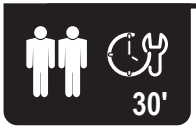
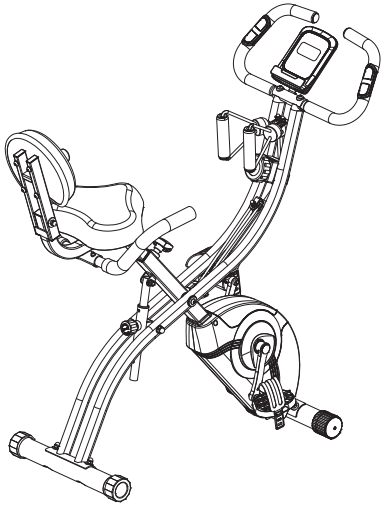
# X-BIKE
# HS-3010 GRIX









CZ Rotoped

DE Heimtrainer

EN Exercise bike

ES Bicicleta estática

FR Vélo d'appartement

PL Rower treningowy

SK Rotoped

UA Велотренажер



ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / EXPLODED VIEW / VISTA EXPLOSIONADA / SCHÉMA DÉMONTÉ / ROBBANTOTT NÉZET / VISTA ESPLOSA / EXPLOSIEAANZICHT / WIDOK ROZSTRZELONY / VEDERE EXPLODATĂ / ROZLOŽENÝ POHĽAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН . . . . . 1

**CZ** NÁVOD K POUŽITÍ . . . . . 3

**DE** BEDIENUNGSANLEITUNG . . . . . 18

**EN** INSTRUCTION . . . . . 33

**ES** MANUAL DE INSTRUCCIONES . . . . . 48

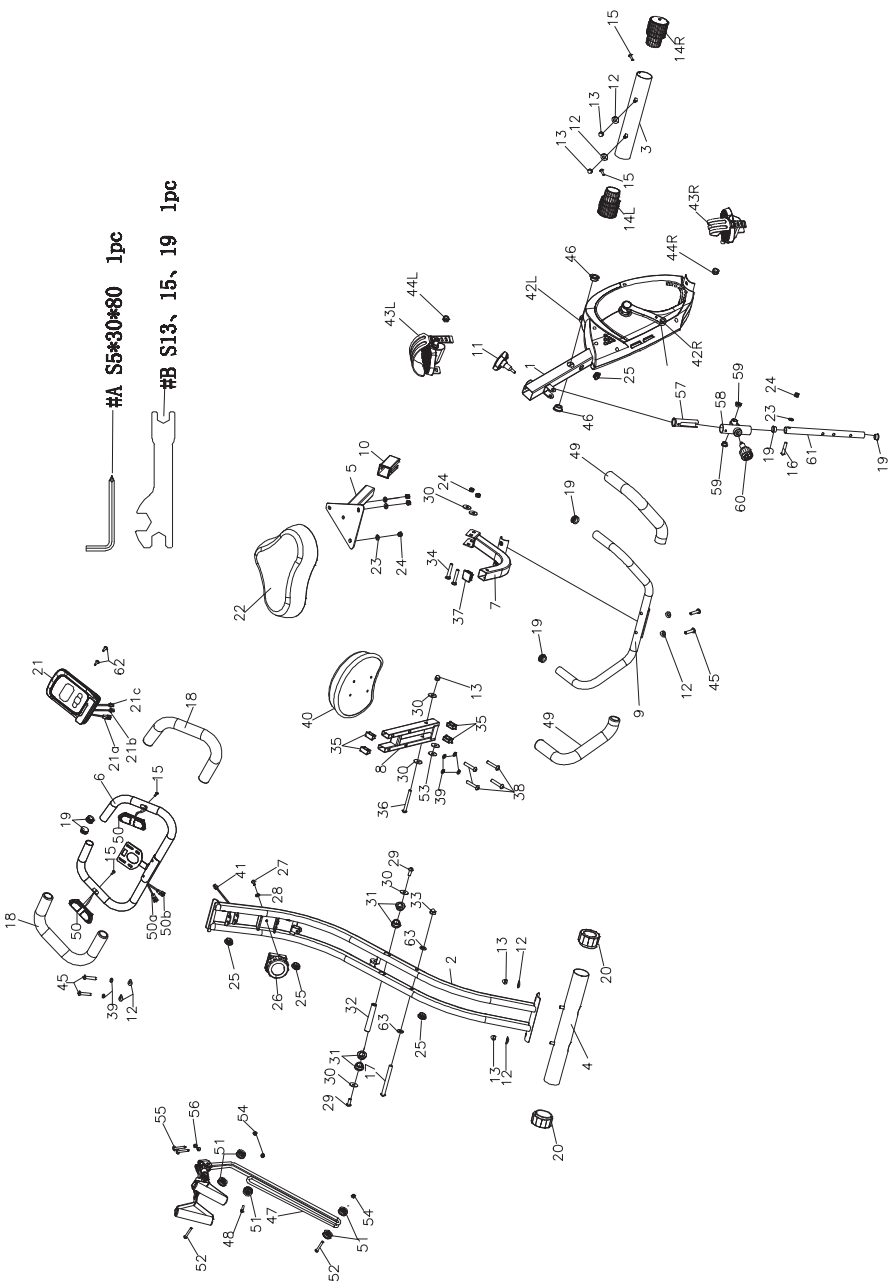
**FR** INSTRUCTIONS D'UTILISATION . . . . . 63

**PL** INSTRUKCJA OBSŁUGI . . . . . 78

**SK** NÁVOD NA POUŽITIE . . . . . 93

**UA** ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ . . . . . 108

**ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / EXPLODED VIEW /SCHÉMA DÉMONTÉ / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHĽAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН**



# 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. Nezapomeňte na zapínání pásů na pedálech.
17. Zařízení používejte pouze tehdy, když je v pořádku z technické stránky. Pokud během používání zjistíte poškození některých komponentů nebo uslyšíte rušivý zvuk ze zařízení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
18. Neprovádějte žádné opravy zařízení kromě těch, které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoliv problémů kontaktujte servis (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v příručce).
19. Minimální volný prostor potřebný pro bezpečný provoz zařízení činí ne méně než dva metry.
20. Maximální povolená hmotnost uživatele je 110 kg.
21. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou PN-EN ISO 20957-10:2018-03 ve třídě H. C.

# Seznam dílů

| Č. | Popis | Ks. |
|---|---|---|
| 1 | Hlavní rám | 1 |
| 2 | Přední podpůrná trubka | 1 |
| 3 | Přední stabilizátor | 1 |
| 4 | Zadní stabilizátor | 1 |
| 5 | Sloupek sedadla | 1 |
| 6 | Přední řídítka | 1 |
| 7 | Sloupek opěradla sedadla | 1 |
| 8 | Rám opěradla sedadla | 1 |
| 9 | Zadní řídítka | 1 |
| 11 | Otočný knoflík | 1 |
| 12 | Zakřivená podložka D8 | 8 |
| 21 | Počítač | 1 |
| 22 | Sedadlo | 1 |
| 23 | Podložka D8 | 4 |
| 24 | Nylonová matice M8 | 6 |
| 30 | Podložka D8 | 6 |
| 33 | Nylonová matice M10 | 1 |
| 34 | Šroub M8×50 | 2 |
| 38 | Šroub M8×45 | 4 |
| 39 | Pružinová podložka D8 | 6 |
| 40 | Opěradlo | 1 |
| 41 | Kabel snímače | 1 |
| 42 L/R | Klika pravá / levá | 2 |
| 43 L/R | Pedál pravý / levý | 2 |
| 44 L/R | Nylonová matice pravá / levá | 2 |
| 45 | Šroub M8×40 | 4 |
| 48 | Šroub M8×28 | 1 |
| 50 | Snímače pulsu | 1 |
| 58 | Podpěra | 1 |
| 60 | Otočný knoflík | 1 |
| 61 | Vnitřní regulační trubice | 1 |
| 62 | Šroub M5×10 Ø8 | 2 |

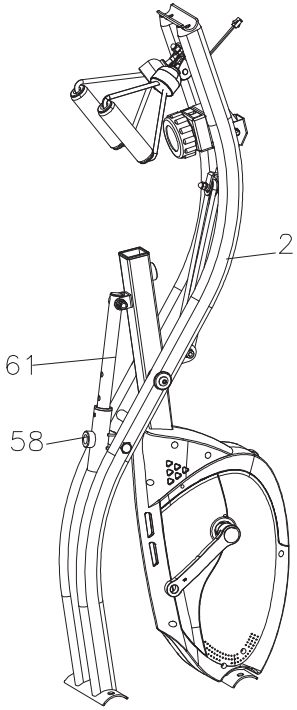
# Montážní návod

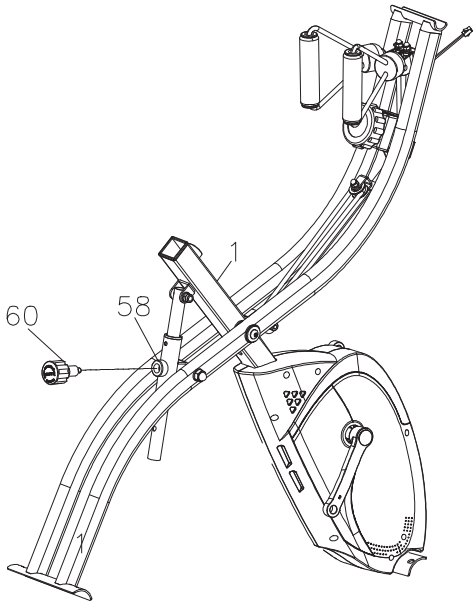
Specifikace tohoto produktu se může minimálně lišit od produktu znázorněného na obrázcích. Před skládáním se ujistěte, že kolem zařízení je dostatek prostoru.
Na montáž použijte nářadí, které je součástí produktu. Před montáží zkontrolujte, zda balení zahrnuje všechny potřebné díly. Aby se předešlo zraněním, doporučuje se, aby montáž prováděly nejméně dvě osoby.

**Pozor!** Postupujte podle montážními pokyny.

## 1/7

1. Oddělte hlavní rám (1) od přední nosné trubice (2).
2. Připevněte vnitřní nastavovací trubici (61) ke sloupku (58) a poté utáhněte knoflíkem (60).

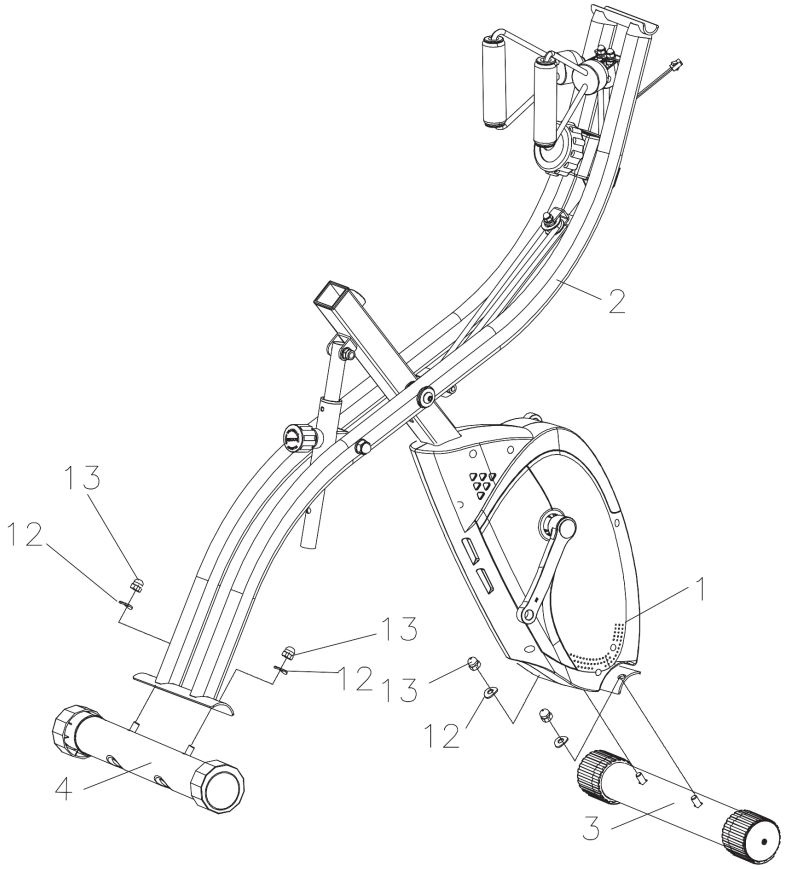


# CZ Montáž

**2/7**

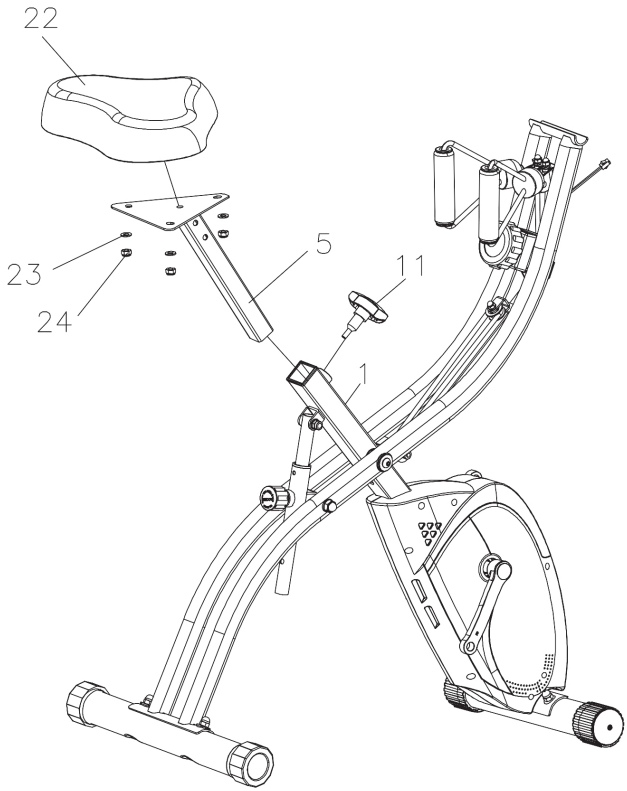
Připevněte přední stabilizátor (3), zadní stabilizátor (4) a přední nosnou trubici (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí matice (13) a zakřivené podložky (12).



# CZ Montáž

**3/7**

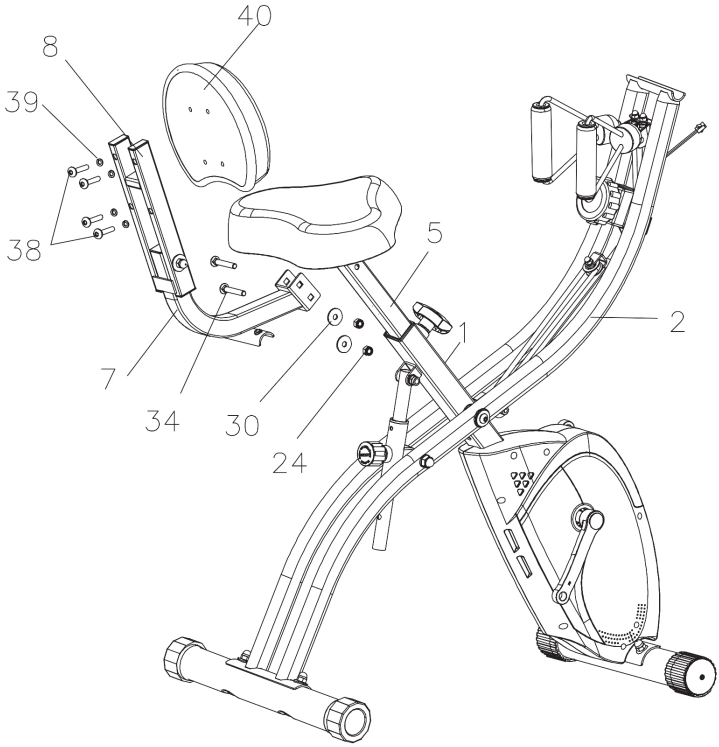
Připevněte sedadlo (22) ke sloupku sedadla (5) pomocí podložky (23) a nylonové matice (24), pak připevněte sloupek sedadla (5) k hlavnímu rámu (1) pomocí otočného knoflíku (11).



# CZ Montáž

**4/7**

Připevněte trubku opěradla (7) ke sloupku sedadla (5) pomocí šroubu (34), podložky (30) a nylonové matice (24). Potom připevněte opěradlo sedadla (40) k rámu opěradla (8) pomocí šroubu (38) a pružné podložky (39).

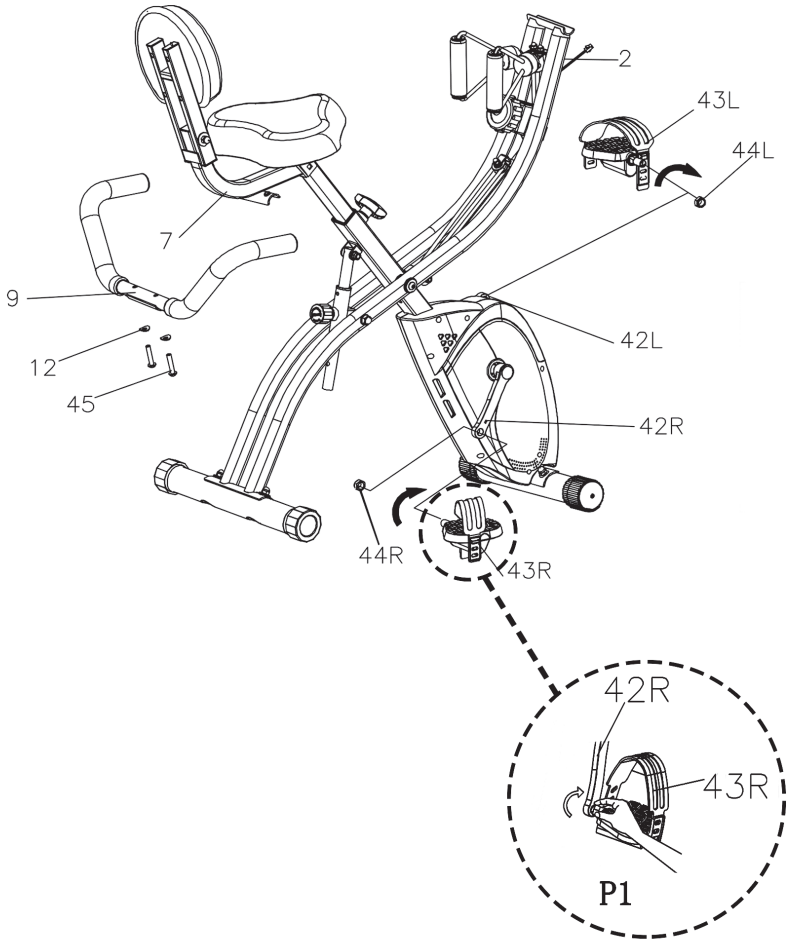


# CZ Montáž

**5/7**

1. Připevněte zadní řídítka (9) k trubce opěradla (7) pomocí šroubu (45) a zakřivené podložky (12).
2. Připevněte pedál (43L) a (43R) ke klice (42L) a (42R). Potom našroubujte nylonovou matici (44L) a (44R).

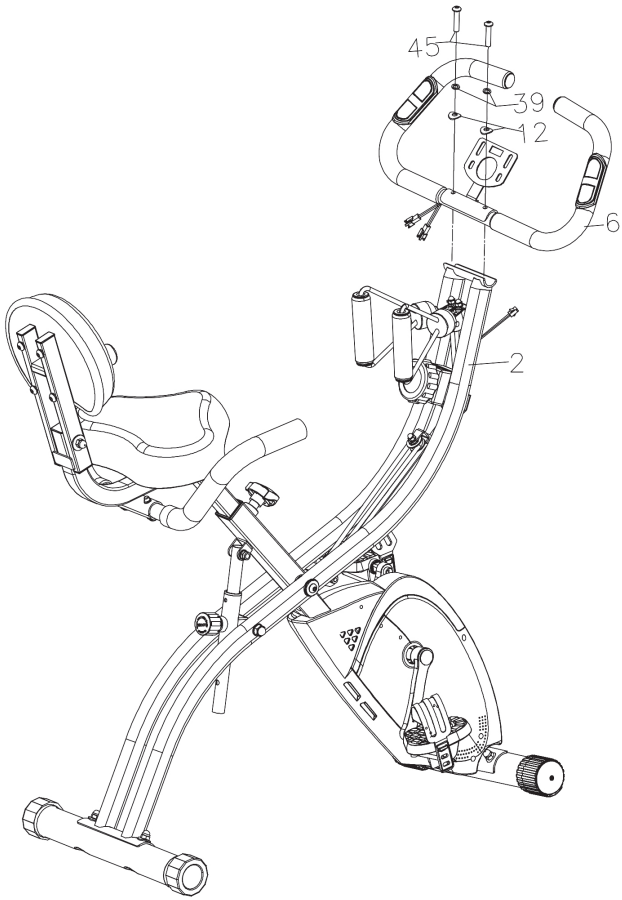
**Pozor:** Pedál (43R) by se měl otáčet ve směru hodinových ručiček a pedál (43L) by se měl otáčet proti směru hodinových ručiček. Pedály (43L) a (43R) by měly být během cvičení vždy utaženy. V opačném případě se poškodí závit v pedálech.



# CZ Montáž

**6/7**

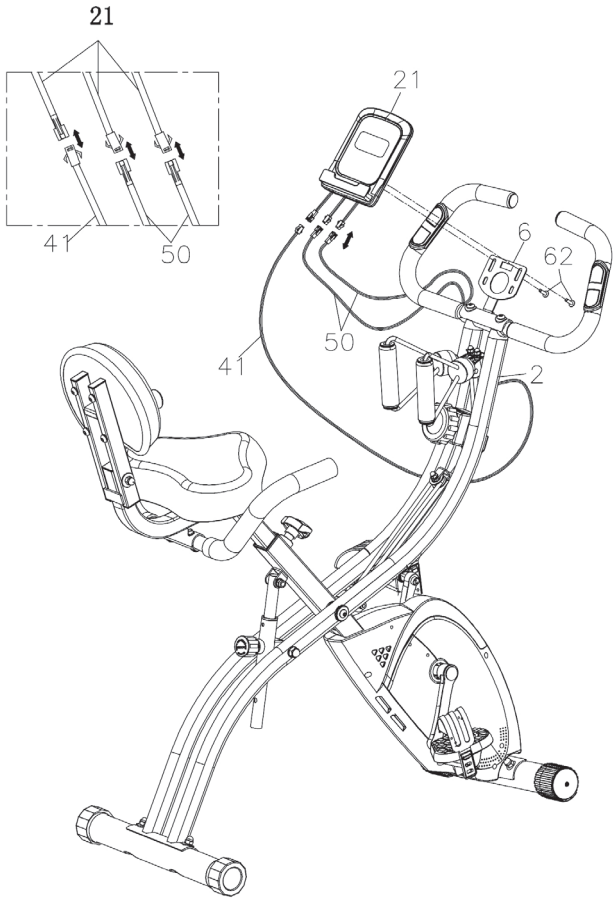
Připevněte řídítka (6) na přední podpůrnou trubku (2) pomocí šroubu (45), pružinové podložky (39) a zakřivené podložky (12).



# CZ Montáž

**7/7**

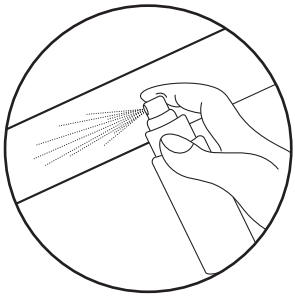
Spojte snímače tepu (50) a kabel snímače (41) s kabely na počítači (21).
Potom připevněte počítač (21) k předním řídítkům (6) pomocí šroubů (62).



