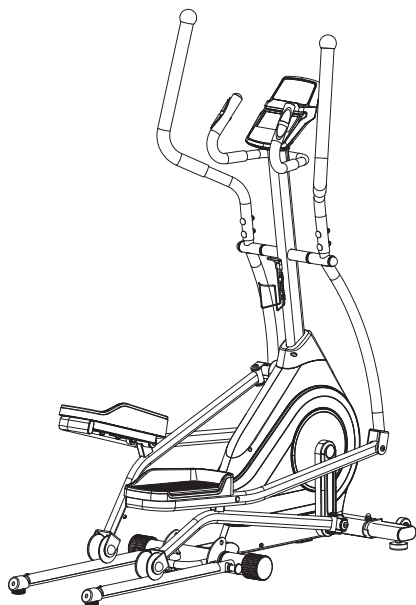




30'

ROCK HS-140CF

Eliptický trenažér



Crosstrainer



Vélo elliptique



Cross Trainer



Trenażer eliptyczny



Eliptický trenažér

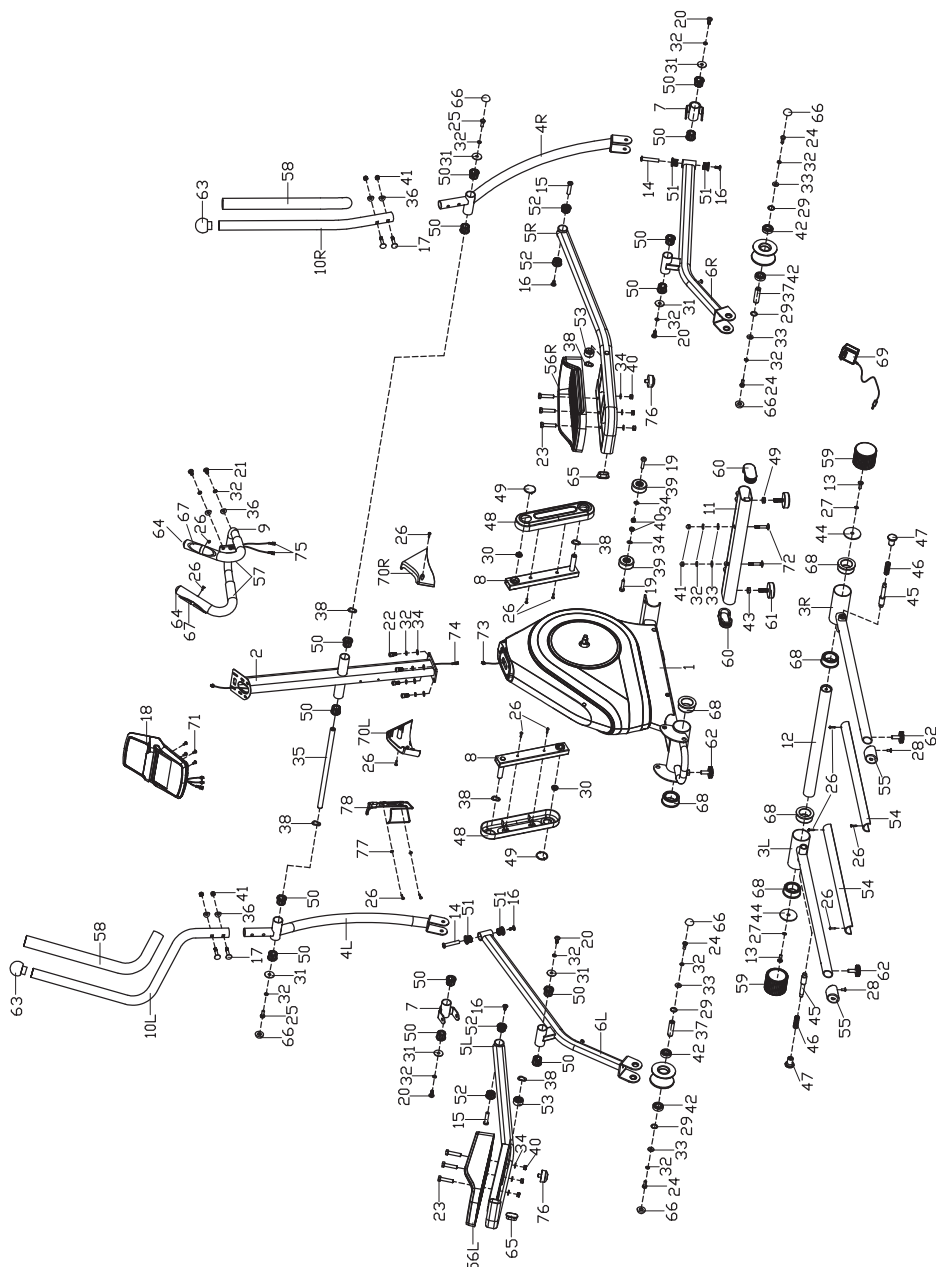


Еліптичний тренажер



Scan me
www.hop-sport.com

	ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / SCHÉMA DÉMONTÉ / EXPLODED VIEW / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHLAD	1
	NÁVOD K POUŽITÍ.	3
	BEDIENUNGSANLEITUNG	21
	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	39
	INSTRUCTION	57
	INSTRUKCJA OBSŁUGI	75
	NÁVOD NA POUŽITIE	93
	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	111





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 tréninky by děti měly být pod dohledem dospělých.
4. Přístroj by měl být skladován na suchém a teplém místě mimo přímého slunečního záření.
5. Vyvarujte se kontaktu počítače s vodou, protože voda by ho mohla poškodit nebo způsobit zkrat.
6. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
7. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
8. Zařízení umístěte na rovný, stabilní a čistý povrch.
9. K ochraně podlahy pod zařízením se doporučuje použít koberec, podložku nebo jiný podklad.
10. Pod strojem v oblasti montáže položte vhodnou základnu (např. gumovou podložku, dřevěnou základnu atd.), aby nedošlo ke znečištění.
11. Před zahájením tréninku zkontrolujte, zda je zařízení kompletní a zda jsou všechny části na svém místě.
12. Pokud máte jakékoliv zdravotní problémy / chronická onemocnění nebo jde-li o váš první trénink na tomto typu vybavení, před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Nesprávný nebo nadměrný trénink může způsobit zranění.
13. Před použitím zařízení se zahřejte.
14. Pokud během cvičení na přístroji pociťujete bolest, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závratě nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Před pokračováním v cvičení byste měli vyhledat lékařskou pomoc.
15. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech.
16. 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.
17. 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).
18. Minimální volný prostor potřebný pro bezpečný provoz zařízení činí ne méně než dva metry.
19. Maximální povolená hmotnost uživatele je 120 kg.
20. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou ISO 20957-9:2017-03 ve třídě H. C.

Seznam dílů

Č.	Popis	Ks.
1	Hlavní rám	1
2	Sloupek řídicí	1
3 L/R	Kolejnice (L – levá, R – pravá)	1/1
4 L/R	Sloupek držadla (L – levý, R – pravý)	1/1
5 L/R	Vodící lišta pedálů (L – levá, R – pravá)	1/1
6 L/R	Držák (L – levý, R – pravý)	1/1
9	Řídítka	1
10 L/R	Držadlo (L – levé, R – pravé)	1/1
11	Přední stabilizátor	1
12	Hřídel	1
13	Šestihranný šroub M10×25	2
15	Šroub Φ10×45	2
16	Šroub M6×16	4
17	Šroub M8×45×Φ8	4
18	Počítač	1
22	Šestihranný šroub M8×16	4
23	Šestihranný šroub M8×40	6
25	Šestihranný šroub M8×20	2
26	Šroub ST4.2×18	14
27	Pružná podložka d10	2
31	Plochá podložka d8×d32×2	6
32	Pružná podložka d8	18

Č.	Popis	Ks.
33	Plochá podložka d8×d20×2	6
34	Plochá podložka d8×d16×1.5	12
35	Hřídel	1
36	Oblouková podložka Φ8×1.5×Φ20	6
38	Vlnitá podložka d17	6
40	Nylonová matice M8	8
41	Matice M8	6
44	Velká plochá podložka d10	2
56 L/R	Pedál (L – levý, R – pravý)	1/1
59	Zátka	2
61	Nastavitelná nožička	2
62	Vyrovňovací nožička	3
66	Zátka	6
70 L/R	Kryt (L – levý, R – pravý)	1/1
71	Křížový šroub	4
72	Šroub M8×55	2
73	Senzorový kabel	1
74	Kabel	1
75	Pulzní senzorový kabel	2
77	Plochá podložka	2
78	Držák na láhev	1



Pozor:

Většina vyměňených dílů je balena samostatně. Některé součásti byly předinstalovány na určitá místa v zařízení. Musí být odšroubovány a smontovány podle montážních kroků. Postupujte podle montážních kroků.

Příprava:

Před montáží se ujistěte, že je kolem zařízení dostatek místa;

K montáži použijte nářadí dodané s výrobkem;

Před montáží zkontrolujte, zda jsou v balení všechny potřebné díly.

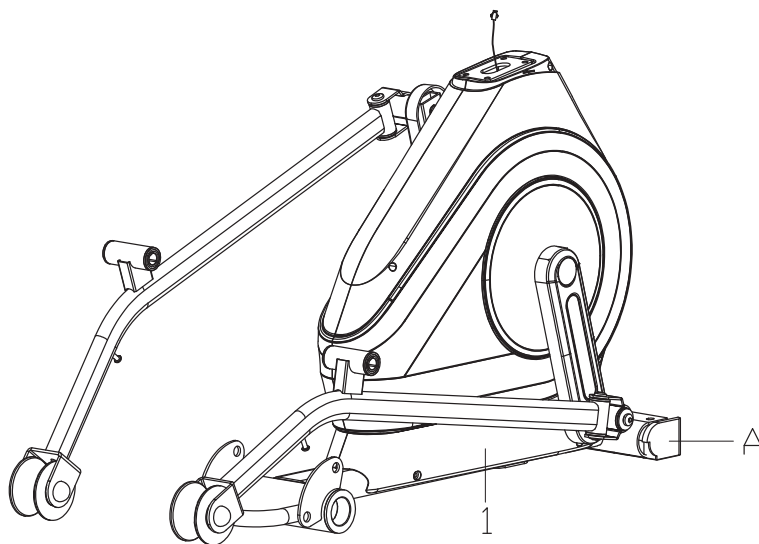
Abyste se předešlo možnému zranění, doporučujeme, aby přístroj montovaly nejméně dvě osoby.

Návod k montáži

POZOR: Postupujte podle montážního návodu.

1/6

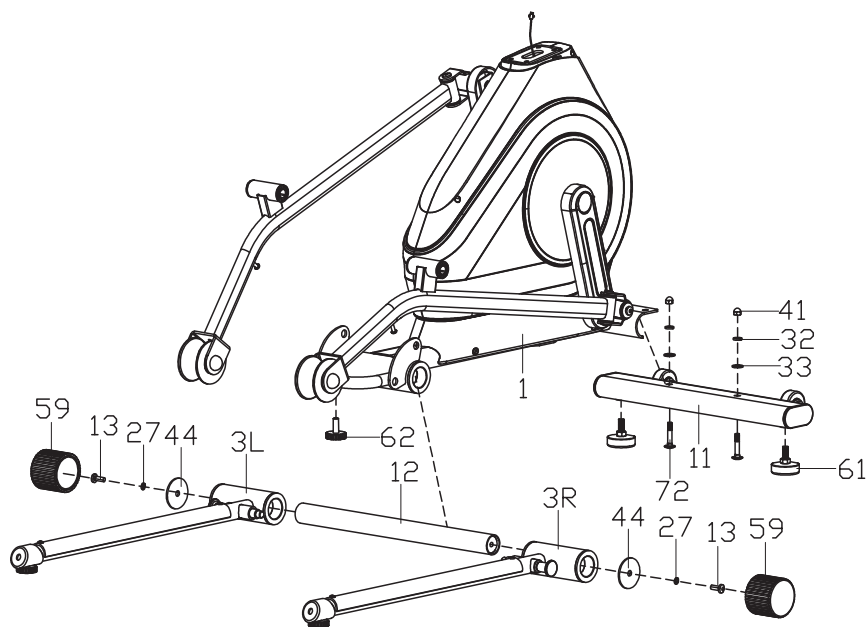
Oddělte papírovou trubku (A) od hlavního rámu (1).





2/6

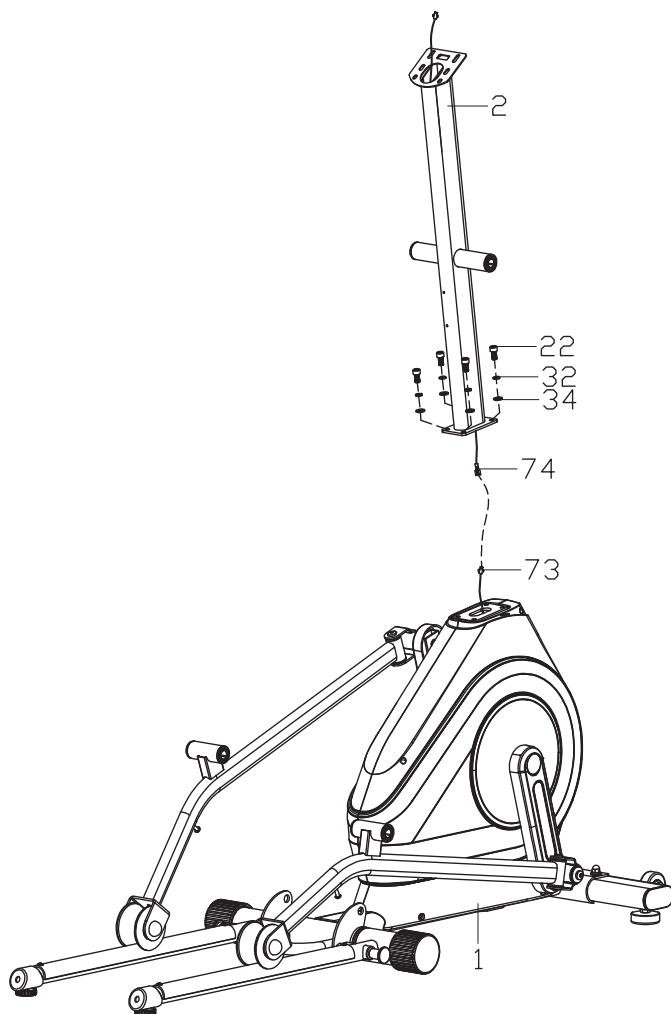
1. Zašroubujte vyrovnávací nožičku (62) do hlavního rámu (1), namontujte nastavitelné nožičky (61) na přední stabilizátor (11).
2. Připevněte přední stabilizátor (11) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů (72), pružinových podložek (32), plochých podložek (33) a matic (41).
3. Sundejte krytky (59) z kolejnic (3 L/R).
4. Zasuňte hřídel (12) do otvoru v hlavním rámu (1) a poté připevněte kolejnice (3 L/R) k hřídeli (12) pomocí šroubů (13), pružinových podložek (27) a velkých plochých podložek (44). Na namontované kolejnice (3 L/R) nasadte krytky (59).





3/6

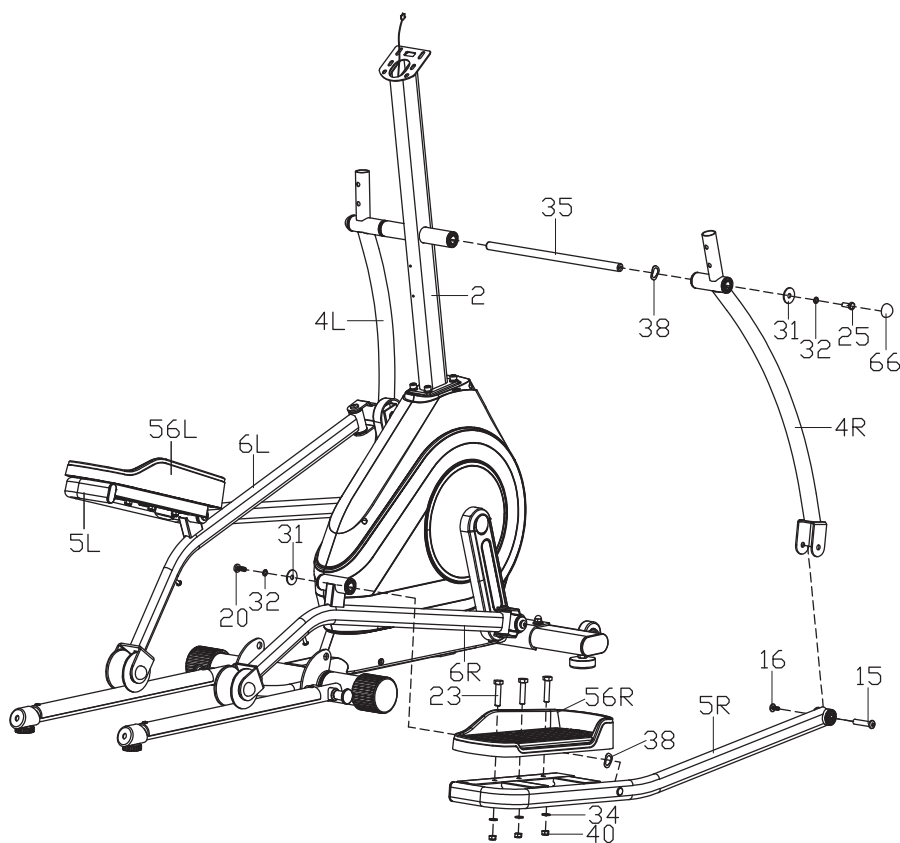
1. Připojte snímačový kabel (73) k kabelu (74) z řídicího sloupku (2).
2. Namontujte řídicí sloupek (2) na hlavní rám (1) pomocí šestihranných šroubů (22), pružinových podložek (32) a plochých podložek (34).





4/6

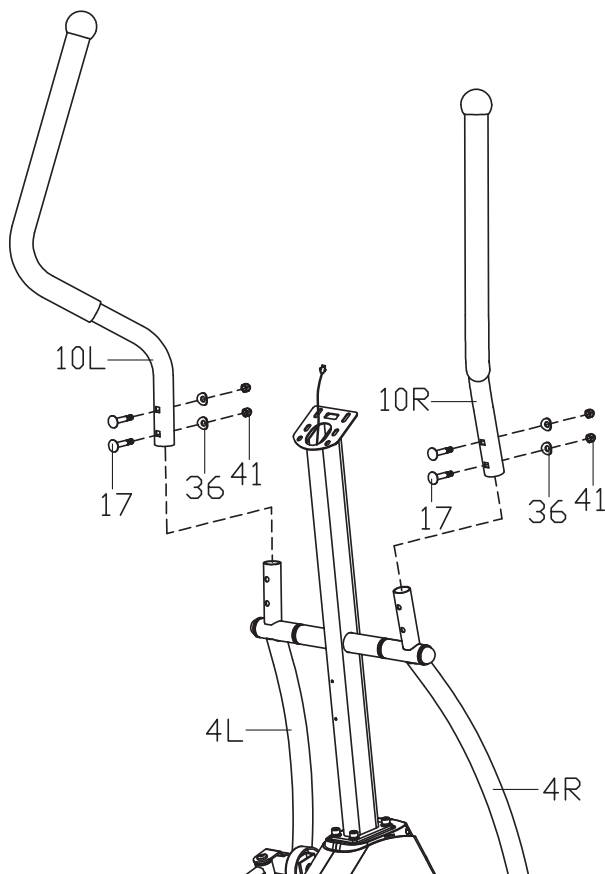
1. Nasadíte sloupky model (4 L/R) a zvlněné podložky (38) na hřidel (35). Namontujte je na řídicí sloupek (2) pomocí šestihranných šroubů (25), pružinových podložek (32) a plochých podložek (31). Neutahujte je!
2. Připevníte vodítka pedálů (5 L/R) k držákům (6 L/R) pomocí šroubů (20), pružinových podložek (32), plochých podložek (31) a zvlněných podložek (38). Neutahujte je!
3. Spojíte vodítka pedálů (5 L/R) se sloupky model (4 L/R) pomocí šroubů (15) a (16).
4. Utáhněte všechny šrouby, abyste pevně spojili sestavené části. Nasadíte krytky (66) na šrouby (25).
5. Namontujte pedály (56 L/R) na vodítka pedálů (5 L/R) pomocí šroubů (23), plochých podložek (34) a nylonových matic (40).





5/6

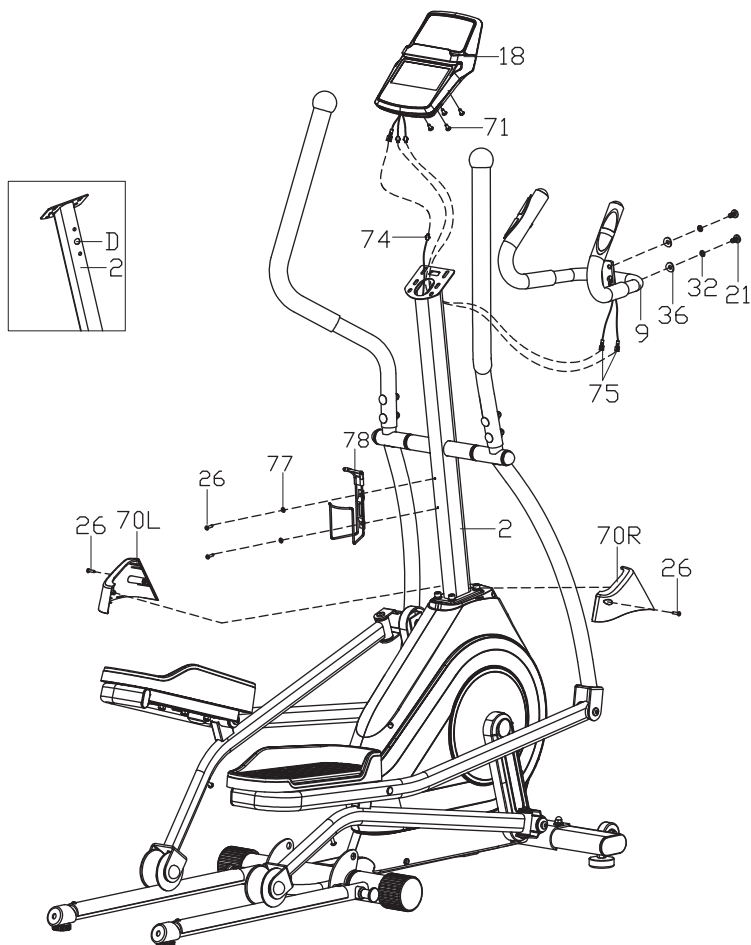
Připevněte madla (10 L/R) ke sloupkům řídicího sloupku (4 L/R) pomocí šroubů (17), obloukových podložek (36) a matic (41).





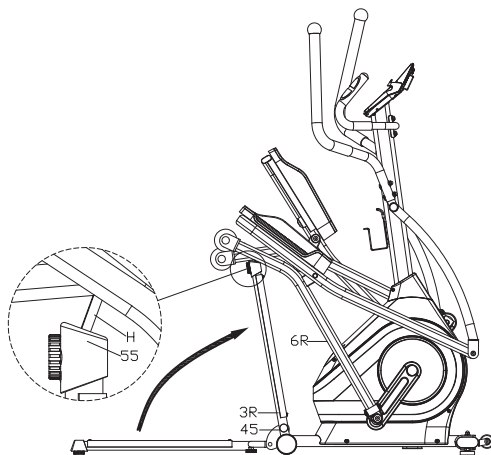
6/6

1. Protáhněte kabely snímače tepu (75) otvorem D v řídicím sloupeku (2) a vytáhněte je z řídicího sloupku (2), poté připevněte řídítka (9) k řídicímu sloupku (2) pomocí šroubů (21), pružinových podložek (32) a obloukových podložek (36).
2. Spojte kabely snímače tepu (75) a kabel (74) s kabely počítače (18), poté připevněte počítač (18) k řídicímu sloupku (2) pomocí šroubů (71).
3. Namontujte přední kryty (70 L/R) na řídicí sloupek (2) a připevněte je pomocí šroubů (26).
4. Namontujte držák na láhev (78) na řídicí sloupek (2) pomocí šroubů (26) a plochých podložek (77).



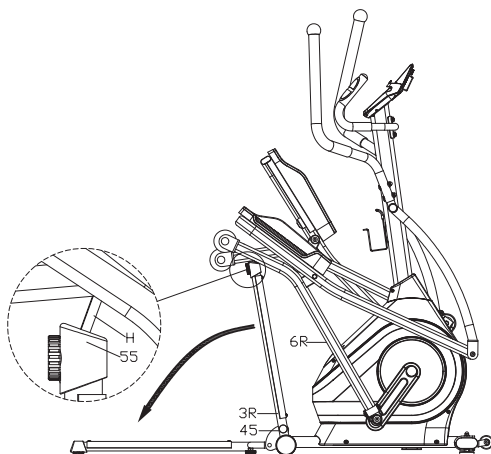
Skládání

Jemně vyjměte šroub (45), zvedněte pravou kolejnici (3R) podle směru šipky, druhou rukou zvedněte držák (6R), dokud se šroub (45) nevejde do otvoru. Nakonec připojte šroub H k zakončení (55) držáku válečku (6R), jak je znázorněno na obrázku. Stejným způsobem sestavte levou kolejnici (3L).



Rozkládání

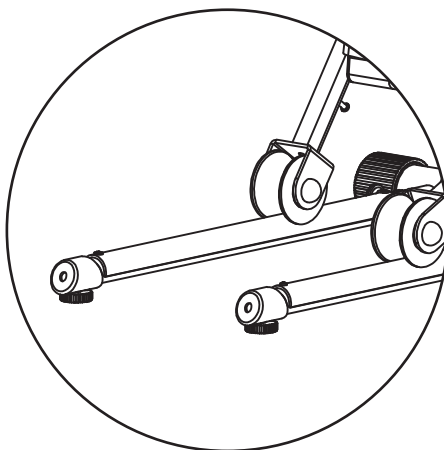
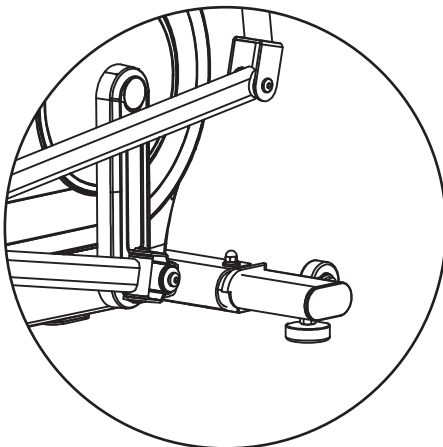
Jemně vyjměte šroub (45), vyšroubujte šroub H visící na zakončení (55), držte levý držák válečku (6R) a druhou rukou vytáhněte kolejnici (3R) (podle směru šipky na obrázku), dokud se šroub (45) nevejde do otvoru. Stejným způsobem rozložte levou kolejnici (3L).





Vyrovnávání

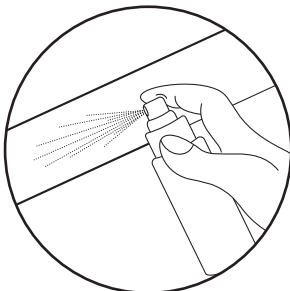
Pomocí vyrovnávacích nožek upravte polohu zařízení.



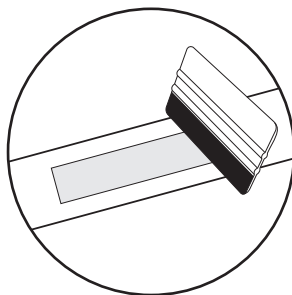
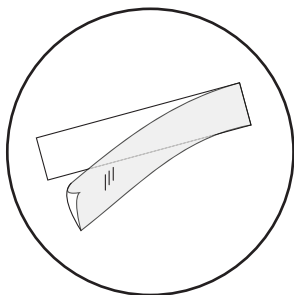


Přilepení nálepky*

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



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

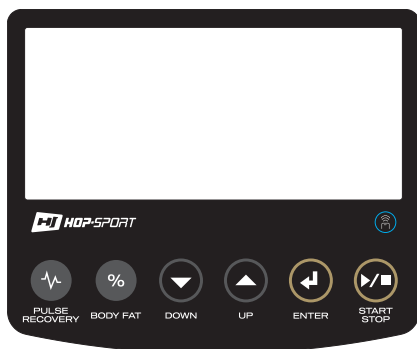


3. Chcete-li nálepku trvale odstranit, použijte speciální odstraňovač nálepek.

*týká se produktů s nálepkami v sadě



1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

TIME	Zobrazuje čas tréninku. Rozsah 0:00–99:59. Můžete také naprogramovat počítač tak, aby odpočítával od nastavené hodnoty pomocí tlačítek UP / DOWN. Pokud budete pokračovat v cvičení po dosažení 0:00, počítač začne vydávat zvukové signály a resetuje se na původně nastavený čas, čímž vás upozorní, že jste dokončili trénink.
DISTANCE	Zobrazuje aktuální vzdálenost během tréninku. Rozsah 0,0–99,00 km. DISTANČNÍ PÁSEK: Každý jednotlivý pásek označuje vzdálenost 100 metrů.
RPM	Zobrazuje počet otáček za minutu. Rozsah 0–999.
WATT	Zobrazuje spotřebu energie během tréninku. Rozsah 0–999.
SPEED	Zobrazuje aktuální rychlost během tréninku. Rozsah 0–99,9 km/h.
CAL	Zobrazuje spálené kalorie během tréninku. Rozsah 0–999.
PULSE	Zobrazuje puls v úderech za minutu (bpm) během tréninku.
PROGRAM	Zobrazuje vybraný program.
LEVEL	Zobrazuje úroveň zátěže.
AGE	Zobrazuje věk.
WEIGHT	Zobrazuje váhu.
HEIGHT	Zobrazuje výšku.
GENDER	Zobrazuje pohlaví.

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



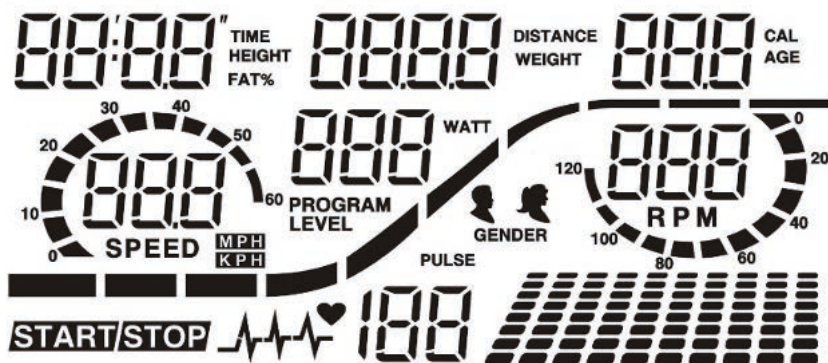
3. Funkce tlačítek

UP/DOWN	Zvyšování a snižování úrovně odporu. Výběr nastavení.
ENTER	Potvrzuje nastavení nebo výběr. V režimu bez cvičení – podržte toto tlačítko po dobu 2 sekund, abyste resetovali všechny hodnoty.
START/ STOP	Zahajuje nebo ukončuje trénink. - Funkce rychlého startu: Umožňuje zapnout počítač bez výběru programu. Pouze manuální trénink. Čas se automaticky začne počítat od nuly. - V režimu cvičení stiskněte tlačítko pro zastavení tréninku. - V režimu bez cvičení stiskněte tlačítko pro zahájení tréninku.
PULSE RECOVERY	Test hodnotící vaši fyzickou kondici na základě rychlosti normalizace srdeční frekvence po dokončení tréninku.
BODY FAT	Test hodnotící procento tělesného tuku a měřící index BMI.

4. Hlavní funkce počítače

4.1. Zapnutí počítače

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



Obrázek 1

Displej automaticky přejde do režimu spánku po 4 minutách nečinnosti. Chcete-li obnovit činnost počítače, stiskněte libovolné tlačítko..



4.2. Výběr tréninku

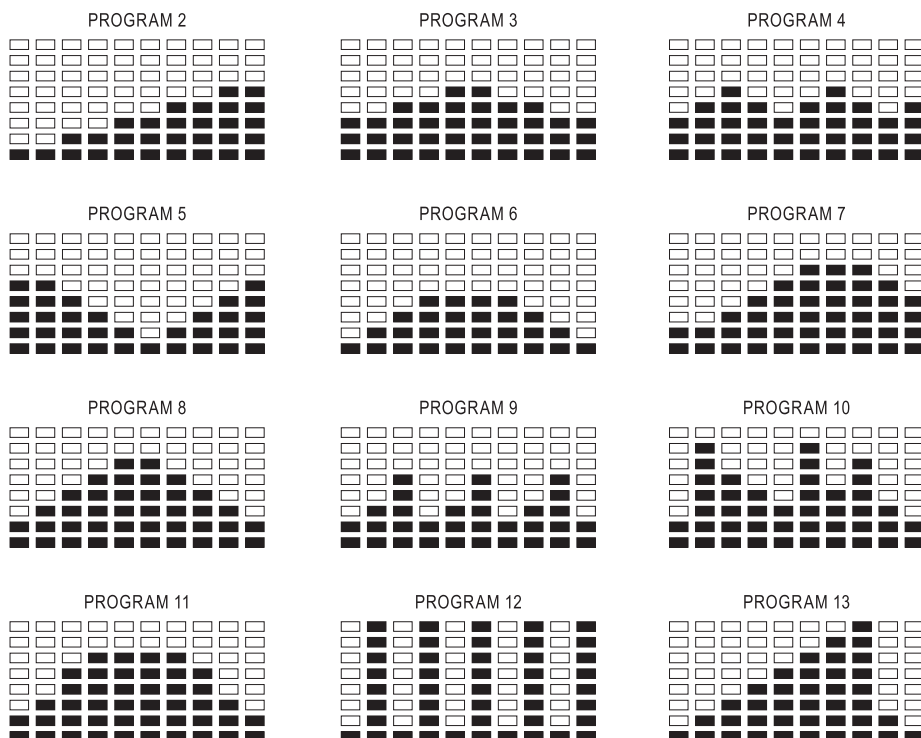
Pomocí tlačítek UP/DOWN vyberte režim tréninku: Manuální (PROGRAM 1) → Přednastavené programy (PROGRAM 2–13) → U (PROGRAM 14–17) → H.R.C (PROGRAM 18–22) → WATT (PROGRAM 23) → BODY FAT (PROGRAM 24) a stiskněte ENTER pro přechod do vybraného režimu.

