

30'

TITAN HS-150WR

Veslovací trenažér



Rudergerät



Rameur



Rowing Machine



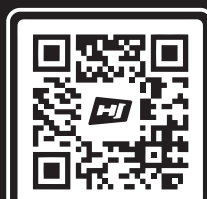
Wioślarz











Veslovací trenažér

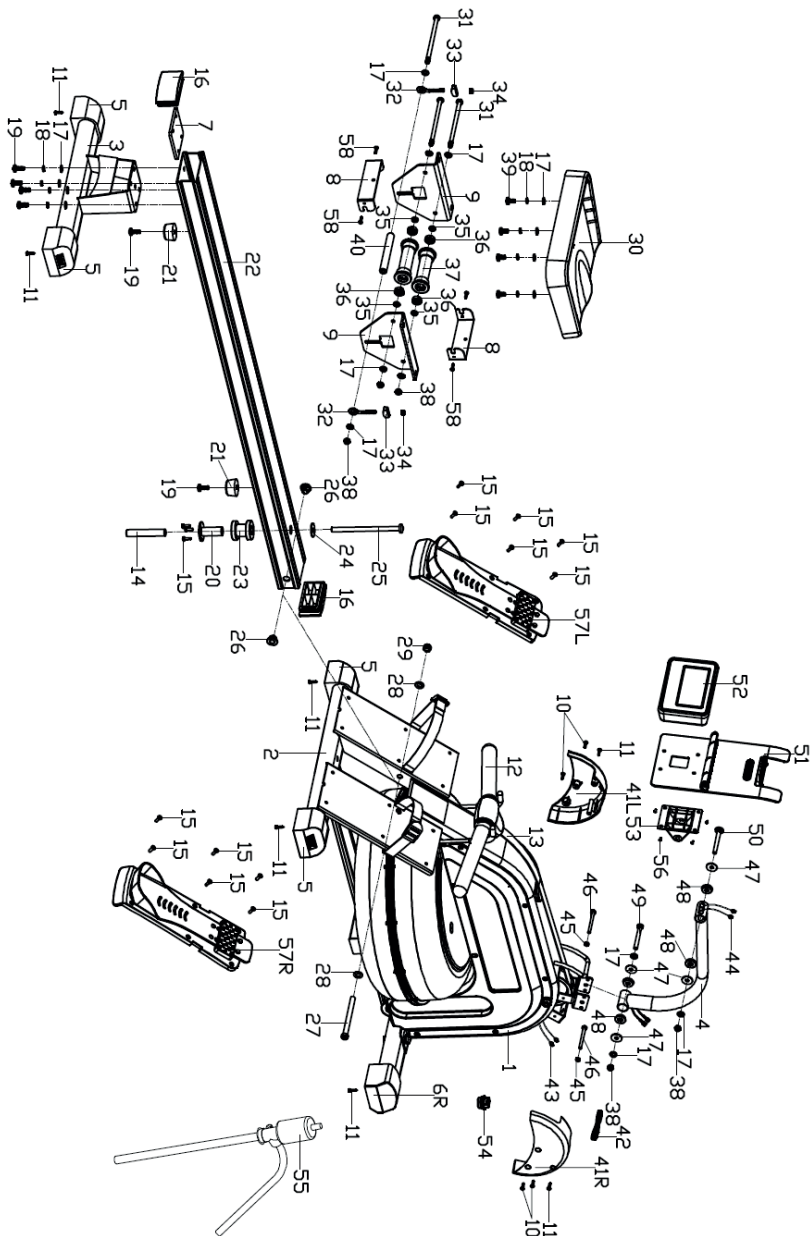


Гребний тренажер



Scan me
www.hop-sport.com

	ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / SCHÉMA DÉMONTÉ / EXPLODED VIEW / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН	1
	NÁVOD K POUŽITÍ	3
	BEDIENUNGSANLEITUNG	16
	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	29
	INSTRUCTION	42
	INSTRUKCJA OBSŁUGI	55
	NÁVOD NA POUŽITIE	68
	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	81





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

1. Plnou bezpečnost a účinnost použití je možné dosáhnout za předpokladu, že zařízení je smontováno a používáno v souladu s těmito pokyny. Nezapomeňte informovat všechny uživatele zařízení o omezeních, varováních a bezpečnostních opatřeních. Nejsme zodpovědní za problémy nebo zranění způsobené jednáním v rozporu s pravidly stanovenými v této příručce.
2. Výrobek se může používat pouze pro určený účel.
3. Zařízení je určeno pouze pro použití v domácnosti dospělými osobami. Nenechávejte zařízení na místě přístupném dětem. Během tréninku by děti měly být pod dohledem dospělých.
4. Přístroj by měl být skladován na suchém a teplém místě mimo přímého slunečního záření.
5. Vyvarujte se kontaktu počítače s vodou, protože voda by ho mohla poškodit nebo způsobit zkrat.
6. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
7. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
8. Zařízení umístěte na rovný, stabilní a čistý povrch.
9. K ochraně podlahy pod zařízením se doporučuje použít koberec, podložku nebo jiný podklad.
10. Pod strojem v oblasti montáže položte vhodnou základnu (např. gumovou podložku, dřevěnou základnu atd.), aby nedošlo ke znečištění.
11. Před zahájením tréninku zkontrolujte, zda je zařízení kompletní a zda jsou všechny části na svém místě.
12. Pokud máte jakékoliv zdravotní problémy / chronická onemocnění nebo jde-li o váš první trénink na tomto typu vybavení, před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Nesprávný nebo nadměrný trénink může způsobit zranění.
13. Před použitím zařízení se zahřejte.
14. Pokud během cvičení na přístroji pociťujete bolest, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závratě nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Před pokračováním v cvičení byste měli vyhledat lékařskou pomoc.
15. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech.
16. Nezapomeňte na zapínání páسů na pedálech.
17. Zařízení používejte pouze tehdy, když je v pořádku z technické stránky. Pokud během používání zjistíte poškození některých komponentů nebo uslyšíte rušivý zvuk ze zařízení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
18. Neprovádějte žádné opravy zařízení kromě těch, které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoliv problémů kontaktujte servis (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v příručce).
19. Minimální volný prostor potřebný pro bezpečný provoz zařízení činí ne méně než dva metry.
20. Maximální povolená hmotnost uživatele je 150 kg.
21. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou PN-EN-ISO 20957:2021-11.

Seznam dílů

Č.	Popis	Ks.
1	Hlavní rám	1
2	Střední stabilizátor	1
3	Zadní stabilizátor	1
4	Montážní držák	1
7	Spojovací deska	1
10	Křížový šroub M5 × 10	4
11	Křížový šroub ST4.2 × 18	2
14	Objímka	1
15	Křížový šroub M5 × 15	12
16	Zátka	1
17	Plochá podložka D8 × 1.5	6
18	Pružná podložka D8	4
19	Šestihranný šroub M8 × 20	5
21	Gumová podložka	1
22	Vodící lišta	1
24	Plochá podložka D10 × D23 × 2	1
25	Šestihranný šroub	1
27	Šestihranný šroub M10 × 125	1

Č.	Popis	Ks.
28	Plochá podložka D10 × 2	2
29	Nylonová matice M10	1
30	Sedadlo	1
38	Nylonová matice M8	1
41 L/R	Levý / pravý kryt	1/1
42	Těsnění	1
43	Kabel snímače	2
44	Prodlužovací kabel	2
47	Gumová podložka	2
49	Šestihranný šroub M8 × 70	1
51	Základna pro počítač a mobilní zařízení	1
52	Počítač	1
53	Držák na počítač	1
54	Korek	1
55	Plastové čerpadlo	1
56	Křížový šroub	4
57 L/R	Nášlap na nohy levý / pravý	1/1

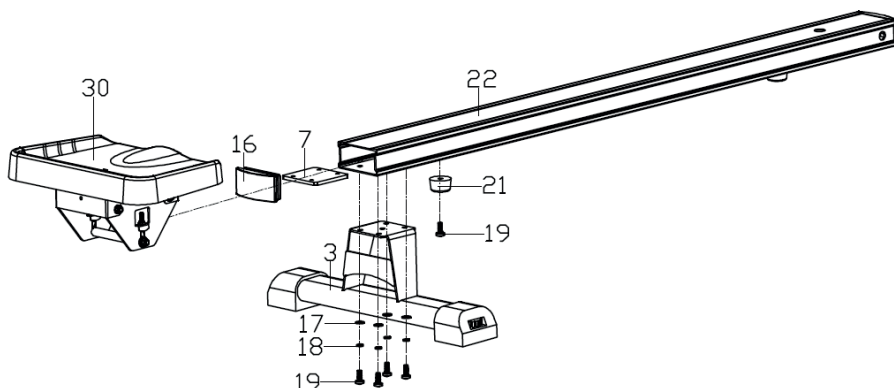


Montážní návod

1/5

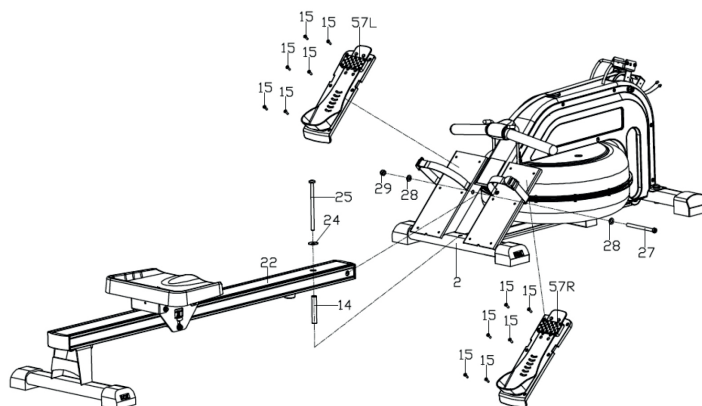
1. Sejměte gumovou podložku (21) a kryt (16) z vodící lišty (22). Poté nasuňte sedadlo (30) na zadní konec vodící lišty (22). Připevněte gumovou podložku (21) zpět k vodící liště (22) pomocí šestihranného šroubu (19).
2. Vložte spojovací desku (7) do vodící lišty (22), vyrovnajte otvor na obou částech. Namontujte zadní stabilizátor (3) na vodící lištu (22) s šestihranným šroubem (19), pružnou podložkou (18) a plochou podložkou (17). Otvor zakryjte zátkou (16).

Poznámka: Šestihranný šroub (19) by měl být zajištěn na spojovací desce (7).



2/5

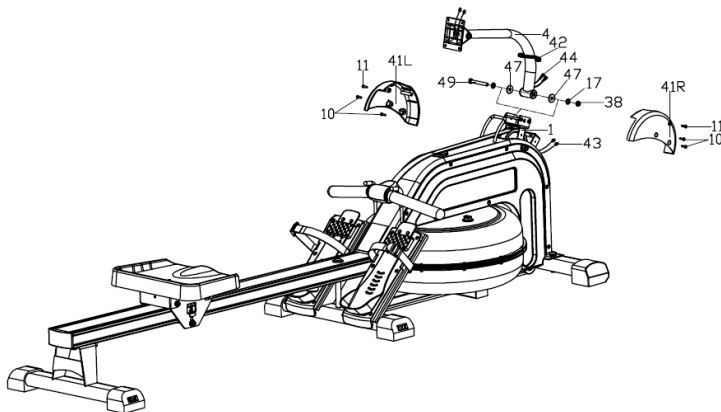
1. Připevněte vodící lištu (22) k střednímu stabilizátoru (2) pomocí šestihranného šroubu (27), ploché podložky (28) a nylonové matice (29). Poté našroubujte vodící lištu (22) pomocí šestihranného šroubu (25), ploché podložky (24) a objímky (14) k základně hlavního rámu v místě středního stabilizátoru (2).
2. Připevněte nášlapy (57 L/R) k hlavnímu rámu (1) pomocí křížového šroubu (15).





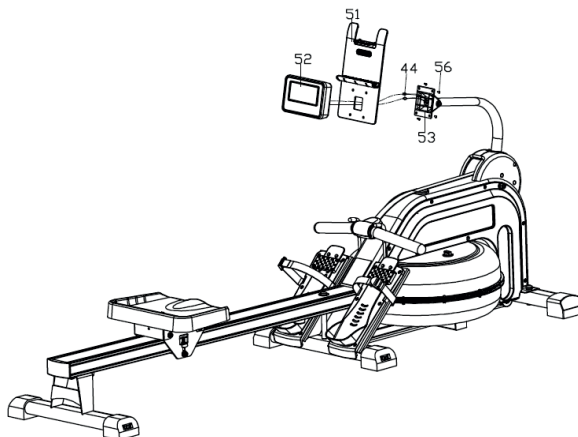
3/5

1. Namontujte těsnění (42) na montážní držák (4). Přišroubujte montážní držák (4) k hlavnímu rámu (1) pomocí šestihybného šroubu (49), ploché podložky (17), gumové podložky (47) a nylonové matice (38).
2. Připojte kabel snímače (43) a prodlužovací kabel (44). Umístěte kryt (41L / R) na montážní držák (4) na obou stranách hlavního rámu (1) a nasadte těsnění (42) na kryty (41L / R). Připevněte kryty (41L / R) pomocí křížového šroubu (10) a šroubu(11).



4/5

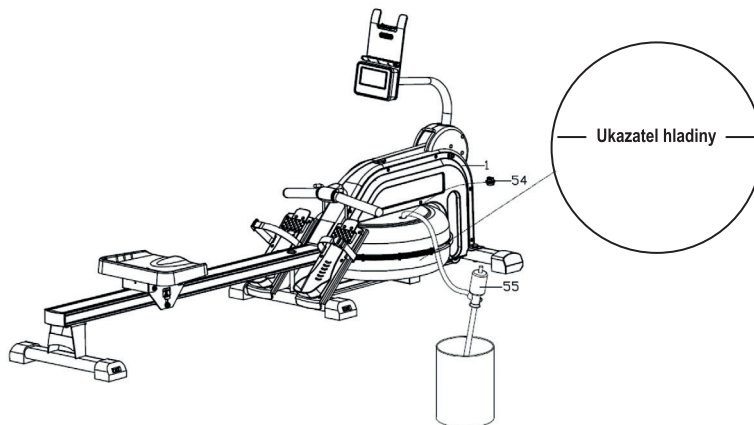
- Protáhněte prodlužovací kabel (44) základnou počítače a mobilního zařízení (51) a připojte jej ke kabelu počítače (52). Připevněte základnu počítače a mobilního zařízení (51) a počítač (52) k držáku počítače (53) pomocí křížového šroubu (56).





5/5

Odšroubujte korek (54) na nádrži na vodu. Vložte jeden konec plastového čerpadla (55) do nádoby na vodu a druhý konec do nádrže na vodu na hlavním rámu (1). Nalijte vodu z nádoby do nádrže na vodu až po maximální hladinu vyznačenou na nádrži. Zašroubujte korek (54).



Pozornost:

Na nádrži na vodu se nachází ukazatel maximální hladiny vody. Neměl by být překročen. Doporučuje se používat tablety na čištění vody: 1 tableta / 4 měsíce.



Skládání





Nastavení úhlu sklonu displeje

Upravte nastavení konzoly podle svých potřeb.



Nastavení nášlapů

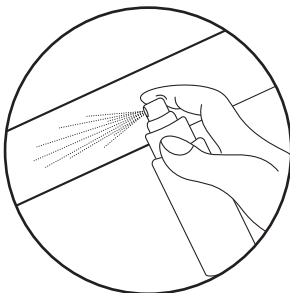
Nastavte výšku nášlapů podle vašich potřeb.