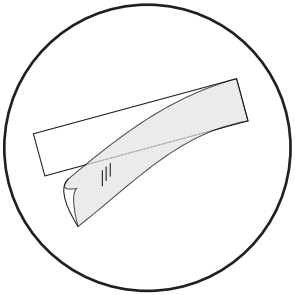
# CZ Montáž

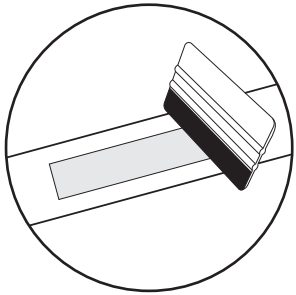
## Přilepení nálepky*

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



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



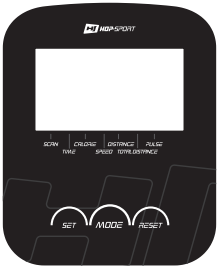


3. Chcete-li nálepku trvale odstranit, použijte speciální odstraňovač nálepek.

*týká se produktů s nálepkami v sadě

# CZ Obsluha počítače

## 1. Displej




## 2. Údaje zobrazené na displeji

| | |
|---|---|
| **SCAN** | Stiskněte tlačítko MODE, dokud se nezobrazí „SCAN“, na monitoru se zobrazí následující funkce: čas, kalorie, rychlost, vzdálenost a celková vzdálenost. Každé zobrazení bude trvat 4 sekundy. |
| **TIME (TMR)** | Výpočet celkového času od začátku do konce cvičení. |
| **SPEED (SPD)** | Zobrazí aktuální rychlost tréninku. |
| **DISTANCE (DST)** | Vypočítá vzdálenost od začátku do konce cvičení. |
| **CALORIES (CAL)** | Vypočítá celkový počet kalorií od začátku do konce cvičení. |
| **TOTAL DISTANCE (ODO)** | Zobrazuje celkovou vzdálenost od instalace baterie. Po výměně baterie se data počítají od 0. |
| **PULSE RATE** | Stiskněte tlačítko MODE, dokud se neobjeví ♥. Před měřením srdečního tepu položte obě ruce na kontaktní podložky a monitor po 3 – 4 sekundách zobrazí na LCD displeji váš aktuální srdeční tep v úderech za minutu (BPM). **Pozor:** Během procesu měření srdečního tepu může být nejdříve naměřená hodnota vyšší než virtuální srdeční tep v prvních 2 – 3 sekundách, pak se vrátí na normální úroveň. Naměřenou hodnotu nelze použít jako základ pro léčbu. |
| **AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP** | Bez jakékoliv činnosti během 4 minut se napájení automaticky vypne. |
| **ALARM** | Funkce času, vzdálenosti a kalorií lze nastavit na odpočítávání, když každá z výše uvedených hodnot přejde na nulu, počítač spustí alarm na 5 sekund.<br>Stiskem MODE zvolte funkci a stisknutím SET upravte hodnotu. |

## 3. Funkce tlačítek

| | |
|---|---|
| **MODE** | Pro výběr funkce stiskněte tlačítko MODE. Podržte ho 5 sekund na přepočet km/h nebo mile/h. |
| **SET** | Stisknutím tlačítka SET nastavte hodnotu času, vzdálenosti, kalorií a pulsu, když nejste v režimu skenování. |
| **RESET** | Pro resetování času, vzdálenosti a kalorií stiskněte tlačítko RESET. Podržte ho 3 sekundy na resetování času, vzdálenosti, kalorií a pulsu. |

# CZ Obsluha počítače



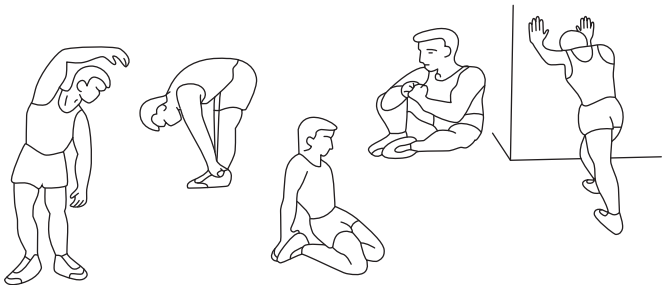
| FUNKCE | |
|---|---|
| **SCAN** – zobrazení všech funkcí v pořadí | Každé 4 sekundy. |
| **ČAS** (TMR) | 0:00 – 99:59 (minuty:sekundy). |
| **AKTUÁLNÍ RYCHLOST** (SPD) | Maximální hodnota je 999.9 km/h lub mile/h. |
| **PREJDENÁ VZDIALENOSŤ** (DST) | 0 – 999.9 km nebo mile. |
| **KALÓRIE** (CAL) | 0 – 9999 kal. |
| **CELKOVÁ VZDIALENOSŤ** (ODO) | 0 – 999.9 km nebo mile. |
| **MERANIE PULZU** ( ♥ ) | 40 – 240 bpm (tepů za minutu). |
| **DRUH BATÉRIE** | 2 ks.typ-AAA nebo UM-4. |
| **TEPLOTA POUŽÍVANIA** | 0°C – +40°C (32°F – 104°F). |
| **TEPLOTA SKLADOVANIA** | −10°C – +60°C (14°F – 168°F). |

# 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.

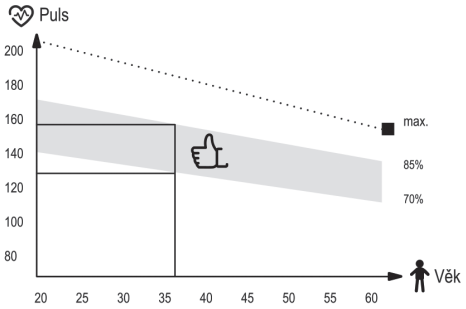
## 1. Rozcvička

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.** | Demontujte počítač a zkontrolujte, zda jsou kabely správně připojeny a zda nejsou poškozeny. |
| **Zařízení vydává rušivé zvuky během používání.** | Zkontrolujte, zda jsou všechny části zařízení správně namontovány. Utáhněte šrouby. |
| **Neukazují se hodnoty pulsu, nebo hodnoty jsou špatné.** | 1. Ujistěte se, že převody měření pulsu jsou správně připevněny.<br>2. Aby jste zajistili správne měření pulsu držte obě dlaně na senzorech. Pamatujte, že systémměření pulsu nemusí být zcela přesný. |
| **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/info/reklamace-zaruka/**
   - písemně na adresu:
     **Hegen Česko s.r.o.**
     **Stavbařů 2201/36,**
     **734 01 Karviná-Mizerov**
     **Česká republika**
   - e-mailem: **info@hop-sport.cz**
2. 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.

# DE Warnungen

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

1. Die volle Sicherheit und Wirksamkeit bei Gebrauch kann erreicht werden, wenn das Gerät gemäß den Anweisungen zusammengebaut und verwendet wird. Denken Sie daran, die Benutzer des Geräts über alle Einschränkungen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen zu informieren. Wir sind nicht verantwortlich für Probleme oder Verletzungen, die durch einen Verstoß gegen die in diesem Handbuch festgelegten Regeln verursacht werden.
2. Das Produkt darf nur für seine Bestimmung verwendet werden.
3. Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch durch Erwachsene bestimmt. Lassen Sie das Gerät nicht an einem für Kinder zugänglichen Ort. Während des Trainings sollten Minderjährige unter Aufsicht von Erwachsenen sein.
4. Das Gerät sollte an einem trockenen und warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung gelagert werden.
5. Vermeiden Sie, dass der Computer mit Wasser in Kontakt kommt, da dies Beschädigungen oder einen Kurzschluss verursachen kann.
6. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
7. Jeweils eine Person kann das Gerät benutzen.
8. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, stabile, saubere und freie Oberfläche.
9. Es wird empfohlen, einen Teppich, eine Matte oder eine andere Unterlage zu verwenden, um den Boden unter dem Gerät zu schützen.
10. Legen Sie im Montagebereich eine geeignete Unterlage (z. B. eine Gummimatte, eine Holzunterlage usw.) unter das Gerät, um Verschmutzungen zu vermeiden.
11. Bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät vollständig und alle Teile vorhanden sind.
12. Wenn Sie gesundheitliche Probleme / chronische Krankheiten haben oder zum ersten Mal mit dieser Art von Gerät trainieren, konsultieren Sie vor dem Training einen Arzt oder Spezialisten. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
13. Wärmen Sie sich auf, bevor Sie das Gerät benutzen.
14. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab. Bevor Sie das Trainingsprogramm fortsetzen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.
15. Tragen Sie keine langen, losen Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten.
16. Denken Sie daran, die an den Pedalen befestigten Riemen festzuschnallen.
17. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, unterbrechen Sie das Training. Benutzen Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
18. Nehmen Sie nur die beschriebenen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Die Kontaktdaten finden Sie später im Handbuch).
19. Der für den sicheren Betrieb des Geräts erforderliche Mindestfreiraum beträgt mindestens zwei Meter.
20. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 110 kg.
21. Das Gerät wurde gemäß der Norm PN-EN ISO 20957-10:2018-03 hergestellt in der Klasse H. C.

# Stückliste

| Teil-Nr. | Bezeichnung | Stk. |
|---|---|---|
| 1 | Hauptrahmen | 1 |
| 2 | Vorderes Stützrohr | 1 |
| 3 | Vorderer Standfuß | 1 |
| 4 | Hinterer Standfuß | 1 |
| 5 | Sattelstütze | 1 |
| 6 | Vorderer Lenker | 1 |
| 7 | Rückenlehnenstütze | 1 |
| 8 | Rückenlehnenrahmen | 1 |
| 9 | Hinterer Lenker | 1 |
| 11 | Drehknopf | 1 |
| 12 | Gebogene Unterlegscheibe D8 | 8 |
| 22 | Sattel | 1 |
| 23 | Unterlegscheibe D8 | 4 |
| 24 | Nylonmutter M8 | 6 |
| 30 | Unterlegscheibe D8 | 6 |
| 33 | Nylonmutter M10 | 1 |
| 34 | Schraube M8×50 | 2 |
| 38 | Schraube M8×45 | 4 |
| 39 | Federunterlegscheibe D8 | 6 |
| 40 | Rückenlehne | 1 |
| 41 | Sensorkabel | 1 |
| 42 L/R | Kurbel rechts / links | 2 |
| 43 L/R | Rechtes / linkes Pedal | 2 |
| 44 L/R | Nylonmutter rechts/links | 2 |
| 45 | Schraube M8×40 | 6 |
| 48 | Schraube M6×28 | 1 |
| 50 | Pulssensor | 1 |
| 58 | Halterung | 1 |
| 60 | Drehknopf | 1 |
| 61 | Inneres Regulierungsrohr | 1 |
| 62 | Schraube M5×10 Ø8 | 2 |

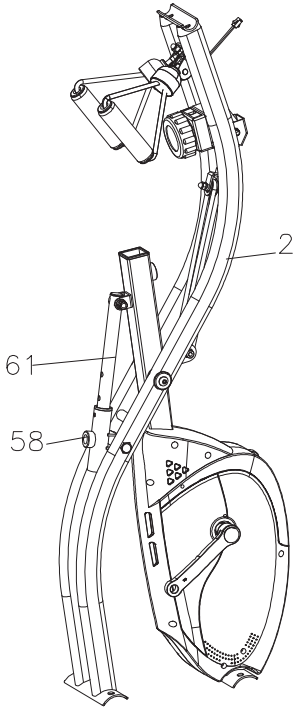
# Montageanleitung

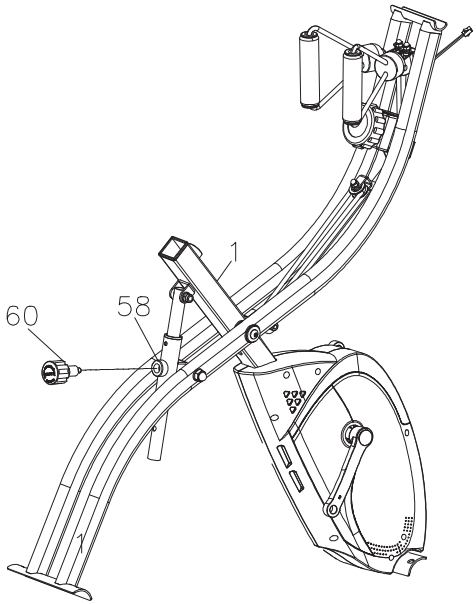
Die Spezifikation dieses Produkts kann geringfügig von dem in den Abbildungen gezeigten Produkt abweichen.
Achten Sie darauf, dass ausreichend Platz um das Gerät herum vorhanden ist, bevor Sie es zusammenbauen. Verwenden Sie für die Montage das mitgelieferte Werkzeug: Überprüfen Sie vor der Montage, ob alle erforderlichen Teile in der Verpackung vorhanden sind. Um mögliche Verletzungen zu vermeiden, wird empfohlen, dass das Gerät von mindestens zwei Personen montiert wird.

**Achtung!** Bitte beachten Sie die Montageanleitung.

**1/7**

1. Trennen Sie den Hauptrahmen (1) vom vorderen Stützrohr (2).
2. Befestigen Sie das innere Einstellrohr (61) in der Halterung (58) und schrauben Sie es dann mit dem Drehknopf (60) fest.

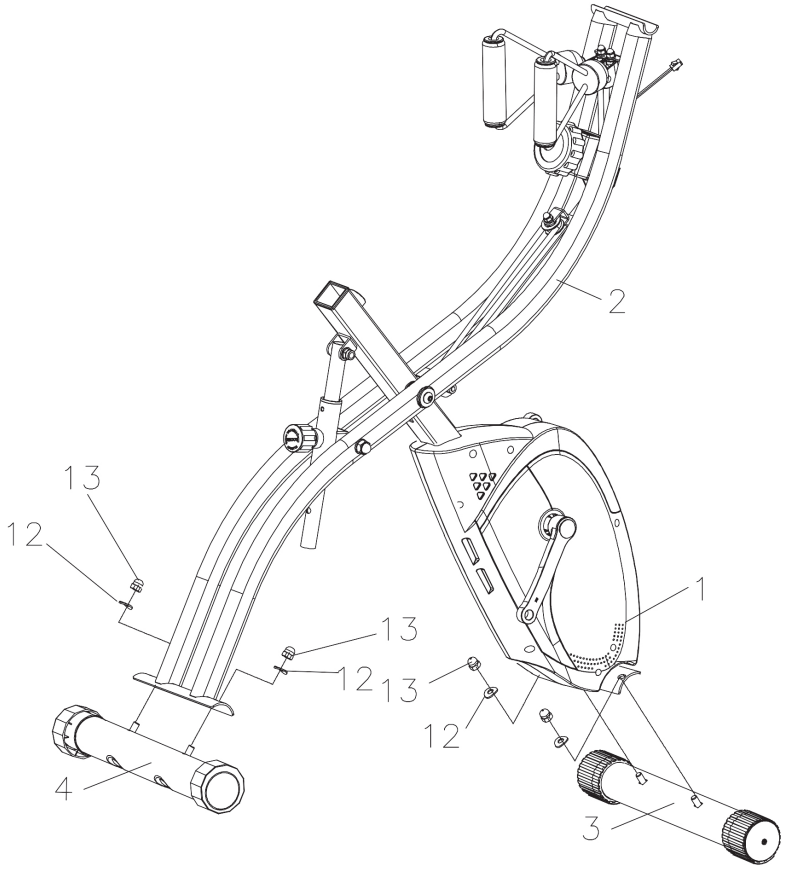


# DE Montage

**2/7**

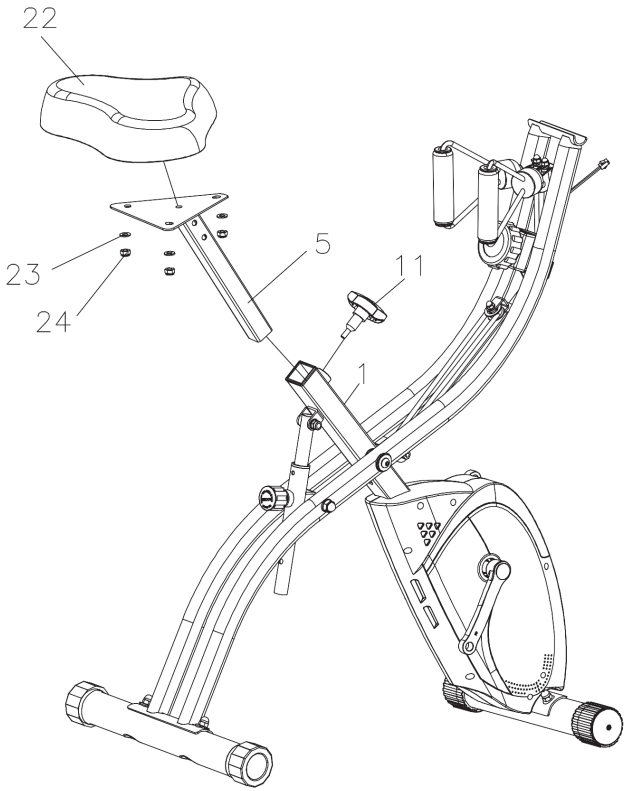
Befestigen Sie den vorderen Standfuß (3), den hinteren Standfuß (4) und das vordere Stützrohr (2) mit der Mutter (13) und der gebogenen Unterlegscheibe (12) am Hauptrahmen (1).



# DE Montage

**3/7**

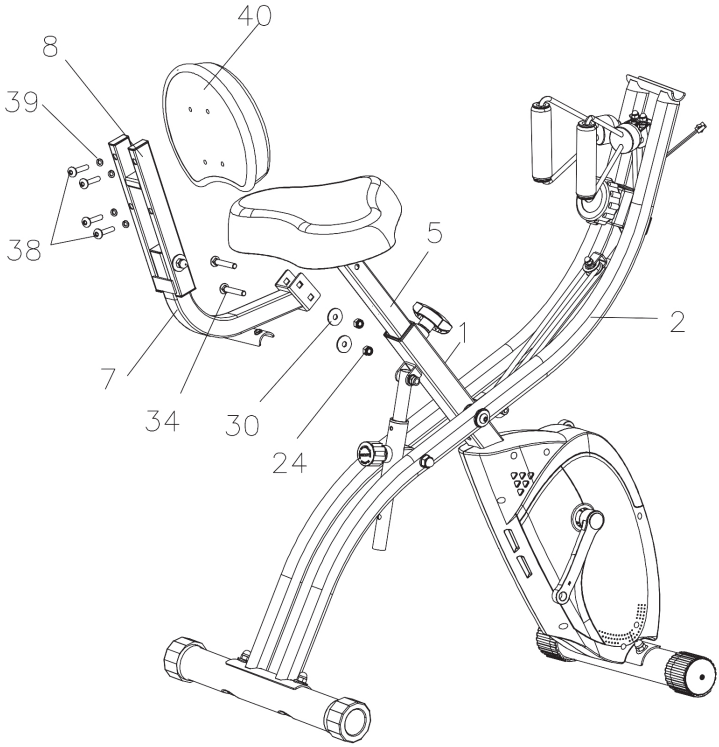
Befestigen Sie den Sattel (22) mit der Unterlegscheibe (23) und der Nylonmutter (24) an der Sattelstütze (5) und schrauben Sie dann die Sattelstütze (5) mit dem Drehknopf (11) an den Hauptrahmen (1) fest.



# DE Montage

**4/7**

Befestigen Sie die Rückenlehnenstütze (7) mit der Schraube (34), der Unterlegscheibe (30) und der Nylonmutter (24) an der Sattelstütze (5). Befestigen Sie dann die Rückenlehne (40) mit der Schraube (38) und der Federscheibe (39) am Rückenlehnenrahmen (8).

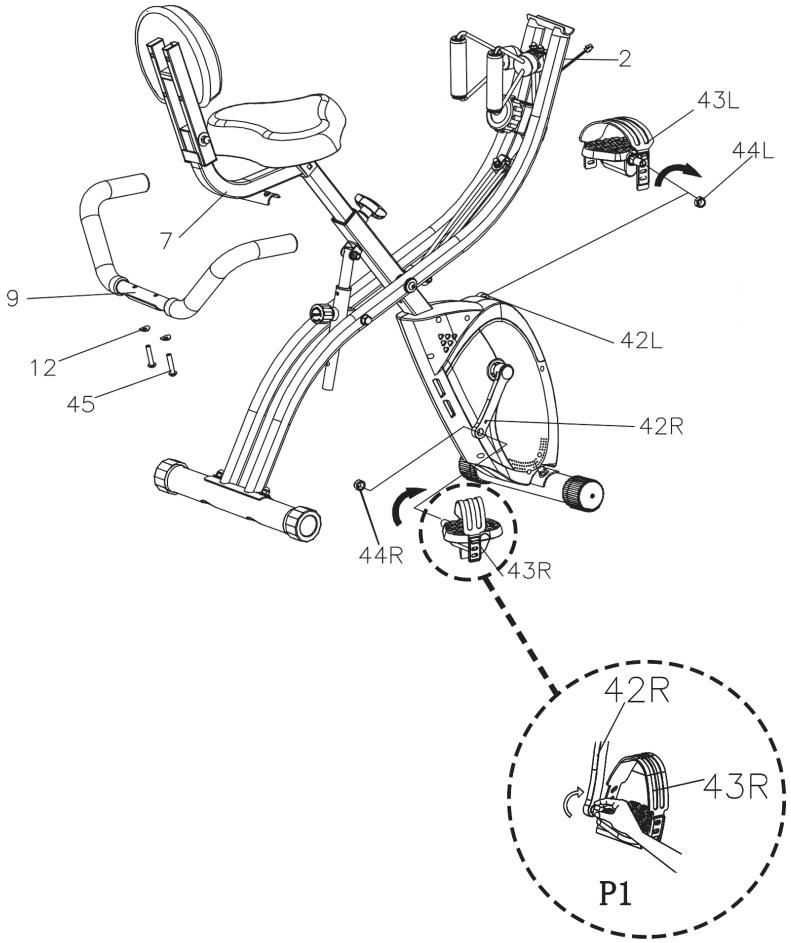


# DE Montage

**5/7**

1. Schrauben Sie den hinteren Lenker (9) mit der Schraube (45) und der gebogenen Unterlegscheibe (12) an die hintere Rückenlehnenstütze (7).
2. Schrauben Sie das Pedal (43L) und (43R) an die Kurbel (42L) bzw. (42R). Schrauben Sie dann die Nylonmutter (44L) und (44R) auf.

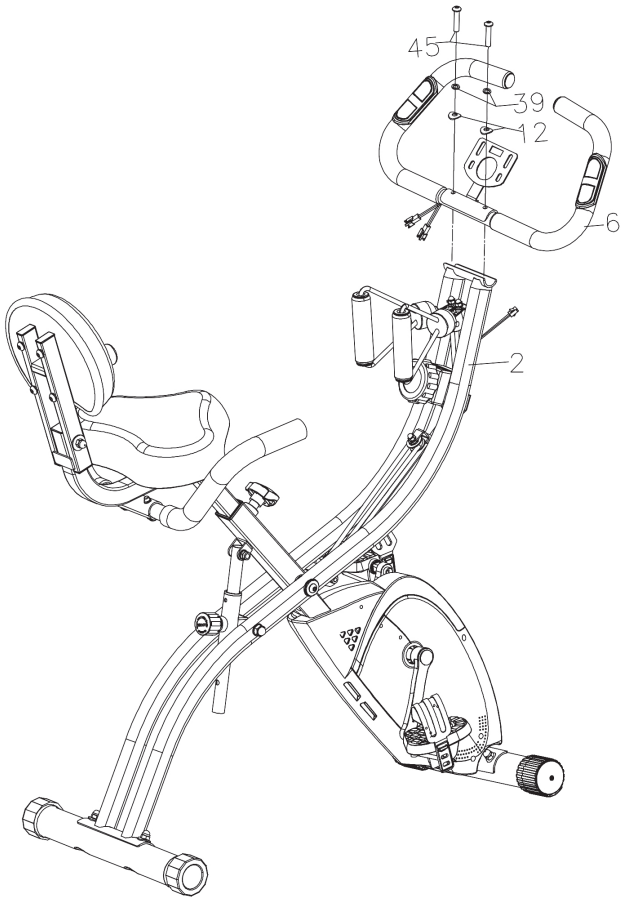
**Hinweis:** Das Pedal (43R) sollte im Uhrzeigersinn und das Pedal (43L) gegen den Uhrzeigersinn montiert werden. Die Pedale (43L) und (43R) sollten während des Trainings immer festgeschraubt sein. Andernfalls wird das Gewinde in den Pedalen beschädigt.



# DE Montage

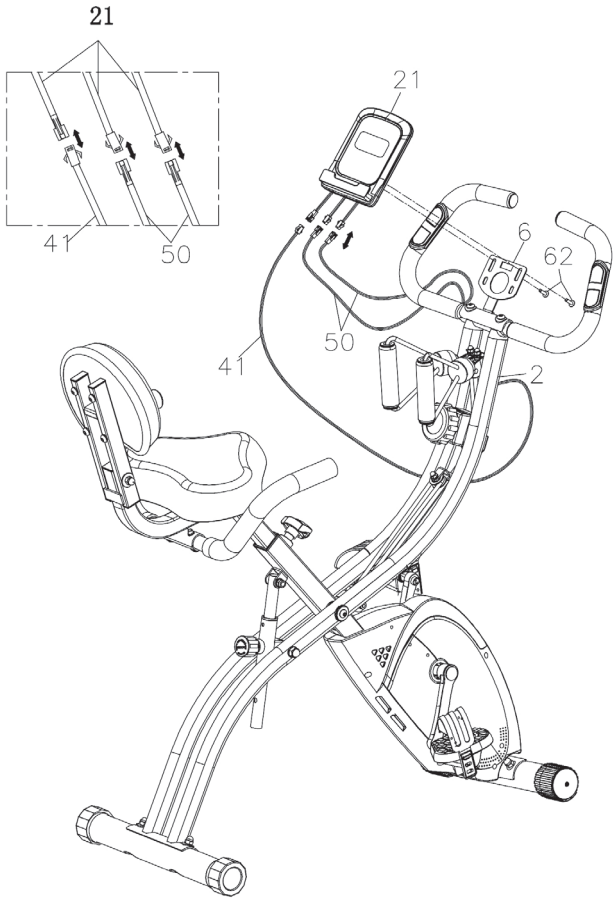
**6/7**

Befestigen Sie den vorderen Lenker (6) mit einer Schraube (45), einer Federunterlegscheibe (39) und einer gebogenen Unterlegscheibe (12) am vorderen Stützrohr (2).



**7/7**

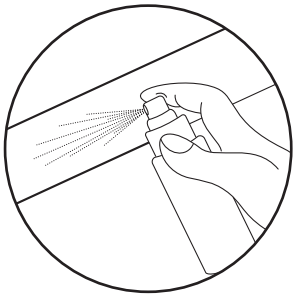
Verbinden Sie die Pulssensor (50) und das Sensorkabel (41) mit den Kabeln im Computer (21).
Befestigen Sie dann den Computer (21) mit den Schrauben (62) am vorderen Lenker (6).