4.3. Manuální režim

1. Stiskněte UP/DOWN pro výběr manuálního programu (PROGRAM 1).
2. Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení výběru.
3. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte: čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CAL), tepovou frekvenci (PULSE). Stiskněte ENTER pro potvrzení.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

4.4. Režim přednastavených programů

1. Pomocí tlačítek UP/DOWN vyberte jeden z přednastavených programů (PROGRAM 2–13) (Obr. 2).
2. Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení výběru.
3. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CAL), tepovou frekvenci (PULSE). Stiskněte ENTER pro potvrzení.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.



Obrázek 2



4.5. Uživatelský režim

1. Pomocí tlačítek UP/DOWN vyberte uživatelský program U (PROGRAM 14–17).
2. Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení výběru.
3. Pomocí tlačítek UP/DOWN vytvořte uživatelský profil. Nastavte úroveň odporu v každém ze 10 sloupců uživatelského programu. Každý sloupec potvrďte tlačítkem ENTER.
4. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CAL), tepovou frekvenci (PULSE). Stiskněte ENTER pro potvrzení.
5. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

4.6. Režim H.R.C.

1. Pomocí tlačítek UP/DOWN vyberte jeden z programů maximální srdeční frekvence H.R.C.: PROGRAM 18 – 55%, PROGRAM 19 – 65%, PROGRAM 20 – 75%, PROGRAM 21 – 85% nebo místo výběru úrovně můžete nastavit cílovou srdeční frekvenci TARGET H.R.C.
2. Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení výběru.
3. V programech 18–21 použijte tlačítka UP/DOWN pro nastavení věku (AGE). Výchozí hodnota je 35.
4. V PROGRAMU 22 použijte tlačítka UP/DOWN pro nastavení cílové srdeční frekvence v rozmezí 80–180. Výchozí hodnota cílové tepové frekvence je 120.
5. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CAL).
6. Stiskněte ENTER pro potvrzení.
7. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

4.7. Režim WATT

1. Pomocí tlačítek UP/DOWN vyberte program WATT (PROGRAM 23).
2. Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení výběru.
3. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte cílovou hodnotu funkce WATT. Výchozí hodnota je 100. Stiskněte ENTER pro potvrzení.
4. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CAL), tepovou frekvenci (PULSE). Stiskněte ENTER pro potvrzení.
5. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

POZNÁMKA: V tomto programu bude hodnota WATT konstantní. To znamená, že pokud šlapete rychle, úroveň odporu se sníží, a pokud šlapete pomalu, úroveň odporu se zvýší. Snažte se vždy udržovat konstantní hodnotu WATT.

4.8. Test BODY FAT

1. Stiskněte tlačítko BODY FAT pro zahájení měření tělesného tuku (PROGRAM 24).
2. Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení výběru.
3. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte výšku (HEIGHT), hmotnost (WEIGHT), pohlaví (GENDER), věk (AGE). Stiskněte ENTER pro potvrzení.
4. Během měření musíte držet obě ruce na madlech se snímači tepu.
5. Pokud se na displeji zobrazí hlášení „E“, znamená to, že počítač nezaznamenal signál tepové frekvence.
6. Jakmile počítač dokončí měření, zobrazí se výsledek FAT%.

4.9. Test RECOVERY

Po ukončení tréninku stiskněte tlačítko PULSE RECOVERY a držte ruce na madlech se snímači tepu. Všechny funkce se přestanou zobrazovat, kromě toho, že čas (TIME) začne odpočítávat celou minutu (od 01:00 do 00:00). Displej zobrazí výsledek testu: F1.0, F2.0... až F6.0, přičemž F1.0 je nejlepší výsledek a F6.0 je nejslabší. Můžete pokračovat v cvičení, abyste zlepšili výsledek testu.

Poznámka: Pokud není k dispozici signál tepové frekvence, počítač zobrazí „P“ v okně PULSE. Pokud počítač zobrazí „ERR“ v okně zpráv, stiskněte znovu tlačítko PULSE RECOVERY a ujistěte se, že dobře držíte ruce na madlech.

4.10. Připojení přes Bluetooth / Trénink s aplikací Kinomap

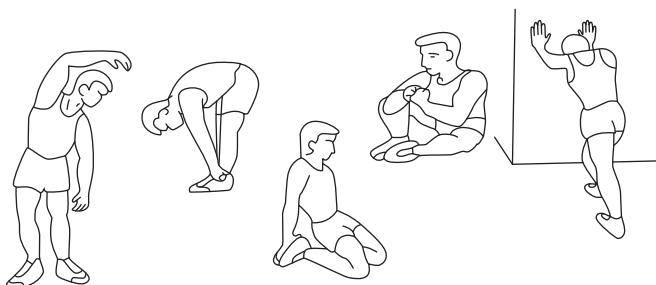
Po připojení eliptického trenažéru k mobilnímu zařízení pomocí Bluetooth můžete na svém telefonu sledovat parametry probíhajícího tréninku. Abyste mohli tuto funkci využít, stáhněte si pro tento eliptický trenažér určenou aplikaci Kinomap. Aktuální verze jsou k dispozici v AppStore (iOS) a Google Play Store (Android).



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

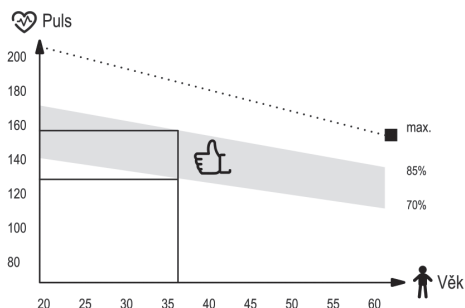
1. Rozcvička

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



2. Fáze tréninku

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



3. Relaxační fáze

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



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

CZ Řešení problémů



Problém	Možné řešení
Počítač nezobrazuje údaje.	Demontujte počítač a zkontrolujte, zda jsou kabely správně připojeny a nejsou poškozeny.
Zařízení během používání vydává znepokojující zvuky.	Zkontrolujte, zda jsou všechny části zařízení správně namontovány. Utáhněte šrouby.
Počítač nezobrazuje tepovou frekvenci nebo jsou zobrazené hodnoty nesprávné.	1. Ujistěte se, že jsou kabely senzoru pulsu a počítače správně připojeny. 2. Pro zajištění správného měření tepu držte obě ruce na senzorech. Pamatujte, že měření systémem pro monitorování tepu nemusí být přesná. 3. Nestiskněte senzory příliš silně. To může způsobit chyby v měření.
Zařízení je nestabilní.	Upravte polohu zařízení pomocí vyrovnávacích nožiček.

Číslo chyby	Příčina
Chyba E1	• V normálním režimu: Během tréninku, pokud monitor neobdrží signál z převodového motoru po dobu delší než 4 sekundy a tato situace se třikrát za sebou opakuje, na displeji LCD se objeví chyba E1. • Při zapnutí: Převodový motor se automaticky vrací do nulové pozice. Pokud signál z motoru není detekován po dobu delší než 4 sekundy, ovladač motoru se okamžitě odpojí a na displeji se zobrazí chyba E1. Všechny ostatní ukazatele a číslice na obrazovce budou vymazány a výstupní signály odpojeny.
Chyba E2	Při čtení dat z paměti, pokud je identifikační kód (ID) nesprávný nebo je paměťový obvod (IC) poškozen, monitor okamžitě po zapnutí zobrazí chybu E2.
Chyba E3	Po 4 sekundách od spuštění, pokud počítač zjistí, že motor neopustil nulovou pozici, na displeji se objeví chyba E3.



Záruční podmínky

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

CZ Ochrana životního prostředí



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



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



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. 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.
17. 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).
18. Der für den sicheren Betrieb des Geräts erforderliche Mindestfreiraum beträgt mindestens zwei Meter.
19. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 120 kg.
20. Das Gerät wurde gemäß der Norm ISO 20957-9:2017-03 hergestellt in der Klasse H. C.

Stückliste

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Hauptrahmen	1
2	Lenksäule	1
3 L/R	Schiene (L – links, R – rechts)	1/1
4 L/R	Haltersäule (L – links, R – rechts)	1/1
5 L/R	Pedalführung (L – links, R – rechts)	1/1
6 L/R	Stütze (L – links, R – rechts)	1/1
9	Lenker	1
10 L/R	Griff (L – links, R – rechts)	1/1
11	Vorderer Stabilisator	1
12	Welle	1
13	Sechskantschraube M10×25	2
15	Schraube $\Phi 10 \times 45$	2
16	Schraube M6×16	4
17	Schraube M8×45× $\Phi 8$	4
18	Computer	1
22	Sechskantschraube M8×16	4
23	Sechskantschraube M8×40	6
25	Sechskantschraube M8×20	2
26	Schraube ST4.2×18	14
27	Federscheibe d10	2
31	Flache Scheibe d8×d32×2	6
32	Federscheibe d8	18

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
33	Flache Scheibe d8×d20×2	6
34	Flache Scheibe d8×d16×1.5	12
35	Welle	1
36	Bogenscheibe $\Phi 8 \times 1.5 \times \Phi 20$	6
38	Wellenförmige Scheibe d17	6
40	Nylonnutter M8	8
41	Mutter M8	6
44	Große flache Scheibe d10	2
56 L/R	Pedal (L – links, R – rechts)	1/1
59	Kappe	2
61	Einstellbarer Fuß	2
62	Nivellierfuß	3
66	Kappe	6
70 L/R	Abdeckung (L – links, R – rechts)	1/1
71	Kreuzschraube	4
72	Schraube M8×55	2
73	Sensorkabel	1
74	Kabel	1
75	Pulssensorkabel	2
77	Flache Scheibe	2
78	Flaschenhalter	1



Achtung:

Die meisten der aufgelisteten Teile des Geräts sind separat verpackt. Einige Teile sind an bestimmten Stellen des Geräts vorinstalliert. Diese müssen abgeschraubt und gemäß den Montageschritten montiert werden.

Folgen Sie den Montageschritten.

Vorbereitung:

Vergewissern Sie sich vor dem Zusammenbau, dass um das Gerät herum genügend Platz ist.

Verwenden Sie für die Montage das mit dem Gerät gelieferte Werkzeug; überprüfen Sie vor der Montage, ob alle erforderlichen Teile in der Verpackung vorhanden sind.

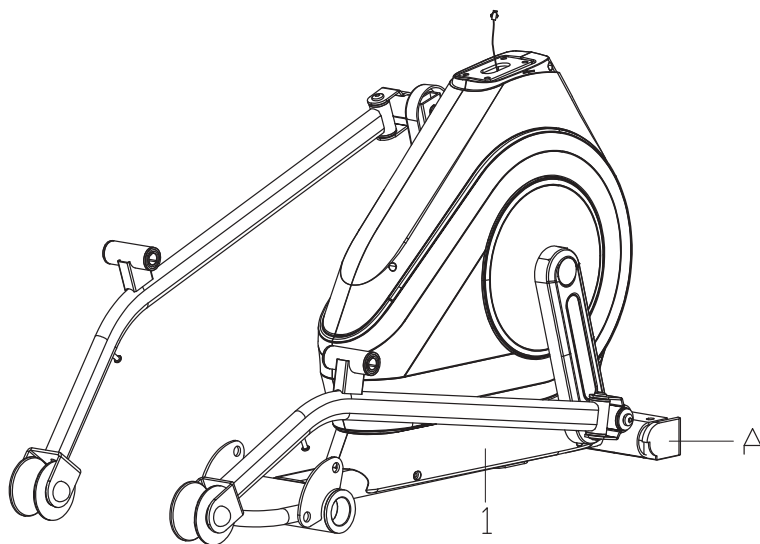
Um mögliche Verletzungen zu vermeiden, wird empfohlen, dass das Gerät von mindestens zwei Personen montiert wird.

Montageanleitung

ACHTUNG! Befolgen Sie die Montageanweisungen.

1/6

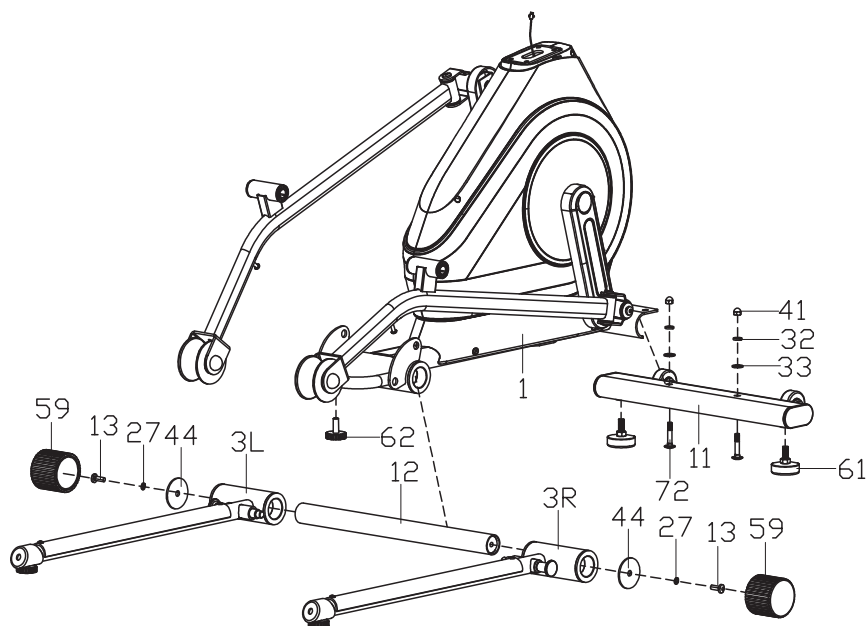
Trennen Sie das Papierrohr (A) vom Haupttrahmen (1).





2/6

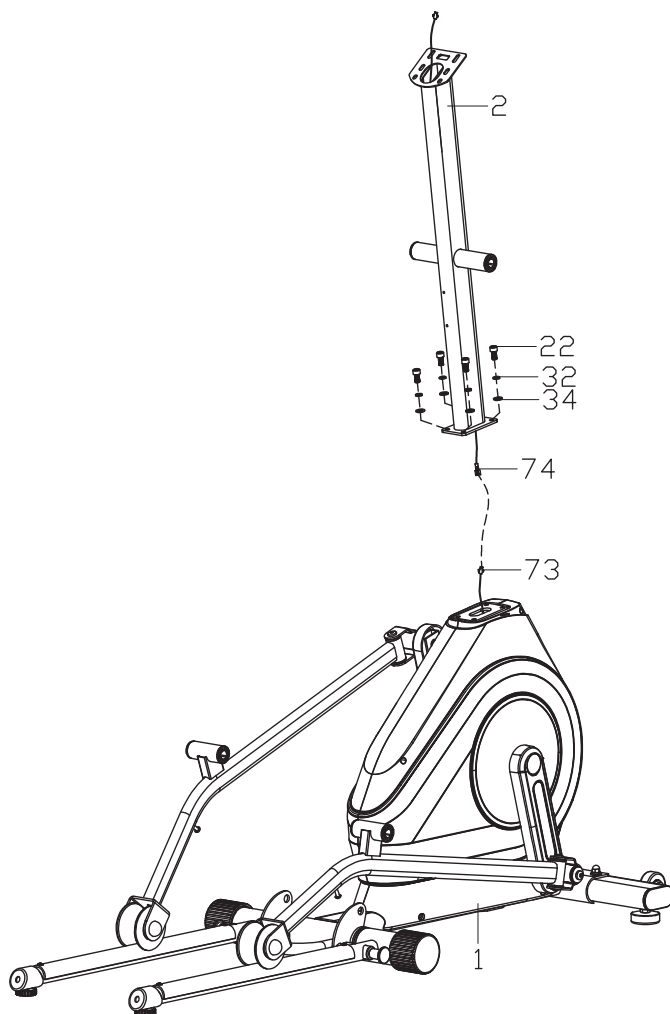
1. Schrauben Sie den Nivellierfuß (62) in den Hauptrahmen (1) und montieren Sie die verstellbaren Füße (61) an den vorderen Stabilisator (11).
2. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (11) am Hauptrahmen (1) mit den Schrauben (72), den Federscheiben (32), den Flachscheiben (33) und den Muttern (41).
3. Entfernen Sie die Abdeckungen (59) von den Schienen (3 L/R).
4. Schieben Sie die Achse (12) in die Öffnung des Hauptrahmens (1) und befestigen Sie die Schienen (3 L/R) an der Achse (12) mit Schrauben (13), Federscheiben (27) und großen Flachscheiben (44). Schieben Sie die Abdeckungen (59) auf die montierten Schienen (3 L/R).





3/6

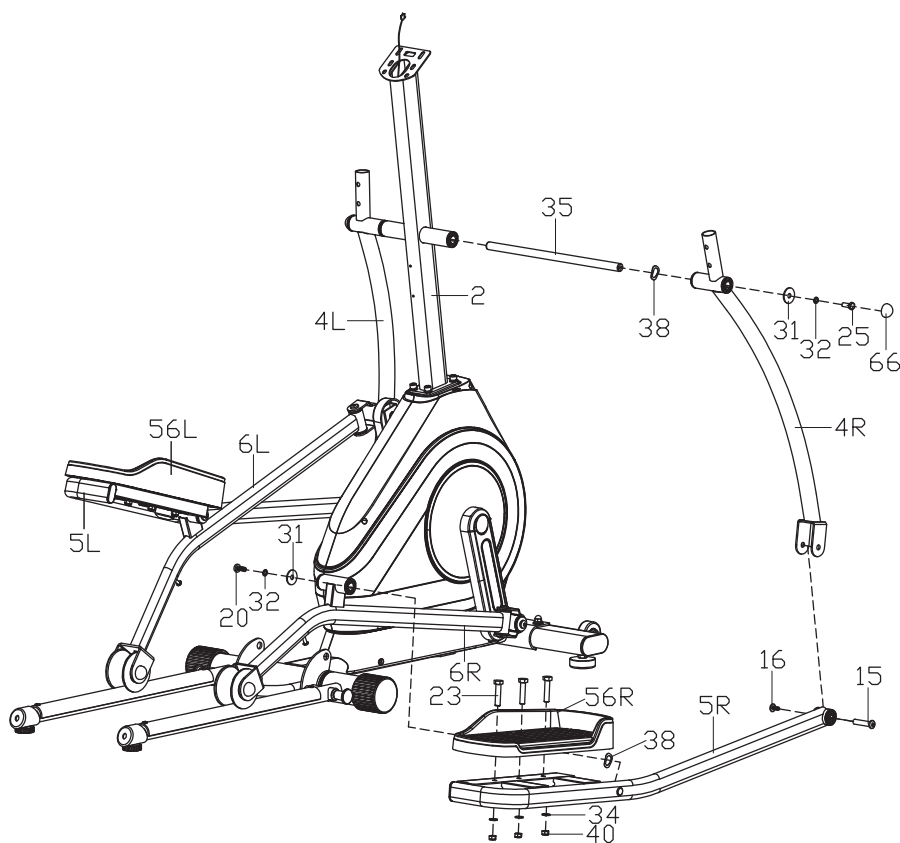
1. Verbinden Sie das Sensorkabel (73) mit dem Kabel (74) in der Lenksäule (2).
2. Befestigen Sie die Lenksäule (2) am Hauptrahmen (1) mit den Sechskantschrauben (22), Federscheiben (32) und Flachscheiben (34).





4/6

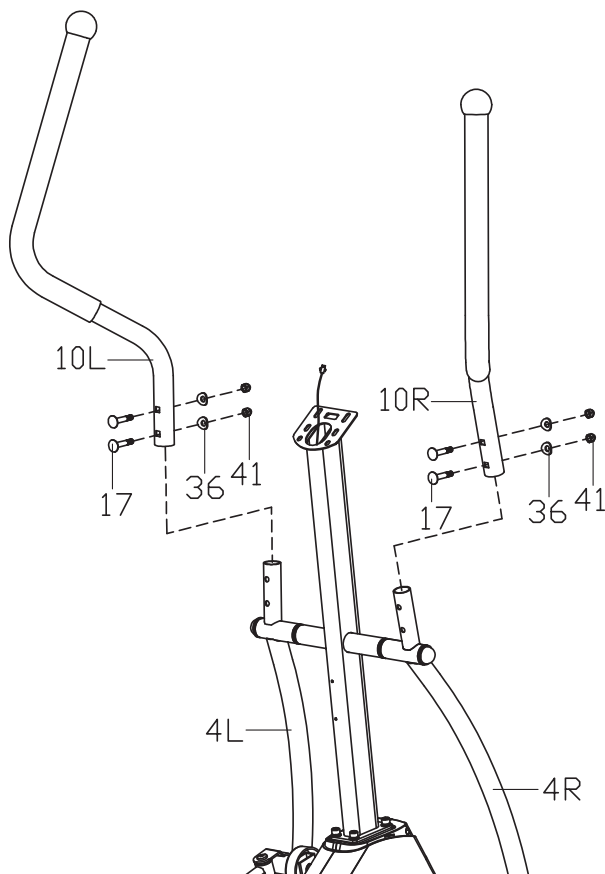
1. Schieben Sie die Griffsäulen (4 L/R) und die Wellenförmigen Scheiben (38) auf die Achse (35). Befestigen Sie sie an der Lenksäule (2) mit Sechskantschrauben (25), Federscheiben (32) und Flachscheiben (31). Ziehen Sie sie nicht fest!
2. Befestigen Sie die Pedalschienen (5 L/R) an den Stützen (6 L/R) mit Schrauben (20), Federscheiben (32), Flachscheiben (31) und wellenförmigen Scheiben (38). Ziehen Sie sie nicht fest!
3. Verbinden Sie die Pedalschienen (5 L/R) mit den Griffsäulen (4 L/R) mit Schrauben (15) und (16).
4. Ziehen Sie alle Schrauben fest, um die montierten Teile zu verbinden. Setzen Sie die Abdeckungen (66) auf die Schrauben (25).
5. Befestigen Sie die Pedale (56 L/R) an den Pedalschienen (5 L/R) mit Schrauben (23), Flachscheiben (34) und Nylonmutter (40).





5/6

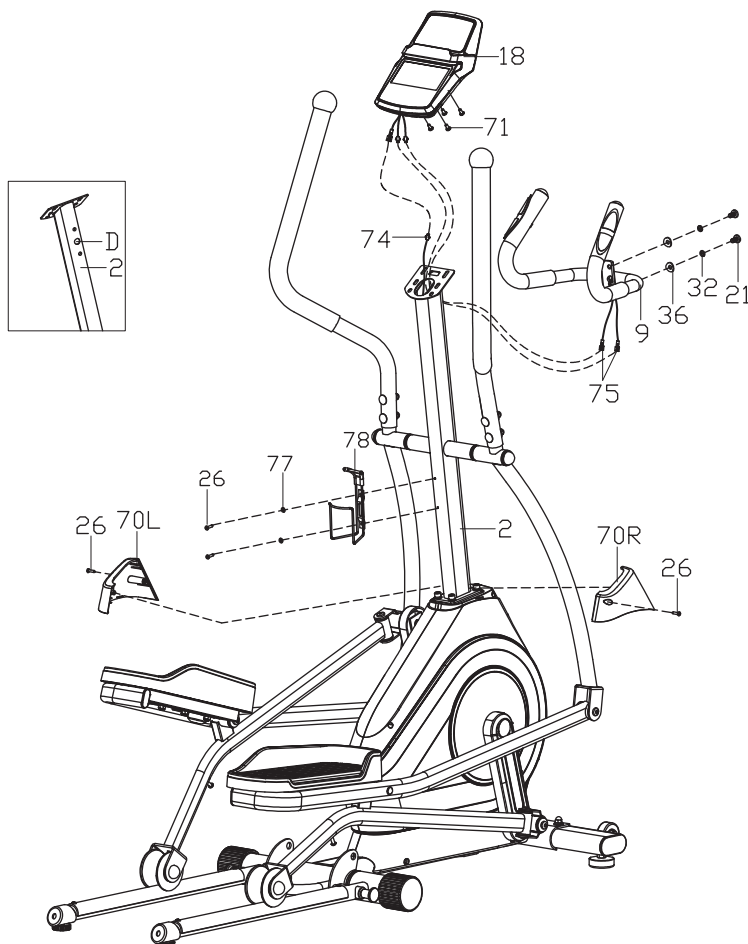
Befestigen Sie die Griffe (10 L/R) an den Griffsäulen (4 L/R) mit Schrauben (17), gebogenen Scheiben (36) und Muttern (41).





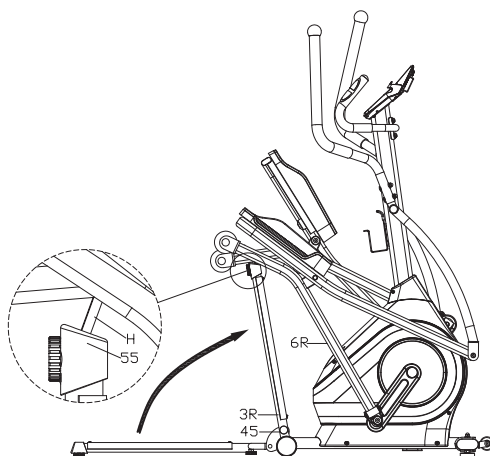
6/6

1. Führen Sie die Pulssensorkabel (75) durch die Öffnung D in der Lenksäule (2) und ziehen Sie sie aus der Lenksäule (2). Befestigen Sie dann den Lenker (9) an der Lenksäule (2) mit Schrauben (21), Federscheiben (32) und gebogenen Scheiben (36).
2. Verbinden Sie die Pulssensorkabel (75) und das Kabel (74) mit den Computerkabeln (18) und befestigen Sie den Computer (18) an der Lenksäule (2) mit Schrauben (71).
3. Befestigen Sie die vorderen Abdeckungen (70 L/R) an der Lenksäule (2) und befestigen Sie sie mit Schrauben (26).
4. Befestigen Sie den Flaschenhalter (78) an der Lenksäule (2) mit Schrauben (26) und Flachscheiben (77).



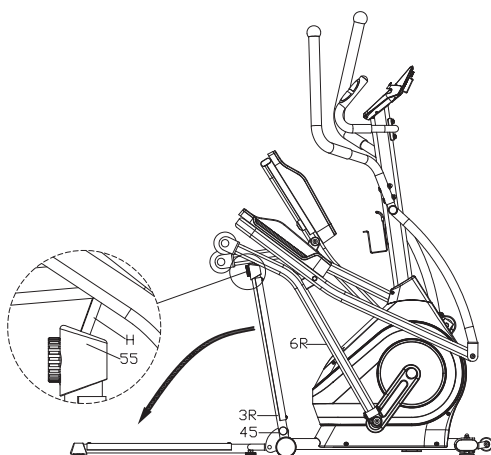
Zusammenklappen

Entfernen Sie vorsichtig die Schraube (45), heben Sie die rechte Schiene (3R) in Pfeilrichtung an und heben Sie mit der anderen Hand die Stütze (6R) an, bis die Schraube (45) in die Öffnung passt. Schließlich verbinden Sie die Schraube H mit dem Ende (55) der Stützrolle (6R), wie in der Abbildung gezeigt. Falten Sie die linke Schiene (3L) auf die gleiche Weise.



Ausklappen

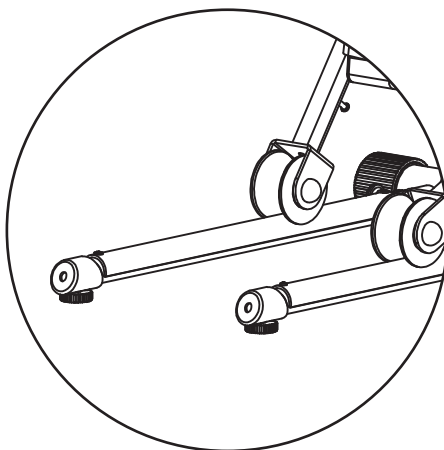
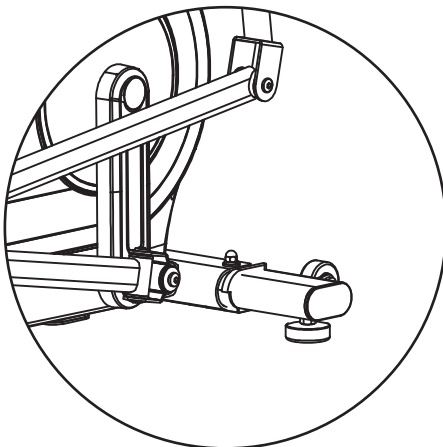
Entfernen Sie vorsichtig die Schraube (45), lösen Sie die Schraube H, die am Ende (55) hängt, halten Sie die linke Stützrolle (6R) und ziehen Sie mit der anderen Hand die Schiene (3R), bis die Schraube (45) in die Öffnung passt. Falten Sie die linke Schiene (3L) auf die gleiche Weise.





Nivellierung

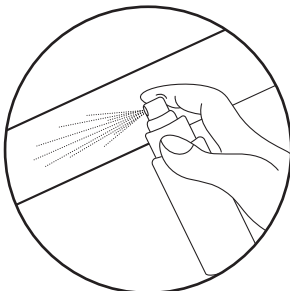
Stellen Sie das Gerät mit Hilfe der Nivellierfüße auf.



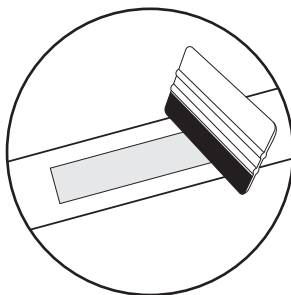
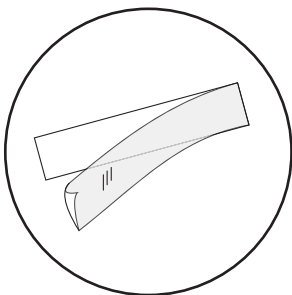


Anbringung des Aufklebers*

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.

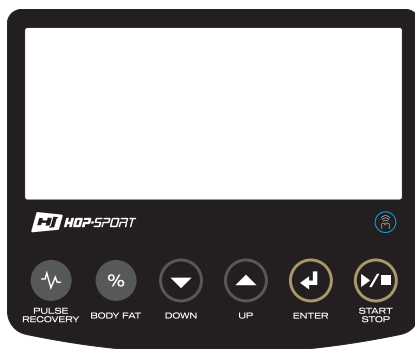


3. Um den Aufkleber dauerhaft zu entfernen, verwenden Sie einen speziellen Aufkleberentferner.

* gilt für Produkte mit Aufklebern im Set



1. Display



2. Computer Anzeige

TIME	Zeigt die Trainingszeit an. Bereich 0:00–99:59. Sie können den Computer auch so programmieren, dass er von einem eingestellten Wert herunterzählt, indem Sie die Tasten UP/DOWN verwenden. Wenn Sie das Training nach dem Erreichen von 0:00 fortsetzen, gibt der Computer akustische Signale aus und setzt die Zeit auf den ursprünglich eingestellten Wert zurück, um Ihnen mitzuteilen, dass das Training abgeschlossen ist.
DISTANCE	Zeigt die aktuelle Distanz während des Trainings an. Bereich 0.0–99.00 km. DISTANZBALKEN: Jeder einzelne Balken zeigt eine Entfernung von 100 Metern an.
RPM	Zeigt die Anzahl der Umdrehungen pro Minute an. Bereich 0–999.
WATT	Zeigt den Energieverbrauch während des Trainings an. Bereich 0–999.
SPEED	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit während des Trainings an. Bereich 0–99,9 km/h.
CAL	Zeigt die während des Trainings verbrannten Kalorien an. Bereich 0–999.
PULSE	Zeigt den Puls in Schlägen pro Minute (bpm) während des Trainings an.
PROGRAM	Zeigt das ausgewählte Programm an.
LEVEL	Zeigt das Belastungsniveau an.
AGE	Zeigt das Alter an.
WEIGHT	Zeigt das Gewicht an.
HEIGHT	Zeigt die Körpergröße an.
GENDER	Zeigt das Geschlecht an.

Achtung! Der Herzfrequenzmesser ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt.



3. Tasten

UP/DOWN	Erhöht und verringert den Widerstand. Wählt Einstellungen.
ENTER	Bestätigt Einstellungen oder Auswahl. Im Leerlaufmodus Halten Sie diese Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte zurückzusetzen.
START/ STOP	Startet oder beendet das Training. • Schnellstartfunktion: Ermöglicht das Starten des Computers ohne Programmwahl. Nur manuelles Training. Die Zeit beginnt automatisch ab null zu zählen. • Im Trainingsmodus drücken Sie die Taste, um das Training zu stoppen. • Im Leerlaufmodus drücken Sie die Taste, um das Training zu starten.
PULSE RECOVERY	Test zur Beurteilung Ihrer Fitness basierend auf der Erholungszeit der Herzfrequenz nach dem Training.
BODY FAT	Test zur Beurteilung des Körperfettanteils und zur Berechnung des BMI.

