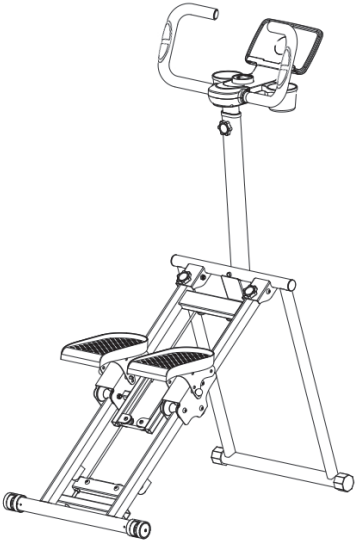
HOP-SPORT®

TREPPEN-STEPPER
HS-100B PIKER

30'

Scan me
www.hop-sport.com



CZ Schodový stepper

DE Treppen-Stepper

EN Stair stepper

ES Escalera stepper

FR Stepper d'escalier

IT Stepper per scale

NL Trap-stepper

PL Stepper schodowy

SK Schodový stepper

UA Сходовий степер

CZ UPOZORNĚNÍ 1

DE WARNUNGEN 2

EN WARNINGS 3

ES ADVERTENCIAS 4

FR AVERTISSEMENTS 5

IT AVVERTENZE 6

NL WAARSCHUWINGEN 7

PL OSTRZEŻENIA 8

SK UPOZORNENIE 9

UA ЗАСТЕРЕЖЕННЯ 10

ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / EXPLODED VIEW / VISTA EXPLOSIONADA / SCHÉMA DÉMONTÉ / VISTA ESPLOSA / EXPLOSIEAANZICHT / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHĽAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН 11

SEZNAM DÍLŮ / STÜCKLISTE / PARTS LIST / LISTA DE PIEZAS / LISTE DE PIÈCES / ELENCO DELLE PARTI / ONDERDELENLIJST / LISTA CZĘŚCI / ZOZNAM DIELOV / СПИСОК ДЕТАЛЕЙ 12

MONTÁŽ / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / INSTALLATION / MONTAGGIO / MONTAGE / MONTAŻ / MONTÁŽ / УСТАНОВКА 13

CZ NÁVOD K POUŽITÍ 19

DE BEDIENUNGSANLEITUNG 24

EN INSTRUCTION 29

ES MANUAL DE INSTRUCCIONES 34

FR INSTRUCTIONS D'UTILISATION 39

IT MANUALE DI ISTRUZIONI 44

NL GEBRUIKSAANWIJZING 49

PL INSTRUKCJA OBSŁUGI 54

SK NÁVOD NA POUŽITIE 59

UA ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ 64

CZ Upozornění

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

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

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. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, unterbrechen Sie das Training. Benutzen Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
17. Nehmen Sie nur die beschriebenen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Die Kontaktdaten finden Sie später im Handbuch).
18. Der für den sicheren Betrieb des Geräts erforderliche Mindestfreiraum beträgt mindestens zwei Meter.
19. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 120 kg.
20. Das Gerät wurde gemäß der Norm EN ISO 20957-8:2018-03 hergestellt.

EN Warnings

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

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

ES Advertencias

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

1. El uso seguro y eficaz del equipo se consigue únicamente siguiendo las instrucciones de montaje y uso. Recuerde informar a todos los posibles usuarios sobre las restricciones y precauciones relacionadas con el uso del equipo. No asumimos ninguna responsabilidad por lesiones de cualquier tipo ocasionadas por un uso indebido de nuestro equipo.
2. El equipo debe utilizarse exclusivamente de acuerdo con su uso previsto.
3. Nuestros productos están diseñados para usuarios adultos y destinados únicamente al uso doméstico. No deje el equipo sin supervisión si hay niños cerca. Los menores deben utilizar el equipo únicamente bajo la supervisión de un adulto.
4. El dispositivo debe almacenarse en un lugar seco y cálido, alejado de la luz solar directa.
5. Evite el contacto de los dispositivos eléctricos con el agua, ya que podría causar daños o un cortocircuito.
6. Nuestro equipo no es apto para fines de rehabilitación.
7. El equipo debe ser utilizado por una sola persona a la vez.
8. Coloque el dispositivo sobre una superficie horizontal y nivelada. Asegúrese de que el lugar elegido sea estable, limpio y esté libre de otros objetos.
9. Se recomienda utilizar una alfombra, esterilla u otra base debajo del dispositivo para proteger el suelo.
10. Coloque una base adecuada (por ejemplo, alfombra de goma, base de madera, etc.) en la zona de montaje del equipo para evitar ensuciar el entorno.
11. Antes de iniciar el entrenamiento, compruebe que el equipo esté completo y que todas las piezas estén en su lugar correspondiente.
12. Si padece alguna afección médica o enfermedad crónica, o si va a utilizar este tipo de equipo por primera vez, le recomendamos consultar a un médico o especialista. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede dañar su salud.
13. Realice un calentamiento antes de usar el dispositivo.
14. Si experimenta dolor, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos o náuseas durante el uso del dispositivo, interrumpa inmediatamente el entrenamiento. Consulte con un médico antes de continuar el uso del dispositivo.
15. Evite usar ropa larga o suelta durante el uso, ya que podría quedar atrapada en los elementos móviles del equipo.
16. Utilice el dispositivo únicamente cuando esté en buen estado de funcionamiento. Si detecta piezas defectuosas o escucha ruidos anormales durante el uso, detenga el ejercicio. No utilice el dispositivo hasta que el problema haya sido resuelto.
17. No realice ajustes ni modificaciones en el dispositivo que no estén descritos en estas instrucciones. En caso de cualquier problema, póngase en contacto con el proveedor del servicio (los datos de contacto se indican más abajo).
18. El espacio mínimo necesario para un uso seguro del dispositivo no debe ser inferior a dos metros.
19. El peso máximo permitido del usuario es de 120 kg.
20. El dispositivo ha sido fabricado conforme a la norma EN ISO 20957-8:2018-03.

FR Avertissements

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

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

IT Avvertenze

PRIMA DI UTILIZZARE L'APPARECCHIATURA, LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI E CONSERVARLE PER USI FUTURI.

1. La piena sicurezza ed efficacia d'uso si ottengono seguendo le istruzioni per il montaggio e l'utilizzo dell'attrezzatura. Si prega di informare tutti i potenziali utenti dell'attrezzatura sulle restrizioni e precauzioni. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per eventuali lesioni di qualsiasi tipo causate da un uso improprio della nostra attrezzatura.
2. L'attrezzatura deve essere utilizzata esclusivamente conformemente alla sua destinazione d'uso.
3. I nostri prodotti sono progettati per utenti adulti e destinati esclusivamente 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. Il dispositivo deve essere conservato in un luogo asciutto e caldo, lontano dalla luce diretta del sole.
5. Evitare il contatto dei dispositivi elettrici con l'acqua, poiché ciò potrebbe causare danni o cortocircuiti.
6. La nostra attrezzatura non è adatta per scopi riabilitativi.
7. L'attrezzatura deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
8. Posizionare il dispositivo su una superficie orizzontale e piana. Assicurarsi che l'area scelta sia stabile, pulita e priva di oggetti.
9. Si consiglia di utilizzare un tappeto, materassino o altra base protettiva sotto il dispositivo per proteggere il pavimento.
10. Utilizzare una base adeguata (es. tappetino in gomma, base in legno ecc.) nell'area di montaggio per evitare sporco.
11. Prima dell'allenamento, verificare che l'attrezzatura sia completa e che tutte le parti siano al posto giusto.
12. In caso di condizioni mediche o malattie croniche, o se si utilizza questo tipo di attrezzatura per la prima volta, si consiglia di consultare un medico o uno specialista. Un allenamento scorretto o eccessivo può nuocere alla salute.
13. Eseguire il riscaldamento prima di utilizzare il dispositivo.
14. In caso di dolore, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o nausea durante l'utilizzo del dispositivo, interrompere immediatamente l'allenamento. Consultare un medico prima di riprendere l'utilizzo del dispositivo.
15. Evitare di indossare abiti lunghi o larghi durante l'utilizzo del dispositivo, poiché potrebbero impigliarsi negli elementi in movimento dell'attrezzatura.
16. Utilizzare il dispositivo solo quando è perfettamente funzionante. Se si riscontrano componenti difettosi o si percepiscono suoni anomali durante l'uso, interrompere l'allenamento. Non utilizzare il dispositivo finché il problema non viene risolto.
17. Non effettuare modifiche o regolazioni diverse da quelle descritte nel presente manuale. In caso di problemi, contattare il fornitore del servizio (i recapiti sono riportati di seguito).
18. Lo spazio minimo richiesto per l'uso sicuro del dispositivo è di almeno 2 metri.
19. Il peso massimo consentito dell'utente è di 120 kg.
20. Il dispositivo è stato realizzato in conformità con la norma EN ISO 20957-8:2018-03.

NL Waarschuwingen

LEES VÓÓR GEBRUIK VAN HET APPARAAT DE INSTRUCTIES ZORGVULDIG DOOR EN BEWAAR ZE VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

1. De volledige veiligheid en effectiviteit van het gebruik kunnen alleen worden bereikt door het opvolgen van de instructies voor montage en gebruik van het apparaat. Vergeet niet om alle potentiële gebruikers van het apparaat te informeren over de beperkingen en voorzorgsmaatregelen. Wij aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor letsel van welke aard dan ook als gevolg van onjuist gebruik van onze apparatuur.
2. Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt volgens de bedoelde toepassing.
3. Onze producten zijn ontworpen voor gebruik door volwassenen en uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik. Laat het apparaat niet onbeheerd achter als er kinderen in de buurt zijn. Minderjarige kinderen mogen het apparaat alleen onder toezicht van een volwassene gebruiken.
4. Het apparaat dient te worden opgeslagen op een droge en warme plaats, uit de buurt van direct zonlicht.
5. Vermijd contact van elektrische apparaten met water, aangezien dit schade of kortsluiting kan veroorzaken.
6. Onze apparatuur is niet geschikt voor revalidatiedoeleinden.
7. Het apparaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
8. Plaats het apparaat op een horizontale en vlakke ondergrond. Zorg ervoor dat de gekozen locatie stabiel, schoon en vrij van andere voorwerpen is.
9. Het is aan te raden om een tapijt, mat of andere onderlaag onder het apparaat te gebruiken om de vloer te beschermen.
10. Gebruik tijdens de montage een geschikte ondergrond (bijv. rubberen mat, houten plaat enz.) om rommel te voorkomen.
11. Controleer vóór de training of het apparaat volledig is en of alle onderdelen zich op de juiste plaats bevinden.
12. Als u medische aandoeningen of chronische ziekten heeft, of als u voor het eerst dit type apparaat gebruikt, raden wij aan om een arts of specialist te raadplegen. Onjuiste of overmatige training kan schadelijk zijn voor uw gezondheid.
13. Doe een warming-up vóór het gebruik van het apparaat.
14. Als u tijdens het gebruik pijn, een onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid ervaart, stop dan onmiddellijk met trainen. Raadpleeg een arts voordat u doorgaat met het gebruik van het apparaat.
15. Draag geen lange of losse kleding tijdens het gebruik van het apparaat, aangezien deze verstrikt kan raken in bewegende onderdelen van de apparatuur.
16. Gebruik het apparaat alleen wanneer het goed functioneert. Als u defecte onderdelen opmerkt of een vreemd geluid hoort tijdens het gebruik, stop dan onmiddellijk met trainen. Gebruik het apparaat niet totdat het probleem is verholpen.
17. Breng geen wijzigingen of aanpassingen aan het apparaat aan, behalve zoals beschreven in deze instructies. Neem bij problemen contact op met de serviceprovider (contactgegevens onderaan vermeld).
18. De minimale vrije ruimte die nodig is voor veilig gebruik van het apparaat is minimaal twee meter.
19. Het maximaal toegestane gebruikersgewicht bedraagt 120 kg.
20. Het apparaat is vervaardigd volgens de norm EN ISO 20957-8:2018-03.

