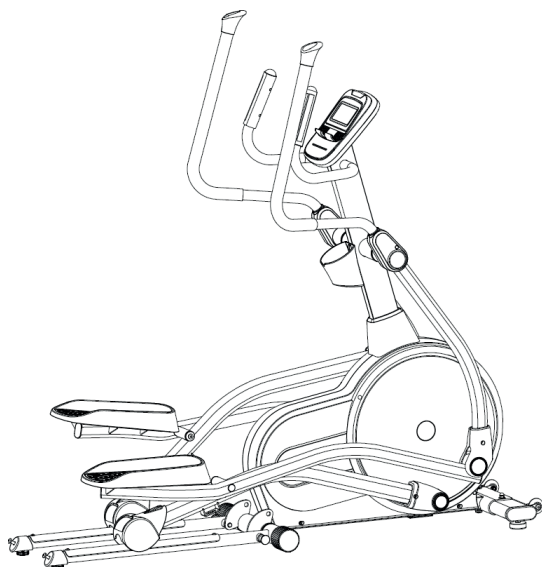




30'

JUCON HS-250CF

Eliptický trenažér **CZ**

Crosstrainer **DE**

Cross Trainer **EN**

Entrenador elíptico **ES**

Vélo elliptique **FR**

Ellittica **IT**

Crosstrainer **NL**

Trenażer eliptyczny **PL**

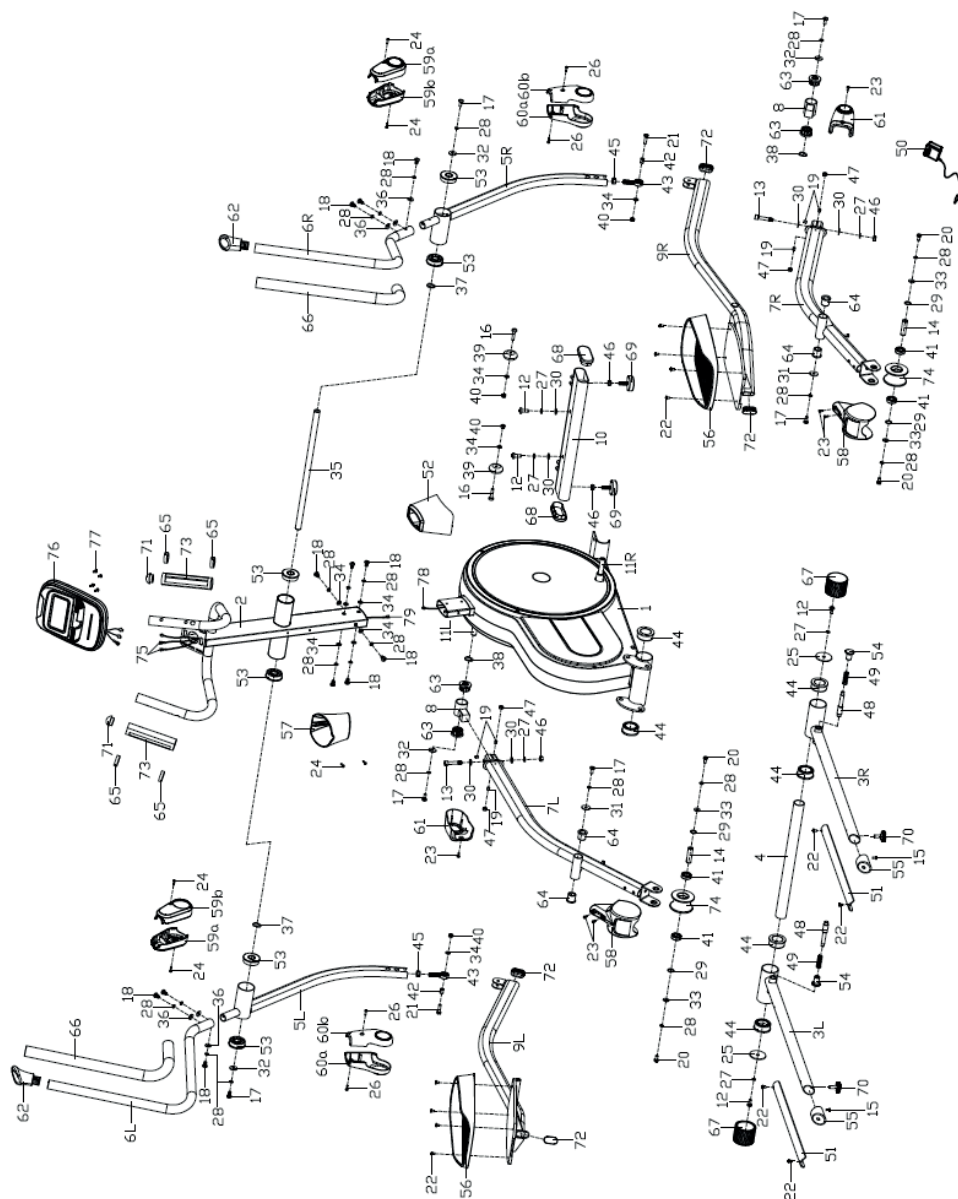
Еліптичний тренажер **SK**

Еліптичний тренажер **UA**



Scan me
www.hop-sport.com

	ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / EXPLODED VIEW / VISTA EXPLOSIONADA / SCHÉMA DÉMONTÉ / VISTA ESPLOSA / EXPLOSIEAANZICHT / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН	1
	NÁVOD K POUŽITÍ.	3
	BEDIENUNGSANLEITUNG	25
	INSTRUCTION	47
	MANUAL DE INSTRUCCIONES	69
	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	91
	MANUALE DI ISTRUZIONI.	113
	GEBRUIKSAANWIJZING.	135
	INSTRUKCJA OBSŁUGI	157
	NÁVOD NA POUŽITIE	179
	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	201





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 160 kg.
21. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou EN ISO 20957-9:2017-03 ve třídě H. C.

Seznam dílů

Č.	Popis	Ks.
A	Plastová trubka	2
B	Šroub	4
C	Podložka	4
D	Podložka	4
E	Matice	4
1	Hlavní rám	1
2	Sloupek volantu	1
3 L/R	Levá / pravá lišta	2
4	Válec	1
5 L/R	Sloupek levého / pravého držáku	1/1
6 L/R	Levý / pravý držák	1/1
7 L/R	Levá / pravá podpěra	2
9 L/R	Levá / pravá kolejnice pedálu	1/1
10	Přední stabilizátor	1
12	Šroub M10 × 25	4
15	Křížový šroub M6 × 13	2
17	Šestihranný šroub M8 × 20	6
18	Šestihranný šroub M8 × 16	12
21	Šestihranný šroub M8 × 30	2
22	Křížový šroub M6 × 10	12
23	Křížový šroub M5 × 12	6
24	Vrut ST4,2 × 18	6
25	Podložka D10 × Φ58 × 3	2
26	Šroub ST4.0 × 12	4
27	Pružná podložka D10	6

Č.	Popis	Ks.
28	Pružná podložka D8	22
30	Plochá podložka D10 × D20 × 2	6
31	Plochá podložka D8 × D32 × 2	2
32	Plochá podložka D8 × D26 × 2	4
34	Plochá podložka D8 × D16 × 1,5	10
35	Válec	1
36	Oblouková podložka Φ8 × 1,5 × Φ20	6
37	Vlnitá podložka D21	2
40	Nylonová matice M8	4
48	Šroub	2
52	Ochranný kryt sloupku volantu	1
56 L/R	Levý / pravý pedál	2
57	Držák na láhev	1
58	Kryt válečku	2
59 a/b	Ochranný kryt sloupků levého / pravého držáku	2/2
60 a/b	Levý / pravý ochranný kryt	2/2
61	Ochranný kryt	2
67	Krytka	2
69	Vyrovnávací nožky	2
75	Kabel snímače tepu	4
76	Počítač	1
77	Šroub M5 × 10	4
78	Kabel	1
79	Kabel	1



Pozor:

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

Příprava:

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

K montáži použijte nářadí dodané s výrobkem;

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

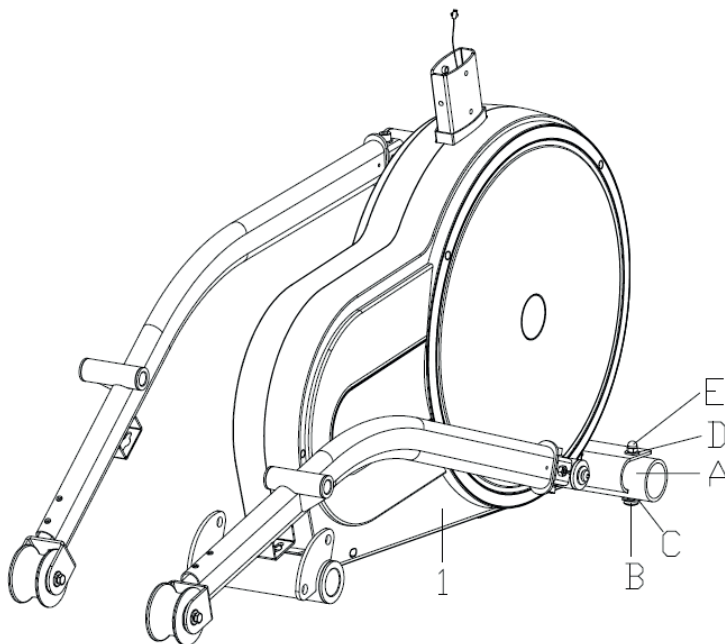
Abyste se předešlo možnému zranění, doporučujeme, aby přístroj montovaly nejméně dvě osoby.

Návod k montáži

POZOR: Postupujte podle montážního návodu.

1/7

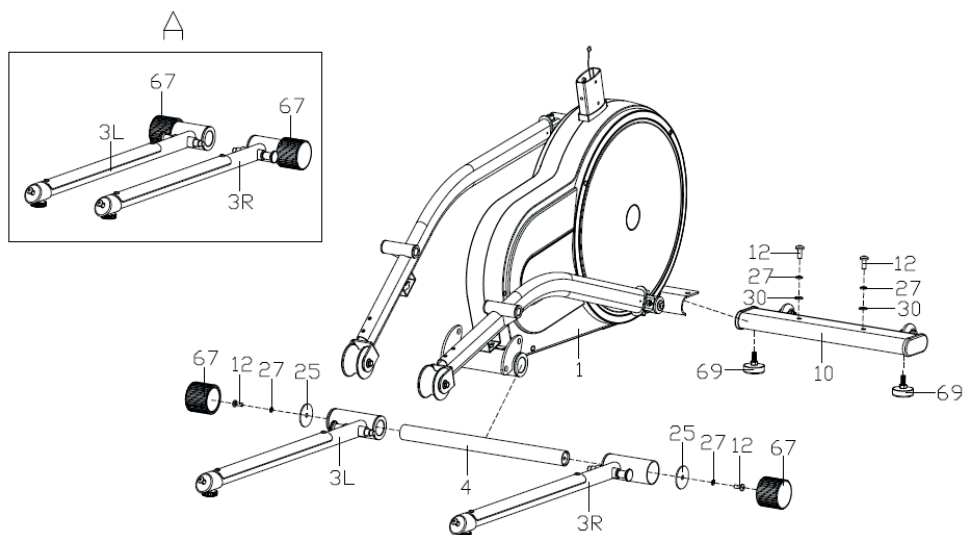
Odšroubujte šrouby (B), odstraňte podložky (C, D) a matice (E). Oddělte plastové trubky (A) od základny.





2/7

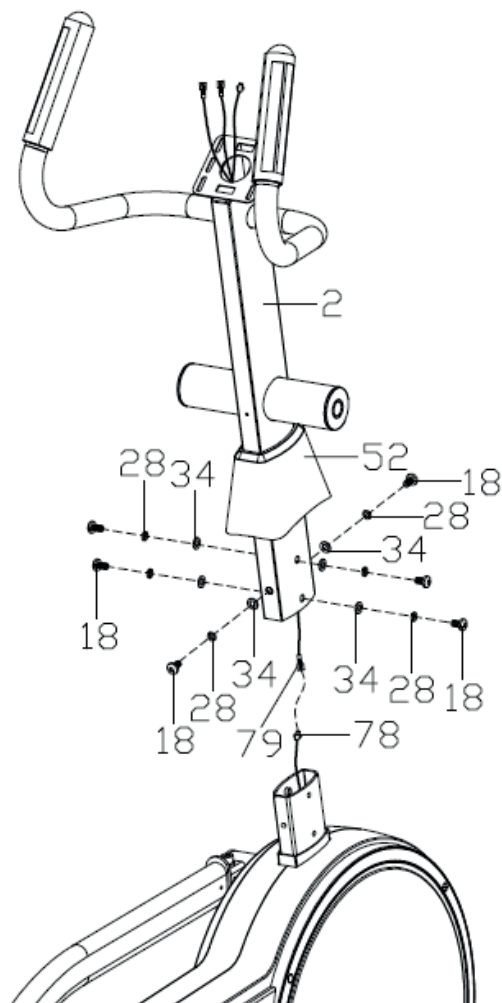
1. Našroubujte vyrovnávací nožky (69) do předního stabilizátoru (10).
2. Připevněte přední stabilizátor (10) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů (12), pružných podložek (27) a plochých podložek (30).
3. Odstraňte krytky (67) z lišt (3 L/R) podle obrázku A.
4. Vložte válec (4) do otvoru v zadní části hlavního rámu (1).
5. Připevněte lišty (3 L/R) k válci (4) pomocí podložek (25), pružných podložek (27) a šroubů (12). Nasaďte krytky (67) na namontované lišty (3 L/R).





3/7

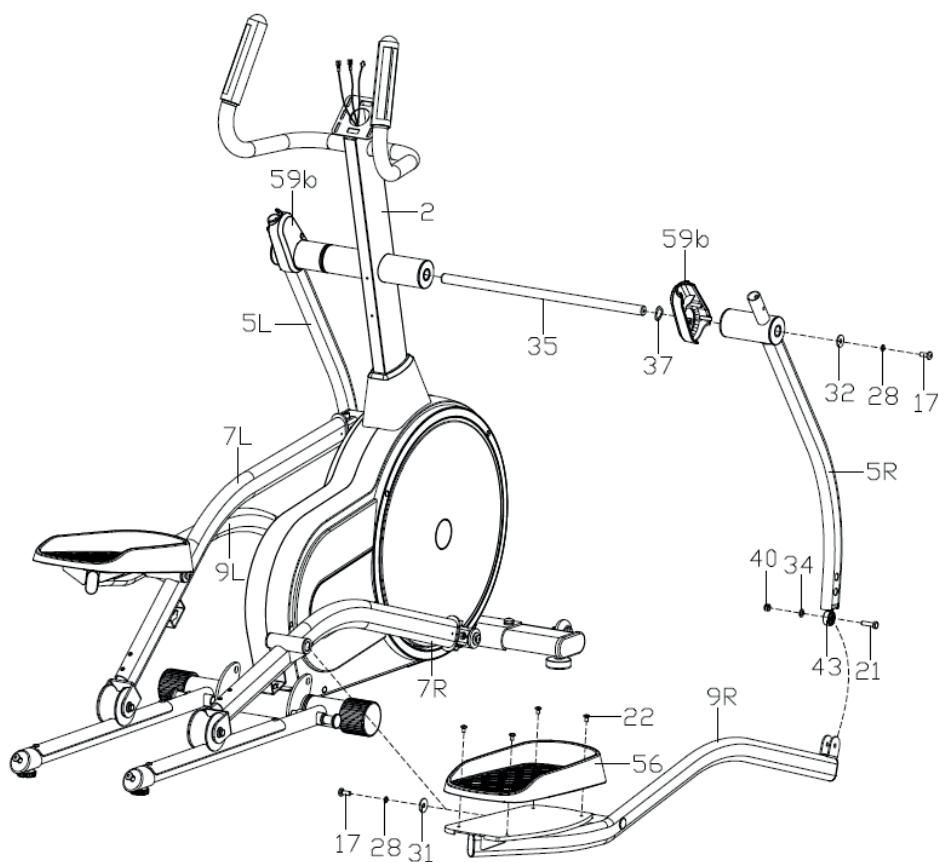
1. Nasadíte ochranný kryt sloupku (52) na sloupek volantu (2).
2. Připojte kabel (78) z hlavního rámu (1) ke kabelu (79) ze sloupku volantu (2).
3. Připevníte sloupek volantu (2) k hlavnímu rámu (1) a utáhněte jej pomocí šestihranných šroubů (18), pružných podložek (28) a plochých podložek (34).
4. Nasadíte ochranný kryt sloupku (52).





4/7

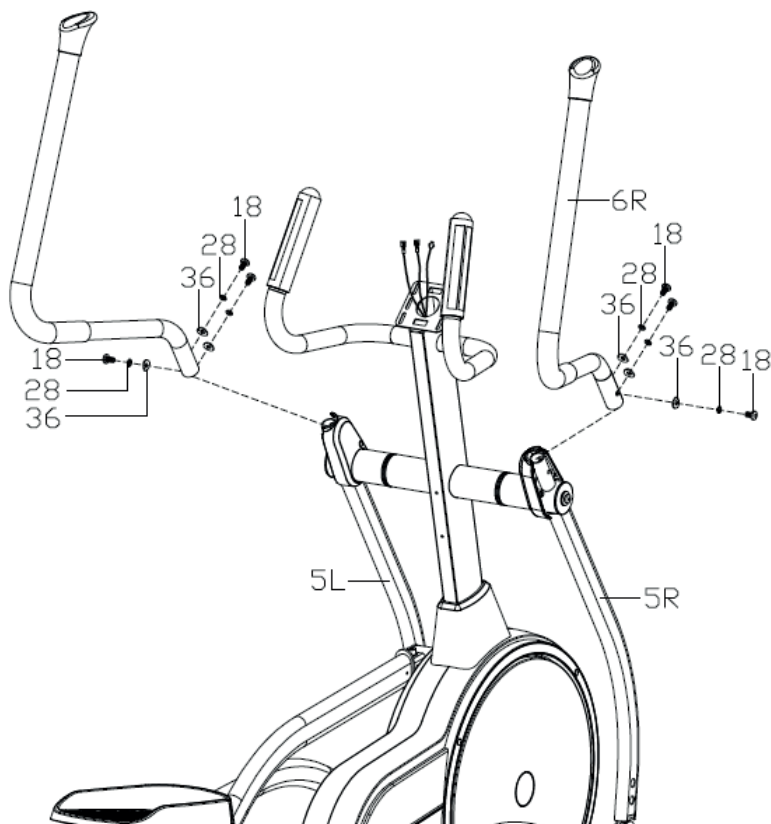
1. Zasuňte sloupky držáků (5 L/R) přes ochranný kryt sloupku držáků (59 a/b), vlnitou podložku (37) a nasadte je na válec (35). Pomocí šestihranných šroubů (17), pružných podložek (28) a plochých podložek (32) je připevněte na sloupek volantu (2). Neutahujte je!
2. Připevněte kolejnic pedálů (9 L/R) k podpěrám (7 L/R) na hlavním rámu (1) pomocí šroubů (17), pružných podložek (28) a plochých podložek (31). Neutahujte je!
3. Spojte sloupky držáků (5 L/R) a kolejnice pedálů (9 L/R) pomocí šroubů (21), plochých podložek (34) a nylonových matic (40).
4. Utáhněte všechny šrouby, abyste pevně spojili smontované díly.
5. Připevněte pedály (56 L/R) na kolejnicích pedálů (9 L/R) pomocí šroubů (22).





5/7

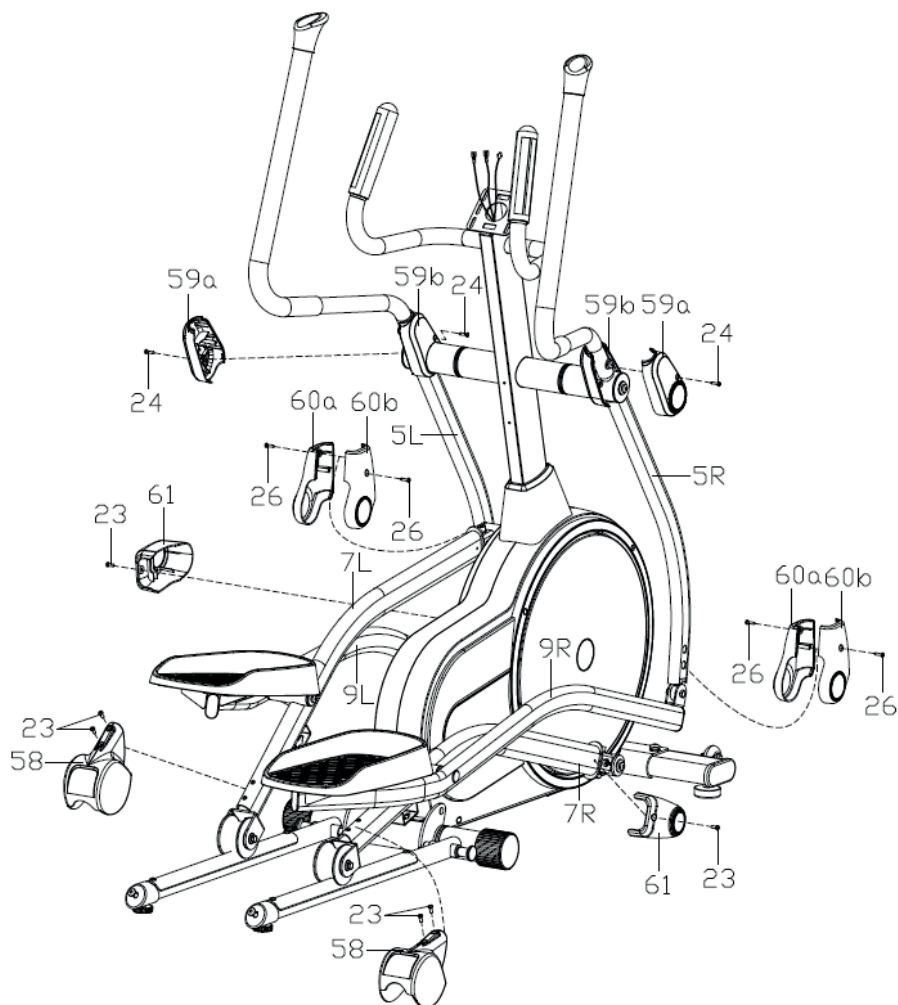
Přípevněte držáky (6 L/R) ke sloupkům držáků (5 L/R) pomocí šestihranných šroubů (18), pružných podložek (28) a obloukových podložek (36).





6/7

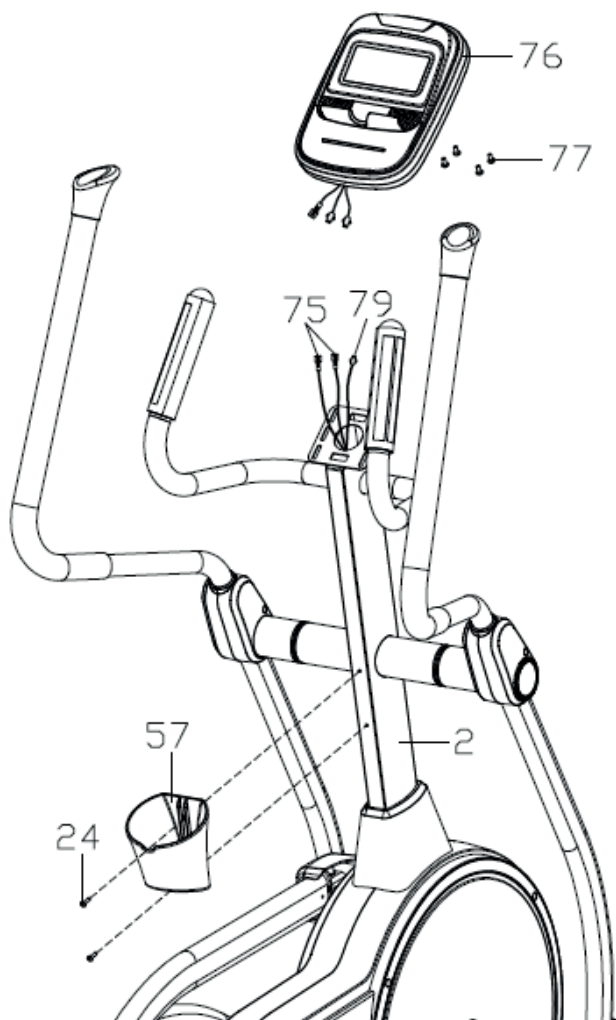
1. Nasadíte ochranné kryty sloupků držáků (59 a/b) v místě, kde se sloupky držáku (5 L/R) spojují s držáky (6 L/R) a upevníte je šrouby (24).
2. Připevníte ochranné kryty (60 a/b) k kolejičím pedálů (9 L/R) pomocí šroubů (26).
3. Připevníte ochranné kryty (61) na spojení s podpěrou (7 L/R) a kryty válečků (58) na válečcích na koncích podpěry (7 L/R). pomocí šroubů (23).





7/7

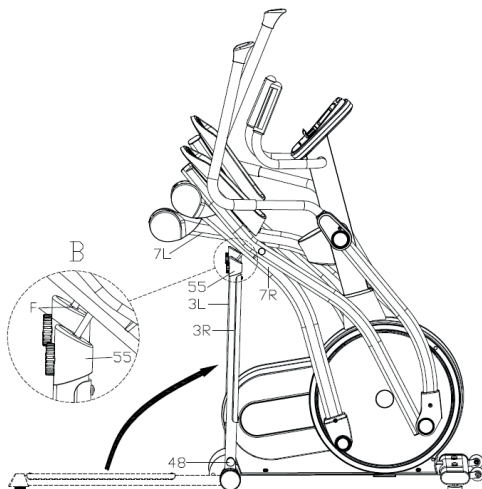
1. Připojte kabel (79) a kabely snímače tepu (75) ke kabelům vycházejícím z počítače (76) ke sloupku volantu (2) pomocí šroubů (77).
2. Připevněte držák lánve (57) ke sloupku volantu (2) pomocí šroubů (24).





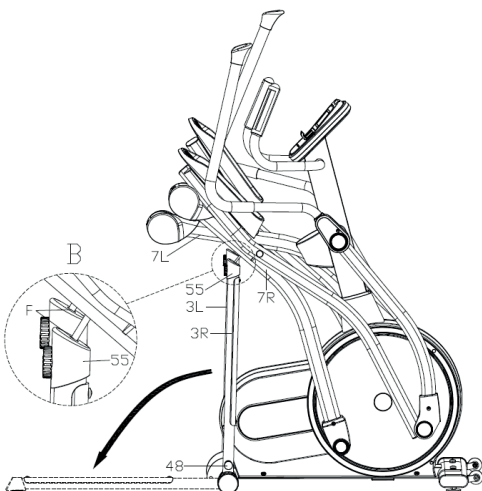
Skládání

Mírně vytáhněte šroub (48), zvedněte lištu (3L) a druhou rukou zvedněte držák (7L) dokud šroub (48) nezapadne do otvoru. Nakonec spojte šroub F na koncové krytce (55) držáku role (7L) tak, jak je znázorněno na obrázku B. Stejným způsobem sestavte pravou lištu (3R).



Rozkládání

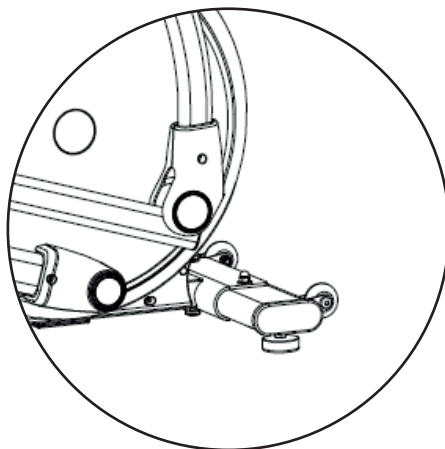
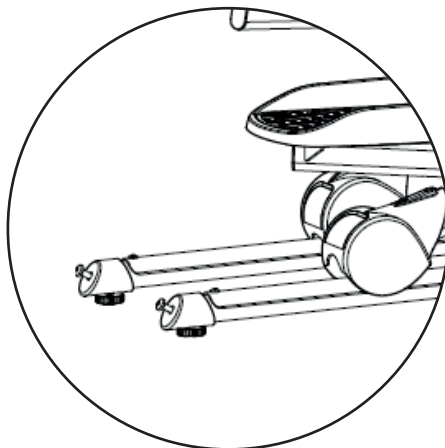
Mírně vytáhněte šroub (48), odstraňte visící šroub F na koncovém krytu (55), držte levý držák role (7L) a druhou rukou táhněte lištu (3L) (jak ukazuje šipka na obrázku B) dokud šroub (48) nezapadne do otvoru. Stejným způsobem rozložte pravou lištu (3R).





Vyrovnávání

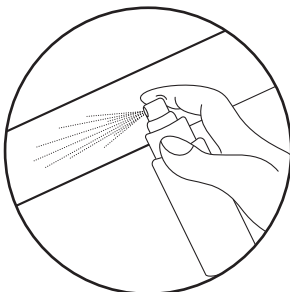
Pomocí vyrovnávacích nožek upravte polohu zařízení.



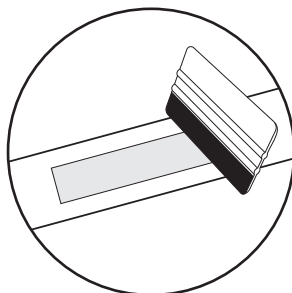
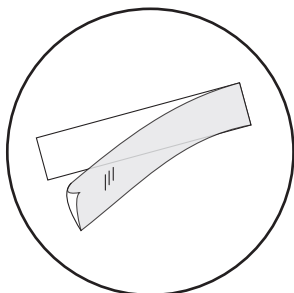


Přilepení nálepky*

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



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



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

*týká se produktů s nálepkami v sadě



1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

TIME	Zobrazení času tréninku. Rozsah 0: 00-99: 59. Nastavení času: 00:00 - 99:00, hodnota: 1 minuta. – Odpočítávání nahoru: 00:00 - 99:59 (bez nastavení cílové hodnoty). – Odpočítávání dolů: od nastavení do 00:00 (při stanovení předběžné hodnoty).
SPEED	Zobrazuje aktuální rychlost během cvičení. Dosah 0-99,9 km / h.
RPM	Zobrazuje počet otáček za minutu. Rozsah 0-999.
DISTANCE	Zobrazuje aktuální vzdálenost během tréninku. Rozsah 0,0-99,99. Nastavení vzdálenosti: 00:00 - 99:90, hodnota: 1 km.
CALORIES	Zobrazuje kalorie spálené během tréninku. Rozsah 0-999.
PULSE	Během tréninku zobrazuje tepovou frekvenci v úderech za minutu (bpm). Nastavení: 0-30 až 230. Při překročení nastavené hodnoty se aktivuje zvukový signál.
WATT	Zobrazuje spotřebu energie během cvičení. Rozsah zobrazení 0-999.
M – MANUAL	Manuální nastavení tréninku.
PROGRAM	Výběr z 12 přednastavených tréninkových programů.
U – USER	Tréninkový profil vytvořený uživatelem.
H.R.C.	Režim tréninku HRC, řízený tepem.
W – WATTS	Tréninkový režim s možností nastavení pevné hodnoty energie generované uživatelem.
LEVEL	Zobrazuje úroveň zatížení.

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



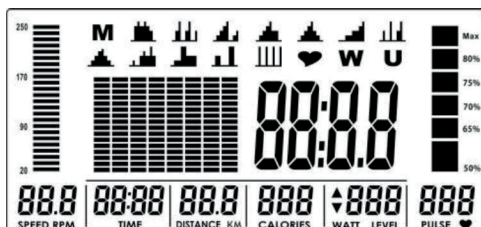
3. Funkce tlačítek

UP / DOWN	Zvyšování a snižování úrovně odporu. Volba nastavení.
MODE	Potvrzuje nastavení nebo výběr.
RESTART	Resetuje nastavení. Chcete-li resetovat nastavení, stiskněte a podržte RESTART po dobu 2 sekund. Počítač se restartuje, můžete zadat nové uživatelské nastavení. Vrací se do hlavní nabídky při nastavování tréninkové hodnoty nebo při zastavení.
START / STOP	Zahájí nebo zastaví trénink.
RECOVERY	Test vyhodnocující fyzickou zdatnost na základě rychlosti normalizace tepu po skončení tréninku.
BODY FAT	Test, který vyhodnocuje procento tuku v těle a měří index BMI.

4. Hlavní funkce počítače

1. Zapnutí počítače

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

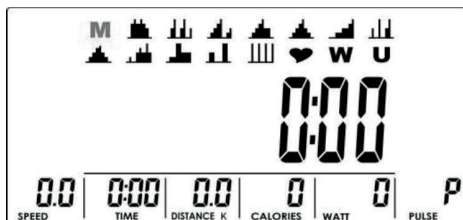


Obrázek 1

- Přejděte na nastavení uživatelského profilu. Pomocí tlačítek UP / DOWN vyberte uživatelský profil U1 ~ U4 (obr. 2). Zadejte data: pohlaví (SEX), věk (AGE), výška (HEIGHT) (obr.3), hmotnost (WEIGHT) a potvrďte tlačítkem MODE.
- Po vytvoření uživatelského profilu se zobrazí hlavní nabídka. (Obr. 3).



Obrázek 2



Obrázek 3

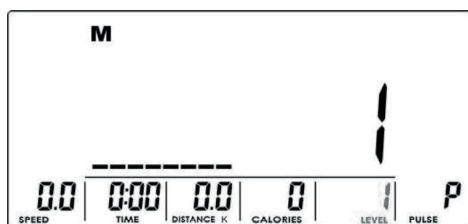


2. Výběr tréninku

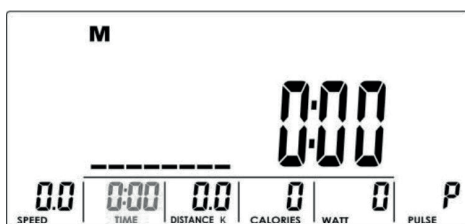
Pomocí tlačítek UP / DOWN vyberte režim: M (Manual) -> P (Program 1-12) -> (H.R.C) -> W (WATTS) -> U (User) a stisknutím MODE přejděte do vybraného režimu.

3. Manuální režim

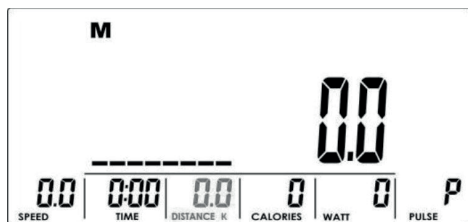
1. Stisknutím START / STOP v hlavní nabídce zahájíte trénink přímo v manuálním režimu.
2. Aby zvolil si manuální režim, pomocí tlačítek UP / DOWN vyberte M a stisknutím MODE vstoupíte do režimu.
3. Pomocí tlačítek UP / DOWN upravte úroveň zatížení (obr. 4). Výchozí hodnota 1.
4. Pomocí tlačítek UP / DOWN nastavte TIME (obr. 5), DISTANCE (obr. 6), CALORIES (obr. 7), PULSE (obr. 8). Stisknutím tlačítka MODE volbu potvrďte.
4. Stiskněte START / STOP pro zahájení tréninku. Během tréninku můžete pomocí tlačítek UP / DOWN snížit nebo zvýšit úroveň zatížení. Úroveň zatížení (odporu) se zobrazí v okně WATT. Bez nastavení po dobu 3 sekund se přepne na zobrazení hodnoty WATT (obr. 9).
6. Stiskněte START / STOP pro pozastavení tréninku. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.



Obrázek 4



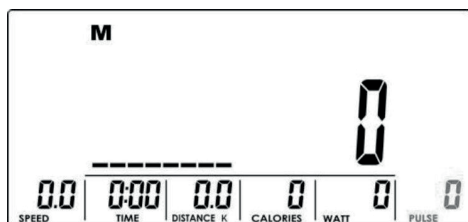
Obrázek 5



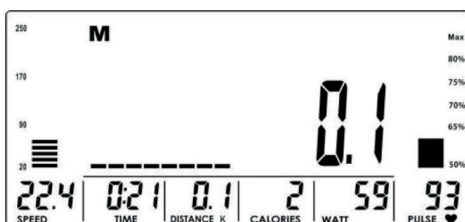
Obrázek 6



Obrázek 7



Obrázek 8

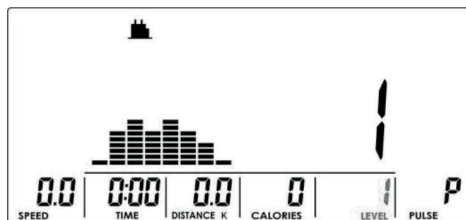


Obrázek 9



4. Režim přednastavených programů

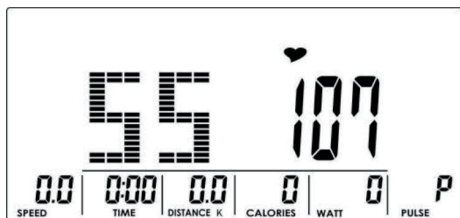
1. Pomocí tlačítek UP / DOWN vyberte přednastavený režim programu. Vyberte P01, P02, P03,..., P12. Výběr potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
2. Pomocí tlačítek UP / DOWN upravte úroveň zatížení (obr. 10), výchozí hodnota 1.
3. Pomocí tlačítek UP / DOWN nastavte hodnotu funkce TIME.
4. Stiskněte START / STOP pro zahájení tréninku. Během tréninku můžete pomocí tlačítek UP / DOWN snížit nebo zvýšit úroveň zatížení.
5. Stiskněte START / STOP pro pozastavení tréninku. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.



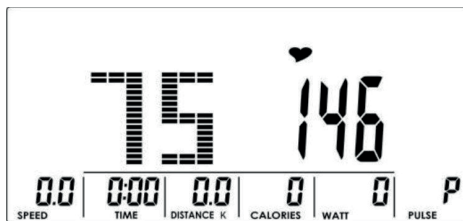
Obrázek 10

5. Režim H.R.C.

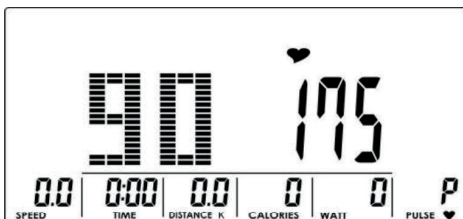
1. Použijte tlačítka UP / DOWN aby vybrat režim H.R.C. Vyberte (H.R.C) a stiskněte MODE pro vstup do režimu.
2. Stisknutím tlačítka MODE nastavení potvrďte. Pomocí tlačítek UP / DOWN vyberte maximální úroveň tepu: 55% (obr. 11), 75% (obr. 12), 90% (obr. 13) nebo místo výběru úrovně, můžete nastavit cílovou hodnotu tepu TAG - TARGET H.R.C. / výchozí hodnota: 100 (obr. 14). Pokud zvolíte TAG, použijte tlačítka UP / DOWN pro nastavení hodnoty od 30 ~ 230.
3. Pomocí tlačítek UP / DOWN nastavte hodnotu funkce TIME.
4. Stiskněte START / STOP pro spuštění nebo zastavení tréninku. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.



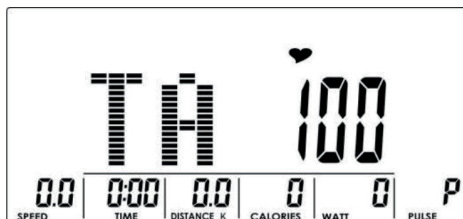
Obrázek 11



Obrázek 12



Obrázek 13

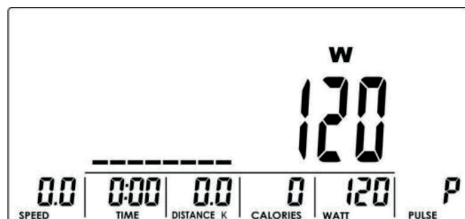


Obrázek 14



6. Režim WATT

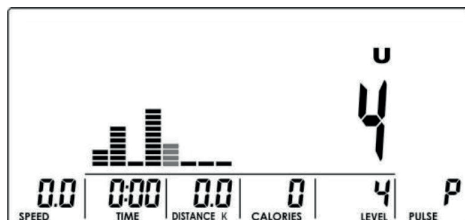
1. Pomocí tlačítek UP / DOWN vyberte režim programu WATT (W). Výběr potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
2. Pomocí tlačítek UP / DOWN nastavte cílovou hodnotu WATT (obr. 15). Výchozí hodnota: 120.
3. Pomocí tlačítek UP / DOWN nastavte hodnotu funkce TIME.
4. Stiskněte START / STOP pro zahájení tréninku. Během tréninku systém automaticky upraví úroveň zatížení podle stavu uživatele. Pomocí tlačítek UP / DOWN upravte úroveň WATT.
5. Stiskněte START / STOP pro pozastavení tréninku. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.



Obrázek 15

7. Režim: Uživatelský program

1. Použijte tlačítka UP / DOWN aby vybrat režim: uživatelský program (U). Výběr potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
2. Pomocí tlačítek UP / DOWN vytvořte uživatelský profil (obr. 16). Upravte úroveň odporu v každém z 8 sloupců uživatelského programu. Během programování nastavení, podržte MODE po dobu 2 sekund aby vyjít z režimu.
3. Pomocí tlačítek UP / DOWN nastavte hodnotu funkce TIME.
4. Stiskněte START / STOP pro zahájení tréninku. Během tréninku můžete pomocí tlačítek UP / DOWN snížit nebo zvýšit úroveň zatížení.
5. Stiskněte START / STOP pro pozastavení tréninku. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.



Obrázek 16

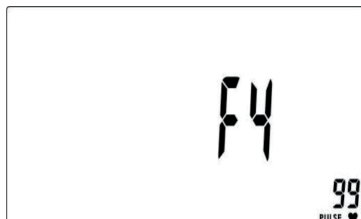
8. Test RECOVERY

Po ukončení tréninku stiskněte tlačítko RECOVERY a držte ruce na řídících. Zobrazení všech funkcí se zastaví s tím rozdílem, že „TIME“ začne odpočítávat celou minutu (00:60 až 00:00) (obrázek 17). Na obrazovce se zobrazí výsledek testu: F1, F2... až F6 (obrázek 18).

F1 je nejlepší výsledek, F6 je nejslabší. Stále můžete cvičit, abyste zlepšili výsledek testu. Opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte na hlavní obrazovku.



Obrázek 17



Obrázek 18



9. Test BODY FAT

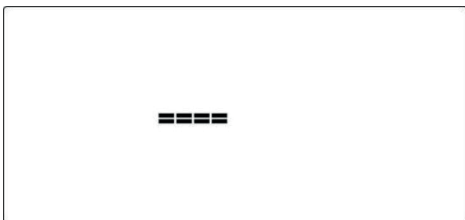
1. V režimu STOP zahájíte měření tělesného tuku stisknutím tlačítka BODY FAT.
2. Počítač zobrazí UI (obr. 19) a začne měřit (obr. 20-21).
3. Během měření musíte držet obě ruce za rukojeti se snímači tepu. Když počítač detekuje pulz, spustí měření a na displeji se objeví ikona „----“ (obr. 22).
4. Jakmile počítač dokončí měření, na displeji se zobrazí výsledek BMI (obr. 23), FAT% (obr. 24) a symbol porady BODY FAT (obr. 25).
5. Když se na displeji zobrazí:
 „----“, „-----“ - znamená, že rukojeti se snímačem tepu nejsou správně drženy,
 E-1 - počítač nezjistil signál tepu,
 E-4 - výsledek FAT% a BMI je pod 5 nebo nad 50.



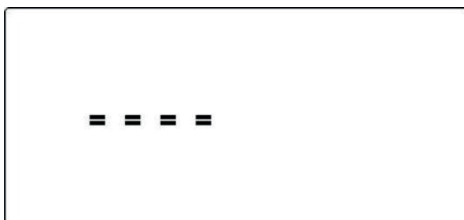
Obrázek 19



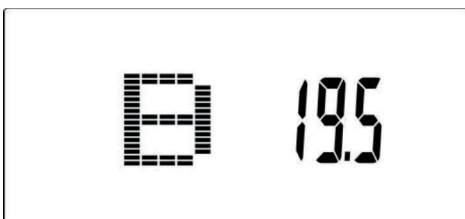
Obrázek 20



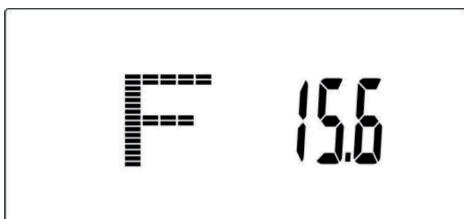
Obrázek 21



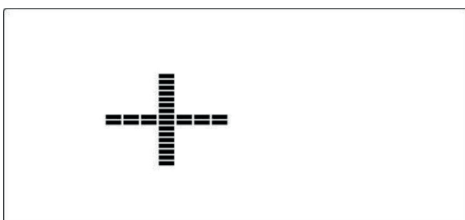
Obrázek 22



Obrázek 23



Obrázek 24



Obrázek 25



10. Aplikace

1. Tato konzola se může připojit k aplikaci na mobilním zařízení přes Bluetooth nebo Tunelinc.
2. Po připojení konzoly k mobilnímu zařízení přes Bluetooth nebo Tunelinc se konzole vypne, měření / pozorování tréninku bude viditelné na mobilním zařízení.

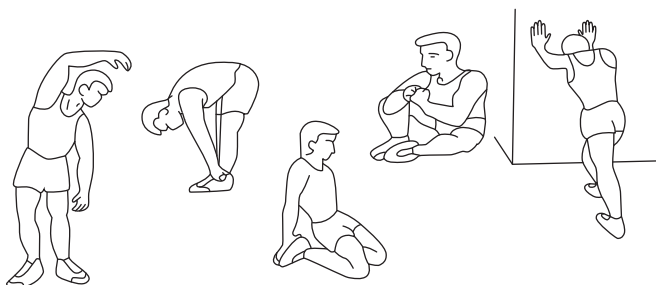




Pravidelné používání zařízení prospěje vašemu zdraví. Zlepší fyzickou kondici, celkovou pohodu a posílí svaly. V kombinaci se správnou stravou může přispět k hubnutí.

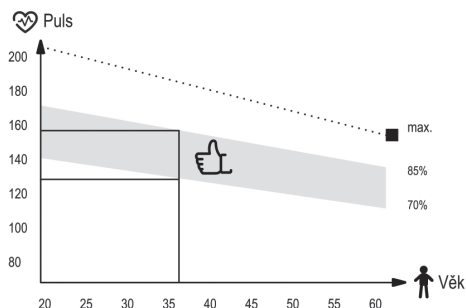
1. Rozcvička

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



2. Fáze tréninku

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



3. Relaxační fáze

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



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

CZ Řešení problémů



Problém	Řešení
Počítač nezobrazuje údaje.	Demontujte počítač a zkontrolujte, zda jsou kabely správně připojeny a zda nejsou poškozeny.
Zařízení vydává rušivé zvuky během používání.	Zkontrolujte, zda jsou všechny části zařízení správně namontovány. Utáhněte šrouby.
Neukazují se hodnoty pulsu, nebo hodnoty jsou špatné.	1. Ujistěte se, že převody měření pulsu jsou správně připevněny. 2. Aby jste zajistili správné měření pulsu držte obě dlaně na senzorech. Pamatujte, že systémměření pulsu nemusí být zcela přesný. 3. Příliš pevné uchopení senzorů pulsu. Držte dlaně na senzorech pulsu a nesvírejte dlaně příliš pevně.
Zařízení není stabilní.	Nastavte koncovku zadního stabilizátoru tak, aby jste dali stroj do roviny.



Záruční podmínky

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

CZ Ochrana životního prostředí



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



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



Návod k použití byl vytištěn na recyklovatelném papíře. Třídte ho v souladu s platnými pravidly.

DE Warnungen



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

1. Die volle Sicherheit und Wirksamkeit bei Gebrauch kann erreicht werden, wenn das Gerät gemäß den Anweisungen zusammengebaut und verwendet wird. Denken Sie daran, die Benutzer des Geräts über alle Einschränkungen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen zu informieren. Wir sind nicht verantwortlich für Probleme oder Verletzungen, die durch einen Verstoß gegen die in diesem Handbuch festgelegten Regeln verursacht werden.
2. Das Produkt darf nur für seine Bestimmung verwendet werden.
3. Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch durch Erwachsene bestimmt. Lassen Sie das Gerät nicht an einem für Kinder zugänglichen Ort. Während des Trainings sollten Minderjährige unter Aufsicht von Erwachsenen sein.
4. Das Gerät sollte an einem trockenen und warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung gelagert werden.
5. Vermeiden Sie, dass der Computer mit Wasser in Kontakt kommt, da dies Beschädigungen oder einen Kurzschluss verursachen kann.
6. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
7. Jeweils eine Person kann das Gerät benutzen.
8. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, stabile, saubere und freie Oberfläche.
9. Es wird empfohlen, einen Teppich, eine Matte oder eine andere Unterlage zu verwenden, um den Boden unter dem Gerät zu schützen.
10. Legen Sie im Montagebereich eine geeignete Unterlage (z. B. eine Gummimatte, eine Holzunterlage usw.) unter das Gerät, um Verschmutzungen zu vermeiden.
11. Bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät vollständig und alle Teile vorhanden sind.
12. Wenn Sie gesundheitliche Probleme / chronische Krankheiten haben oder zum ersten Mal mit dieser Art von Gerät trainieren, konsultieren Sie vor dem Training einen Arzt oder Spezialisten. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
13. Wärmen Sie sich auf, bevor Sie das Gerät benutzen.
14. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab. Bevor Sie das Trainingsprogramm fortsetzen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.
15. Tragen Sie keine langen, losen Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten.
16. Denken Sie daran, die an den Pedalen befestigten Riemen festzuzuschnallen.
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 160 kg.
21. Das Gerät wurde gemäß der Norm EN ISO 20957-9:2017-03 hergestellt in der Klasse H. C.

Stückliste

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
A	Kunststoffrohr	2
B	Schraube	4
C	Unterlegscheibe	4
D	Unterlegscheibe	4
E	Schraubenmutter	4
1	Hauptrahmen	1
2	Lenksäule	1
3 L/R	Führungsschiene links / rechts	2
4	Rolle	1
5 L/R	Lenkstangensäule links / rechts	1/1
6 L/R	Lenkstange links / rechts	1/1
7 L/R	Halterung links / rechts	2
9 L/R	Pedalführung links / rechts	1/1
10	Vorderer Standfuß	1
12	Schraube M10 × 25	4
15	Kreuzschraube M6 × 13	2
17	Sechskantschraube M8 × 20	6
18	Sechskantschraube M8 × 16	12
21	Sechskantschraube M8 × 30	2
22	Kreuzschlitzschraube M6 × 10	12
23	Kreuzschlitzschraube M5 × 12	6
24	Schraube ST4.2 × 18	6
25	Unterlegscheibe D10 × Ø58 × 3	2
26	Schraube ST4.0 × 12	4
27	Federscheibe D10	6

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
28	Federscheibe D8	22
30	Flache Unterlegscheibe D10 × D20 × 2	6
31	Flache Unterlegscheibe D8 × D32 × 2	2
32	Flache Unterlegscheibe D8 × D26 × 2	4
34	Flache Unterlegscheibe D8 × D16 × 1.5	10
35	Rolle	1
36	Gebogene Unterlegscheibe Ø8 × 1.5 × Ø20	6
37	Gewellte Unterlegscheibe D21	2
40	Nylonmutter M8	4
48	Schraube	2
52	Lenkstangenschutzabdeckung	1
56 L/R	Pedal links / rechts	2
57	Flaschenhalterung	1
58	Rollenabdeckung	2
59 a/b	Lenkstangenschutzabdeckung links / rechts	2/2
60 a/b	Schutzabdeckung links / rechts	2/2
61	Schutzabdeckung	2
67	Endkappe	2
69	Nivellierfüße	2
75	Sensorkabel	4
76	Computer	1
77	Schraube M5 × 10	4
78	Kabel	1
79	Kabel	1



Achtung:

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

Folgen Sie den Montageschritten.

Vorbereitung:

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

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

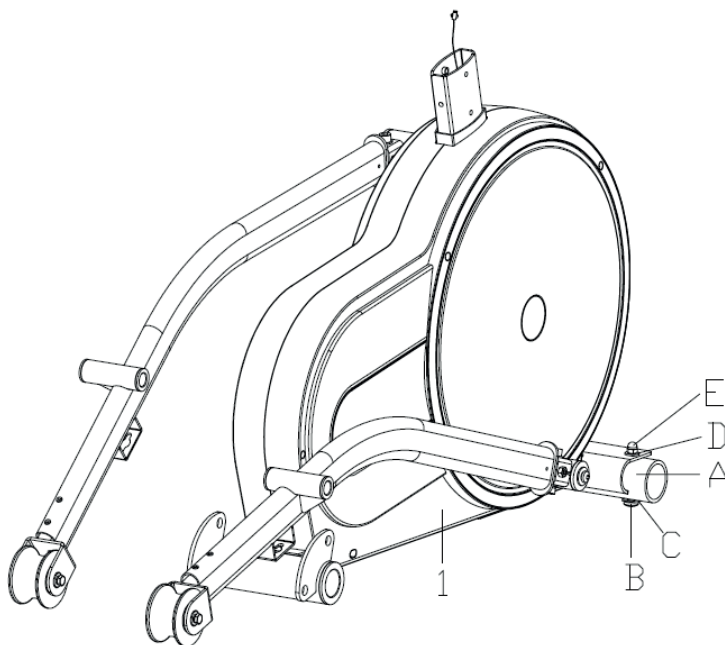
Um mögliche Verletzungen zu vermeiden, wird empfohlen, dass das Gerät von mindestens zwei Personen montiert wird.

Montageanleitung

ACHTUNG! Befolgen Sie die Montageanweisungen.

1/7

Lösen Sie die Schrauben (B), entfernen Sie die Unterlegscheiben (C, D) und Schraubenmutter (E). Trennen Sie die Kunststoffrohre (A) vom Hauptrahmen.

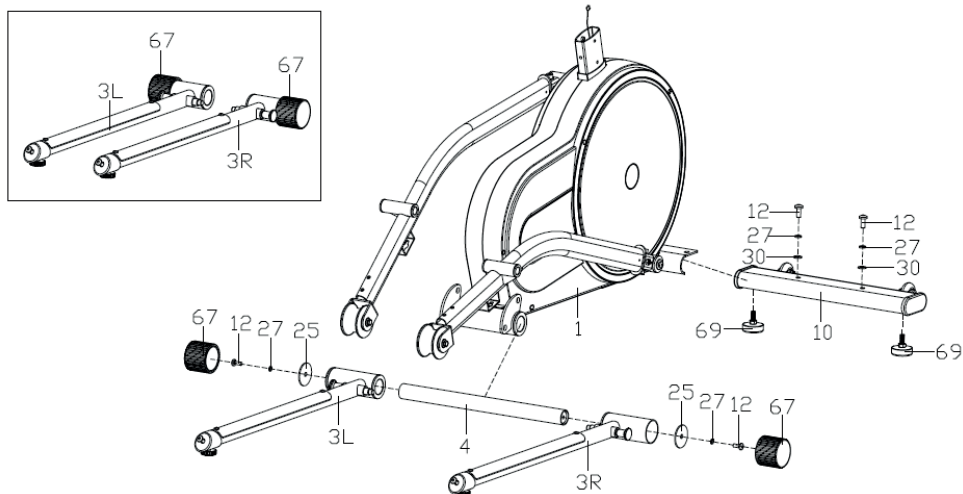




2/7

1. Schrauben Sie die Nivellierfüße (69) in den vorderen Standfuß (10).
2. Befestigen Sie den vorderen Standfuß (10) mit Schrauben (12), Federscheiben (27) und Unterlegscheiben (30) am Hauptrahmen (1).
3. Entfernen Sie die Endkappen (67) von den Führungsschienen (3 L/R), wie in Abbildung A dargestellt.
4. Stecken Sie die Rolle (4) in das Loch auf der Rückseite des Hauptrahmens (1)/
5. Befestigen Sie die Führungsschienen (3 L/R) mit den Unterlegscheiben (25), Federscheiben (27) und Schrauben (12) an der Rolle (4). Setzen Sie die Endkappen (67) auf die montierten Führungsschienen (3 L/R) ein.