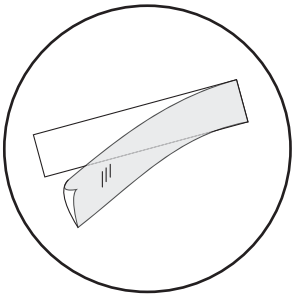
# DE Montage

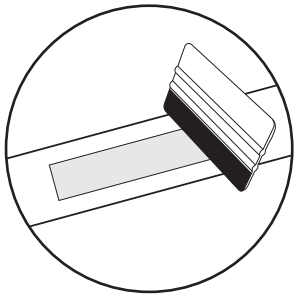
## Anbringung des Aufklebers*

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



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



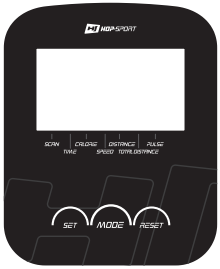


3. Um den Aufkleber dauerhaft zu entfernen, verwenden Sie einen speziellen Aufkleberentferner.

*gilt für Produkte mit Aufklebern im Set

# DE Computeranleitung

## 1. Display




## 2. Computer Anzeige

| | |
|---|---|
| **SCAN** | Drücken Sie die MODE-Taste, bis „SCAN“ erscheint. Der Monitor zeigt die folgenden Funktionen an: Zeit, Kalorien, Geschwindigkeit, Distanz und Gesamtdistanz. Jede Anzeige dauert 4 Sekunden. |
| **TIME (TMR)** | Berechnet die Gesamtzeit vom Beginn bis zum Ende des Trainings. |
| **SPEED (SPD)** | Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an. |
| **DISTANCE (DST)** | Berechnet die Entfernung vom Anfang bis zum Ende des Trainings. |
| **CALORIES (CAL)** | Berechnet die Gesamtzahl der Kalorien vom Beginn bis zum Ende des Trainings. |
| **TOTAL DISTANCE (ODO)** | Zeigt die Gesamtstrecke seit dem Einsetzen der Batterie an. Wenn die Batterie ersetzt wird, werden die Daten von 0 an gezählt. |
| **PULSE RATE** | Drücken Sie die MODE-Taste, bis ♥ erscheint. Legen Sie vor der Messung der Herzfrequenz beide Hände auf die Kontaktflächen. Der Monitor zeigt nach 3 bis 4 Sekunden die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) auf dem LCD-Bildschirm an.<br>**Hinweis:** Während der Herzfrequenzmessung kann der Messwert zunächst in den ersten 2 bis 3 Sekunden höher als die virtuelle Herzfrequenz sein, dann kehrt er auf das normale Niveau zurück. Der Messwert kann nicht als Behandlungsgrundlage verwendet werden. |
| **AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP** | Wenn Sie 4 Minuten lang nichts tun, schaltet sich die Stromversorgung automatisch ab. |
| **ALARM** | Die Zeit-, Entfernungs- und Kalorienfunktionen können so eingestellt werden, dass sie rückwärts zählen. Wenn jeder der oben genannten Werte auf Null sinkt, gibt der Computer 5 Sekunden lang Alarm.<br>Drücken Sie MODE, um eine Funktion auszuwählen, und drücken Sie dann SET, um eine Einstellung vorzunehmen. |

## 3. Tasten

| | |
|---|---|
| **MODE** | Drücken Sie die MODE-Taste, um Funktionen auszuwählen. Halten Sie sie 5 Sekunden lang gedrückt, um km/h oder meile/h umzurechnen. |
| **SET** | Drücken Sie die SET-Taste, um die Werte für Zeit, Distanz, Kalorien und Puls einzustellen, wenn Sie sich nicht im Scan-Modus befinden. |
| **RESET** | Drücken Sie die RESET-Taste, um die Zeit, die Distanz und die Kalorien zurückzusetzen. Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um Zeit, Entfernung, Kalorien und Puls zurückzusetzen. |

# DE Computeranleitung

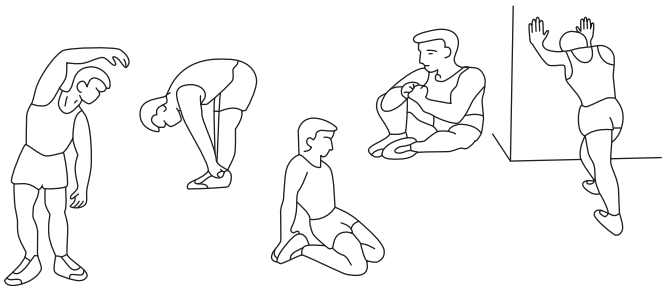
| FUNKTIONEN | |
|---|---|
| **SCAN** – alle funktionen werden der reihe nach anzeigt | Alle 4 sekunden. |
| **ZEIT (TMR)** | 0:00 – 99:59 (minuten:sekunden). |
| **AKTUELLE GESCHWINDIGKEIT** (SPD | Der Höchstwert ist 999.9 km/h lub Meile/h. |
| **ZURÜCKGELEGTE STRECKE** (DST) | 0 – 999.9 km oder Meile. |
| **KALORIEN** (CAL) | 0 – 9999 kal. |
| **GESAMTE STRECKE** (ODO) | 0 – 999.9 km oder Meile. |
| **PULSMESSUNG** ( ♥ ) | 40 – 240 bpm (Schläge pro Minute). |
| **BATTERIE-TYP** | 2 Stk Typ-AAA oder UM-4. |
| **BENUTZERTEMPERATUR** | 0°C – +40°C (32°F – 104°F). |
| **LAGERTEMPERATUR** | −10°C – +60°C (14°F – 168°F). |

# 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.

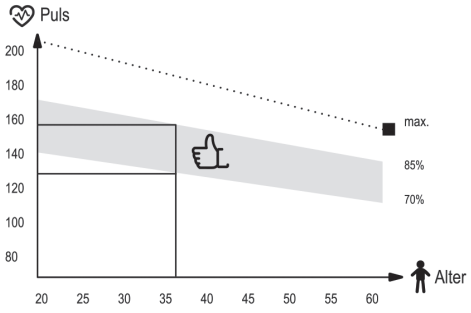
## 1. Aufwärm-phase

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.** | Bauen Sie den Computer auseinander und prüfen Sie, ob die Kabel richtig angeschlossen und nicht beschädigt sind. |
| **Das Gerät macht während des Gebrauchs störende Geräusche.** | Überprüfen Sie, ob alle Teile des Geräts korrekt installiert sind. Ziehen Sie die Schrauben an. |
| **Die Herzfrequenz wird nicht angezeigt oder die Herzfrequenzanzeige zeigt Unregelmäßigkeiten.** | 1. Überprüfen Sie, ob die Verbindungen des Sensorkabels und des Computers richtig angeschlossen sind.<br>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. |
| **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: **www.hop-sport.de/reklamation/**
   - schriftlich an folgende Adresse:
     **Hegen Deutschland GmbH**
     **Papenreye 53**
     **22453 Hamburg**
     **Deutschland**
   - via E-Mail: **service@hop-sport.de**
2. Mängel, die innerhalb der Gewährleistungsfrist auftreten, werden im Regelfall innerhalb von 14 Werktagen ab dem Zustelldatum des mangelhaften Artikels kostenlos beseitigt. Falls das Gerät zur Reparatur ins Ausland geschickt oder Ersatzteile aus dem Ausland beschafft werden müssen, kann die Reparatur länger dauern.
3. Es gilt das Recht des Landes, einschließlich der Gewährleistungsbestimmungen, in das die Ware geliefert wird. UN-Kaufrecht gilt nicht.
4. Die Gewährleistung gilt nicht für Schäden, die durch eine unsachgemäße Benutzung entstanden sind.

# DE Umweltschutz



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.

# 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. Remember to fasten the straps on the pedals.
17. Use the device only when it's well-functioning. If you find faulty components or hear disturbing sound from the device during use, stop exercising. Do not use the device until the problem is resolved.
18. Do not make any adjustments or modifications to the device other than those described in these instructions. In case of any problems please contact the service provider (contact details are provided below).
19. The minimum space required for safe use of the device is no less than two meters.
20. The maximum permissible user weight is 110 kg.
21. The device was made in accordance with the PN-EN ISO 20957-10:2018-03 standard in H. C. class.

# List of parts

| No. | Description | Pcs. |
|---|---|---|
| 1 | Main frame | 1 |
| 2 | Front support tube | 1 |
| 3 | Front bottom tube | 1 |
| 4 | Rear bottom tube | 1 |
| 5 | Seat Tube | 1 |
| 6 | Handlebar | 1 |
| 7 | Seat cushion | 1 |
| 8 | Backpack frame | 1 |
| 9 | Rear handlebar | 1 |
| 11 | Knob | 1 |
| 12 | Curved washer D8 | 8 |
| 21 | Computer | 1 |
| 22 | Cushion | 1 |
| 23 | Washer D8 | 4 |
| 24 | Nylon nut M8 | 6 |
| 30 | WasherD8 | 6 |
| 33 | Nylon nut M10 | 1 |
| 34 | Bolt M8×50 | 2 |
| 38 | Bolt M8×45 | 4 |
| 39 | Spring washer D8 | 6 |
| 40 | Backpack | 1 |
| 41 | Needle sensor | 1 |
| 42 L/R | L&R crank | 2 |
| 43 L/R | L&R Pedal | 2 |
| 44 L/R | Nylon nut | 2 |
| 45 | Screw M8×40 | 4 |
| 48 | Bolt M6×28 | 1 |
| 50 | Hand Pulse | 1 |
| 58 | Bracket | 1 |
| 60 | Ball pin M16×18 | 1 |
| 61 | Inner adjust tube Ø20 | 1 |
| 62 | Screw M5×10 Ø8 | 2 |

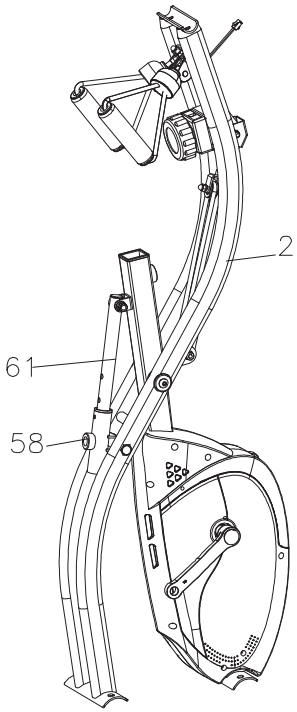
# Assembly instruction

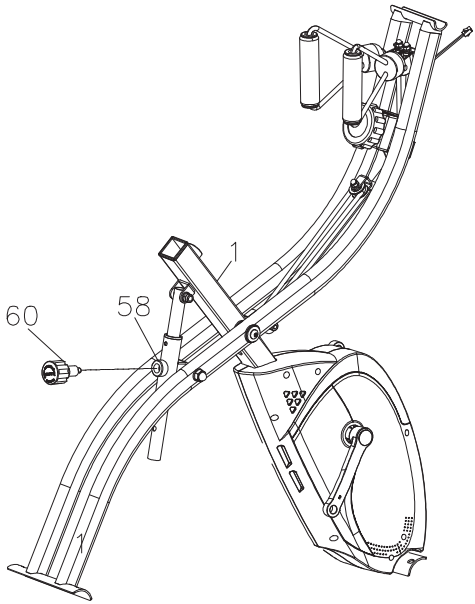
Specification of this product may slightly differ from the product shown in the pictures. Before assembling, make sure you have enough space to place all the parts. For assembly, use the tools added to the product. Before starting, check if all the necessary parts are included in the package. To avoid possible injury, it is recommended that the device is installed by at least 2 people.

**Warning!** Follow the assembly instructions.

**1/7**

1. Separate main frame (1) from the front support tube (2).
2. Insert the inner adjustment tube (61) into the bracket (58) then tighten it with the knob (60).

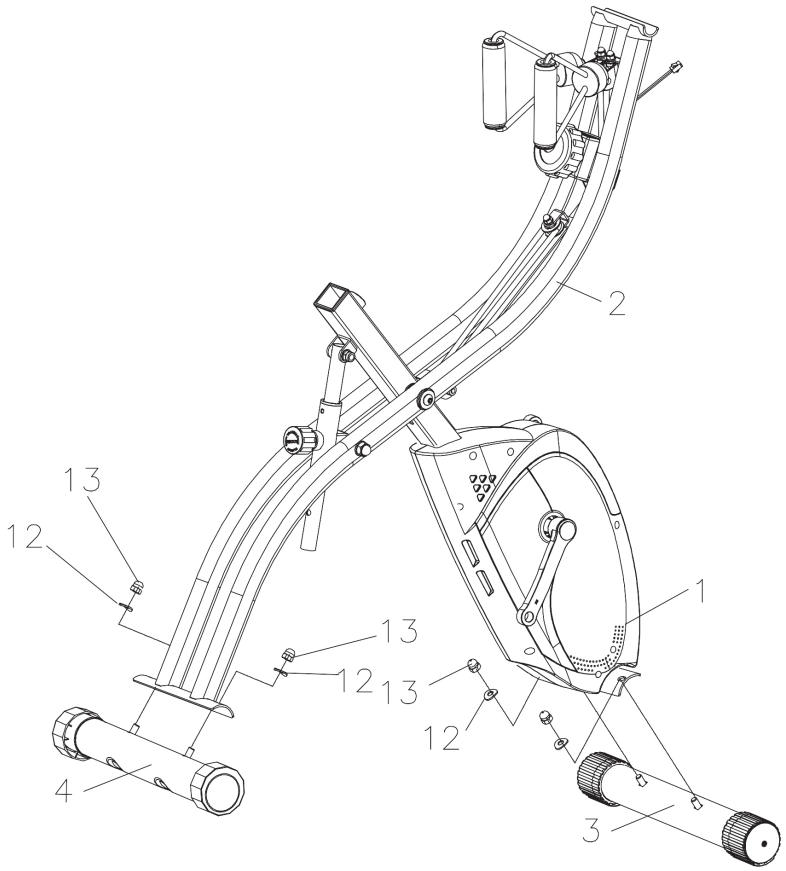


# EN Assembly

**2/7**

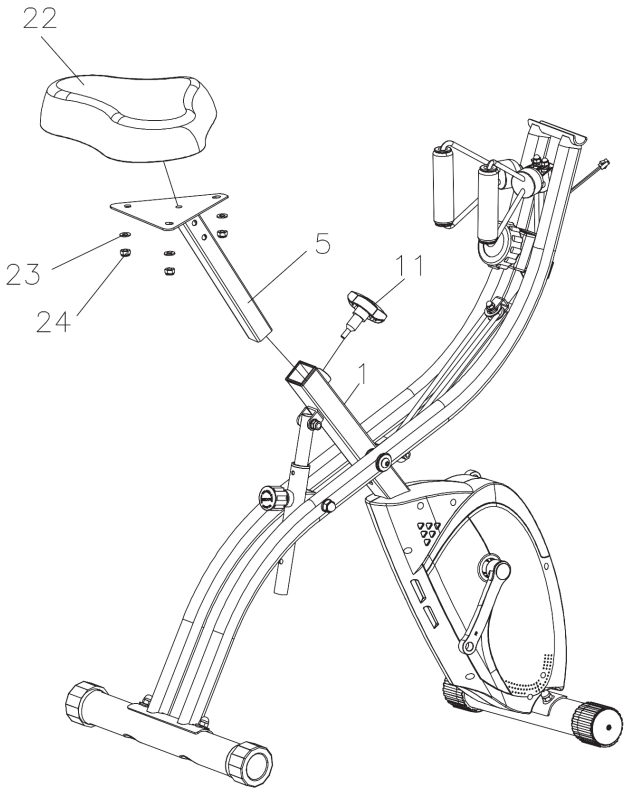
Attach the front stabilizer (3), rear stabilizer (4), and front support tube (2) to the main frame (1) with the nut (13) and curved washer (12).



# EN Assembly

**3/7**

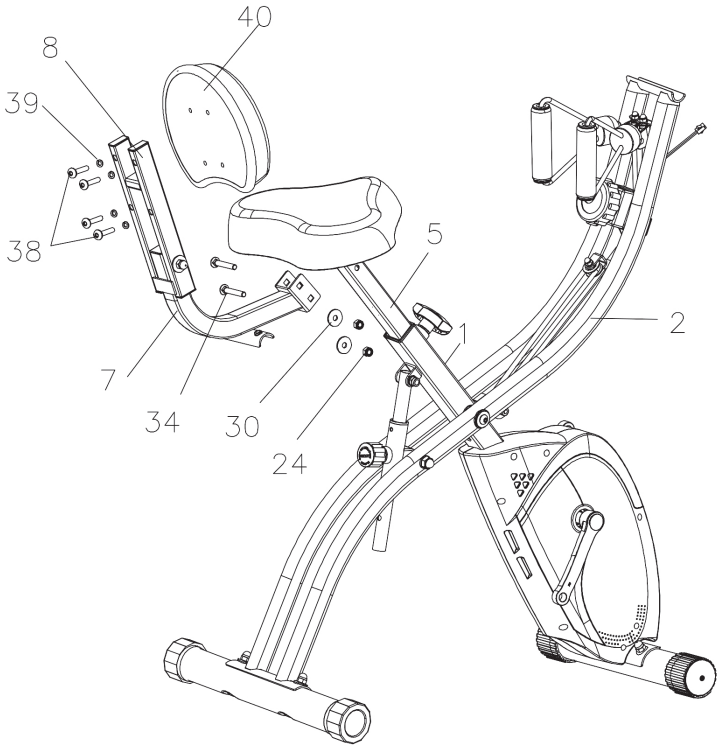
Attach the saddle (22) to the saddle column (5) with washer (23) and nylon nut (24), then screw on the saddle column (5) to the main frame (1) with the knob (11).



# EN Assembly

**4/7**

Attach the seatback tube (7) to the saddle column (5) with the screw (34), washer (30), and nylon nut (24). Then attach the seatback (40) to the seatback frame (8) with the screw (38) and spring washer (39).

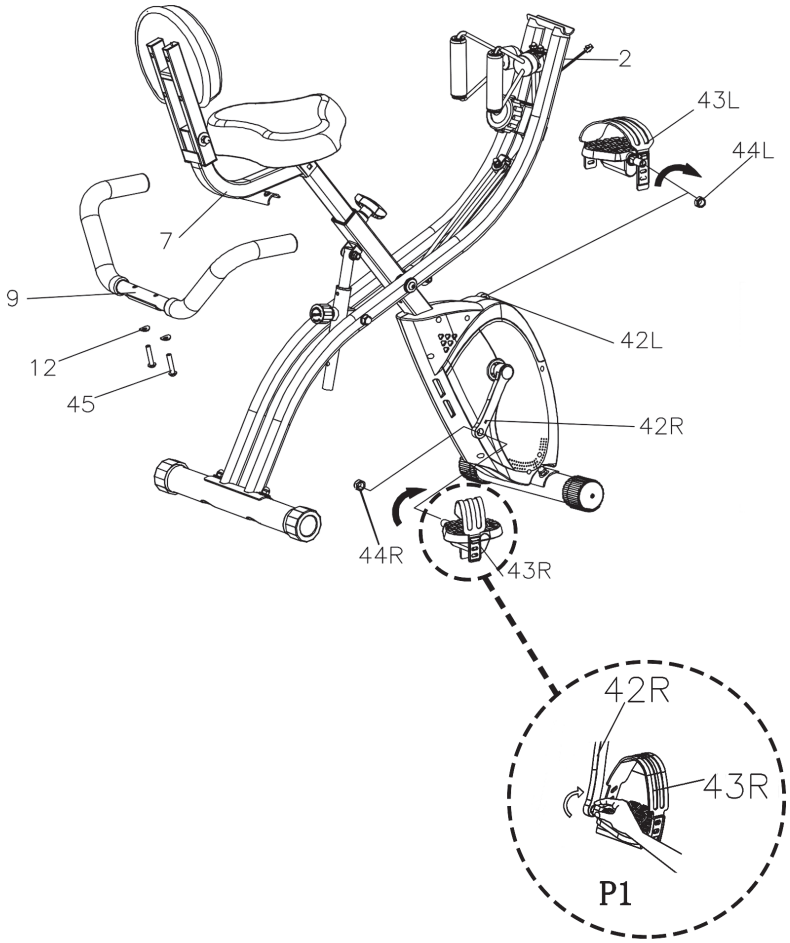


# EN Assembly

**5/7**

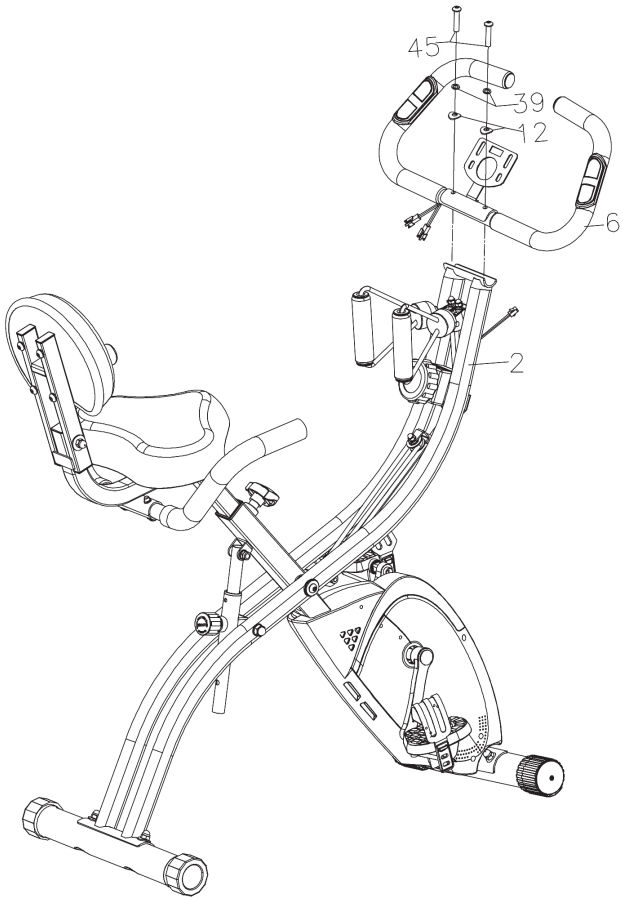
1. Attach the rear handlebar (9) to the seatback frame tube (7) with the screw (45) and curved washer (12).
2. Tighten the pedal (43L) and (43R) onto the crank (42L) and (42R). Then screw on the nylon nut (44L) and (44R).

**Note:** The pedal (43R) should be screwed on in a clockwise direction and the pedal (43L) should be screwed on in a counterclockwise direction. Pedals (43L) and (43R) should be always screwed on during exercise. Otherwise, the thread in the pedals will get damaged.



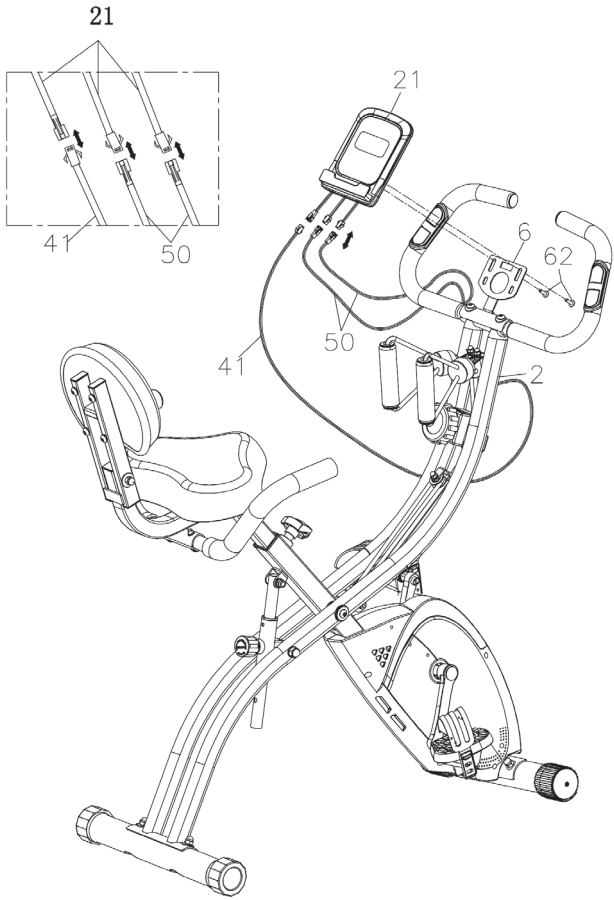
**6/7**

Attach the handlebar (6) to the front support tube (2) with the screw (45), spring washer (39) and curved washer (12).



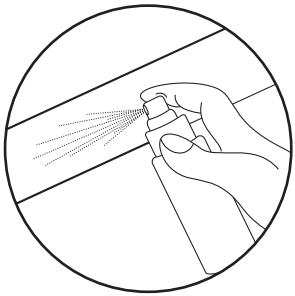
**7/7**

Connect the pulse sensors (50) and the sensor wire with the computer wires (21).
Then attach the computer (21) to the front handlebar (6) with screws (62).