PL Ostrzeżenia

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

1. Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania, może zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
2. Produkt wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
3. Urządzenie przeznaczone tylko do użytku domowego, przez osoby dorosłe. Nie pozostawiaj urządzenia w miejscu dostępnym dla dzieci. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
4. Urządzenie należy przechowywać w suchym i ciepłym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego.
5. Należy unikać kontaktu komputera z wodą, gdyż może spowodować jego uszkodzenie lub powstanie spięcia elektrycznego.
6. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
7. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
8. Ustaw sprzęt na poziomej, stabilnej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni.
9. Zaleca się stosowanie pod sprzęt dywanu, maty lub innego podkładu ochraniającego na podłogę.
10. Umieść odpowiednią podstawę (np. gumową matę, drewnianą podstawę itp.) pod urządzeniem w obszarze montażu, aby uniknąć zabrudzenia.
11. Przed rozpoczęciem treningu, sprawdź, czy urządzenie jest kompletne oraz czy wszystkie jego części znajdują się na swoich miejscach.
12. Jeśli cierpisz na jakiekolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
13. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, wykonaj rozgrzewkę.
14. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń, powinieneś zasięgnąć porady lekarza.
15. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia.
16. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
17. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
18. Minimalna wolna przestrzeń wymagana do bezpiecznej pracy urządzenia wynosi nie mniej niż dwa metry.
19. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 120 kg.
20. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN ISO 20957-8:2018-03.

SK Upozornenie

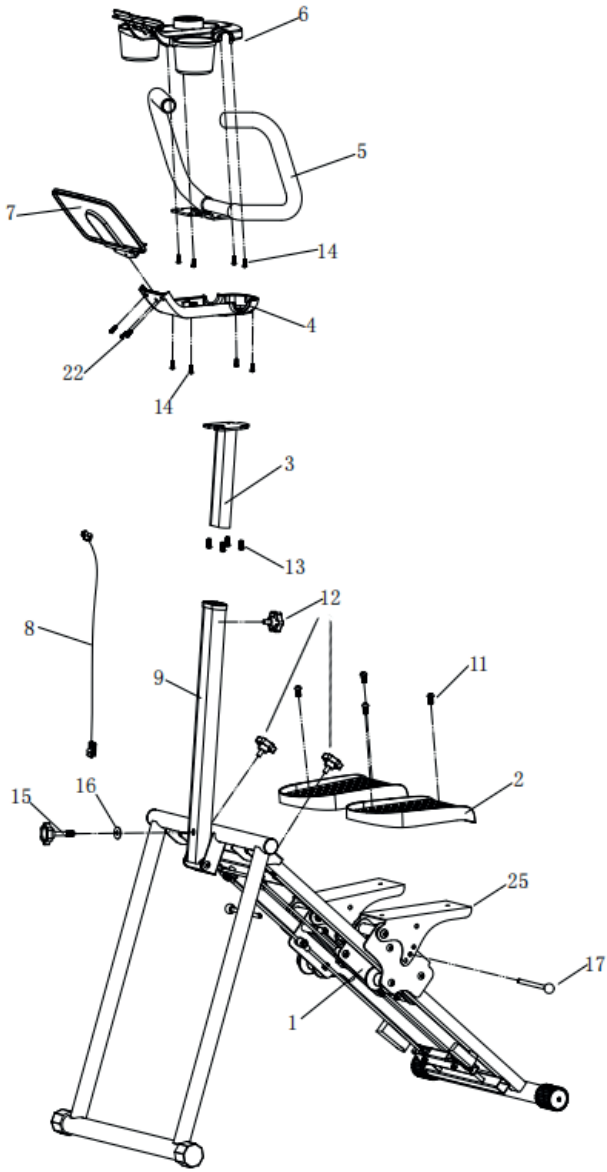
PRED POUŽITÍM ZARIADENIA SI POZORNE PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY. USCHOVAJTE SI TIETO POKYNY PRE BUDÚCE POUŽITIE.

1. Plnú bezpečnosť a účinnosť použitia je možné dosiahnuť za predpokladu, že zariadenie je zmontované a používané v súlade s týmito pokynmi. Nezabudnite informovať všetkých používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nie sme zodpovední za problémy alebo zranenia spôsobené konaním v rozpore s pravidlami stanovenými v tejto príručke.
2. Výrobok sa môže používať iba na určený účel.
3. Zariadenie je určené iba na použitie v domácnosti dospelými osobami. Nenechávajte zariadenie na mieste prístupnom deťom. Počas tréningy by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
4. Prístroj by mal byť skladovaný na suchom a teplom mieste mimo priameho slnečného žiarenia.
5. Vyvarujte sa kontaktu počítača s vodou, pretože voda by ho mohla poškodiť alebo spôsobiť skrat.
6. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
7. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
8. Zariadenie umiestnite na rovný, stabilný a čistý povrch.
9. Pre ochranu podlahy pod zariadením odporúčame umiestniť koberec, rohož alebo inú podložku.
10. Aby ste zabránili znečisteniu v montážnej oblasti použite pod zariadením zodpovednú podložku (gumovú, drevenú a pod).
11. Pred začatím tréningu sa uistite, či je zariadenie kompletné a či sú všetky časti na svojom mieste.
12. Ak máte akékoľvek zdravotné problémy / chronické ochorenia alebo ak ide o váš prvý tréning na tomto type vybavenia, pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť zranenie.
13. Pred použitím zariadenia sa zahrejte.
14. Ak počas cvičenia na prístroji pociťujete bolesť, nepravidelný pulz, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním v cvičení by ste mali vyhľadať lekársku pomoc.
15. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach.
16. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je v poriadku z technickej stránky. Ak počas používania zistíte poškodenie niektorých komponentov alebo budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
17. Nevykonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tejto príručke. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v príručke).
18. Minimálny voľný priestor potrebný na bezpečnú prevádzku zariadenia nie je menší ako dva metre.
19. Maximálna povolená hmotnosť používateľa je 120 kg.
20. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN ISO 20957-8:2018-03.

UA Застереження

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

1. Повна безпека та ефективність використання можуть бути досягнуті за умови збірки обладнання та його використання відповідно до інструкцій. Не забудьте повідомити користувачів обладнання про всі обмеження, застереження та запобіжні заходи. Ми не несемо відповідальності за проблеми або травми, спричинені порушенням правил, викладених у даній інструкції.
2. Виріб можна використовувати лише за призначенням.
3. Пристрій призначений тільки для домашнього використання дорослими. Не залишайте пристрій у місці, доступному для дітей. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
4. Пристрій слід зберігати в сухому і теплому місці, подалі від прямих сонячних променів.
5. Уникайте контакту комп'ютера з водою, оскільки це може пошкодити його або спровакувати коротке замикання.
6. Обладнання не підходить для реабілітаційних цілей.
7. Користуватися обладнанням одночасно може лише одна людина.
8. Поставте обладнання на рівну, стійку, пряму, чисту і вільну поверхню.
9. Рекомендуємо ставити обладнання на килимок або будь-яке інше захисне покриття, щоб не пошкодити підлогу.
10. Покладіть відповідне покриття (наприклад, гумовий килимок, дерев'яне покриття тощо) під пристрій у зоні кріплення, щоб уникнути забруднення.
11. Перш ніж розпочати тренування, переконайтесь, що пристрій готовий, а всі деталі на своєму місці.
12. Якщо у вас є якісь проблеми зі здоров'ям / хронічні захворювання або якщо це ваш перший досвід роботи з даним обладнанням, перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Неправильне або надмірне навантаження може спричинити травму.
13. Зробіть розминку перед тренуванням.
14. Якщо під час занять на обладнанні ви відчуваєте біль, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування. Перш ніж продовжувати програму тренувань, слід звернутися до лікаря.
15. Не підбирайте для тренувань довгий вільний одяг, який може потрапити в рухомі частини.
16. Використовуйте пристрій лише тоді, коли він технічно справний. Якщо під час використання ви виявили несправні компоненти або чуєте тривожний звук від пристрою, припиніть заняття. Не використовуйте пристрій, поки проблема не буде вирішена.
17. Не вносити жодних налаштувань чи модифікацій пристрою, за винятком описаних вище у даній інструкції. У разі виникнення проблем зверніться до сервісної служби (контактні дані надаються нижче в інструкції).
18. Щоб використання обладнання було безпечним, ви маєте мати вільний простір мінімум не менше двох метрів.
19. Максимально допустима вага користувача – 120 кг.
20. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту EN ISO 20957-8:2018-03.


