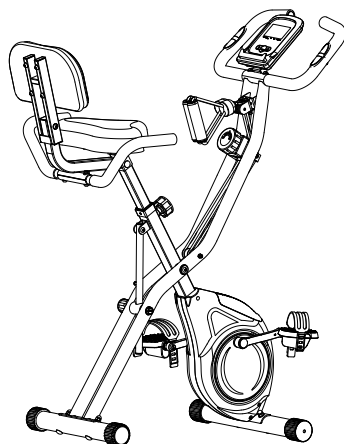




HS-3030X APEKS



CZ

Rotoped X-Bike

IT

Cyclette X-Bike

DE

Heimtrainer X-Bike

NL

X-Bike hometrainer

EN

X-Bike exercise bike

PL

Rower X-Bike

ES

Bicicleta X-Bike

RO

Bicicletă de exerciții X-Bike

FR

Vélo d'appartement X-Bike

SK

Rotoped X-Bike

HU

X-Bike szobakerékpár

UA

Велотренажер X-Bike

CZ	UPOZORNĚNÍ	1
DE	WARNUNGEN	2
EN	WARNINGS.	3
ES	ADVERTENCIAS	4
FR	AVERTISSEMENTS	5
HU	FIGYELMEZTETÉSEK	6
IT	AVVERTENZE	7
NL	WAARSCHUWINGEN	8
PL	OSTRZEŻENIA	9
RO	AVERTISMENTE	10
SK	UPOZORNENIE	11
UA	ЗАСТЕРЕЖЕННЯ	12
	ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / EXPLODED VIEW / VISTA EXPLOSIONADA / SCHÉMA DÉMONTÉ / ROBBANTOTT NÉZET / VISTA ESPLOSA / EXPLOSIEAANZICHT / WIDOK ROZSTRZELONY / VEDERE EXPLODATĂ / ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН	11
	SEZNAM DÍLŮ / STÜCKLISTE / PARTS LIST / LISTA DE PIEZAS / LISTE DE PIÈCES / ALKATRÉSZLISTA / ELENCO DELLE PARTI / ONDERDELENLIJST / LISTA CZĘŚCI / LISTA DE PIESE / ZOZNAM DIELOV / СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.	12
	MONTÁŽ / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / INSTALLATION / ÖSSZESZERELÉS / MONTAGGIO / MONTAGE / MONTAŽ / ASAMBLARE / МОНТАЖ / УСТАНОВКА	26
CZ	NÁVOD K POUŽITÍ.	35
DE	BEDIENUNGSANLEITUNG	41
EN	INSTRUCTION	47
ES	MANUAL DE INSTRUCCIONES	53
FR	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	59
HU	HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ	65
IT	MANUALE DI ISTRUZIONI.	71
NL	GEBRUIKSAANWIJZING.	77
PL	INSTRUKCJA OBSŁUGI	83
RO	MANUAL DE UTILIZARE.	89
SK	NÁVOD NA POUŽITIE	95
UA	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	101



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

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

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 festzuzschnallen.
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 120 kg.
21. Das Gerät wurde gemäß der Norm EN ISO 20957-10:2018-03 hergestellt in der Klasse H. C.



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 120 kg.
21. The device was made in accordance with the EN ISO 20957-10:2018-03 standard in H. C. class.



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

1. La seguridad y eficacia del uso del equipo solo pueden garantizarse si se siguen las instrucciones de montaje y uso. Recuerde informar a todos los posibles usuarios del equipo sobre las restricciones y precauciones. No nos hacemos responsables de lesiones de ningún tipo provocadas por el uso inadecuado de nuestros equipos.
2. El equipo debe utilizarse únicamente de acuerdo con su uso previsto.
3. Nuestros productos están diseñados para usuarios adultos y destinados exclusivamente al uso doméstico. No deje el equipo sin vigilancia si hay niños cerca. Los menores deben utilizar el equipo solo bajo la supervisión de un adulto.
4. El dispositivo debe almacenarse en un lugar seco y cálido, alejado de la luz solar directa.
5. Evite el contacto de los dispositivos eléctricos con el agua, ya que podría provocar daños o un cortocircuito.
6. Nuestro equipo no es adecuado para fines de rehabilitación.
7. El equipo debe ser utilizado por una sola persona a la vez.
8. Coloque su dispositivo sobre una superficie horizontal y nivelada. Asegúrese de que el lugar elegido sea estable, limpio y esté libre de otros objetos.
9. Se recomienda utilizar una alfombra, tapete u otra base debajo del dispositivo para proteger el suelo.
10. Coloque una base adecuada (por ejemplo, alfombrilla de goma, base de madera, etc.) en la zona de montaje para evitar ensuciar.
11. Antes de entrenar, verifique que el equipo esté completo y que todas las piezas estén en su sitio correcto.
12. Si padece alguna enfermedad o afección crónica, o si utiliza este tipo de equipo por primera vez, le recomendamos consultar a un médico o especialista. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud.
13. Realice un calentamiento antes de usar el dispositivo.
14. Si durante el uso experimenta dolor, latidos irregulares, dificultad para respirar, mareos o náuseas, interrumpa el entrenamiento de inmediato. Busque atención médica antes de continuar con el uso del dispositivo.
15. Evite llevar ropa larga o suelta mientras utiliza el dispositivo, ya que podría engancharse en los elementos móviles del equipo.
16. Recuerde abrochar las correas de los pedales.
17. Utilice el dispositivo únicamente cuando funcione correctamente. Si detecta componentes defectuosos o escucha ruidos extraños durante el uso, detenga el ejercicio. No utilice el dispositivo hasta que se haya resuelto el problema.
18. No realice ajustes ni modificaciones en el dispositivo que no estén descritos en este manual. En caso de cualquier problema, póngase en contacto con el proveedor del servicio técnico (los datos de contacto se indican más abajo).
19. El espacio mínimo requerido para un uso seguro del dispositivo no debe ser inferior a dos metros.
20. El peso máximo permitido del usuario es de 110 kg.
21. El dispositivo ha sido fabricado conforme a la norma EN ISO 20957-10:2018-03 en la clase H. C.



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 120 kg.
21. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme EN ISO 20957-10:2018-03 en classe H. C.



A BERENDEZÉS HASZNÁLATA ELŐTT FIGYELMESEN OLVASSA EL AZ UTASÍTÁSOKAT, ÉS ŐRIZZE MEG AZOKAT KÉSŐBBI FELHASZNÁLÁSRA.

1. A készülék teljes biztonsága és hatékony használata az összeszerelésre és a készülék használatára vonatkozó utasítások betartásával biztosítható. Kérjük, ne feledje tájékoztatni a készülék minden felhasználóját a korlátozásokról és az óvintézkedésekről. A gyártó nem vállal felelősséget semmilyen sérülésért, amely a készülék nem megfelelő használatából ered.
2. A készüléket kizárólag a rendeltetésének megfelelően és a tervezett felhasználás szerint használja.
3. Termékünk gyermekeknek vagy felügyelet nélkül történő használatra nem készült. Ne hagyja a készüléket felügyelet nélkül, ha gyermekek tartózkodnak a közelben. Kiskorúak a készüléket kizárólag felnőtt felügyelete mellett használhatják.
4. A készüléket száraz és meleg helyen kell tárolni, közvetlen napfénytől védve.
5. Kerülje az elektromos eszközök vízzel való érintkezését, mivel ez károsodást vagy rövidzárlatot okozhat.
6. A készülék rehabilitációs célokra nem alkalmas.
7. A készüléket egyszerre csak egy személy használhatja.
8. A készüléket vízszintes és egyenletes felületre helyezze. Győződjön meg arról, hogy a választott hely stabil, tiszta és egyéb tárgyaktól mentes.
9. Javasolt szőnyeget, alátétet vagy más párnázatot helyezni a készülék alá a padló védelme érdekében.
10. A szennyeződés elkerülése érdekében helyezze a megfelelő alapot (pl. gumiszőnyeget, falapot stb.) a készülék alá az összeszerelési területen.
11. Az edzés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a készülék összeszerelése teljes és minden alkatrész megfelelő helyen van-e.
12. Ha bármilyen egészségügyi problémája vagy krónikus betegsége van, illetve ha ezt a típusú készüléket első alkalommal használja, javasoljuk, hogy konzultáljon orvossal vagy szakorvossal. A helytelen vagy túlzott edzés károsíthatja egészségét.
13. A készülék használata előtt végezzen bemelegítést.
14. Ha a készülék használata közben fájdalmat, szabálytalan szívverést, légszomjat, szédülést vagy hányingert tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést. A készülék további használata előtt kérjen orvosi tanácsot.
15. Kerülje laza ruházat viselését a készülék használata közben, mivel az a készülék mozgó elemeibe akadhat.
16. Ne feledje megfeszíteni a hevedereket a pedálokon.
17. A készüléket csak megfelelő működés esetén használja. Ha hibás alkatrészeket talál, vagy zavaró hangot hall a készülékből használat közben, hagyja abba az edzést. Ne használja a készüléket, amíg a probléma meg nem oldódik.
18. A készüléken ne végezzen a jelen útmutatóban leírtakon kívüli beállításokat vagy módosításokat. Bármilyen probléma esetén kérjük, lépjen kapcsolatba a szervizzel (az elérhetőségek alább találhatók).
19. A készülék biztonságos használatához szükséges minimális szabad tér nem lehet kevesebb két méternél.
20. A felhasználó maximális megengedett testsúlya 120 kg.
21. A készülék a EN ISO 20957-10:2018-03 szabványnak megfelelően, H.C. osztályban készült.



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

1. La piena sicurezza ed efficacia d'uso possono essere garantite solo seguendo le istruzioni per il montaggio e l'utilizzo dell'attrezzatura. Si prega di informare tutti i potenziali utilizzatori dell'attrezzatura in merito a restrizioni e precauzioni. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per lesioni di qualsiasi tipo causate da un uso improprio della nostra attrezzatura.
2. L'attrezzatura deve essere utilizzata esclusivamente in conformità alla destinazione d'uso.
3. I nostri prodotti sono progettati per utenti adulti e destinati esclusivamente all'uso domestico. Non lasciare l'attrezzatura incustodita in presenza di bambini. I minori possono utilizzare l'attrezzatura solo sotto la supervisione di un adulto.
4. Il dispositivo deve essere conservato in un luogo asciutto e caldo, lontano dalla luce solare diretta.
5. Evitare il contatto dei dispositivi elettrici con l'acqua, poiché potrebbe causare danni o cortocircuiti.
6. La nostra attrezzatura non è adatta a scopi riabilitativi.
7. L'attrezzatura deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
8. Posizionare il dispositivo su una superficie orizzontale e piana. Assicurarsi che l'area scelta sia stabile, pulita e priva di altri oggetti.
9. Si consiglia di utilizzare un tappeto, materassino o altra base protettiva sotto il dispositivo per proteggere il pavimento.
10. Utilizzare una base adeguata (ad esempio tappetino in gomma, base in legno ecc.) nell'area di montaggio per evitare di sporcare.
11. Prima dell'allenamento, verificare che l'attrezzatura sia completa e che tutte le parti siano correttamente montate.
12. Se si soffre di patologie o malattie croniche, o se si utilizza questo tipo di attrezzatura per la prima volta, si consiglia di consultare un medico o uno specialista. Un allenamento scorretto o eccessivo può nuocere alla salute.
13. Eseguire un riscaldamento prima di utilizzare il dispositivo.
14. In caso di dolore, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o nausea durante l'uso del dispositivo, interrompere immediatamente l'allenamento. Consultare un medico prima di riprendere l'uso dell'attrezzatura.
15. Evitare di indossare indumenti lunghi o larghi durante l'uso del dispositivo, poiché potrebbero impigliarsi nelle parti mobili dell'attrezzatura.
16. Ricordarsi di allacciare le cinghie sui pedali.
17. Utilizzare il dispositivo solo se perfettamente funzionante. Se si notano componenti difettosi o si sentono rumori anomali durante l'uso, interrompere immediatamente l'allenamento. Non utilizzare il dispositivo finché il problema non viene risolto.
18. Non apportare modifiche o regolazioni al dispositivo diverse da quelle descritte nel presente manuale. In caso di problemi, contattare il servizio di assistenza (i dati di contatto sono riportati di seguito).
19. Lo spazio minimo necessario per l'uso sicuro del dispositivo è di almeno due metri.
20. Il peso massimo consentito dell'utente è di 110 kg.
21. Il dispositivo è stato realizzato in conformità alla norma EN ISO 20957-10:2018-03, classe H. C.



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

1. De volledige veiligheid en doeltreffendheid van het gebruik kunnen alleen worden gegarandeerd wanneer de instructies voor montage en gebruik van het apparaat correct worden gevolgd. Informeer alle potentiële gebruikers over de beperkingen en voorzorgsmaatregelen. Wij aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor letsel van welke aard ook als gevolg van onoordeelkundig gebruik van onze apparatuur.
2. Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt in overeenstemming met het beoogde doel.
3. Onze producten zijn ontworpen voor gebruik door volwassenen en uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik. Laat het apparaat niet onbeheerd achter wanneer er kinderen in de buurt zijn. Minderjarige kinderen mogen het apparaat alleen onder toezicht van een volwassene gebruiken.
4. Bewaar het apparaat op een droge en warme plaats, uit de buurt van direct zonlicht.
5. Vermijd contact van elektrische apparaten met water, dit kan schade of kortsluiting veroorzaken.
6. Onze apparatuur is niet geschikt voor revalidatiedoeleinden.
7. Het apparaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
8. Plaats het apparaat op een horizontale en vlakke ondergrond. Zorg ervoor dat de gekozen locatie stabiel, schoon en vrij van andere voorwerpen is.
9. Het wordt aanbevolen om een tapijt, mat of andere onderlegger onder het apparaat te gebruiken ter bescherming van de vloer.
10. Leg een geschikte ondergrond (bijv. rubbermat, houten plaat enz.) onder het apparaat in het montagegebied om vuil te voorkomen.
11. Controleer vóór de training of het apparaat compleet is en of alle onderdelen zich op de juiste plaats bevinden.
12. Als u een medische aandoening of chronische ziekte hebt, of als u dit type apparaat voor het eerst gebruikt, raden wij aan een arts of specialist te raadplegen. Onjuiste of overmatige training kan uw gezondheid schaden.
13. Doe een warming-up vóór het gebruik van het apparaat.
14. Als u tijdens het gebruik pijn, een onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid ervaart, stop dan onmiddellijk met trainen. Raadpleeg een arts voordat u doorgaat met het gebruik van het apparaat.
15. Vermijd het dragen van lange, losse kleding tijdens het gebruik van het apparaat, omdat deze verstrikt kan raken in bewegende onderdelen.
16. Vergeet niet de voetriemen op de pedalen vast te maken.
17. Gebruik het apparaat alleen wanneer het goed functioneert. Als u defecte onderdelen ontdekt of ongebruikelijke geluiden hoort tijdens het gebruik, stop dan met trainen. Gebruik het apparaat niet voordat het probleem is opgelost.
18. Breng geen wijzigingen of aanpassingen aan het apparaat aan, anders dan die in deze handleiding zijn beschreven. Neem bij problemen contact op met de serviceprovider (contactgegevens hieronder).
19. De minimale ruimte die nodig is voor een veilig gebruik van het apparaat bedraagt ten minste twee meter.
20. Het maximaal toegestane gebruikersgewicht bedraagt 110 kg.
21. Het apparaat is vervaardigd in overeenstemming met de norm EN ISO 20957-10:2018-03, klasse H.C.



