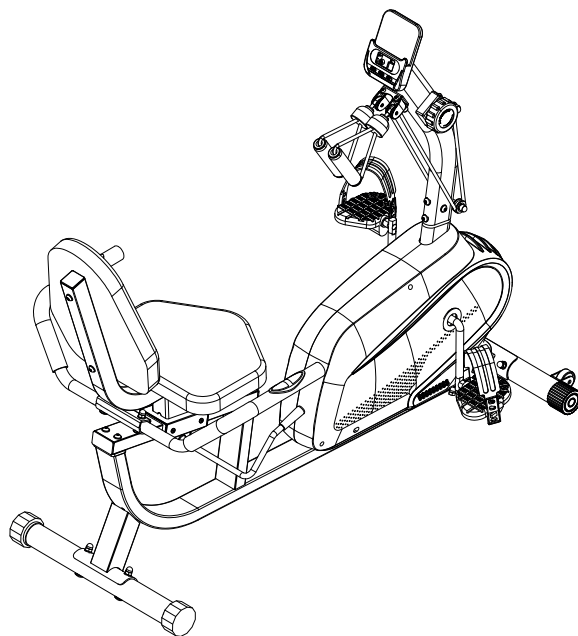




30'

# ***VOLT HS-045L***

Recumbent



Liegeheimtrainer



Vélo d'appartement semi-allongé



Recumbent bike



Rower treningowy leżący



Recumbent



Горизонтальный велотренажер



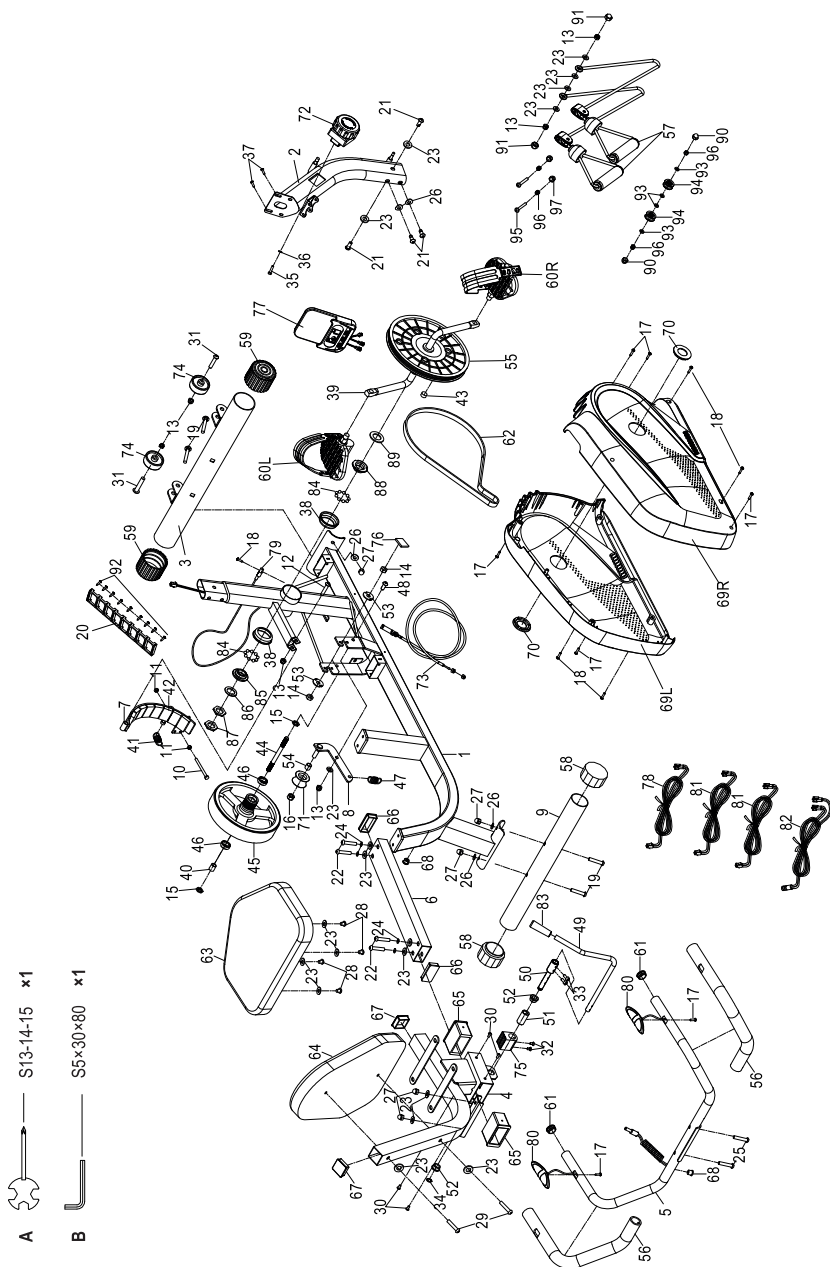
Scan me  
[www.hop-sport.com](http://www.hop-sport.com)



|                                                                                  |                                                                                                                                                 |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|  | ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / SCHÉMA DÉMONTÉ / EXPLODED VIEW /<br>WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН . . . . . | 1  |
|  | NÁVOD K POUŽITÍ . . . . .                                                                                                                       | 3  |
|  | BEDIENUNGSANLEITUNG . . . . .                                                                                                                   | 17 |
|  | INSTRUCTIONS D'UTILISATION . . . . .                                                                                                            | 31 |
|  | INSTRUCTION . . . . .                                                                                                                           | 45 |
|  | INSTRUKCJA OBSŁUGI . . . . .                                                                                                                    | 59 |
|  | NÁVOD NA POUŽITIE . . . . .                                                                                                                     | 73 |
|  | ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ . . . . .                                                                                                             | 87 |











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

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

## Seznam dílů

| Č. | Popis                        | Ks. |
|----|------------------------------|-----|
| 1  | Hlavní rám                   | 1   |
| 2  | Sloupek počítače             | 1   |
| 3  | Přední stabilizátor          | 1   |
| 4  | Rám sedadla                  | 1   |
| 5  | Řídítka                      | 1   |
| 6  | Vodící lišta                 | 1   |
| 9  | Zadní stabilizátor           | 1   |
| 19 | Šroub M8×60                  | 4   |
| 21 | Šroub M8×15                  | 4   |
| 22 | Šroub M8×45                  | 4   |
| 23 | Podložka Ø16×Ø8.5×1.5        | 14  |
| 24 | Podložka D8                  | 4   |
| 25 | Šroub M8×42                  | 2   |
| 26 | Pružná podložka Ø16×Ø8.5×1.5 | 6   |
| 27 | Matice M8                    | 6   |
| 28 | Šroub M8×16                  | 4   |
| 29 | Šroub M8×50                  | 2   |
| 33 | Šroub M6×15                  | 2   |

| Č.     | Popis                       | Ks. |
|--------|-----------------------------|-----|
| 35     | Šroub M5×20                 | 1   |
| 37     | Šroub M5×10                 | 2   |
| 39     | Kliková hřídel              | 1   |
| 49     | Brzdová páčka               | 1   |
| 50     | Výstředníková hřídel        | 1   |
| 60 L/R | Pedál (L – levý, R – pravý) | 1/1 |
| 63     | Sedadlo                     | 1   |
| 64     | Opěradlo                    | 1   |
| 72     | Nastavovač odporu           | 1   |
| 73     | Kabel nastavovače odporu    | 1   |
| 77     | Počítač                     | 1   |
| 78     | Drát                        | 1   |
| 79     | Drát                        | 1   |
| 80     | Drát                        | 1   |
| 81     | Drát I                      | 2   |
| 82     | Drát II                     | 2   |
| A      | Klíč S13-14-15              | 1   |
| B      | Klíč S5×30×80               | 1   |



## Montážní návod

Specifikace tohoto produktu se mohou mírně lišit od produktu uvedeného na obrázcích.

Před složením se ujistěte, že kolem zařízení je dostatek místa.

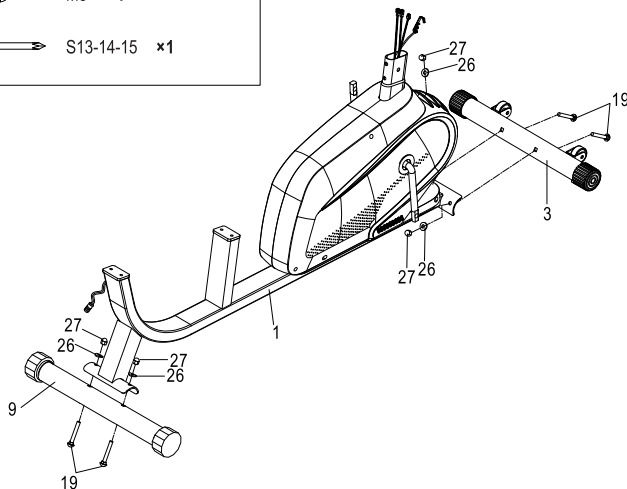
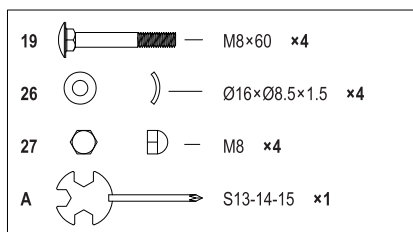
K montáži použijte nástroje dodané s výrobkem; Před montáží zkontrolujte, zda jsou všechny potřebné součásti v balení.

Abyste předešli možnému zranění, doporučuje se, aby zařízení instalovali alespoň dvě osoby.

**Pozor!** Postupujte podle montážních pokynů.

1

Přípevněte přední stabilizátor (3) a zadní stabilizátor (9) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů (19), podložek (26) a matic (27).

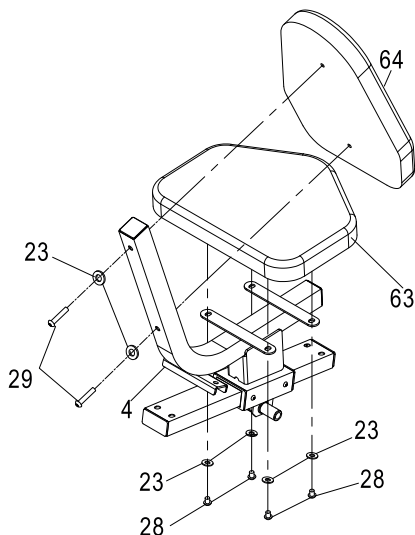




**2**

1. Připevněte opěradlo (64) k rámu sedadla (4) pomocí šroubů (29) a podložek (23).
2. Připevněte sedadlo (63) k rámu sedadla (4) pomocí šroubů (28) a podložek (23).

|    |                                                                                   |                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 29 |  | M8×50 ×2        |
| 23 |  | Ø16×Ø8.5×1.5 ×6 |
| 28 |  | M8×16 ×4        |
| B  |  | S5 ×1           |

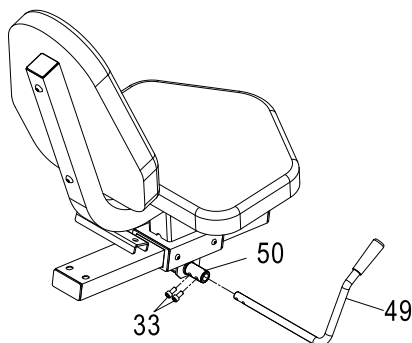


**3**

- Vložte brzdovou páčku (49) do excentrické hřídele (50), zarovnejte otvory v páčce (49) a hřídeli (50) a poté připevněte šrouby (33).

33  M6×15 ×2

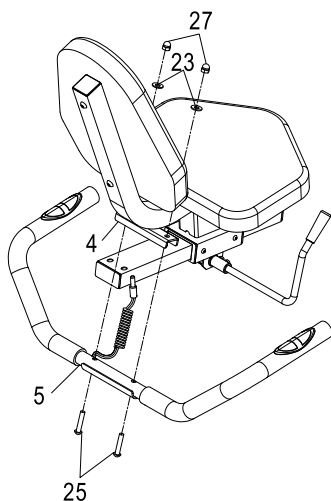
B  S5 ×1





4

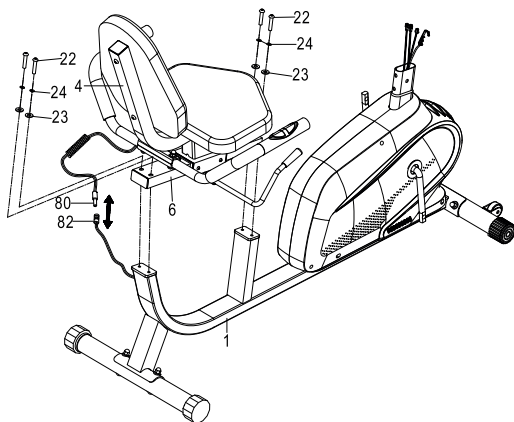
Připevněte řídítka (5) k rámu sedadla (4) pomocí šroubů (25), podložek (23) a matic (27).



|    |  |              |    |
|----|--|--------------|----|
| 25 |  | M8×42        | ×2 |
| 23 |  | Ø16×Ø8,5×1,5 | ×2 |
| 27 |  | M8           | ×2 |
| A  |  | S13-14-15    | ×1 |

5

1. Připevněte rám sedadla (4) k zadní části hlavního rámu (1) pomocí šroubů (22), pružných podložek (24) a plochých podložek (23), vedením přes vodičí lištu (6).
2. Spojte kabel (80) s kabelem (82), jak je znázorněno na obrázku.

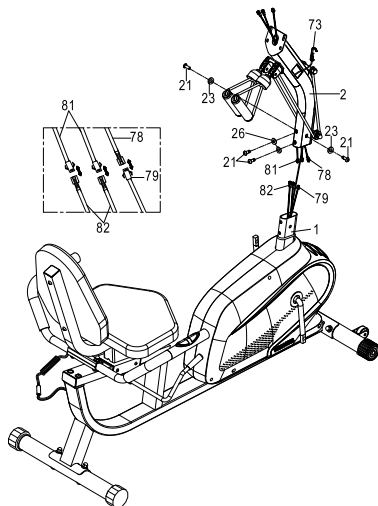


|    |  |              |    |
|----|--|--------------|----|
| 22 |  | M8×45        | ×4 |
| 24 |  | D8           | ×4 |
| 23 |  | Ø16×Ø8,5×1,5 | ×4 |
| B  |  | S5           | ×1 |



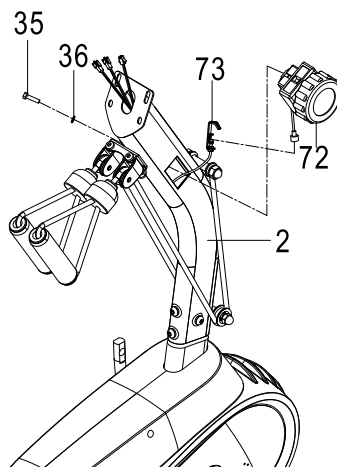
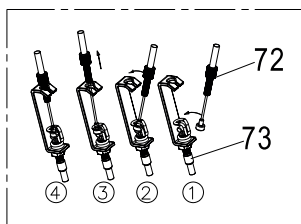
- 6** Vytáhněte kabel (78) ze sloupku počítače (2) a spojte ho s kabelem (79) vycházejícím z hlavního rámu (1). Poté připojte kabely (81) ke kabelům (82). Vložte sloupek počítače (2) do hlavního rámu (1) a připevněte ho pomocí šroubů (21), pružných podložek (26) a plochých podložek (23), jak je znázorněno na obrázku.

**Poznámka:** Ujistěte se, že všechny šrouby jsou utažené.



|    |  |                 |
|----|--|-----------------|
| 21 |  | M8×15 ×4        |
| 26 |  | Ø16×Ø8.5×1.5 ×2 |
| 23 |  | Ø16×Ø8.5×1.5 ×2 |
| B  |  | S5 ×1           |

- 7** Odstraňte šroub (35) a podložku (36) z nastavovače odporu (72), poté spojte nastavovač odporu (72) s kabelem řízení odporu (73), jak je znázorněno na obrázku. Připevněte nastavovač odporu (72) ke sloupku počítače (2) pomocí šroubu (35) a podložky (36).





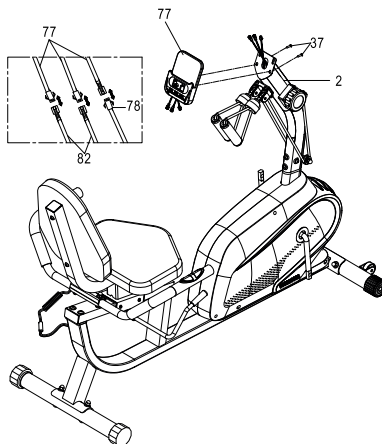


8

1. Nejprve odstraňte šrouby (37) z počítače (77). Připojte kabely vycházející z počítače (77) ke kabelům (82) a kabelu (78) vycházejícím ze sloupku počítače (2).
2. Umístěte počítač (77) na držák sloupku počítače (2), zarovnejte otvory a upevněte šrouby (37).

37  M5×10 ×2

A  S13-14-15 ×1

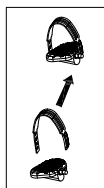


9

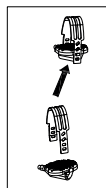
Namontujte levý (60 L) a pravý pedál (60 R) spolu s popruhy, jak je znázorněno na obrázku P1 (montáž levého popruhu) a P2 (montáž pravého popruhu).

**Poznámka:** Jak je znázorněno na obrázku P3, ručně otočte šroub pravého pedálu (60 R) ve směru hodinových ručiček, aby se spojil s klikou (39), poté šroub utáhněte klíčem (A) také ve směru hodinových ručiček. V případě levého pedálu (60 L) otočte šroub proti směru hodinových ručiček, aby se připojil ke klice (39), poté ho utáhněte klíčem (A) také proti směru hodinových ručiček. Ujistěte se, že levý (60 L) a pravý (60 R) pedál jsou vždy pevně připevněny během cvičení.

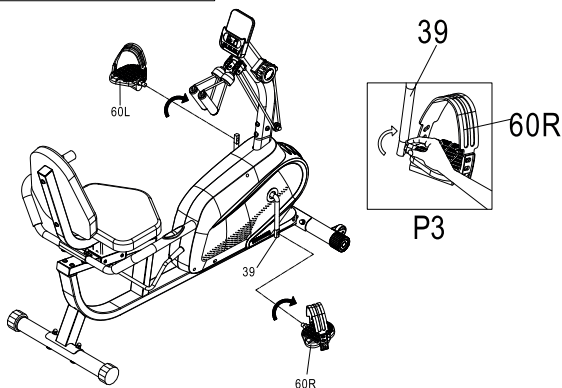
A  S13-14-15 ×1



P1



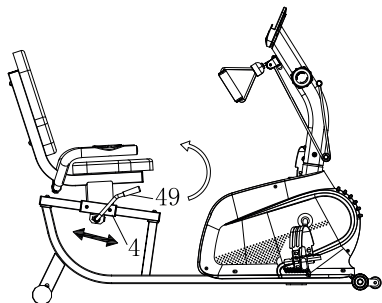
P2



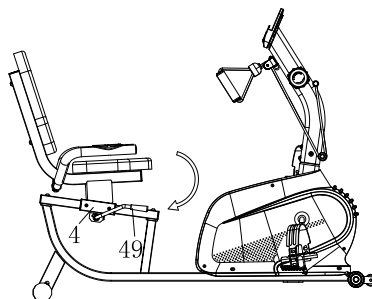


Pro nastavení polohy sedadla (4) zvedněte brzdu (49), což umožní pohyb sedadla dopředu a dozadu pro nastavení vhodné vzdálenosti (obrázek A).

Poté spusťte brzdu (49) a uzamkněte sedadlo ve zvolené poloze a zajistěte stabilitu. Nyní je rotoped připraven k použití (obrázek B).