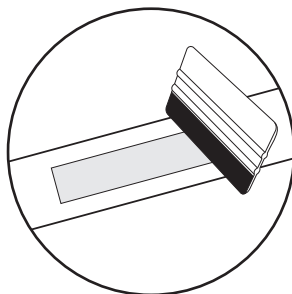
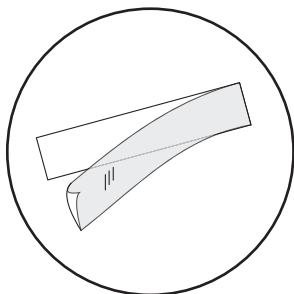


Přilepení nálepky*

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



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



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

* týká se produktů s nálepkami v sadě



1. Zobrazení displeje



2. Označení na displeji

Označení	Rozsah	Popis
SCAN	Pořadí funkcí: TMR→CNT→DST→ CAL→TOTAL CNT→PULSE	Automaticky skenuje výsledky a postupně zobrazuje každý parametr, každých 6 sekund. • V režimu SCAN stisknutím tlačítka MODE vyberte funkci.
TIME (TMR)	0:00 ~ 99:59	Zobrazuje celkovou dobu od zahájení tréninku. • Bez nastavení cílové hodnoty bude počítač počítat od 0. • Po nastavení cílové hodnoty bude počítač počítat od cílové hodnoty. Po dosažení hodnoty 0 počítač zapípá. • Odpočítávání času se zastaví, když počítač po dobu 4 sekund nezjistí žádnou aktivitu.
COUNT (CNT)	0~9999	Zobrazuje počet opakování během cvičení. Bez nastavení cílové hodnoty bude počítač počítat od 0. Po nastavení cílové hodnoty bude počítač počítat od cílové hodnoty. Po dosažení hodnoty 0 počítač zapípá.
DISTANCE (DST)	0.0~999.9	Zobrazuje ujetou vzdálenost během tréninku (jeden zdvih je ~ 6 km). • Bez nastavení cílové hodnoty bude počítač počítat od 0. • Po nastavení cílové hodnoty bude počítač počítat od cílové hodnoty. Po dosažení hodnoty 0 počítač zapípá.
CALORIES (CAL)	0.0~999.9	Zobrazuje počet spálených kalorií od začátku tréninku (jeden zdvih je ~ 1 kcal). • Bez nastavení cílové hodnoty bude počítač počítat od 0. • Po nastavení cílové hodnoty bude počítač počítat od cílové hodnoty. • Po dosažení hodnoty 0 počítač zapípá.
TOTAL COUNT (TOTAL CNT)	0~9999	Zobrazuje celkový počet opakování. Pozor: Při výměně baterie v počítači se hodnota resetuje.
PULSE	0-40~240	Zobrazuje aktuální tep. Měření tepu pomocí telemetrického pásu. Počítač zobrazí hodnotu tepu po 6 sekundách od jeho naměření. Pokud počítač nezjistí tep, zobrazí se „P“. Pozor: Výsledky měření tepu nelze považovat za lékařské údaje a nelze je použít pro diagnostické účely.



3. Funkce tlačítek

UP	<p>Stisknutím tlačítka UP zvýšíte hodnotu. Stisknutím tlačítka UP a podržením tlačítka rychle zvýšíte hodnotu. Rozsah možných změn: TMR 0: 00 ~ 99: 00 (nahoru každých 1:00) CAL 0,0 ~ 999,0 (nahoru každých 1,0) DST 0,0 ~ 999,0 (nahoru každých 1,0) PULSE 0-40 ~ 239 (nahoru každých 1).</p>
DOWN	<p>Stisknutím tlačítka DOWN hodnotu snížíte. Stisknutím tlačítka DOWN a podržením tlačítka rychle snížíte hodnotu. Rozsah možných změn: TMR 00: 00 ~ 99: 00 (dolů každých 1:00) CAL 0 ~ 9990 (dolů každých 10) DST 0,00 ~ 99,50 (dolů každých 0,5) PULSE 0-30 ~ 239 (dolů každých 1).</p>
MODE / ENTER	<p>Stisknutím tlačítka MODE vyberte funkci a potvrďte svůj výběr. Stisknutím tlačítka MODE a podržením tlačítka po dobu 2 sekund resetujete všechna data (kromě TOTAL CNT).</p>
RESET	<p>V režimu nastavení stiskněte RESET pro resetování aktuálních hodnot funkcí. Stisknutím tlačítka RESET na 2 sekundy resetujete všechny hodnoty funkcí.</p>

4. Spuštění počítače

1. Pokud se stiskne jakékoli tlačítko, počítač se zapne a zobrazí všechna okna současně.



2. Když počítač detekuje aktivitu, začne počítat a zobrazovat hodnoty parametrů: TMR, CNT, DST, CAL a TOTAL CNT.
3. Po spuštění počítače nebo stisknutí a podržení tlačítka MODE po dobu 2 sekund počítač zobrazí všechny hodnoty a přejde do režimu SCAN.

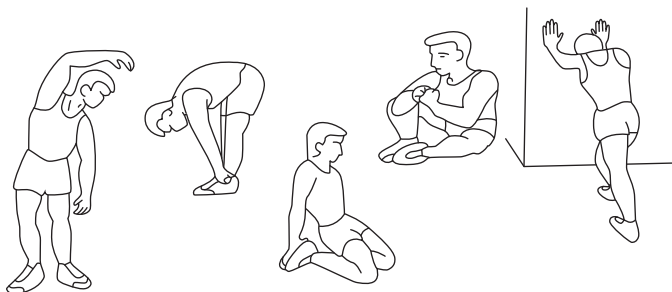
5. Vypnutí počítače

1. Počítač přejde do režimu spánku po 4 minutách nečinnosti.

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

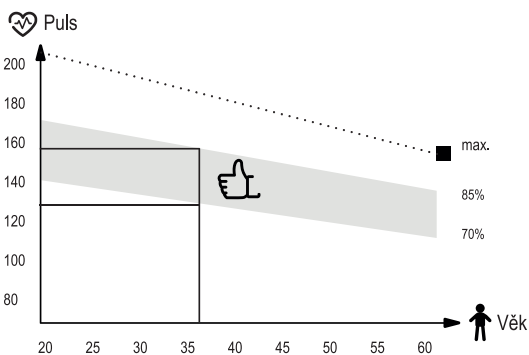
1. Rozcvička

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

CZ Řešení problémů



Problém	Řešení
Počítač nezobrazuje údaje.	<ol style="list-style-type: none">1. Demontujte počítač a zkontrolujte, zda jsou kabely správně připojeny a zda nejsou poškozeny.2. Zkontrolujte, zda jsou baterie vloženy správně.3. Vyměňte baterie za nové.
Zařízení vydává rušivé zvuky během používání.	<ol style="list-style-type: none">1. Zkontrolujte, zda jsou všechny části zařízení správně namontovány. Utáhněte šrouby.2. Zkontrolujte, zda je telemetrický pás správně nasazen.
Produkt je nestabilní.	Zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby správně utaženy.



Záruční podmínky

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

Záruka se nevztahuje na poškození způsobená nesprávným používáním. práva kupujícího vyplývající z rozporu zboží s kupní smlouvou.

CZ Ochrana životního prostředí



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



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



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



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

1. Die volle Sicherheit und Wirksamkeit bei Gebrauch kann erreicht werden, wenn das Gerät gemäß den Anweisungen zusammengebaut und verwendet wird. Denken Sie daran, die Benutzer des Geräts über alle Einschränkungen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen zu informieren. Wir sind nicht verantwortlich für Probleme oder Verletzungen, die durch einen Verstoß gegen die in diesem Handbuch festgelegten Regeln verursacht werden.
2. Das Produkt darf nur für seine Bestimmung verwendet werden.
3. Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch durch Erwachsene bestimmt. Lassen Sie das Gerät nicht an einem für Kinder zugänglichen Ort. Während des Trainings sollten Minderjährige unter Aufsicht von Erwachsenen sein.
4. Das Gerät sollte an einem trockenen und warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung gelagert werden.
5. Vermeiden Sie, dass der Computer mit Wasser in Kontakt kommt, da dies Beschädigungen oder einen Kurzschluss verursachen kann.
6. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
7. Jeweils eine Person kann das Gerät benutzen.
8. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, stabile, saubere und freie Oberfläche.
9. Es wird empfohlen, einen Teppich, eine Matte oder eine andere Unterlage zu verwenden, um den Boden unter dem Gerät zu schützen.
10. Legen Sie im Montagebereich eine geeignete Unterlage (z. B. eine Gummimatte, eine Holzunterlage usw.) unter das Gerät, um Verschmutzungen zu vermeiden.
11. Bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät vollständig und alle Teile vorhanden sind.
12. Wenn Sie gesundheitliche Probleme / chronische Krankheiten haben oder zum ersten Mal mit dieser Art von Gerät trainieren, konsultieren Sie vor dem Training einen Arzt oder Spezialisten. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
13. Wärmen Sie sich auf, bevor Sie das Gerät benutzen.
14. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab. Bevor Sie das Trainingsprogramm fortsetzen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.
15. Tragen Sie keine langen, losen Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten.
16. Denken Sie daran, die an den Pedalen befestigten Riemen festzuzschnallen.
17. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, unterbrechen Sie das Training. Benutzen Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
18. Nehmen Sie nur die beschriebenen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Die Kontaktdaten finden Sie später im Handbuch).
19. Der für den sicheren Betrieb des Geräts erforderliche Mindestfreiraum beträgt mindestens zwei Meter.
20. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 150 kg.
21. Das Gerät wurde gemäß der Norm PN-EN-ISO 20957-7:2021-11 hergestellt.

Stückliste

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Grundrahmen	1
2	Mittlerer Standfuß	1
3	Standfuß hinten	1
4	Halter	1
7	Verbindungsblech	1
10	Kreuzschlitzschraube M5×10	4
11	Kreuzschlitzschraube ST4.2×18	2
14	Buchse	1
15	Kreuzschlitzschraube M5×15	12
16	Endkappe	1
17	Flache Unterlegscheibe D8×1.5	6
18	Federscheibe D8	4
19	Sechskantschraube M8×20	5
21	Gummipuffer	1
22	Schiene	1
24	Flache Unterlegscheibe D10×D23×2	1
25	Sechskantschraube	1
27	Sechskantschraube M10×125	1

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
28	Flache Unterlegscheibe D10×2	2
29	Nylonmutter M10	1
30	Sitz	1
38	Nylonmutter M8	1
41 L/R	Abdeckung links/rechts	1/1
42	Dichtung	1
43	Sensorkabel	2
44	Verlängerungskabel	2
47	Gummi-Unterlegscheibe	2
49	Sechskantschraube M8×70	1
51	Tablethalterung	1
52	Display	1
53	Computeraufnahme	1
54	Korken	1
55	Pumpe	1
56	Kreuzschlitzschraube	4
57 L/R	Pedal links/rechts	1/1

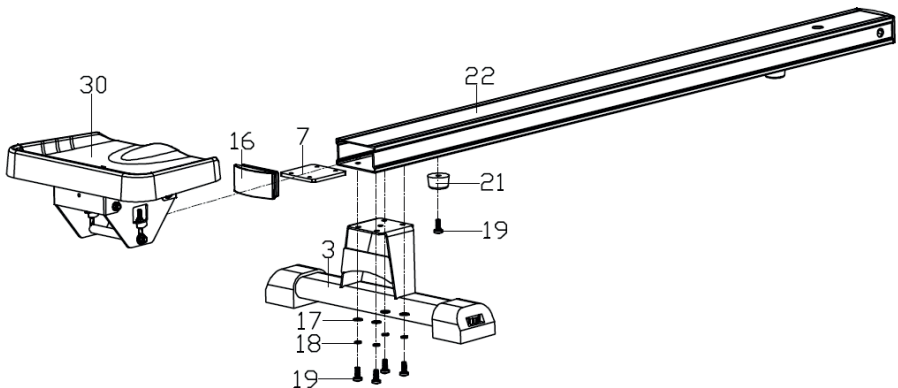


Montageanleitung

1/5

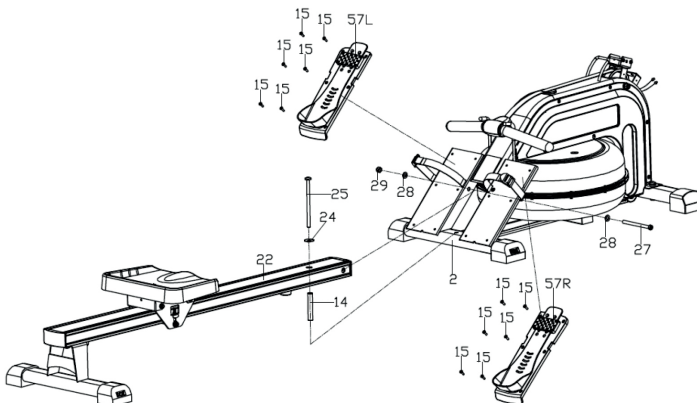
1. Entfernen Sie den Gummipuffer (21) und die Endkappe (16) von der Schiene (22). Schieben Sie dann den Sitz (30) auf das hintere Ende der Schiene (22). Befestigen Sie den Gummipuffer (21) mit der Sechskantschraube (19) wieder an der Schiene (22).
2. Setzen Sie das Verbindungsblech (7) in die Schiene (22) ein und richten Sie das Loch an beiden Teilen aus. Den hinteren Standfuß (3) mit der Sechskantschraube (19), der Federscheibe (18) und der Unterlegscheibe (17) an der Schiene (22) anbringen. Decken Sie das Loch mit einer Endkappe (16) ab.

Hinweis: Die Sechskantschraube (19) sollte an dem Verbindungsblech (7) befestigt sein.



2/5

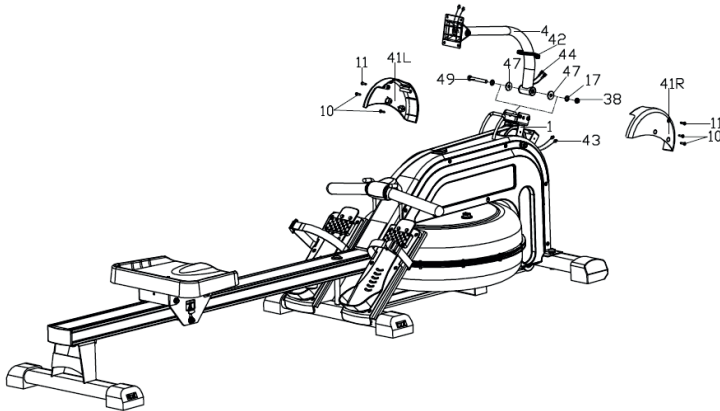
1. Befestigen Sie die Schiene (22) mit einer Sechskantschraube (27), einer Unterlegscheibe (28) und einer Nylonmutter (29) am mittlerem Standfuß (2). Schrauben Sie dann die Schiene (22) mit der Sechskantschraube (25), der Unterlegscheibe (24) und der Buchse (14) anstelle des mittleren Standfußes (2) an den Grundrahmen.
2. Befestigen Sie die Pedale (57 L/R) mit einer Kreuzschlitzschraube (15) am Grundrahmen (1).





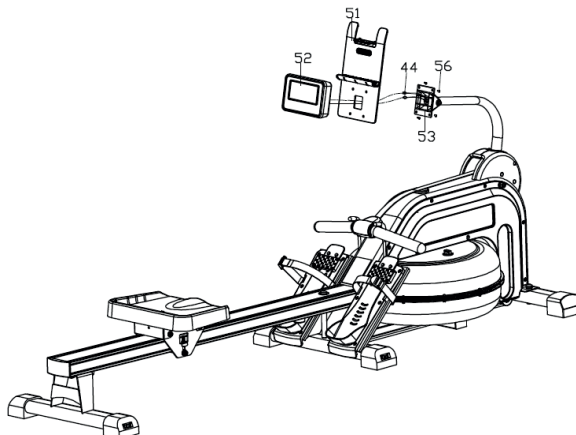
3/5

1. Montieren Sie die Dichtung (42) an der Halterung (4). Schrauben Sie die Halterung (4) mit der Sechskantschraube (49), der Unterlegscheibe (17), der Gummi-Unterlegscheibe (47) und der Nylonmutter (38) am Grundrahmen (1) fest.
2. Schließen Sie das Sensorkabel (43) und das Verlängerungskabel (44) an. Setzen Sie die Abdeckung (41L / R) auf die Halterung (4) auf beiden Seiten des Grundrahmens (1) und setzen Sie die Dichtung (42) auf die Abdeckungen (41 L/R). Befestigen Sie die Abdeckungen (41 L/R) mit einer Kreuzschlitzschraube (10) und einer Kreuzschlitzschraube (11).



