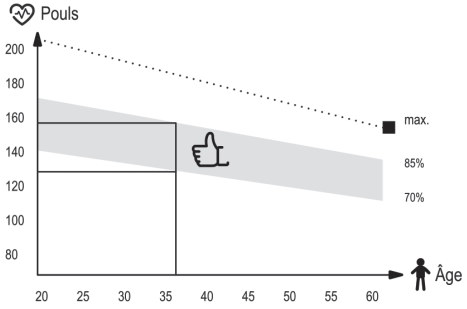
1. Échauffement

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.
L'appareil n'est pas stable.	Réglez la position de l'appareil avec les pieds de mise à niveau.

FR Garantie

Conditions de garantie

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

FR Protection de l'environnement

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

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.

GB Warnings

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

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

List of parts

No.	Description	Pcs.
1	Main frame	1
2	Handlebar column	1
3 L/R	guide rail right/left	2
4	Rear stabilizer	1
5 L/R	Swivel tube right/left	2
6 L/R	Handle right/left	2
7	Roller bracket	2
9 L/R	Pedal base right/left	2
11	End cup	2
13	Internal hex bolt	4
14	Internal hex bolt M8 × 16	10
15	Internal hex bolt M8 × 20	4
16	Hex bolt M12 × 125	2
17	Hex bolt M8 × 16	6
18	Internal hex bolt	6
19	Phillips screw	4
20	Phillips screw M5 × 15	2
22	Front stabilizer	1
23	Phillips screw ST4.2*18	10
24	Spring washer D8	20
26	Flat washer R12 × R24 × 2.0	4
29	Flat washer	14
30	Front cover	1
31	Arc washer	1

No.	Description	Pcs.
32	Arc washer R20 × D8 × 1.5 × R16	8
33	Internal hex bolt M10 × 25	2
36	Acorn nut M8	2
41	Sleeve	2
42	Universal connector	2
49	Roller cover	2
50 L/R	Pedal base cover	4
51	Square bolt M8 × L55	2
52	Large flat washer	2
53 L/R	Rear rail cover	2
55	Adjustment washer	4
56	Arc washer R20 × D8,5 × 1,5 × R30	2
64 L/R	Pedal	2
68	Flat washer	4
69	Computer	1
70	Sensor wire	1
71	Wire	4
73	Nylon nut M12	2
74	Pulse sensor wire	2
76	Bar	1
81	Cover	1

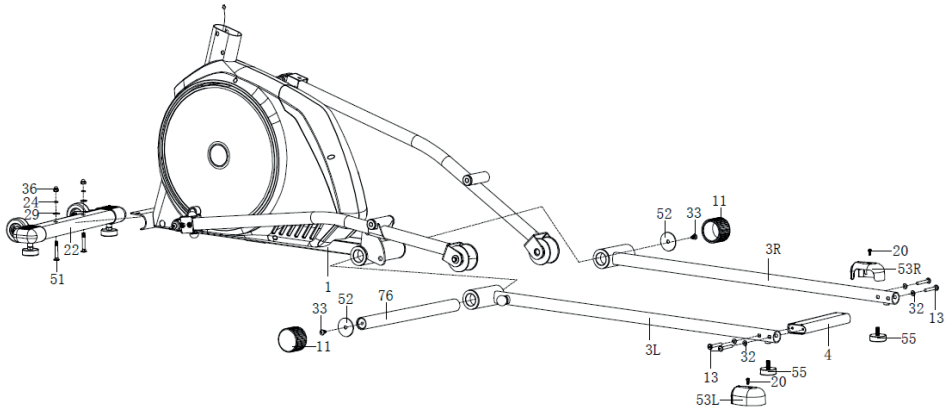
Assembly instruction

Specification of this product may slightly differ from the product shown in the pictures. Before assembling, make sure you have enough space to place all the parts. For assembly, use the tools added to the product. Before starting, check if all the necessary parts are included in the package. To avoid possible injury, it is recommended that the device is installed by at least 2 people.

Warning! Follow the assembly instructions.

1/5

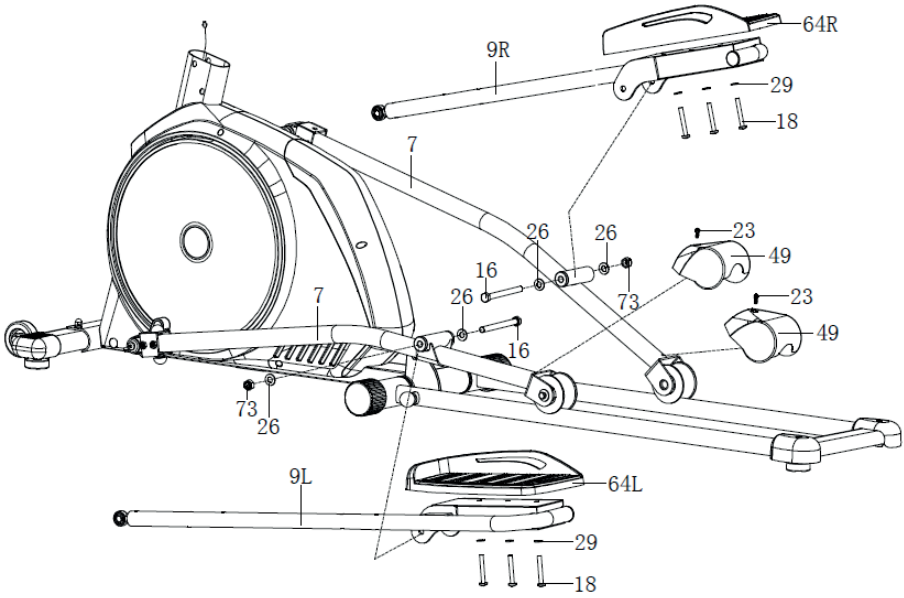
1. Attach the front stabilizer (22) to the main frame (1) with square bolt (51), flat washer (29), spring washer (24), and acorn nut (36).
2. Place the adjustment washer (55) into the guide rail (3 L/R), then attach the bar (76) to the rear tube of the main frame (1), then insert the guide rail (3 L/R) into the bar (76) and attach the rear stabilizer (4) to the guide rail (3 L/R) with the internal hex bolt (13) and arc washer (32).
3. Attach the guide rail (3 L/R) tightly to the main frame (1) with the internal hex bolt (33) and large flat washer (52). Attach the end cap (11) and then the rear rail cover (53 L/R) to the guide rail (3 L/R).



GB Assembly

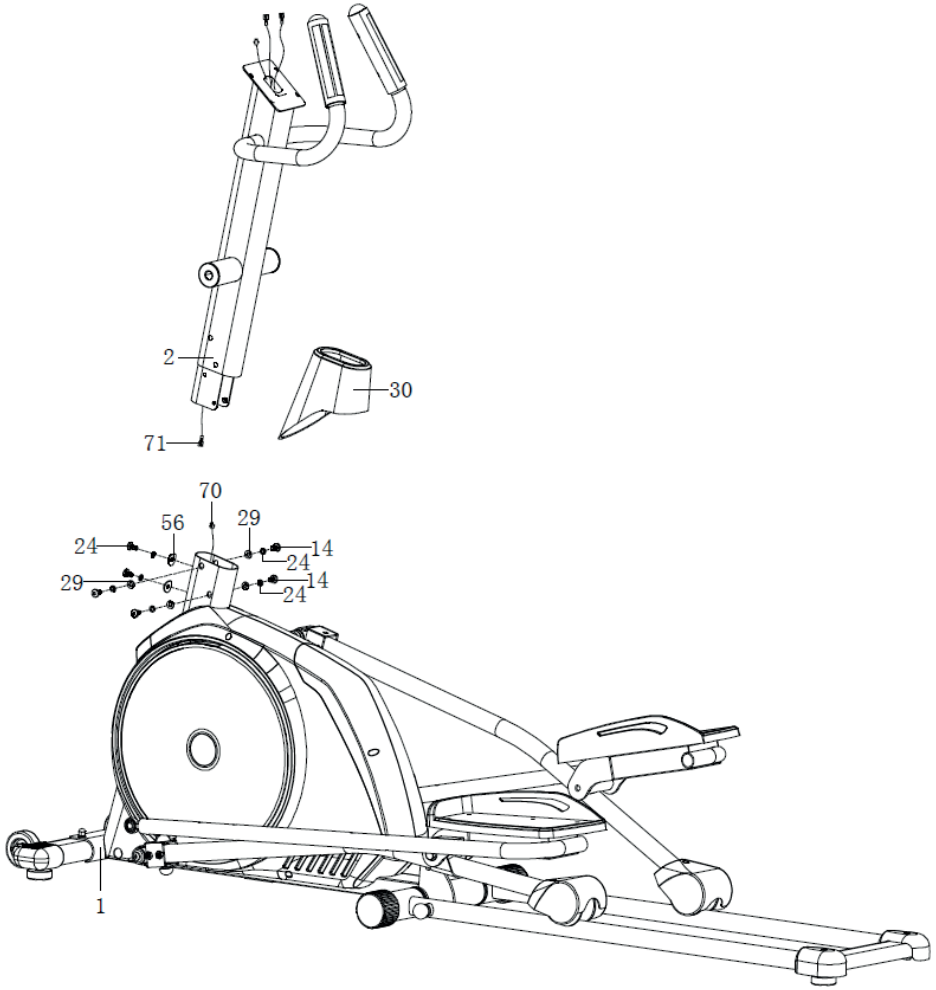
2/5

1. Fix the pedal base (9 L/R) onto the roller bracket (7) with the hex bolt (16), flat washer (26) and nylon nut (73).
2. Attach the pedal (64 L/R) to the pedal base (9 L/R) with the internal hex bolt (18) and flat washer (29) respectively.
3. Firmly fasten the roller cover (49) to the roller bracket (7) with a Phillips screw (23).



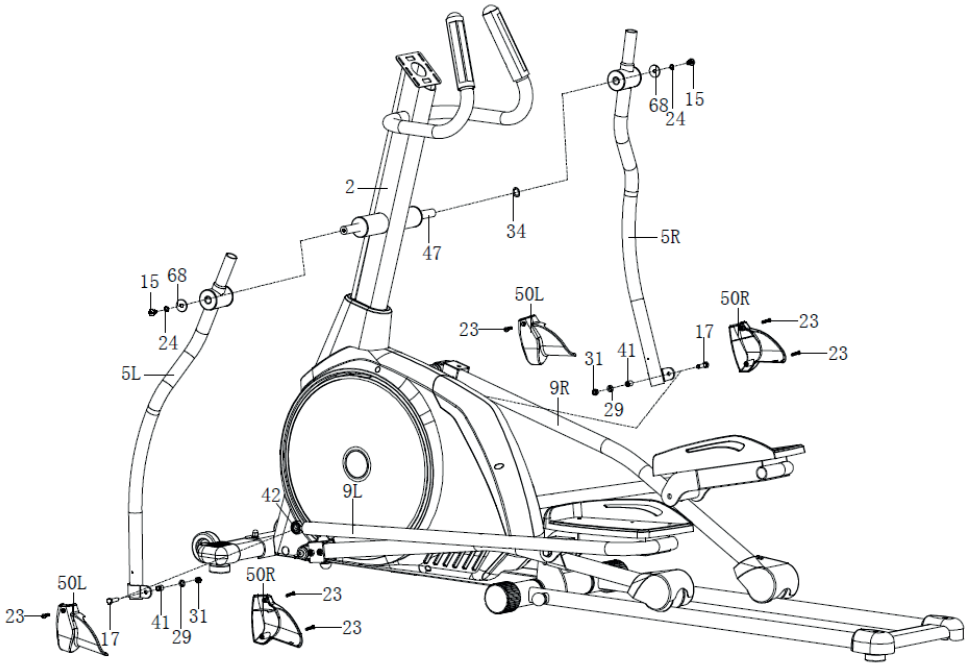
3/5

1. Place the front cover (30) onto the handlebar column (2) then connect the sensor cable (70) and extension cable (71).
2. Attach the handlebar column (2) to the main frame (1) with the internal hex bolt (14), spring washer (24), flat washer (29), and arc washer (56).



4/5

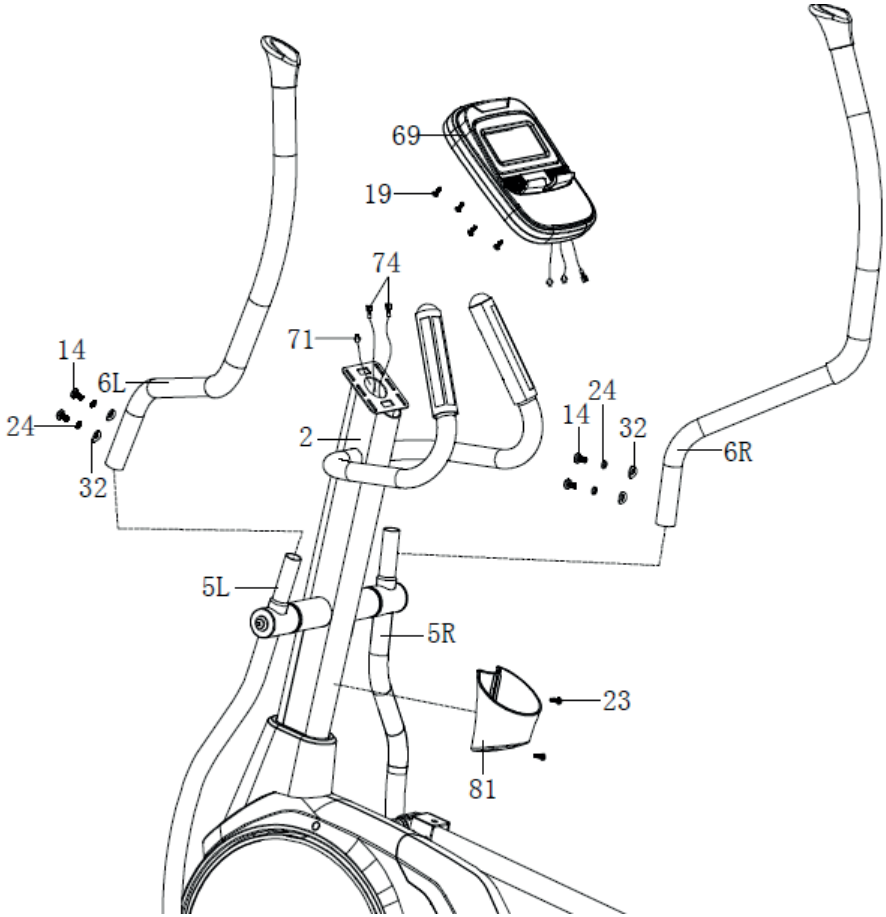
1. Attach the swivel tube (5 L/R) to the handlebar column (2) with the internal hex bolt (15), spring washer (24), flat washer (68), and arc washer (34).
2. Attach the swivel tube (5 L/R) to the universal connector (42) in the pedal base (9 L / R) with the hex bolt (17), sleeve (41), flat washer (29) and nylon nut (31).
3. Attach the pedal base cover (50 L/R) to the swivel tube (5 L/R) with a Phillips bolt (23).



GB Assembly

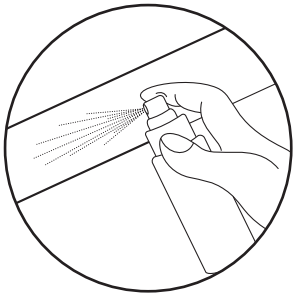
5/5

1. Attach the handle (6 L/R) to the swivel tube (5 L/R) with the internal hex bolt (14), spring washer (24) and arc washer (32).
2. Connect the pulse sensor wire (74) and wire (71) with matching wires from the computer (69), then attach the computer (69) to the steering column (2) with Phillips screw (19).
3. Attach the cover (81) to the steering column (2) with Phillips screw (23).

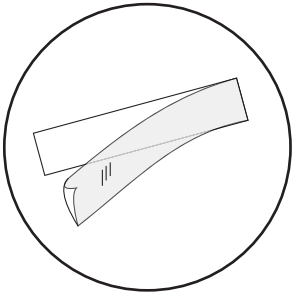


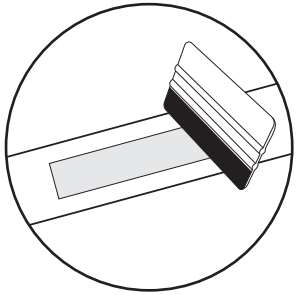
Applying a sticker*

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

GB Computer handling

1. Display functions

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.
PROGRAM	Selection of 12 predefined training programs.
USER PROGRAM	Users program- user creates a profile with the selected resistance level.
H.R.C.	Training program controlled by the heart rate.
WATT PROGRAM	Program that allows to set the constant power generated by the user during training.