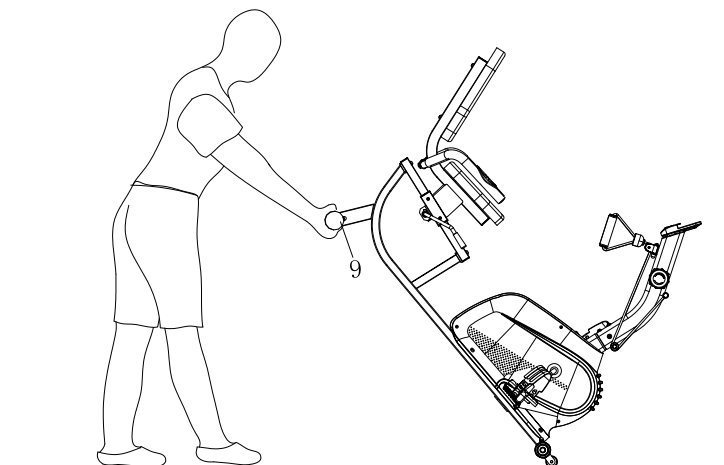


Obrázek A



Obrázek B

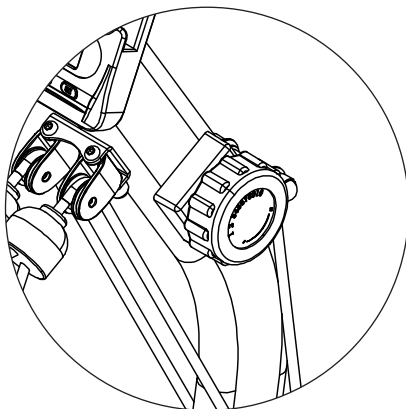
Chcete-li zařízení přemístit, uchopte zadní stabilizátor (9) oběma rukama a zvedněte zařízení, dokud nebudou kolečka na předním krytu dolní trubky v plném kontaktu se zemí, a pak můžete zařízení přesunout. Po dosažení cílového místa zařízení opatrně položte, ujistěte se, že stojí stabilně.





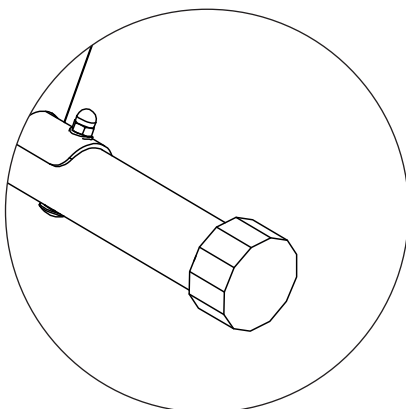
## Nastavení odporu

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



## Vyrovnávání

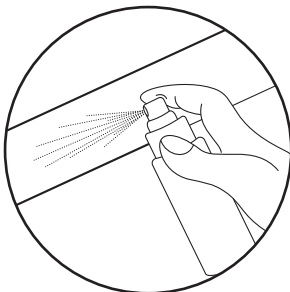
Nastavte zařízení pomocí stabilizátoru, který se nachází v zadní základně.



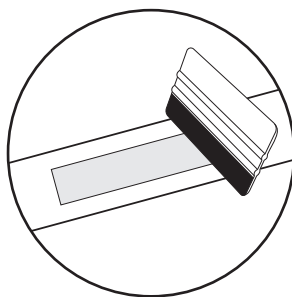
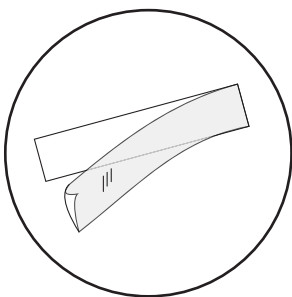


## Přilepení nálepky\*

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.

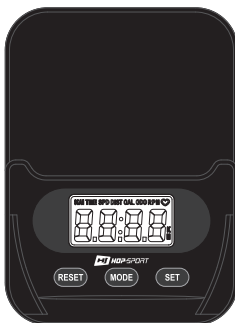


3. Chcete-li nálepku trvale odstranit, použijte speciální odstraňovač nálepek.

\*týká se produktů s nálepkami v sadě



## 1. Displej



## 2. Údaje zobrazené na displeji

|             |                                                                                                                         |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SCAN</b> | Nastavení ukazatele na SCAN automaticky přepíná zobrazovaná data (každých 6 sekund).                                    |
| <b>TIME</b> | Zobrazuje celkový čas od začátku tréninku (00:00 – 99:59 min).                                                          |
| <b>SPD</b>  | Zobrazuje dosaženou rychlost (0,0 – 99.9 km/h).                                                                         |
| <b>DIST</b> | Zobrazuje vzdálenost od začátku tréninku (0,0 – 999.9 km).                                                              |
| <b>CAL</b>  | Zobrazuje množství spálených kalorií (0,0 – 9999 kcal).                                                                 |
| <b>ODO</b>  | Zobrazuje celkovou ujetou vzdálenost (0,0 – 9999 km).                                                                   |
| <b>RPM</b>  | Zobrazuje aktuální srdeční frekvenci (40 – 240 bpm). Pro měření přidržte obě ruce na senzorech pulsu po dobu 30 sekund. |

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

## 3. Funkce tlačítek

Počítač se zapne, pokud stisknete jakékoli tlačítko. Pokud nebude stroj používán déle než 4 minuty, počítač se automaticky vypne.

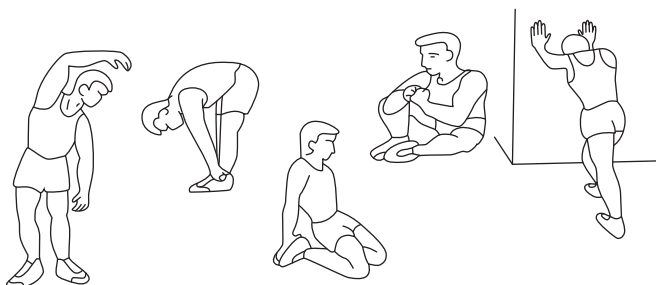
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MODE</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• V režimu zastavení: přepíná nastavení režimu a parametry: čas, vzdálenost, kalorie, limit srdečního tepu.</li> <li>• V režimu cvičení: přepíná zobrazovaný parametr v následujícím pořadí: skenování → čas → rychlost → vzdálenost → kalorie → celková vzdálenost → srdeční tep.</li> </ul> |
| <b>SET</b>   | Umožňuje spuštění funkce odpočítávání parametrů.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>RESET</b> | Slouží k resetování dosažených parametrů během tréninku (kromě celkové vzdálenosti). Pro resetování počítače podržte tlačítko RESET delší dobu.                                                                                                                                                                                      |



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

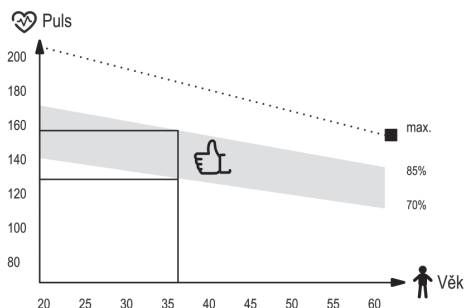
## 1. Rozcvička

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

## CZ Řešení problémů



| Problém                                               | Řešení                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Počítač nezobrazuje údaje.                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demontujte počítač a zkontrolujte, zda jsou kabely správně připojeny a zda nejsou poškozeny.</li> <li>2. Zkontrolujte, zda jsou baterie vloženy správně.</li> <li>3. Vyměňte baterie za nové.</li> </ol>                                                                                                                             |
| Zařízení vydává rušivé zvuky během používání.         | Zkontrolujte, zda jsou všechny části zařízení správně namontovány. Utáhněte šrouby.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Neukazují se hodnoty pulsu, nebo hodnoty jsou špatné. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ujistěte se, že převody měření pulsu jsou správně připevněny.</li> <li>2. Aby jste zajistili správné měření pulsu držte obě dlaně na senzorech. Pamatujte, že systémměření pulsu nemusí být zcela přesný.</li> <li>3. Příliš pevné uchopení senzorů pulsu. Držte dlaně na senzorech pulsu a nsvírejte dlaně příliš pevně.</li> </ol> |
| Zařízení není stabilní.                               | Nastavte koncovku zadního stabilizátoru tak, aby jste dali stroj do roviny.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



## Záruční podmínky

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

## CZ Ochrana životního prostředí



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



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



Opatřebovaná 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 sběry 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. Denken Sie daran, die an den Pedalen befestigten Riemen festzuschallen.
17. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, unterbrechen Sie das Training. Benutzen Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
18. Nehmen Sie nur die beschriebenen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Die Kontaktdaten finden Sie später im Handbuch).
19. Der für den sicheren Betrieb des Geräts erforderliche Mindestfreiraum beträgt mindestens zwei Meter.
20. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 110 kg.
21. Das Gerät wurde gemäß der Norm PN-EN ISO 20957-10:2018-03 hergestellt.

## Stückliste

| Teil-Nr. | Bezeichnung                  | Stk. |
|----------|------------------------------|------|
| 1        | Hauptrahmen                  | 1    |
| 2        | Computer-Säule               | 1    |
| 3        | Vorderer Stabilisator        | 1    |
| 4        | Sitzrahmen                   | 1    |
| 5        | Lenker                       | 1    |
| 6        | Führungsschiene              | 1    |
| 9        | Hintere Stabilisator         | 1    |
| 19       | Schraube M8×60               | 4    |
| 21       | Schraube M8×15               | 4    |
| 22       | Schraube M8×45               | 4    |
| 23       | Unterlegscheibe Ø16×Ø8,5×1,5 | 14   |
| 24       | Unterlegscheibe D8           | 4    |
| 25       | Schraube M8×42               | 2    |
| 26       | Federscheibe Ø16×Ø8,5×1,5    | 6    |
| 27       | Mutter M8                    | 6    |
| 28       | Schraube M8×16               | 4    |
| 29       | Schraube M8×50               | 2    |
| 33       | Schraube M6×15               | 2    |

| Teil-Nr. | Bezeichnung                   | Stk. |
|----------|-------------------------------|------|
| 35       | Schraube M5×20                | 1    |
| 37       | Schraube M5×10                | 2    |
| 39       | Kurbel                        | 1    |
| 49       | Bremshebel                    | 1    |
| 50       | Exzenterwelle                 | 1    |
| 60 L/R   | Pedal (L – links, R – rechts) | 1/1  |
| 63       | Sitz                          | 1    |
| 64       | Rückenlehne                   | 1    |
| 72       | Widerstandsregler             | 1    |
| 73       | Widerstandsregler-Kabel       | 1    |
| 77       | Computer                      | 1    |
| 78       | Kabel                         | 1    |
| 79       | Kabel                         | 1    |
| 80       | Kabel                         | 1    |
| 81       | Kabel I                       | 2    |
| 82       | Kabel II                      | 2    |
| A        | Schlüssel S13-14-15           | 1    |
| B        | Schlüssel S5×30×80            | 1    |



## Montageanleitung

Die technischen Daten dieses Produkts können geringfügig von den in den Abbildungen gezeigten Produkten abweichen.

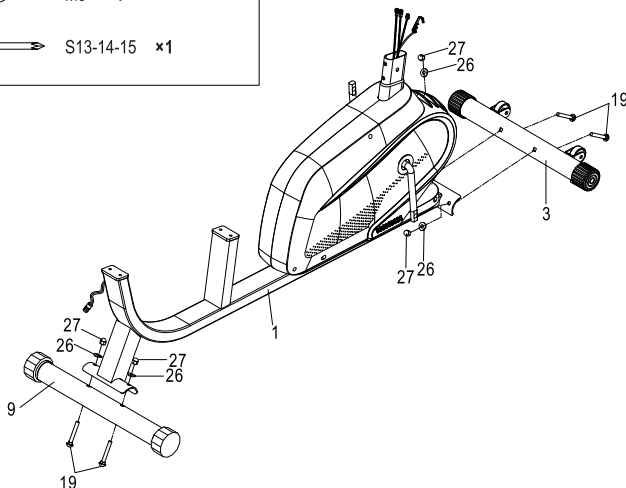
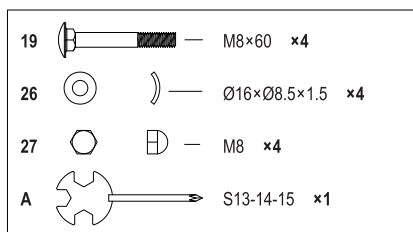
Stellen Sie vor dem Zusammenbauen sicher, dass um das Gerät herum genügend Platz vorhanden ist.

Verwenden Sie zum Aufbau die mit dem Produkt gelieferten Werkzeuge. Überprüfen Sie vor dem Zusammenbau, ob sich alle erforderlichen Teile in der Verpackung befinden.

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

**Achtung!** Befolgen Sie die Aufbauanleitung.

- 1** Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (3) und den hinteren Stabilisator (9) am Haupttrahmen (1) mit Schrauben (19), Unterlegscheiben (26) und Muttern (27).

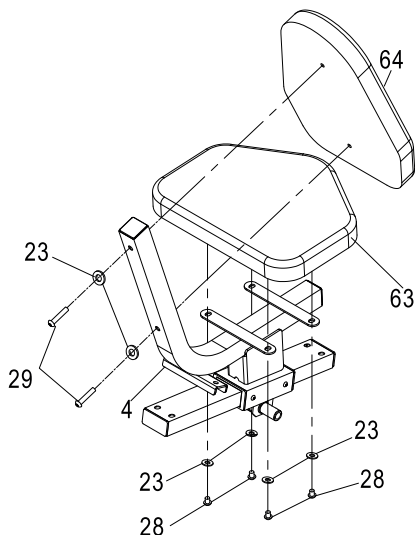




**2**

1. Befestigen Sie die Rückenlehne (64) am Sitzrahmen (4) mit Schrauben (29) und Unterlegscheiben (23).
2. Befestigen Sie den Sitz (63) am Sitzrahmen (4) mit Schrauben (28) und Unterlegscheiben (23).

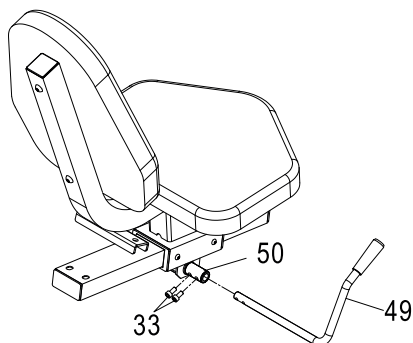
|    |                                                                                   |                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 29 |  | M8×50 ×2        |
| 23 |  | Ø16×Ø8.5×1.5 ×6 |
| 28 |  | M8×16 ×4        |
| B  |  | S5 ×1           |



**3**

- Führen Sie den Bremshebel (49) in die Exzenterwelle (50) ein, richten Sie die Löcher im Hebel (49) und in der Welle (50) aus und befestigen Sie sie dann mit Schrauben (33).

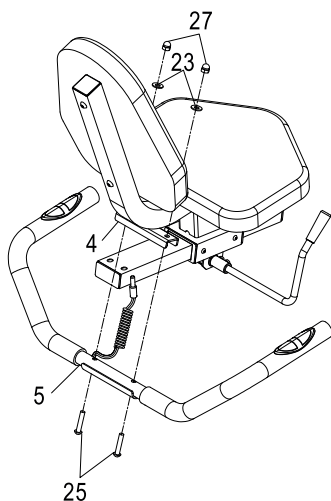
|    |                                                                                     |          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 33 |  | M6×15 ×2 |
| B  |  | S5 ×1    |





4

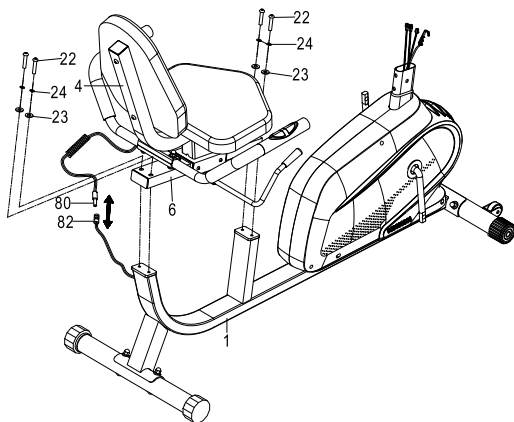
Befestigen Sie den Lenker (5) am Sitzrahmen (4) mit Schrauben (25), Unterlegscheiben (23) und Muttern (27).



|    |  |              |    |
|----|--|--------------|----|
| 25 |  | M8×42        | ×2 |
| 23 |  | Ø16×Ø8,5×1,5 | ×2 |
| 27 |  | M8           | ×2 |
| A  |  | S13-14-15    | ×1 |

5

1. Befestigen Sie den Sitzrahmen (4) am hinteren Teil des Hauptrahmens (1) mit Schrauben (22), Federscheiben (24) und flachen Unterlegscheiben (23), die durch die Führungsschiene (6) geführt werden.
2. Verbinden Sie Kabel (80) mit Kabel (82), wie in der Abbildung gezeigt.

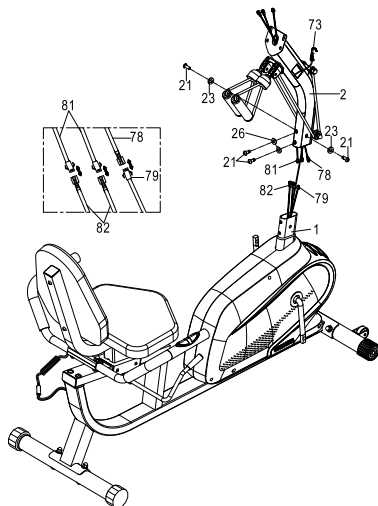


|    |  |              |    |
|----|--|--------------|----|
| 22 |  | M8×45        | ×4 |
| 24 |  | D8           | ×4 |
| 23 |  | Ø16×Ø8,5×1,5 | ×4 |
| B  |  | S5           | ×1 |



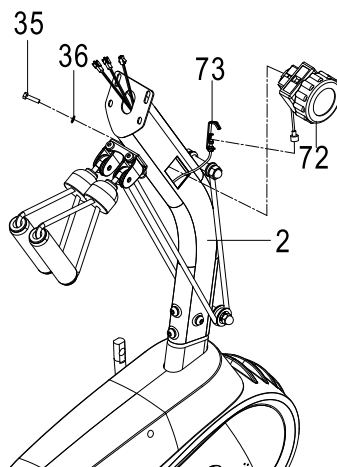
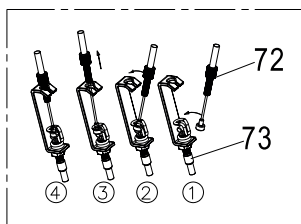
- 6** Ziehen Sie Kabel (78) aus der Computer-Säule (2) und verbinden Sie es mit Kabel (79), das vom Hauptrahmen (1) kommt. Verbinden Sie dann die Kabel (81) mit den Kabeln (82). Führen Sie die Computer-Säule (2) in den Hauptrahmen (1) ein und befestigen Sie sie mit Schrauben (21), Federscheiben (26) und flachen Unterlegscheiben (23), wie in der Abbildung gezeigt.

**Hinweis:** Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben festgezogen sind.



- |    |  |                 |
|----|--|-----------------|
| 21 |  | M8×15 ×4        |
| 26 |  | Ø16×Ø8.5×1.5 ×2 |
| 23 |  | Ø16×Ø8.5×1.5 ×2 |
| B  |  | S5 ×1           |

- 7** Entfernen Sie die Schraube (35) und die Unterlegscheibe (36) vom Widerstandsregler (72) und verbinden Sie den Widerstandsregler (72) mit dem Widerstandskabel (73), wie in der Abbildung gezeigt. Befestigen Sie den Widerstandsregler (72) an der Computer-Säule (2) mit der Schraube (35) und der Unterlegscheibe (36).



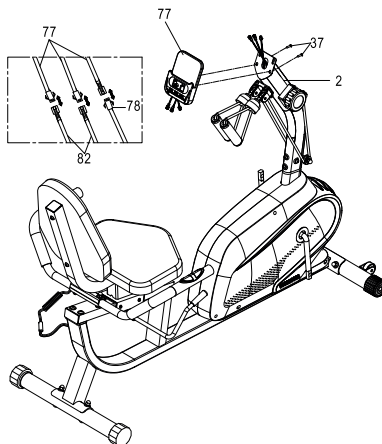


8

1. Entfernen Sie zuerst die Schrauben (37) vom Computer (77). Verbinden Sie die Kabel, die vom Computer (77) kommen, mit den Kabeln (82) und Kabel (78) von der Computer-Säule (2).
2. Platzieren Sie den Computer (77) auf der Halterung der Computer-Säule (2), richten Sie die Löcher aus und befestigen Sie ihn mit Schrauben (37).

37  M5×10 ×2

A  S13-14-15 ×1

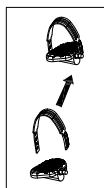


9

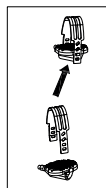
Montieren Sie das linke (60 L) und das rechte Pedal (60 R) zusammen mit den Riemen, wie in Abbildung P1 (linker Riemenmontage) und P2 (rechter Riemenmontage) gezeigt.

**Hinweis:** Wie in Abbildung P3 gezeigt, drehen Sie die Schraube des rechten Pedals (60 R) manuell im Uhrzeigersinn, um es mit der Kurbel (39) zu verbinden, und ziehen Sie die Schraube dann mit dem Schlüssel (A) ebenfalls im Uhrzeigersinn fest. Für das linke Pedal (60 L) drehen Sie die Schraube gegen den Uhrzeigersinn, um es an der Kurbel (39) zu befestigen, und ziehen Sie es dann ebenfalls gegen den Uhrzeigersinn mit dem Schlüssel (A) fest. Achten Sie darauf, dass die linken (60 L) und rechten (60 R) Pedale während des Trainings immer sicher befestigt sind.