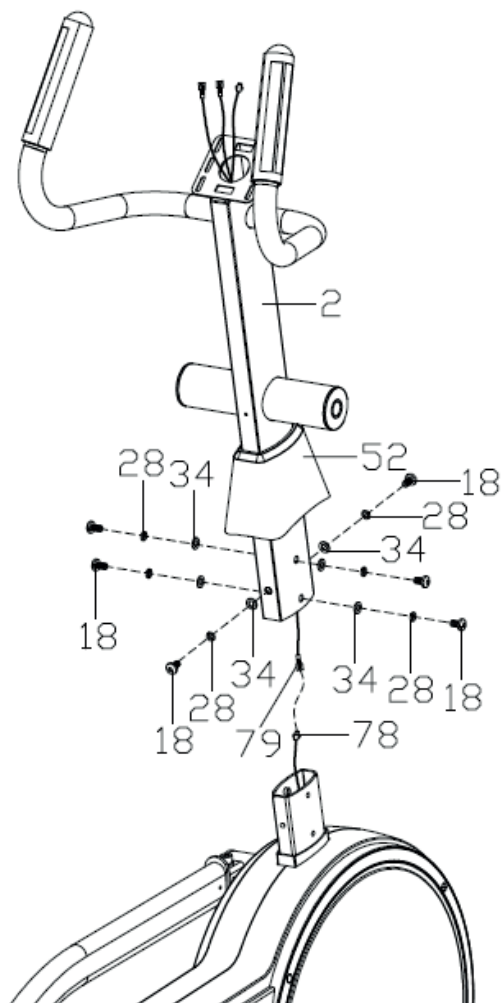
A





3/7

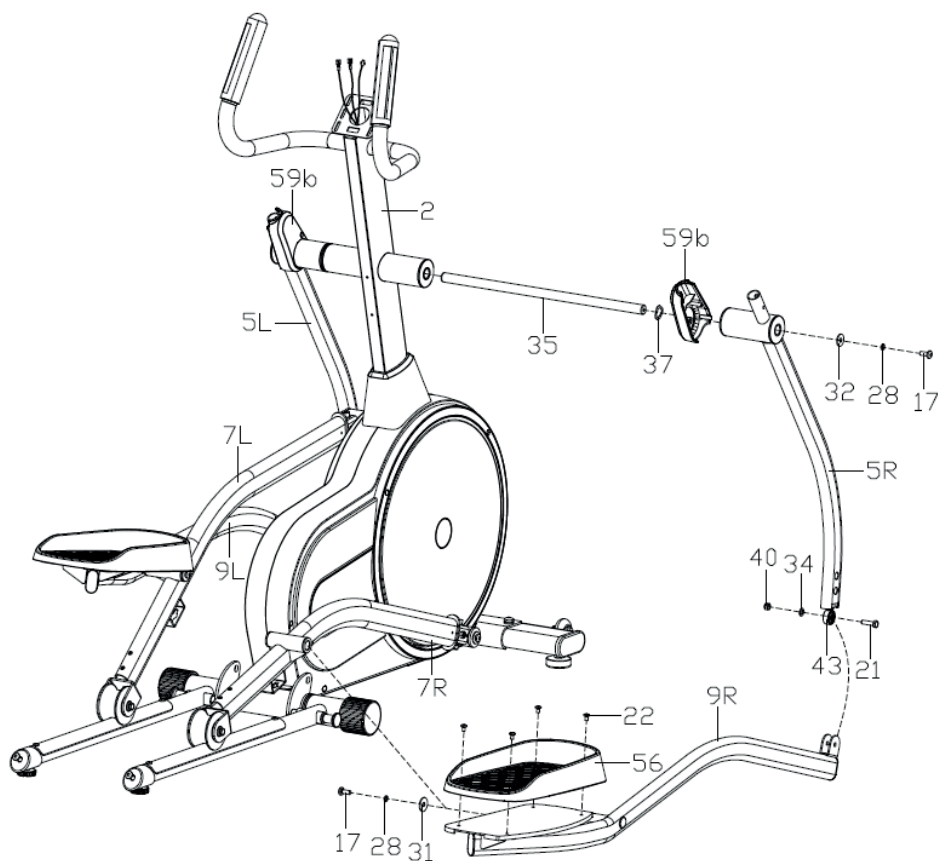
1. Schieben Sie die Lenkstangenschutzabdeckung (52) über die Lenksäule (2).
2. Verbinden Sie das Kabel (78) vom Hauptrahmen (1) mit dem Kabel (79) von der Lenksäule.
3. Befestigen Sie die Lenksäule (2) am Hauptrahmen (1) und ziehen Sie sie mit Sechskantschrauben (18), Federscheiben (28) und Unterlegscheiben (34) fest.
4. Schieben Sie die Lenkstangenschutzabdeckung (52) auf.





4/7

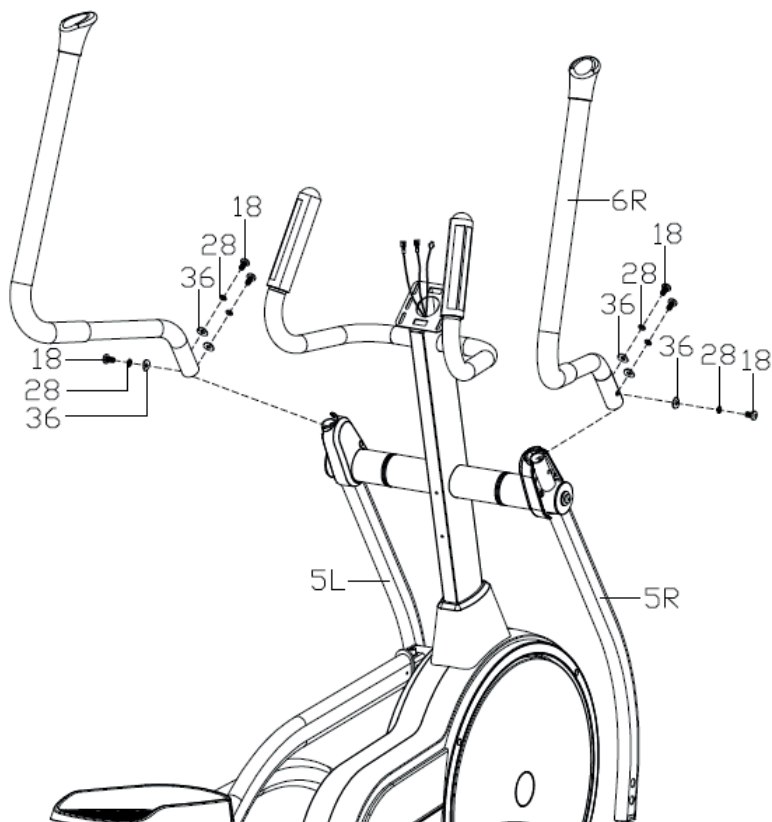
1. Führen Sie die Lenkstangensäule (5 L/R) durch das Lenkstangenschutzabdeckung (59 a/b), eine gewellte Unterlegscheibe (37) und schieben Sie sie auf die Rolle (35). Mit den Sechskantschrauben (17), Federscheiben (28) und Unterlegscheiben (32) an der Lenksäule (2) befestigen. Ziehen Sie sie nicht fest!
2. Befestigen Sie die Pedalführungen (9 L/R) mit den Sechskantschrauben (17), Federscheiben (28) und Unterlegscheiben (31) an der Halterung (7 L/R) am Hauptrahmen (1). Ziehen Sie sie nicht fest!
3. Verbinden Sie die Lenkstangensäule (5 L/R) mit den Schrauben (21), flachen Unterlegscheiben (34) und Nylonmuttern (40) mit den Pedalführungen (9 L/R).
4. Ziehen Sie alle Schrauben fest, um sicherzustellen, dass die zusammengebauten Teile sicher verbunden sind.
5. Befestigen Sie die Pedale (56 L/R) mit den Schrauben (22) an den Pedalführungen (9 L/R).





5/7

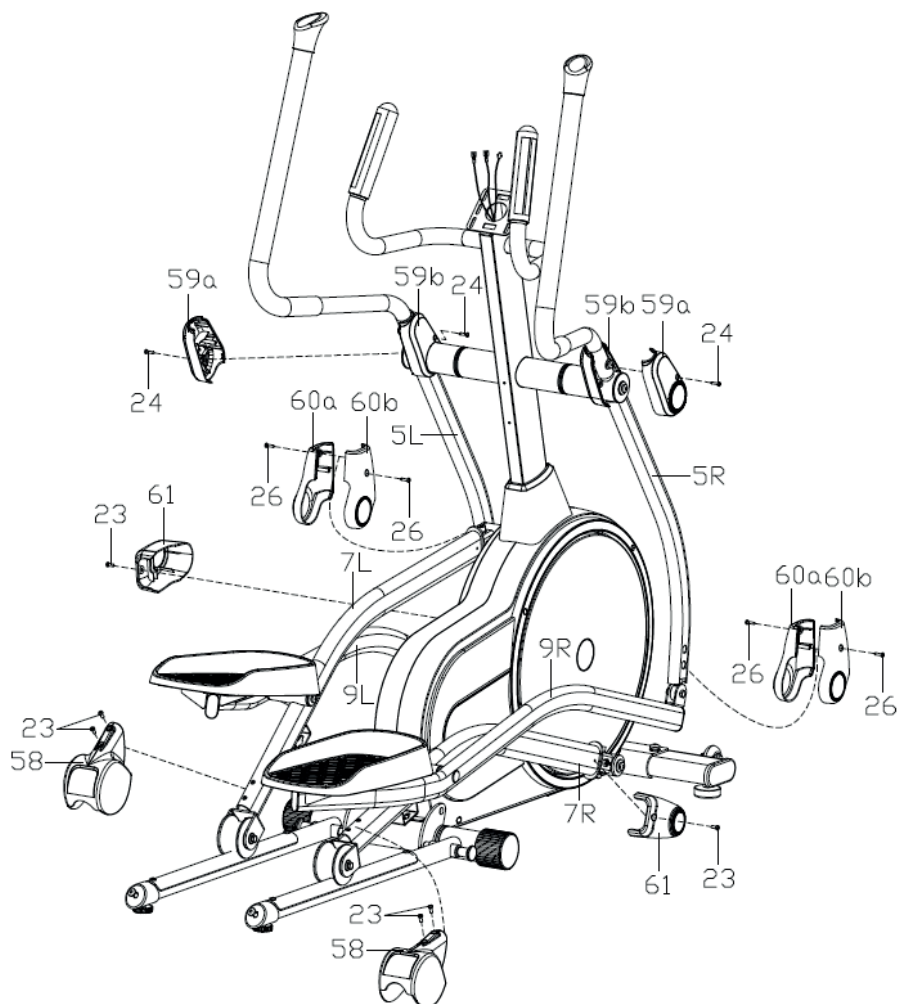
Befestigen Sie die Lenkstange (6 L/R) mit Sechskantschrauben (18), Federscheiben (28) und gebogenen Unterlegscheiben (36) an der Lenkstangensäule (5 L/R).





6/7

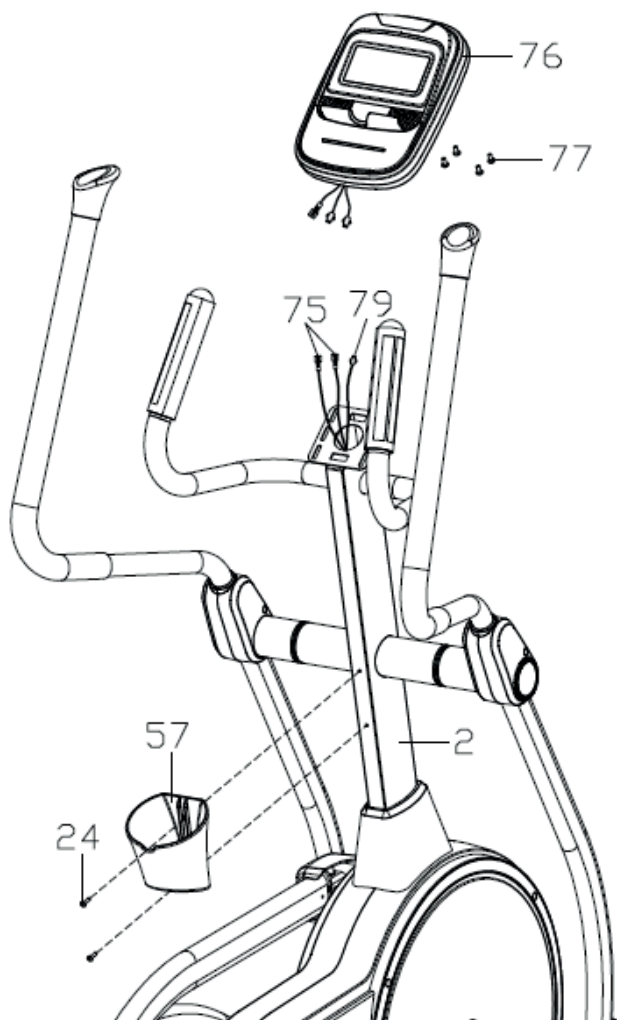
1. Befestigen Sie die Lenkstangenschutzabdeckung (59 a/b) an der Verbindungsstelle der Lenkstangensäule (5 L/R) mit den Lenkstangen (6 L/R) an und befestigen Sie sie mit Schrauben (24).
2. Befestigen Sie die Schutzabdeckungen (60 a/b) mit den Schrauben (26) an den Pedalführungen (9 L/R).
3. Befestigen Sie die Schutzabdeckungen (61) an der Halterung (7 L/R) und die Rollenabdeckungen (58) an die Rollen an den Enden der Halterung (7 L/R) mit Kreuzschlitzschrauben (23).





7/7

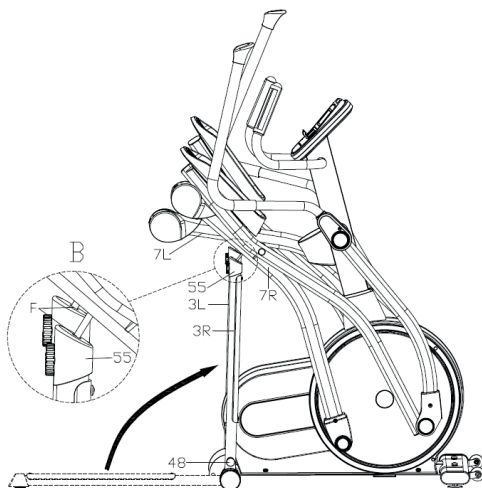
1. Verbinden Sie das Kabel (79) und das Sensorkabel (75) mit den Kabeln vom Computer und befestigen dann den Computer (76) mit den Schrauben (77) an der Lenksäule (2).
2. Befestigen Sie die Flaschenhalterung (57) mit den Schrauben (24) an der Lenksäule (2).





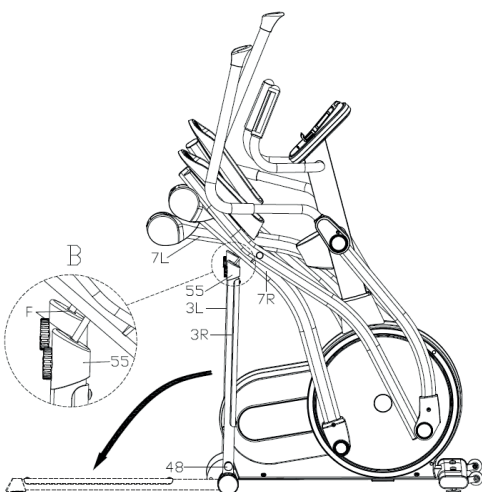
Zusammenklappen

Ziehen Sie leicht an der Schraube (48), heben Sie die Schiene (3L) an, heben Sie mit der anderen Hand den Halter (7L), bis die Schraube (48) in das Loch passt. Verbinden Sie schließlich die Schraube F mit der Endkappe (55) des Rollenhalters (7L) wie in Bild B gezeigt. Montieren Sie die rechte Schiene (3R) auf die gleiche Weise.



Ausklappen

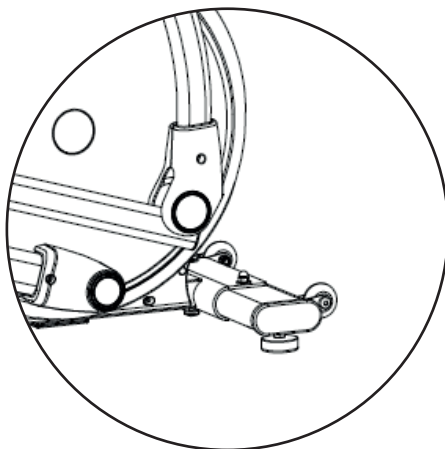
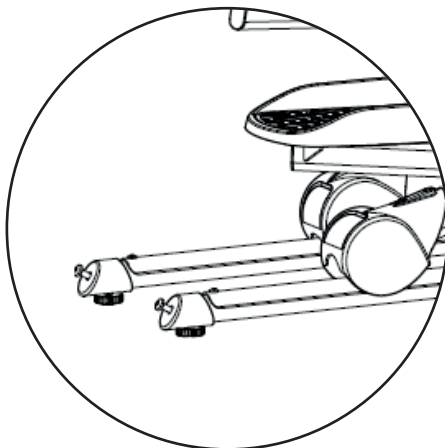
Ziehen Sie leicht an der Schraube (48), entfernen Sie die an der Endkappe (55) hängende Schraube F, halten Sie den linken Rollenhalter (7L) und ziehen Sie mit der anderen Hand die Schiene (3L) (wie durch den Pfeil in Bild B angezeigt), bis die Schraube (48) in das Loch passt. Entfalten Sie die rechte Schiene (3R) auf die gleiche Weise.





Nivellierung

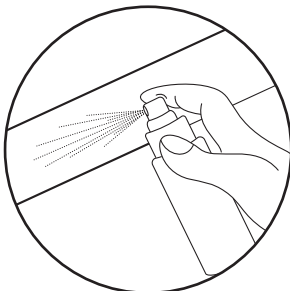
Stellen Sie das Gerät mit Hilfe der Nivellierfüße auf.



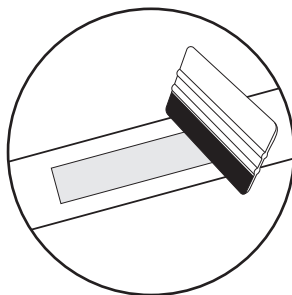
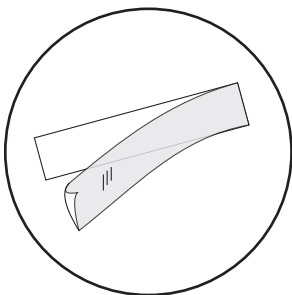


Anbringung des Aufklebers*

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



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



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

* gilt für Produkte mit Aufklebern im Set



1. Display



2. Computer Anzeige

TIME	Trainingszeitanzeige, Bereich 0: 00-99: 59, Zeiteinstellungen: 00:00 - 99:00, Wert: 1 Minute. – Hochzählen: 00:00 - 99:59 (ohne Zielwert festzulegen). – Countdown: von voreingestellt bis 00:00 (wenn die Voreinstellung festgelegt ist).
SPEED	Zeigt Ihre aktuelle Geschwindigkeit während des Trainings an. Anzeigebereich 0-99,9 km / h.
RPM	Zeigt die Anzahl der Umdrehungen pro Minute an. Anzeigebereich 0-999.
DISTANCE	Zeigt die aktuelle Distanz während des Trainings an. Anzeigebereich 0,0-99,99. Entfernungseinstellungen: 00:00 - 99:90, Wert: 1 km.
CALORIES	Zeigt die während des Trainings verbrannten Kalorien an. Anzeigebereich 0-999.
PULSE	Zeigt die Herzfrequenz während des Trainings in Schlägen und Minuten (BPM) an. Einstellungen: 0-30 bis 230. Wenn der eingestellte Wert überschritten wird, wird ein akustisches Signal aktiviert.
WATT	Zeigt den Energieverbrauch während des Trainings an. Anzeigebereich 0-999.
M – MANUAL	Manuelle Trainingseinstellung.
PROGRAM	Auswahl aus 12 vorgefertigten Trainingsprogrammen.
U – USER	Benutzergeneriertes Trainingsprofil.
H.R.C.	HRC -Trainingsmodus, herzfrequenzgesteuert.
W – WATTS	Trainingsmodus mit der Möglichkeit, einen festen Wert der vom Benutzer erzeugten Leistung einzustellen.
LEVEL	Zeigt den Lastpegel an.

Achtung! Der Herzfrequenzmesser ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt.



3. Tastenfunktionen

UP / DOWN	Erhöhen und Verringern des Widerstandslevels. Auswahl der Einstellungen.
MODE	Bestätigt Einstellungen oder Auswahl.
RESTART	Setzt die Einstellungen zurück. Um die Einstellungen zurückzusetzen, halten Sie RESTART 2 Sekunden lang gedrückt. Der Computer wird neu gestartet. Sie können neue Benutzereinstellungen eingeben. Kehrt zum Hauptmenü zurück, während der Trainingswert eingestellt wird oder wenn er gestoppt wird.
START / STOP	Startet oder beendet das Training.
RECOVERY	Test zur Beurteilung der körperlichen Fitness anhand der Geschwindigkeit der Herzfrequenznormalisierung nach Trainingsende.
BODY FAT	Bewertet den Fettanteil im Körper und Misst den BMI-Index.

4. Die Hauptfunktionen des Computers

1. Schalten Sie den Computer ein

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

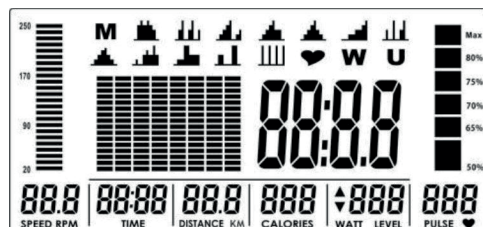


Abbildung 1

2. Gehen Sie zu den Benutzerprofileinstellungen. Verwenden Sie die Tasten UP / DOWN, um das Benutzerprofil U1 ~ U4 auszuwählen (Abb. 2). Geben Sie die Daten ein: Geschlecht (SEX), Alter (AGE), Größe (HEIGHT) (Abb. 3), Gewicht (WEIGHT) und bestätigen Sie mit der Taste MODE.
3. Nach Abschluss der Benutzerprofilerstellung wird das Hauptmenü angezeigt. (Abb. 3).

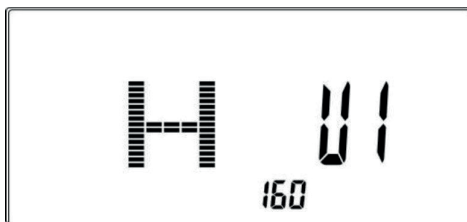


Abbildung 2

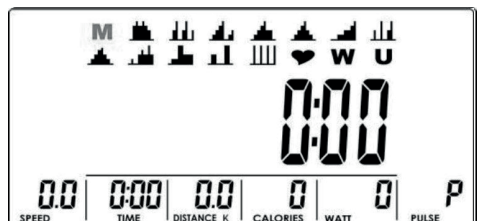


Abbildung 3



2. Trainings Auswahl

Verwenden Sie die Tasten UP / DOWN, um den Trainingsmodus auszuwählen: M (Manuell) -> P (Programm 1-12) -> (HRC) -> W (WATTS) -> U (Benutzer) und drücken Sie MODE, um den ausgewählten Modus aufzurufen.

3. Manueller Modus

1. Drücken Sie im Hauptmenü START / STOP, um das Training im manuellen Modus direkt zu starten.
2. Verwenden Sie die Tasten UP / DOWN, um den manuellen Modus auszuwählen, wählen Sie M und drücken Sie MODE, um den Modus aufzurufen.
3. Verwenden Sie die UP / DOWN-Tasten, um den Lastpegel einzustellen (Abb. 4). Standardwert 1.
4. Verwenden Sie die UP / DOWN-Tasten, um TIME (Abb. 5), DISTANCE (Abb. 6), CALORIES (Abb. 7) und PULSE (Abb. 8) einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung MODE.
5. Drücken Sie START / STOP, um das Training zu starten. Während des Trainings können Sie den Lastpegel mit den UP / DOWN-Tasten verringern oder erhöhen. Das Lastniveau (Widerstandsniveau) wird im WATT-Fenster angezeigt. Ohne Einstellung wird für 3 Sekunden auf die WATT-Wertanzeige umgeschaltet (Abb. 9).
6. Drücken Sie START / STOP, um das Training anzuhalten. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

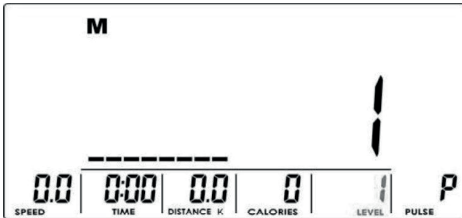


Abbildung 4

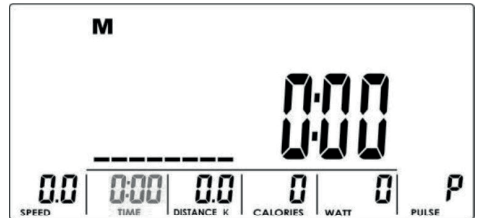


Abbildung 5

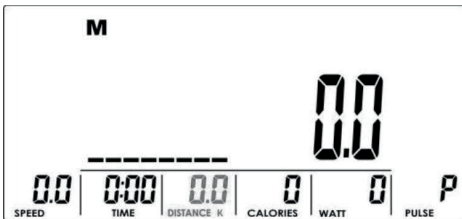


Abbildung 6

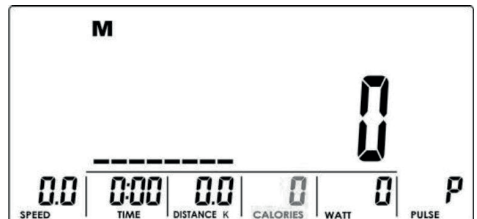


Abbildung 7

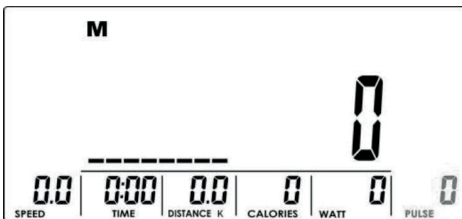


Abbildung 8

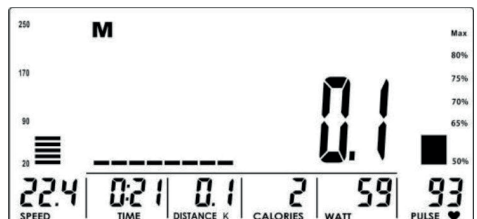


Abbildung 9



4. Voreingestellte Programme

1. Verwenden Sie die Tasten UP / DOWN, um den voreingestellte Programmmodus auszuwählen. Wählen Sie P01, P02, P03,..., P12. Drücken Sie MODE, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
2. Verwenden Sie die UP / DOWN-Tasten, um den Lastpegel einzustellen (Abb. 10), Standardwert 1.
3. Verwenden Sie die UP / DOWN-Tasten, um den TIME-Wert einzustellen.
4. Drücken Sie START / STOP, um das Training zu starten. Während des Trainings können Sie den Lastpegel mit den UP / DOWN-Tasten verringern oder erhöhen.
5. Drücken Sie START / STOP, um das Training anzuhalten, Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

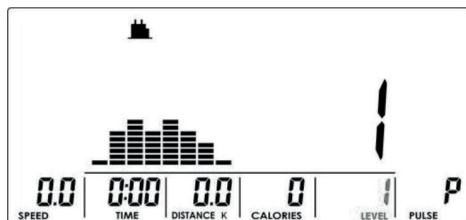


Abbildung 10

5. H.R.C.

1. Verwenden Sie die UP / DOWN-Tasten, um H.R.C. Wählen Sie (H.R.C.) und drücken Sie MODE, um den Modus aufzurufen.
2. Drücken Sie MODE, um die Einstellungen zu bestätigen. Verwenden Sie die UP / DOWN-Tasten, um Ihren maximalen Herzfrequenzpegel auszuwählen: 55% (Abb. 11), 75% (Abb. 12), 90% (Abb. 13) oder anstatt einen Pegel auszuwählen, können Sie die Zielherzfrequenz TAG - TARGET H.R.C. / Standardwert: 100 (Abb. 14) eingeben. Wenn Sie TAG auswählen, stellen Sie den Wert mit den Tasten UP / DOWN zwischen 30 und 230 ein.
3. Verwenden Sie die UP / DOWN-Tasten, um den TIME-Wert einzustellen.
4. Drücken Sie START / STOP, um das Training zu starten oder zu beenden. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

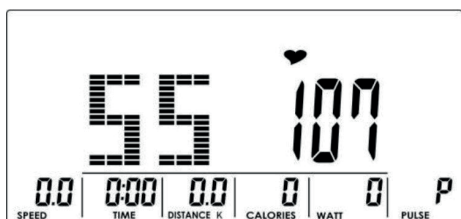


Abbildung 11



Abbildung 12

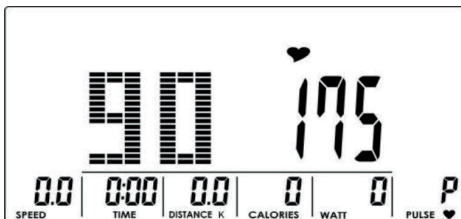


Abbildung 13

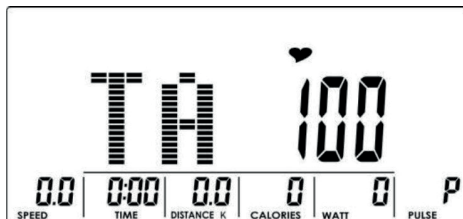


Abbildung 14



6. WATT-Modus

1. Verwenden Sie die Tasten UP / DOWN, um das Programmmodus WATT (W) auszuwählen. Drücken Sie MODE, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
2. Verwenden Sie die UP / DOWN-Tasten, um den WATT-Zielwert einzustellen (Abb. 15). Standardwert: 120.
3. Verwenden Sie die UP / DOWN-Tasten, um den TIME-Wert einzustellen.
4. Drücken Sie START / STOP, um das Training zu starten. Während des Trainings passt das System das Lastniveau automatisch an den Status des Benutzers an, Sie können die UP / DOWN-Tasten verwenden, um den WATT-Pegel anzupassen.
5. Drücken Sie START / STOP, um das Training anzuhalten. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

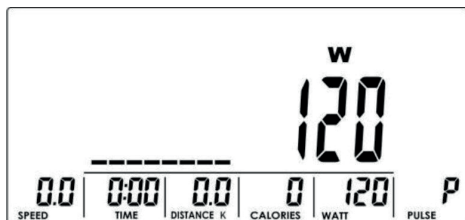


Abbildung 15

7. Benutzerprogramm

1. Verwenden Sie die Tasten UP / DOWN, um den Modus auszuwählen: Benutzerprogramm (U). Drücken Sie MODE, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
2. Verwenden Sie die Tasten UP / DOWN, um ein Benutzerprofil zu erstellen (Abb. 16). Passen Sie die Widerstandsstufe in jeder der 8 Spalten Ihres Anwenderprogramms an. Halten Sie MODE 2 Sekunden lang gedrückt, um den Vorgang zu beenden, während Sie die Einstellungen programmieren.
3. Verwenden Sie die UP / DOWN-Tasten, um den TIME-Wert einzustellen.
4. Drücken Sie START / STOP, um das Training zu starten. Während des Trainings können Sie den Lastpegel mit den UP / DOWN-Tasten verringern oder erhöhen.
5. Drücken Sie START / STOP, um das Training anzuhalten. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Abbildung 16

8. Test RECOVERY

Drücken Sie nach Abschluss Ihres Trainings die Taste RECOVERY und halten Sie Ihre Hände am Lenker. Die Anzeige aller Funktionen stoppt, außer dass „TIME“ die volle Minute (00:60 bis 00:00) herunterzählt (Abbildung 17). Auf dem Bildschirm wird das Testergebnis angezeigt: F1, F2... Bis F6 (Abbildung 18). F1 ist das beste Ergebnis, F6 ist das schwächste. Sie können weiter trainieren, um Ihr Testergebnis zu verbessern. Drücken Sie die RECOVERY-Taste erneut, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.



Abbildung 17

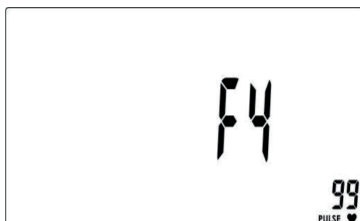


Abbildung 18



9. BODY FAT Test

1. Drücken Sie im STOP – Modus die Taste BODY FAT, um die Körperfettmessung zu starten.
2. Der Computer zeigt die Benutzeroberfläche an (Abb. 19) und beginnt mit der Messung (Abb. 20-21).
3. Während der Messung müssen Sie beide Hände an den Handgriffen mit den Herzfrequenzsensoren halten. Wenn der Computer den Impuls erkennt, startet er die Messung und das Symbol „----“ erscheint auf dem Display (Abb. 22).
4. Wenn der Computer die Messung abgeschlossen hat, zeigt das Display das Ergebnis von BMI (Abb. 23), FAT% (Abb. 24) und das BODY FAT-Hinweis-Symbol (Abb. 25) an.
5. Wenn das Display Folgendes anzeigt:
 „----“, „----“ - bedeutet, dass die Griffe mit dem Herzfrequenzsensoren nicht richtig gehalten wurden.
 E-1 - Der Computer hat das Herzfrequenzsignal nicht erkannt.
 E-4 - FAT% und BMI-Ergebnis liegen unter 5 oder über 50.



Abbildung 19



Abbildung 20

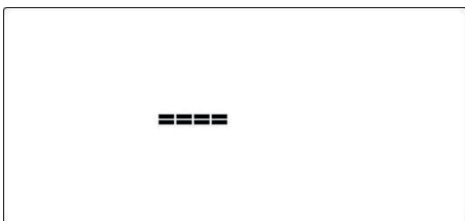


Abbildung 21

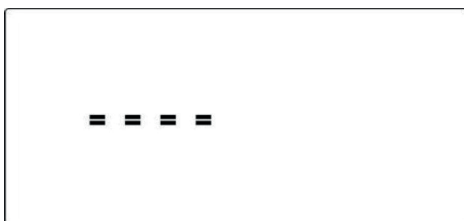


Abbildung 22

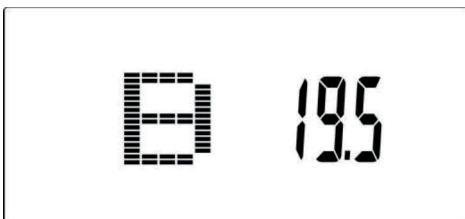


Abbildung 23

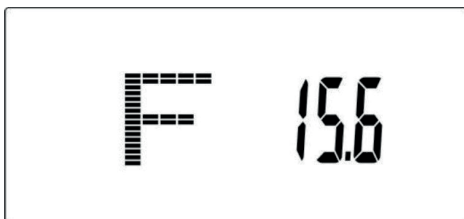


Abbildung 24

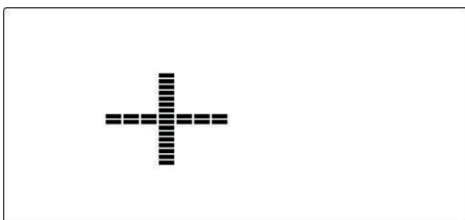


Abbildung 25



10. App

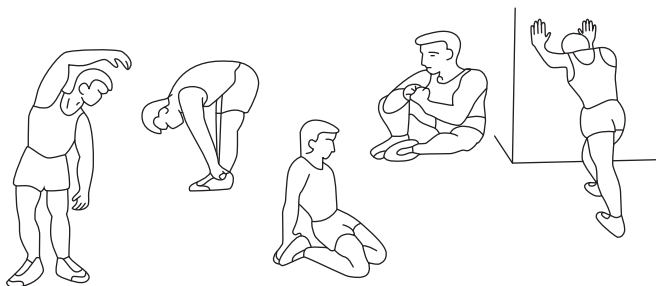
1. Diese Konsole kann sich über Bluetooth oder Tunelinc mit einer App auf einem mobilen Gerät verbinden.
2. Der Benutzer kann das Etikett mit dem QR-Code scannen, um die i-Console + Trainingsanwendung auf ein Tablet oder ein Mobilgerät herunterzuladen. Dann einschalten. Bluetooth auf dem Tablet, suchen Sie nach dem Konsolengerät und stellen Sie eine Verbindung her.



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

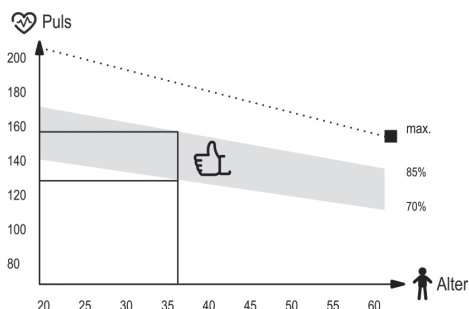
1. Aufwärm-phase

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



2. Übungsphase

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



3. Entspannungsphase

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

DE Reinigung und Wartung



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

DE Fehlerbehebung



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



Gewährleistungsbedingungen

1. Sie haben folgende Möglichkeiten, um Ihre Reklamation zu melden:

- via Reklamationsformular auf der Internetseite
- schriftlich an folgende Adresse:

Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Deutschland

- via E-Mail

	Reklamationsformular	E-mail
DE	www.hop-sport.de/reklamation/	service@hop-sport.de
AT	www.hop-sport.at/reklamation/	service@hop-sport.com

2. Mängel, die innerhalb der Gewährleistungsfrist auftreten, werden im Regelfall innerhalb von 14 Werktagen ab dem Zustelldatum des mangelhaften Artikels kostenlos beseitigt. Falls das Gerät zur Reparatur ins Ausland geschickt oder Ersatzteile aus dem Ausland beschafft werden müssen, kann die Reparatur länger dauern.
3. Es gilt das Recht des Landes, einschließlich der Gewährleistungsbestimmungen, in das die Ware geliefert wird. UN-Kaufrecht gilt nicht.
4. Die Gewährleistung gilt nicht für Schäden, die durch eine unsachgemäße Benutzung entstanden sind.

DE Umweltschutz



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



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



Die Bedienungsanleitung wurde auf recycelbarem Papier gedruckt. Bitte entsorgen Sie sie gemäß den geltenden Vorschriften zur Mülltrennung.



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 160 kg.
21. The device was made in accordance with the EN ISO 20957-9:2017-03 standard in H. C. class.

List of parts

No.	Description	Pcs.
A	Plastic tube	2
B	Screw	4
C	Washer	4
D	Washer	4
E	Nut	4
1	Main frame	1
2	Handlebar column	1
3 L/R	Rail left / right	2
4	Shaft	1
5 L/R	Handle column left / right	1/1
6 L/R	Handle left / right	1/1
7 L/R	Bracket left / right	2
9 L/R	Pedal guide left / right	1/1
10	Front stabiliser	1
12	Screw M10 × 25	4
15	Phillips screw M6 × 13	2
17	Hex screw M8 × 20	6
18	Hex screw M8 × 16	12
21	Hex screw M8 × 30	2
22	Phillips screw M6 × 10	12
23	Phillips screw M5 × 12	6
24	Cross tapping screw ST4.2 × 18	6
25	Washer D10 × Φ58 × 3	2
26	Screw ST4.0 × 12	4
27	Spring washer D10	6

No.	Description	Pcs.
28	Spring washer D8	22
30	Flat washer D10 × D20 × 2	6
31	Flat washer D8 × D32 × 2	2
32	Flat washer D8 × D26 × 2	4
34	Flat washer D8 × D16 × 1.5	10
35	Balance shaft	1
36	Arch washer Φ8 × 1.5 × Φ20	6
37	Wave washer D21	2
40	Nylon nut M8	4
48	Screw	2
52	Handlebar column protective cover	1
56 L/R	Pedal left / right	2
57	Bottle holder	1
58	Rollers cover	2
59 a/b	Handle column protective cover left/right	2/2
60 a/b	Protective cover left / right	2/2
61	Protective cover	2
67	End cup	2
69	Levelling feet	2
75	Heart rate sensor wire	4
76	Training computer	1
77	Screw M5 × 10	4
78	Sensor wire	1
79	Extension wire	1



Note:

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

Preparation:

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

For assembly, use the tools supplied with the product; before assembly, check if all necessary parts have been provided in the package.

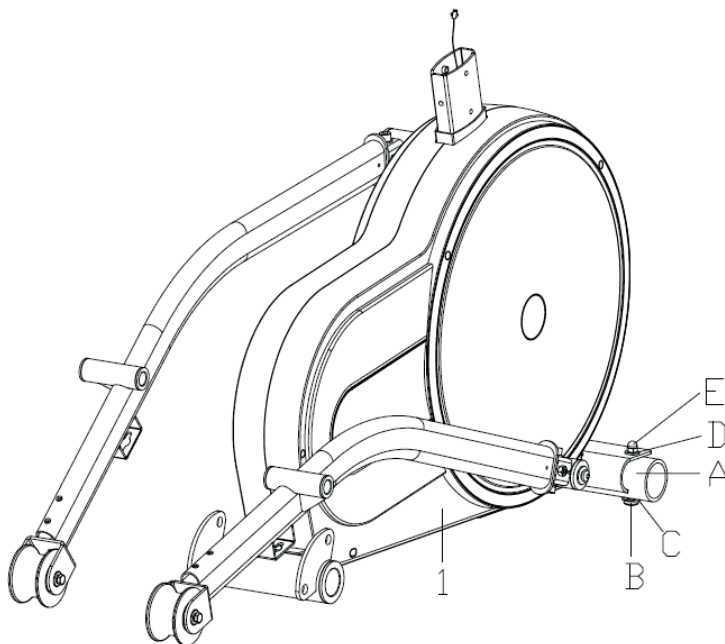
To avoid possible injury, it is recommended that the device is assembled by at least two people.

Assembly instruction

NOTE: Follow the assembly instructions.

1/7

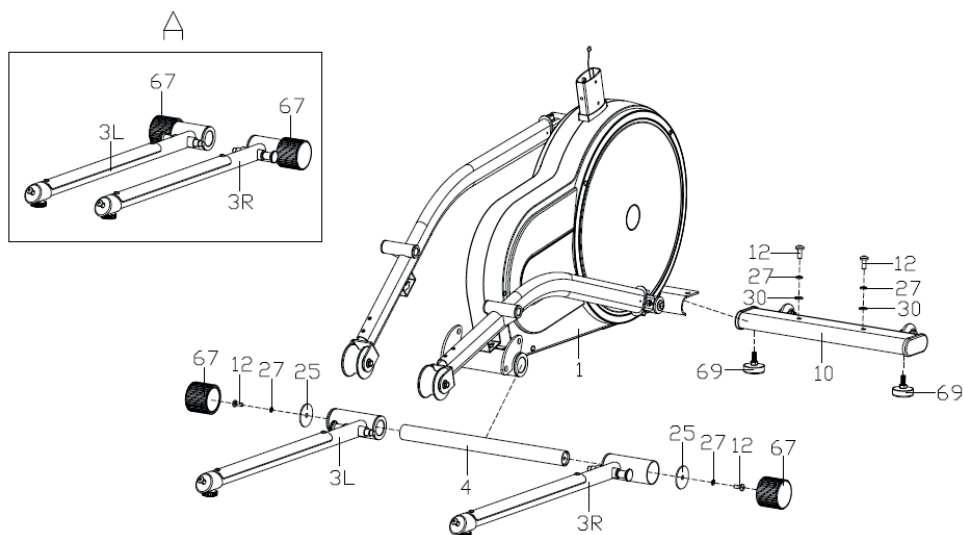
Loosen screws (B), remove washers (C, D) and nuts (E). Separate plastic tube (A) from the base (1).





2/7

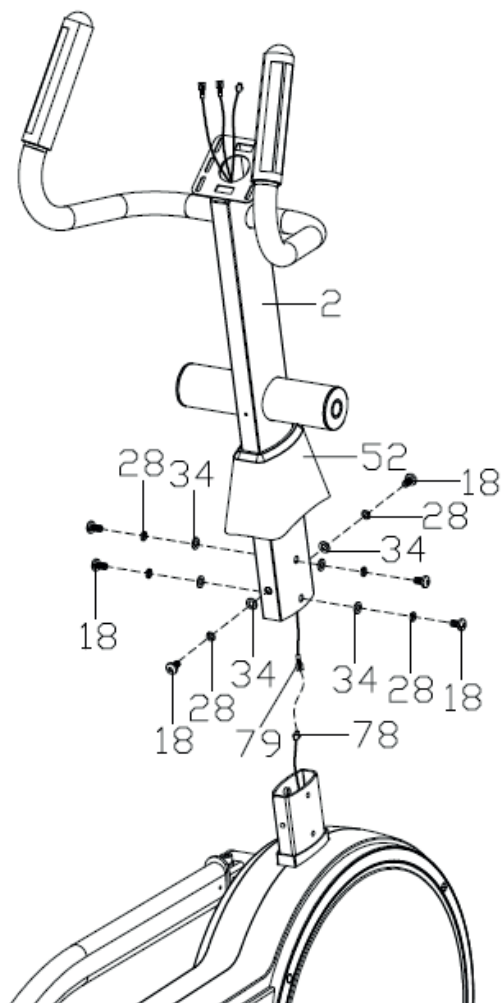
1. Thread the leveling feet (69) into the front stabilizer (10).
2. Attach the front stabilizer (10) to the main frame (1) using screws (12), spring washers (27) and flat washers (30).
3. Remove the end caps (67) from the rails (3 L/R) as shown in picture A.
4. Insert the shaft (4) into the hole at the rear part of the main frame (1).
5. Attach the rails (3 L/R) to the shaft (4) using washers (25), spring washers (27) and screws (12). Place the end caps (67) on the assembled rails (3 L/R).





3/7

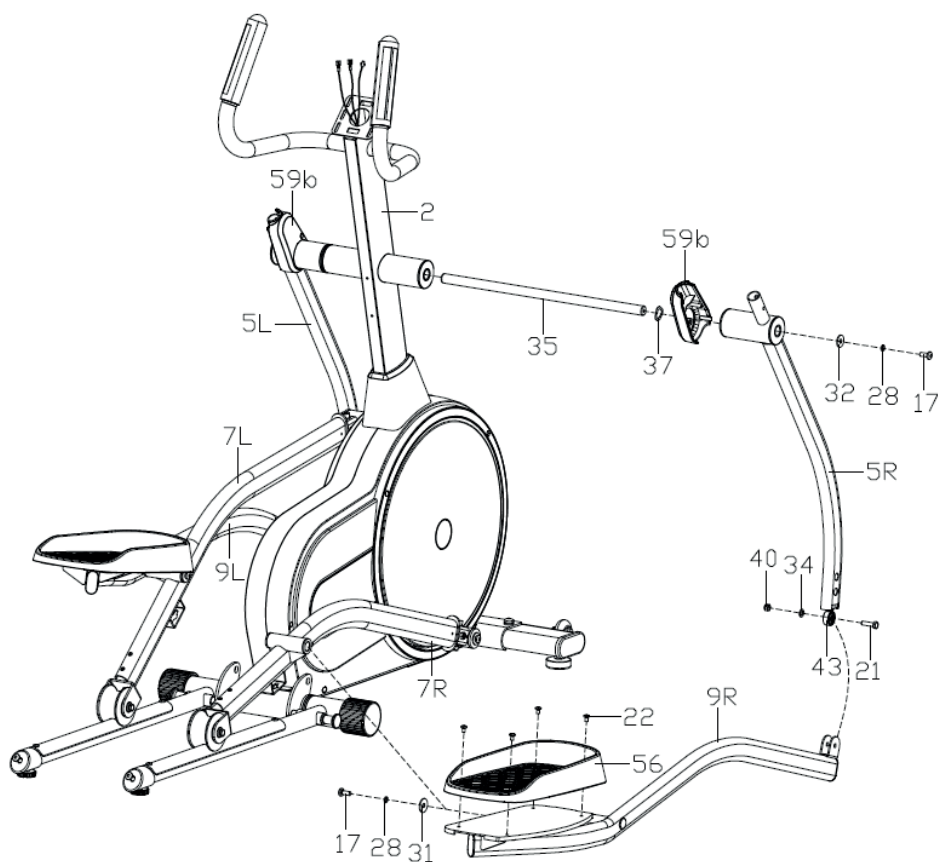
1. Slide the protective cover (52) over the handlebar column (2).
2. Connect the sensor wire (78) from the main frame (1) to the extension wire (79) from the handlebar column (2).
3. Attach the handlebar column (2) to the main frame (1) and tighten using hex screws (18), spring washers (28) and flat washers (34).
4. Slide the protective cover (52) over the handlebar column.





4/7

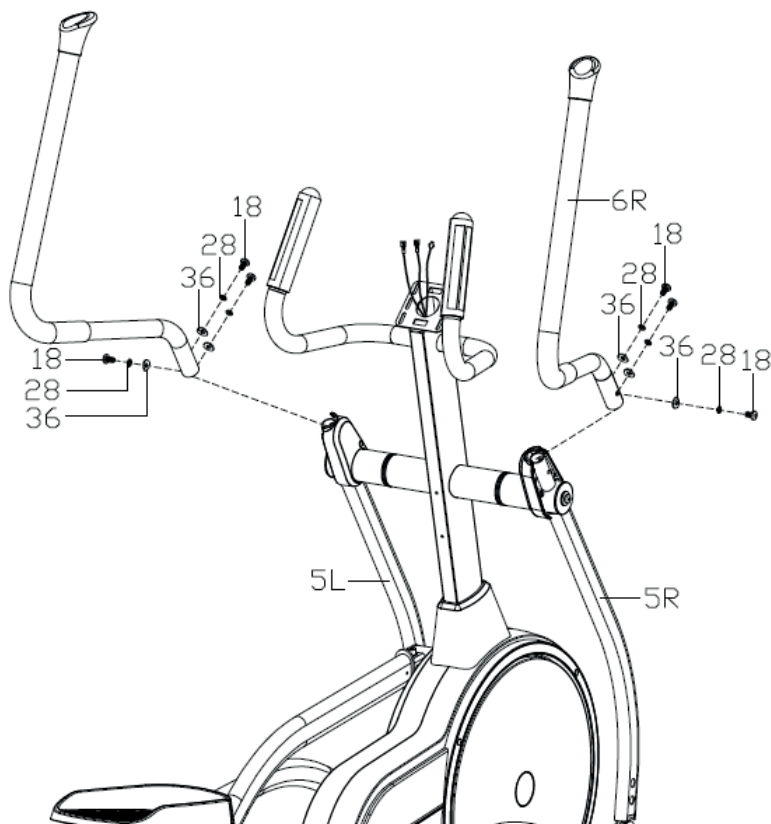
1. Put the handle columns (5 L/R) through the handle column protective cover (59 a/b), wave washer (37) and slide onto the shaft (35). Attach to the steering column (2) using the hex screws (17), spring washers (28) and flat washers (32). Do not tighten them!
2. Attach the pedal guides (9 L/R) to the brackets (7 L/R) on the main frame (1) using the screws (17), spring washers (28) and flat washers (31). Do not tighten them!
3. Connect the handle columns (5 L/R) to the pedal guides (9 L/R) using the screws (21), flat washers (34) and nylon nuts (40).
4. Tighten all screws to firmly connect the assembled parts.
5. Fix the pedals (56 L/R) on the pedal guides (9 L/R) with the screws (22).





5/7

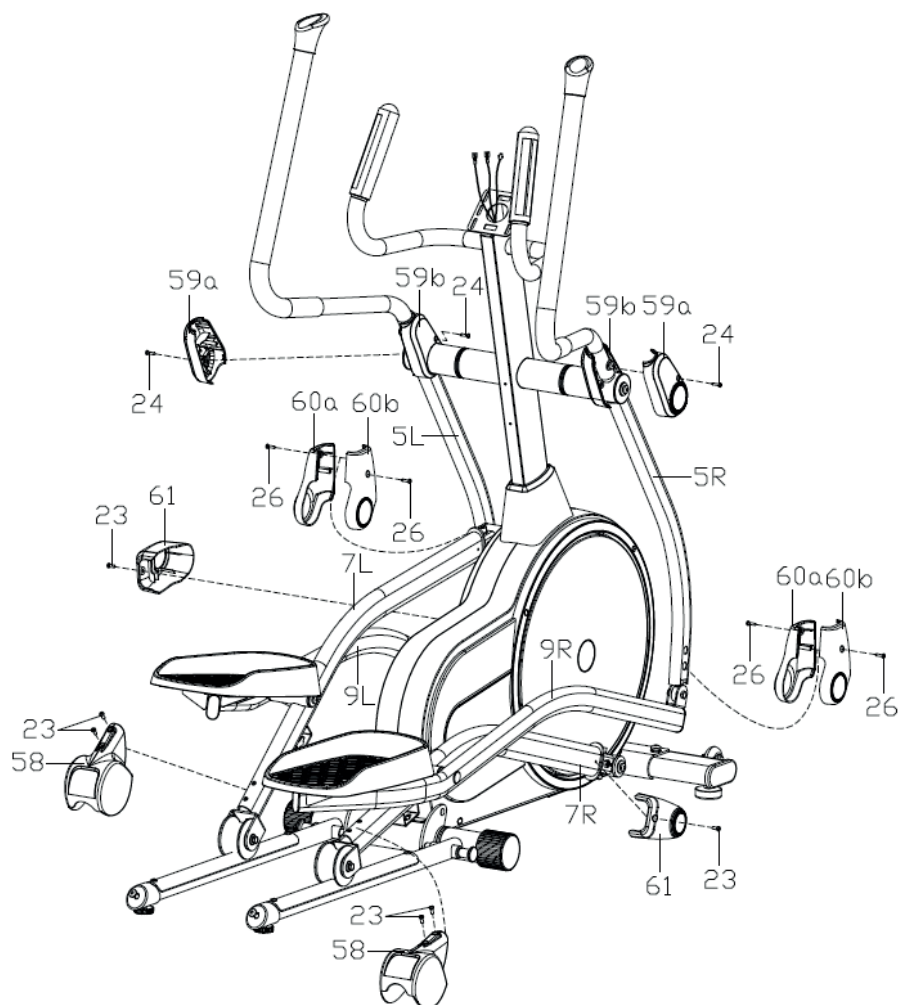
Attach the handles (6 L/R) to the handle columns (5 L/R) using hex screws (18), spring washers (28) and arc washers (36).





6/7

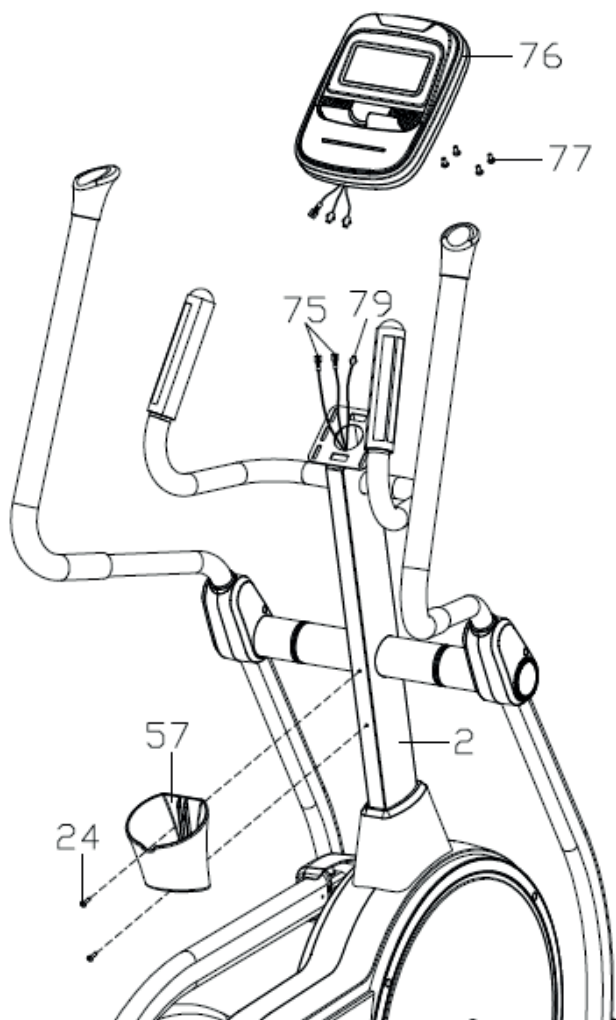
1. Attach the protective covers (59 a/b) where the handle columns (5 L/R) and the handles (6 L/R) meet and tighten them with the screws (24).
2. Attach the protective covers (60 a/b) to the pedal guides (9 L/R) with the screws (26).
3. Attach the protective covers (61) at the joint with the bracket (7 L/R) and the roller covers (58) to the rollers at the ends of the bracket (7 L/R) with the screws (23).