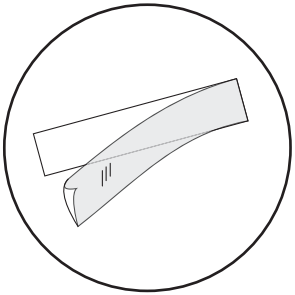


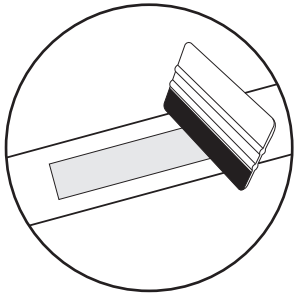
## Applying a sticker*

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



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



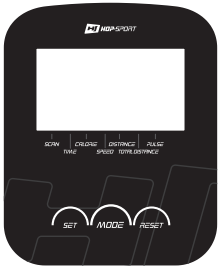


3. To remove the sticker, use a special sticker agent remover.

*applies to products with stickers in the set

# EN Computer handling

## 1. Display view




## 2. Designations on the display

| | |
|---|---|
| **SCAN** | Press MODE button until 'SCAN' appears on the screen. The monitor will display the following functions: time, calories, speed, distance and total distance. Each display will last 4 seconds. |
| **TIME (TMR)** | Calculates total time from the beginning to the end of exercise. |
| **SPEED (SPD)** | Displays the current speed. |
| **DISTANCE (DST)** | Calculates distance from the beginning to the end of exercise. |
| **CALORIES (CAL)** | Calculates total number of calories. |
| **TOTAL DISTANCE (ODO)** | Displays the total distance counted from the moment when the battery was installed. After changing the battery, the data is counted from 0. |
| **PULSE RATE** | Press MODE button until ♥ appears on the screen. Before measuring the heart rate, put both hands on the contact pads and the monitor will display your current heart rate in beats per minute (BPM) on the LCD screen after 3 – 4 seconds.<br>Note: During the heart rate measurement process, at first the measurement value may be higher than the virtual heart rate in the first 2 – 3 seconds, then it will return to normal level. The measurement value cannot be used for treatment purposes. |
| **AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP** | Without any operation for 4 minutes, the power will turn off automatically. |
| **ALARM** | Time, distance and calories modes can be set to count down, when each of the above values go to zero, the computer will make a sound signal lasting 5 seconds.<br>Press MODE to select a mode, then press SET to adjust. |

## 3. Button features

| | |
|---|---|
| **MODE** | Press MODE button to select functions. Hold it for 5 seconds to convert km/h or mile/h. |
| **SET** | Press SET button to set the value of time, distance and calories, heart rate when not in scan mode. |
| **RESET** | Press RESET button to reset time, distance and calories. Hold it for 3 seconds to reset the following values: time, distance, calories and heart rate. |

# EN Computer handling

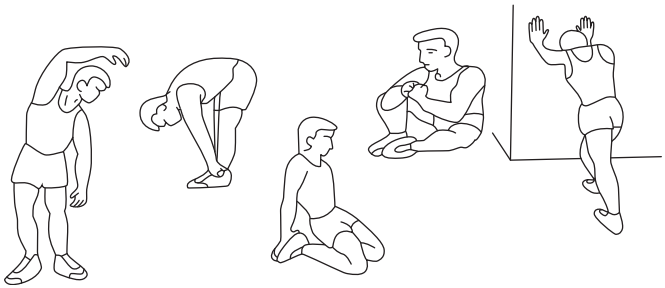
| FUNCTION | |
|---|---|
| **AUTO SCAN** | Every 4 seconds. |
| **TIME** (TMR) | 0:00 – 99:59 (minutes:seconds). |
| **CURRENT SPEED** (SPD) | The maximum pick-up signal is 999.9 km/h or mile/h. |
| **TRIP DISTANCE** (DST) | 0 – 999.9 km or miles. |
| **CALORIES** (CAL) | 0 – 9999 cal. |
| **TOTAL DISTANCE** (ODO) | 0 – 999.9 km or miles. |
| **PULSE RATE** ( ♥ ) | 40 – 240 bpm (beat per minute). |
| **BATTERY TYPE** | 2 pcs of size-AAA or UM-4. |
| **OPERATING TEMPERATURE** | 0°C – +40°C (32°F – 104°F). |
| **STORAGE TEMPERATURE** | −10°C – +60°C (14°F – 168°F). |

# 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.

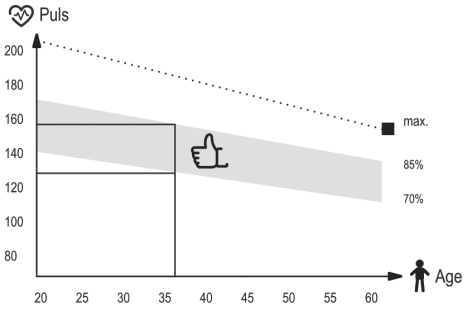
## 1. Warm-up

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.** | Disassemble the computer and check if the cables are correctly connected and are not damaged. |
| **The device makes disturbing sounds during use.** | Check if all parts of the device are installed correctly. Tighten the screws. |
| **The computer doesn't display the heartbeat or the values are incorrect.** | 1. Make sure that the pulse sensor and computer cables are properly connected.<br>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://www.hop-sport.de/reklamation/**
   - in writing to the correspondence address:
     **Hegen Deutschland GmbH**
     **Papenreye 53**
     **22453 Hamburg**
     **Germany**
   - by an email: **service@hop-sport.de**
2. Defects revealed during the warranty period will be removed free of charge within 14 working days from the date of delivery of device. If it is necessary to send product for repair abroad or to import spare parts from abroad, the repair period may be extended.
3. The law of the country to which the goods were delivered shall apply, including warranty rules. CISG does not apply.
4. The warranty does not cover damage caused by improper use.

# 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.

# ES Advertencias

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

1. Se puede garantizar la total seguridad y eficacia de uso siguiendo las instrucciones de montaje y uso del equipo. Por favor, recuerda informar a todos los posibles usuarios del equipo sobre las restricciones y precauciones. No asumimos ninguna responsabilidad por lesiones de ningún tipo causadas por un uso inadecuado de nuestro equipo.
2. El equipo debe utilizarse únicamente de acuerdo con el uso previsto.
3. Nuestros productos están diseñados para usuarios adultos y destinados exclusivamente al uso doméstico. No dejes el equipo sin vigilancia si hay niños cerca. Los menores de edad solo deben utilizar el equipo bajo la supervisión de un adulto.
4. El dispositivo debe guardarse en un lugar seco y cálido, alejado de la luz solar directa.
5. Evita el contacto de los dispositivos eléctricos con el agua, ya que podría provocar daños o un cortocircuito.
6. Nuestro equipo no es adecuado para fines de rehabilitación.
7. El equipo solo debe ser utilizado por una persona a la vez.
8. Coloca el dispositivo sobre una superficie horizontal y plana. Asegúrate de que el lugar elegido sea estable, esté limpio y libre de otros objetos.
9. Se recomienda utilizar una alfombra, una esterilla u otra superficie protectora debajo del dispositivo para proteger el suelo.
10. Coloca una base adecuada (por ejemplo, una esterilla de goma, una base de madera, etc.) debajo del dispositivo en la zona de montaje para evitar ensuciar.
11. Antes de entrenar, comprueba que el equipo esté completo y que todas las piezas estén en su sitio.
12. Si padeces alguna afección médica o enfermedad crónica, o si es la primera vez que utilizas este tipo de equipo, te recomendamos que consultes a un médico o especialista. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede perjudicar tu salud.
13. Realiza un calentamiento antes de utilizar el aparato.
14. Si sientes dolor, palpitaciones, dificultad para respirar, mareos o náuseas mientras utilizas el aparato, interrumpe el entrenamiento inmediatamente. Consulta a un médico antes de seguir utilizando el aparato.
15. Evite llevar ropa larga y holgada mientras utiliza el aparato, ya que puede enredarse en los elementos móviles del mismo.
16. Recuerde abrochar las correas de los pedales.
17. Utilice el aparato únicamente cuando funcione correctamente. Si detecta componentes defectuosos o escucha un ruido extraño procedente del aparato durante su uso, interrumpa el ejercicio. No utilice el aparato hasta que se haya resuelto el problema.
18. No realice ningún ajuste ni modificación en el aparato que no sea el descrito en estas instrucciones. En caso de cualquier problema, póngase en contacto con el proveedor de servicios (los datos de contacto se indican a continuación).
19. El espacio mínimo necesario para un uso seguro del aparato es de al menos dos metros.
20. El peso máximo permitido del usuario es de 110 kg.
21. El aparato se ha fabricado de conformidad con la norma PN-EN ISO 20957-10:2018-03, en la clase H. C.

# Lista de piezas

| N.º | Descripción | Uds. |
|---|---|---|
| 1 | Cuadro principal | 1 |
| 2 | Tubo de soporte delantero | 1 |
| 3 | Tubo inferior delantero | 1 |
| 4 | Tubo inferior trasero | 1 |
| 5 | Tubo del sillín | 1 |
| 6 | Manillar | 1 |
| 7 | Cojín del sillín | 1 |
| 8 | Estructura de la mochila | 1 |
| 9 | Manillar trasero | 1 |
| 11 | Pomo | 1 |
| 12 | Arandela curvada D8 | 8 |
| 21 | Ciclocomputador | 1 |
| 22 | Cojín | 1 |
| 23 | Arandela D8 | 4 |
| 24 | Tuerca de nailon M8 | 6 |
| 30 | Arandela D8 | 6 |
| 33 | Tuerca de nailon M10 | 1 |
| 34 | Perno M8 × 50 | 2 |
| 38 | Perno M8 × 45 | 4 |
| 39 | Arandela elástica D8 | 6 |
| 40 | Mochila | 1 |
| 41 | Sensor de aguja | 1 |
| 42 L/R | Biela izquierda y derecha | 2 |
| 43 L/R | Pedal izquierdo y derecho | 2 |
| 44 L/R | Tuerca de nailon | 2 |
| 45 | Tornillo M8 × 40 | 4 |
| 48 | Perno M6 × 28 | 1 |
| 50 | Sensor de pulso de mano | 1 |
| 58 | Soporte | 1 |
| 60 | Pasador esférico M16 × 18 | 1 |
| 61 | Tubo de ajuste interior Ø20 | 1 |
| 62 | Tornillo M5 × 10 Ø8 | 2 |

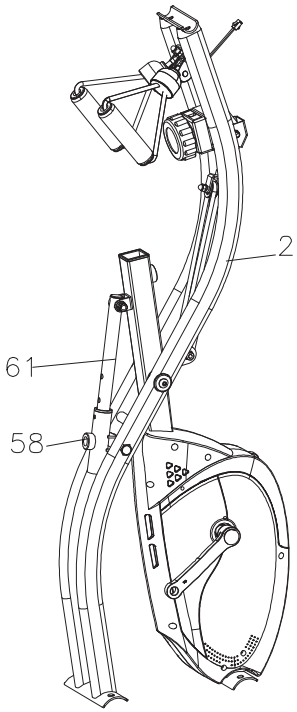
# Instrucciones de montaje

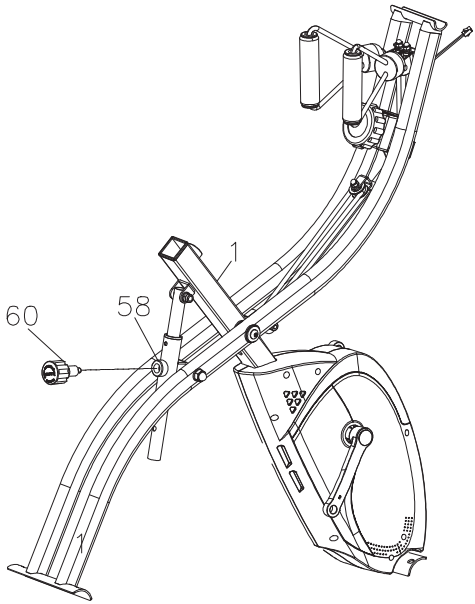
Las especificaciones de este producto pueden diferir ligeramente de las del producto que aparece en las imágenes. Antes de proceder al montaje, asegúrate de disponer de espacio suficiente para colocar todas las piezas. Para el montaje, utiliza las herramientas incluidas con el producto. Antes de empezar, comprueba que todas las piezas necesarias estén incluidas en el paquete. Para evitar posibles lesiones, se recomienda que el montaje lo realicen al menos dos personas.

**¡Atención!** Siga las instrucciones de montaje.

**1/7**

1. Separe el bastidor principal (1) del tubo de soporte delantero (2).
2. Inserte el tubo de ajuste interior (61) en el soporte (58) y, a continuación, apriételo con la rueda (60).

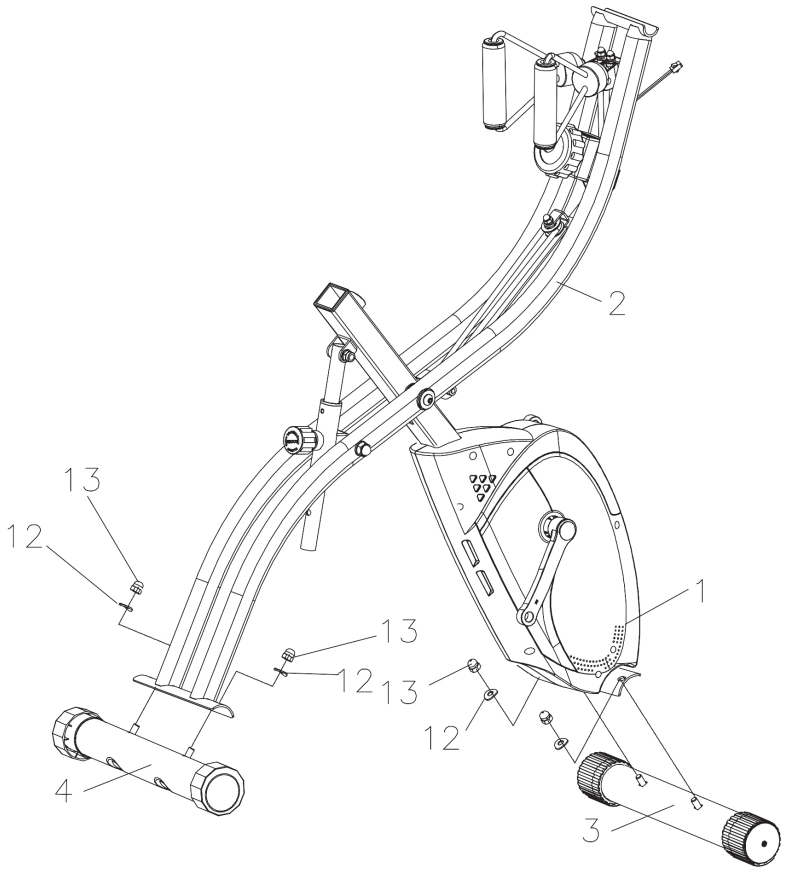


# ES Montaje

**2/7**

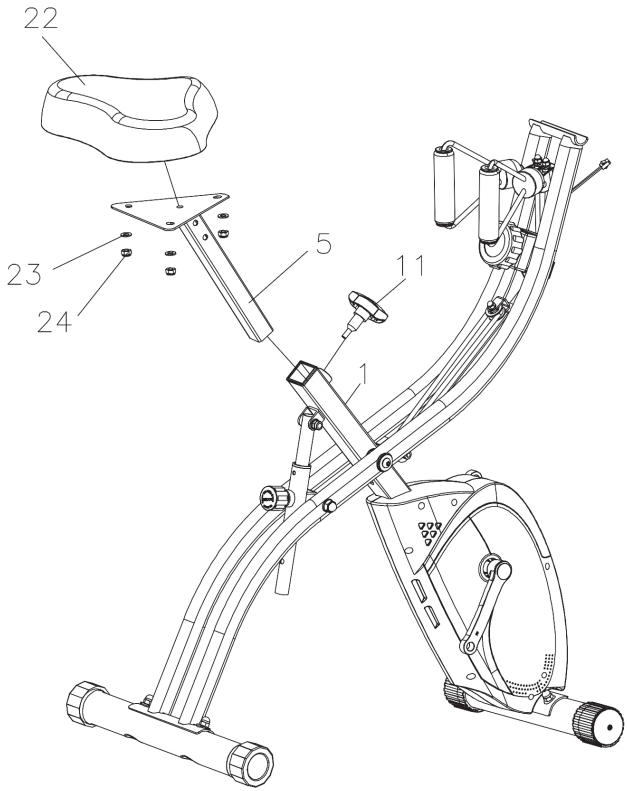
Fija el estabilizador delantero (3), el estabilizador trasero (4) y el tubo de soporte delantero (2) al bastidor principal (1) con la tuerca (13) y la arandela curvada (12).



# ES Montaje

**3/7**

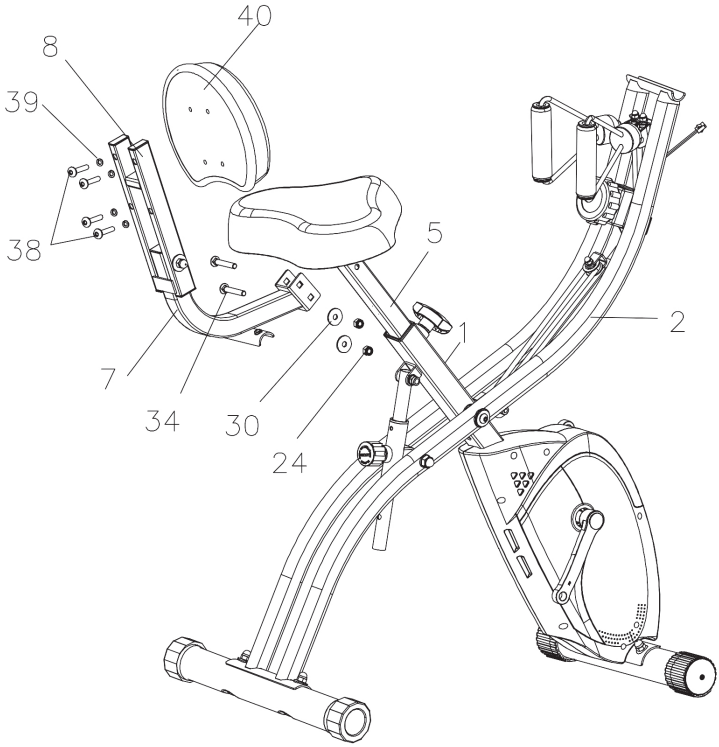
Fija el sillín (22) a la columna del sillín (5) con la arandela (23) y la tuerca de nailon (24); a continuación, atornilla la columna del sillín (5) al bastidor principal (1) con el pomo (11).



# ES Montaje

**4/7**

Fija el tubo del respaldo (7) a la columna del sillín (5) con el tornillo (34), la arandela (30) y la tuerca de nailon (24). A continuación, fija el respaldo (40) al bastidor del respaldo (8) con el tornillo (38) y la arandela elástica (39).

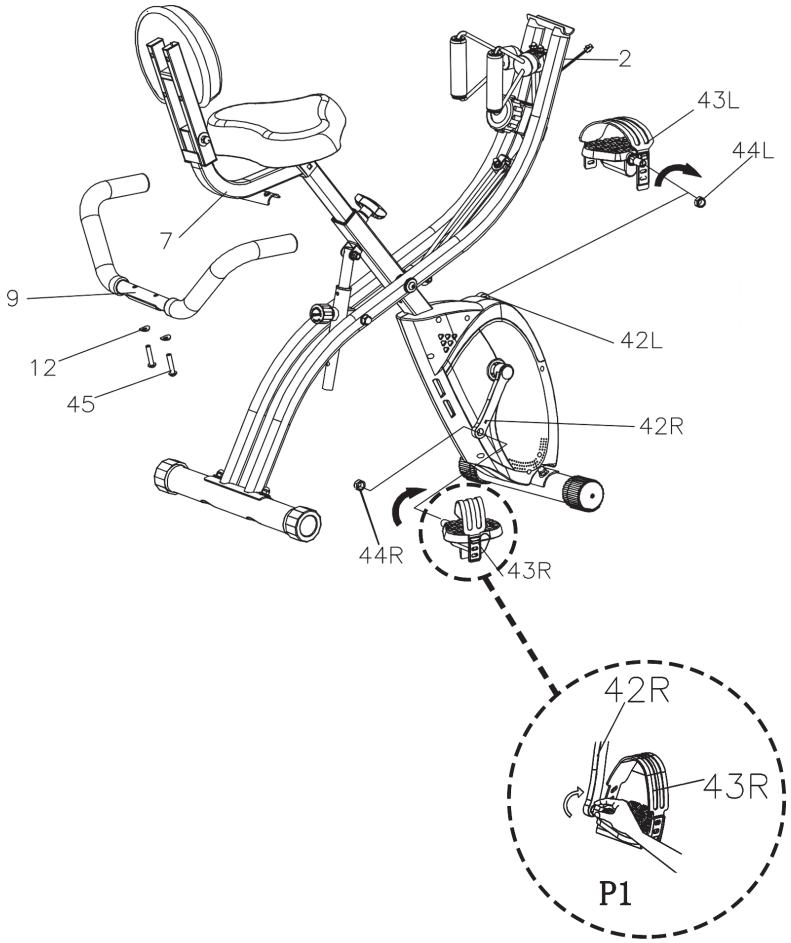


# ES Montaje

**5/7**

1. Fija el manillar trasero (9) al tubo del bastidor del respaldo (7) con el tornillo (45) y la arandela curvada (12).
2. Aprieta los pedales (43L) y (43R) en las bielas (42L) y (42R). A continuación, atornilla las tuercas de nailon (44L) y (44R).

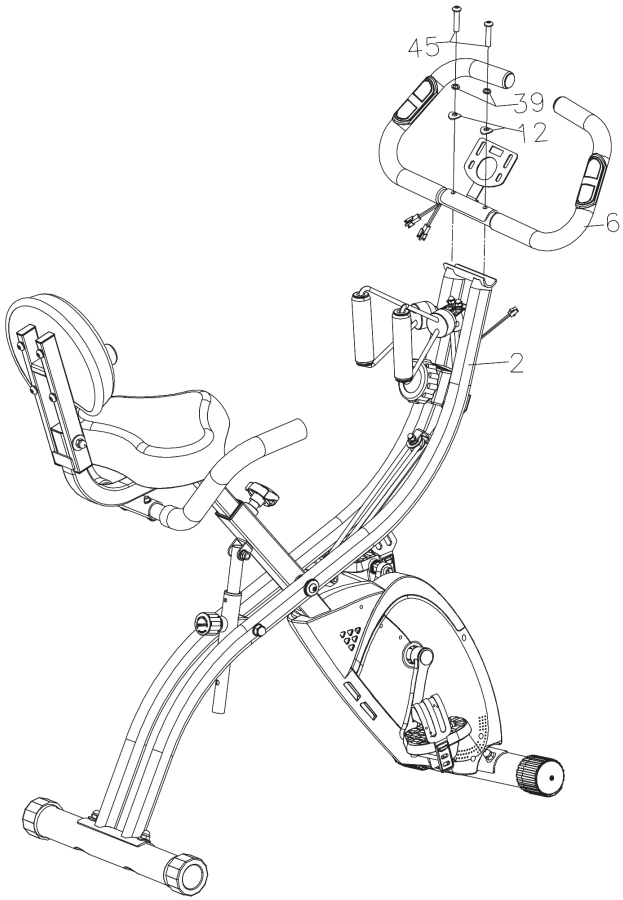
**Nota:** El pedal (43R) debe atornillarse en el sentido de las agujas del reloj y el pedal (43L) en sentido contrario a las agujas del reloj. Los pedales (43L) y (43R) deben estar siempre atornillados durante el ejercicio. De lo contrario, se dañará la rosca de los pedales.



# ES Montaje

**6/7**

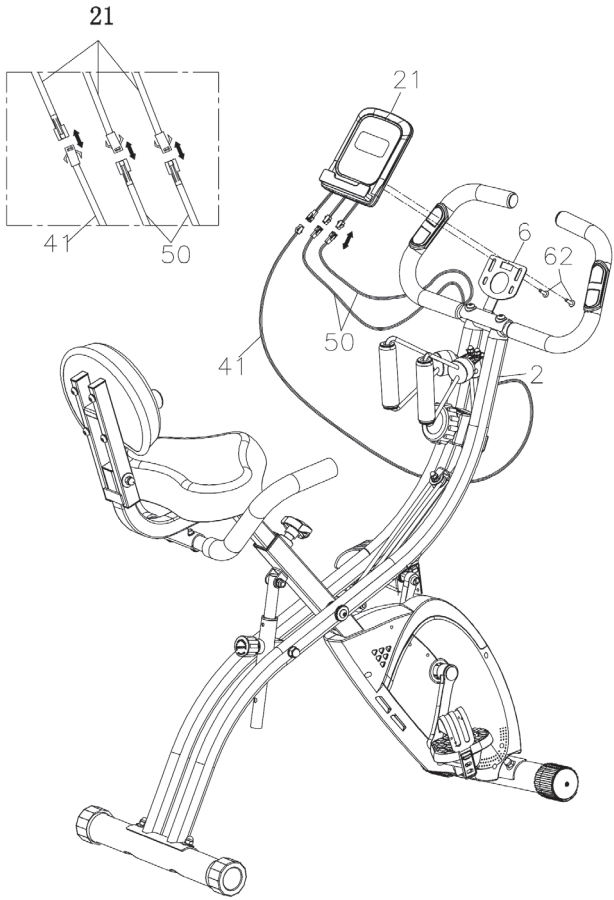
Fija el manillar (6) al tubo de soporte delantero (2) con el tornillo (45), la arandela elástica (39) y la arandela curvada (12).



# ES Montaje

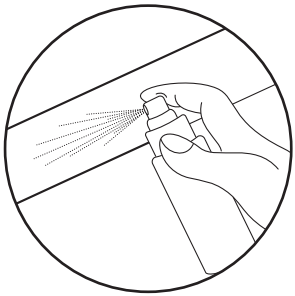
**7/7**

Conecta los sensores de pulso (50) y el cable del sensor a los cables del ordenador (21). A continuación, fija el ordenador (21) al manillar delantero (6) con los tornillos (62).