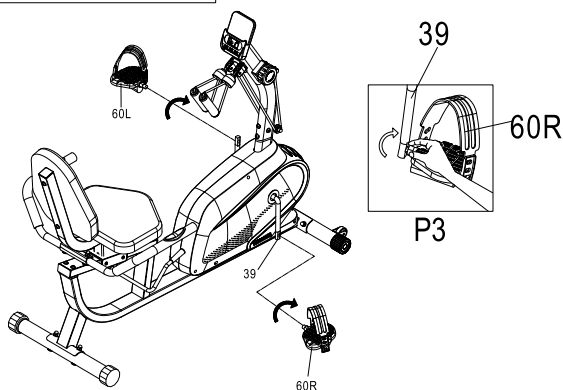
A  S13-14-15 ×1



P1



P2





Um die Sitzposition (4) anzupassen, heben Sie die Bremse (49) an, wodurch sich der Sitz vor- und zurückbewegen lässt, um den geeigneten Abstand einzustellen (Abbildung A). Senken Sie dann die Bremse (49) ab, um den Sitz in der gewählten Position zu arretieren und Stabilität zu gewährleisten. Jetzt ist das Trainingsfahrrad einsatzbereit (Abbildung B).

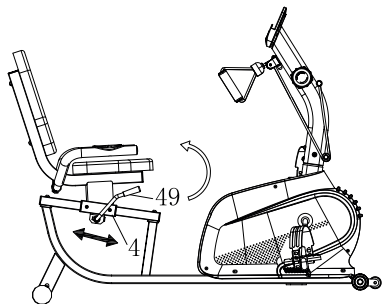


Abbildung A

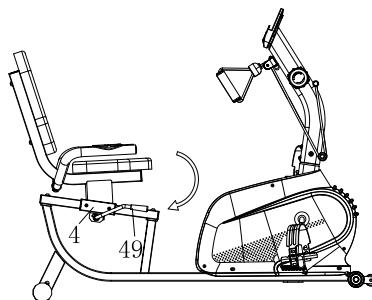
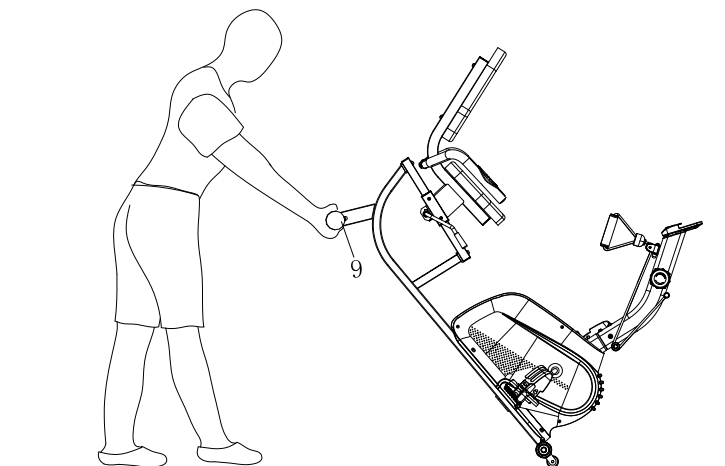


Abbildung B

Um das Gerät zu bewegen, halten Sie den hinteren Stabilisator (9) mit beiden Händen und heben Sie das Gerät an, bis die Rollen auf der vorderen Abdeckung des unteren Rohrs vollen Bodenkontakt haben. Dann können Sie das Gerät bewegen. Am Zielort angekommen, lassen Sie das Gerät vorsichtig ab und stellen Sie sicher, dass es stabil steht.

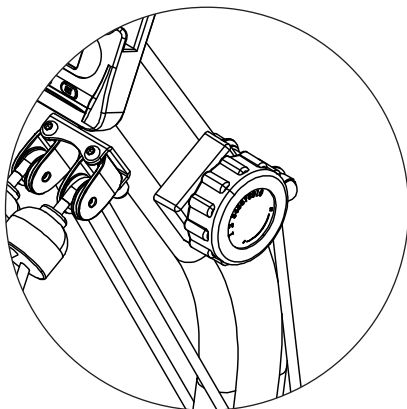






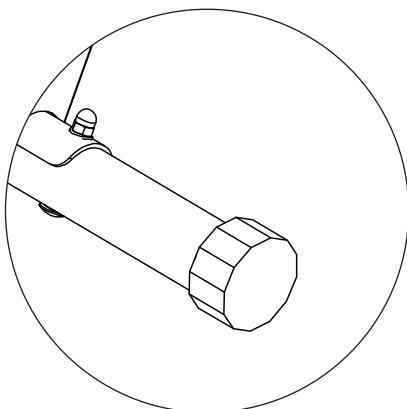
## Widerstands Anpassung

Passen Sie den Widerstand mit dem Einstellknopf am Haupttrahmen an Ihre individuellen Bedürfnisse an.



## Nivellierung

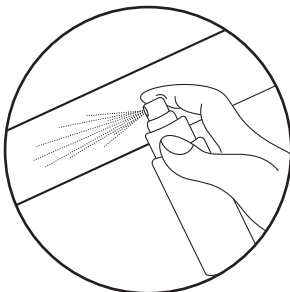
Stellen Sie das Gerät mit dem Stabilisator an der hinteren Rahmen ein.



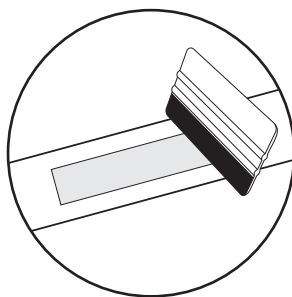
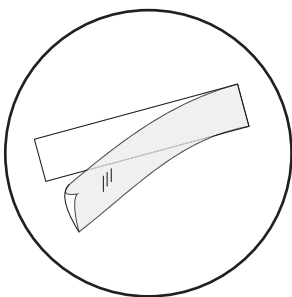


## Anbringung des Aufklebers\*

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.

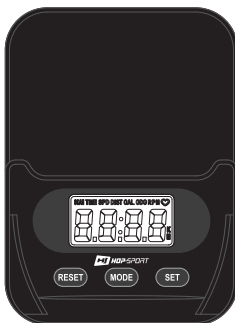


3. Um den Aufkleber dauerhaft zu entfernen, verwenden Sie einen speziellen Aufkleberentferner.

\* gilt für Produkte mit Aufklebern im Set



## 1. Display



## 2. Computer Anzeige

|             |                                                                                                                                 |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SCAN</b> | Das Einstellen des Indikators auf SCAN wechselt automatisch die angezeigten Daten (alle 6 Sekunden).                            |
| <b>TIME</b> | Zeigt die Gesamtzeit seit Beginn des Trainings an (00:00 – 99:59 min).                                                          |
| <b>SPD</b>  | Zeigt die erreichte Geschwindigkeit an (0,0 – 99.9 km/h).                                                                       |
| <b>DIST</b> | Zeigt die seit Beginn des Trainings zurückgelegte Strecke an (0,0 – 999.9 km).                                                  |
| <b>CAL</b>  | Zeigt die verbrannten Kalorien an (0,0 – 9999 kcal).                                                                            |
| <b>ODO</b>  | Zeigt die insgesamt zurückgelegte Strecke an (0,0 – 9999 km).                                                                   |
| <b>RPM</b>  | Zeigt die aktuelle Herzfrequenz an (40 – 240 bpm). Für die Messung halten Sie beide Hände 30 Sekunden lang an die Pulssensoren. |

**Achtung!** Der Herzfrequenzmesser ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt.

## 3. Tasten

Der Computer wird eingeschaltet, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird. Wenn das Gerät länger als 4 Minuten lang nicht benutzt wird, schaltet sich der Computer automatisch aus.

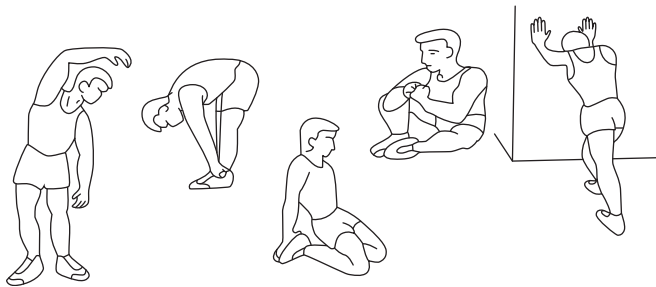
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MODE</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Im Stopp-Modus: wechselt die Anzeigeeinstellungen des Modus und der Parameter: Zeit, Entfernung, Kalorien, Herzfrequenzgrenze.</li> <li>Im Trainingsmodus: schaltet den angezeigten Parameter in folgender Reihenfolge: Scan → Zeit → Geschwindigkeit → Entfernung → Kalorien → Gesamtdistanz → Herzfrequenz.</li> </ul> |
| <b>SET</b>   | Ermöglicht das Starten der Countdown-Funktion für Parameter.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>RESET</b> | Wird verwendet, um die während des Trainings erreichten Parameter zurückzusetzen (außer Gesamtdistanz). Um den Computer zurückzusetzen, halten Sie die RESET-Taste länger gedrückt.                                                                                                                                                                             |



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

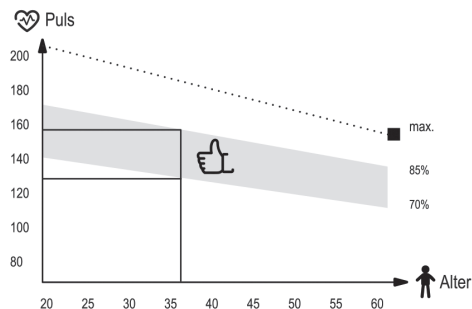
## 1. Aufwärm-phase

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



## 2. Übungsphase

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



## 3. Entspannungsphase

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

# DE Reinigung und Wartung



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

# DE Fehlerbehebung



| Problem                                                                                             | Lösungsvorschlag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Der Computer zeigt keine Daten an.</b>                                                           | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bauen Sie den Computer auseinander und prüfen Sie, ob die Kabel richtig angeschlossen und nicht beschädigt sind.</li><li>2. Überprüfen Sie, ob die Batterien richtig eingelegt sind.</li><li>3. Ersetzen Sie die Batterien durch neue.</li></ol>                                                                                                                                                                              |
| <b>Das Gerät macht während des Gebrauchs störende Geräusche.</b>                                    | Überprüfen Sie, ob alle Teile des Geräts korrekt installiert sind. Ziehen Sie die Schrauben an.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Die Herzfrequenz wird nicht angezeigt oder die Herzfrequenzanzeige zeigt Unregelmäßigkeiten.</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Überprüfen Sie, ob die Verbindungen des Sensorkabels und des Computers richtig angeschlossen sind.</li><li>2. Um eine korrekte Pulsmessung zu erhalten, müssen Sie beide Hände auf die Sensoren auflegen. Denken Sie daran, dass die Messungen des Herzfrequenzüberwachungssystems möglicherweise ungenau sein können.</li><li>3. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umgriffen. Dies kann zu Messfehlern führen.</li></ol> |
| <b>Das Gerät wackelt.</b>                                                                           | Drehene Sie die Endkappe am hinteren Fußrohr, um das Gerät auszurichten.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |



## Gewährleistungsbedingungen

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

## DE Umweltschutz



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



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



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



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

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

## Liste de pieces

| N° | Description                     | Pcs. |
|----|---------------------------------|------|
| 1  | Cadre principal                 | 1    |
| 2  | Colonne de l'ordinateur         | 1    |
| 3  | Stabilisateur avant             | 1    |
| 4  | Cadre du siège                  | 1    |
| 5  | Guidon                          | 1    |
| 6  | Rail de guidage                 | 1    |
| 9  | Stabilisateur arrière           | 1    |
| 19 | Boulon M8x60                    | 4    |
| 21 | Boulon M8x15                    | 4    |
| 22 | Boulon M8x45                    | 4    |
| 23 | Rondelle Ø16xØ8.5x1.5           | 14   |
| 24 | Rondelle D8                     | 4    |
| 25 | Boulon M8x42                    | 2    |
| 26 | Rondelle élastique Ø16xØ8.5x1.5 | 6    |
| 27 | Écrou M8                        | 6    |
| 28 | Boulon M8x16                    | 4    |
| 29 | Boulon M8x50                    | 2    |
| 33 | Boulon M6x15                    | 2    |

| N°     | Description                       | Pcs. |
|--------|-----------------------------------|------|
| 35     | Boulon M5x20                      | 1    |
| 37     | Boulon M5x10                      | 2    |
| 39     | Manivelle                         | 1    |
| 49     | Poignée de frein                  | 1    |
| 50     | Arbre excentrique                 | 1    |
| 60 L/R | Pédale (L - gauche, R - droite)   | 1/1  |
| 63     | Siège                             | 1    |
| 64     | Dossier                           | 1    |
| 72     | Régulateur de résistance          | 1    |
| 73     | Câble du régulateur de résistance | 1    |
| 77     | Ordinateur                        | 1    |
| 78     | Fil                               | 1    |
| 79     | Fil                               | 1    |
| 80     | Fil                               | 1    |
| 81     | Fil I                             | 2    |
| 82     | Fil II                            | 2    |
| A      | Clé S13-14-15                     | 1    |
| B      | Clé S5x30x80                      | 1    |





## Instruction d'installation

Les spécifications de ce produit peuvent être légèrement différentes de celles présentées dans les illustrations.

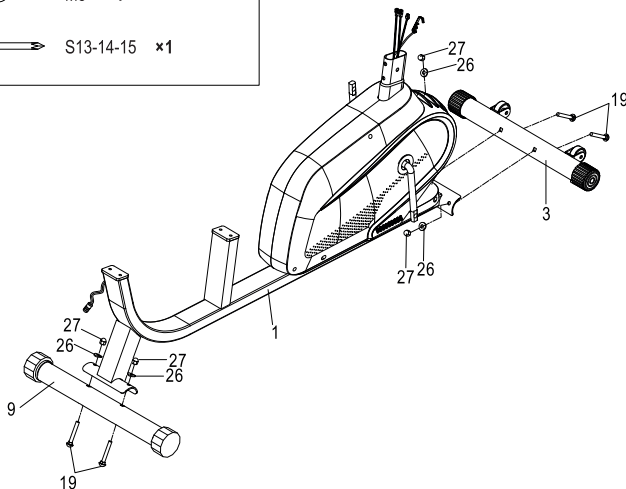
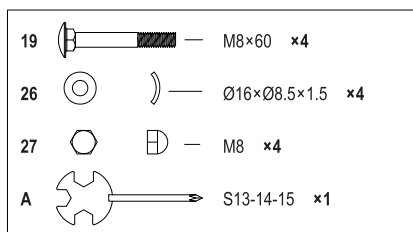
Avant de plier, assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil.

Utilisez les outils fournis avec le produit pour l'assemblage; avant l'assemblage, vérifiez que toutes les pièces nécessaires sont dans l'emballage.

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

**Attention!** Suivez les instructions de montage.

- 1** Fixez le stabilisateur avant (3) et le stabilisateur arrière (9) au cadre principal (1) à l'aide des boulons (19), des rondelles (26) et des écrous (27).

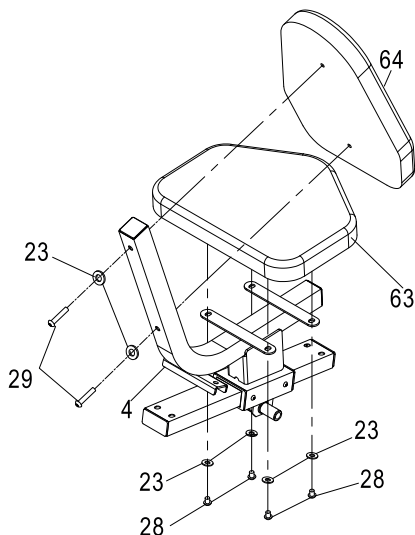




**2**

1. Fixez le dossier (64) au cadre du siège (4) à l'aide des boulons (29) et des rondelles (23).
2. Fixez le siège (63) au cadre du siège (4) à l'aide des boulons (28) et des rondelles (23).

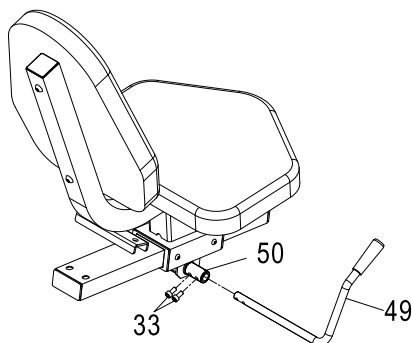
|    |                                                                                   |                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 29 |  | M8×50 ×2        |
| 23 |  | Ø16×Ø8.5×1.5 ×6 |
| 28 |  | M8×16 ×4        |
| B  |  | S5 ×1           |



**3**

1. Insérez la poignée de frein (49) dans l'arbre excentrique (50), alignez les trous dans la poignée (49) et l'arbre (50), puis fixez avec les boulons (33).

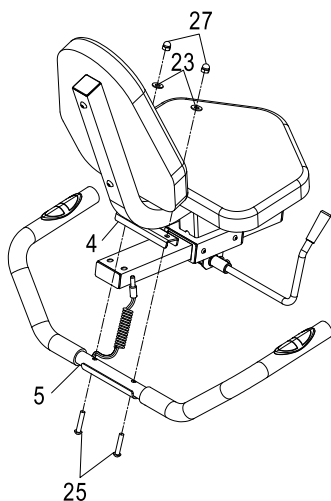
|    |                                                                                     |          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 33 |  | M6×15 ×2 |
| B  |  | S5 ×1    |





4

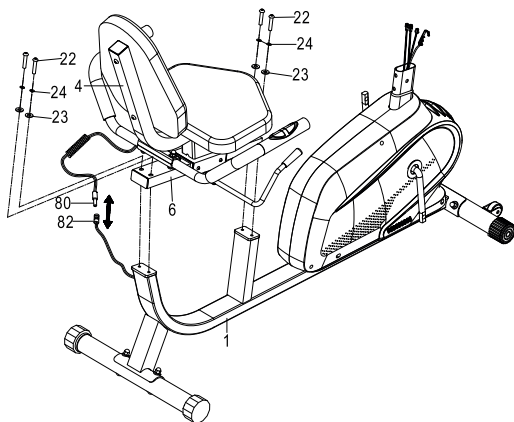
Fixez le guidon (5) au cadre du siège (4) à l'aide des boulons (25), des rondelles (23) et des écrous (27).



|    |  |              |    |
|----|--|--------------|----|
| 25 |  | M8×42        | ×2 |
| 23 |  | Ø16×Ø8,5×1,5 | ×2 |
| 27 |  | M8           | ×2 |
| A  |  | S13-14-15    | ×1 |

5

1. Fixez le cadre du siège (4) à l'arrière du cadre principal (1) avec des boulons (22), des rondelles élastiques (24) et des rondelles plates (23), en les passant par le rail de guidage (6).
2. Connectez le câble (80) au câble (82), comme illustré.

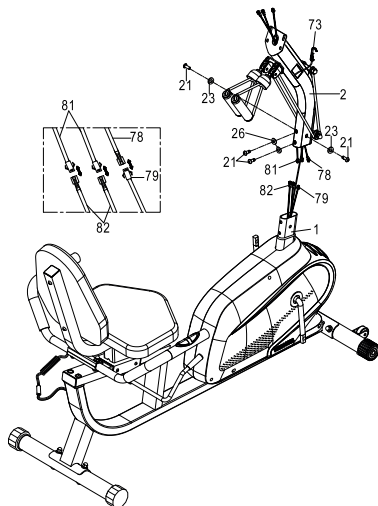


|    |  |              |    |
|----|--|--------------|----|
| 22 |  | M8×45        | ×4 |
| 24 |  | D8           | ×4 |
| 23 |  | Ø16×Ø8,5×1,5 | ×4 |
| B  |  | S5           | ×1 |



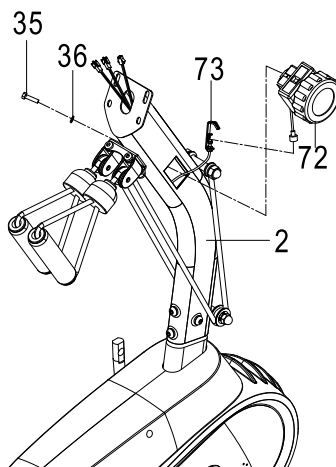
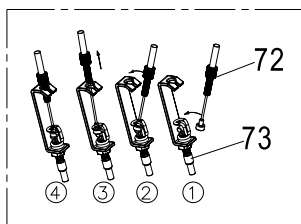
- 6** Tirez le câble (78) de la colonne de l'ordinateur (2) et connectez-le au câble (79) venant du cadre principal (1). Ensuite, connectez les câbles (81) aux câbles (82). Insérez la colonne de l'ordinateur (2) dans le cadre principal (1) et fixez-la avec des boulons (21), des rondelles élastiques (26) et des rondelles plates (23), comme illustré.