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

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



ÎNAINTE DE UTILIZAREA ECHIPAMENTULUI, CITIȚI CU ATENȚIE INSTRUȚIUNILE ȘI PĂSTRAȚI-LE PENTRU UTILIZARE ULTERIOARĂ.

1. Siguranța deplină și utilizarea eficientă pot fi obținute prin respectarea acestor instrucțiuni privind asamblarea și utilizarea echipamentului. Vă rugăm să nu uitați să informați toți utilizatorii echipamentului cu privire la restricții și măsurile de precauție. Nu ne asumăm răspunderea pentru niciun fel de vătămări cauzate de utilizarea necorespunzătoare a echipamentului.
2. Echipamentul trebuie utilizat numai în conformitate cu destinația și utilizarea prevăzută.
3. Produsele noastre sunt proiectate pentru utilizarea de către adulți și nu sunt destinate utilizării la domiciliu de către copii. Nu lăsați echipamentul nesupravegheat dacă în apropiere se află copii. Minorii trebuie să utilizeze echipamentul numai sub supravegherea unui adult.
4. Dispozitivul trebuie depozitat într-un loc uscat și cald, ferit de lumina directă a soarelui.
5. Evitați contactul dispozitivelor electrice cu apa, deoarece aceasta poate provoca deteriorări sau scurtcircuit.
6. Echipamentul nu este adecvat pentru scopuri de reabilitare.
7. Echipamentul trebuie utilizat de o singură persoană la un moment dat.
8. Așezați dispozitivul pe o suprafață orizontală și plană. Asigurați-vă că locul ales este stabil, curat și lipsit de alte obiecte.
9. Se recomandă utilizarea unui covoraș, a unei saltele sau a unei alte protecții sub dispozitiv pentru a proteja podeaua.
10. Așezați suportul corespunzător (de exemplu covoraș din cauciuc, placă din lemn etc.) sub dispozitiv în zona de asamblare pentru a evita murdărirea.
11. Înainte de antrenament, verificați dacă echipamentul este complet asamblat și dacă toate componentele sunt în pozițiile corecte.
12. Dacă aveți orice afecțiuni medicale sau boli cronice ori dacă utilizați acest tip de echipament pentru prima dată, vă recomandăm să consultați un medic sau un specialist. Antrenamentul incorrect sau excesiv vă poate afecta sănătatea.
13. Efectuați încălzirea înainte de utilizarea dispozitivului.
14. Dacă în timpul utilizării dispozitivului simțiți durere, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeală sau greață, opriți imediat antrenamentul. Solicitați sfatul unui medic înainte de a continua utilizarea dispozitivului.
15. Evitați purtarea hainelor largi în timpul utilizării dispozitivului, deoarece acestea se pot prinde în elementele mobile ale echipamentului.
16. Nu uitați să strângeți curelele de pe pedale.
17. Utilizați dispozitivul numai atunci când funcționează corespunzător. Dacă identificați componente defecte sau auziți un zgomot deranjant provenind de la dispozitiv în timpul utilizării, opriți antrenamentul. Nu utilizați dispozitivul până când problema nu este remediată.
18. Nu efectuați reglaje sau modificări ale dispozitivului, altele decât cele descrise în aceste instrucțiuni. În cazul apariției oricăror probleme, vă rugăm să contactați service-ul (datele de contact sunt furnizate mai jos).
19. Spațiul liber minim necesar pentru utilizarea în siguranță a dispozitivului nu trebuie să fie mai mic de doi metri.
20. Greutatea maximă admisă a utilizatorului este de 120 kg.
21. Dispozitivul a fost fabricat în conformitate cu standardul EN ISO 20957-10:2018-03, în clasa H.C.



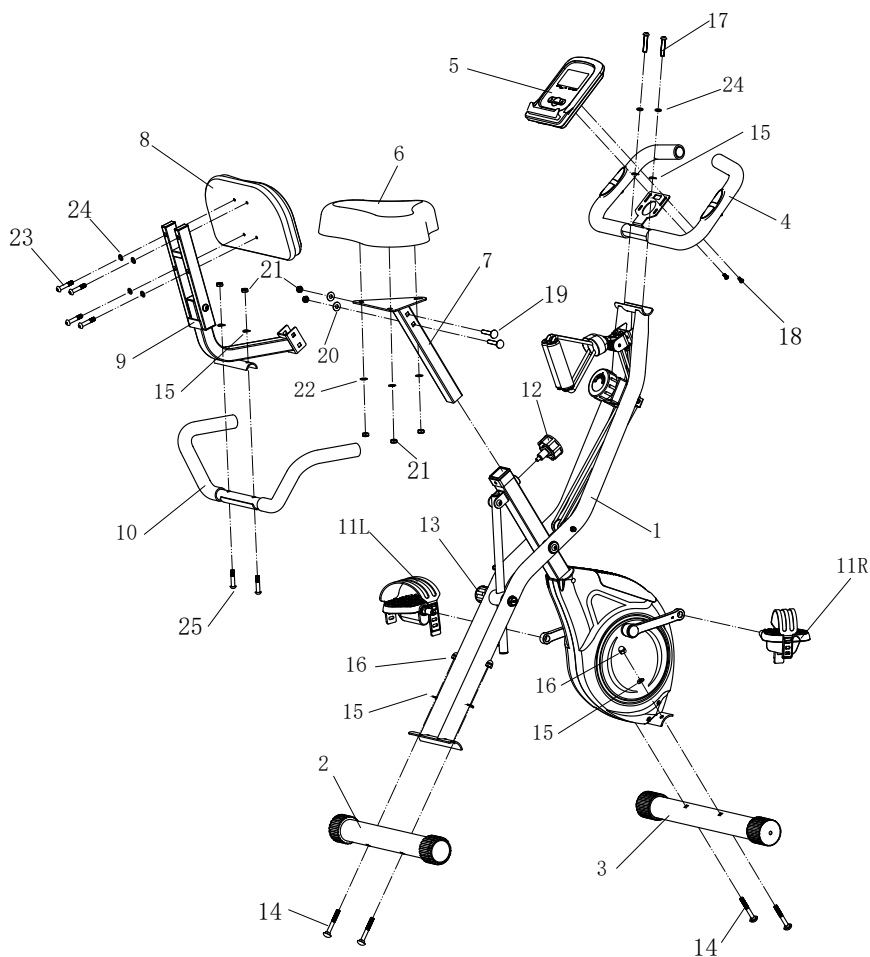
PRED POUŽITÍM ZARIADENIA SI POZORNE PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY. USCHOVAJTE SI TIETO POKYNY PRE BUDÚCE POUŽITIE.

1. Plnú bezpečnosť a účinnosť použitia je možné dosiahnuť za predpokladu, že zariadenie je zmontované a používané v súlade s týmito pokynmi. Nezabudnite informovať všetkých používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nie sme zodpovední za problémy alebo zranenia spôsobené konaním v rozpore s pravidlami stanovenými v tejto príručke.
2. Výrobok sa môže používať iba na určený účel.
3. Zariadenie je určené iba na použitie v domácnosti dospelými osobami. Nenechávajte zariadenie na mieste prístupnom deťom. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
4. Prístroj by mal byť skladovaný na suchom a teplom mieste mimo priameho slnečného žiarenia.
5. Vyvarujte sa kontaktu počítača s vodou, pretože voda by ho mohla poškodiť alebo spôsobiť skrat.
6. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
7. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
8. Zariadenie umiestnite na rovný, stabilný a čistý povrch.
9. Pre ochranu podlahy pod zariadením odporúčame umiestniť koberec, rohož alebo inú podložku.
10. Aby ste zabránili znečisteniu v montážnej oblasti použite pod zariadením zodpovednú podložku (gumovú, drevenú a pod).
11. Pred začatím tréningu sa uistite, či je zariadenie 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 120 kg.
21. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN ISO 20957-10:2018-03 v triede H. C.



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

1. Повна безпека та ефективність використання можуть бути досягнуті за умови збірки обладнання та його використання відповідно до інструкцій. Не забудьте повідомити користувачів обладнання про всі обмеження, застереження та запобіжні заходи. Ми не несемо відповідальності за проблеми або травми, спричинені порушенням правил, викладених у даній інструкції.
2. Вибір можна використовувати лише за призначенням.
3. Пристрій призначений тільки для домашнього використання дорослими. Не залишайте пристрій у місці, доступному для дітей. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
4. Пристрій слід зберігати в сухому і теплому місці, подалі від прямих сонячних променів.
5. Уникайте контакту комп'ютера з водою, оскільки це може пошкодити його або спровокувати коротке замикання.
6. Обладнання не підходить для реабілітаційних цілей.
7. Користуватися обладнанням одночасно може лише одна людина.
8. Поставте обладнання на рівну, стійку, пряму, чисту і вільну поверхню.
9. Рекомендуємо ставити обладнання на килимок або будь-яке інше захисне покриття, щоб не пошкодити підлогу.
10. Покладіть відповідне покриття (наприклад, гумовий килимок, дерев'яне покриття тощо) під пристрій у зоні кріплення, щоб уникнути забруднення.
11. Перш ніж розпочати тренування, переконайтеся, що пристрій готовий, а всі деталі на своєму місці.
12. Якщо у вас є якісь проблеми зі здоров'ям / хронічні захворювання або якщо це ваш перший досвід роботи з даним обладнанням, перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Неправильне або надмірне навантаження може спричинити травму.
13. Зробіть розминку перед тренуванням.
14. Якщо під час занять на обладнанні ви відчуваєте біль, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування. Перш ніж продовжувати програму тренувань, слід звернутися до лікаря.
15. Не підбирайте для тренувань довгий вільний одяг, який може потрапити в рухомі частини.
16. 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 – 120 кг.
21. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту EN ISO 20957-10:2018-03 у класі H. C.



Č.	Popis	Ks.
1.	Hlavní rám	1
2.	Zadní stabilizátor	1
3.	Přední stabilizátor	1
4.	Rukojeť	1
5.	Počítač	1
6.	Sedadlo	1
7.	Rám sedadla	1
8.	Opěra	1
9.	Rám opěry	1
10.	Zadní rukojeť	1
11.	Pedál (levý/pravý)	1/1
12.	Knoflík	1
13.	Kolík	1
14.	Šroub M8	4
15.	Zakřivená podložka M8	8
16.	Matice M8	4
17.	Šroub M8	2
18.	Šroub M5	2
19.	Šroub	2
20.	Plochá podložka M8	2
21.	Matice	7
22.	Plochá podložka M8	3
23.	Šroub M8	4
24.	Pružinová podložka	6
25.	Šroub M8	2
26.	Kabel snímače (1)	1
27.	Kabel pulsu (1)	1
28.	Kabel snímače (2)	1
29.	Kabel pulsu (2)	1

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
1.	Hauptrahmen	1
2.	Hinterer Standfuß	1
3.	Vorderer Standfuß	1
4.	Halterung	1
5.	Computer	1
6.	Sattel	1
7.	Sattelstütze	1
8.	Rückenlehne	1
9.	Rückenlehnenstütze	1
10.	Hinterer griff	1
11.	Pedal (links/rechts)	1/1
12.	Drehknopf	1
13.	Stift	1
14.	Schraube M8	4
15.	Unterlegscheibe M8	8
16.	Schraubenmutter M8	4
17.	Schraube M8	2
18.	Schraube M5	2
19.	Schraube	2
20.	Unterlegscheibe M8	2
21.	Schraubenmutter	7
22.	Unterlegscheibe M8	3
23.	Schraube M8	4
24.	Unterlegscheibe	6
25.	Schraube M8	2
26.	Sensorkabel (1)	1
27.	Pulskabel (1)	1
28.	Sensorkabel (2)	1
29.	Pulskabel (2)	1



No.	Description	Pcs
1.	Main frame	1
2.	Rear stabilizer	1
3.	Front stabilizer	1
4.	Handlebar	1
5.	Computer	1
6.	Saddle	1
7.	Saddle frame	1
8.	Back pad	1
9.	Backrest frame	1
10.	Rear handlebar	1
11.	Pedal (left/right)	1/1
12.	Knob	1
13.	Pin	1
14.	Screw M8	4
15.	Curved gasket M8	8
16.	Nut M8	4
17.	Screw M8	2
18.	Screw M5	2
19.	Screw	2
20.	Flat washer M8	2
21.	Nut	7
22.	Flat washer M8	3
23.	Screw M8	4
24.	Spring washer	6
25.	Screw M8	2
26.	Sensor wire (1)	1
27.	Pulse wire (1)	1
28.	Sensor wire (2)	1
29.	Pulse wire (2)	1

N.º	Descripción	Uds.
1.	Armazón principal	1
2.	Estabilizador trasero	1
3.	Estabilizador delantero	1
4.	Manillar	1
5.	Ordenador	1
6.	Sillín	1
7.	Armazón del sillín	1
8.	Cojín lumbar	1
9.	Armazón del respaldo	1
10.	Manillar trasero	1
11.	Pedal (izquierdo/derecho)	1/1
12.	Perilla	1
13.	Pasador	1
14.	Tornillo M8	4
15.	Junta curvada M8	8
16.	Tuerca M8	4
17.	Tornillo M8	2
18.	Tornillo M5	2
19.	Tornillo	2
20.	Arandela plana M8	2
21.	Tuerca	7
22.	Arandela plana M8	3
23.	Tornillo M8	4
24.	Arandela elástica	6
25.	Tornillo M8	2
26.	Cable de sensor (1)	1
27.	Cable de pulso (1)	1
28.	Cable de sensor (2)	1
29.	Cable de pulso (2)	1

N°	Description	Pcs.
1.	Cadre principal	1
2.	Stabilisateur arrière	1
3.	Stabilisateur avant	1
4.	Poignée	1
5.	Ordinateur	1
6.	Selle	1
7.	Cadre de selle	1
8.	Dossier	1
9.	Cadre de dossier	1
10.	Poignée arrière	1
11.	Pédale (gauche/droite)	1/1
12.	Molette	1
13.	Goupille	1
14.	Vis M8	4
15.	Rondelle courbée M8	8
16.	Écrou M8	4
17.	Vis M8	2
18.	Vis M5	2
19.	Vis	2
20.	Rondelle plate M8	2
21.	Écrou	7
22.	Rondelle plate M8	3
23.	Vis M8	4
24.	Rondelle élastique	6
25.	Vis M8	2
26.	Câble du capteur (1)	1
27.	Câble de poulx (1)	1
28.	Câble du capteur (2)	1
29.	Câble de poulx (2)	1