4. Die Hauptfunktionen des Computers

4.1. Schalten Sie den Computer ein

Schließen Sie die Stromversorgung an, der Computer schaltet sich ein und zeigt 2 Sekunden lang alle Segmente auf dem Display an (Abb. 1).

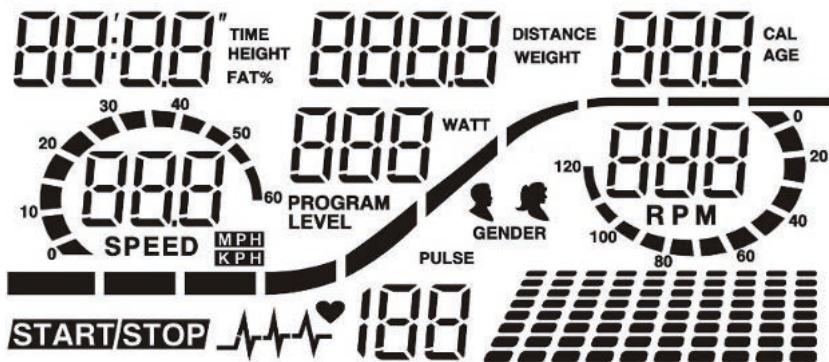


Abbildung 1

Das Display wechselt nach 4 Minuten Inaktivität automatisch in den Ruhemodus. Um den Computer wieder zu aktivieren, drücken Sie eine beliebige Taste.



4.2. Trainings Auswahl

Verwenden Sie die Tasten UP/DOWN, um den Trainingsmodus auszuwählen: Manual (PROGRAM 1) → Vorgefertigte Programme (PROGRAM 2–13) → U (PROGRAM 14–17) → H.R.C (PROGRAM 18–22) → WATT (PROGRAM 23) → BODY FAT (PROGRAM 24). Drücken Sie ENTER, um den gewählten Modus zu starten.

4.3. Manueller Modus

1. Drücken Sie UP/DOWN, um den manuellen Modus (PROGRAM 1) auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
3. Verwenden Sie die Tasten UP/DOWN, um Zeit (TIME), Distanz (DISTANCE), Kalorien (CAL), Puls (PULSE) einzustellen. Drücken Sie ENTER, um zu bestätigen.
4. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

4.4. oreingestellte Programme

1. Drücken Sie UP/DOWN, um eines der vorgefertigten Programme auszuwählen (PROGRAM 2–13) (siehe Abb. 2).
2. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
3. Verwenden Sie die Tasten UP/DOWN, um Zeit (TIME), Distanz (DISTANCE), Kalorien (CAL), Puls (PULSE) einzustellen. Drücken Sie ENTER, um zu bestätigen.
4. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

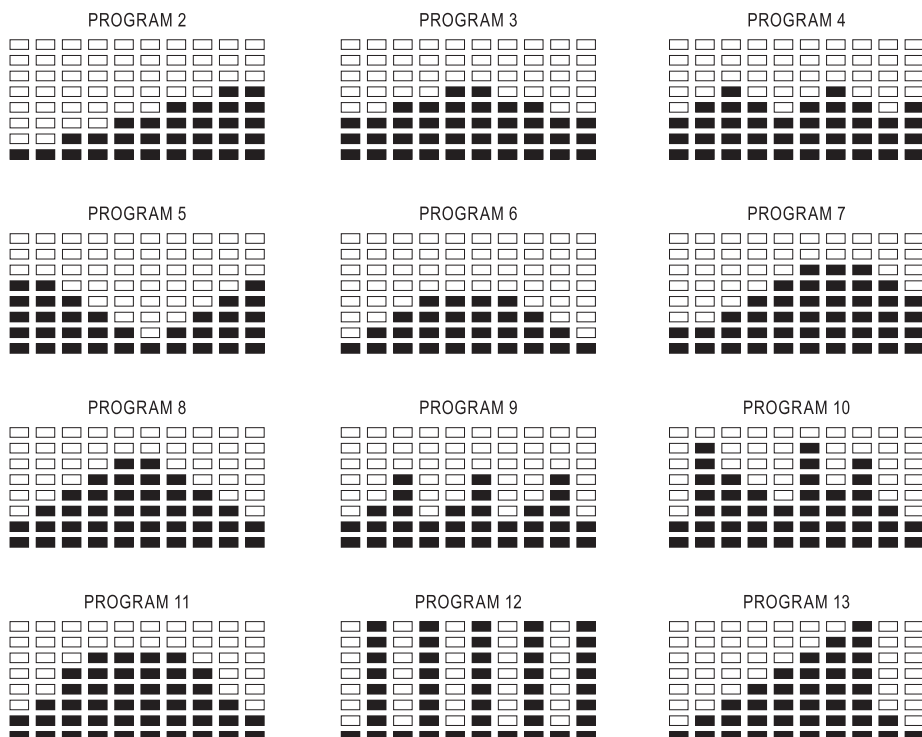


Abbildung 2



4.5. Benutzerprogramm

1. Verwenden Sie die Tasten UP/DOWN, um das Benutzerprogramm U (PROGRAM 14–17) auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
3. Verwenden Sie die Tasten UP/DOWN, um das Benutzerprofil zu erstellen. Passen Sie den Widerstand in jeder der 10 Spalten des Benutzerprogramms an. Bestätigen Sie jede Spalte mit ENTER.
4. Verwenden Sie die Tasten UP/DOWN, um Zeit (TIME), Distanz (DISTANCE), Kalorien (CAL), Puls (PULSE) einzustellen. Drücken Sie ENTER, um zu bestätigen.
5. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

4.6. H.R.C.-Modus

1. Verwenden Sie die Tasten UP/DOWN, um eines der Herzfrequenz-Programme H.R.C. auszuwählen: PROGRAM 18 – 55%, PROGRAM 19 – 65%, PROGRAM 20 – 75%, PROGRAM 21 – 85% oder wählen Sie anstelle eines voreingestellten Niveaus einen Zielwert für die Herzfrequenz (TARGET H.R.C.).
2. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
3. In den Programmen 18–21 verwenden Sie die Tasten UP/DOWN, um das Alter (AGE) einzustellen. Der Standardwert ist 35.
4. Im PROGRAM 22 verwenden Sie die Tasten UP/DOWN, um den Zielwert der Herzfrequenz im Bereich von 80 bis 180 einzustellen. Der Standardzielpuls beträgt 120.
5. Verwenden Sie die Tasten UP/DOWN, um Zeit (TIME), Distanz (DISTANCE), Kalorien (CAL) einzustellen. Drücken Sie ENTER, um zu bestätigen.
6. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

4.7. WATT-Modus

1. Verwenden Sie die Tasten UP/DOWN, um das WATT-Programm (PROGRAM 23) auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
3. Verwenden Sie die Tasten UP/DOWN, um den Zielwert der WATT-Funktion einzustellen. Der Standardwert ist 100. Drücken Sie ENTER, um zu bestätigen.
4. Verwenden Sie die Tasten UP/DOWN, um Zeit (TIME), Distanz (DISTANCE), Kalorien (CAL), Puls (PULSE) einzustellen. Drücken Sie ENTER, um zu bestätigen.
5. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

HINWEIS: In diesem Programm bleibt der WATT-Wert konstant. Das bedeutet, dass sich der Widerstand verringert, wenn Sie schneller treten, und erhöht, wenn Sie langsamer treten. Versuchen Sie immer, den WATT-Wert konstant zu halten.

4.8. BODY FAT Test

1. Drücken Sie die BODY FAT-Taste, um die Messung des Körperfetts zu starten (PROGRAM 24).
2. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
3. Verwenden Sie die Tasten UP/DOWN, um Größe (HEIGHT), Gewicht (WEIGHT), Geschlecht (GENDER), Alter (AGE) einzustellen. Drücken Sie ENTER, um zu bestätigen.
4. Halten Sie während der Messung beide Hände an die Pulssensorgriffe.
5. Wenn auf dem Bildschirm «E» angezeigt wird, bedeutet dies, dass der Computer kein Pulssignal erkennt.
6. Wenn die Messung abgeschlossen ist, wird das Ergebnis FAT% auf dem Display angezeigt.

4.9. Test RECOVERY

Drücken Sie nach Abschluss des Trainings die Taste PULSE RECOVERY und halten Sie Ihre Hände an den Pulssensoren. Alle Funktionen auf dem Display werden angehalten, außer dass TIME eine Minute lang rückwärts zählt (von 01:00 bis 00:00). Das Display zeigt das Ergebnis des Tests an: F1.0, F2.0... bis F6.0, wobei F1.0 das beste und F6.0 das schlechteste Ergebnis ist. Sie können weiter trainieren, um Ihre Testergebnisse zu verbessern.

Hinweis: Wenn kein Pulssignal vorhanden ist, zeigt der Computer „P“ im Pulsfenster an. Wenn der Computer „ERR“ im Nachrichtenfenster anzeigt, drücken Sie erneut die PULSE RECOVERY-Taste und stellen Sie sicher, dass Ihre Hände die Griffe richtig halten.

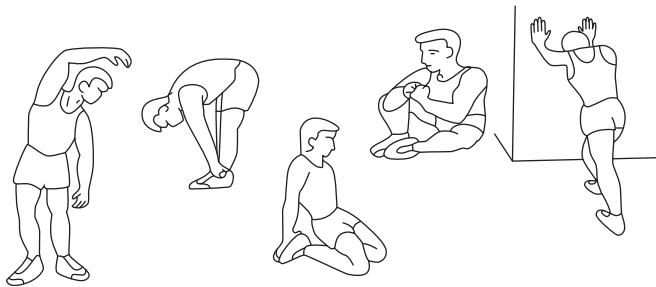
4.10. Bluetooth-Verbindung / Training mit der Kinomap-App

Nach der Verbindung des Crosstrainers mit einem mobilen Gerät über Bluetooth können Sie auf Ihrem Telefon die Trainingsparameter überwachen. Um diese Funktion zu nutzen, laden Sie die speziell für diesen Crosstrainer entwickelte Kinomap-App herunter. Aktuelle Versionen sind im AppStore (iOS) und im Google Play Store (Android) verfügbar.

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.

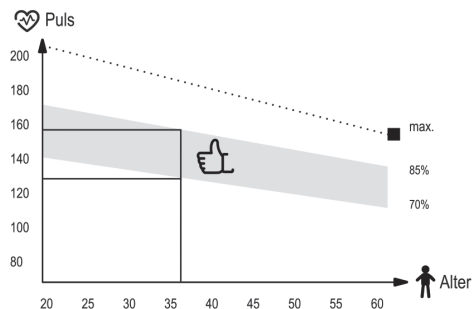
1. Aufwärm-phase

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	Mögliche Lösung
Der Computer zeigt keine Daten an.	Demonstrieren Sie den Computer und überprüfen Sie, ob die Kabel richtig angeschlossen sind und ob sie nicht beschädigt sind.
Das Gerät gibt während des Betriebs ungewöhnliche Geräusche von sich.	Überprüfen Sie, ob alle Teile des Geräts richtig montiert sind. Ziehen Sie die Schrauben fest.
Der Computer zeigt den Puls nicht an oder die angezeigten Werte sind falsch.	1. Stellen Sie sicher, dass die Kabel des Pulssensors und des Computers richtig angeschlossen sind. 2. Um eine genaue Pulsmessung zu gewährleisten, halten Sie beide Hände auf den Sensoren. Beachten Sie, dass die Messungen des Herzfrequenzüberwachungssystems ungenau sein können. 3. Drücken Sie nicht zu fest auf die Sensoren, da dies zu Messfehlern führen kann.
Das Gerät ist instabil.	Stellen Sie das Gerät mit den Ausgleichsfüßen ein.

Fehlernummer	Ursache
Fehler E1	• Im normalen Betriebsmodus: Während des Trainings, wenn der Monitor innerhalb von 4 Sekunden kein Signal vom Getriebemotor empfängt und dies dreimal hintereinander passiert, wird auf dem LCD-Bildschirm der Fehler E1 angezeigt. • Beim Einschalten: Der Getriebemotor kehrt automatisch in die Nullposition zurück. Wenn das Motorsignal für mehr als 4 Sekunden nicht erkannt wird, wird der Motorcontroller sofort getrennt, und der Fehler E1 wird auf dem Bildschirm angezeigt. Alle anderen Anzeigen und Zahlen auf dem Bildschirm werden gelöscht, und die Ausgangssignale werden abgeschaltet.
Fehler E2	Während des Auslesens der Daten aus dem Speicher, wenn die Identifikationsnummer (ID) falsch ist oder der Speicherchip (IC) beschädigt ist, zeigt der Monitor sofort nach dem Einschalten den Fehler E2 an.
Fehler E3	Wenn der Computer nach 4 Sekunden nach dem Start erkennt, dass der Motor die Nullposition nicht verlassen hat, erscheint der Fehler E3 auf dem Bildschirm.



Gewährleistungsbedingungen

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



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



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



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

1. Une sécurité et une efficacité d'utilisation maximales peuvent être obtenues, à condition que l'équipement soit assemblé et utilisé conformément aux instructions. N'oubliez pas d'informer les utilisateurs de l'équipement de toutes les restrictions, avertissements et précautions. Nous ne sommes pas responsables des problèmes ou blessures causés par une procédure contraire aux règles énoncées dans ce manuel.
2. Le produit ne peut être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
3. L'appareil est destiné à un usage domestique uniquement, par des adultes. Ne laissez pas l'appareil dans un endroit accessible aux enfants. Pendant la formation, les mineurs doivent être sous la surveillance d'un adulte.
4. L'appareil doit être stocké dans un endroit sec et chaud à l'abri de la lumière directe du soleil.
5. Évitez de mettre votre ordinateur en contact avec de l'eau, car cela pourrait l'endommager ou créer un court-circuit.
6. L'équipement n'est pas adapté à des fins de réhabilitation.
7. Une personne peut utiliser l'équipement à la fois.
8. Placez l'équipement sur une surface horizontale, stable, plane, propre et libre.
9. Il est recommandé d'utiliser un tapis ou une autre base pour protéger le sol sous l'équipement.
10. Placez une base appropriée (par exemple un tapis en caoutchouc, une base en bois, etc.) sous l'appareil dans la zone de montage pour éviter les salissures.
11. Avant la formation, vérifiez que l'appareil est complet et que toutes les pièces sont en place.
12. Si vous souffrez de problèmes de santé / maladies chroniques, ou s'il s'agit de la première formation sur ce type d'équipement, avant de commencer la formation, consultez un médecin ou un spécialiste. Une formation incorrecte ou excessive peut provoquer des blessures.
13. Réchauffez-vous avant d'utiliser l'appareil.
14. Si vous ressentez de la douleur, un rythme cardiaque irrégulier, une respiration superficielle, des étourdissements ou des nausées pendant l'exercice sur l'appareil, arrêtez immédiatement l'exercice. Avant de continuer l'exercice, vous devriez consulter un médecin.
15. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles.
16. N'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.
17. 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).
18. L'espace libre minimum requis pour un fonctionnement sûr de l'appareil n'est pas inférieur que deux mètres.
19. Le poids maximum autorisé de l'utilisateur est 120 kg.
20. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme ISO 20957-9:2017-03 en classe H. C.

Liste de pieces

N°	Description	Pcs.
1	Cadre principal	1
2	Colonne de direction	1
3 L/R	Rail (L – gauche, R – droite)	1/1
4 L/R	Colonne de support (L – gauche, R – droite)	1/1
5 L/R	Guide de pédale (L – gauche, R – droite)	1/1
6 L/R	Support (L – gauche, R – droite)	1/1
9	Guidon	1
10 L/R	Poignée (L – gauche, R – droite)	1/1
11	Stabilisateur avant	1
12	Axe	1
13	Vis hexagonale M10×25	2
15	Vis Φ10×45	2
16	Vis M6×16	4
17	Vis M8×45×Φ8	4
18	Ordinateur	1
22	Vis hexagonale M8×16	4
23	Vis hexagonale M8×40	6
25	Vis hexagonale M8×20	2
26	Vis ST4.2×18	14
27	Rondelle élastique d10	2
31	Rondelle plate d8×d32×2	6
32	Rondelle élastique d8	18

N°	Description	Pcs.
33	Rondelle plate d8×d20×2	6
34	Rondelle plate d8×d16×1.5	12
35	Axe	1
36	Rondelle incurvée Φ8×1.5×Φ20	6
38	Rondelle ondulée d17	6
40	Écrou en nylon M8	8
41	Écrou M8	6
44	Grande rondelle plate d10	2
56 L/R	Pédale (L – gauche, R – droite)	1/1
59	Bouchon	2
61	Pied réglable	2
62	Pied de nivellement	3
66	Bouchon	6
70 L/R	Cache (L – gauche, R – droite)	1/1
71	Vis cruciforme	4
72	Vis M8×55	2
73	Câble de capteur	1
74	Câble	1
75	Câble de capteur de pouls	2
77	Rondelle plate	2
78	Porte-bidon	1

**Attention:**

La plupart des pièces sont emballées séparément. Certains composants ont été préinstallés à des endroits spécifiques sur l'appareil. Ils doivent être dévissés et assemblés selon les étapes de montage.

Suivez les étapes de montage.

Préparation:

Avant de montage, assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil;

Utilisez les outils fournis avec le produit pour le montage; avant l'installation, vérifiez si toutes les pièces nécessaires sont incluses dans l'emballage.

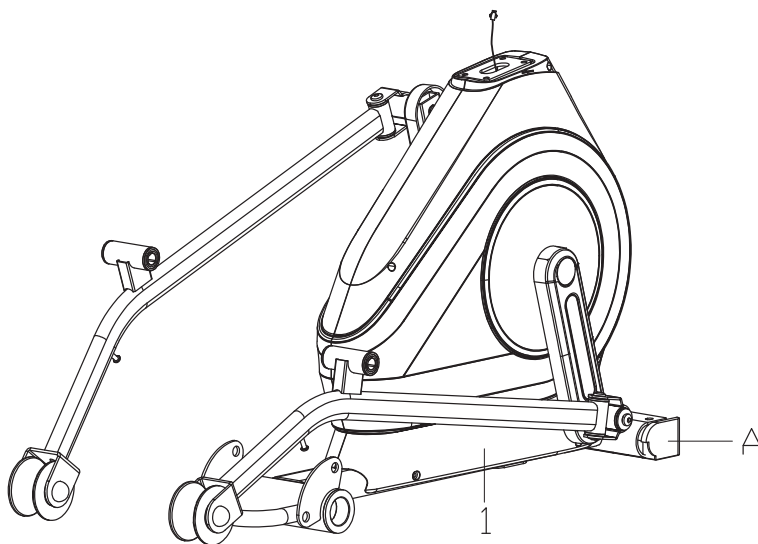
Pour éviter d'éventuelles blessures, il est recommandé que l'appareil soit installé par au moins deux personnes.

Instructions d'installation

ATTENTION: Suivez les instructions de montage.

1/6

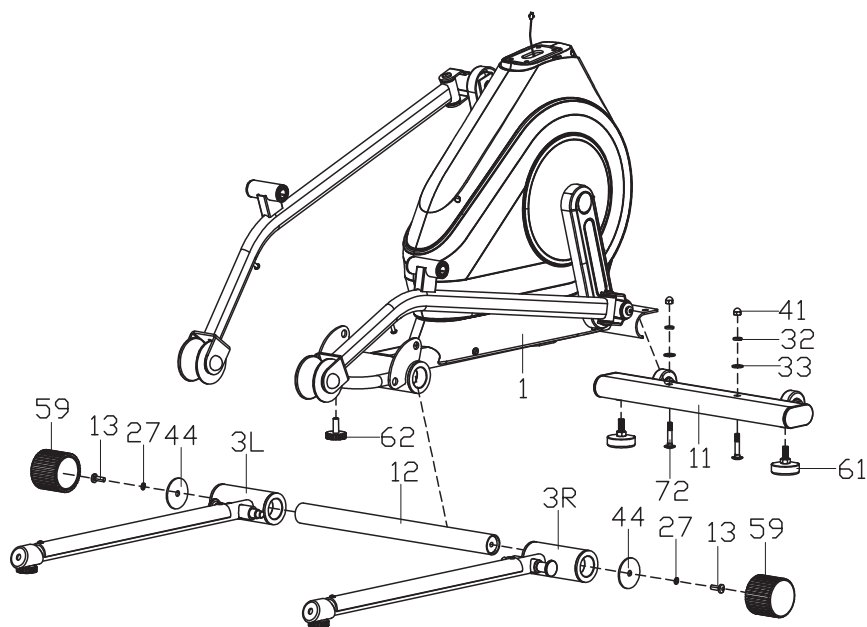
Séparez le tube en papier (A) du cadre principal (1).





2/6

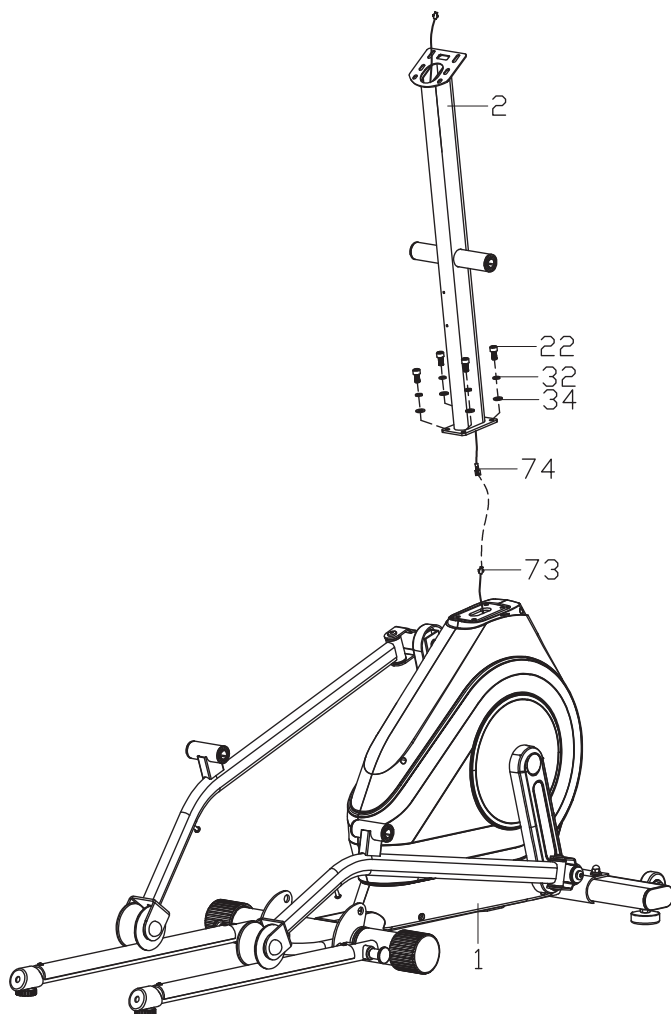
1. Vissez le pied de nivellement (62) dans le cadre principal (1), montez les pieds réglables (61) sur le stabilisateur avant (11).
2. Fixez le stabilisateur avant (11) au cadre principal (1) à l'aide des vis (72), des rondelles élastiques (32), des rondelles plates (33) et des écrous (41).
3. Retirez les bouchons (59) des rails (3 L/R).
4. Insérez l'axe (12) dans l'ouverture du cadre principal (1), puis fixez les rails (3 L/R) à l'axe (12) à l'aide des vis (13), des rondelles élastiques (27) et des grandes rondelles plates (44). Glissez les bouchons (59) sur les rails montés (3 L/R).





3/6

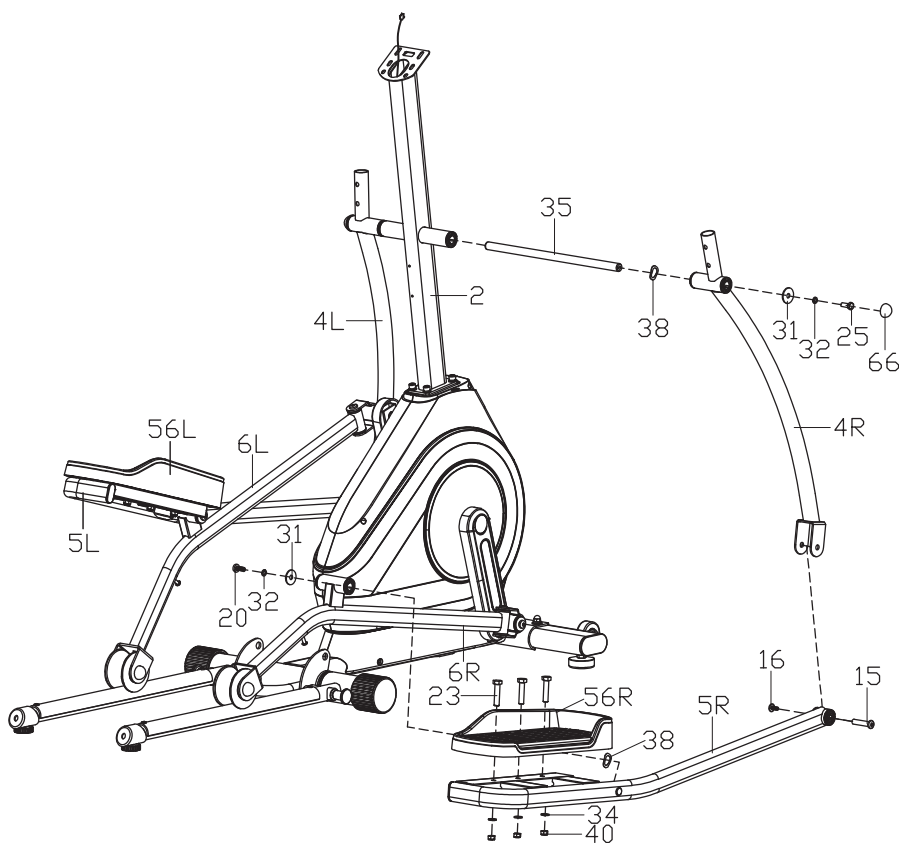
1. Connectez le câble du capteur (73) au câble (74) de la colonne de direction (2).
2. Fixez la colonne de direction (2) sur le cadre principal (1) à l'aide des vis hexagonales (22), des rondelles élastiques (32) et des rondelles plates (34).





4/6

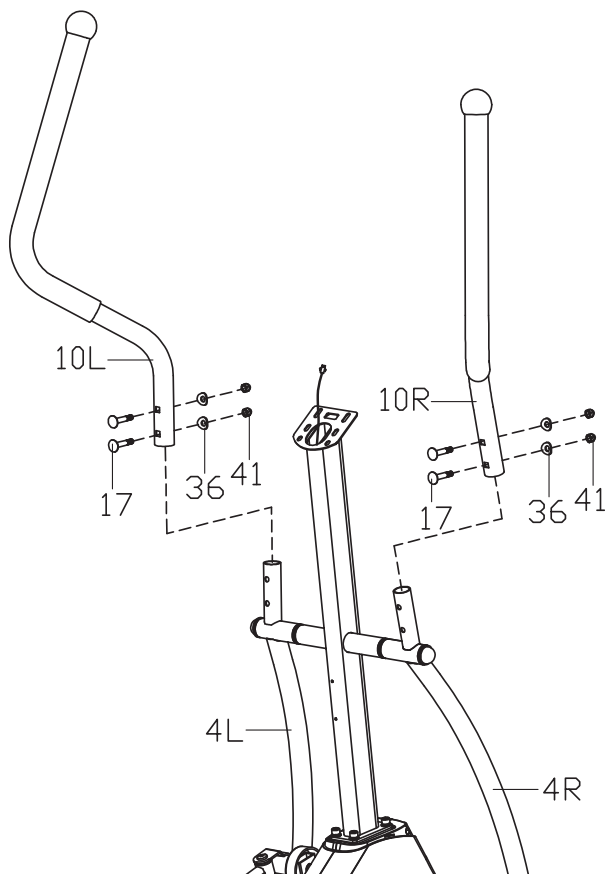
1. Faites glisser les colonnes de support (4 L/R) et les rondelles ondulées (38) sur l'axe (35). Fixez-les à la colonne de direction (2) à l'aide des vis hexagonales (25), des rondelles élastiques (32) et des rondelles plates (31). Ne serrez pas encore!
2. Fixez les guides de pédale (5 L/R) aux supports (6 L/R) à l'aide des vis (20), des rondelles élastiques (32), des rondelles plates (31) et des rondelles ondulées (38). Ne serrez pas encore!
3. Reliez les guides de pédale (5 L/R) aux colonnes de support (4 L/R) à l'aide des vis (15) et (16).
4. Serrez toutes les vis pour bien assembler les pièces montées. Placez les bouchons (66) sur les vis (25).
5. Fixez les pédales (56 L/R) aux guides de pédale (5 L/R) à l'aide des vis (23), des rondelles plates (34) et des écrous en nylon (40).





5/6

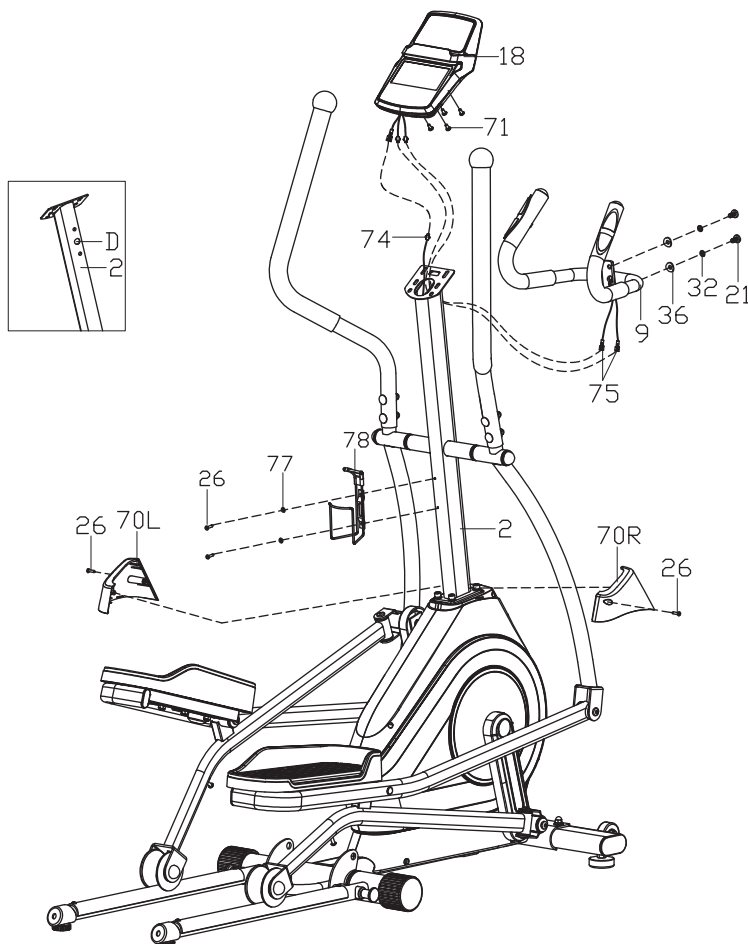
Fixez les poignées (10 L/R) aux colonnes de support (4 L/R) à l'aide des vis (17), des rondelles incurvées (36) et des écrous (41).





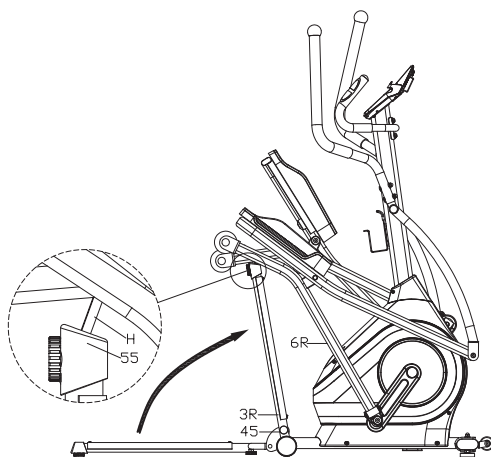
6/6

1. Passez les câbles du capteur de pouls (75) à travers l'ouverture D dans la colonne de direction (2) et tirez-le hors de la colonne de direction (2), puis fixez le guidon (9) à la colonne de direction (2) à l'aide des vis (21), des rondelles élastiques (32) et des rondelles incurvées (36).
2. Reliez les câbles du capteur de pouls (75) et le câble (74) aux câbles de l'ordinateur (18), puis fixez l'ordinateur (18) à la colonne de direction (2) à l'aide des vis (71).
3. Fixez les caches avant (70 L/R) à la colonne de direction (2), puis fixez-les à l'aide des vis (26).
4. Fixez le porte-bidon (78) à la colonne de direction (2) à l'aide des vis (26) et des rondelles plates (77).