**Remarque :** Assurez-vous que tous les boulons sont bien serrés.



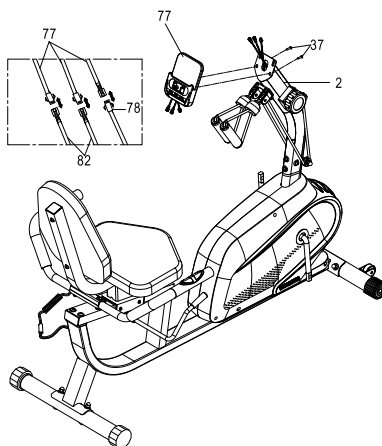
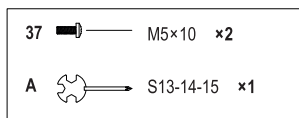
|    |  |                 |
|----|--|-----------------|
| 21 |  | M8×15 ×4        |
| 26 |  | Ø16×Ø8.5×1.5 ×2 |
| 23 |  | Ø16×Ø8.5×1.5 ×2 |
| B  |  | S5 ×1           |

- 7** Retirez le boulon (35) et la rondelle (36) du régulateur de résistance (72), puis connectez le régulateur de résistance (72) au câble de contrôle de la résistance (73), comme illustré. Fixez le régulateur de résistance (72) à la colonne de l'ordinateur (2) avec le boulon (35) et la rondelle (36).



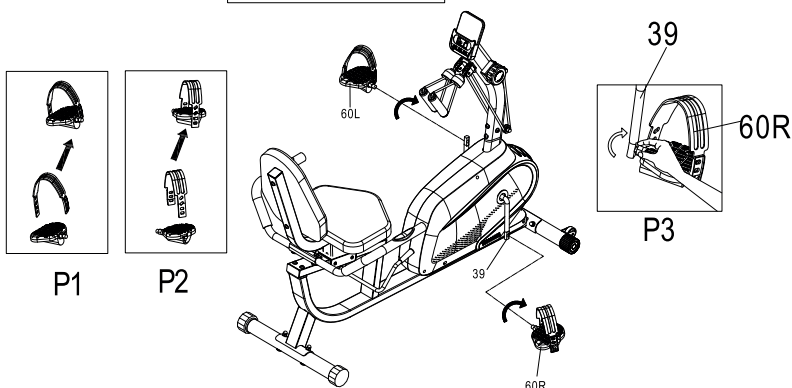
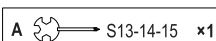


- 8**
1. Retirez d'abord les boulons (37) de l'ordinateur (77). Connectez les câbles provenant de l'ordinateur (77) aux câbles (82) et au câble (78) venant de la colonne de l'ordinateur (2).
  2. Placez l'ordinateur (77) sur le support de la colonne de l'ordinateur (2), alignez les trous et fixez avec les boulons (37).



- 9**
- Installez la pédale gauche (60 L) et la pédale droite (60 R) avec les sangles, comme illustré dans les images P1 (installation de la sangle gauche) et P2 (installation de la sangle droite).

**Remarque :** Comme illustré dans l'image P3, tournez manuellement le boulon de la pédale droite (60 R) dans le sens des aiguilles d'une montre pour le fixer à la manivelle (39), puis serrez le boulon avec la clé (A) également dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour la pédale gauche (60 L), tournez le boulon dans le sens antihoraire pour la fixer à la manivelle (39), puis serrez-la également dans le sens antihoraire avec la clé (A). Assurez-vous que les pédales gauche (60 L) et droite (60 R) sont toujours solidement fixées pendant l'exercice.





Pour ajuster la position du siège (4), soulevez le frein (49), ce qui permet au siège de se déplacer vers l'avant et vers l'arrière pour régler la distance appropriée (Figure A).

Ensuite, abaissez le frein (49) pour verrouiller le siège dans la position choisie et assurer la stabilité. Le vélo d'exercice est maintenant prêt à l'emploi (Figure B).

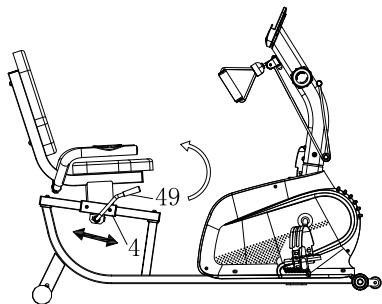


Figure A

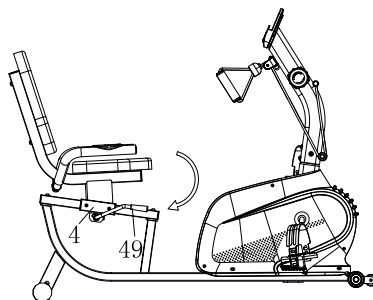
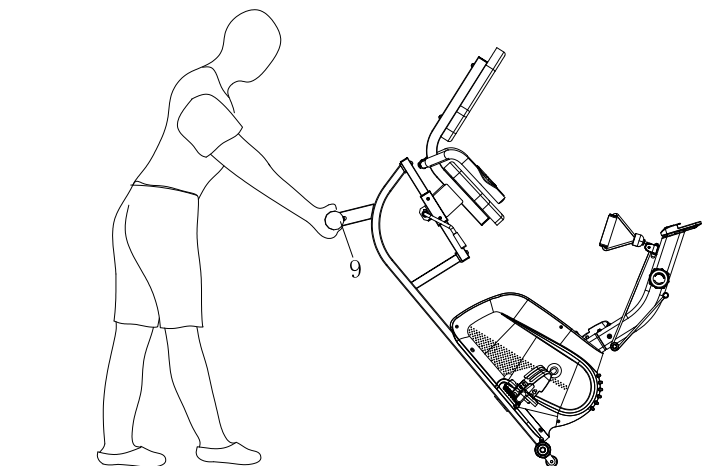


Figure B

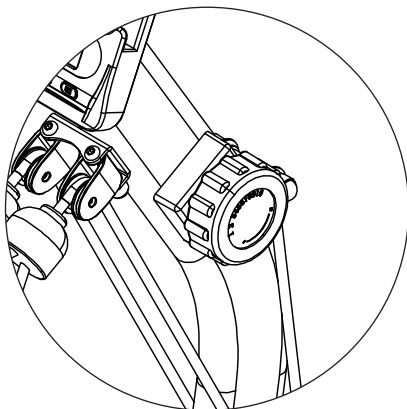
Pour déplacer l'appareil, saisissez le stabilisateur arrière (9) avec les deux mains et soulevez l'appareil jusqu'à ce que les rouleaux sur le couvercle avant du tube inférieur soient en plein contact avec le sol, puis vous pouvez déplacer l'appareil. Lorsque vous atteignez l'emplacement souhaité, posez délicatement l'appareil en vous assurant qu'il est bien stable.





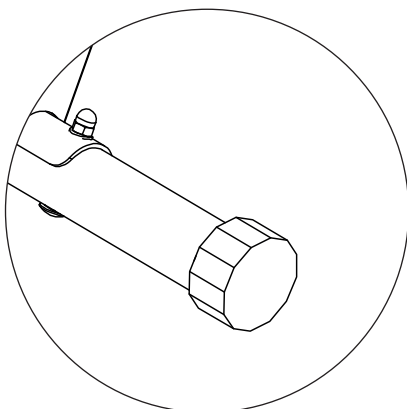
## Réglage de la résistance

Ajustez le niveau de résistance à vos besoins individuels à l'aide de la molette de réglage à l'avant du cadre principal.



## Aplanissement

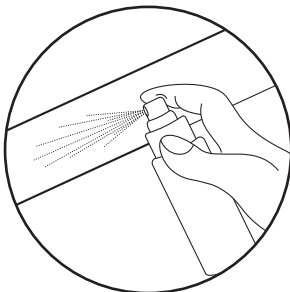
Réglez la position l'appareil à l'aide du stabilisateur sur la base arrière.



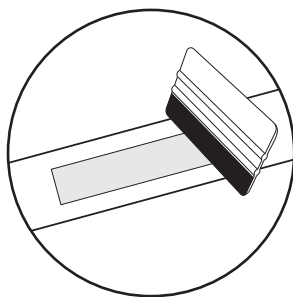
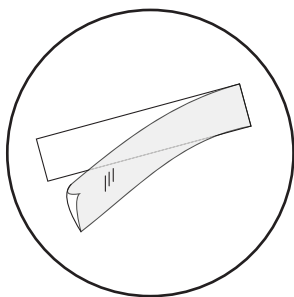


## Application d'autocollant\*

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.



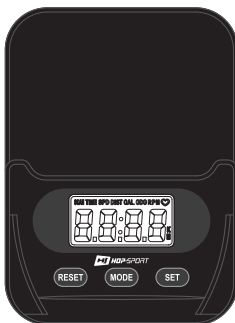
3. Pour retirer définitivement l'autocollant, utilisez un dissolvant d'autocollant spécial.

\* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble





## 1. Affichage



## 2. Marques sur l'affichage

|             |                                                                                                                                               |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SCAN</b> | Le réglage de l'indicateur sur SCAN permet de basculer automatiquement les données affichées (toutes les 6 secondes).                         |
| <b>TIME</b> | Affiche le temps total depuis le début de l'entraînement (00:00 – 99:59 min).                                                                 |
| <b>SPD</b>  | Affiche la vitesse atteinte (0,0 – 99,9 km/h).                                                                                                |
| <b>DIST</b> | Affiche la distance parcourue depuis le début de l'entraînement (0,0 – 999,9 km).                                                             |
| <b>CAL</b>  | Affiche le nombre de calories brûlées (0,0 – 9999 kcal).                                                                                      |
| <b>ODO</b>  | Affiche la distance totale parcourue (0,0 – 9999 km).                                                                                         |
| <b>RPM</b>  | Affiche la fréquence cardiaque actuelle (40 – 240 bpm). Pour mesurer, maintenez les deux mains sur les capteurs de pouls pendant 30 secondes. |

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

L'ordinateur s'allumera si vous appuyez sur un bouton. Si l'appareil n'est pas utilisée pendant plus de 4 minutes, l'ordinateur s'éteint automatiquement.

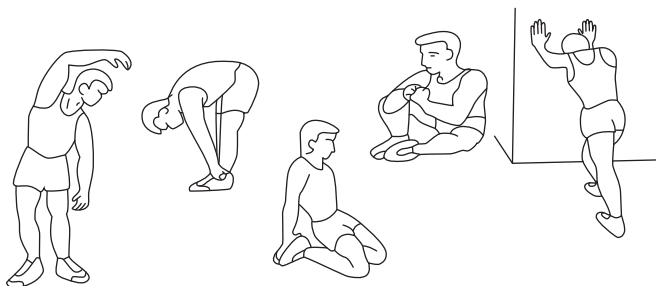
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MODE</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>En mode arrêt : bascule les réglages d'affichage du mode et des paramètres : temps, distance, calories, limite de fréquence cardiaque.</li> <li>En mode exercice : change le paramètre affiché dans l'ordre suivant : balayage → temps → vitesse → distance → calories → distance totale → fréquence cardiaque.</li> </ul> |
| <b>SET</b>   | Permet de démarrer la fonction de compte à rebours des paramètres.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>RESET</b> | Utilisé pour réinitialiser les paramètres atteints pendant l'entraînement (sauf la distance totale). Pour réinitialiser l'ordinateur, maintenez le bouton RESET plus longtemps.                                                                                                                                                                                   |



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

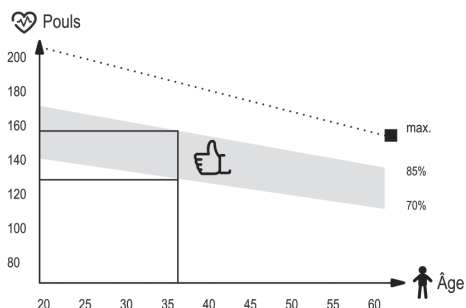
## 1. Échauffement

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



## 2. Phase d'exercice

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



## 3. Phase de relaxation

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



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

## FR La résolution des problèmes



| Problème                                                                            | Résolution                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>L'ordinateur n'affiche pas de données.</b>                                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Démontez l'ordinateur et vérifiez que les câbles sont correctement connectés et ne sont pas endommagés.</li> <li>2. Vérifiez que les piles sont insérées correctement.</li> <li>3. Remplacez les piles par des neuves.</li> </ol>                                                                                                                                                                                          |
| <b>L'appareil émet des sons dérangeants pendant l'utilisation.</b>                  | Vérifiez que toutes les pièces de l'appareil sont correctement installées. Serrez les vis.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>L'ordinateur n'affiche pas les pulsations ou contient des valeurs couvertes.</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Assurez-vous que le capteur cardiaque et les câbles de l'ordinateur sont correctement connectés.</li> <li>2. Pour assurer une lecture correcte du pouls, tenez les deux mains sur les capteurs. N'oubliez pas que les mesures du système de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts.</li> <li>3. Ne serrez pas trop les mains sur les capteurs. Cela peut provoquer des erreurs de mesure.</li> </ol> |
| <b>L'appareil n'est pas stable.</b>                                                 | Tourner la pointe du stabilisateur arrière pour niveler le vélo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |



## Conditions de garantie

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

## FR Protection de l'environnement



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



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



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



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

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

## List of parts

| Nr | Desc                       | Pc. |
|----|----------------------------|-----|
| 1  | Main frame                 | 1   |
| 2  | Computer column            | 1   |
| 3  | Front stabilizer           | 1   |
| 4  | Seat frame                 | 1   |
| 5  | Handlebar                  | 1   |
| 6  | Guide rail                 | 1   |
| 9  | Rear stabilizer            | 1   |
| 19 | Bolt M8×60                 | 4   |
| 21 | Bolt M8×15                 | 4   |
| 22 | Bolt M8×45                 | 4   |
| 23 | Washer Ø16×Ø8.5×1.5        | 14  |
| 24 | Washer D8                  | 4   |
| 25 | Bolt M8×42                 | 2   |
| 26 | Spring washer Ø16×Ø8.5×1.5 | 6   |
| 27 | Nut M8                     | 6   |
| 28 | Bolt M8×16                 | 4   |
| 29 | Bolt M8×50                 | 2   |
| 33 | Bolt M6×15                 | 2   |

| Nr     | Desc                        | Pc. |
|--------|-----------------------------|-----|
| 35     | Bolt M5×20                  | 1   |
| 37     | Bolt M5×10                  | 2   |
| 39     | Crank                       | 1   |
| 49     | Brake handle                | 1   |
| 50     | Eccentric shaft             | 1   |
| 60 L/R | Pedal (L – left, R – right) | 1/1 |
| 63     | Seat                        | 1   |
| 64     | Backrest                    | 1   |
| 72     | Resistance adjuster         | 1   |
| 73     | Resistance adjuster cable   | 1   |
| 77     | Computer                    | 1   |
| 78     | Wire                        | 1   |
| 79     | Wire                        | 1   |
| 80     | Wire                        | 1   |
| 81     | Wire I                      | 2   |
| 82     | Wire II                     | 2   |
| A      | Wrench S13-14-15            | 1   |
| B      | Wrench S5×30×80             | 1   |



## Assembly instruction

Before assembling, make sure that you have enough space around the device.

Please check that all parts are included in the package.

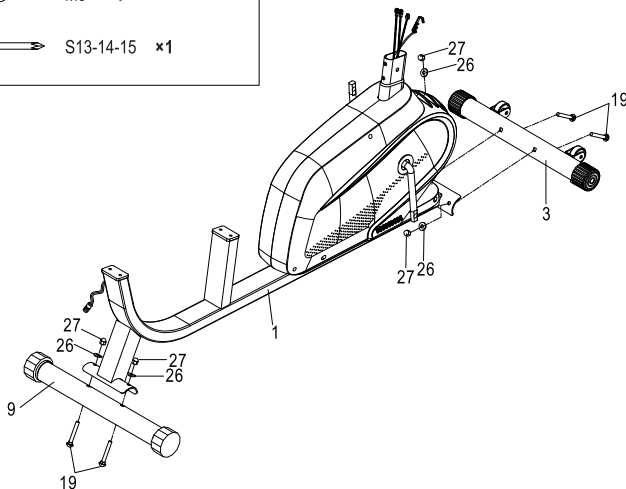
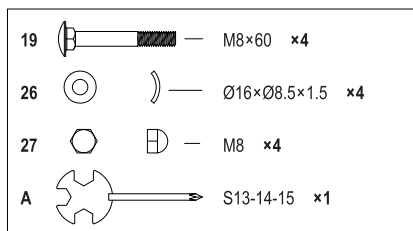
Use the tools included with the product for assembly.

To avoid possible injury, it is recommended that the device be installed by at least two people.

**Caution!** Please follow the assembly instruction.

1

Attach the front stabilizer (3) and rear stabilizer (9) to the main frame (1) using bolts (19), washers (26), and nuts (27).

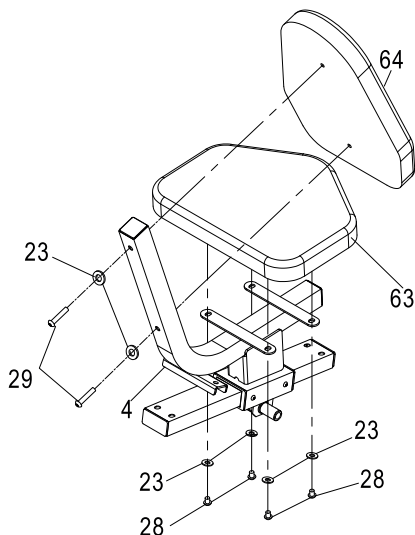




**2**

1. Attach the backrest (64) to the seat frame (4) using bolts (29) and washers (23).
2. Attach the seat (63) to the seat frame (4) using bolts (28) and washers (23).

|    |                                                                                   |                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 29 |  | M8×50 ×2        |
| 23 |  | Ø16×Ø8.5×1.5 ×6 |
| 28 |  | M8×16 ×4        |
| B  |  | S5 ×1           |

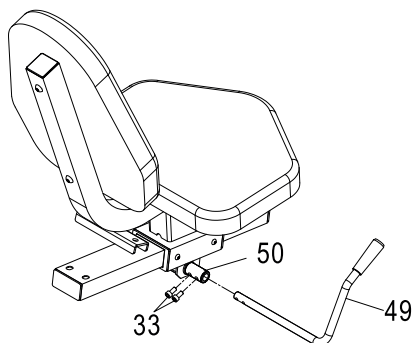


**3**

- Insert the brake handle (49) into the eccentric shaft (50), align the holes in the handle (49) and the shaft (50), then fasten with bolts (33).

33  M6×15 ×2

B  S5 ×1

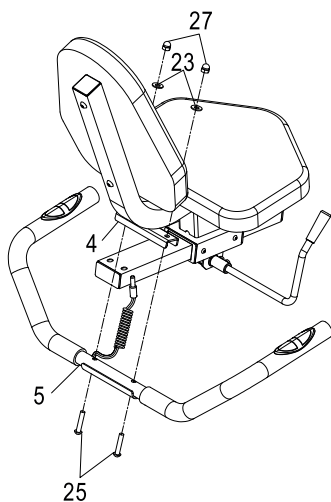






4

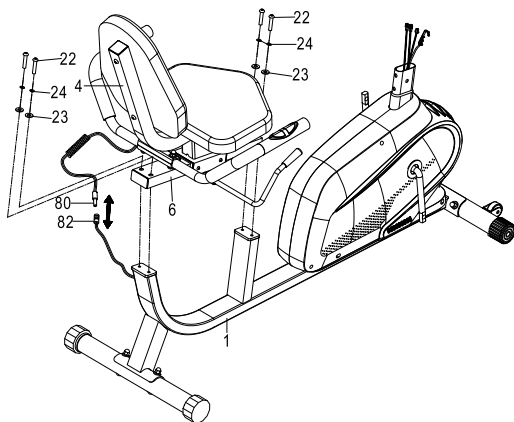
Attach the handlebar (5) to the seat frame (4) using bolts (25), washers (23), and nuts (27).



- |    |  |              |    |
|----|--|--------------|----|
| 25 |  | M8×42        | ×2 |
| 23 |  | Ø16×Ø8.5×1.5 | ×2 |
| 27 |  | M8           | ×2 |
| A  |  | S13-14-15    | ×1 |

5

1. Attach the seat frame (4) to the rear of the main frame (1) using bolts (22), spring washers (24), and flat washers (23), threading them through the guide rail (6).
2. Connect cable (80) with cable (82), as shown in the illustration.