Sz.	Leírás	Db.
1.	Főváz	1
2.	Hátsó stabilizátor	1
3.	Első stabilizátor	1
4.	Kormány	1
5.	Számítógép	1
6.	Nyereg	1
7.	Nyeregső	1
8.	Háttámla párna	1
9.	Háttámla tartó	1
10.	Hátsó fogantyú	1
11.	Pedál (bal/jobb)	1/1
12.	Rögzítőgomb	1
13.	Rögzítőcsap	1
14.	M8 csavar	4
15.	M8 íves alátét	8
16.	M8 anya	4
17.	M8 csavar	2
18.	M5 csavar	2
19.	Csavar	2
20.	M8 lapos alátét	2
21.	Anyá	7
22.	M8 lapos alátét	3
23.	M8 csavar	4
24.	Rugós alátét	6
25.	M8 csavar	2
26.	Érzékelőkábel (1)	1
27.	Pulzuskábel (1)	1
28.	Érzékelőkábel (2)	1
29.	Pulzuskábel (2)	1

N.°	Descrizione	Pz.
1.	Telaio principale	1
2.	Stabilizzatore posteriore	1
3.	Stabilizzatore anteriore	1
4.	Manubrio	1
5.	Computer	1
6.	Sella	1
7.	Telaio della sella	1
8.	Cuscinetto di schiena	1
9.	Telaio dello schienale	1
10.	Manubrio posteriore	1
11.	Pedale (sinistro/destro)	1/1
12.	Manopola	1
13.	Perno	1
14.	Vite M8	4
15.	Rondella curva M8	8
16.	Dado M8	4
17.	Vite M8	2
18.	Vite M5	2
19.	Vite	2
20.	Rondella piana M8	2
21.	Dado	7
22.	Rondella piana M8	3
23.	Vite M8	4
24.	Rondella elastica	6
25.	Vite M8	2
26.	Cavo sensore (1)	1
27.	Cavo impulso (1)	1
28.	Cavo sensore (2)	1
29.	Cavo impulso (2)	1

Nr.	Beschrijving	St.
1.	Hoofdraam	1
2.	Achterste stabilisator	1
3.	Voorste stabilisator	1
4.	Stuur	1
5.	Computer	1
6.	Zadel	1
7.	Zadelraam	1
8.	Rugkussen	1
9.	Rugleuningframe	1
10.	Achterstuur	1
11.	Pedaal (links/rechts)	1/1
12.	Knop	1
13.	Pen	1
14.	Schroef M8	4
15.	Gebogen pakking M8	8
16.	Moer M8	4
17.	Schroef M8	2
18.	Schroef M5	2
19.	Schroef	2
20.	Platte ring M8	2
21.	Moer	7
22.	Platte ring M8	3
23.	Schroef M8	4
24.	Veerring	6
25.	Schroef M8	2
26.	Sensor wire (1)	1
27.	Pulssnoer (1)	1
28.	Sensorsnoer (2)	1
29.	Pulssnoer (2)	1

Nr	Opis	Szt.
1.	Rama główna	1
2.	Tyłny stabilizator	1
3.	Przedni stabilizator	1
4.	Uchwyt	1
5.	Komputer	1
6.	Siodełko	1
7.	Rama siodełka	1
8.	Oparcie	1
9.	Rama oparcia	1
10.	Tyłny uchwyt	1
11.	Pedał (lewy/prawy)	1/1
12.	Pokrętło	1
13.	Trzpień	1
14.	Śruba M8	4
15.	Zakrzywiona podkładka M8	8
16.	Nakrętka M8	4
17.	Śruba M8	2
18.	Śruba M5	2
19.	Śruba	2
20.	Płaska podkładka M8	2
21.	Nakrętka	7
22.	Płaska podkładka M8	3
23.	Śruba M8	4
24.	Podkładka sprężysta	6
25.	Śruba M8	2
26.	Przewód czujnika (1)	1
27.	Przewód pulsu (1)	1
28.	Przewód czujnika (2)	1
29.	Przewód pulsu (2)	1

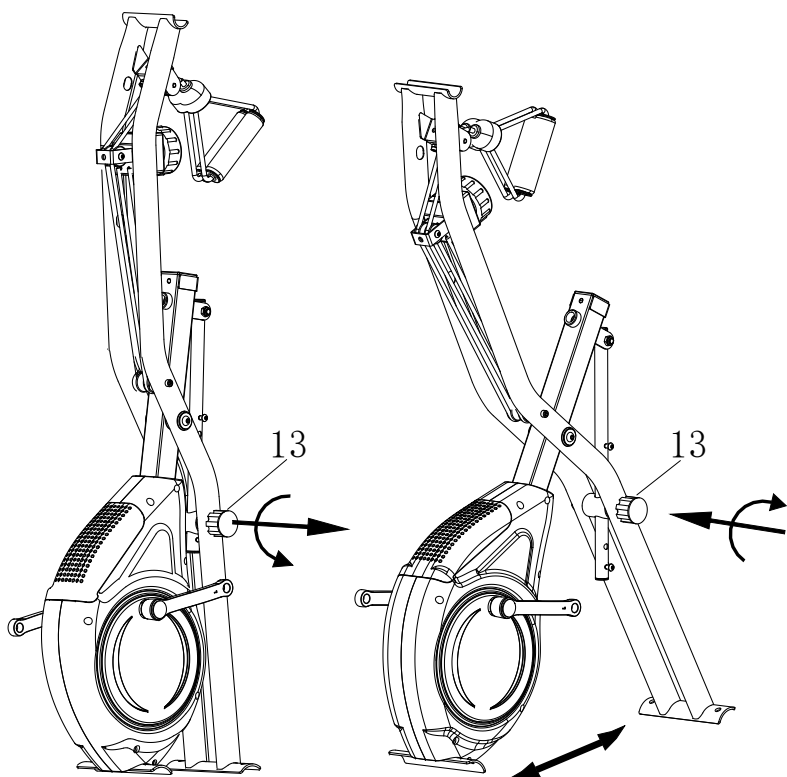
Nr.	Descriere	Buc.
1.	Cadru principal	1
2.	Stabilizator spate	1
3.	Stabilizator față	1
4.	Ghidon	1
5.	Computer	1
6.	Șa	1
7.	Tijă pentru șa	1
8.	Pernă pentru spătar	1
9.	Cadru spătar	1
10.	Mâner spate	1
11.	Pedală (stânga/dreapta)	1/1
12.	Buton de reglare	1
13.	Știft	1
14.	Șurub M8	4
15.	Șaibă curbată M8	8
16.	Piuliță M8	4
17.	Șurub M8	2
18.	Șurub M5	2
19.	Șurub	2
20.	Șaibă plată M8	2
21.	Piuliță	7
22.	Șaibă plată M8	3
23.	Șurub M8	4
24.	Șaibă elastică	6
25.	Șurub M8	2
26.	Cablu senzor (1)	1
27.	Cablu puls (1)	1
28.	Cablu senzor (2)	1
29.	Cablu puls (2)	1

Č.	Popis	Ks.
1.	Hlavný rám	1
2.	Zadný stabilizátor	1
3.	Predný stabilizátor	1
4.	Volant	1
5.	Počítač	1
6.	Sedadlo	1
7.	Rám sedadla	1
8.	Operadlo	1
9.	Rám operadla	1
10.	Zadná rukoväť	1
11.	Pedál (ľavý/pravý)	1/1
12.	Otočný gombík	1
13.	Kolík	1
14.	Skrutka M8	4
15.	Zakrivená podložka M8	8
16.	Matica M8	4
17.	Skrutka M8	2
18.	Skrutka M5	2
19.	Skrutka	2
20.	Plochá podložka M8	2
21.	Matica	7
22.	Plochá podložka M8	3
23.	Skrutka M8	4
24.	Pružinová podložka	6
25.	Skrutka M8	2
26.	Kábel snímača (1)	1
27.	Kábel pulzu (1)	1
28.	Kábel snímača (2)	1
29.	Kábel pulzu (2)	1

Ні.	Опис	Шт.
1.	Основна рама	1
2.	Задній стабілізатор	1
3.	Передній стабілізатор	1
4.	Ручка	1
5.	Комп'ютер	1
6.	Сидіння	1
7.	Стійка сидіння	1
8.	Тримач	1
9.	Стійка тримача	1
10.	Задня ручка	1
11.	Педаль (ліва/права)	1/1
12.	Ручка	1
13.	Фіксуюча шпилька	1
14.	Гвинт M8	4
15.	Вигнута шайба M8	8
16.	Гайка M8	4
17.	Гвинт M8	2
18.	Гвинт M5	2
19.	Гвинт	2
20.	Плоска шайба M8	2
21.	Гайка	7
22.	Плоска шайба M8	3
23.	Гвинт M8	4
24.	Пружинна шайба	6
25.	Гвинт M8	2
26.	Кабель давача (1)	1
27.	Імпульсний кабель (1)	1
28.	Кабель давача (2)	1
29.	Імпульсний кабель (2)	1