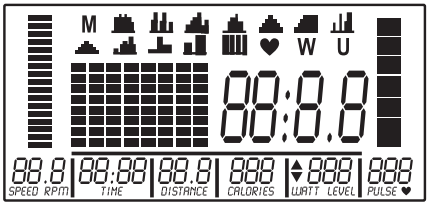
2. Button functions

UP (Encoder)	Increases resistance level during exercises.
DOWN (Encoder)	Decreases resistance level during exercises. To choose the settings.
MODE / ENTER	Resets settings. Hold this button for 2 sec., the computer will start again and previous settings will be reseted. Takes you to the main menu during training settings or after finishing exercises.
RESET	Resets settings: press and hold for 2 sec., computer will restart, now you can set the new values. Goes back to the main menu during setting the training values or when you stop the training.
START / STOP	Starts or stops the training.
RECOVERY	Test that assesses your physical condition by how quickly your heart rate returns to normal after exercise.
BODY LAT	Test that assesses the percentage of the body fat and BMI value.

3. Computer main features

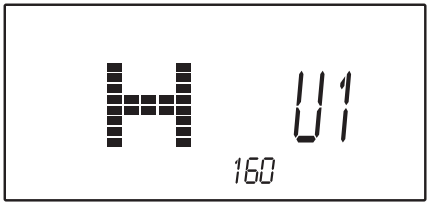
Turning the computer on

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

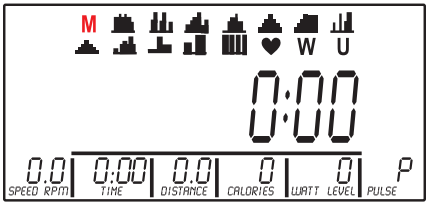


Picture 1

Then go to the User settings. Use UP or DOWN buttons to select the User program U1–U4, then enter data: SEX, AGE, HEIGHT (Pic. 2), WEIGHT and confirm with MODE / ENTER button. After finishing, the main menu will be displayed.



Picture 2



Picture 3

4. Training selection

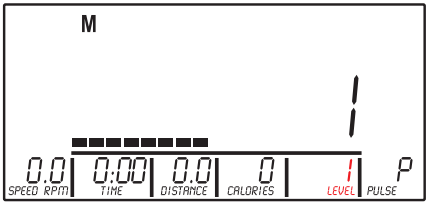
Use UP or DOWN buttons to use the training mode: M (Manual) → P (Program 1-12) → (H.R.C) → W (WATTS) → U (User), press MODE / ENTER to confirm your choice.

GB Computer handling

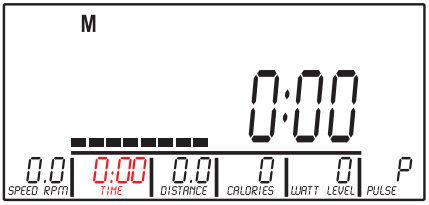
Manual mode

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

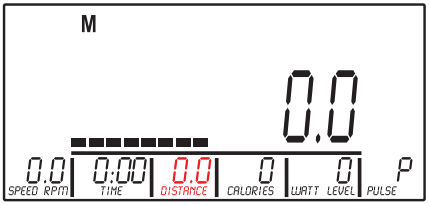
1. Press UP / DOWN to choose the manual mode, choose M and press MODE / ENTER to set the mode.
2. Press UP / DOWN to adjust the load level. Default value 1.
3. Press UP / DOWN to set the following values: TIME (Pic.8), DISTANCE (Pic.9), CALORIES (Pic.10), PULSE (Pic.11), press MODE / ENTER to confirm.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



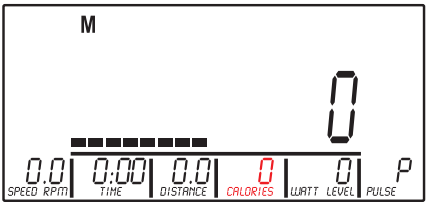
Picture 4



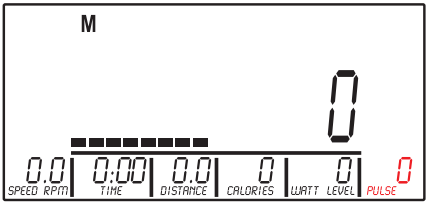
Picture 5



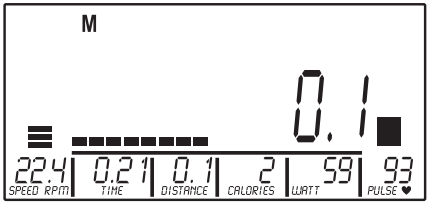
Picture 6



Picture 7



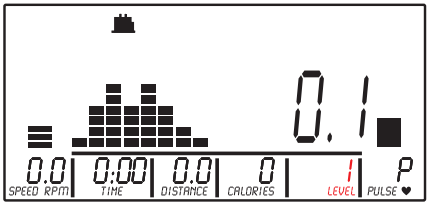
Picture 8



Picture 9

Predefined program mode

1. Press UP / DOWN to choose the predefined program mode, choose P01, P02, P03… P12. Press MODE / ENTER to confirm.
2. Press UP / DOWN to adjust the load level (Pic.10), default value 1.
3. Press UP / DOWN to set the TIME value.
4. Press START / STOP to start the training. You can change the load during training by pressing UP / DOWN.
5. Press START / STOP to stop the training. Press RESET to go back to the main menu.

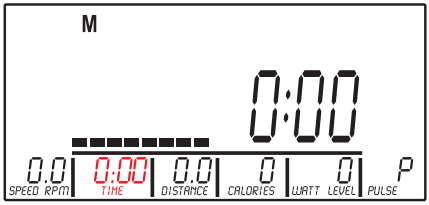


Picture 10

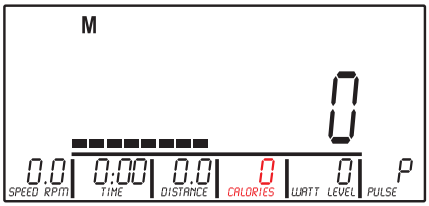
GB Computer handling

H.R.C Mode

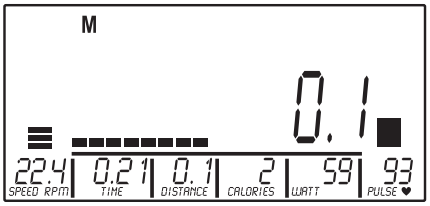
1. Press UP / DOWN to select the H.R.C mode, select (H.R.C) and press MODE / ENTER.
2. Press MODE, to confirm. Press UP / DOWN to select the max. heart rate 55% (Pic.11), 75% (Pic. 12), 90% (Pic.13) or you can select the target heart rate TAG (TARGET H.R., default value: 100) (Pic.14). If you select TAG, use UP / DOWN to select the value in the range between 30 and 230.
3. Press UP / DOWN to adjust the TIME value.
4. Press START / STOP to start or finish the training. Press RESET to go back to the main menu.



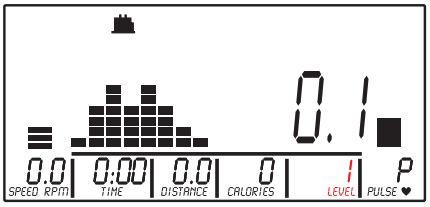
Picture 11



Picture 12



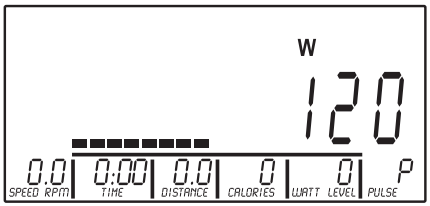
Picture 13



Picture 14

WATT Mode

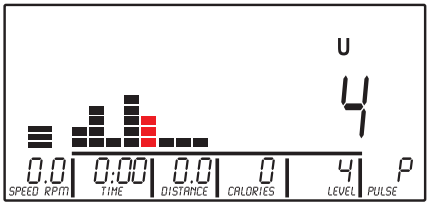
1. Press UP / DOWN to select the WATT mode, select W. Press MODE / ENTER to confirm.
2. Press UP / DOWN to adjust the WATT target value (default value: 120, Pic.15).
3. Press UP / DOWN to adjust the TIME value.
4. Press START / STOP to start the training. The load level is automatically adjusted by the system. By using UP / DOWN button you can adjust the WATT level.
5. Press START / STOP to finish the training. Press RESET to go back to the main menu.



Picture 15

User's Mode

1. Press UP / DOWN to select the User's mode, select U. Press MODE / ENTER to confirm.
2. Use UP / DOWN buttons to create the user's profile. Adjust the load level in each of 8 columns. Hold MODE / ENTER for 2 sec. to leave the mode.
3. Use UP / DOWN to set the TIME value.
4. Press START / STOP to start the training. You can change the load during training by pressing UP / DOWN.
5. Press START / STOP to finish the training. Press RESET to go back to the main menu.

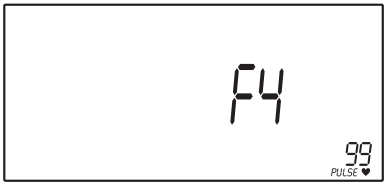


Picture 16

Recovery Test

After the exercise press RECOVERY and keep your hands on pulse sensors. 'TIME' will start counting down one minute (from 00:60 to 00:00) (Pic.17). All other functions will be frozen at this time. The outcome will be displayed in a range between F1 and F6, where F1 is the highest result and F6 the lowest. User can still train to increase the result. (Press RECOVERY again to go back to the main menu).

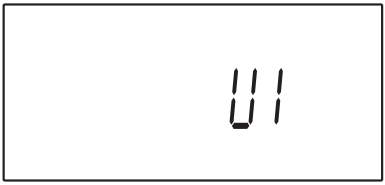
Picture 17



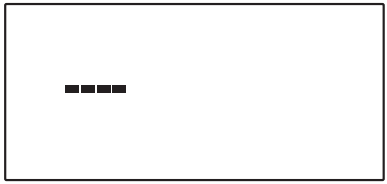
Picture 18

BODY FAT Test

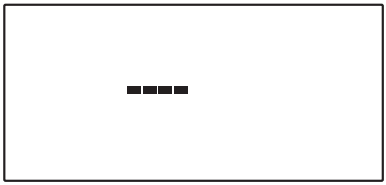
1. In the STOP mode press BODY FAT to start body fat measurement.
2. Computer will display UI (Pic.19) and start the measurement (Pic.20-21).
3. Hold both pulse sensors with your hands and when computer finds your heart rate LCD screen will look like on the Pic.22. It will last for 8 sec. until the computer finishes the measurement.
4. LCD display will provide the following results: BMI (Pic.23), FAT% (Pic.24) and BODY FAT advice symbol (Pic.25).
5. Error:
   - '--', '–' :when pulse sensors hasn't been held correctly
   - E1: when heart rate haven't been found.
   - E4: when the FAT% and BMI are below 5 or above 50.



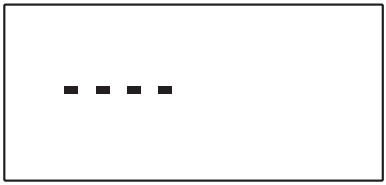
Picture 19



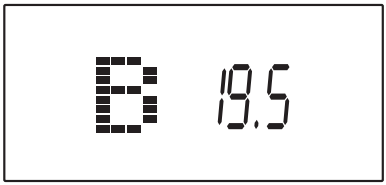
Picture 20



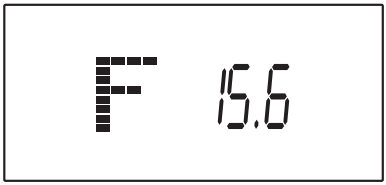
Picture 21



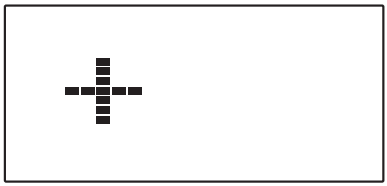
Picture 22



Picture 23



Picture 24



Picture 25

GB Computer handling

Warning:

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

Apps

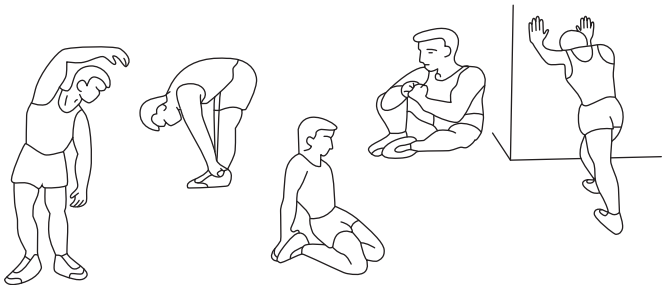
1. This console can be connected via Bluetooth or Tunelinc to any mobile device.
2. After connecting console to the mobile device, it will switch off and from now on all the values will be displayed on the mobile device.

GB Training plan

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.

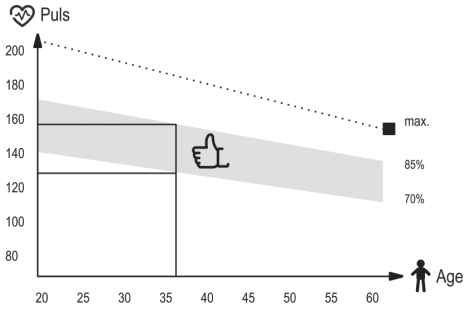
1. Warm-up

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.

GB Warranty

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.

PL Ostrzeżenia

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 jakiekolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
13. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, wykonaj rozgrzewkę.
14. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń, powinieneś zasięgnąć porady lekarza.
15. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia.
16. Pamiętaj o zapięciu pasów umieszczonych na pedałach.
17. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
18. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
19. Minimalna wolna przestrzeń wymagana do bezpiecznej pracy urządzenia wynosi nie mniej niż dwa metry.
20. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 120 kg.
21. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą PN-EN ISO 20957-10:2018-03 w klasie H. C.

Lista części

Nr	Opis	Szt.
1	Rama główna	1
2	Kolumna kierownicy	1
3 L/R	Szyna prowadząca prawa/lewa	2
4	Tylny stabilizator	1
5 L/R	Rura obrotowa prawa/lewa	2
6 L/R	Uchwyt prawy/lewy	2
7	Wspornik rolki	2
9 L/R	Podstawa pedała prawa/lewa	2
11	Zaślepka	2
13	Wewnętrzna śruba sześciokątna	4
14	Wewnętrzna śruba sześciokątna M8 × 16	10
15	Wewnętrzna śruba sześciokątna M8 × 20	4
16	Śruba sześciokątna M12 × 125	2
17	Śruba sześciokątna M8 × 16	6
18	Wewnętrzna śruba sześciokątna M8 × 60	6
19	Śruba krzyżowa	4
20	Śruba krzyżowa M5 × 15	2
22	Przedni stabilizator	1
23	Wkręt samogwintujący ST4.2*18	10
24	Podkładka sprężysta D8	20
26	Podkładka płaska R12 × R24 × 2.0	4
29	Podkładka płaska	14
30	Przednia osłona	1
31	Podkładka w kształcie łuku	1

Nr	Opis	Szt.
32	Podkładka w kształcie łuku R20 × D8 × 1.5 × R16	8
33	Wewnętrzna śruba sześciokątna M10 × 25	2
36	Nakrętka żołędziowa M8	2
41	Tuleja	2
42	Złącze uniwersalne	2
49	Osłona rolki	2
50 L/R	Osłona podstawy pedała	4
51	Śruba kwadratowa M8 × L55	2
52	Duża podkładka płaska	2
53 L/R	Tylna osłona szyny	2
55	Podkładka poziomująca	4
56	Podkładka łukowa R20 × D8,5 × 1,5 × R30	2
64 L/R	Pedał	2
68	Podkładka płaska	4
69	Komputerek	1
70	Przewód sensora	1
71	Przewód	4
73	Nylonowa nakrętka M12	2
74	Przewód czujnika pulsu	2
76	Składany drążek	1
81	Osłona	1

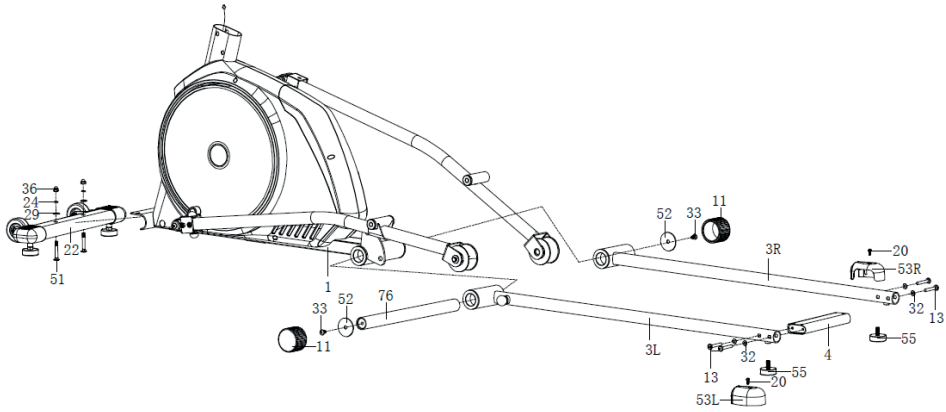
Schemat montażu

Specyfikacja tego produktu może się nieznacznie różnić od produktu przedstawionego na ilustracjach.
Przed złożeniem upewnij się, że wokół urządzenie jest wystarczająco dużo miejsca.
Do montażu użyj narzędzi załączonych do produktu; przed montażem sprawdź, czy w opakowaniu są wszystkie potrzebne części.
Aby uniknąć możliwych obrażeń, zaleca się montaż urządzenia przez co najmniej dwie osoby.