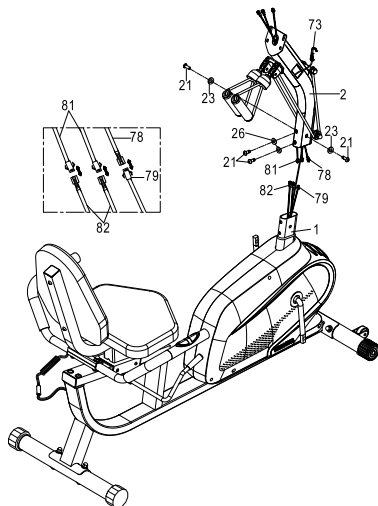


- |    |  |              |    |
|----|--|--------------|----|
| 22 |  | M8×45        | ×4 |
| 24 |  | D8           | ×4 |
| 23 |  | Ø16×Ø8.5×1.5 | ×4 |
| B  |  | S5           | ×1 |



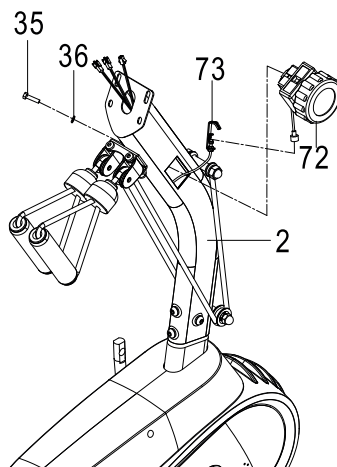
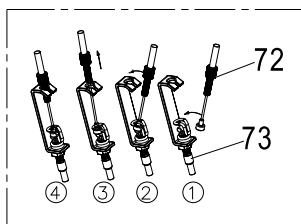
- 6** Pull cable (78) from the computer column (2) and connect it with cable (79) coming from the main frame (1). Then, connect cables (81) with cables (82). Insert the computer column (2) into the main frame (1) and secure it with bolts (21), spring washers (26), and flat washers (23), as shown in the illustration.

**Note:** Ensure all bolts are tightened.



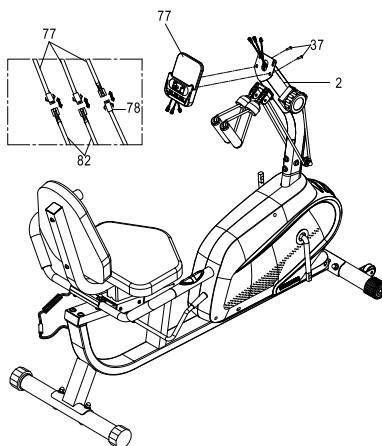
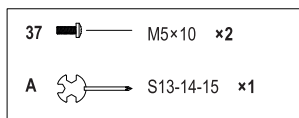
- |    |  |                 |
|----|--|-----------------|
| 21 |  | M8×15 ×4        |
| 26 |  | Ø16×Ø8.5×1.5 ×2 |
| 23 |  | Ø16×Ø8.5×1.5 ×2 |
| B  |  | S5 ×1           |

- 7** Remove bolt (35) and washer (36) from the resistance adjuster (72), then connect the resistance adjuster (72) to the resistance control cable (73), as shown in the illustration. Attach the resistance adjuster (72) to the computer column (2) with bolt (35) and washer (36).



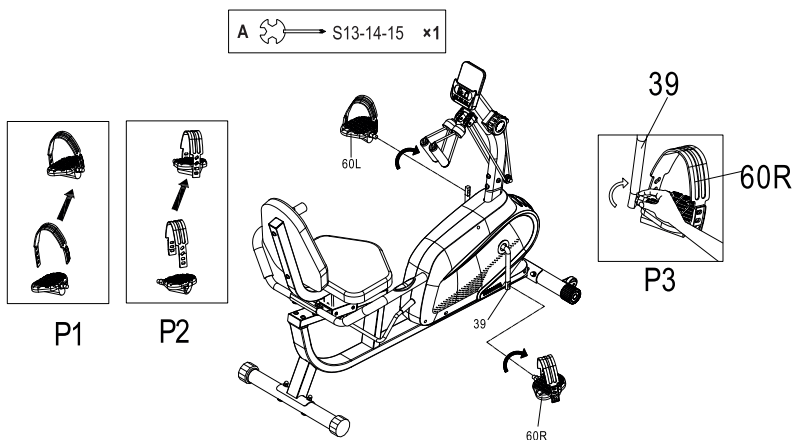


- 8**
1. First, remove bolts (37) from the computer (77). Connect the cables coming from the computer (77) to cables (82) and cable (78) coming from the computer column (2).
  2. Place the computer (77) on the bracket of the computer column (2), align the holes, and fasten with bolts (37).



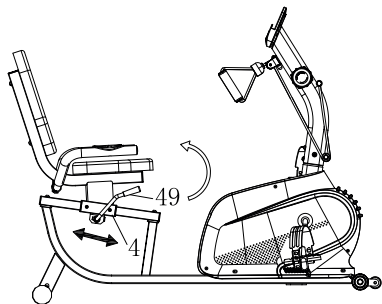
- 9**
- Install the left (60 L) and right pedal (60 R) with the straps, as shown in illustration P1 (left strap installation) and P2 (right strap installation).

**Note:** As shown in illustration P3, manually turn the bolt of the right pedal (60 R) clockwise to connect it to the crank (39), then tighten the bolt with wrench (A) also clockwise. For the left pedal (60 L), manually turn the bolt counterclockwise to attach it to the crank (39), then tighten it with wrench (A) also counterclockwise. Ensure that the left (60 L) and right (60 R) pedals are always securely fastened during exercise.

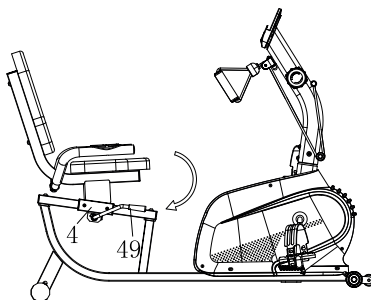




To adjust the seat position (4), lift the brake (49), allowing the seat to move forward and backward to set the appropriate distance (Picture A). Then, lower the brake (49) to lock the seat in the chosen position and ensure stability. Now the exercise bike is ready for use (Picture B).

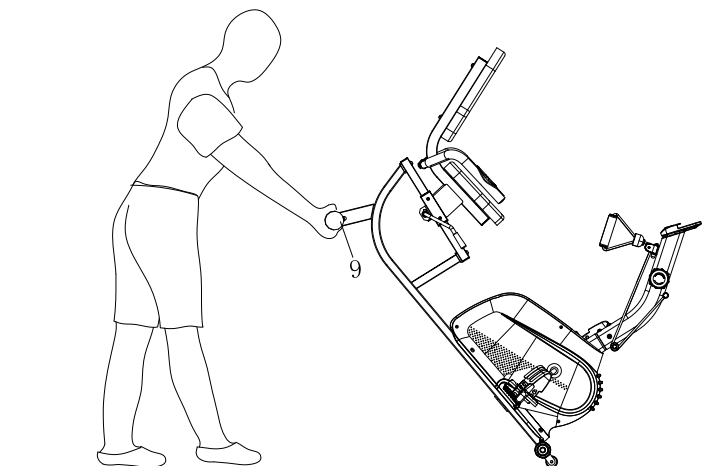


Picture A



Picture B

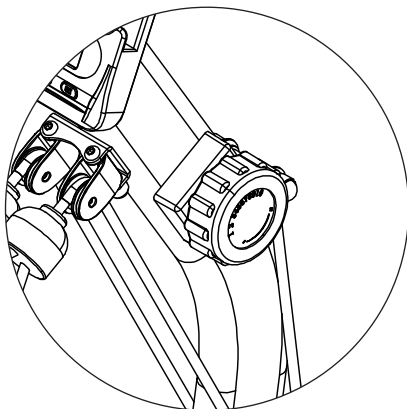
To move the device, hold the rear stabilizer (9) with both hands and lift the device until the rollers on the front cover of the lower tube make full contact with the ground, then you can move the device. When you reach the destination, gently lower the device, ensuring that it stands securely.





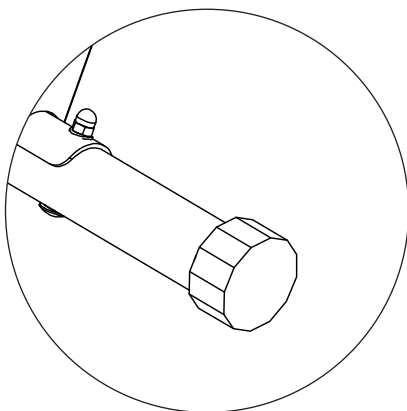
## Resistance adjustment

Adjust the resistance level to your individual needs by using the adjustment knob, which is placed on the front main frame.



## Leveling

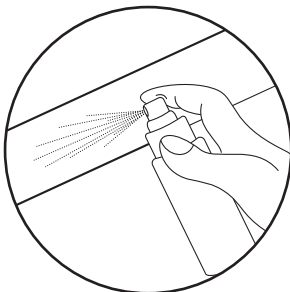
Adjust the device setting with stabilizer placed on the rear base.



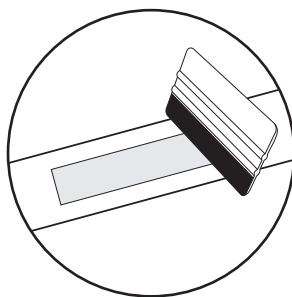
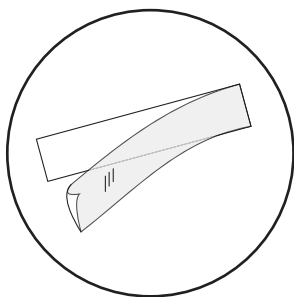


## Applying a sticker\*

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.

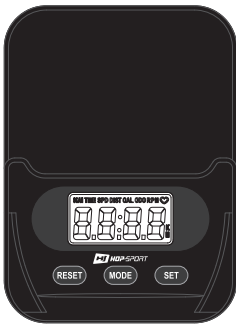


3. To remove the sticker, use a special sticker agent remover.

\* applies to products with stickers in the set



## 1. Display view



## 2. Designations on the display

|      |                                                                                                                  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SCAN | Setting the indicator to SCAN will automatically switch the displayed data (every 6 seconds).                    |
| TIME | Displays the total time since the start of the workout (00:00 – 99:59 min).                                      |
| SPD  | Displays the achieved speed (0.0 – 99.9 km/h).                                                                   |
| DIST | Displays the distance covered since the start of the workout (0.0 – 999.9 km).                                   |
| CAL  | Displays the amount of calories burned (0.0 – 9999 kcal).                                                        |
| ODO  | Displays the total distance covered (0.0 – 9999 km).                                                             |
| RPM  | Displays the current heart rate (40 – 240 bpm). To measure, hold both hands on the pulse sensors for 30 seconds. |

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

## 3. Button functions

The computer will turn on automatically by pressing any button. If the device will not be used for more than 4 minutes, the computer will turn off automatically.

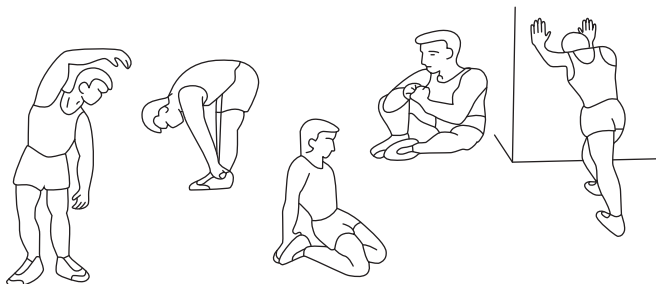
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MODE  | <ul style="list-style-type: none"><li>In stop mode: switches the display settings of mode and parameters: time, distance, calories, heart rate limit.</li><li>In exercise mode: cycles the displayed parameter in the following order: scan → time → speed → distance → calories → total distance → heart rate.</li></ul> |
| SET   | Allows starting the countdown function of parameters.                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| RESET | Used to reset the parameters achieved during the workout (except total distance). To reset the computer, hold the RESET button longer.                                                                                                                                                                                    |



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

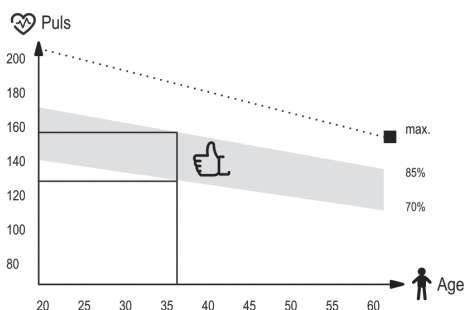
## 1. Warm-up

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



## 2. Training

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



## 3. Relaxation

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



## GB Cleaning and maintenance



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

## GB Troubleshooting



| Problem                                                                 | Possible solution                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| The computer doesn't display data.                                      | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Disassemble the computer and check if the cables are correctly connected and are not damaged.</li><li>2. Check if the batteries are inserted correctly.</li><li>3. If batteries in the computer are exhausted replace them with the new ones.</li></ol>                                                                     |
| The device makes disturbing sounds during use.                          | Check if all parts of the device are installed correctly. Tighten the screws.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| The computer doesn't display the heartbeat or the values are incorrect. | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Make sure that the pulse sensor and computer cables are properly connected.</li><li>2. To ensure correct pulse reading, hold both hands on the sensors. Remember that the measurements may be slightly inaccurate.</li><li>3. Do not clamp your hands on the sensors too much as it may cause measurement errors.</li></ol> |
| The equipment is unstable.                                              | Turn the end of the rear stabilizer to level the device.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |



### Warranty conditions

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

## GB Environmental protection



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



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



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



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

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

## Lista części

| Nr | Opis                             | Szt. |
|----|----------------------------------|------|
| 1  | Rama główna                      | 1    |
| 2  | Kolumna komputera                | 1    |
| 3  | Przedni stabilizator             | 1    |
| 4  | Rama siedziska                   | 1    |
| 5  | Kierownica                       | 1    |
| 6  | Prowadnica                       | 1    |
| 9  | Tylny stabilizator               | 1    |
| 19 | Śruba M8×60                      | 4    |
| 21 | Śruba M8×15                      | 4    |
| 22 | Śruba M8×45                      | 4    |
| 23 | Podkładka Ø16×Ø8.5×1.5           | 14   |
| 24 | Podkładka D8                     | 4    |
| 25 | Śruba M8×42                      | 2    |
| 26 | Podkładka sprężysta Ø16×Ø8.5×1.5 | 6    |
| 27 | Nakrętka M8                      | 6    |
| 28 | Śruba M8×16                      | 4    |
| 29 | Śruba M8×50                      | 2    |
| 33 | Śruba M6×15                      | 2    |

| Nr     | Opis                        | Szt. |
|--------|-----------------------------|------|
| 35     | Śruba M5×20                 | 1    |
| 37     | Śruba M5×10                 | 2    |
| 39     | Korba                       | 1    |
| 49     | Uchwyt hamulca              | 1    |
| 50     | Wał mimośrodowy             | 1    |
| 60 L/R | Pedał (L – lewy, R – prawy) | 1/1  |
| 63     | Siedzisko                   | 1    |
| 64     | Oparcie                     | 1    |
| 72     | Regulator oporu             | 1    |
| 73     | Linka regulatora oporu      | 1    |
| 77     | Komputer                    | 1    |
| 78     | Przewód                     | 1    |
| 79     | Przewód                     | 1    |
| 80     | Przewód                     | 1    |
| 81     | Przewód I                   | 2    |
| 82     | Przewód II                  | 2    |
| A      | Klucz S13-14-15             | 1    |
| B      | Klucz S5×30×80              | 1    |



## Schemat montażu

Specyfikacja tego produktu może się nieznacznie różnić od produktu przedstawionego na ilustracjach.

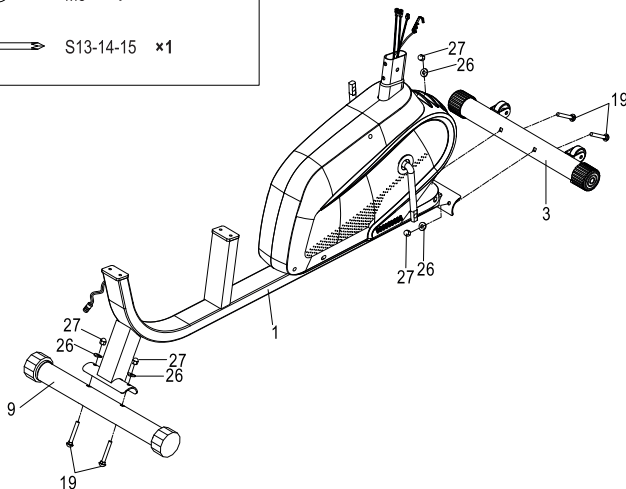
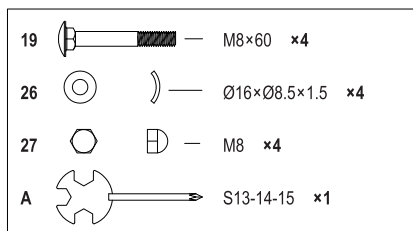
Przed złożeniem upewnij się, że wokół urządzenia jest wystarczająco dużo miejsca.

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.

**Uwaga!** Postępuj zgodnie z instrukcją montażu.

- 1** Przykręć przedni stabilizator (3) i tylny stabilizator (9) do ramy głównej (1) za pomocą śrub (19), podkładek (26) i nakrętek (27).

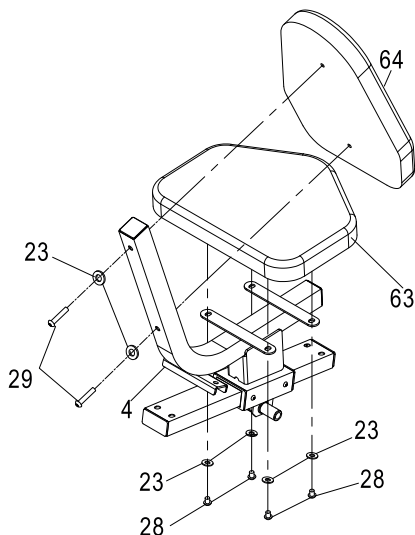




**2**

1. Przymocuj oparcie (64) do ramy siedziska (4) za pomocą śrub (29) i podkładek (23).
2. Przymocuj siedzisko (63) do ramy siedziska (4) za pomocą śrub (28) i podkładek (23).

|    |                                                                                   |                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 29 |  | M8×50 ×2        |
| 23 |  | Ø16×Ø8.5×1.5 ×6 |
| 28 |  | M8×16 ×4        |
| B  |  | S5 ×1           |

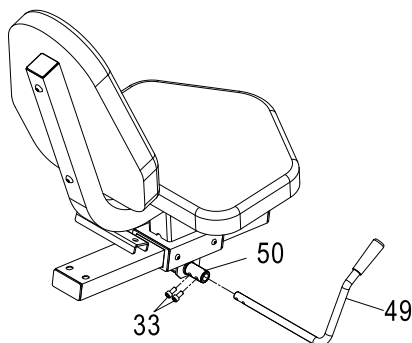


**3**

- Włóż uchwyt hamulca (49) w otwór wału mimośrodowego (50), wyrównaj otwory w uchwycie (49) i wale (50), a następnie przykręć za pomocą śrub (33).

33  M6×15 ×2

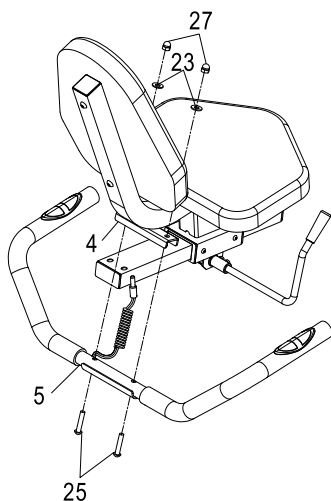
B  S5 ×1





4

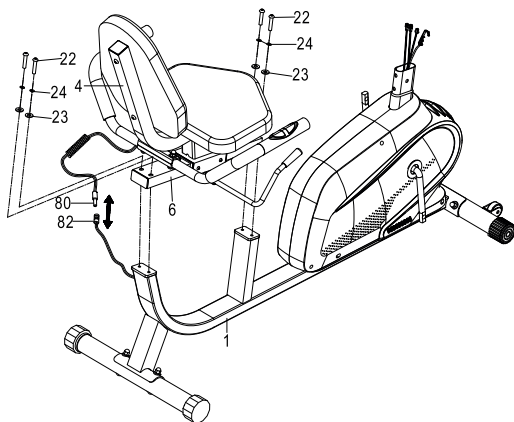
Przymocuj kierownicę (5) do ramy siedziska (4) za pomocą śrub (25), podkładek (23) i nakrętek (27).



|    |  |              |    |
|----|--|--------------|----|
| 25 |  | M8×42        | ×2 |
| 23 |  | Ø16×Ø8,5×1,5 | ×2 |
| 27 |  | M8           | ×2 |
| A  |  | S13-14-15    | ×1 |

5

1. Przymocuj ramę siedziska (4) do tylnej części ramy głównej (1) za pomocą śrub (22), podkładek sprężystych (24) i podkładek płaskich (23), przeprowadzając je przez prowadnicę (6).
2. Połącz przewód (80) i przewód (82), jak pokazano na rysunku.