7/7

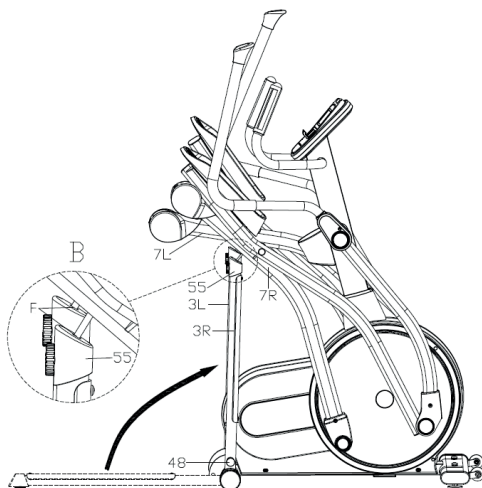
1. Connect the extension wire (79) and heart rate sensor wires (75) to the wires coming out of the computer (76). Then attach the computer (76) to the handlebar column (2) with screws (77).
2. Attach the bottle holder (57) to the handlebar column (2) with screws (24).





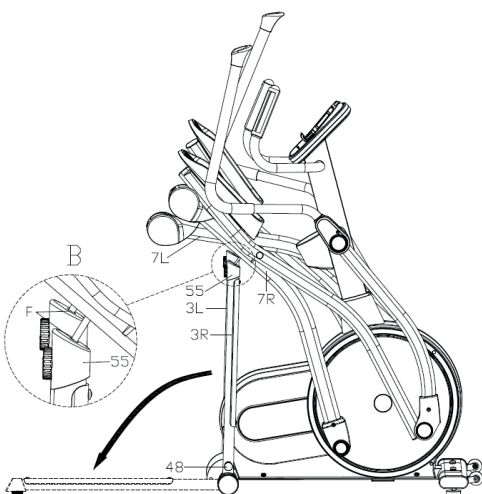
Folding

Slightly pull out the screw (48), lift the rail (3L), with the other hand lift the bracket (7L) until the screw (48) fits into the hole. Finally, link screw F in the end cap (55) of the roller bracket (7L) as shown in picture B. Assemble the right rail (3R) in the same way.



Unfolding

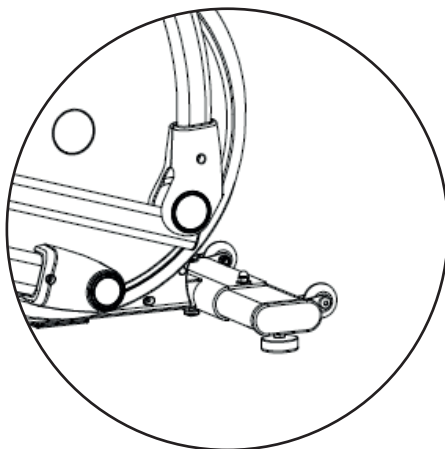
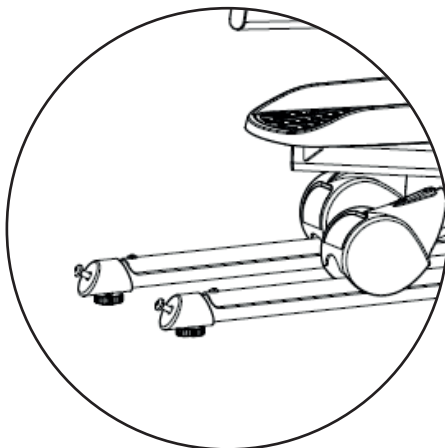
Slightly pull out the screw (48), remove the screw F hanging on the end cap (55), and hold the left roller bracket (7L), and with the other hand pull the rail (3L) (as indicated by the arrow in picture B) until the screw (48) fits into the hole. Unfold the right rail (3R) in the same way.





Levelling

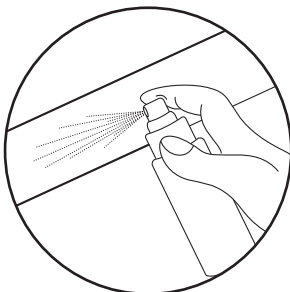
Adjust the position of the device using the levelling feet.



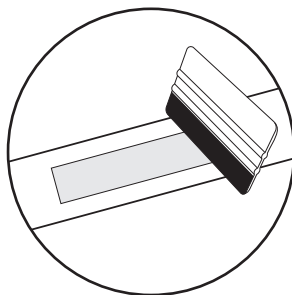
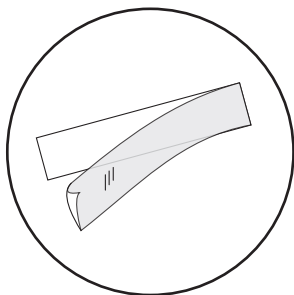


Applying a sticker*

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



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



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

*applies to products with stickers in the set



1. Display view



2. Designations on the display

TIME	Displays the time of training. Range: 0:00-99:59, Time settings: 00:00-99:00, unit: 1 minute. – Time counting: 00:00-99:59 (without setting target value). – Time countdown: from set value to 00:00 (with setting target value).
SPEED	Displays current speed during training. Range: 0-99,9 km/h.
RPM	Displays the number of spins per minute. Range: 0-999.
DISTANCE	Displays the current covered distance during training. Range: 0,0-99,99, Distance setting: 00:00-99:00, unit: 1 km.
CALORIES	Displays burnt calories during training. Range: 0-999.
PULSE	Displays the pulse in beats per minute (bpm) during training. Settings: 0-30 to 230. After exceeding set value, the sound signal will appear.
WATT	Displays power consumption during training. Range: 0-999.
M – MANUAL	Setting the training manually.
PROGRAM	Choice of 12 set training programs.
U – USER	Training profile made by the user.
H.R.C.	HRC training mode, managed by heartbeat.
W – WATTS	Training mode with possibility of setting constant value of power made by the user.
LEVEL	Displays the load level.

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



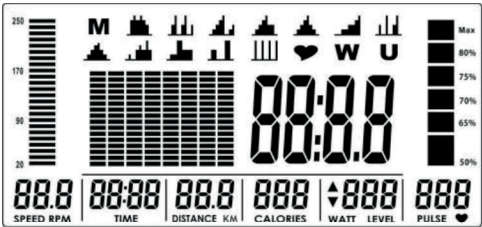
3. Button functions

UP / DOWN	Increasing and decreasing resistance level. Settings to choose.
MODE	Confirms the setting or choice.
RESTART	Resets the setting. To reset the settings, press RESTART button and hold it for 2 seconds. The computer will restart, you can enter new settings. Goes back to main menu while setting the training values or while stopping.
START / STOP	Starts or finishes the training.
RECOVERY	Test that measures physical condition based on the speed of the pulse going back to normal after training.
BODY FAT	Test that measures percentage of fat in the body and BMI.

4. Main computer features

1. Switching on the computer

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

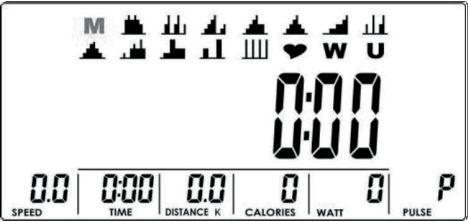


Picture 1

2. Go on to the user settings profile. Use UP / DOWN buttons to choose the user's profile U1~U4 (Pic. 2). Enter the data: sex (SEX), age (AGE), height (HEIGHT) (Pic. 3), weight (WEIGHT) and confirm with MODE button.
3. After finishing the user's profile, main menu will display. (Pic. 3).



Picture 2



Picture 3

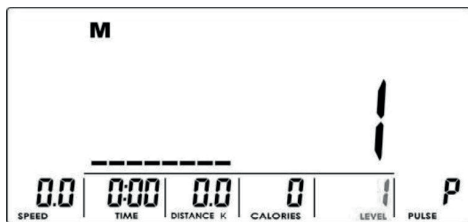


2. Training choice

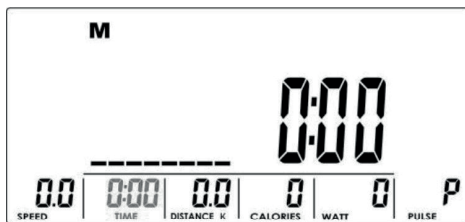
Use UP / DOWN buttons to set the training mode: M(Manual) -> P (Program 1-12) -> (H.R.C) -> W (WATTS) -> U (USER) and press MODE to go on to chosen mode.

3. Manual mode

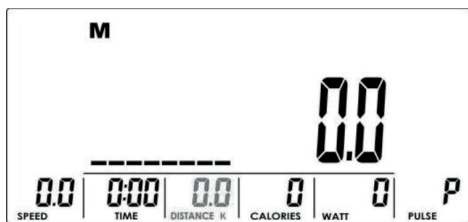
1. Press START / STOP in main menu to start training in manual mode directly.
2. Use UP / DOWN buttons to set the manual mode, choose M and press MODE to go to the mode.
3. Use UP / DOWN buttons to set the weight load (Pic.4), Default value 1.
4. Use UP / DOWN buttons to set TIME (Pic. 5), DISTANCE (Pic. 6), CALORIES (Pic. 7), PULSE (Pic. 8). Press MODE to confirm.
5. Press START / STOP to start training. During the training you can increase or decrease the weight load level with UP / DOWN buttons. The level of weight load (resistance) displays in WATT window. With no adjustment for 3 seconds, it will switch to the displayed features of WATT (Pic. 9).
6. Press START / STOP to stop the training. Press RESET to go back to main menu.



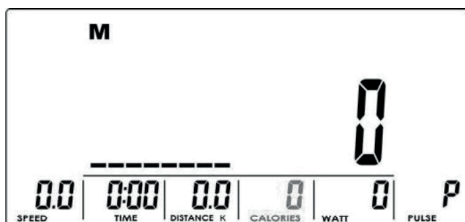
Picture 4



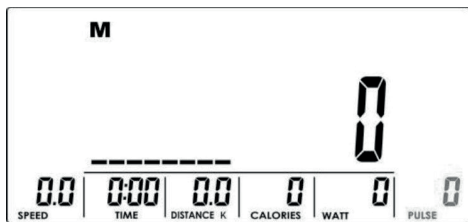
Picture 5



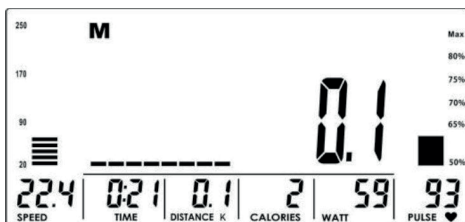
Picture 6



Picture 7



Picture 8

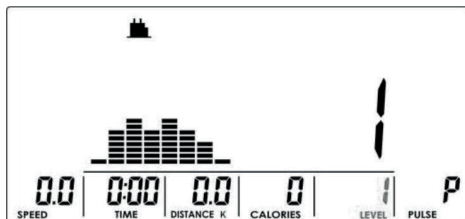


Picture 9



4. Set programs mode

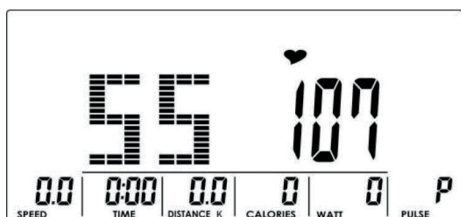
1. Use UP / DOWN buttons to choose set programs mode. Choose P01, P02, P03, ..., P12. Press MODE to confirm the setting.
2. Use UP / DOWN buttons to adjust the resistance level (Pic. 10), default value 1.
3. Use UP / DOWN buttons to set the TIME value.
4. Press START / STOP to start the training. During the training you can increase or decrease the level of resistance with UP / DOWN buttons.
5. Press START / STOP to stop the training. Press RESET to go back to main menu.



Picture 10

5. H.R.C. Mode

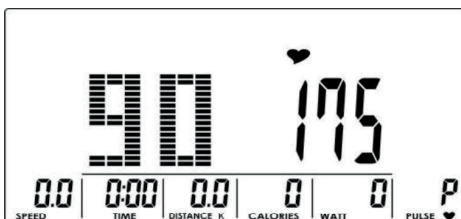
1. Use UP / DOWN buttons to choose H.R.C. mode, Set (H.R.C.) and press MODE to go to the mode.
2. Press MODE to confirm the settings. Press UP / DOWN buttons to set the maximum pulse level: 55% (Pic. 11), 75% (Pic. 12), 90% (Pic. 13) or instead of level choice you can set the pulse target value TAG – TARGET H.R.C./ default value: 100 (Pic. 14). When you use TAG use UP / DOWN buttons to set the value from range: 30~230.
3. Use UP / DOWN buttons to set the TIME value.
4. Press START / STOP to start or stop the training. Press RESET to go back to main menu.



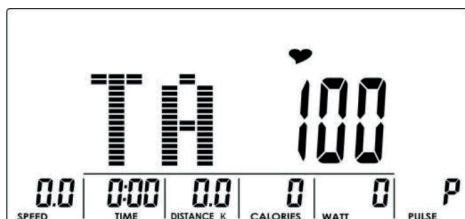
Picture 11



Picture 12



Picture 13

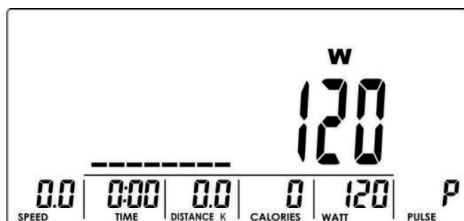


Picture 14



6. WATT mode

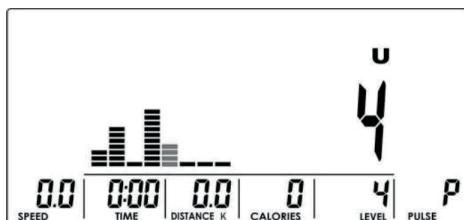
1. Use UP / DOWN buttons to set the program mode WATT (W). Press MODE to confirm the choice.
2. Use UP / DOWN buttons to set the target value of WATT mode (Pic. 15). Default value: 120.
3. Use UP / DOWN buttons to set the TIME value.
4. Press START / STOP to start the training. During the training, the system adjusts the resistance level to the user status automatically. You can use UP / DOWN buttons to adjust the WATT level.
5. Press START / STOP to stop the training. Press RESET to go back to the main menu.



Picture 15

7. User's program mode

1. Use UP / DOWN buttons to choose user's program mode (U). Press MODE to confirm the choice.
2. Use UP / DOWN buttons to create user's profile (Pic. 16). Adjust the resistance level in each of 8 columns of the user's program. Hold MODE button for 2 seconds to quit the mode during programming the settings.
3. Use UP / DOWN buttons to set the TIME value.
4. Press START / STOP to start training. During training you can increase or decrease the level of resistance with UP / DOWN buttons.
5. Press START / STOP to start the training. Press RESET to go back to main menu.



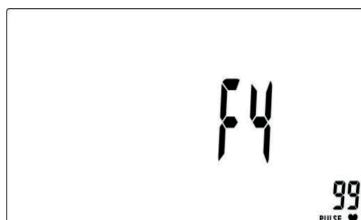
Picture 16

8. RECOVERY Test

After you finish the training press RECOVERY button and hold the pulse sensor handles with both hands. Displaying the features will stop, except for the TIME, which starts the countdown from the 1 minute (from 00:60 to 00:00) (Picture 17). The monitor will display the test results: F1, F2, ..., F6 (Picture 18), F1 is the best result, F6 is the worse. You can still exercise to improve the test result, Press RECOVERY button again to go back to main menu.



Picture 17



Picture 18



9. BODY FAT Test

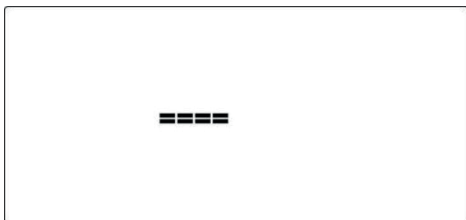
1. In STOP mode press the BODY FAT button to start measuring body fat.
2. The computer will display UI (Pic. 19) and start the measurement (Pic. 20-21).
3. During the measurement you have to hold the pulse sensors with both hands. When the computer senses the pulse, the measurement will start and there will be "----" icon on the display (Pic.22)
4. When the computer finishes the measurement, there will display a BMI (Pic.23), FAT% (Pic.24) and BODY FAT icon (Pic.25).
5. When those prompts show up on the display:
 "----", "-----" – it means that the pulse sensor handles are not hold correctly
 E-1 – the computer didn't sense the pulse
 E-4 – FAT% and BMI results are below 5 or above 50.



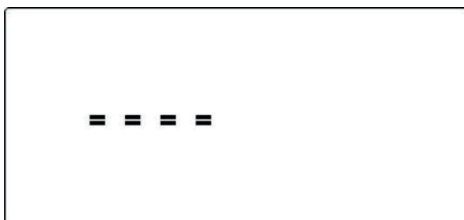
Picture 19



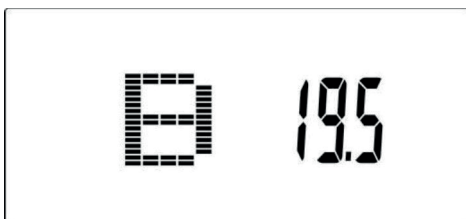
Picture 20



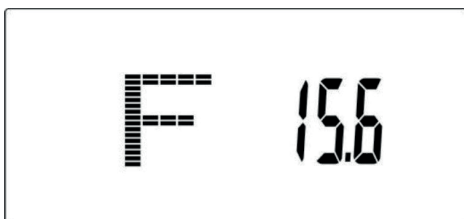
Picture 21



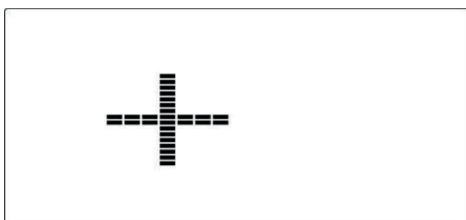
Picture 22



Picture 23



Picture 24



Picture 25



10. Apps

1. This console can connect to the application on the mobile device via Bluetooth or Tunelinc.
2. After connecting the console to a mobile device via Bluetooth or Tunelinc, the console will turn off and the training measurement | observation will be displayed on the mobile device.

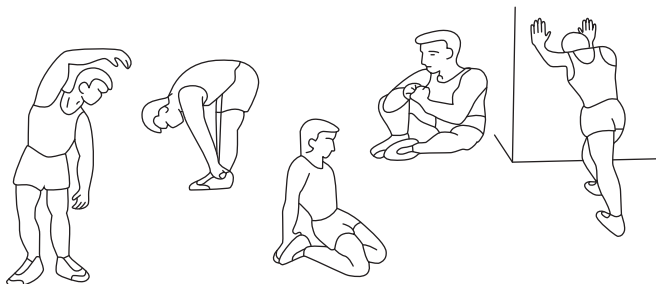




Regular use of the equipment will benefit your health. It will improve your physical condition, well-being and strengthen muscles. Combined with a proper diet, it can contribute to weight loss.

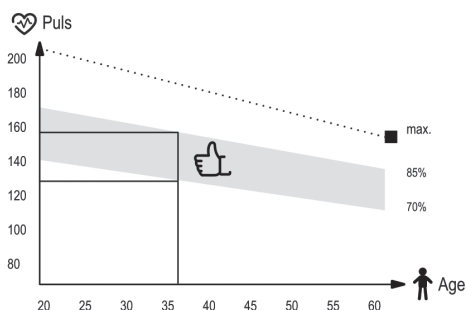
1. Warm-up

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.

EN 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.

EN Troubleshooting



Problem	Possible solution
The computer doesn't display data.	Disassemble the computer and check if the cables are correctly connected and are not damaged.
The device makes disturbing sounds during use.	Check if all parts of the device are installed correctly. Tighten the screws.
The computer doesn't display the heartbeat or the values are incorrect.	1. Make sure that the pulse sensor and computer cables are properly connected. 2. To ensure correct pulse reading, hold both hands on the sensors. Remember that the measurements may be slightly inaccurate. Do not clamp your hands on the sensors too much as it may cause measurement errors. 3. Do not clamp your hands on the sensors too much as it may cause measurement errors.
The equipment is unstable.	Turn the end of the rear stabilizer to level the device.



Warranty conditions

1. Customer has the following options for submitting a complaint:
 - by filling the form on website: <https://hop-sport.uk/complaints/>
 - in writing to the correspondence address:
Hegen UK Ltd
Ealing Cross 1st Floor
85 Uxbridge Road
London
United Kingdom
W5 5TH
 - by an email: support@hop-sport.com
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.

EN Environmental protection



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



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



The user manual is printed on recyclable paper. Please sort it according to local recycling guidelines.



ANTES DE UTILIZAR EL EQUIPO, LEA DETENIDAMENTE LAS INSTRUCCIONES Y CONSÉRVELAS PARA FUTURAS CONSULTAS.

1. Para garantizar un uso seguro y eficaz, siga las instrucciones de montaje y uso del equipo.
2. Informe a todas las personas que utilicen el equipo sobre las restricciones y precauciones. No asumimos ninguna responsabilidad por daños o lesiones derivados de un uso inadecuado del equipo.
3. El equipo solo debe utilizarse conforme a su propósito previsto.
4. Nuestros productos están diseñados para adultos y destinados al uso doméstico únicamente. No deje el equipo sin vigilancia si hay niños cerca. Los niños menores solo deben utilizar el equipo bajo la supervisión de un adulto.
5. Guarde el equipo en un lugar seco y alejado de la luz solar directa.
6. Evite el contacto con líquidos o agua, ya que puede dañar el equipo o provocar un cortocircuito.
7. Nuestro equipo no es apto para fines de rehabilitación.
8. El equipo debe colocarse sobre una superficie plana y estable. Asegúrese de que la ubicación elegida sea estable, limpia y libre de otros objetos.
9. Se recomienda el uso de una alfombrilla o tabla de madera bajo el equipo para proteger el suelo.
10. Respete la distancia mínima recomendada de 1 metro por detrás del equipo; durante el montaje, mantenga 2 metros para evitar lesiones.
11. Antes de usar el equipo por primera vez, asegúrese de que el montaje esté completo y que todas las piezas estén en su sitio correcto.
12. En caso de enfermedades, afecciones médicas o si es la primera vez que utiliza este tipo de equipo, se recomienda consultar al médico. El entrenamiento intensivo o incorrecto puede dañar su salud.
13. Caliente antes de usar el dispositivo.
14. Si experimenta dolor en el pecho, falta de aire, mareos o náuseas al usar el equipo, deje de usarlo inmediatamente. Consulte a un médico antes de continuar con el uso.
15. Evite usar ropa suelta cerca del equipo, ya que puede engancharse en las partes móviles del equipo.
16. No coloque objetos sobre el equipo o los pedales.
17. Use el equipo solo si está en perfecto estado de funcionamiento. Si encuentra piezas defectuosas o escucha sonidos anómalos, deje de usarlo de inmediato. Use el equipo solo después de haber resuelto el problema.
18. No realice tareas de mantenimiento diferentes a las indicadas en estas instrucciones. En caso de problemas, póngase en contacto con el servicio técnico (los datos se indican a continuación).
19. La distancia mínima entre el equipo y objetos fijos debe ser de al menos 1 metro.
20. El peso máximo permitido del usuario es de 160 kg.
21. El equipo fue fabricado conforme a la norma EN ISO 20957-9:2017-03, estándar H, clase A.

Lista de piezas

Nº	Descripción	Uds.
A	Tubo de plástico	2
B	Tornillo	4
C	Arandela	4
D	Arandela	4
E	Tuerca	4
1	Bastidor principal	1
2	Columna del manillar	1
3 L/R	Riel izquierdo / derecho	2
4	Eje	1
5 L/R	Tubo del manillar izq. / der.	1/1
6 L/R	Manillar izq. / der.	1/1
7 L/R	Soporte izq. / der.	1/1
8 L/R	Guía de pedales izq. / der.	1/1
9	Estabilizador delantero	1
10	Tornillo M10×25	4
11	Tornillo Phillips M6×13	4
12	Tornillo hexagonal M8×20	4
13	Tornillo hexagonal M8×30	2
14	Tornillo hexagonal M8×30	2
15	Tornillo Phillips M6×10	4
16	Tornillo Phillips M5×20	4
17	Tornillo autorroscante ST4.2×18	2
18	Arandela D10×Φ5.8×3	4
19	Tornillo ST4.2×10	2
20	Arandela de resorte D10	4

Nº	Descripción	Uds.
28	Arandela de resorte D8	2
30	Arandela plana D10×D20×2	2
31	Arandela plana D8×D32×2	2
32	Arandela plana D8×D26×2	4
34	Arandela plana D8×D16×1.5	10
35	Eje de equilibrio	1
36	Arandela curva Φ8×1.5×Φ20	2
37	Arandela ondulada D21	4
40	Tuerca de nailon M8	4
48	Tornillo	4
52	Cubierta protectora de la columna del manillar	1
56 L/R	Pedal izq. / der.	1/1
57	Soporte para botella	1
58	Cubierta de rodillos	1
59 a/b	Cubierta protectora de la columna del manillar izq./der.	2
60 a/b	Cubierta protectora izq. / der.	2
61	Cubierta protectora	1
62	Tapa de extremo	2
67	Pies niveladores	2
75	Cable de sensor de pulso	1
76	Computadora de entrenamiento	1
77	Tornillo M5×10	2
78	Cable del sensor	1
79	Cable de extensión	1



Nota:

La mayoría de las piezas listadas del equipo han sido embaladas por separado. Algunas piezas ya han sido preinstaladas en puntos específicos del dispositivo. Estas deben desmontarse y montarse según los pasos de montaje.

Preparación:

Antes del montaje, asegúrese de disponer de suficiente espacio alrededor del equipo;

Para el montaje, utilice las herramientas suministradas con el producto; antes del montaje, verifique que se hayan incluido todas las piezas necesarias en el paquete.

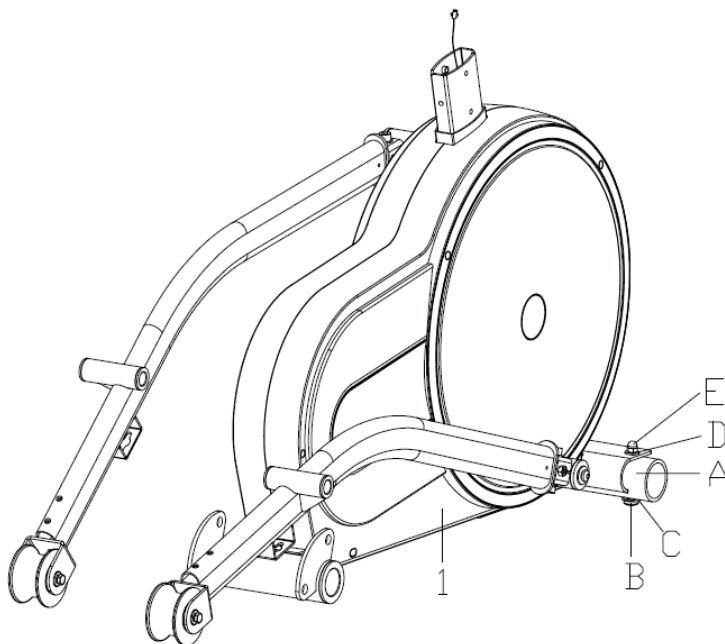
Para evitar posibles lesiones, se recomienda que el equipo sea ensamblado por al menos dos personas.

Instrucciones de montaje

NOTA: Siga las instrucciones de montaje.

1/7

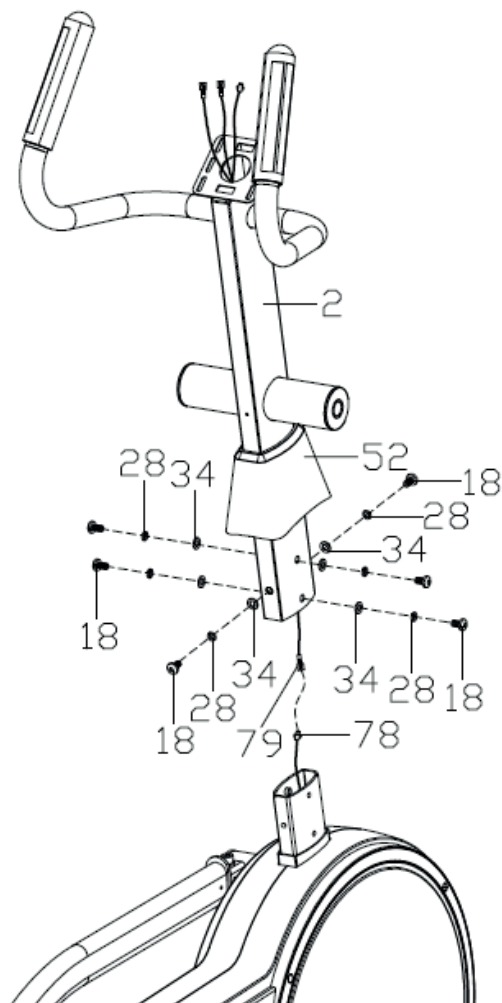
Afloje los tornillos (B), retire las arandelas (C, D) y las tuercas (E). Separe el tubo de plástico (A) de la base (1).





3/7

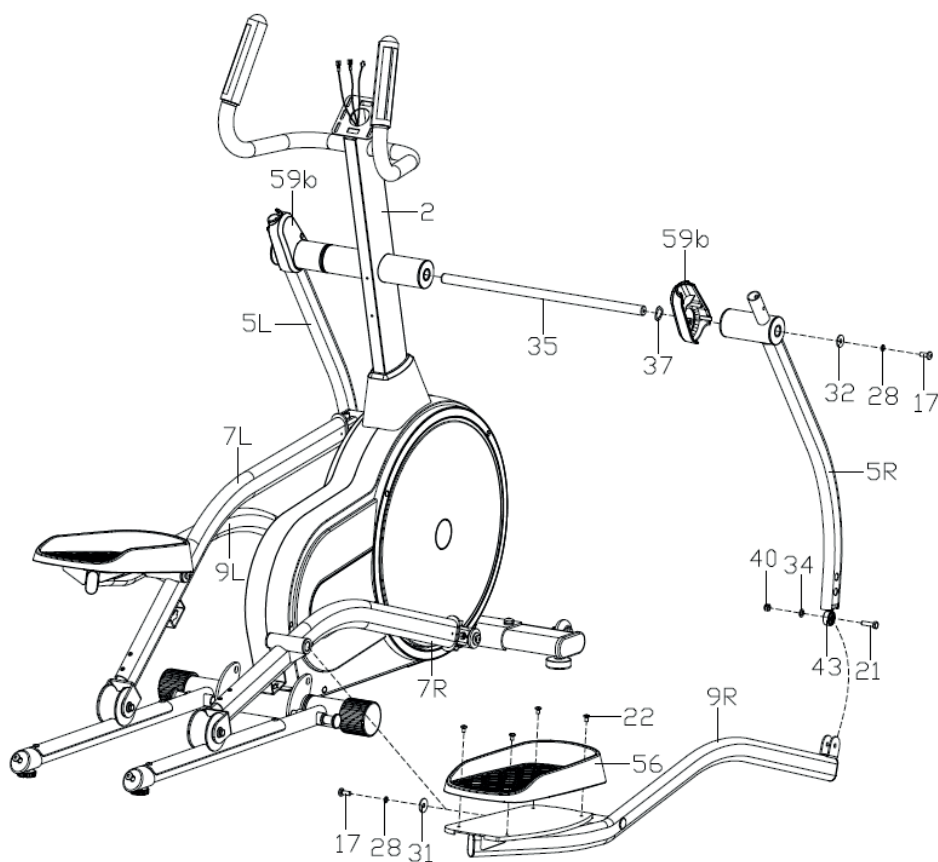
1. Deslice la cubierta protectora (52) sobre la columna del manillar (2).
2. Conecte el cable del sensor (78) del bastidor principal (1) al cable de extensión (79) de la columna del manillar (2).
3. Fije la columna del manillar (2) al bastidor principal (1) y apriete utilizando tornillos hexagonales (18), arandelas elásticas (28) y arandelas planas (34).
4. Deslice la cubierta protectora (52) sobre la columna del manillar.





4/7

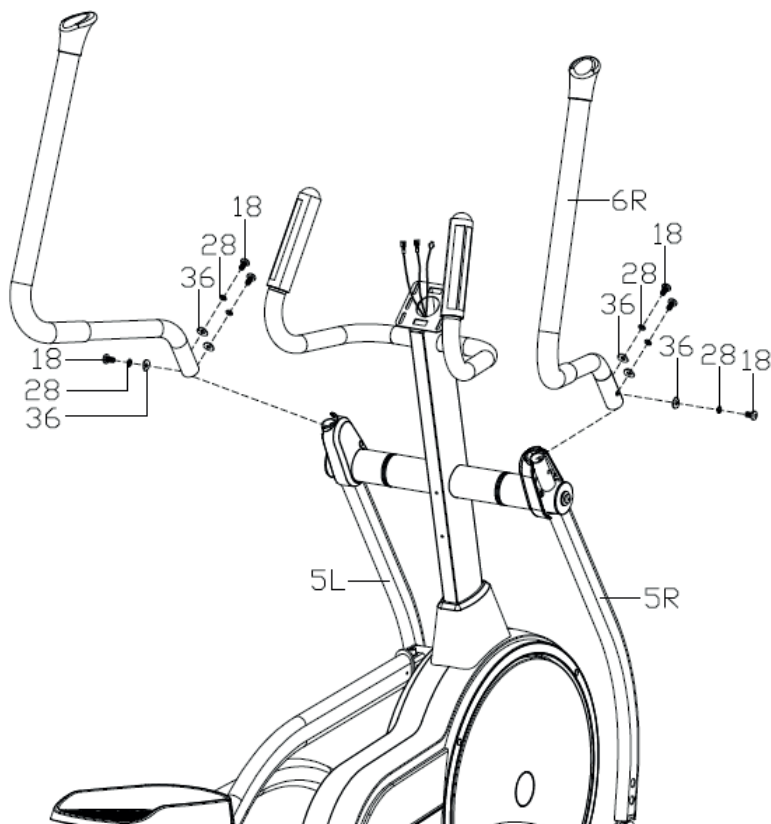
1. Pase las columnas del manillar (5 L/R) a través de la cubierta protectora de la columna del manillar (59 a/b), la arandela ondulada (37) y deslícelo sobre el eje (35). Fije a la columna de dirección (2) utilizando los tornillos hexagonales (17), arandelas elásticas (28) y arandelas planas (32). ¡No los apriete todavía!
2. Fije las guías de pedales (9 L/R) a los soportes (7 L/R) en el bastidor principal (1) utilizando los tornillos (17), arandelas elásticas (28) y arandelas planas (31). ¡No los apriete todavía!
3. Conecte las columnas del manillar (5 L/R) a las guías de pedales (9 L/R) utilizando los tornillos (21), arandelas planas (34) y tuercas de nailon (40).
4. Apriete todos los tornillos para fijar firmemente las piezas montadas.
5. Fije los pedales (56 L/R) a las guías de pedales (9 L/R) con los tornillos (22).





5/7

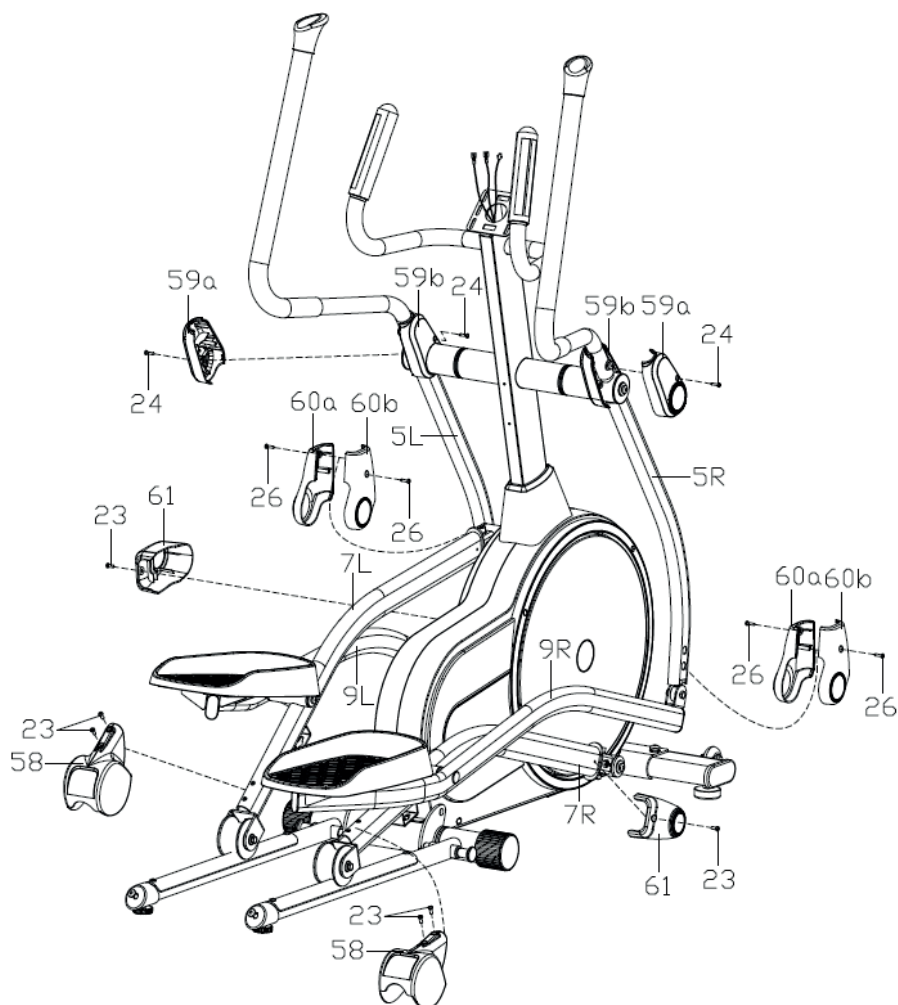
Fije los manillares (6 L/R) a las columnas del manillar (5 L/R) utilizando tornillos hexagonales (18), arandelas elásticas (28) y arandelas curvas (36).





6/7

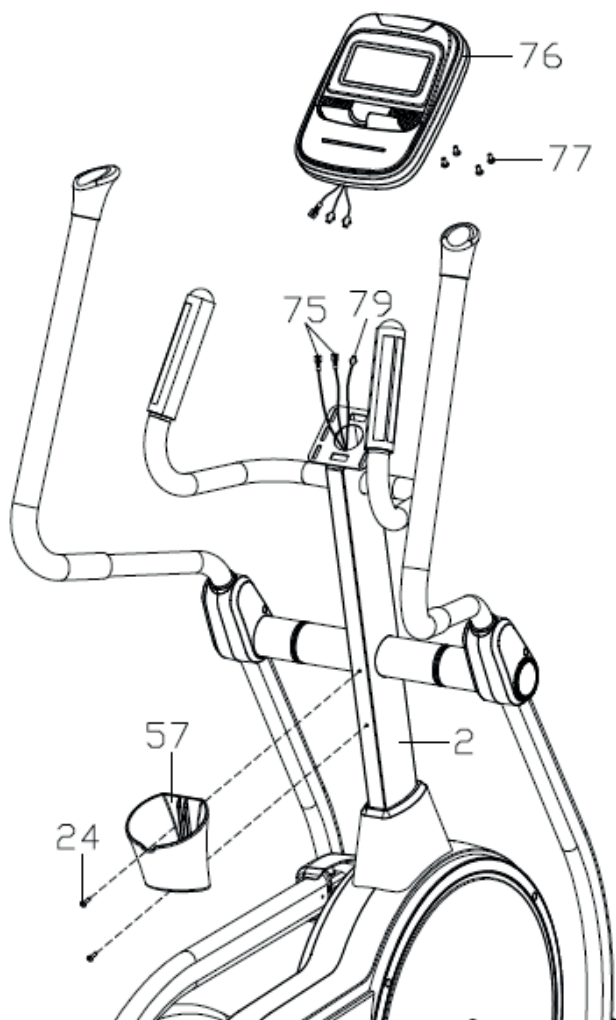
1. Fije las cubiertas protectoras (59 a/b) en la unión entre las columnas del manillar (5 L/R) y los manillares (6 L/R), y apriételas con los tornillos (24).
2. Fije las cubiertas protectoras (60 a/b) a las guías de pedales (9 L/R) con los tornillos (26).
3. Fije las cubiertas protectoras (61) en la unión con el soporte (7 L/R) y las cubiertas de rodillos (58) a los rodillos situados en los extremos del soporte (7 L/R) con los tornillos (23).





7/7

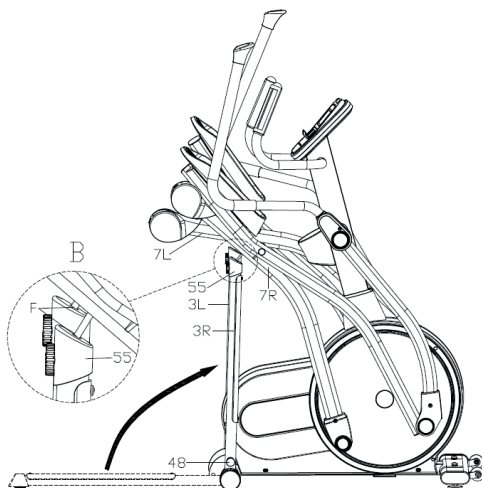
1. Conecte el cable de extensión (79) y los cables del sensor de frecuencia cardíaca (75) a los cables que salen del ordenador (76). Luego fije el ordenador (76) a la columna del manillar (2) con los tornillos (77).
2. Fije el soporte para botella (57) a la columna del manillar (2) con los tornillos (24).





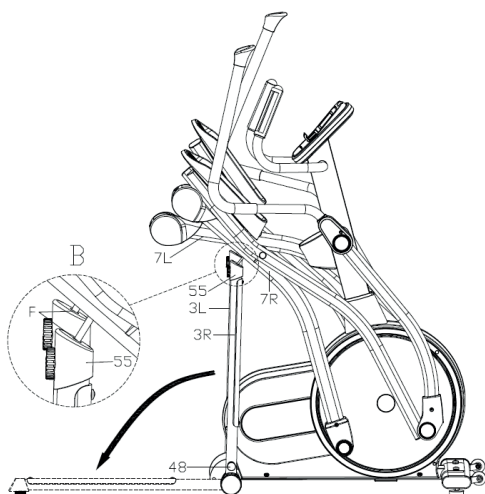
Plegado

Tire ligeramente del tornillo (48), levante el riel (3L) y con la otra mano eleve el soporte (7L) hasta que el tornillo (48) encaje en el orificio. Finalmente, fije el tornillo F en la tapa de extremo (55) del soporte del rodillo (7L), como se muestra en la Afbeelding B. Monte el riel derecho (3R) de la misma manera.



Desplegado

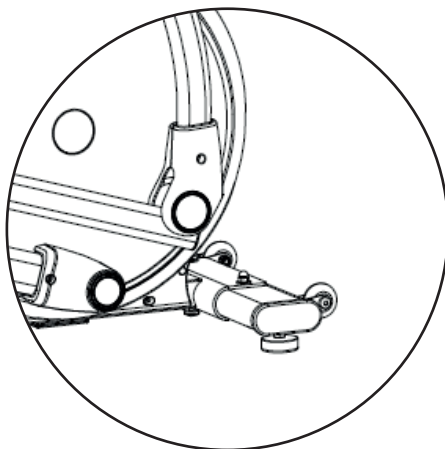
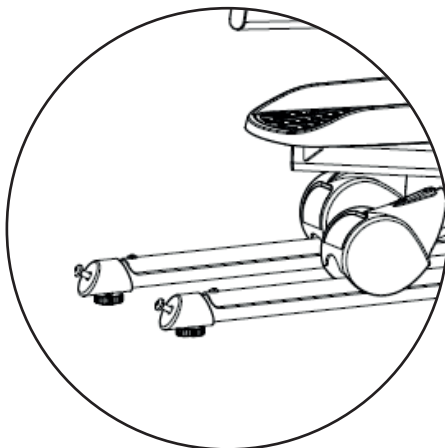
Tire ligeramente del tornillo (48), retire el tornillo F que cuelga en la tapa de extremo (55), y sostenga el soporte del rodillo izquierdo (7L) mientras con la otra mano tira del riel (3L) (como indica la flecha en la Afbeelding B) hasta que el tornillo (48) encaje en el orificio. Despliegue el riel derecho (3R) de la misma manera.





Nivelación

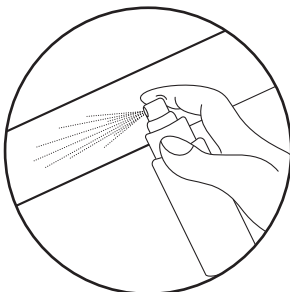
Ajuste la posición del dispositivo utilizando los pies niveladores.



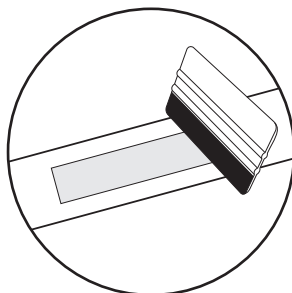
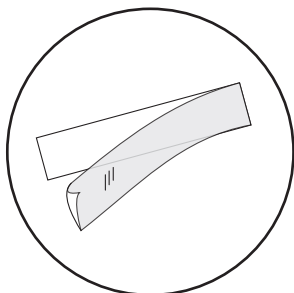


Aplicar una pegatina*

1. Para una aplicación adecuada, limpie la superficie donde se debe colocar la pegatina. Utilice un detergente suave, agua o un agente desengrasante especial. Seque la superficie con un paño limpio y seco.



2. Retire la capa protectora de la pegatina. Coloque la pegatina sobre la superficie preparada. Use una espátula para alinear la pegatina y eliminar cualquier burbuja de aire.



3. Para quitar la pegatina, utilice un producto especial para eliminar adhesivos.

*se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto



1. Vista del visor



2. Indicaciones en la pantalla

TIME	Muestra el tiempo de entrenamiento. Rango: 0:00–99:59. Configuración del tiempo: 00:00–99:00, unidad: 1 minuto. – Conteo del tiempo: 00:00–99:59 (sin valor objetivo establecido). – Cuenta regresiva: desde el valor fijado hasta 00:00 (con valor objetivo).
SPEED	Muestra la velocidad actual durante el entrenamiento. Rango: 0–99,9 km/h.
RPM	Muestra el número de revoluciones por minuto. Rango: 0–999.
DISTANCE	Muestra la distancia recorrida durante el entrenamiento. Rango: 0,0–99,99. Configuración de la distancia: 00:00–99:90, unidad: 1 km.
CALORIES	Muestra las calorías quemadas durante el entrenamiento. Rango: 0–999.
PULSE	Muestra el pulso en pulsaciones por minuto (ppm) durante el entrenamiento. Configuración: 30–230. Al superar el valor objetivo, se activará una señal sonora.
WATT	Muestra el consumo de energía durante el entrenamiento. Rango: 0–999.
M – MANUAL	Configuración manual del entrenamiento.
PROGRAM	Selección de 12 programas predefinidos.
U – USER	Perfil de entrenamiento configurado por el usuario.
H.R.C.	Modo de entrenamiento HRC, gestionado según la frecuencia cardíaca.
W – WATTS	Modo de entrenamiento con posibilidad de establecer un valor constante de potencia definido por el usuario.
LEVEL	Muestra el nivel de carga.

Precaución: Los resultados de la medición del pulso no deben considerarse datos médicos ni utilizarse con fines de diagnóstico.



3. Funciones de los botones

UP / DOWN	Aumenta o disminuye el nivel de resistencia. Permite seleccionar valores.
MODE	Confirma la configuración o la selección.
RESTART	Restablece la configuración. Para restablecer los valores, mantenga presionado el botón RESTART durante 2 segundos. El ordenador se reiniciará y podrá introducir nuevos valores. Vuelve al menú principal mientras se establecen los valores de entrenamiento o durante la pausa.
START / STOP	Inicia o detiene el entrenamiento.
RECOVERY	Test que mide la condición física en función de la velocidad con la que el pulso vuelve a la normalidad tras el entrenamiento.
BODY FAT	Test que mide el porcentaje de grasa corporal y el IMC.

4. Funciones principales del ordenador

1. Encendido del ordenador

1. Conecte el ordenador; se encenderá y mostrará todos los segmentos en la pantalla durante 2 segundos (Afbeelding 1).

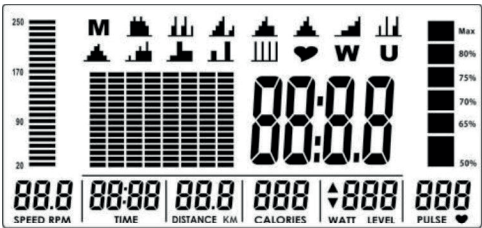


Imagen 1

2. Acceda al perfil de usuario. Use los botones UP / DOWN para seleccionar un perfil de usuario U1–U4 (Afbeelding 2). Introduzca los datos: sexo (SEX), edad (AGE), altura (HEIGHT) (Afbeelding 3), peso (WEIGHT) y confirme con el botón MODE.
3. Al finalizar el perfil del usuario, se mostrará el menú principal (Afbeelding 3).

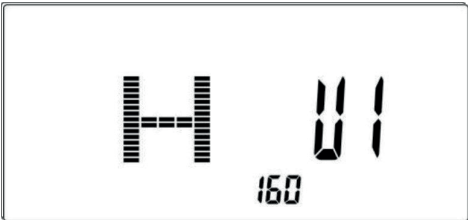


Imagen 2

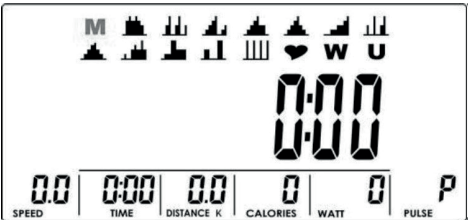


Imagen 3



2. Selección de modo de entrenamiento

Utilice los botones UP / DOWN para seleccionar el modo de entrenamiento:

M (Manual) -> P (Programa 1-12) -> H.R.C -> W (WATTS) -> U (USER), y pulse MODE para confirmar el modo seleccionado.

3. Modo manual

1. Pulse START / STOP en el menú principal para iniciar el entrenamiento en modo manual directamente.
2. Utilice los botones UP / DOWN para seleccionar el modo manual, elija M y pulse MODE para acceder al modo.
3. Utilice los botones UP / DOWN para configurar la carga (peso) (Afbeelding 4). Valor predeterminado: 1.
4. Utilice los botones UP / DOWN para ajustar el TIEMPO (Afbeelding 5), la DISTANCIA (Afbeelding 6), las CALORÍAS (Afbeelding 7) y el PULSO (Afbeelding 8). Pulse MODE para confirmar.
5. Pulse START / STOP para iniciar el entrenamiento. Durante el entrenamiento puede aumentar o disminuir el nivel de carga con los botones UP / DOWN. El nivel de resistencia se muestra en la ventana WATT. Si no se realiza ningún ajuste durante 3 segundos, se mostrará automáticamente el valor correspondiente (Afbeelding 9).
6. Pulse START / STOP para detener el entrenamiento. Pulse RESET para volver al menú principal.

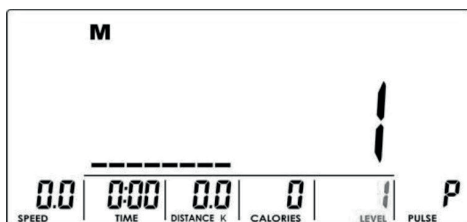


Imagen 4



Imagen 5

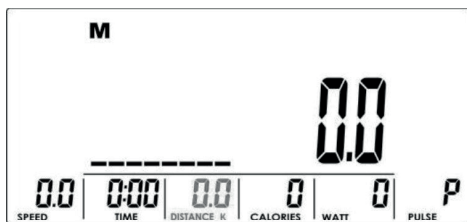


Imagen 6



Imagen 7

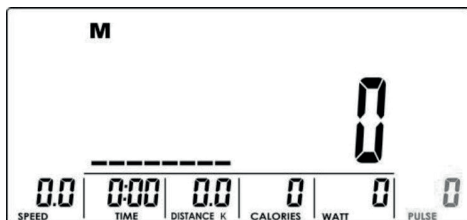


Imagen 8

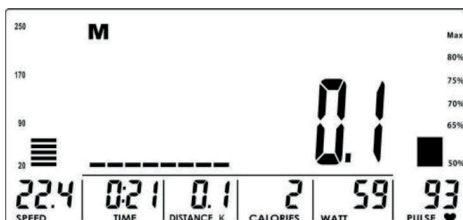


Imagen 9



4. Programas predefinidos

1. Utilice los botones UP / DOWN para elegir el modo de programas predefinidos. Elija P01, P02, P03, ..., P12. Pulse MODE para confirmar la selección.
2. Utilice los botones UP / DOWN para ajustar el nivel de resistencia (Pic. 10), valor predeterminado 1.
3. Utilice los botones UP / DOWN para establecer el valor de TIEMPO.
4. Pulse START / STOP para iniciar el entrenamiento. Durante el entrenamiento puede aumentar o disminuir el nivel de resistencia con los botones UP / DOWN.
5. Pulse START / STOP para detener el entrenamiento. Pulse RESET para volver al menú principal.

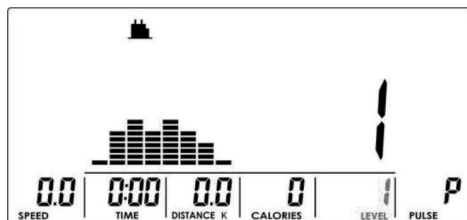


Imagen 10

5. Modo H.R.C.

1. Utilice los botones UP / DOWN para elegir el modo H.R.C. (H.R.C.) y pulse MODE para acceder al modo.
2. Pulse MODE para confirmar los ajustes. Utilice los botones UP / DOWN para establecer el nivel máximo de pulso: 55 % (Pic. 11), 75 % (Pic. 12), 90 % (Pic. 13) o, en lugar de elegir un nivel, puede establecer el valor objetivo del pulso con TAG – TARGET H.R.C. (valor predeterminado: 100) (Pic. 14). Cuando utilice TAG, use los botones UP / DOWN para definir un valor dentro del rango: 30–230.
3. Utilice los botones UP / DOWN para establecer el valor de TIEMPO.
4. Pulse START / STOP para iniciar o detener el entrenamiento. Pulse RESET para volver al menú principal.