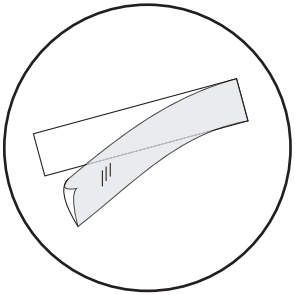


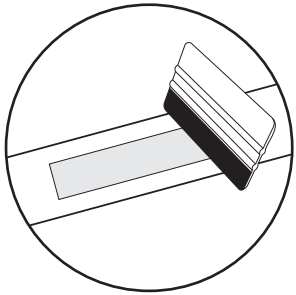
## Aplicar una pegatina*

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



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



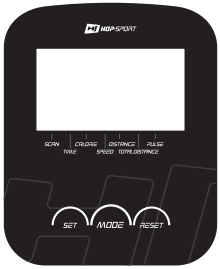


3. Para quitar la pegatina, utilice un producto especial para eliminar adhesivos.

*se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto

# ES Manejo del ordenador

## 1. Vista de la pantalla




## 2. Símbolos en la pantalla

| | |
|---|---|
| **SCAN** | Pulsa el botón MODE hasta que aparezca «SCAN» en la pantalla. El monitor mostrará las siguientes funciones: tiempo, calorías, velocidad, distancia y distancia total. Cada indicación permanecerá en pantalla durante 4 segundos. |
| **TIME (TMR)** | Calcula el tiempo total desde el inicio hasta el final del ejercicio. |
| **SPEED (SPD)** | Muestra la velocidad actual. |
| **DISTANCE (DST)** | Calcula la distancia desde el inicio hasta el final del ejercicio. |
| **CALORIES (CAL)** | Calcula el número total de calorías. |
| **TOTAL DISTANCE (ODO)** | Muestra la distancia total contabilizada desde el momento en que se instaló la pila. Tras cambiar la pila, los datos se contabilizan desde 0. |
| **PULSE RATE** | Pulsa el botón MODE hasta que aparezca ♥ en la pantalla. Antes de medir la frecuencia cardíaca, coloca ambas manos sobre las almohadillas de contacto y el monitor mostrará tu frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto (BPM) en la pantalla LCD tras 3 – 4 segundos.<br>Nota: Durante el proceso de medición de la frecuencia cardíaca, es posible que, al principio, el valor medido sea superior a la frecuencia cardíaca real durante los primeros 2 – 3 segundos; a continuación, volverá al nivel normal. El valor medido no puede utilizarse con fines terapéuticos. |
| **AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP** | Si no se realiza ninguna operación durante 4 minutos, el dispositivo se apagará automáticamente. |
| **ALARM** | Los modos de tiempo, distancia y calorías pueden configurarse para que hagan una cuenta atrás; cuando cualquiera de estos valores llegue a cero, el ordenador emitirá una señal sonora de 5 segundos de duración. Pulsa MODE para seleccionar un modo y, a continuación, pulsa SET para ajustarlo. |

## 3. Funciones de los botones

| | |
|---|---|
| **MODE** | Pulsa el botón MODE para seleccionar funciones. Manténlo pulsado durante 5 segundos para cambiar entre km/h y millas/h. |
| **SET** | Pulsa el botón SET para ajustar el valor del tiempo, la distancia, las calorías y la frecuencia cardíaca cuando no estés en modo de barrido. |
| **RESET** | Pulsa el botón RESET para poner a cero el tiempo, la distancia y las calorías. Manténlo pulsado durante 3 segundos para poner a cero los siguientes valores: tiempo, distancia, calorías y frecuencia cardíaca. |

# ES Manejo del ordenador

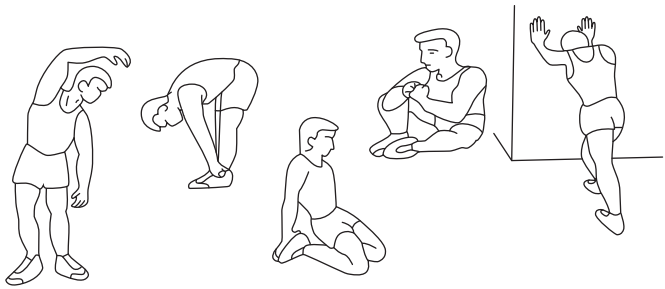
| FUNCIÓN | |
|---|---|
| **AUTO SCAN** | Cada 4 segundos. |
| **TIME** (TMR) | 0:00 – 99:59 (minutos:segundos). |
| **CURRENT SPEED** (SPD) | La señal máxima que se puede registrar es de 999,9 km/h o millas/h. |
| **TRIP DISTANCE** (DST) | 0 – 999.9 km o millas. |
| **CALORIES** (CAL) | 0 – 9999 cal. |
| **TOTAL DISTANCE** (ODO) | 0 – 999.9 km o millas. |
| **PULSE RATE** ( ♥ ) | 40 – 240 bpm (latidos por minuto). |
| **BATTERY TYPE** | 2 pilas del tipo AAA o UM-4 |
| **OPERATING TEMPERATURE** | 0°C – +40°C (32°F – 104°F). |
| **STORAGE TEMPERATURE** | −10°C – +60°C (14°F – 168°F). |

# 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.

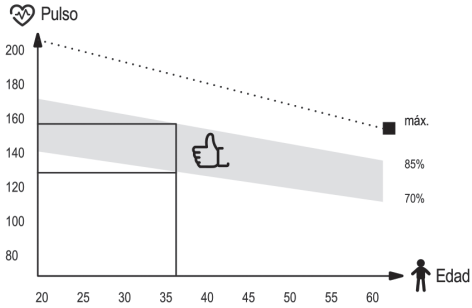
## 1. Calentamiento

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

# ES Solución de problemas

| Problema | Posible solución |
|---|---|
| **El ordenador no muestra los datos.** | Desmonta el ordenador y comprueba que los cables estén bien conectados y no presenten daños. |
| **El dispositivo emite ruidos extraños durante su uso.** | Comprueba que todas las piezas del dispositivo estén bien instaladas. Aprieta los tornillos. |
| **El ordenador no muestra el ritmo cardíaco o los valores son incorrectos.** | 1. Asegúrate de que los cables del sensor de pulso y del ordenador estén bien conectados.<br>2. Para garantizar una lectura correcta del pulso, coloca ambas manos sobre los sensores. Recuerda que las mediciones pueden ser ligeramente imprecisas. No aprietes demasiado las manos sobre los sensores, ya que esto podría provocar errores en la medición. |
| **El equipo funciona de forma inestable.** | Gira 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: **support@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.

# 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'oubliez pas d'attacher les ceintures sur les pédales.
17. N'utilisez l'appareil que lorsqu'il est techniquement solide. Si vous trouvez des composants défectueux ou entendez un son dérangeant provenant de l'appareil pendant l'utilisation, arrêtez de vous entraîner. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
18. N'effectuez aucun réglage ou modification de l'appareil autre que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, veuillez contacter le service (les coordonnées sont fournies plus loin dans le manuel).
19. L'espace libre minimum requis pour un fonctionnement sûr de l'appareil n'est pas inférieur que deux mètres.
20. Le poids maximum autorisé de l'utilisateur est 110 kg.
21. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme PN-EN ISO 20957-10:2018-03 en classe H. C.

# Liste de pieces

| Nº | Description | Pcs. |
|---|---|---|
| 1 | Cadre principal | 1 |
| 2 | Tube de support avant | 1 |
| 3 | Stabilisateur avant | 1 |
| 4 | Stabilisateur arrière | 1 |
| 5 | Colonne de selle | 1 |
| 6 | Volant avant | 1 |
| 7 | Tube de dossier de siège | 1 |
| 8 | Cadre de dossier | 1 |
| 9 | Volant arrière | 1 |
| 11 | Bouton | 1 |
| 12 | Rondelle bombée D8 | 8 |
| 21 | Ordinateur | 1 |
| 22 | Selle | 1 |
| 23 | Rondelle D8 | 4 |
| 24 | Écrou en nylon M8 | 6 |
| 30 | Rondelle D8 | 6 |
| 33 | Écrou en nylon M10 | 1 |
| 34 | Vis M8×50 | 2 |
| 38 | Vis M8×45 | 4 |
| 39 | Rondelle élastique D8 | 6 |
| 40 | Soutien | 1 |
| 41 | Câble de capteur | 1 |
| 42 L/R | Manivelle droite / gauche | 2 |
| 43 L/R | Pédale droite / gauche | 2 |
| 44 L/R | Ecrou nylon droite / gauche | 2 |
| 45 | Vis M8×40 | 4 |
| 48 | Vis M6×28 | 1 |
| 50 | Capteurs de pouls | 1 |
| 58 | Support | 1 |
| 60 | Bouton | 1 |
| 61 | Tube de régulation intérieur | 1 |
| 62 | Vis M5×10 Ø8 | 2 |

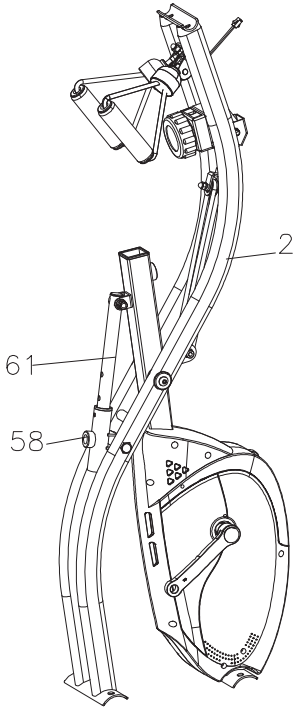
# Instruction d‘installation

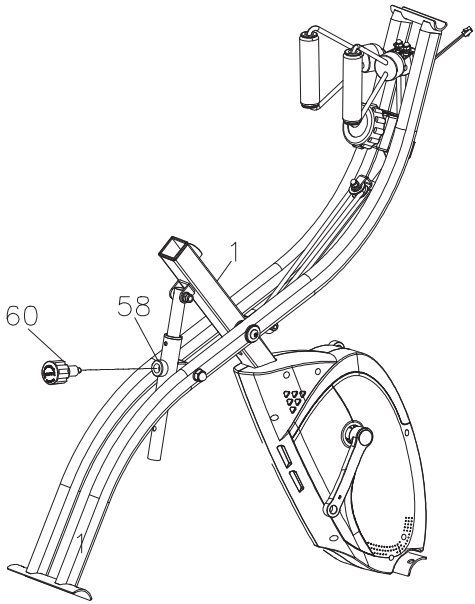
Les spécifications de ce produit peuvent différer légèrement des images présentées.
Avant de plier, assurez-vous qu’il y a suffisamment d’espace autour de produit. Utilisez les outils fournis avec le produit pour l’assemblage.
Avant le montage, vérifiez que toutes les pièces nécessaires sont présentes dans l’emballage. Pour éviter d’éventuelles blessures, il est recommandé que l’appareil soit installé par au moins deux personnes.

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

**1/7**

1. Séparez le cadre principal (1) du tube de support avant (2).
2. Attachez le tube d’ajustement intérieur (61) au support (58), puis serrez avec la molette (60).

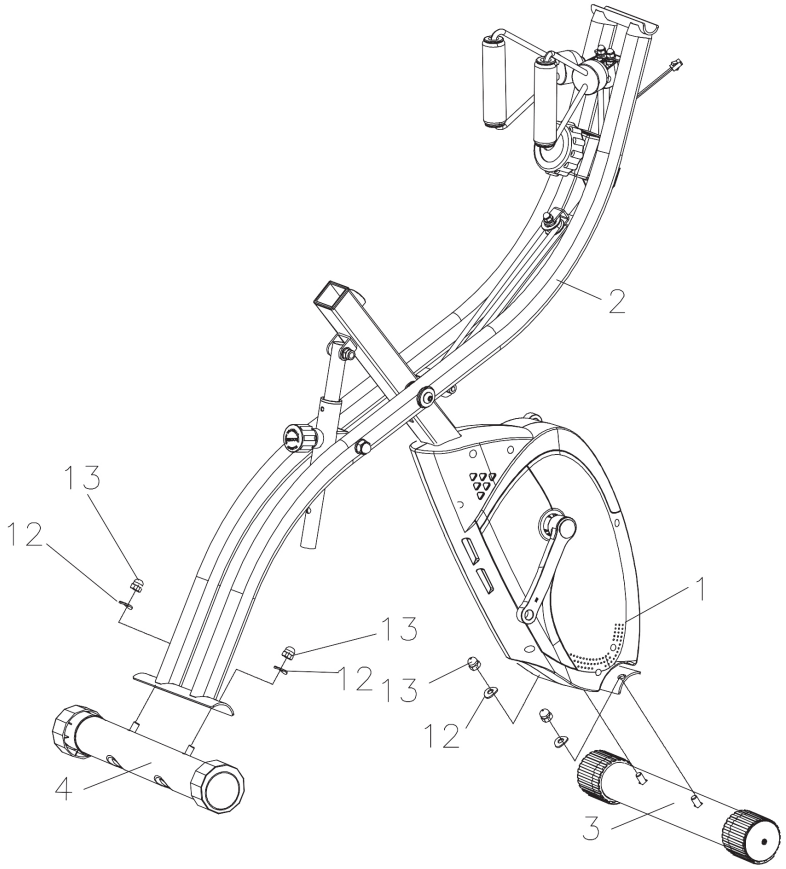


# FR Installation

**2/7**

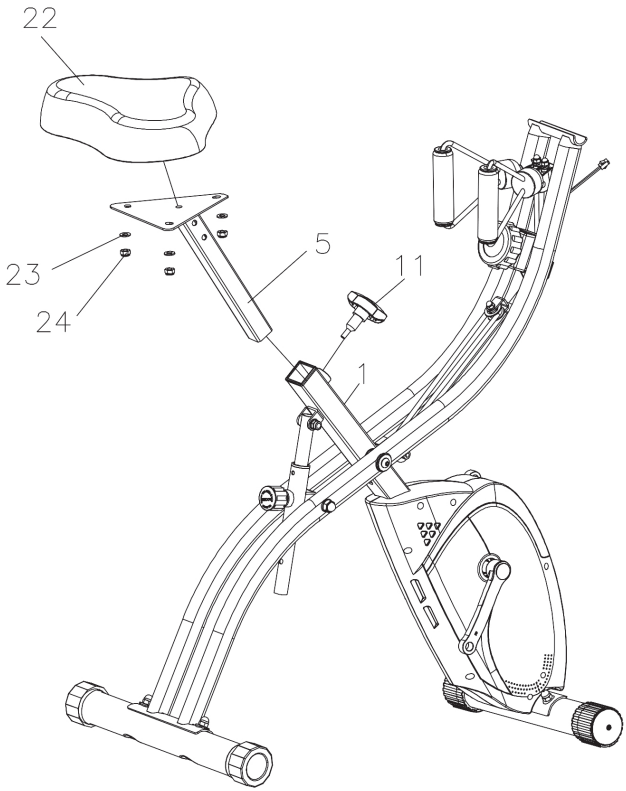
Fixez le stabilisateur avant (3), le stabilisateur arrière (4) et le tube de support avant (2) au cadre principal (1) avec l'écrou (13) et la rondelle incurvée (12).



# FR Installation

**3/7**

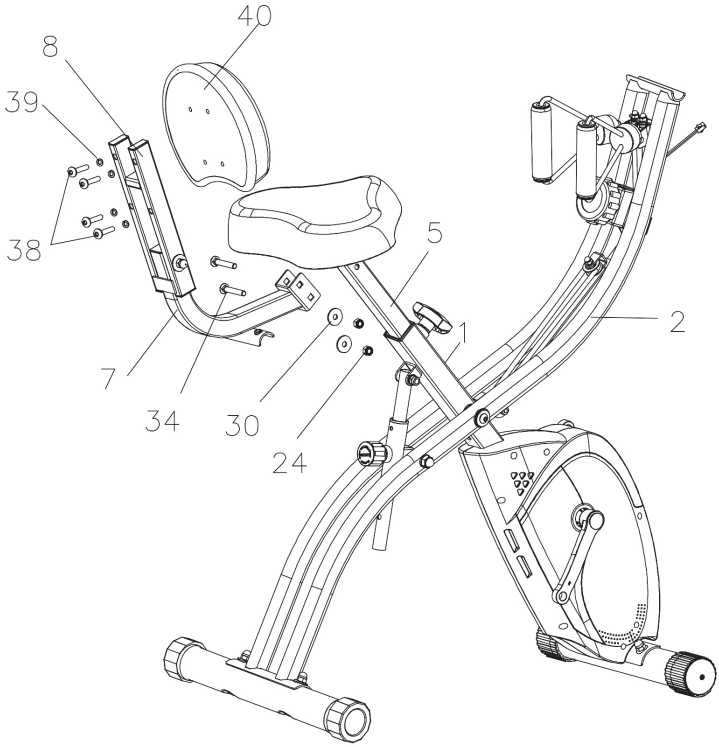
Attachez la selle (22) à la colonne de la selle (5) avec la rondelle (23) et l'écrou en nylon (24), puis vissez la colonne de la selle (5) sur le cadre principal (1) avec le bouton (11).



# FR Installation

**4/7**

Attachez le tube de la selle (7) à la colonne de la selle (5) avec le boulon (34), la rondelle (30) et l'écrou en nylon (24). Attachez ensuite le dossier du siège (40) au cadre du dossier du siège (8) avec le boulon (38) et la rondelle à ressort (39).

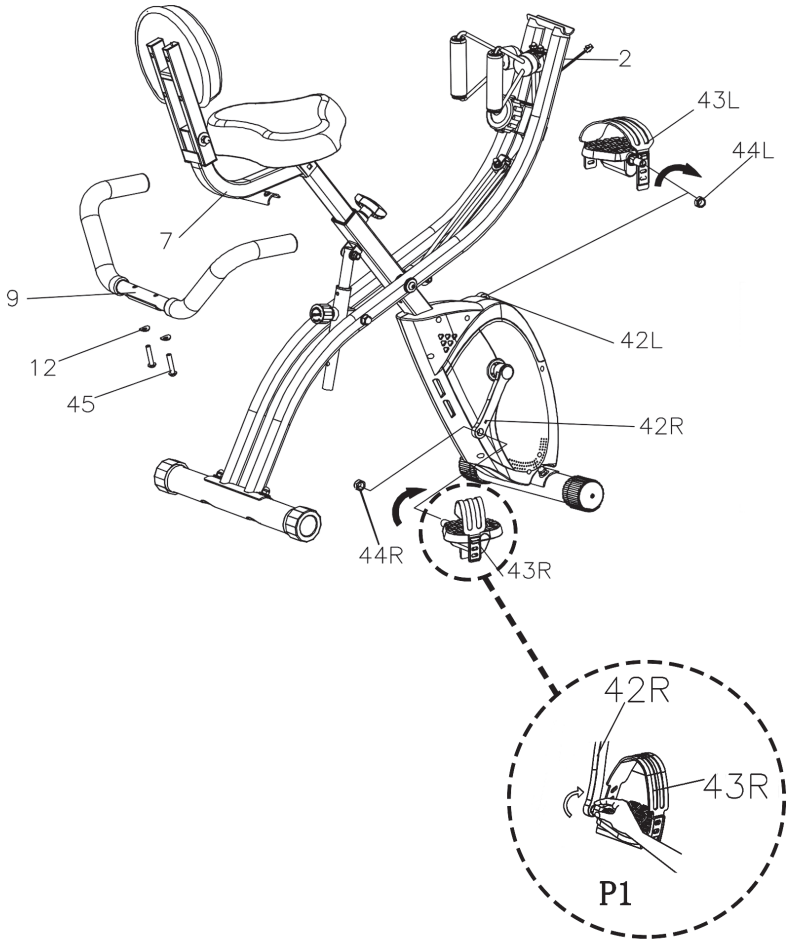


# FR Installation

**5/7**

1. Attachez le guidon arrière (9) au tube du dossier du siège (7) avec le boulon (45) et la rondelle courbée (12).
2. Serrez la pédale (43L) et (43R) sur la manivelle (42L) et (42R) respectivement. Vissez ensuite l'écrou en nylon (44L) et (44R).

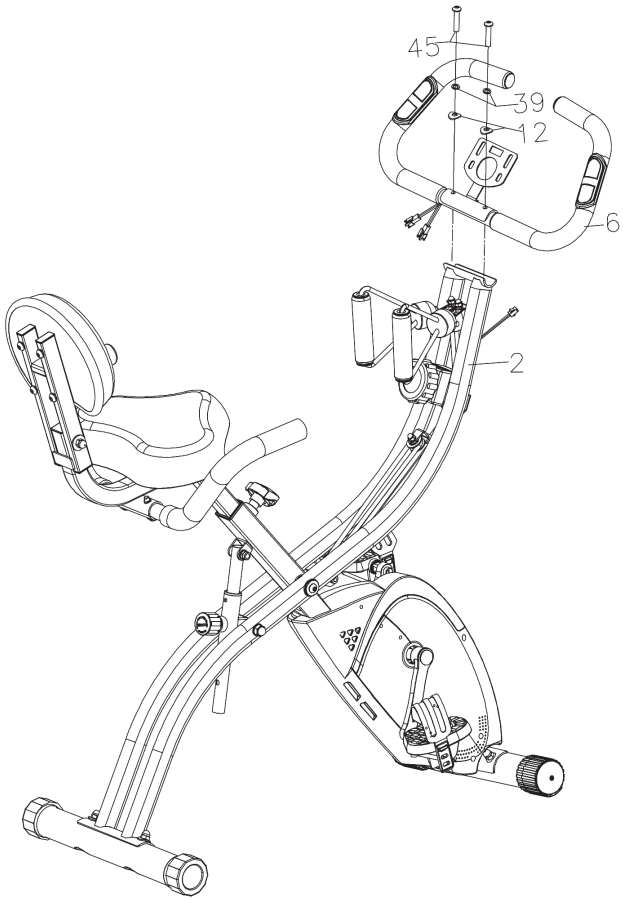
**Remarque:** La pédale (43R) doit être tournée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale (43L) doit être tournée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Les pédales (43L) et (43R) doivent être vissées à tout moment pendant l'exercice. Sinon, le filetage des pédales sera endommagé.



# FR Installation

**6/7**

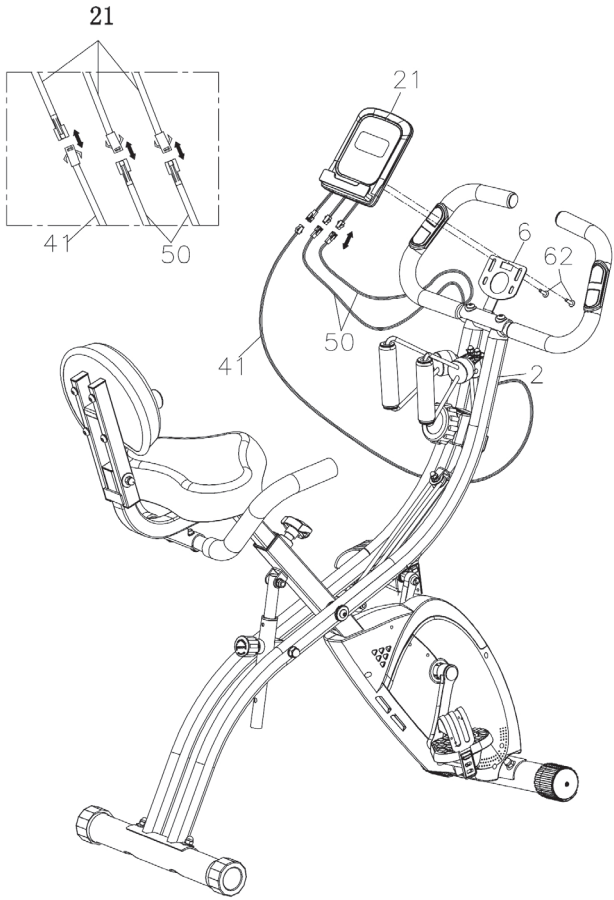
Attachez le guidon (6) au tube de support avant (2) avec le boulon (45), la rondelle ressort (39) et la rondelle courbée (12).



# FR Installation

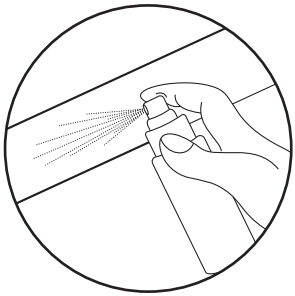
**7/7**

Connectez les capteurs de fréquence cardiaque (50) et le câble du capteur (41) aux câbles de l'ordinateur (21).
Fixez ensuite l'ordinateur (21) au guidon avant (6) à l'aide des vis (62).

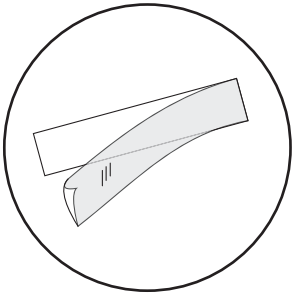


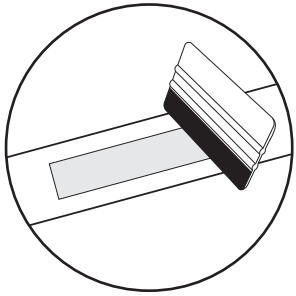
## Application d'autocollant*

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



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



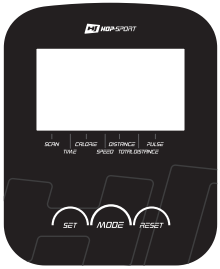


3. Pour retirer définitivement l'autocollant, utilisez un dissolvant d'autocollant spécial.

* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble

# FR Manuel de l'ordinateur

## 1. Affichage




## 2. Marques sur l'affichage

| | |
|---|---|
| **SCAN** | Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que « SCAN » apparaisse, le moniteur affichera les fonctions suivantes: temps, calories, vitesse, distance et distance totale. Chaque affichage durera 4 secondes. |
| **TIME (TMR)** | Calcul du temps total du début à la fin de l'exercice. |
| **SPEED (SPD)** | Affiche la vitesse d'entraînement actuelle. |
| **DISTANCE (DST)** | Calcule la distance entre le début et la fin de l'exercice. |
| **CALORIES (CAL)** | Calcule le nombre total de calories du début à la fin de l'exercice. |
| **TOTAL DISTANCE (ODO)** | Affiche la distance totale depuis que la batterie a été installée. Après le remplacement de la batterie, les données sont comptées à partir de 0. |
| **PULSE RATE** | Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que vous voyiez ♥. Avant de mesurer la fréquence cardiaque, veuillez mettre les deux mains sur les capteurs de contact et le moniteur affichera votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (BPM) sur l'écran LCD après 3 à 4 secondes.<br>**Remarque:** pendant le processus de mesure de la fréquence cardiaque, au début, la valeur de mesure peut être supérieure à la fréquence cardiaque virtuelle dans les 2 à 3 premières secondes, puis elle reviendra au niveau normal. La valeur de mesure ne peut pas être utilisée comme base de traitement. |
| **AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP** | Sans aucune opération pendant 4 minutes, l'alimentation s'éteindra automatiquement. |
| **ALARM** | Les fonctions de temps, de distance et de calories peuvent être réglées pour un compte à rebours, lorsque chacune des valeurs ci-dessus passe à zéro, l'ordinateur émet une alarme pendant 5 secondes.<br>Appuyez sur MODE pour sélectionner une fonction, puis appuyez sur SET pour régler. |

## 3. Fonctions des boutons

| | |
|---|---|
| **MODE** | Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner les fonctions. Maintenez enfoncé pendant 5 secondes pour convertir km/h ou mile/h. |
| **SET** | Appuyez sur le bouton SET pour régler la valeur du temps, de la distance et des calories, de la fréquence cardiaque lorsque vous n'êtes pas en mode balayage. |
| **RESET** | Appuyez sur le bouton RESET pour réinitialiser le temps, la distance et les calories. Maintenez enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser le temps, la distance et les calories, la fréquence cardiaque. |

# FR Manuel de l’ordinateur

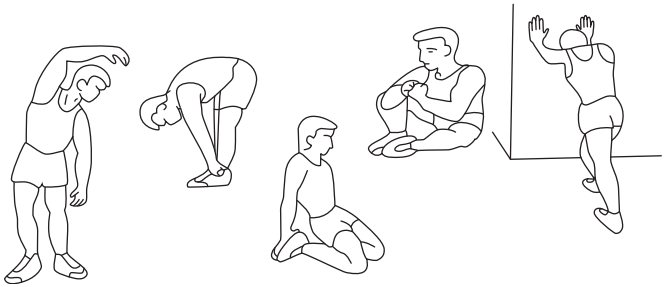
| LES FONCTIONS | |
|---|---|
| **SCAN** – affichage de toutes les fonctions dans l'ordre | Toutes les 4 secondes. |
| **TEMPS** (TMR) | 0:00 – 99:59 (minutes : secondes). |
| **VITESSE COURANTE** (SPD) | La valeur maximale est de 999.9 km/h lub mile/h. |
| **DISTANCE PARCOURUE** (DST) | 0 – 999.9 km ou mile. |
| **CALORIES** (CAL) | 0 – 9999 cal. |
| **DISTANCE TOTALE** (ODO) | 0 – 999.9 km ou mile. |
| **MESURE DU POULS** ( ♥ ) | 40 – 240 bpm (battements par minute). |
| **TYPE DE PILES** | 2 pcs type-AAA ou UM-4. |
| **TEMPÉRATURE DE FONCTIONNEMENT** | 0°C – +40°C (32°F – 104°F). |
| **TEMPÉRATURE DE STOCKAGE** | −10°C – +60°C (14°F – 168°F). |

# 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.

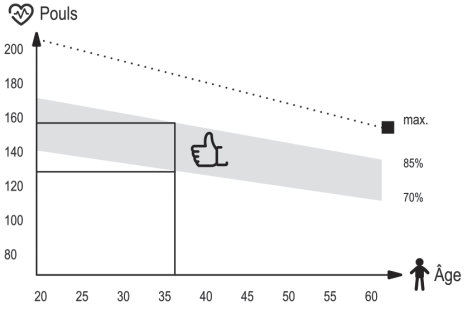
## 1. Échauffement

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.** | Démontez l'ordinateur et vérifiez que les câbles sont correctement connectés et ne sont pas endommagés. |
| **L'appareil émet des sons dérangeants pendant l'utilisation.** | Vérifiez que toutes les pièces de l'appareil sont correctement installées. Serrez les vis. |
| **L'ordinateur n'affiche pas les pulsations ou contient des valeurs couvertes.** | 1. Assurez-vous que le capteur cardiaque et les câbles de l'ordinateur sont correctement connectés.<br>2 Pour assurer une lecture correcte du pouls, tenez les deux mains sur les capteurs. N'oubliez pas que les mesures du système de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexactes. |
| **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 : **www.hop-sport.de/reklamation/**
   - par écrit à l'adresse suivante:
     **Hegen Deutschland GmbH**
     **Papenreye 53,**
     **22453 Hambourg**
     **Allemagne**
   - par e-mail : **service@hop-sport.de**
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.