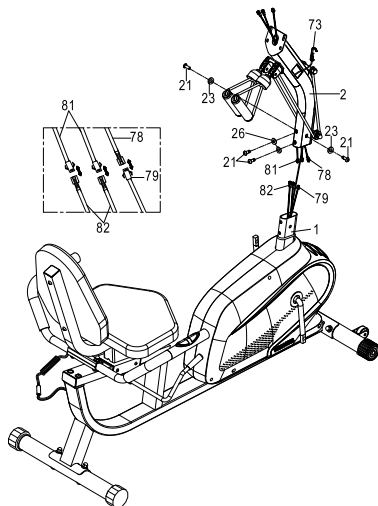


|    |  |              |    |
|----|--|--------------|----|
| 22 |  | M8×45        | ×4 |
| 24 |  | D8           | ×4 |
| 23 |  | Ø16×Ø8,5×1,5 | ×4 |
| B  |  | S5           | ×1 |



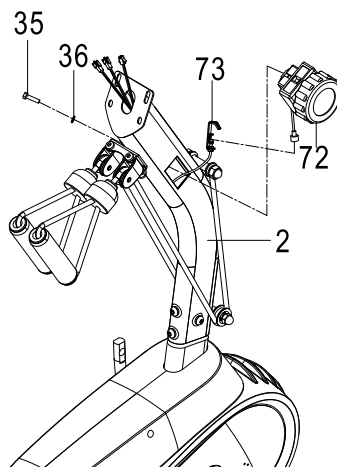
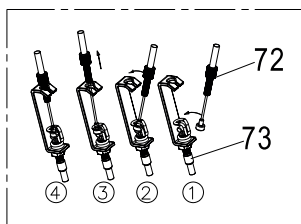
- 6** Wyciągnij przewód (78) z kolumny komputera (2) i połącz go z przewodem (79) wychodzącym z ramy głównej (1). Następnie połącz przewody (81) z przewodami (82). Włóż kolumnę komputera (2) do głównej ramy (1) i przymocuj ją za pomocą śrub (21), podkładek sprężystych (26) i podkładek płaskich (23), jak pokazano na rysunku.

**Uwaga:** Upewnij się, że wszystkie śruby są dokręcone.



|    |  |                 |
|----|--|-----------------|
| 21 |  | M8×15 ×4        |
| 26 |  | Ø16×Ø8.5×1.5 ×2 |
| 23 |  | Ø16×Ø8.5×1.5 ×2 |
| B  |  | S5 ×1           |

- 7** Zdejmij śrubę (35) i podkładkę (36) z regulatora oporu (72), a następnie połącz regulator oporu (72) z linką kontroli oporu (73), zgodnie z ilustracją. Przymocuj regulator oporu (72) do kolumny komputera (2) przy pomocy śruby (35) i podkładki (36).





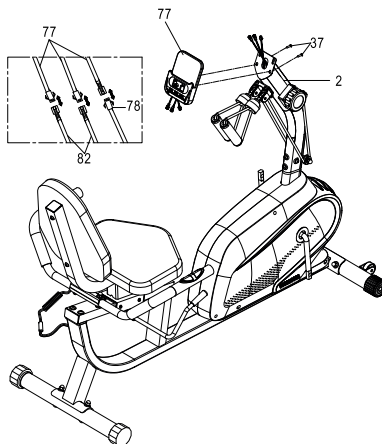


8

1. Najpierw usuń śruby (37) z komputera (77). Podłącz przewody wychodzące z komputera (77) do przewodów (82) i przewodu (78) wychodzącymi z kolumny komputera (2).
2. Umieść komputer (77) na wsporniku kolumny komputera (2) i wyrównaj otwory, przykręć śrubami (37).

37 M5×10 ×2

A S13-14-15 ×1

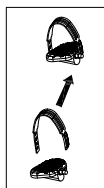


9

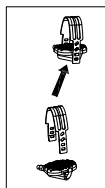
Zamontuj lewy (60 L) i prawy pedał (60 R) razem z paskami, jak pokazano na rysunku P1 (montaż lewego paska) i P2 (montaż prawego paska).

**Uwaga:** Jak pokazano na rysunku P3, ręcznie obróć śrubę prawego pedału (60 R) zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby połączyć go z korbą (39), a następnie dokręć śrubę kluczem (A) również zgodnie z ruchem wskazówek zegara. W przypadku lewego pedału (60 L), ręcznie obróć śrubę przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby zamocować ją na korbie (39), a następnie dokręć ją kluczem (A) również przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. Upewnij się, że pedały lewe (60 L) i prawe (60 R) są zawsze dobrze zamocowane podczas ćwiczeń.

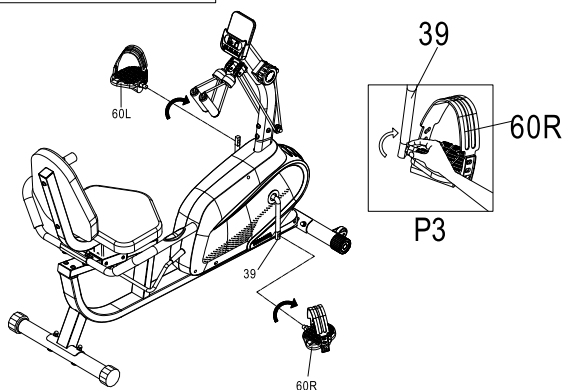
A S13-14-15 ×1



P1



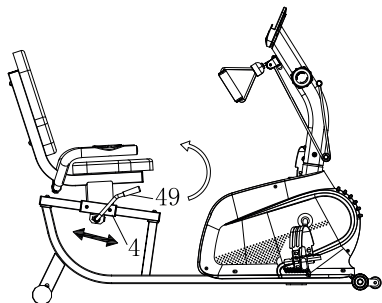
P2



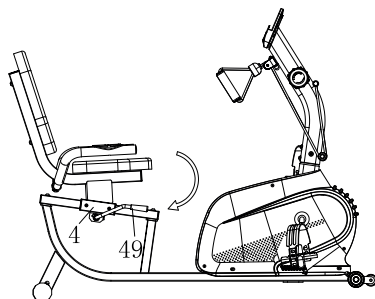


Aby dostosować pozycję siedziska (4), unieś hamulec (49), co umożliwi przesuwanie siedziska do przodu i do tyłu w celu ustawienia odpowiedniej odległości (Rysunek A).

Następnie opuść hamulec (49), aby zablokować siedzisko w wybranej pozycji i zapewnić stabilność. Teraz rower treningowy jest gotowy do użytku (Rysunek B).

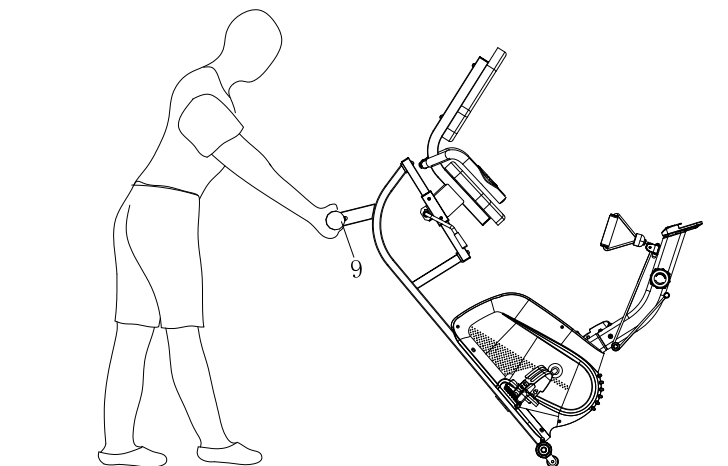


Rysunek A



Rysunek B

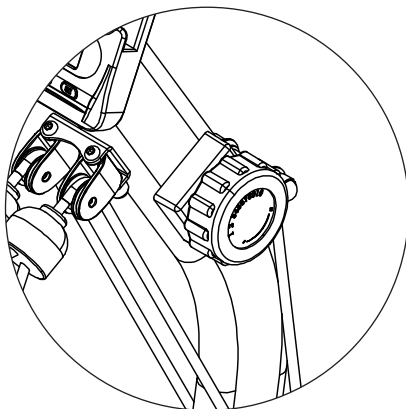
Aby przenieść urządzenie chwyć tylny stabilizator (9) obiema rękami i podnieś urządzenie, aż rolki na przedniej osłonie dolnej rurki będą w pełnym kontakcie z podłożem, a następnie możesz przesunąć urządzenie. Kiedy dotrzesz do miejsca docelowego, delikatnie połóż urządzenie, upewniając się, że stoi stabilnie.





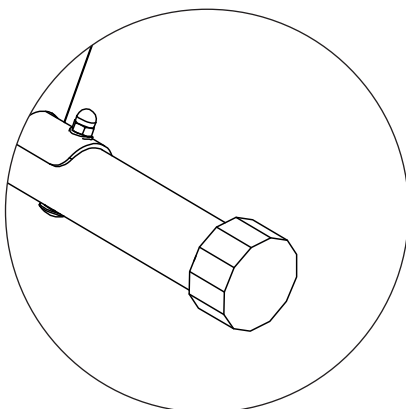
## Regulacja oporu

Dostosuj poziom oporu do swoich indywidualnych potrzeb za pomocą pokrętki regulacyjnej, znajdującego się na przedniej części ramy głównej.



## Poziomowanie

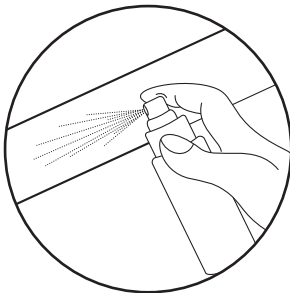
Dostosuj ustawienie urządzenia za pomocą stabilizatora, znajdującego się na tylnej podstawie.



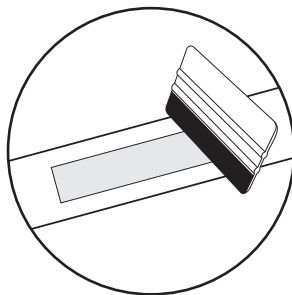
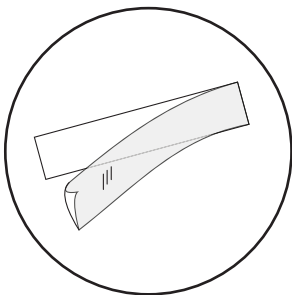


## Aplikacja naklejki\*

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.

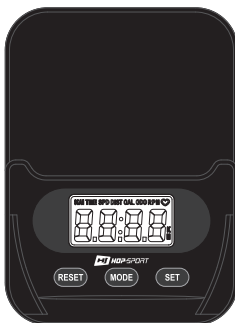


3. Aby trwale usunąć naklejkę, użyj specjalnego preparatu do usuwania naklejek.

\* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie



## 1. Widok wyświetlacza



## 2. Oznaczenia na wyświetlaczu

|             |                                                                                                                           |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SCAN</b> | Ustawienie wskaźnika przy pozycji SCAN, spowoduje automatyczne przełączanie wyświetlanych danych (co 6 sekundy).          |
| <b>TIME</b> | Wyświetla całkowity czas od rozpoczęcia treningu (00:00 – 99:59 min).                                                     |
| <b>SPD</b>  | Wyświetla osiągniętą prędkość (0.0 – 99.9 km/h).                                                                          |
| <b>DIST</b> | Wyświetla przebyty od początku treningu dystans (0,0 – 999.9 km).                                                         |
| <b>CAL</b>  | Wyświetla ilość spalonych kalorii (0.0 – 9999 kcal).                                                                      |
| <b>ODO</b>  | Wyświetla przebyty całkowity dystans (0,0 – 9999 km).                                                                     |
| <b>RPM</b>  | Wyświetla aktualne tętno (40 – 240 bpm). Aby dokonać pomiaru, przytrzymaj obie dłonie na sensorach pulsu przez 30 sekund. |

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

## 3. Funkcje przycisków

Komputer włączy się, jeżeli naciśnięty zostanie dowolny przycisk. Jeżeli urządzenie nie będzie używane przez dłużej niż 4 minuty, komputer wyłączy się automatycznie.

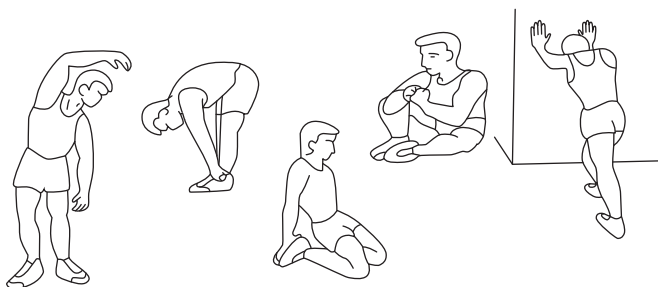
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MODE</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>W trybie stop: przełącza wyświetlanie ustawień trybu i parametrów: czas, dystans, kalorie, limit tętna.</li> <li>W trybie ćwiczeń: przełącza wyświetlany parametr w kolejności: skanowanie → czas → prędkość → dystans → kalorie → całkowity dystans → tętno.</li> </ul> |
| <b>SET</b>   | Umożliwia uruchomienie funkcji odliczania parametrów.                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>RESET</b> | Służy do resetowania osiągniętych podczas treningu parametrów (oprócz całkowitego dystansu). Aby zresetować komputer, przytrzymaj dłużej przycisk RESET.                                                                                                                                                        |



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

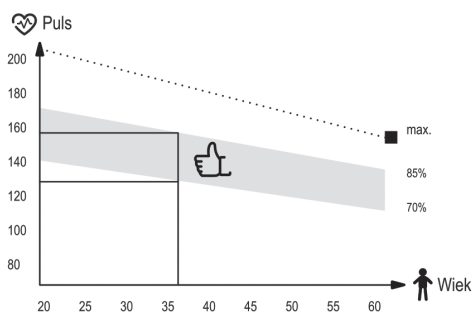
## 1. Rozgrzewka

Ta faza ćwiczeń pomaga poprawić krążenie krwi w całym ciele oraz przygotować mięśnie do wzmóŜonego 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 nadwyręŜaj mięśni! JeŜeli 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 nadwyręŜać mięśni. Nie powinno się pomijać fazy odprężenia.



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

## PL Rozwiązywanie problemów



| Problem                                                                 | Możliwe rozwiązanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Komputer nie wyświetla danych.                                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zdemontuj komputer i sprawdź, czy przewody są prawidłowo połączone i czy nie są uszkodzone.</li> <li>2. Sprawdź, czy baterie są prawidłowo umieszczone.</li> <li>3. Baterie w komputerze mogą być wyczerpane. Wymień je na nowe.</li> </ol>                                                                                                        |
| 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. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Upewnij się, czy przewody sensora pulsu i komputera są prawidłowo połączone.</li> <li>2. By zapewnić prawidłowy odczyt pulsu, przytrzymaj obie dłonie na sensorach. Pamiętaj, że pomiary systemu monitorowania tętna mogą być niedokładne.</li> <li>3. Nie zaciskaj dłoni na sensorach zbyt mocno. Może to powodować błędy w pomiarach.</li> </ol> |
| Sprzęt jest niestabilny.                                                | Przekręć kocówkę tylnego stabilizatora, by wypoziomować urządzenie.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



## Warunki gwarancji

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

## PL Ochrona środowiska



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



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



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





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

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

## Zoznam dielov

| Č. | Popis                        | Ks. |
|----|------------------------------|-----|
| 1  | Hlavný rám                   | 1   |
| 2  | Stĺp počítača                | 1   |
| 3  | Predný stabilizátor          | 1   |
| 4  | Rám sedadla                  | 1   |
| 5  | Riadidlá                     | 1   |
| 6  | Vodiaca lišta                | 1   |
| 9  | Zadný stabilizátor           | 1   |
| 19 | Skrutka M8×60                | 4   |
| 21 | Skrutka M8×15                | 4   |
| 22 | Skrutka M8×45                | 4   |
| 23 | Podložka Ø16×Ø8,5×1,5        | 14  |
| 24 | Podložka D8                  | 4   |
| 25 | Skrutka M8×42                | 2   |
| 26 | Pružná podložka Ø16×Ø8,5×1,5 | 6   |
| 27 | Matica M8                    | 6   |
| 28 | Skrutka M8×16                | 4   |
| 29 | Skrutka M8×50                | 2   |
| 33 | Skrutka M6×15                | 2   |

| Č.     | Popis                       | Ks. |
|--------|-----------------------------|-----|
| 35     | Skrutka M5×20               | 1   |
| 37     | Skrutka M5×10               | 2   |
| 39     | Kľuka                       | 1   |
| 49     | Brzdová páčka               | 1   |
| 50     | Excentrická os              | 1   |
| 60 L/R | Pedál (L – ľavý, R – pravý) | 1/1 |
| 63     | Sedadlo                     | 1   |
| 64     | Operadlo                    | 1   |
| 72     | Regulátor odporu            | 1   |
| 73     | Kábel regulátora odporu     | 1   |
| 77     | Počítač                     | 1   |
| 78     | Drôt                        | 1   |
| 79     | Drôt                        | 1   |
| 80     | Drôt                        | 1   |
| 81     | Drôt I                      | 2   |
| 82     | Drôt II                     | 2   |
| A      | Kľúč S13-14-15              | 1   |
| B      | Kľúč S5×30×80               | 1   |



## Návod na montáž

Špecifikácie tohto produktu sa môžu mierne líšiť od zobrazeného produktu.

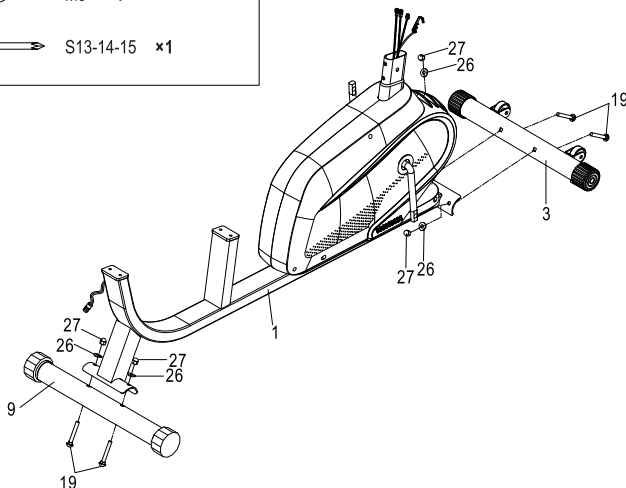
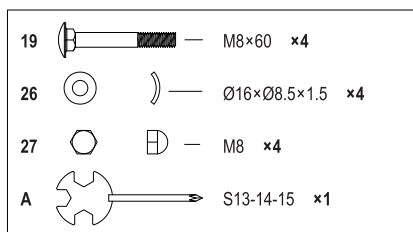
Pred zložením sa uistite, že okolo zariadenia je dostatok miesta.

Na montáž použite nástroje dodané s produktom; Pred zmontovaním skontrolujte, či sú všetky potrebné časti v balení.

Aby sa predišlo možnému zraneniu, odporúča sa, aby zariadenie inštalovali najmenej dve osoby.

Pozor! Postupujte v súlade s návodom na montáž.

- 1** Priskrutkujte predný stabilizátor (3) a zadný stabilizátor (9) k hlavnému rámu (1) pomocou skrutiek (19), podložiek (26) a matic (27).