4/5

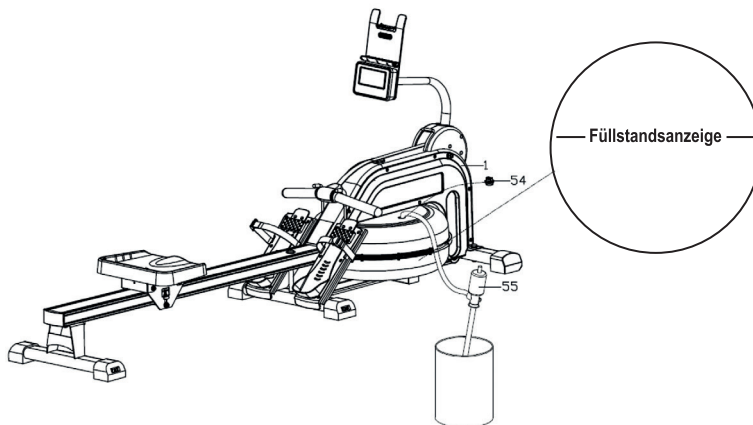
Führen Sie das Verlängerungskabel (44) durch die Tablethalterung (51) und schließen Sie es an das Display (52) an. Befestigen Sie die Tablethalterung (51) und das Display (52) mit einer Kreuzschlitzschraube (56) an der Computeraufnahme (53).





5/5

Schrauben Sie den Korken (54) am Wassertank ab. Führen Sie ein Ende der Pumpe (55) in den Wasserbehälter und das andere Ende in den Wassertank am Grundrahmen (1) ein. Gießen Sie das Wasser aus dem Behälter bis zum auf dem Wassertank angegebenen Höchststand. Korken (54) anbringen.



Achtung:

Der Wassertank ist mit dem maximalen Wasserstand gekennzeichnet. Es sollte nicht überschritten werden. Es wird empfohlen, Wasserreinigungstabletten zu verwenden: 1 Tablette / 4 Monate.



Zusammenklappen





Anzeige der Neigungswinkeleinstellung

Passen Sie die Konsoleneinstellung an Ihre Bedürfnisse an.



Einstellung der Pedale

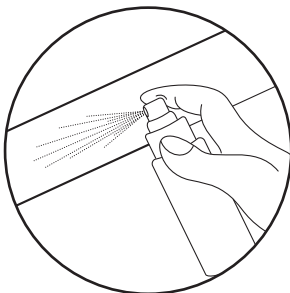
Passen Sie die Höhe der Pedale an Ihre Bedürfnisse an.



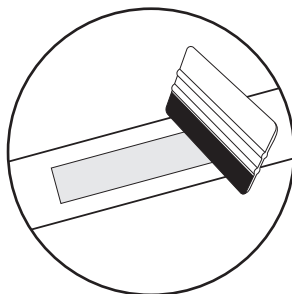
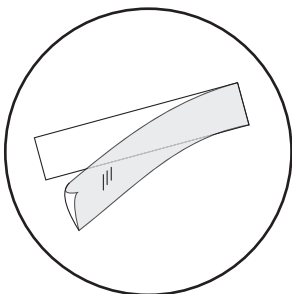


Anbringung des Aufklebers*

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



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



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

* gilt für Produkte mit Aufklebern im Set



1. Anzeigen



2. Markierungen auf dem Display

Funktionen	Bereich	Bezeichnung
SCAN	Reihenfolge der Funktionen: TMR→CNT→DST→ CAL→TOTAL CNT→PULSE	Scant automatisch die Ergebnisse und zeigt nacheinander jeden Parameter alle 6 Sekunden an. • Drücken Sie im SCAN-Modus MODE, um eine Funktion auszuwählen.
TIME (TMR)	0:00 ~ 99:59	Zeigt die Gesamtzeit seit Trainingsbeginn an. • Ohne eine Trainingszeit festzulegen, zählt der Computer von 0. • Nach dem Einstellen einer Trainingszeit zählt der Computer vom Zielwert ab. Nach Erreichen des Wertes 0 piept der Computer. • Das Timing stoppt, nachdem der Computer 4 Sekunden lang keine Aktivität festgestellt hat.
COUNT (CNT)	0~9999	Zeigt die Anzahl der Wiederholungen während des Trainings an. • Ohne genaue Anzahl der Wiederholungen, zählt der Computer von 0. • Nach dem Einstellen der wiederholungen zählt der Computer vom Zielwert ab. Nach Erreichen des Wertes 0 piept der Computer.
DISTANCE (DST)	0.0~999.9	Zeigt die während des Trainings zurückgelegte Strecke an (ein Zug beträgt ~ 6 km). • Ohne eine Distanz festzulegen, zählt der Computer von 0. • Nach dem Einstellen einer Distanz zählt der Computer vom Zielwert ab. • Nach Erreichen des Wertes 0 piept der Computer.
CALORIES (CAL)	0.0~999.9	Zeigt die Anzahl der seit Beginn des Trainings verbrannten Kalorien an (ein Zug entspricht ~ 1 kcal). • Ohne genaue Kalorienangabe, zählt der Computer von 0. • Nach dem Einstellen der Kalorien zählt der Computer vom Zielwert ab. • Nach Erreichen des Wertes 0 piept der Computer.
TOTAL COUNT (TOTAL CNT)	0~9999	Zeigt die Gesamtzahl der Wiederholungen an. Hinweis: Beim Ersetzen der Batterie im Computer wird der Wert zurückgesetzt.
PULSE	0-40~240	Zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an. • Pulsmessung mit einem Telemetriegürtel. • Der Computer zeigt den Herzfrequenzwert 6 Sekunden nach seiner Erkennung an. • Wenn der Computer keinen Herzschlag erkennt, wird «P» angezeigt. Hinweis: Die Ergebnisse der Pulsmessung können nicht als medizinische Daten betrachtet und nicht für diagnostische Zwecke verwendet werden.



3. Tastenfunktionen

<p>UP</p>	<p>Drücken Sie UP, um den Wert zu erhöhen. Drücken Sie UP und halten Sie die Taste gedrückt, um den Wert schnell zu erhöhen. Bereiche möglicher Änderungen: TMR 0:00~99:00 (nach oben um 1:00) CAL 0.0~999.0 (nach oben um 1.0) DST 0.0~999.0 (nach oben um 1.0) PULSE 0-40~239 (nach oben um 1) .</p>
<p>DOWN</p>	<p>Drücken Sie DOWN, um den Wert zu verringern. Drücken Sie DOWN und halten Sie die Taste gedrückt, um den Wert schnell zu verringern. Bereiche möglicher Änderungen: TMR 00:00~99:00 (nach unten um 1:00) CAL 0~9990 (nach unten um 10) DST 0.00~99.50 (nach unten um 0.5) PULSE 0-30~239 (nach unten um 1).</p>
<p>MODE / ENTER</p>	<p>Drücken Sie MODE, um eine Funktion auszuwählen und Ihre Auswahl zu bestätigen. Drücken Sie MODE und halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Daten (außer TOTAL CNT) zurückzusetzen.</p>
<p>RESET</p>	<p>Drücken Sie im Einstellungsmodus RESET, um die aktuellen Funktionswerte zurückzusetzen. Drücken Sie die RESET-Taste 2 Sekunden lang, um alle Funktionswerte zurückzusetzen.</p>

4. Computer starten

1. Der Computer schaltet sich ein und zeigt alle Werte gleichzeitig an, wenn eine Taste gedrückt wird.



2. Wenn der Computer Aktivitäten erkennt, beginnt er mit dem Zählen und folgende Parameter werden angezeigt: TMR, CNT, DST, CAL und TOTAL CNT.
3. Wenn der Computer startet oder Sie die MODE-Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten, zeigt der Computer alle Werte an und wechselt in den SCAN-Modus.

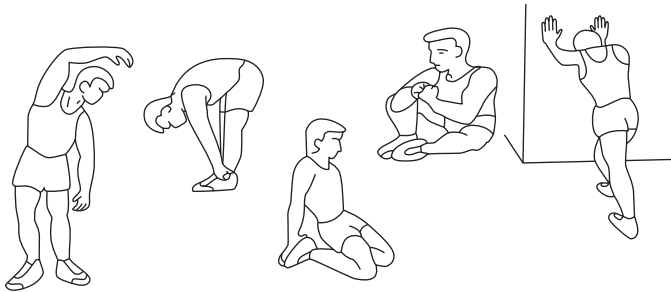
5. Computer ausschalten

1. Der Computer wechselt nach 4 Minuten Inaktivität in den Ruhemodus.

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.

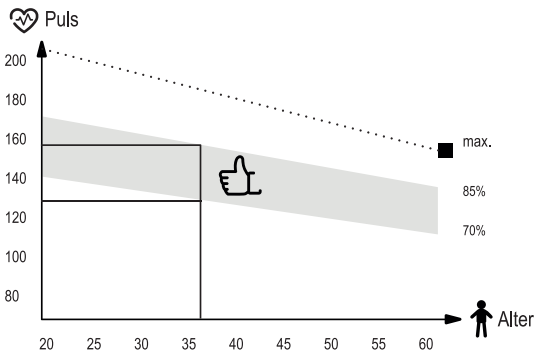
1. Aufwärm-phase

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.	<ol style="list-style-type: none">1. Bauen Sie den Computer auseinander und prüfen Sie, ob die Kabel richtig angeschlossen und nicht beschädigt sind.2. Überprüfen Sie, ob die Batterien richtig eingelegt sind.3. Ersetzen Sie die Batterien durch neue.
Das Gerät macht während des Gebrauchs störende Geräusche.	<ol style="list-style-type: none">1. Überprüfen Sie, ob alle Teile des Geräts korrekt installiert sind. Ziehen Sie die Schrauben an.2. Überprüfen Sie, ob der Telemetriegürtel richtig positioniert ist.
Das Produkt ist instabil.	Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind.



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



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



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



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



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 dérangent provenant de l'appareil pendant l'utilisation, arrêtez de vous entraîner. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
18. N'effectuez aucun réglage ou modification de l'appareil autre que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, veuillez contacter le service (les coordonnées sont fournies plus loin dans le manuel).
19. L'espace libre minimum requis pour un fonctionnement sûr de l'appareil n'est pas inférieur que deux mètres.
20. Le poids maximum autorisé de l'utilisateur est 150 kg.
21. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme PN-EN-ISO 20957-7:2021-11.



Liste de pieces

N°	Description	Pcs.
1	Cadre principal	1
2	Stabilisateur central	1
3	Stabilisateur arrière	1
4	Support de montage	1
7	Plaque de raccordement	1
10	Vis M5×10	4
11	Vis cruciforme ST4.2×18	2
14	Manche	1
15	Vis M5×15	12
16	Prise de courant	1
17	Rondelle plate D8×1.5	6
18	Rondelle élastique D8	4
19	Boulon hexagonal M8×20	5
21	Tampon en caoutchouc	1
22	Guider	1
24	Rondelle plate D10×D23×2	1
25	Boulon hexagonal	1
27	Boulon hexagonal M10×125	1

N°	Description	Pcs.
28	Rondelle plate D10×2	2
29	Écrou en nylon	1
30	Selle	1
38	Écrou en nylon M8	1
41 L/R	Couvercle gauche / droit	1/1
42	Plaque	1
43	Câble de capteur	2
44	Rallonge électrique	2
47	Tampon en caoutchouc	2
49	Boulon hexagonal M8×70	1
51	Base pour ordinateur et appareil mobile	1
52	Ordinateur	1
53	Support d'ordinateur	1
54	Prise de courant	1
55	Pompe en plastique	1
56	Vis	4
57 L/R	Repose-pieds gauche / droite	1/1

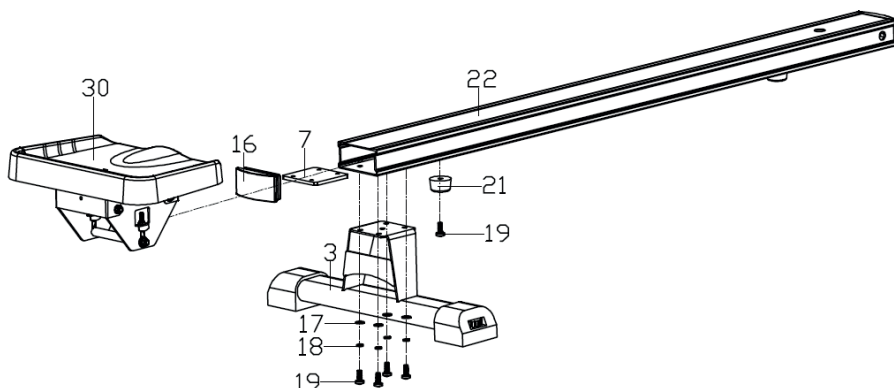


Instruction d'installation

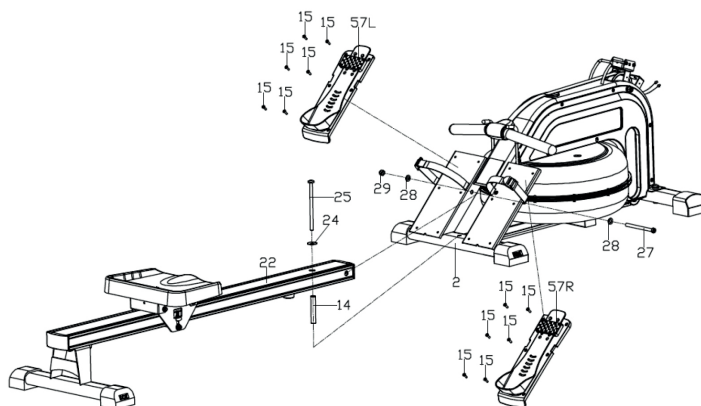
1/5

1. Retirez la rondelle en caoutchouc (21) et le bouchon (16) du rail (22). Faites ensuite glisser la selle (30) sur l'extrémité arrière du rail (22). Remettez la rondelle en caoutchouc (21) au rail (22) à l'aide du boulon hexagonal (19).
2. Placez la plaque de liaison (7) dans le rail (22), alignez le trou sur les deux pièces. Installez le stabilisateur arrière (3) sur le rail (22) avec le boulon hexagonal (19), la rondelle élastique (18) et la rondelle plate (17). Couvrez le trou avec un capuchon (16).

Remarque: Le boulon hexagonal (19) doit être verrouillé sur la plaque de connexion (7).


2/5

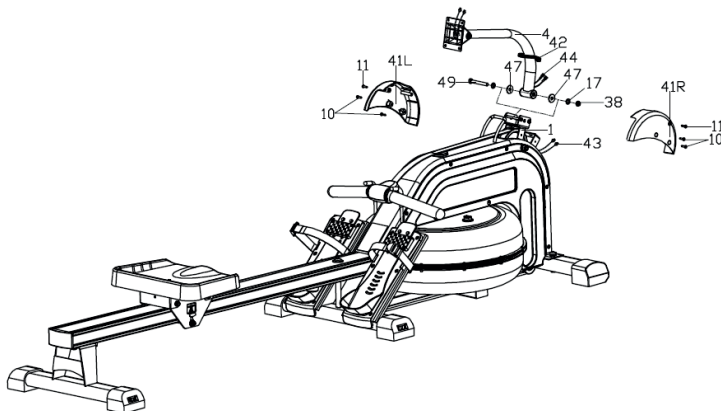
1. Attachez le rail (22) au stabilisateur central (2) à l'aide d'un boulon hexagonal (27), d'une rondelle plate (28) et d'un écrou en nylon (29). Ensuite, vissez le rail (22) avec le boulon hexagonal (25), la rondelle plate (24) et la douille (14) à la base du cadre principal à la place du stabilisateur central (2).
2. Fixez les bases de pied (57 L/R) au cadre principal (1) avec une vis (15).





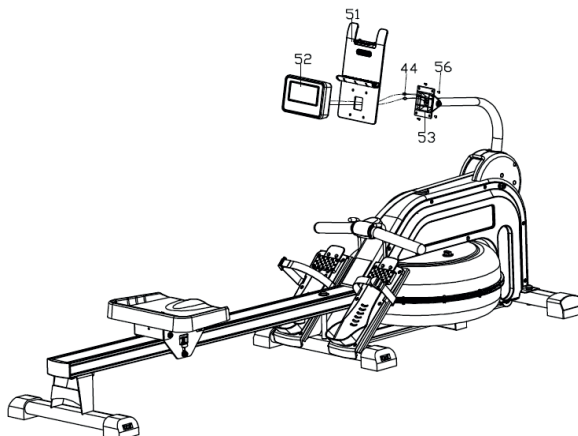
3/5

1. Installez la plaque (42) sur le support de montage (4). Vissez le support de montage (4) au cadre principal (1) avec le boulon hexagonal (49), la rondelle plate (17), la rondelle en caoutchouc (47) et l'écrou en nylon (38).
2. Connectez le câble du capteur (43) et le câble d'extension (44). Placez le couvercle (41L / R) sur le support de montage (4) des deux côtés du cadre principal (1) et placez la plaque (42) sur les couvercles (41L / R). Fixez les couvercles (41 L/R) avec un boulon (10) et un boulon (11).