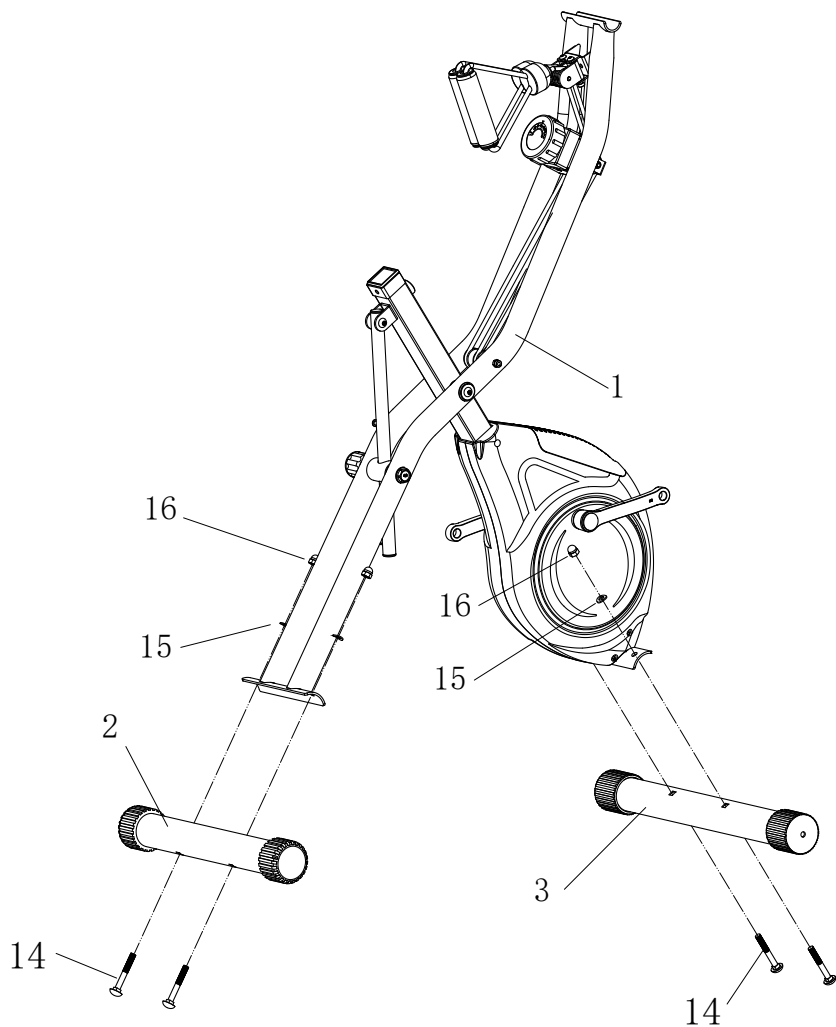


1/9



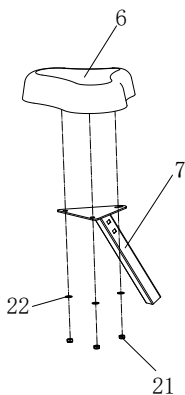


2/9

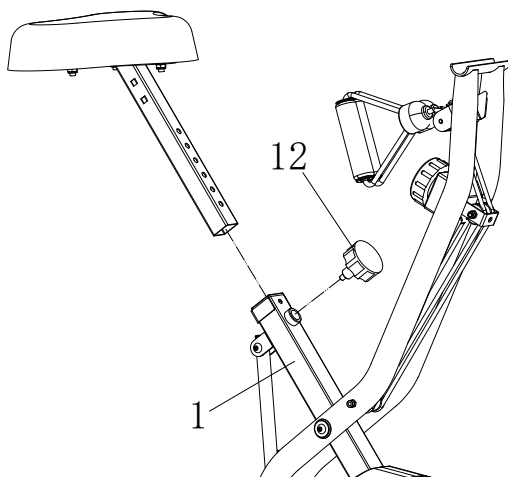




3/9

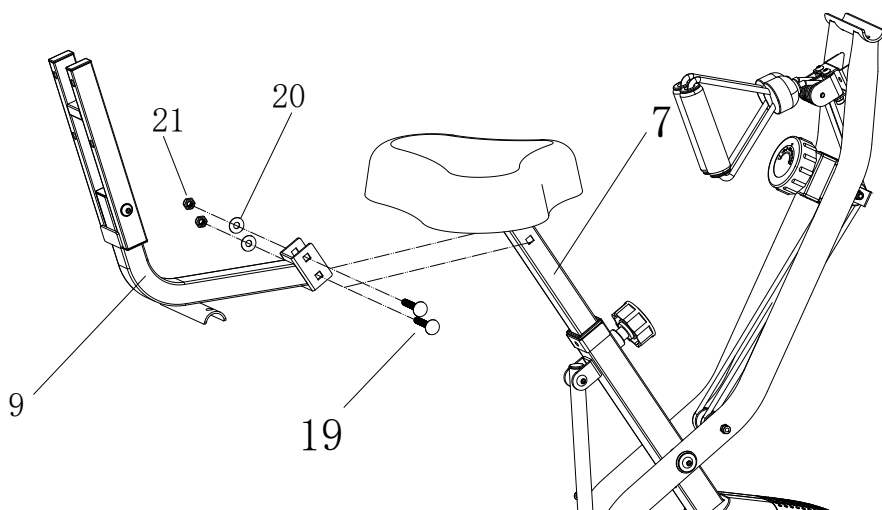


4/9



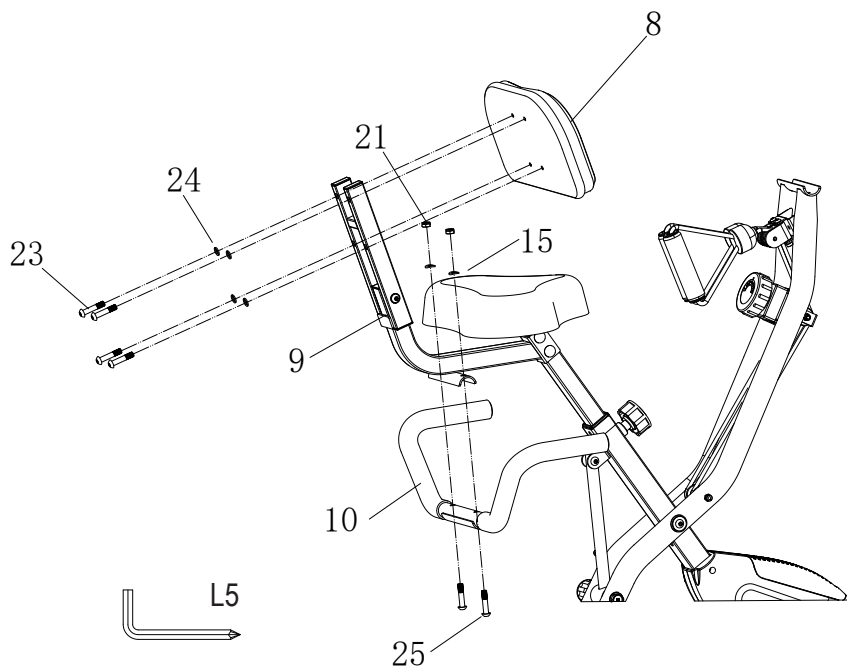


5/9



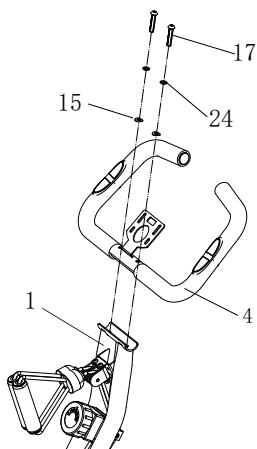


6/9

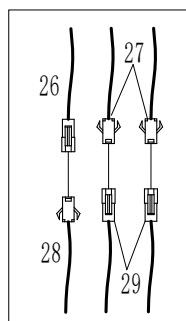
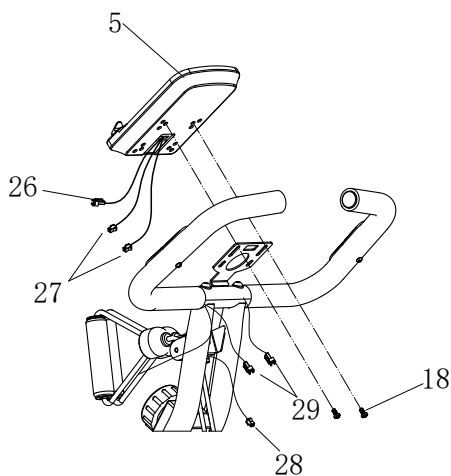




7/9



8/9





9/9

CZ UPOZORNĚNÍ: Právý pedál (R) je třeba dotáhnout ve směru hodinových ručiček, levý pedál (L) proti směru hodinových ručiček.

DE ACHTUNG: Das rechte Pedal (R) muss im Uhrzeigersinn festgezogen werden, das linke Pedal (L) gegen den Uhrzeigersinn.

EN WARNING: The right pedal (R) must be tightened clockwise, and the left pedal (L) counterclockwise.

ES ADVERTENCIA: El pedal derecho (R) debe apretarse en el sentido de las agujas del reloj y el pedal izquierdo (L) en sentido contrario a las agujas del reloj.

FR AVERTISSEMENT : La pédale droite (R) doit être serrée dans le sens horaire, et la pédale gauche (L) dans le sens antihoraire.

HU FIGYELMEZTETÉS: A jobb oldali pedált (R) az óramutató járásával megegyező irányba, a bal oldali pedált (L) pedig az óramutató járásával ellentétes irányba kell meghúzni.

IT AVVERTENZA: Il pedale destro (R) deve essere serrato in senso orario, mentre il pedale sinistro (L) in senso antiorario.

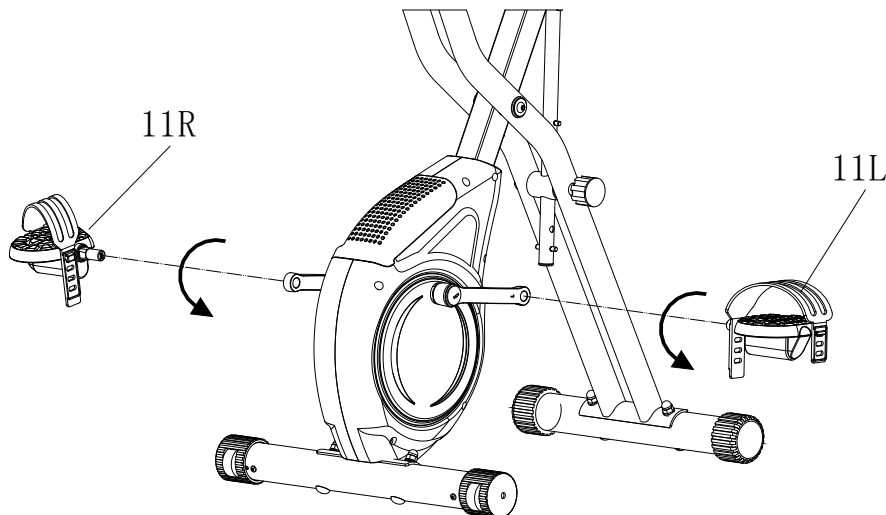
NL WAARSCHUWING: Het rechterpedaal (R) moet met de klok mee worden vastgedraaid, het linkerpedaal (L) tegen de klok in.

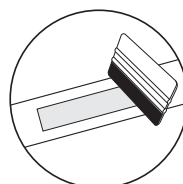
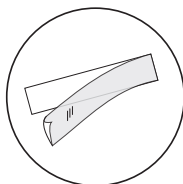
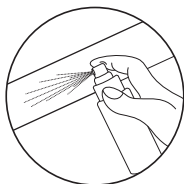
PL UWAGA: Prawy pedał (R) powinien być dokręcony zgodnie z ruchem wskazówek zegara, lewy pedał (L) przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

RO AVERTISMENT: Pedala dreaptă (R) trebuie strânsă în sensul acelor de ceasornic, iar pedala stângă (L) în sens invers acelor de ceasornic.

SK UPOZORNENIE: Právý pedál (R) je potrebné dotiahnuť v smere hodinových ručičiek, ľavý pedál (L) proti smeru hodinových ručičiek.

UA УВАГА: Праву педаль (R) слід затягувати за годинниковою стрілкою, а ліву педаль (L) — проти годинникової стрілки.





CZ APLIKACE SAMOLEPKY*

1. Pro správnou aplikaci očistěte povrch, na který má být samolepka umístěna. Použijte jemný čisticí prostředek, vodu nebo speciální odmašťovací prostředek. Povrch osušte čistým a suchým hadříkem.
2. Odstraňte ochrannou vrstvu ze samolepky. Umístěte samolepku na připravený povrch. Pomocí stěrky samolepku vyrovnejte a odstraňte případné vzduchové bubliny.
3. Pro odstranění samolepky použijte speciální přípravek na odstraňování samolepek.

DE ANBRINGUNG DES AUFKLEBERS*

1. Für eine korrekte Anbringung muss die Oberfläche, auf der der Aufkleber angebracht werden soll, gereinigt werden. Verwenden Sie dazu ein mildes Reinigungsmittel, Wasser oder ein spezielles Entfettungsmittel. Trocknen Sie die Oberfläche mit einem sauberen, trockenen Tuch ab.
2. Entfernen Sie die Schutzschicht von dem Aufkleber. Legen Sie den Aufkleber auf die vorbereitete Oberfläche. Verwenden Sie einen Rakel, um den Aufkleber auszurichten und eventuelle Luftblasen zu entfernen.
3. Um den Aufkleber dauerhaft zu entfernen, verwenden Sie einen speziellen Aufkleberentferner.

EN APPLYING A STICKER*

1. For proper application, clean the surface where the sticker should be placed. Use a mild detergent, water, or a special degreasing agent. Dry the surface with a clean, dry cloth.
2. Remove the protective layer from the sticker. Place sticker on prepared surface. Use a squeegee to align the sticker and remove any air bubbles.
3. To remove the sticker, use a special sticker remover.

ES APLICAR UNA PEGATINA*

1. Para una aplicación adecuada, limpie la superficie donde se debe colocar la pegatina. Utilice un detergente suave, agua o un agente desengrasante especial. Seque la superficie con un paño limpio y seco.
2. Retire la capa protectora de la pegatina. Coloque la pegatina sobre la superficie preparada. Use una espátula para alinear la pegatina y eliminar cualquier burbuja de aire.
3. Para quitar la pegatina, utilice un producto especial para eliminar adhesivos.

FR APPLICATION D'AUTOCOLLANT*

1. Pour une application correcte, nettoyez la surface où l'autocollant doit être placé. Utilisez pour cela un détergent doux, de l'eau ou un dégraissant spécial. Séchez la surface avec un chiffon propre et sec.
2. Retirez la couche protectrice de l'autocollant. Placez l'autocollant sur la surface préalablement préparée. Utilisez la raclette pour aligner l'autocollant et éliminer les éventuelles bulles d'air.
3. Pour retirer définitivement l'autocollant, utilisez un dissolvant d'autocollant spécial.

HU MATRICA FELHELYEZÉSE*

1. A megfelelő felhelyezés érdekében tisztítsa meg azt a felületet, ahová a matricát el kívánja helyezni. Használjon enyhé tisztítószert, vizet vagy speciális zsírtalanító szert. A felületet tiszta, száraz kendővel törölje szárazra.
2. Távolítsa el a védőréteget a matricáról. Helyezze a matricát az előkészített felületre. Spakli segítségével igazítsa be a matricát, és távolítsa el az esetleges légbuborékokat.
3. A matrica eltávolításához használjon speciális matriceltávolító szert.



IT APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA*

1. Per una corretta applicazione, pulire accuratamente la superficie su cui applicare l'etichetta. Utilizzare un detergente delicato, acqua oppure uno sgrassatore specifico. Asciugare la superficie con un panno pulito e asciutto.
2. Rimuovere lo strato protettivo dall'etichetta. Posizionare l'etichetta sulla superficie preparata. Utilizzare una spatola per allineare l'etichetta e rimuovere eventuali bolle d'aria.
3. Per rimuovere l'etichetta, utilizzare un prodotto specifico per la rimozione degli adesivi.

NL AANBRENGEN VAN DE STICKER*

1. Reinig het oppervlak waar de sticker moet worden aangebracht grondig. Gebruik een mild reinigingsmiddel, water of een speciale ontvetter. Droog het oppervlak met een schone, droge doek.
2. Verwijder de beschermlaag van de sticker. Plaats de sticker op het voorbereide oppervlak. Gebruik een rakel om de sticker recht te strijken en luchtbelletjes te verwijderen.
3. Gebruik een speciale stickerverwijderaar om de sticker te verwijderen.

PL APLIKACJA NAKLEJKI*

1. W celu prawidłowej aplikacji, wyczyść powierzchnię, na której ma być umieszczona naklejka. Użyj do tego łagodnego detergentu, wody lub specjalnego środka do odtłuszczania. Osusz powierzchnię czystą, suchą szmatką.
2. Usuń z naklejki warstwę ochronną. Umieść naklejkę na przygotowanej wcześniej powierzchni. Użyj rakli do wyrównania naklejki i usunięcia ewentualnych pęcherzyków powietrza.
3. Aby trwale usunąć naklejkę, użyj specjalnego preparatu do usuwania naklejek.

RO APLICAREA UNUI AUTOCOLANT*

1. Pentru a aplica corectă, curățați suprafața pe care urmează să fie aplicat autocolantul. Utilizați un detergent delicat, apă sau un agent special de degresare. Uscați suprafața cu o cârpă curată și uscată.
2. Îndepărtați stratul protector al autocolantului. Poziționați autocolantul pe suprafața pregătită. Utilizați o racletă pentru a alinia autocolantul și pentru a elimina eventualele bule de aer.
3. Pentru îndepărtarea autocolantului, utilizați un agent special pentru îndepărtarea autocolantelor.

SK PRILEPENIE NÁLEPKY*

1. Pre správnú 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 zarovnajete nálepku a odstráňte všetky vzduchové bubliny.
3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

UA ІНСТРУКЦІЯ НАКЛЕЮВАННЯ НАЛІПКИ*

1. Для правильного нанесення очистіть поверхню, де буде розміщена наклейка. Для цього використовуйте м'який миючий засіб, воду або спеціальний знежирювач. Витріть поверхню чистою сухою тканиною.
2. Зніміть захисний шар з наклейки. Розмістіть наклейку на попередньо підготовлену поверхню. За допомогою ракеля вирівняйте наклейку та видаліть бульбашки повітря.
3. Щоб видалити наклейку назавжди, скористайтеся спеціальним засобом для зняття наклейок.

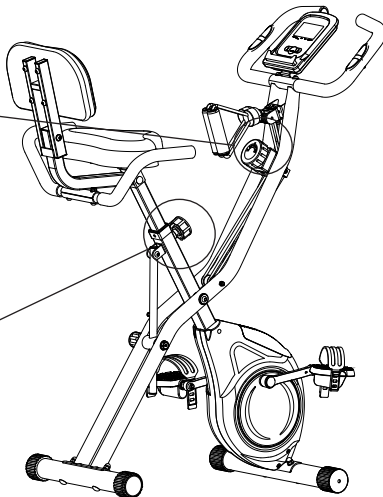
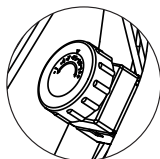
*

CZ platí pro výrobky se samolepkami v sadě
DE gilt für Produkte mit Aufklebern im Set
EN applies to products with stickers in the set
ES se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto
FR concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble
HU a matricát tartalmazó készletű termékekre vonatkozik

IT si applica ai prodotti che includono etichette nel set
NL van toepassing op producten met stickers in de set
PL dotyczy produktów z naklejkami w zestawie
RO se aplică produselor cu autocolante incluse în set
SK týka sa produktov s nálepkami v súbave
UA стосується продуктів з наклейками у комплекті

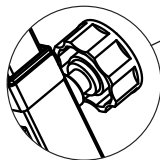
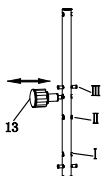
Nastavení odporu

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

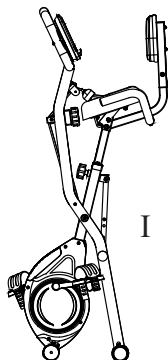


Nastavení výšky sedadla

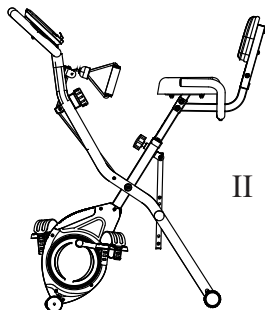
Nastavte výšku sedadla pomocí otočného knoflíku. Uvolněte otočný knoflík, nastavte sedadlo do požadované polohy a utáhněte otočný knoflík.