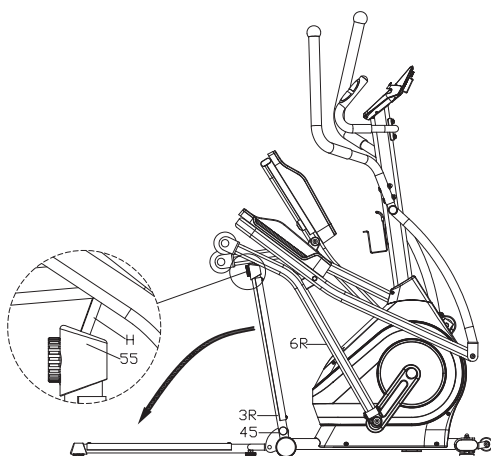
Pliage

Retirez délicatement la vis (45), soulevez le rail droit (3R) dans le sens de la flèche, avec l'autre main, soulevez le support (6R) jusqu'à ce que la vis (45) s'insère dans le trou. Enfin, fixez la vis H à l'extrémité (55) du support du rouleau (6R), comme indiqué sur le schéma. Répétez la même procédure pour le rail gauche (3L).



Dépliage

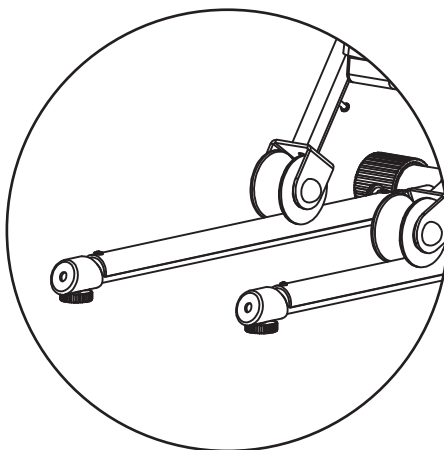
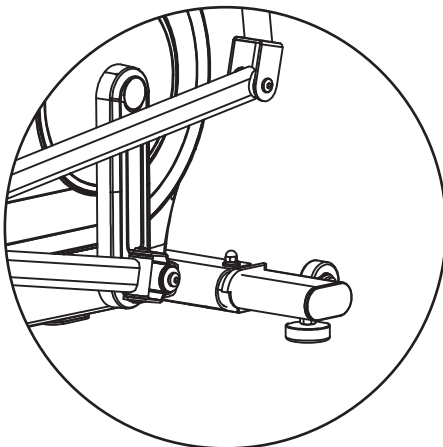
Retirez délicatement la vis (45), dévissez la vis H suspendue à l'extrémité (55), tenez le support du rouleau gauche (6R) et avec l'autre main, tirez sur le rail droit (3R) (selon la flèche sur le schéma), jusqu'à ce que la vis (45) s'insère dans le trou. Répétez la même procédure pour le rail gauche (3L).





Nivellement

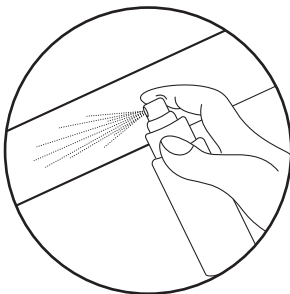
Réglez l'alignement de l'appareil avec les pieds de nivellement.



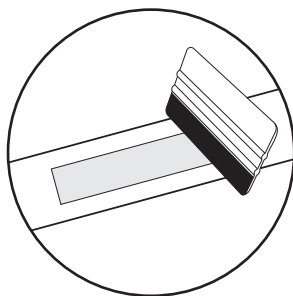
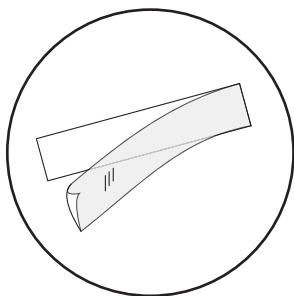


Application d'autocollant*

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.

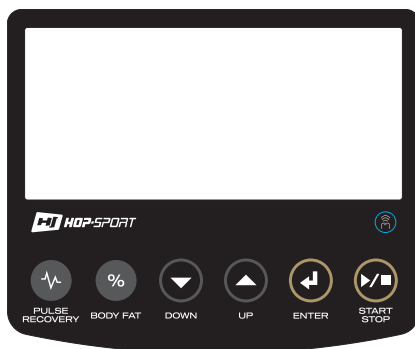


3. Pour retirer définitivement l'autocollant, utilisez un dissolvant d'autocollant spécial.

* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble



1. Affichage



2. Marques sur l'affichage

TIME	Affiche le temps d'entraînement. Plage de 0:00 à 99:59. Vous pouvez également programmer l'ordinateur pour qu'il compte à rebours depuis une valeur définie en utilisant les boutons UP / DOWN. Si vous continuez l'exercice après avoir atteint 0:00, l'ordinateur émettra des signaux sonores et se réinitialisera à l'heure programmée initialement pour vous informer que vous avez terminé l'entraînement.
DISTANCE	Affiche la distance actuelle pendant l'entraînement. Plage 0.0–99.00 km. BARRE DE DISTANCE : chaque barre individuelle représente une distance de 100 mètres.
RPM	Affiche le nombre de rotations par minute. Plage 0–999.
WATT	Affiche la consommation d'énergie pendant l'entraînement. Plage 0–999.
SPEED	Affiche la vitesse actuelle pendant l'entraînement. Plage 0–99.9 km/h.
CAL	Affiche les calories brûlées pendant l'entraînement. Plage 0–999.
PULSE	Affiche la fréquence cardiaque en battements par minute (bpm) pendant l'entraînement.
PROGRAM	Affiche le programme sélectionné.
LEVEL	Affiche le niveau de résistance.
AGE	Affiche l'âge.
WEIGHT	Affiche le poids.
HEIGHT	Affiche la taille.
GENDER	Affiche le sexe.

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



3. Fonctions des boutons

UP/DOWN	Augmenter ou diminuer le niveau de résistance. Sélection des paramètres.
ENTER	Confirme les paramètres ou la sélection. En mode hors exercice - maintenez ce bouton enfoncé pendant 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs.
START/ STOP	Démarre ou arrête l'entraînement. - Fonction de démarrage rapide : permet de démarrer l'ordinateur sans sélectionner de programme. Entraînement manuel uniquement. - Le temps commence automatiquement à partir de zéro. - Pendant l'exercice, appuyez pour arrêter l'entraînement. En mode hors exercice, appuyez pour démarrer l'entraînement.
PULSE RECOVERY	Test évaluant votre condition physique en fonction de la rapidité de la récupération de votre rythme cardiaque après l'entraînement.
BODY FAT	Test évaluant le pourcentage de graisse corporelle et mesurant l'indice de masse corporelle (BMI).

4. Les principales fonctions de l'ordinateur

4.1. Allumez de l'ordinateur

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

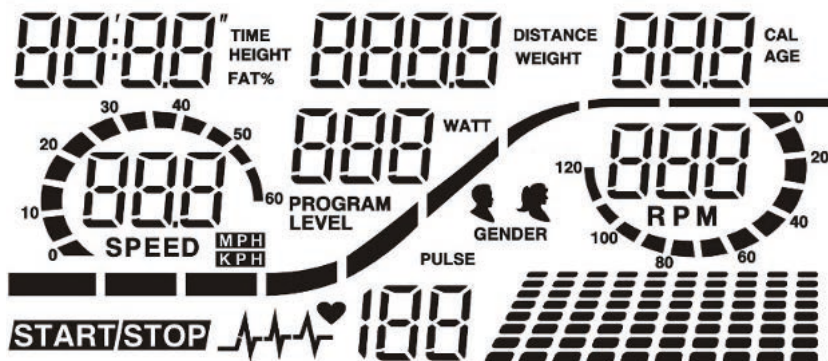


Figure 1

L'écran passera automatiquement en mode veille après 4 minutes d'inactivité. Pour réactiver l'ordinateur, appuyez sur n'importe quel bouton.



4.2. Sélection de la formation

Utilisez les boutons UP/DOWN pour sélectionner le mode d'entraînement : Manual (PROGRAM 1) → Programmes prédéfinis (PROGRAM 2–13) → U (PROGRAM 14–17) → H.R.C (PROGRAM 18–22) → WATT (PROGRAM 23) → BODY FAT (PROGRAM 24), puis appuyez sur ENTER pour accéder au mode sélectionné.

4.3. Mode manuel

1. Utilisez les boutons UP/DOWN pour sélectionner le programme manuel (PROGRAM 1).
2. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer le choix.
3. Utilisez les boutons UP/DOWN pour régler le temps (TIME), la distance (DISTANCE), les calories (CAL), le pouls (PULSE). Appuyez sur ENTER pour valider.
4. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'exercice.

4.4. Mode programmes prédéfinis

5. Utilisez les boutons UP/DOWN pour sélectionner l'un des programmes prédéfinis (PROGRAM 2–13) (fig. 2).
6. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer le choix.
7. Utilisez les boutons UP/DOWN pour régler le temps (TIME), la distance (DISTANCE), les calories (CAL), le pouls (PULSE). Appuyez sur ENTER pour valider.
8. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'exercice.

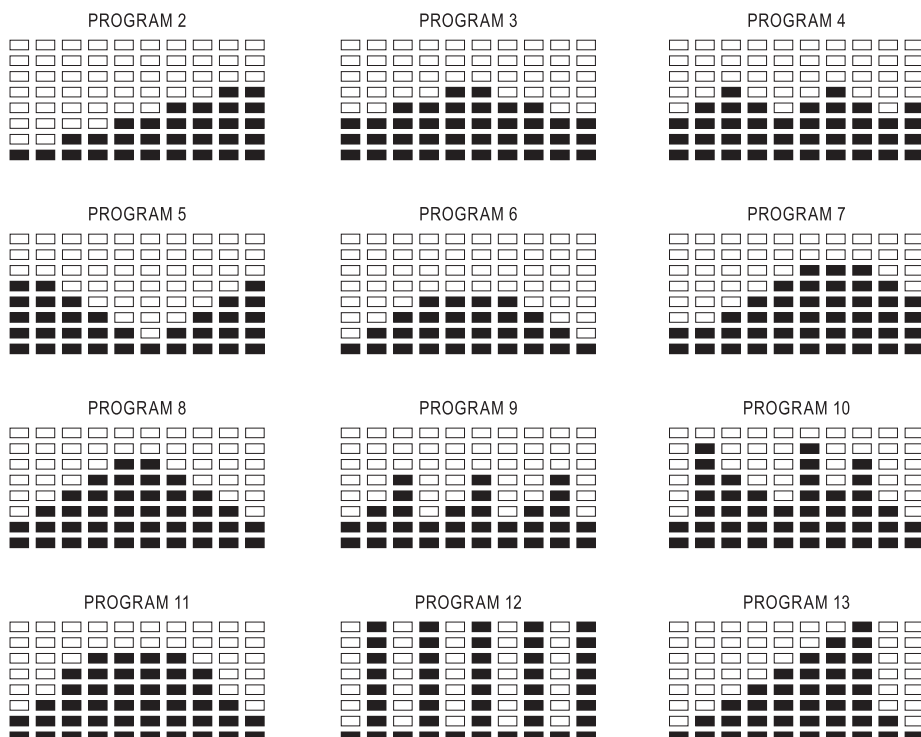


Figure 2



4.5. Mode Programme Utilisateur

1. Utilisez les boutons UP/DOWN pour sélectionner le programme utilisateur U (PROGRAM 14–17).
2. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer le choix.
3. Utilisez les boutons UP/DOWN pour créer le profil utilisateur. Ajustez le niveau de résistance pour chaque colonne du programme utilisateur. Confirmez chaque colonne avec le bouton ENTER.
4. Utilisez les boutons UP/DOWN pour régler le temps (TIME), la distance (DISTANCE), les calories (CAL), le pouls (PULSE). Appuyez sur ENTER pour valider.
5. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'exercice.

4.6. Mode H.R.C.

1. Utilisez les boutons UP/DOWN pour sélectionner l'un des programmes de fréquence cardiaque maximale H.R.C.: PROGRAM 18 – 55%, PROGRAM 19 – 65%, PROGRAM 20 – 75%, PROGRAM 21 – 85% ou, au lieu de choisir un niveau, vous pouvez définir une valeur cible pour la fréquence cardiaque TARGET H.R.C.
2. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer le choix.
3. Dans les programmes 18–21, utilisez les boutons UP/DOWN pour régler l'âge (AGE). La valeur par défaut est de 35.
4. Dans le PROGRAM 22, utilisez les boutons UP/DOWN pour définir la fréquence cardiaque cible dans la plage de 80 à 180. La fréquence cardiaque cible par défaut est de 120.
5. Utilisez les boutons UP/DOWN pour régler le temps (TIME), la distance (DISTANCE), les calories (CAL).
6. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'exercice.

4.7. Mode WATT

1. Utilisez les boutons UP/DOWN pour sélectionner le programme WATT (PROGRAM 23).
2. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer le choix.
3. Utilisez les boutons UP/DOWN pour régler la valeur cible de la fonction WATT. La valeur par défaut est de 100. Appuyez sur ENTER pour valider.
4. Utilisez les boutons UP/DOWN pour régler le temps (TIME), la distance (DISTANCE), les calories (CAL), le pouls (PULSE). Appuyez sur ENTER pour valider.
5. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'exercice.

ATTENTION: Dans ce programme, la valeur WATT sera constante. Cela signifie que si vous pédalez rapidement, le niveau de résistance diminuera, et si vous pédalez lentement, le niveau de résistance augmentera. Essayez toujours de maintenir une valeur WATT constante.

4.8. Test BODY FAT

1. Appuyez sur le bouton BODY FAT pour commencer la mesure de la masse grasseuse (PROGRAM 24).
2. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer le choix.
3. Utilisez les boutons UP/DOWN pour régler la taille (HEIGHT), le poids (WEIGHT), le sexe (GENDER), l'âge (AGE). Appuyez sur ENTER pour valider.
4. Pendant la mesure, vous devez tenir les deux mains sur les poignées avec les capteurs de pouls.
5. Si l'écran affiche le message « E », cela signifie que l'ordinateur n'a pas détecté de signal de pouls.
6. Lorsque l'ordinateur a terminé la mesure, le résultat du pourcentage de graisse corporelle (FAT%) s'affichera sur l'écran.

4.9. Test RECOVERY

Après avoir terminé l'exercice, appuyez sur le bouton PULSE RECOVERY et tenez vos mains sur les poignées avec les capteurs de pouls. Toutes les fonctions de l'affichage s'arrêteront, sauf le décompte du TIME d'une minute complète (de 01:00 à 00:00). L'écran affichera les résultats du test : F1.0, F2.0... jusqu'à F6.0, où F1.0 est le meilleur score et F6.0 le plus faible. Vous pouvez continuer à vous entraîner pour améliorer votre score au test.

Remarque : Si aucun signal de pouls n'est détecté, l'ordinateur affichera « P » dans la fenêtre PULS. Si l'ordinateur affiche « ERR » dans la fenêtre de message, appuyez de nouveau sur le bouton PULSE RECOVERY et assurez-vous que vos mains sont bien en place sur les poignées.

4.10. Connexion Bluetooth / Entraînement avec l'application Kinomap

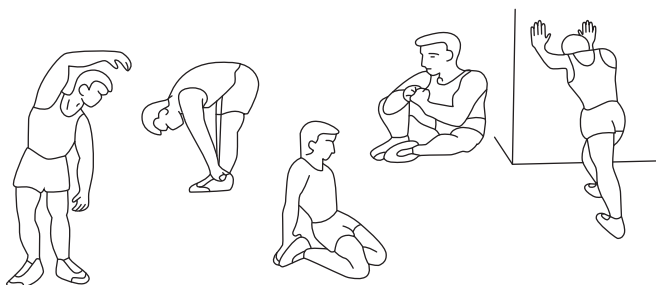
Après avoir connecté l'elliptique à un appareil mobile via Bluetooth, vous pouvez suivre les paramètres de votre entraînement sur votre téléphone. Pour utiliser cette fonctionnalité, téléchargez l'application Kinomap dédiée à cet elliptique. Les versions actuelles sont disponibles sur l'AppStore (iOS) et le Google Play Store (Android).



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

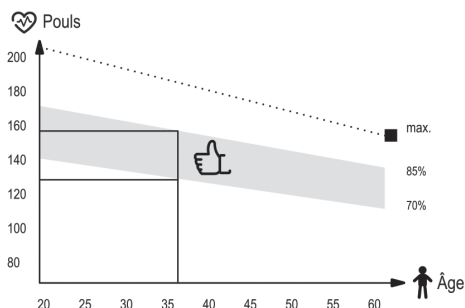
1. Échauffement

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



2. Phase d'exercice

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



3. Phase de relaxation

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



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

FR La résolution des problèmes



Problème	Solution possible
L'ordinateur n'affiche pas de données.	Démontez l'ordinateur et vérifiez si les câbles sont correctement connectés et s'ils ne sont pas endommagés.
L'appareil émet des bruits inquiétants pendant son utilisation.	Vérifiez que toutes les pièces de l'appareil sont correctement fixées. Serrez les vis.
L'ordinateur n'affiche pas le pouls ou les valeurs affichées sont incorrectes.	1. Assurez-vous que les câbles du capteur de pouls et de l'ordinateur sont correctement connectés. 2. Pour obtenir une lecture précise du pouls, maintenez les deux mains sur les capteurs. Gardez à l'esprit que les mesures du système de surveillance du pouls peuvent être imprécises. 3. Ne serrez pas trop fort les mains sur les capteurs, car cela pourrait entraîner des erreurs de mesure.
L'appareil est instable.	Ajustez la position de l'appareil à l'aide des pieds de nivellement.

Numéro d'erreur	Cause
Erreur E1	• En mode de fonctionnement normal : Pendant l'entraînement, si le moniteur ne reçoit pas de signal du moteur pendant plus de 4 secondes et que cela se produit trois fois de suite, l'erreur E1 s'affichera sur l'écran LCD. • Lors du démarrage : Le moteur retourne automatiquement à la position zéro. Si aucun signal n'est détecté du moteur pendant plus de 4 secondes, le contrôleur moteur est immédiatement déconnecté et l'erreur E1 s'affichera. Tous les autres indicateurs et chiffres sur l'écran seront effacés et les signaux de sortie seront coupés.
Erreur E2	Lors de la lecture des données mémoire, si le code d'identification (ID) est incorrect ou si le circuit de mémoire (IC) est endommagé, le moniteur affichera immédiatement l'erreur E2 après la mise sous tension.
Erreur E3	Après 4 secondes de démarrage, si l'ordinateur détecte que le moteur n'a pas quitté la position zéro, l'erreur E3 s'affichera à l'écran.



Conditions de garantie

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

FR Protection de l'environnement



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



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



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

1. Full safety and effectiveness of use can be achieved by following the instructions for assembly and use of the equipment. Please, remember to inform all potential users of the equipment about restrictions and precautions. We don't take any responsibility for injuries of any kind caused by improper use of our equipment.
2. The equipment must be used only in accordance to the intended use.
3. Our products are designed for adult users and intended for home use only. Don't leave the equipment unattended if there are children nearby. Underage kids should only use the equipment under adult supervision.
4. The device should be stored in a dry and warm place away from direct sunlight.
5. Avoid contact of the electric devices with water as it may cause damage or short circuit.
6. Our equipment is not suitable for rehabilitation purposes.
7. The equipment should be used by only one person at a time.
8. Place your device on the horizontal and even surface. Make sure the location you choose is stable, clean and free of other items.
9. It is recommended to use carpet, mat or other pad under the device to protect the floor.
10. Put the proper base (e.g. rubber mat, wooden base etc.) under the device in assembly area to avoid mess.
11. Before training, check that the equipment is complete and that all parts are in the right places.
12. If you have any medical conditions or chronic illnesses, or if you are using this type of equipment for the first time, we recommend consulting a doctor or specialist. Incorrect or excessive training can damage your health.
13. Warm-up before using the device.
14. If you experience pain, an irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or nausea while using the device, stop training immediately. Seek medical advice before continuing using the device.
15. Avoid wearing long, loose clothing while using the device, as it can get caught in the moving elements of the equipment.
16. 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.
17. 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).
18. The minimum space required for safe use of the device is no less than two meters.
19. The maximum permissible user weight is 120 kg.
20. The device was made in accordance with the ISO 20957-9:2017-03 standard in H. C. class.

List of parts

No.	Description	Pcs.
1	Main frame	1
2	Steering column	1
3 L/R	Rail (L – left, R – right)	1/1
4 L/R	Handlebar column (L – left, R – right)	1/1
5 L/R	Pedal guide (L – left, R – right)	1/1
6 L/R	Bracket (L – left, R – right)	1/1
9	Handlebar	1
10 L/R	Grip (L – left, R – right)	1/1
11	Front stabilizer	1
12	Shaft	1
13	Hex bolt M10×25	2
15	Bolt Φ 10×45	2
16	Bolt M6×16	4
17	Bolt M8×45× Φ 8	4
18	Computer	1
22	Hex bolt M8×16	4
23	Hex bolt M8×40	6
25	Hex bolt M8×20	2
26	Screw ST4.2×18	14
27	Spring washer d10	2
31	Flat washer d8×d32×2	6
32	Spring washer d8	18

No.	Description	Pcs.
33	Flat washer d8×d20×2	6
34	Flat washer d8×d16×1.5	12
35	Shaft	1
36	Curved washer Φ 8×1.5× Φ 20	6
38	Wave washer d17	6
40	Nylon nut M8	8
41	Nut M8	6
44	Large flat washer d10	2
56 L/R	Pedal (L – left, R – right)	1/1
59	Cap	2
61	Adjustable foot	2
62	Leveling foot	3
66	Cap	6
70 L/R	Cover (L – left, R – right)	1/1
71	Cross screw	4
72	Screw M8×55	2
73	Sensor wire	1
74	Wire	1
75	Pulse sensor wire	2
77	Flat washer	2
78	Bottle holder	1



Note:

Most of the listed parts of the equipment have been packaged separately. Some parts have been pre-installed at specific points on the device. These must be unscrewed and assembled according to the assembly steps.

Preparation:

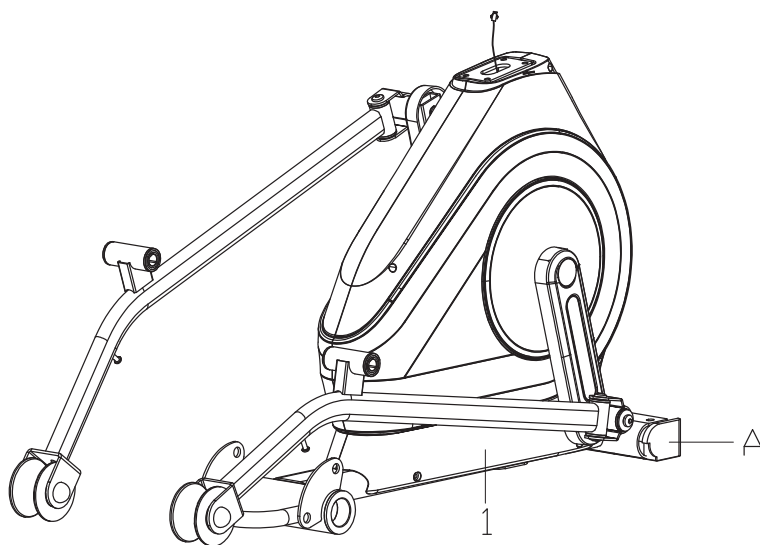
Before assembling, make sure you have enough space around the device;
For assembly, use the tools supplied with the product; before assembly, check if all necessary parts have been provided in the package.
To avoid possible injury, it is recommended that the device is assembled by at least two people.

Assembly instruction

NOTE: Follow the assembly instructions.

1/6

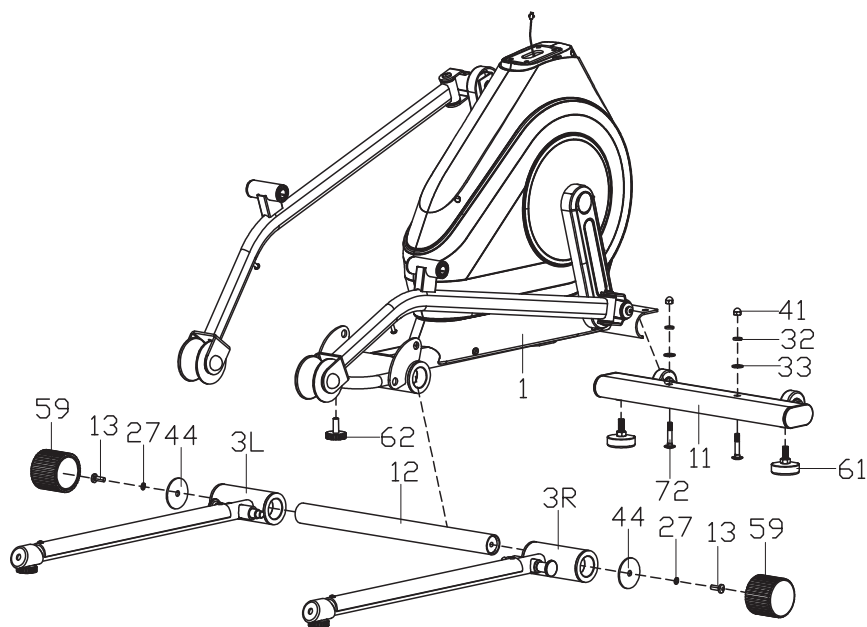
Separate the paper tube (A) from the main frame (1).





2/6

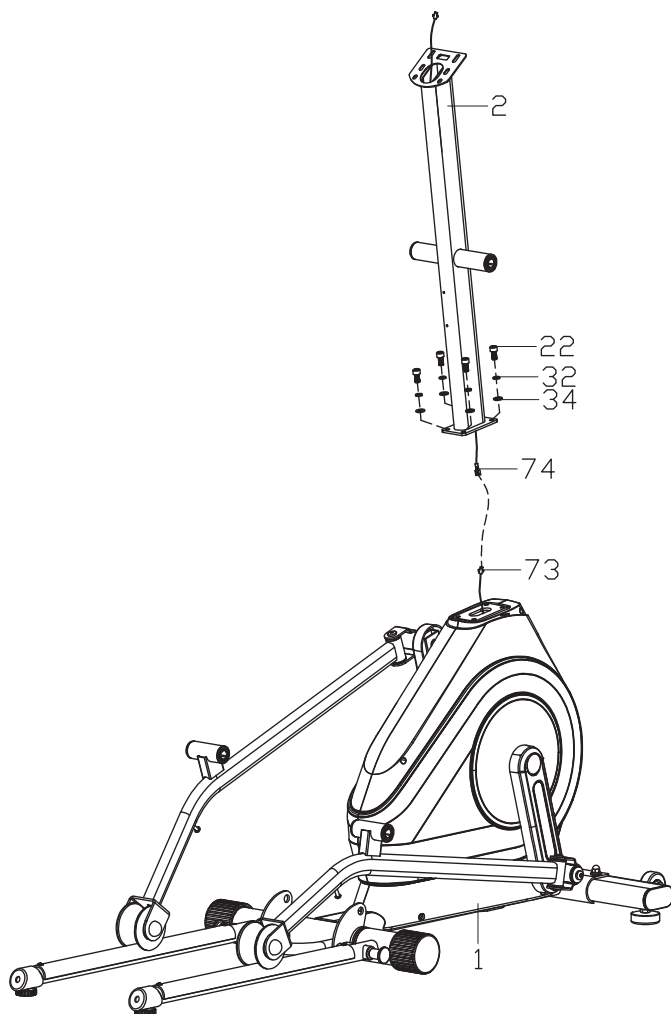
1. Screw the leveling foot (62) into the main frame (1), and attach the adjustable feet (61) to the front stabilizer (11).
2. Attach the front stabilizer (11) to the main frame (1) using screws (72), spring washers (32), flat washers (33), and nuts (41).
3. Remove the caps (59) from the rails (3 L/R).
4. Insert the shaft (12) into the opening of the main frame (1), then attach the rails (3 L/R) to the shaft (12) using screws (13), spring washers (27), and large flat washers (44). Slide the caps (59) onto the mounted rails (3 L/R).





3/6

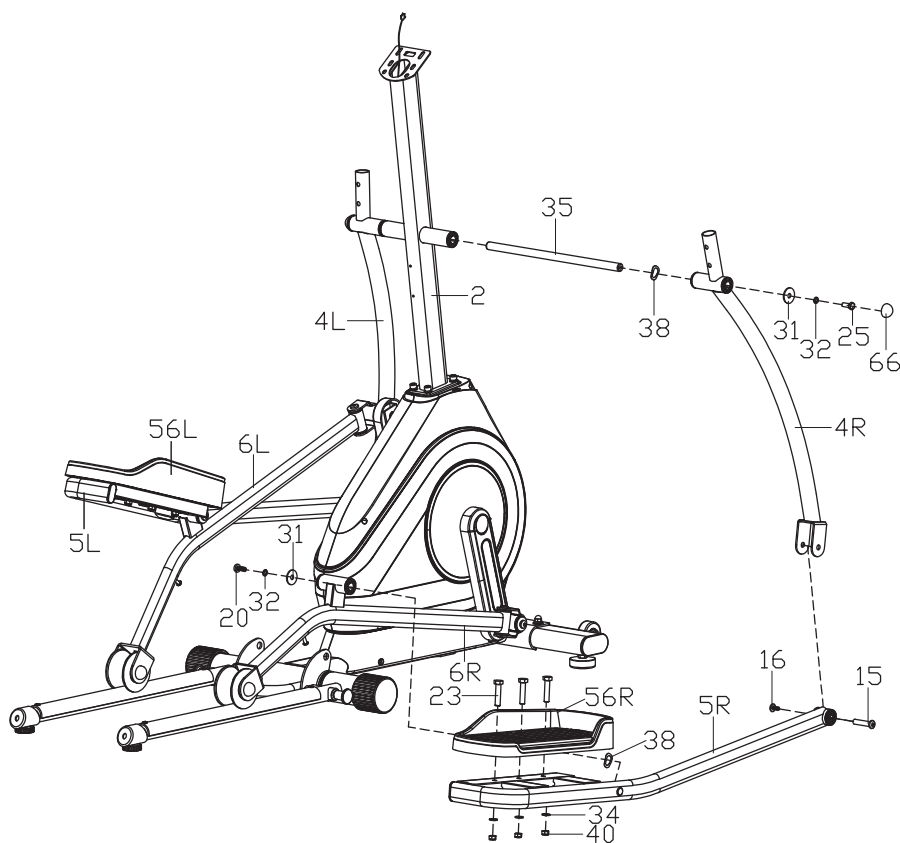
1. Connect the sensor cable (73) to the cable (74) from the handlebar column (2).
2. Attach the handlebar column (2) to the main frame (1) using hex screws (22), spring washers (32), and flat washers (34).





4/6

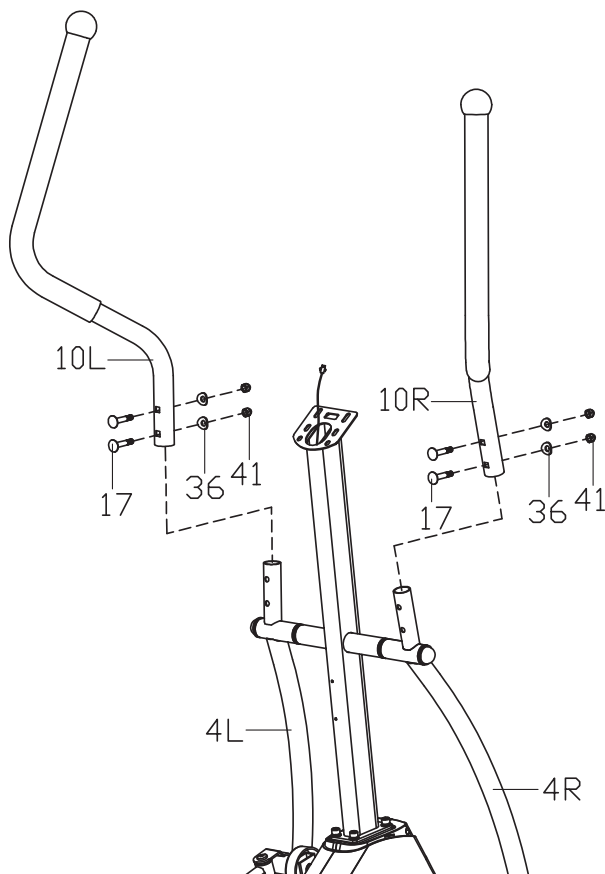
1. Slide the handle columns (4 L/R) and wavy washers (38) onto the shaft (35). Attach them to the handlebar column (2) using hex screws (25), spring washers (32), and flat washers (31). Do not tighten them!
2. Attach the pedal guides (5 L/R) to the brackets (6 L/R) using screws (20), spring washers (32), flat washers (31), and wavy washers (38). Do not tighten them!
3. Connect the pedal guides (5 L/R) to the handle columns (4 L/R) using screws (15) and (16).
4. Tighten all screws to properly connect the assembled parts. Place the caps (66) on the screws (25).
5. Attach the pedals (56 L/R) to the pedal guides (5 L/R) using screws (23), flat washers (34), and nylon nuts (40).