Uwaga! Postępuj zgodnie z instrukcją obsługi.

1/5

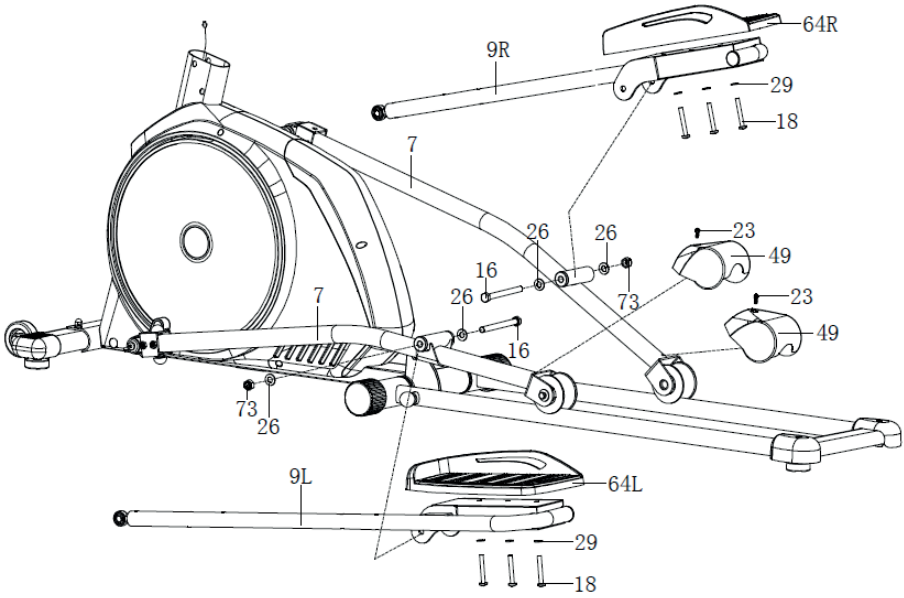
1. Do ramy głównej (1) przymocuj przedni stabilizator (22) za pomocą śruby kwadratowej (51), podkładki płaskiej (29), podkładki sprężystej (24) oraz nakrętki żołędziowej (36).
2. Umieść podkładkę regulującą (55) w szynie prowadzącej (3 L/R), po czym przymocuj drążek składany (76) do tylnej rury ramy głównej (1), następnie włóż szynę prowadzącą (3 L/R) do drążka składanego (76) oraz przymocuj tylny stabilizator (4) do szyny prowadzącej (3 L/R) za pomocą wewnętrznej śruby sześciokątnej (13) i podkładki łukowej (32).
3. Zamocuj szczelnie szynę prowadzącą (3 L/R) do ramy głównej (1) za pomocą wewnętrznej śruby sześciokątnej (33) i dużej płaskiej podkładki (52). Przymocuj zaślepkę (11) a następnie tylną osłonę szyny (53 L/R) do szyny prowadzącej (3 L/R).



PL Montaż

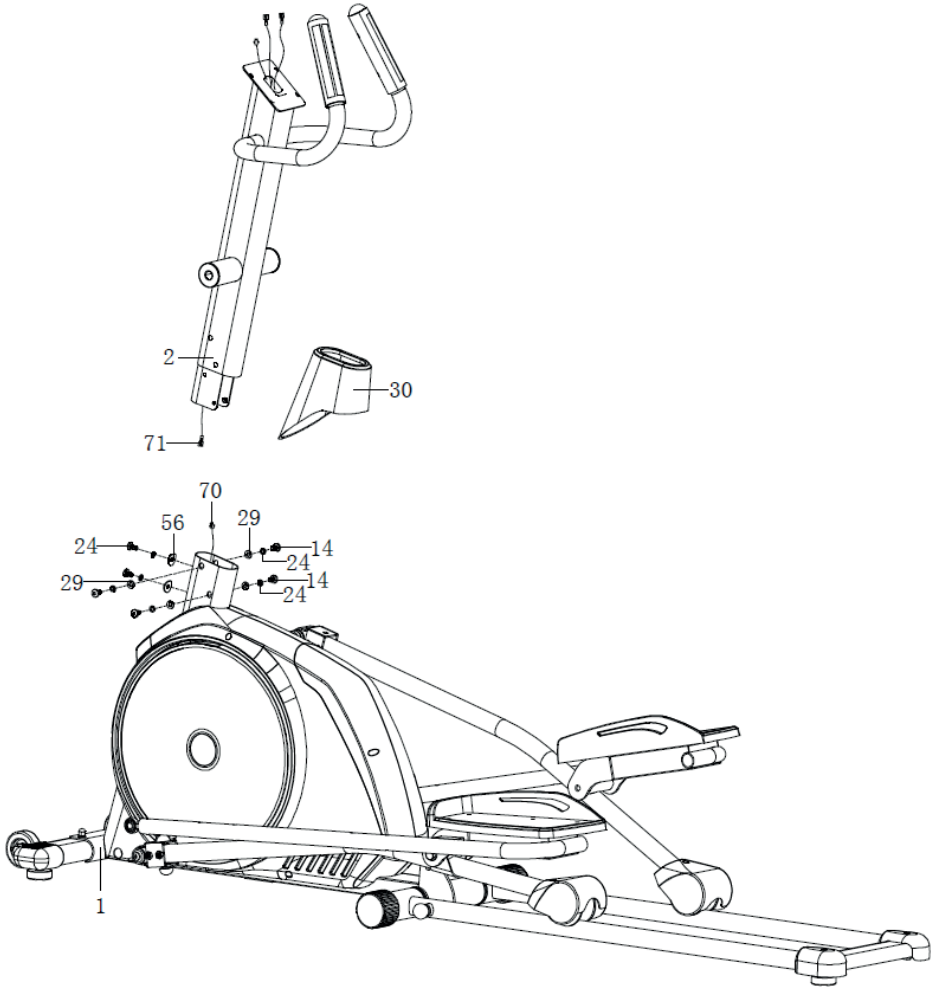
2/5

1. Przykręć podstawę pedału (9 L/R) na wsporniku rolki (7) za pomocą śruby sześciokątnej (16), płaskiej podkładki (26) i nakrętki nylonowej (73).
2. Przymocuj pedał (64 L/R) do podstawy pedału (9 L/R) odpowiednio za pomocą wewnętrznej śruby sześciokątnej (18) i płaskiej podkładki (29).
3. Mocno przymocuj osłonę rolki (49) do wspornika rolki (7) za pomocą śruby krzyżakowej (23).



3/5

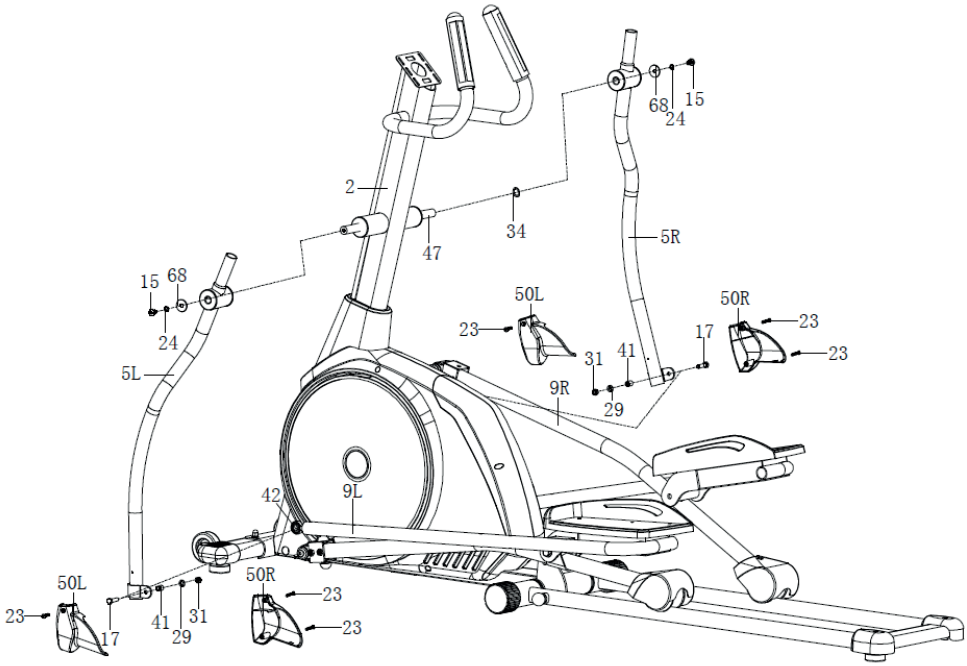
1. Włóż przednią osłonę (30) na kolumnę kierownicy (2) a następnie podłączyć przewód sensora (70) i przedłużacz (71).
2. Przymocuj kolumnę kierownicy (2) do ramy głównej (1) za pomocą wewnętrznej śruby sześciokątnej (14), podkładki sprężystej (24), podkładki płaskiej (29) i podkładki łukowej (56).



PL Montaż

4/5

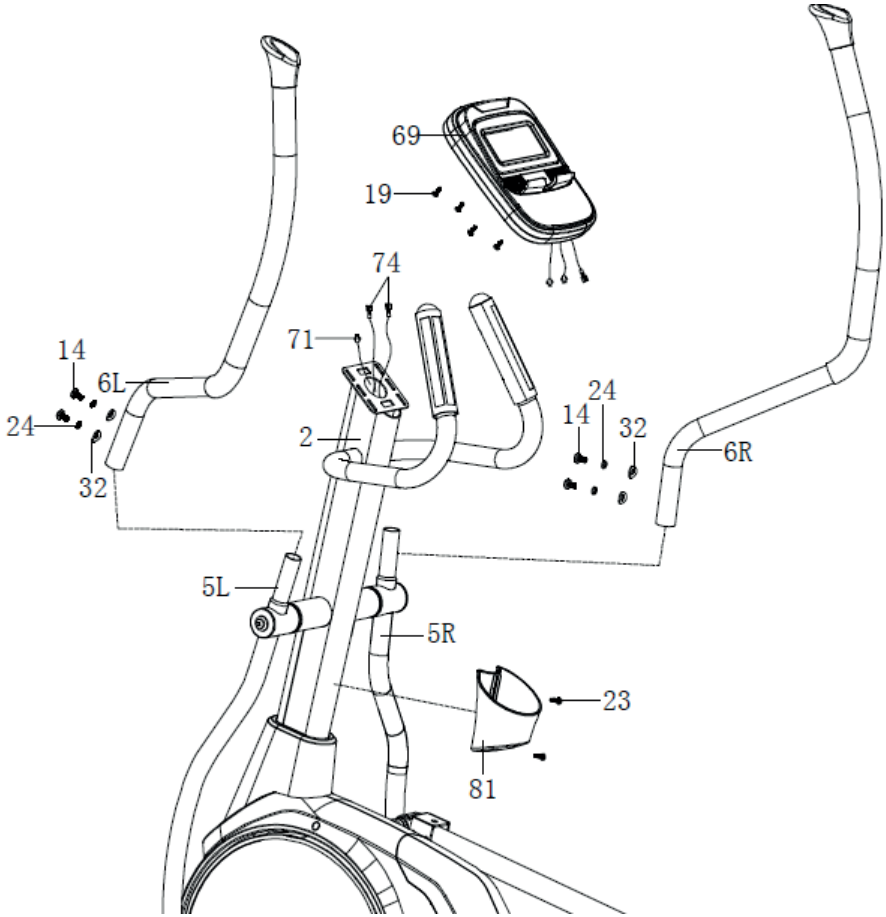
1. Przymocuj rurę obrotową (5 L/R) do kolumny kierownicy (2) za pomocą wewnętrznej śruby sześciokątnej (15), podkładki sprężystej (24), podkładki płaskiej (68) i podkładki łukowej (34).
2. Przymocuj rurę obrotową (5 L/R) na złączu uniwersalnym (42) w podstawie pedałów (9 L/R) za pomocą śruby sześciokątnej (17), tulei (41), płaskiej podkładki (29) i nylonowej nakrętki (31).
3. Przymocuj osłonę podstawy pedała (50 L/R) do rury obrotowej (5 L/R) za pomocą śruby krzyżakowej (23).



PL Montaż

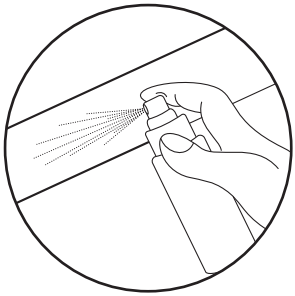
5/5

1. Przymocuj uchwyt (6 L/R) do rury obrotowej (5 L/R) odpowiednio za pomocą wewnętrznej śruby sześciokątnej (14), podkładki sprężystej (24) i podkładki łukowej (32).
2. Połącz przewód czujnika pulsu (74) i przewód (71) z dopasowanymi przewodami z komputerka (69), następnie przymocuj komputerek (69) do kolumny kierownicy (2) za pomocą śruby krzyżowej (19).
3. Przymocuj osłonę (81) do kolumny kierownicy (2) za pomocą śruby krzyżakowej (23).

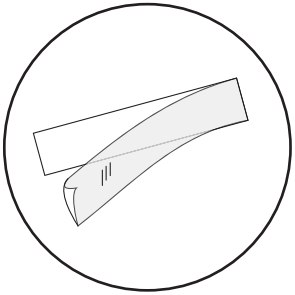


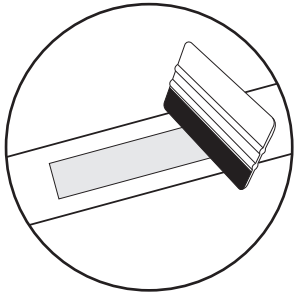
Aplikacja naklejki*

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

PL Obsługa komputera

1. Funkcje wyświetlacza

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 ml/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.
PROGRAM	Wybór 12 gotowych programów treingowych.
USER PROGRAM	Program użytkownika – użytkownik tworzy profil poziomu oporu.
H.R.C.	Tryb treningowy Target HR, sterowany pracą serca.
WATT PROGRAM	Tryb treningowy z możliwością ustawienia stałej wartości mocy wytwarzanej przez użytkownika -podczas treningu.

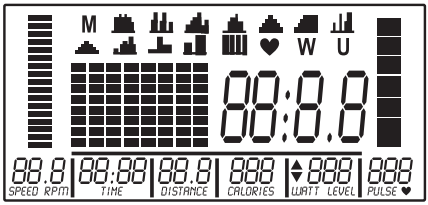
2. Funkcje przycisków

UP (Encoder)	Zwiększ poziom oporu. Wybór ustawień.
DOWN (Encoder)	Zmniejsz poziom oporu. Wybór ustawień.
MODE / ENTER	Potwierdza ustawienia lub wybór.
RESET	Resetuje ustawienia - naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy, komputer uruchomi się ponownie, możesz wprowadzić nowe ustawienia użytkownika. Powraca do menu głównego podczas ustawiania wartości treningu lub podczas zatrzymania.
START / STOP	Rozpoczyna lub kończy trening.
RECOVERY	Test oceniający Twoją sprawność fizyczną na podstawie szybkości unormowania się tętna po zakończonym treningu.
BODY LAT	Test oceniający procentową zawartość tłuszczu w organizmie I mierzący wskaźnik BMI.

3. Główne funkcje komputera

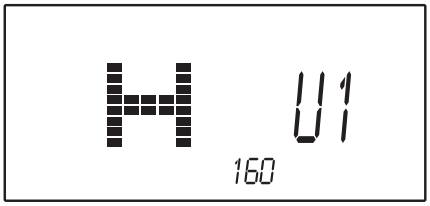
Włączenie Komputerka

Podłącz zasilanie, komputer włączy się i wyświetli wszystkie segmenty na wyświetlaczu LCD przez 2 sekundy (Rys.1).

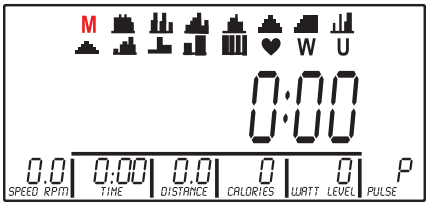


Rysunek 1

Następnie przejdź do Ustawień użytkownika. Użyj przycisków UP or DOWN (Encoder), aby wybrać profil użytkownika UI–U4, następnie wprowadź dane: pleć (SEX), wiek (AGE), wzrost (HEIGHT) (Rys. 2), waga (WEIGHT) I potwierdź przyciskiem MODE / ENTER. Po zakończeniu tworzenia profile użytkownika wyświetli się menu główne. (Rys. 3).