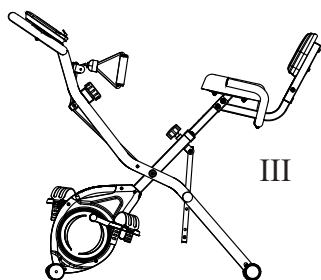
Skládání



I



II



III



Displej



Údaje zobrazené na displeji

SCAN	Stisknete 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	Stisknete 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.
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. Stiskem MODE zvolte funkci a stisknutím SET upravte hodnotu.

Pozor: Výsledky měření pulsu nelze považovat za lékařská data a nelze je použít pro diagnostické účely.



Funkce tlačítek

Počítač se zapne po stisknutí libovolného tlačítka. Počítač automaticky zobrazuje parametry každé 4 sekundy. Pokud nestisknete žádné tlačítko, počítač se po 4 minutách automaticky vypne.

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.

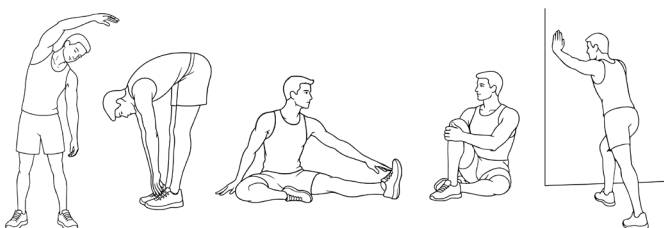
Připojení přes Bluetooth / Trénink s aplikací Kinomap a Zwift

Po připojení zařízení k mobilnímu telefonu přes Bluetooth můžete na svém smartphonu sledovat aktuální parametry právě probíhajícího tréninku. Pro využití této funkce si stáhněte speciální aplikaci Kinomap nebo Zwift. Nejnovější verze jsou dostupné v AppStore (iOS) a Google Play Store (Android).

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

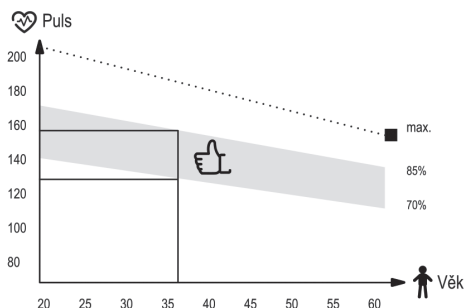
1. Rozcvička

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



2. Fáze tréninku

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



3. Relaxační fáze

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



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

CZ Řešení problémů



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



Záruční podmínky

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

CZ Ochrana životního prostředí



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



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



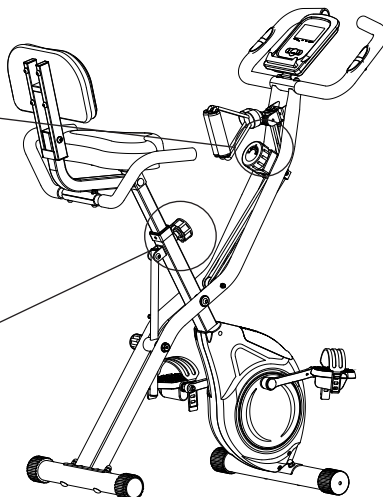
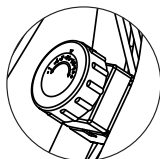
Opotřebovaná elektrická zařízení (včetně počítačů) jsou druhotné suroviny – nesmí se vyhazovat do kontejnerů na domovní odpady, protože mohou obsahovat látky nebezpečné pro lidské zdraví a životní prostředí! Prosíme o aktivní podporu efektivního hospodaření s přírodními zdroji a ochranu životního prostředí,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



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

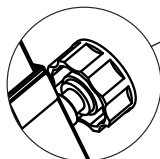
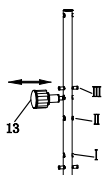
Widerstandsanzpassung

Passen Sie den Widerstand mit dem Einstellknopf an der Lenksäule an Ihre individuellen Bedürfnisse an.

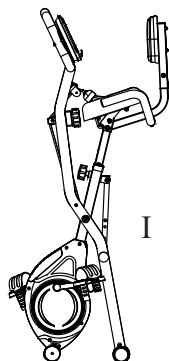


Sitzhöhereinstellung

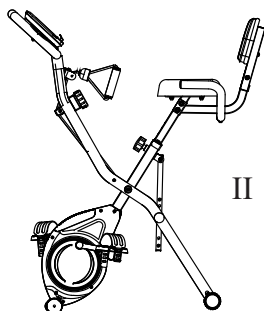
Stellen Sie die Sattelhöhe mit dem Drehknopf ein. Den Drehknopf abschrauben, den Sattel in Position bringen und den Drehknopf festziehen.



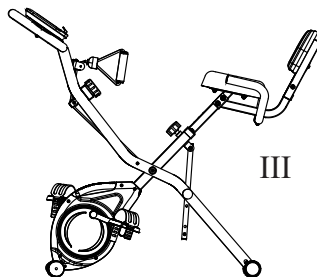
Zusammenklappen



I



II



III



Display



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. 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.
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. Drücken Sie MODE, um eine Funktion auszuwählen, und drücken Sie dann SET, um eine Einstellung vorzunehmen.

Hinweis: Die Ergebnisse der Pulsmessung können nicht als medizinische Daten betrachtet und für Diagnosezwecke verwendet werden.



Tastenfunktionen

Der Computer schaltet sich ein, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird. Der Computer zeigt die Parameter automatisch alle 4 Sekunden an. Der Computer schaltet sich nach 4 Minuten automatisch aus, wenn keine Taste gedrückt wird.

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.

Verbindung über Bluetooth / Training mit der Kinomap- und Zwift-App

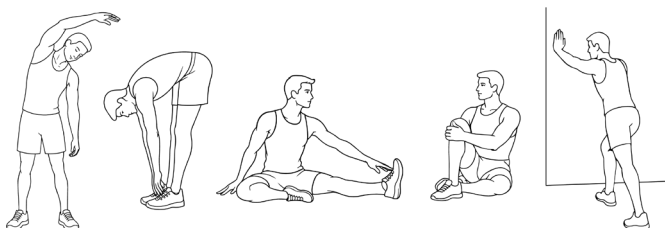
Nachdem Sie das Gerät über Bluetooth mit Ihrem Smartphone verbunden haben, können Sie auf dem Bildschirm Ihres Telefons die aktuellen Trainingsparameter beobachten. Um diese Funktion zu nutzen, laden Sie die entsprechende Kinomap- oder Zwift-App herunter. Die neuesten Versionen sind im AppStore (iOS) und im Google Play Store (Android) verfügbar.



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

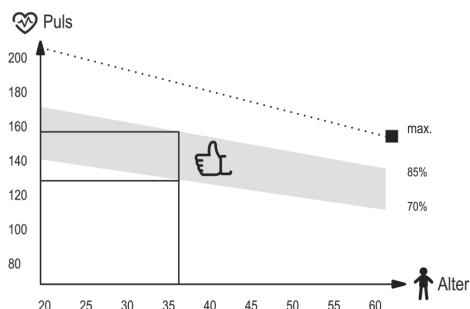
1. Aufwärm-phase

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



2. Übungsphase

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



3. Entspannungsphase

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

DE Reinigung und Wartung



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

DE Fehlerbehebung



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



Gewährleistungsbedingungen

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

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

Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz
Deutschland

- via E-Mail

	Reklamationsformular	E-mail
DE	www.hop-sport.de/reklamation/	info@hop-sport.de
AT	www.hop-sport.at/reklamation/	support@hop-sport.at

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

DE Umweltschutz



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



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



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

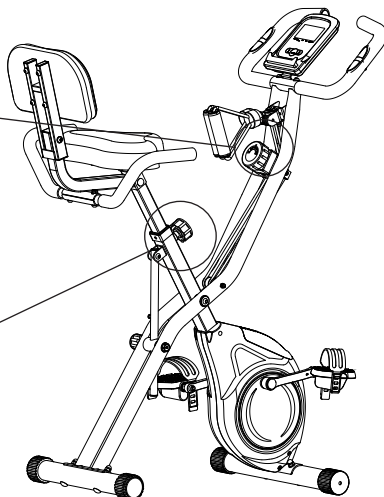
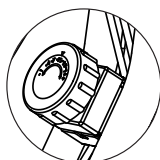


Die Bedienungsanleitung wurde auf recycelbarem Papier gedruckt. Bitte entsorgen Sie sie gemäß den geltenden Vorschriften zur Mülltrennung.



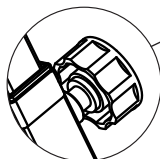
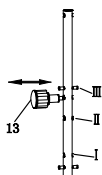
Resistance adjustment

Adjust the resistance level to your individual needs with adjustment knob, placed on the handlebar column.

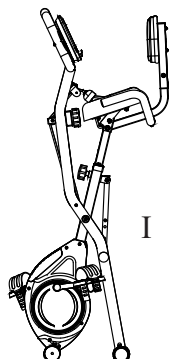


Saddle height adjustment

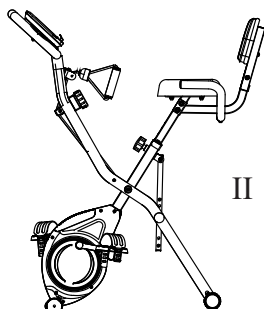
Adjust the height of saddle with knob. Unscrew the knob, set the saddle in proper position and tighten the knob.



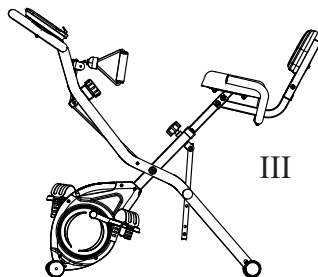
Folding



I



II



III



Display view



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. 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.
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. Press MODE to select a mode, then press SET to adjust.

Note: Pulse measurement results cannot be treated as medical data and used for diagnostic purposes.



Button features

The computer will turn on if any button is pressed. The computer automatically displays the parameters every 4 seconds. The computer shuts down automatically after 4 minutes if no buttons are pressed.

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.

Bluetooth Connection / Training with the Kinomap and Zwift App

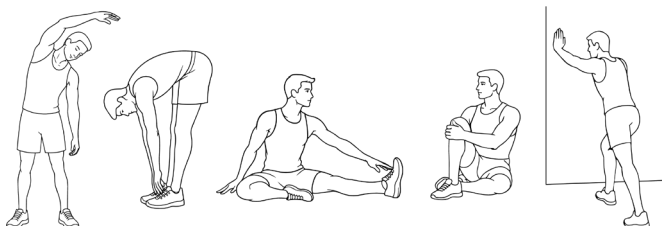
After connecting the device to your mobile phone via Bluetooth, you can monitor the current workout parameters on your smartphone. To use this feature, download the dedicated Kinomap or Zwift app. The latest versions are available in the App Store (iOS) and Google Play Store (Android).



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

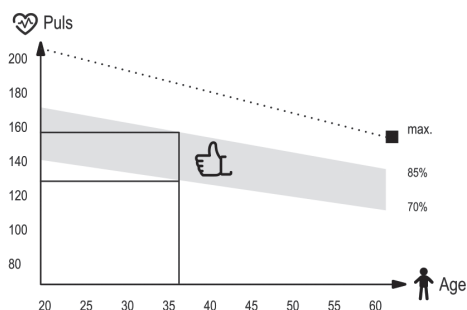
1. Warm-up

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



2. Training

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



3. Relaxation

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

EN Cleaning and maintenance



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

EN Troubleshooting



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



Warranty conditions

1. Customer has the following options for submitting a complaint:
 - by filling the form on website: <https://hop-sport.uk/complaints/>
 - in writing to the correspondence address:
Hegen UK Ltd
Ealing Cross 1st Floor
85 Uxbridge Road
London
United Kingdom
W5 5TH
 - by an email: support@hop-sport.com
2. Defects revealed during the warranty period will be removed free of charge within 14 working days from the date of delivery of device. If it is necessary to send product for repair abroad or to import spare parts from abroad, the repair period may be extended.
3. The law of the country to which the goods were delivered shall apply, including warranty rules. CISG does not apply.
4. The warranty does not cover damage caused by improper use.

EN Environmental protection



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



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



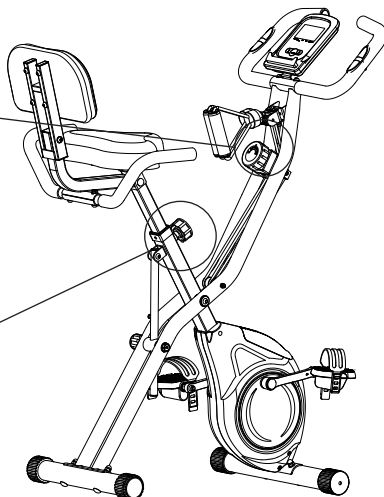
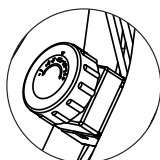
Used electrical devices(including the computer in this item) are recyclable materials-you must not discard them to your household waste as they may contain dangerous substances for human health and environment! We kindly ask you for your active help in economical management of natural resources and environmental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



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

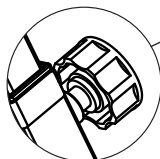
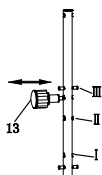
Ajuste de la resistencia

Ajuste el nivel de resistencia según sus necesidades individuales mediante el mando de ajuste, situado en la columna del manillar.

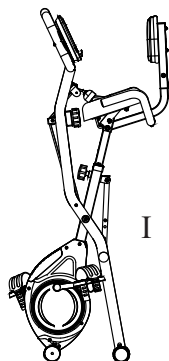


Ajuste de la altura del sillín

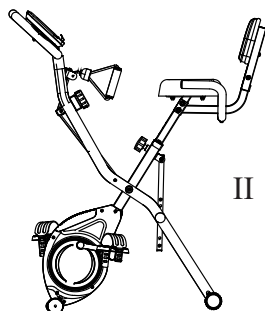
Ajuste la altura del sillín utilizando el mando. Afloje el mando, coloque el sillín en la posición adecuada y vuelva a apretarlo.



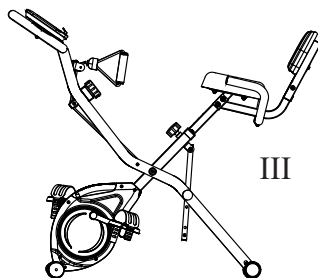
Plegado



I



II



III



Vista del visor



Indicaciones en la pantalla

SCAN	Pulse el botón MODE hasta que aparezca «SCAN» en la pantalla. El monitor mostrará las siguientes funciones: tiempo, calorías, velocidad, distancia y distancia total. Cada visualización durará 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 batería. Tras cambiar la batería, los datos se cuentan desde 0.
PULSE RATE	Pulse el botón MODE hasta que aparezca «♥» en la pantalla. Antes de medir la frecuencia cardíaca, coloque ambas manos sobre los sensores de contacto y el monitor mostrará su frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (PPM) en la pantalla LCD después de 3-4 segundos. Nota: durante el proceso de medición de la frecuencia cardíaca, en los primeros 2-3 segundos el valor medido puede ser superior al valor real; posteriormente volverá a la normalidad. El valor de medición no puede utilizarse con fines terapéuticos.
ALARM	Las funciones de tiempo, distancia y calorías pueden ajustarse para contar hacia atrás. Cuando el valor llegue a cero, el ordenador emitirá una señal acústica de 5 segundos. Pulse MODE para seleccionar un modo y después pulse SET para ajustarlo.