6
5
7
14
4
22
14
3
13
12
8
9
11
2
15
16
25
17
1

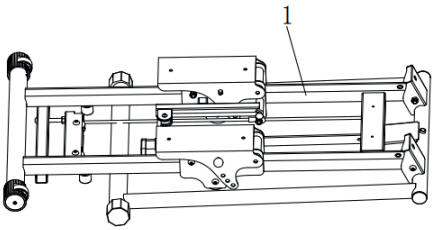
Seznam dílů / Stückliste / Parts list / Lista de piezas / Liste de pièces / Elenco delle parti / Onderdelenlijst / Lista części / Zoznam dielov / Список деталей

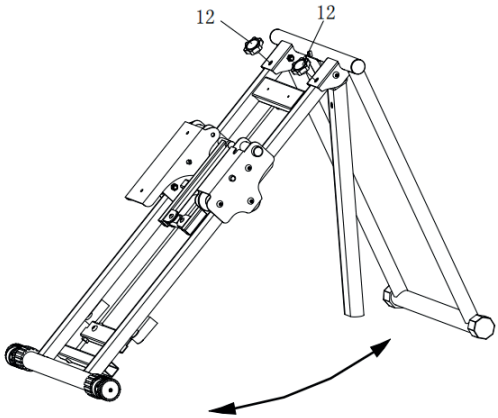
Č. / Teil-Nr. / No. / Nº / Nº / N° / Nr. / Nr / Č. / Hi.	Ks. / Stk. / Pcs. / Uds. / Pcs. / Pz. / St. / Szt. / Ks. / Шт.
1	×1
2	×2
3	×1
4	×1
5	×1
6	×1
7	×1
8	×1
9	×1
11	×4
12	×3
13	×4
14	×8
15	×1
16	×1
17	×2
22	×3
25	×2
A	×1

Montáž / Montage / Assembly / Montaje / Installation / Montaggio / Montage / Montaż / Montáž / Установка

1

12 ×2

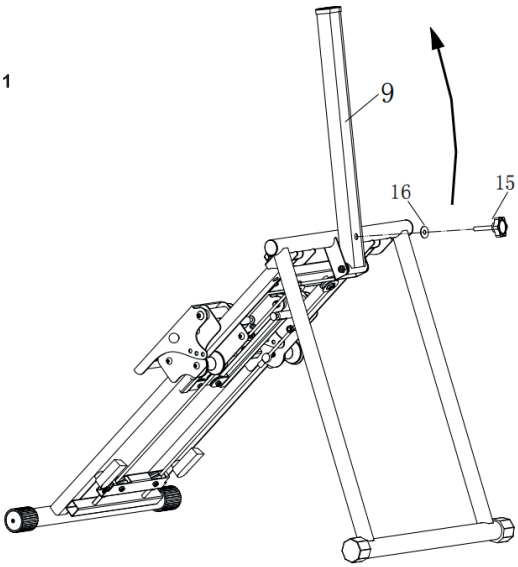




2

15 ×1

16 Ø8×Ø24 ×1



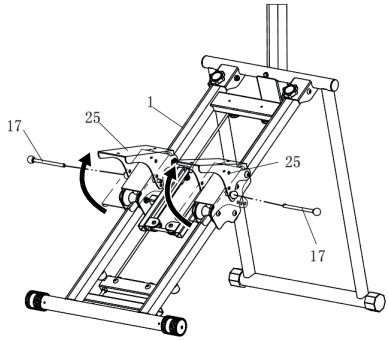
Montáž / Montage / Assembly / Montaje / Installation / Montaggio / Montage / Montaż / Montáž / Установка

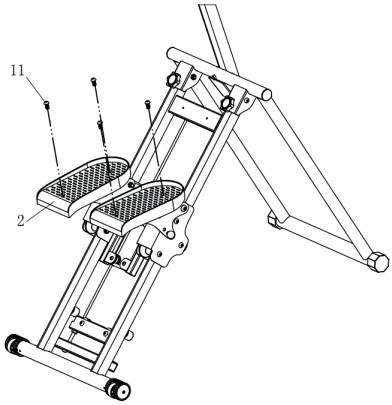
3

17 ×2

11 M8×16 ×4

A ×1

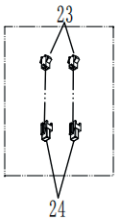


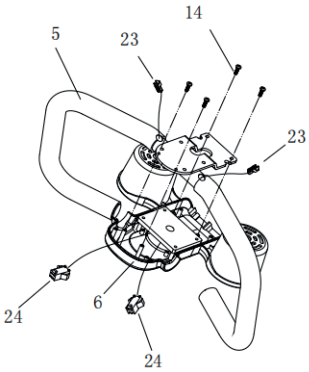


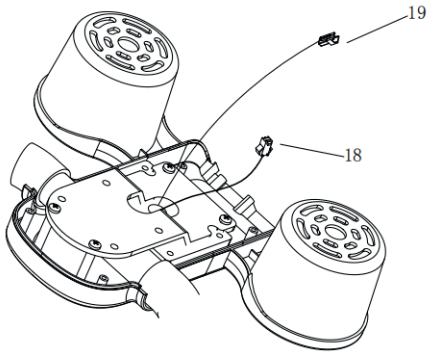
4

14 M4×10 ×4

A





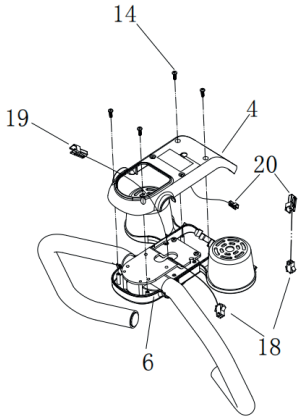


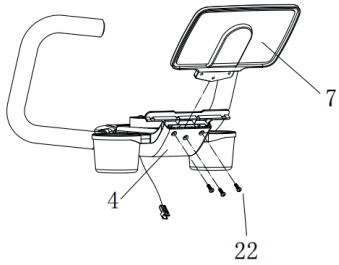
5

14 M4 × 10 ×4

22 M4 × 15 ×3

A



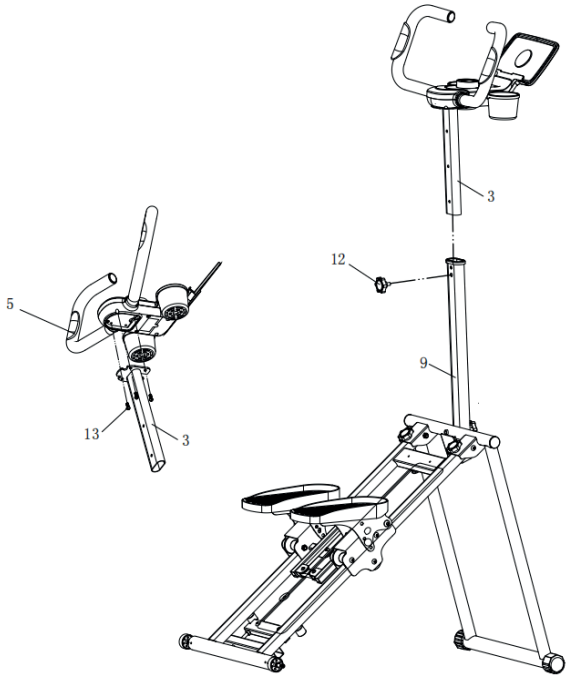


6

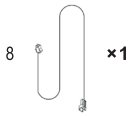
13 M6 × 12 ×4

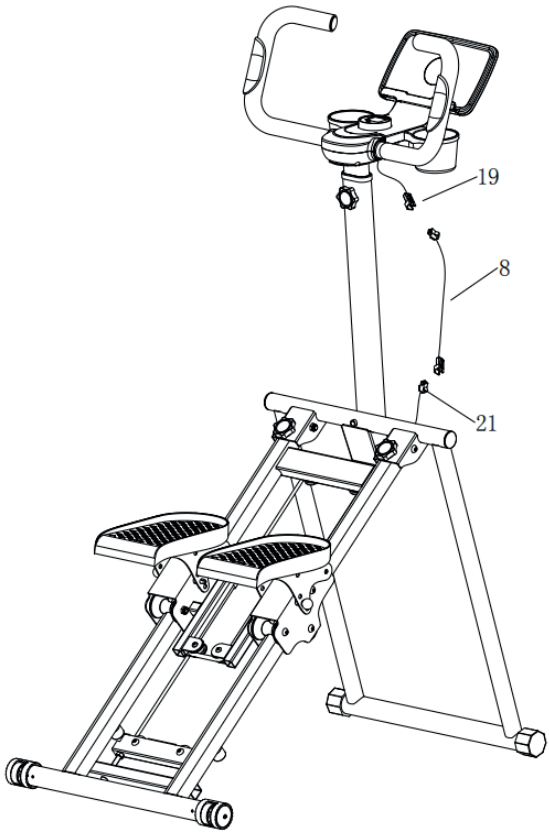
12 ×1

A ×1

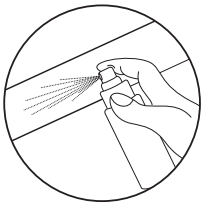
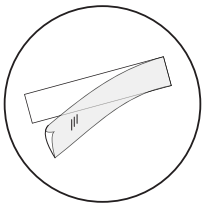
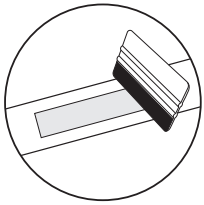


7





Montáž / Montage / Assembly / Montaje / Installation / Montaggio / Montage / Montaż / Montáž / Установка

CZ Přilepení 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.

DE 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.

EN 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.

ES 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.

FR 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.

IT 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.

Montáž / Montage / Assembly / Montaje / Installation / Montaggio / Montage / Montaż / Montáž / Установка

NL 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 beschermlaag van de sticker. Plaats de sticker op het voorbereide oppervlak. Gebruik een rakel om de sticker recht te strijken en luchtbellen te verwijderen.
3. Gebruik een speciale stickerverwijderaar om de sticker te verwijderen.

PL 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.

SK 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.

UA 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.

* týka sa produktov s nálepkami v súprave
* gilt für Produkte mit Aufklebern im Set
* applies to products with stickers in the set
* se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto
* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble
* si applica ai prodotti che includono etichette nel set
* van toepassing op producten met stickers in de set
* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie
* týka sa produktov s nálepkami v súprave
* стосується продуктів з наклейками у комплекті

CZ Obsluha počítače

Displej

Údaje zobrazené na displeji

TIME	Zobrazuje celkový čas od začátku tréninku. Rozsah 0:00–99:59 min:s.
COUNT	Zobrazuje počet opakování cviku. Rozsah 0–9 999.
CAL	Zobrazuje množství spálených kalorií. Rozsah 0,0–9 999 kcal. Pozor! Množství spálených kalorií je vypočítáváno na základě provedených kroků.
RPM	Zobrazuje počet opakování cviku/min. Hodnota je vypočítávána na základě rychlosti prováděných cviků. Rozsah 0–999.
TOT.CNT	Zobrazuje celkový počet opakování cviku; po opětovném spuštění budou údaje vynulovány. Rozsah 0–9 999.
SCAN	V režimu SCAN se hodnota další funkce automaticky zobrazuje každých 6 sekund. Můžete také stisknout tlačítko M, abyste uzamkli funkci, kterou chcete sledovat (v takovém případě se nápis SCAN nezobrazuje).
P	Režim měření pulsu. Pro provedení měření uchopte oběma rukama snímače pulsu a vyčkejte 30 sekund, aby byl získán co nejlepší výsledek. Rozsah 40–240 BPM.

Pozor: Výsledky měření pulsu nesmí být považovány za lékařská data ani používány pro diagnostické účely.

Tlačítko M

- Spouští počítač.
- Umožňuje vybrat parametr k zobrazení.
- Resetuje počítač – pro provedení resetu podržte tlačítko.

Počítač se spustí také po provedení několika kroků na schodišťovém stepperu. Pokud nebude zařízení používáno déle než 4 minuty, počítač se automaticky vypne.