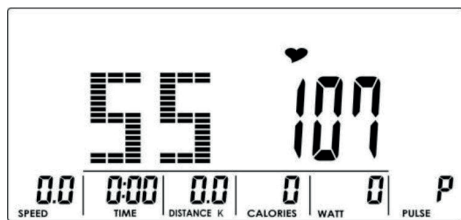


Imagen 11

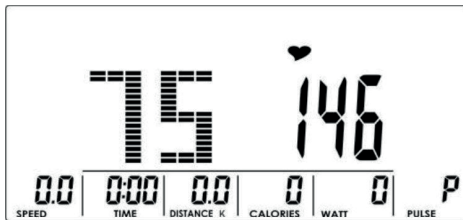


Imagen 12

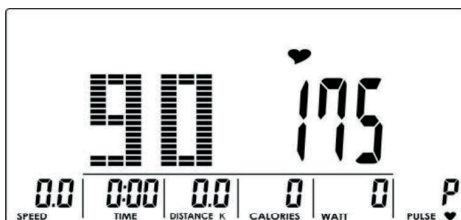


Imagen 13

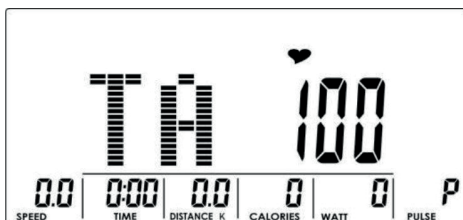


Imagen 14



6. Modo WATT

1. Utilice los botones UP / DOWN para establecer el modo WATT (W). Pulse MODE para confirmar la selección.
2. Utilice los botones UP / DOWN para establecer el valor objetivo del modo WATT (Pic. 15). Valor predeterminado: 120.
3. Utilice los botones UP / DOWN para establecer el valor de TIEMPO.
4. Pulse START / STOP para iniciar el entrenamiento. Durante el entrenamiento, el sistema ajusta automáticamente el nivel de resistencia según el valor objetivo. Puede usar los botones UP / DOWN para ajustar el nivel de WATT manualmente.
5. Pulse START / STOP para detener el entrenamiento. Pulse RESET para volver al menú principal.

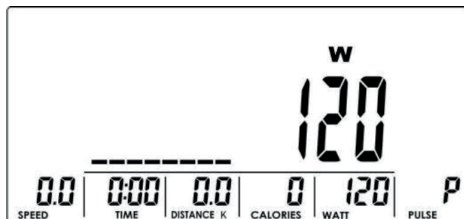


Imagen 15

7. Modo de programa del usuario

1. Utilice los botones UP / DOWN para elegir el modo de programa del usuario (U). Pulse MODE para confirmar la selección.
2. Utilice los botones UP / DOWN para crear el perfil del usuario (Pic. 16). Ajuste el nivel de resistencia en cada una de las 8 columnas del programa del usuario. Mantenga pulsado el botón MODE durante 2 segundos para salir del modo de configuración.
3. Utilice los botones UP / DOWN para establecer el valor de TIEMPO.
4. Pulse START / STOP para iniciar el entrenamiento. Durante el entrenamiento puede aumentar o disminuir el nivel de resistencia con los botones UP / DOWN.
5. Pulse START / STOP para detener el entrenamiento. Pulse RESET para volver al menú principal.

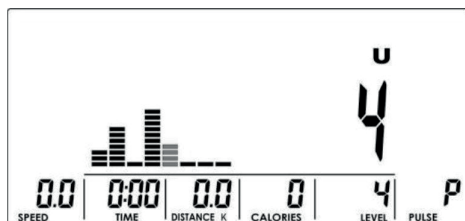


Imagen 16

8. Test RECOVERY

Después de finalizar el entrenamiento, pulse el botón RECOVERY y sujete con ambas manos los sensores de pulso. Se dejarán de mostrar las funciones, excepto el TIEMPO, que iniciará la cuenta regresiva desde 1 minuto (de 00:60 a 00:00) (Picture 17). El monitor mostrará el resultado del test: F1, F2, ..., F6 (Picture 18). F1 es el mejor resultado, F6 el peor. Puede seguir entrenando para mejorar el resultado del test. Pulse de nuevo el botón RECOVERY para volver al menú principal.



Imagen 17

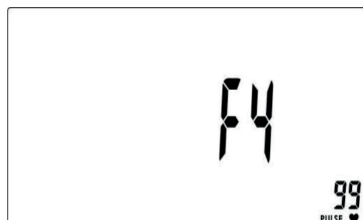


Imagen 18



9. Programas predefinidos

1. En modo STOP pulse el botón BODY FAT para iniciar la medición de la grasa corporal.
2. El ordenador mostrará la interfaz (Pic. 19) y comenzará la medición (Pic. 20–21).
3. Durante la medición debe sujetar los sensores de pulso con ambas manos. Cuando el ordenador detecte el pulso, comenzará la medición y aparecerá el icono «---» en la pantalla (Pic. 22).
4. Cuando el ordenador finalice la medición, se mostrará el IMC (Pic. 23), el porcentaje de grasa FAT % (Pic. 24) y el icono de grasa corporal BODY FAT (Pic. 25).
5. Cuando aparezcan los siguientes mensajes en pantalla:
 - «---», «_ _ _» – significa que los sensores de pulso no están siendo sujetados correctamente
 - E-1 – el ordenador no ha detectado el pulso
 - E-4 – los resultados de FAT % e IMC son inferiores a 5 o superiores a 50



Imagen 19



Imagen 20

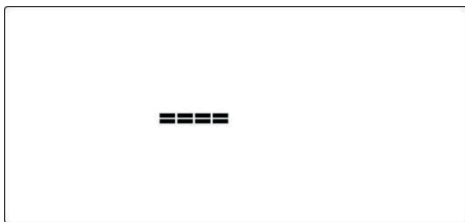


Imagen 21

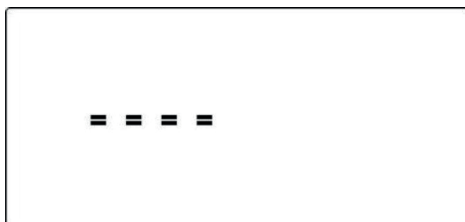


Imagen 22

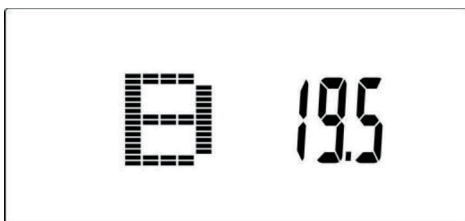


Imagen 23

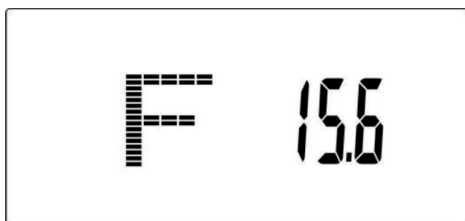


Imagen 24

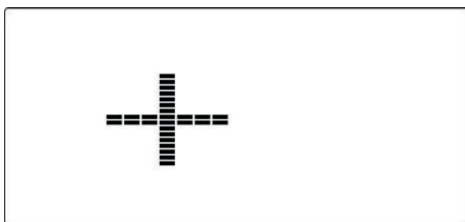


Imagen 25



10. Aplicaciones

1. Esta consola puede conectarse a una aplicación en el dispositivo móvil mediante Bluetooth o Tunelinc.
2. Después de conectar la consola al dispositivo móvil mediante Bluetooth o Tunelinc, la consola se apagará y la medición / supervisión del entrenamiento se mostrará en el dispositivo móvil.



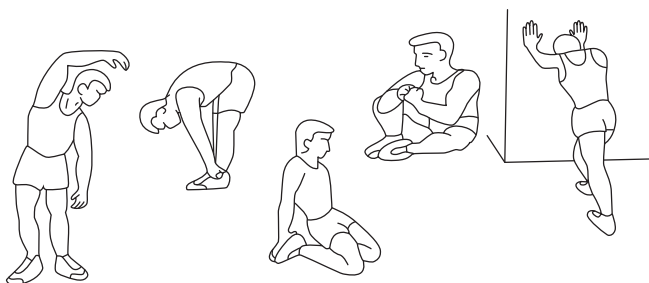


El uso regular del equipo aportará beneficios a su salud. Mejorará su condición física, bienestar y fortalecerá los músculos. Combinado con una dieta adecuada, puede contribuir a la pérdida de peso.

1. Calentamiento

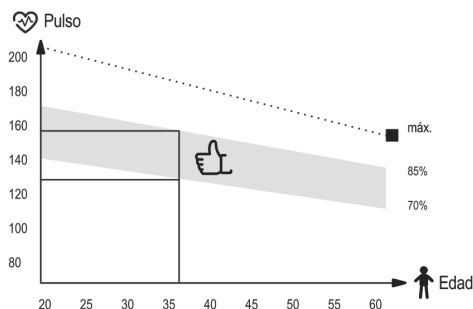
Esta fase de ejercicio ayuda a mejorar la circulación sanguínea en todo el cuerpo y a preparar los músculos para un mayor esfuerzo. También reduce el riesgo de contracturas o desgarros musculares.

Se recomienda realizar ejercicios de estiramiento como los que se muestran a continuación. Cada ejercicio debe durar aproximadamente 30 segundos. ¡No fuerce los músculos! Si siente dolor, detenga el ejercicio o reduzca el rango de movimiento.



2. Entrenamiento

Esta es la fase principal de entrenamiento, durante la cual se utiliza el dispositivo. Debe entrenar a un ritmo constante y adaptado a usted, alcanzando una frecuencia cardíaca adecuada a su edad (consulte la tabla más abajo). El tiempo mínimo para esta fase es de 12 minutos.



3. Relajación

Esta fase está destinada a relajar los músculos y permitir que todos los parámetros —como la presión arterial, la respiración y la frecuencia cardíaca— regresen a su estado previo al esfuerzo. Es una repetición del calentamiento, pero con un ritmo de ejercicio más lento. Esta fase debe ser la más corta del entrenamiento y durar aproximadamente 5 minutos. Es importante recordar no forzar los músculos.

No se debe omitir esta fase de relajación.

ES Limpieza y mantenimiento



1. Se debe considerar el mantenimiento regular del dispositivo. Debe realizarse al menos cada 20 horas de funcionamiento del equipo.
2. El mantenimiento incluye:
 - revisar las partes móviles del equipo y mantenerlas engrasadas. Se recomienda usar grasas para rodamientos de bicicleta o grasas multicomponentes para equipos de fitness,
 - revisar otras partes del dispositivo, es decir, apretar tornillos y tuercas,
 - revisar los cables de alimentación (si el dispositivo los incluye) para detectar daños.
3. Para limpiar el equipo, se recomienda utilizar un paño suave ligeramente humedecido con agua o con agua y jabón. No utilice sustancias fuertes ni materiales abrasivos que puedan dañar el equipo. Se debe tener especial cuidado con los componentes de plástico.
4. Después de cada uso, elimine todos los restos de sudor y suciedad del dispositivo.

ES Resolución de problemas



Problema	Posible solución
El ordenador no muestra datos.	Desmonte el ordenador y compruebe si los cables están correctamente conectados y no están dañados.
El dispositivo emite ruidos molestos durante el uso.	Compruebe si todas las piezas del dispositivo están instaladas correctamente. Apriete los tornillos.
El ordenador no muestra la frecuencia cardíaca o los valores son incorrectos.	1. Asegúrese de que los cables del sensor de pulso y del ordenador estén correctamente conectados. 2. Para asegurar una lectura correcta del pulso, coloque ambas manos en los sensores. Tenga en cuenta que las mediciones pueden no ser completamente precisas. No presione demasiado los sensores, ya que esto puede provocar errores de medición. 3. No apriete en exceso los sensores con las manos, ya que esto puede causar errores de medición.
El equipo es inestable.	Gire el extremo del estabilizador trasero para nivelar el dispositivo.



Condiciones de la garantía

1. El cliente dispone de las siguientes opciones para presentar una reclamación:
 - mediante el formulario de reclamación disponible en el sitio web: <https://hop-sport.es/reclamacion/>
 - por escrito a la siguiente dirección:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polonia
 - por correo electrónico: servicio@hop-sport.es
2. Los defectos que se presenten durante el período de garantía serán normalmente reparados sin coste adicional en un plazo de 14 días laborables a partir de la fecha de recepción del producto defectuoso. En caso de que sea necesario enviar el dispositivo al extranjero para su reparación o importar piezas de repuesto, el proceso de reparación puede tardar más.
3. Se aplicará la legislación del país al que se haya entregado el producto, incluidas las disposiciones relativas a la garantía. La Convención de Viena (CISG) no será aplicable.
4. La garantía no cubre los daños causados por un uso inadecuado.

ES Protección del medio ambiente



Este artículo ha sido embalado para protegerlo de posibles daños durante el envío. El embalaje es reciclable. Deseche estos materiales según su tipo.



Los dispositivos eléctricos usados (incluido el ordenador de este producto) son materiales reciclables. No deben desecharse junto con los residuos domésticos, ya que pueden contener sustancias peligrosas para la salud humana y el medio ambiente. Le rogamos que colabore activamente en la gestión responsable de los recursos naturales y en la protección del medio ambiente entregando los dispositivos eléctricos usados en el punto de reciclaje correspondiente.



El manual de instrucciones está impreso en papel reciclable. Sepáralo según las normas de reciclaje locales.



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

1. Une sécurité et une efficacité d'utilisation maximales peuvent être obtenues, à condition que l'équipement soit assemblé et utilisé conformément aux instructions. N'oubliez pas d'informer les utilisateurs de l'équipement de toutes les restrictions, avertissements et précautions. Nous ne sommes pas responsables des problèmes ou blessures causés par une procédure contraire aux règles énoncées dans ce manuel.
2. Le produit ne peut être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
3. L'appareil est destiné à un usage domestique uniquement, par des adultes. Ne laissez pas l'appareil dans un endroit accessible aux enfants. Pendant la formation, les mineurs doivent être sous la surveillance d'un adulte.
4. L'appareil doit être stocké dans un endroit sec et chaud à l'abri de la lumière directe du soleil.
5. Évitez de mettre votre ordinateur en contact avec de l'eau, car cela pourrait l'endommager ou créer un court-circuit.
6. L'équipement n'est pas adapté à des fins de réhabilitation.
7. Une personne peut utiliser l'équipement à la fois.
8. Placez l'équipement sur une surface horizontale, stable, plane, propre et libre.
9. Il est recommandé d'utiliser un tapis ou une autre base pour protéger le sol sous l'équipement.
10. Placez une base appropriée (par exemple un tapis en caoutchouc, une base en bois, etc.) sous l'appareil dans la zone de montage pour éviter les salissures.
11. Avant la formation, vérifiez que l'appareil est complet et que toutes les pièces sont en place.
12. Si vous souffrez de problèmes de santé / maladies chroniques, ou s'il s'agit de la première formation sur ce type d'équipement, avant de commencer la formation, consultez un médecin ou un spécialiste. Une formation incorrecte ou excessive peut provoquer des blessures.
13. Réchauffez-vous avant d'utiliser l'appareil.
14. Si vous ressentez de la douleur, un rythme cardiaque irrégulier, une respiration superficielle, des étourdissements ou des nausées pendant l'exercice sur l'appareil, arrêtez immédiatement l'exercice. Avant de continuer l'exercice, vous devriez consulter un médecin.
15. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles.
16. N'oubliez pas d'attacher les ceintures sur les pédales.
17. N'utilisez l'appareil que lorsqu'il est techniquement solide. Si vous trouvez des composants défectueux ou entendez un son dérangeant provenant de l'appareil pendant l'utilisation, arrêtez de vous entraîner. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
18. N'effectuez aucun réglage ou modification de l'appareil autre que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, veuillez contacter le service (les coordonnées sont fournies plus loin dans le manuel).
19. L'espace libre minimum requis pour un fonctionnement sûr de l'appareil n'est pas inférieur que deux mètres.
20. Le poids maximum autorisé de l'utilisateur est 160 kg.
21. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme EN ISO 20957-9:2017-03 en classe H. C.

Liste de pieces

N°	Description	Pcs.
A	Tube en plastique	2
B	Boulon	4
C	Rondelle	4
D	Rondelle	4
E	Écrou	4
1	Cadre principal	1
2	Colonne de direction	1
3 L/R	Rail de guidage gauche / droite	2
4	Tube	1
5 L/R	Colonne de support gauche / droite	1/1
6 L/R	Poignée gauche / droite	1/1
7 L/R	Support gauche / droit	2
9 L/R	Guide de pédale gauche / droite	1/1
10	Stabilisateur avant	1
12	Vis M10 × 25	4
15	Vis cruciforme M6 × 13	2
17	Boulon hexagonal M8 × 20	6
18	Boulon hexagonal M8 × 16	12
21	Boulon hexagonal M8 × 30	2
22	Vis cruciforme M6 × 10	12
23	Vis cruciforme M5 × 12	6
24	Vis ST4.2 × 18	6
25	Rondelle D10 × Ø58 × 3	2
26	Vis ST4.0 × 12	4
27	Rondelle élastique D10	6
28	Rondelle élastique D8	22

N°	Description	Pcs.
30	Rondelle plate D10 × D20 × 2	6
31	Rondelle plate D8 × D32 × 2	2
32	Rondelle plate D8 × D26 × 2	4
34	Rondelle plate D8 × D16 × 1,5	10
35	Tube d'équilibrage	1
36	Rondelle bombée Ø8 × 1,5 × Ø20	6
37	Rondelle ondulée D21	2
40	Écrou en nylon M8	4
48	Boulon	2
52	Carénage de protection de la colonne de direction	1
56 L/R	Pédale gauche / droite	2
57	Porte-bouteille	1
58	Carénage de rouleau	2
59 a/b	Carénage de protection des poignées gauche / droite	2/2
60 a/b	Carénage de protection gauche / droit	2/2
61	Carénage de protection	2
67	Embout	2
69	Pieds de nivellement	2
75	Câble cardiofréquence-mètre	4
76	Ordinateur	1
77	Vis M5 × 10	4
78	Câble	1
79	Câble	1



Attention:

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

Suivez les étapes de montage.

Préparation:

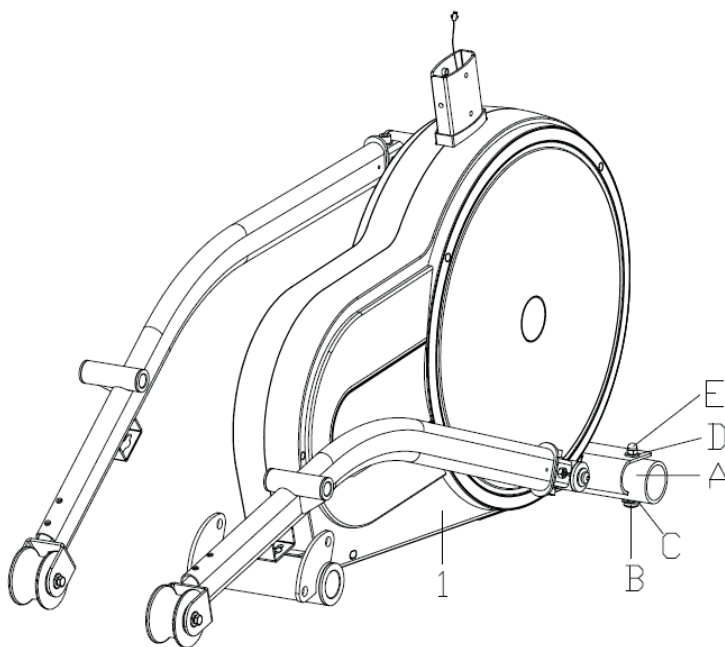
Avant de montage, assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil; Utilisez les outils fournis avec le produit pour le montage; avant l'installation, vérifiez si toutes les pièces nécessaires sont incluses dans l'emballage. Pour éviter d'éventuelles blessures, il est recommandé que l'appareil soit installé par au moins deux personnes.

Instructions d'installation

ATTENTION: Suivez les instructions de montage.

1/7

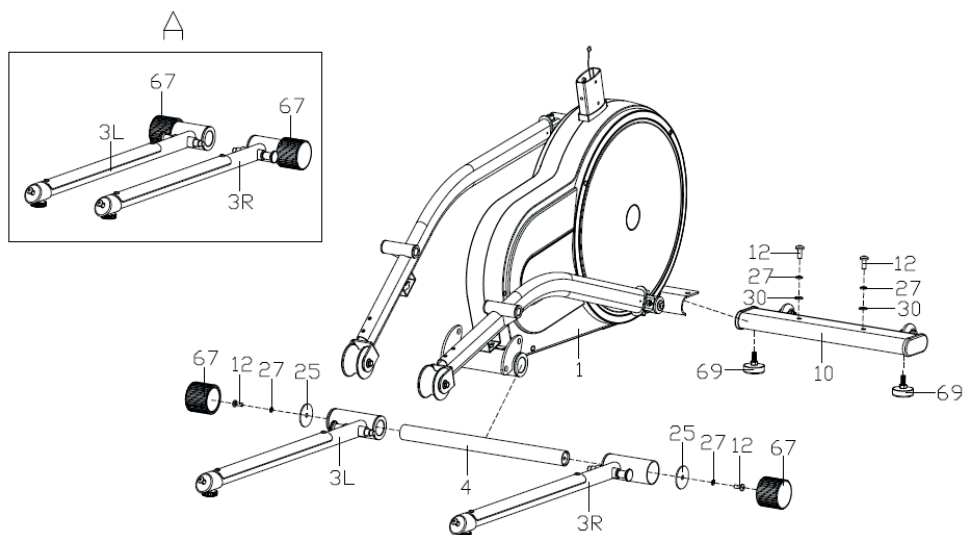
Dévissez les vis (B), retirez les rondelles (C, D) et les écrous (E). Séparez les tubes en plastique (A) de la base.





2/7

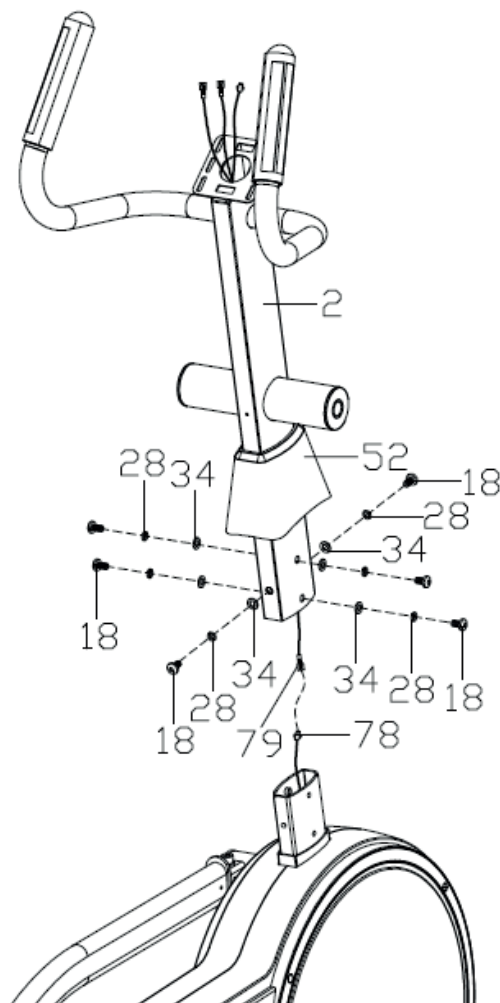
1. Vissez les pieds de nivellement (69) dans le stabilisateur avant (10).
2. Fixez le stabilisateur avant (10) au cadre principal (1) avec des boulons (12), des rondelles élastiques (27) et des rondelles plates (30).
3. Retirez les embouts d'extrémité (67) des rails (3 L/R) comme illustré à l'image A.
4. Insérez le tube (4) dans le trou à l'arrière du cadre principal (1).
5. Fixez les rails (3 L/R) au tube (4) avec des rondelles (25), des rondelles élastiques (27) et des vis (12). Faites glisser les embouts (67) sur les rails montés (3 L/R).





3/7

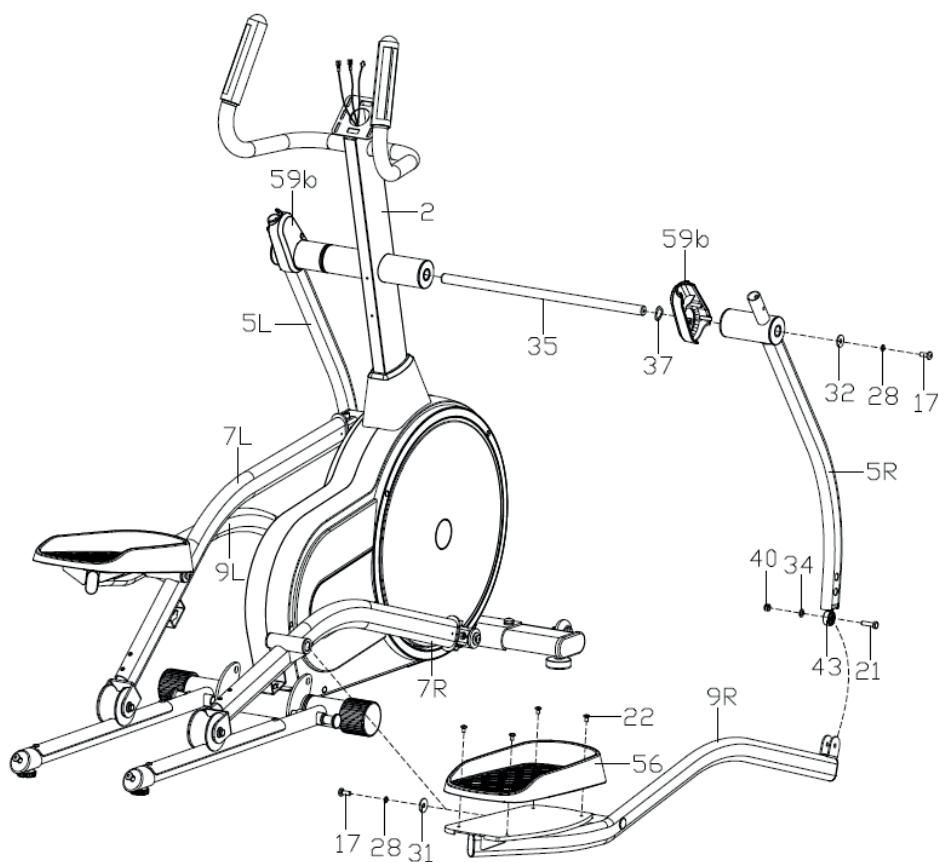
1. Faites glisser le carénage de protection de la colonne (52) sur la colonne de direction (2).
2. Connectez le câble (78) du cadre principal (1) au câble (79) de la colonne de direction (2).
3. Fixez la colonne de direction (2) au cadre principal (1) et serrez avec les boulons hexagonaux (18), les rondelles élastiques (28) et les rondelles plates (34).
4. Faites glisser le carénage de protection de la colonne (52) en bas.





4/7

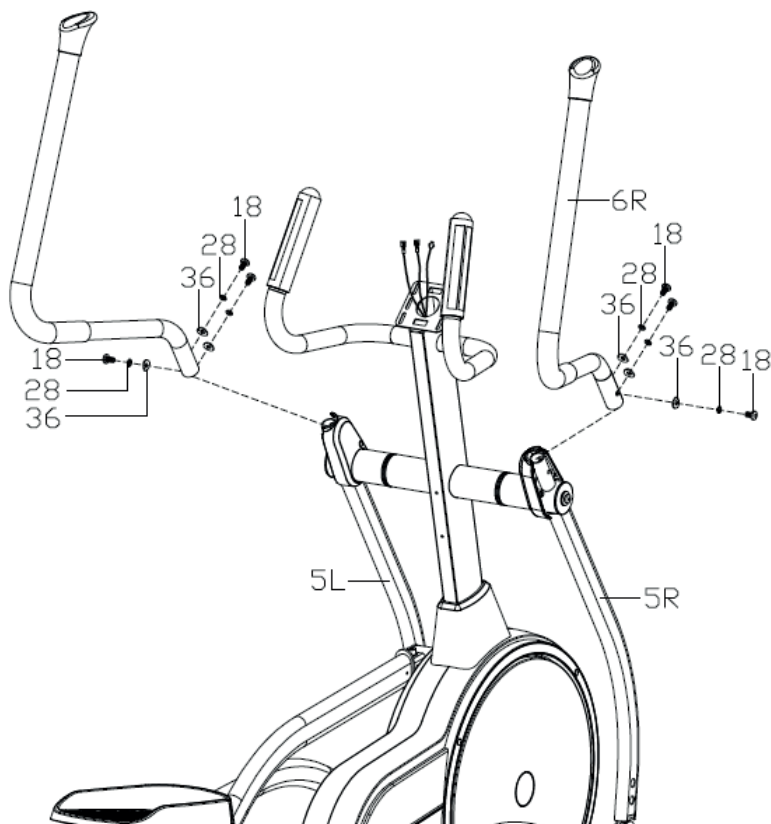
1. Verrouillez les barres (5 L/R), les carénages de protection (59 a/b), les rondelles ondulées (37) le tube d'équilibrage (35) sur la colonne de direction (2) avec les vis hexagonales intérieures (17), les rondelles élastiques (28), les rondelles plates (32). Ne les serrez pas!
2. Fixez les guides de pédale (9 L/R) aux supports (7 L/R) sur le cadre principal (1) avec les boulons (17), les rondelles élastiques (28) et les rondelles plates (31). Ne les serrez pas!
3. Connectez le guidon (5 L/R) aux rails de pédale (9 L/R) avec des vis (21), des rondelles plates (34) et des écrous en nylon (40).
4. Serrez tous les boulons pour vous assurer que les pièces assemblées sont bien en place.
5. Fixez les pédales (56 L/R) aux guides de pédale (9 L/R) avec les vis (22).





5/7

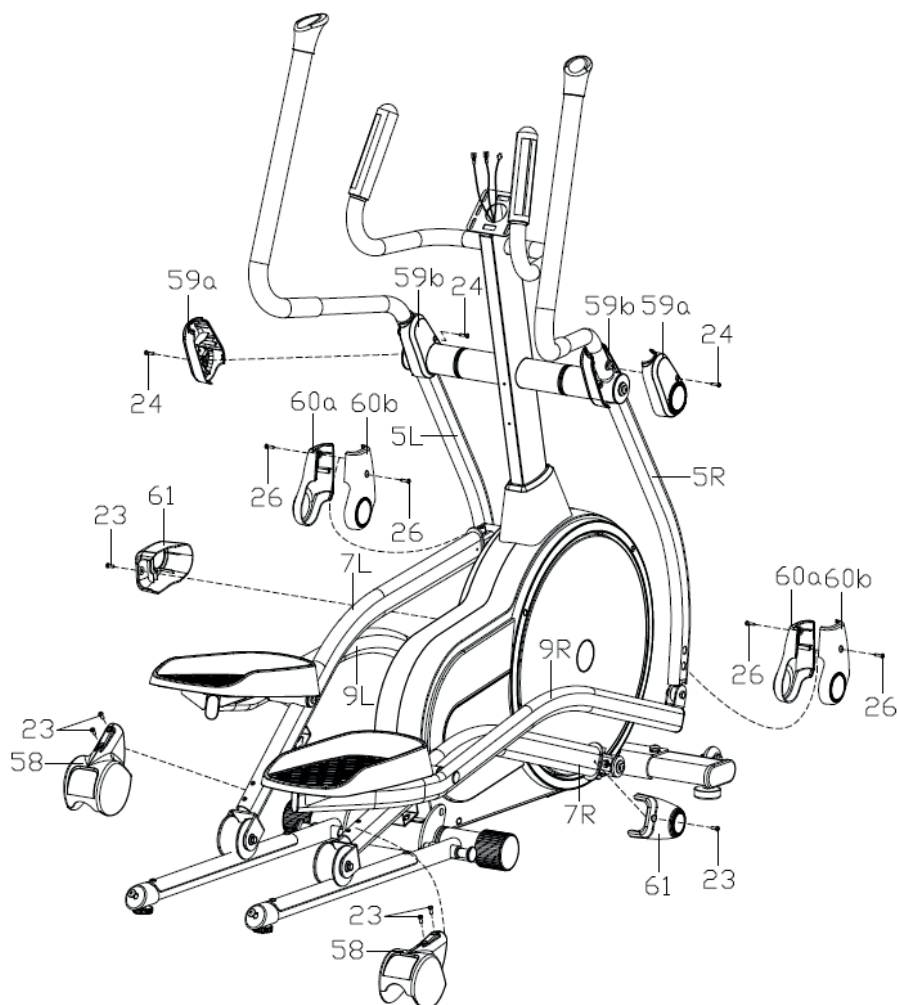
Fixez les poignées (6 L/R) aux guidons (5 L/R) avec des boulons hexagonaux (18), des rondelles élastiques (28) et des rondelles arquées (36).





6/7

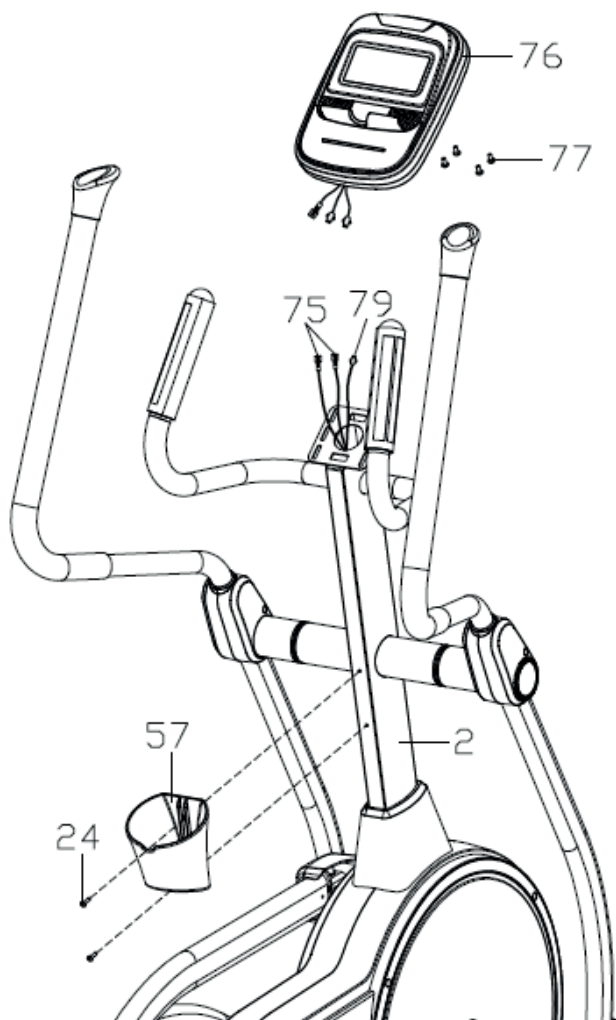
1. Fixez les carénages de protection des colonnes de support (59 a/b) au point où les colonnes de support (5 L/R) se connectent aux supports (6 L/R) et fixez-les avec des vis (24).
2. Fixez les carénages de protection (60 a/b) aux guides de pédale (9 L/R) avec les vis (26).
3. Attachez les carénages de protection (61) aux supports (7 L/R) et les carénages (58) sur les supports (7 L/R) avec des boulons (23).





7/7

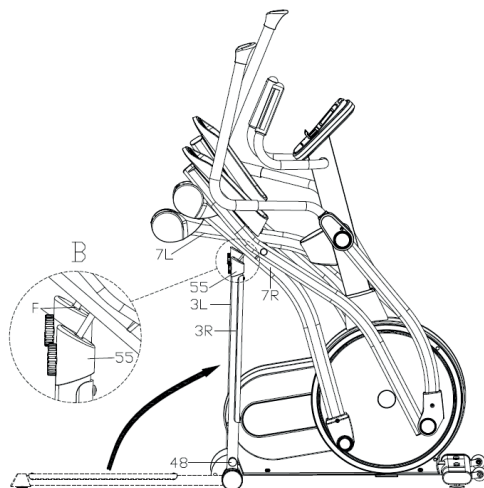
1. Connectez le câble (79) et les câbles du moniteur de fréquence cardiaque (75) avec les câbles provenant de l'ordinateur (76), puis fixez l'ordinateur (76) à la colonne de direction (2) avec les vis (77).
2. Fixez le porte-bouteille (57) à la colonne de direction (2) avec les vis (24).





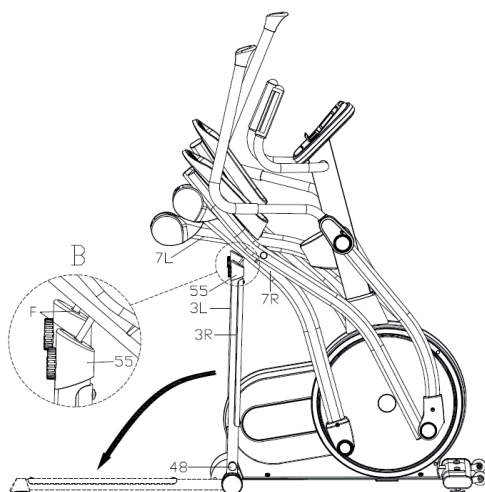
Pliage

Tirez légèrement sur la vis (48), soulevez le rail (3L) et avec l'autre main, soulevez le support (7L) jusqu'à ce que la vis (48) s'insère dans le trou. Enfin, accrochez la vis F sur le capuchon final (55) du support de rouleur (7L) comme indiqué sur l'image B. Assemblez le rail droit (3R) de la même manière.



Dépliage

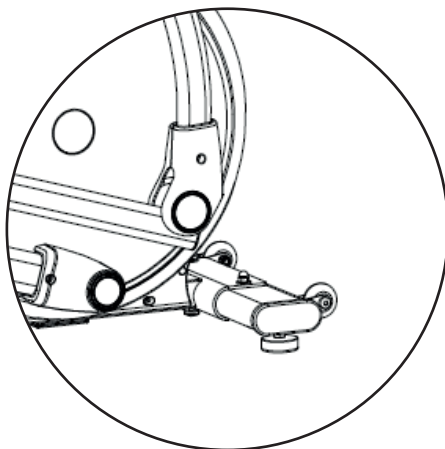
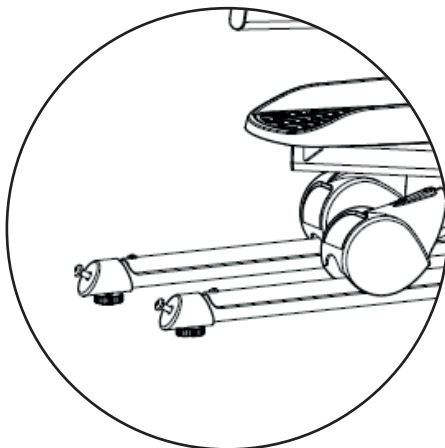
Tirez légèrement sur la vis (48), retirez la vis F accrochée sur le capuchon final (55), tenez le support de rouleur gauche (7L) et avec l'autre main tirez le rail (3L) (comme indiqué par la flèche sur l'image B) jusqu'à ce que la vis (48) s'insère dans le trou. Dépliez le rail droit (3R) de la même manière.





Nivellement

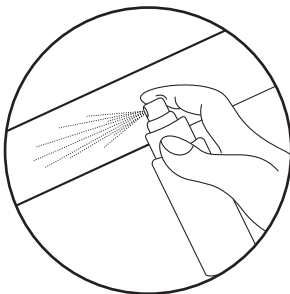
Réglez l'alignement de l'appareil avec les pieds de nivellement.



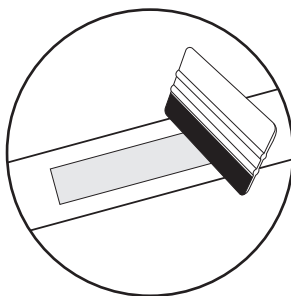
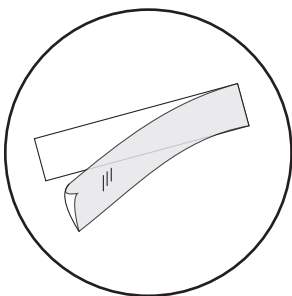


Application d'autocollant*

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



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



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

* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble



1. Affichage



2. Marques sur l'affichage

TIME	Affichage du temps d'entraînement. Plage 0: 00-99: 59. Paramètres de l'heure: 00:00 - 99:00, valeur: 1 minute. – Comptage: 00:00 - 99:59 (sans définir de valeur cible). – Compte à rebours: du pré-réglage à 00:00 (lorsque le pré-réglage est fixe).
SPEED	Affiche votre vitesse actuelle pendant l'exercice. Plage de 0 à 99,9 km / h.
RPM	Affiche le nombre de tours par minute. Gamme 0-999.
DISTANCE	Affiche la distance actuelle pendant l'entraînement. Plage de 0,0 à 99,99. Paramètres de distance: 00:00 - 99:90, valeur: 1 km.
CALORIES	Affiche les calories brûlées pendant l'exercice. Gamme 0-999.
PULSE	Affichez la fréquence cardiaque en battements et en minutes (bpm) pendant l'exercice. Réglages: 0-30 à 230. Lorsque la valeur définie est dépassée, un signal sonore est activé.
WATT	Affiche la consommation d'énergie pendant l'exercice. Plage d'affichage 0-999.
M – MANUAL	Réglage manuel de la formation.
PROGRAM	Choix entre 12 programmes de formation.
U – USER	Profil de formation généré par l'utilisateur.
H.R.C.	Mode d'entraînement HRC, fréquence cardiaque contrôlée.
W – WATTS	Mode entraînement avec possibilité de fixer une valeur fixe de la puissance générée par l'utilisateur.
LEVEL	Affiche le niveau de charge.

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



3. Fonctions des boutons

UP / DOWN	Augmentation et diminution du niveau de résistance. Choix des paramètres.
MODE	Confirme les paramètres ou la sélection.
RESTART	Réinitialise les paramètres. Pour réinitialiser les paramètres, maintenez le bouton RESTART enfoncée pendant 2 secondes. L'ordinateur redémarrera, vous pouvez entrer de nouveaux paramètres utilisateur. Revient au menu principal pendant le réglage de la valeur d'entraînement ou à l'arrêt.
START / STOP	Démarre ou arrête la formation.
RECOVERY	Test évaluant la condition physique en fonction de la vitesse de normalisation de la fréquence cardiaque après la fin de l'entraînement.
BODY FAT	Un test qui évalue le pourcentage de graisse dans le corps et mesure l'indice IMC.

4. Les principales fonctions de l'ordinateur

1. Allumez l'ordinateur

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

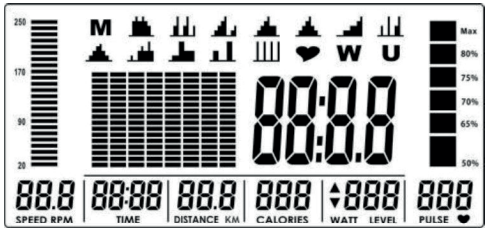


Image 1

2. Accédez aux paramètres du profil utilisateur. Utilisez les boutons UP / DOWN pour sélectionner le profil utilisateur U1 ~ U4 (Img. 2). Entrez les données: sexe (SEX), âge (AGE), taille (HEIGHT) (Img.3), poids (WEIGHT) et confirmez avec le bouton MODE.
3. Une fois la création du profil utilisateur terminée, le menu principal s'affiche (Img. 3).

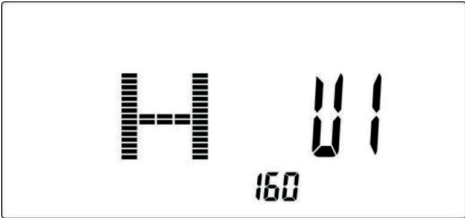


Image 2

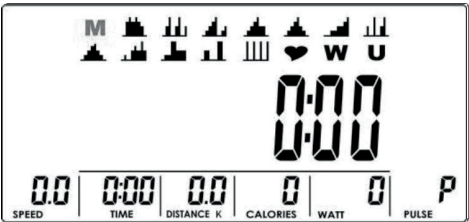


Image 3



2. Sélection de la formation

Utilisez les boutons UP / DOWN pour sélectionner le mode d'entraînement:

M (Manual) -> P (Program 1-12) -> (HRC) -> W (WATTS) -> U (User) et appuyez sur MODE pour accéder au mode sélectionné.

3. Mode manuel

1. Appuyez sur START / STOP dans le menu principal pour démarrer directement l'entraînement en mode manuel.
2. Utilisez les boutons UP / DOWN pour sélectionner le mode manuel, sélectionnez M et appuyez sur MODE pour accéder au mode.
3. Utilisez les boutons UP / DOWN pour régler le niveau de charge (Img. 4). Valeur par défaut 1.
4. Utilisez les boutons UP / DOWN pour régler TIME (Img. 5), DISTANCE (Img. 6), CALORIES (Img. 7), PULSE (Img. 8). Appuyez sur MODE pour confirmer.
5. Appuyez sur START / STOP pour démarrer l'entraînement. Pendant l'entraînement, vous pouvez réduire ou augmenter le niveau de charge avec les boutons UP / DOWN. Le niveau de charge (résistance) sera affiché dans la fenêtre WATT. Sans réglage pendant 3 secondes, il passera à l'affichage de la valeur WATT (Img. 9).
6. Appuyez sur START / STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

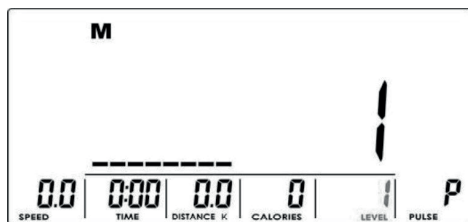


Image 4

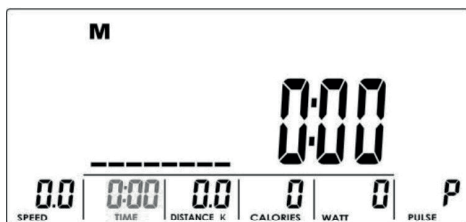


Image 5

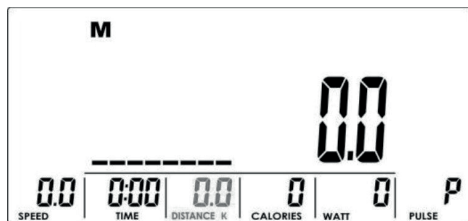


Image 6

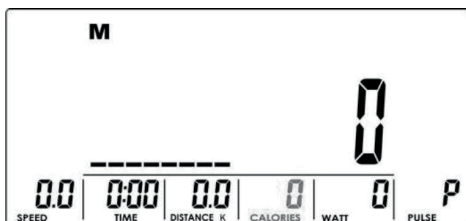


Image 7

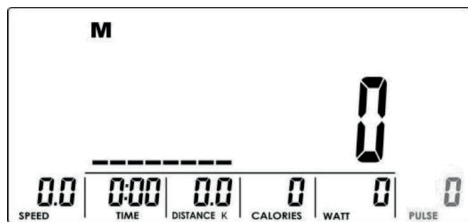


Image 8

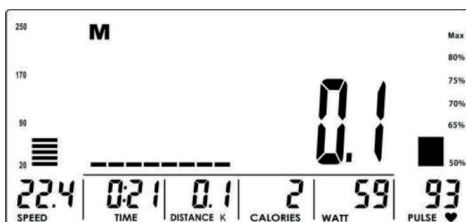


Image 9



4. Mode programmes préréglés

1. Utilisez les boutons UP / DOWN pour sélectionner le mode de programme préréglé. Sélectionnez P01, P02, P03,..., P12. Appuyez sur MODE pour confirmer votre sélection.
2. Utilisez les boutons UP / DOWN pour régler le niveau de charge (Img.10), valeur par défaut 1.
3. Utilisez les boutons UP / DOWN pour régler la valeur TIME.
4. Appuyez sur START / STOP pour démarrer l'entraînement. Pendant l'entraînement, vous pouvez réduire ou augmenter le niveau de charge avec les boutons UP / DOWN.
5. Appuyez sur START / STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

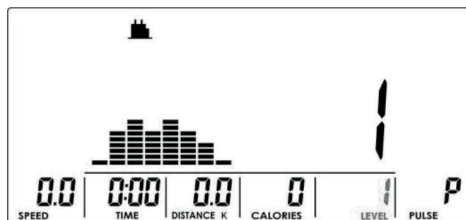


Image 10

5. Mode H.R.C.

1. Utilisez les boutons UP / DOWN pour sélectionner H.R.C. Sélectionnez (H.R.C) et appuyez sur MODE pour accéder au mode.
2. Appuyez sur MODE pour confirmer les paramètres. Utilisez les boutons UP / DOWN pour sélectionner votre niveau de fréquence cardiaque maximum: 55% (Img.11), 75% (Img.12), 90% (Img.13) ou au lieu de sélectionner un niveau, vous pouvez définir la fréquence cardiaque cible TAG - TARGET H.R.C. / valeur par défaut: 100 (Img.14). Si vous sélectionnez TAG, utilisez les boutons UP / DOWN pour régler la valeur entre 30~230.
3. Utilisez les boutons UP / DOWN pour régler la valeur TIME.
4. Appuyez sur START / STOP pour démarrer ou arrêter l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

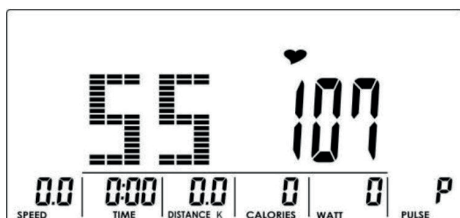


Image 11



Image 12

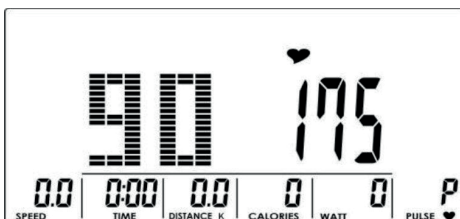


Image 13

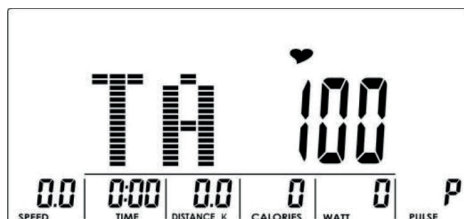


Image 14



6. Mode WATT

1. Utilisez les boutons UP / DOWN pour sélectionner le mode de programme WATT (W). Appuyez sur MODE pour confirmer votre sélection.
2. Utilisez les boutons UP / DOWN pour régler la valeur cible WATT (Img. 15). Valeur par défaut: 120.
3. Utilisez les boutons UP / DOWN pour régler la valeur TIME.
4. Appuyez sur START / STOP pour démarrer l'entraînement. Pendant la formation, le système ajustera automatiquement le niveau de charge à l'état de l'utilisateur. Vous pouvez utiliser les boutons UP / DOWN pour régler le niveau WATT.
5. Appuyez sur START / STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

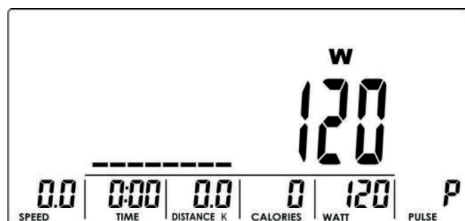


Image 15

7. Mode: Programme Utilisateur

1. Utilisez les boutons UP / DOWN pour sélectionner le mode: programme utilisateur (U). Appuyez sur MODE pour confirmer votre sélection.
2. Utilisez les boutons UP / DOWN pour créer un profil utilisateur (Img. 16). Ajustez le niveau de résistance dans chacune des 8 colonnes de votre programme utilisateur. Maintenez MODE pendant 2 secondes pour quitter pendant la programmation des paramètres.
3. Utilisez les boutons UP / DOWN pour régler la valeur TIME.
4. Appuyez sur START / STOP pour démarrer l'entraînement. Pendant l'entraînement, vous pouvez réduire ou augmenter le niveau de charge avec les boutons UP / DOWN.
5. Appuyez sur START / STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

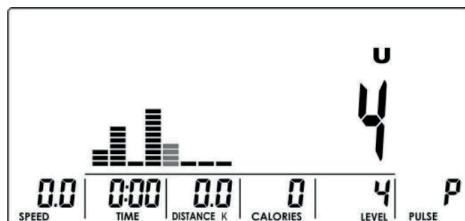


Image 16

8. Test RECOVERY

Une fois votre entraînement terminé, appuyez sur le bouton RECOVERY et gardez vos mains sur le guidon. L'affichage de toutes les fonctions s'arrêtera sauf que „TIME” commencera à compter à rebours les minutes complètes (00:60 à 00:00) (Img.17). L'écran affichera le résultat du test: F1, F2... à F6 (Img.18). F1 est le meilleur résultat, F6 est le plus faible. Vous pouvez toujours vous entraîner pour améliorer le résultat de votre test. Appuyez à nouveau sur le bouton RECOVERY pour revenir à l'écran principal.



Image 17

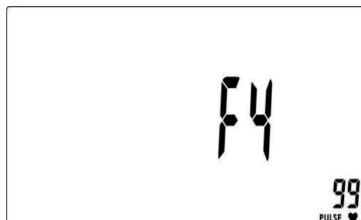


Image 18



9. Test BODY FAT

1. En mode STOP, appuyez sur le bouton BODY FAT pour démarrer la mesure de la graisse corporelle.
2. L'ordinateur affichera l'interface utilisateur (Img. 19) et commencera à mesurer (Img. 20-21).
3. Pendant la mesure, vous devez garder les deux mains sur les poignées avec capteurs de fréquence cardiaque. Lorsque l'ordinateur détecte le pouls, il lance la mesure et l'icône «----» apparaît sur l'écran (Img. 22).
4. Lorsque l'ordinateur termine la mesure, l'écran affiche le résultat de l'IMC (Img. 23), FAT% (Img. 24) et le symbole BODY FAT (Img. 25).
5. Lorsque l'écran affiche:
 - „----“, „----“ - signifie que les poignées avec l'émetteur de fréquence cardiaque ne sont pas tenues correctement,
 - E-1 - l'ordinateur n'a pas détecté le signal de fréquence cardiaque,
 - E-4 - FAT% et le résultat de l'IMC est inférieur à 5 ou supérieur à 50.



Image 19



Image 20

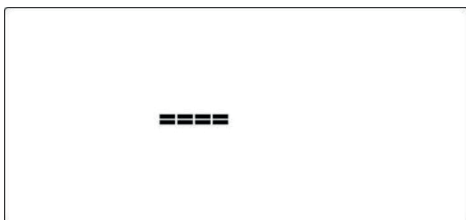


Image 21

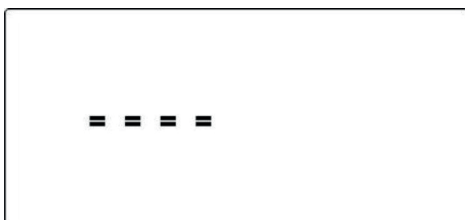


Image 22

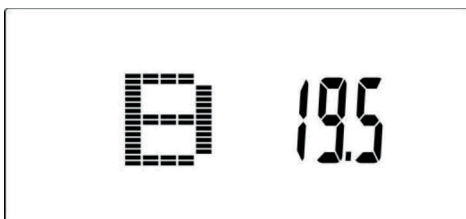


Image 23

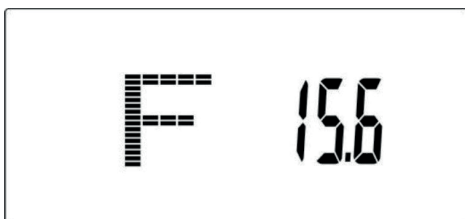


Image 24

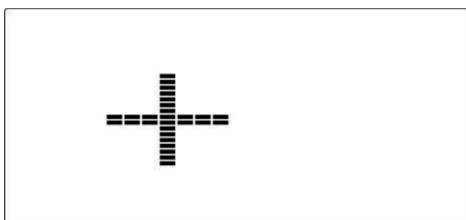


Image 25



10. Applications

1. Cette console peut se connecter à l'application sur un appareil mobile via Bluetooth ou Tunelinc.
2. Après avoir connecté la console à un appareil mobile via Bluetooth ou Tunelinc, la console s'éteindra, la mesure / observation de l'entraînement sera visible sur l'appareil mobile.



Download on the
App Store



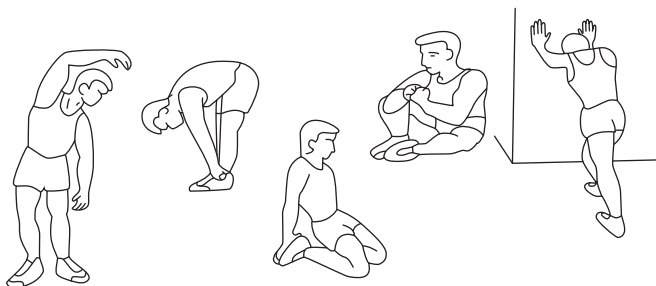
GET IT ON
Google Play



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.