# 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. Pamiętaj o zapięciu pasów umieszczonych na pedałach.
17. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
18. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
19. Minimalna wolna przestrzeń wymagana do bezpiecznej pracy urządzenia wynosi nie mniej niż dwa metry.
20. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 110 kg.
21. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą PN-EN ISO 20957-10:2018-03 w klasie H. C.

# Lista części

| Nr | Opis | Szt. |
|---|---|---|
| 1 | Rama główna | 1 |
| 2 | Przednia rura wspierająca | 1 |
| 3 | Przedni stabilizator | 1 |
| 4 | Tylny stabilizator | 1 |
| 5 | Kolumna siodełka | 1 |
| 6 | Kierownica przednia | 1 |
| 7 | Rura oparcia siodełka | 1 |
| 8 | Rama oparcia siodełka | 1 |
| 9 | Kierownica tylna | 1 |
| 11 | Pokrętło | 1 |
| 12 | Podkładka zakrzywiona D8 | 8 |
| 21 | Komputer | 1 |
| 22 | Siodełko | 1 |
| 23 | Podkładka D8 | 4 |
| 24 | Nakrętka nylonowa M8 | 6 |
| 30 | Podkładka D8 | 6 |
| 33 | Nakrętka nylonowa M10 | 1 |
| 34 | Śruba M8×50 | 2 |
| 38 | Śruba M8×45 | 4 |
| 39 | Podkładka sprężysta D8 | 6 |
| 40 | Oparcie | 1 |
| 41 | Prewód czujnika | 1 |
| 42 L/R | Korba prawa / lewa | 2 |
| 43 L/R | Pedał prawy / lewy | 2 |
| 44 L/R | Nakrętka nylonowa prawa / lewa | 2 |
| 45 | Śruba M8×40 | 4 |
| 48 | Śruba M6×28 | 1 |
| 50 | Sensory pulsu | 1 |
| 58 | Wspornik | 1 |
| 60 | Pokrętło | 1 |
| 61 | Rura wewnętrzna regulacyjna | 1 |
| 62 | Śruba M5×10 Ø8 | 2 |

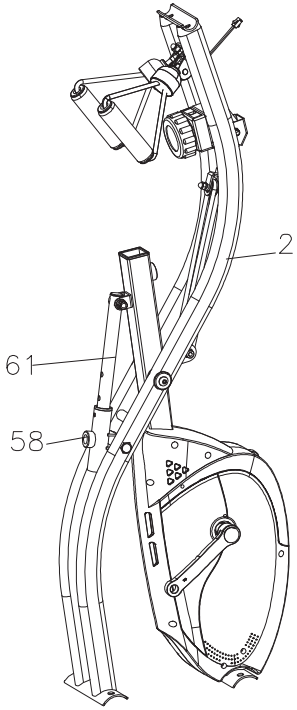
# Schemat montażu

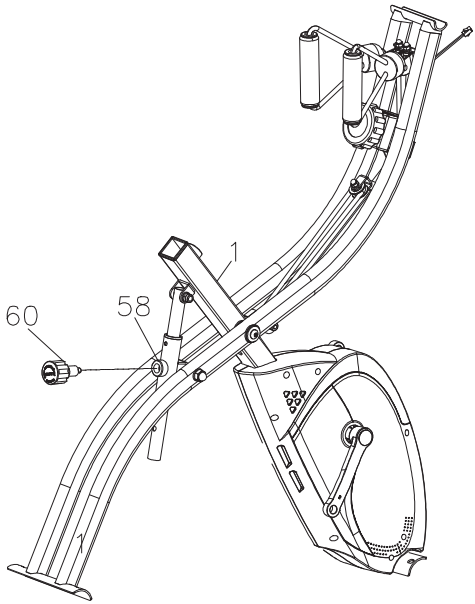
Specyfikacja tego produktu może się nieznacznie różnić od produktu przedstawionego na ilustracjach.
Przed złożeniem upewnij się, że wokół urządzenie jest wystarczająco dużo miejsca.
Do montażu użyj narzędzi załączonych do produktu; przed montażem sprawdź, czy w opakowaniu są wszystkie potrzebne części.
Aby uniknąć możliwych obrażeń, zaleca się montaż urządzenia przez co najmniej dwie osoby.

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

**1/7**

1. Oddziel ramę główną (1) od przedniej rury wspierającej (2).
2. Umieść wewnętrzną rurę regulacyjną (61) w wsporniku (58), a następnie przykręć za pomocą pokrętła (60).

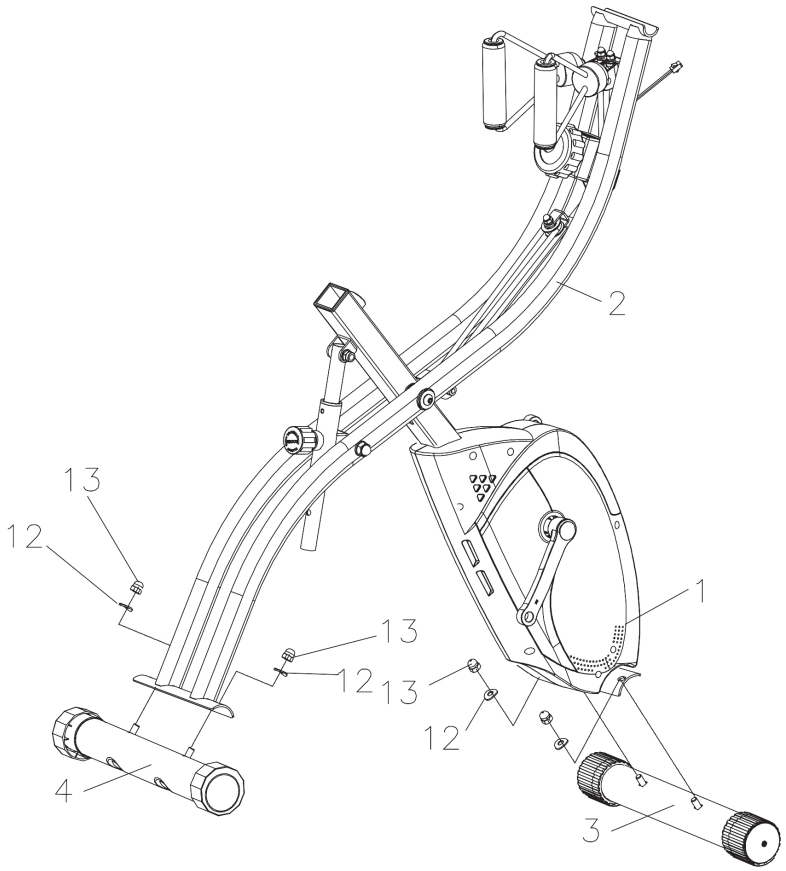


# PL Montaż

**2/7**

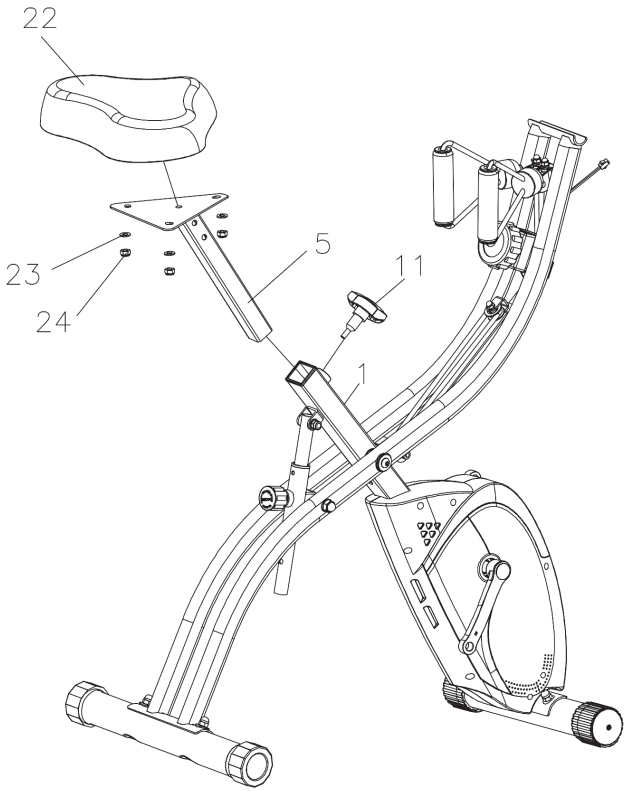
Przymocuj przedni stabilizator (3), tylny stabilizator (4) oraz przednią rurę wspierającą (2) do ramy głównej (1) za pomocą nakrętki (13) oraz zakrzywionej podkładki (12).



# PL Montaż

**3/7**

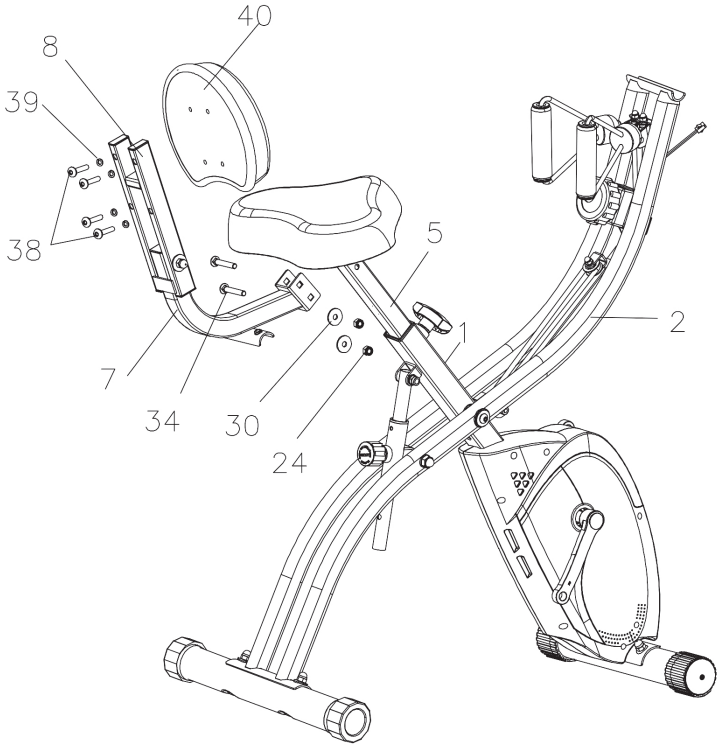
Przymocuj siodełko (22) do kolumny siodełka (5) za pomocą podkładki (23) oraz nakrętki nylonowej (24), a następnie przykręć kolumnę siodełka (5) do ramy głównej (1) za pomocą pokrętła (11).



# PL Montaż

**4/7**

Przymocuj rurę oparcia siodełka (7) do kolumny siodełka (5) za pomocą śruby (34), podkładki (30) oraz nakrętki nylonowej (24). Następnie przymocuj oparcie (40) do ramy oparcia siodełka (8) za pomocą śruby (38) i podkładki sprężystej (39).

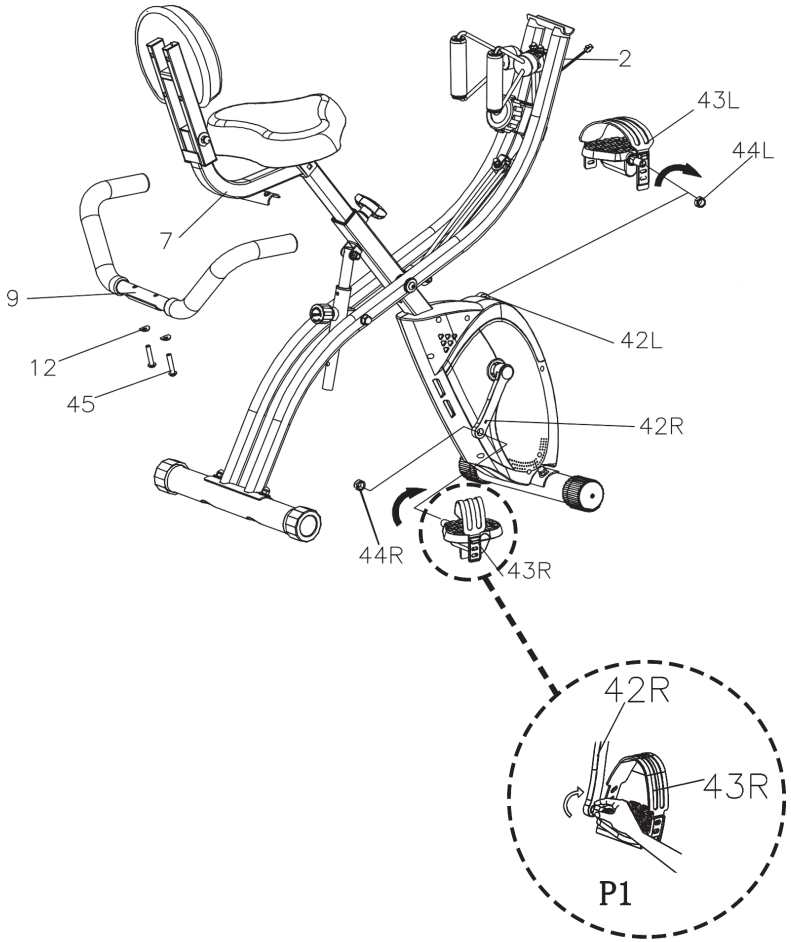


# PL Montaż

**5/7**

1. Przykręć tylną kierownicę (9) do rury oparcia siodełka (7) za pomocą śruby (45) i zakrzywionej podkładki (12).
2. Przykręć pedał (43L) i (43R) odpowiednio do korby (42L) i (42R). Następnie przykręć nakrętkę nylonową (44L) oraz (44R).

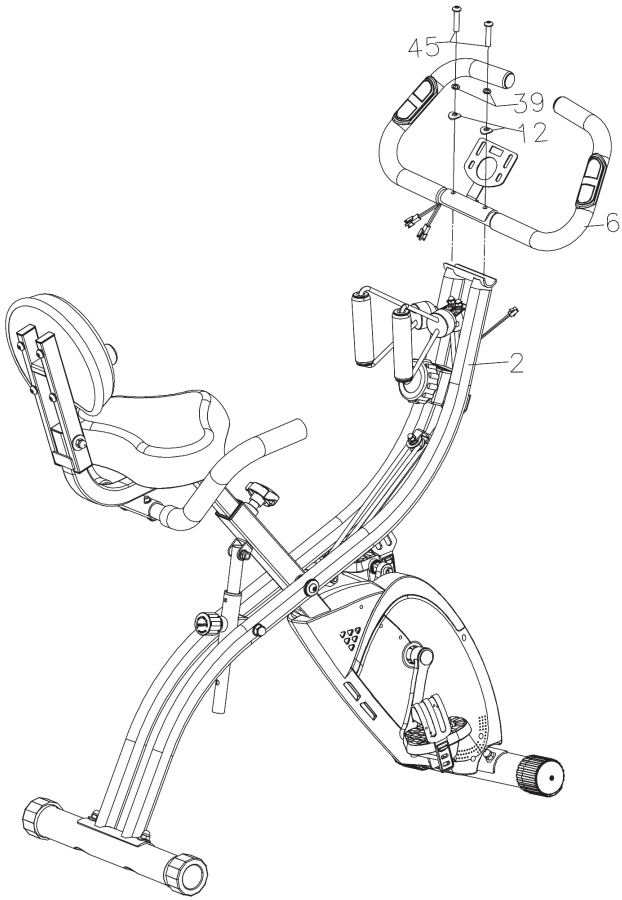
**Uwaga:** Pedał (43R) powinien być wkręcony zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a pedał (43L) powinien być wkręcony w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Pedały (43L) i (43R) powinny być przykręcone przez cały czas podczas ćwiczenia. W przeciwnym razie gwint w pedałach zostanie uszkodzony.



# PL Montaż

**6/7**

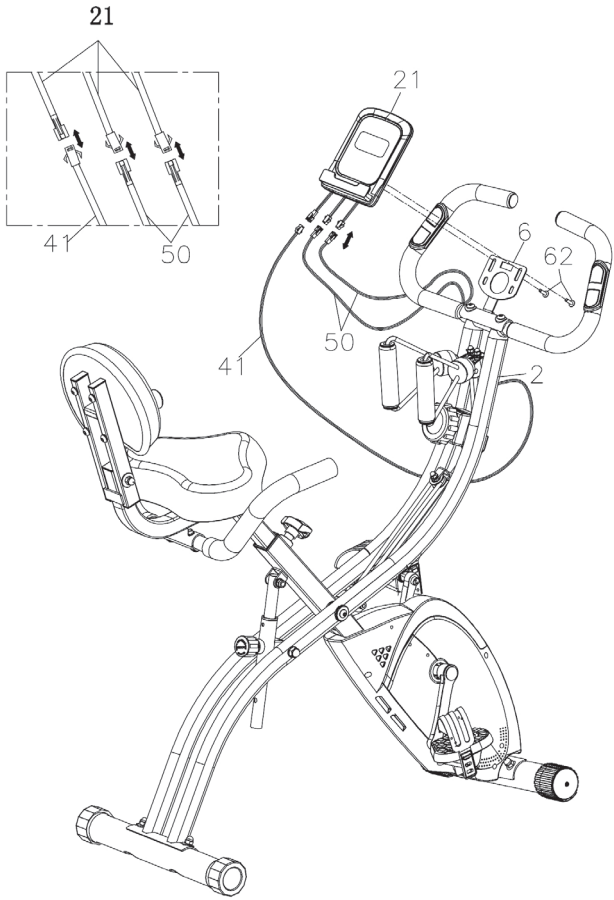
Przymocuj kierownicę (6) do przedniej rury wspierającej (2) za pomocą śruby (45), podkładki sprężystej (39) oraz zakrzywionej podkładki (12) .



# PL Montaż

**7/7**

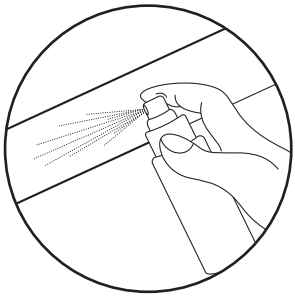
Połącz sensory pulsu (50) oraz przewód czujnika (41) z przewodami w komputerze (21).
Następnie przymocuj komputer (21) do kierownicy przedniej (6) za pomocą śrub (62).



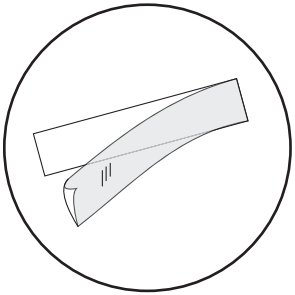
# PL Montaż

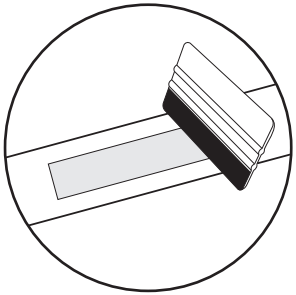
## Aplikacja naklejki*

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



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



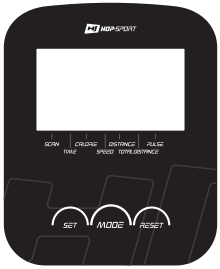


3. Aby trwale usunąć naklejkę, użyj specjalnego preparatu do usuwania naklejek.

*dotyczy produktów z naklejkami w zestawie

# PL Obsługa komputera

## 1. Widok wyświetlacza




## 2. Oznaczenia na wyświetlaczu

| | |
|---|---|
| **SCAN** | Naciśnij przycisk MODE, aż pojawi się „SCAN", na monitorze będą wyświetlane następujące funkcje: czas, kalorie, prędkość, dystans i całkowity dystans. Każde wyświetlenie będzie trwało 4 sekundy. |
| **TIME (TMR)** | Wylicza całkowity czas od początku do końca ćwiczenia. |
| **SPEED (SPD)** | Wyświetla bieżącą prędkość treningu. |
| **DISTANCE (DST)** | Wylicza dystans od początku do końca ćwiczenia. |
| **CALORIES (CAL)** | Wylicza całkowitą ilość kalorii od początku do końca ćwiczenia. |
| **TOTAL DISTANCE (ODO)** | Wyświetla całkowitą odległość liczoną od momentu zainstalowania baterii. Po wymianie baterii dane zliczane są od 0. |
| **PULSE RATE** | Naciśnij przycisk MODE, aż pojawi się ♥. Przed pomiarem tętna należy położyć obie dłonie na podkładkach kontaktowych, a monitor pokaże bieżące tętno w uderzeniach na minutę (BPM) na ekranie LCD po 3 – 4 sekundach. **Uwaga:** Podczas procesu pomiaru pulsu, na początku wartość pomiaru może być wyższa niż wirtualna częstotliwość pulsu w ciągu pierwszych 2 – 3 sekund, następnie powróci do normalnego poziomu. Wartość pomiaru nie może być traktowana jako podstawa leczenia. |
| **AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP** | Bez żadnego działania przez 4 minuty zasilanie wyłączy się automatycznie. |
| **ALARM** | Funkcje czasu, dystansu i kalorii można ustawić na odliczanie, gdy każda z powyższych wartości zejdzie do zera, komputer będzie alarmował przez 5 sekund.<br>Naciśnij MODE, aby wybrać funkcję, a następnie naciśnij SET, aby dostosować wartość. |

## 3. Funkcje przycisków

| | |
|---|---|
| **MODE** | Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać funkcje. Przytrzymaj przez 5 sekund, aby przeliczyć km/h lub mile/h. |
| **SET** | Naciśnij przycisk SET, aby ustawić wartość czasu, dystansu i kalorii, puls, gdy nie jest w trybie skanowania. |
| **RESET** | Naciśnij przycisk RESET, aby zresetować czas, dystans i kalorie. Przytrzymaj przez 3 sekundy, aby zresetować czas, dystans i kalorie, puls. |

# PL Obsługa komputera

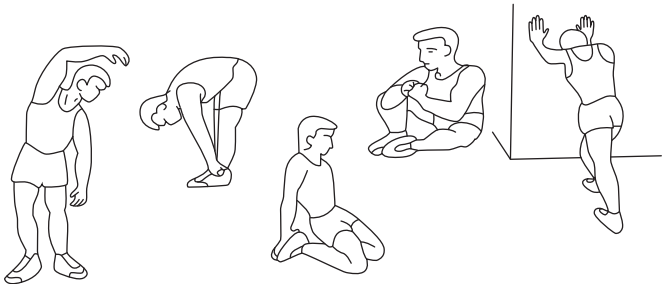
| FUNKCJE | |
|---|---|
| **SCAN** – wyświetlanie wszystkich funkcji w kolejności | Co 4 sekundy. |
| **CZAS** (TMR) | 0:00 – 99:59 (minuty:sekundy). |
| **AKTUALNA PRĘDKOŚĆ** (SPD) | Maksymalna wartość to 999.9 km/h lub mile/h. |
| **PRZEBYTY DYSTANS** (DST) | 0 – 999.9 km lub mile. |
| **KALORIE** (CAL) | 0 – 9999 cal. |
| **CAŁKOWITY DYSTANS** (ODO) | 0 – 999.9 km lub mile. |
| **POMIAR PULSU** ( ♥ ) | 40 – 240 bpm (uderzenia na minutę). |
| **RODZAJ BATERII** | 2 szt. rodzaj-AAA lub UM-4. |
| **TEMPERATURA UŻYTKOWANIA** | 0°C – +40°C (32°F – 104°F). |
| **TEMPERATURA PRZECHOWYWANIA** | −10°C – +60°C (14°F – 168°F). |

# PL Plan treningowy

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

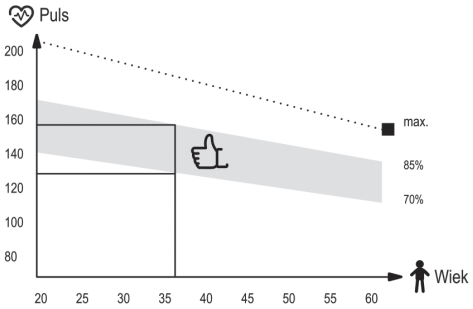
## 1. Rozgrzewka

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.** | Zdemontuj komputer i sprawdź, czy przewody są prawidłowo połączone i czy nie są uszkodzone. |
| **Urządzenie w trakcie użytkowania wydaje niepokojące dźwięki.** | Sprawdź, czy wszystkie części urządzenia są prawidłowo zamontowane. Dokręć śruby. |
| **Komputer nie wyświetla pulsu lub wyświetlane wartości są nieprawidłowe.** | 1. Upewnij się, czy przewody sensora pulsu i komputera są prawidłowo połączone.<br>2. By zapewnić prawidłowy odczyt pulsu, przytrzymaj obie dłonie na sensorach. Pamiętaj, że pomiary systemu monitorowania tętna mogą być niedokładne. |
| **Sprzęt jest niestabilny.** | Dostosuj ustawienie urządzenia za pomocą stopek poziomujących. |

# 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.

# 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. Nezabudnite na zapnutie pásov na pedáloch.
17. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je v poriadku z technickej stránky. Ak počas používania zistíte poškodenie niektorých komponentov alebo budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
18. Nevykonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tejto príručke. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v príručke).
19. Minimálny voľný priestor potrebný na bezpečnú prevádzku zariadenia nie je menší ako dva metre.
20. Maximálna povolená hmotnosť používateľa je 110 kg.
21. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou PN-EN ISO 20957-10:2018-03 v triede H. C.