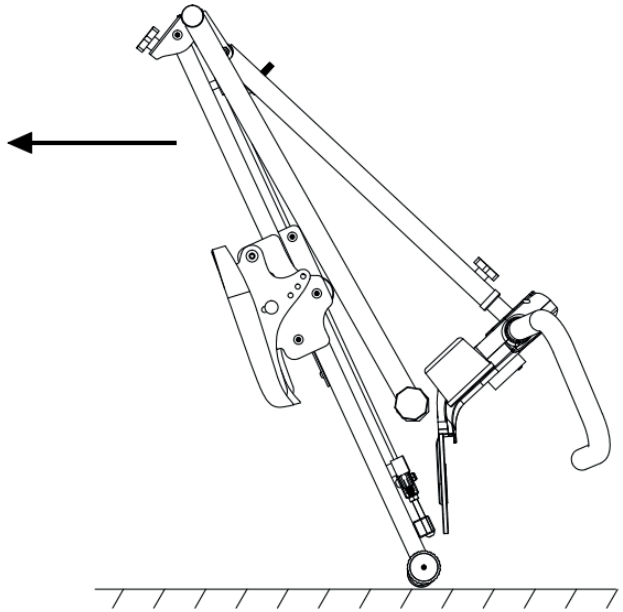
Baterie

Počítač vyžaduje použití dvou baterií typu AAA (nejsou součástí balení). Sejměte kryt na zadní straně počítače, vložte baterie podle polarity a zavřete kryt baterií.

CZ Skládání a skladování

Transport

Nejprve složte výrobek. Transportní kolečka na obou stranách hlavního rámu (1) umožňují přesunutí zařízení na krátkou vzdálenost.

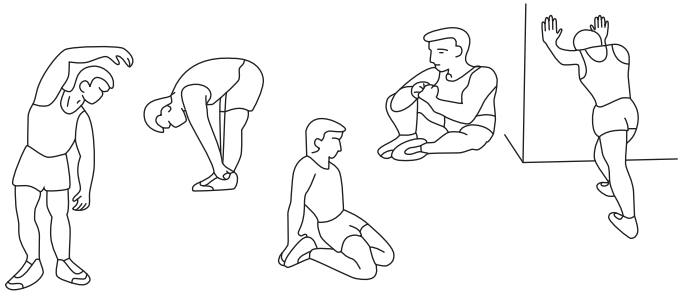


CZ Tréninkový plán

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

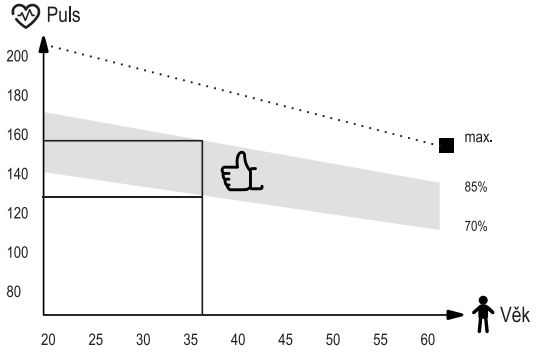
1. Rozcvička

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



2. Fáze tréninku

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



3. Relaxační fáze

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

CZ Čištění a údržba

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

CZ Řešení problémů

Problém	Řešení
Počítač nezobrazuje údaje	1. Demontujte počítač a zkontrolujte, zda jsou kabely správně připojeny a zda nejsou poškozeny. 2. Zkontrolujte, zda jsou baterie vloženy správně. 3. Vyměňte baterie za nové.
Zařízení vydává rušivé zvuky během používání.	Zkontrolujte, zda jsou všechny části zařízení správně namontovány. Utáhněte šrouby.
Neukazují se hodnoty pulsu, nebo hodnoty jsou špatné.	1. Ujistěte se, že převody měření pulsu jsou správně připevněny. 2. Aby jste zajistili správne měření pulsu držte obě dlaně na senzorech. Pamatujte, že systémměření pulsu nemusí být zcela přesný. 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.

CZ Záruka

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. Reklamace včetně odstranění vady musí být vyřízena a kupující o tom musí být informován nejpozději do třiceti (30) dnů ode dne uplatnění reklamace, pokud se prodávající s kupujícím nedohodne na delší lhůtě. Pokud je třeba poslat produkt na opravu do zahraničí nebo dovézt náhradní díly ze zahraničí, oprava může trvat déle.
3. Použije se právo země, do které bylo zboží dodáno, včetně záručních ustanovení. Neplatí Úmluva OSN o smlouvách o mezinárodní koupi zboží.
4. Záruka se nevztahuje na poškození způsobená nesprávným používáním.

CZ Ochrana životního prostředí

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

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

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

22
PAP

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

DE Computeranleitung

Display

Computer Anzeige

TIME	Zeigt die Gesamtzeit seit Beginn des Trainings an. Bereich 0:00–99:59 min:s.
COUNT	Zeigt die Anzahl der Übungswiederholungen an. Bereich 0–9999.
CAL	Zeigt die Anzahl der verbrannten Kalorien an. Bereich 0,0–9999 kcal. Achtung! Die Anzahl der verbrannten Kalorien wird auf Grundlage der ausgeführten Schritte berechnet.
RPM	Zeigt die Anzahl der Übungswiederholungen/Min. an. Der Wert wird auf Grundlage der Übungsgeschwindigkeit berechnet. Bereich 0–999.
TOT.CNT	Zeigt die Gesamtanzahl der Übungswiederholungen an; nach einem Neustart werden die Daten zurückgesetzt. Bereich 0–9999.
SCAN	Im SCAN-Modus wird der Wert der nächsten Funktion automatisch alle 6 Sekunden angezeigt. Du kannst auch die Taste M drücken, um die gewünschte Funktion zu fixieren (in diesem Fall wird die Anzeige „SCAN“ nicht eingeblendet).
P	Pulsmesmodus. Um die Messung durchzuführen, beide Hände auf die Pulssensoren legen und 30 Sekunden warten, um das bestmögliche Ergebnis zu erhalten. Bereich 40–240 BPM.

Achtung: Die Ergebnisse der Pulsmessung dürfen nicht als medizinische Daten betrachtet und nicht zu diagnostischen Zwecken verwendet werden.

Taste M

- Startet den Computer.
- Ermöglicht die Auswahl des anzuzeigenden Parameters.
- Setzt den Computer zurück. Hierzu die Taste gedrückt halten.

Der Computer startet auch automatisch, wenn einige Schritte auf dem Stepper ausgeführt werden. Wird das Gerät länger als 4 Minuten nicht benutzt, schaltet sich der Computer automatisch aus.

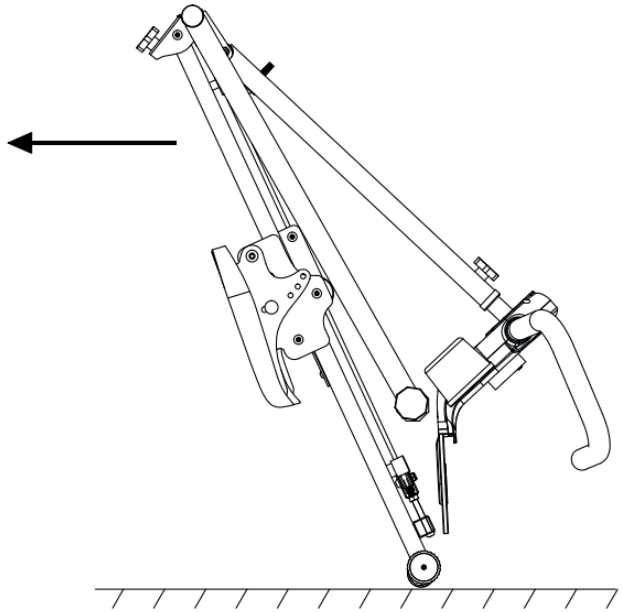
Batterien

Der Computer benötigt zwei AAA-Batterien (nicht im Lieferumfang enthalten). Entfernen Sie die Abdeckung auf der Rückseite des Computers, setzen Sie die Batterien gemäß der Polarität ein und schließen Sie die Batterieabdeckung.

DE Zusammenklappen und Aufbewahrung

Transport

Bauen Sie das Produkt zuerst zusammen. Die Transporträder auf beiden Seiten des Hauptrahmens (1) ermöglichen das Verschieben des Geräts über kurze Distanzen.

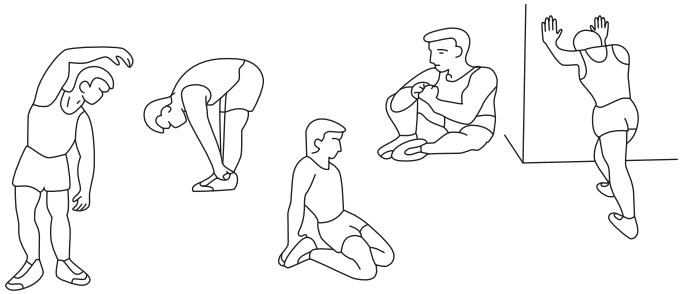


DE Trainingsplan

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

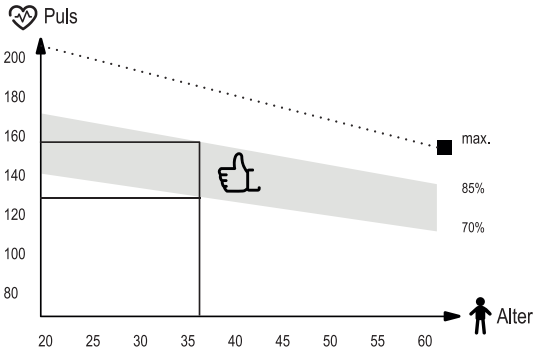
1. Aufwärm-phase

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



2. Übungsphase

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



3. Entspannungsphase

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

DE Reinigung und Wartung

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

DE Fehlerbehebung

Problem	Lösungsvorschlag
Der Computer zeigt keine Daten an.	1. Bauen Sie den Computer auseinander und prüfen Sie, ob die Kabel richtig angeschlossen und nicht beschädigt sind. 2. Überprüfen Sie, ob die Batterien richtig eingelegt sind. 3. Ersetzen Sie die Batterien durch neue.
Das Gerät macht während des Gebrauchs störende Geräusche.	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.

DE Gewährleistung

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.

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

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

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

EN Computer handling

Display view

Symbols on the display

TIME	Displays the total time since the start of training. Range 0:00–99:59 min:s.
COUNT	Displays the number of exercise repetitions. Range 0–9999.
CAL	Displays the number of calories burned. Range 0.0–9999 kcal. Note! The number of calories burned is calculated based on the steps performed.
RPM	Displays the number of repetitions per minute. The value is calculated based on the exercise speed. Range 0–999.
TOT.CNT	Displays the total number of exercise repetitions; after restarting, the data will be reset to zero. Range 0–9999.
SCAN	In SCAN mode, the value of the next function is automatically displayed every 6 seconds. You can also press M to lock the function you want to view (in this case, the word SCAN is not displayed).
P	Heart rate measurement mode. To take a measurement, grasp the pulse sensors with both hands and wait 30 seconds for the most accurate reading. Range 40–240 BPM.

Note: Heart rate measurement results must not be regarded as medical data or used for diagnostic purposes.

Button M

- Starts the computer.
- Allows you to select the parameter to be displayed.
- Resets the computer. To do this, press and hold the button.

The computer will also start after performing several steps on the stair stepper. If the device is not used for more than 4 minutes, the computer will switch off automatically.