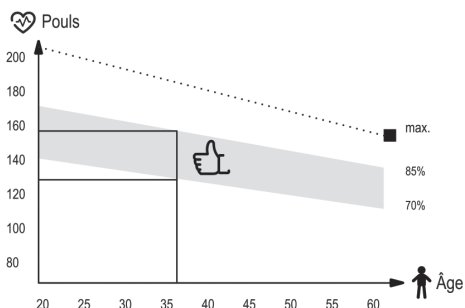
1. Échauffement

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



Conditions de garantie

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

FR Protection de l'environnement



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



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



Le manuel d'utilisation est imprimé sur du papier recyclable. Veuillez le trier conformément aux consignes locales de tri.



PRIMA DI UTILIZZARE L'ATTREZZATURA, LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI E CONSERVARLE PER CONSULTAZIONI FUTURE.

1. La piena sicurezza ed efficacia d'uso si ottiene seguendo le istruzioni per il montaggio e l'utilizzo dell'attrezzatura. Si prega di informare gli utenti potenziali delle eventuali restrizioni e precauzioni. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per lesioni o danni causati da un uso improprio dell'attrezzatura.
2. L'attrezzatura deve essere utilizzata solo per lo scopo previsto.
3. I nostri prodotti sono destinati agli adulti e all'uso domestico. Non lasciare mai l'attrezzatura incustodita in presenza di bambini. I minori devono utilizzare l'attrezzatura solo sotto la supervisione di un adulto.
4. L'attrezzatura deve essere conservata in un luogo asciutto e ben ventilato, lontano dalla luce solare diretta.
5. Evitare il contatto dell'attrezzatura con acqua o altri liquidi, poiché può causare danni o cortocircuiti.
6. L'attrezzatura non è adatta per scopi di riabilitazione.
7. L'attrezzatura deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
8. Posizionare il dispositivo su una superficie piana e stabile. Verificare che il luogo sia stabile, pulito e privo di altri oggetti.
9. Si consiglia di utilizzare tappetini in gomma, moquette o altro materiale adatto per proteggere il pavimento.
10. Indossare calzature adeguate (ad es. scarpe da ginnastica, scarpe in legno, ecc.) durante l'assemblaggio per evitare lesioni.
11. Prima dell'allenamento, controllare che l'attrezzatura sia completa e che tutte le parti siano montate correttamente.
12. In caso di malattie cardiache o croniche, o se si utilizza l'attrezzatura per la prima volta, si raccomanda di consultare il medico. Un esercizio fisico improprio o eccessivo può nuocere alla salute.
13. Eseguire il riscaldamento prima dell'uso.
14. In caso di palpitazioni, dolore toracico, vertigini, capogiri o nausea durante l'uso, interrompere immediatamente l'attività e consultare un medico prima di riprendere l'allenamento.
15. Evitare abiti larghi o poco aderenti durante l'uso dell'attrezzatura, in quanto possono rimanere impigliati nei componenti in movimento.
16. Prestare attenzione nel salire o scendere dai pedali.
17. Utilizzare il dispositivo solo se è perfettamente funzionante. Se si riscontrano componenti difettosi o suoni insoliti, interrompere l'allenamento. Non utilizzare l'attrezzatura finché il problema non è stato risolto.
18. Non apportare modifiche o adattamenti al dispositivo se non specificamente descritti nel manuale. In caso di problemi, contattare il servizio clienti (i contatti sono indicati di seguito).
19. Lo spazio minimo richiesto per l'uso del dispositivo è di almeno due metri.
20. Il peso massimo consentito dell'utente è di 160 kg.
21. Il dispositivo è stato realizzato secondo la norma EN ISO 20957-9:2017-03 standard in classe H. C.

Elenco delle parti

N.°	Descrizione	Pz.
A	Tubo di plastica	2
B	Vite	4
C	Rondella	3
D	Rondella	4
E	Dado	4
1	Telaio principale	1
2	Colonna del manubrio	1
3 L/R	Binario sinistro / destro	2
4	Albero	1
5 L/R	Colonna impugnatura sinistra / destra	1/1
6 L/R	Impugnatura sinistra / destra	1/1
7 L/R	Staffa sinistra / destra	2
9 L/R	Guida pedale sinistra / destra	1/1
10	Stabilizzatore anteriore	1
12	Vite M10×25	4
15	Vite Phillips M6×13	6
17	Vite a testa esagonale M8×20	6
18	Vite a testa esagonale M8×25	2
21	Vite a testa esagonale M8×30	2
25	Vite Phillips M6×10	4
26	Vite Phillips M5×12	2
27	Vite autofilettante ST4.2×18	6
28	Rondella elastica D8	2
30	Rondella piana D10×D20×2	4
31	Rondella D8×D32×2	2

N.°	Descrizione	Pz.
32	Rondella D8×D26×2	4
34	Rondella D8×D16×1.5	10
35	Albero di bilanciamento	1
36	Arco Ø8×1.5×Φ20	2
37	Dado a molla D21	4
40	Dado in nylon M8	4
48	Vite	4
52	Copertura protettiva colonna manubrio	2
56 L/R	Pedale sinistro / destro	1/1
57	Porta borraccia	1
58	Rulli di scorrimento	2
59 a/b	Copertura protettiva impugnatura sx/dx	2/2
60 a/b	Copertura protettiva sx / dx	2/2
61 b	Copertura protettiva	1
62	Cappuccio terminale	2
64	Piedini di livellamento	2
75 a	Cavo sensore frequenza cardiaca	1
76	Computer da allenamento	1
77 a	Vite Phillips M5×10	2
78	Cavo sensore	1
79	Cavo di prolunga	1
77	Tornillo M5×10	2
78	Cable del sensor	1
79	Cable de extensión	1



Nota:

La maggior parte delle parti elencate dell'attrezzatura è stata confezionata separatamente. Alcuni componenti sono già preinstallati in punti specifici del dispositivo.

Questi devono essere smontati e assemblati seguendo le fasi di montaggio.

Preparazione:

Prima del montaggio, assicurarsi di avere spazio sufficiente intorno al dispositivo.

Per il montaggio, utilizzare gli strumenti forniti con il prodotto; prima di iniziare, verificare che tutte le parti necessarie siano state incluse nella confezione.

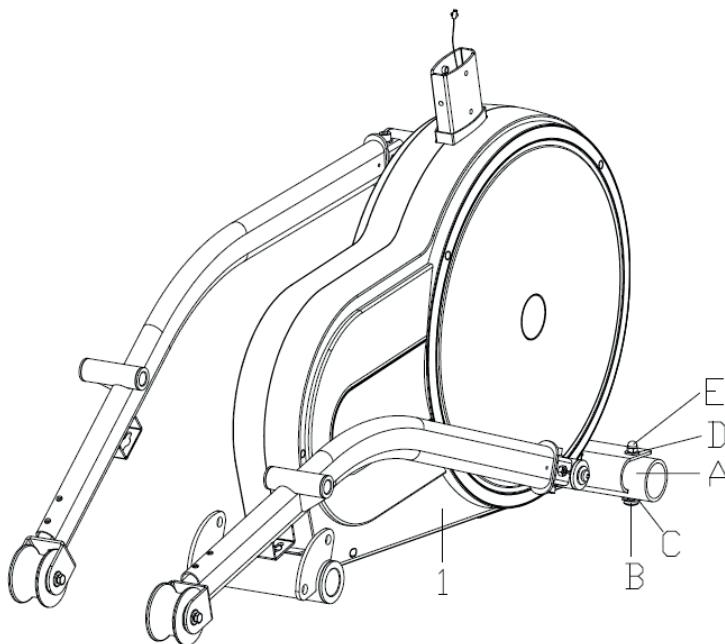
Per evitare infortuni, si raccomanda che il montaggio venga effettuato da almeno due persone.

Istruzioni di montaggio

NOTA: Seguire le istruzioni di montaggio.

1/7

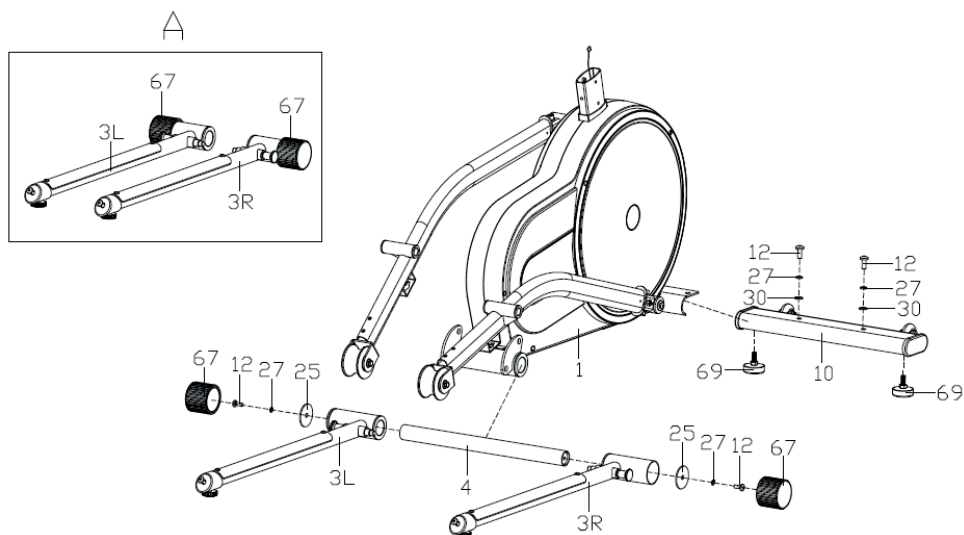
Allentare le viti (B), rimuovere le rondelle (C, D) e i dadi (E). Separare il tubo di plastica (A) dalla base (1).





2/7

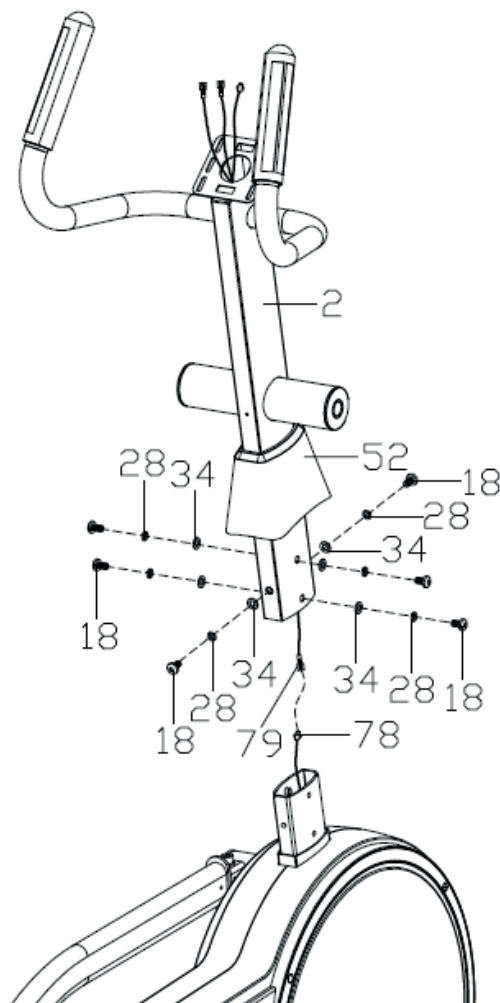
1. Inserire i piedini di livellamento (69) nello stabilizzatore anteriore (10).
2. Fissare lo stabilizzatore anteriore (10) al telaio principale (1) utilizzando le viti (12), le rondelle elastiche (27) e le rondelle piane (30).
3. Rimuovere i cappucci terminali (67) dai binari (3 L/R), come mostrato nell'immagine A.
4. Inserire l'albero (4) nel foro della parte posteriore del telaio principale (1).
5. Fissare i binari (3 L/R) all'albero (4) utilizzando rondelle (25), rondelle elastiche (27) e viti (12). Posizionare i cappucci terminali (67) sui binari assemblati (3 L/R).





3/7

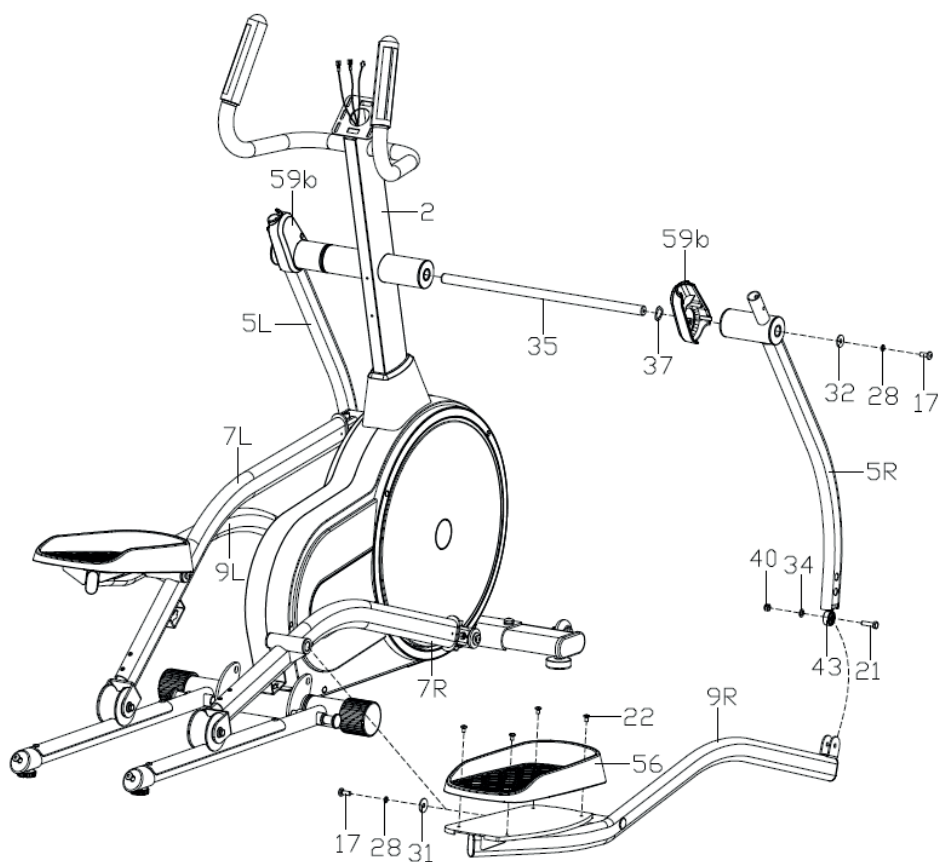
1. Far scorrere la copertura protettiva (52) sopra la colonna del manubrio (2).
2. Collegare il cavo del sensore (78) dal telaio principale (1) al cavo di prolunga (79) proveniente dalla colonna del manubrio (2).
3. Fissare la colonna del manubrio (2) al telaio principale (1) e stringere con le viti esagonali (18), le rondelle elastiche (28) e le rondelle piane (34).
4. Far scorrere la copertura protettiva (52) sopra la colonna del manubrio.





4/7

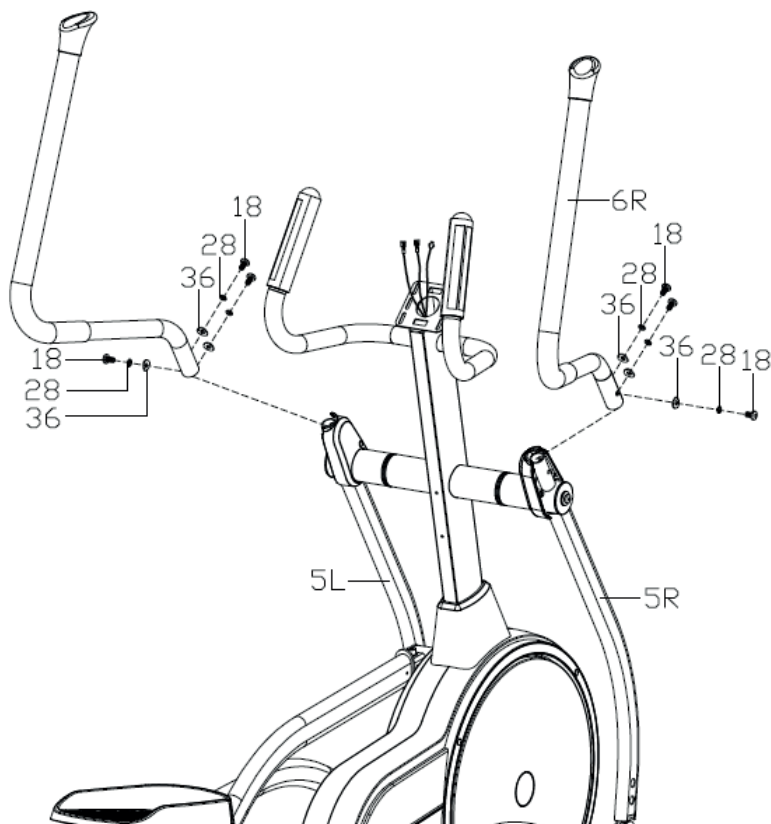
1. Inserire le colonne impugnatura (5 L/R) attraverso la copertura protettiva (59 a/b), la rondella ondulata (37) e farle scorrere sull'albero (35).
Fissare alla colonna dello sterzo (2) utilizzando le viti esagonali (17), le rondelle elastiche (28) e le rondelle piane (32). Non stringere!
2. Fissare le guide pedale (9 L/R) alle staffe (7 L/R) sul telaio principale (1) utilizzando le viti (17), le rondelle elastiche (28) e le rondelle piane (31). Non stringere!
3. Collegare le colonne impugnatura (5 L/R) alle guide pedale (9 L/R) utilizzando le viti (21), le rondelle piane (34) e i dadi in nylon (40).
4. Stringere tutte le viti per fissare saldamente le parti assemblate.
5. Fissare i pedali (56 L/R) alle guide pedale (9 L/R) con le viti (22).





5/7

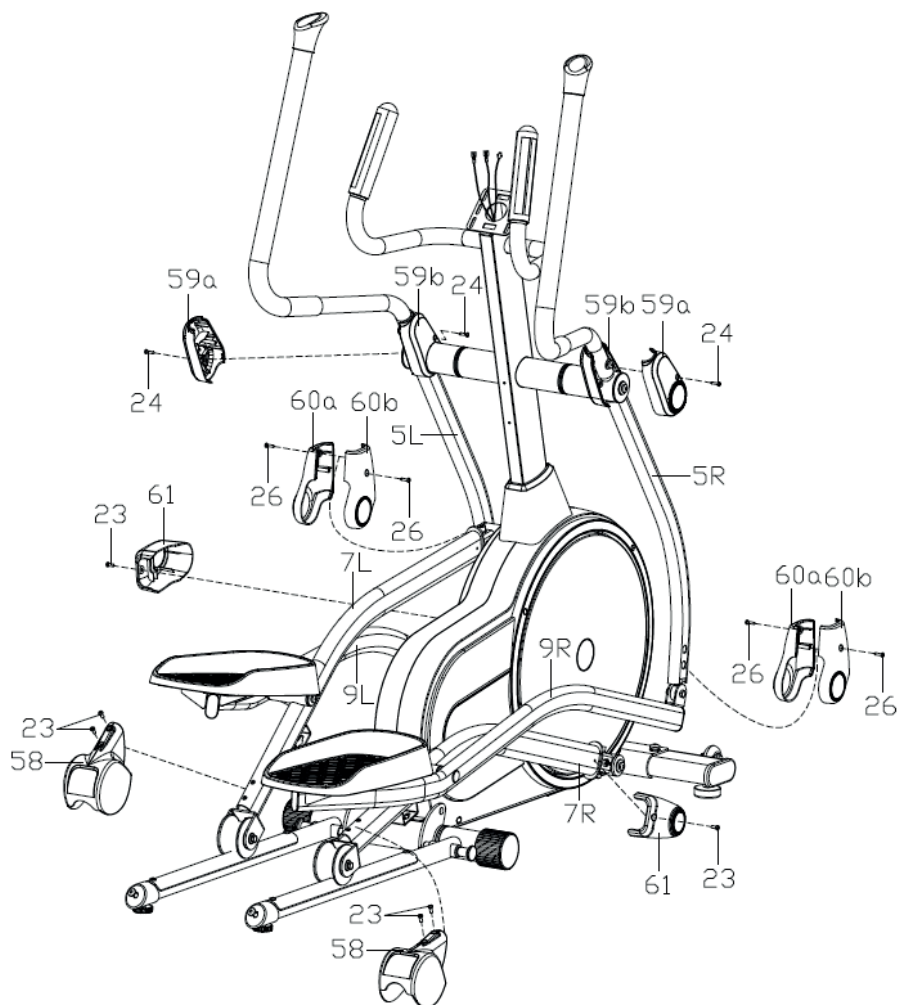
Fissare le impugnature (6 L/R) alle colonne impugnatura (5 L/R) utilizzando le viti esagonali (18), le rondelle elastiche (28) e le rondelle ad arco (36).





6/7

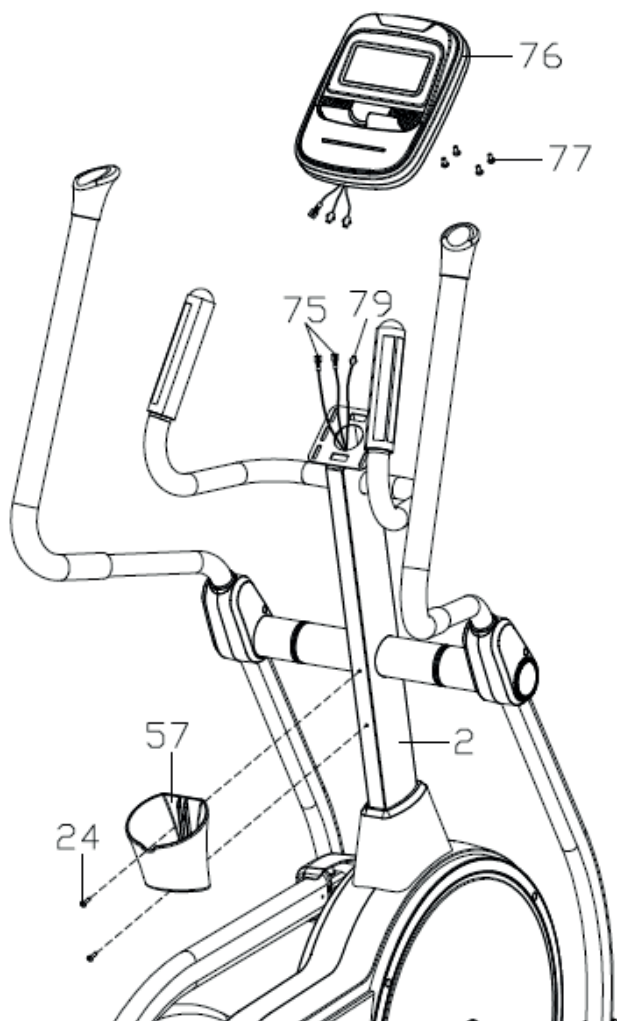
1. Fissare le coperture protettive (59 a/b) nel punto di giunzione tra le colonne impugnatura (5 L/R) e le impugnature (6 L/R) e stringere con le viti (24).
2. Fissare le coperture protettive (60 a/b) alle guide pedale (9 L/R) con le viti (26).
3. Fissare le coperture protettive (61) al giunto con la staffa (7 L/R) e le coperture rullo (58) ai rulli situati alle estremità della staffa (7 L/R) con le viti (23).





7/7

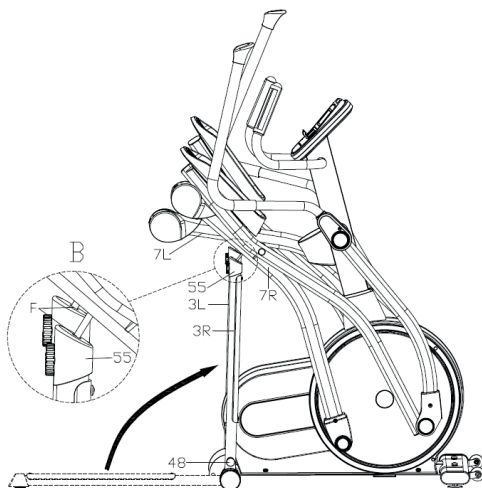
1. Collegare il cavo di prolunga (79) e i cavi del sensore della frequenza cardiaca (75) ai cavi provenienti dal computer (76). Quindi fissare il computer (76) alla colonna del manubrio (2) con le viti (77).
2. Fissare il porta borraccia (57) alla colonna del manubrio (2) con le viti (24).





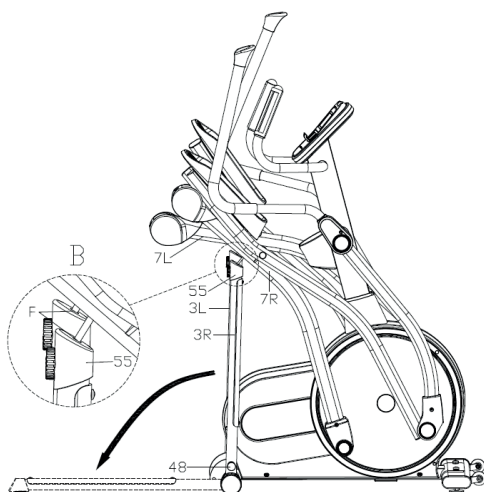
Chiusura

Estrarre leggermente la vite (48), sollevare il binario (3 L) e contemporaneamente sollevare con l'altra mano la staffa (7 L) finché la vite (48) non entra nel foro. Infine, collegare la vite F nel cappuccio terminale (55) della staffa del rullo (7 L) come mostrato nell'immagine B. Assemblare il binario destro (3 R) allo stesso modo.



Apertura

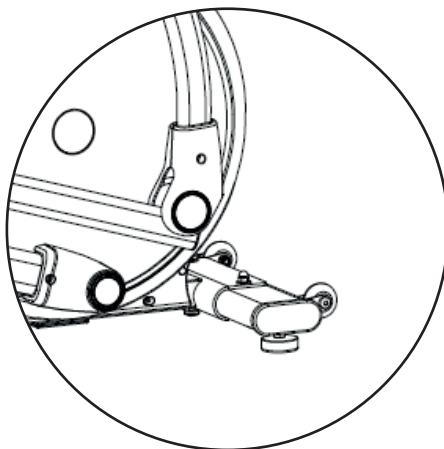
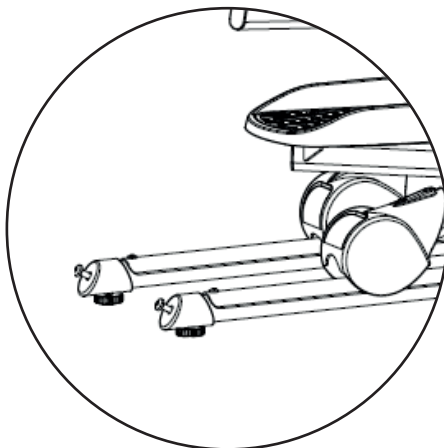
Estrarre leggermente la vite (48), rimuovere la vite F sospesa nel cappuccio terminale (55), tenere la staffa del rullo sinistra (7 L) e con l'altra mano tirare il binario (3 L) (come indicato dalla freccia nell'immagine B) finché la vite (48) non entra nel foro. Aprire il binario destro (3 R) allo stesso modo.





Livellamento

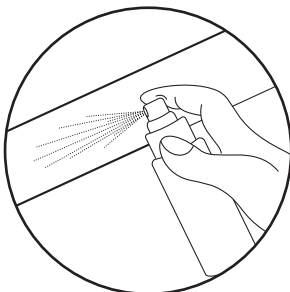
Regolare la posizione del dispositivo utilizzando i piedini di livellamento.



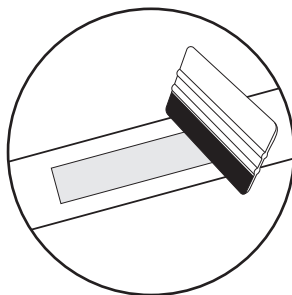
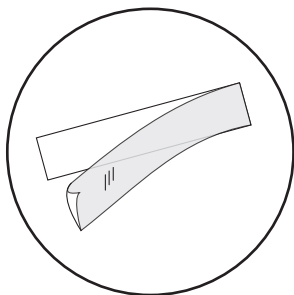


Applicazione dell'etichetta*

1. Per una corretta applicazione, pulire accuratamente la superficie su cui applicare l'etichetta. Utilizzare un detergente delicato, acqua oppure uno sgrassatore specifico. Asciugare la superficie con un panno pulito e asciutto.



2. Rimuovere lo strato protettivo dall'etichetta. Posizionare l'etichetta sulla superficie preparata. Utilizzare una spatola per allineare l'etichetta e rimuovere eventuali bolle d'aria.



3. Per rimuovere l'etichetta, utilizzare un prodotto specifico per la rimozione degli adesivi.

* si applica ai prodotti che includono etichette nel set



1. Vista del display



2. Indicazioni sul display

TIME	Visualizza il tempo di allenamento. Intervallo: 00:00–99:59. Impostazione tempo: 00:00–99:00, unità: 1 minuto. – Contatore tempo: 00:00–99:59 (senza valore impostato) – Conto alla rovescia: da un valore impostato fino a 00:00.
SPEED	Visualizza la velocità attuale durante l'allenamento. Intervallo: 0–99.9 km/h.
RPM	Visualizza il numero di giri al minuto. Intervallo: 0–999.
DISTANCE	Visualizza la distanza percorsa durante l'allenamento. Intervallo: 0–99.99. Impostazione distanza: 00.00–99.90, unità: 1 km.
CALORIES	Visualizza le calorie bruciate durante l'allenamento. Intervallo: 0–999.
PULSE	Visualizza il battito cardiaco in bpm (battiti per minuto) durante l'allenamento. Intervallo: 30–230. Quando viene superato il valore impostato, viene emesso un segnale acustico.
WATT	Visualizza il consumo energetico durante l'allenamento. Intervallo: 0–999.
M – MANUAL	Impostazione manuale dell'allenamento.
PROGRAM	Scelta di 12 programmi di allenamento.
U –USER	Programma personalizzato creato dall'utente.
H.R.C.	Modalità HRC basata sulla frequenza cardiaca.
W – WATTS	Modalità watt con possibilità di impostare un valore di potenza.
LEVEL	Visualizza il livello di carico

Nota: I risultati della misurazione del battito cardiaco non sono da considerarsi dati medici e non possono essere utilizzati per scopi diagnostici.



3. Funzioni dei pulsanti

UP / DOWN	Aumenta o diminuisce il livello di resistenza. Usato anche per la selezione.
MODE	Conferma la selezione o impostazione.
RESTART	Ripristina le impostazioni. Per farlo, premere e tenere premuto il tasto RESTART per 2 secondi. Il computer si riavvia e sarà possibile inserire nuovi valori. Torna al menu principale anche durante l'allenamento o in pausa.
START / STOP	Avvia o termina l'allenamento
RECOVERY	Test che misura la condizione fisica in base alla velocità con cui il battito cardiaco torna al normale dopo l'allenamento.
BODY FAT	Test per la misurazione del grasso corporeo e dell'IMC.

4. Funzioni principali del computer

1. Accensione del computer

1. Collegare il computer alla rete: il dispositivo si accende e visualizza tutti i segmenti per 2 secondi (Fig. 1)

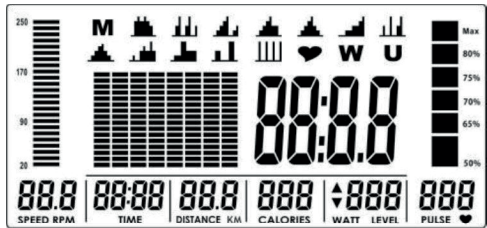


Immagine 1

2. Accedere al profilo utente. Usare i pulsanti UP / DOWN per scegliere il profilo U1–U4 (Fig. 2). Inserire i dati: sesso (SEX), età (AGE), altezza (HEIGHT) (Fig. 3), peso (WEIGHT) e confermare con il pulsante MODE
3. Dopo la conferma, viene visualizzato il menu principale (Fig. 3)

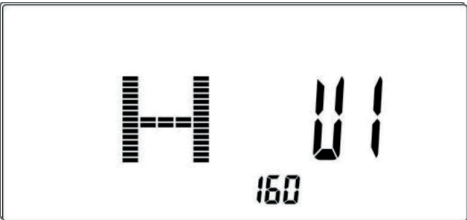


Immagine 2

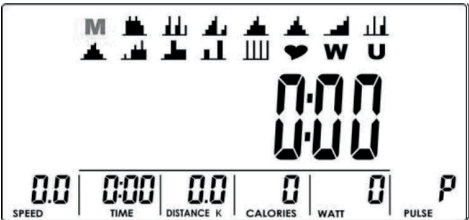


Immagine 3



2. Scelta del programma di allenamento

Utilizzare i pulsanti UP / DOWN per impostare la modalità: M (Manuale) -> P (Programmi 1–12) -> H.R.C. -> W (WATT) -> U (USER). Premere MODE per entrare nella modalità selezionata.

3. Modalità manuale

1. Premere START / STOP per iniziare direttamente in modalità manuale.
2. Usare i pulsanti UP / DOWN per impostare la modalità manuale, poi MODE per confermare.
3. Impostare il peso corporeo (valore predefinito = 0.0).
4. Impostare i parametri TIME (T), DISTANCE (D), CALORIES (C), PULSE (P) con UP / DOWN, confermare ogni volta con MODE.
5. Premere START / STOP per avviare. Durante l'allenamento è possibile regolare il livello di resistenza con UP / DOWN.
6. Premere START / STOP per interrompere. Premere RESET per tornare al menu.

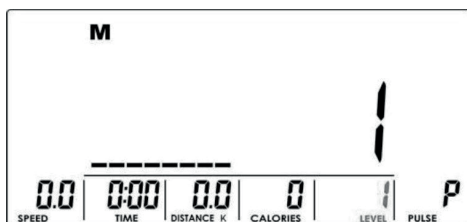


Immagine 4



Immagine 5

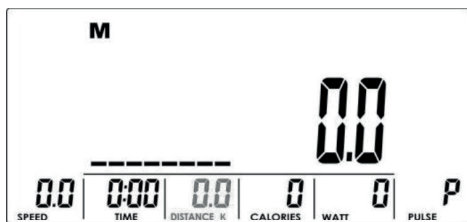


Immagine 6



Immagine 7

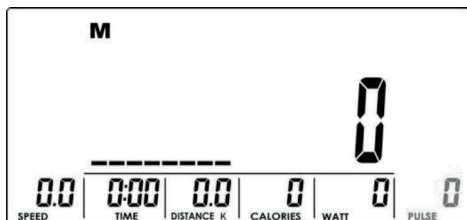


Immagine 8

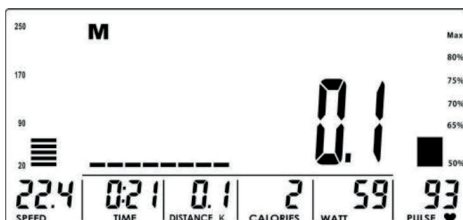


Immagine 9



4. Programmi predefiniti

1. Usare UP / DOWN per selezionare il programma: P01, P02, ..., P12. Premere MODE per confermare
2. Usare UP / DOWN per impostare il livello di resistenza (Fig. 10), valore predefinito: 1
3. Impostare il valore TIME con i pulsanti UP / DOWN
4. Premere START / STOP per iniziare. Durante l'allenamento è possibile regolare il livello di resistenza
5. Premere START / STOP per fermare. Premere RESET per tornare al menu

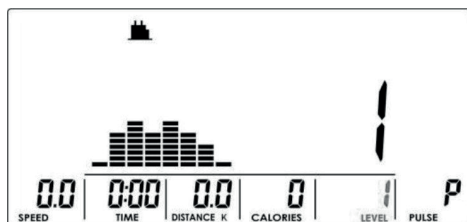


Immagine 10

5. Modalità H.R.C.

1. Selezionare la modalità H.R.C. e premere MODE.
2. Premere MODE per confermare. Scegliere con UP / DOWN il valore target: 55 % (Fig. 11), 75 % (Fig. 12), 90 % (Fig. 13) oppure inserire il valore manualmente (TAG – Fig. 14).
3. Impostare TIME con UP / DOWN.
4. Premere START / STOP per iniziare. Premere RESET per tornare al menu.

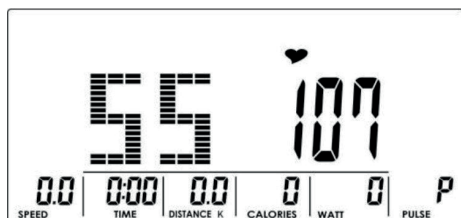


Immagine 11



Immagine 12

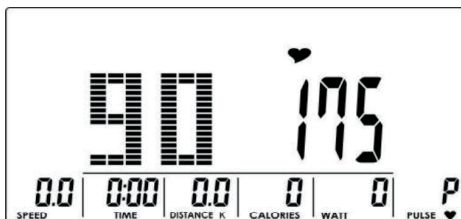


Immagine 13

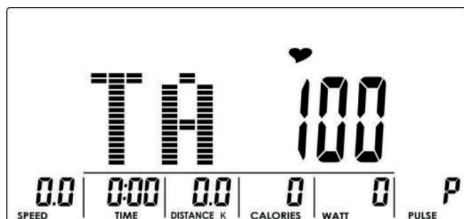


Immagine 14



6. Modalità WATT

1. Usare i tasti UP / DOWN per selezionare la modalità WATT e premere MODE.
2. Impostare il valore target dei watt (Fig. 15). Valore predefinito: 120.
3. Impostare il valore TIME.
4. Premere START / STOP per iniziare. Durante l'allenamento la resistenza si regola automaticamente.
5. Premere START / STOP per fermare. Premere RESET per tornare al menu.

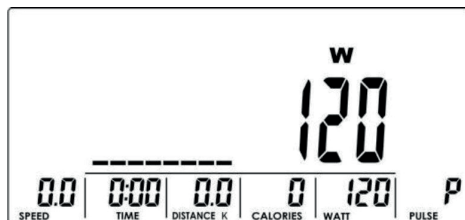


Immagine 15

7. Modalità utente

1. Usare UP / DOWN per selezionare USER e premere MODE.
2. Usare UP / DOWN per impostare il livello di resistenza in ognuno degli 8 segmenti (Fig. 16). Tenere premuto MODE per 2 secondi per uscire dalla modalità.
3. Impostare il valore TIME.
4. Premere START / STOP per iniziare. Regolare il livello con UP / DOWN se necessario.
5. Premere START / STOP per fermare. Premere RESET per tornare al menu.

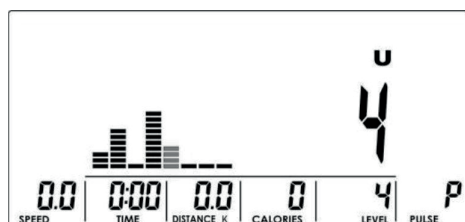


Immagine 16

8. Test RECOVERY

Dopo l'allenamento, premere il tasto RECOVERY e tenere entrambe le mani sui sensori. Il display interrompe la visualizzazione dei dati e inizia il conto alla rovescia da 1 minuto (Fig. 17). Il monitor visualizza poi un punteggio da F1 a F6 (Fig. 18): F1 = miglior risultato, F6 = risultato peggiore. È possibile ripetere il test per migliorare il risultato. Premere di nuovo RECOVERY per tornare al menu.



Immagine 17

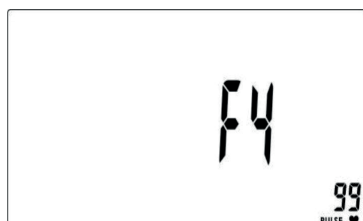


Immagine 18



9. Misurazione del tessuto adiposo

1. In modalità STOP, premere il tasto BODY FAT
2. Il computer visualizzerà UI (Fig. 19) e avvierà la misurazione (Fig. 20–21)
3. Tenere le mani sui sensori. Quando viene rilevato il polso, compare un'icona (Fig. 22)
4. Alla fine il computer mostrerà il valore BMI (Fig. 23), FAT % (Fig. 24) e l'icona BODY FAT (Fig. 25)
5. Possibili messaggi di errore:
 - «---»: i sensori non vengono tenuti correttamente
 - E-1: impulso non rilevato
 - E-4: valori BMI o FAT % inferiori a 5 o superiori a 50



Immagine 19



Immagine 20

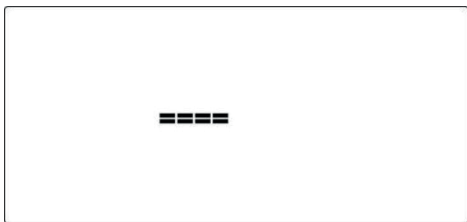


Immagine 21

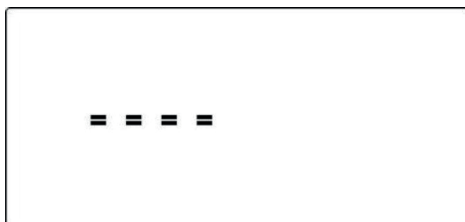


Immagine 22

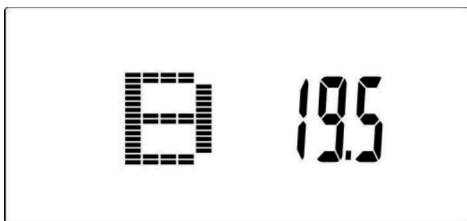


Immagine 23

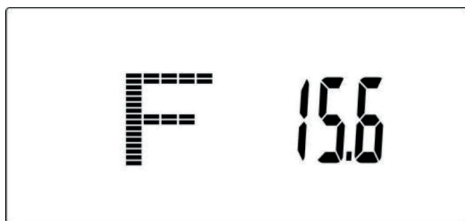


Immagine 24

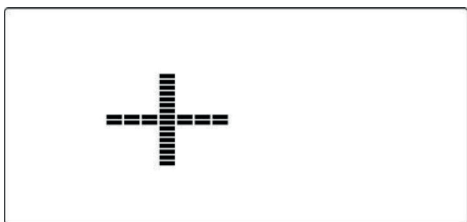


Immagine 25



10. App

1. La console può connettersi a dispositivi mobili tramite Bluetooth o l'app TuneLink
2. Dopo la connessione, la console si spegne e i dati dell'allenamento vengono visualizzati sull'app del dispositivo mobile

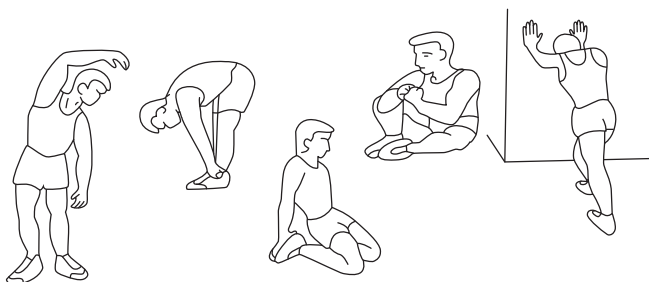




L'uso regolare dell'attrezzo è benefico per la salute. Migliora la condizione fisica, il benessere e rafforza i muscoli. In combinazione con una dieta appropriata, può favorire la perdita di peso.

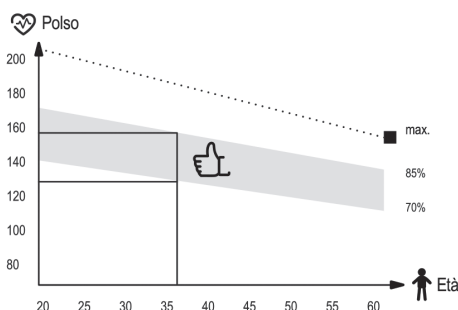
1. Riscaldamento

Questa fase aiuta a migliorare la circolazione sanguigna e a preparare i muscoli allo sforzo. Riduce anche il rischio di crampi o strappi muscolari. Si consiglia di eseguire esercizi di stretching come indicato di seguito. Ogni esercizio dovrebbe essere mantenuto per circa 30 secondi. Non forzare i muscoli! In caso di dolore, interrompere l'esercizio o ridurre il movimento.



2. Allenamento

Questa è la fase principale durante la quale si utilizza l'attrezzo. Allenarsi a un ritmo regolare, mantenendo la frequenza cardiaca adeguata all'età (vedi tabella). La durata minima consigliata è di 12 minuti.



3. Defaticamento

Serve a rilassare i muscoli e riportare valori come la pressione, la respirazione e il battito a livelli normali. Consiste in una ripetizione del riscaldamento, ma a ritmo ridotto. Questa fase dovrebbe durare circa 5 minuti ed essere la più breve. Non va saltata.

IT Pulizia e manutenzione



1. È consigliabile effettuare regolarmente la manutenzione del dispositivo. Deve essere eseguita almeno ogni 20 ore di utilizzo dell'attrezzatura.
2. La manutenzione include:
 - controllare le parti mobili dell'attrezzatura e mantenerle lubrificate. Si consiglia di usare grassi per cuscinetti da bicicletta o grassi multicomponente per attrezzi fitness,
 - prendersi cura delle altre parti del dispositivo, cioè stringere bulloni e dadi,
 - controllare eventuali cavi di alimentazione presenti nel dispositivo per individuare danni.
3. Per la pulizia dell'attrezzatura si consiglia di usare un panno morbido leggermente inumidito con acqua o con acqua e sapone. Non utilizzare sostanze aggressive o materiali abrasivi che possano danneggiare il dispositivo. Prestare particolare attenzione alle parti in plastica.
4. Dopo ogni utilizzo, rimuovere tutte le tracce di sudore e sporco dal dispositivo.

IT Risoluzione dei problemi



Problema	Possibile soluzione
Il computer non visualizza i dati.	Smontare il computer e controllare che i cavi siano collegati correttamente e non siano danneggiati.
L'attrezzatura emette rumori durante l'uso.	Verificare che tutte le parti dell'attrezzatura siano installate correttamente. Serrare le viti.
Il computer non rileva la frequenza cardiaca oppure i valori sono errati	1. Verificare che i cavi del sensore cardiaco e del computer siano collegati correttamente. 2. Per una corretta rilevazione del battito cardiaco, tenere entrambe le mani sui sensori. Ricordare che le misurazioni potrebbero essere leggermente imprecise. Non stringere troppo forte i sensori con le mani, poiché può causare errori di misurazione. 3. Non stringere troppo forte i sensori con le mani, poiché può causare errori di misurazione.
L'attrezzatura è instabile.	Ruotare l'estremità dello stabilizzatore posteriore per livellare l'attrezzatura.



Condizioni di garanzia

1. Il cliente ha le seguenti possibilità per presentare un reclamo:
 - tramite il modulo di reclamo disponibile sul sito web: <https://hop-sport.it/reclamo-di-garanzia/>
 - per iscritto al seguente indirizzo:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polonia
 - via e-mail: assistenza@hop-sport.it
2. I difetti riscontrati durante il periodo di garanzia verranno generalmente eliminati gratuitamente entro 14 giorni lavorativi dalla data di ricezione del prodotto difettoso. Se è necessario inviare il dispositivo all'estero per la riparazione o importare pezzi di ricambio, il tempo di riparazione potrebbe essere più lungo.
3. Si applica la legge del paese in cui è stata consegnata la merce, incluse le disposizioni relative alla garanzia. La Convenzione CISG non è applicabile.
4. La garanzia non copre i danni causati da un uso improprio.

IT **Protezione ambientale**



Questo articolo è stato imballato per proteggerlo da eventuali danni durante il trasporto. L'imballaggio è riciclabile. Smaltire questi materiali in base alla loro tipologia.



I dispositivi elettrici usati (compreso il computer contenuto in questo articolo) sono materiali riciclabili — non devono essere smaltiti nei rifiuti domestici, poiché potrebbero contenere sostanze pericolose per la salute umana e per l'ambiente. Ti chiediamo gentilmente di collaborare attivamente alla gestione responsabile delle risorse naturali e alla tutela dell'ambiente, consegnando i dispositivi elettrici usati al centro di riciclaggio appropriato.



Carta
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni del tuo Comune



VOORDAT U HET APPARAAT GEBRUIKT, LEES DE INSTRUCTIES ZORGVULDIG EN BEWAAR ZE VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

1. Volledige veiligheid en doeltreffendheid van het apparaat kan alleen worden bereikt door de instructies voor montage en gebruik op te volgen. Gelieve alle potentiële gebruikers van het apparaat te informeren over beperkingen en voorzorgsmaatregelen. Wij aanvaarden geen enkele verantwoordelijkheid voor letsel van welke aard ook veroorzaakt door onjuist gebruik van het apparaat.
2. Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt overeenkomstig de bedoelde toepassing.
3. Onze producten zijn ontworpen voor volwassenen en bedoeld voor thuisgebruik. Laat het apparaat niet onbeheerd achter als er kinderen in de buurt zijn. Kinderen mogen het apparaat alleen gebruiken onder toezicht van een volwassene.
4. Bewaar het apparaat op een droge en warme plaats, beschermd tegen direct zonlicht.
5. Vermijd contact van elektrische apparaten met water, omdat dit kortsluiting of schade kan veroorzaken.
6. Ons apparaat is niet geschikt voor revalidatiedoeleinden.
7. Het apparaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
8. Plaats uw apparaat op een horizontaal en vlak oppervlak. Zorg ervoor dat de gekozen locatie stabiel, schoon en vrij van objecten is.
9. Het wordt aanbevolen om tapijt, mat of ander beschermend materiaal onder het apparaat te leggen ter bescherming van de vloer.
10. Plaats het juiste basisoppervlak (bijv. rubbermat, houten plank enz.) onder het apparaat in de montagezone om vervuiling te voorkomen.
11. Controleer vóór de training of het apparaat volledig gemonteerd is en of alle onderdelen op de juiste plaats zitten.
12. Als u lijdt aan medische aandoeningen of chronische ziektes, of als u dit type apparaat voor de eerste keer gebruikt, raden wij aan een arts of specialist te raadplegen. Onjuiste of overmatige training kan uw gezondheid schaden.
13. Doe een warming-up voordat u het apparaat gebruikt.
14. Als u tijdens het gebruik van het apparaat pijn, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid ervaart, stop dan onmiddellijk en raadpleeg een arts.
15. Vermijd het dragen van lange, losse kleding tijdens het gebruik van het apparaat, aangezien deze vast kan komen te zitten in bewegende delen.
16. Vergeet niet om de riemen op de pedalen vast te maken.
17. Gebruik het apparaat alleen als het goed functioneert. Als u defecte onderdelen of abnormale geluiden hoort, stop dan onmiddellijk met trainen. Gebruik het apparaat niet totdat het probleem is verholpen.
18. Breng geen aanpassingen of wijzigingen aan het apparaat aan, anders dan beschreven in deze instructies. Neem in geval van problemen contact op met de serviceprovider (contactgegevens worden hieronder verstrekt).
19. De minimale vereiste ruimte voor veilig gebruik van het apparaat is niet minder dan twee meter.
20. Het apparaat is ontworpen voor gebruikers met een gewicht tot 160 kg.
21. Het apparaat is vervaardigd in overeenstemming met de EN ISO 20957-9:2017-03 norm in klasse H, C.

Onderdelenlijst

Nr.	Omschrijving	St.
A	Kunststofbuis	2
B	Schroef	4
C	Ring	4
D	Ring	4
E	Moer	4
1	Hoofdframe	1
2	Kolom van het stuur	1
3 L/R	Rail links / rechts	2
4	As	1
5 L/R	Stuurkolom links / rechts	1/1
6 L/R	Handgreep links / rechts	1/1
7 L/R	Beugel links / rechts	2
9 L/R	Voetgeleider links / rechts	1/1
10	Voorste stabilisator	1
12	Schroef M10 × 25	4
15	Kruiskopschroef M6 × 13	2
17	Zeskantschroef M8 × 20	6
18	Zeskantschroef M8 × 16	12
21	Zeskantschroef M8 × 30	2
22	Kruiskopschroef M6 × 10	12
23	Kruiskopschroef M5 × 12	6
24	Zelftappende kruiskopschroef ST4.2 × 18	6
25	Ring D10 × Ø58 × 3	2
26	Schroef ST4.0 × 12	4
27	Veerring D10	6

Nr.	Omschrijving	St.
28	Veerring D8	22
30	Platte ring D10 × D20 × 2	6
31	Platte ring D8 × D32 × 2	2
32	Platte ring D8 × D26 × 2	4
34	Platte ring D8 × D16 × 1,5	10
35	Balansas	1
36	Gebogen ring Ø8 × 1,5 × Ø20	6
37	Golfing D21	2
40	Nylonmoer M8	4
48	Schroef	2
52	Beschermkap stuurkolom	1
56 L/R	Pedaal links / rechts	2
57	Fleshouder	1
58	Wielenafdekking	1
59 a/b	Beschermkap stuurkolom links/rechts	2/2
60 a/b	Beschermkap links / rechts	2/2
61	Beschermkap	2
67	Eindkap	2
69	Stelpoot	2
75	Hartslagsensor draad	4
76	Trainingscomputer	1
77	Schroef M5 × 10	2
78	Sensorsnoer	1
79	Verlengsnoer	1



Vorbereiding:

Zorg ervoor dat u voldoende ruimte rondom het apparaat heeft. Gebruik het meegeleverde gereedschap. Controleer vóór de montage of alle benodigde onderdelen aanwezig zijn.

Om letsel te voorkomen, wordt aanbevolen om de montage met ten minste twee personen uit te voeren.

Opmerking:

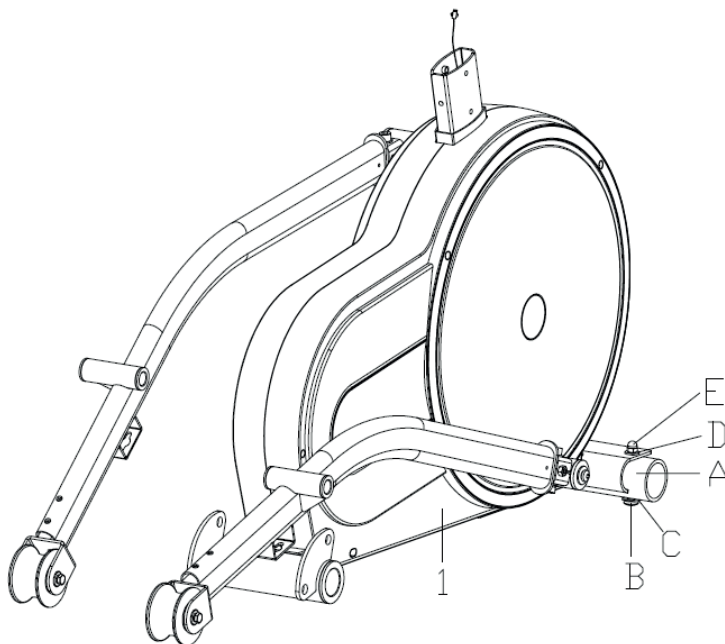
De meeste van de vermelde onderdelen zijn afzonderlijk verpakt. Sommige onderdelen zijn vooraf gemonteerd op specifieke punten van het apparaat. Deze moeten worden losgemaakt en gemonteerd volgens de onderstaande stappen.

Montage-instructie

OPMERKING: Volg de montage-instructies.