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



Funciones de los botones

El ordenador se encenderá si se pulsa cualquier botón. El ordenador muestra automáticamente los parámetros cada 4 segundos. El ordenador se apaga automáticamente después de 4 minutos si no se pulsa ningún botón.

MODE	Pulse el botón MODE para seleccionar funciones. Manténgalo pulsado durante 5 segundos para convertir entre km/h y mile/h.
SET	Pulse el botón SET para ajustar el valor de tiempo, distancia y calorías, así como la frecuencia cardíaca cuando no esté en modo «SCAN».
RESET	Pulse el botón RESET para restablecer el tiempo, la distancia y las calorías. Manténgalo pulsado durante 3 segundos para restablecer los siguientes valores: tiempo, distancia, calorías y frecuencia cardíaca.

Conexión por Bluetooth/Entrenamiento con las aplicaciones Kinomap y Zwift

Después de conectar el dispositivo a tu teléfono móvil mediante Bluetooth, podrás observar en tu smartphone los parámetros del entrenamiento que estás realizando. Para utilizar esta función, descarga la aplicación dedicada Kinomap o Zwift. Las versiones más recientes están disponibles en la App Store (iOS) y en Google Play Store (Android).

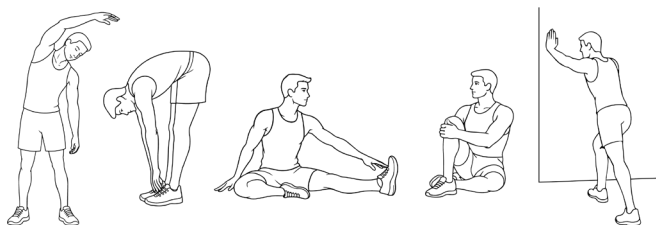


El uso regular del equipo aportará beneficios a su salud. Mejorará su condición física, bienestar y fortalecerá los músculos. Combinado con una dieta adecuada, puede contribuir a la pérdida de peso.

1. Calentamiento

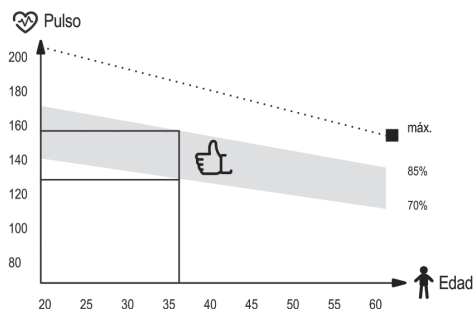
Esta fase de ejercicio ayuda a mejorar la circulación sanguínea en todo el cuerpo y a preparar los músculos para un mayor esfuerzo. También reduce el riesgo de contracturas o desgarros musculares.

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	Posibles soluciones
El ordenador no muestra datos.	1. Desmonte el ordenador y verifique que los cables estén correctamente conectados y no estén dañados. 2. Compruebe si las pilas están colocadas correctamente. 3. Si las pilas del ordenador están agotadas, reemplácelas por unas nuevas.
El dispositivo emite ruidos molestos durante el uso.	Verifique que todas las piezas del dispositivo estén instaladas correctamente. Apriete los tornillos.
El ordenador no muestra la frecuencia cardíaca o los valores son incorrectos.	1. Asegúrese de que el sensor de pulso y los cables del ordenador estén correctamente conectados. 2. Para garantizar una lectura precisa del pulso, mantenga ambas manos sobre los sensores. Recuerde que las mediciones pueden presentar ligeras imprecisiones. No presione demasiado las manos sobre los sensores, ya que esto puede provocar errores en la medición. 3. No presione demasiado las manos sobre los sensores, ya que esto puede provocar errores en la medición.
El equipo es inestable	Gire el extremo del estabilizador trasero para nivelar el dispositivo.



Condiciones de la garantía

1. El cliente dispone de las siguientes opciones para presentar una reclamación:
 - mediante el formulario de reclamación disponible en el sitio web: <https://hop-sport.es/reclamacion/>
 - por escrito a la siguiente dirección:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polonia
 - por correo electrónico: 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.



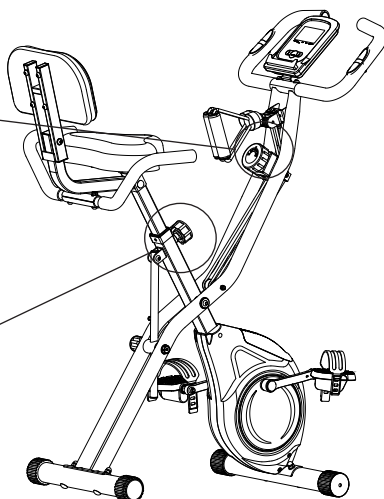
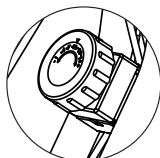
Los dispositivos eléctricos usados (incluido el ordenador de este producto) son materiales reciclables. No deben desecharse junto con los residuos domésticos, ya que pueden contener sustancias peligrosas para la salud humana y el medio ambiente. Le rogamos que colabore activamente en la gestión responsable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



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

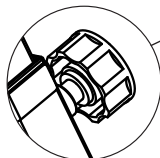
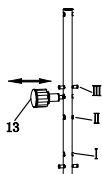
Réglage de la résistance

Ajustez le niveau de résistance à vos besoins individuels à l'aide du bouton de réglage sur la colonne de direction.

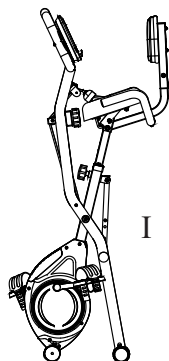


Réglage de la hauteur du siège

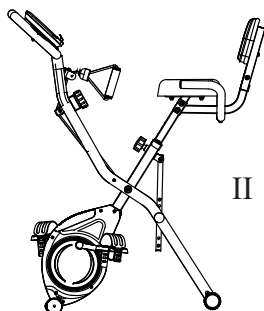
Régalez la hauteur de la selle à l'aide du bouton. Dévissez le bouton, placez la selle en position et serrez le bouton.



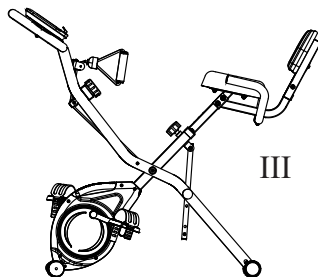
Pliage



I



II



III



Affichage



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. 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.
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. Appuyez sur MODE pour sélectionner une fonction, puis appuyez sur SET pour régler.

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



Fonctions des boutons

L'ordinateur s'allumera lorsqu'un bouton sera enfoncé. L'ordinateur affiche automatiquement les paramètres toutes les 4 secondes. L'ordinateur s'éteint automatiquement après 4 minutes si aucun bouton n'est enfoncé.

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.

Connexion via Bluetooth / Entraînement avec l'application Kinomap et Zwift

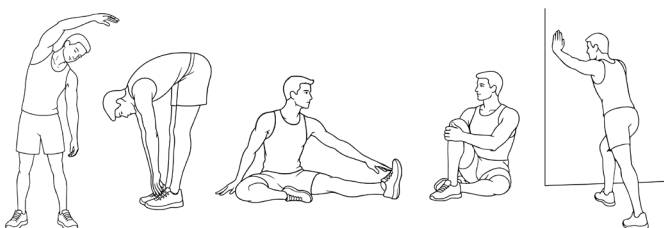
Après avoir connecté l'appareil à votre téléphone portable via Bluetooth, vous pouvez suivre en temps réel les paramètres de votre entraînement sur votre smartphone. Pour utiliser cette fonction, téléchargez l'application dédiée Kinomap ou Zwift. Les dernières versions sont disponibles sur l'App Store (iOS) et le Google Play Store (Android).



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

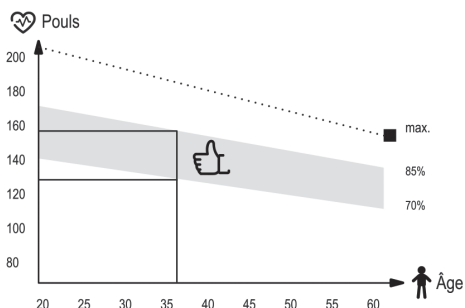
1. Échauffement

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



2. Phase d'exercice

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



3. Phase de relaxation

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



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

FR La résolution des problèmes



Problème	Résolution
L'ordinateur n'affiche pas de données.	1. Démontez l'ordinateur et vérifiez que les câbles sont correctement connectés et ne sont pas endommagés. 2. Vérifiez que les piles sont insérées correctement. 3. Remplacez les piles par des neuves.
L'appareil émet des sons dérangeants pendant l'utilisation.	Vérifiez que toutes les pièces de l'appareil sont correctement installées. Serrez les vis.
L'ordinateur n'affiche pas les pulsations ou contient des valeurs couvertes.	1. Assurez-vous que le capteur cardiaque et les câbles de l'ordinateur sont correctement connectés. 2. Pour assurer une lecture correcte du pouls, tenez les deux mains sur les capteurs. N'oubliez pas que les mesures du système de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexactes. 3. Ne serrez pas trop les mains sur les capteurs. Cela peut provoquer des erreurs de mesure.
L'appareil n'est pas stable.	Tourner la pointe du stabilisateur arrière pour niveler le vélo.



Conditions de garantie

1. Le client a les possibilités suivantes pour signaler une réclamation:

- via le formulaire de réclamation sur le site web
- par écrit à l'adresse suivante:

Hegen Deutschland GmbH

Chausseestraße 80D

17321 Löcknitz

Allemagne

- via E-Mail

	Formulaire de réclamation	E-mail
FR	www.hop-sport.fr/reclamation/	support@hop-sport.fr
BE	www.hop-sport.be/reclamation/	support@hop-sport.be

2. Les défauts survenus pendant la période de garantie seront généralement réparés gratuitement dans un délai de 14 jours ouvrables à compter de la date de livraison du produit défectueux. Si l'envoi de l'appareil pour réparation à l'étranger ou l'importation de pièces de rechange de l'étranger est nécessaire, la réparation peut prendre plus de temps.
3. La loi du pays de livraison des marchandises s'applique, y compris les dispositions relatives à la garantie. La Convention des Nations unies sur les contrats de vente internationale de marchandises ne s'applique pas.
4. La garantie ne couvre pas les dommages causés par une utilisation incorrecte.

FR Protection de l'environnement



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



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



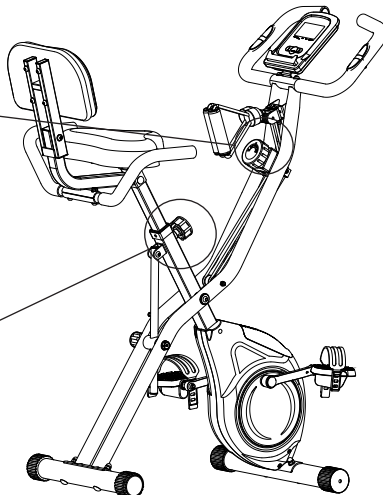
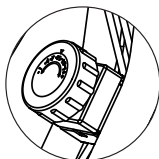
Les appareils électriques usagés (y compris un ordinateur dans cet appareil) sont des matériaux recyclables – ils ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères, car ils peuvent contenir des substances dangereuses pour la santé humaine et l'environnement! Veuillez aider activement à la gestion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



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

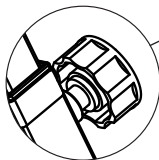
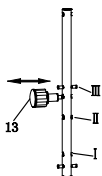
Az ellenállás beállítása

Állítsa be az ellenállási szintet egyéni igényeinek megfelelően a kormányoszlopon található állítógomb segítségével.

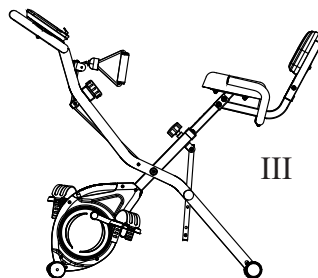
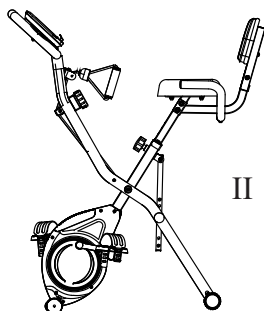
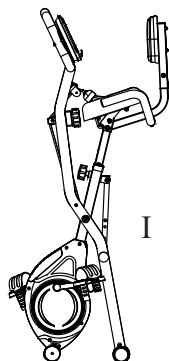


A nyereg magasságának beállítása

Állítsa be a nyereg magasságát a rögzítógomb segítségével. Csavarja ki a rögzítógombot, állítsa a nyerget a megfelelő pozícióba, majd húzza meg a rögzítógombot.



Összecsu





A kijelző nézete



A kijelző funkciói

SCAN	Nyomja meg a MODE gombot, amíg a kijelzőn meg nem jelenik a SCAN felirat. A számítógép a következő funkciókat jeleníti meg egymás után: idő, kalória, sebesség, távolság és összes távolság. Minden kijelzés 4 másodpercig látható.
TIME (TMR)	Kiszámítja az edzés kezdetétől a végéig eltelt teljes időt.
SPEED (SPD)	Megjeleníti az aktuális sebességet.
DISTANCE (DST)	Kiszámítja az edzés kezdetétől a végéig megtett távolságot.
CALORIES (CAL)	Kiszámítja az elégetett kalóriák teljes számát.
TOTAL DISTANCE (ODO)	Megjeleníti az akkumulátor behelyezésekor pillanatától számított teljes megtett távolságot. Az akkumulátor cseréje után az érték 0-ra áll vissza.
PULSE RATE	Nyomja meg a MODE gombot, amíg a kijelzőn meg nem jelenik a ♥ szimbólum. Mielőtt megmérné a pulzust, helyezze mindkét kezét a markolatokon található pulzusérzékelőkre, és a kijelző megjeleníti az aktuális pulzusszámot ütés/perc (BPM) értékben. A kijelzőn kb. 3–4 másodperc múlva jelenik meg az érték. Megjegyzés: A pulzusmérési eredmény csak tájékoztató jellegű. Az első 2–3 másodpercben a kijelzett érték magasabb lehet a tényleges pulzusnál. A mérési eredmény nem használható orvosi célokra.
ALARM	Az idő-, távolság- és kalória üzemmódban beállítható egy visszaszámlálási célérték. Amikor az érték eléri a 0-t, a számítógép hangjelzést ad 5 másodpercig. Nyomja meg a MODE gombot az üzemmód kiválasztásához, majd a SET gombot az érték beállításához.

Megjegyzés: A pulzusmérés eredményei nem tekinthetők orvosi adatnak, és nem használhatók diagnosztikai célokra.