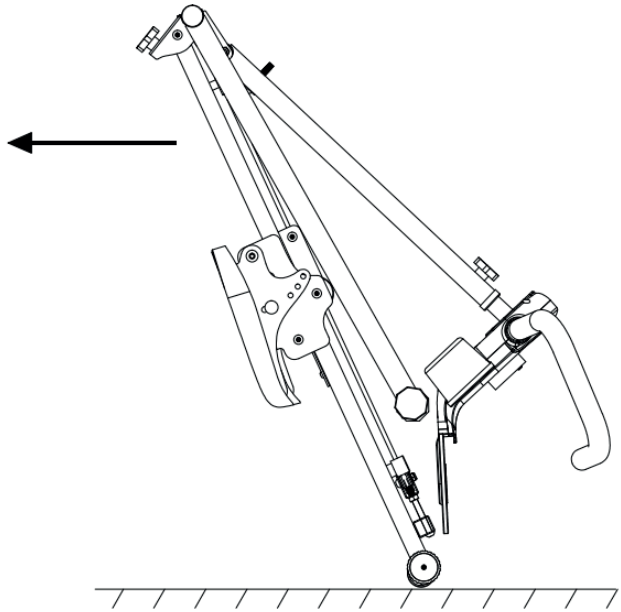
Batteries

The computer requires two AAA batteries (not included). Remove the cover on the back of the computer, insert the batteries according to the polarity, and close the battery cover.

EN Folding and storage

Transport

First, fold the product. The transport wheels on both sides of the main frame (1) allow the device to be moved over a short distance.

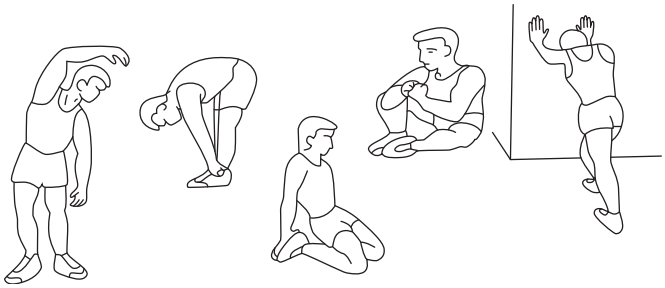


EN Training plan

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

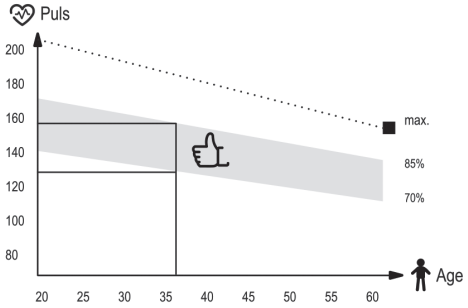
1. Warm-up

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



2. Training

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



3. Relaxation

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

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

EN Warranty

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.

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

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

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

ES Manejo del ordenador

Vista del visor

Indicaciones en la pantalla

TIME	Muestra el tiempo total desde el inicio del entrenamiento. Rango 0:00–99:59 min:s.
COUNT	Muestra el número de repeticiones del ejercicio. Rango 0–9 999.
CAL	Muestra la cantidad de calorías quemadas. Rango 0,0–9 999 kcal. ¡Atención! La cantidad de calorías quemadas se calcula en función de los pasos realizados.
RPM	Muestra el número de repeticiones del ejercicio/min. El valor se calcula en función de la velocidad de los ejercicios realizados. Rango 0–999.
TOT.CNT	Muestra el número total de repeticiones del ejercicio; tras reiniciar, los datos se restablecerán a cero. Rango 0–9 999.
SCAN	En el modo SCAN, el valor de la siguiente función se muestra automáticamente cada 6 segundos. También puede pulsar M para bloquear la función que desea visualizar (en ese caso no se muestra la indicación SCAN).
P	Modo de medición de la frecuencia cardíaca. Para realizar la medición, sujete los sensores de pulso con ambas manos y espere 30 segundos para obtener la mejor lectura. Rango 40–240 BPM.

Atención: Los resultados de la medición de la frecuencia cardíaca no deben considerarse datos médicos ni utilizarse con fines de diagnóstico.

Botón M

- Inicia el ordenador.
- Permite seleccionar el parámetro a visualizar.
- Reinicia el ordenador. Para ello, mantenga pulsado el botón.

El ordenador también se iniciará después de realizar algunos pasos en el stepper de escalones. Si el dispositivo no se utiliza durante más de 4 minutos, el ordenador se apagará automáticamente.

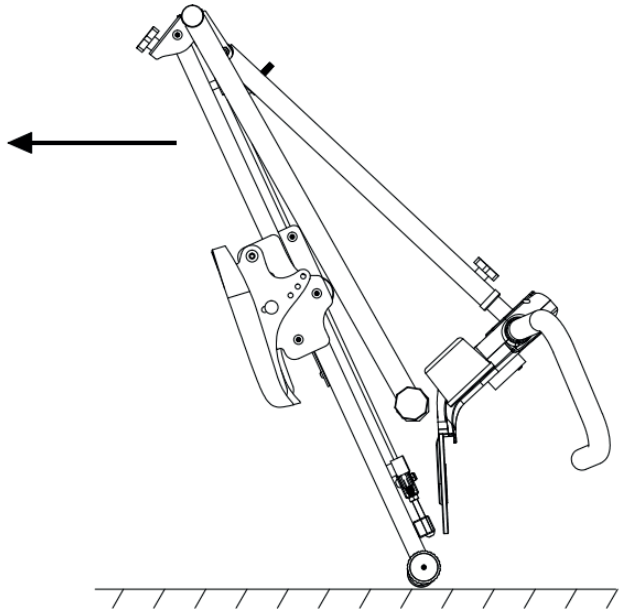
Pilas

El ordenador requiere dos pilas tipo AAA (no incluidas). Retire la tapa de la parte trasera del ordenador, coloque las pilas respetando la polaridad y cierre la tapa del compartimento de las pilas.

ES Plegado y almacenamiento

Transporte

Primero pliegue el producto. Las ruedas de transporte situadas a ambos lados del bastidor principal (1) permiten desplazar el dispositivo a una corta distancia.

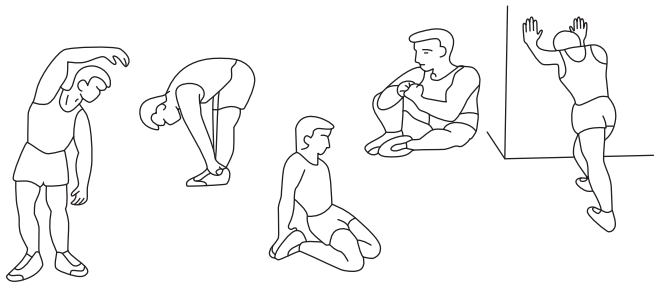


ES Plan de entrenamiento

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.

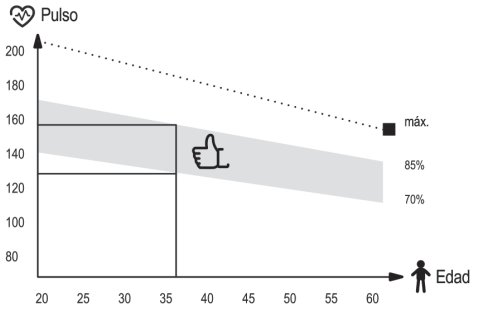
1. Calentamiento

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. Realice el mantenimiento del equipo con regularidad. Debe hacerse al menos cada 20 horas de uso.
2. El mantenimiento incluye:
   - Comprobación de las partes móviles y lubricación si es necesario. Utilice grasas especiales para rodamientos de bicicleta o aparatos de fitness.
   - Revisión del resto de componentes, incluyendo ajuste de tornillos y tuercas.
   - Inspección de los cables de alimentación (si los hay), para detectar daños.
3. Para la limpieza, utilice un paño suave ligeramente humedecido con agua o con agua y jabón neutro. No utilice productos abrasivos ni detergentes fuertes que puedan dañar el aparato. Tenga especial cuidado con las piezas de plástico.
4. Después de cada uso, elimine los restos de sudor y suciedad del aparato.

ES Solución de problemas

Problema	Posibles soluciones
El ordenador no muestra los datos.	1. Desmonte el ordenador y verifique que los cables estén correctamente conectados y no presenten daños. 2. Compruebe que las pilas estén colocadas correctamente. 3. Las pilas del ordenador pueden estar agotadas. Sustitúyalas por unas nuevas.
El dispositivo emite ruidos inquietantes durante el uso.	Compruebe que todas las piezas del dispositivo estén correctamente montadas. Apriete los tornillos.
El ordenador no muestra la frecuencia cardíaca o los valores mostrados son incorrectos.	1. Asegúrese de que los cables del sensor de frecuencia cardíaca y del ordenador estén correctamente conectados. 2. Para garantizar una lectura precisa de la frecuencia cardíaca, mantenga ambas manos sobre los sensores. Recuerde que las mediciones del sistema de control de la frecuencia cardíaca pueden no ser exactas. 3. No apriete demasiado las manos sobre los sensores, ya que esto puede provocar errores en las mediciones.
El equipo es inestable.	Gire el extremo del estabilizador trasero para nivelar el dispositivo.

ES Garantía

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.

Para proteger el medio ambiente, lleve las pilas usadas a un punto de reciclaje. No las deseche en los cubos de basura domésticos. De este modo, contribuirá a la protección del medio ambiente.

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.

FR Manuel de l'ordinateur

Affichage

Marques sur l'affichage

TIME	Affiche la durée totale depuis le début de l'entraînement. Plage : 0 :00 – 99 :59 min :s.
COUNT	Affiche le nombre de répétitions de l'exercice. Plage : 0 – 9 999.
CAL	Affiche la quantité de calories brûlées. Plage : 0,0 – 9 999 kcal. Attention ! La quantité de calories brûlées est calculée sur la base des pas effectués.
RPM	Affiche le nombre de répétitions de l'exercice/min. La valeur est calculée en fonction de la vitesse d'exécution des exercices. Plage : 0 – 999.
TOT.CNT	Affiche le nombre total de répétitions de l'exercice ; après un redémarrage, les données sont réinitialisées. Plage : 0 – 9 999.
SCAN	En mode SCAN, la valeur de la fonction suivante est automatiquement affichée toutes les 6 secondes. Vous pouvez également appuyer sur M pour verrouiller la fonction que vous souhaitez visualiser (dans ce cas, l'indication SCAN n'est pas affichée).
P	Mode de mesure du pouls. Pour effectuer la mesure, saisissez les capteurs de pouls avec les deux mains et attendez 30 secondes pour obtenir le meilleur résultat. Plage : 40 – 240 BPM.

Attention : Les résultats de la mesure du pouls ne doivent pas être considérés comme des données médicales ni utilisés à des fins diagnostiques.

Bouton M

- Démarre l'ordinateur.
- Permet de sélectionner le paramètre à afficher.
- Réinitialise l'ordinateur. Pour ce faire, maintenez le bouton enfoncé.