1/7

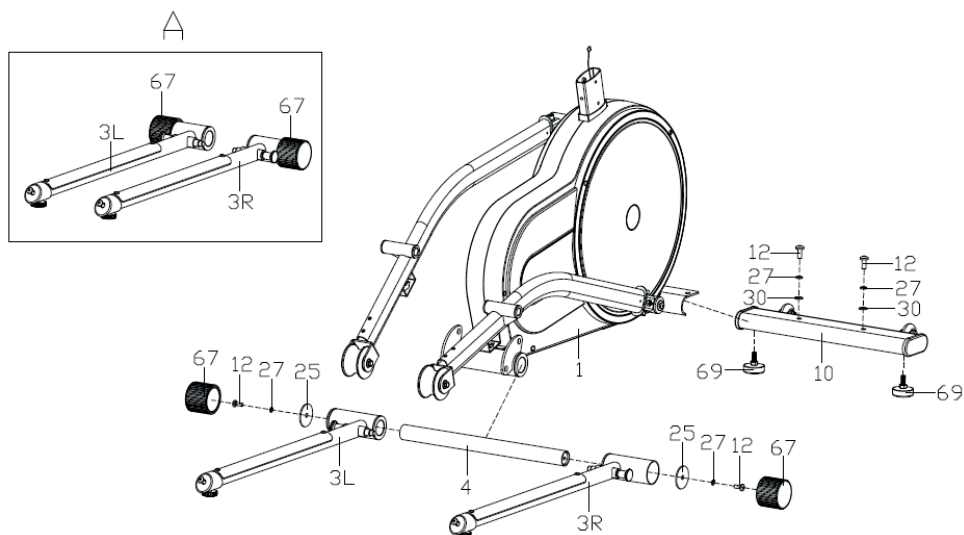
Draai de schroeven los (B), verwijder de ringen (C, D) en de moeren (E). Verwijder de kunststofbuis (A) van de basis (1).





2/7

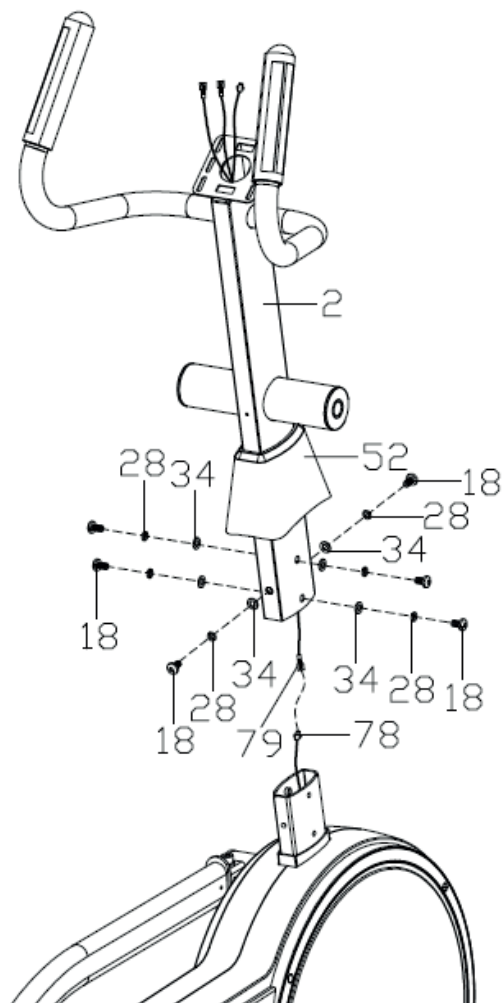
1. Draai de stelvoeten (69) in de voorste stabilisator (10).
2. Bevestig de voorste stabilisator (10) aan het hoofdframe (1) met schroeven (12), veerringen (27) en platte ringen (30).
3. Verwijder de eindkappen (67) van de rails (3 L/R) zoals afgebeeld in afbeelding A.
4. Steek de as (4) in het gat aan de achterkant van het hoofdframe (1).
5. Bevestig de rails (3 L/R) aan de as (4) met ringen (25), veerringen (27) en schroeven (12). Plaats de eindkappen (67) op de gemonteerde rails (3 L/R).





3/7

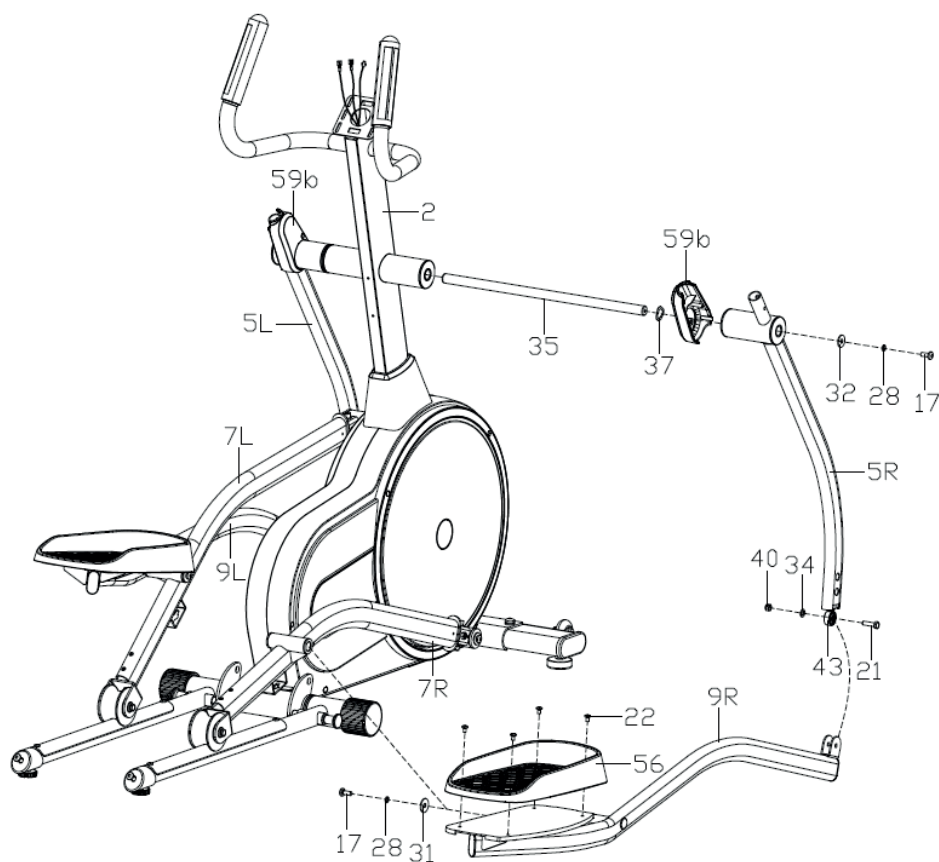
1. Schuif de beschermkap (52) over de stuurkolom (2).
2. Verbind de sensorsnoer (78) van het hoofdframe (1) met het verlengsnoer (79) van de stuurkolom (2).
3. Bevestig de stuurkolom (2) aan het hoofdframe (1) en draai vast met zes kantschroeven (18), veerringen (28) en platte ringen (34).
4. Schuif de beschermkap (52) over de stuurkolom.





4/7

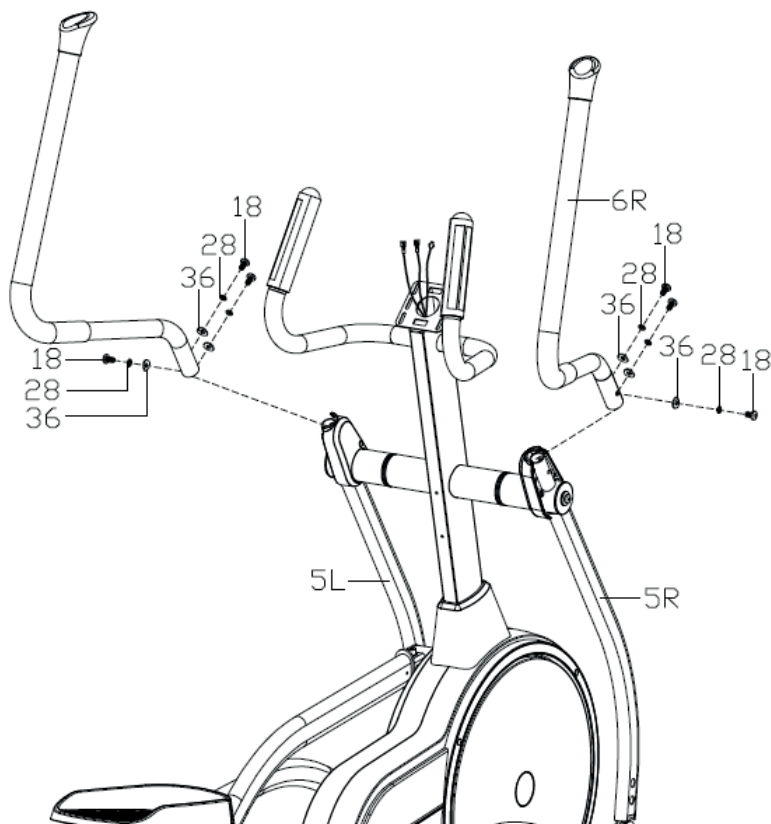
1. Steek de stuurkolommen (5 L/R) via de beschermkappen (59 a/b), golftring (37) en schuif ze op de as (35). Bevestig aan de stuurkolom (2) met zeskantschroeven (17), veerringen (28) en platte ringen (32). Niet vastdraaien!
2. Bevestig de pedaalgeleiders (9 L/R) aan de beugels (7 L/R) op het hoofdframe (1) met schroeven (17), veerringen (28) en platte ringen (31). Niet vastdraaien!
3. Verbind de stuurkolommen (5 L/R) met de pedaalgeleiders (9 L/R) met schroeven (21), platte ringen (34) en nylonmoeren (40).
4. Draai alle schroeven stevig vast.
5. Bevestig de pedalen (56 L/R) aan de pedaalgeleiders (9 L/R) met schroeven (22).





5/7

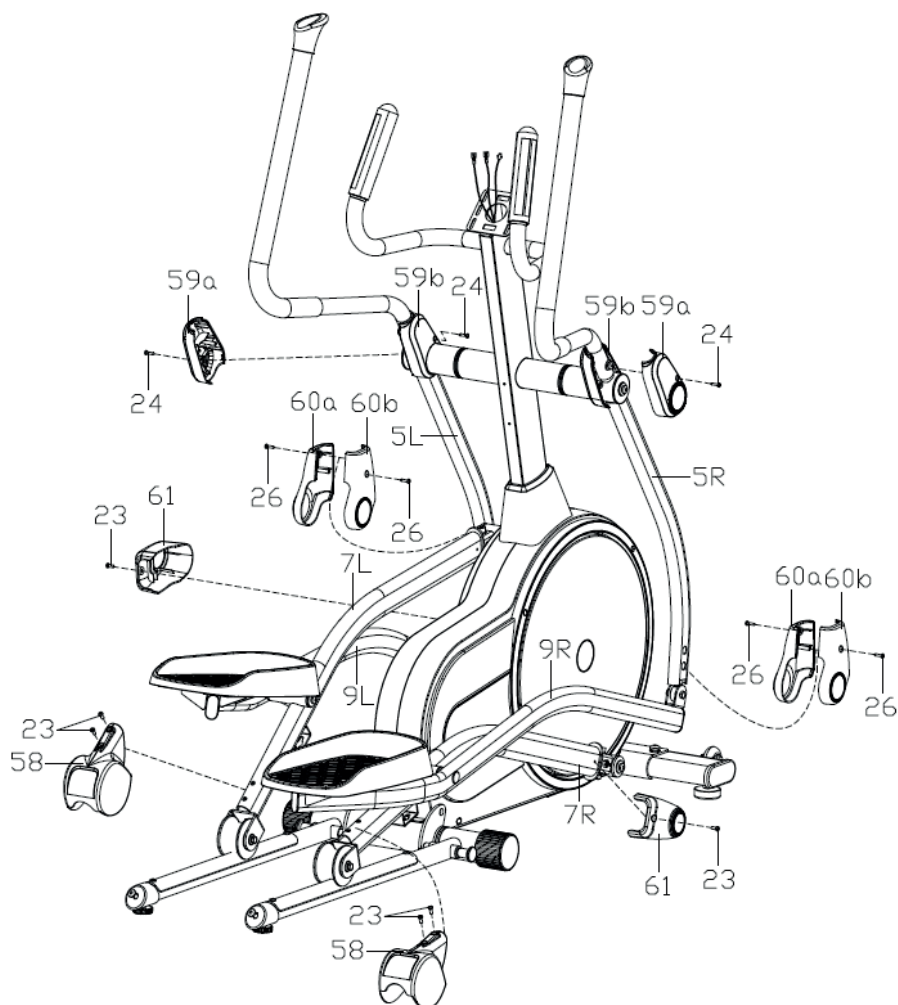
Bevestig de handgrepen (6 L/R) aan de stuurkolommen (5 L/R) met zeskantschroeven (18), veerringen (28) en gebogen ringen (36).





6/7

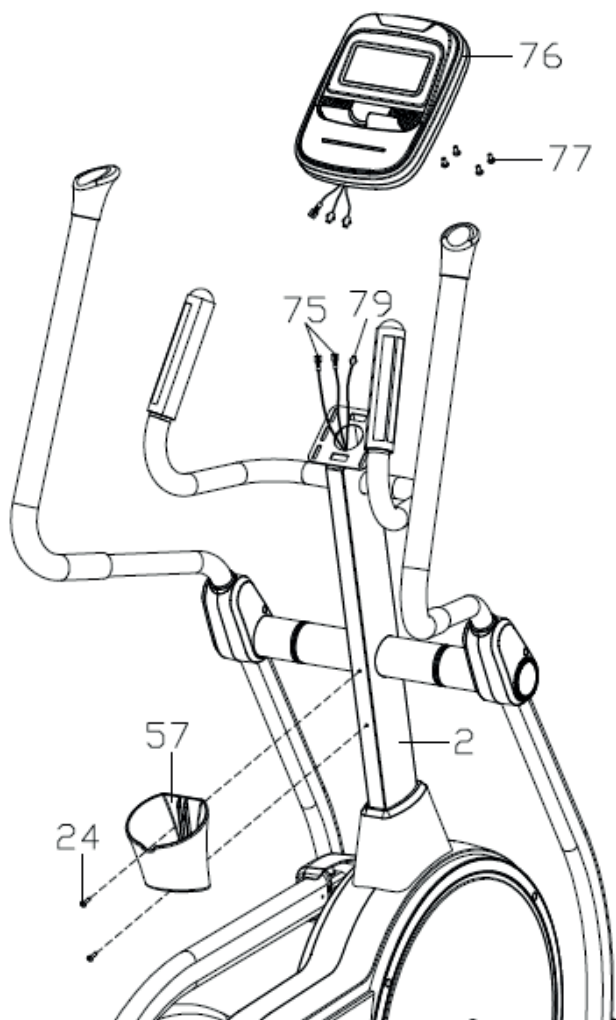
1. Bevestig de beschermkappen (59 a/b) waar stuurkolommen (5 L/R) en handgrepen (6 L/R) samenkomen en draai vast met schroeven (24).
2. Bevestig de beschermkappen (60 a/b) aan de pedaalgeleiders (9 L/R) met schroeven (26).
3. Bevestig de beschermkappen (61) aan de verbinding van de beugel (7 L/R) en de afdekkingen van de wieltjes (58) met schroeven (23).





7/7

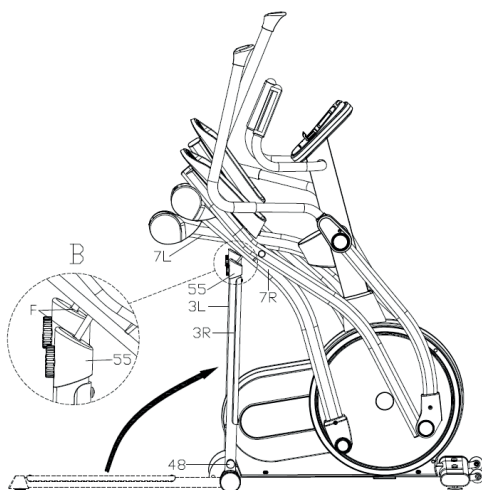
1. Verbind het verlengsnoer (79) en de hartslagsensor draden (75) met de kabels van de computer (76). Bevestig vervolgens de computer (76) aan de stuurkolom (2) met schroeven (77).
2. Bevestig de fleshouder (57) aan de stuurkolom (2) met schroeven (24).





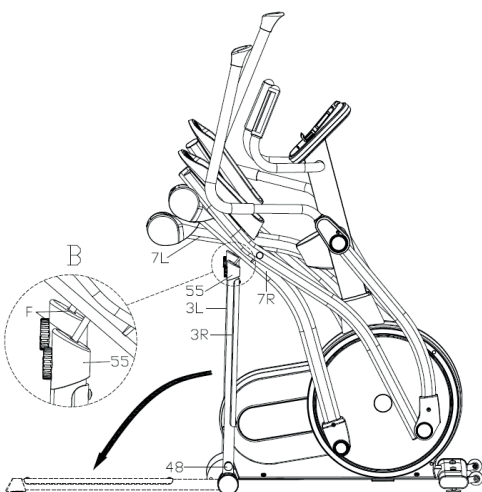
Opvouwen

Trek schroef (48) voorzichtig naar buiten, til de rail (3L) op en plaats tegelijkertijd de beugel (7L) totdat de schroef (48) in het gat past. Verbind vervolgens schroef F met de eindkap (55) van de wielenbeugel (7L), zoals weergegeven in afbeelding B. Monteer de rechterrail (3R) op dezelfde manier.



Uitvouwen

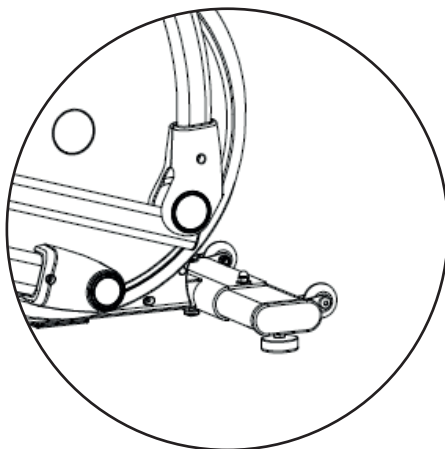
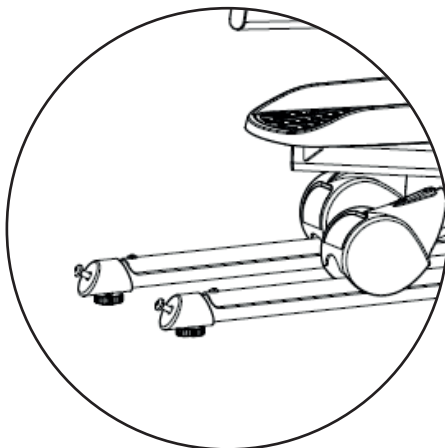
Trek schroef (48) voorzichtig naar buiten, verwijder schroef F van de eindkap (55) en houd de linker wielenbeugel (7L) vast. Trek met de andere hand de rail (3L) uit (zoals aangegeven door de pijl in afbeelding B), totdat schroef (48) in het gat past. Vouw de rechterrail (3R) op dezelfde manier uit.





Nivelleren

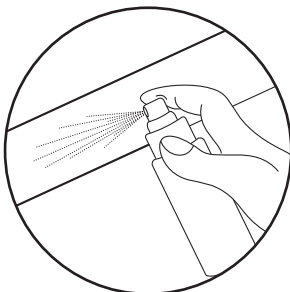
Pas de positie van het apparaat aan met behulp van de stelvoeten.



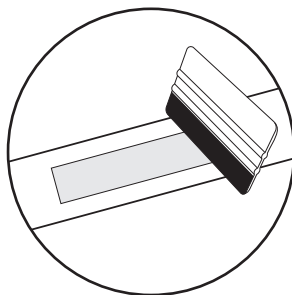
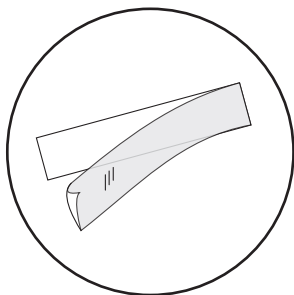


Aanbrengen van de sticker*

1. Reinig het oppervlak waar de sticker moet worden aangebracht grondig. Gebruik een mild reinigingsmiddel, water of een speciale ontvetter. Droog het oppervlak met een schone, droge doek.



2. Verwijder de bescherm laag van de sticker. Plaats de sticker op het voorbereide oppervlak. Gebruik een rakel om de sticker recht te strijken en luchtballen te verwijderen.



3. Gebruik een speciale stickerverwijderaar om de sticker te verwijderen.

* van toepassing op producten met stickers in de set



1. Weergave van het scherm



2. Aanduidingen op het scherm

TIME	Toont de trainingstijd. Bereik: 0:00–99:59. Tijdinstelling: 0:00–99:00, stap: 1 minuut. – Tijdteiler: 0:00–99:59 (zonder doelinstelling) – Afteltijd: vanaf ingestelde waarde tot 0:00 (bij ingestelde doelwaarde).
SPEED	Toont de huidige snelheid tijdens de training. Bereik: 0–99,9 km/u.
RPM	Toont het aantal omwentelingen per minuut. Bereik: 0–999.
DISTANCE	Toont de afgelegde afstand tijdens de training. Bereik: 0–99,99. Instelbaar bereik: 0,00–99,00, eenheid: 1 km.
CALORIES	Toont het aantal verbruikte calorieën tijdens de training. Bereik: 0–999.
PULSE	Toont de hartslag in slagen per minuut (bpm) tijdens de training. Instelling: 30–230. Bij overschrijding van de doelwaarde klinkt een waarschuwingssignaal.
WATT	Toont het energieverbruik tijdens de training. Bereik: 0–999.
M – MANUAL	Selectie van de handmatige modus.
PROGRAM	Keuze uit 12 trainingsprogramma's.
U –USER	Trainingsprofiel gemaakt door de gebruiker.
H.R.C.	Hartslaggestuurde training (HRC-modus).
W – WATTS	Watt-modus waarin de gebruiker het gewenste vermogensniveau kan instellen.
LEVEL	Weergave van het belastingniveau.

Let op: Hartslagmeting is niet geschikt als medisch diagnostisch hulpmiddel.



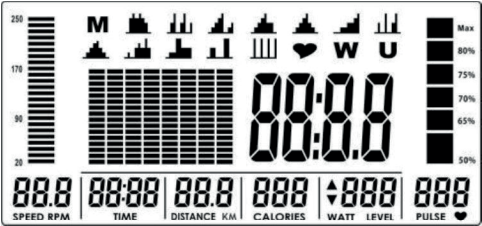
3. Functies van de knoppen

UP / DOWN	Verhogen/verlagen van het weerstandsniveau. Navigatie in menu's.
MODE	Bevestigt instelling of keuze.
RESTART	Reset de instellingen. Houd de knop 2 seconden ingedrukt om de computer te herstarten.
START / STOP	Start of stopt de training.
RECOVERY	Test die de fysieke conditie meet op basis van het herstel van de hartslag.
BODY FAT	Test die het vetpercentage en BMI meet.

4. Belangrijkste functies van de computer

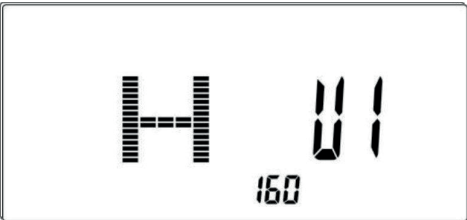
1. Inschakelen van de computer

1. Sluit de computer aan. Het scherm licht op en toont alle segmenten gedurende 2 seconden (Afbeelding 1).
2. Ga naar het gebruikersprofiel. Gebruik UP / DOWN om U1–U4 te kiezen (Afbeelding 2). Voer geslacht (SEX), leeftijd (AGE), lengte (HEIGHT) en gewicht (WEIGHT) in. Bevestig met MODE.

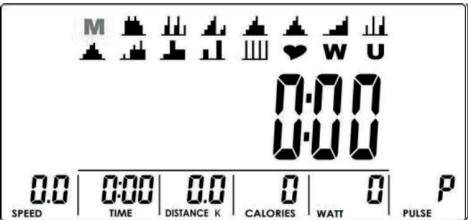


Afbeelding 1

3. Na bevestiging verschijnt het hoofdmenu (Afbeelding 3).



Afbeelding 2



Afbeelding 3

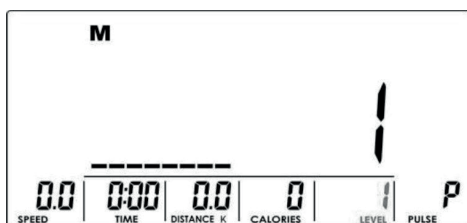


2. Trainingskeuze

Gebruik UP / DOWN om de trainingsmodus te kiezen: M (Handmatig) -> P (Programma 1-12) -> H.R.C. -> W (WATT) -> U (GEBRUIKER)
Bevestig met MODE.

3. Handmatige modus

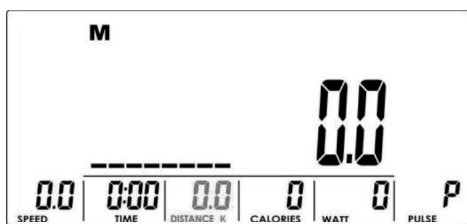
1. Druk op START / STOP om de handmatige modus te starten (Afbeelding 4).
2. Gebruik UP / DOWN om de modus te kiezen. Bevestig met MODE.
3. Stel het weerstandsniveau in (Afbeelding 4). Standaardwaarde: niveau 1.
4. Stel de tijd (Afbeelding 5), afstand (Afbeelding 6), calorieën (Afbeelding 7), hartslag (Afbeelding 8) in met UP / DOWN. Bevestig met MODE.
5. Druk op START / STOP om te starten. Pas het weerstandsniveau aan met UP / DOWN (Afbeelding 9).
6. Druk op START / STOP om te stoppen. RESET keert terug naar het hoofdmenu.



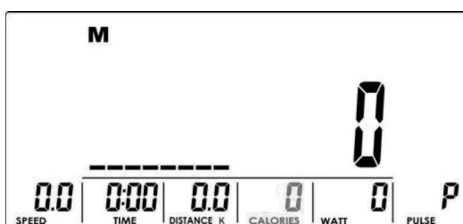
Afbeelding 4



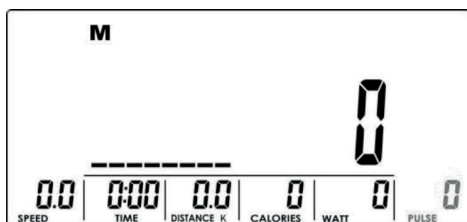
Afbeelding 5



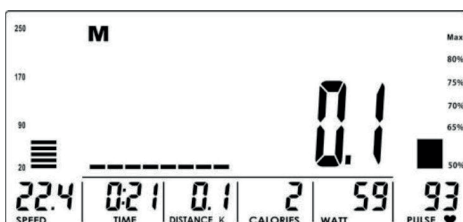
Afbeelding 6



Afbeelding 7



Afbeelding 8

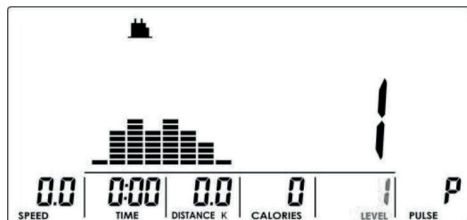


Afbeelding 9



4. Voorgeprogrammeerde programma's

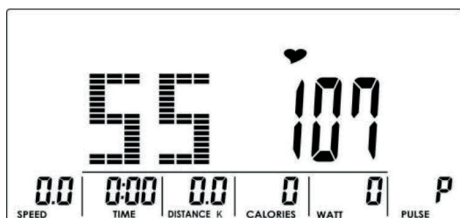
1. Kies programma P01 t/m P12 (Afbeelding 10) met UP / DOWN. Bevestig met MODE.
2. Stel het weerstandsniveau en de trainingstijd in.
3. START / STOP om te starten. UP / DOWN wijzigt weerstand tijdens training.
4. START / STOP om te stoppen. RESET voor terugkeer naar hoofdmenu.



Afbeelding 10

5. H.R.C.-modus

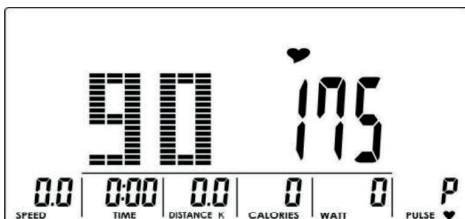
1. Kies H.R.C. met UP / DOWN, bevestig met MODE.
2. Kies doelhartslagniveau: 55 % (Afbeelding 11), 75 % (Afbeelding 12), 90 % (Afbeelding 13), of stel TAG-waarde handmatig in (30–230, Afbeelding 14).
3. Stel de tijd in, druk op START / STOP om te beginnen. RESET keert terug.



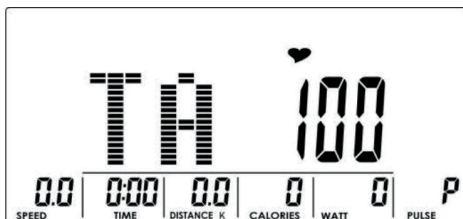
Afbeelding 11



Afbeelding 12



Afbeelding 13

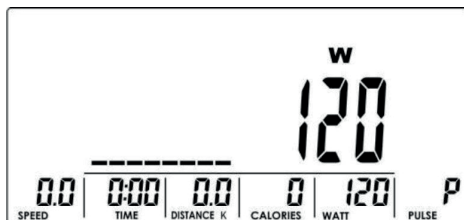


Afbeelding 14



6. WATT-modus

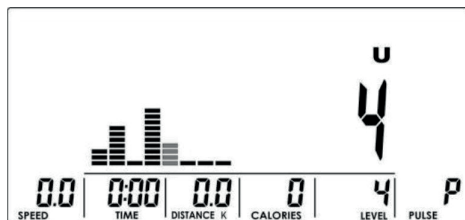
1. Kies WATT met UP / DOWN, bevestig met MODE.
2. Stel doelwaarde in (bijv. 120, Afbeelding 15) en trainingstijd.
3. START / STOP om te starten. Systeem past weerstand automatisch aan.
4. RESET keert terug naar hoofdmenu.



Afbeelding 15

7. Gebruikersmodus

1. Gebruik de knoppen UP / DOWN om de gebruikersmodus (U) te kiezen. Druk op MODE om te bevestigen.
2. Gebruik UP / DOWN om het gebruikersprofiel in te stellen (Afbeelding 16). Pas het weerstandsniveau aan in elk van de 8 kolommen van het gebruikersprogramma. Houd de MODE-knop 2 seconden ingedrukt om de modus te verlaten tijdens het instellen.
3. Gebruik UP / DOWN om de TIJD-waarde in te stellen.
4. Druk op START / STOP om met de training te beginnen. Tijdens de training kunt u het weerstandsniveau verhogen of verlagen met UP / DOWN.
5. Druk op START / STOP om de training te beëindigen. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.



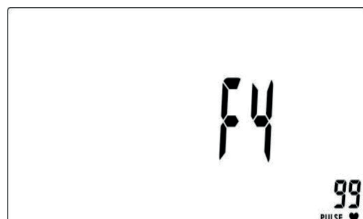
Afbeelding 16

8. Hersteltest (RECOVERY)

Na de training druk op RECOVERY. Houd hartslagsensoren met beide handen vast. Het systeem telt 1 minuut af (Afbeelding 17). Resultaten: F1 t/m F6 (Afbeelding 18): F1 = beste, F6 = slechtste. U kunt de test herhalen. Druk op RECOVERY om terug te keren.



Afbeelding 17



Afbeelding 18



9. Lichaamsvetmeting

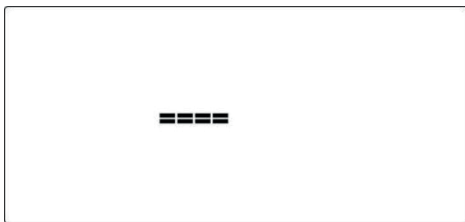
1. In STOP-modus druk op BODY FAT.
2. De computer toont U1 (Afbeelding 19) en start meting (Afbeelding 20–21).
3. Houd beide sensoren vast. Zodra hartslag gedetecteerd is, verschijnt icoon (Afbeelding 22).
4. Na voltooiing wordt BMI, FAT % en icoon getoond (Afbeelding 23–25).
5. Mogelijke meldingen:
 - „---“ = sensoren niet goed vastgehouden
 - E1 = geen puls gemeten
 - E4 = waarde < 5 of > 50



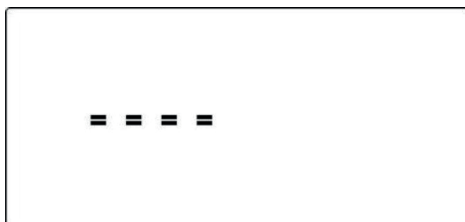
Afbeelding 19



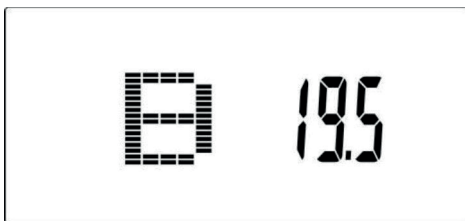
Afbeelding 20



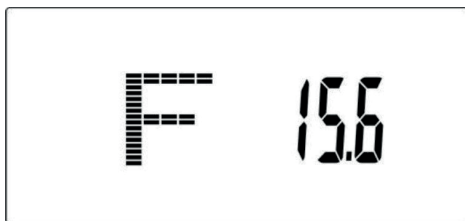
Afbeelding 21



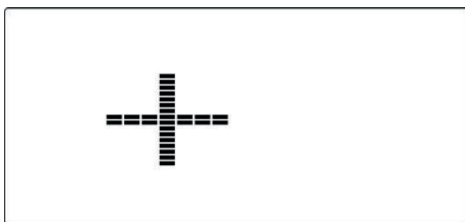
Afbeelding 22



Afbeelding 23



Afbeelding 24



Afbeelding 25



10. Apps

1. Console kan via Bluetooth of Tunticnc verbonden worden met een app op een mobiel apparaat.
2. Na verbinding schakelt het scherm uit en worden trainingsgegevens getoond op het mobiele apparaat.

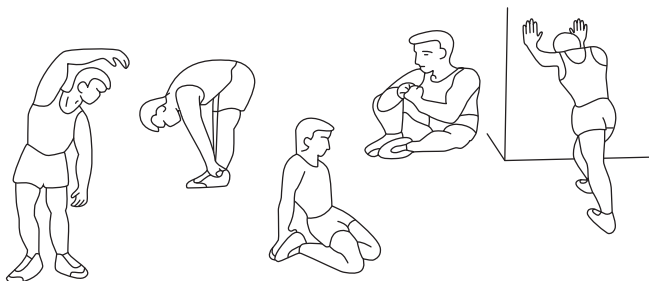




Regelmatig gebruik van het toestel is goed voor uw gezondheid. Het verbetert de conditie, het welzijn en versterkt de spieren. In combinatie met een geschikt dieet draagt het bij aan gewichtsverlies.

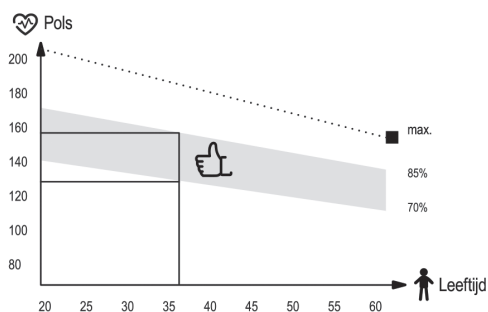
1. Opwarmen

Deze fase verbetert de bloedcirculatie en bereidt de spieren voor op inspanning. Vermindert het risico op spierkrampen of scheurtjes. Houd elke stretchpositie ongeveer 30 seconden aan. Forceer niets – voel je pijn, stop.



2. Training

Dit is de hoofdtrainingsfase. Train in een regelmatig tempo en houd je hartslag geschikt voor je leeftijd (zie tabel). Minimale duur: 12 minuten.



3. Afkoelen

Ontspanst spieren en herstelt ademhaling, bloeddruk, hartslag. Zoals warming-up, maar langzamer. Duur: ongeveer 5 minuten. Sla deze fase niet over om spierbelasting te voorkomen.



1. Regelmatig onderhoud van het apparaat wordt aanbevolen. Dit dient minstens om de 20 gebruiksuren van het apparaat uitgevoerd te worden.
2. Onderhoud omvat:
 - het controleren van bewegende delen van het apparaat en deze goed ingevet houden. Het wordt aanbevolen om fietslagervet of multicomponentenvet voor fitnessapparatuur te gebruiken,
 - het controleren en vastzetten van andere onderdelen van het apparaat, zoals bouten en moeren,
 - het inspecteren van stroomkabels (indien aanwezig in het apparaat) op beschadigingen.
3. Voor het reinigen van het apparaat wordt aangeraden een zachte doek te gebruiken die licht bevochtigd is met water of met water en zeep. Gebruik geen agressieve middelen of schurende materialen die het apparaat kunnen beschadigen. Besteed speciale aandacht aan kunststof onderdelen.
4. Verwijder na elk gebruik alle sporen van zweet en vuil van het apparaat.

NL Probleemoplossing



Probleem	Mogelijke oplossing
De computer geeft geen gegevens weer.	Demonteer de computer en controleer of de kabels correct zijn aangesloten en niet beschadigd.
Het apparaat maakt storende geluiden tijdens gebruik.	Controleer of alle onderdelen van het apparaat correct zijn gemonteerd. Draai de schroeven aan.
De computer toont geen hartslag of de waarden zijn onjuist	1. Controleer of de sensorkabels en de computerkabels correct zijn aangesloten. 2. Houd beide handen op de sensoren voor een correcte hartslagmeting. Houd er rekening mee dat de metingen licht kunnen afwijken. Druk niet te hard op de sensoren, dit kan meetfouten veroorzaken. 3. Houd uw handen niet te stevig op de sensoren om meetfouten te voorkomen.
Het apparaat is onstabiel.	Draai het uiteinde van de achterste stabilisator om het apparaat waterpas te zetten.



Garantievoorwaarden

- U heeft de volgende mogelijkheden om een klacht in te dienen:
 - via het klachtenformulier op de website: <https://hop-sport.nl/klacht/>
 - schriftelijk naar het volgende adres:
Hegen Deutschland GmbH
Papenreie 53
22453 Hamburg
Duitsland
 - per e-mail: service@hop-sport.com
- Gebreken die zich tijdens de garantieperiode voordoen, worden in de regel binnen 14 werkdagen na de leveringsdatum van het defecte product kosteloos verholpen. Als het apparaat voor reparatie naar het buitenland moet worden verzonden of als er reserveonderdelen uit het buitenland moeten worden geïmporteerd, kan de reparatie langer duren.
- Het recht van het land waarin de goederen zijn geleverd is van toepassing, inclusief de betreffende garantieregels. Het Weens Koopverdrag is niet van toepassing.
- De garantie dekt geen schade die is veroorzaakt door onjuist of onoordeelkundig gebruik.

NL Milieubescherming



Dit product is verpakt om het tijdens het transport tegen mogelijke schade te beschermen. De verpakking is recyclebaar. Gooi deze materialen weg volgens hun type.



Gebruikte elektrische apparaten (waaronder de computer in dit artikel) zijn recyclebare materialen — gooi ze niet weg met het huishoudelijk afval, omdat ze gevaarlijke stoffen kunnen bevatten die schadelijk zijn voor de gezondheid en het milieu. Wij vragen u vriendelijk om actief bij te dragen aan een verantwoord beheer van natuurlijke hulpbronnen en milieubescherming door gebruikte elektrische apparaten naar het juiste inzamelpunt te brengen.



De handleiding is gedrukt op recyclebaar papier. Sorteer het volgens de geldende afvalscheidingsrichtlijnen.



**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 160 kg.
21. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN ISO 20957-9:2017-03 w klasie H. C.

Lista części

Nr	Opis	Szt.
A	Plastikowa rurka	2
B	Śruba	4
C	Podkładka	4
D	Podkładka	4
E	Nakrętka	4
1	Rama główna	1
2	Kolumna kierownicy	1
3 L/R	Szyna lewa / prawa	2
4	Walek	1
5 L/R	Kolumna uchwytu lewego / prawego	1/1
6 L/R	Uchwyt lewy / prawy	1/1
7 L/R	Wspornik lewy / prawy	2
9 L/R	Prowadnica pedału lewego / prawego	1/1
10	Przedni stabilizator	1
12	Śruba M10 × 25	4
15	Śruba krzyżowa M6 × 13	2
17	Śruba sześciokątna M8 × 20	6
18	Śruba sześciokątna M8 × 16	12
21	Śruba sześciokątna M8 × 30	2
22	Śruba krzyżowa M6 × 10	12
23	Śruba krzyżowa M5 × 12	6
24	Wkręt ST4.2 × 18	6
25	Podkładka D10 × Φ58 × 3	2
26	Śruba ST4.0 × 12	4
27	Podkładka sprężysta D10	6

Nr	Opis	Szt.
28	Podkładka sprężysta D8	22
30	Podkładka płaska D10 × D20 × 2	6
31	Podkładka płaska D8 × D32 × 2	2
32	Podkładka płaska D8 × D26 × 2	4
34	Podkładka płaska D8 × D16 × 1.5	10
35	Walek	1
36	Podkładka łukowa Φ8 × 1.5 × Φ20	6
37	Podkładka falista D21	2
40	Nakrętka nylonowa M8	4
48	Śruba	2
52	Oslona ochronna kolumny kierownicy	1
56 L/R	Pedał lewy / prawy	2
57	Uchwyt na bidon	1
58	Oslona rolek	2
59 a/b	Oslona ochronna kolumn uchwytów lewa / prawa	2/2
60 a/b	Oslona ochronna lewa / prawa	2/2
61	Oslona ochronna	2
67	Zaślepka	2
69	Stopki poziomujące	2
75	Przewód czujnika tętna	4
76	Komputer	1
77	Śruba M5 × 10	4
78	Przewód	1
79	Przewód	1



Uwaga:

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

Należy postępować zgodnie z krokami montażu.

Przygotowanie:

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

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

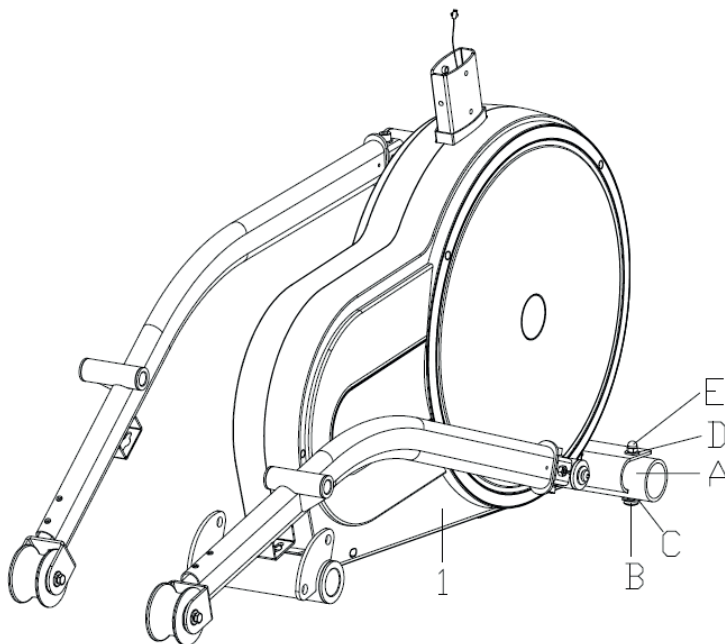
Aby uniknąć możliwych obrażeń, zaleca się montaż urządzenia przez co najmniej dwie osoby.

Instrukcja montażu

UWAGA! Postępuj zgodnie z instrukcją obsługi.

1/7

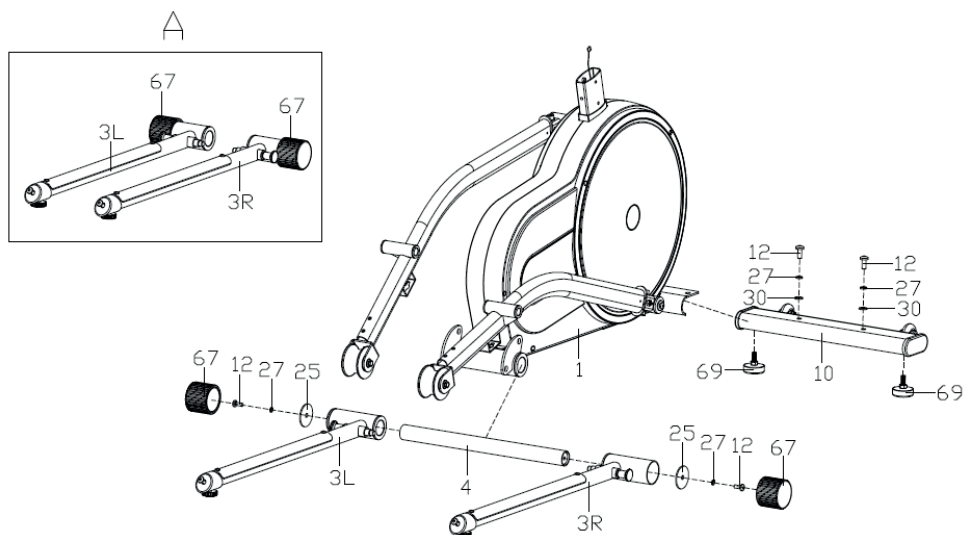
Odkręć śruby (B), usuń podkładki (C,D) oraz nakrętki (E). Oddziel plastikowe rurki (A) od podstawy.





2/7

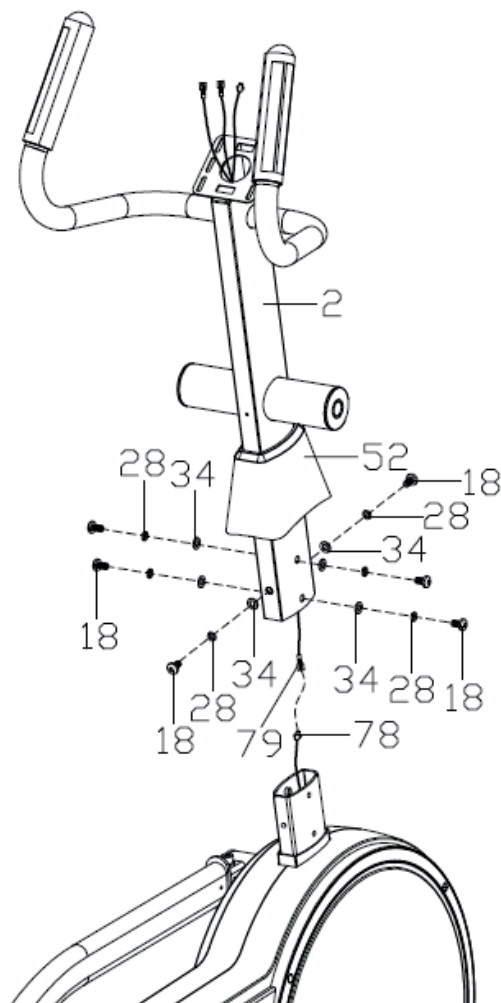
1. Wkręć stopki poziomujące (69) do przedniego stabilizatora (10).
2. Przymocuj przedni stabilizator (10) do ramy głównej (1) za pomocą śrub (12), podkładek sprężystych (27) i płaskich podkładek (30).
3. Zdejmij zaślepki (67) z szyn (3 L/R), jak pokazano na rysunku A.
4. Wsuń wałek (4) w otwór znajdujący się w tylnej części ramy głównej (1).
5. Przymocuj szyny (3 L/R) do wałka (4) za pomocą podkładek (25), podkładek sprężystych (27) oraz śrub (12). Na zamontowane szyny (3 L/R) nasuń zaślepki (67).





3/7

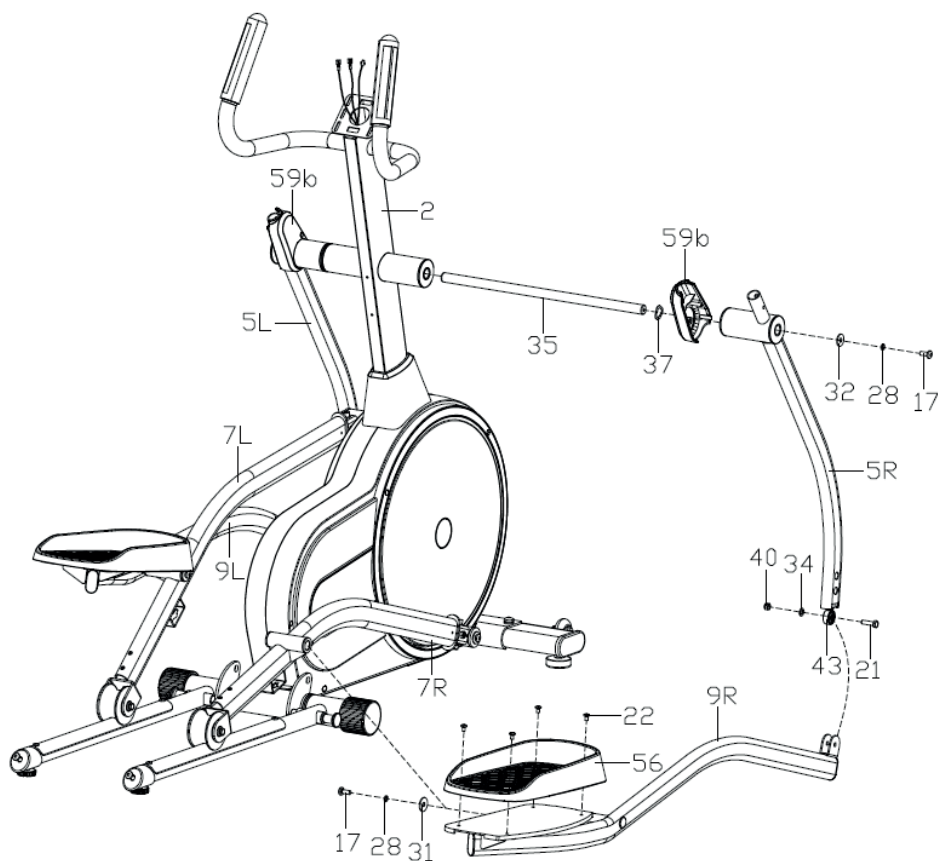
1. Nasuń osłonę ochronną kolumny (52) na kolumnę kierownicy (2).
2. Podłącz przewód (78) z ramy głównej (1) do przewodu (79) z kolumny kierownicy (2).
3. Zamocuj kolumnę kierownicy (2) na ramie głównej (1) i dokręć za pomocą śrub sześciokątnych (18), podkładek sprężystych (28) i płaskich podkładek (34).
4. Nasuń osłonę ochronną kolumny (52).





4/7

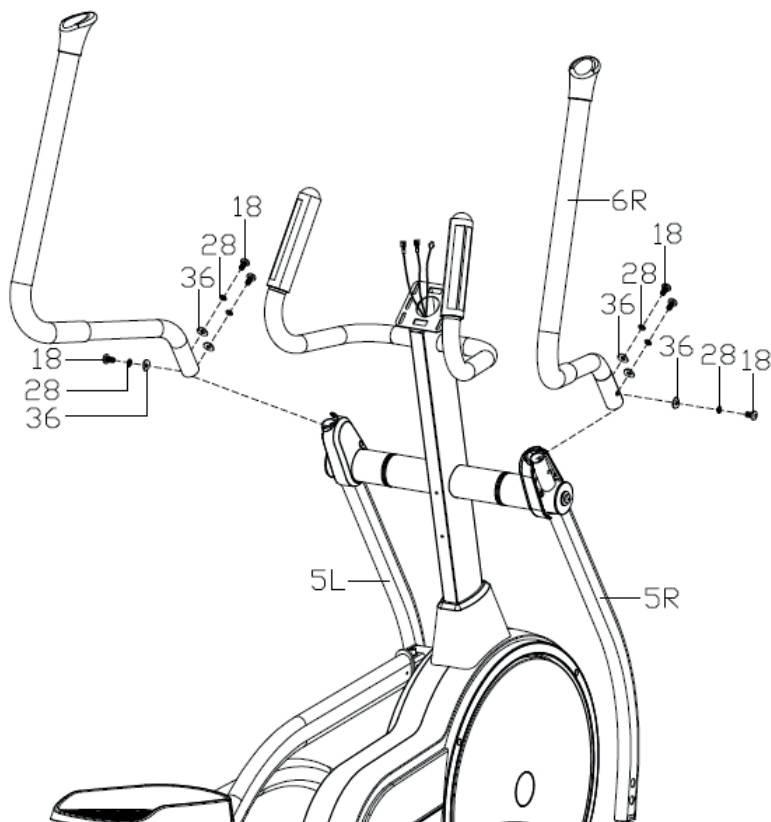
- Przełóż kolumny uchwytów (5 L/R) przez osłonię ochronną kolumn uchwytów (59 a/b), podkładkę falistą (37) i nasuń na wałek (35). Zamontuj na kolumnie kierownicy (2) przy użyciu śrub sześciokątnych (17), podkładek sprężystych (28) i podkładek płaskich (32). Nie dokręcaj ich!
- Przymocuj prowadnice pedałów (9 L/R) do wsporników (7 L/R) znajdujących się na ramie głównej (1) za pomocą śrub (17), podkładek sprężystych (28) i podkładek płaskich (31). Nie dokręcaj ich!
- Połącz kolumny uchwytów (5 L/R) z prowadnicami pedałów (9 L/R) za pomocą śrub (21), płaskich podkładek (34) i nakrętek nylonowych (40).
- Dokręć wszystkie śruby, aby dokładnie połączyć zmontowane części.
- Zamocuj pedały (56 L/R) na prowadnicach pedałów (9 L/R) za pomocą śrub (22).





5/7

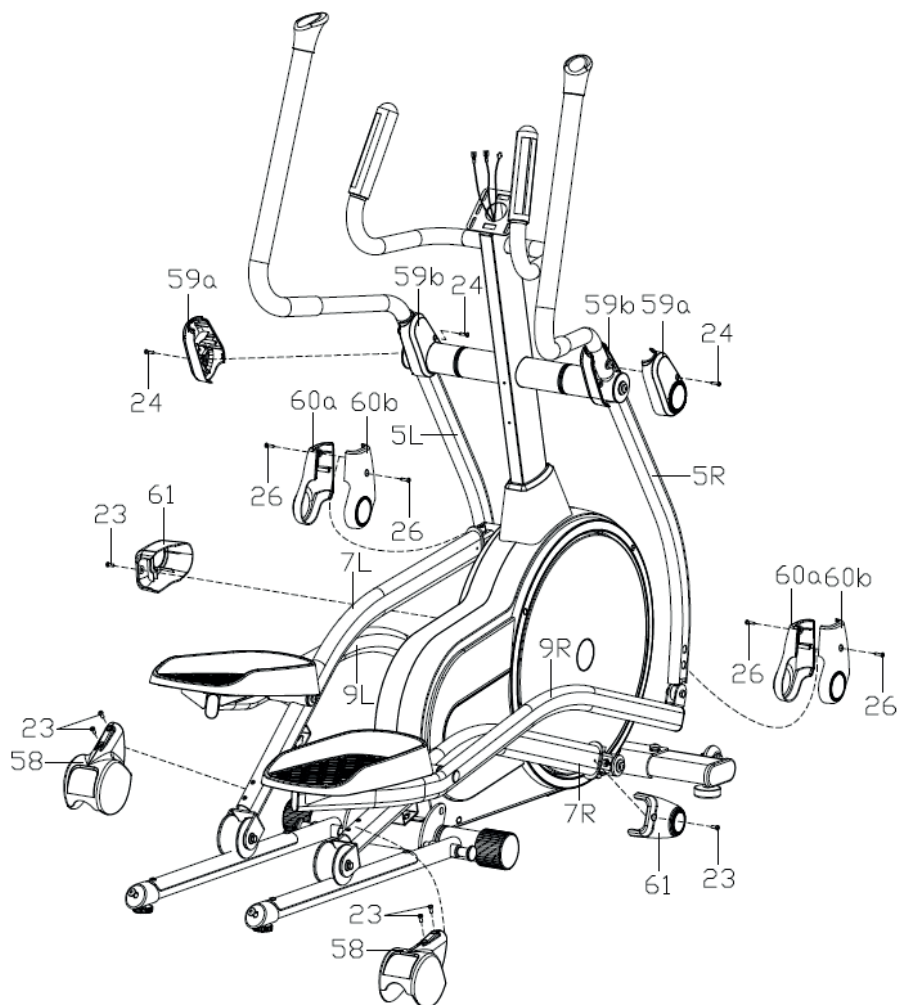
Przymocuj uchwyty (6 L/R) do kolumn uchwyty (5 L/R) za pomocą śrub sześciokątnych (18), podkładek sprężystych (28) i podkładek łukowych (36).