Rysunek 2



Rysunek 3

4. Wybór treningu

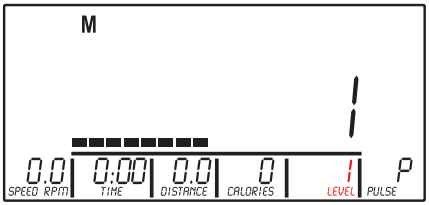
Użyj przycisków UP or DOWN (Encoder), aby wybra tryb treningu: M (Manual) → P(Program 1–12) → (H.R.C) → W (WATTS) → U (User), naciśnij MODE / ENTER, aby przejść do wybranego trybu.

PL Obsługa komputera

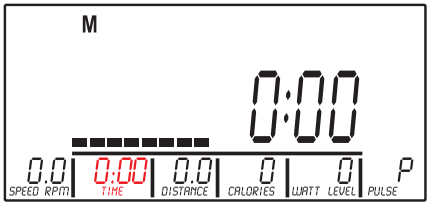
Tryb Manualny

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

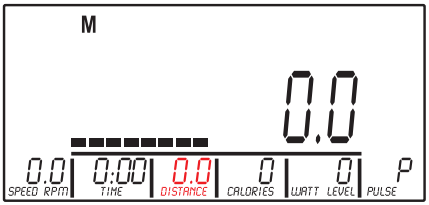
1. Użyj przycisków UP / DOWN (Encoder), aby wybrać tryb manualny, wybierz M i naciśnij MODE / ENTER, aby przejść do trybu.
2. Użyj przycisków UP / DOWN (Encoder), aby dostosować poziom obciążenia (Rys. 4). Wartość domyślna 1.
3. Użyj przycisków UP / DOWN (Encoder), aby ustawić wartości następujących funkcji: TIME (Rys. 5), DISTANCE (Rys.6), CALORIES (Rys. 7), PULSE (Rys. 8) 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. 9).
5. Naciśnij START / STOP ,aby przerwać trening. Naciśnij RESET, aby wrócić do głównego menu.



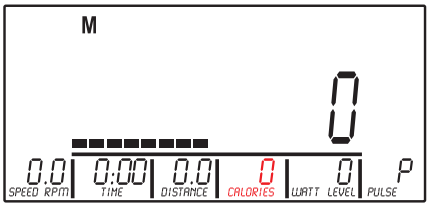
Rysunek 4



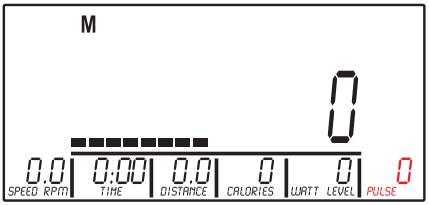
Rysunek 5



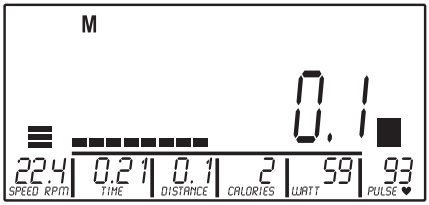
Rysunek 6



Rysunek 7



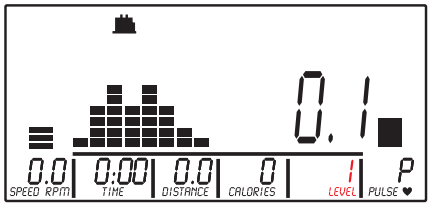
Rysunek 8



Rysunek 9

Tryb gotowych programów

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. 10), 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.

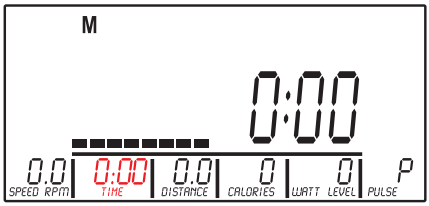


Rysunek 10

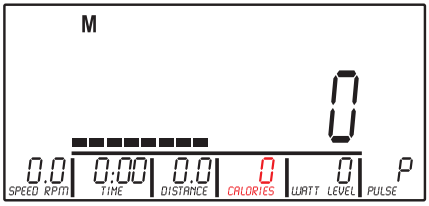
PL Obsługa komputera

Tryb H.R.C

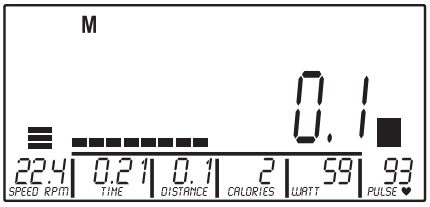
1. Użyj przycisków UP / DOWN (Encoder), aby wybrać tryb H.R.C., wybierz (H.R.C) I naciśnij MODE / ENTER, aby przejść do trybu.
2. Naciśnij MODE, aby potwierdzić ustawienia. Użyj przycisków UP / DOWN (Encoder), aby wybrać poziom maksymalnego tętna 55% (Rys. 11). 75% (Drawing 12), 90% (Rys. 13) albo zamiast wyboru poziomu, możesz ustawić wartość docelową tętna TAG (TARGET H.R., wartość domyślna: 100) (Rys. 14). Jeśli wybierzesz TAG, użyj UP / DOWN (Encoder), aby ustawić wartość z zakresu 30 – 230.
3. Użyj przycisków UP / DOWN (Encoder), aby ustaw wartość funkcji TIME.
4. Naciśnij START / STOP, aby rozpocząć lub przerwać trening.
5. Naciśnij RESET, aby wrócić do głównego menu.



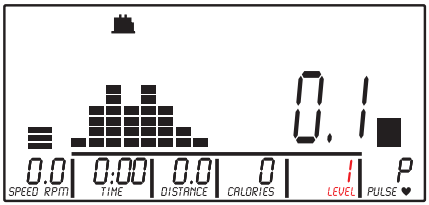
Rysunek 11



Rysunek 12



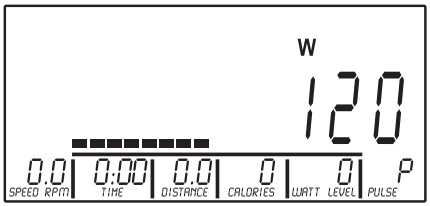
Rysunek 13



Rysunek 14

Tryb WATT

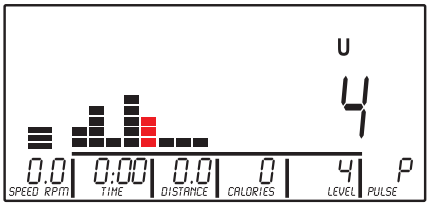
1. Użyj przycisków UP / DOWN (Encoder), aby wybrać tryb programu WATT, wybierz W. Naciśnij MODE / ENTER, aby potwierdzić wybór.
2. Użyj przycisków UP / DOWN (Encoder), aby ustawić wartość docelową funkcji WATT (domyślna: 120, Rys. 15).
3. Użyj przycisków UP / DOWN (Encoder), aby ustawić wartość funkcji 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 15

Tryb Programu Użytkownika

1. Użyj przycisków UP / DOWN (Encoder), aby wybrać tryb program użytkownika, wybierz U. Naciśnij MODE / ENTER, aby potwierdzić wybór.
2. Użyj przycisków UP / DOWN (Encoder), aby stworzyć profil użytkownika (Rys. 16). Dostosuj poziom oporu w każdej z 8 kolumn programu użytkownika. Przytrzymaj przez 2 sekundy MODE / ENTER, aby wyjść z trybu podczas programowania ustawień.
3. Użyj przycisków UP / DOWN (Encoder), aby ustawić 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 16

Test RECOVERY

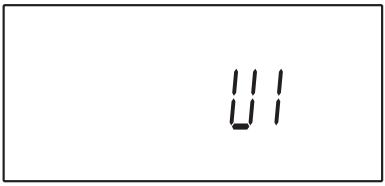
Po ćwiczeniach naciśnij klawisz RECOVERY i przytrzymaj ręce na uchwytach z sensorami pulsu. Wyświetlanie wszystkich funkcji zostanie zatrzymane, z wyjątkiem tego, że „TIME" rozpocznie odliczanie pełnej minuty (od 00:60 do 00:00) (Rysunek 17). Ekran wyświetli wynik testu: F1, F2… do F6 (Rysunek 18). Przy czym F1 jest najlepszym wynkiem, F6 jest najsłabszym. Użytkownik może nadal ćwiczyć, aby poprawić wynik testu. (Naciśnij ponownie przycisk RECOVERY, aby powrócić do głównego ekranu).

Rysunek 17

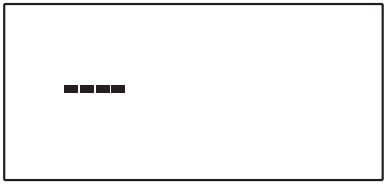
Rysunek 18

Test BODY FAT

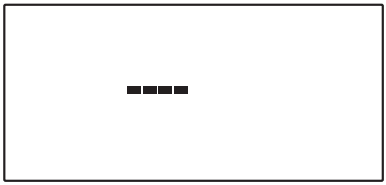
1. W trybie STOP naciśnij przycisk BODY FAT, aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej.
2. Komputer wyświetli UI (rysunek 19) i rozpocznie pomiar (rysunek 20 – 21).
3. Podczas pomiaru musisz trzymać obie ręce na uchwytach z sensorami tętna. Gdy komputer wykryje puls, wyświetlacz LCD będzie wyglądał tak 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, to, że uchwyty 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.



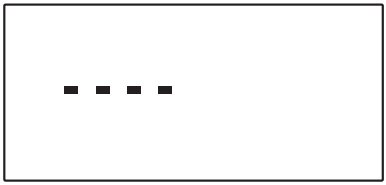
Rysunek 19



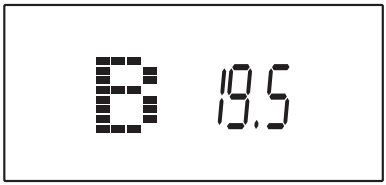
Rysunek 20



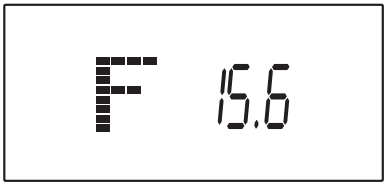
Rysunek 21



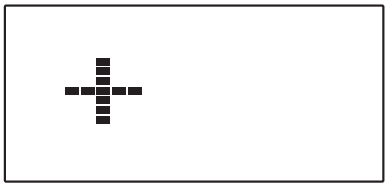
Rysunek 22



Rysunek 23



Rysunek 24



Rysunek 25

PL Obsługa komputera

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.

Aplikacje

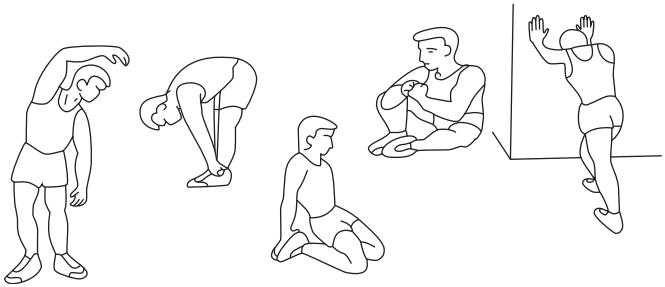
1. Ta konsola może łączyć się z aplikacją na urządzeniu mobilnym poprzez Bluetooth lub Tunelinc.
2. Po podłączeniu konsoli do urządzenia mobilnego przez Bluetooth lub Tunelinc konsola wyłączy się, pomiar/obserwacjatreningu będzie widoczny na urządzeniu mobilnym .

PL Rozgrzewka

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

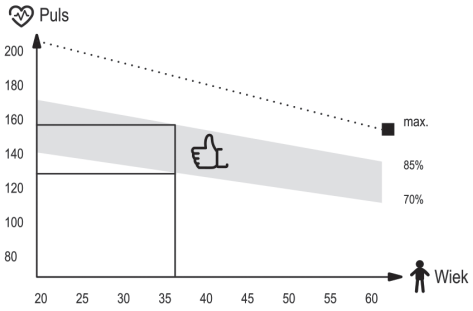
1. Rozgrzewka

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



2. Faza ćwiczeń

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



3. Faza odprężenia

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

PL Czyszczenie i konserwacja

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

PL Rozwiązywanie problemów ?

Problem	Możliwe 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.
Sprzęt jest niestabilny.	Dostosuj ustawienie urządzenia za pomocą stopek poziomujących.

PL Gwarancja

Warunki gwarancji

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

PL Ochrona środowiska

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

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

SK Upozornenie

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 tréningy 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 kompletné a či sú všetky časti na svojom mieste.
12. Ak máte akékoľvek zdravotné problémy / chronické ochorenia alebo ak ide o váš prvý tréning na tomto type vybavenia, pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť zranenie.
13. Pred použitím zariadenia sa zahrejte.
14. Ak počas cvičenia na prístroji pociťujete bolesť, nepravidelný pulz, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním v cvičení by ste mali vyhľadať lekársku pomoc.
15. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach.
16. Nezabudnite na zapnutie pásov na pedáloch.
17. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je v poriadku z technickej stránky. Ak počas používania zistíte poškodenie niektorých komponentov alebo budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
18. Nevykonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tejto príručke. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v príručke).
19. Minimálny voľný priestor potrebný na bezpečnú prevádzku zariadenia nie je menší ako dva metre.
20. Maximálna povolená hmotnosť používateľa je 120 kg.
21. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou PN-EN ISO 20957-10:2018-03 v triede H. C.

Zoznam dielov

Č.	Popis	Ks.
1	Hlavný rám	1
2	Stĺpik riadenia	1
3 L/R	Vodiaca lišta pravá/ľavá	2
4	Zadný stabilizátor	1
5 L/R	Otočná trubica pravá/ľavá	2
6 L/R	Rukoväť pravá/ľavá	2
7	Podpera kolieska	2
9 L/R	Základňa pedála pravá/ľavá	2
11	Koncovka	2
13	Vnútorná šesťhranná skrutka	4
14	Vnútorná šesťhranná skrutka M8 × 16	10
15	Vnútorná šesťhranná skrutka M8 × 20	4
16	Šesťhranná skrutka M12 × 125	2
17	Šesťhranná skrutka M8 × 16	6
18	Vnútorná šesťhranná skrutka M8 × 60	6
19	Krížová skrutka	4
20	Krížová skrutka M5 × 15	2
22	Predný stabilizátor	1
23	Samorezná skrutka ST4.2*18	10
24	Pružná podložka D8	20
26	Plochá podložka R12 × R24 × 2.0	4
29	Plochá podložka	14
30	Predný kryt	1
31	Oblúková podložka	1

Č.	Popis	Ks.
32	Oblúková podložka R20 × D8 × 1.5 × R16	8
33	Vnútorná šesťhranná skrutka M10 × 25	2
36	Žaľuďová matica M8	2
41	Objímka	2
42	Univerzálny konektor	2
49	Kryt kolieska	2
50 L/R	Osłona podstawy pedała	4
51	Štvorcová skrutka M8 × L55	2
52	Veľká plochá podložka	2
53 L/R	Zadný kryt lišty	2
55	Vyrovnávacia podložka	4
56	Oblá podložka R20 × D8,5 × 1,5 × R30	2
64 L/R	Pedál	2
68	Plochá podložka	4
69	Počítač	1
70	Kábel snímača	1
71	Kábel	4
73	Nylonová matica M12	2
74	Kábel snímača pulzu	2
76	Skladaná tyč	1
81	Kryt	1

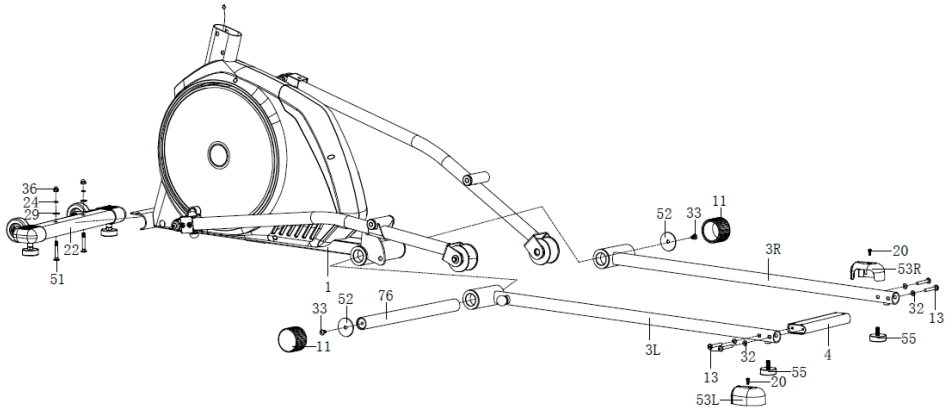
Návod na montáž

Špecifikácia tohto produktu sa môže minimálne líšiť od produktu znázorneného na obrázkoch. Pred skladaním sa uistite, že okolo zariadenia je dostatok priestoru.
Na montáž použite náradie, ktoré je súčasťou produktu. Pred montážou skontrolujte, či balenie zahŕňa všetky potrebné diely. Aby sa predišlo zraneniam, odporúča sa, aby montáž vykonávali najmenej dve osoby.