L'ordinateur se met également en marche après quelques pas effectués sur le stepper. Si l'appareil n'est pas utilisé pendant plus de 4 minutes, l'ordinateur s'éteint automatiquement.

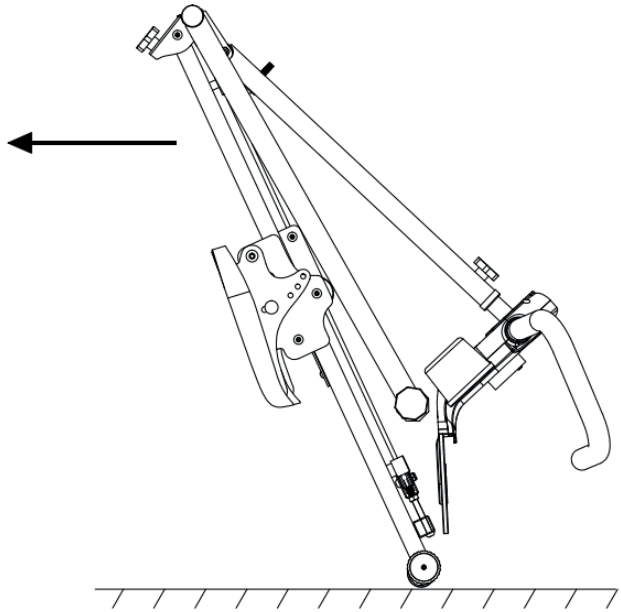
Piles

L'ordinateur nécessite deux piles de type AAA (non fournies). Retirez le couvercle à l'arrière de l'ordinateur, insérez les piles en respectant la polarité, puis refermez le couvercle.

FR Pliage et rangement

Transport

Pliez d'abord le produit. Les roulettes de transport situées de chaque côté du cadre principal (1) permettent de déplacer l'appareil sur une courte distance.

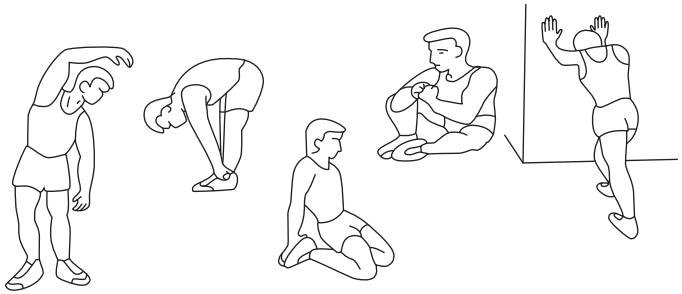


FR Plan de formation

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

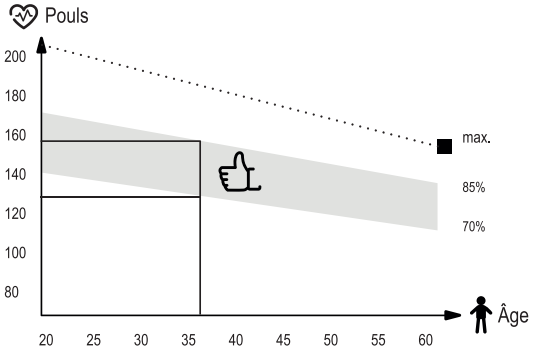
1. Échauffement

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



2. Phase d'exercice

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



3. Phase de relaxation

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

FR Nettoyage et entretien

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

FR La résolution des problèmes ?

Problème	Résolution
L'ordinateur n'affiche pas de données.	1. Démontez l'ordinateur et vérifiez que les câbles sont correctement connectés et ne sont pas endommagés. 2. Vérifiez que les piles sont insérées correctement. 3. Remplacez les piles par des neuves.
L'appareil émet des sons dérangeants pendant l'utilisation.	Vérifiez que toutes les pièces de l'appareil sont correctement installées. Serrez les vis.
L'appareil n'est pas stable.	Réglez la position de l'appareil avec les pieds de mise à niveau.

FR Garantie

Conditions de garantie

1. Le client a les possibilités suivantes pour signaler une réclamation:
   - via le formulaire de réclamation sur le site web : **https://hop-sport.fr/reclamation/**
   - par écrit à l'adresse suivante:
     Hegen Deutschland GmbH
     Papenreye 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.

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

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

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

IT Utilizzo del computer

Vista del display

Indicazioni sul display

TIME	Visualizza il tempo totale dall'inizio dell'allenamento. Intervallo 0:00–99:59 min:s.
COUNT	Visualizza il numero di ripetizioni dell'esercizio. Intervallo 0–9 999.
CAL	Visualizza la quantità di calorie bruciate. Intervallo 0,0–9 999 kcal. Attenzione! La quantità di calorie bruciate è calcolata in base ai passi eseguiti.
RPM	Visualizza il numero di ripetizioni dell'esercizio/min. Il valore è calcolato in base alla velocità di esecuzione degli esercizi. Intervallo 0–999.
TOT.CNT	Visualizza il numero totale di ripetizioni dell'esercizio; dopo un nuovo avvio i dati verranno azzerati. Intervallo 0–9 999.
SCAN	In modalità SCAN il valore della funzione successiva viene visualizzato automaticamente ogni 6 secondi. Puoi anche premere M per bloccare la funzione che desideri visualizzare (in tal caso la scritta SCAN non viene mostrata).
P	Modalità di misurazione della frequenza cardiaca. Per effettuare la misurazione afferra con entrambe le mani i sensori del battito e attendi 30 secondi per ottenere la rilevazione più accurata. Intervallo 40–240 BPM.

Attenzione: I risultati della misurazione della frequenza cardiaca non devono essere considerati come dati medici né utilizzati a fini diagnostici.

Pulsante M

- Avvia il computer.
- Consente di selezionare il parametro da visualizzare.
- Reimposta il computer. Per farlo, tieni premuto il pulsante.

Il computer si avvierà anche dopo aver eseguito alcuni passi sullo stepper a gradini. Se il dispositivo non viene utilizzato per più di 4 minuti, il computer si spegnerà automaticamente.

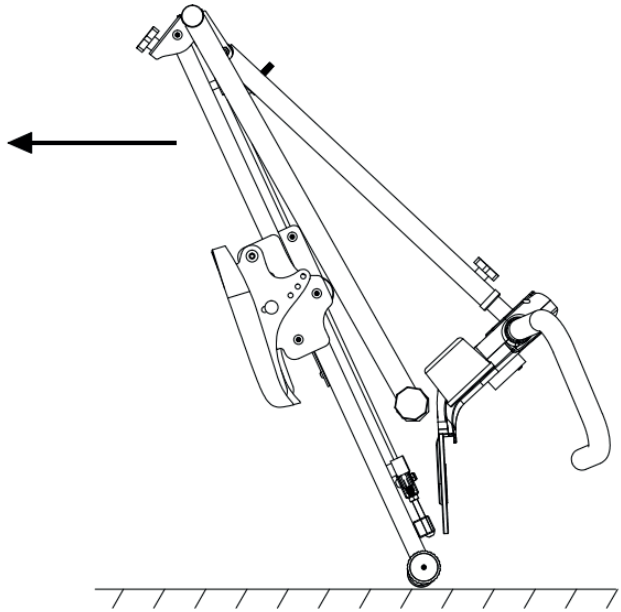
Batterie

Il computer richiede due batterie di tipo AAA (non incluse). Rimuovi il coperchio sul retro del computer, inserisci le batterie rispettando la polarità e richiudi il vano batterie.

IT Piegatura e conservazione

Trasporto

Piega prima il prodotto. Le ruote di trasporto situate su entrambi i lati del telaio principale (1) consentono di spostare il dispositivo per brevi distanze.

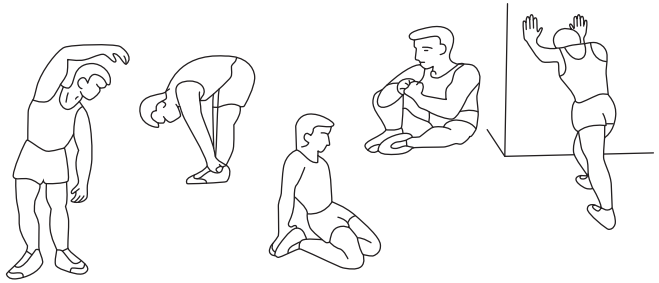


IT Piano di allenamento

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.

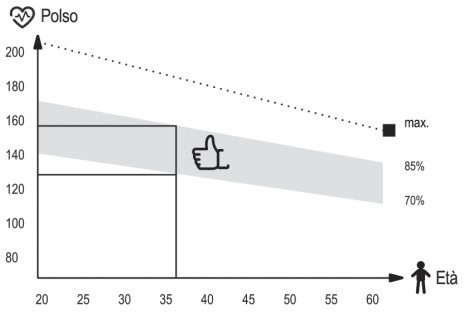
1. Riscaldamento

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 problem ?

Problema	Soluzione possibile
Il computer non visualizza i dati.	1. Smonta il computer e verifica che i cavi siano collegati correttamente e non siano danneggiati. 2. Controlla che le batterie siano inserite correttamente. 3. Le batterie del computer potrebbero essere scariche. Sostituiscile con delle nuove.
Il dispositivo emette rumori insoliti durante l'uso.	Verifica che tutte le parti del dispositivo siano montate correttamente. Stringi le viti.
Il computer non visualizza la frequenza cardiaca o i valori visualizzati sono errati.	1. Assicurati che i cavi del sensore della frequenza cardiaca e del computer siano collegati correttamente. 2. Per garantire una corretta rilevazione del battito, tieni entrambe le mani sui sensori. Ricorda che le misurazioni del sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca possono risultare imprecise. 3. Non stringere troppo forte i sensori con le mani, poiché ciò può causare errori nelle misurazioni.
L'attrezzatura è instabile.	Ruota l'estremità dello stabilizzatore posteriore per livellare il dispositivo.

IT Garanzia

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.

Per proteggere l'ambiente, portare le batterie usate in un centro di riciclaggio. Non gettare le batterie usate nei normali rifiuti domestici. In questo modo contribuirai alla protezione dell'ambiente.

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

NL Gebruik van de computer

Weergave van het scherm

Aanduidingen op het scherm

TIME	Geeft de totale tijd weer vanaf het begin van de training. Bereik 0:00–99:59 min:s.
COUNT	Geeft het aantal herhalingen van de oefening weer. Bereik 0–9.999.
CAL	Geeft het aantal verbrande calorieën weer. Bereik 0,0–9.999 kcal. Let op! Het aantal verbrande calorieën wordt berekend op basis van de uitgevoerde stappen.
RPM	Geeft het aantal herhalingen van de oefening per minuut weer. De waarde wordt berekend op basis van de snelheid waarmee de oefeningen worden uitgevoerd. Bereik 0–999.
TOT.CNT	Geeft het totale aantal herhalingen van de oefening weer; na herstarten worden de gegevens gereset. Bereik 0–9.999.
SCAN	In de SCAN-modus wordt de waarde van de volgende functie automatisch elke 6 seconden weergegeven. Je kunt ook op M drukken om de functie vast te zetten die je wilt bekijken (in dat geval wordt de aanduiding SCAN niet weergegeven).
P	Hartslagmeetmodus. Om de meting uit te voeren, houd de handsensoren met beide handen vast en wacht 30 seconden voor de beste meting. Bereik 40–240 BPM.