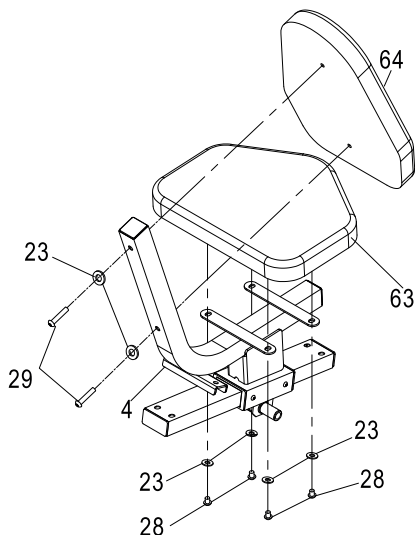




**2**

1. Pripojte operadlo (64) k rámu sedadla (4) pomocou skrutiek (29) a podložiek (23).
2. Pripojte sedadlo (63) k rámu sedadla (4) pomocou skrutiek (28) a podložiek (23).

|    |                                                                                                                                                                       |                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 29 |                                                                                      | M8×50 ×2        |
| 23 |     | Ø16×Ø8.5×1.5 ×6 |
| 28 |                                                                                      | M8×16 ×4        |
| B  |                                                                                      | S5 ×1           |

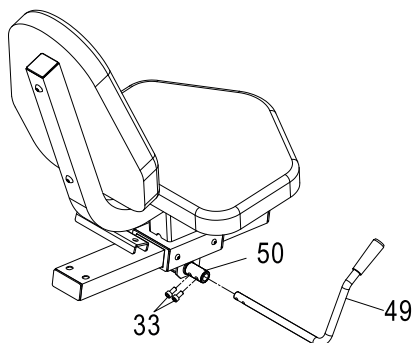


**3**

1. Vložte brzdovú páčku (49) do excentrickej hriadele (50), vyrovajte otvory v páčke (49) a v hriadeli (50) a potom priskrutkujte pomocou skrutiek (33).

33  M6×15 ×2

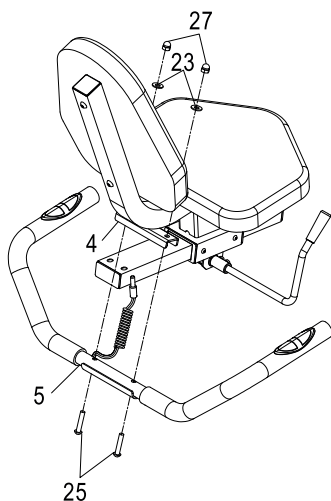
B  S5 ×1





4

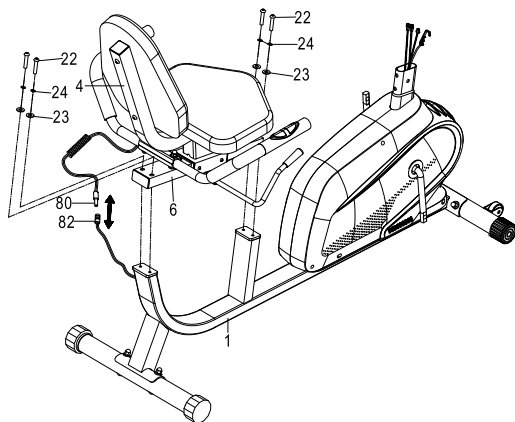
Pripojte riadidlá (5) k rámu sedadla (4) pomocou skrutiek (25), podložiek (23) a matíc (27).



|    |  |              |    |
|----|--|--------------|----|
| 25 |  | M8×42        | ×2 |
| 23 |  | Ø16×Ø8,5×1,5 | ×2 |
| 27 |  | M8           | ×2 |
| A  |  | S13-14-15    | ×1 |

5

1. Pripojte rám sedadla (4) k zadnej časti hlavného rámu (1) pomocou skrutiek (22), pružinových podložiek (24) a plochých podložiek (23), pričom ich prevedzte cez vodiacu lištu (6).
2. Pripojte kábel (80) ku káblu (82), ako je znázornené na obrázku.

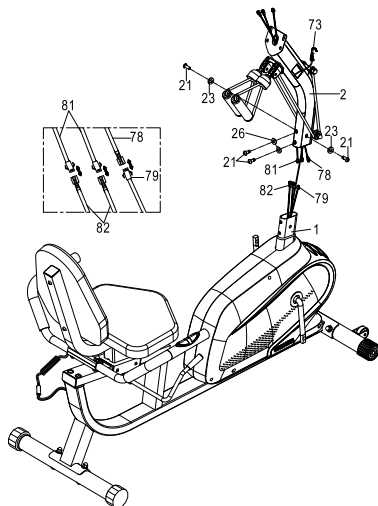


|    |  |              |    |
|----|--|--------------|----|
| 22 |  | M8×45        | ×4 |
| 24 |  | D8           | ×4 |
| 23 |  | Ø16×Ø8,5×1,5 | ×4 |
| B  |  | S5           | ×1 |



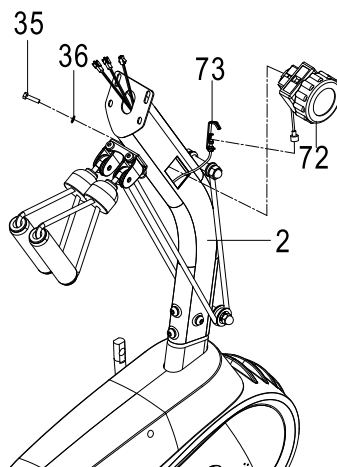
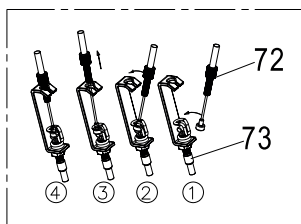
- 6** Vytiahnite kábel (78) zo stípika počítaca (2) a pripojte ho ku káblu (79) vychádzajúcemu z hlavného rámu (1). Potom pripojte káble (81) ku káblom (82). Vložte stípič počítaca (2) do hlavného rámu (1) a pripevnite ho pomocou skrutiek (21), pružinových podložiek (26) a plochých podložiek (23), ako je znázornené na obrázku.

**Poznámka:** Uistite sa, že všetky skrutky sú dotiahnuté.



- |    |  |                 |
|----|--|-----------------|
| 21 |  | M8×15 ×4        |
| 26 |  | Ø16×Ø8.5×1.5 ×2 |
| 23 |  | Ø16×Ø8.5×1.5 ×2 |
| B  |  | S5 ×1           |

- 7** Odstráňte skrutku (35) a podložku (36) z regulátora odporu (72) a pripojte regulátor odporu (72) ku káblu ovládania odporu (73), ako je znázornené na obrázku. Pripojte regulátor odporu (72) ku stípiču počítaca (2) pomocou skrutky (35) a podložky (36).

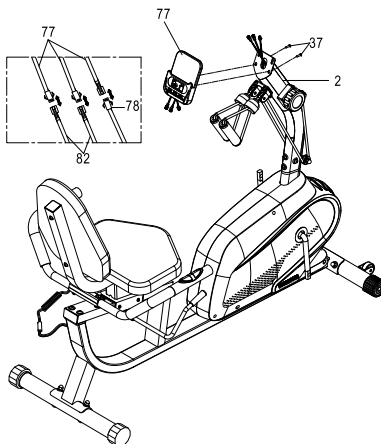




- 8**
1. Najskôr odstráňte skrutky (37) z počítača (77). Pripojte káble vychádzajúce z počítača (77) ku káblom (82) a káblu (78) zo stĺpika počítača (2).
  2. Umiestnite počítač (77) na držiak stĺpika počítača (2), vyrovnejte otvory a priskrutkujte skrutkami (37).

37  M5×10 ×2

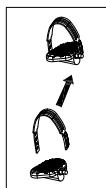
A  S13-14-15 ×1



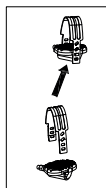
- 9**
- Namontujte ľavý (60 L) a pravý pedál (60 R) s pásmi, ako je znázornené na obrázkoch P1 (inštalácia ľavého pásu) a P2 (inštalácia pravého pásu).

**Poznámka:** Ako je znázornené na obrázku P3, otočte skrutku pravého pedálu (60 R) ručne v smere hodinových ručičiek, aby sa spojil s kľukou (39), potom utiahnite skrutku kľúčom (A) tiež v smere hodinových ručičiek. V prípade ľavého pedálu (60 L) otočte skrutku proti smeru hodinových ručičiek, aby sa pripojila ku kľuke (39), a utiahnite ju tiež proti smeru hodinových ručičiek s kľúčom (A). Uistite sa, že ľavý (60 L) a pravý (60 R) pedál sú vždy pevne upevnené počas cvičenia.

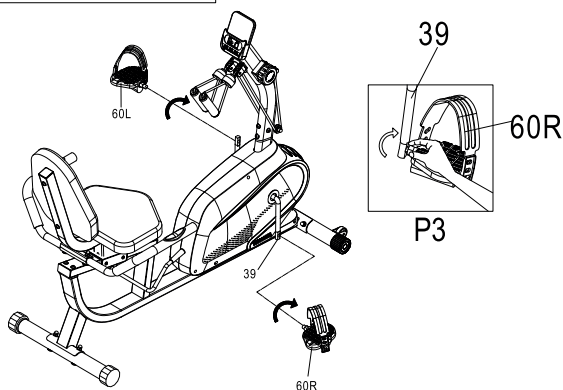
A  S13-14-15 ×1



P1



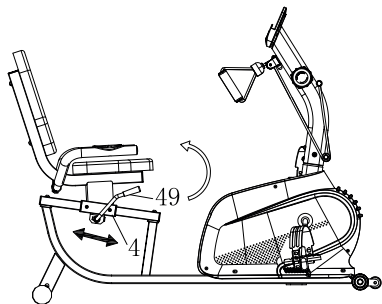
P2



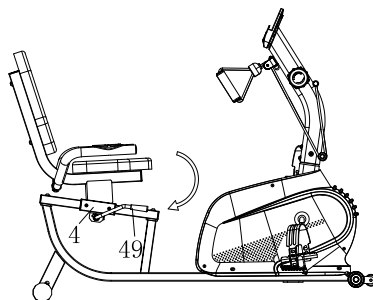


Na nastavenie polohy sedadla (4) zdvihnite brzdu (49), čím sa umožní pohyb sedadla dopredu a dozadu na nastavenie vhodnej vzdialenosti (obrázok A).

Potom brzdu (49) spustíte, aby ste sedadlo zafixovali v zvolenej polohe a zaistili stabilitu. Teraz je rotoped pripravený na použitie (obrázok B).

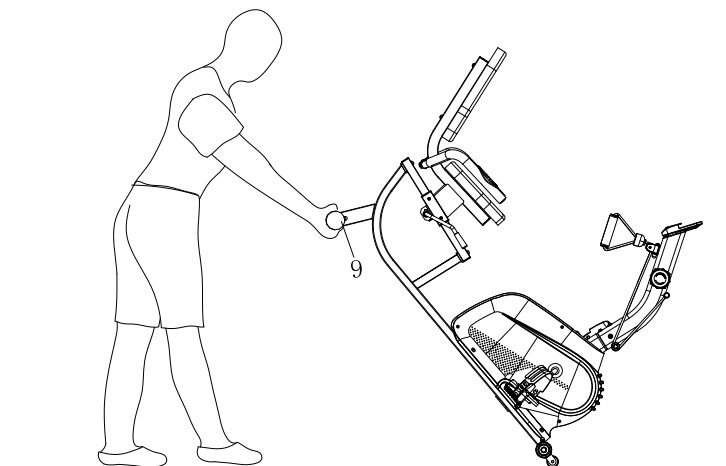


Obrázok A



Obrázok B

Na premiestnenie zariadenia uchopte zadný stabilizátor (9) oboma rukami a zdvihnite zariadenie, až kým sa kolieska na prednom kryte dolnej rúrky nedostanú do plného kontaktu so zemou, a potom môžete zariadenie posunúť. Po dosiahnutí cieľového miesta zariadenie opatrne položte, uistite sa, že stojí stabilne.

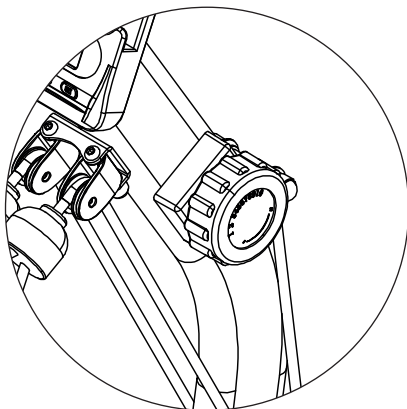






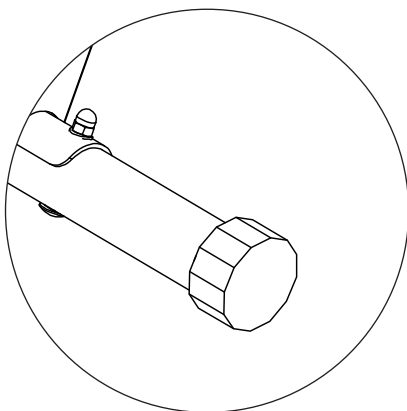
## Nastavenie odporu

Upravte úroveň odporu podľa svojich individuálnych potrieb pomocou nastavovacieho gombíka, ktorý sa nachádza na prednej strane hlavného rámu.



## Vyrovnávanie

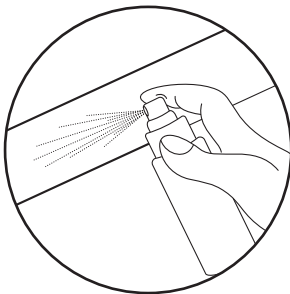
Nastavte zariadenie pomocou stabilizátora, ktorý sa nachádza v zadnej základni.



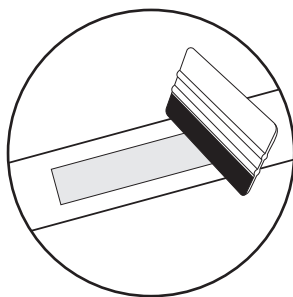
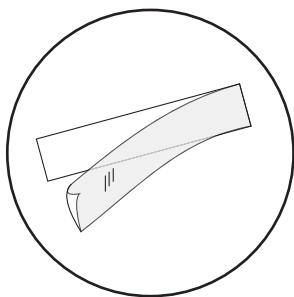


## Prilepenie nálepky\*

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.

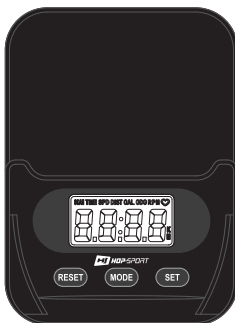


3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

\* týka sa produktov s nálepkami v súprave



## 1. Displej



## 2. Údaje zobrazené na displeji

|             |                                                                                                                       |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SCAN</b> | Nastavenie ukazovateľa na SCAN spôsobí automatické prepínanie zobrazovaných údajov (každých 6 sekúnd).                |
| <b>TIME</b> | Zobrazuje celkový čas od začiatku tréningu (00:00 – 99:59 min).                                                       |
| <b>SPD</b>  | Zobrazuje dosiahnutú rýchlosť (0,0 – 99.9 km/h).                                                                      |
| <b>DIST</b> | Zobrazuje vzdialenosť od začiatku tréningu (0,0 – 999.9 km).                                                          |
| <b>CAL</b>  | Zobrazuje množstvo spaľených kalórií (0,0 – 9999 kcal).                                                               |
| <b>ODO</b>  | Zobrazuje celkovú prejdenu vzdialenosť (0,0 – 9999 km).                                                               |
| <b>RPM</b>  | Zobrazuje aktuálnu srdcovú frekvenciu (40 – 240 bpm). Na meranie držte obe ruky na senzoroch pulzu po dobu 30 sekúnd. |

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

## 3. Funkcie tlačidiel

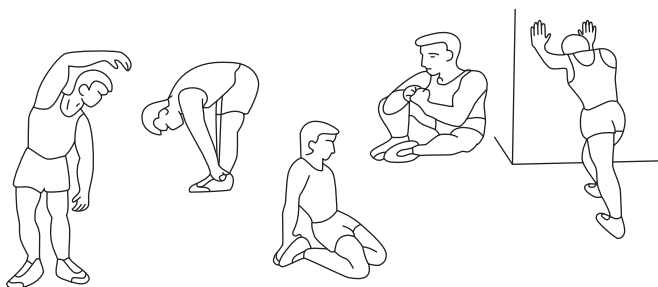
Počítač sa zapne po stlačení ľubovoľného tlačidla. Ak sa zariadenie nebude používať dlhšie ako 4 minúty, počítač sa automaticky vypne.

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MODE</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>V režime zastavenia: prepína nastavenia režimu a parametre: čas, vzdialenosť, kalórie, limit tepovej frekvencie.</li> <li>V režime cvičenia: prepína zobrazovaný parameter v nasledujúcom poradí: skenovanie → čas → rýchlosť → vzdialenosť → kalórie → celková vzdialenosť → tepová frekvencia.</li> </ul> |
| <b>SET</b>   | Umožňuje spustenie funkcie odpočítavania parametrov.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>RESET</b> | Používa sa na resetovanie dosiahnutých parametrov počas tréningu (okrem celkovej vzdialenosti). Na resetovanie počítacza podržte tlačidlo RESET dlhšie.                                                                                                                                                                                            |

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

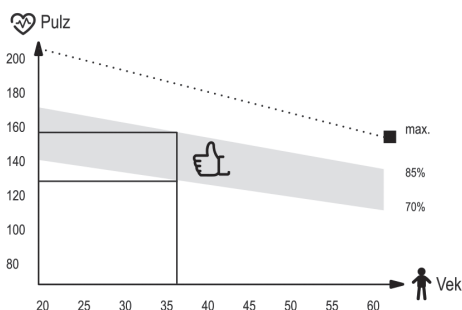
## 1. Rozcvička

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

## SK Riešenie problémov



| Problém                                           | Možné riešenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Počítač nezobrazuje údaje.                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demontujte počítač a skontrolujte, či sú káble správne pripojené a či nie sú poškodené.</li> <li>2. Skontrolujte, či sú batérie vložené správne.</li> <li>3. Vymeňte batérie za nové.</li> </ol>                                                                                                                                        |
| Zariadenie vydáva rušivé zvuky počas používania.  | Skontrolujte, či sú všetky časti zariadenia správne namontované. Utiahnite skrutky.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Neukazujú sa hodnoty pulzu, alebo hodnoty sú zlé. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uistite sa, že prevody senzoru sú správne pripevnené.</li> <li>2. Aby ste zaistili správne marenia pulzu držte obe dlane na senzorochoch. Pamätajte, že systém merania pulzu nemusí byť úplne presný.</li> <li>3. Príliš pevné uchopenie senzorov pulzu. Držte dlane na senzorochoch pulzu a nestláčajte dlane príliš silno.</li> </ol> |
| Zariadenie nie je stabilné.                       | Nastavte koncovku zadného stabilizátora tak, aby ste dali stroj do roviny.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |



## Záručné podmienky

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

## SK Ochrana životného prostredia



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



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



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



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

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

## Список деталей

| Ні. | Опис                        | Шт. |
|-----|-----------------------------|-----|
| 1   | Основна рама                | 1   |
| 2   | Колона комп'ютера           | 1   |
| 3   | Передній стабілізатор       | 1   |
| 4   | Рама сидіння                | 1   |
| 5   | Руль                        | 1   |
| 6   | Напрямна                    | 1   |
| 9   | Задній стабілізатор         | 1   |
| 19  | Болт М8×60                  | 4   |
| 21  | Болт М8×15                  | 4   |
| 22  | Болт М8×45                  | 4   |
| 23  | Шайба Ø16×Ø8.5×1.5          | 14  |
| 24  | Шайба D8                    | 4   |
| 25  | Болт М8×42                  | 2   |
| 26  | Пружинна шайба Ø16×Ø8.5×1.5 | 6   |
| 27  | Гайка М8                    | 6   |
| 28  | Болт М8×16                  | 4   |
| 29  | Гвинт М8×50                 | 2   |
| 33  | Гвинт М6×15                 | 2   |

| Ні.    | Опис                           | Шт. |
|--------|--------------------------------|-----|
| 35     | Болт М5×20                     | 1   |
| 37     | Болт М5×10                     | 2   |
| 39     | Кривошип                       | 1   |
| 49     | Ручка гальма                   | 1   |
| 50     | Ексцентричний вал              | 1   |
| 60 L/R | Педаль (L – лівий, R – правий) | 1/1 |
| 63     | Сидіння                        | 1   |
| 64     | Спинка                         | 1   |
| 72     | Регулятор опору                | 1   |
| 73     | Трос регулятора опору          | 1   |
| 77     | Комп'ютер                      | 1   |
| 78     | Провід                         | 1   |
| 79     | Провід                         | 1   |
| 80     | Провід                         | 1   |
| 81     | Провід I                       | 2   |
| 82     | Провід II                      | 2   |
| A      | Ключ S13-14-15                 | 1   |
| B      | Ключ S5×30×80                  | 1   |





## Схема монтажу

Технічні характеристики цього виробу можуть дещо відрізнятися від товару, показаного на ілюстраціях.