Pozor! Postupujte v súlade s montážnymi pokynmi.

1/5

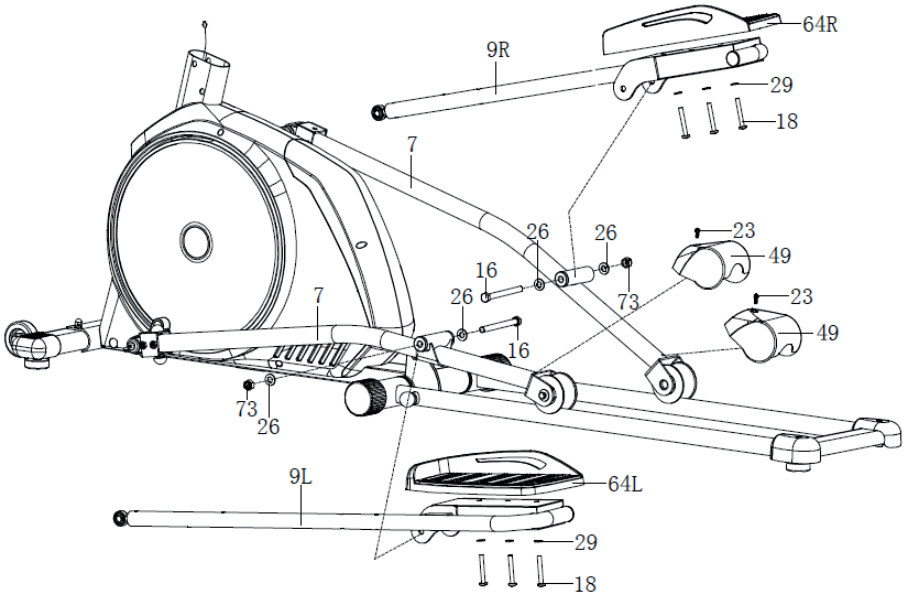
1. Pripevnite predný stabilizátor (22) k hlavnému rámu (1) pomocou štvorhrannej skrutky (51), plochej podložky (29), pružnej podložky (24) a žaluďovej matice (36).
2. Vložte nastavovaciu podložku (55) do vodiacej lišty (3 L/R), potom pripevnite sklopnú lištu (76) k zadnej trubke hlavného rámu (1), potom vložte vodiacu lištu (3 L/R) do sklopnej tyče (76) a pripevnite zadný stabilizátor (4) k vodiacej lište (3 L/R) pomocou vnútornej šesťhrannej skrutky (13) a oblúkovej podložky (32).
3. Pevne pripevnite vodiacu lištu (3 L/P) k hlavnému rámu (1) pomocou vnútornej šesťhrannej skrutky (33) a veľkej plochej podložky (52). Pripevnite koncovku (11) a kryt zadnej lišty (53 L/R) k vodiacej lište (3 L/R).



SK Montáž

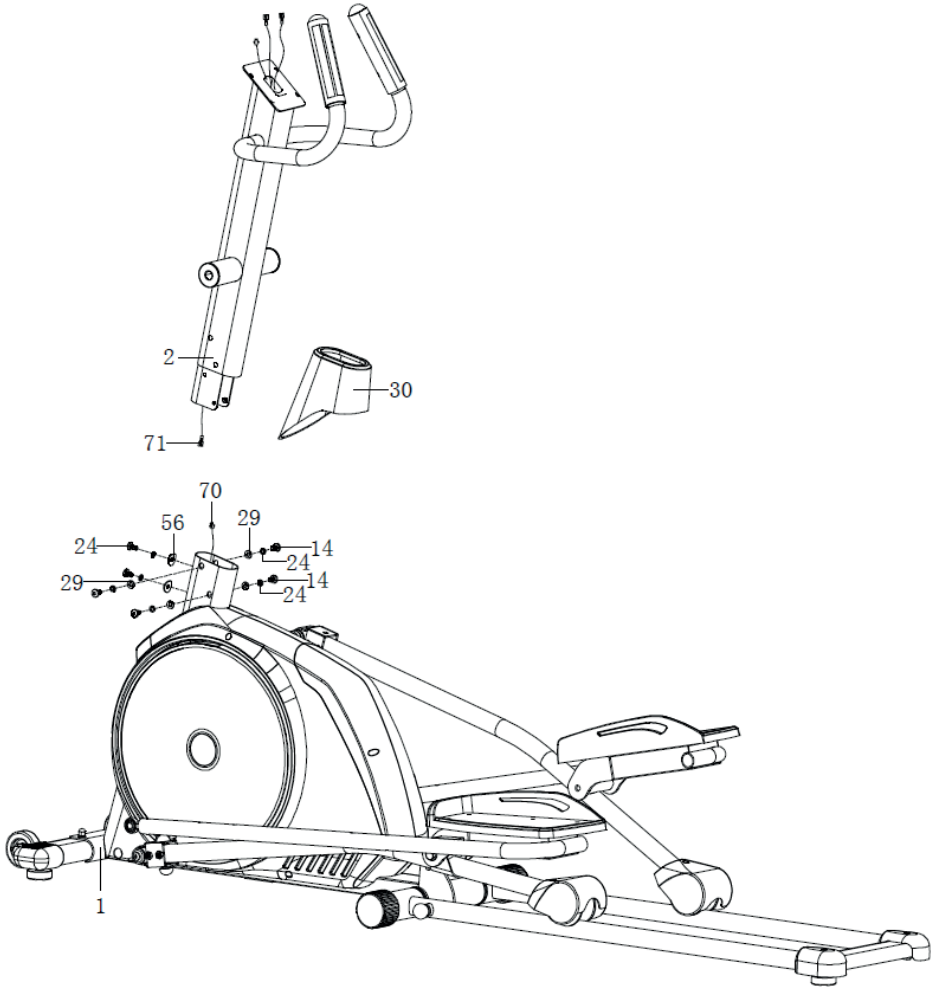
2/5

1. Pripevnite základňu pedálu (9 L/R) k podpere kolieska(7) pomocou šesťhrannej skrutky (16), plochej podložky (26) a nylonovej matice (73).
2. Pripevnite pedál (64 L/R) k základni pedálu (9 L/R) pomocou vnútornej šesťhrannej skrutky (18) a plochej podložky (29).
3. Pevne pripevnite kryt kolieska (49) k podpere kolieska (7) pomocou krížovej skrutky (23).



3/5

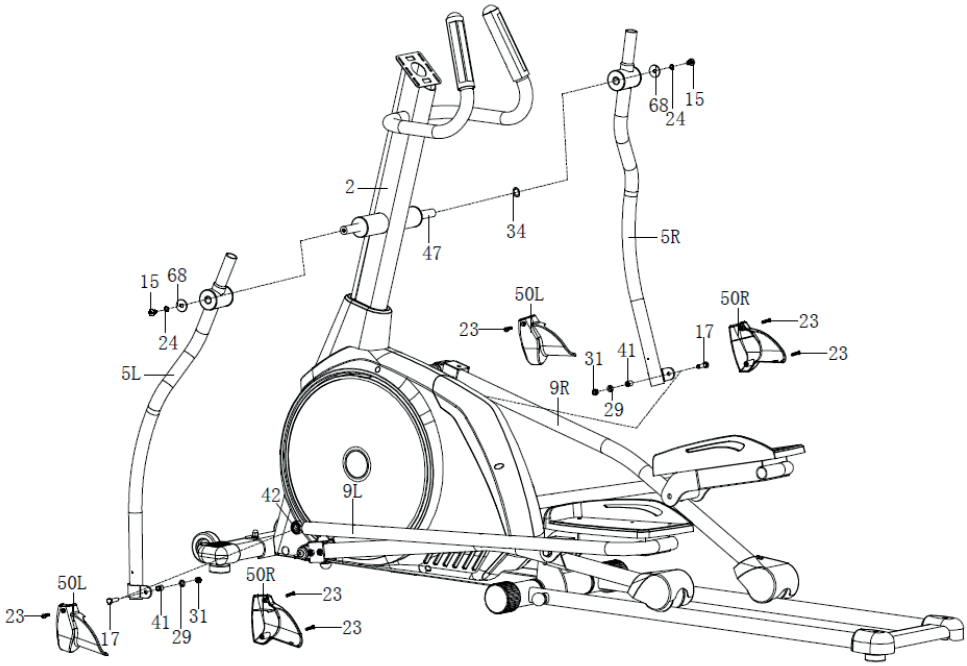
1. Nasaďte predný kryt (30) na stĺpik riadenia (2), potom pripojte kábel snímača (70) a predlžovací kábel (71).
2. Pripevnite stĺpik riadenia (2) k hlavnému rámu (1) pomocou vnútornej šesťhrannej skrutky (14), pružnej podložky (24), plochej podložky (29) a oblúkovej podložky (56).



SK Montáž

4/5

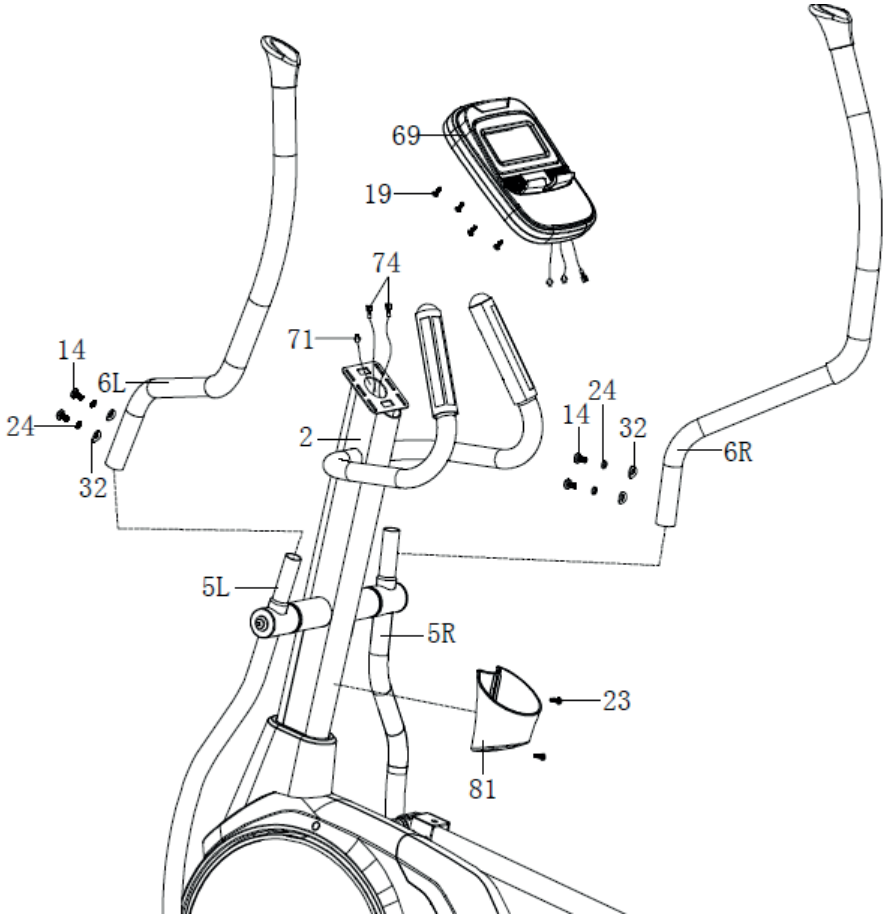
1. Pripevnite otočnú trubicu (5 L/P) k stĺpiku riadenia (2) pomocou vnútornej šesťhrannej skrutky (15), pružnej podložky (24), plochej podložky (68) a oblúkovej podložky (34).
2. Pripevnite otočnú trubicu (5 L/P) na univerzálnom konektore (42) v základni pedála (9 L/P) pomocou šesťhrannej skrutky (17), objímky (41), plochej podložky (29) a nylonovej matice (31).
3. Pripevnite kryt základne pedálu (50 L/P) k otočnej trubici (5 L/P) pomocou krížovej skrutky (23).



SK Montáž

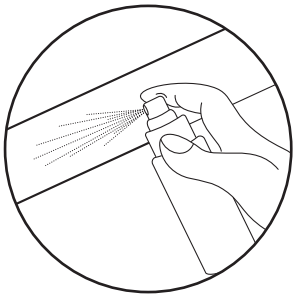
5/5

1. Pripevnite rukoväť (6 L/P) k otočnej trubici (5 L/P) pomocou vnútornej šesťhrannej skrutky (14), pružnej podložky (24) a oblúkovej podložky (32).
2. Pripevnite kábel snímača pulzu (74) a kábel (71) k zodpovedajúcim káblom z počítača (69) a potom pripevnite počítač (69) k stĺpiku riadenia (2) pomocou krížovej skrutky (19).
3. Pripevnite kryt (81) pomocou krížovej skrutky (23) k stĺpiku riadenia (2).

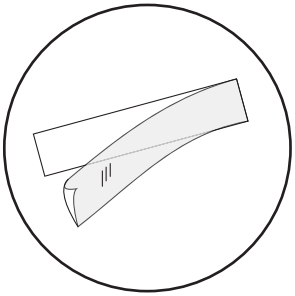


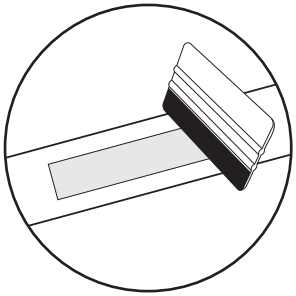
Prilepenie nálepky*

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

SK Návod na použitie počítača

1. Funkcie displeja

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 pípnutí prekročí nastavenú cieľovú hodnotu počas tréningu.
WATTS	Zobrazuje hodnotu sily generovanej užívateľom počas tréningu. Rozsah zobrazenia 0 – 999.
MANUAL	Manuálne nastavenie cvičenia.
PROGRAM	Výber 12 hotových tréningových programov.
USER PROGRAM	Užívateľský program – užívateľ vytvára profil úrovne záťaže.
H.R.C.	Tréningový režim Target HR, riadený srdcom.
WATT PROGRAM	Tréningový režim s možnosťou nastavenia konštantnej hodnoty výkonu generovaného užívateľom počas tréningu.

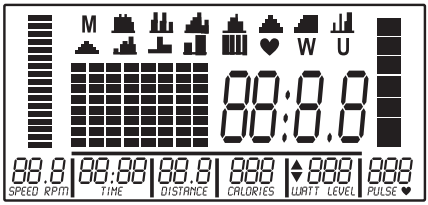
2. Funkcie tlačidiel

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 LAT	Test vyhodnocujúci percento tuku v tele a meranie BMI indexu.

3. Hlavné funkcie počítača

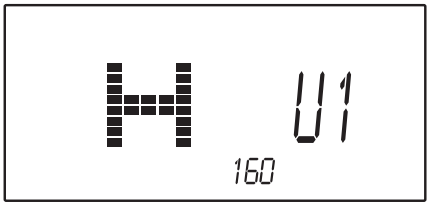
Zapnutie počítača

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

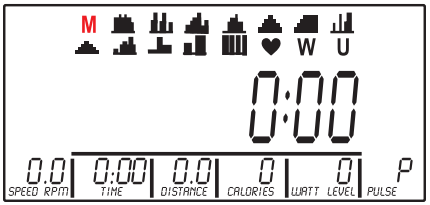


Obrázok 1

Potom prejdite do nastavení používateľa. Pomocou tlačidiel UP (hore) alebo DOWN (dole) zvoľte užívateľský profil UI – U4, potom zadajte údaje: pohlavie (SEX), vek (AGE), výška (HEIGHT) (Obr. 2), hmotnosť (WEIGHT) a potvrďte tlačidlom MODE / ENTER. Po dokončení vytvárania užívateľského profilu sa zobrazí hlavné menu (Obr. 3).



Obrázok 2



Obrázok 3

4. Výber tréningu

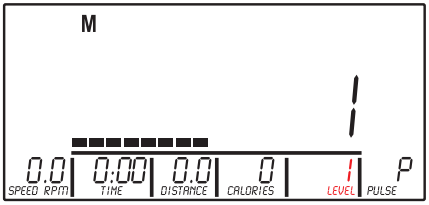
Tlačidlami UP alebo DOWN (Encoder) zvoľte režim tréningu: M (Manual) → P (Program 1-12) → (HRC) → W (WATTS) → U (Používateľ), stlačte MODE / ENTER, prejdete do zvoleného režimu.