4/5

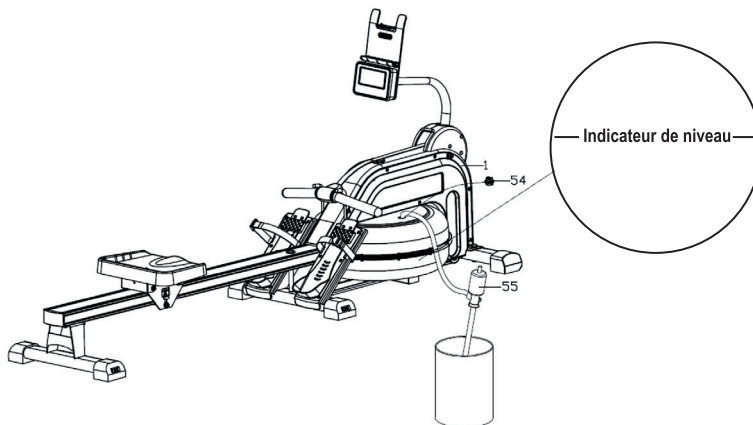
- Faites passer le câble d'extension (44) à travers la base de l'ordinateur et de l'appareil mobile (51) et connectez-le au câble de l'ordinateur (52). Fixez la base de l'ordinateur et de l'appareil mobile (51) et l'ordinateur (52) au support de l'ordinateur (53) à l'aide d'une vis cruciforme (56).





5/5

Dévissez le bouchon (54) du réservoir d'eau. Insérez une extrémité de la pompe en plastique (55) dans le réservoir d'eau et l'autre extrémité dans le réservoir d'eau sur le cadre principal (1). Versez l'eau du réservoir dans le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximum indiqué sur le réservoir. Visser le bouchon (54).



Attention:

Le réservoir d'eau est marqué du niveau d'eau maximum. Il ne doit pas être dépassé.
Il est recommandé d'utiliser des comprimés de purification d'eau: 1 comprimé / 4 mois.



Pliage





Réglage de l'angle d'inclinaison de l'écran

Personnalisez les paramètres de la console en fonction de vos besoins.



Réglage du repose-pieds

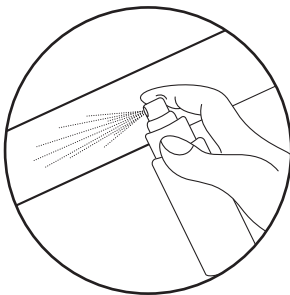
Réglez la hauteur du repose-pieds en fonction de vos besoins.



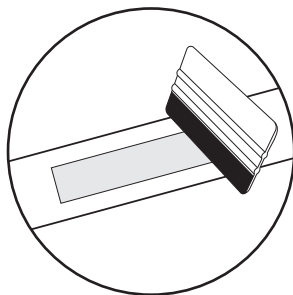
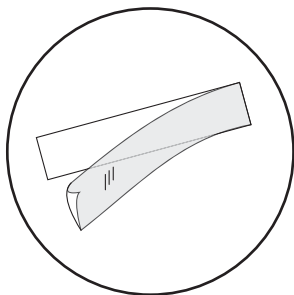


Application d'autocollant*

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



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



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

* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble



1. La vue d'affichage



2. Marquages sur l'écran

Signes	Plages	Description
SCAN	Ordre des fonctions: TMR→CNT→DST→ CAL→TOTAL CNT→PULSE	Analyse automatiquement les résultats et affiche chaque paramètre à son tour, toutes les 6 secondes. <ul style="list-style-type: none"> En mode SCAN, appuyez sur MODE pour sélectionner une fonction.
TIME (TMR)	0:00 ~ 99:59	Affiche le temps total depuis le début de la formation. <ul style="list-style-type: none"> Sans définir de valeur cible, l'ordinateur comptera à partir de 0. Après avoir défini la valeur cible, l'ordinateur compte à partir de la valeur cible. Après avoir atteint la valeur 0, l'ordinateur émet un bip. Le chronométrage s'arrêtera lorsque l'ordinateur n'aura détecté aucune activité pendant 4 secondes.
COUNT (CNT)	0~9999	Affiche le nombre de répétitions pendant l'exercice. <ul style="list-style-type: none"> Sans définir de valeur cible, l'ordinateur comptera à partir de 0. Après avoir défini la valeur cible, l'ordinateur compte à partir de la valeur cible. Après avoir atteint la valeur 0, l'ordinateur émet un bip.
DISTANCE (DST)	0.0~999.9	Il affiche la distance parcourue pendant l'entraînement (un coup fait ~ 6 km). <ul style="list-style-type: none"> Sans définir de valeur cible, l'ordinateur comptera à partir de 0. Après avoir défini la valeur cible, l'ordinateur commencera à compter à partir de la valeur cible. Après avoir atteint la valeur 0, l'ordinateur émet un bip.
CALORIES (CAL)	0.0~999.9	Affiche le nombre de calories brûlées depuis le début de l'entraînement (un coup équivaut à ~ 1 kcal). <ul style="list-style-type: none"> Sans définir de valeur cible, l'ordinateur comptera à partir de 0. Après avoir défini la valeur cible, l'ordinateur commencera à compter à partir de la valeur cible. Après avoir atteint la valeur 0, l'ordinateur émet un bip.
TOTAL COUNT (TOTAL CNT)	0~9999	Affiche le nombre total de répétitions. Remarque: lors du remplacement de la batterie de l'ordinateur, la valeur sera réinitialisée.
PULSE	0-40~240	Affiche votre fréquence cardiaque actuelle. <ul style="list-style-type: none"> Mesure du pouls à l'aide d'une ceinture de télémétrie. L'ordinateur affichera la valeur de la fréquence cardiaque 6 secondes après sa détection. Si l'ordinateur ne détecte pas de battement de cœur, il affichera «P». Remarque: les résultats de mesure du pouls ne peuvent pas être considérés comme des données médicales et ne peuvent pas être utilisés à des fins de diagnostic.



3. Fonctions des boutons

UP	<p>Appuyez sur UP pour augmenter la valeur. Appuyez sur UP et maintenez le bouton enfoncé pour augmenter la valeur rapidement. Plages de changements possibles: TMR 0: 00 ~ 99: 00 (jusqu'à toutes les 1h00) CAL 0.0 ~ 999,0 (par pas de 1.0) DST 0,0 ~ 999,0 (jusqu'à tous les 1,0) PULSE 0-40 ~ 239 (par incréments de 1).</p>
DOWN	<p>Appuyez sur DOWN pour diminuer la valeur. Appuyez sur DOWN et maintenez le bouton enfoncé pour diminuer la valeur rapidement. Plages de changements possibles: TMR 00: 00 ~ 99: 00 (vers le bas toutes les 1h00) CAL 0 ~ 9990 (en baisse toutes les 10) DST 0,00 ~ 99,50 (en baisse tous les 0,5) PULSE 0-30 ~ 239 (vers le bas de 1 pas).</p>
MODE / ENTER	<p>Appuyez sur MODE pour sélectionner une fonction et confirmer votre sélection. Appuyez sur MODE et maintenez le bouton enfoncé pendant 2 secondes pour réinitialiser toutes les données (sauf TOTAL CNT).</p>
RESET	<p>En mode réglage, appuyez sur RESET pour réinitialiser les valeurs de fonction actuelles. Appuyez sur le bouton RESET pendant 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs de fonction.</p>

4. Démarrez l'ordinateur

1. L'ordinateur s'allumera et affichera toutes les fenêtres simultanément si vous appuyez sur un bouton.



2. Lorsque l'ordinateur détecte une activité, il commence à compter et à afficher les valeurs des paramètres: TMR, CNT, DST, CAL et TOTAL CNT.
3. Lorsque l'ordinateur démarre ou appuyez sur le bouton MODE et maintenez-le enfoncé pendant 2 secondes, l'ordinateur affichera toutes les valeurs et entrera en mode SCAN.

5. Éteindre l'ordinateur

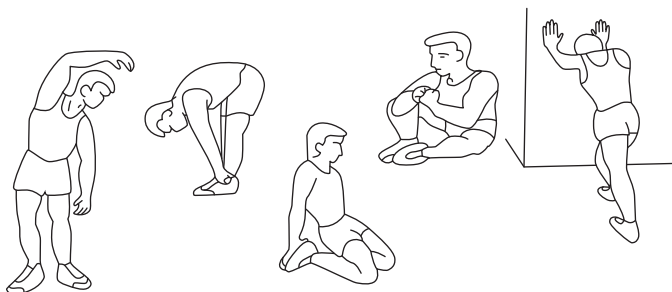
1. L'ordinateur entrera en mode veille après 4 minutes d'inactivité.



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.

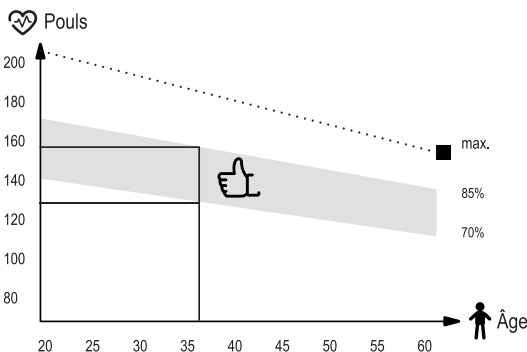
1. Échauffement

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.	<ol style="list-style-type: none">1. Démontez l'ordinateur et vérifiez que les câbles sont correctement connectés et ne sont pas endommagés.2. Vérifiez que les piles sont insérées correctement.3. Remplacez les piles par des neuves.
L'appareil émet des sons dérangeants pendant l'utilisation.	<ol style="list-style-type: none">1. Vérifiez que toutes les pièces de l'appareil sont correctement installées. Serrez les vis.2. Vérifiez que la ceinture télémétrique est correctement positionnée.
Le produit est instable.	Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont correctement serrés.



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 Hamburg
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



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



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



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



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

1. Full safety and effectiveness of use can be achieved by following the instructions for assembly and use of the equipment. Please, remember to inform all potential users of the equipment about restrictions and precautions. We don't take any responsibility for injuries of any kind caused by improper use of our equipment.
2. The equipment must be used only in accordance to the intended use.
3. Our products are designed for adult users and intended for home use only. Don't leave the equipment unattended if there are children nearby. Underage kids should only use the equipment under adult supervision.
4. The device should be stored in a dry and warm place away from direct sunlight.
5. Avoid contact of the electric devices with water as it may cause damage or short circuit.
6. Our equipment is not suitable for rehabilitation purposes.
7. The equipment should be used by only one person at a time.
8. Place your device on the horizontal and even surface. Make sure the location you choose is stable, clean and free of other items.
9. It is recommended to use carpet, mat or other pad under the device to protect the floor.
10. Put the proper base (e.g. rubber mat, wooden base etc.) under the device in assembly area to avoid mess.
11. Before training, check that the equipment is complete and that all parts are in the right places.
12. If you have any medical conditions or chronic illnesses, or if you are using this type of equipment for the first time, we recommend consulting a doctor or specialist. Incorrect or excessive training can damage your health.
13. Warm-up before using the device.
14. If you experience pain, an irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or nausea while using the device, stop training immediately. Seek medical advice before continuing using the device.
15. Avoid wearing long, loose clothing while using the device, as it can get caught in the moving elements of the equipment.
16. Remember to fasten the straps on the pedals.
17. Use the device only when it's well-functioning. If you find faulty components or hear disturbing sound from the device during use, stop exercising. Do not use the device until the problem is resolved.
18. Do not make any adjustments or modifications to the device other than those described in these instructions. In case of any problems please contact the service provider (contact details are provided below).
19. The minimum space required for safe use of the device is no less than two meters.
20. The maximum permissible user weight is 150 kg.
21. The device was made in accordance with the PN-EN-ISO 20957-7:2021-11 standard.



List of parts

No.	Description	Pcs.
1	Main frame	1
2	Middle stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Mounting handle	1
7	Connecting tile	1
10	Phillips screw M5×10	4
11	Phillips screw ST4.2×18	2
14	Sleeve	1
15	Phillips screw M5×15	12
16	Plug	1
17	Flat washer D8×1.5	6
18	Spring washer D8	4
19	Hexagonal screw M8×20	5
21	Rubber washer	1
22	Runner	1
24	Flat washer D10×D23×2	1
25	Hexagonal screw	1
27	Hexagonal screw M10×125	1

No.	Description	Pcs.
28	Flat washer D10×2	2
29	Nylon nut M10	1
30	Saddle	1
38	Nylon nut M8	1
41 L/R	Cover left/right	1/1
42	Seal	1
43	Sensor wire	2
44	Extension cord	2
47	Rubber washer	2
49	Hexagonal screw M8×70	1
51	Stand for computer and mobile device	1
52	Computer	1
53	Computer holder	1
54	Plug	1
55	Plastic pump	1
56	Phillips screw	4
57 L/R	Base for foot left/right	1/1

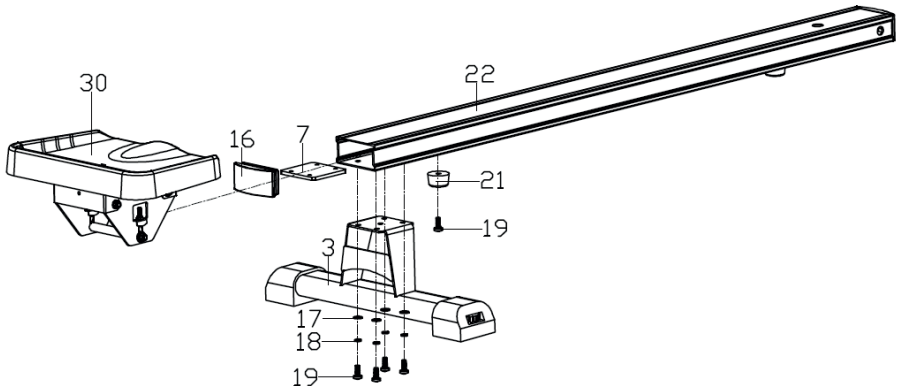


Assembly instruction

1/5

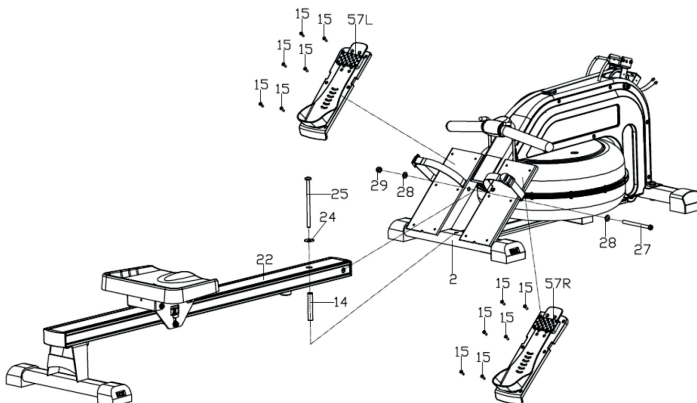
1. Take off the rubber washer (21) and plug (16) from the runner (22). Then insert the saddle (30) in rear end of the runner (22). Attach rubber washer (21) back to the runner (22) using hexagonal screw (19).
2. Put the connecting tile (7) in runner (22), align the hole on both parts. Assemble rear stabilizer (3) on the runner (22) using hexagonal screw (19), spring washer (18) and flat washer (17). Cover the hole with plug (16).

Warning: Hexagonal screw (19) should be locked on connecting tile (7).