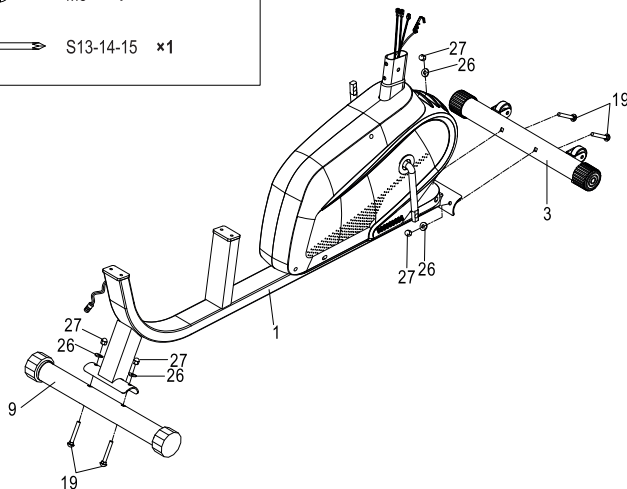
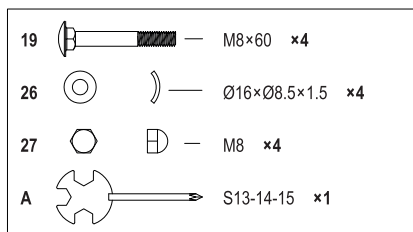
Перед складанням переконайтесь, що навколо пристрою є достатньо місця.

Використовуйте для складання інструменти, що входять до виробу; перед складанням перевірте, чи всі необхідні деталі є в упаковці.

Щоб уникнути можливих травм, рекомендується встановлювати пристрій як мінімум вдвох.

Увага! Дотримуйтесь інструкцій зі збирання.

- 1** Прикрутіть передній стабілізатор (3) і задній стабілізатор (9) до основної рами (1) за допомогою болтів (19), шайб (26) і гайок (27).

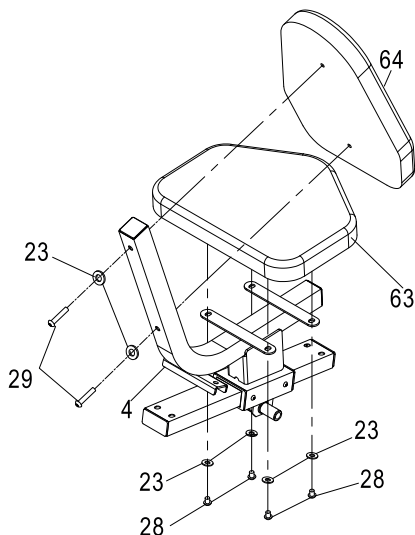




**2**

1. Прикріпіть спинку (64) до рами сидіння (4) за допомогою болтів (29) і шайб (23).
2. Прикріпіть сидіння (63) до рами сидіння (4) за допомогою болтів (28) і шайб (23).

|    |                                                                                   |                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 29 |  | M8×50 ×2        |
| 23 |  | Ø16×Ø8.5×1.5 ×6 |
| 28 |  | M8×16 ×4        |
| B  |  | S5 ×1           |

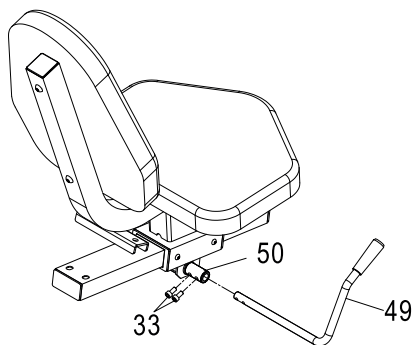


**3**

- Вставте ручку гальма (49) у ексцентричний вал (50), вирівняйте отвори в ручці (49) і валу (50), потім закріпіть болтами (33).

33  M6×15 ×2

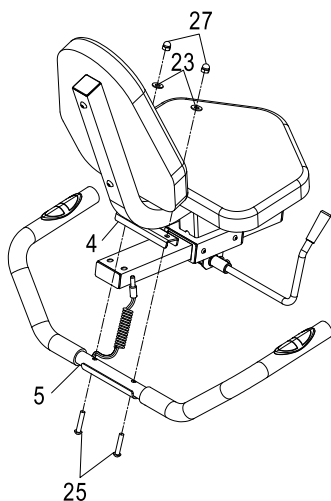
B  S5 ×1





4

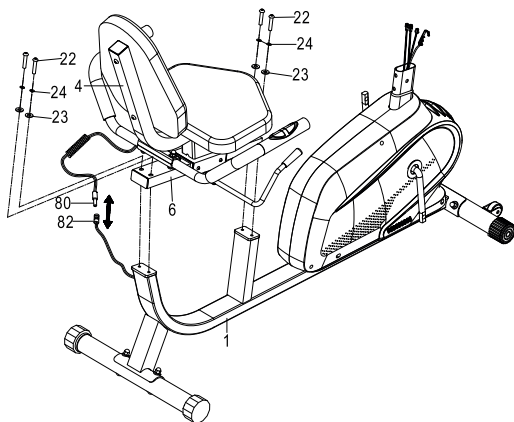
Прикріпіть кермо (5) до рами сидіння (4) за допомогою болтів (25), шайб (23) і гайок (27).



|    |  |              |    |
|----|--|--------------|----|
| 25 |  | M8×42        | ×2 |
| 23 |  | Ø16×Ø8.5×1.5 | ×2 |
| 27 |  | M8           | ×2 |
| A  |  | S13-14-15    | ×1 |

5

1. Прикріпіть раму сидіння (4) до задньої частини основної рами (1) за допомогою болтів (22), пружинних шайб (24) і плоских шайб (23), проводячи їх через направляючу (6).
2. З'єднайте кабель (80) з кабелем (82), як показано на малюнку.

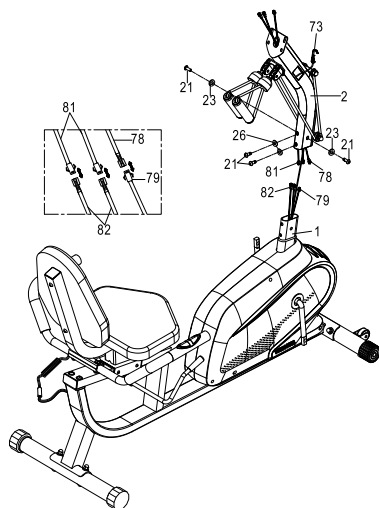


|    |  |              |    |
|----|--|--------------|----|
| 22 |  | M8×45        | ×4 |
| 24 |  | D8           | ×4 |
| 23 |  | Ø16×Ø8.5×1.5 | ×4 |
| B  |  | S5           | ×1 |



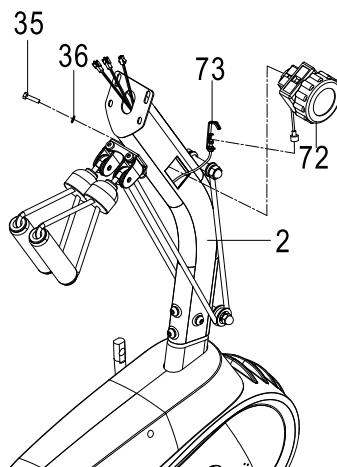
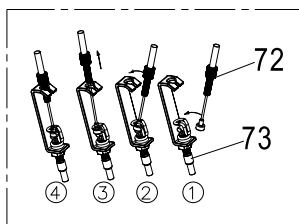
- 6** Витягніть кабель (78) зі стовпчика комп'ютера (2) і з'єднайте його з кабелем (79), який виходить з основної рами (1). Потім з'єднайте кабелі (81) з кабелями (82). Вставте стовпчик комп'ютера (2) в основну раму (1) і закріпіть його болтами (21), пружинними шайбами (26) і плоскими шайбами (23), як показано на малюнку. на малюнку.

**Примітка:** Переконайтеся, що всі болти затягнуті.



- |    |  |              |    |
|----|--|--------------|----|
| 21 |  | M8×15        | ×4 |
| 26 |  | Ø16×Ø8.5×1.5 | ×2 |
| 23 |  | Ø16×Ø8.5×1.5 | ×2 |
| B  |  | S5           | ×1 |

- 7** Зніміть болт (35) і шайбу (36) з регулятора опору (72), потім під'єднайте регулятор опору (72) до кабелю контролю опору (73), як показано на малюнку. Закріпіть регулятор опору (72) на стовпчику комп'ютера (2) за допомогою болта (35) і шайби (36).



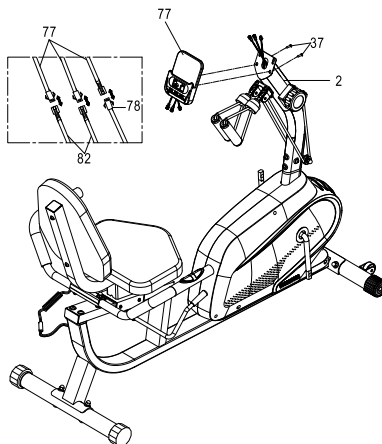


8

1. Спочатку зніміть болти (37) з комп'ютера (77). Під'єднайте кабелі з комп'ютера (77) до кабелів (82) і кабелю (78) зі стовпчика комп'ютера (2).
2. Встановіть комп'ютер (77) на кронштейн стовпчика комп'ютера (2), вирівняйте отвори та закріпіть болтами (37).

37  M5×10 ×2

A  S13-14-15 ×1

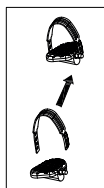


9

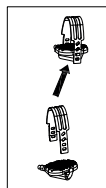
Встановіть ліву (60 L) і праву педалі (60 R) з ремнями, як показано на малюнках P1 (встановлення лівого ремня) і P2 (встановлення правого ремня).

**Примітка:** Як показано на малюнку P3, вручну поверніть болт правої педалі (60 R) за годинниковою стрілкою, щоб з'єднати її з кривошипом (39), потім затягніть болт ключем (A) також за годинниковою стрілкою. Для лівої педалі (60 L) поверніть болт проти годинникової стрілки, щоб закріпити на кривошипі (39), і також затягніть ключем (A) проти годинникової стрілки. Переконайтеся, що ліві (60 L) і праві (60 R) педалі завжди надійно закріплені під час тренувань.

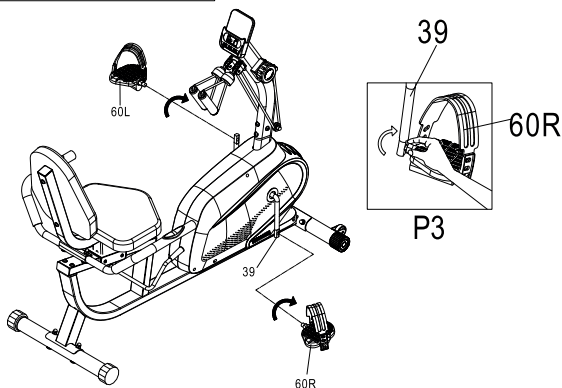
A  S13-14-15 ×1



P1



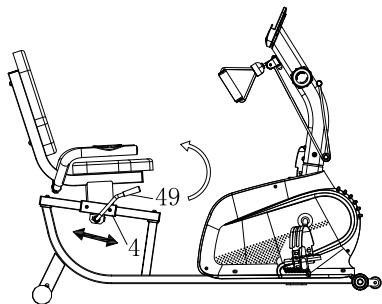
P2



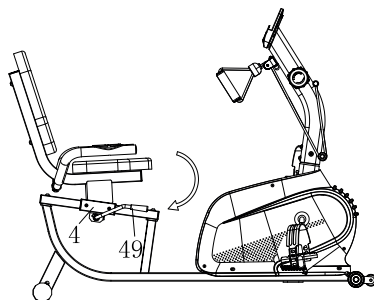


Щоб налаштувати положення сидіння (4), підніміть гальмо (49), що дозволить переміщувати сидіння вперед і назад для встановлення відповідної відстані (Малюнок А).

Потім опустіть гальмо (49), щоб зафіксувати сидіння у вибраному положенні та забезпечити стабільність. Тепер тренажер готовий до використання (Малюнок В).

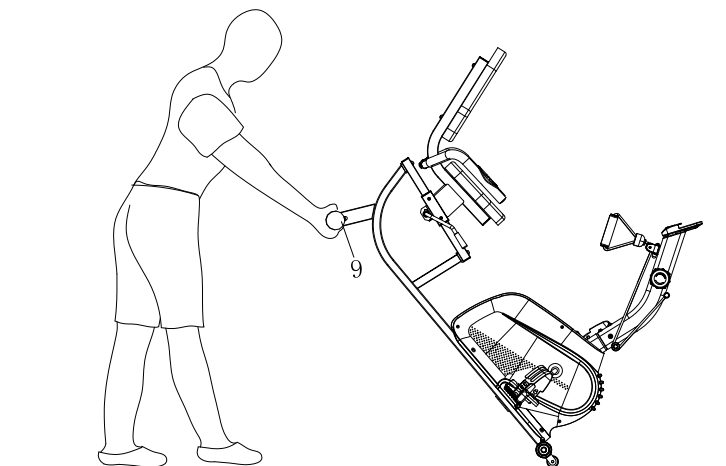


Малюнок А



Малюнок В

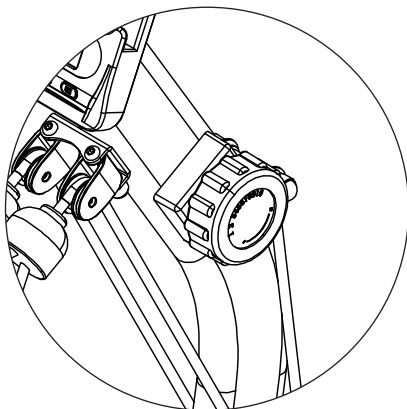
Щоб перемістити пристрій, візьміться обома руками за задній стабілізатор (9) і підніміть пристрій, поки ролики на передньому кожусі нижньої трубки не будуть повністю контактувати з підлогою, після чого можна переміщати пристрій. Коли досягнете потрібного місця, обережно опустіть пристрій, переконавшись, що він стоїть стійко.





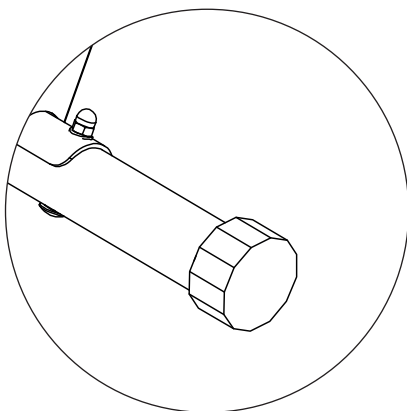
## Регулювання навантаження

Відрегулюйте рівень навантаження відповідно до ваших індивідуальних потреб, використовуючи спеціальну регулювальну ручку на передній частині основної рами.



## Заземлення

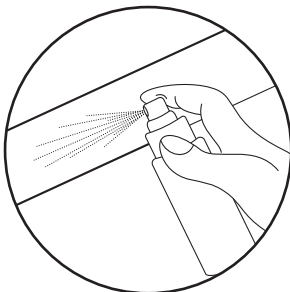
Відрегулюйте положення пристрою за допомогою стабілізатора на задній опорі.



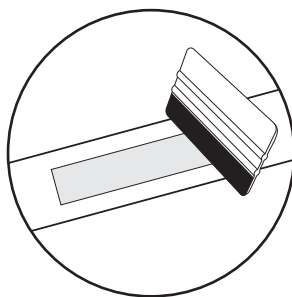
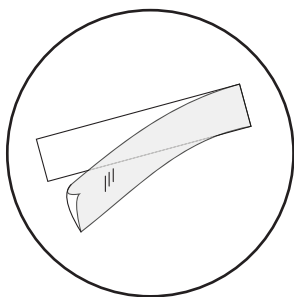


## Інструкція наклеювання наліпки\*

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



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



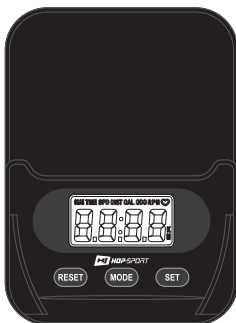
3. Щоб видалити наклейку назавжди, скористайтеся спеціальним засобом для зняття наклею.

\* стосується продуктів з наклейками у комплекті





## 1. Дисплей



## 2. Відображення дисплея

|             |                                                                                                                         |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SCAN</b> | Встановлення індикатора на позицію SCAN автоматично перемикає відображувані дані (кожні 6 секунд).                      |
| <b>TIME</b> | Відображає загальний час з початку тренування (00:00 – 99:59 хв).                                                       |
| <b>SPD</b>  | Відображає досягнуту швидкість (0,0 – 99,9 км/год).                                                                     |
| <b>DIST</b> | Відображає пройдений з початку тренування відстань (0,0 – 999,9 км).                                                    |
| <b>CAL</b>  | Відображає кількість спалених калорій (0,0 – 9999 ккал).                                                                |
| <b>ODO</b>  | Відображає загальну пройдену відстань (0,0 – 9999 км).                                                                  |
| <b>RPM</b>  | Відображає поточний пульс (40 – 240 уд/хв). Для вимірювання тримайте обидві руки на сенсорах пульсу протягом 30 секунд. |

Примітка! Результати вимірювання пульсу не можна розглядати як медичні дані та використовувати в діагностичних цілях.

## 3. Функції кнопок

Комп'ютер увімкнеться, якщо натиснути будь яку кнопку. Якщо обладнання не буде використовуватися більше 4 хвилин, комп'ютер автоматично вимкнеться.

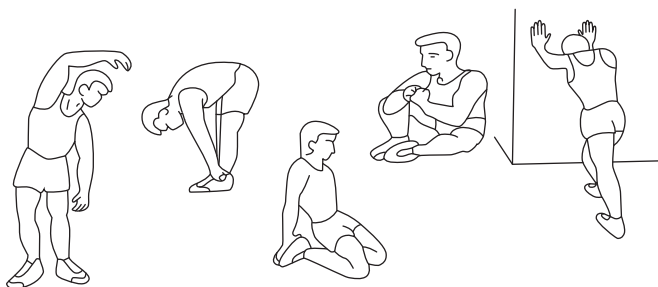
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MODE</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>У режимі зупинки: перемикає налаштування режиму та параметри: час, відстань, калорії, ліміт пульсу.</li> <li>У режимі вправ: перемикає відображуваний параметр у наступному порядку: сканування → час → швидкість → відстань → калорії → загальна відстань → пульс.</li> </ul> |
| <b>SET</b>   | Дозволяє запустити функцію зворотного відліку параметрів.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>RESET</b> | Використовується для скидання досягнутих під час тренування параметрів (крім загальної відстані). Щоб скинути комп'ютер, утримуйте кнопку RESET довше.                                                                                                                                                                |



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.

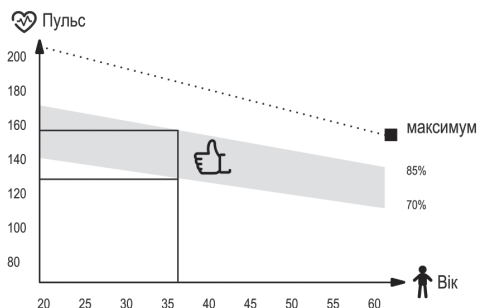
## 1. Розминка

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.                                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перевірте підключення комп'ютера і переконайтеся, що кабелі підключені правильно та що вони не пошкоджені.</li> <li>2. Переконайтеся, що батарейки вставлені правильно.</li> <li>3. Замініть батарейки на нові.</li> </ol>                                                                                                                                                    |
| Пристрій видає тривожні звуки під час використання.              | Перевірте, чи всі частини пристрою встановлені правильно. Затягніть гвинти.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Комп'ютер не показує пульс або відображає не правильне значення. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переконайтеся, що кабель датчиків і комп'ютера з'єднані правильно.</li> <li>2. Щоб забезпечити належне читання пульсу, тримайте обидві руки на датчиках. Пам'ятайте, що вимірювання частоти серцевих скорочень може мати похибку.</li> <li>3. Не тримайтеся за датчики пульсу надто міцно. Намагайтеся тримати руки на датчиках, не притискаючи їх занадто сильно.</li> </ol> |
| Обладнання у нестійкому положенні.                               | Поверніть край заднього стабілізаторі, щоб вирівняти положення.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



## Умови гарантії

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

## UA Охорона навколишнього середовища



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

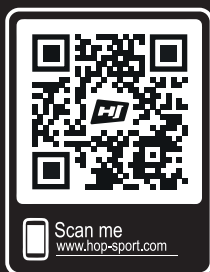


Для захисту навколишнього середовища виносьте використані батареї до спеціального пункту для переробки. Не викидайте використані батареї в урни для сміття. Таким чином ви зробите свій внесок у захист навколишнього середовища.



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





Hergestellt in China

**DISTRIBUTION:**



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



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



Hegen Deutschland GmbH  
Papenreye 53  
22453 Hamburg

**IMPORTER:**

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