5/6

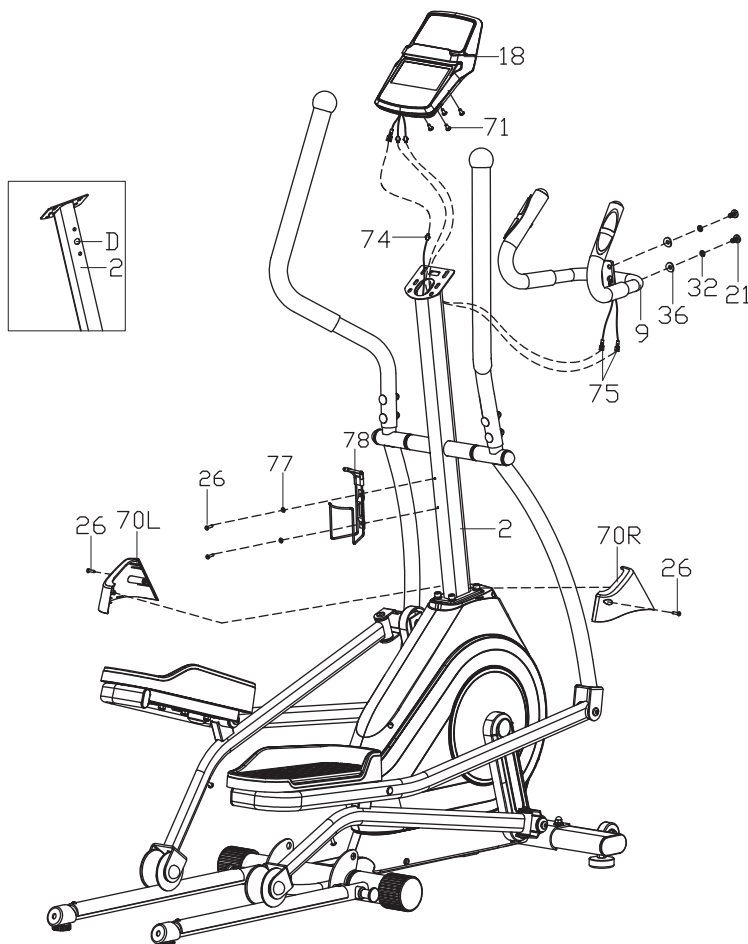
Attach the handles (10 L/R) to the handle columns (4 L/R) using screws (17), curved washers (36), and nuts (41).





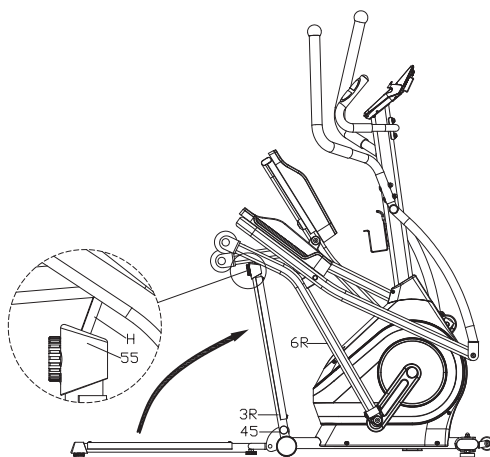
6/6

1. Pass the pulse sensor cables (75) through the D hole in the handlebar column (2) and pull it out from the handlebar column (2), then attach the handlebar (9) to the handlebar column (2) using screws (21), spring washers (32), and curved washers (36).
2. Connect the pulse sensor cables (75) and cable (74) to the computer cables (18), then attach the computer (18) to the handlebar column (2) using screws (71).
3. Attach the front covers (70 L/R) to the handlebar column (2), then fasten them using screws (26).
4. Attach the bottle holder (78) to the handlebar column (2) using screws (26) and flat washers (77).



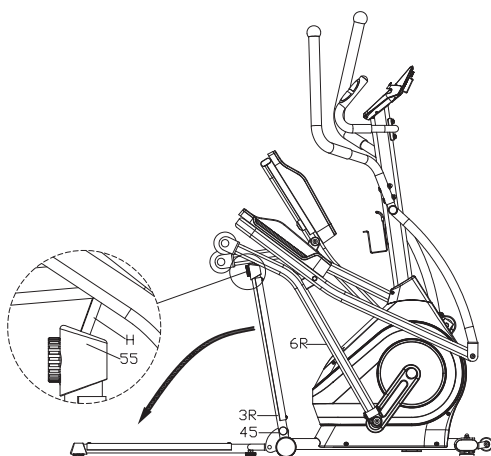
Folding

Gently remove the screw (45), lift the right rail (3R) according to the direction of the arrow, with the other hand lift the bracket (6R) until the screw (45) fits into the hole. Finally, connect screw H to the end (55) of the roller bracket (6R) as shown in the diagram. Assemble the left rail (3L) in the same way.



Unfolding

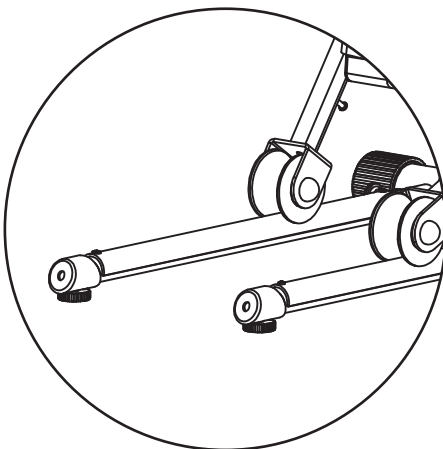
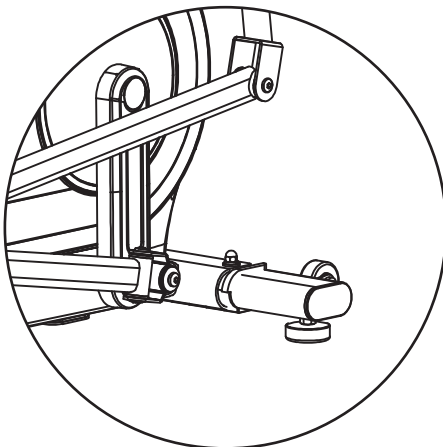
Gently remove the screw (45), unscrew screw H hanging on the end (55), hold the left roller bracket (6R) and with the other hand pull the rail (3R), (as indicated by the arrow in the diagram), until the screw (45) fits into the hole. Disassemble the left rail (3L) in the same way.





Levelling

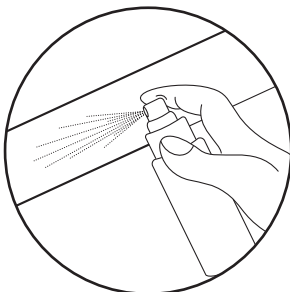
Adjust the position of the device using the levelling feet.



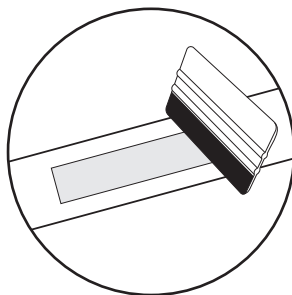
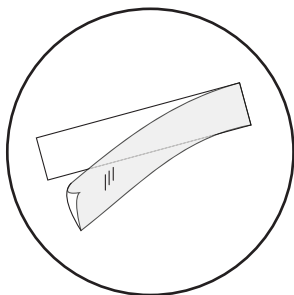


Applying a sticker*

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.

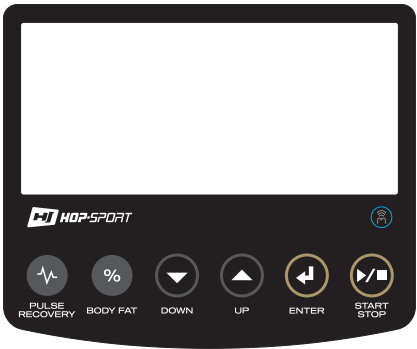


3. To remove the sticker, use a special sticker agent remover.

* applies to products with stickers in the set



1. Display view



2. Designations on the display

TIME	Displays the workout time. Range 0:00–99:59. You can also program the computer to count down from a set value using the UP/DOWN buttons. If you continue exercising after reaching 0:00, the computer will emit beeps and reset to the initially set time, informing you that the workout has ended.
DISTANCE	Displays the current distance during the workout. Range 0.0–99.00 km. DISTANCE BAR: each single bar represents a distance of 100 meters.
RPM	Displays the number of rotations per minute. Range 0–999.
WATT	Displays energy consumption during the workout. Range 0–999.
SPEED	Displays the current speed during the workout. Range 0–99.9 km/h.
CAL	Displays the calories burned during the workout. Range 0–999.
PULSE	Displays the pulse rate in beats per minute (bpm) during the workout.
PROGRAM	Displays the selected program.
LEVEL	Displays the resistance level.
AGE	Displays the age.
WEIGHT	Displays the weight.
HEIGHT	Displays the height.
GENDER	Displays the gender.

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



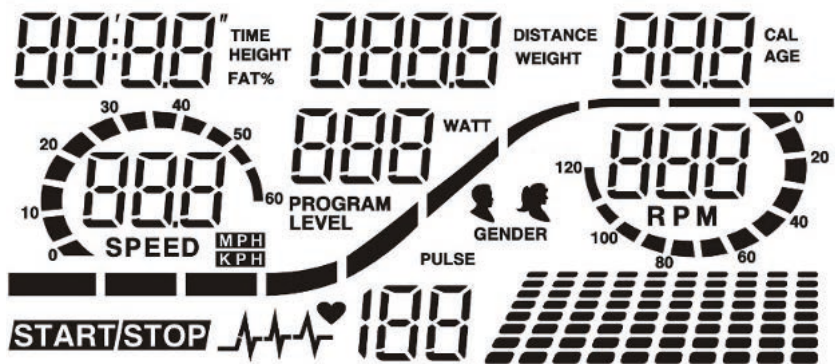
3. Button functions

UP/DOWN	Increases and decreases the resistance level. Selection of settings.
ENTER	Confirms settings or selection. In non-exercise mode - hold this button for 2 seconds to reset all values.
START/ STOP	Starts or stops the workout. • Quick start function: Allows the computer to start without selecting a program. Manual workout only. Time will automatically start counting from zero. • During exercise mode, press the button to stop the workout. • In non-exercise mode, press the button to start the workout.
PULSE RECOVERY	A test assessing your fitness level based on how quickly your heart rate normalizes after completing the workout.
BODY FAT	A test assessing the percentage of body fat and calculating the BMI index.

4. Main computer features

4.1. Switching on the computer

Plug the computer in, it will switch on and display all the segments on the monitor for 2 seconds (Pic. 1).



Picture 1

The display will automatically go into sleep mode after 4 minutes of inactivity. To resume the computer's operation, press any button.



4.2. Training choice

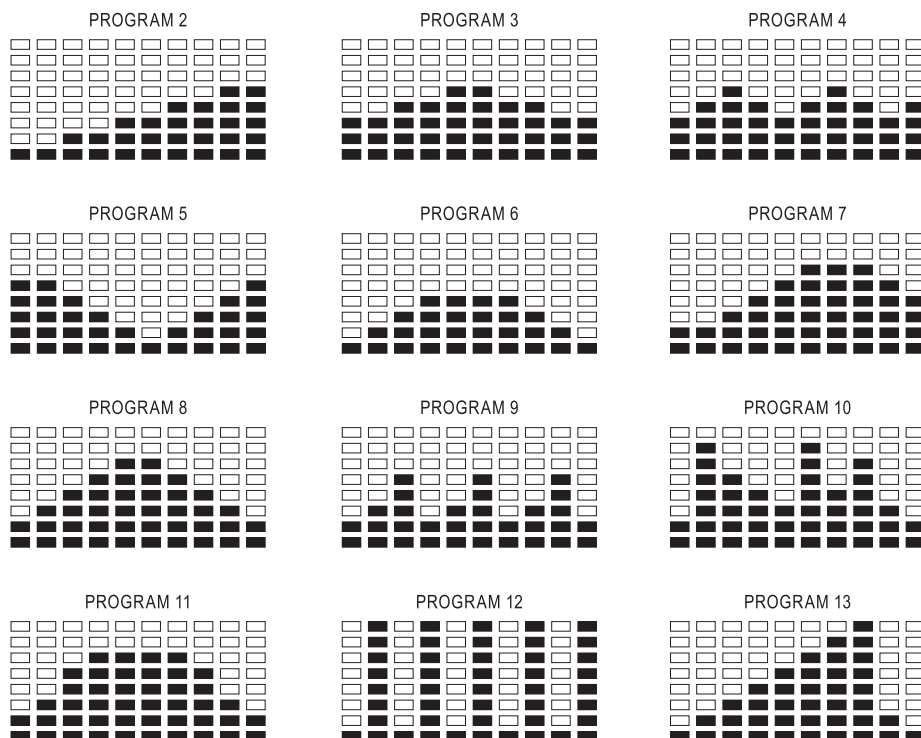
Use the UP/DOWN buttons to select the workout mode: Manual (PROGRAM 1) → Preset Programs (PROGRAM 2–13) → U (PROGRAM 14–17) → H.R.C (PROGRAM 18–22) → WATT (PROGRAM 23) → BODY FAT (PROGRAM 24), then press ENTER to proceed to the selected mode.

4.3. Manual mode

1. Press UP/DOWN to select the manual program (PROGRAM 1).
2. Press ENTER to confirm the selection.
3. Use the UP/DOWN buttons to set the time (TIME), distance (DISTANCE), calories (CAL), pulse (PULSE). Press ENTER to confirm.
4. Press START/STOP to begin exercising.

4.4. Preset program mode

1. Use UP/DOWN to select one of the preset programs (PROGRAM 2–13) (see Pic. 2).
2. Press ENTER to confirm the selection.
3. Use UP/DOWN to set the time (TIME), distance (DISTANCE), calories (CAL), pulse (PULSE). Press ENTER to confirm.
4. Press START/STOP to begin exercising.



Picture 2



4.5. User's program mode

1. Use UP/DOWN to select the user program U (PROGRAM 14–17).
2. Press ENTER to confirm the selection.
3. Use UP/DOWN to create your user profile. Adjust the resistance level in each of the 10 columns of the user program. Confirm each column with the ENTER button.
4. Use UP/DOWN to set the time (TIME), distance (DISTANCE), calories (CAL), pulse (PULSE). Press ENTER to confirm.
5. Press START/STOP to begin exercising.

4.6. H.R.C. mode

1. Use UP/DOWN to select one of the heart rate control programs H.R.C.: PROGRAM 18 – 55%, PROGRAM 19 – 65%, PROGRAM 20 – 75%, PROGRAM 21 – 85%, or instead of selecting a level, you can set the target heart rate TARGET H.R.C.
2. Press ENTER to confirm the selection.
3. In programs 18–21, use UP/DOWN to set the age (AGE). The default is 35.
4. In PROGRAM 22, use UP/DOWN to set the target heart rate in the range of 80–180. The default target pulse is 120.
5. Use UP/DOWN to set the time (TIME), distance (DISTANCE), calories (CAL). Press ENTER to confirm.
6. Press START/STOP to begin exercising.

4.7. WATT mode

1. Use UP/DOWN to select the WATT program (PROGRAM 23).
2. Press ENTER to confirm the selection.
3. Use UP/DOWN to set the target WATT value. The default value is 100. Press ENTER to confirm.
4. Use UP/DOWN to set the time (TIME), distance (DISTANCE), calories (CAL), pulse (PULSE). Press ENTER to confirm.
5. Press START/STOP to begin exercising.

NOTE: In this program, the WATT value will remain constant. This means that if you pedal quickly, the resistance level will decrease, and if you pedal slowly, the resistance level will increase. Always try to maintain a constant WATT value.

4.8. BODY FAT Test

1. Press the BODY FAT button to start the body fat measurement (PROGRAM 24).
2. Press ENTER to confirm the selection.
3. Use UP/DOWN to set the height (HEIGHT), weight (WEIGHT), gender (GENDER), and age (AGE). Press ENTER to confirm.
4. During the measurement, you must hold both hands on the pulse sensor handles.
5. If the display shows the message «E» – it means the computer did not detect a pulse signal.
6. When the computer finishes the measurement, the result will be displayed as FAT%.

4.9. RECOVERY Test

After completing your workout, press the PULSE RECOVERY button and keep your hands on the pulse sensor handles. All function displays will pause except for TIME, which will begin a one-minute countdown (from 01:00 to 00:00). The screen will display the test result: F1.0, F2.0... up to F6.0, where F1.0 is the best result, and F6.0 is the weakest. You can continue exercising to improve your test result.

Note: If there is no pulse signal, the computer will display «P» in the PULSE window. If the computer shows «ERR» in the message window, press the PULSE RECOVERY button again and ensure your hands are properly placed on the handles.

4.10. Bluetooth Connection / Training with the Kinomap App

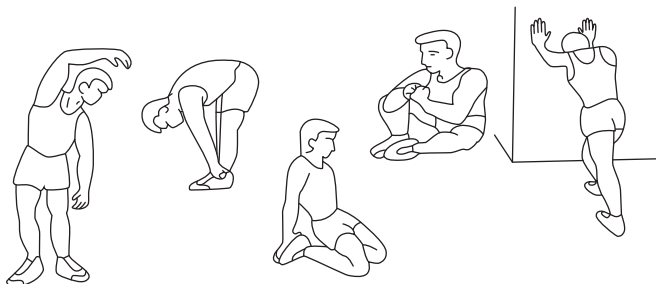
After connecting the elliptical trainer to a mobile device via Bluetooth, you can monitor the workout parameters on your phone. To use this feature, download the dedicated Kinomap app for this elliptical trainer. The latest versions are available on the AppStore (iOS) and Google Play Store (Android).



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.

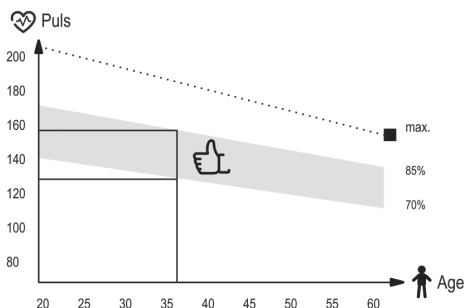
1. Warm-up

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 does not display data.	Dismantle the computer and check if the cables are properly connected and not damaged.
The device makes unusual noises during use.	Check if all parts of the device are properly assembled. Tighten the screws.
The computer does not display the pulse or the displayed values are incorrect.	1. Ensure the pulse sensor and computer cables are properly connected. 2. To ensure an accurate pulse reading, keep both hands on the sensors. Keep in mind that heart rate monitoring system readings may be inaccurate. 3. Do not grip the sensors too tightly. This may cause measurement errors.
The equipment is unstable.	Adjust the device using the leveling feet.

Error Number	Cause
Error E1	• In normal operation mode: During the workout, if the monitor does not receive a signal from the transmission motor for more than 4 seconds and this happens three times in a row, the LCD will display error E1. • On startup: The transmission motor automatically returns to the zero position. If the motor signal is not detected for more than 4 seconds, the motor controller will immediately disconnect, and error E1 will appear on the display. All other indicators and digits on the screen will be cleared, and output signals will be cut off.
Error E2	When reading data from memory, if the identification code (ID) is incorrect or the memory circuit (IC) is damaged, the monitor will immediately display error E2 after being turned on.
Error E3	After 4 seconds from startup, if the computer detects that the motor has not left the zero position, error E3 will appear on the display.



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
Papenreie 53
22453 Hamburg
Germany
 - by an email: service@hop-sport.de
2. Defects revealed during the warranty period will be removed free of charge within 14 working days from the date of delivery of device. If it is necessary to send product for repair abroad or to import spare parts from abroad, the repair period may be extended.
3. The law of the country to which the goods were delivered shall apply, including warranty rules. CISG does not apply.
4. The warranty does not cover damage caused by improper use.

GB Environmental protection



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



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



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

1. Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania, może zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
2. Produkt wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
3. Urządzenie przeznaczone tylko do użytku domowego, przez osoby dorosłe. Nie pozostawiaj urządzenia w miejscu dostępnym dla dzieci. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
4. Urządzenie należy przechowywać w suchym i ciepłym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego.
5. Należy unikać kontaktu komputera z wodą, gdyż może spowodować jego uszkodzenie lub powstanie spięcia elektrycznego.
6. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
7. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
8. Ustaw sprzęt na poziomej, stabilnej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni.
9. Zaleca się stosowanie pod sprzęt dywanu, maty lub innego podkładu ochraniającego na podłogę.
10. Umieść odpowiednią podstawę (np. gumową matę, drewnianą podstawę itp.) pod urządzeniem w obszarze montażu, aby uniknąć zabrudzenia.
11. Przed rozpoczęciem treningu, sprawdź, czy urządzenie jest kompletne oraz czy wszystkie jego części znajdują się na swoich miejscach.
12. Jeśli cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować 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. 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.
17. 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).
18. Minimalna wolna przestrzeń wymagana do bezpiecznej pracy urządzenia wynosi nie mniej niż dwa metry.
19. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 120 kg.
20. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą ISO 20957-9:2017-03 w klasie H. C.

Lista części

Nr	Opis	Szt.
1	Rama główna	1
2	Kolumna kierownicy	1
3 L/R	Szyna (L – lewa, R – prawa)	1/1
4 L/R	Kolumna uchwytu (L – lewa, R – prawa)	1/1
5 L/R	Prowadnica pedałów (L – lewa, R – prawa)	1/1
6 L/R	Wspornik (L – lewy, R – prawy)	1/1
9	Kierownica	1
10 L/R	Uchwyt (L – lewy, R – prawy)	1/1
11	Przedni stabilizator	1
12	Walek	1
13	Śruba sześciokątna M10×25	2
15	Śruba $\Phi 10 \times 45$	2
16	Śruba M6×16	4
17	Śruba M8×45× $\Phi 8$	4
18	Komputer	1
22	Śruba sześciokątna M8×16	4
23	Śruba sześciokątna M8×40	6
25	Śruba sześciokątna M8×20	2
26	Śruba ST4.2×18	14
27	Podkładka sprężysta d10	2
31	Podkładka płaska d8×d32×2	6
32	Podkładka sprężysta d8	18

Nr	Opis	Szt.
33	Podkładka płaska d8×d20×2	6
34	Podkładka płaska d8×d16×1.5	12
35	Walek	1
36	Podkładka łukowa $\Phi 8 \times 1.5 \times \Phi 20$	6
38	Podkładka falista d17	6
40	Nakrętka nylonowa M8	8
41	Nakrętka M8	6
44	Duża podkładka płaska d10	2
56 L/R	Pedał (L – lewy, R – prawy)	1/1
59	Zaślepka	2
61	Stopka regulowana	2
62	Stopka poziomująca	3
66	Zaślepka	6
70 L/R	Oslona (L – lewa, R – prawa)	1/1
71	Śruba krzyżowa	4
72	Śruba M8×55	2
73	Przewód czujnika	1
74	Przewód	1
75	Przewód czujnika pulsu	2
77	Podkładka płaska	2
78	Uchwyt na bidon	1



Uwaga:

Większość wymienionych części urządzenia została zapakowana osobno. Niektóre elementy zostały wstępnie zainstalowane w określonych miejscach urządzenia. Należy je odkręcić i zmontować zgodnie z krokami montażu.

Należy postępować zgodnie z krokami montażu.

Przygotowanie:

Przed złożeniem upewnij się, że wokół urządzenia jest wystarczająco dużo miejsca;

Do montażu użyj narzędzi załączonych do produktu; przed montażem sprawdź, czy w opakowaniu są wszystkie potrzebne części.

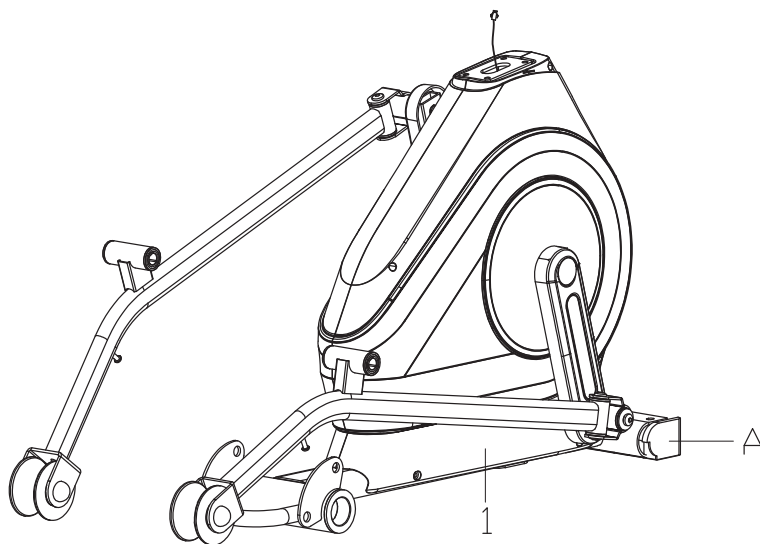
Aby uniknąć możliwych obrażeń, zaleca się montaż urządzenia przez co najmniej dwie osoby.

Instrukcja montażu

UWAGA! Postępuj zgodnie z instrukcją obsługi.

1/6

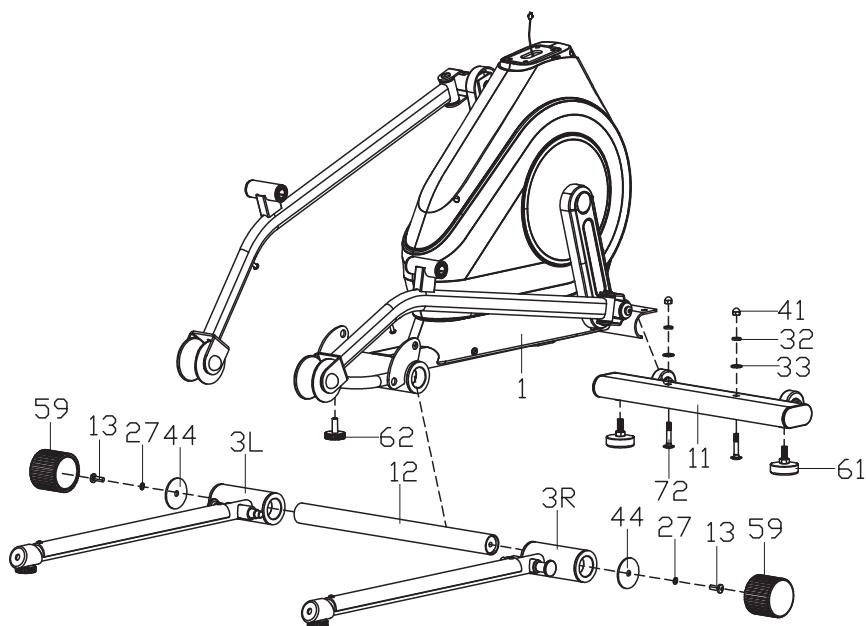
Oddziel papierową rurkę (A) od ramy głównej (1).





2/6

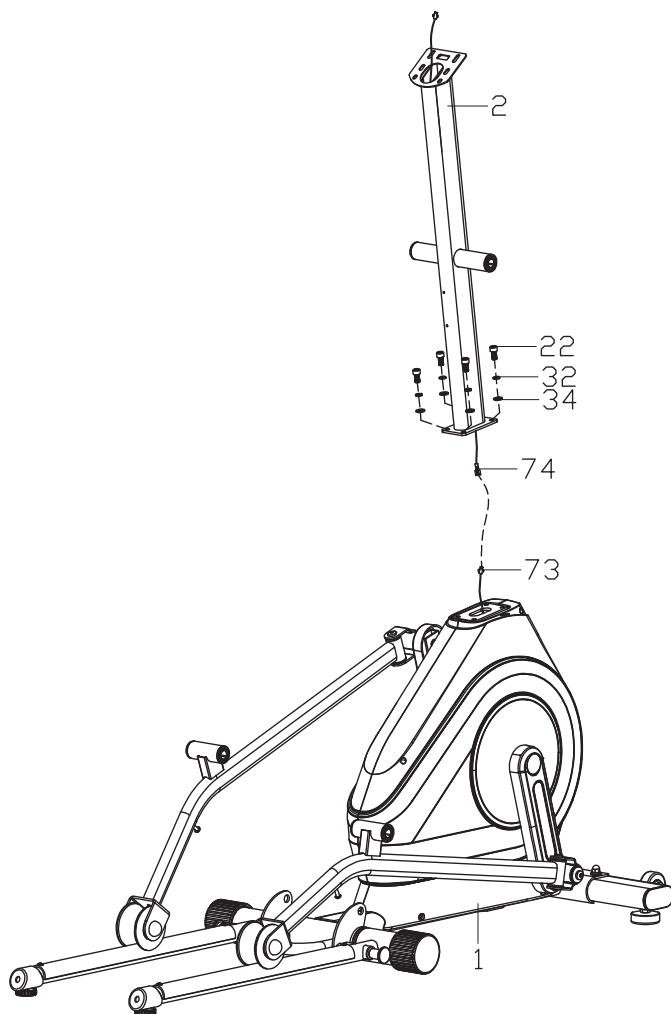
1. Wkręć stopkę poziomującą (62) do ramy głównej (1), zamontuj regulowane stopki (61) do przedniego stabilizatora (11).
2. Przymocuj przedni stabilizator (11) do ramy głównej (1) za pomocą śrub (72), podkładek sprężystych (32), podkładek płaskich (33) oraz nakrętek (41).
3. Zdejmij zaślepki (59) z szyn (3 L/R).
4. Wsuń wałek (12) do otworu w ramie głównej (1), a następnie przymocuj szyny (3 L/R) do wałka (12) za pomocą śrub (13), podkładek sprężystych (27) i dużych płaskich podkładek (44). Na zamontowane szyny (3 L/R) nasuń zaślepki (59).





3/6

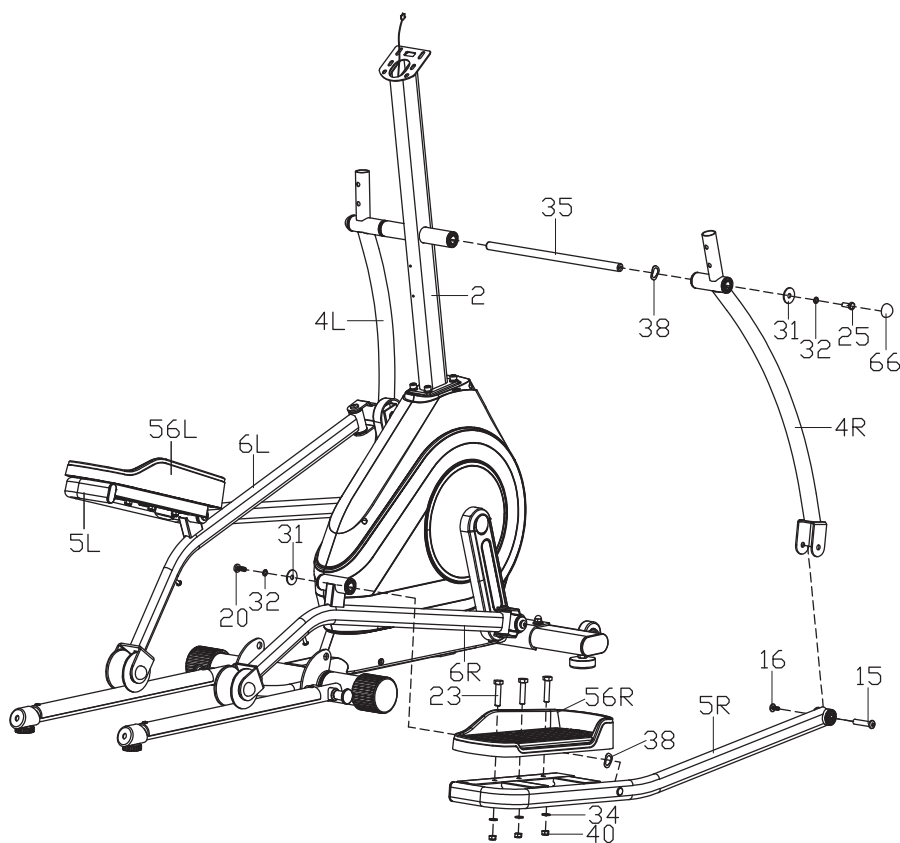
1. Podłącz przewód czujnika (73) do przewodu (74) z kolumny kierownicy (2).
2. Zamocuj kolumnę kierownicy (2) na ramie głównej (1) za pomocą śrub sześciokątnych (22), podkładek sprężystych (32) i płaskich podkładek (34).





4/6

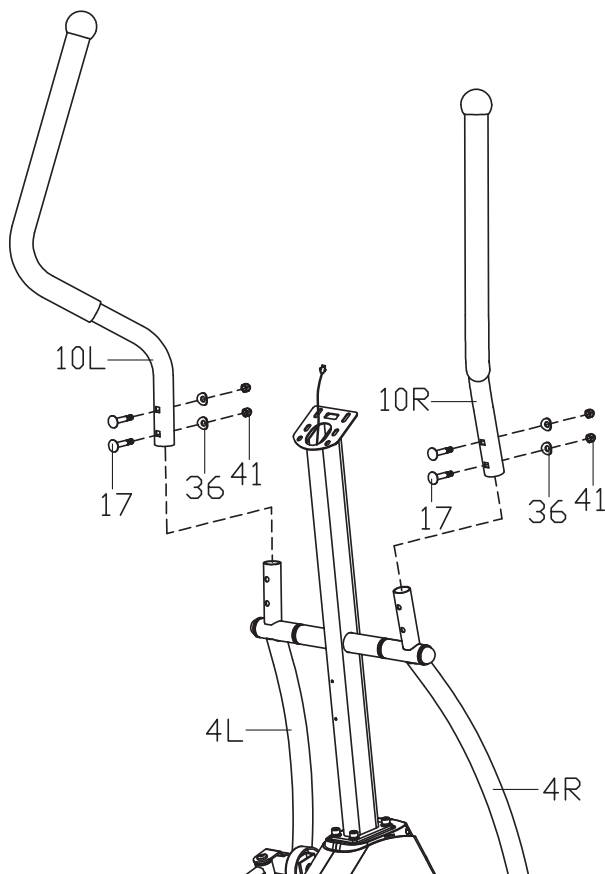
1. Kolumny uchwytów (4 L/R) i podkładki faliste (38) nasuń na wałek (35). Zamontuj na kolumnie kierownicy (2) przy użyciu śrub sześciokątnych (25), podkładek sprężystych (32) oraz podkładek płaskich (31). Nie dokręcaj ich!
2. Przymocuj prowadnice pedałów (5 L/R) do wsporników (6 L/R) za pomocą śrub (20), podkładek sprężystych (32), podkładek płaskich (31) oraz podkładek falistych (38). Nie dokręcaj ich!
3. Połącz prowadnice pedałów (5 L/R) z kolumnami uchwytów (4 L/R) za pomocą śrub (15) i (16).
4. Dokręć wszystkie śruby, aby dokładnie połączyć zmontowane części. Nałóż zaślepki (66) na śruby (25).
5. Zamocuj pedały (56 L/R) do prowadnic pedałów (5 L/R) za pomocą śrub (23), płaskich podkładek (34) oraz nakrętek nylonowych (40).