Let op: De resultaten van de hartslagmeting mogen niet worden beschouwd als medische gegevens en niet worden gebruikt voor diagnostische doeleinden.

Knop M

- Start de computer.
- Hiermee kunt u de weer te geven parameter selecteren.
- Reset de computer. Houd hiervoor de knop ingedrukt.

De computer start ook wanneer er enkele stappen op de stepper worden uitgevoerd. Als het apparaat langer dan 4 minuten niet wordt gebruikt, schakelt de computer automatisch uit.

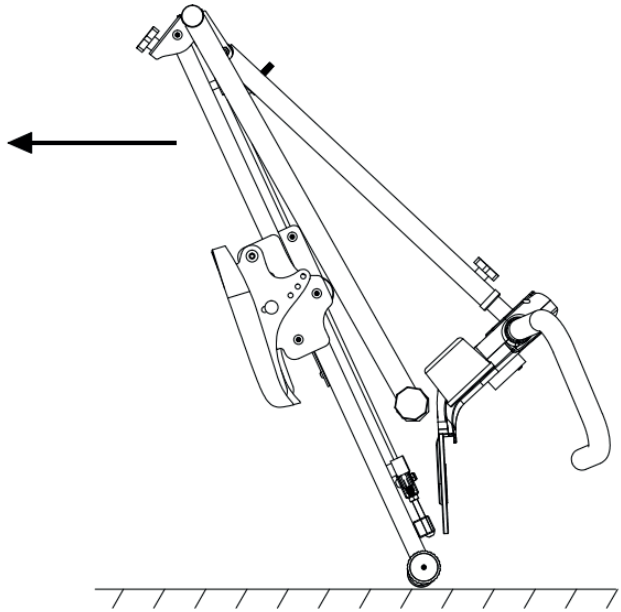
Batterijen

De computer werkt op twee AAA-batterijen (niet meegeleverd). Verwijder het deksel aan de achterkant van de computer, plaats de batterijen volgens de polariteit en sluit het batterijdeksel.

NL Opvouwen en opslag

Transport

Vouw eerst het product op. De transportwielen aan beide zijden van het hoofdframe (1) maken het mogelijk het apparaat over een korte afstand te verplaatsen.

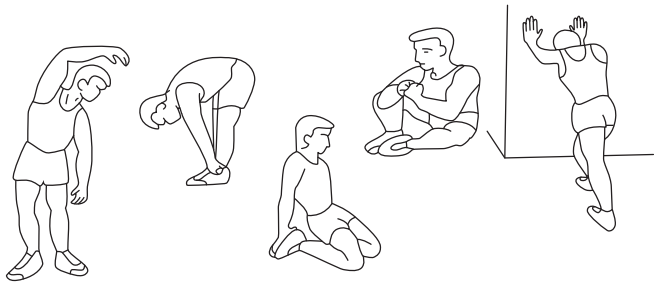


NL Trainingsschema

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.

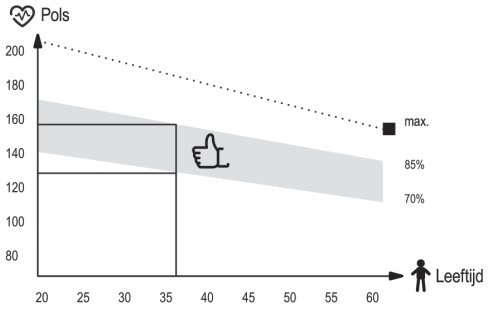
1. Opwarmen

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

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

NL Reiniging en onderhoud

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.	1. Demonteer de computer en controleer of de kabels correct zijn aangesloten en niet beschadigd zijn. 2. Controleer of de batterijen correct zijn geplaatst. 3. De batterijen in de computer kunnen leeg zijn. Vervang ze door nieuwe.
Het apparaat maakt verontrustende geluiden tijdens gebruik.	Controleer of alle onderdelen van het apparaat correct zijn gemonteerd. Draai de schroeven vast.
De computer geeft geen hartslag weer of de weergegeven waarden zijn onjuist.	1. Zorg ervoor dat de kabels van de hartslagsensor en de computer correct zijn aangesloten. 2. Om een juiste hartslagmeting te garanderen, houd beide handen op de sensoren. Houd er rekening mee dat de metingen van het hartslagmeetsysteem onnauwkeurig kunnen zijn. 3. Knijp niet te hard in de sensoren. Dit kan fouten in de meting veroorzaken.
Het toestel is instabiel.	Draai de uiteinde van de achterste stabilisator om het apparaat waterpas te stellen.

NL Garantie

Garantievoorwaarden

1. 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
     Papenreye 53
     22453 Hamburg
     Duitsland
   - per e-mail: **service@hop-sport.com**
2. 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.
3. Het recht van het land waarin de goederen zijn geleverd is van toepassing, inclusief de betreffende garantieregels. Het Weens Koopverdrag is niet van toepassing.
4. 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.

Om het milieu te beschermen, breng gebruikte batterijen naar een inzamelpunt voor recycling. Gooi gebruikte batterijen niet bij het huishoudelijk afval. Zo draagt u bij aan milieubescherming.

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.

PL Obsługa komputera

Widok wyświetlacza

Oznaczenia na wyświetlaczu

TIME	Wyświetla całkowity czas od rozpoczęcia treningu. Zakres 0:00-99:59 min:s.
COUNT	Wyświetla liczbę powtórzeń ćwiczenia. Zakres 0-9999.
CAL	Wyświetla ilość spalonych kalorii. Zakres 0.0-9999 kcal. Uwaga! Ilość spalonych kalorii obliczana jest na podstawie wykonywanych kroków.
RPM	Wyświetla liczbę powtórzeń ćwiczenia/min. Wartość obliczana na podstawie prędkości wykonywanych ćwiczeń. Zakres 0-999.
TOT.CNT	Wyświetla całkowitą liczbę powtórzeń ćwiczenia; po ponownym uruchomieniu dane zostaną wyzerowane. Zakres 0-9999.
SCAN	W trybie SCAN wartość kolejnej funkcji jest automatycznie wyświetlana co 6 sekund. Możesz również nacisnąć M, aby zablokować funkcję, którą chcesz oglądać (wówczas napis SCAN nie jest wyświetlany).
P	Tryb pomiaru pulsu. Aby dokonać pomiaru chwyć obiema rękami za sensory pulsu i odczekaj 30 sekund do uzyskania najlepszego pomiaru. Zakres 40-240 BPM.

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

Przycisk M

- Uruchamia komputer.
- Pozwala wybrać parametr do wyświetlenia.
- Resetuje komputer. Aby to zrobić, przytrzymaj przycisk.

Komputer uruchomi się również po wykonaniu kilku kroków na stepperze schodowym. Jeżeli urządzenie nie będzie używane przez dłużej niż 4 minuty, komputer wyłączy się automatycznie.

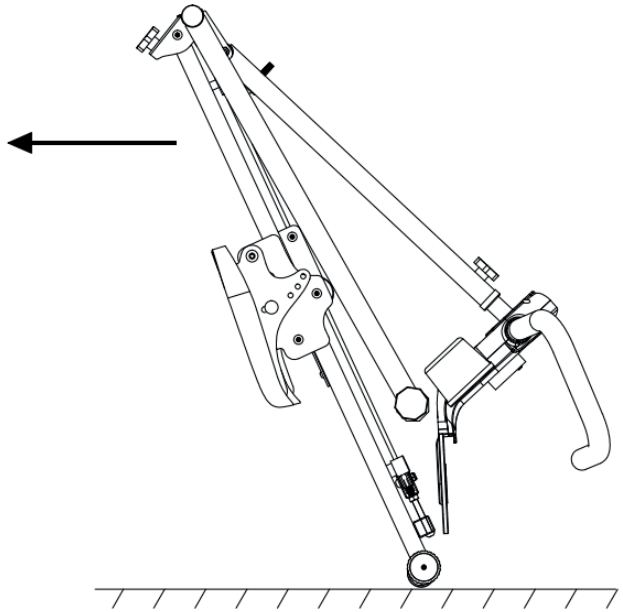
Baterie

Komputer wymaga użycia dwóch baterii typu AAA (brak w zestawie). Zdejmij pokrywę z tyłu komputera, umieść baterie zgodnie z polaryzacją, zamknij pokrywę baterii.

PL Składanie i przechowywanie

Transport

Najpierw złóż produkt. Kółka transportowe po obu stronach głównej ramy (1) umożliwiają przesunięcie urządzenia na krótką odległość.

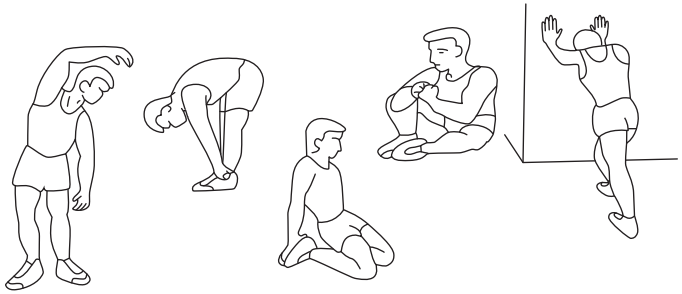


PL Rozgrzewka

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.

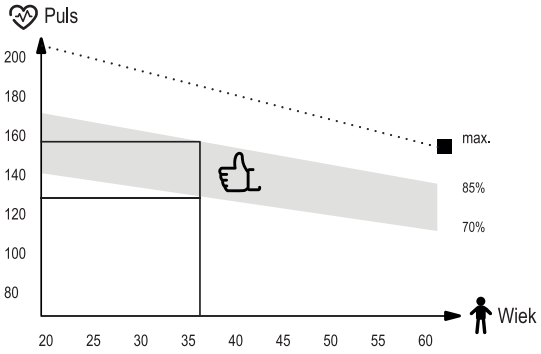
1. Rozgrzewka

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



2. Faza ćwiczeń

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



3. Faza odprężenia

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

PL Czyszczenie i konserwacja

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

PL Rozwiązywanie problemów

Problem	Możliwe rozwiązanie
Komputer nie wyświetla danych.	1. Zdemontuj komputer i sprawdź, czy przewody są prawidłowo połączone i czy nie są uszkodzone. 2. Sprawdź, czy baterie są prawidłowo umieszczone. 3. Baterie w komputerze mogą być wyczerpane. Wymień je na nowe.
Urządzenie w trakcie użytkowania wydaje niepokojące dźwięki.	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.	Przekręć kocówkę tylnego stabilizatora, by wypoziomować urządzenie.