SK Návod na použitie počítača

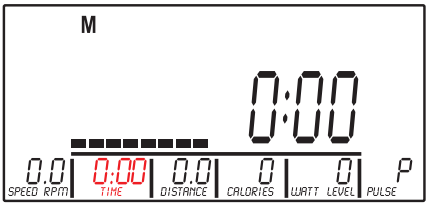
Ručný režim

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

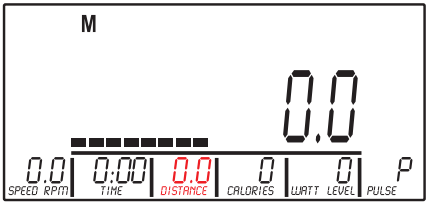
1. Tlačidlami UP / DOWN (Encoder) zvoľte manuálny režim, zvoľte M a stlačte MODE / ENTER pre vstup do režimu.
2. Pomocou tlačidiel UP / DOWN (Encoder) nastavte úroveň záťaže (obrázok 4), prednastavená hodnota 1.
3. Nastavte hodnoty nasledujúcich funkcií: TIME (obr. 5), DISTANCE (obr.6), CALORIES (obr. 7), PULSE (obr. 8) a stlačte MODE / ENTER pre potvrdenie.
4. Stlačením tlačidla ST ART / STOP spustite tréning. Počas tréningu môžete znížiť alebo zvýšiť úroveň záťaže pomocou tlačidiel UP / DOWN (Encoder). Úroveň záťaže (odpor) sa zobrazí v okne WATT bez nastavenia po dobu 3 sekúnd, prepne sa na zobrazenie hodnôt WATT (obr. 9).
5. Stlačením tlačidla START / STOP zastavíte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.



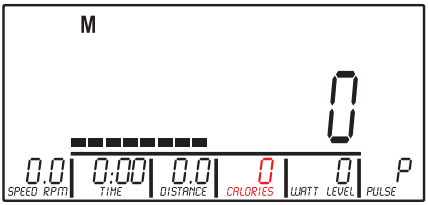
Obrázok 4



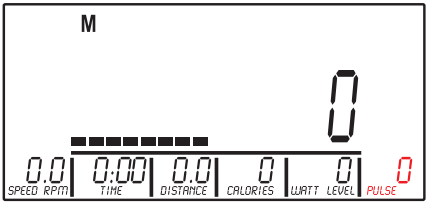
Obrázok 5



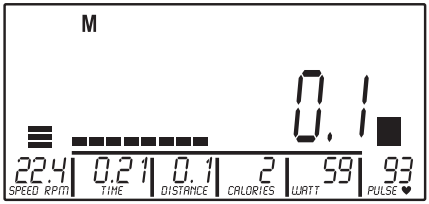
Obrázok 6



Obrázok 7



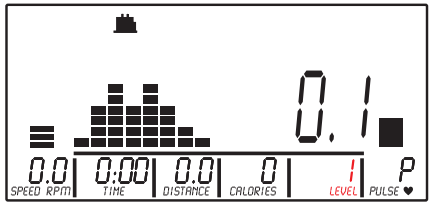
Obrázok 8



Obrázok 9

Režim hotových programov

1. Tlačidlami UP / DOWN (Encoder) zvoľte režim hotového programu, zvoľte P01, P02, P03,... P12. Výber potvrďte stlačením tlačidla MODE / ENTER.
2. Tlačidlami UP / DOWN (Encoder) nastavte úroveň záťaže (obrázok 10), predvolená hodnota 1.
3. Pomocou tlačidiel UP / DOWN (Encoder) nastavte hodnotu funkcie TIME.
4. Stlačením tlačidla START / STOP spustite 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.

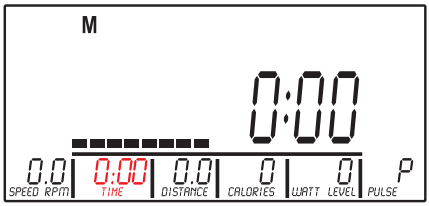


Obrázok 10

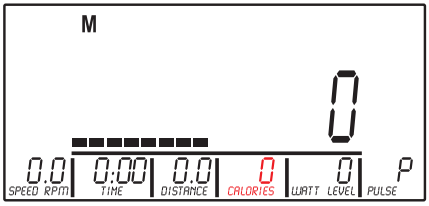
SK Návod na použitie počítača

H.R.C režim

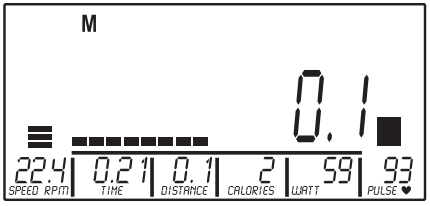
1. Tlačidlami UP / DDWN (Encoder) zvoľte režim H.R.C., zvoľte (H.R.C) a stlačte MODE / ENTER pre vstup do režimu.
2. Stlačením tlačidla MODE potvrďte nastavenia. Tlačidlami UP / DOWN (Encoder) zvoľte maximálnu srdcovú frekvenciu 55% (obrázok 11), 75% (obrázok 12), 90% (obrázok 13) alebo namiesto výberu úrovne môžete nastaviť cieľovú TAG tepovej frekvencie (TARGET HR, predvolená hodnota: 100) (Obr. 14). Ak zvolíte TAG, pomocou tlačidiel UP / DOWN (Encoder) nastavte hodnotu od 30 – 230.
3. Pomocou tlačidiel UP / DOWN (Encoder) nastavte hodnotu funkcie TIME (čas).
4. Stlačte START / STOP na spustenie alebo zastavenie tréningu.
5. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.



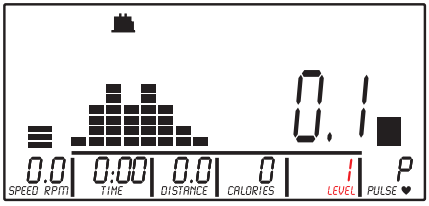
Obrázok 11



Obrázok 12



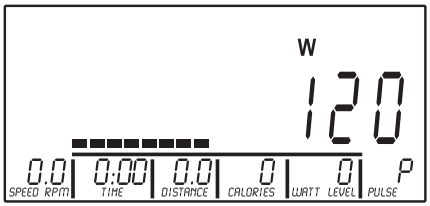
Obrázok 13



Obrázok 14

Režim WATT

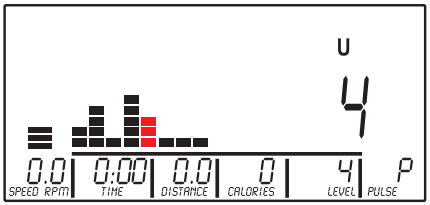
1. Tlačidlami UP / DOWN (Encoder) zvoľte režim WATT, zvoľte W. Výber potvrďte stlačením MODE / ENTER.
2. Pomocou tlačidiel UP / DOWN (Encoder) nastavte cieľovú hodnotu WATT (predvolené: 120, obrázok 15).
3. Pomocou tlačidiel UP / DOWN (Encoder) nastavte hodnotu funkcie TIME (čas).
4. Stlačením tlačidla ST ART / STOP spustite tréning. Počas tréningu systém automaticky nastaví úroveň záťaže 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 15

Režim užívateľského programu

1. Tlačidlami UP / DOWN (Encoder) zvoľte režim užívateľského programu, zvoľte U. Výber potvrďte stlačením MODE / ENTER.
2. Pomocou tlačidiel UP / DOWN (Encoder) vytvorte užívateľský profil (Obrázok 16). Nastavte úroveň odporu v každom z 8 stĺpcov užívateľského programu. Podržte MODE / ENTER na 2 sekundy, aby ste opustili režim počas programovania.
3. Pomocou tlačidiel UP / DOWN (Encoder) nastavte hodnotu funkcie TIME.
4. Stlačením tlačidla START / STOP spustite tréning. Počas tréningu môžete pomocou tlačidiel UP / DOWN (Encoder) znížiť alebo zvýšiť úroveň zaťaženia.
5. Stlačením tlačidla START / STOP zastavíte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.



Obrázok 16

RECOVERY Test

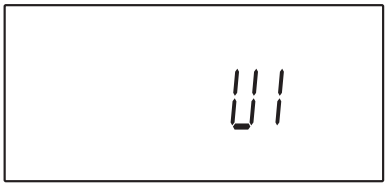
Po cvičení stlačte tlačidlo RECOVERY a podržte ruky na rukovätiach so snímačmi lepovej frekvencie. Zobrazenie všetkých funkcií sa zastaví, okrem toho, že „TIME“ (čas) začne odpočítavanie celej minúty (od 00:60 do 00:00) (obrázok 17). Na obrazovke sa zobrazí výsledok testu: F1, F2 … to F6 (obrázok 18). 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 17

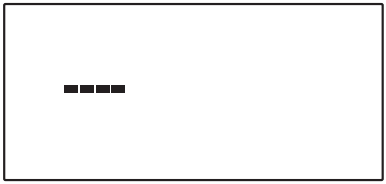
Obrázok 18

BODY FAT test

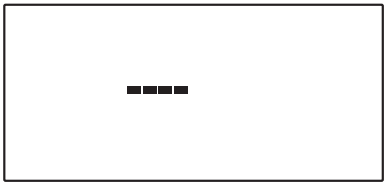
1. V režime STOP stlačením tlačidla BODY FAT spustíte meranie telesného tuku.
2. Počítač zobrazí UI (Obrázok 19) a začne meranie (Obrázok 20–21).
3. Počas merania musíte držať obidve ruky na rukovätiach so snímačmi lepovej frekvencie. Keď počítač zaznamená pulz, LCD displej bude vyzerať tak ako na obrázku 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.



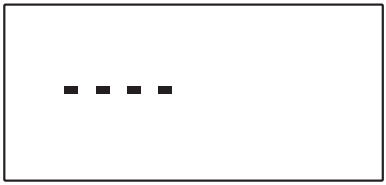
Obrázok 19



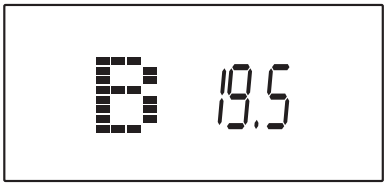
Obrázok 20



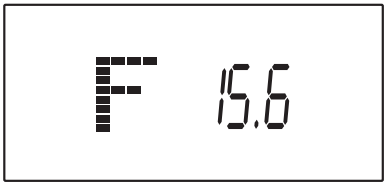
Obrázok 21



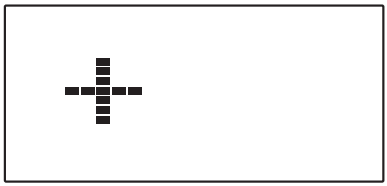
Obrázok 22



Obrázok 23



Obrázok 24



Obrázok 25

SK Návod na použitie počítača

Poznámka:

1. Po 4 minútach bez pedálovania alebo bez signálu merania pulzu sa počítač automaticky prepne do úsporného režimu. Stlačte ľubovoľný kláves na prebudenie počítača.
2. Ak počítač nefunguje správne, odpojte ho od zdroja napájania a znova ho pripojte.

Aplikácia:

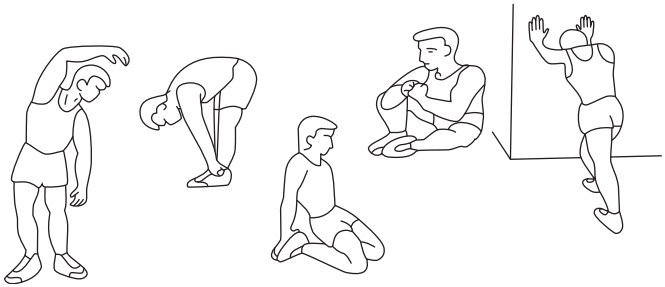
1. Tento počítač sa môže pripojiť k aplikácii na mobilnom zariadení cez Bluetooth alebo Tunelinc.
2. Po pripojení počítača k mobilnému zariadeniu cez Bluetooth alebo Tunelinc sa počítač vypne, meranie / sledovanie tréningu bude viditeľné na mobilnom zariadení.

SK Tréningový plán

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

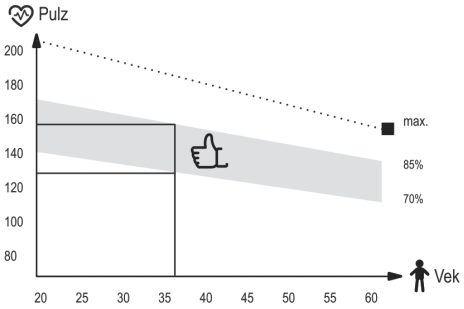
1. Rozcvička

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 fitnes zariadenia.
   - všetky časti zariadenia, tzn. dotiahnutie skrutiek a matíc,
   - napájacie káble (ak sú v prístroji) kvôli poškodeniu.
3. Na čistenie zariadenia používajte mäkkú handričku mierne navlhčenú vodou alebo prípadne vodou s mydlom. Nepoužívajte žiadne silné čistiace prostriedky a ani materiály, ktoré môžu zariadenie poškodiť. Osobitnú pozornosť treba venovať plastovým komponentom.
4. Po každom použití odstráňte zo zariadenia všetky stopy potu a nečistôt.

SK Riešenie problémov

?

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

SK Záruka

Záručné podmienky

1. Zákazník má nasledujúce možnosti uplatnenia reklamácie:
   - prostredníctvom krokov na webovej stránke: **https://hop-sport.sk/info/zaruka-a-servis/**
   - písemně 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 doviezť 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 trieďte 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. Použité zariadenie odovzdajte do zberne pre skladovanie druhotných surovín – použitých elektrických zariadení.

UA Застереження

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 спровакувати 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, переконайтесь, що пристрій готовий, а всі деталі на своєму місці.
12. Якщо у вас є якісь проблеми зі здоров'ям / хронічні захворювання або якщо це ваш перший досвыд роботи з даним обладнанням, перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Неправильне або надмірне навантаження може спричинити травму.
13. Зробіть розминку перед тренуванням.
14. Якщо під час занять на обладнанні ви відчуваєте біль, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування. Перш ніж продовжувати програму тренувань, слід звернутися до лікаря.
15. Не підбирайте для тренувань довгий вільний одяг, який може потрапити в рухомі частини.
16. Не забудьте закріпити ремені на педалях.
17. Використовуйте пристрій лише тоді, коли він технічно справний. Якщо під час використання ви виявили несправні компоненти або чуєте тривожний звук від пристрою, припиніть заняття. Не використовуйте пристрій, поки проблема не буде вирішена.
18. Не вносити жодних налаштувань чи модифікацій пристрою, за винятком описаних вище у даній інструкції. У разі виникнення проблем зверніться до сервісної служби (контактні дані надаються нижче в інструкції).
19. Щоб використання обладнання було безпечним, ви маєте мати вільний простір мінімум не менше двох метрів.
20. Максимально допустима вага користувача – 120 кг.
21. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту PN-EN ISO 20957-10:2018-03 у класі H. C.

Список деталей

Ні.	Опис	Шт.
1	Основна рама	1
2	Рульова колонка	1
3 L/R	Права / ліва направляюча рейка	2
4	Задній стабілізатор	1
5 L/R	Права / ліва поворотна трубка	2
6 L/R	Права / ліва ручка	2
7	Опора ролика	2
9 L/R	Права / ліва основа педалі	2
11	Заглушка	2
13	Внутрішній шестигранний болт	4
14	Внутрішній шестигранний болт M8 × 16	10
15	Внутрішній шестигранний болт M8 × 20	4
16	Шестигранний болт M12 × 125	2
17	Шестигранний болт M8 × 16	6
18	Внутрішній шестигранний болт M8 × 60	6
19	Хрестовий гвинт	4
20	Хрестовий гвинт M5 × 15	2
22	Передній стабілізатор	1
23	Саморіз ST4.2*18	10
24	Пружинна шайба D8	20
26	Шайба плоска R12 × R24 × 2.0	4
29	Шайба плоска	14
30	Передня кришка	1

Ні.	Опис	Шт.
31	Аркова шайба	1
32	Аркова шайба R20 × D8X1.5 × R16	8
33	Внутрішній шестигранний болт M10 × 25	2
36	Ковпачкова гайка M8	2
41	Втулка	2
42	Універсальний роз'єм	2
49	Кришка ролика	2
50 L/R	Кришка основи педалі	4
51	Квадратний болт M8 × L55	2
52	Велика плоска шайба	2
53 L/R	Задня кришка рейки	2
55	Регулювальна шайба	4
56	Дугова шайба R20 × D8,5 × 1,5 × R30	2
64 L/R	Педаль	2
68	Плоска шайба	4
69	Компьютер	1
70	Кабель датчика	1
71	Кабель	4
73	Нейлонова гайка M12	2
74	Кабель датчика пульсу	2
76	Відкидна планка	1
81	Кришка	1

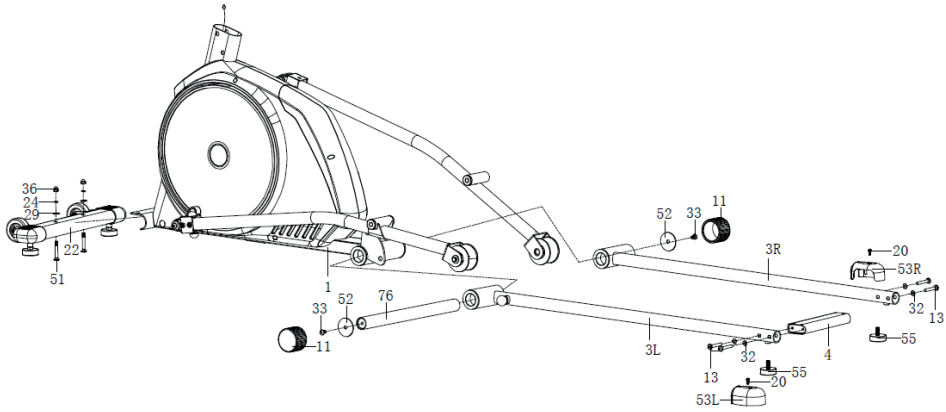
Схема монтажу

Технічні характеристики цього виробу можуть дещо відрізнятися від зображених на фото. Перед монтажем переконайтеся, що навколо пристрою є достатньо місця.
Для збірки використовуйте інструменти, надані виробником, перед монтажем перевірте, чи всі необхідні деталі присутні в упаковці.
Щоб уникнути можливих травм, рекомендується встановлювати пристрій принаймні двома людьми.