6/7

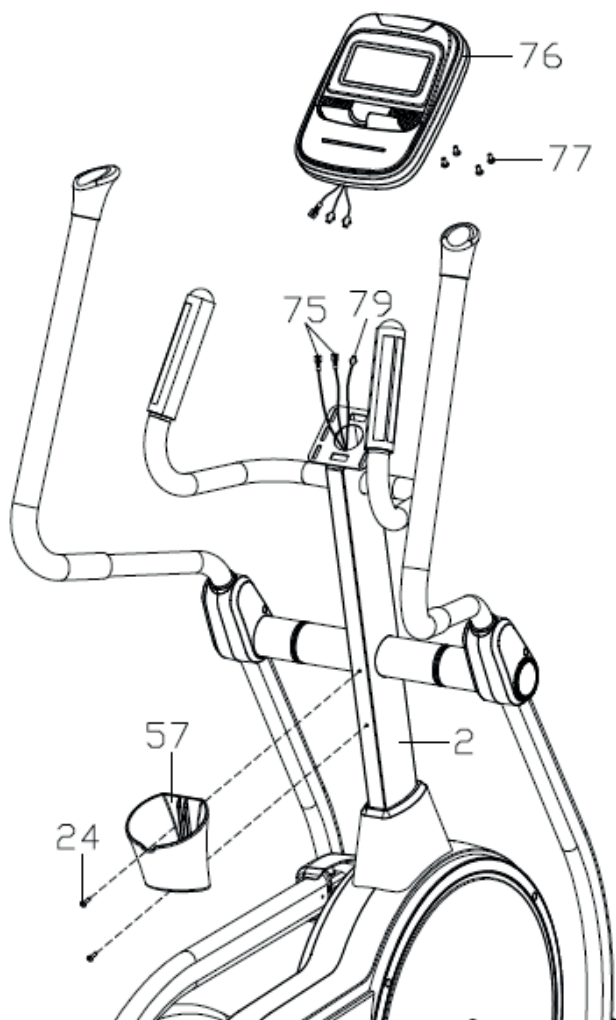
1. Zamocuj osłony ochronne kolumn uchwytów (59 a/b) w miejscu łączenia kolumn uchwytu (5 L/R) z uchwytami (6 L/R) i przykręć je za pomocą wkrętów (24).
2. Zamocuj osłony ochronne (60 a/b) do prowadnic pedałów (9 L/R) za pomocą śrub (26).
3. Zamocuj za pomocą śrub (23) osłony ochronne (61) na łączeniu z wspornikiem (7 L/R) oraz osłony rolek (58) na rolkach znajdujących się na końcach wspornika (7 L/R).





7/7

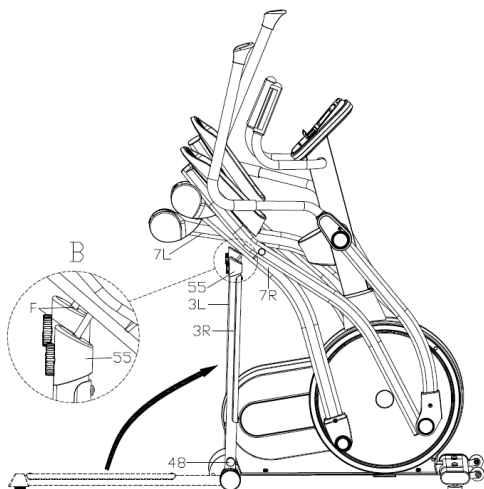
1. Połącz przewód (79) i przewody czujnika tętna (75) z przewodami wychodzącymi z komputera (76), a następnie przymocuj komputer (76) do kolumny kierownicy (2) za pomocą śrub (77).
2. Zamocuj uchwyt na bidon (57) na kolumnie kierownicy (2) za pomocą wkrętów (24).





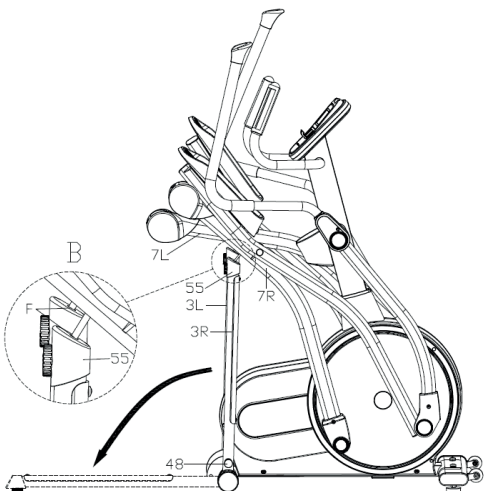
Składanie

Delikatnie wyjmij śrubę (48), podnieś szynę (3L), drugą ręką podnieś wspornik (7L) aż śruba (48) wpasuje się w otwór. Na koniec połącz śrubę F z końcówką (55) wspornika rolki (7L) jak pokazano na obrazku B. Zmontuj prawą szynę (3R) w ten sam sposób.



Rozkładanie

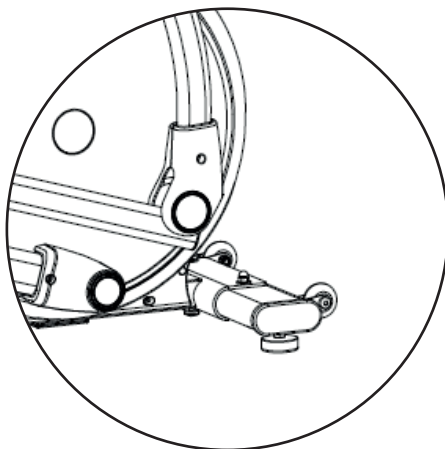
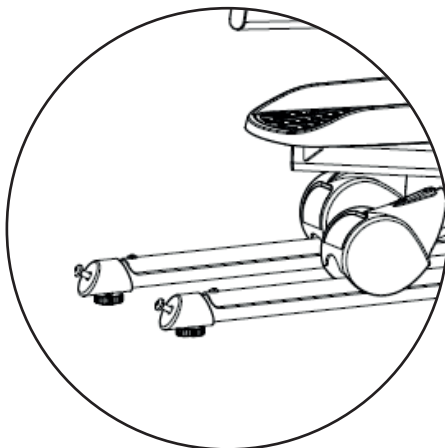
Delikatnie wyjmij śrubę (48), zdejmij śrubę F wiszącą na końcówce (55), trzymając lewy wspornik rolki (7L) i drugą ręką pociągnij szynę (3L) (zgodnie ze wskazaniem strzałki na obrazku B) aż śruba (48) wpasuje się w otwór. Rozłóż prawą szynę (3R) w ten sam sposób.





Poziomowanie

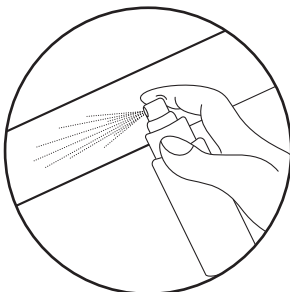
Dostosuj ustawienie urządzenia za pomocą stopek poziomujących.



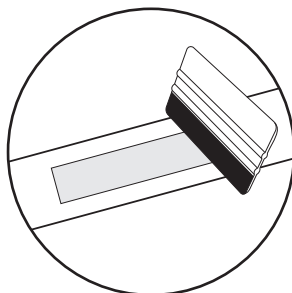
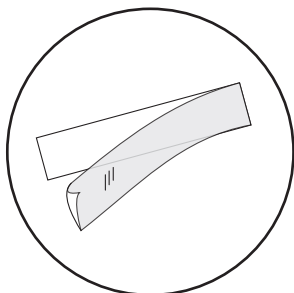


Aplikacja naklejki*

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



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



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

* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie



1. Widok wyświetlacza



2. Oznaczenia na wyświetlaczu

TIME	Wyświetla czas treningu. Zakres 0:00-99:59. Ustawienia czasu: 00:00 – 99:00, wartość: 1 minuta. – Odliczanie w górę: 00:00 – 99:59 (bez ustalania wartości docelowej). – Odliczanie w dół: od ustawień wstępnych do 00:00 (przy ustaleniu wartości wstępnej).
SPEED	Wyświetla aktualną prędkość podczas ćwiczenia. Zakres 0-99.9 km/h.
RPM	Wyświetla ilość obrotów na minutę. Zakres 0-999.
DISTANCE	Wyświetla aktualny dystans podczas treningu. Zakres 0.0-99.99. Ustawienia dystansu: 00:00 – 99:90, wartość: 1 km.
CALORIES	Wyświetla spalone kalorie podczas treningu. Zakres 0-999.
PULSE	Wyświetla puls w uderzeniach na minutę (bpm) podczas treningu. Ustawienia: 0-30 do 230. Po przekroczeniu ustalonej wartości uruchamia się sygnał dźwiękowy.
WATT	Wyświetla zużycie energii podczas treningu. Zakres wyświetlania 0-999.
M – MANUAL	Ręczne ustawianie treningu.
PROGRAM	Wybór 12 gotowych programów treningowych.
U – USER	Profil treningowy tworzony przez użytkownika.
H.R.C.	Tryb treningowy HRC, sterowany pracą serca.
W – WATTS	Tryb treningowy z możliwością ustawienia stałej wartości mocy wytwarzanej przez użytkownika.
LEVEL	Wyświetla poziom obciążenia.

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



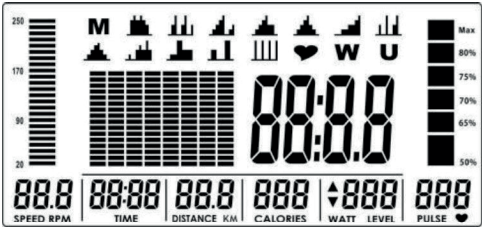
3. Funkcje przycisków

UP / DOWN	Zwiększanie i zmniejszanie poziomu oporu. Wybór ustawień.
MODE	Potwierdza ustawienia lub wybór.
RESTART	Resetuje ustawienia. Aby zresetować ustawienia naciśnij i przytrzymaj RESTART przez 2 sekundy. Komputer uruchomi się ponownie, możesz wprowadzić nowe ustawienia użytkownika. Powraca do menu głównego podczas ustawienia wartości treningu lub podczas zatrzymania.
START / STOP	Rozpoczyna lub kończy trening.
RECOVERY	Test oceniający Twoją sprawność fizyczną na podstawie szybkości unormowania się tętna po zakończonym treningu.
BODY FAT	Test oceniający procentową zawartość tłuszczu w organizmie i mierzący wskaźnik BMI.

4. Główne funkcje komputera

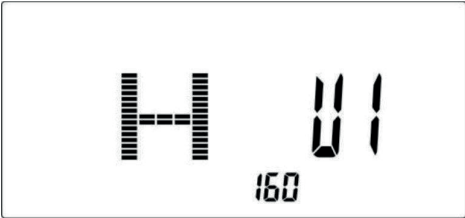
1. Włączenie komputera

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

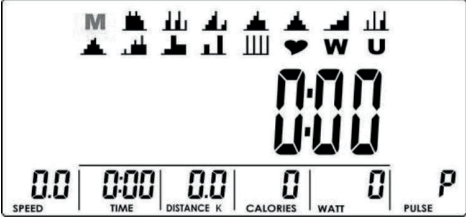


Rysunek 1

2. Przejdź do ustawienia profilu użytkownika. Użyj przycisków UP / DOWN, aby wybrać profil użytkownika U1~U4 (Rys. 2).
Wprowadź dane: płeć (SEX), wiek (AGE), wzrost (HEIGHT) (Rys.3), wagę (WEIGHT) i potwierdź przyciskiem MODE.
3. Po zakończeniu tworzenia profilu użytkownika wyświetli się menu główne. (Rys. 3).



Rysunek 2



Rysunek 3

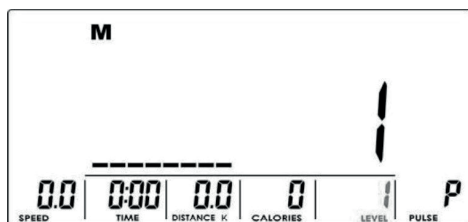


2. Wybór treningu

Użyj przycisków UP / DOWN, aby wybrać tryb treningu: M (Manual) -> P (Program 1-12) -> (H.R.C) -> W (WATTS) -> U (User) i naciśnij MODE, aby przejść do wybranego trybu.

3. Tryb manualny

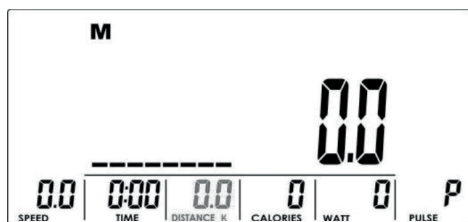
1. Naciśnij START / STOP w menu głównym, aby bezpośrednio rozpocząć trening w trybie manualnym.
2. Użyj przycisków UP / DOWN, aby wybrać tryb manualny, wybierz M i naciśnij MODE, aby przejść do trybu.
3. Użyj przycisków UP / DOWN, aby dostosować poziom obciążenia (Rys. 4). Wartość domyślna 1.
4. Użyj przycisków UP / DOWN, aby ustawić TIME (Rys. 5), DISTANCE (Rys. 6), CALORIES (Rys.7), PULSE (Rys. 8). Naciśnij MODE, aby zatwierdzić.
5. Naciśnij START / STOP, aby rozpocząć trening. W czasie treningu możesz zmniejszać lub zwiększać poziom obciążenia za pomocą przycisków UP / DOWN. Poziom obciążenia (oporu) wyświetli się w oknie WATT. Bez regulacji przez 3 sekundy, przełączy się na wyświetlanie wartości funkcji WATT (Rys. 9).
6. Naciśnij START / STOP, aby przerwać trening. Naciśnij RESET, aby wrócić do głównego menu.



Rysunek 4



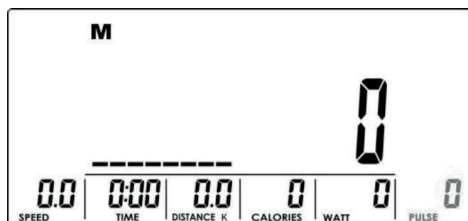
Rysunek 5



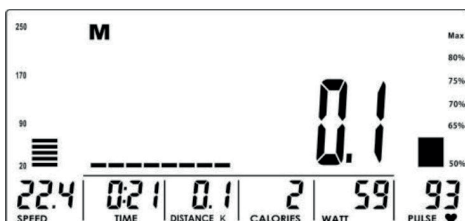
Rysunek 6



Rysunek 7



Rysunek 8

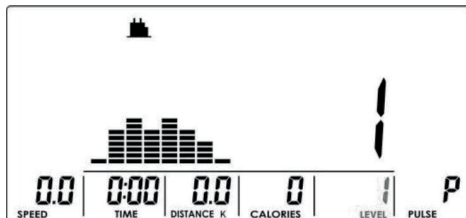


Rysunek 9



4. Tryb gotowych programów

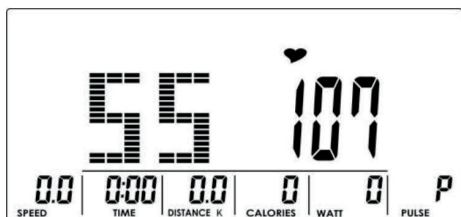
1. Użyj przycisków UP / DOWN, aby wybrać tryb gotowych programów. Wybierz P01, P02, P03, ..., P12. Naciśnij MODE, aby zatwierdzić wybór.
2. Użyj przycisków UP / DOWN, aby dostosować poziom obciążenia (Rys. 10), wartość domyślna 1.
3. Użyj przycisków UP / DOWN, aby ustawić wartość funkcji TIME.
4. Naciśnij START / STOP, aby rozpocząć trening. W czasie treningu możesz zmniejszać lub zwiększać poziom obciążenia za przycisków UP / DOWN.
5. Naciśnij START / STOP, aby przerwać trening. Naciśnij RESET, aby wrócić do głównego menu.



Rysunek 10

5. Tryb H.R.C.

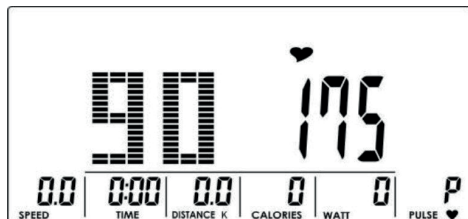
1. Użyj przycisków UP / DOWN, aby wybrać tryb H.R.C. Wybierz (H.R.C) i naciśnij MODE, aby przejść do trybu.
2. Naciśnij MODE, aby potwierdzić ustawienia. Użyj przycisków UP / DOWN, aby wybrać poziom maksymalnego tętna: 55% (Rys. 11), 75% (Rys. 12), 90% (Rys. 13) lub zamiast wyboru poziomu, możesz ustawić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



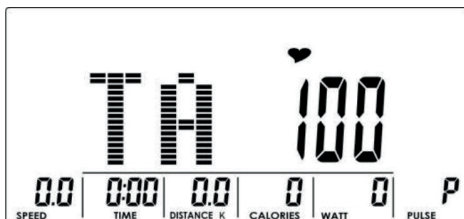
Rysunek 11



Rysunek 12



Rysunek 13

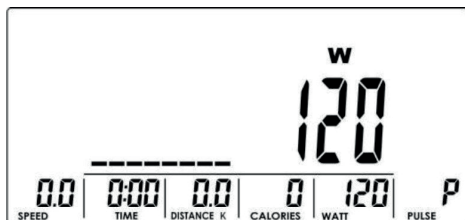


Rysunek 14



6. Tryb WATT

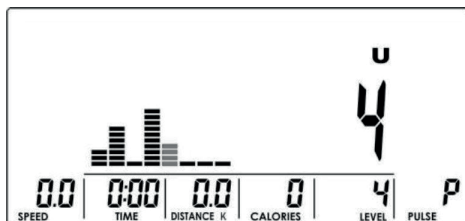
1. Użyj przycisków UP / DOWN, aby wybrać tryb programu WATT (W). Naciśnij MODE, aby potwierdzić wybór.
2. Użyj przycisków UP / DOWN, aby ustawić wartość docelową funkcji WATT (Rys. 15). Wartość domyślna: 120.
3. Użyj przycisków UP / DOWN, aby ustawić wartość funkcji TIME.
4. Naciśnij START / STOP, aby rozpocząć trening. W czasie treningu, system automatycznie dostosuje poziom obciążenia do statusu użytkownika. Możesz użyć przycisków UP / DOWN, aby dostosować poziom WATT.
5. Naciśnij START / STOP, aby przerwać trening. Naciśnij RESET, aby wrócić do głównego menu.



Rysunek 15

7. Tryb: Program Użytkownika

1. Użyj przycisków UP / DOWN, aby wybrać tryb: program użytkownika (U). Naciśnij MODE, aby potwierdzić wybór.
2. Użyj przycisków UP / DOWN, aby stworzyć profil użytkownika (Rys. 16). Dostosuj poziom oporu w każdej z 8 kolumn programu użytkownika. Przytrzymaj przez 2 sekundy MODE, aby wyjść z trybu podczas programowania ustawień.
3. Użyj przycisków UP / DOWN, aby ustawić wartość funkcji TIME.
4. Naciśnij START / STOP, aby rozpocząć trening. W czasie treningu możesz zmniejszać lub zwiększać poziom obciążenia za pomocą przycisków UP / DOWN.
5. Naciśnij START / STOP, aby przerwać trening. Naciśnij RESET, aby wrócić do głównego menu.



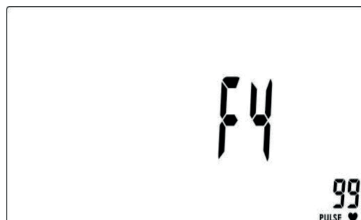
Rysunek 16

8. Test RECOVERY

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



Rysunek 17



Rysunek 18



9. Test BODY FAT

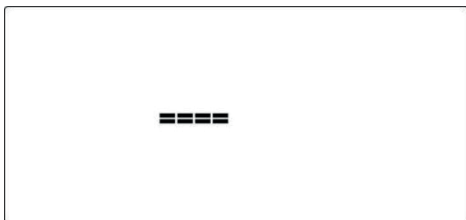
1. W trybie STOP naciśnij przycisk BODY FAT, aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej.
2. Komputer wyświetli UI (Rys. 19) i rozpocznie pomiar (Rys. 20-21).
3. Podczas pomiaru musisz trzymać obie ręce na uchwytych z sensorami tętna. Gdy komputer wykryje puls, rozpocznie pomiar, a na wyświetlaczu pojawi się ikonka „----” (Rys. 22).
4. Gdy komputer zakończy pomiar, na wyświetlaczu pojawi się wynik BMI (Rys.23), FAT% (Rys. 24) i symbol porady BODY FAT (Rys.25).
5. Gdy na wyświetlaczu pojawi się komunikat:
 „----”, „----” - oznacza, to, że uchwyty z sensorem tętna nie są trzymane prawidłowo,
 E-1 – komputer nie wykrył sygnału tętna,
 E-4 – wynik FAT% i BMI wynosi poniżej 5 lub przekracza 50.



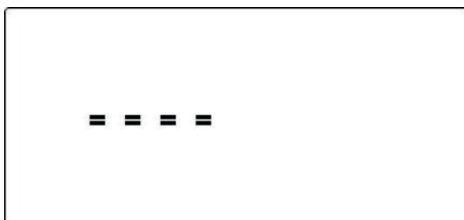
Rysunek 19



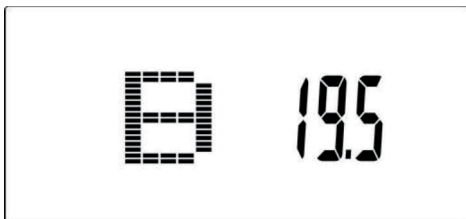
Rysunek 20



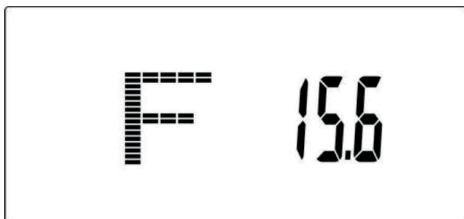
Rysunek 21



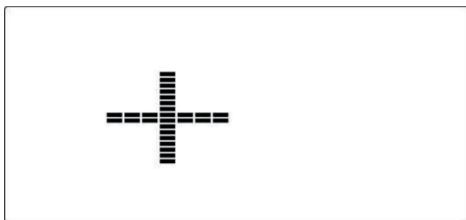
Rysunek 22



Rysunek 23



Rysunek 24



Rysunek 25



10. Aplikacje

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

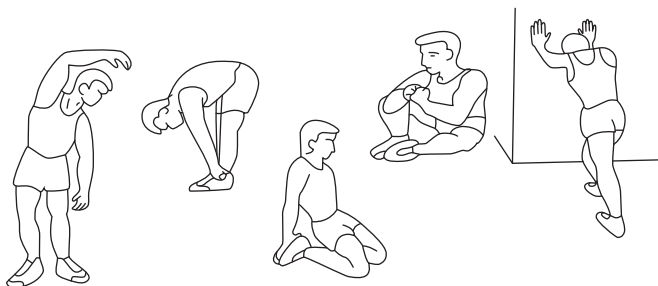




Regularne użytkowanie sprzętu wpłynie korzystnie na Twoje zdrowie. Poprawi kondycję fizyczną i samopoczucie oraz wzmocni mięśnie. W połączeniu z odpowiednią dietą, może przyczynić się do utraty wagi.

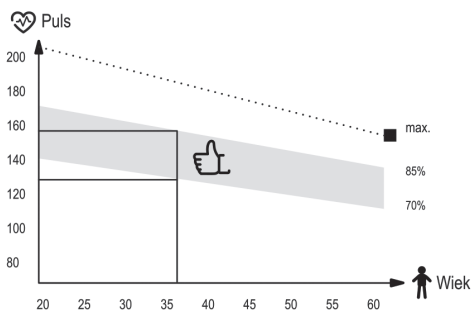
1. Rozgrzewka

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



2. Faza ćwiczeń

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



3. Faza odprężenia

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

PL Czyszczenie i konserwacja



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

PL Rozwiązywanie problemów



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



Warunki gwarancji

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

PL Ochrona środowiska



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



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



Instrukcja obsługi została wydrukowana na papierze nadającym się do recyklingu. Segreguj ją zgodnie z zasadami.



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

1. Plnú bezpečnosť a účinnosť použitia je možné dosiahnuť za predpokladu, že zariadenie je zmontované a používané v súlade s týmito pokynmi. Nezabudnite informovať všetkých používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nie sme zodpovední za problémy alebo zranenia spôsobené konaním v rozpore s pravidlami stanovenými v tejto príručke.
2. Výrobok sa môže používať iba na určený účel.
3. Zariadenie je určené iba na použitie v domácnosti dospelými osobami. Nenechávajte zariadenie na mieste prístupnom deťom. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
4. Prístroj by mal byť skladovaný na suchom a teplom mieste mimo priameho slnečného žiarenia.
5. Vyvarujte sa kontaktu počítača s vodou, pretože voda by ho mohla poškodiť alebo spôsobiť skrat.
6. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
7. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
8. Zariadenie umiestnite na rovný, stabilný a čistý povrch.
9. Pre ochranu podlahy pod zariadením odporúčame umiestniť koberec, rohož alebo inú podložku.
10. Aby ste zabránili znečisteniu v montážnej oblasti použite pod zariadením zodpovednú podložku (gumovú, drevenú a pod).
11. Pred začatím tréningu sa uistite, či je zariadenie kompletne a či sú všetky časti na svojom mieste.
12. Ak máte akékoľvek zdravotné problémy / chronické ochorenia alebo ak ide o váš prvý tréning na tomto type vybavenia, pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť zranenie.
13. Pred použitím zariadenia sa zahrejte.
14. Ak počas cvičenia na prístroji pociťujete bolesť, nepravidelný pulz, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním v cvičení by ste mali vyhľadať lekársku pomoc.
15. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach.
16. Nezabudnite na zapnutie pásov na pedáloch.
17. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je v poriadku z technickej stránky. Ak počas používania zistíte poškodenie niektorých komponentov alebo budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
18. Nevykonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tejto príručke. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v príručke).
19. Minimálny voľný priestor potrebný na bezpečnú prevádzku zariadenia nie je menší ako dva metre.
20. Maximálna povolená hmotnosť používateľa je 160 kg.
21. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN ISO 20957-9:2017-03 v triede H. C.

Zoznam dielov

Č.	Popis	Ks.
A	Plastová rúrka	2
B	Skrutka	4
C	Podložka	4
D	Podložka	4
E	Matica	4
1	Hlavný rám	1
2	Stĺpik volantu	1
3 L/R	Ľavá / pravá lišta	2
4	Valec	1
5 L/R	Stĺpik ľavého / pravého držiaka	1/1
6 L/R	Ľavý / pravý držiak	1/1
7 L/R	Ľavá / pravá podpera	2
9 L/R	Ľavá / pravá koľajnica pedála	1/1
10	Predný stabilizátor	1
12	Skrutka M10 × 25	4
15	Krížová skrutka M6 × 13	2
17	Šesthranná skrutka M8 × 20	6
18	Šesthranná skrutka M8 × 16	12
21	Šesthranná skrutka M8 × 30	2
22	Krížová skrutka M6 × 10	12
23	Krížová skrutka M5 × 12	6
24	Skrutka ST4,2 × 18	6
25	Podložka D10 × Φ58 × 3	2
26	Skrutka ST4,0 × 12	4
27	Pružná podložka D10	6

Č.	Popis	Ks.
28	Pružná podložka D8	22
30	Plochá podložka D10 × D20 × 2	6
31	Plochá podložka D8 × D32 × 2	2
32	Plochá podložka D8 × D26 × 2	4
34	Plochá podložka D8 × D16 × 1,5	10
35	Valec	1
36	Oblúčková podložka Φ8 × 1,5 × Φ20	6
37	Vlnitá podložka D21	2
40	Nylónová matica M8	4
48	Skrutka	2
52	Ochranný kryt stĺpika volantu	1
56 L/R	Ľavý / pravý pedál	2
57	Držiak na fľašu	1
58	Kryt valčeka	2
59 a/b	Ochranný kryt stĺpikov ľavého / pravého držiaka	2/2
60 a/b	Ľavý / pravý ochranný kryt	2/2
61	Ochranný kryt	2
67	Krytka	2
69	Vyrovnávacie nôžky	2
75	Kábel snímača tepu	4
76	Počítač	1
77	Skrutka M5 × 10	4
78	Kábel	1
79	Kábel	1



Pozor:

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

Postupujte podľa montážnych krokov.

Príprava:

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

Na montáž použite náradie dodané s výrobkom;

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

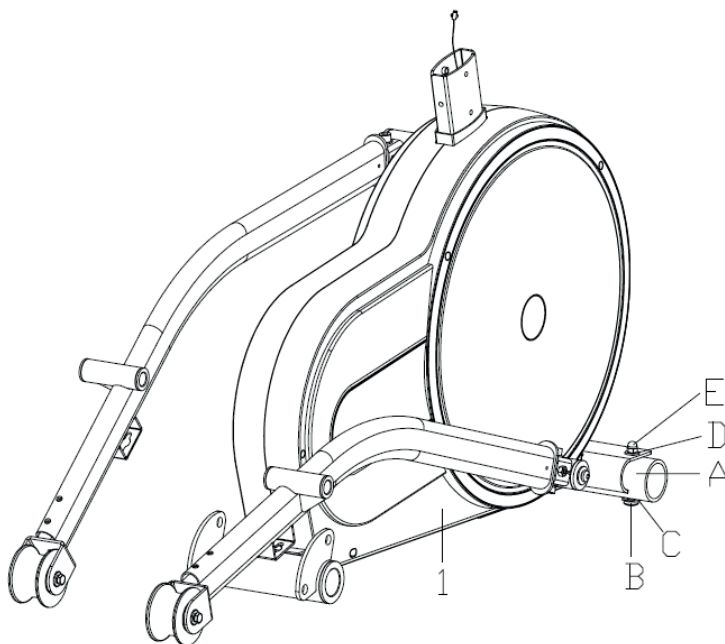
Aby sa predišlo možnému zraneniu, odporúčame, aby prístroj montovali najmenej dve osoby.

Návod na montáž

POZOR! Postupujte podľa montážneho návodu.

1/7

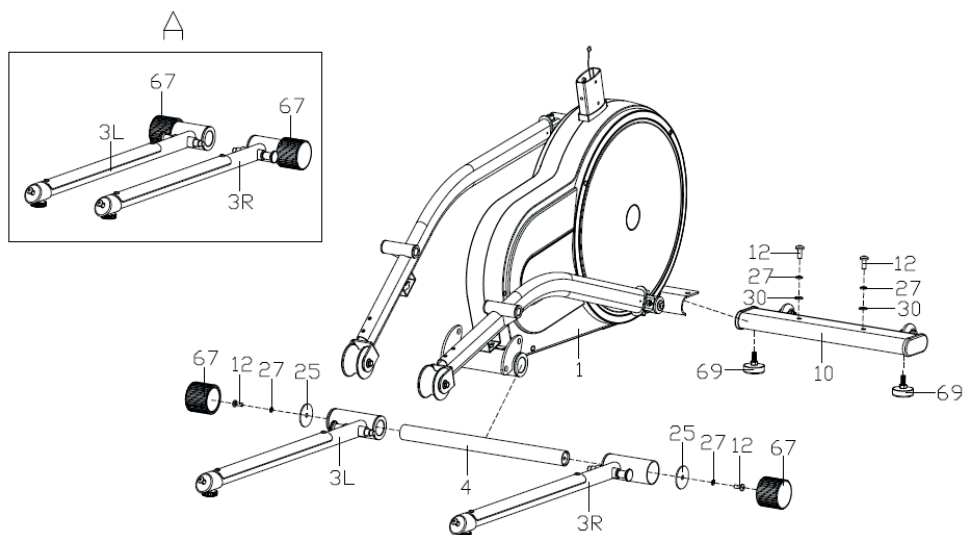
Odskrutkujte skrutky (B), odstráňte podložky (C, D) a matice (E). Oddel'te plastové rúrky (A) od základne.





2/7

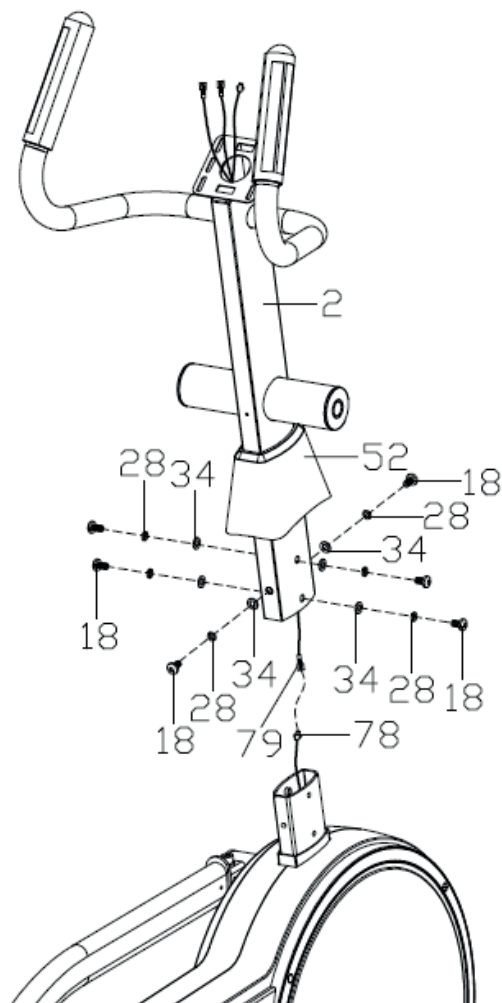
1. Naskrutkujte vyrovnávací nožky (69) do předního stabilizátoru (10).
2. Pripevnte předný stabilizátor (10) k hlavnímu rámu (1) pomocí skrutiek (12), pružných podložiek (27) a plochých podložiek (30).
3. Odstráňte krytky (67) z lišt (3 L/R) podľa obrázku A.
4. Vložte valec (4) do otvoru v zadnej časti hlavného rámu (1).
5. Pripevnite lišty (3 L/R) k valcu (4) pomocou podložiek (25), pružných podložiek (27) a skrutiek (12). Nasadte krytky (67) na namontované lišty (3 L/R).





3/7

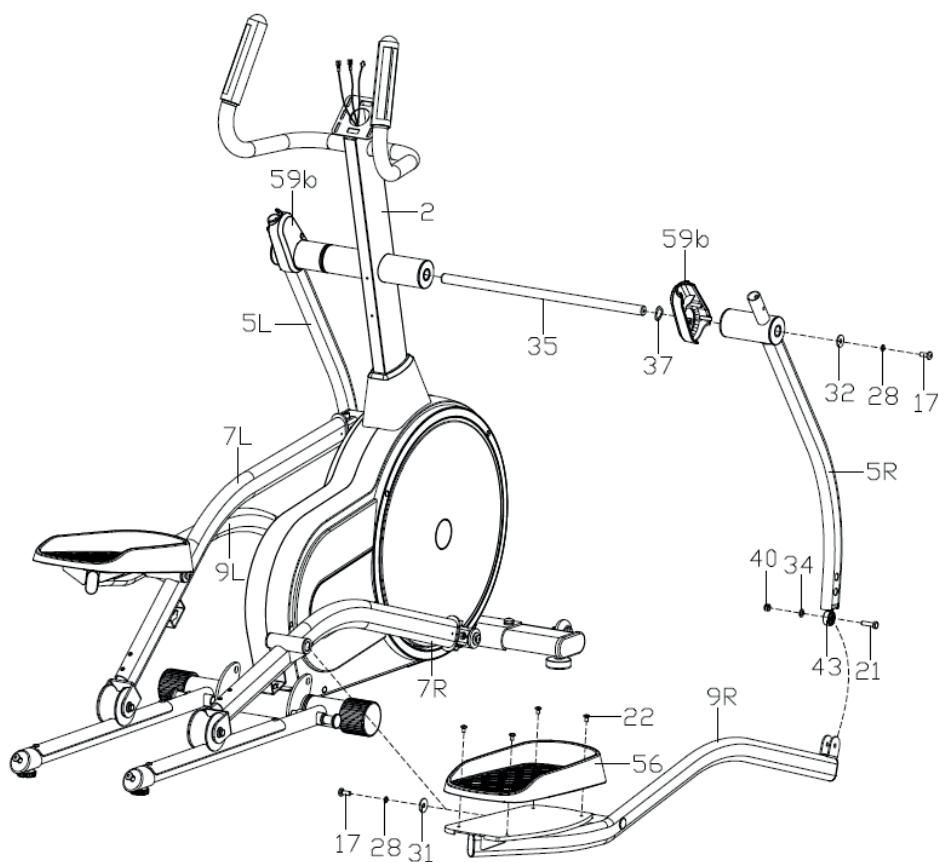
1. Nasadíte ochranný kryt stĺpika (52) na stĺpik volantu (2).
2. Pripojíte kábel (78) z hlavného rámu (1) ku káblu (79) zo stĺpika volantu (2).
3. Pripevníte stĺpik volantu (2) k hlavnému rámu (1) a utiahnete ho pomocou šesťhranných skrutiek (18), pružných podložiek (28) a plochých podložiek (34).
4. Nasadíte ochranný kryt stĺpika (52).





4/7

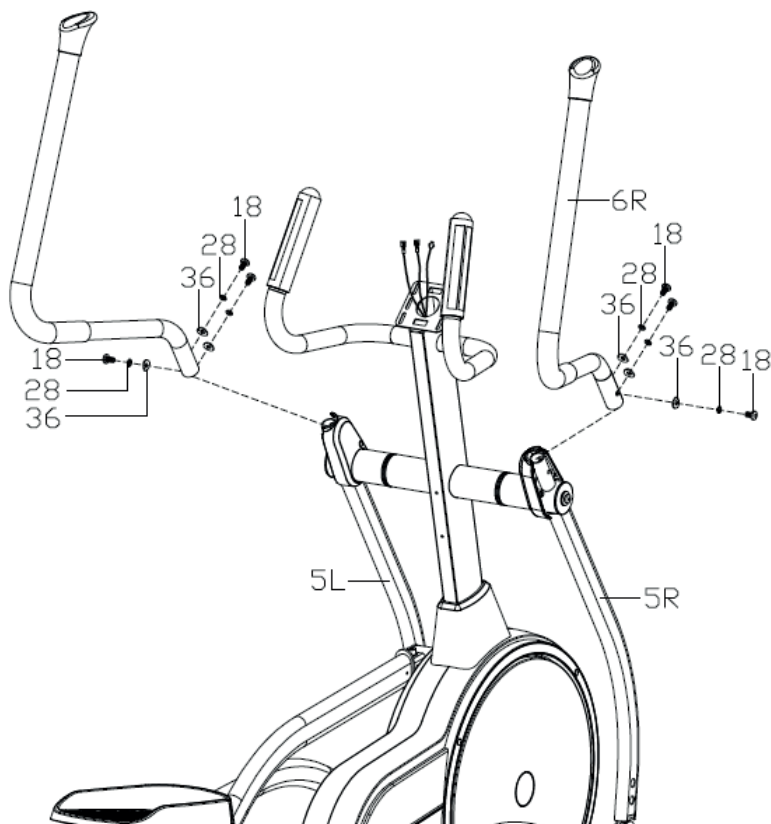
1. Zasuňte stĺpiky držiakov (5 L/R) cez ochranný kryt stĺpika držiakov (59 a/b), vlnitú podložku (37) a nasadte ich na valec (35). Pomocou šesťhranných skrutiek (17), pružných podložiek (28) a plochých podložiek (32) ich pripevnite na stĺpik volantu (2). Neufahujte ich!
2. Pripevnite koľajnice pedálov (9 L/R) k podperám (7 L/R) na hlavnom ráme (1) pomocou skrutiek (21), plochých podložiek (34) a nylonových matic (40).
3. Spojte stĺpiky držiakov (5 L/R) a koľajnice pedálov (9 L/R) pomocou skrutiek (21), plochých podložiek (34) a nylonových matic (40).
4. Utiahnite všetky skrutky, aby ste pevne spojili zmontované diely.
5. Pripevnite pedále (56 L/R) na koľajniciach pedálov (9 L/R) pomocou skrutiek (22).





5/7

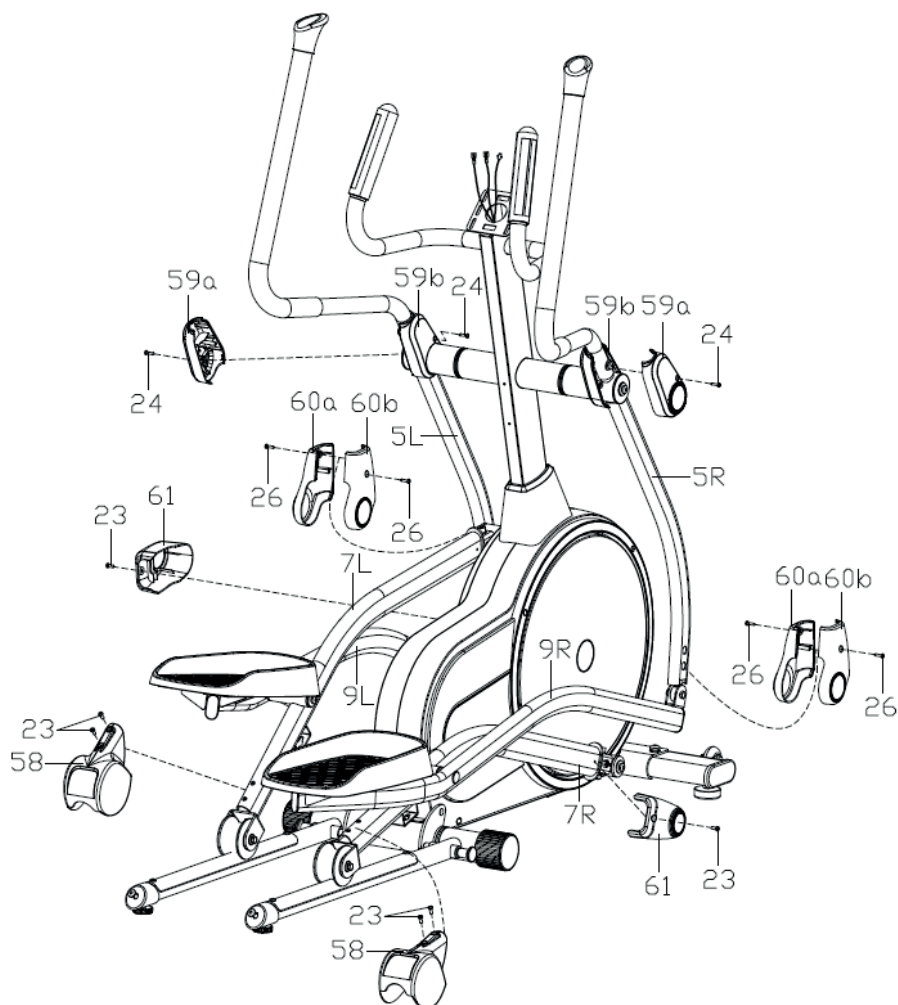
Pripevnite držiaky (6 L/R) k stĺpikom držiakov (5 L/R) pomocou šesťhranných skrutiek (18), pružných podložiek (28) a oblúkových podložiek (36).





6/7

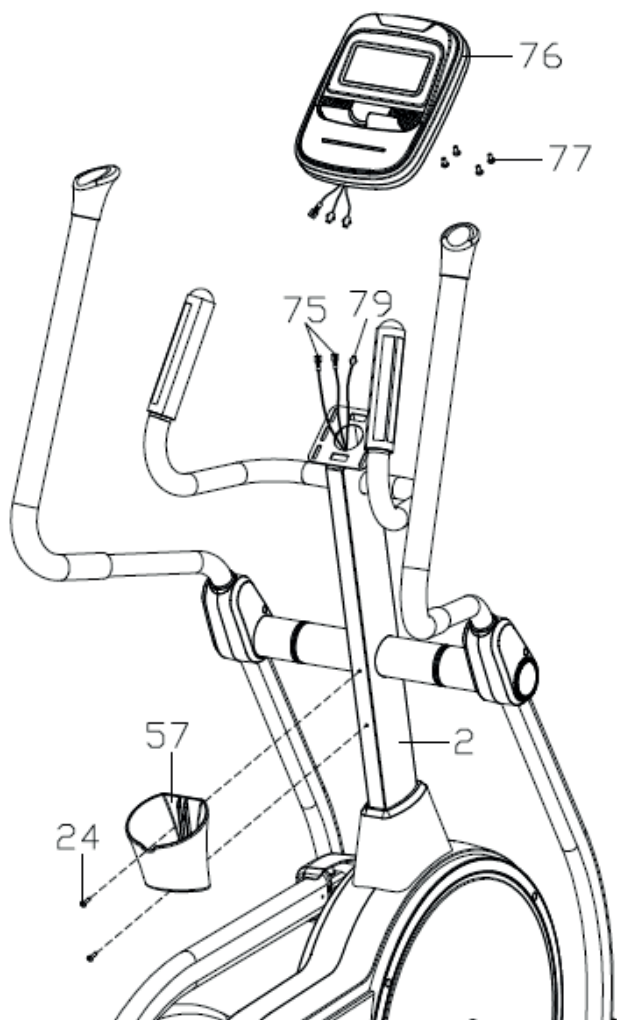
1. Nasadíte ochranné kryty stĺpikov držiačov (59 a/b) v mieste, kde sa stĺpiky držač (5 L/R) spájajú s držiakmi (6 L/R) a upevníte ich skrutkami (24).
2. Pripevníte ochranné kryty (60 a/b) ku koľajniciam pedálov (9 L/R) pomocou skrutiek (26).
3. Pripevníte ochranné kryty (61) na spojenie s podperou (7 L/R) a krytmi valčekov (58) na valčekoch na koncoch podpory (7 L/R) pomocou skrutiek (23).





7/7

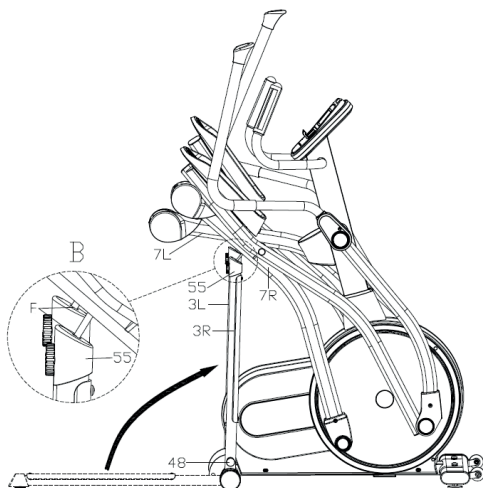
1. Pripojte kábel (79) a káble snímača tepu (75) ku káblom vychádzajúcim z počítača (76) k stípiku volantu (2) pomocou skrutiek (77).
2. Pripevnite držiak na fľašu (57) k stípiku volantu (2) pomocou skrutiek (24).





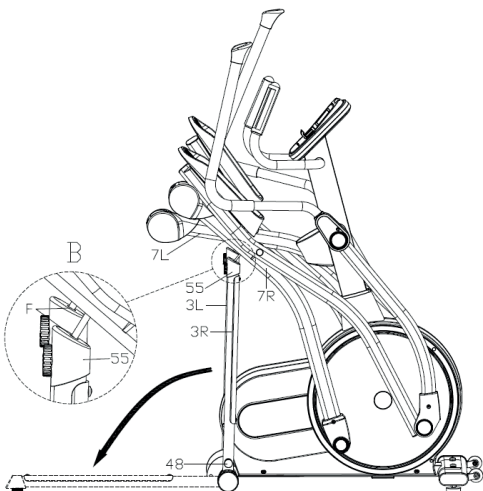
Skladanie

Mierne vytiahnite skrutku (48), zdvihnite lištu (3L), druhou rukou zdvihnite držiak (7L) až kým skrutka (48) nezapadne do otvoru. Napokon spojte skrutku F v koncovom kryte (55) držiaka rolety (7L) ako je znázornené na obrázku B. Zmontujte pravú lištu (3R) rovnakým spôsobom.



Rozkladanie

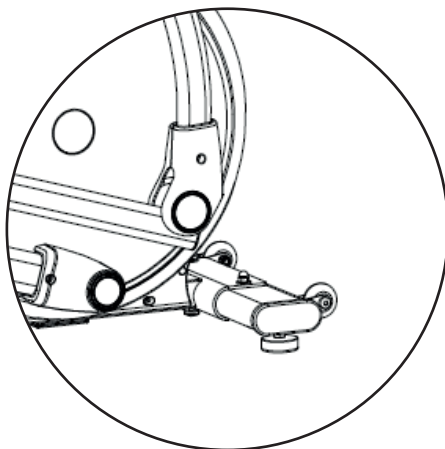
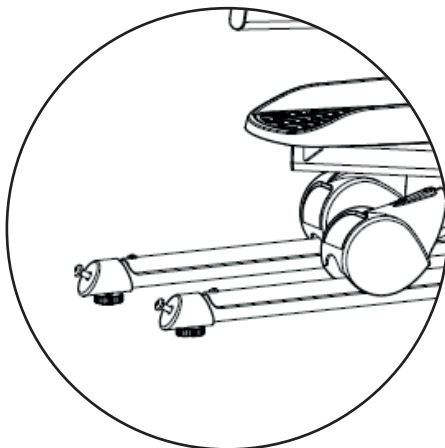
Mierne vytiahnite skrutku (48), odstráňte skrutku F visiacu na koncovom kryte (55), držte ľavý držiak rolety (7L) a druhou rukou ťahajte lištu (3L) (ako ukazuje šípka na obrázku B) až kým skrutka (48) nezapadne do otvoru. Rozložte pravú lištu (3R) rovnakým spôsobom.





Nivelácia

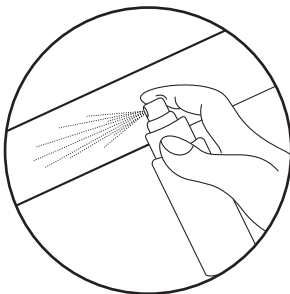
Nastavte vyrovnanie zariadenia pomocou vyrovnávacích nožičiek.



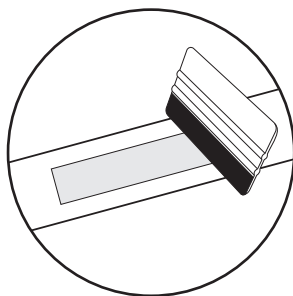
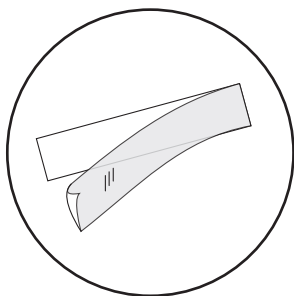


Prilepenie nálepky*

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



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



3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

*týka sa produktov s nálepkami v súprave



1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

TIME	Zobrazenie času tréningu. Rozsah 0: 00 - 99: 59. Nastavenie času: 00:00 - 99:00, hodnota: 1 minúta. – Počítanie: 00:00 - 99:59 (bez nastavenia cieľovej hodnoty). – Odpočítavanie: od predvolenej hodnody do 00:00 (keď je nastavená predvolená hodnota).
SPEED	Zobrazuje aktuálnu rýchlosť počas cvičenia. Rozsah 0-99,9 km / h.
RPM	Zobrazuje počet otáčok za minútu. Rozsah 0-999.
DISTANCE	Zobrazuje aktuálnu vzdialenosť počas tréningu. Rozsah 0,0-99,99. Nastavenia vzdialenosti: 00:00 - 99:90, hodnota: 1 km.
CALORIES	Zobrazuje kalórie spaľené počas cvičenia. Rozsah 0-999.
PULSE	Zobrazuje pulz v úderoch za minútu počas cvičenia. Nastavenia: 0-30 do 230. Pri prekročení nastavenej hodnoty sa aktivuje zvukový signál.
WATT	Zobrazuje spotrebu energie počas cvičenia. Rozsah zobrazenia 0-999.
M – MANUAL	Manuálne nastavenie tréningu.
PROGRAM	Výber z 12 hotových tréningových programov.
U – USER	Tréningový profil vytvorený používateľom.
H.R.C.	Tréningový režim HRC, kontrolovaný prácou srdca.
W – WATTS	Tréningový režim s možnosťou nastavenia stálej hodnoty energie generovanej používateľom.
LEVEL	Zobrazuje úroveň zaťaženia.

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



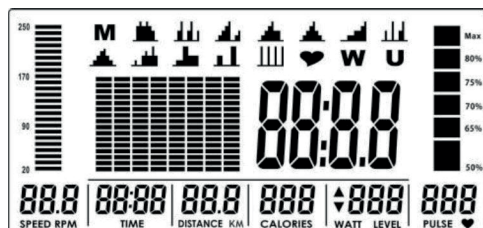
3. Funkcie tlačidiel

UP / DOWN	Zvýšenie a zníženie úrovne odporu. Výber nastavení.
MODE	Potvrďuje nastavenia alebo výber.
RESTART	Obnovenie nastavení. Ak chcete resetovať nastavenia, stlačte a na 2 sekundy podržte tlačidlo RESTART. Počítač sa reštartuje, môžete zadať nové užívateľské nastavenia. Pri nastavovaní tréningovej hodnoty alebo pri zastavení sa vráti do hlavnej ponuky.
START / STOP	Spustí alebo zastaví tréning.
RECOVERY	Test hodnotiaci fyzickú zdatnosť na základe rýchlosti normalizácie pulzu po ukončení tréningu.
BODY FAT	Test, ktorý hodnotí percento tuku v tele a meria BMI index.

4. Hlavné funkcie počítača

1. Zapnite počítač

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

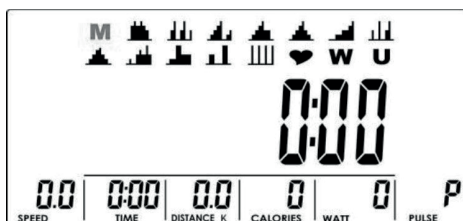


Obrázok 1

2. Prejdite na nastavenia používateľského profilu. Použite tlačidlá UP / DOWN na výber užívateľského profilu U1 ~ U4 (obr. 2)
Zadajte údaje: pohlavie (SEX), vek (AGE), výška (HEIGHT) (obr.3), hmotnosť (WEIGHT) a potvrdte tlačidlom MODE.
3. Po dokončení vytvorenia užívateľského profilu sa zobrazí hlavné menu. (Obr. 3).



Obrázok 2



Obrázok 3

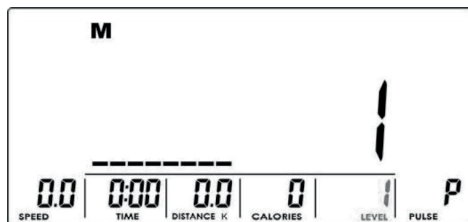


2. Výber tréningu

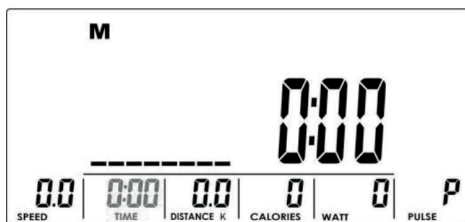
Použite tlačidlá UP / DOWN na výber tréningového režimu: M (Manual) -> P (Program 1-12) -> W (WATTS) -> U (USER) a stlačením MODE vstúpte do vybraného režimu.