A gombok funkciói

A számítógép bármely gomb megnyomásával bekapcsol. A számítógép automatikusan, 4 másodpercenként váltja a megjelenített paramétereket. Ha 4 percig nem nyomnak meg egyetlen gombot sem, a számítógép automatikusan kikapcsol.

MODE	Nyomja meg a MODE gombot a funkciók kiválasztásához. Tartsa lenyomva 5 másodpercig a km/h és a mérföld/óra (mile/h) közötti átváltáshoz.
SET	Nyomja meg a SET gombot az idő, a távolság, a kalóriák és a pulzus célértékének beállításához, amikor a SCAN mód nincs bekapcsolva.
RESET	Nyomja meg a RESET gombot az idő, a távolság és a kalóriák értékeinek visszaállításához. Tartsa lenyomva 3 másodpercig a következő értékek nullázásához: idő, távolság, kalóriák és pulzus.

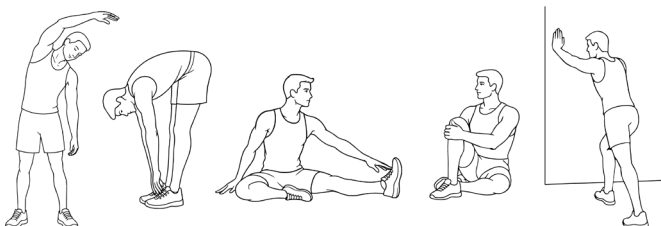
Bluetooth kapcsolat / Edzés a Kinomap és Zwift alkalmazással

Miután Bluetooth kapcsolaton keresztül csatlakoztatta a készüléket mobiltelefonjához, okostelefonján nyomon követheti az aktuális edzés paramétereit. A funkció használatához töltsse le a Kinomap vagy a Zwift alkalmazást. A legújabb verziók elérhetők az App Store (iOS) és a Google Play Store (Android) áruházakban.

A készülék rendszeres használata jótékony hatással van az egészségre. Javítja fizikai állapotát, közérzetét és erősíti az izmokat. Megfelelő étrenddel kombinálva hozzájárulhat a testsúly csökkentéséhez.

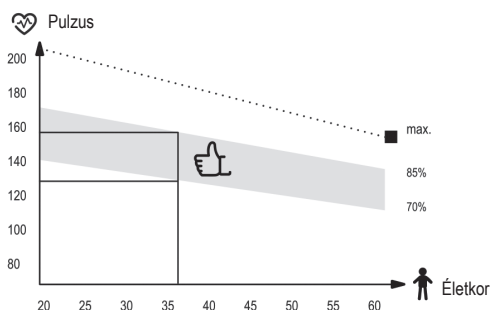
1. Bemelegítés

Ez a szakasz elősegíti a vérkeringés javítását az egész testben, valamint felkészíti az izmokat a fokozott terhelésre. Csökkenti az izomgörcsök és sérülések kockázatát is. Javasolt az alább bemutatott nyújtógyakorlatok elvégzése. Minden gyakorlat körülbelül 30 másodpercig tartson. Ne erőltesse túl az izmokat. Ha fájdalmat érez, hagyja abba a gyakorlatot, vagy csökkentse a mozgástartományt.



2. Edzés

Ebben a szakaszban történik maga az edzés a készülék használatával. Saját tempójában eddzen, egyenletes intenzitást fenntartva, hogy az életkorának megfelelő pulzusszámot érje el (lásd az alábbi táblázatot). Ennek a szakasznak a minimális időtartama 12 perc.



3. Levezetés

Ez a szakasz az izmok ellazítására szolgál, és lehetővé teszi, hogy minden érték – például a vérnyomás, a légzés és a pulzusszám – visszatérjen a terhelés előtti állapotba. Ez a bemelegítéshez hasonló szakasz, csökkentett mozgásintenzitással. Ennek a szakasznak nyújtógyakorlatokat kell tartalmaznia, és körülbelül 5 percig kell tartania. Fontos, hogy ne erőltesse meg az izmokat. A levezető szakaszt nem szabad kihagyni.



1. A készülék rendszeres karbantartását el kell végezni. A karbantartást legalább minden 20 üzemóra után el kell végezni.
2. A karbantartás magában foglalja:
 - a készülék mozgó alkatrészeinek ellenőrzését és kenését. Javasolt kerékpár csapágyzsír vagy többcélú fitneszgép-zsír használata;
 - a készülék minden alkatrészének ellenőrzését, valamint a csavarok és anyák meghúzását;
 - a tápkábelek (ha a készülék rendelkezik ilyenekkel) sérülésének ellenőrzését.
3. A készülék tisztításához puha, vízzel megnedvesített vagy szappanos vízzel enyhén benedvesített törölkendő használata ajánlott. Ne használjon erős vegyszereket vagy dörzsölő tisztítószerkeket, amelyek károsíthatják a készüléket. Különös gondossággal tisztítsa a műanyag alkatrészeket.
4. Minden használat után távolítsa el a készülékről az izzadság és a szennyeződés minden nyomát.



Probléma	Lehetséges megoldás
A számítógép nem jelenít meg adatokat.	1. Szerelje szét a számítógépet, és ellenőrizze, hogy a kábelek megfelelően vannak-e csatlakoztatva, valamint nem sérültek-e. 2. Ellenőrizze, hogy az elemek megfelelően vannak-e behelyezve. 3. Ha a számítógép elemei lemerültek, cserélje ki őket újakra.
A készülék használat közben zavaró hangokat ad ki.	Ellenőrizze, hogy a készülék minden alkatrésze megfelelően van-e felszerelve. Húzza meg a csavarokat.
A számítógép nem jeleníti meg a pulzust, vagy a kijelzett értékek hibásak.	1. Győződjön meg arról, hogy a pulzusérzékelők és a számítógép kábelei megfelelően vannak csatlakoztatva. 2. A helyes pulzusz mérés érdekében mindkét kezét helyezze az érzékelőkre. Ne feledje, hogy a mérési eredmények kis mértékben pontatlanok lehetnek. Ne szorítsa túl erősen a kezét az érzékelőkre, mert ez mérési hibát okozhat. 3. Ne szorítsa túl erősen a kezét az érzékelőkre, mert ez mérési hibát okozhat.
A készülék instabil.	A készülék vízszintezéséhez állítsa be a hátsó stabilizátor végén található állítóelemet.



Garanciális feltételek

1. A vásárló az alábbi módokon nyújthat be panaszt:
 - az űrlap kitöltésével a weboldalon: <https://hop-sport.hu/reklamacio/>
 - írásban, a levelezési címre:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Lengyelország
 - e-mailben: support@hop-sport.hu
2. A jótállási időszak alatt feltárt hibák a készülék kézbesítésének napjától számított 14 munkanapon belül díjmentesen kijavításra kerülnek. Amennyiben a terméket külföldre kell javításra küldeni, vagy a pótalkatrészeket külföldről kell beszerezni, a javítási idő meghosszabbodhat.
3. Azon ország joga irányadó, ahová az árut kiszállították, beleértve a jótállási szabályokat is. A CISG nem alkalmazandó.
4. A jótállás nem terjed ki a nem rendeltetésszerű használatból eredő károkra.

HU Környezetvédelem



Ez a termék olyan csomagolásban kerül kiszállításra, amely megvédi az esetleges szállítás közbeni sérülésektől. A csomagolóanyagok nyersanyagok, és újrahasznosíthatók. Ezeket az anyagokat típusuk szerint selejtezze.



A környezet védelme érdekében a használt elemeket adja le újrahasznosító gyűjtőhelyen. Ne dobja a használt elemeket a háztartási hulladékba. Ezzel hozzájárul a környezet védelméhez.



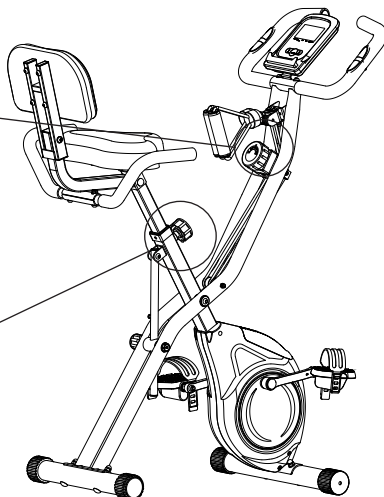
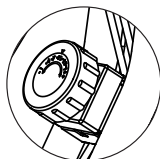
A használt elektromos berendezések (beleértve a jelen termékben található számítógépet is) újrahasznosítható anyagok, ezért nem szabad azokat a háztartási hulladék közé dobni, mivel az emberi egészségre és a környezetre veszélyes anyagokat tartalmazhatnak. Kérjük, aktívan járuljon hozzá a természeti erőforrások gazdaságos felhasználásához és a környezet védelméhez azáltal, hogy a használt elektromos berendezéseket a megfelelő újrahasznosító gyűjtőhelyen adja le.



A használati útmutató újrahasznosítható papírra lett nyomtatva. Az útmutatót a vonatkozó előírásoknak megfelelően szelektálja.

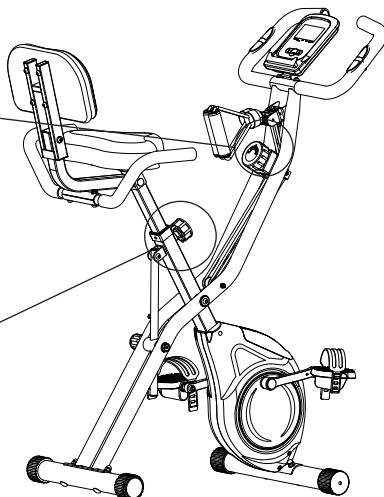
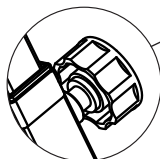
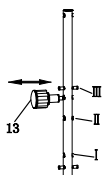
Regolazione della resistenza

Regolare il livello di resistenza in base alle proprie esigenze individuali tramite la manopola di regolazione situata sulla colonna del manubrio.

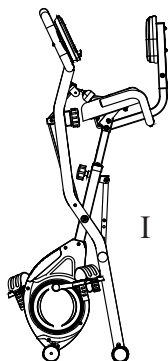


Regolazione dell'altezza della sella

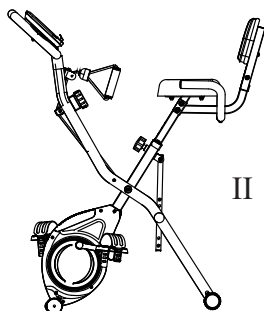
Regolare l'altezza della sella utilizzando la manopola. Allentare la manopola, posizionare la sella all'altezza desiderata e serrare nuovamente.



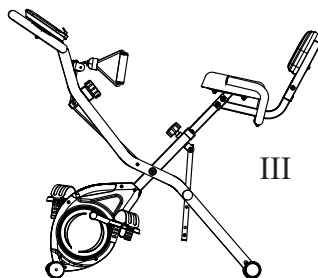
Chiusura



I



II



III



Vista del display



Indicazioni sul display

SCAN	Premere il pulsante MODE finché sullo schermo non appare «SCAN». Il monitor visualizzerà le seguenti funzioni: tempo, calorie, velocità, distanza e distanza totale. Ogni visualizzazione durerà 4 secondi.
TIME (TMR)	Calcola il tempo totale dall'inizio alla fine dell'esercizio.
SPEED (SPD)	Visualizza la velocità corrente.
DISTANCE (DST)	Calcola la distanza dall'inizio alla fine dell'esercizio.
CALORIES (CAL)	Calcola il numero totale di calorie.
TOTAL DISTANCE (ODO)	Visualizza la distanza totale conteggiata dal momento dell'installazione della batteria. Dopo la sostituzione della batteria, i dati vengono conteggiati da 0.
PULSE RATE	Premere il pulsante MODE finché non appare il simbolo «♥» sullo schermo. Prima di misurare la frequenza cardiaca, posizionare entrambe le mani sugli elettrodi di contatto: il monitor visualizzerà il valore della frequenza cardiaca in battiti al minuto (BPM) sul display LCD dopo 3–4 secondi. Nota: durante il processo di misurazione della frequenza cardiaca, nei primi 2–3 secondi il valore misurato può risultare superiore alla frequenza cardiaca reale; successivamente tornerà al livello normale. Il valore misurato non può essere utilizzato a scopo terapeutico.
ALARM	Le modalità tempo, distanza e calorie possono essere impostate con conto alla rovescia; quando uno dei valori impostati raggiunge zero, il computer emetterà un segnale acustico della durata di 5 secondi. Premere MODE per selezionare una modalità, quindi premere SET per regolare.

Nota: I risultati della misurazione della frequenza cardiaca non possono essere considerati dati medici né utilizzati per scopi diagnostici.



Funzioni dei pulsanti

Il computer si accende quando viene premuto un qualsiasi pulsante. Il computer visualizza automaticamente i parametri ogni 4 secondi. Se non vengono premuti pulsanti, il computer si spegne automaticamente dopo 4 minuti.

MODE	Premere il pulsante MODE per selezionare le funzioni. Tenerlo premuto per 5 secondi per passare da km/h a mile/h o viceversa.
SET	Premere il pulsante SET per impostare i valori di tempo, distanza, calorie e frequenza cardiaca quando non si è in modalità scan.
RESET	Premere il pulsante RESET per azzerare tempo, distanza e calorie. Tenerlo premuto per 3 secondi per azzerare i seguenti valori: tempo, distanza, calorie e frequenza cardiaca.

Connessione tramite Bluetooth / Allenamento con le app Kinomap e Zwift

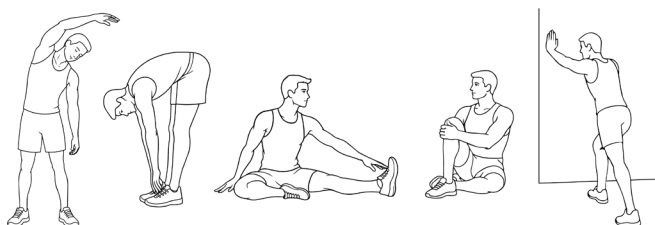
Dopo aver collegato il dispositivo al tuo telefono cellulare tramite Bluetooth, puoi monitorare sullo smartphone i parametri dell'allenamento in corso. Per utilizzare questa funzione, scarica l'app dedicata Kinomap o Zwift. Le versioni più recenti sono disponibili su App Store (iOS) e Google Play Store (Android).