2/5

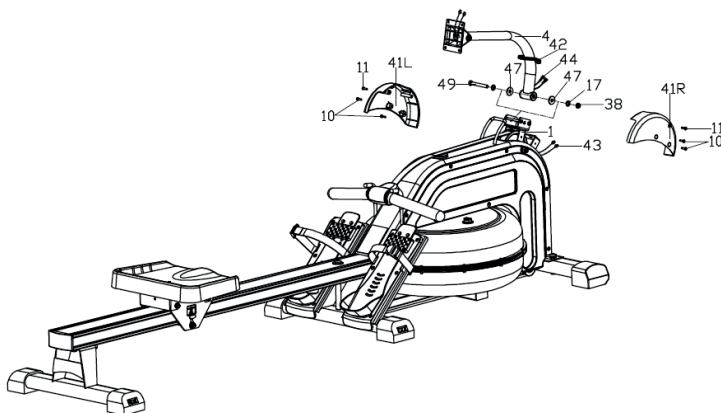
1. Attach the runner (22) to the middle stabilizer (2) using hexagonal screw (27), flat washer (28) and nylon nut (29). Then screw the runner (22) using hexagonal screw (25), flat washer (24) and sleeve (14) to the base of main frame in middle stabilizer (2) place.
2. Install base for feet (57 L/R) on main frame (1) using Phillips screw (15).





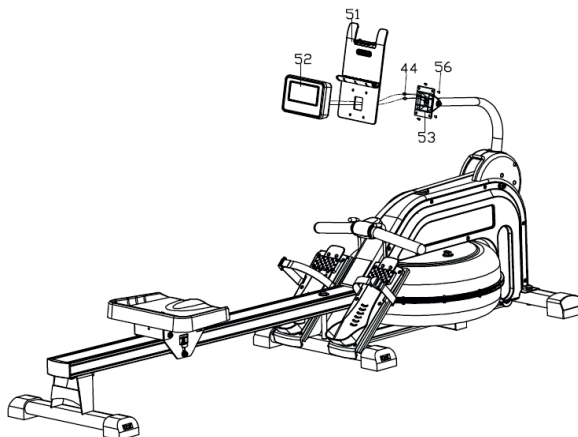
3/5

1. Install seal (42) on the mounting handle (4). Screw the mounting handle (4) to the main frame (1) using hexagonal screw (49), flat washer (17), rubber washer (47) and nylon nut (38).
2. Connect the sensor wire (43) and extension cord (44). Put the cover (41 L/R) on the mounting handle (4) on the both sides of main frame (1) and put seal (42) on the covers (41 L/R). Install the covers (41 L/R) using Phillips screw (10) and Phillips screw (11).



4/5

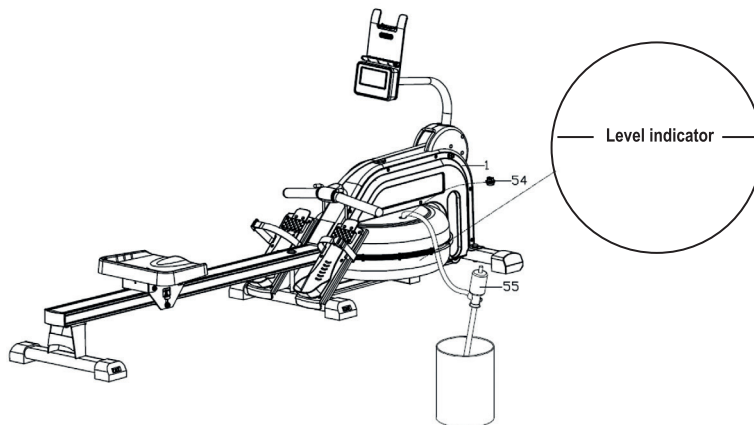
- Pass the extension cord (44) through the stand for computer and mobile device (51) and connect it with computer wire (52). Install the stand for computer and mobile device (51) and computer (52) on the computer holder (53) using Phillips screw (56).





5/5

Unscrew the plug (54) located on the water tank. Put one end of plastic pump (55) to the water container and the other end to water tank placed on main frame (1). Pour the water from the container into the water tank up to the maximum level marked on the tank. Screw the plug (54).



Warning:

The water tank is marked with the maximum water level. It should not be exceeded. It is recommended to use water purification tablets: 1 tablet / 4 months.



Folding





Display rake angle adjustment

Adjust the console setting to your individual needs.



Feet platform adjustment

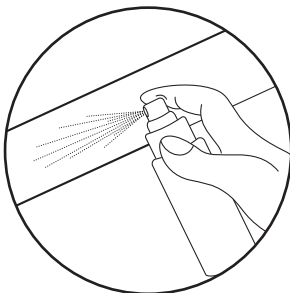
Adjust the height of feet platform to your individual needs.



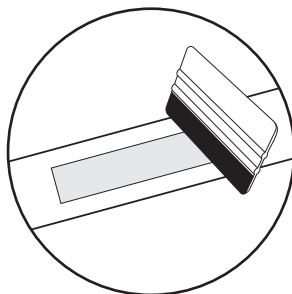
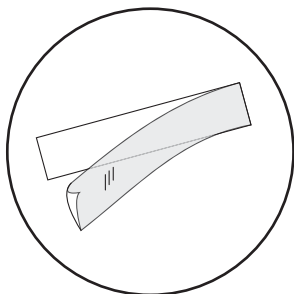


Applying a sticker*

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



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



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

* applies to products with stickers in the set



1. Display view



2. Symbols on the display

Symbols	Range	Description
SCAN	Order of functions: TMR→CNT→DST→ CAL→TOTAL CNT→PULSE	Automatically scans the results and displays each parameter in turn every 6 seconds. • In SCAN mode press MODE to select function.
TIME (TMR)	0:00 ~ 99:59	Displays total time from the start of training. • Without setting target value, the computer counts from 0. • After setting the target value, the computer counts from the target value. After achieving 0 value, the computer will make a sound signal. • Time count down will stop, when the computer detects no activity for 4 seconds.
COUNT (CNT)	0~9999	Displays the number of repetitions during training. • Without setting target value, the computer counts from 0. • After setting the target value, the computer counts from the target value. After achieving 0 value, the computer will make a sound signal.
DISTANCE (DST)	0.0~999.9	Displays the covered distance during training (one stroke is ~6 km). • Without setting target value, the computer counts from 0. • After setting the target value, the computer counts from the target value. After achieving 0 value, the computer will make a sound signal.
CALORIES (CAL)	0.0~999.9	Displays the amount of burnt calories from the start of training (one stroke is ~ 1kcal). • Without setting target value, the computer counts from 0. • After setting the target value, the computer counts from the target value. After achieving 0 value, the computer will make a sound signal.
TOTAL COUNT (TOTAL CNT)	0~9999	Displays total number of repetitions. Warning: When you replace the battery in the computer, the value will be reset.
PULSE	0~40~240	Displays current pulse. • Pulse measurement with use of telemetric belt. • Computer will display the pulse value, 6 seconds after it's detected. • If the computer doesn't detect pulse, "P" will be displayed. Warning: Pulse measurement results cannot be treated as medical records and used in diagnostic purposes.



3. Button functions

UP	Press UP to increase value. Press UP and hold button to increase value quickly. Ranges of possible changes: TMR 0:00~99:00 (increase every 1:00) CAL 0.0~999.0 (increase every 1.0) DST 0.0~999.0 (increase every 1.0) PULSE 0-40~239 (increase every 1).
DOWN	Press DOWN to decrease value. Press DOWN and hold button to increase value quickly. Ranges of possible changes: TMR 00:00~99:00 (decrease every 1:00) CAL 0~9990 (decrease every 10) DST 0.00~99.50 (decrease every 0.5) PULSE 0-30~239 (decrease every 1).
MODE / ENTER	Press MODE to select function and confirm choice. Press MODE and hold button for 2 seconds to reset all of the data (except for TOTAL CNT).
RESET	In settings mode, press RESET to reset current function values. Press RESET and hold for 2 seconds to reset all of the function values.

4. Starting the computer

1. Computer will switch on and display all of the windows at once, if you press any button.



2. When the computer detects activity, it will start to count and display the values of parameters: TMR, CNT, DST, CAL and TOTAL CNT.
3. When the computer is on or you press and hold for 2 seconds MODE button, the computer will display all of the values and switch to SCAN mode.

5. Switching off the computer

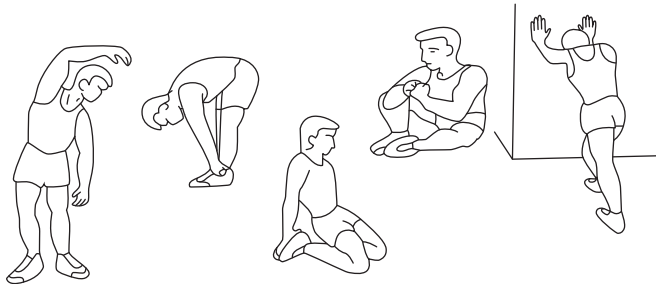
1. Computer will switch to sleep mode after 4 minutes of inaction..



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.

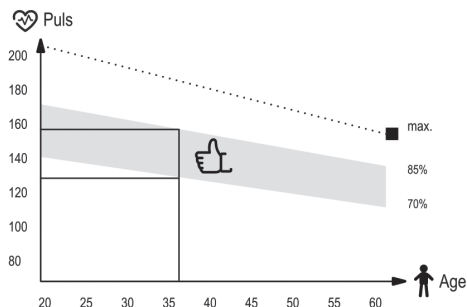
1. Warm-up

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.	<ol style="list-style-type: none">1. Disassemble the computer and check if the cables are correctly connected and are not damaged.2. Check if the batteries are inserted correctly.3. If batteries in the computer are exhausted replace them with the new ones.
The device makes disturbing sounds during use.	<ol style="list-style-type: none">1. Check if all parts of the device are installed correctly. Tighten the screws.2. Check if the telemetric belt is worn properly.
The table is unstable.	Adjust the table with the leveling feet.



Warranty conditions

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

GB Environmental protection



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



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



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



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

1. Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania, może zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
2. Produkt wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
3. Urządzenie przeznaczone tylko do użytku domowego, przez osoby dorosłe. Nie pozostawiaj urządzenia w miejscu dostępnym dla dzieci. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
4. Urządzenie należy przechowywać w suchym i ciepłym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego.
5. Należy unikać kontaktu komputera z wodą, gdyż może spowodować jego uszkodzenie lub powstanie śpięcia elektrycznego.
6. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
7. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
8. Ustaw sprzęt na poziomej, stabilnej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni.
9. Zaleca się stosowanie pod sprzęt dywanu, maty lub innego podkładu ochraniającego na podłogę.
10. Umieść odpowiednią podstawę (np. gumową matę, drewnianą podstawę itp.) pod urządzeniem w obszarze montażu, aby uniknąć zabrudzenia.
11. Przed rozpoczęciem treningu, sprawdź, czy urządzenie jest kompletne oraz czy wszystkie jego części znajdują się na swoich miejscach.
12. Jeśli cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
13. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, wykonaj rozgrzewkę.
14. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń, powinieneś zasięgnąć porady lekarza.
15. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia.
16. Pamiętaj o zapięciu pasów umieszczonych na pedałach.
17. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
18. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
19. Minimalna wolna przestrzeń wymagana do bezpiecznej pracy urządzenia wynosi nie mniej niż dwa metry.
20. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 150 kg.
21. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą PN-EN-ISO 20957-7:2021-11.

Lista części

Nr	Opis	Szt.	Nr	Opis	Szt.
1	Rama główna	1	28	Podkładka płaska D10×2	2
2	Środkowy stabilizator	1	29	Nakrętka nylonowa M10	8
3	Tyłny stabilizator	1	30	Siodełko	1
4	Uchwyt montażowy	1	38	Nakrętka nylonowa M8	1
7	Płytki łącząca	2	41 L/R	Oslona lewa/prawa	2
10	Śruba krzyżakowa M5×10	4	42	Uszczelka	2
11	Śruba krzyżakowa ST4.2×18	4	43	Przewód czujnika	2
14	Tuleja	23	44	Przewód przedłużający	2
15	Śruba krzyżakowa M5×15	1	47	Gumowa podkładka	2
16	Zaślepka	4	49	Śruba sześciokątna M8×70	1
17	Podkładka płaska D8×1.5	6	51	Podstawa pod komputer i urządzenie mobilne	1
18	Podkładka sprężysta D8	2	52	Komputer	6
19	Śruba sześciokątna M8×20	17	53	Uchwyt na komputer	4
21	Gumowa podkładka	1	54	Korek	2
22	Prowadnica	2	55	Plastikowa pompka	1
24	Podkładka płaska D10×D23×2	2	56	Śruba krzyżakowa	1
25	Śruba sześciokątna	6	57 L/R	Podstawa pod stopę lewa/prawa	1
27	Śruba sześciokątna M10×125	1			

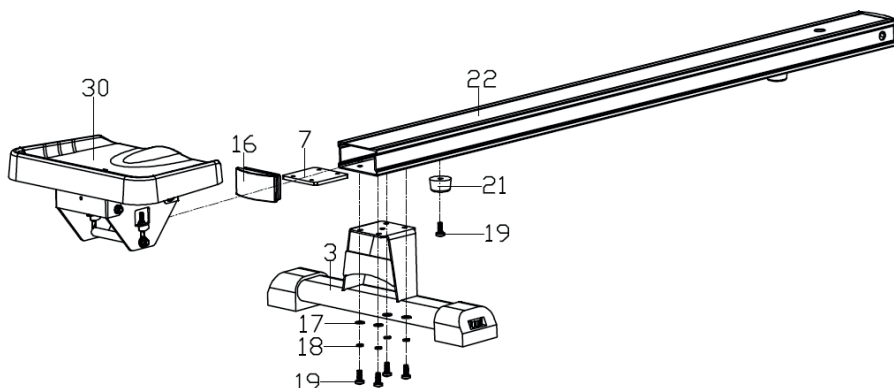


Schemat montażu

1/5

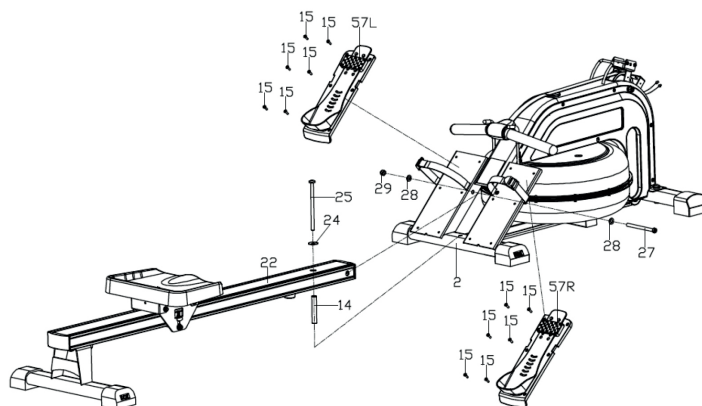
1. Zdejmij gumową podkładkę (21) i zaślepkę (16) z prowadnicy (22). Następnie wsuń siodełko (30) na tylny koniec prowadnicy (22). Przymocuj gumową podkładkę (21) z powrotem do prowadnicy (22) za pomocą śruby sześciokątnej (19).
2. Umieść płytkę łączącą (7) w prowadnicy (22), wyrównaj otwór na obu częściach. Zamontuj tylny stabilizator (3) na prowadnicy (22) za pomocą śruby sześciokątnej (19), podkładki sprężystej (18) i podkładki płaskiej (17). Zakryj otwór zaślepką (16).

Uwaga: Śruba sześciokątna (19) powinna być zablokowana na płycie łączącej (7).



2/5

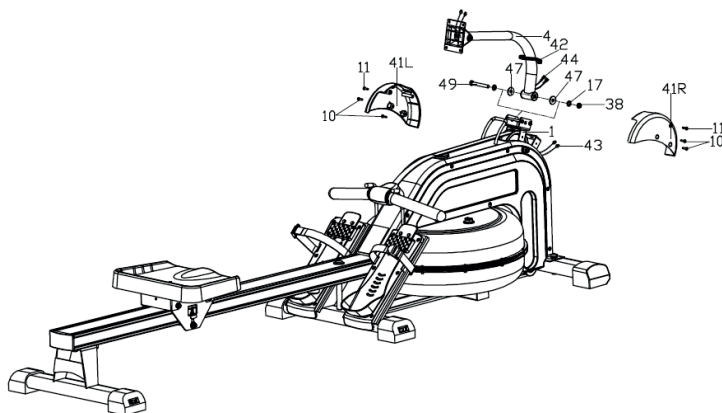
1. Przymocuj prowadnicę (22) do środkowego stabilizatora (2) za pomocą śruby sześciokątnej (27), podkładki płaskiej (28) i nakrętki nylonowej (29). Następnie przykręć prowadnicę (22) za pomocą śruby sześciokątnej (25), podkładki płaskiej (24) i tuleji (14) do podstawy ramy głównej w miejscu środkowego stabilizatora (2).
2. Zamontuj podstawy pod stopy (57 L/R) na ramie głównej (1) śrubą krzyżakową (15).