5/6

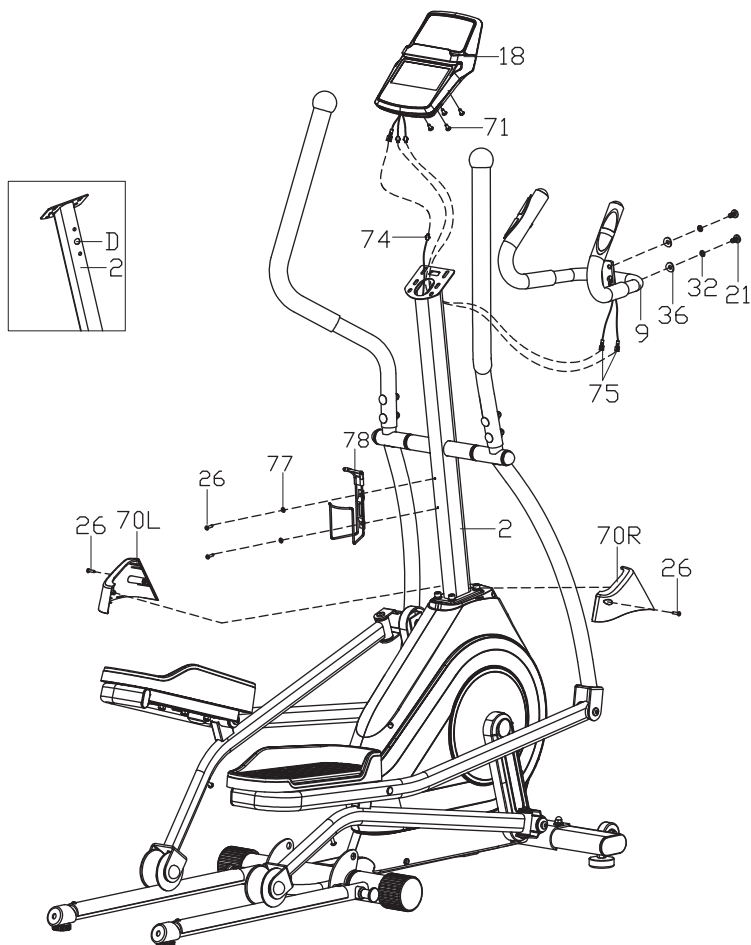
Przymocuj uchwyty (10 L/R) do kolumn kierownicy (4 L/R) za pomocą śrub (17), podkładek łukowych (36) oraz nakrętek (41).





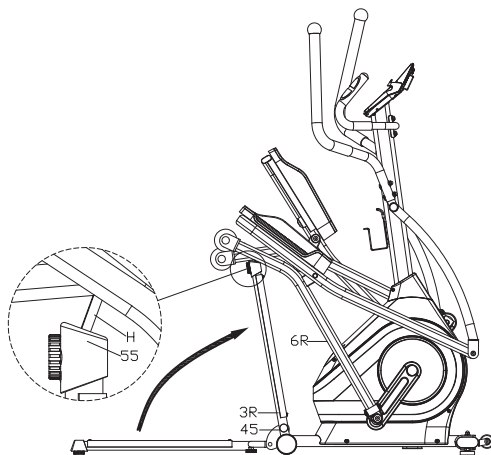
6/6

1. Przełóż przewody czujnika pulsu (75) przez otwór D w kolumnie kierownicy (2) i wyciągnij go z kolumny kierownicy (2), a następnie przymocuj kierownicę (9) do kolumny kierownicy (2) za pomocą śrub (21), podkładek sprężystych (32) oraz podkładek łukowych (36).
2. Połącz przewody czujnika pulsu (75) i przewód (74) do przewodów komputera (18), a następnie przymocuj komputer (18) do kolumny kierownicy (2) za pomocą śrub (71).
3. Zamocuj przednie osłony (70 L/R) do kolumny kierownicy (2), a następnie przymocuj je przy użyciu śrub (26).
4. Zamocuj uchwyt na bidon (78) na kolumnie kierownicy (2) za pomocą śrub (26) i płaskich podkładek (77).



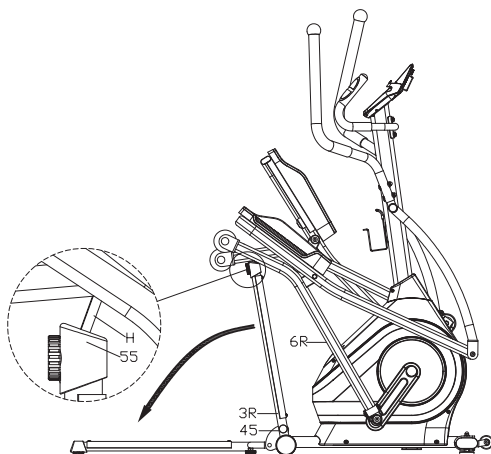
Składanie

Delikatnie wyjmij śrubę (45), podnieś prawą szynę (3R) zgodnie z kierunkiem strzałki, drugą ręką podnieś wspornik (6R), aż śruba (45) wpasuje się w otwór. Na koniec połącz śrubę H z końcówką (55) wspornika rolki (6R), jak pokazano na rysunku. Złóż lewą szynę (3L) w ten sam sposób.



Rozkładanie

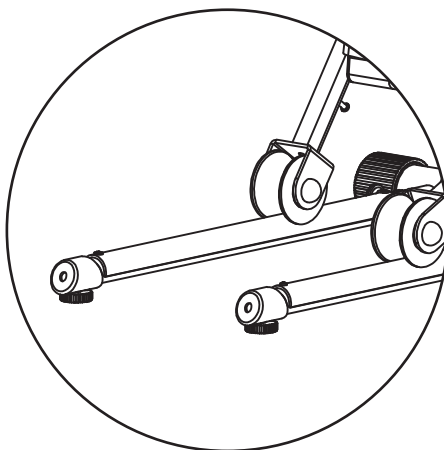
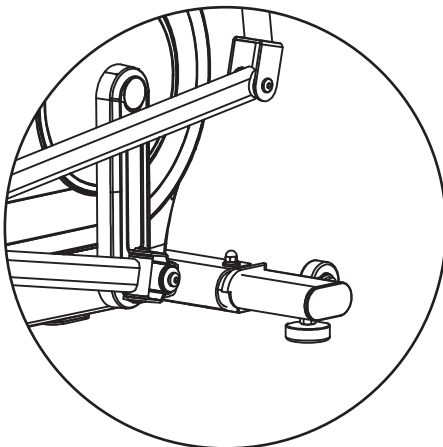
Delikatnie wyjmij śrubę (45), odkręć śrubę H wiszącą na końcówce (55), trzymając lewy wspornik rolki (6R) i drugą ręką pociągnij szynę (3R), (zgodnie ze wskazaniem strzałki na rysunku), aż śruba (45) wpasuje się w otwór. Rozłóż lewą szynę (3L) w ten sam sposób.





Poziomowanie

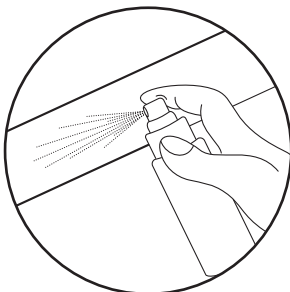
Dostosuj ustawienie urządzenia za pomocą stopek poziomujących.



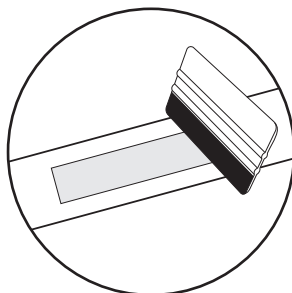
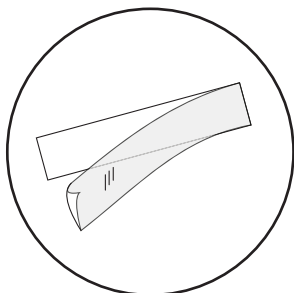


Aplikacja naklejki*

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



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

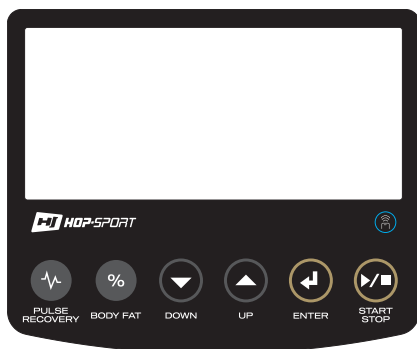


3. Aby trwale usunąć naklejkę, użyj specjalnego preparatu do usuwania naklejek.

* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie



1. Widok wyświetlacza



2. Oznaczenia na wyświetlaczu

TIME	Wyświetla czas treningu Zakres 0:00–99:59. Możesz także zaprogramować komputer, aby odliczał od ustawionej wartości, używając przycisków UP / DOWN. Jeśli będziesz kontynuować ćwiczenie po osiągnięciu 0:00, komputer zacznie wydawać sygnały dźwiękowe i zresetuje się do pierwotnie ustawionego czasu, informując Cię, że zakończyłeś trening.
DISTANCE	Wyświetla aktualny dystans podczas treningu. Zakres 0.0–99.00 km. PASEK DYSTANSU: każdy pojedynczy pasek wskazuje dystans 100 metrów.
RPM	Wyświetla ilość obrotów na minutę. Zakres 0–999.
WATT	Wyświetla zużycie energii podczas treningu. Zakres 0–999.
SPEED	Wyświetla aktualną prędkość podczas treningu. Zakres 0–99.9 km/h.
CAL	Wyświetla spalone kalorie podczas treningu. Zakres 0–999.
PULSE	Wyświetla puls w uderzeniach na minutę (bpm) podczas treningu.
PROGRAM	Wyświetla wybrany program.
LEVEL	Wyświetla poziom obciążenia.
AGE	Wyświetla wiek.
WEIGHT	Wyświetla wagę.
HEIGHT	Wyświetla wzrost.
GENDER	Wyświetla płeć.

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



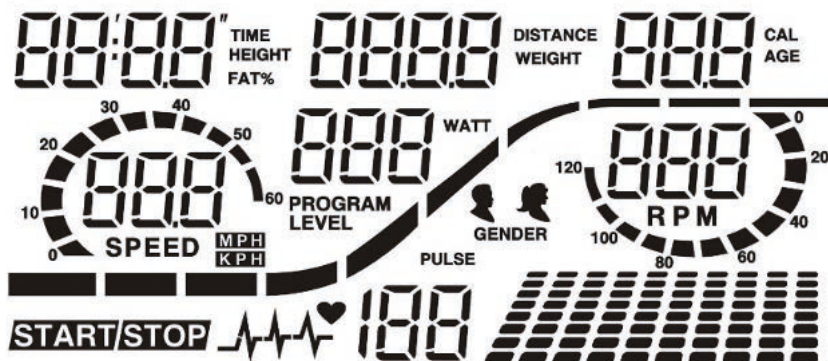
3. Funkcje przycisków

UP/DOWN	Zwiększanie i zmniejszanie poziomu oporu. Wybór ustawień.
ENTER	Potwierdza ustawienia lub wybór. W trybie bez ćwiczeń - przytrzymaj ten przycisk przez 2 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości.
START/ STOP	Rozpoczyna lub kończy trening. • funkcja szybkiego startu: Pozwala na uruchomienie komputera bez wybierania programu. Tylko trening manualny. Czas automatycznie zaczyna liczyć się od zera. • podczas trybu ćwiczeń, naciśnij przycisk, aby zatrzymać trening. • podczas trybu bez ćwiczeń, naciśnij przycisk, aby rozpocząć trening.
PULSE RECOVERY	Test oceniający Twoją sprawność fizyczną na podstawie szybkości unormowania się tętna po zakończonym treningu.
BODY FAT	Test oceniający procentową zawartość tłuszczu w organizmie i mierzący wskaźnik BMI.

4. Główne funkcje komputera

4.1. Włączenie komputera

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



Rysunek 1

Wyświetlacz przejdzie automatycznie w tryb uśpienia po 4 minutach w przypadku braku aktywności. Aby wznowić działanie komputera, naciśnij dowolny przycisk.



4.2. Wybór treningu

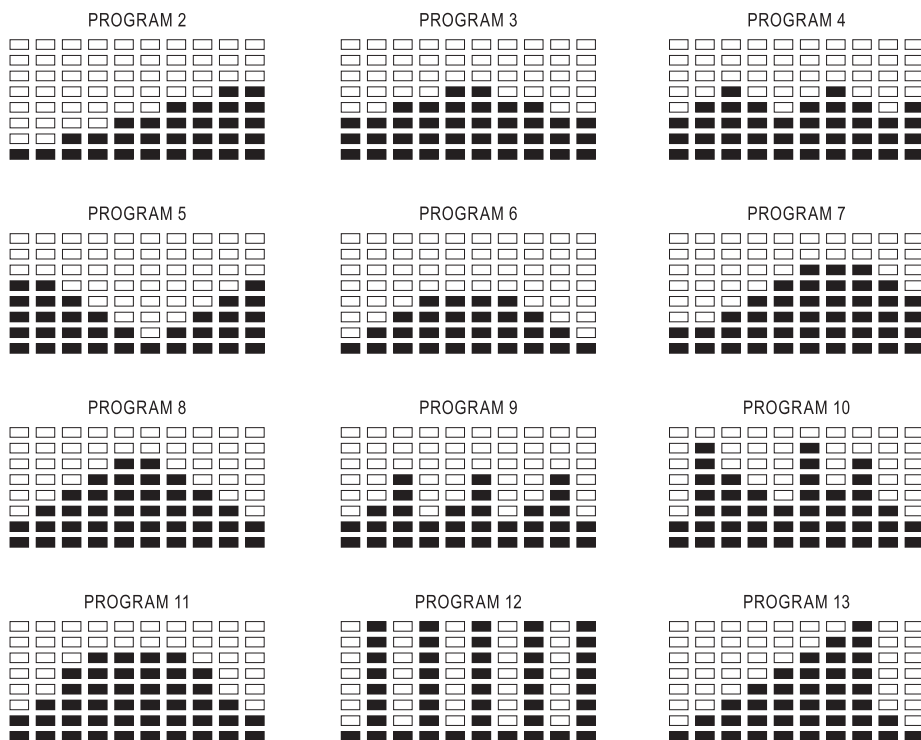
Użyj przycisków UP/DOWN, aby wybrać tryb treningu: Manual (PROGRAM 1) → Programy gotowe (PROGRAM 2–13) → U (PROGRAM 14–17) → H.R.C (PROGRAM 18–22) → WATT (PROGRAM 23) → BODY FAT (PROGRAM 24) i naciśnij ENTER, aby przejść do wybranego trybu.

4.3. Tryb manualny

1. Naciśnij UP/DOWN, aby wybrać program manualny (PROGRAM 1).
2. Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.
3. Użyj przycisków UP/DOWN, aby ustawić czas (TIME), dystans (DISTANCE), kalorie (CAL), puls (PULSE). Naciśnij ENTER, aby zatwierdzić.
4. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenia.

4.4. Tryb gotowych programów

1. Użyj przycisków UP/DOWN, aby wybrać jeden z gotowych programów (PROGRAM 2–13) (Rys. 2).
2. Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.
3. Użyj przycisków UP/DOWN, aby ustawić: czas (TIME), dystans (DISTANCE), kalorie (CAL), puls (PULSE). Naciśnij ENTER, aby zatwierdzić.
4. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenia.



Rysunek 2



4.5. Tryb: Program Użytkownika

1. Użyj przycisków UP/DOWN, aby wybrać program użytkownika U (PROGRAM 14–17).
2. Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.
3. Użyj przycisków UP/DOWN, aby utworzyć profil użytkownika. Dostosuj poziom oporu w każdej z 10 kolumn programu użytkownika. Każdą kolumnę programu użytkownika zatwierdzaj przyciskiem ENTER.
4. Użyj przycisków UP/ DOWN, aby ustawić czas: (TIME), dystans (DISTANCE), kalorie (CAL), puls (PULSE). Naciśnij ENTER, aby zatwierdzić.
5. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenia.

4.6. Tryb H.R.C.

1. Użyj przycisków UP/DOWN, aby wybrać jeden z programów maksymalnego poziomu tętna H.R.C.: PROGRAM 18 – 55%, PROGRAM 19 – 65%, PROGRAM 20 – 75%, PROGRAM 21 – 85% lub zamiast wyboru poziomu, możesz ustawić wartość docelową tętna TARGET H.R.C.
2. Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.
3. W programach 18–21, użyj przycisków UP/DOWN, aby ustawić wiek (AGE). Domyślny wartość to 35.
4. W PROGRAMIE 22, użyj przycisków UP/DOWN, aby ustawić docelową wartość tętna w zakresie 80–180. Domyślny docelowy puls to 120.
5. Użyj przycisków UP/DOWN, aby ustawić czas: (TIME), dystans (DISTANCE), kalorie (CAL). Naciśnij ENTER, aby zatwierdzić.
6. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenia.

4.7. Tryb WATT

1. Użyj przycisków UP/DOWN, aby wybrać program WATT (PROGRAM 23).
2. Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.
3. Użyj przycisków UP/DOWN, aby ustawić wartość docelową funkcji WATT. Domyślna wartość to 100. Naciśnij ENTER, aby zatwierdzić.
4. Użyj przycisków UP/DOWN, aby ustawić: czas (TIME), dystans (DISTANCE), kalorie (CAL), puls (PULSE). Naciśnij ENTER, aby zatwierdzić.
5. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenia.

UWAGA: W tym programie wartość WATT będzie stała. Oznacza to, że jeśli pedałujesz szybko, poziom oporu się zmniejszy, a jeśli pedałujesz wolno, poziom oporu wzrośnie. Zawsze staraj się utrzymać stałą wartość WATT.

4.8. Test BODY FAT

1. Naciśnij przycisk BODY FAT, aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej (PROGRAM 24).
2. Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.
3. Użyj przycisków UP/DOWN, aby ustawić: wzrost (HEIGHT), wagę (WEIGHT), płeć (GENDER), wiek (AGE). Naciśnij ENTER, aby zatwierdzić.
4. Podczas pomiaru musisz trzymać obie ręce na uchwytach z sensorami pulsu.
5. Gdy na wyświetlaczu pojawi się komunikat „E” – oznacza, że komputer nie wykrył sygnału tętna
6. Gdy komputer zakończy pomiar, na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru FAT%.

4.9. Test RECOVERY

Po zakończeniu treningu naciśnij przycisk PULSE RECOVERY i przytrzymaj ręce na uchwytach z sensorami pulsu. Wyświetlanie wszystkich funkcji zostanie zatrzymane, z wyjątkiem tego, że TIME rozpocznie odliczanie pełnej minuty (od 01:00 do 00:00). Ekran wyświetli wynik testu: F1.0, F2.0... do F6.0. Przy czym F1.0 jest najlepszym wynikiem, F6.0 jest najslabszym. Możesz nadal ćwiczyć, aby poprawić wynik testu.

Uwaga: Jeśli nie ma sygnału tętna, komputer wyświetli „P” w oknie PULS. Jeśli komputer pokaże „ERR” w oknie komunikatu, naciśnij ponownie przycisk PULSE RECOVERY i upewnij się, że trzymasz ręce dobrze na uchwytach.

4.10. Łączenie przez Bluetooth / Trening z aplikacją Kinomap

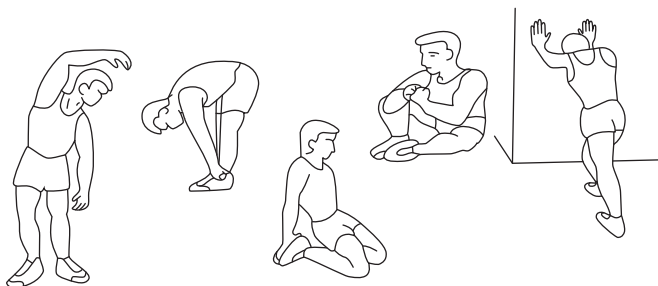
Po połączeniu trenera eliptycznego z urządzeniem mobilnym za pomocą Bluetooth, możesz na swoim telefonie obserwować parametry wykonywanego treningu. Aby skorzystać z tej funkcji, pobierz dedykowaną do tego trenera eliptycznego aplikację Kinomap. Aktualne wersje dostępne są na AppStore (iOS) oraz Google Play Store (Android).



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

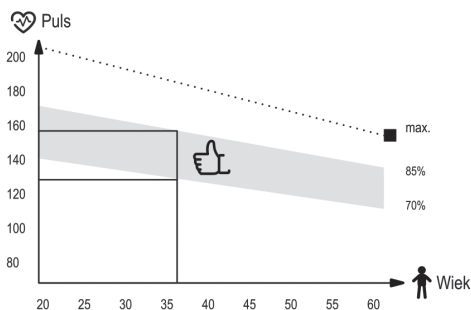
1. Rozgrzewka

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



2. Faza ćwiczeń

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



3. Faza odprężenia

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

PL Czyszczenie i konserwacja



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

PL Rozwiązywanie problemów



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

Nr błędu	Przyczyna
Błąd E1	• W normalnym trybie pracy: Podczas treningu, jeśli monitor nie otrzyma sygnału z silnika przekładni przez ponad 4 sekundy i sytuacja ta powtórzy się trzy razy z rzędu, na wyświetlaczu LCD pojawi się błąd E1. • Przy włączeniu: Silnik przekładni automatycznie wraca do pozycji zerowej. Jeśli sygnał z silnika nie zostanie wykryty przez ponad 4 sekundy, sterownik silnika zostaje natychmiast odłączony, a na wyświetlaczu pojawi się błąd E1. Wszystkie inne wskaźniki i cyfry na ekranie zostaną wyczyszczone, a sygnały wyjściowe zostaną odcięte.
Błąd E2	Podczas odczytywania danych z pamięci, jeśli kod identyfikacyjny (ID) jest nieprawidłowy lub układ pamięci (IC) jest uszkodzony, monitor natychmiast po włączeniu wyświetli błąd E2.
Błąd E3	Po 4 sekundach od uruchomienia, jeśli komputer wykryje, że silnik nie opuścił pozycji zerowej, na wyświetlaczu pojawi się błąd E3.



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.



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



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

1. Plnú bezpečnosť a účinnosť použitia je možné dosiahnuť za predpokladu, že zariadenie je zmontované a používané v súlade s týmito pokynmi. Nezabudnite informovať všetkých používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nie sme zodpovední za problémy alebo zranenia spôsobené konaním v rozpore s pravidlami stanovenými v tejto príručke.
2. Výrobok sa môže používať iba na určený účel.
3. Zariadenie je určené iba na použitie v domácnosti dospelými osobami. Nenechávajte zariadenie na mieste prístupnom deťom. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
4. Prístroj by mal byť skladovaný na suchom a teplom mieste mimo priameho slnečného žiarenia.
5. Vyvarujte sa kontaktu počítača s vodou, pretože voda by ho mohla poškodiť alebo spôsobiť skrat.
6. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
7. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
8. Zariadenie umiestnite na rovný, stabilný a čistý povrch.
9. Pre ochranu podlahy pod zariadením odporúčame umiestniť koberec, rohož alebo inú podložku.
10. Aby ste zabránili znečisteniu v montážnej oblasti použite pod zariadením zodpovednú podložku (gumovú, drevenú a pod).
11. Pred začatím tréningu sa uistite, či je zariadenie kompletne a či sú všetky časti na svojom mieste.
12. Ak máte akékoľvek zdravotné problémy / chronické ochorenia alebo ak ide o váš prvý tréning na tomto type vybavenia, pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť zranenie.
13. Pred použitím zariadenia sa zahrejte.
14. Ak počas cvičenia na prístroji pociťujete bolesť, nepravidelný pulz, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním v cvičení by ste mali vyhľadať lekársku pomoc.
15. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach.
16. 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.
17. 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).
18. Minimálny voľný priestor potrebný na bezpečnú prevádzku zariadenia nie je menší ako dva metre.
19. Maximálna povolená hmotnosť používateľa je 120 kg.
20. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou ISO 20957-9:2017-03 v triede H. C.

Zoznam dielov

Č.	Popis	Ks.
1	Hlavný rám	1
2	Stĺp riadenia	1
3 L/R	Kofajnica (L - ľavá, R - pravá)	1/1
4 L/R	Stĺpik držiaka (L - ľavý, R - pravý)	1/1
5 L/R	Vodiaca kofajnica pedálov (L - ľavá, R - pravá)	1/1
6 L/R	Držiak (L – ľavý, R – pravý)	1/1
9	Riadidlá	1
10 L/R	Držiak (L - ľavý, R - pravý)	1/1
11	Predný stabilizátor	1
12	Hriadeľ	1
13	Šesťhranná skrutka M10×25	2
15	Skrutka Φ10×45	2
16	Skrutka M6×16	4
17	Skrutka M8×45×Φ8	4
18	Počítač	1
22	Šesťhranná skrutka M8×16	4
23	Šesťhranná skrutka M8×40	6
25	Šesťhranná skrutka M8×20	2
26	Skrutka ST4.2×18	14
27	Pružná podložka d10	2
31	Plochá podložka d8×d32×2	6
32	Pružná podložka d8	18

Č.	Popis	Ks.
33	Plochá podložka d8×d20×2	6
34	Plochá podložka d8×d16×1.5	12
35	Hriadeľ	1
36	Oblúčková podložka Φ8×1.5×Φ20	6
38	Vlnitá podložka d17	6
40	Nylonová matica M8	8
41	Matica M8	6
44	Veľká plochá podložka d10	2
56 L/R	Pedál (L - ľavý, R - pravý)	1/1
59	Krytka	2
61	Nastaviteľná nožička	2
62	Vyrovnávací nožička	3
66	Krytka	6
70 L/R	Kryt (L - ľavý, R - pravý)	1/1
71	Křížová skrutka	4
72	Skrutka M8×55	2
73	Senzorový kábel	1
74	Kábel	1
75	Kábel pulzného senzora	2
77	Plochá podložka	2
78	Držiak na flášu	1



Pozor:

Väčšina vymenených dielov je zabalená samostatne. Niektoré komponenty boli predinštalované na konkrétnych miestach v zariadení. Musia byť odskrutkované a zmontované podľa montážnych krokov.

Postupujte podľa montážnych krokov.

Príprava:

Pred montážou sa uistite, že je okolo zariadenia dostatok miesta;

Na montáž použite náradie dodané s výrobkom;

Pred montážou skontrolujte, či sú v balení všetky potrebné diely.

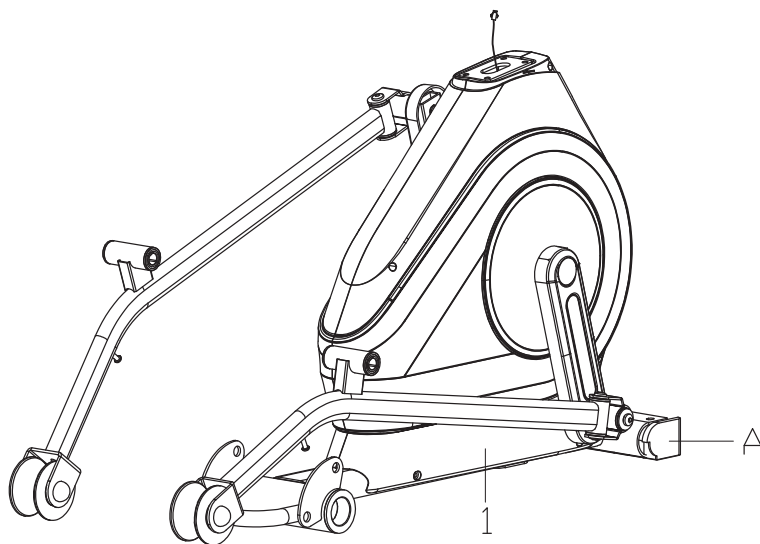
Aby sa predišlo možnému zraneniu, odporúčame, aby prístroj montovali najmenej dve osoby.

Návod na montáž

POZOR! Postupujte podľa montážneho návodu.

1/6

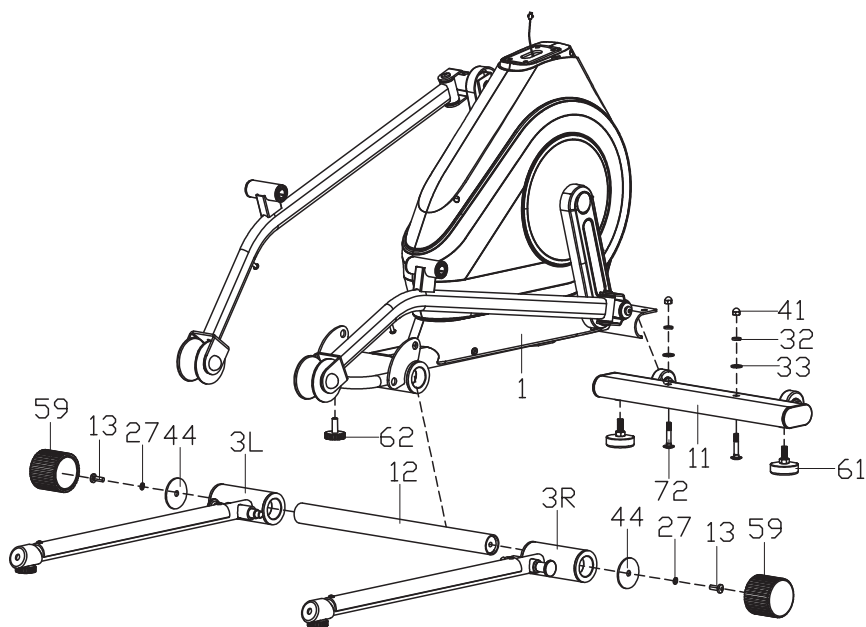
Oddeľte papierovú trubku (A) od hlavného rámu (1).





2/6

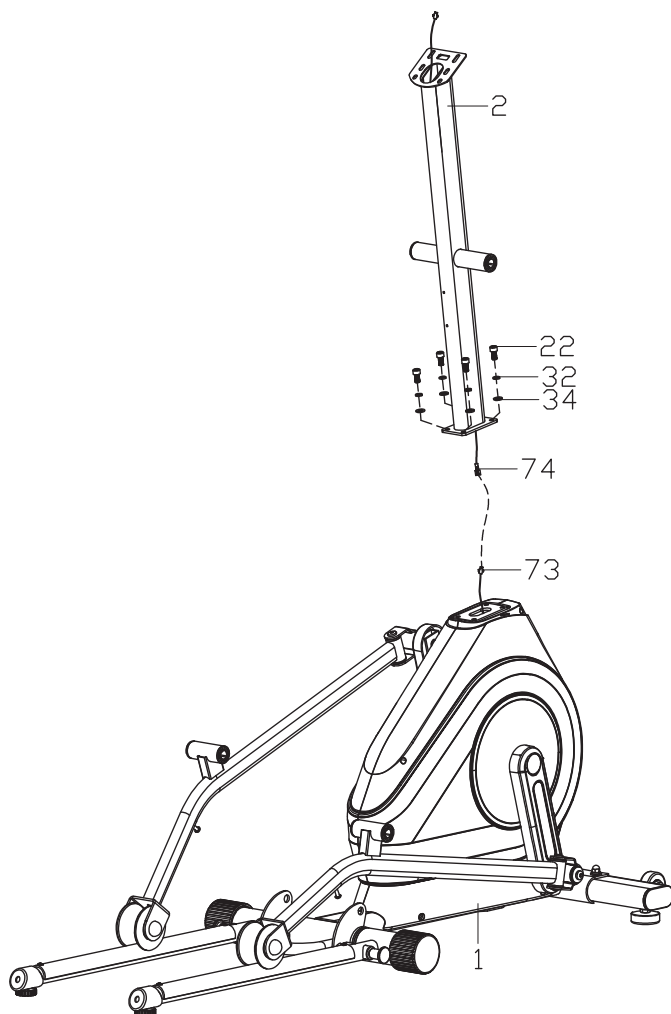
1. Zaskrutkujte vyrovnávací nožičku (62) do hlavního rámu (1), a namontujte nastavitelné nožičky (61) na předný stabilizátor (11).
2. Pripojte předný stabilizátor (11) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubků (72), pružných podložek (32), plochých podložek (33) a matic (41).
3. Odstráňte krytky (59) z kolájníc (3 L/R).
4. Zasuňte hřídel (12) do otvoru v hlavním rámu (1), a potom připojte kolájnice (3 L/R) k hřídeli (12) pomocí šroubků (13), pružných podložek (27) a velkých plochých podložek (44). Na namontované kolájnice (3 L/R) nasadíte krytky (59).