Увага! Дотримуйтесь інструкцій з монтажу.

1/5

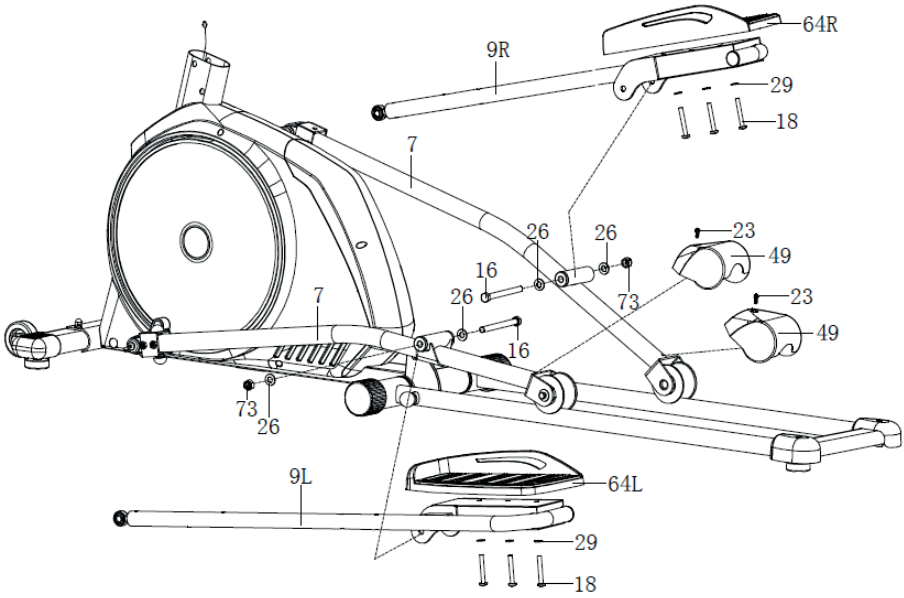
1. Прикріпіть передній стабілізатор (22) до основної рами (1) квадратним болтом (51), плоскою шайбою (29), пружинною шайбою (24) та колпачковою гайкою (36).
2. Вставте регулювальну шайбу (55) у направляючу рейку (3 L/R), потім прикріпіть відкидну планку (76) до задньої труби основної рами (1), а потім вставте направляючу рейку (3 L/R) у відкидну планку (76) та прикріпіть задній стабілізатор (4) до направляючої рейки (3 L/R) за допомогою внутрішнього шестигранного болта (13) та дугової шайби (32).
3. Встановіть направляючу рейку (3 L/R) щільно на основну раму (1) за допомогою внутрішнього шестигранного болта (33) та великої плоскої шайби (52). Прикріпіть торцеву кришку (11), а потім задню кришку рейки (53 L/R) до направляючої (3 L/R).



UA Установка

2/5

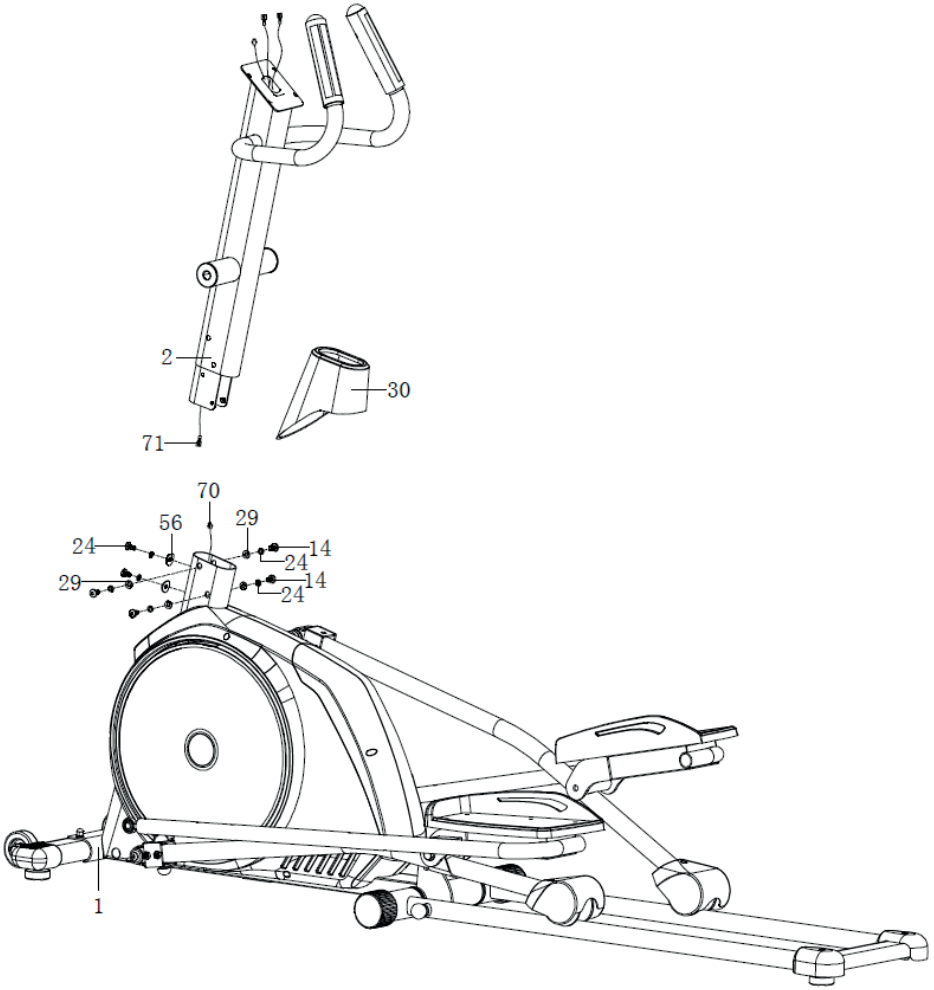
1. Закріпіть основу педалі (9 L/R) на роликовому кронштейні (7) шестигранним болтом (16), плоскою шайбою (26) та нейлоновою гайкою (73).
2. Закріпіть педаль (64 L/R) на основі педалі (9 L/R) за допомогою внутрішнього шестигранного болта (18) та плоскої шайби (29).
3. Надійно закріпіть кришку ролика (49) на роликовому кронштейні (7) хрестоподібним гвинтом (23).



UA Установка

3/5

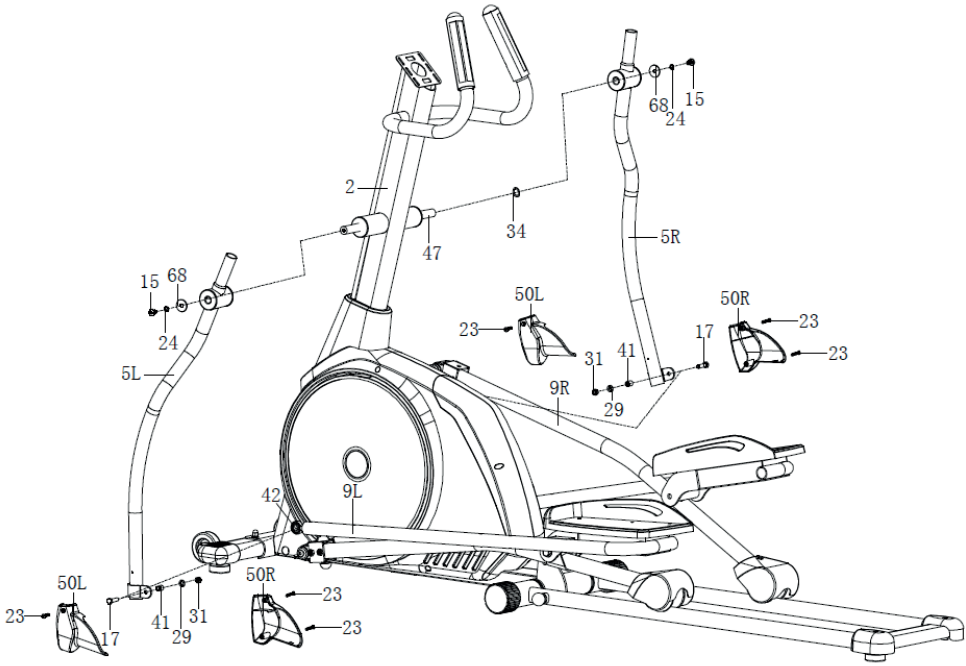
1. Покладіть передню кришку (30) на рульову колонку (2), а потім підключіть кабель датчика (70) та подовжувач (71).
2. Прикріпіть рульову колонку (2) до основної рами (1) за допомогою внутрішнього шестигранного болта (14), пружинної шайби (24), плоскої шайби (29) та дугової шайби (56).



UA Установка

4/5

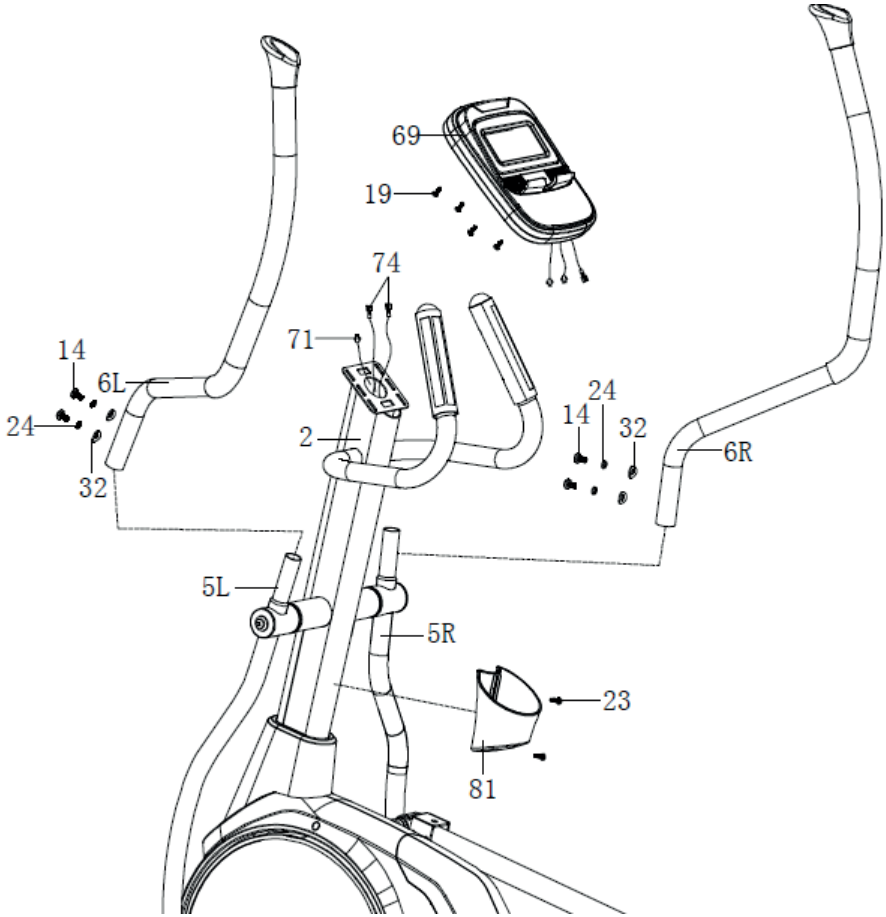
1. Прикріпіть поворотну трубку (5 L/R) до рульової колонки (2) внутрішнім шестигранним болтом (15), пружинною шайбою (24), плоскою шайбою (68) та дуговою шайбою (34).
2. Закріпіть поворотну трубку (5 L/R) на універсальний роз'єм (42) на основі педалі (9 L/R) за допомогою шестигранного болта (17), втулки (41), плоскої шайби (29) і нейлонової гайки (31).
3. Прикріпіть кришку основи педалі (50 L/R) до поворотної трубки (5 L/R) за допомогою хрестоподібного болта (23).



UA Установка

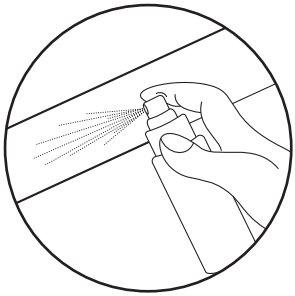
5/5

1. Прикріпіть ручку (6 L/R) до поворотної трубки (5 L/R) за допомогою внутрішнього шестигранного болта (14), пружинної шайби (24) та дугової шайби (32) відповідно.
2. З'єднайте кабель датчика пульсу (74) і кабель (71) з відповідними проводами від комп'ютера (69), а потім прикріпіть комп'ютер (69) до рульової колонки (2) за допомогою хрестоподібного болта (19).
3. Прикріпіть кришку (81) до рульової колонки (2) за допомогою болта (23).

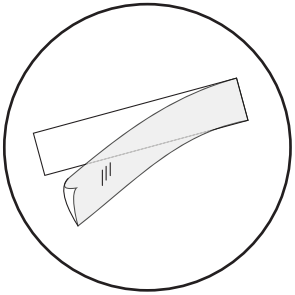


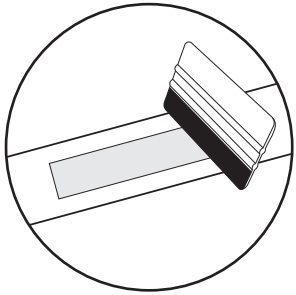
Інструкція наклеювання наліпки*

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



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





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

* стосується продуктів з наклейками у комплекті

UA Інструкція з експлуатації комп’ютера

1. Функції дисплея

TIME	Зворотний відлік - якщо не встановлено цільове значення, час буде відлічувати кожну хвилину, від 00:00 до максимум 99:59. Зворотний відлік – якщо ви тренуєтесь із встановленим часом, час відлічуватиметься від попередньо встановленого значення до 00:00. Крок зміни заданого значення становить 1 хвилину між 00:00 та 99:00.
SPEED	Відображає поточну швидкість тренування. Максимальна швидкість – 99,9 км/год або миля/год.
RPM	Відображає кількість обертів за хвилину. Діапазон дисплея 0 – 15 – 999.
DISTANCE	Загальна відстань від 0,00 до 99,99 км або миль. Користувач може встановити цільове значення відстані за допомогою кнопок UP / DOWN. Кожне збільшення або зменшення встановленого значення становить 0,1 км або миль між 0,00 а 99,90.
CALORIES	Відображає споживання калорій під час тренування від 0 до максимум 9999 калорій.
PULSE	Користувач може встановити цільову частоту серцевих скорочень від 0 – 30 до 230; комп’ютер подає звуковий сигнал, коли ваша реальна частота серцевих скорочень перевищує цільове значення під час тренування.
WATTS	Відображає кількість енергії, яку генерує користувач під час навчання. Діапазон дисплея 0 – 999.
MANUAL	Налаштування вправ вручну.
PROGRAM	Вибір з 12 готових навчальних програм.
USER PROGRAM	Користувацька програма - користувач створює профіль рівня опору.
H.R.C.	Режим тренування з цільовим HR, контроль частоти пульсу.
WATT PROGRAM	Режим тренування з можливістю встановлення фіксованого значення потужності, що генерується користувачем під час тренування.

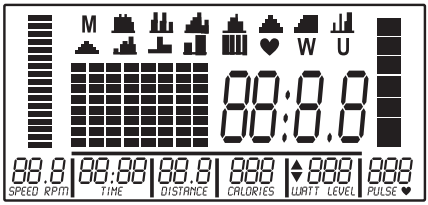
2. Функції дисплея

UP (Encoder)	Збільшує рівень опору. Вибір значення.
DOWN (Encoder)	Зменшує рівень опору Вибір значення.
MODE / ENTER	Підтверджує налаштування або вибір.
RESET	Скинути налаштування - натисніть і утримуйте протягом 2 секунд, комп'ютер перезавантажиться, можна ввести нові налаштування користувача. Повернутись до головного меню при встановленні параметрів тренування або під час зупинки.
START / STOP	Починає або припиняє тренування.
RECOVERY	Тест, що оцінює вашу фізичну підготовленість на основі швидкості нормалізації серцевого ритму після закінчення тренування.
BODY LAT	Тест, який оцінює відсоток жиру в організмі та вимірює індекс маси тіла.