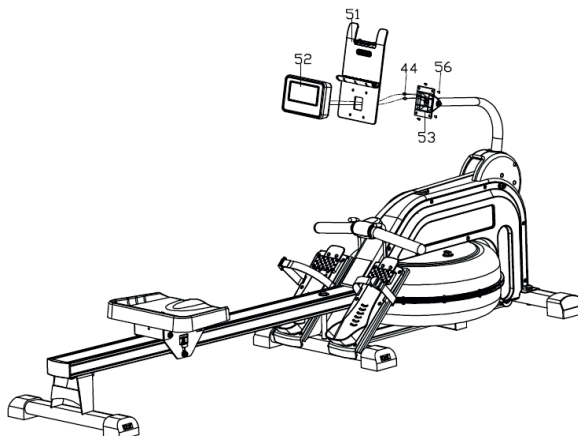
3/5

1. Zamontuj uszczelkę (42) na uchwycie montażowym (4). Przykręć uchwyt montażowy (4) do ramy głównej (1) za pomocą śruby sześciokątnej (49), podkładki płaskiej (17), gumowej podkładki (47) i nakrętki nylonowej (38).
2. Połącz przewód czujnika (43) i przewód przedłużający (44). Nałóż osłonę (41L/R) na uchwyt montażowy (4) z obu stron ramy głównej (1) i załóż uszczelkę (42) na osłony (41L / R). Przymocuj osłony (41L / R) za pomocą śruby krzyżakowej (10) i śruby krzyżakowej (11).



4/5

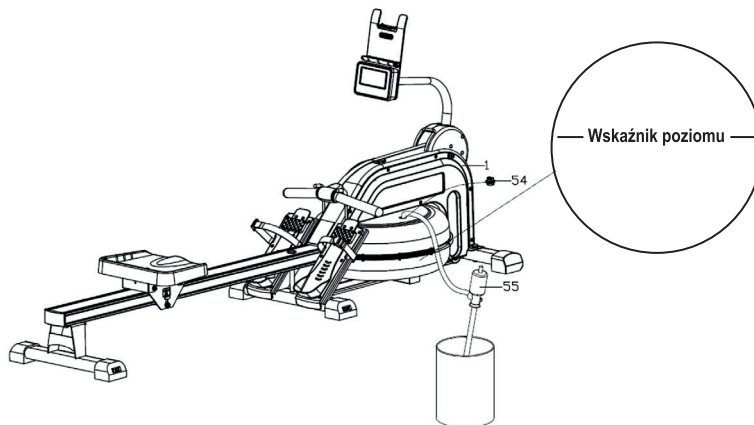
Przełóż przewód przedłużający (44) przez podstawę pod komputer i urządzenie mobilne (51), i połącz go z przewodem od komputera (52). Zamontuj podstawę pod komputer i urządzenie mobilne (51) oraz komputer (52) na uchwycie na komputer (53) za pomocą śruby krzyżakowej (56).





5/5

Odkręć korek (54), znajdujący się na zbiorniku na wodę. Włóż jeden koniec plastikowej pompki (55) do pojemnika z wodą, a drugi koniec do zbiornika na wodę umieszczonego na ramie głównej (1). Przelej wodę z pojemnika do zbiornika na wodę, maksymalnie do poziomu oznaczonego na zbiorniku. Zakręć korek (54).

**Uwaga:**

Na zbiorniku na wodę znajduje się oznaczenie maksymalnego poziomu wody. Nie należy go przekraczać. Zaleca się stosowanie tabletek do oczyszczania wody: 1 tabletką / 4 miesiące.



Składanie





Regulacja kąta nachylenia wyświetlacza

Dostosuj ustawienia konsoli do własnych potrzeb.



Regulacja platformy pod stopy

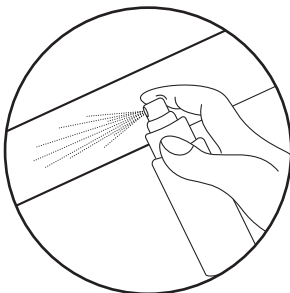
Dostosuj wysokość platformy pod stopy według własnych potrzeb.



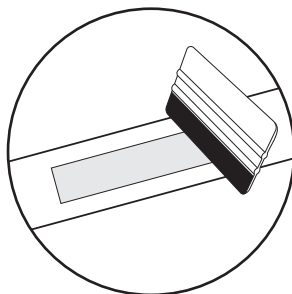
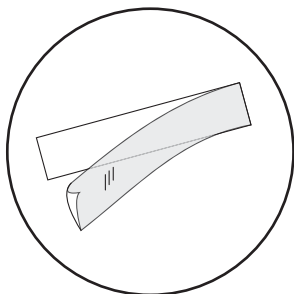


Aplikacja naklejki*

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



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



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

* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie



1. Widok wyświetlacza



2. Oznaczenia na wyświetlaczu

Oznaczenia	Zakres	Opis
SCAN	Kolejność funkcji: TMR→CNT→DST→ CAL→TOTAL CNT→PULSE	Automatycznie skanuje wyniki i wyświetla kolejno każde parametry, co 6 sekund. • W trybie SCAN, naciśnij MODE, aby wybrać funkcję.
TIME (TMR)	0:00 ~ 99:59	Wyświetla całkowity czas od rozpoczęcia treningu. • Bez ustawienia wartości docelowej, komputer nalicza od wartości 0. • Po ustawieniu wartości docelowej, komputer nalicza od wartości docelowej. Po osiągnięciu wartości 0, komputer nada sygnał dźwiękowy. • Odliczanie czasu zostanie zatrzymane, gdy komputer nie wykryje aktywności przez 4 sekundy.
COUNT (CNT)	0~9999	Wyświetla liczbę powtórzeń podczas treningu. • Bez ustawienia wartości docelowej, komputer nalicza od wartości 0. • Po ustawieniu wartości docelowej, komputer nalicza od wartości docelowej. Po osiągnięciu wartości 0, komputer nada sygnał dźwiękowy.
DISTANCE (DST)	0.0~999.9	Wyświetla przebyty dystans podczas treningu (jedno pociągnięcie to ~ 6 km). • Bez ustawienia wartości docelowej, komputer nalicza od wartości 0. • Po ustawieniu wartości docelowej, komputer nalicza od wartości docelowej. Po osiągnięciu wartości 0, komputer nada sygnał dźwiękowy.
CALORIES (CAL)	0.0~999.9	Wyświetla ilość spalonych kalorii od rozpoczęcia treningu (jedno pociągnięcie to ~ 1kcal). • Bez ustawienia wartości docelowej, komputer nalicza od wartości 0. • Po ustawieniu wartości docelowej, komputer nalicza od wartości docelowej. Po osiągnięciu wartości 0, komputer nada sygnał dźwiękowy.
TOTAL COUNT (TOTAL CNT)	0~9999	Wyświetla całkowitą liczbę powtórzeń. Uwaga: Przy wymianie baterii w komputerze, wartość zostanie zresetowana.
PULSE	0-40~240	Wyświetla aktualny puls. • Pomiar pulsu przy użyciu pasa telemetrycznego. • Komputer wyświetli wartość pulsu, po 6 sekundach od jego wykrycia. • Jeśli komputer nie wykryje pulsu, wyświetli „P”. Uwaga: Wyniki pomiaru pulsu nie mogą być traktowane jako dane medyczne i wykorzystywane w celach diagnostycznych.



3. Funkcje przycisków

<p>UP</p>	<p>Naciśnij UP, aby zwiększyć wartość. Naciśnij UP i przytrzymaj przycisk, aby zwiększyć wartość szybko. Zakresy możliwych zmian: TMR 0:00~99:00 (w górę co 1:00) CAL 0.0~999.0 (w górę co 1.0) DST 0.0~999.0 (w górę co 1.0) PULSE 0-40~239 (w górę co 1) .</p>
<p>DOWN</p>	<p>Naciśnij DOWN, aby zmniejszyć wartość. Naciśnij DOWN i przytrzymaj przycisk, aby zmniejszyć wartość szybko. Zakresy możliwych zmian: TMR 00:00~99:00 (w dół co 1:00) CAL 0~9990 (w dół co 10) DST 0.00~99.50 (w dół co 0.5) PULSE 0-30~239 (w dół co 1).</p>
<p>MODE / ENTER</p>	<p>Naciśnij MODE, aby wybrać funkcję oraz zatwierdzić wybór. Naciśnij MODE i przytrzymaj przycisk przez 2 sekundy, aby zresetować wszystkie dane (za wyjątkiem TOTAL CNT).</p>
<p>RESET</p>	<p>W trybie ustawień naciśnij RESET, aby zresetować bieżące wartości funkcji. Naciśnij przycisk RESET i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości funkcji.</p>

4. Uruchamianie komputera

1. Komputer włączy się i wyświetli wszystkie okna jednocześnie, jeżeli zostanie naciśnięty dowolny przycisk.



2. Kiedy komputer wykryje aktywność, zacznie naliczać i wyświetlać wartości parametrów: TMR, CNT, DST, CAL i TOTAL CNT.
3. Kiedy komputer zostanie uruchomiony lub naciśniesz i przytrzymasz przez 2 sekundy przycisk MODE, komputer wyświetli wszystkie wartości i przejdzie w tryb SCAN.

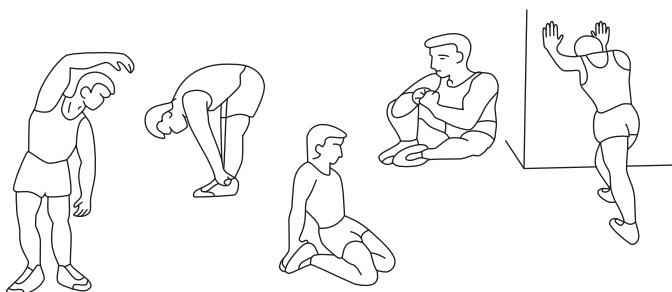
5. Wyłączanie komputera

1. Komputer przejdzie w tryb uśpienia po 4 minutach braku aktywności.

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

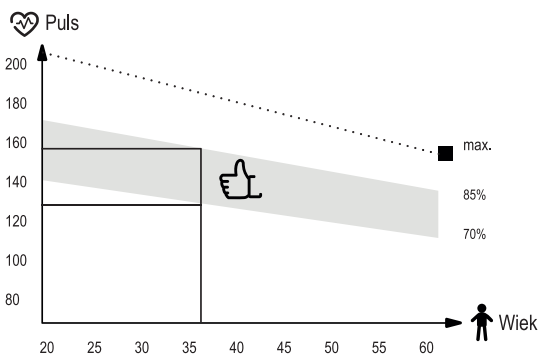
1. Rozgrzewka

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



2. Faza ćwiczeń

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



3. Faza odprężenia

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

PL Czyszczenie i konserwacja



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

PL Rozwiązywanie problemów



Problem	Możliwe rozwiązanie
Komputer nie wyświetla danych.	<ol style="list-style-type: none">1. Zdemontuj komputer i sprawdź, czy przewody są prawidłowo połączone i czy nie są uszkodzone.2. Sprawdź, czy baterie są prawidłowo umieszczone.3. Baterie w komputerze mogą być wyczerpane. Wymień je na nowe.
Urządzenie w trakcie użytkowania wydaje niepokojące dźwięki.	<ol style="list-style-type: none">1. Sprawdź, czy wszystkie części urządzenia są prawidłowo zamontowane. Dokręć śruby.2. Sprawdź czy pas telemetryczny został założony prawidłowo.
Produkt jest niestabilny.	Upewnij się, czy wszystkie śruby i nakrętki są odpowiednio dokręcone.



Warunki gwarancji

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

PL Ochrona środowiska



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



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



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



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

1. Plnú bezpečnosť a účinnosť použitia je možné dosiahnuť za predpokladu, že zariadenie je zmontované a používané v súlade s týmito pokynmi. Nezabudnite informovať všetkých používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nie sme zodpovední za problémy alebo zranenia spôsobené konaním v rozpore s pravidlami stanovenými v tejto príručke.
2. Výrobok sa môže používať iba na určený účel.
3. Zariadenie je určené iba na použitie v domácnosti dospelými osobami. Nenechávajte zariadenie na mieste prístupnom deťom. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
4. Prístroj by mal byť skladovaný na suchom a teplom mieste mimo priameho slnečného žiarenia.
5. Vyvarujte sa kontaktu počítača s vodou, pretože voda by ho mohla poškodiť alebo spôsobiť skrat.
6. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
7. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
8. Zariadenie umiestnite na rovný, stabilný a čistý povrch.
9. Pre ochranu podlahy pod zariadením odporúčame umiestniť koberec, rohož alebo inú podložku.
10. Aby ste zabránili znečisteniu v montážnej oblasti použite pod zariadením zodpovednú podložku (gumovú, drevenú a pod).
11. Pred začatím tréningu sa uistite, či je zariadenie 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 150 kg.
21. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou PN-EN-ISO 20957-7:2021-11.

Zoznam dielov

Č.	Popis	Ks.
1	Hlavný rám	1
2	Stredový stabilizátor	1
3	Zadný stabilizátor	1
4	Montážny držiak	1
7	Spojovacia doska	1
10	Križová skrutka M5×10	4
11	Križová skrutka ST4.2×18	2
14	Objímka	1
15	Križová skrutka M5×15	12
16	Matica	1
17	Plochá podložka D8×1.5	6
18	Pružná podložka D8	4
19	Šesthranná skrutka M8×20	5
21	Gumová podložka	1
22	Vodiaca lišta	1
24	Plochá podložka D10×D23×2	1
25	Šesthranná skrutka	1
27	Šesthranná skrutka M10×125	1

Č.	Popis	Ks.
28	Plochá podložka D10×2	2
29	Nylonová matica M10	1
30	Sedadlo	1
38	Nylonová matica M8	1
41 L/R	Kryt ľavý/pravý	1/1
42	Istenie	1
43	Kábel snímača	2
44	Predĺžovací kábel	2
47	Gumová podložka	2
49	Šesthranná skrutka M8×70	1
51	Základňa na počítač a mobilne zariadenie	1
52	Počítač	1
53	Držiak na počítač	1
54	Uzáver	1
55	Plastová pumpa	1
56	Križová skrutka	4
57 L/R	Nášlap na nohy ľavý/pravý	1/1

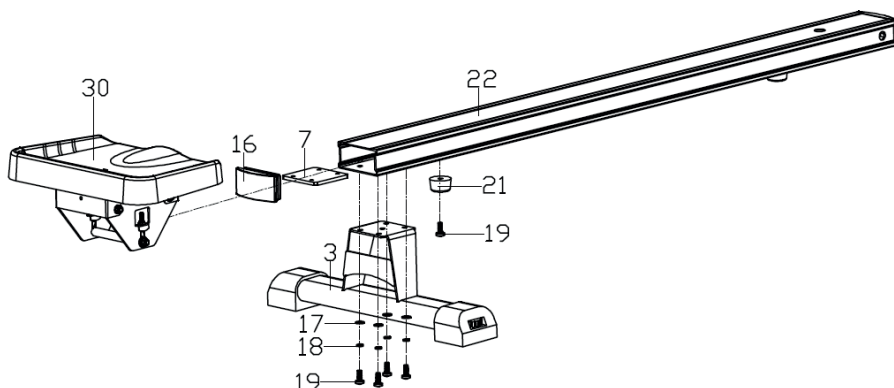


Návod na montáž

1/5

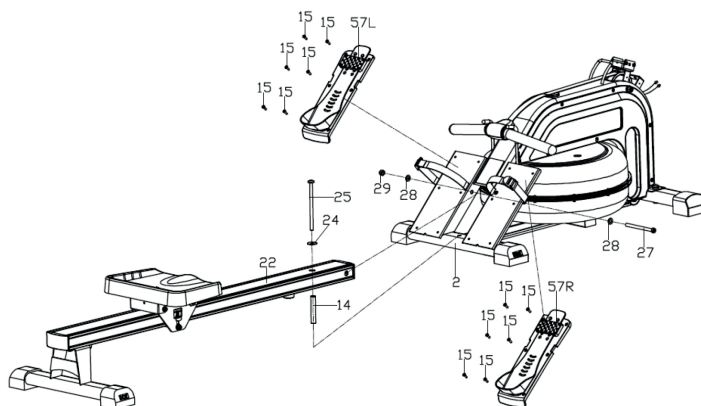
1. Vyberte gumovú podložku (21) a zátku (16) z vodiacej lišty (22). Potom pripevnite sedadlo (30) na zadný koniec vodiacej lišty (22). Pripevnite gumovú podložku (21) späť k vodiacej lište (22) pomocou šesťhrannej skrutky (19).
2. Vložte spojovaciu dosku (7) do vodiacej lišty (22), vyrovajte otvor na oboch častiach. Pripevnite zadný stabilizátor (3) k vodiacej lište (22) pomocou šesťhrannej skrutky (19), pružnej podložky (18) a plochej podložky (17). Otvor zakryte zátkou (16).