3/6

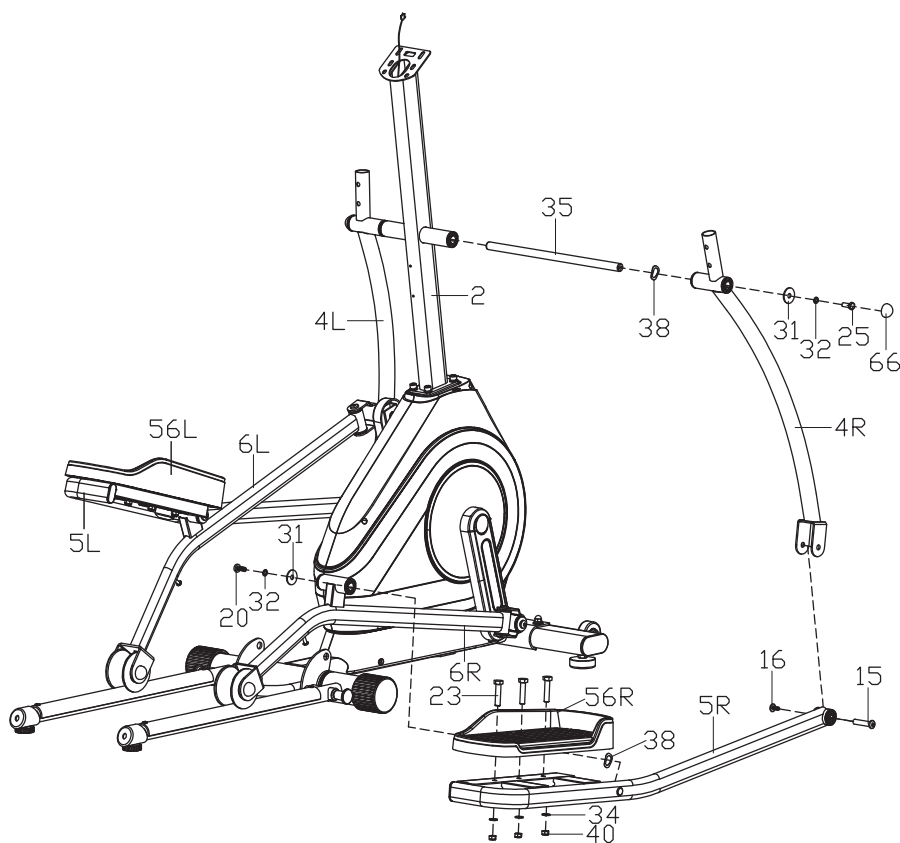
1. Pripojte senzorový kábel (73) ku káblu (74) zo stĺpika riadenia (2).
2. Pripojte stĺpik riadenia (2) k hlavnému rámu (1) pomocou šesťhranných skrutiek (22), pružných podložiek (32) a plochých podložiek (34).





4/6

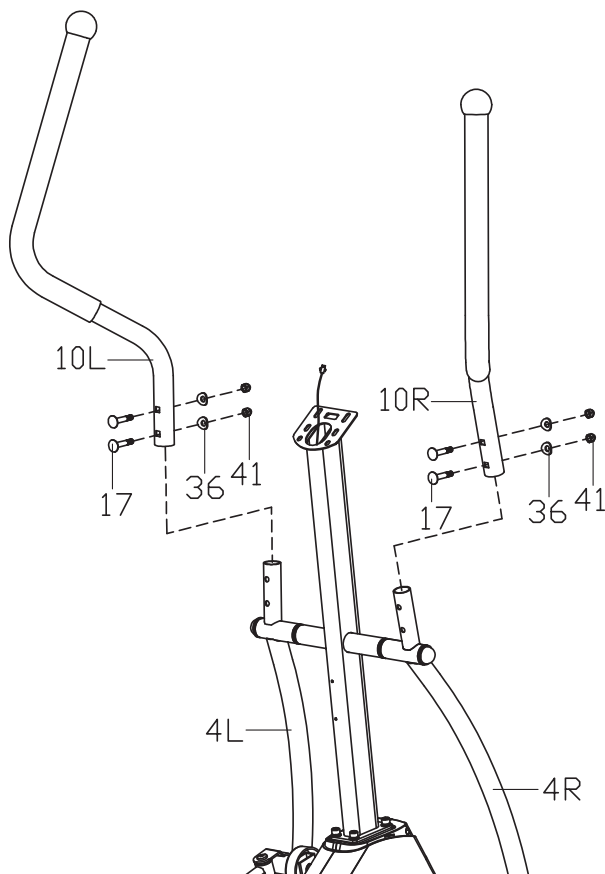
1. Stĺpiky držiakov (4 L/R) a vlnité podložky (38) nasadíte na hriadeľ (2). Namontujte ich na stĺpik riadenia (2) pomocou šesťhranných skrutiek (25), pružných podložiek (32) a plochých podložiek (31). Neutiahajte ich!
2. Pripojte vodiace koľajnice pedálov (5 L/R) k podperám (6 L/R) pomocou skrutiek (20), pružných podložiek (32), plochých podložiek (31) a vlnitých podložiek (38). Neutiahajte ich!
3. Pripojte vodiace koľajnice pedálov (5 L/R) k stĺpikom držiakov (4 L/R) pomocou skrutiek (15) a (16).
4. Utiahnite všetky skrutky, aby ste správne spojili zostavené časti. Nasadíte krytky (66) na skrutky (25).
5. Pripojte pedále (56 L/R) k vodiacim koľajnicám pedálov (5 L/R) pomocou skrutiek (23), plochých podložiek (34) a nylonových matiek (40).





5/6

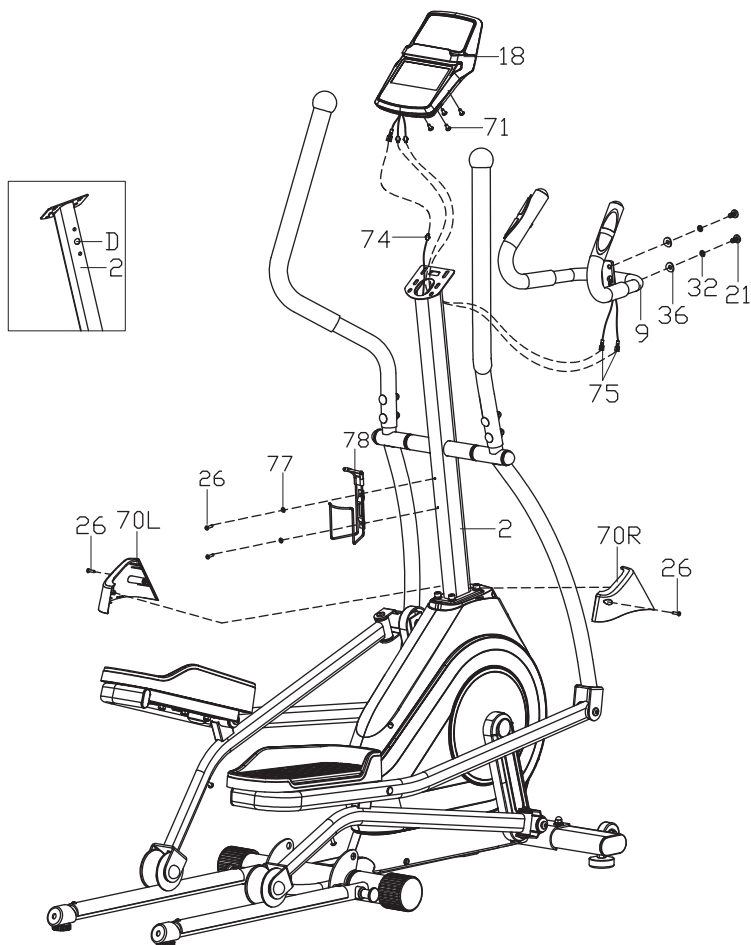
Pripojte držiaky (10 L/R) k stĺpikom riadenia (4 L/R) pomocou skrutiek (17), zakrivených podložiek (36) a matiek (41).





6/6

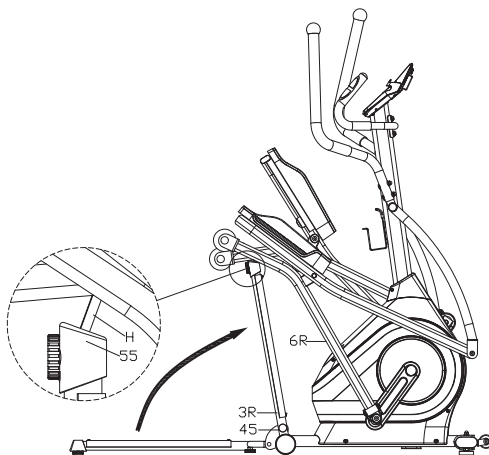
1. Prestrčte káble pulzného senzora (75) cez otvor D v stĺpiku riadenia (2) a vytiahnite ho zo stĺpika riadenia (2), potom pripojte riadič (9) k stĺpiku riadenia (2) pomocou skrutiek (21), pružných podložiek (32) a zakrivených podložiek (36).
2. Pripojte káble pulzného senzora (75) a kábel (74) ku káblom počítača (18), a potom pripojte počítač (18) k stĺpiku riadenia (2) pomocou skrutiek (71).
3. Pripojte predné kryty (70 L/R) k stĺpiku riadenia (2), a potom ich pripevnite pomocou skrutiek (26).
4. Pripojte držiak na fľašu (78) k stĺpiku riadenia (2) pomocou skrutiek (26) a plochých podložiek (77).





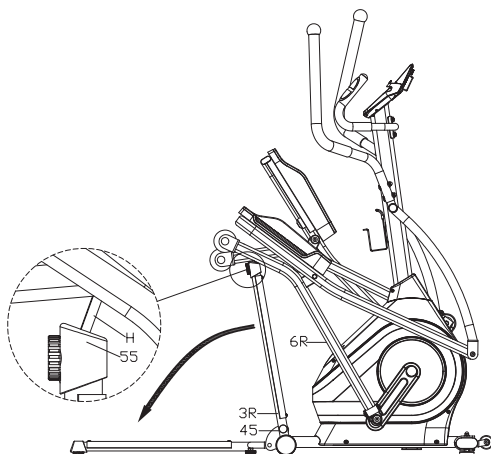
Skladanie

Jemne vyberte skrutku (45), zdvihnite pravú koľajniciu (3R) podľa smeru šípky a druhou rukou zdvihnite držiak (6R), až kým skrutka (45) nezapadne do otvoru. Nakoniec pripojte skrutku H ku koncu (55) držiaka valčeka (6R), ako je znázornené na obrázku. Zložte ľavú koľajnicu (3L) rovnakým spôsobom.



Rozkladanie

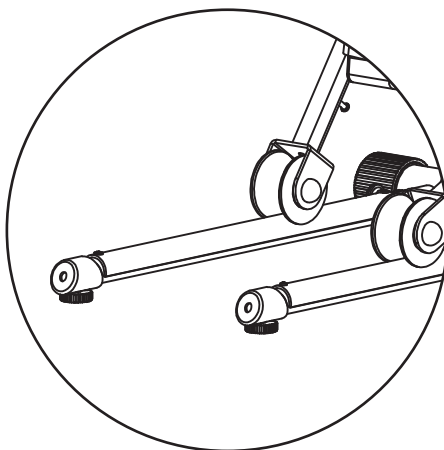
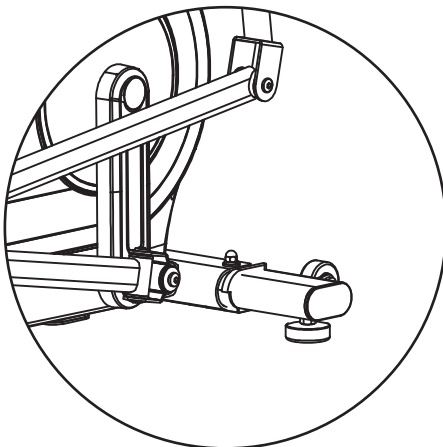
Jemne vyberte skrutku (45), odskrutkujte skrutku H, ktorá visí na konci (55), držte ľavý držiak valčeka (6R) a druhou rukou potiahnite koľajnicu (3R) (podľa smeru šípky na obrázku), až kým skrutka (45) nezapadne do otvoru. Rozložte ľavú koľajnicu (3L) rovnakým spôsobom.





Nivelácia

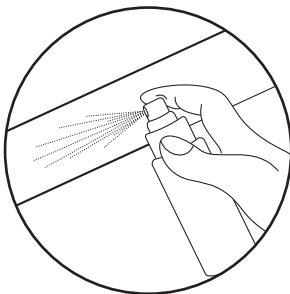
Nastavte vyrovnanie zariadenia pomocou vyrovnávacích nožičiek.



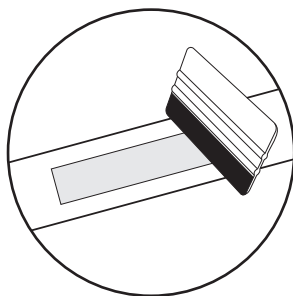
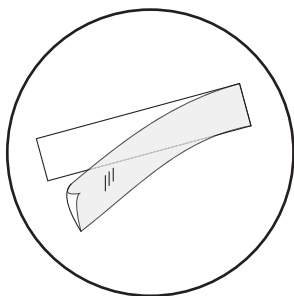


Prilepenie nálepky*

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



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

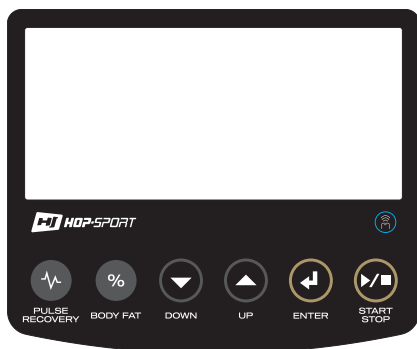


3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

* týka sa produktov s nálepkami v súprave



1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

TIME	Zobrazuje čas tréningu. Rozsah 0:00–99:59. Môžete tiež naprogramovať počítač tak, aby odpočítaval od nastavenej hodnoty, pomocou tlačidiel UP/DOWN. Ak budete pokračovať v cvičení po dosiahnutí 0:00, počítač začne vydávať zvukové signály a obnoví sa na pôvodne nastavený čas, informujúc vás, že ste dokončili tréning.
DISTANCE	Zobrazuje aktuálnu vzdialenosť počas tréningu. Rozsah 0.0–99.00 km. LIŠTA VZDIALENOSTI: každý jednotlivý pruh predstavuje vzdialenosť 100 metrov.
RPM	Zobrazuje počet otáčok za minútu. Rozsah 0–999.
WATT	Zobrazuje spotrebu energie počas tréningu. Rozsah 0–999.
SPEED	Zobrazuje aktuálnu rýchlosť počas tréningu. Rozsah 0–99.9 km/h.
CAL	Zobrazuje spaľené kalórie počas tréningu. Rozsah 0–999.
PULSE	Zobrazuje pulz v úderoch za minútu (bpm) počas tréningu.
PROGRAM	Zobrazuje vybraný program.
LEVEL	Zobrazuje úroveň záťaž.
AGE	Zobrazuje vek.
WEIGHT	Zobrazuje hmotnosť.
HEIGHT	Zobrazuje výšku.
GENDER	Zobrazuje pohlavie.

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



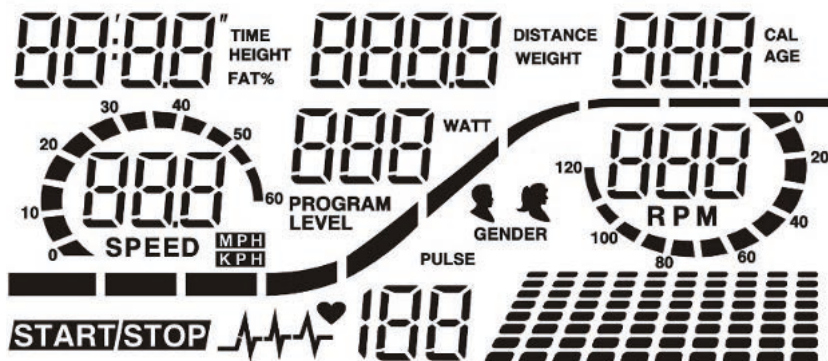
3. Funkcie tlačidiel

UP/DOWN	Zvyšovanie a znižovanie úrovne odporu. Výber nastavení.
ENTER	Potvrdzuje nastavenia alebo výber. V režime bez cvičenia - podržte toto tlačidlo na 2 sekundy, aby ste resetovali všetky hodnoty.
START/ STOP	Spúšťa alebo ukončuje tréning. • funkcia rýchleho štartu: Umožňuje spustiť počítač bez výberu programu. Len manuálny tréning. Čas sa začne automaticky počítať od nuly. • v režime cvičenia stlačte tlačidlo pre zastavenie tréningu. • v režime bez cvičenia stlačte tlačidlo pre spustenie tréningu.
PULSE RECOVERY	Test, ktorý hodnotí vašu fyzickú kondíciu na základe rýchlosti normalizácie pulzu po skončení tréningu.
BODY FAT	Test hodnotí percento tuku v tele a meria BMI index.

4. Hlavné funkcie počítača

4.1. Zapnite počítač

Pripojte napájanie, počítač sa zapne a na displeji sa na 2 sekundy zobrazia všetky segmenty (Obr. 1).



Obrázok 1

Displej sa automaticky prepne do režimu spánku po 4 minútach nečinnosti. Ak chcete obnoviť činnosť počítača, stlačte ľubovoľné tlačidlo.



4.2. Výber tréningu

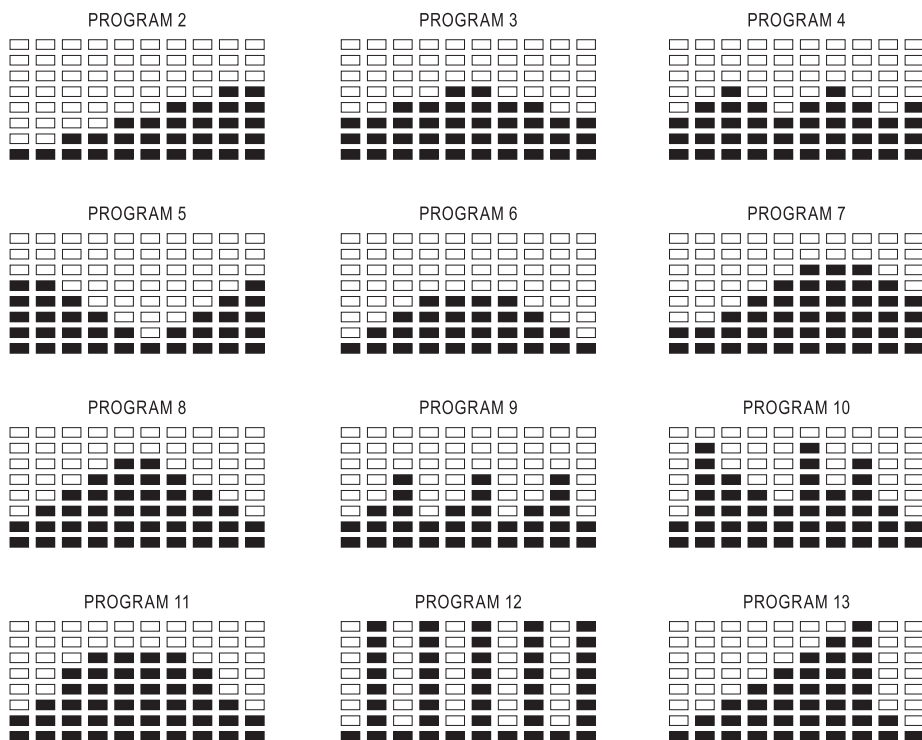
Pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberte režim tréningu: Manuálny (PROGRAM 1) → Prednastavené programy (PROGRAM 2–13) → U (PROGRAM 14–17) → H.R.C (PROGRAM 18–22) → WATT (PROGRAM 23) → BODY FAT (PROGRAM 24) a stlačte ENTER, aby ste prešli do vybraného režimu.

4.3. Manuálny režim

1. Stlačte UP/DOWN, aby ste vybrali manuálny program (PROGRAM 1).
2. Stlačte tlačidlo ENTER, aby ste potvrdili výber.
3. Pomocou tlačidiel UP/DOWN nastavte čas: (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CAL), pulz (PULSE). Stlačte ENTER, aby ste potvrdili.
4. Stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste začali cvičenie.

4.4. Režim predvolených programov

5. Pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberte jeden z prednastavených programov (PROGRAM 2–13) (viď Obrázok 2).
6. Stlačte tlačidlo ENTER, aby ste potvrdili výber.
7. Pomocou tlačidiel UP/DOWN nastavte čas: (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CAL), pulz (PULSE). Stlačte ENTER, aby ste potvrdili.
8. Stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste začali cvičenie.



Obrázok 2



4.5. Režim: Používateľský program

1. Pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberte užívateľský program U (PROGRAM 14–17).
2. Stlačte tlačidlo ENTER, aby ste potvrdili výber.
3. Pomocou tlačidiel UP/DOWN vytvorte užívateľský profil. Prispôsobte úroveň odporu v každom z 10 stĺpcov užívateľského programu. Každý stĺpec potvrdte tlačidlom ENTER.
4. Pomocou tlačidiel UP/DOWN nastavte čas: (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CAL), pulz (PULSE). Stlačte ENTER, aby ste potvrdili.
5. Stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste začali cvičenie.

4.6. Režim H.R.C.

1. Pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberte jeden z programov maximálnej tepovej frekvencie H.R.C.: PROGRAM 18 – 55%, PROGRAM 19 – 65%, PROGRAM 20 – 75%, PROGRAM 21 – 85% alebo namiesto výberu úrovne môžete nastaviť cieľovú hodnotu tepovej frekvencie TARGET H.R.C.
2. Stlačte tlačidlo ENTER, aby ste potvrdili výber.
3. V programoch 18–21 použite tlačidlá UP/DOWN na nastavenie veku (AGE). Predvolená hodnota je 35.
4. V PROGRAM 22 použite tlačidlá UP/DOWN na nastavenie cieľovej hodnoty tepovej frekvencie v rozmedzí 80–180. Predvolená hodnota je 120.
5. Pomocou tlačidiel UP/DOWN nastavte čas: (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CAL). Stlačte ENTER, aby ste potvrdili.
6. Stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste začali cvičenie.

4.7. Režim WATT

1. Pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberte program WATT (PROGRAM 23).
2. Stlačte tlačidlo ENTER, aby ste potvrdili výber.
3. Pomocou tlačidiel UP/DOWN nastavte cieľovú hodnotu funkcie WATT. Predvolená hodnota je 100. Stlačte ENTER, aby ste potvrdili.
4. Pomocou tlačidiel UP/DOWN nastavte čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CAL), pulz (PULSE). Stlačte ENTER, aby ste potvrdili.
5. Stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste začali cvičenie.

POZNÁMKA: V tomto programe bude hodnota WATT stále rovnaká. To znamená, že ak šliapete rýchlo, úroveň odporu sa zníži, a ak šliapete pomaly, úroveň odporu sa zvýši. Vždy sa snažte udržiavať konštantnú hodnotu WATT.

4.8. Test BODY FAT

1. Stlačte tlačidlo BODY FAT, aby ste začali meranie telesného tuku (PROGRAM 24).
2. Stlačte tlačidlo ENTER, aby ste potvrdili výber.
3. Pomocou tlačidiel UP/DOWN nastavte: výšku (HEIGHT), váhu (WEIGHT), pohlavie (GENDER), vek (AGE). Stlačte ENTER, aby ste potvrdili.
4. Počas merania musíte držať obe ruky na senzoch pulzu.
5. Ak sa na displeji zobrazí správa „E“ – znamená to, že počítač nezistil signál pulzu.
6. Po dokončení merania sa na displeji zobrazí výsledok merania FAT%.

4.9. Test RECOVERY

Po ukončení tréningu stlačte tlačidlo PULSE RECOVERY a držte ruky na senzoch pulzu. Zobrazenie všetkých funkcií sa pozastaví, okrem funkcie TIME, ktorá začne odpočítavať jednu minútu (od 01:00 do 00:00). Displej zobrazí výsledok testu: F1.0, F2.0... až F6.0, kde F1.0 je najlepší výsledok a F6.0 je najhorší. Môžete pokračovať v cvičení, aby ste zlepšili výsledok testu.

Poznámka: Ak nie je signál pulzu, počítač zobrazí „P“ v okne PULSE. Ak počítač zobrazí „ERR“ v okne správy, znova stlačte tlačidlo PULSE RECOVERY a uistite sa, že držíte ruky správne na rukovätiach.

4.10. Pripojenie cez Bluetooth / Tréning s aplikáciou Kinomap

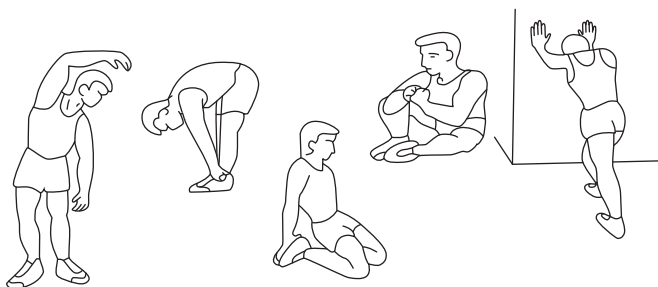
Po pripojení eliptického trenažéra k mobilnému zariadeniu cez Bluetooth môžete na svojom telefóne sledovať parametre tréningu. Ak chcete túto funkciu používať, stiahnite si aplikáciu Kinomap, ktorá je určená pre tento eliptický trenažér. Aktuálne verzie sú k dispozícii v AppStore (iOS) a Google Play Store (Android).



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

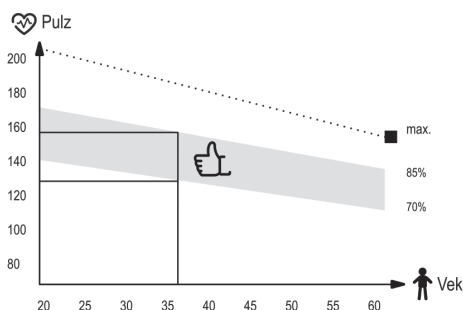
1. Rozcvička

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



2. Fáza tréningu

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



3. Relaxačná fáza

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



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

SK Riešenie problémov



Problém	Možné riešenie
Počítač nezobrazuje údaje.	Demontujte počítač a skontrolujte, či sú káble správne pripojené a či nie sú poškodené.
Zariadenie počas používania vydáva neobvyklé zvuky.	Skontrolujte, či sú všetky časti zariadenia správne namontované. Dotiahnite skrutky.
Počítač nezobrazuje pulz alebo sú zobrazované hodnoty nesprávne.	1. Uistite sa, že sú káble senzora pulzu a počítača správne pripojené. 2. Na zabezpečenie správneho merania pulzu, držte obe ruky na senzorocho. Pamätajte, že merania systému na monitorovanie pulzu môžu byť nepresné. 3. Nepritláčajte ruky na senzory príliš silno. Môže to spôsobovať chyby v meraniach.
Zariadenie je nestabilné.	Upravte nastavenie zariadenia pomocou vyrovňovacích nožičiek.

Číslo chyby	Príčina
Chyba E1	• V normálnom prevádzkovom režime: Počas tréningu, ak monitor nedostane signál z motora prevodovky po dobu dlhšiu ako 4 sekundy a táto situácia sa zopakuje trikrát po sebe, na displeji LCD sa zobrazí chyba E1. • Pri zapnutí: Motor prevodovky sa automaticky vráti do nulovej pozície. Ak signál z motora nie je detekovaný po dobu dlhšiu ako 4 sekundy, motorový ovládač sa okamžite odpojí a na displeji sa zobrazí chyba E1. Všetky ostatné ukazovatele a čísla na obrazovke budú vymazané a výstupné signály budú odpojené.
Chyba E2	Pri čítaní údajov z pamäte, ak je identifikačný kód (ID) nesprávny alebo ak je pamäťový obvod (IC) poškodený, monitor ihneď po zapnutí zobrazí chybu E2.
Chyba E3	Po 4 sekundách od spustenia, ak počítač zistí, že motor neopustil nulovú pozíciu, na displeji sa zobrazí chyba E3.



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 od dňa uplatnenia reklamácie, pokiaľ sa predávajúci s kupujúcim nedohodne na dlhšej lehote. Ak je potrebné poslať produkt na opravu do zahraničia alebo doviesť náhradné diely zo zahraničia, oprava môže trvať dlhšie.
3. Použije sa právo krajiny, do ktorej bol tovar dodaný, vrátane záručných ustanovení. Neplatí Dohovor OSN o zmluvách o medzinárodnej kúpe tovaru.
4. Záruka sa nevzťahuje na poškodenia spôsobené nesprávnym používaním.

SK Ochrana životného prostredia



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



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



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

1. Повна безпека та ефективність використання можуть бути досягнуті за умови збірки обладнання та його використання відповідно до інструкцій. Не забудьте повідомити користувачів обладнання про всі обмеження, застереження та запобіжні заходи. Ми не несемо відповідальності за проблеми або травми, спричинені порушенням правил, викладених у даній інструкції.
2. Виріб можна використовувати лише за призначенням.
3. Пристрій призначений тільки для домашнього використання дорослими. Не залишайте пристрій у місці, доступному для дітей. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
4. Пристрій слід зберігати в сухому і теплому місці, подалі від прямих сонячних променів.
5. Уникайте контакту комп'ютера з водою, оскільки це може пошкодити його або спровокувати коротке замикання.
6. Обладнання не підходить для реабілітаційних цілей.
7. Користуватися обладнанням одночасно може лише одна людина.
8. Поставте обладнання на рівну, стійку, пряму, чисту і вільну поверхню.
9. Рекомендуємо ставити обладнання на килимок або будь-яке інше захисне покриття, щоб не пошкодити підлогу.
10. Покладіть відповідне покриття (наприклад, гумовий килимок, дерев'яне покриття тощо) під пристрій у зоні кріплення, щоб уникнути забруднення.
11. Перш ніж розпочати тренування, переконайтеся, що пристрій готовий, а всі деталі на своєму місці.
12. Якщо у вас є якісь проблеми зі здоров'ям / хронічні захворювання або якщо це ваш перший досвід роботи з даним обладнанням, перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Неправильне або надмірне навантаження може спричинити травму.
13. Зробіть розминку перед тренуванням.
14. Якщо під час занять на обладнанні ви відчуваєте біль, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування. Перш ніж продовжувати програму тренувань, слід звернутися до лікаря.
15. Не підбирайте для тренувань довгий вільний одяг, який може потрапити в рухомі частини.
16. 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.
17. 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).
18. Щоб використання обладнання було безпечним, ви маєте мати вільний простір мінімум не менше двох метрів.
19. Максимально допустима вага користувача – 120 кг.
20. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту PN-EN ISO 20957-9:2017-03.

Список деталей

№.	Опис	Шт.
1	Головна рама	1
2	Колонка керма	1
3 L/R	Рейка (L – ліва, R – права)	1/1
4 L/R	Колонка тримача (L – ліва, R – права)	1/1
5 L/R	Направляюча педалей (L – ліва, R – права)	1/1
6 L/R	Підтримувач (L – лівий, R – правий)	1/1
9	Кермо	1
10 L/R	Тримач (L – лівий, R – правий)	1/1
11	Передній стабілізатор	1
12	Вал	1
13	Шестигранний болт M10×25	2
15	Болт Ф10×45	2
16	Болт M6×16	4
17	Болт M8×45×Ф8	4
18	Комп'ютер	1
22	Шестигранний болт M8×16	4
23	Шестигранний болт M8×40	6
25	Шестигранний болт M8×20	2
26	Гвинт ST4.2×18	14
27	Пружинна шайба d10	2
31	Плоска шайба d8×d32×2	6
32	Пружинна шайба d8	18

№.	Опис	Шт.
33	Плоска шайба d8×d20×2	6
34	Плоска шайба d8×d16×1.5	12
35	Вал	1
36	Дугова шайба Ф81.5Ф20	6
38	Хвиляста шайба d17	6
40	Нейлонова гайка M8	8
41	Гайка M8	6
44	Велика плоска шайба d10	2
56 L/R	Педаль (L – ліва, R – права)	1/1
59	Заглушка	2
61	Регульована ніжка	2
62	Вирівнююча ніжка	3
66	Заглушка	6
70 L/R	Кришка (L – ліва, R – права)	1/1
71	Хрестовий гвинт	4
72	Болт M8×55	2
73	Датчик кабелю	1
74	Кабель	1
75	Кабель датчика пульсу	2
77	Плоска шайба	2
78	Тримач для пляшки	1



Увага:

Більшість перерахованих деталей тренажера запаковані окремо. Деякі елементи попередньо встановлені в певних місцях на пристрої. Їх необхідно відкрутити і зібрати відповідно до етапів складання.

Дотримуйтесь інструкцій з монтажу.

Попередження:

Перш ніж збирати тренажер, переконайтеся, що навколо тренажера достатньо місця;

Для складання використовуйте інструменти, що надаються разом з обладнанням; перевірити перед монтажем, що присутні всі необхідні запчастини є в комплекті.