3. Основні функції комп’ютера

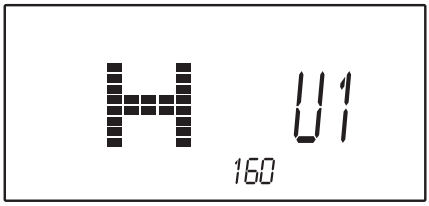
Ввімкнення комп’ютера

Підключіть живлення, комп'ютер ввімкнеться і відобразить усі сегменти на РК -дисплеї протягом 2 секунд (мал. 1).

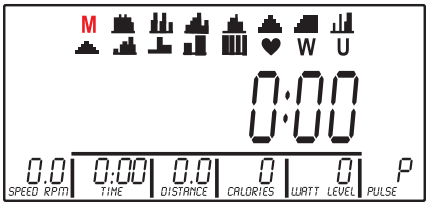


Малюнок 1

Потім перейдіть до налаштувань користувача. За допомогою кнопок UP or DOWN (Encoder)) виберіть профіль користувача UI – U4, потім введіть дані: стать (SEX), вік (AGE), зріст (HEIGHT) (мал. 2), вага (WEIGHT) та підтвердіть за допомогою MODE / ENTER. Після створення профілю користувача відкриється головне меню. (мал. 3).



Малюнок 2



Малюнок 3

4. Вибір тренування

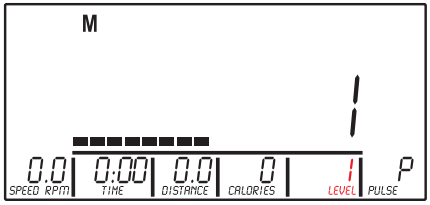
Використовуйте кнопки UP або DOWN (Encoder), щоб вибрати режим навчання: M (Manual) → P (Program 1-12) → (H.R.C) → W (WATTS) → U (User), натисніть MODE / ENTER, для переходу до вибраного режиму.

UA Інструкція з експлуатації комп'ютера

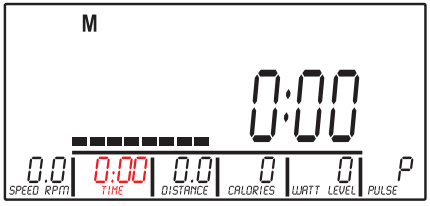
Ручний режим

Натисність START в головному меню, щоб почати тренування в ручному режимі.

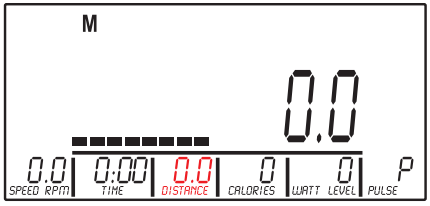
1. Використовуйте кнопки UP / DOWN (Encoder), щоб вибрати ручний режим, виберіть M та натисніть MODE / ENTER, щоб увійти в режим.
2. Використовуйте кнопки UP / DOWN (Encoder), для регулювання рівня навантаження (мал. 4). Значення за замовчуванням 1.
3. Використовуйте кнопки UP / DOWN (Encoder), для вибору.
4. Значення наступних функцій: TIME (мал. 5), DISTANCE (мал.6), CALORIES (мал.7), PULSE (мал.8) і натисніть MODE / ENTER, для підтвердження вибору.
5. Натисніть START / STOP , щоб розпочати тренування. Під час тренування можна зменшити або збільшити рівень навантаження за допомогою кнопок UP / DOWN (Encoder). Рівень навантаження (опору) буде відображено у вікні WATT, без регулювання протягом 3 секунд, він переключиться на відображення значення функції WATT (мал. 9).
6. Натисніть START / STOP, щоб закінчити тренування. Натисніть RESET , щоб повернутися до головного меню.



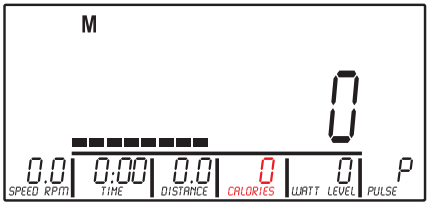
Малюнок 4



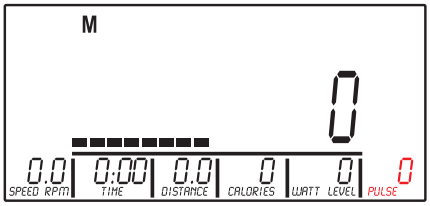
Малюнок 5



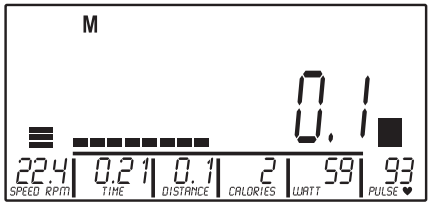
Малюнок 6



Малюнок 7



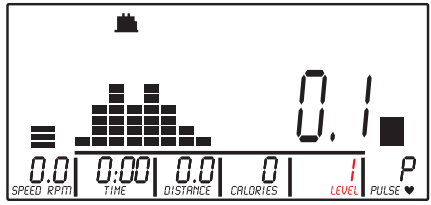
Малюнок 8



Малюнок 9

Попередньо встановлений режим програми

1. Використовуйте кнопки UP / DOWN (Encoder), щоб вибрати попередньо встановлений режим, виберіть P01 ,P02,P03,… P12. Натисніть MODE / ENTER, щоб підтвердити вибір.
2. Використовуйте кнопки UP / DOWN (Encoder), для регулювання рівня навантаження (мал. 10), значення за замовчуванням 1.
3. Використовуйте кнопки UP / DOWN (Encoder), щоб встановити значення функції TIME.
4. Натисність START / STOP, щоб розпочати тренування. Під час тренування можна зменшити або збільшити рівень навантаження за допомогою кнопок UP / DOWN (Encoder).
5. Натисніть START / STOP, щоб припинити навчання. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.

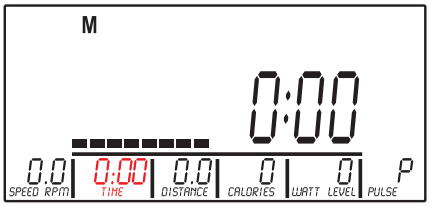


Малюнок 10

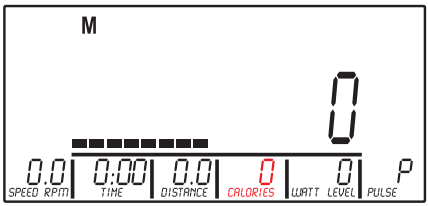
UA Інструкція з експлуатації комп'ютера

Режим H.R.C

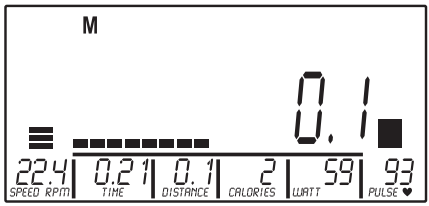
1. Використовуйте кнопки UP / DOWN (Encoder), щоб обрати режим H.R.C., виберіть (H.R.C) і натисніть MODE / ENTER, для переходу в цей режим.
2. Натисніть MODE, для підтвердження налаштувань. Використовуйте кнопки UP / DOWN (Encoder), щоб вибрати максимальний рівень пульсу 55% (мал.11), 75% (мал.12), 90% (мал.13) або замість вибору рівня можна встановити цільове значення пульсу TAG (TARGET H.R., значення за замовчуванням: 100) (мал.14). Якщо ви обираєте TAG, використовуйте UP / D0WN (Encoder), щоб встановити значення в діапазоні 30 – 230.
3. Використовуйте кнопки UP / DOWN (Encoder), для встановлення значення функціїі TIME.
4. Натисніть START / STOP, щоб розпочати або припинити навчання
5. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.



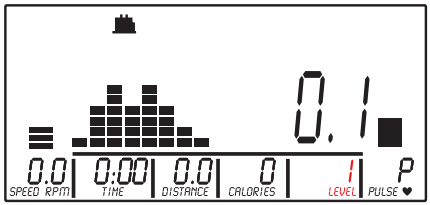
Малюнок 11



Малюнок 12



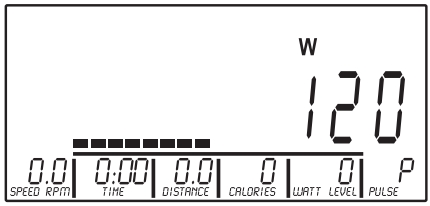
Малюнок 13



Малюнок 14

Режим WATT

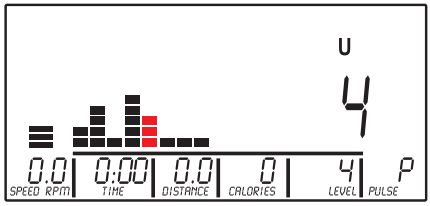
1. Використовуйте кнопки UP / DOWN (Encoder), щоб вибрати режим WATT, виберіть W. Натисніть MODE / ENTER, щоб підтвердити вибір.
2. Використовуйте кнопки UP / DOWN (Encoder), для встановлення цільового значення функції WATT (за замовчуванням: 120, мал. 15)
3. Використовуйте кнопки UP / DOWN (Encoder), для встановлення значення функції TIME.
4. Натисніть START / STOP, що розпочати тренування. Під час навчання система автоматично налаштовує рівень навантаження відповідно до стану користувача. Ви можете використовувати UP / DOWN (Encoder), для регулювання рівня WATT.
5. Натисніть START / STOP, щоб закінчити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 15

Режим програми користувача

1. Використовуйте кнопки UP / DOWN (Encoder), щоб вибрати режим програми користувача, виберіть U. Натисніть MODE / ENTER, щоб підтвердити вибір.
2. Використовуйте кнопки UP / DOWN (Encoder), для створення профілю користувача (мал.16). Налаштуйте рівень опору в кожному з 8 стовпців вашої програми користувача. Утримуйте 2 секунди MODE / ENTER, щоб вийти з режиму під час програмування налаштувань.
3. Використовуйте кнопки UP / DOWN (Encoder), щоб встановити значення функції TIME.
4. Натисніть START / STOP, щоб розпочати тренування. Під час тренування можна зменшити або збільшити рівень навантаження за допомогою кнопок UP / DOWN (Encoder).
5. Натисніть START / STOP, щоб припинити навчання. Натисніть RESET, щоб повернутись до головного меню.



Малюнок 16

Тест RECOVERY

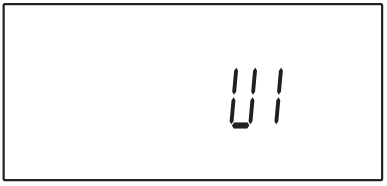
Після тренування натисніть клавішу RECOVERY і тримайте руки на ручках датчиків пульсу. Відображення всіх функцій припиниться, за винятком того, що «TIME» почне відлік повної хвилини (з 00:60 до 00:00) (мал. 17). На екрані відобразиться результат тесту: F1, F2 до F6 (мал. 18). При цьому F1 найкраще, F6 - найслабше. Користувач може далі тренуватись, щоб покращити результат тесту. (Повторно натисніть кнопку RECOVERY, щоб повернутися на головний екран.)

Малюнок 17

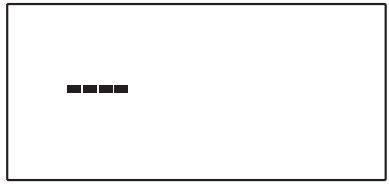
Малюнок 18

Тест BODY FAT

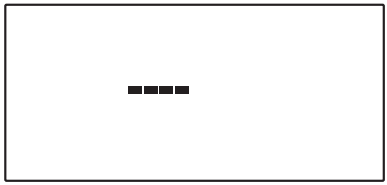
1. В режимі STOP натисніть кнопку BODY FAT, щоб розпочати вимірювання жиру в організмі.
2. Комп’ютер відобразить UI (мал. 19) і почне вимірювання (мал. 20 - 21).
3. Під час вимірювання ви повинні тримати руки на датчиках пульсу. Коли комп’ютер визначить пульс, дисплей буде виглядати як на мал.22, протягом 8 сек, поки комп’ютер не закінчить вимірювання.
4. На РК -дисплеї відображатимуться результати ІМТ (мал.23), FAT% (мал. 24) та вимвол підказки BODY FAT (мал. 25).
5. Повідомлення про помилку:
   - Коли на РК-дисплеї відображається «----», «----» це означає, що ручки з датчиком пульсу тримаються неправильно.
   - E-1 – не виявлено сигналу сердцевого ритму.
   - E-4 – Виникає, коли FAT% та ІМТ нижче 5 або вище 50.



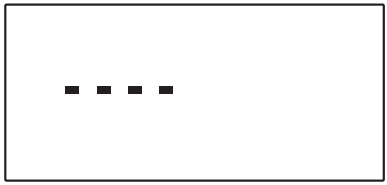
Малюнок 19



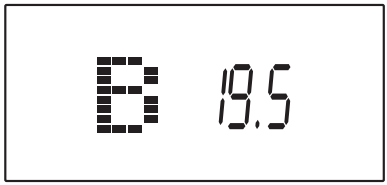
Малюнок 20



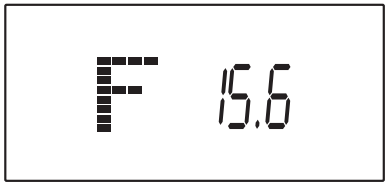
Малюнок 21



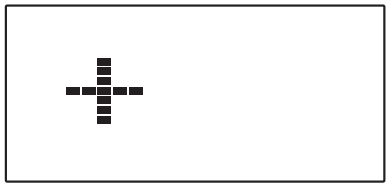
Малюнок 22



Малюнок 23



Малюнок 24



Малюнок 25

UA Інструкція з експлуатації комп’ютера

Увага:

1. Через 4 хвилини без натискання педалей або без сигналу пульсу консоль перейде в режим енергозбереження. Натисніть будь -яку клавішу, щоб розбудити консоль.
2. У разі несправності комп’ютера від’єднайте його від джерела живлення та під’єднайте знову.

Додатки

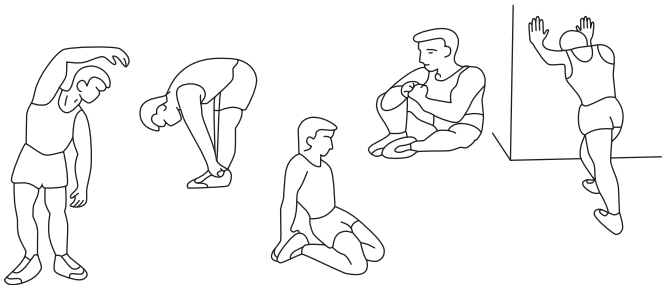
3. 1. Ця консоль може підключатися до програми на мобільному пристрої через Bluetooth або Tunelinc.
4. 2. Після підключення консолі до мобільного пристрою через Bluetooth або Tunelinc, консоль вимкнеться, навчальне вимірювання / спостереження буде видно на мобільному пристрої.

UA План тренувань

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.

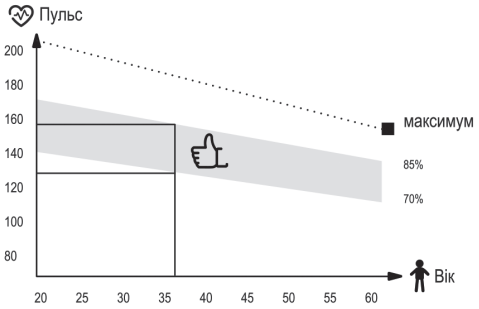
1. Розминка

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 якомій 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 релаксаці

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.

UA Чистка та обслуговування

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

UA Вирішення проблем

Проблема	Можливе рішення
Комп'ютер не відображає дані.	Перевірте підключення комп'ютера і переконайтеся, що кабелі підключені правильно та що вони не пошкоджені.
Пристрій видає тривожні звуки під час використання.	Перевірте, чи всі частини пристрою встановлені правильно. Затягніть гвинти.
Комп'ютер не показує пульс або відображає не правильне значення.	1. Переконайтеся, що кабель датчиків ікомп'ютера з'єднані правильно. 2. Щоб забезпечити належне читання пульсу, тримайте обидві руки на датчиках. Пам'ятайте, що вимірювання частоти серцевих скорочень може мати похибку.
Обладнання у нестійкому положенні.	Поверніть край заднього стабілізаторі, щоб вирівняти положення.

UA Гарантія

Умови гарантії

1. Покупець має наступні варіанти подання скарги:
   - через форму заповнення рекламаційного формуляру на сайті.
   - письмово на адресу:
     електронною поштою: **info@hop-sport.ua**
     або на сайті заповніть **„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 економному управлінні природними ресурсами та охороні навколишнього середовища, передаючи використаний пристрій до пункту прийому вторинних матеріалів – використаних електричних пристроїв.

HOP-SPORT®

Scan me
www.hop-sport.com

Hergestellt in China

DISTRIBUTION:

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

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

DE
Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg

IMPORTER:

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