# Zoznam dielov

| Č. | Popis | Ks. |
|---|---|---|
| 1 | Hlavný rám | 1 |
| 2 | Predná podporná trubka | 1 |
| 3 | Przedný stabilizátor | 1 |
| 4 | Zadný stabilizátor | 1 |
| 5 | Stĺpik sedadla | 1 |
| 6 | Predné riadidlá | 1 |
| 7 | Stĺpik operadla sedadla | 1 |
| 8 | Rám operadla sedadla | 1 |
| 9 | Zadné riadidlá | 1 |
| 11 | Otočný gombík | 1 |
| 12 | Zakrívená podložka D8 | 8 |
| 21 | Počítač | 1 |
| 22 | Sedadlo | 1 |
| 23 | Podložka D8 | 4 |
| 24 | Nylonová matica M8 | 6 |
| 30 | Podložka D8 | 6 |
| 33 | Nylonová matica M10 | 1 |
| 34 | Skrutka M8×50 | 2 |
| 38 | Skrutka M8×45 | 4 |
| 39 | Pružinová podložka D8 | 6 |
| 40 | Operadlo | 1 |
| 41 | Kábel snímača | 1 |
| 42 L/R | Kľuka pravá / ľavá | 2 |
| 43 L/R | Pedál pravý /ľavý | 2 |
| 44 L/R | Nylonová matica pravá / ľavá | 2 |
| 45 | Skrutka M8×40 | 4 |
| 48 | Skrutka M6×28 | 1 |
| 50 | Snímače pulzu | 1 |
| 58 | Podpera | 1 |
| 60 | Otočný gombík | 1 |
| 61 | Vnútorná regulačná trubica | 1 |
| 62 | Skrutka M5×10 Ø8 | 2 |

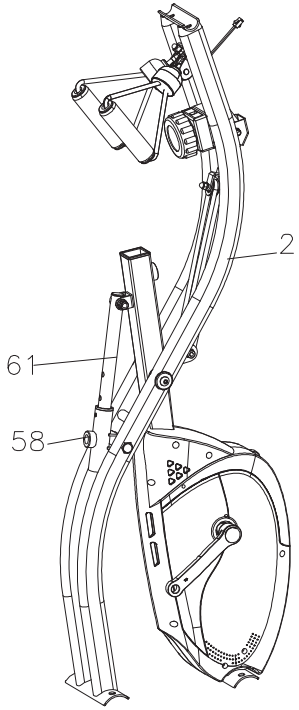
# Návod na montáž

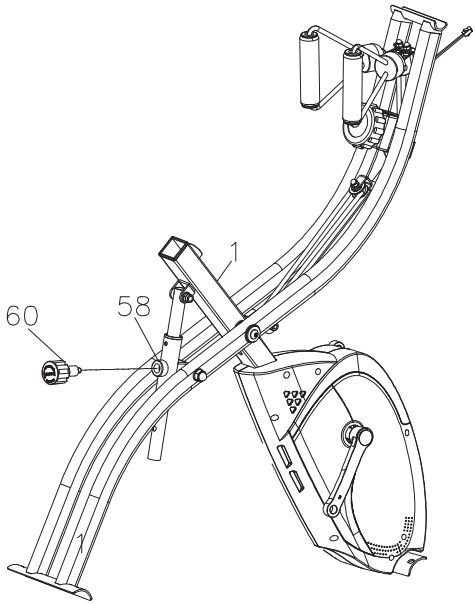
Špecifikácia tohto produktu sa môže minimálne líšiť od produktu znázorneného na obrázkoch. Pred skladaním sa uistite, že okolo zariadenia je dostatok priestoru.
Na montáž použite náradie, ktoré je súčasťou produktu. Pred montážou skontrolujte, či balenie zahŕňa všetky potrebné diely. Aby sa predišlo zraneniam, odporúča sa, aby montáž vykonávali najmenej dve osoby.

**Pozor!** Postupujte v súlade s montážnymi pokynmi.

## 1/7

1. Oddeľte hlavný rám (1) od prednej nosnej trubice (2).
2. Pripevnite vnútornú nastavovaciu trubicu (61) k nosníku (58) a následne ju utiahnite pomocou otočného gombíka (60).

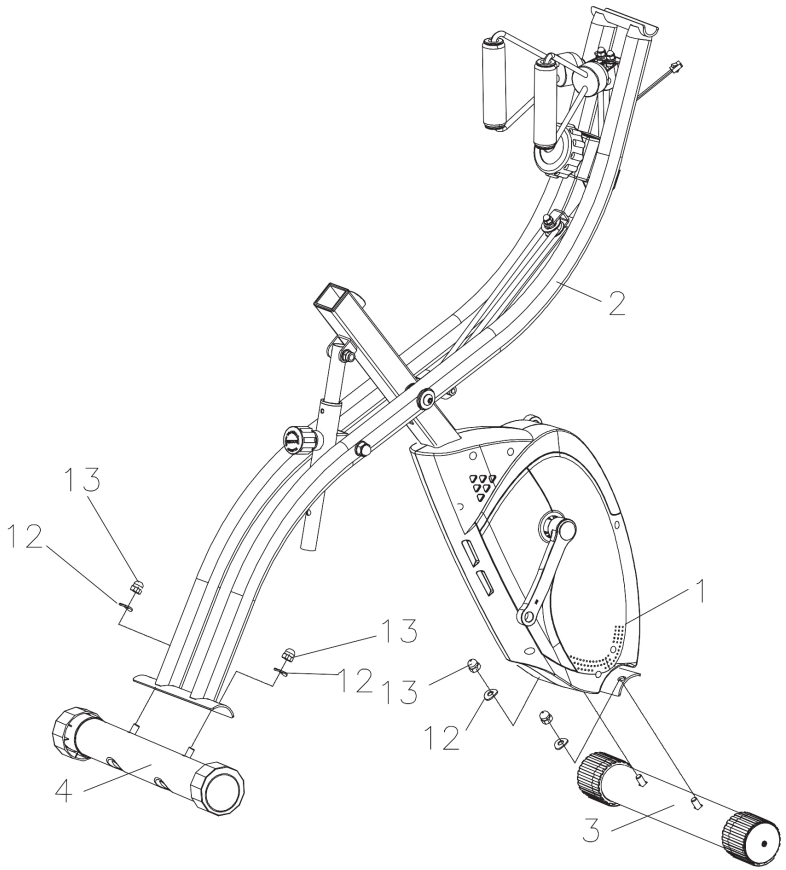


# SK Montáž

**2/7**

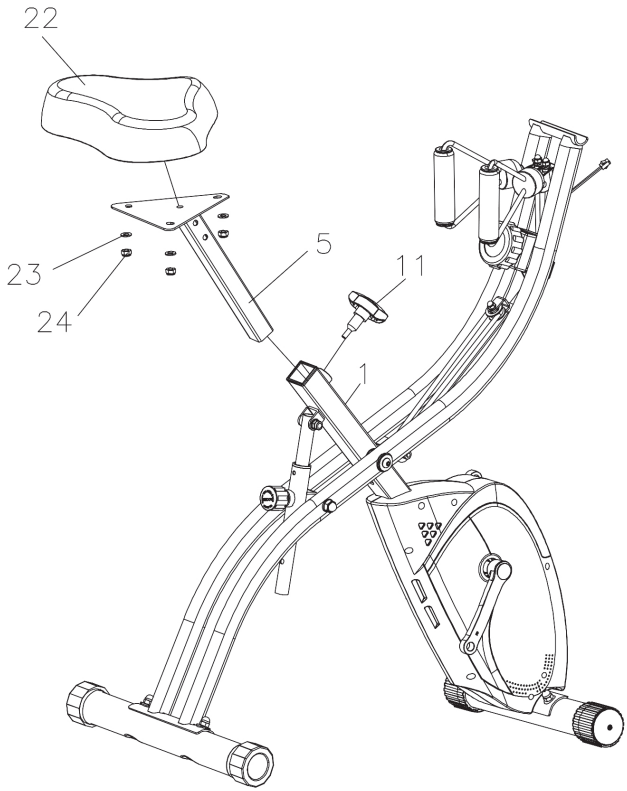
Pripevnite predný stabilizátor (3), zadný stabilizátor (4) a prednú nosnú trubicu (2) k hlavnému rámu (1) pomocou matice (13) a zakrivenej podložky (12).



# SK Montáž

**3/7**

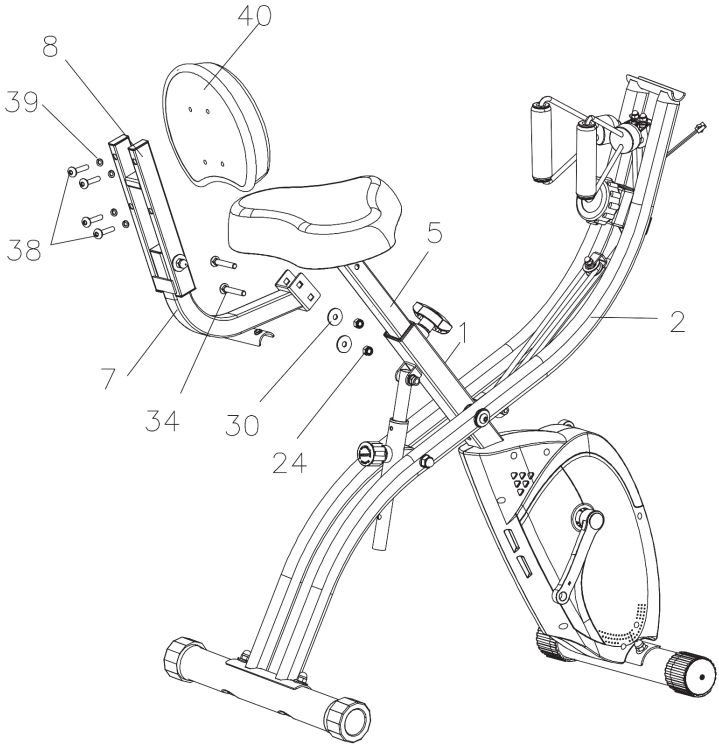
Pripevnite sedadlo (22) k stĺpiku sedadla (5) pomocou podložky (23) a nylonovej matice (24), potom pripevnite stĺpik sedadla (5) k hlavnému rámu (1) pomocou otočného gombíka (11).



# SK Montáž

**4/7**

Pripevnite trubku operadla sedadla (7) k stĺpiku sedadla (5) pomocou skrutky (34), podložky (30) a nylonovej matice (24). Potom pripevnite operadlo sedadla (40) k rámu operadla sedadla (8) pomocou skrutky (38) a pružnej podložky (39).

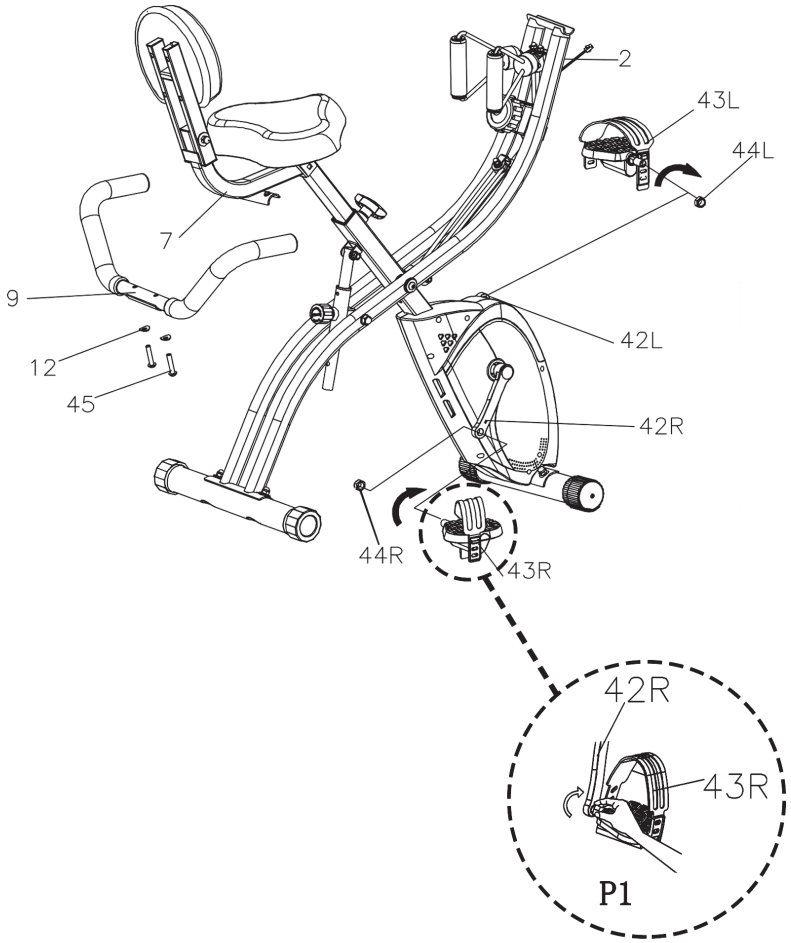


# SK Montáž

**5/7**

1. Pripevnite zadné riadidlá (9) k rúrke operadla sedadla (7) pomocou skrutky (45) a zakrivenej podložky (12).
2. Pripevnite pedál (43L) a (43R) ku kľuke (42L) a (42R). Potom naskrutkujte nylonovú maticu (44L) a (44R).

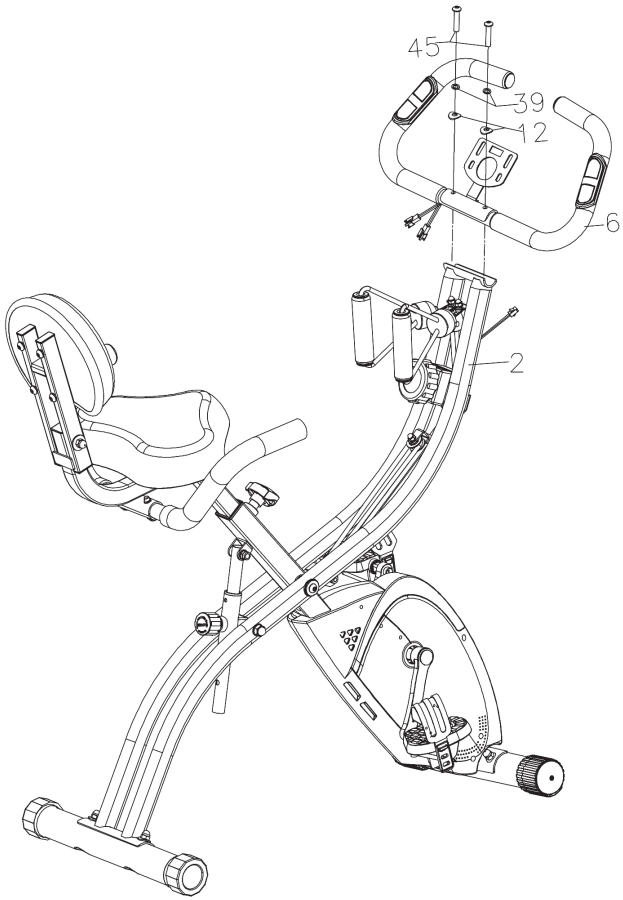
**Pozor:** Pedál (43R) by sa mal otáčať v smere hodinových ručičiek a pedál (43L) by sa mal otáčať proti smeru hodinových ručičiek. Pedále (43L) a (43R) by mali byť počas cvičenia vždy utiahnuté. V opačnom prípade sa poškodí závit v pedáloch.



# SK Montáž

**6/7**

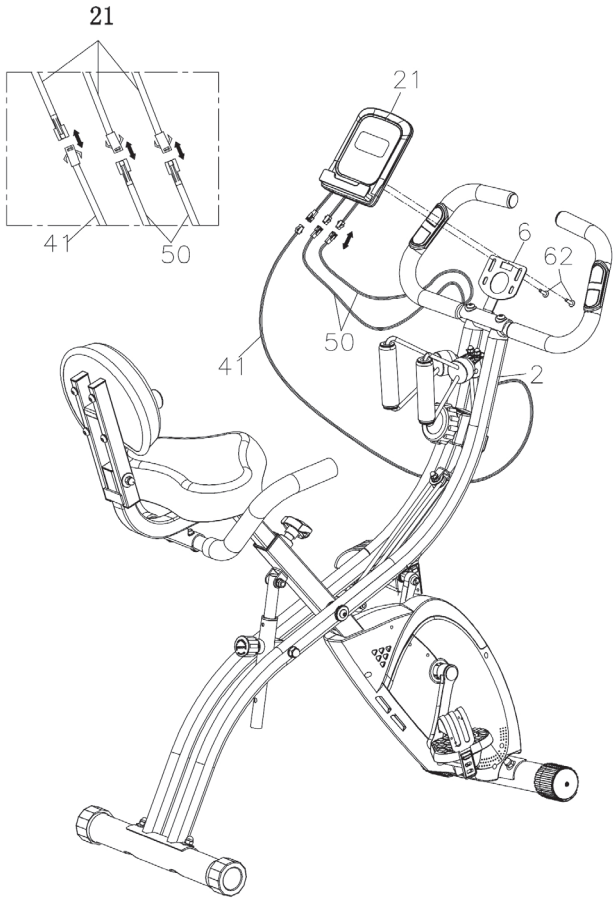
Pripevnite riadidlá (6) na prednú podpornú trubku (2) pomocou skrutky (45), pružinovej podložky (39) a zakrivenej podložky (12).



# SK Montáž

**7/7**

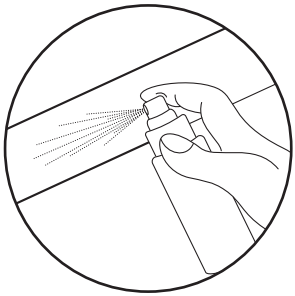
Spojte snímače pulzu (50) a kábel snímača (41) s káblami na počítači (21).
Potom pripevnite počítač (21) k predným riadidlám (6) pomocou skrutiek (62).



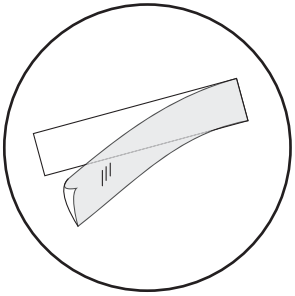
# SK Montáž

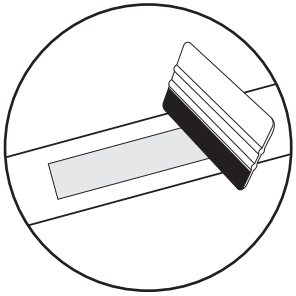
## Prilepenie nálepky*

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



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



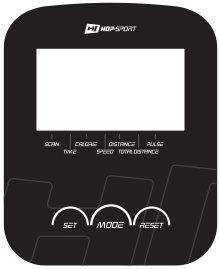


3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

*týka sa produktov s nálepkami v súprave

# SK Návod na použitie počítača

## 1. Displej




## 2. Údaje zobrazené na displeji

| | |
|---|---|
| **SCAN** | Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí „SCAN“, na monitore sa zobrazia nasledujúce funkcie: čas, kalórie, rýchlosť, vzdialenosť a celková vzdialenosť. Každé zobrazenie bude trvať 4 sekundy. |
| **TIME (TMR)** | Výpočet celkového času od začiatku do konca cvičenia. |
| **SPEED (SPD)** | Zobrazí aktuálnu rýchlosť tréningu. |
| **DISTANCE (DST)** | Vypočíta vzdialenosť od začiatku do konca cvičenia. |
| **CALORIES (CAL)** | Vypočíta celkový počet kalórií od začiatku do konca cvičenia. |
| **TOTAL DISTANCE (ODO)** | Zobrazuje celkovú vzdialenosť od vloženia batérie. Po výmene batérie sa údaje počítajú od 0. |
| **PULSE RATE** | Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí ♥. Pred meraním srdcového tepu položte obe ruky na kontaktné podložky a monitor po 3 – 4 sekundách zobrazí na LCD displeji váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (BPM). **Pozor:** Počas procesu merania srdcového tepu môže byť najskôr nameraná hodnota vyššia ako virtuálny srdcový tep v prvých 2 – 3 sekundách, potom sa vráti na normálnu úroveň. Nameranú hodnotu nemožno použiť ako základ pre liečbu. |
| **AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP** | Bez akejkoľvek činnosti počas 4 minút sa napájanie automaticky vypne. |
| **ALARM** | Funkcie času, vzdialenosti a kalórií je možné nastaviť na odpočítavanie, keď každá z vyššie uvedených hodnôt prejde na nulu, počítač spustí alarm na 5 sekúnd.<br>Stlačením MODE zvoľte funkciu a potom stlačením SET upravte hodnotu. |

## 3. Funkcie tlačidiel

| | |
|---|---|
| **MODE** | Pre výber funkcie stlačte tlačidlo MODE. Podržte ho 5 sekúnd na prerátanie km/h alebo mile/h. |
| **SET** | Stlačením tlačidla SET nastavte hodnotu času, vzdialenosti, kalórií a pulzu, keď nie ste v režime skenovania. |
| **RESET** | Pre resetovanie času, vzdialenosti a kalórií stlačte tlačidlo RESET. Podržte ho 3 sekundy na resetovanie času, vzdialenosti, kalórií a pulzu. |

# SK Návod na použitie počítača



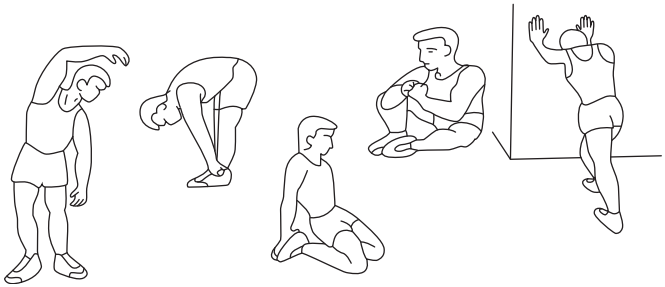
| FUNKCIE | |
|---|---|
| **SCAN** – postupné zobrazovanie všetkých funkcií | Každé 4 sekundy. |
| **ČAS** (TMR) | 0:00 – 99:59 (minúty:sekundy). |
| **AKTUÁLNA RÝCHLOSŤ** (SPD) | Maximálna hodnota 999.9 km/h alebo míl/h. |
| **PREJDENÁ VZDIALENOSŤ** (DST) | 0 – 999.9 km alebo míl. |
| **KALÓRIE** (CAL) | 0 – 9999 cal. |
| **CELKOVÁ VZDIALENOSŤ** (ODO) | 0 – 999.9 km alebo míl. |
| **MERANIE PULZU** ( ♥ ) | 40 – 240 bpm (údery za minútu). |
| **DRUH BATÉRIE** | 2 ks AAA alebo UM-4. |
| **TEPLOTA POUŽÍVANIA** | 0°C – +40°C (32°F – 104°F). |
| **TEPLOTA SKLADOVANIA** | −10°C – +60°C (14°F – 168°F). |

# 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.

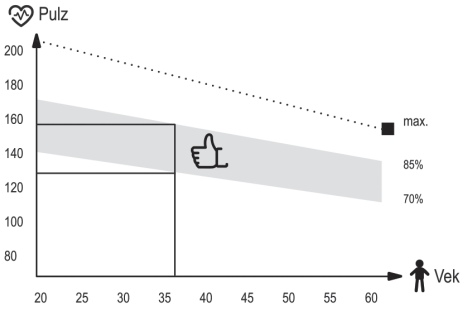
## 1. Rozcvička

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. |
| **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.<br>2. Aby ste zaistili správne marenia pulzu držte obe dlane na senzoroch. Pamätajte, že systém merania pulzu nemusí byť úplne presný. |
| **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/info/zaruka-a-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.