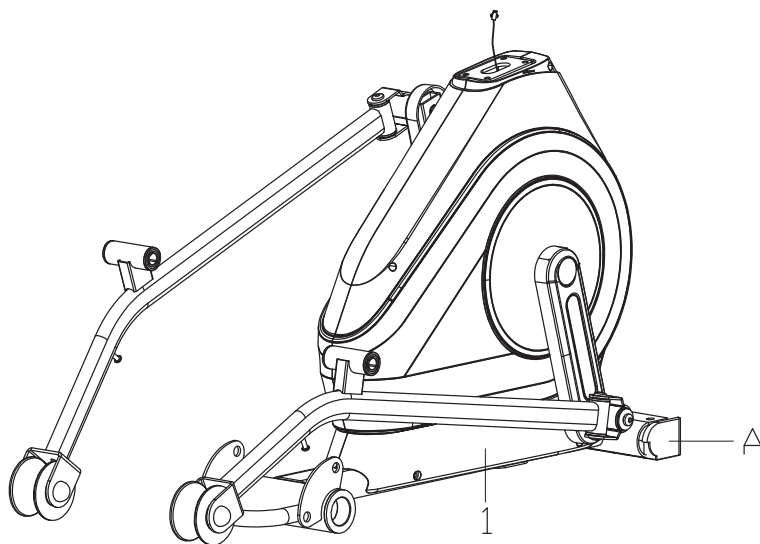
Щоб уникнути можливих травм, рекомендується, щоб тренажер збирали не менше двох осіб.

Монтаж:

УВАГА: Дотримуйтесь інструкцій із монтажу.

1/6

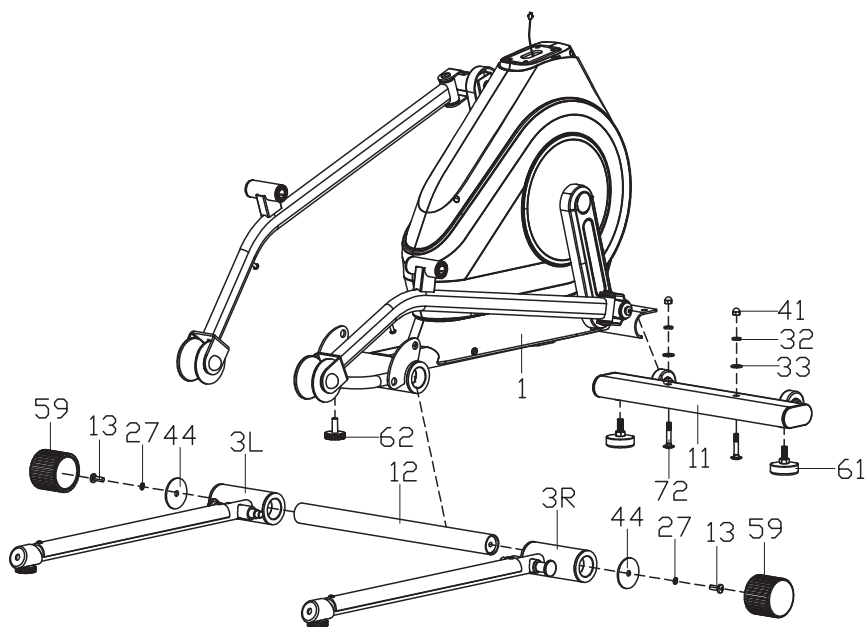
Відокремте паперову трубку (A) від головної рами (1).





2/6

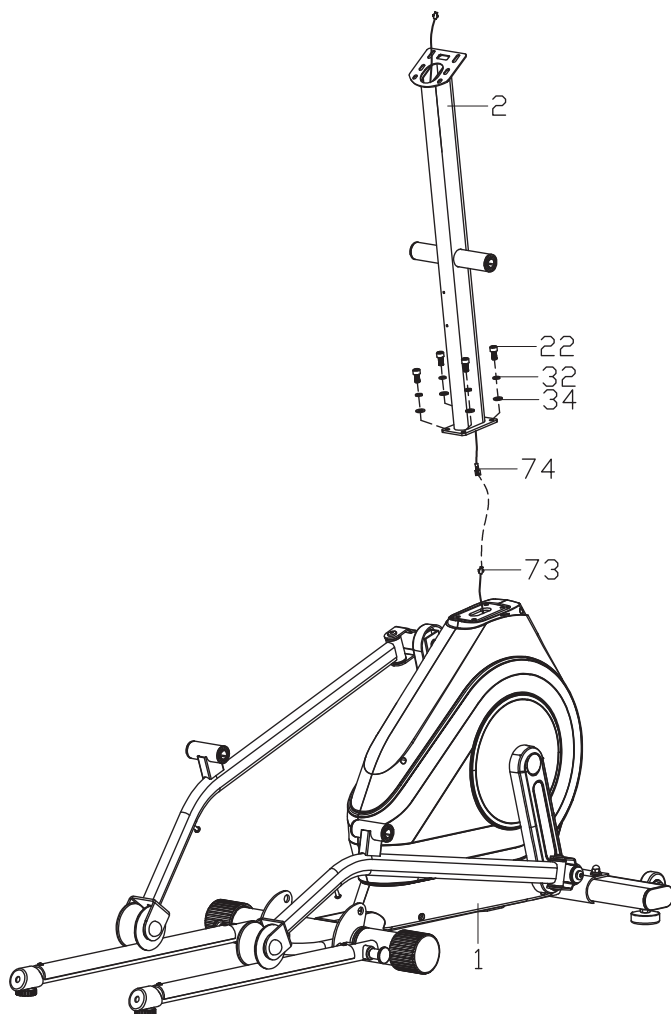
1. Вкрутіть вирівнюючу ніжку (62) до головної рами (1), встановіть регульовані ніжки (61) до переднього стабілізатора (11).
2. Прикріпіть передній стабілізатор (11) до головної рами (1) за допомогою болтів (72), пружинних шайб (32), плоских шайб (33) і гайок (41).
3. Зніміть заглушки (59) з рейок (3 L/R).
4. Вставте вал (12) в отвір головної рами (1), а потім прикріпіть рейки (3 L/R) до вала (12) за допомогою болтів (13), пружинних шайб (27) і великих плоских шайб (44). На встановлені рейки (3 L/R) надіньте заглушки (59).





3/6

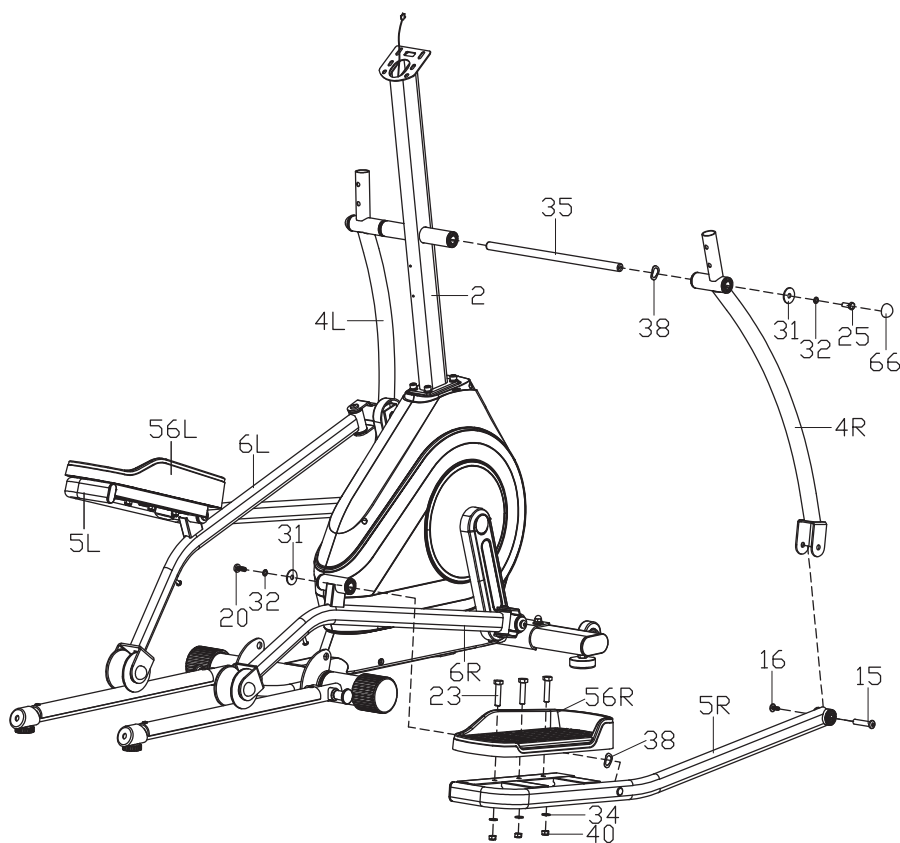
1. Під'єднайте дрiт датчика (73) до дроту (74) вiд колонки керма (2).
2. Закріпiть колонку керма (2) на головнiй рамi (1) за допомогою шестигранних болтiв (22), пружинних шайб (32) i плоских шайб (34).





4/6

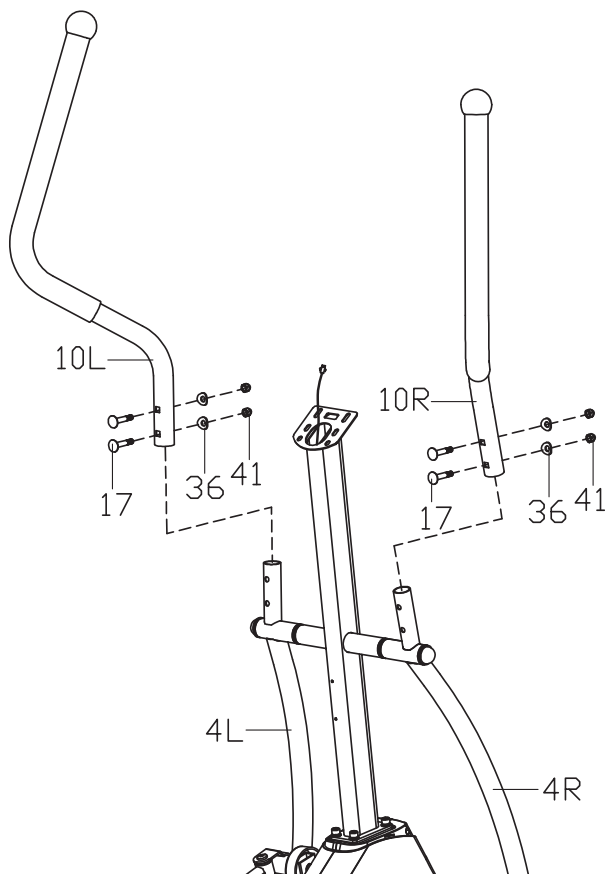
1. Колонки тримачів (4 L/R) і хвилясті шайби (38) надіньте на вал (35). Закріпіть на колонці керма (2) за допомогою шестигранных болтів (25), пружинних шайб (32) і плоских шайб (31). Не затягуйте їх!
2. Прикріпіть направляючі педалей (5 L/R) до кронштейнів (6L/R) за допомогою болтів (20), пружинних шайб (32), плоских шайб (31) і хвилястих шайб (38). Не затягуйте їх!
3. З'єднайте направляючі педалей (5 L/R) з колонками тримачів (4 L/R) за допомогою болтів (15) і (16).
4. Затягніть усі болти, щоб міцно з'єднати зібрані деталі. Надіньте заглушки (66) на болти (25).
5. Прикріпіть педалі (56 L/R) до направляючих педалей (5 L/R) за допомогою болтів (23), плоских шайб (34) і нейлонових гайок (40).





5/6

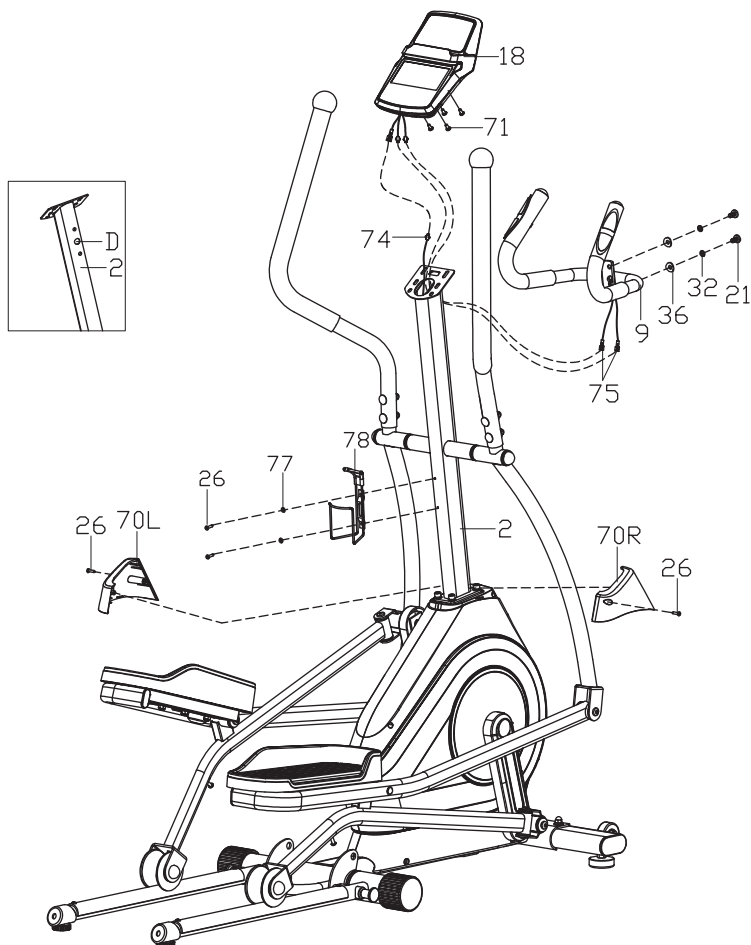
Прикріпіть тримачі (10 L/R) до колонок керма (4 L/R) за допомогою болтів (17), дугових шайб (36) і гайок (41).





6/6

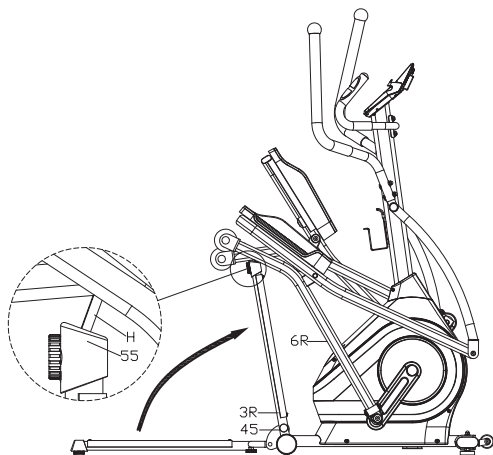
1. Протягніть дроти датчика пульсу (75) через отвір D в колонці керма (2) і витягніть його з колонки керма (2), а потім закріпіть кермо (9) на колонці керма (2) за допомогою болтів (21), пружинних шайб (32) і дугових шайб (36).
2. З'єднайте дроти датчика пульсу (75) і дріт (74) з проводами комп'ютера (18), а потім прикріпіть комп'ютер (18) до колонки керма (2) за допомогою болтів (71).
3. Закріпіть передні кришки (70 L/R) на колонці керма (2), а потім прикріпіть їх за допомогою болтів (26).
4. Закріпіть тримач для пляшки (78) на колонці керма (2) за допомогою болтів (26) і плоских шайб (77).





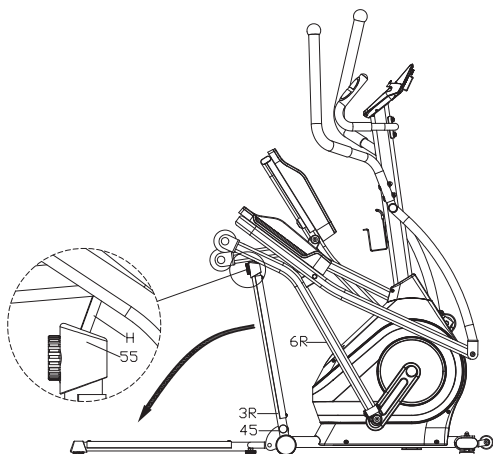
Складання

Акуратно вийміть болт (45), підніміть праву рейку (3R) згідно з напрямком стрілки, іншою рукою підніміть кронштейн (6R), поки болт (45) не встане в отвір. В кінці з'єднайте болт Н з кінцем (55) роликового кронштейна (6R), як показано на малюнку. Зберіть ліву рейку (3L) таким же чином.



Розкладання

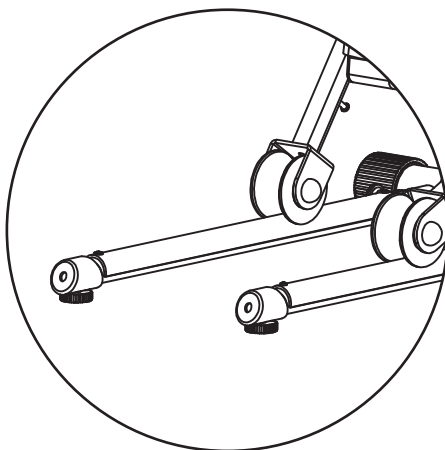
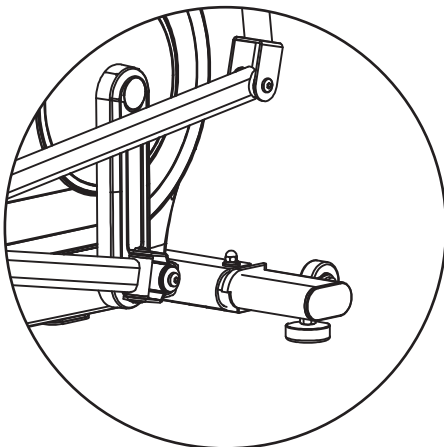
Акуратно вийміть болт (45), відкрутіть болт Н, який висить на кінці (55), тримайте лівий кронштейн ролика (6R) і іншою рукою потягніть рейку (3R) (згідно з напрямком стрілки на малюнку), поки болт (45) не встане в отвір. Розкладіть ліву рейку (3L) таким же чином.





Вирівнювання

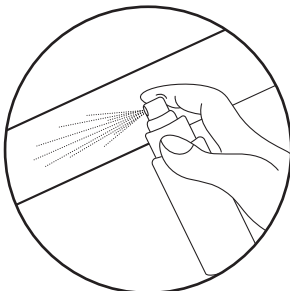
Відрегулюйте тренажер за допомогою вирівнюючих ніжок.



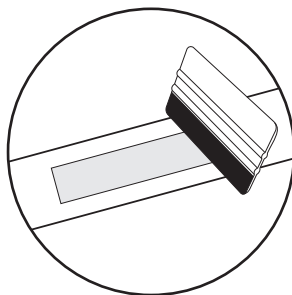
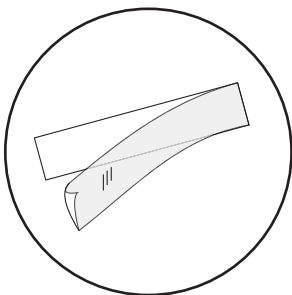


Інструкція наклеювання наліпки*

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.

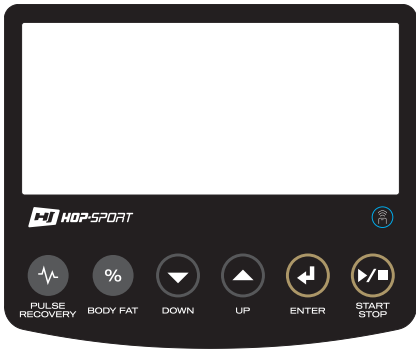


3. Щоб видалити наклейку назавжди, скористайтеся спеціальним засобом для зняття наклеек.

* стосується продуктів з наклейками у комплекті



1. Вигляд дисплея



2. Дані тренувального комп'ютера

TIME	Відображає час тренування. Діапазон 0:00–99:59. Ви також можете запрограмувати комп'ютер на відлік часу від встановленого значення, використовуючи кнопки UP/DOWN. Якщо ви продовжите тренування після досягнення 0:00, комп'ютер почне видавати звукові сигнали і скине час до початкового значення, повідомляючи вас, що тренування завершено.
DISTANCE	Відображає поточну дистанцію під час тренування. Діапазон 0.0–99.00 км. ІНДИКАТОР ДИСТАНЦІЇ: кожна окрема смужка показує дистанцію 100 метрів.
RPM	Відображає кількість обертів за хвилину. Діапазон 0–999.
WATT	Відображає витрати енергії під час тренування. Діапазон 0–999.
SPEED	Відображає поточну швидкість під час тренування. Діапазон 0–99.9 км/год.
CAL	Відображає кількість спалених калорій під час тренування. Діапазон 0–999.
PULSE	Відображає пульс у ударах за хвилину (bpm) під час тренування.
PROGRAM	Відображає вибрану програму.
LEVEL	Відображає рівень навантаження.
AGE	Відображає вік.
WEIGHT	Відображає вагу.
HEIGHT	Відображає зріст.
GENDER	Відображає стать.

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



3. Функції кнопок.

UP/DOWN	Збільшення або зменшення рівня опору. Вибір налаштувань.
ENTER	Підтверджує налаштування або вибір. У режимі без тренування - утримуйте цю кнопку протягом 2 секунд, щоб скинути всі значення.
START/ STOP	Починає або закінчує тренування. • функція швидкого старту: Дозволяє запустити комп'ютер без вибору програми. Тільки ручний режим тренування. Час автоматично починає відлік з нуля. • у режимі тренування натисніть кнопку, щоб зупинити тренування. • у режимі без тренування натисніть кнопку, щоб почати тренування.
PULSE RECOVERY	Тест, що оцінює вашу фізичну форму на основі швидкості нормалізації пульсу після завершення тренування.
BODY FAT	Тест, що оцінює процентний вміст жиру в організмі і вимірює індекс маси тіла (BMI).

4. Основні функції комп'ютера

4.1. Вмикаємо комп'ютер

Підключіть живлення, комп'ютер ввімкнеться і протягом 2 секунд покаже всі сегменти на дисплеї (Рисунок 1).

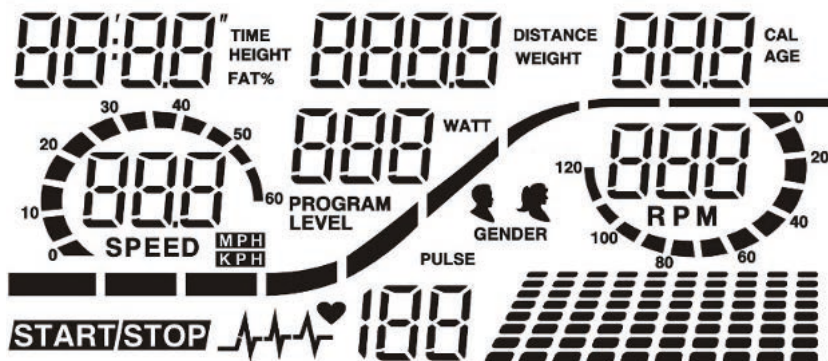


Рисунок 1

Дисплей автоматично перейде в режим сну через 4 хвилини бездіяльності. Щоб відновити роботу комп'ютера, натисніть будь-яку кнопку.



4.2. Вибір тренування

Використовуйте кнопки UP/DOWN, щоб вибрати режим тренування: Ручний режим (PROGRAM 1) → Готові програми (PROGRAM 2–13) → U (PROGRAM 14–17) → H.R.C (PROGRAM 18–22) → WATT (PROGRAM 23) → BODY FAT (PROGRAM 24) і натисніть ENTER, щоб перейти до обраного режиму.

4.3. Ручний режим

1. Натисніть UP/DOWN, щоб вибрати програму Manual (PROGRAM 1).
2. Натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити вибір.
3. Використовуйте кнопки UP/DOWN, щоб встановити час (TIME), дистанцію (DISTANCE), калорії (CAL), пульс (PULSE). Натисніть ENTER для підтвердження.
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб почати вправу.

4.4. Режим готових програм

1. Використовуйте кнопки UP/DOWN, щоб вибрати одну з готових програм (PROGRAM 2–13) (див. Рисунок 2).
2. Натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити вибір.
3. Використовуйте кнопки UP/DOWN, щоб встановити час (TIME), дистанцію (DISTANCE), калорії (CAL), пульс (PULSE). Натисніть ENTER для підтвердження.
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб почати вправу.

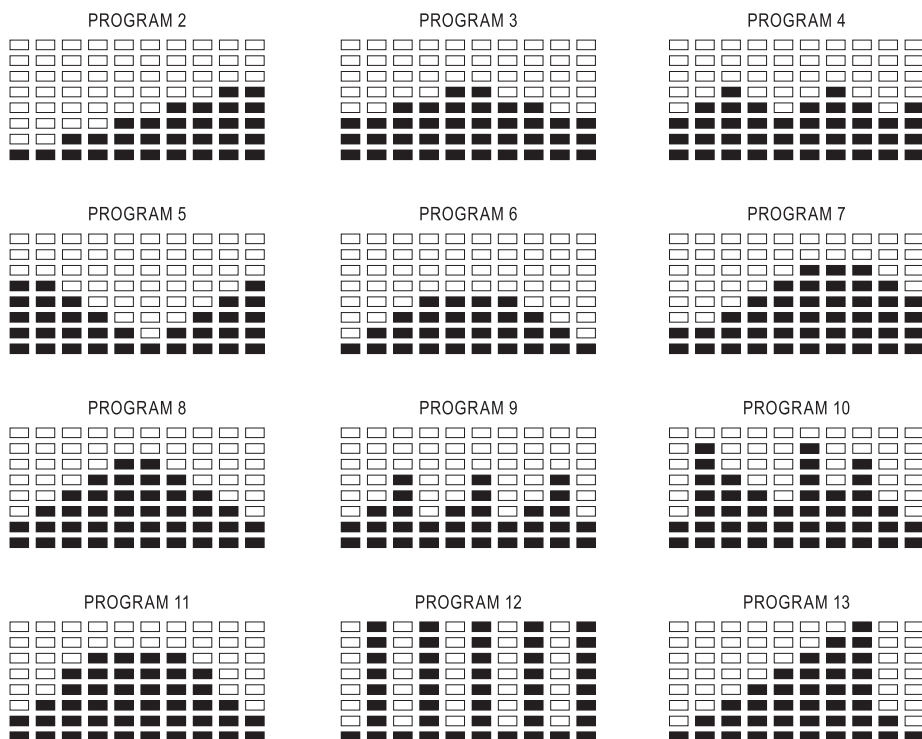


Рисунок 2



4.5. Режим користувацької програми

1. Використовуйте кнопки UP/DOWN, щоб вибрати користувацьку програму U (PROGRAM 14–17).
2. Натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити вибір.
3. Використовуйте кнопки UP/DOWN, щоб створити профіль користувача. Налаштуйте рівень опору в кожній із 10 колонок користувацької програми. Кожну колонку підтверджуйте кнопкою ENTER.
4. Використовуйте кнопки UP/DOWN, щоб встановити час (TIME), дистанцію (DISTANCE), калорії (CAL), пульс (PULSE). Натисніть ENTER для підтвердження.
5. Натисніть кнопку START/STOP, щоб почати вправу.

4.6. Режим H.R.C.

1. Використовуйте кнопки UP/DOWN, щоб вибрати одну з програм максимального рівня пульсу H.R.C.: PROGRAM 18 – 55%, PROGRAM 19 – 65%, PROGRAM 20 – 75%, PROGRAM 21 – 85%, або замість вибору рівня можна встановити цільове значення пульсу TARGET H.R.C.
2. Натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити вибір.
3. У програмах 18–21 використовуйте кнопки UP/DOWN, щоб встановити вік (AGE). За замовчуванням значення — 35.
4. У PROGRAM 22 використовуйте кнопки UP/DOWN, щоб встановити цільове значення пульсу в діапазоні 80–180. За замовчуванням пульс — 120.
5. Використовуйте кнопки UP/DOWN, щоб встановити час (TIME), дистанцію (DISTANCE), калорії (CAL). Натисніть ENTER для підтвердження.
6. Натисніть кнопку START/STOP, щоб почати вправу.

4.7. Режим WATT

1. Використовуйте кнопки UP/DOWN, щоб вибрати програму WATT (PROGRAM 23).
2. Натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити вибір.
3. Використовуйте кнопки UP/DOWN, щоб встановити цільове значення WATT. За замовчуванням значення — 100. Натисніть ENTER для підтвердження.
4. Використовуйте кнопки UP/DOWN, щоб встановити: час (TIME), дистанцію (DISTANCE), калорії (CAL), пульс (PULSE). Натисніть ENTER для підтвердження.
5. Натисніть кнопку START/STOP, щоб почати вправу.

УВАГА: У цій програмі значення WATT буде постійним. Це означає, що якщо ви крутите педалі швидко, рівень опору зменшиться, а якщо повільно — збільшиться. Завжди намагайтеся підтримувати постійне значення WATT.

4.8. Тест BODY FAT

1. Натисніть кнопку BODY FAT, щоб почати вимірювання жирової тканини (PROGRAM 24).
2. Натисніть кнопку ENTER для підтвердження вибору.
3. Використовуйте кнопки UP/DOWN, щоб встановити: зріст (HEIGHT), вагу (WEIGHT), стать (GENDER), вік (AGE). Натисніть ENTER для підтвердження.
4. Під час вимірювання тримайте обидві руки на датчиках пульсу.
5. Якщо на екрані з'явиться повідомлення «Е», це означає, що комп'ютер не отримав сигналу пульсу.
6. Після завершення вимірювання на екрані з'явиться результат FAT%.

4.9. Тест RECOVERY

Після завершення тренування натисніть кнопку PULSE RECOVERY та тримайте руки на датчиках пульсу. Всі функції будуть призупинені, окрім таймера, який почне відлік часу від 01:00 до 00:00. Екран покаже результат тесту: F1.0, F2.0... до F6.0. F1.0 є найкращим результатом, F6.0 — найгіршим. Ви можете продовжити тренування, щоб покращити результат тесту.

УВАГА: Якщо немає сигналу пульсу, комп'ютер покаже «Р» у вікні PULSE. Якщо комп'ютер покаже «ERR» у вікні повідомлення, натисніть знову кнопку PULSE RECOVERY та переконайтеся, що руки правильно розташовані на датчиках.

4.10. Підключення через Bluetooth / Тренування з додатком Kinomap

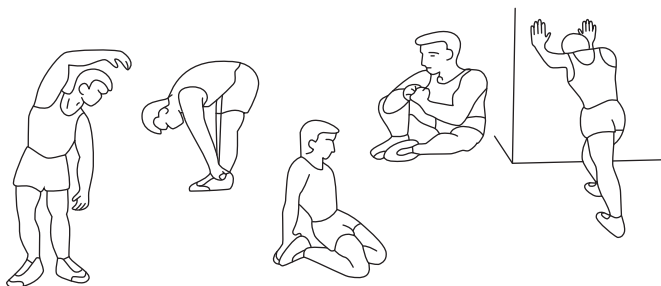
Після підключення тренажера до мобільного пристрою через Bluetooth ви зможете спостерігати за параметрами тренування на своєму телефоні. Для цього завантажте спеціальний додаток Kinomap. Актуальні версії доступні на AppStore (iOS) і Google Play Store (Android).



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

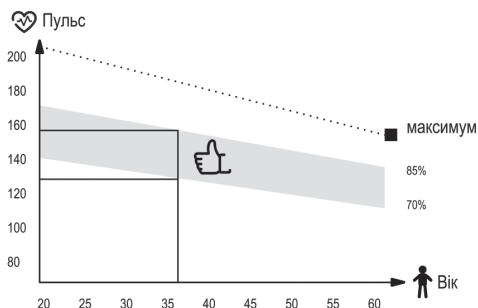
1. Розминка

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



2. Фаза вправ

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



3. Фаза релаксації

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



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

UA Вирішення проблем



Проблема	Можливе рішення
Комп'ютер не відображає дані.	Розберіть комп'ютер і перевірте, чи правильно підключені кабелі та чи не пошкоджені вони.
Пристрій під час використання видає тривожні звуки.	Перевірте, чи всі частини пристрою правильно встановлені. Підтягніть гвинти.
Комп'ютер не відображає пульс або відображені значення неправильні.	1. Переконайтеся, що дрони датчика пульсу і комп'ютера підключені правильно. 2. Щоб забезпечити правильне зчитування пульсу, тримайте обидві руки на сенсорах. Пам'ятайте, що система вимірювання пульсу може бути неточною. 3. Не стискайте сенсори занадто сильно. Це може викликати помилки в вимірюваннях.
Пристрій нестабільний.	Відрегулюйте положення пристрою за допомогою вирівнюючих ніжок.

Номер помилки	Причина
Помилка E1	• У нормальному режимі: Під час тренування, якщо монітор не отримує сигналу від двигуна редуктора протягом більше ніж 4 секунд і це повторюється три рази підряд, на дисплеї LCD з'явиться помилка E1. • Під час увімкнення: Двигун редуктора автоматично повертається у вихідну позицію. Якщо сигнал від двигуна не буде отриманий протягом більше ніж 4 секунд, контролер двигуна відключиться, а на дисплеї з'явиться помилка E1. Усі інші індикатори та цифри на екрані будуть очищені, а вихідні сигнали відключені.
Помилка E2	Під час зчитування даних з пам'яті, якщо ідентифікаційний код (ID) неправильний або блок пам'яті (IC) пошкоджений, монітор негайно відобразить помилку E2 після увімкнення.
Помилка E3	Через 4 секунди після запуску, якщо комп'ютер визначить, що двигун не вийшов з початкової позиції, на дисплеї з'явиться помилка E3.



Умови гарантії

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

UA Охорона навколишнього середовища



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



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



Hergestellt in China

DISTRIBUTION:



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



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



Hegen Deutschland GmbH
Papenreie 53
22453 Hamburg

IMPORTER:

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