3. Manuálny režim

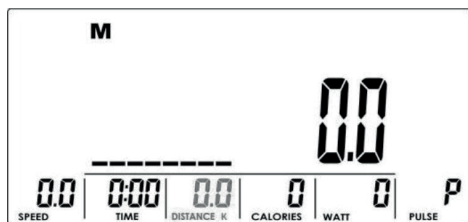
1. Stlačením tlačidla START / STOP v hlavnom menu spustíte tréning priamo v manuálnom režime.
2. Použite tlačidlá UP / DOWN na výber manuálneho režimu, vyberte M a stlačením MODE vstúpte do režimu.
3. Použite tlačidlá UP / DOWN na nastavenie úrovne zaťaženia (obr. 4). Predvolená hodnota 1.
4. Použite tlačidlá UP / DOWN na nastavenie TIME (obr. 5), DISTANCE (obr. 6), CALORIES (obr. 7), PULSE (obr. 8). Potvrďte stlačením tlačidla MODE.
5. Stlačením START / STOP spustíte tréning. Počas tréningu môžete pomocou tlačidiel UP / DOWN znížiť alebo zvýšiť úroveň zaťaženia. Úroveň záťaž (odporu) sa zobrazí v okne WATT. Bez nastavenia na 3 sekundy sa prepne na zobrazenie hodnoty WATT (obr. 9).
6. Stlačením tlačidla START / STOP pozastavíte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.



Obrázok 4



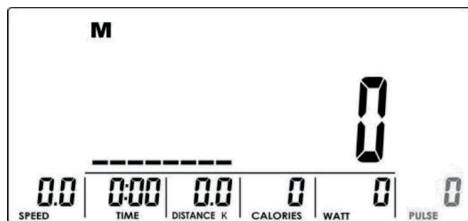
Obrázok 5



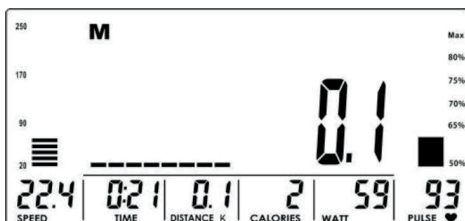
Obrázok 6



Obrázok 7



Obrázok 8

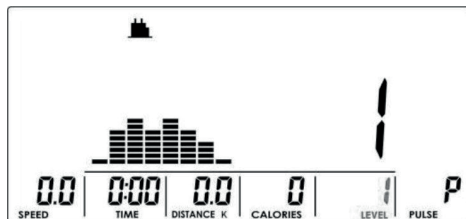


Obrázok 9



4. Režim predvolených programov

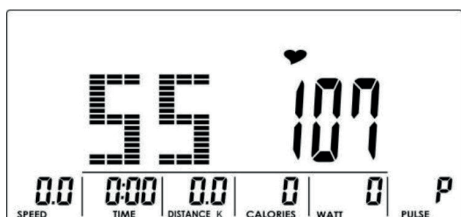
1. Pomocou tlačidiel UP / DOWN vyberte predvolený program. Vyberte P01, P02, P03, ..., P12. Výber potvrdíte stlačením tlačidla MODE.
2. Pre nastavenie úrovne zaťaženia použite tlačidlá UP / DOWN (obr. 10), predvolená hodnota 1.
3. Pre nastavenie hodnoty TIME použite tlačidlá UP / DOWN.
4. Stlačením START / STOP spustíte tréning. Počas tréningu môžete znížiť alebo zvýšiť úroveň zaťaženia pomocou tlačidiel UP / DOWN.
5. Stlačením tlačidla START / STOP pozastavíte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.



Obrázok 10

5. Režim H.R.C.

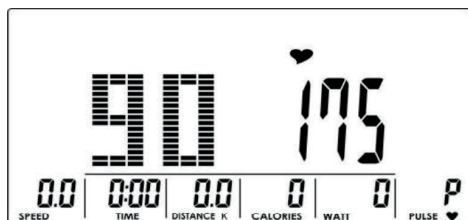
1. Pomocou tlačidiel UP / DOWN vyberte program H.R.C. a stlačením MODE vstúpte do režimu.
2. Stlačením tlačidla MODE potvrdíte nastavenia. Pomocou tlačidiel UP / DOWN vyberte svoju maximálnu úroveň pulzu: 55% (obr. 11), 75% (obr. 12), 90% (obr. 13) alebo namiesto výberu úrovne, môžete nastaviť cieľovú úroveň pulzu TAG - CIEĽ H.R.C. / predvolená hodnota: 100 (obr. 14). Ak vyberiete TAG, pomocou tlačidiel UP / DOWN nastavte hodnotu od 30 do 230.
3. Použite tlačidlá UP / DOWN pre nastavenie hodnoty TIME.
4. Stlačením START / STOP spustíte alebo zastavíte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.



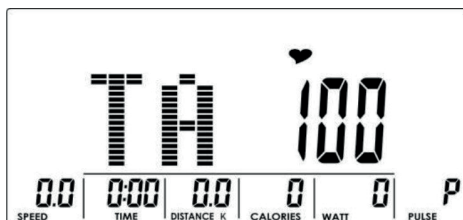
Obrázok 11



Obrázok 12



Obrázok 13

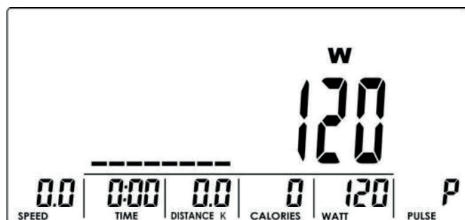


Obrázok 14



6. Režim WATT

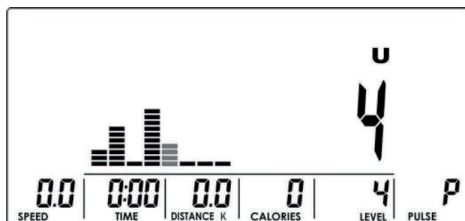
1. Pomocou tlačidiel UP / DOWN vyberte programový režim WATT (W). Výber potvrdíte stlačením tlačidla MODE.
2. Použite tlačidlá UP / DOWN pre nastavenie cieľovej hodnoty WATT (obr. 15). Predvolená hodnota: 120.
3. Použite tlačidlá UP / DOWN pre nastavenie hodnoty TIME.
4. Stlačením START / STOP spustíte tréning. Počas tréningu systém automaticky prispôbi úroveň zaťaženia podľa stavu používateľa. Pomocou tlačidiel UP / DOWN môžete upraviť úroveň WATT.
5. Stlačením tlačidla START / STOP pozastavíte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.



Obrázok 15

7. Režim: Používateľský program

1. Pomocou tlačidiel UP/DOWN zvolíte režim: užívateľský program (U). Stlačte MODE na potvrdenie výberu.
2. Pomocou tlačidiel UP/DOWN vytvorte užívateľský profil (obr. 16). Upravte úroveň záťaže každého z 8 stĺpcov užívateľského programu. Podržte MODE na 2 sekundy, aby ste opustili režim počas programovania nastavení.
3. Pomocou tlačidiel UP/DOWN nastavte hodnotu TIME.
4. Stlačte START/STOP pre spustenie tréningu. Počas tréningu môžete zvýšiť alebo znížiť úroveň záťaže pomocou tlačidiel UP/DOWN.
5. Stlačte START/STOP pre zastavenie tréningu. Stlačte RESET pre návrat do hlavného menu.



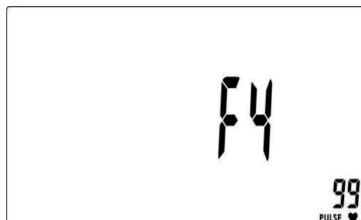
Obrázok 16

8. RECOVERY Test

Po ukončení tréningu stlačte tlačidlo RECOVERY a držte ruky na riadičoch. Zobrazenie všetkých funkcií sa zastaví s výnimkou toho, že „TIME“ začne odpočítavať celú minútu (00:60 do 00:00) (obrázok 17). Na obrazovke sa zobrazí výsledok testu: F1, F2... až F6 (obrázok 18). F1 je najlepší výsledok, F6 je najslabší. Pre zlepšenie výsledku testu môžete cvičiť ďalej. Opätovným stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite na hlavnú obrazovku.



Obrázok 17



Obrázok 18



9. Test BODY FAT

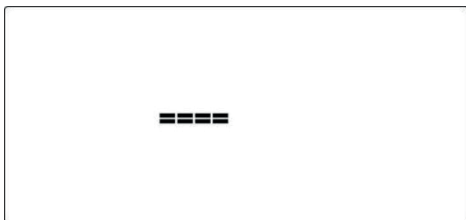
1. Stlačením tlačidla BODY FAT v režime STOP spustíte meranie telesného tuku.
2. Počítač zobrazí UI (Obr. 19) a začne meranie (Obr. 20-21).
3. Počas merania musíte držať obidve ruky na rukovätiach so snímačmi pulzu. Keď počítač zaznamená pulz, spustí meranie a na displeji sa zobrazí ikona „---“ (Obr. 22).
4. Keď počítač dokončí meranie, na displeji sa zobrazí výsledok BMI (obr. 23), FAT% (obr. 24) a symbol rady BODY FAT (obr. 25).
5. Keď sa na displeji zobrazí:
 „---“ - „---“ - znamená, že rukoväte so snímačmi pulzu nedržíte správne,
 E-1 - počítač nezaznamenal signál pulzu,
 E-4 - FAT% a výsledok BMI je pod 5 alebo nad 50.



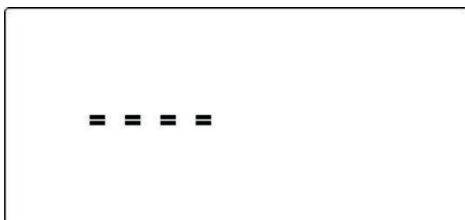
Obrázok 19



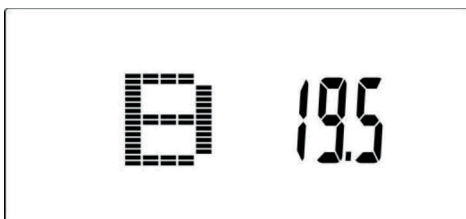
Obrázok 20



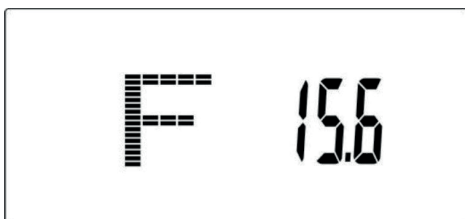
Obrázok 21



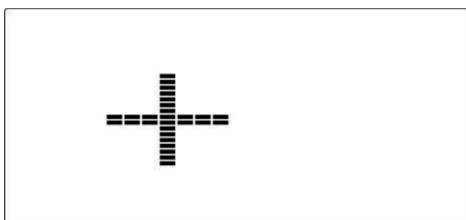
Obrázok 22



Obrázok 23



Obrázok 24



Obrázok 25



10. Aplikácia

1. Toto zariadenie sa môže pripojiť k aplikácii na vašom mobilnom zariadení cez Bluetooth alebo Tunelinc.
2. Užívateľ môže naskenovať štítok pomocou QR kódu a stiahnuť si školiacu aplikáciu i-Console + do tabletu alebo mobilného zariadenia. Potom ju zapnete. Bluetooth na tablete, vyhľadajte konzolové zariadenie a pripojte sa.



Download on the
App Store

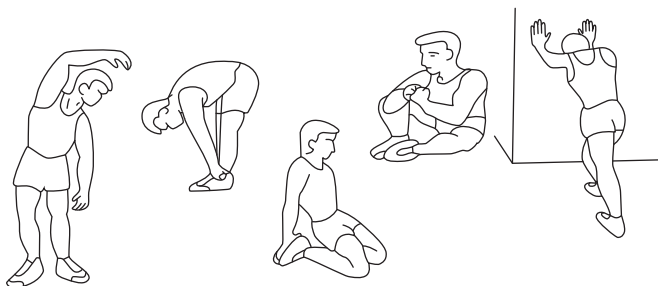


GET IT ON
Google Play

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

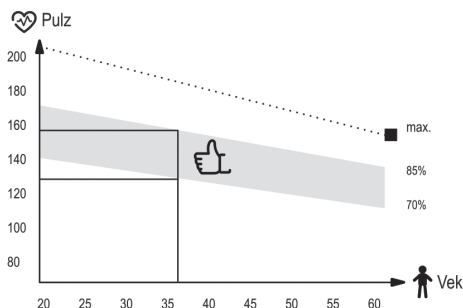
1. Rozcvička

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



2. Fáza tréningu

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



3. Relaxačná fáza

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

SK Čistenie a údržba



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

SK Riešenie problémov



Problém	Možné riešenia
Počítač nezobrazuje údaje	Demontujte počítač a skontrolujte, či sú káble správne pripojené a či nie sú poškodené.
Zariadenie vydáva rušivé zvuky počas používania.	Skontrolujte, či sú všetky časti zariadenia správne namontované. Utiahnite skrutky.
Neukazujú sa hodnoty pulzu, alebo hodnoty sú zlé.	1. Uistite sa, že prevody senzoru sú správne pripevnené. 2. Aby ste zaistili správne marenia pulzu držte obe dlane na senzorocho. Pamätajte, že systém merania pulzu nemusí byť úplne presný. 3. Príliš pevné uchopenie senzorov pulzu. Držte dlane na senzorocho pulzu a nestláčajte dlane príliš silno.
Zariadenie nie je stabilné.	Nastavte koncovku zadného stabilizátora tak, aby ste dali stroj do roviny.



Záručné podmienky

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

SK Ochrana životného prostredia



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



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



Návod na použitie bol vytlačený na recyklovateľnom papieri. Triediť ho podľa platných pravidiel.



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. Вибір можна використовувати лише за призначенням.
3. Пристрій призначений тільки для домашнього використання дорослими. Не залишайте пристрій у місці, доступному для дітей. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
4. Пристрій слід зберігати в сухому і теплому місці, подалі від прямих сонячних променів.
5. Уникайте контакту комп'ютера з водою, оскільки це може пошкодити його або спровокувати коротке замикання.
6. Обладнання не підходить для реабілітаційних цілей.
7. Користуватися обладнанням одночасно може лише одна людина.
8. Поставте обладнання на рівну, стійку, пряму, чисту і вільну поверхню.
9. Рекомендуємо ставити обладнання на килимок або будь-яке інше захисне покриття, щоб не пошкодити підлогу.
10. Покладіть відповідне покриття (наприклад, гумовий килимок, дерев'яне покриття тощо) під пристрій у зоні кріплення, щоб уникнути забруднення.
11. Перш ніж розпочати тренування, переконайтеся, що пристрій готовий, а всі деталі на своєму місці.
12. Якщо у вас є якісь проблеми зі здоров'ям / хронічні захворювання або якщо це ваш перший досвід роботи з даним обладнанням, перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Неправильне або надмірне навантаження може спричинити травму.
13. Зробіть розминку перед тренуванням.
14. Якщо під час занять на обладнанні ви відчуваєте біль, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування. Перш ніж продовжувати програму тренувань, слід звернутися до лікаря.
15. Не підбирайте для тренувань довгий вільний одяг, який може потрапити в рухомі частини.
16. Використовуйте пристрій лише тоді, коли він технічно справний. Якщо під час використання ви виявили несправні компоненти або чуєте тривожний звук від пристрою, припиніть заняття. Не використовуйте пристрій, поки проблема не буде вирішена.
17. Не вносити жодних налаштувань чи модифікацій пристрою, за винятком описаних вище у даній інструкції. У разі виникнення проблем зверніться до сервісної служби (контактні дані надаються нижче в інструкції).
18. Щоб використання обладнання було безпечним, ви маєте мати вільний простір мінімум не менше двох метрів.
19. Максимально допустима вага користувача – 160 кг.
20. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту EN ISO 20957-9:2017-03.

Список деталей

Ні.	Опис	Шт.
A	Пластиковая трубка	2
B	Гвинт	4
C	Шайба	4
D	Шайба	4
E	Гайка	4
1	Основна рама	1
2	Рульова колонка	1
3 L/R	Ліва/права рейка	2
4	Ролик	1
5 L/R	Ліва/права колонка рукоятки	1/1
6 L/R	Ліва/права рукоятка	1/1
7 L/R	Лівий/правий кронштейн	2
9 L/R	Ліва/права напрямна педалі	1/1
10	Передній стабілізатор	1
12	Болт M10x25	4
15	Хрестовий болт M6 × 13	2
17	Шестигранний болт M8 × 20	6
18	Шестигранний болт M8 × 16	12
21	Шестигранний болт M8 × 30	2
22	Хрестовидний болт M6x10	12
23	Хрестовидний болт M5x12	6
24	Гвинт ST4.2 × 18	6
25	Шайба D10xФ58 × 3	2
26	Болт ST4.0 × 12	4
27	Пружинна шайба D10	6

Ні.	Опис	Шт.
28	Пружинна шайба D8	22
30	Шайба плоска D10xD20 × 2	6
31	Шайба плоска D8xD32 × 2	2
32	Шайба плоска D8xD26 × 2	4
34	Шайба плоска D8xD16 × 1,5	10
35	Вал	1
36	Дугова шайба Ф8 × 1,5xФ20	6
37	Шайба гофрована D21	2
40	Нейлонова гайка M8	4
48	Гвинт	2
52	Захисний кожух рульової колонки	1
56 L/R	ліва/права педаль	2
57	Тримач пляшки з водою	1
58	Кришка ролика	2
59 a/b	Захисна накладка колонки лівої/правої ручки	2/2
60 a/b	Ліва/права захисна кришка	2/2
61	Захисна кришка	2
67	Торцева кришка	2
69	Вирівнювальні ніжки	2
75	Кабель давача пульсу	4
76	Комп'ютер	1
77	Болт M5x10	4
78	Кабель	1
79	Кабель	1



Увага:

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

Дотримуйтесь інструкцій з монтажу.

Попередження:

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

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

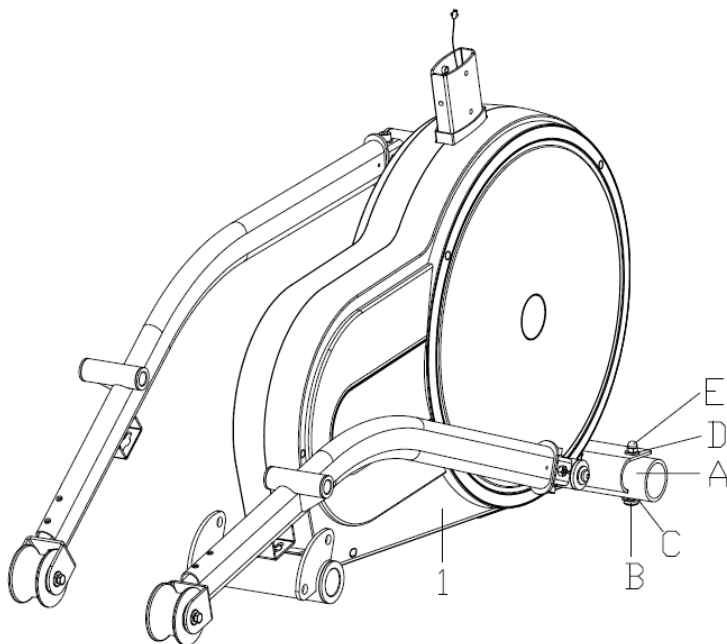
Щоб уникнути можливих травм, рекомендується, щоб тренажер збирали не менше двох осіб.

Монтаж:

Увага: Дотримуйтесь інструкцій із монтажу.

1/7

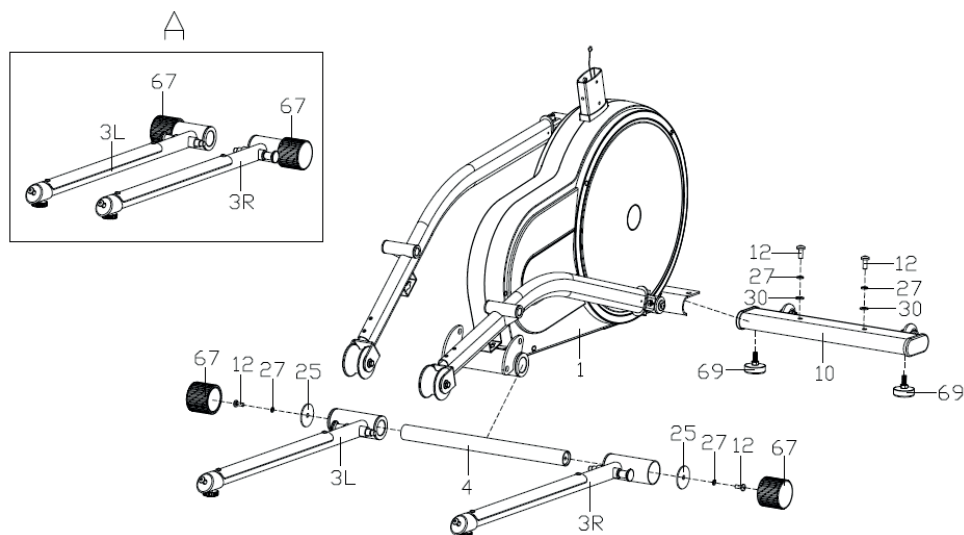
Відкрутіть гвинти (B), зніміть шайби (C, D) і гайки (E). Відокремте пластикові трубки (A) від основи.





2/7

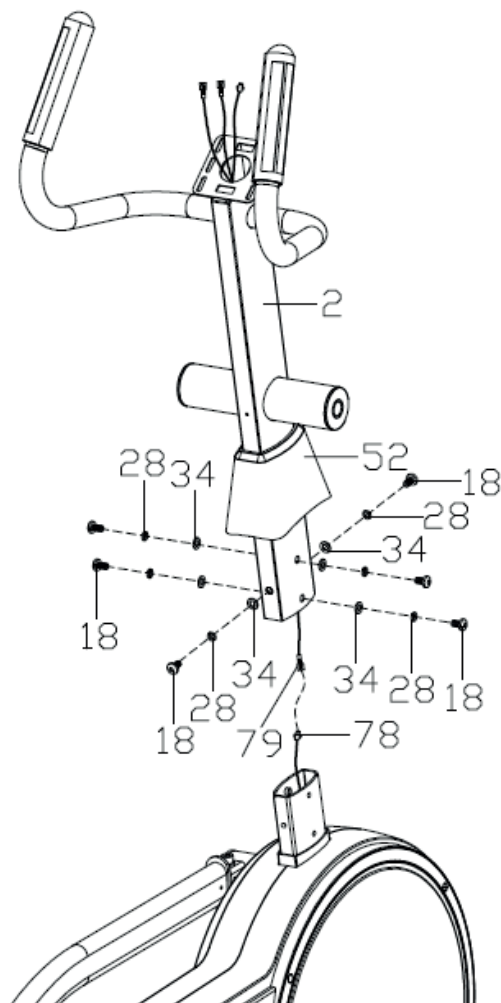
1. Закрутіть ніжки (69) у передній стабілізатор (10).
2. Прикріпіть передній стабілізатор (10) до основної рами (1) за допомогою гвинтів (12), пружинних шайб (27) і плоских шайб (30).
3. Зніміть торцеві кришки (67) з направляючих (3L/R), як показано А.
4. Просуньте вал (4) в отвір у задній частині основної рами (1).
5. Прикріпіть рейки (3L/R) до валу (4) за допомогою шайб (25), пружинних шайб (27) і гвинтів (12). Посуньте торцеві кришки на встановлені рейки (3 L/R) (67).





3/7

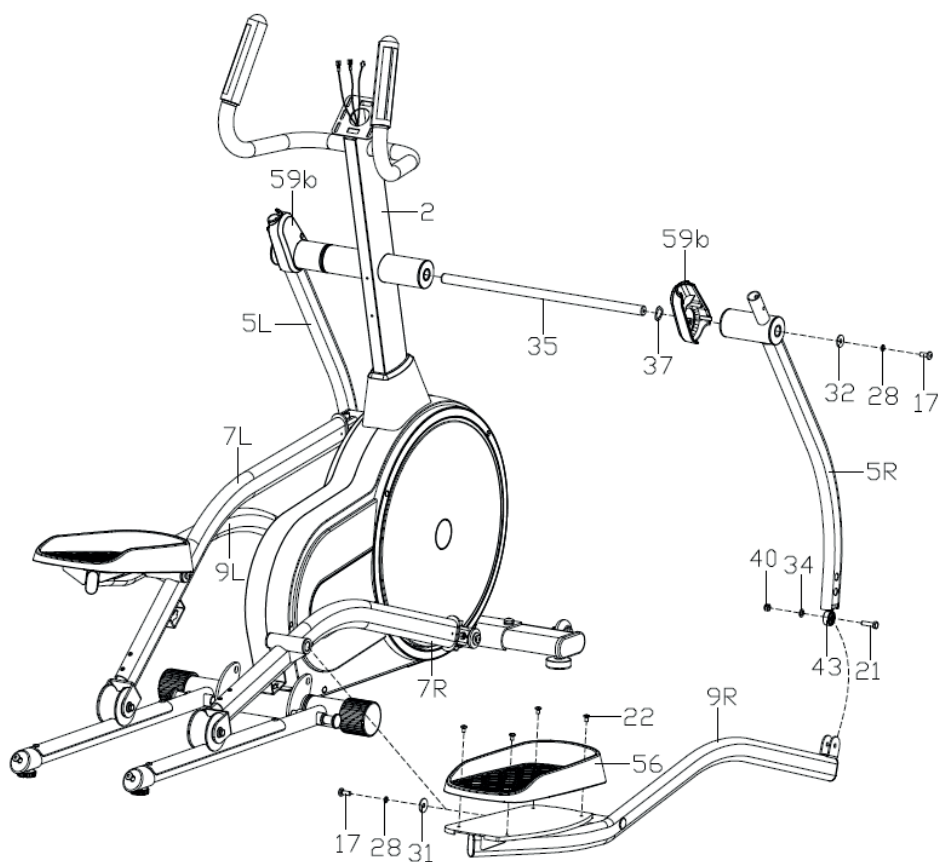
1. Вдягніть захисну кришку стійки (52) на рульову колонку (2).
2. Під'єднайте кабель (78) від основної рами (1) до кабелю (79) від рульової колонки (2).
3. Прикріпіть рульову колонку (2) до основної рами (1) і затягніть шестигранними болтами (18), пружинними шайбами (28) і плоскими шайбами (34).
4. Просуньте захисну кришку колонки (52).





4/7

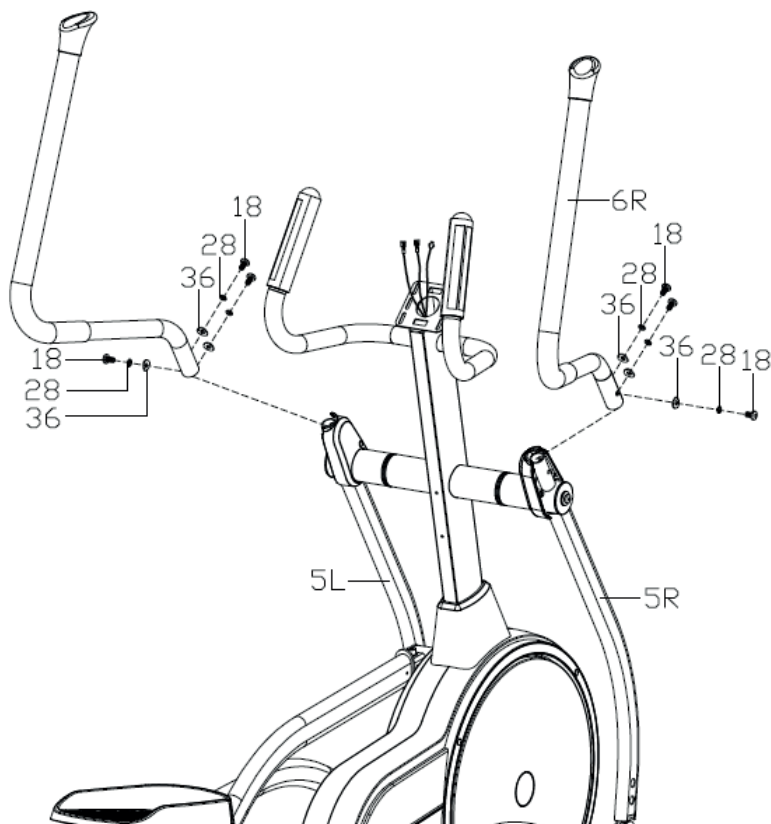
1. Вставте кермо (5L/R) через захисну кришку керма (59 a/b), хвилеподібну шайбу (37) і надягніть на вал (35). Встановіть на рульову колонку (2) за допомогою шестигранних болтів (17), пружинних шайб (28) і плоских шайб (32). Не затягуйте їх!
2. Прикріпіть направляючі педалей (9 L/R) до кронштейнів (7L/R) на основній рамі (1) за допомогою гвинтів (17), пружинних шайб (28) і плоских шайб (31). Не затягуйте їх!
3. З'єднайте стійки керма (5L/R) з направляючими педалей (9 L/R) за допомогою болтів (21), плоских шайб (34) і нейлонових гайок (40).
4. Затягніть усі гвинти, щоб надійно з'єднати зібрані частини.
5. Закріпіть педалі (56 L/R) на направляючих педалей (9 L/R) гвинтами (22).





5/7

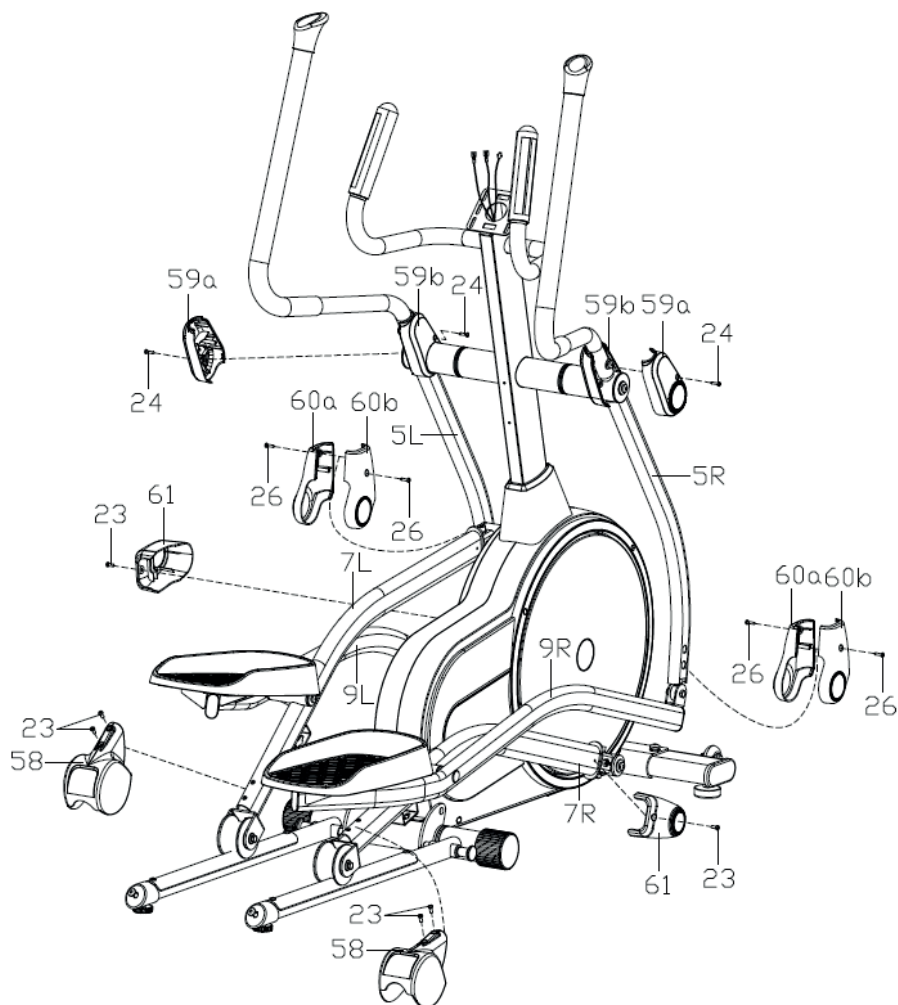
Прикріпіть кермо (6 L/R) до колон керма (5 L/R) за допомогою шестигранних болтів (18), пружинних шайб (28) і дугових шайб (36).





6/7

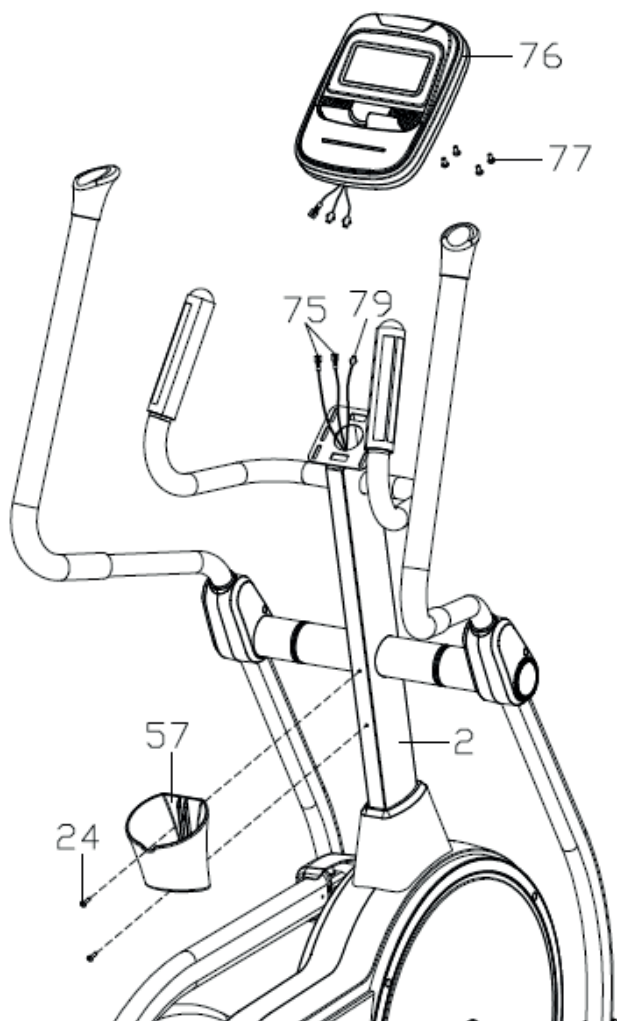
1. Встановіть захисні накладки керма (59 a/b), де рукоятка (5 L/R) з'єднується з рукояткою (6 L/R) і закріпіть їх гвинтами (24).
2. Прикріпіть захисні кришки (60 a/b) до направляючих педалей (9 L/R) гвинтами (26).
3. Закріпіть гвинтами (23) захисні кришки (61) на з'єднанні з кронштейном (7 L/R) і роликові кришки (58) на роликах на кінцях кронштейна (7L/R).





7/7

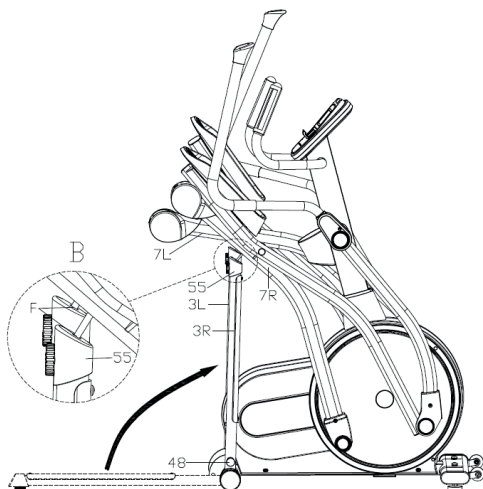
1. Підключіть кабель (79) і кабель давача пульсу (75) до вихідних проводів
2. від комп'ютера (76), потім прикріпіть комп'ютер (76) до рульової колонки (2) гвинтами (77).
3. Прикріпіть тримач пляшки з водою (57) до колонки керма (2) гвинтами (24).





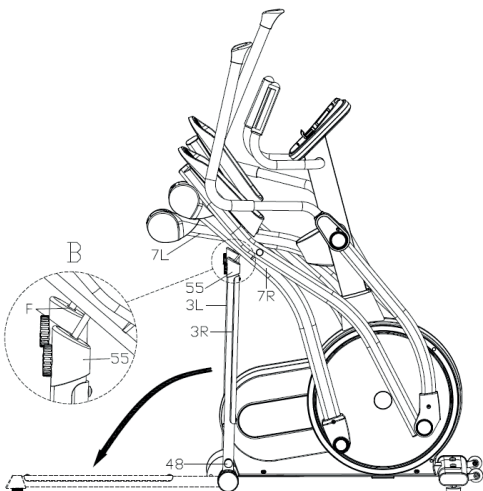
Складання

Незначно витягніть гвинт (48), підніміть рейку (3L), іншою рукою підніміть кронштейн (7L) до тих пір, поки гвинт (48) встане на місце у отвір. Нарешті, вставте гвинт F у кінцеву кришку (55) кронштейну ролика (7L) як показано на малюнку В. Зібрати праву рейку (3R) таким же способом.



Розкладання

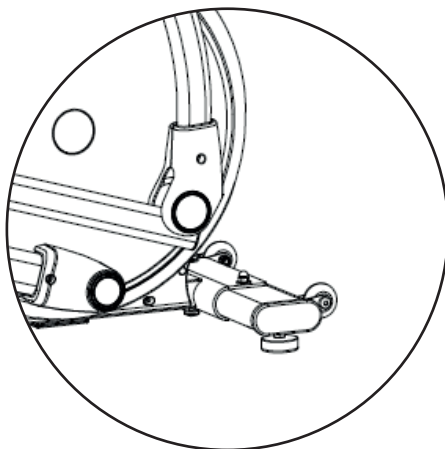
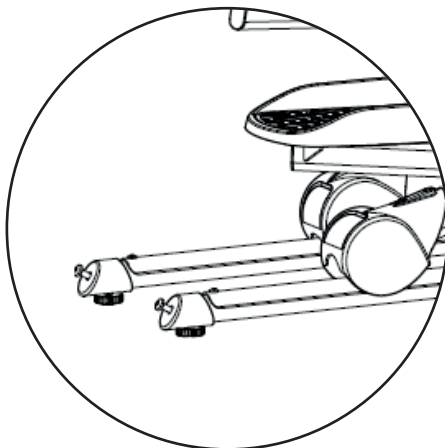
Незначно витягніть гвинт (48), зніміть гвинт F, що висить на кінцевій кришці (55), тримайте лівий кронштейн ролика (7L), іншою рукою тягніть рейку (3L) (як вказано стрілкою на малюнку В), доки гвинт (48) встане на місце у отвір. Розкладіть праву рейку (3R) таким же способом.





Вирівнювання

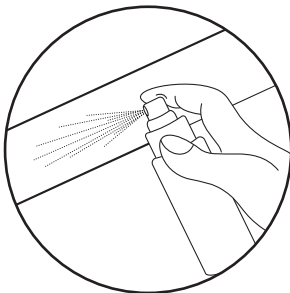
Відрегулюйте тренажер за допомогою вирівнюючих ніжок.



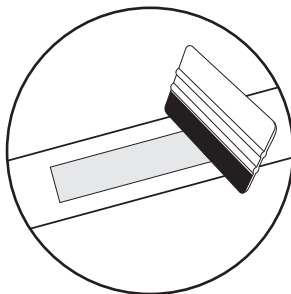
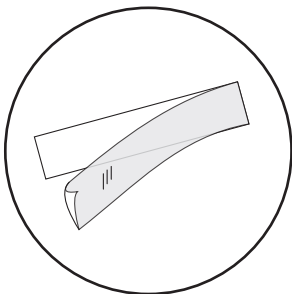


Інструкція наклеювання наліпки*

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



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



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

* стосується продуктів з наклейками у комплекті



1. Вигляд дисплея



2. 2. Дані тренувального комп'ютера

TIME	Відображає час тренування. Діапазон 00:00-99:59. Параметри часу: 00:00-99:00, значення: 1 хвилина. - Зворотний відлік: 00:00-99:59 (без встановлення цілі). - Зворотний відлік: від попереднього значення до 00:00 (при встановленому значенні)
SPEED	Відображає вашу поточну швидкість під час тренування. Діапазон 0-99,9 км/год
RPM	Відображає кількість обертів за хвилину. Діапазон 0-999.
DISTANCE	Відображає пройдено відстань під час тренування. Діапазон 0,0-99,99. Налаштування відстані: 00:00-99:90, значення: 1 км.
CALORIES	Відображає калорії, спалені під час тренування. Діапазон 0-999.
PULSE	Відображає ваш пульс у ударах на хвилину (ударів на хвилину) під час тренування. Налаштування: 0-30 до 230. Після перевищення заданого значення включається звуковий сигнал.
WATT	Відображає споживання енергії під час тренування. Діапазон відображення 0-999.
M – MANUAL	Налаштування ручного тренування.
PROGRAM	На вибір 12 готових програм тренувань.
U – USER	Профіль тренування, створений користувачем.
H.R.C	Режим тренування HRC, контрольований за частотою серцевих скорочень.
W – WATTS	Режим тренування з можливістю встановлення значення навантаження, що генерується користувачем
LEVEL	Відображає рівень навантаження.

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



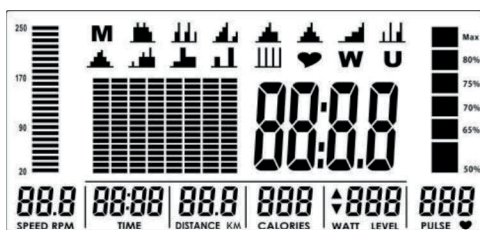
3. Функції кнопок.

UP / DOWN	Підвищення і зниження рівня опору. Вибір параметрів.
MODE	Підтверджує налаштування або вибір.
RESTART	Скидає налаштування. Щоб скинути налаштування, натисніть і утримуйте RESTART протягом 2 секунд. Комп'ютер перезавантажиться, ви зможете ввести нові налаштування користувача. Повернення до головного меню під час встановлення значення тренування або зупинки.
START / STOP	Початок або завершення тренування.
RECOVERY	Тест, який оцінює вашу фізичну підготовленість на основі того, як швидко ваш пульс нормалізується після тренування.
BODY FAT	Тест, який визначає відсоток жиру в організмі та вимірює індекс BMI.

4. Основні функції комп'ютера

1. Вмикаємо комп'ютер

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

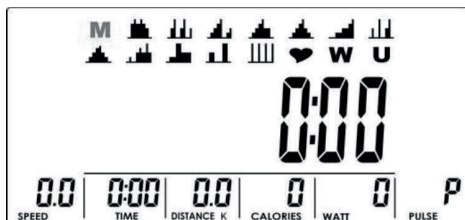


Малюнок 1

- Перейдіть до налаштувань профілю користувача. Використовуйте кнопки ВГОРУ / ВНИЗ, щоб вибрати профіль користувача U1–U2 (Мал. 2). Введіть дані: стать (СТАТЬ), вік (ВІК), зріст (PICT) (рис. 3), вага (ВАГА) і підтвердіть кнопкою MODE.
- Після завершення створення профілю користувача відобразиться головне меню. (мал. 3).



Малюнок 2



Малюнок 3

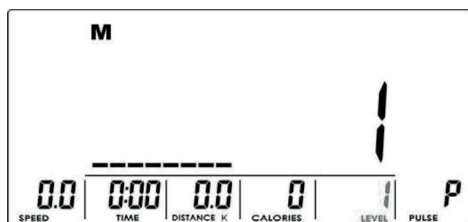


2. Вибір тренування

Використовуйте кнопки ВГОРУ / ВНИЗ, щоб вибрати режим тренування: М (Інструкція) -> Р (ПРОГРАМА 1-12) -> (H.R.C.) -> W (WATTS) -> U (Користувач) і натисніть MODE, щоб увійти в обраний режим.

3. Ручний режим

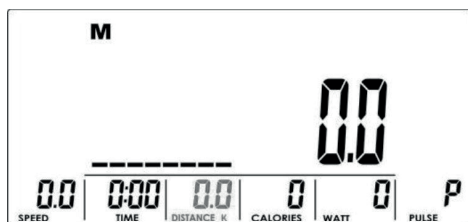
1. Натисніть START / STOP в головному меню, щоб почати тренування безпосередньо в ручному режимі.
2. За допомогою кнопок ВГОРУ / ВНИЗ виберіть ручний режим, виберіть М і натисніть MODE, щоб увійти в режим.
3. За допомогою кнопок ВГОРУ / ВНИЗ відрегулюйте рівень навантаження (рис. 4). Значення за замовчуванням 1.
4. Для встановлення використовуйте кнопки ВГОРУ/ВНИЗ TIME (Мал. 5), DISTANCE K (Мал. 6), CALORIES (Мал. 7), PULSE (Мал. 8) Натисніть MODE для підтвердження.
5. Натисніть START/STOP, щоб почати тренування. Під час тренування ви можете зменшувати або збільшувати рівень навантаження, натискаючи кнопки ВГОРУ / ВНИЗ. Рівень навантаження (опору) відображається у вікні WATT. Без регулювання протягом 3 секунд він переключиться на відображення значення функції WATT (Мал. 9).
6. Натисніть START/STOP, щоб припинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 4



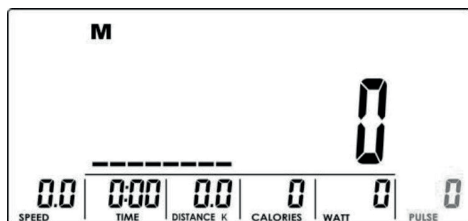
Малюнок 5



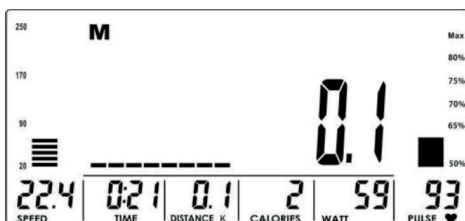
Малюнок 6



Малюнок 7



Малюнок 8

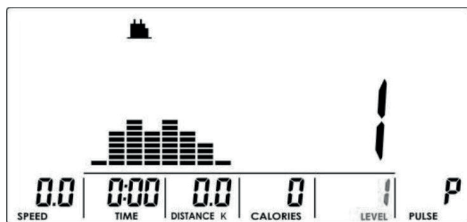


Малюнок 9



4. Попередній режим

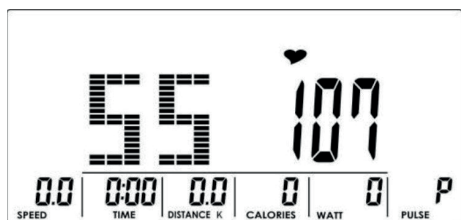
1. Використовуйте кнопки ВГОРУ/ВНИЗ для вибору попередньо встановленого режиму. Виберіть P01, P02, P03, ..., P12. Натисніть MODE, щоб підтвердити свій вибір.
2. Використовуйте кнопки ВГОРУ / ВНИЗ, щоб обрати рівень навантаження (мал. 10), значення за замовчуванням 1.
3. За допомогою кнопок ВГОРУ/ВНИЗ установіть значення функції TIME.
4. Натисніть START/STOP, щоб почати тренування. Під час тренування ви можете зменшувати або збільшувати рівень навантаження, натискаючи кнопки ВГОРУ / ВНИЗ.
5. Натисніть START/STOP, щоб припинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 10

5. Режим H.R.C.

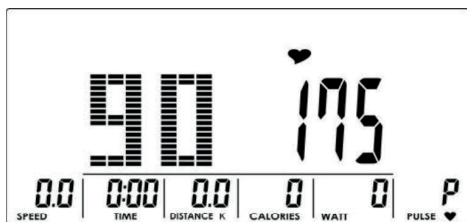
1. За допомогою кнопок ВГОРУ/ВНИЗ виберіть режим H.R.C. Виберіть (H.R.C.) і натисніть MODE, щоб увійти в режим.
2. Натисніть MODE, щоб підтвердити налаштування. Використовуйте кнопки ВГОРУ / ВНИЗ, щоб вибрати максимальний рівень ЧСС: 55% (Мал. 11), 75% (мал. 12), 90% (мал. 13) або замість вибору рівня ви можете встановити TAG- TARGET H.R.C./ значення за замовчуванням: 100 (мал. 14). Якщо ви виберете TAG, використовуйте кнопки ВГОРУ/ВНИЗ, щоб встановити значення в діапазоні 30-230.
3. За допомогою кнопок ВГОРУ/ВНИЗ установіть значення функції TIME.
4. Натисніть START/STOP, щоб почати або зупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.



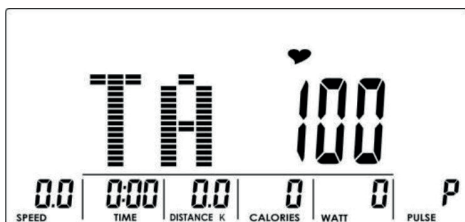
Малюнок 11



Малюнок 12



Малюнок 13

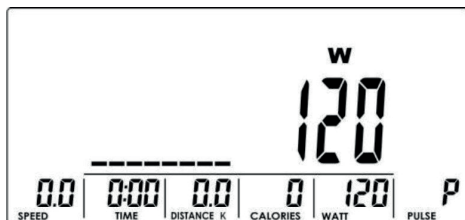


Малюнок 14



6. Режим WATT

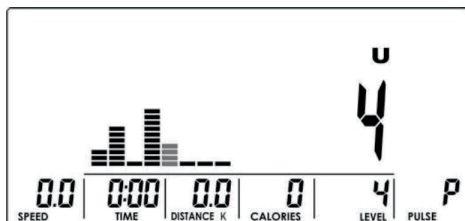
1. За допомогою кнопок ВГОРУ/ВНИЗ виберіть програмний режим WATT (W). Натисніть MODE, щоб підтвердити свій вибір.
2. За допомогою кнопок ВГОРУ / ВНИЗ установіть потрібне значення функції WATT (мал. 15). Значення за замовчуванням: 120.
3. За допомогою кнопок ВГОРУ/ВНИЗ установіть значення функції TIME.
4. Натисніть START/STOP, щоб почати тренування. Під час навчання система автоматично підлаштовує рівень навантаження під вимоги користувача. Для регулювання рівня можна використовувати кнопки ВГОРУ/ВНИЗ WATT.
5. Натисніть START/STOP, щоб припинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 15

7. Режим: програма користувача

1. За допомогою кнопок ВГОРУ/ВНИЗ виберіть режим: програма користувача (U). Натисніть MODE, щоб підтвердити свій вибір.
2. За допомогою кнопок ВГОРУ / ВНИЗ створіть профіль користувача (мал. 16). Відрегулюйте рівень навантаження в кожному з 8 рівнів програми користувача. Утримуйте MODE протягом 2 секунд, щоб вийти з режиму під час програмування налаштувань.
3. За допомогою кнопок ВГОРУ/ВНИЗ установіть значення функції TIME.
4. Натисніть START/STOP, щоб почати тренування. Під час тренування ви можете зменшувати або збільшувати рівень навантаження, натискаючи кнопки ВГОРУ / ВНИЗ.
5. Натисніть START/STOP, щоб припинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 16

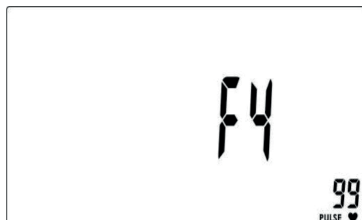
8. Тест RECOVERY

Після завершення тесту натисніть кнопку RECOVERY і тримайте руки на рукоятках з давачами пульсу. Відображення всіх функцій буде припинено, за винятком того, що ЧАС почне відлік повної хвилини (00:60 до 00:00) (мал. 17).

На дисплеї з'явиться результат перевірки: F1, F2... до F6 (рис. 18). F1 — найкращий результат, F6 — найгірший. Ви можете продовжувати вправлятися, щоб покращити свій тестовий результат. Натисніть кнопку RECOVERY ще раз, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 17



Малюнок 18



9. Тест BODY FAT

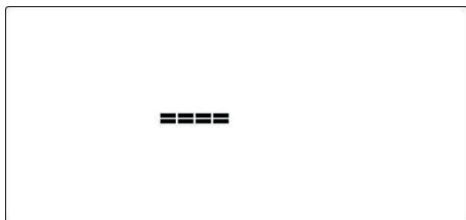
1. У режимі STOP натисніть кнопку BODY FAT, щоб почати вимірювання жиру в організмі.
2. Комп'ютер відобразить інтерфейс користувача (мал. 19) і почне вимірювання (мал. 20).
3. Під час вимірювання ви повинні тримати обидві руки на кермі з датчиками пульсу. Коли комп'ютер виявить пульс, він почне вимірювання, а на дисплеї з'явиться значок ---- (мал. 22).
4. Коли комп'ютер завершить вимірювання, на дисплеї відобразиться результат IMT (мал. 23), FAT% (рис. 24) і символ BODY FAT (мал. 25).
5. Коли на дисплеї з'являється повідомлення:
 „----“, „----“ - це означає, що ручки з датчиком пульсу тримаються неправильно,
 E-1-комп'ютер не виявив сигнал пульсу,
 E-4-FAT% і показник IMT нижче або вище 50.



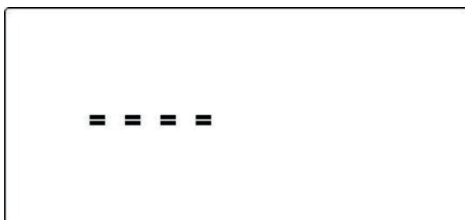
Малюнок 19



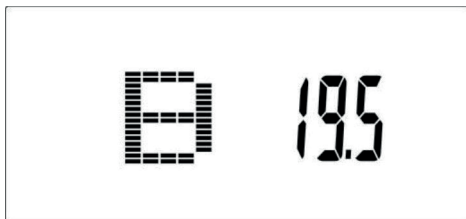
Малюнок 20



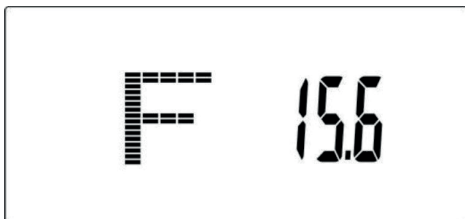
Малюнок 21



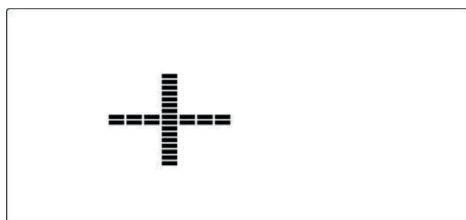
Малюнок 22



Малюнок 23



Малюнок 24



Малюнок 25



10. Програми

1. Ця консоль може підключатися до програми на вашому мобільному пристрої через Bluetooth або Tunelinc.
2. Після підключення консолі до мобільного пристрою через Bluetooth або Tunelinc, консоль вимкнеться, тренувальні вимірювання/спостереження будуть видимі на мобільному пристрої.

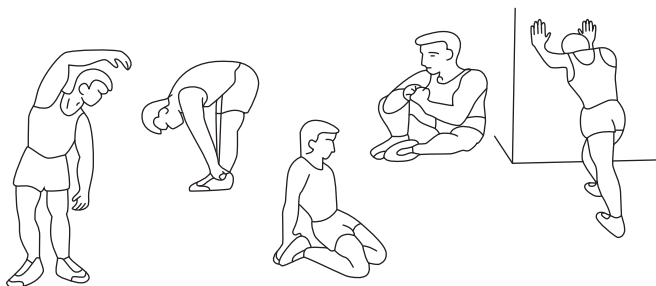




Регулярне використання обладнання принесе користь вашому здоров'ю. Це поліпшить фізичний стан та самопочуття, та зміцнить м'язи. У поєднанні з правильним харчуванням це може сприяти схудненню.

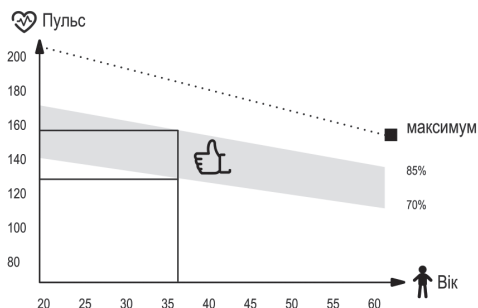
1. Розминка

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



2. Фаза вправ

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



3. Фаза релаксації

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



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

UA Вирішення проблем



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



Умови гарантії

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

UA Охорона навколишнього середовища



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



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



Інструкцію надруковано на папері, придатному для переробки. Сортиуйте її відповідно до чинних правил.



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
Papenreya 53
22453 Hamburg



Hegen UK Ltd
Ealing Cross, 1st Floor, 85 Uxbridge Road
London, United Kingdom, W5 5TH

IMPORTER:

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