# 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 досвыд роботи з даним обладнанням, перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Неправильне або надмірне навантаження може спричинити травму.
13. Зробіть розминку перед тренуванням.
14. Якщо під час занять на обладнанні ви відчуваєте біль, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування. Перш ніж продовжувати програму тренувань, слід звернутися до лікаря.
15. Не підбирайте для тренувань довгий вільний одяг, який може потрапити в рухомі частини.
16. Не забудьте закріпити ремені на педалях.
17. Використовуйте пристрій лише тоді, коли він технічно справний. Якщо під час використання ви виявили несправні компоненти або чуєте тривожний звук від пристрою, припиніть заняття. Не використовуйте пристрій, поки проблема не буде вирішена.
18. Не вносити жодних налаштувань чи модифікацій пристрою, за винятком описаних вище у даній інструкції. У разі виникнення проблем зверніться до сервісної служби (контактні дані надаються нижче в інструкції).
19. Щоб використання обладнання було безпечним, ви маєте мати вільний простір мінімум не менше двох метрів.
20. Максимально допустима вага користувача – 110 кг.
21. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту PN-EN ISO 20957-10:2018-03 у класі H. C.

# Список деталей

| Ні. | Опис | Шт. |
|---|---|---|
| 1 | Основна рама | 1 |
| 2 | Передня опорна трубка | 1 |
| 3 | Передній стабілізатор | 1 |
| 4 | Задній стабілізатор | 1 |
| 5 | Стійка сидіння | 1 |
| 6 | Переднє кермо | 1 |
| 7 | Трубка спинки сидіння | 1 |
| 8 | Рама сидіння | 1 |
| 9 | Заднє кермо | 1 |
| 11 | Ручка | 1 |
| 12 | Вигнута шайба D8 | 8 |
| 21 | Комп'ютер | 1 |
| 22 | Сидіння | 1 |
| 23 | Шайба D8 | 4 |
| 24 | Гайка нейлонова M8 | 6 |
| 30 | Шайба D8 | 6 |
| 33 | Гайка нейлонова M10 | 1 |
| 34 | Болт M8×50 | 2 |
| 38 | Болт M8×45 | 4 |
| 39 | Пружинна шайба D8 | 6 |
| 40 | Спинка | 1 |
| 41 | Кабель датчика | 1 |
| 42 L/R | Правий / лівий кривошип | 2 |
| 43 L/R | Права / ліва педаль | 2 |
| 44 L/R | Права / ліва нейлонова гайка | 2 |
| 45 | Болт M8×40 | 4 |
| 48 | Болт M6×28 | 1 |
| 50 | Датчики пульсу | 1 |
| 58 | Кронштейн | 1 |
| 60 | Ручка | 1 |
| 61 | Внутрішня регулювальна трубка | 1 |
| 62 | Болт M5×10 Ø8 | 2 |

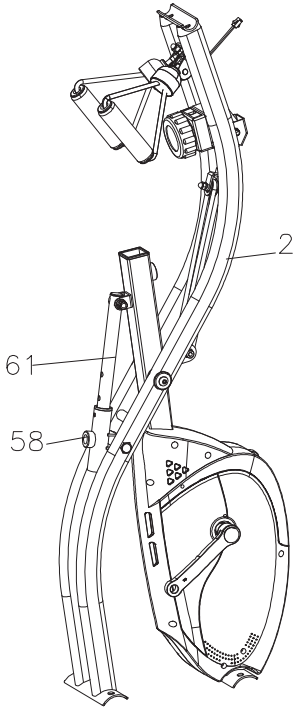
# Схема монтажу

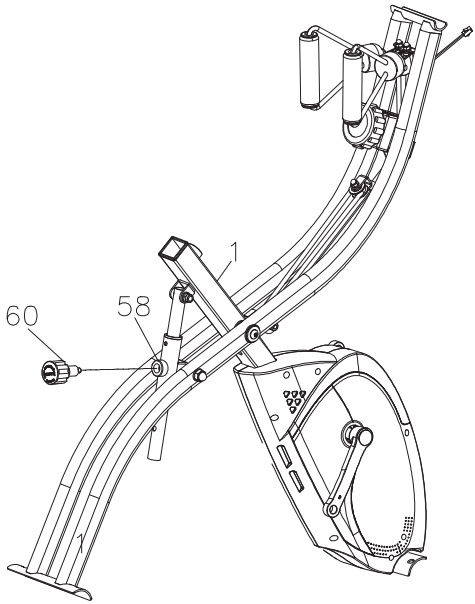
Технічні характеристики цього виробу можуть дещо відрізнятися від зображених на фото. Перед монтажем переконайтеся, що навколо пристрою є достатньо місця.
Для збірки використовуйте інструменти, надані виробником, перед монтажем перевірте, чи всі необхідні деталі присутні в упаковці.
Щоб уникнути можливих травм, рекомендується встановлювати пристрій принаймні двома людьми.

**Увага!** Дотримуйтесь інструкцій з монтажу.

**1/7**

1. Відокремте основну раму (1) від передньої опорної трубки (2).
2. Прикріпіть внутрішню регулювальну трубку (61) до стійки (58), потім затягніть ручку (60).

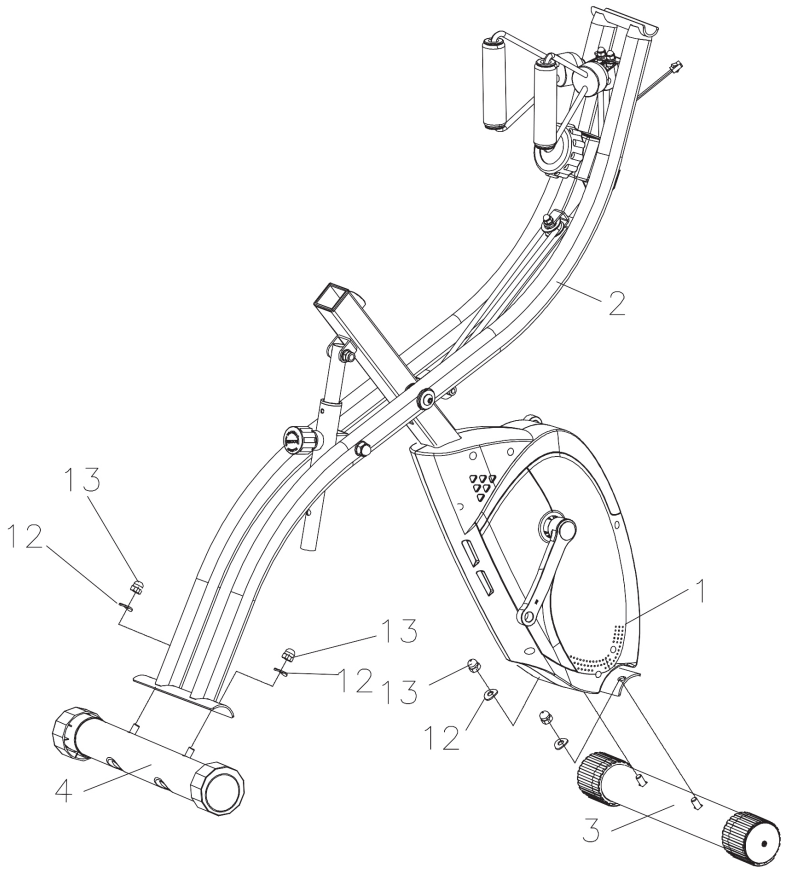


# UA Установка

**2/7**

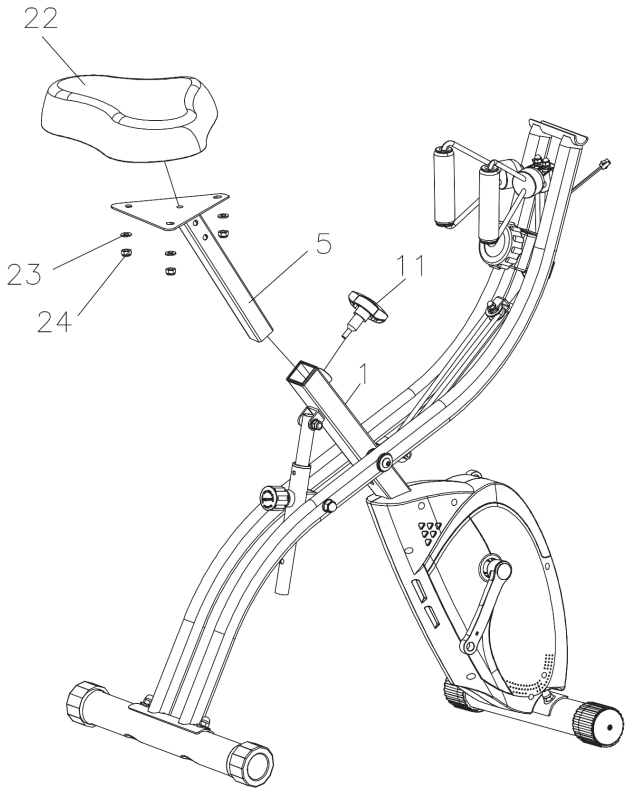
Прикріпіть передній стабілізатор (3), задній стабілізатор (4) та передню опорну трубку (2) до основної рами (1) за допомогою гайки (13) та вигнутої шайби (12).



# UA Установка

**3/7**

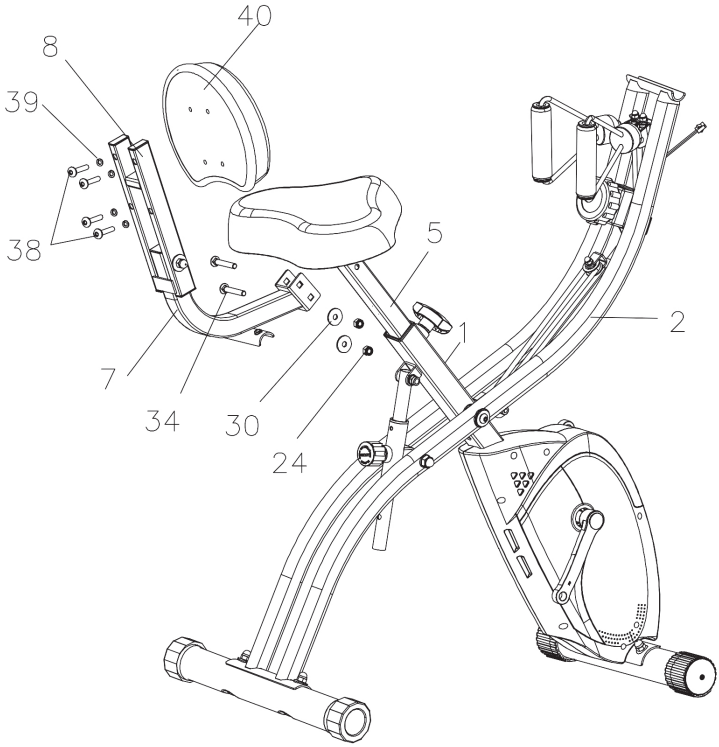
Прикріпіть сидіння (22) до стійки сидіння (5) за допомогою шайби (23) та нейлонової гайки (24), потім прикрутіть стійку сидіння (5) до основної рами (1) за допомогою ручки (11).



# UA Установка

**4/7**

Прикріпіть трубу спинки сидіння (7) до стійкі сидіння (5) за допомогою болта (34), шайби (30) та нейлонової гайки (24). Потім прикріпіть спинку сидіння (40) до рами сидіння (8) за допомогою болта (38) та пружинної шайби (39).

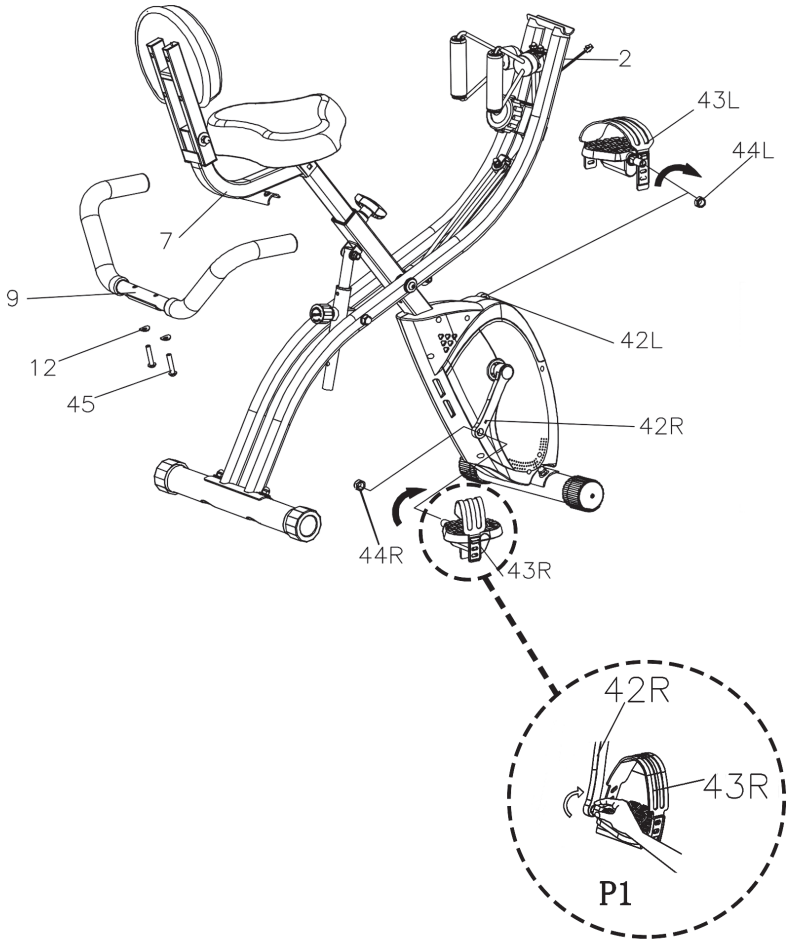


# UA Установка

**5/7**

1. Прикріпіть заднє кермо (9) до трубки спинки сидіння (7) за допомогою болта (45) та вигнутої шайби (12).
2. Затягніть педаль (43L) та (43R) на кривошипі (42L) та (42R) відповідно. Потім прикрутіть нейлонову гайку (44L) та (44R).

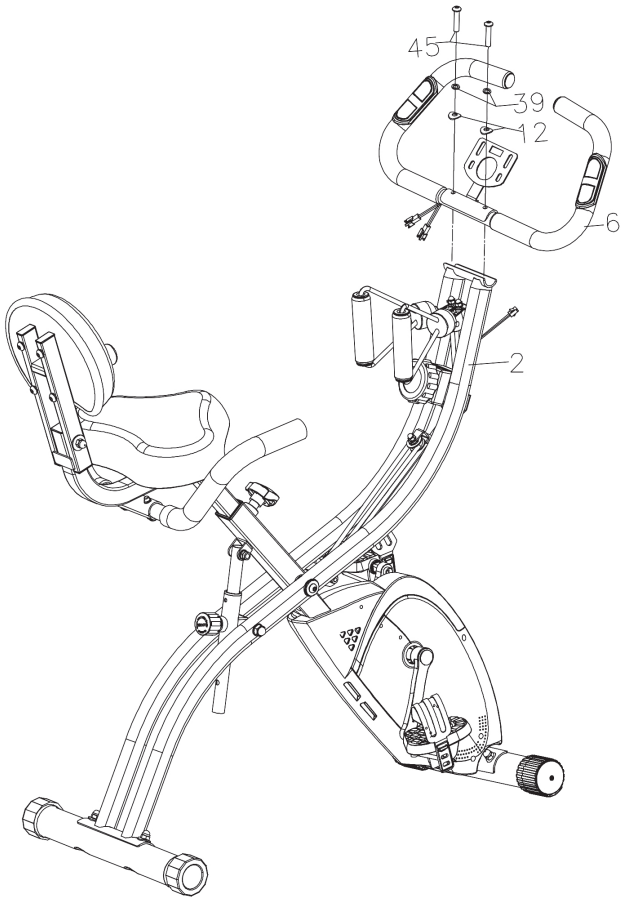
**Примітка:** Педаль (43R) слід повертати за годинниковою стрілкою, а педаль (43L) - проти годинникової стрілки. Під час тренування педалі (43L) та (43R) слід постійно прикручувати. Інакше нитка в педалях буде пошкоджена.



# UA Установка

**6/7**

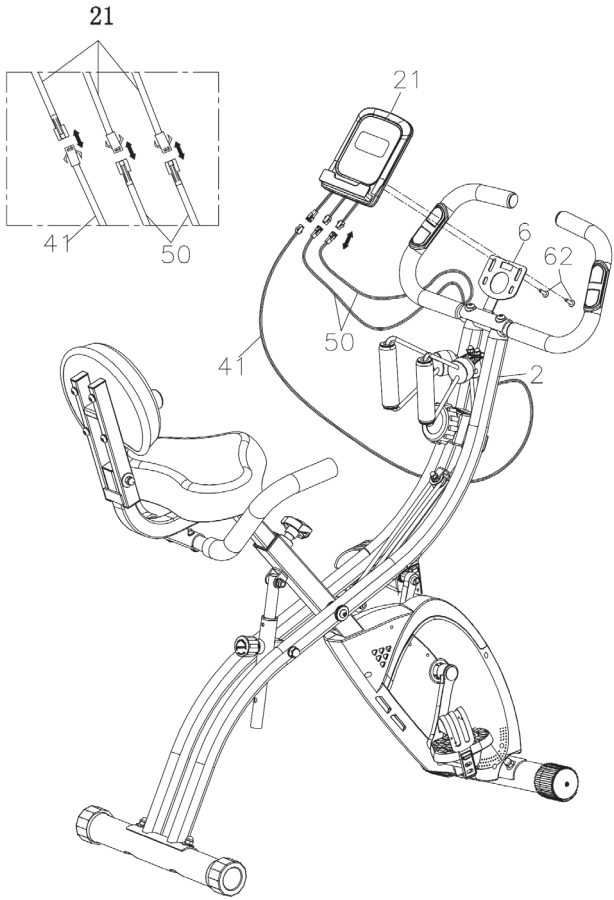
Прикріпіть кермо (6) до передньої опорної трубки (2) за допомогою болта (45), пружинної шайби (39) та вигнутої шайби (12).



# UA Установка

**7/7**

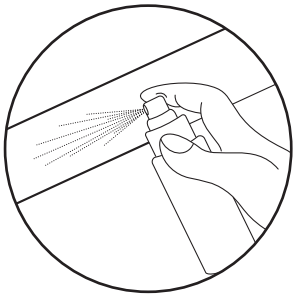
Під'єднайте датчики пульсу (50) і кабель датчика (41) до кабелів на комп'ютері (21).
Потім прикріпіть комп'ютер (21) до переднього керма (6) за допомогою болтів (62).



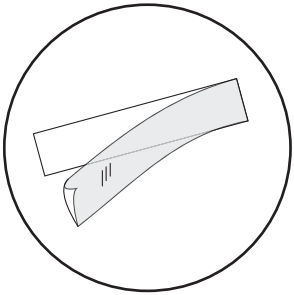
# UA Установка

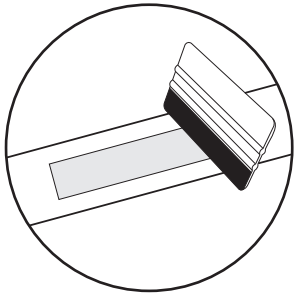
## Інструкція наклеювання наліпки*

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



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



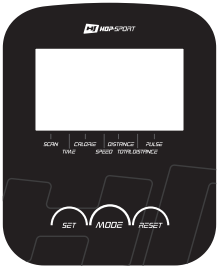


3. Щоб видалити наклейку назавжди, скористайтеся спеціальним засобом для зняття наклейок.

*стосується продуктів з наклейками у комплекті

# UA Інструкція з експлуатації комп’ютера

## 1. Дисплей




## 2. Відображенння дисплея

| | |
|---|---|
| **SCAN** | Натискайте кнопку MODE, доки не з’явиться «SCAN», на моніторі відображатимуться такі функції: час, калорії, швидкість, відстань та загальна відстань. Кожен дисплей буде відображатись 4 секунди. |
| **TIME (TMR)** | Обчислення загального часу від початку до кінця вправи. |
| **SPEED (SPD)** | Відображення поточної швидкості тренування. |
| **DISTANCE (DST)** | Обчислює відстань від початку до кінця вправи. |
| **CALORIES (CAL)** | Обчислює загальну кількість калорій від початку до кінця вправи. |
| **TOTAL DISTANCE (ODO)** | Показує загальну відстань з моменту встановлення батареї. Після заміни батареї дані відраховуються від 0. |
| **PULSE RATE** | Натискайте кнопку MODE, доки не побачите малюнок «серце». Перед вимірюванням пульсу покладіть обидві руки на контактні площадки, і через 3–4 секунди монітор покаже на РК -екрані поточний пульс в ударах на хвилину (BPM).<br>**Примітка:** У процесі вимірювання пульсу, спочатку значення вимірювання може бути вище віртуальної частоти пульсу в перші 2–3 секунди, потім воно повернеться до нормального рівня.Виміряне значення не може бути використано як основа для лікування. |
| **AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP** | Без будь -яких дій протягом 4 хвилин живлення автоматично вимикається. |
| **ALARM** | Функції часу, відстані та калорій можна налаштувати для зворотного відліку. Коли кожне з наведених вище значень наближається до нуля, комп’ютер спрацює протягом 5 секунд.<br>Натисніть MODE, щоб вибрати функцію, а потім натисніть SET, щоб відрегулювати значення. |

## 3. Функції кнопок

| | |
|---|---|
| **MODE** | Натисніть кнопку MODE для вибору функції. Утримуйте 5 секунд, щоб конвертувати км/год або миль/год. |
| **SET** | Натисніть кнопку SET, щоб встановити значення часу, відстані та калорій, частоти серцевих скорочень, коли ви не в режимі сканування. |
| **RESET** | Натисніть кнопку RESET, щоб скинути час, відстань і калорії. Утримуйте 3 секунди, щоб скинути час, відстань і калорії, частоту серцевих скорочень. |

# UA Інструкція з експлуатації комп’ютера

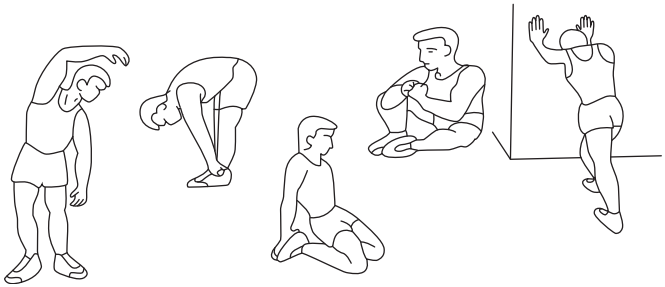
| ФУНКЦІЇ | |
|---|---|
| **SCAN** – відображення всіх функцій по порядку | Кожні 4 секунди. |
| **ЧАС** (TMR) | 0:00 – 99:59 (хвилини:секунди). |
| **ПОТОЧНА ШВИДКІСТЬ** (SPD) | Максимальне значення становить 999.9 км/год або милю/год. |
| **ПРОЙДЕНА ДИСТАНЦІЯ** (DST) | 0 – 999.9 km або mile. |
| **КАЛОРІЇ** (CAL) | 0 – 9999 cal. |
| **ЗАГАЛЬНА ВІДСТАНЬ** (ODO) | 0 – 999.9 km або mile. |
| **ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ** ( ♥ ) | 40 – 240 ударів в хвилину (уд./хв.). |
| **ТИП БАТАРЕЇ** | 2 шт.тип-AAA або UM-4. |
| **РОБОЧА ТЕМПЕРАТУРА** | 0°C – +40°C (32°F – 104°F). |
| **ТЕМПЕРАТУРА ЗБЕРІГАННЯ** | −10°C – +60°C (14°F – 168°F). |

# 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.

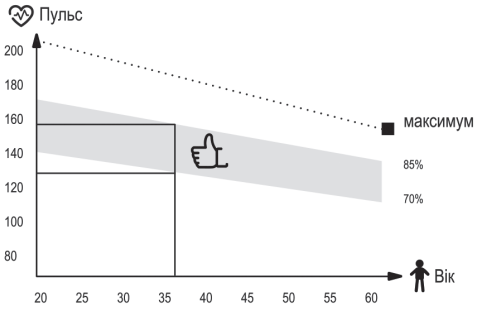
## 1. Розминка

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.** | Перевірте підключення комп'ютера і переконайтеся, що кабелі підключені правильно та що вони не пошкоджені. |
| **Пристрій видає тривожні звуки під час використання.** | Перевірте, чи всі частини пристрою встановлені правильно. Затягніть гвинти. |
| **Комп'ютер не показує пульс або відображає не правильне значення.** | 1. Переконайтеся, що кабель датчиків ікомп'ютера з'єднані правильно.<br>2. Щоб забезпечити належне читання пульсу, тримайте обидві руки на датчиках. Пам'ятайте, що вимірювання частоти серцевих скорочень може мати похибку. |
| **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**
     або на сайті заповніть **„РЕКЛАМАЦІЙНИЙ ФОРМУЛЯР"**.
2. Дефекти або пошкодження товару, виявлені протягом гарантійного періоду, будуть усунені безкоштовно протягом 14 робочих днів з дати доставки товару до сервісу. Якщо потрібно привезти деталі з-за кордону, термін ремонту може бути продовжений.
3. Всі гарантійні умови виконуються за законодавством країни, куди було доставлено товар, включаючи гарантійні положення. Конвенція ООН про договори міжнародної купівлі-продажу товарів не застосовується.
4. Гарантія не поширюється на пошкодження, що виникли внаслідок неналежного використання.

# UA Охорона навколишнього середовища

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

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

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

HOP-SPORT




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

Fabriqué en Chine
Wyprodukowano w Chinach
Vyrobené v Číne
Вироблено в Китаї

DISTRIBUTION

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
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz

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