PL Gwarancja

Warunki gwarancji

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

PL Ochrona środowiska

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

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

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

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

SK Návod na použitie počítača

Displej

Údaje zobrazené na displeji

TIME	Zobrazuje celkový čas od začiatku tréningu. Rozsah 0:00 – 99:59 min:s.
COUNT	Zobrazuje počet opakovaní cvičenia. Rozsah 0 – 9 999.
CAL	Zobrazuje množstvo spálených kalórií. Rozsah 0,0 – 9 999 kcal. Upozornenie! Množstvo spálených kalórií sa vypočítava na základe vykonaných krokov.
RPM	Zobrazuje počet opakovaní cvičenia/min. Hodnota sa vypočítava na základe rýchlosti vykonávaných cvičení. Rozsah 0 – 999.
TOT.CNT	Zobrazuje celkový počet opakovaní cvičenia; po opätovnom spustení sa údaje vynulujú. Rozsah 0 – 9 999.
SCAN	V režime SCAN sa hodnota ďalšej funkcie automaticky zobrazuje každých 6 sekúnd. Môžete tiež stlačiť tlačidlo M, aby ste zafixovali funkciu, ktorú chcete sledovať (v takom prípade sa nápis SCAN nezobrazuje).
P	Režim merania pulzu. Na vykonanie merania uchopte oboma rukami snímače pulzu a vyčkajte 30 sekúnd, aby ste získali najpresnejší výsledok. Rozsah 40 – 240 BPM.

Upozornenie: Výsledky merania pulzu nesmú byť považované za medicínske údaje ani používané na diagnostické účely.

Tlačidlo M

- Spustí počítač.
- Umožňuje vybrať parameter na zobrazenie.
- Resetuje počítač – na vykonanie resetu podržte tlačidlo.

Počítač sa spustí aj po vykonaní niekoľkých krokov na schodovom stepperi. Ak zariadenie nebude používané dlhšie ako 4 minúty, počítač sa automaticky vypne.

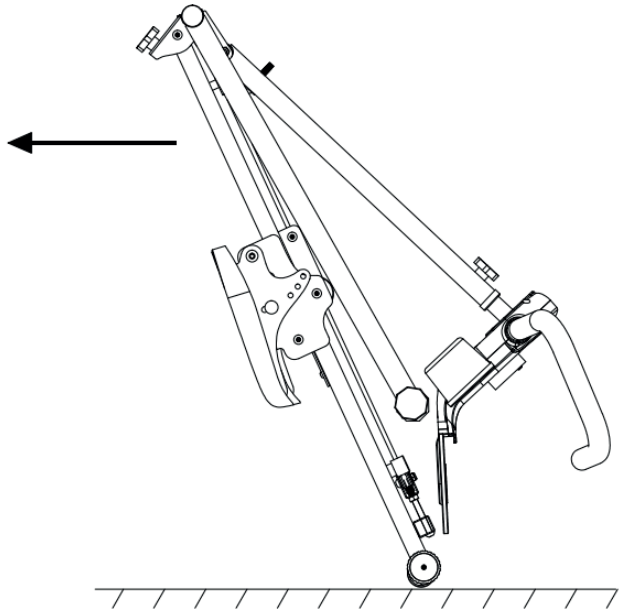
Batérie

Počítač vyžaduje použitie dvoch batérií typu AAA (nie sú súčasťou balenia). Zložte kryt na zadnej strane počítača, vložte batérie podľa polarity a zatvorte kryt batérií.

SK Skladanie a skladovanie

Transport

Najskôr zložte výrobok. Transportné kolieska na oboch stranách hlavného rámu (1) umožňujú presun zariadenia na krátku vzdialenosť.

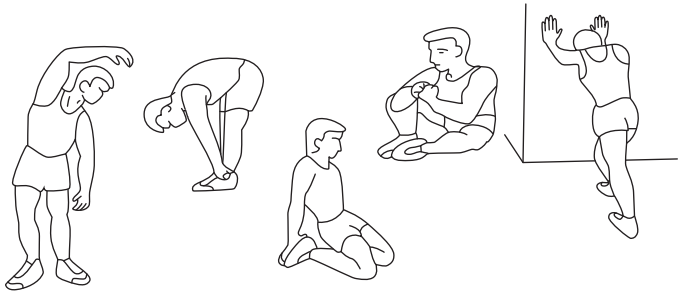


SK Tréningový plán

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

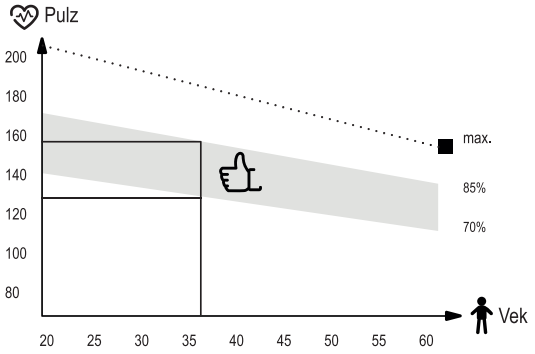
1. Rozcvička

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



2. Fáza tréningu

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



3. Relaxačná fáza

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

SK Čistenie a údržba

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

SK Riešenie problémov ?

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

SK Záruka

Záručné podmienky

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

SK Ochrana životného prostredia

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

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

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

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

UA Інструкція з експлуатації комп’ютера

Дисплей

Відображенння дисплея

TIME	Відображає загальний час від початку тренування. Діапазон 0:00–99:59 хв:с.
COUNT	Відображає кількість повторень вправи. Діапазон 0–9 999.
CAL	Відображає кількість спалених калорій. Діапазон 0,0–9 999 ккал. Увага! Кількість спалених калорій обчислюється на основі виконаних кроків.
RPM	Відображає кількість повторень вправи/хв. Значення обчислюється на основі швидкості виконання вправ. Діапазон 0–999.
TOT.CNT	Відображає загальну кількість повторень вправи; після повторного запуску дані буде обнулено. Діапазон 0–9999.
SCAN	У режимі SCAN значення наступної функції автоматично відображається кожні 6 секунд. Також можна натиснути M, щоб зафіксувати функцію, яку бажаєш переглядати (у такому випадку напис SCAN не відображається).
P	Режим вимірювання пульсу. Щоб здійснити вимір, візьмися обома руками за сенсори пульсу та зачекай 30 секунд для отримання найточнішого результату. Діапазон 40–240 BPM.

Увага: результати вимірювання пульсу не можуть розглядатися як медичні дані та використовуватися з діагностичною метою.

Функції кнопки M

- Запускає комп’ютер.
- Дозволяє вибрати параметр для відображення.
- Скидає комп’ютер. Для цього утримуй кнопку.

Комп’ютер також увімкнеться після виконання кількох кроків на степері. Якщо пристрій не використовуватиметься довше ніж 4 хвилини, комп’ютер вимкнеться автоматично.

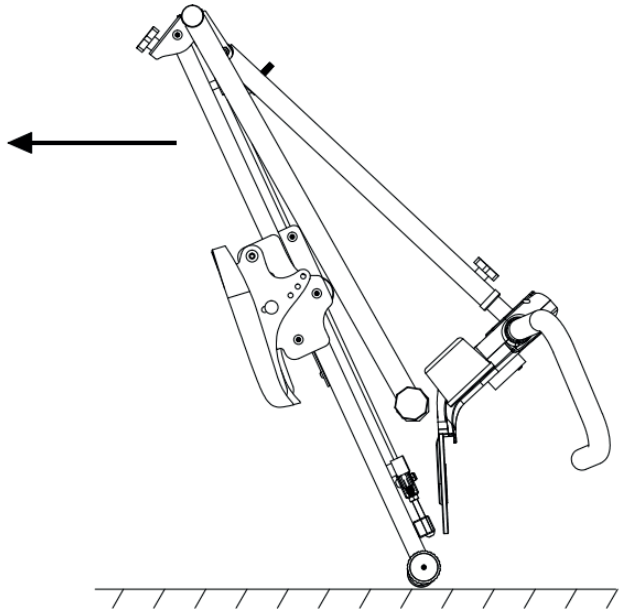
Батареї

Комп’ютер потребує використання двох батарей типу AAA (немає в комплекті). Зніми кришку ззаду комп’ютера, встанови батареї відповідно до полярності та закрий кришку батарейного відсіку.

UA Складання та зберігання

Транспортування

Спочатку склади виріб. Транспортні коліщата з обох боків основної рами (1) дають змогу пересунути пристрій на коротку відстань.

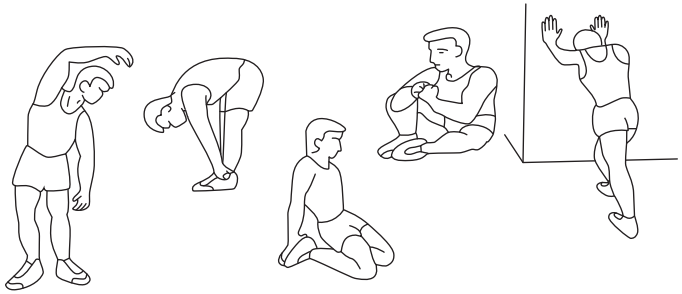


UA План тренувань

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

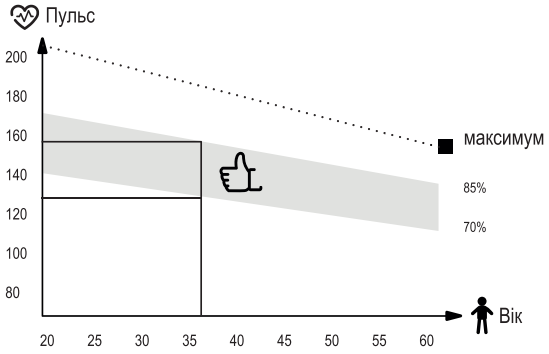
1. Розминка

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



2. Фаза вправ

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



3. Фаза релаксаці

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

UA Чистка та обслуговування

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

UA Вирішення проблем

Проблема	Можливе рішення
Комп'ютер не відображає дані	1. Перевірте підключення комп'ютера і переконайтеся, що кабелі підключені правильно та що вони не пошкоджені. 2. Переконайтесь, що батарейки вставлені правильно. 3. Замініть батарейки на нові.
Пристрій видає тривожні звуки під час використання.	Перевірте, чи всі частини пристрою встановлені правильно. Затягніть гвинти.
Комп'ютер не показує пульс або відображає не правильне значення.	1. Переконайтеся, що кабель датчиків ікомп'ютера з'єднані правильно. 2. Щоб забезпечити належне читання пульсу, тримайте обидві руки на датчиках. Пам'ятайте, що вимірювання частоти серцевих скорочень може мати похибку. 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.

UA Гарантія

Умови гарантії

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

UA Охорона навколишнього середовища

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

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

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

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

HOP-SPORT

Vyrobeno v Číně
Hergestellt in China
Made in China
Fabricado en China
Fabriqué en Chine

Prodotto in Cina
Gemaakt in China
Wyprodukowano w Chinach
Vyrobené v Číne
Вироблено в Китаї

DISTRIBUTON

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

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

DE Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg

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

IMPORTER

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