Poznámka: Šesťhranný skrutka (19) by mala byť zaistená na spojovacej doske (7).



2/5

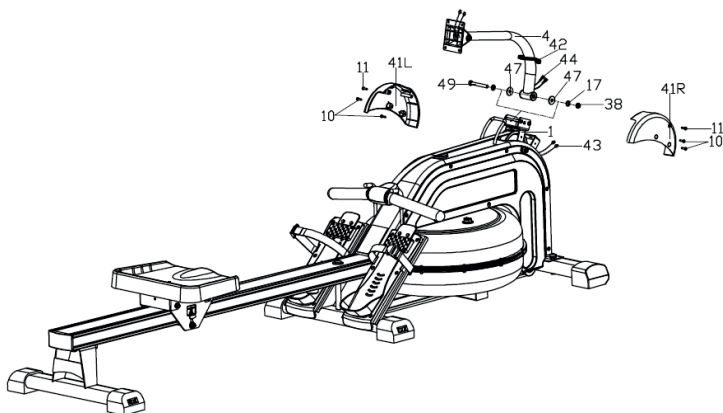
1. Pripevnite vodiacu lištu (22) k stredovému stabilizátoru (2) pomocou šesťhrannej skrutky (27), plochej podložky (28) a nylonovej matice (29). Potom priskrutkujte vodiacu koľajnicu (22) pomocou šesťhrannej skrutky (25), plochej podložky (24) a objímky (14) k základni hlavného rámu na mieste stredového stabilizátora (2).
2. Pripevnite nášlapy (57 L/R) k hlavnému rámu (1) pomocou krížovej skrutky (15).





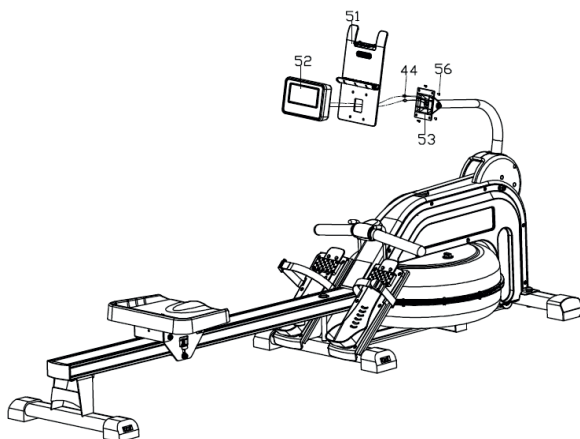
3/5

1. Namontujte tesnenie (42) na montážnom držiaku (4). Pripevnite montážny držiak (4) k hlavnému rámu (1) pomocou šesťhrannej skrutky (49), plochej podložky (17), gumovej podložky (47) a nylonovej matice (38).
2. Spojte kábel snímača (43) a predlžovací kábel (44). Pripevnite kryt (41L / R) na montážny držiak (4) na oboch stranách hlavného rámu (1) a pripevnite tesnenie (42) na kryty (41L / R). Pripevnite kryty (41L / R) pomocou krížovej skrutky (10) a skrutky (11).



4/5

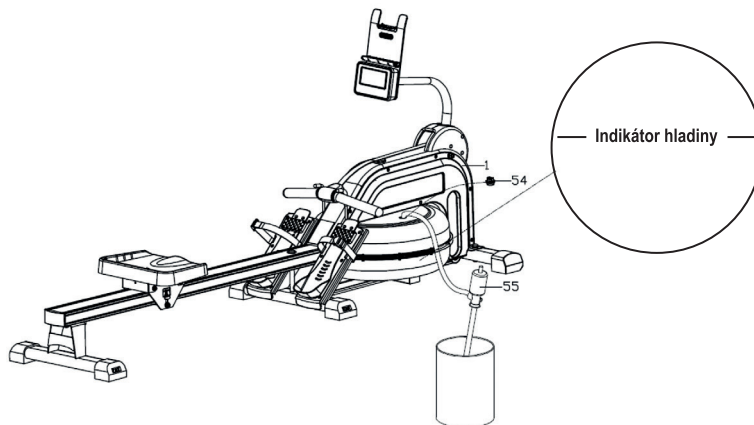
- Pretiahnite predlžovací kábel (44) cez základňu počítača a mobilného zariadenia (51) a spojte ho s káblom od počítača (52). Pripevnite základňu počítača a mobilného zariadenia (51) a počítač (52) k držiaku počítača (53) pomocou krížovej skrutky (56).





5/5

Uvoľnite uzáver (54), ktorý sa nachádza na nádrži na vodu. Vložte jeden koniec plastovej pumpy (55) do nádoby na vodu a druhý koniec do nádrže na vodu, ktorá sa nachádza na hlavnom ráme (1). Nalejte vodu z nádoby do nádrže na vodu až po maximálnu hladinu vyznačenú na nádrži. Uzavrite uzáver (54).

**Pozor:**

Na nádrži na vodu sa nachádza indikátor maximálnej hladiny vody. Nemal by sa prekročiť. Odporúča sa používať tablety na čistenie vody: 1 tableta / 4 mesiace.



Zloženie





Nastavenie uhla sklonu displeja

Prispôbte si nastavenie počítača podľa vlastných potrieb.



Nastavenie nášľapov na nohy

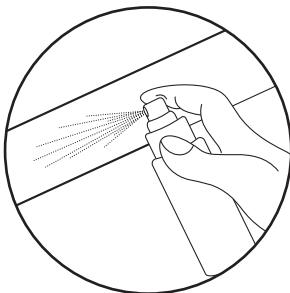
Nastavte výšku nášľapov podľa vašich potrieb.



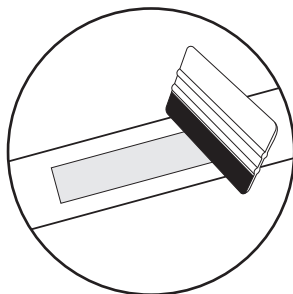
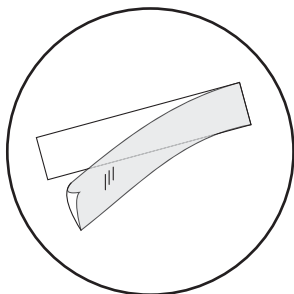


Prilepenie nálepky*

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 zarovnajete nálepku a odstráňte všetky vzduchové bubliny.



3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

* týka sa produktov s nálepkami v súprave



1. Zobrazenie displeja



2. Označenie na displeji

Označenie	Rozsah	Opis
SCAN	Poradie funkcií: TMR→CNT→DST→ CAL→TOTAL CNT→PULSE	Automaticky skenuje výsledky a postupne zobrazuje jednotlivé parametre, každých 6 sekúnd. • Pre výber funkcie v režime SCAN stlačte MODE.
TIME (TMR)	0:00 ~ 99:59	Zobrazuje celkový čas od začiatku tréningu. • Bez nastavenia cieľovej hodnoty bude počítáč počítať od 0. • Po nastavení cieľovej hodnoty počítáč odpočítava od cieľovej hodnoty. Po dosiahnutí hodnoty 0 počítáč zapípa. • Odpočítavanie sa zastaví, keď počítáč nezistí žiadnu aktivitu po dobu 4 sekúnd.
COUNT (CNT)	0~9999	Zobrazuje počet opakovaní počas cvičenia. • Bez nastavenia cieľovej hodnoty bude počítáč počítať od 0. • Po nastavení cieľovej hodnoty počítáč odpočítava od cieľovej hodnoty. • Počítáč zapípa po dosiahnutí hodnoty 0.
DISTANCE (DST)	0.0~999.9	Zobrazuje prejdenu vzdialenosť počas tréningu (jeden zdvih je ~ 6 km). • Bez nastavenia cieľovej hodnoty bude počítáč počítať od 0. • Po nastavení cieľovej hodnoty počítáč odpočítava od cieľovej hodnoty. • Počítáč zapípa po dosiahnutí hodnoty 0.
CALORIES (CAL)	0.0~999.9	Zobrazuje počet spálených kalórií od začiatku tréningu (jeden zdvih je ~ 1 kcal). • Bez nastavenia cieľovej hodnoty bude počítáč počítať od 0. • Po nastavení cieľovej hodnoty počítáč odpočítava od cieľovej hodnoty. • Počítáč zapípa po dosiahnutí hodnoty 0.
TOTAL COUNT (TOTAL CNT)	0~9999	Zobrazí celkový počet opakovaní. Pozor: Pri výmene batérie v počítáči sa hodnota vynuluje.
PULSE	0-40~240	Zobrazuje váš aktuálny pulz. • Meranie pulzu pomocou telemetrického pásu. • Počítáč zobrazí hodnotu pulzu po 6 sekúndách od jeho namerania. • Ak počítáč nezistí pulz, zobrazí sa „P“. Pozor: Výsledky merania pulzu nemožno považovať za lekárske údaje a nemožno ich použiť na diagnostické účely.



3. Funkcie tlačidiel

UP	<p>Stlačením UP hodnotu zvýšite. Stlačte UP a podržte tlačidlo pre rýchle zvýšenie hodnoty. Rozsah možných zmien: TMR 0:00~99:00 (hore každých 1:00) CAL 0.0~999.0 (hore každých 1.0) DST 0.0~999.0 (hore každých 1.0) PULSE 0-40~239 (hore každých 1) .</p>
DOWN	<p>Stlačením DOWN znížite hodnotu. Stlačte DOWN i podržte tlačidlo pre rýchle zníženie hodnoty. Rozsah možných zmien: TMR 00:00~99:00 (dole každých 1:00) CAL 0~9990 (dole každých 10) DST 0.00~99.50 (dole každých 0.5) PULSE 0-30~239 (dole každých 1).</p>
MODE / ENTER	<p>Stlačením MODE vyberte funkciu a potvrďte výber. Stlačením MODE a podržaním tlačidla na 2 sekundy vynulujete všetky údaje (okrem TOTAL CNT).</p>
RESET	<p>V režime nastavenia stlačte RESET pre resetovanie aktuálnych hodnôt funkcií. Stlačením tlačidla RESET na 2 sekundy vynulujete všetky hodnoty funkcií.</p>

4. Zapínanie počítča

- Počítač sa zapne a zobrazí všetky okná súčasne, ak stlačíte ľubovoľné tlačidlo.



- Keď počítač zistí aktivitu, začne počítať a zobrazovať hodnoty parametrov: TMR, CNT, DST, CAL i TOTAL CNT.
- Keď sa počítač zapne alebo keď stlačíte a na 2 sekundy podržíte tlačidlo MODE, počítač zobrazí všetky hodnoty a vstúpi do režimu SCAN.

5. Vypínanie počítča

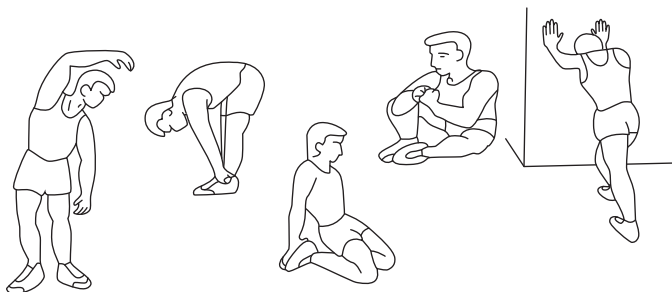
- Počítač prejde do režimu spánku po 4 minútach nečinnosti.



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

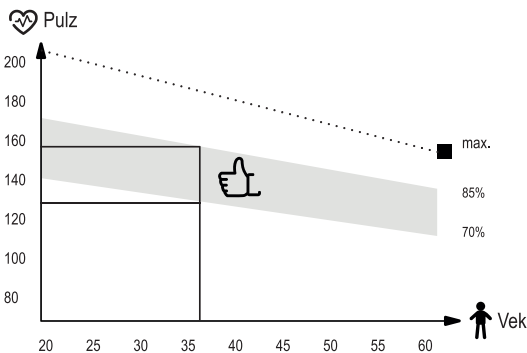
1. Rozcvička

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



2. Fáza tréningu

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



3. Relaxačná fáza

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



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



Problém	Možné riešenia
Počítač nezobrazuje údaje.	<ol style="list-style-type: none">1. Demontujte počítač a skontrolujte, či sú káble správne pripojené a či nie sú poškodené.2. Skontrolujte, či sú batérie vložené správne.3. Vymeňte batérie za nové.
Zariadenie vydáva rušivé zvuky počas používania.	<ol style="list-style-type: none">1. Skontrolujte, či sú všetky časti zariadenia správne namontované. Utiahnite skrutky.2. Skontrolujte, či je telemetrický pás správne umiestnený.
Produkt nie je stabilný.	Skontrolujte, či sú všetky matice a skrutky správne dotiahnuté.



Záručné podmienky

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

SK Ochrana životného prostredia



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



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



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



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

1. Повна безпека та ефективність використання можуть бути досягнуті за умови збірки обладнання та його використання відповідно до інструкції. Не забудьте повідомити користувачів обладнання про всі обмеження, застереження та запобіжні заходи. Ми не несемо відповідальності за проблеми або травми, спричинені порушенням правил, викладених у даній інструкції.
2. Виріб можна використовувати лише за призначенням.
3. Пристрій призначений тільки для домашнього використання дорослими. Не залишайте пристрій у місці, доступному для дітей. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
4. Пристрій слід зберігати в сухому і теплому місці, подалі від прямих сонячних променів.
5. Уникайте контакту комп'ютера з водою, оскільки це може пошкодити його або спровокувати коротке замикання.
6. Обладнання не підходить для реабілітаційних цілей.
7. Користуватися обладнанням одночасно може лише одна людина.
8. Поставте обладнання на рівну, стійку, пряму, чисту і вільну поверхню.
9. Рекомендуємо ставити обладнання на килимок або будь-яке інше захисне покриття, щоб не пошкодити підлогу.
10. 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 досвід роботи з даним обладнанням, перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Неправильне або надмірне навантаження може спричинити травму.
13. Зробіть розминку перед тренуванням.
14. Якщо під час занять на обладнанні ви відчуваєте біль, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування. Перш ніж продовжувати програму тренувань, слід звернутися до лікаря.
15. Не підбирайте для тренувань довгий вільний одяг, який може потрапити в рухомі частини.
16. Не забудьте закріпити ремені на педалях.
17. Використовуйте пристрій лише тоді, коли він технічно справний. Якщо під час використання ви виявили несправні компоненти або чуєте тривожний звук від пристрою, припиніть заняття. Не використовуйте пристрій, поки проблема не буде вирішена.
18. Не вносити жодних налаштувань чи модифікацій пристрою, за винятком описаних вище у даній інструкції. У разі виникнення проблем зверніться до сервісної служби (контактні дані надаються нижче в інструкції).
19. Щоб використання обладнання було безпечним, ви маєте мати вільний простір мінімум не менше двох метрів.
20. Максимально допустима вага користувача – 150 кг.
21. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту PN-EN-ISO 20957-7:2021-11.



Список деталей

Ні.	Опис	Шт.
1	Основна рама	1
2	Середній стабілізатор	1
3	Задній стабілізатор	1
4	Монтажний кронштейн	1
7	З'єднувальна пластина	1
10	Гвинт хрестоподібний Phillips M5×10	4
11	Гвинт хрестоподібний ST4.2×18	2
14	Втулка	1
15	Хрестоподібний гвинт Phillips M5×15	12
16	Заглушка	1
17	Плоска шайба D8×1.5	6
18	Пружинна шайба D8	4
19	Шестигранний болт M8×20	5
21	Гумова шайба	1
22	Підшипник лінійного руху	1
24	Плоска шайба D10×D23×2	1
25	Шестигранний болт	1
27	Шестигранний болт M10×125	1

Ні.	Опис	Шт.
28	Плоска шайба D10×2	2
29	Нейлонова гайка M10	1
30	Сидіння	1
38	Нейлонова гайка M8	1
41 L/R	Ліва/права кришка	1/1
42	Защільнювальна прокладка	1
43	Кабель датчика	2
44	Подовжувач	2
47	Гумова шайба	2
49	Шестигранний болт M8×70	1
51	Підставка під комп'ютер та мобільний пристрій	1
52	Комп'ютер	1
53	Тримач для комп'ютера	1
54	Заглушка	1
55	Пластиковий насос	1
56	Хрестоподібний гвинт	4
57 L/R	Основа під стопи ліва/права	1/1

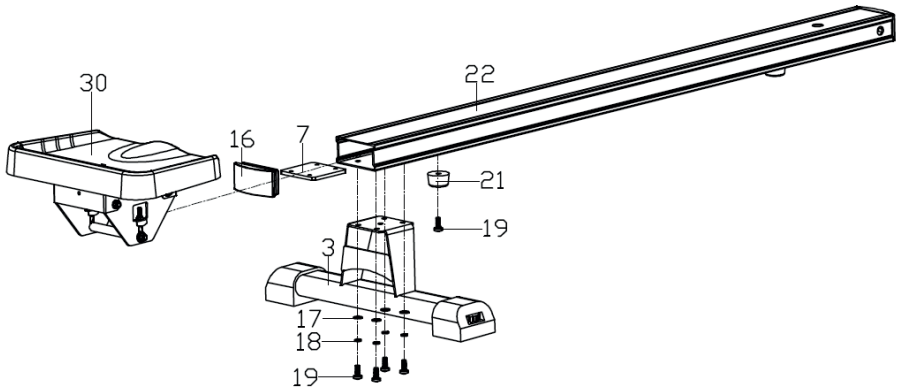


Схема монтажу

1/5

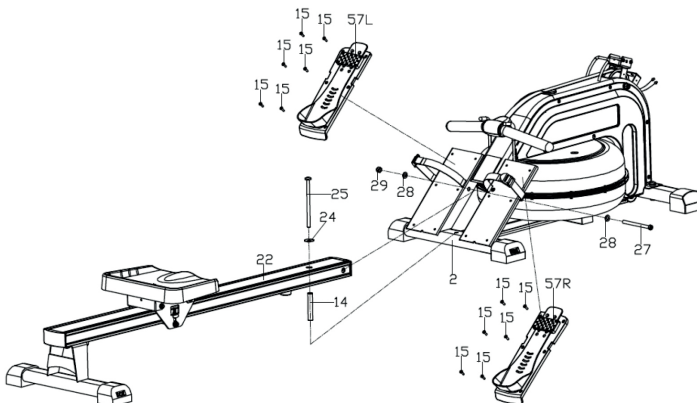
1. Зніміть гумову шайбу (21) та кришку (16) з підшипника лінійного руху (22). Потім натягніть сидіння (30) на задню частину підшипника лінійного руху. Прикрутіть гумову шайбу (21) назад до підшипника лінійного руху (22) за допомогою шестигранного болта (19).
2. Помістіть з'єднувальну пластину (7) в підшипник лінійного руху (22), вирівняйте отвори в обох частинах. Установіть задній стабілізатор (3) на підшипник лінійного руху (22) за допомогою шестигранного болта (19), пружинної шайби (18) та плоскої шайби (17). Закрийте отвір кришкою (16).

Увага! Шестиграний болт (19) має бути зафіксований на з'єднувальній пластині (7).



2/5

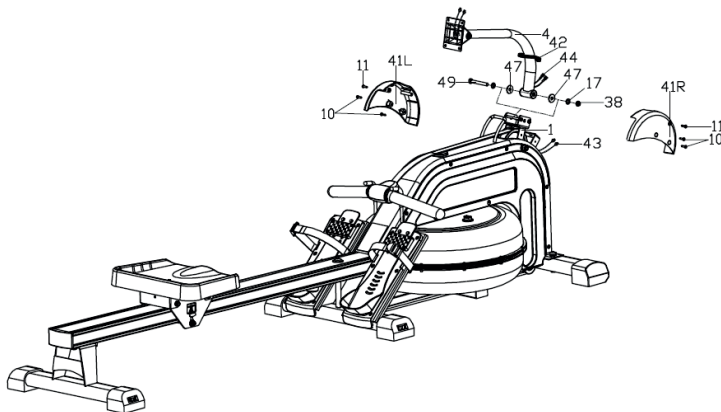
1. Прикріпіть підшипник лінійного руху (22) до середнього стабілізатора (2) за допомогою шестигранного болта (27), плоскої шайби (28) та нейлонової гайки (29). Потім прикрутіть підшипник лінійного руху (22) до основи основної рами замість середнього стабілізатора (2) за допомогою шестигранного болта (25), плоскої шайби (24) та втулки (14).
2. Прикріпіть основи під стопи (57 L/R) до основної рами (1) за допомогою хрестоподібного гвинта Phillips (15).





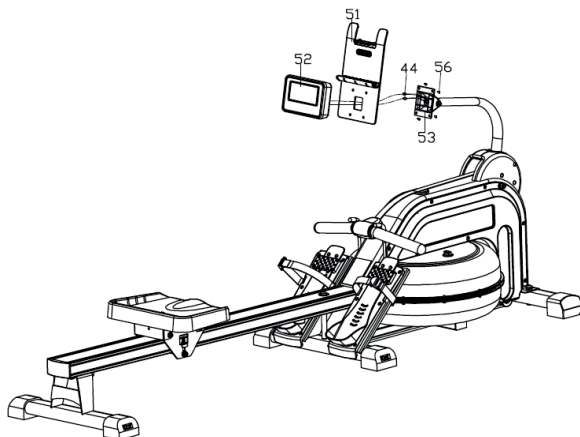
3/5

1. Установіть защілювальну прокладку (42) на монтажний кронштейн (4). Прикрутіть монтажний кронштейн (4) до основної рами (1) за допомогою шестигранного болта (49), плоскої шайби (17), гумової шайби (47) та нейлонової гайки (38).
2. З'єднайте кабель датчика (43) з подовжувачем (44). Установіть кришку (41L / R) на монтажний кронштейн (4) на обидві сторони основної рами (1) та натягніть защілювальну прокладку (42) на кришки (41L / R). З'єднайте кришки (41L / R) за допомогою хрестоподібного гвинта Phillips (10) та хрестоподібного гвинта (11).



4/5

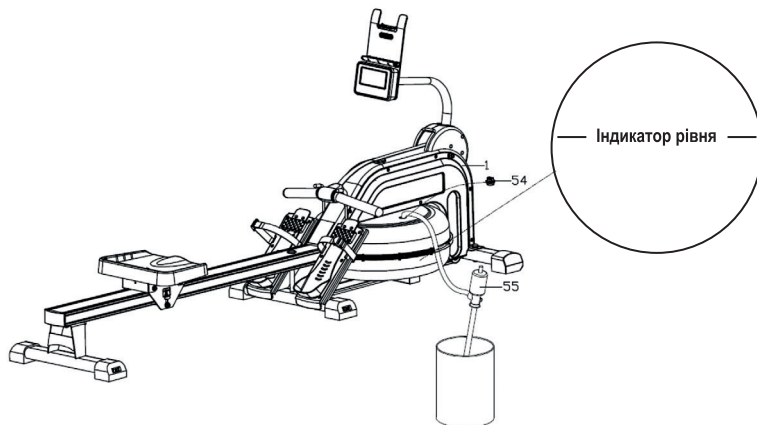
Протягніть подовжувач (44) скрізь підставку під комп'ютер та мобільний пристрій (51) та з'єднайте його з кабелем від комп'ютера (52). Прикріпіть підставку під комп'ютер та мобільний пристрій (51) та комп'ютер (52) до тримача для комп'ютера (53) за допомогою хрестоподібного гвинта (56).





5/5

Витягніть заглишку (54) з резервуара для води. Вставте пластиковий насос (55) з одного кінця в резервуар для води, а з іншого — в резервуар для води на основній рамі (1). Перелийте воду з бака в бак для води до максимального рівня, позначеного на баку. Вставте заглишку (54).



Увага!

У резервуарі для води позначено максимальний рівень води. Його не треба перевищувати. Рекомендується використовувати таблетки для очищення води: 1 таблетка / 4 місяці.



Складання





Регулювання кута нахилу дисплея

Налаштуйте консоль відповідно до ваших потреб.



Регулювання платформи для стоп

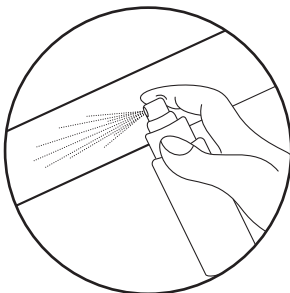
Відрегулюйте висоту платформи для стоп відповідно до своїх потреб.



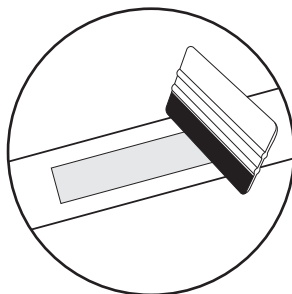
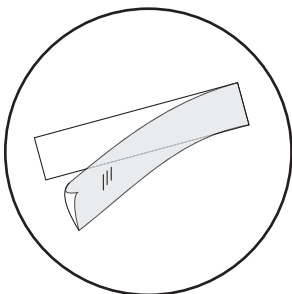


Інструкція наклеювання наліпки*

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



1. Вигляд дисплея



2. Функції дисплея

Функція	Діапазон	Опис
SCAN	Порядок функцій: TMR→CNT→DST→ CAL→TOTAL CNT→PULSE	Автоматично сканує результати та відображає кожен параметр по черзі, кожні 6 секунд. <ul style="list-style-type: none"> У режимі SCAN натисніть на MODE, щоб вибрати потрібну функцію.
TIME (TMR)	0:00 ~ 99:59	Відображає загальний час від початку тренування. <ul style="list-style-type: none"> Без встановлення цільового значення комп'ютер буде відраховувати значення від 0. Після встановлення цільового значення комп'ютер веде відлік від цільового значення. Після досягнення значення 0 комп'ютер видає звуковий сигнал. Відлік часу зупиняється після того, як комп'ютер не виявляє жодної активності протягом 4 секунд.
COUNT (CNT)	0~9999	Відображає кількість повторень під час тренування. <ul style="list-style-type: none"> Без встановлення цільового значення комп'ютер буде відраховувати від 0. Після встановлення цільового значення комп'ютер веде відлік від цільового значення. Після досягнення значення 0 комп'ютер видає звуковий сигнал.
DISTANCE (DST)	0.0~999.9	Відображає відстань, пройдену під час тренування (один захід ~ 6 км). <ul style="list-style-type: none"> Без встановлення цільового значення комп'ютер буде відраховувати від 0. Після встановлення цільового значення комп'ютер веде відлік від цільового значення. Після досягнення значення 0 комп'ютер видає звуковий сигнал.
CALORIES (CAL)	0.0~999.9	Відображає кількість спалених калорій від початку тренування (одна позначка становить ~ 1 ккал). <ul style="list-style-type: none"> Без встановлення цільового значення комп'ютер буде відраховувати від 0. Після встановлення цільового значення комп'ютер веде відлік від цільового значення. Після досягнення значення 0 комп'ютер видає звуковий сигнал.
TOTAL COUNT (TOTAL CNT)	0~9999	Відображає загальну кількість повторень. Увага! Під час заміни акумулятора в комп'ютері значення буде скинуто.
PULSE	0-40~240	Відображає поточний пульс. <ul style="list-style-type: none"> Вимірювання пульсу за допомогою телеметричного пояса. Комп'ютер відобразить значення пульсу через 6 секунд після його виявлення. Якщо комп'ютер не розпізнає пульс, він відобразить «P». <p>Увага! Результати вимірювання пульсу не є медичними даними та їх не можна використовувати для діагностичних цілей.</p>



3. Функція кнопок

<p>UP</p>	<p>Натисніть на UP, щоб збільшити значення. Натисніть на UP і утримуйте цю кнопку, щоб швидко збільшити значення. Діапазони можливих змін: TMR 0:00~99:00 (збільшення кожні 1:00) CAL 0.0~999.0 (збільшення кожні 1.0) DST 0.0~999.0 (збільшення кожні 1.0) PULSE 0-40~239 (збільшення кожні 1.0).</p>
<p>DOWN</p>	<p>Натисніть на DOWN, щоб зменшити значення. Натисніть на DOWN і утримуйте цю кнопку, щоб швидко зменшити значення. Діапазони можливих змін: TMR 00:00~99:00 (зменшення кожні 1:00) CAL 0~9990 (зменшення кожні 10) DST 0.00~99.50 (зменшення кожні 0.5) PULSE 0-30~239 (зменшення кожні 1).</p>
<p>MODE / ENTER</p>	<p>Натисніть на MODE, щоб вибрати функцію та підтвердити свій вибір. Натисніть на MODE і утримуйте цю кнопку протягом 2 секунд, щоб скинути всі дані (крім TOTAL CNT).</p>
<p>RESET</p>	<p>У режимі налаштування натисніть на RESET, щоб скинути поточні значення функції. Натисніть на кнопку RESET та утримуйте її протягом 2 секунд, щоб скинути всі значення функцій.</p>

4. Запуск комп'ютера

1. Комп'ютер увімкнеться і відобразить всі вікна одночасно, якщо натиснути на будь-яку кнопку.



2. Коли комп'ютер виявляє активність, він починає підраховувати та відображати значення параметрів: TMR, CNT, DST, CAL і TOTAL CNT.
3. Коли комп'ютер запускається або ви натискаєте та утримуєте кнопку MODE протягом 2 секунд, комп'ютер відображає всі значення та переходить в режим SCAN.

5. Вимкнення комп'ютера

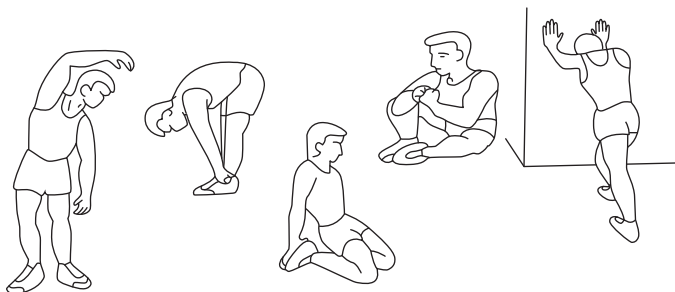
1. Комп'ютер переходить у режим сну після 4 хвилин бездіяльності.



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

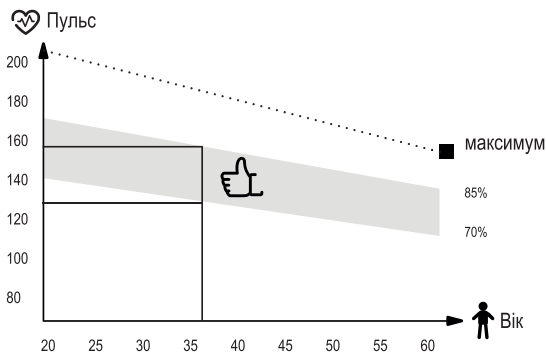
1. Розминка

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



2. Фаза вправ

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



3. Фаза релаксації

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

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.	<ol style="list-style-type: none">1. Перевірте підключення комп'ютера і переконайтеся, що кабелі підключені правильно та що вони не пошкоджені.2. Переконайтеся, що батарейки вставлені правильно.3. Замініть батарейки на нові.
Пристрій видає тривожні звуки під час використання.	<ol style="list-style-type: none">1. Перевірте, чи всі частини пристрою встановлені правильно. Затягніть гвинти.2. Переконайтеся, що ви правильно надягнули телеметричний пояс.
Обладнання не стабільне.	Переконайтеся, що всі гвинти та гайки відповідно закручені.



Умови гарантії

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

UA Охорона навколишнього середовища



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



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



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

HJ HOP-SPORT®



Hergestellt in China

DISTRIBUTION:



Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg



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



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