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

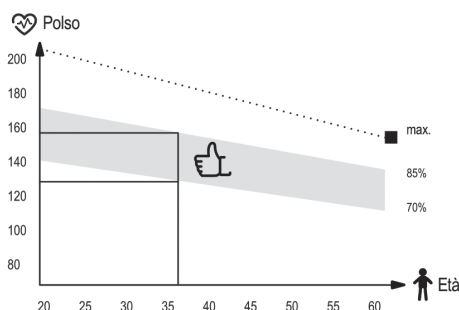
1. Riscaldamento

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



2. Allenamento

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



3. Defaticamento

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

IT Pulizia e manutenzione



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

IT Risoluzione dei problem



Problema	Soluzione possibile
Il computer non visualizza i dati.	1. Smontare il computer e verificare che i cavi siano collegati correttamente e non siano danneggiati. 2. Controllare che le batterie siano inserite correttamente. 3. Se le batterie del computer sono scariche, sostituirle con batterie nuove.
Il dispositivo emette rumori anomali durante l'uso.	Verificare che tutte le parti del dispositivo siano installate correttamente. Serrare le viti.
Il computer non rileva la frequenza cardiaca oppure i valori sono errati.	1. Assicurarsi che i cavi del sensore di frequenza cardiaca e del computer siano collegati correttamente. 2. Per garantire una lettura corretta della frequenza cardiaca, tenere entrambe le mani sui sensori. Ricordare che le misurazioni possono essere leggermente imprecise. 3. Non stringere troppo le mani sui sensori, poiché ciò potrebbe causare errori di misurazione.
L'apparecchiatura è instabile.	Ruotare l'estremità dello stabilizzatore posteriore per livellare il dispositivo.



Condizioni di garanzia

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



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



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



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

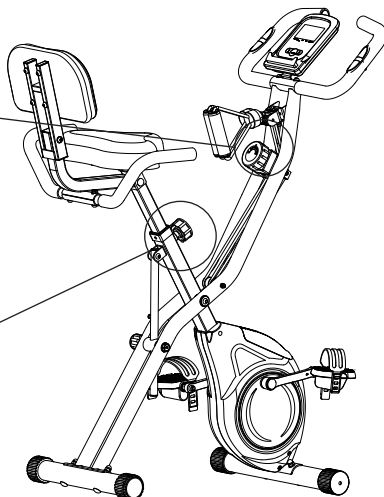
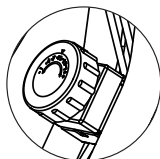


Carta
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni del tuo Comune



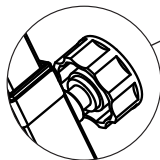
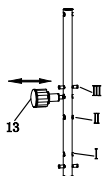
Weerstandsverstelling

Pas het weerstandsniveau aan uw individuele behoeften aan met de stelknop, geplaatst op de stuurkolom.

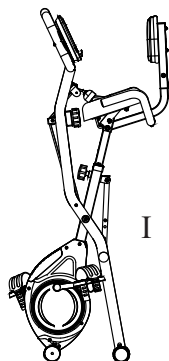


Aanpassing van de zadelhoogte

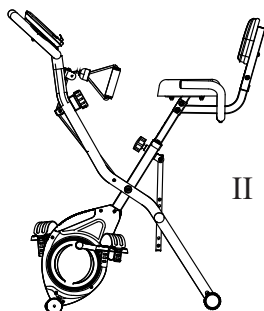
Stel de hoogte van het zadel in met behulp van de knop. Draai de knop los, stel het zadel in de juiste positie en draai de knop vast.



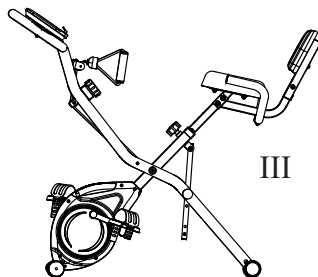
Opvouwen



I



II



III



Weergave van het scherm



Aanduidingen op het scherm

SCAN	Druk op de MODE-knop totdat „SCAN” op het scherm verschijnt. De monitor geeft achtereenvolgens de volgende functies weer: tijd, calorieën, snelheid, afstand en totale afstand. Elke weergave duurt 4 seconden.
TIME (TMR)	Berekent de totale tijd vanaf het begin tot het einde van de training.
SPEED (SPD)	Geeft de actuele snelheid weer.
DISTANCE (DST)	Berekent de afstand vanaf het begin tot het einde van de training.
CALORIES (CAL)	Berekent het totale aantal calorieën.
TOTAL DISTANCE (ODO)	Geeft de totale afstand weer die is geteld vanaf het moment dat de batterij werd geplaatst. Na het vervangen van de batterij wordt de gegevensregistratie opnieuw vanaf 0 geteld.
PULSE RATE	Druk op de MODE-knop totdat „♥” op het scherm verschijnt. Plaats vóór de hartslagmeting beide handen op de contactplaten; de monitor toont vervolgens uw actuele hartslag in slagen per minuut (BPM) op het LCD-scherm na ongeveer 3–4 seconden. Opmerking: tijdens het hartslagmeetproces kan de meetwaarde in de eerste 2–3 seconden hoger zijn dan de virtuele hartslag; daarna keert deze terug naar de normale waarde. De meetwaarde kan niet worden gebruikt voor behandeldoelinden.
ALARM	Bij tijd-, afstand- en caloriewaarden kan een afteclusus worden ingesteld. Wanneer een van deze waarden nul bereikt, geeft de computer een geluidssignaal van 5 seconden. Druk op MODE om een modus te selecteren en druk vervolgens op SET om aan te passen.

Opmerking: Hartslagmeetresultaten mogen niet worden beschouwd als medische gegevens en mogen niet worden gebruikt voor diagnostische doeleinden.



Funcities van de knoppen

De computer wordt ingeschakeld wanneer een willekeurige knop wordt ingedrukt. De computer geeft de parameters automatisch elke 4 seconden weer. De computer schakelt automatisch uit na 4 minuten wanneer er geen knoppen worden ingedrukt.

MODE	Druk op de MODE-knop om functies te selecteren. Houd de knop 5 seconden ingedrukt om km/h naar mile/h (of omgekeerd) om te schakelen.
SET	Druk op de SET-knop om de waarden voor tijd, afstand en calorieën, evenals de hartslag, in te stellen wanneer de scanmodus niet actief is.
RESET	Druk op de RESET-knop om tijd, afstand en calorieën te resetten. Houd de knop 3 seconden ingedrukt om de volgende waarden te resetten: tijd, afstand, calorieën en hartslag.

Verbinding via Bluetooth / Trainen met de Kinomap- en Zwift-apps

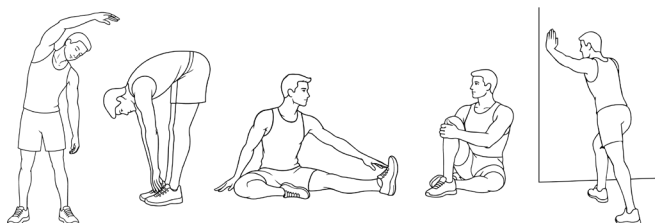
Nadat je het apparaat via Bluetooth met je mobiele telefoon hebt verbonden, kun je op je smartphone de parameters van je huidige training volgen. Om deze functie te gebruiken, download je de speciale Kinomap- of Zwift-app. De nieuwste versies zijn beschikbaar in de App Store (iOS) en de Google Play Store (Android).



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

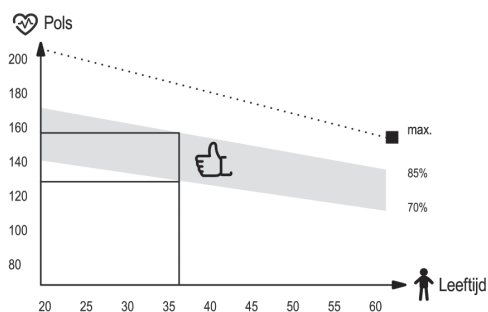
1. Opwarmen

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



2. Training

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



3. Afkoelen

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



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

NL Probleemoplossing



Probleem	Mogelijke oplossing
De computer geeft geen gegevens weer.	1. Demonteer de computer en controleer of de kabels correct zijn aangesloten en niet beschadigd zijn. 2. Controleer of de batterijen correct zijn geplaatst. 3. Als de batterijen van de computer leeg zijn, vervang deze dan door nieuwe exemplaren.
Het apparaat maakt storende geluiden tijdens gebruik.	Controleer of alle onderdelen van het apparaat correct zijn gemonteerd. Draai de schroeven goed vast.
De computer geeft geen hartslag weer of de waarden zijn onjuist.	1. Zorg ervoor dat de kabels van de hartslagsensor en de computer correct zijn aangesloten. 2. Houd beide handen op de sensoren voor een juiste hartslagmeting. Houd er rekening mee dat de metingen enigszins onnauwkeurig kunnen zijn. 3. Druk uw handen niet te hard op de sensoren, dit kan meetfouten veroorzaken.
Het apparaat staat onstabiel.	Draai het uiteinde van de achterste stabilisator om het apparaat waterpas te zetten.



Garantievoorwaarden

- U heeft de volgende mogelijkheden om een klacht in te dienen:
 - via het klachtenformulier op de website: <https://hop-sport.nl/klacht/>
 - schriftelijk naar het volgende adres:
Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz
Duitsland
 - per e-mail: support@hop-sport.nl
- Gebreken die zich tijdens de garantieperiode voordoen, worden in de regel binnen 14 werkdagen na de leveringsdatum van het defecte product kosteloos verholpen. Als het apparaat voor reparatie naar het buitenland moet worden verzonden of als er reserveonderdelen uit het buitenland moeten worden geïmporteerd, kan de reparatie langer duren.
- Het recht van het land waarin de goederen zijn geleverd is van toepassing, inclusief de betreffende garantieregels. Het Weens Koopverdrag is niet van toepassing.
- De garantie dekt geen schade die is veroorzaakt door onjuist of onoordeelkundig gebruik.

NL Milieubescherming



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



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



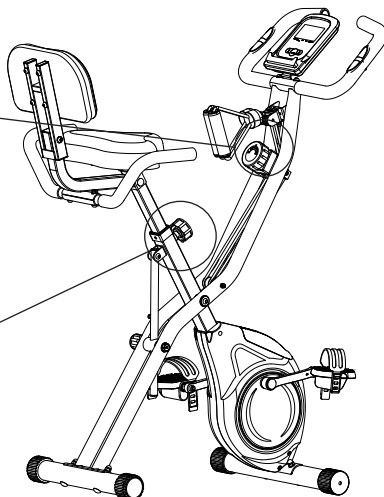
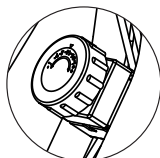
Gebruikte elektrische apparaten (waaronder de computer in dit artikel) zijn recyclebare materialen — gooi ze niet weg met het huishoudelijk afval, omdat ze gevaarlijke stoffen kunnen bevatten die schadelijk zijn voor de gezondheid en het milieu. Wij vragen u vriendelijk om actief bij te dragen aan een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



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

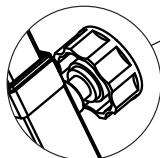
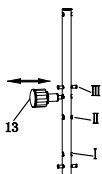
Regulacja oporu

Dostosuj poziom oporu do swoich indywidualnych potrzeb za pomocą pokrętki regulacyjnej, znajdującego się na kolumnie kierownicy.

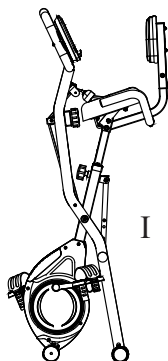


Regulacja wysokości siodełka

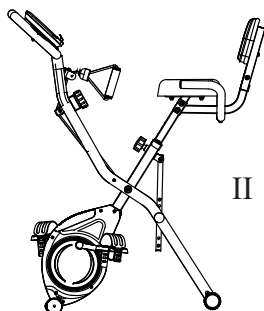
Dostosuj wysokość siodełka za pomocą pokrętki. Odkręć pokrętło, ustaw siodełko w odpowiedniej pozycji i dokręć pokrętło.



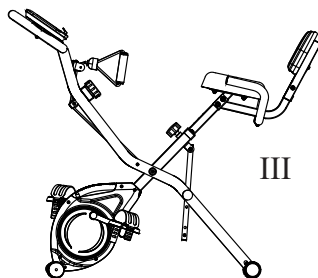
Składanie



I



II



III



Widok wyświetlacza



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.
ALARM	Funkcje czasu, dystansu i kalorii można ustawić na odliczanie, gdy każda z powyższych wartości zejdzie do zera, komputer będzie alarmował przez 5 sekund. Naciśnij MODE, aby wybrać funkcję, a następnie naciśnij SET, aby dostosować wartość.

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



Funkcje przycisków

Komputer włączy się, jeżeli naciśnięty zostanie dowolny przycisk. Komputer automatycznie wyświetla parametry co 4 sekundy. Komputer wyłącza się automatycznie po 4 minutach, jeśli żaden przycisk nie zostanie naciśnięty.

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.

Łączenie przez Bluetooth / Trening z aplikacją Kinomap i Zwift

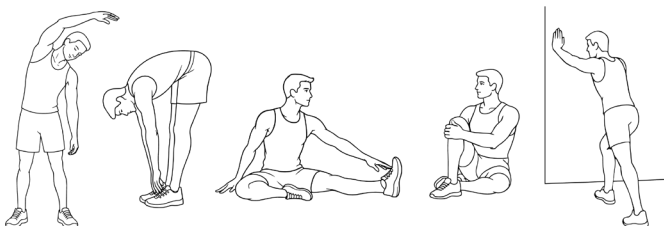
Po połączeniu urządzenia z telefonem komórkowym za pomocą Bluetooth, możesz na swoim smartfonie obserwować parametry aktualnie wykonywanego treningu. Aby skorzystać z tej funkcji, pobierz dedykowaną aplikację Kinomap lub Zwift. Najnowsze wersje dostępne są w AppStore (iOS) oraz Google Play Store (Android).



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

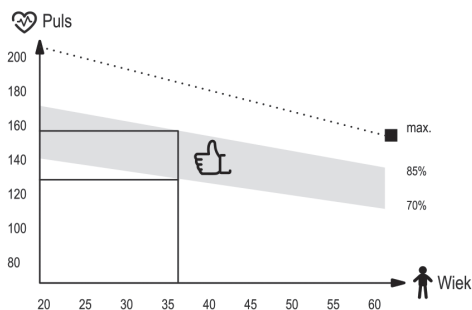
1. Rozgrzewka

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



2. Faza ćwiczeń

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



3. Faza odprężenia

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

PL Czyszczenie i konserwacja



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

PL Rozwiązywanie problemów



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



Warunki gwarancji

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

PL Ochrona środowiska



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



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



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

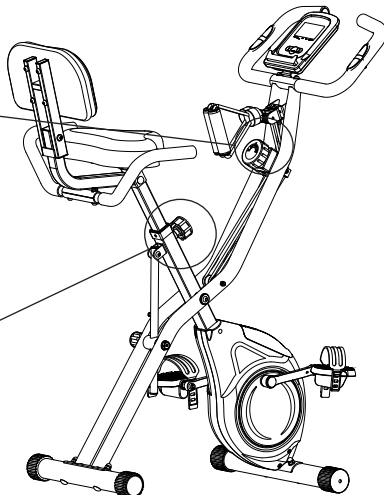
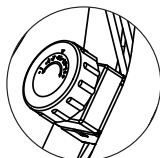


Instrukcja obsługi została wydrukowana na papierze nadającym się do recyklingu. Segreguj ją zgodnie z zasadami.



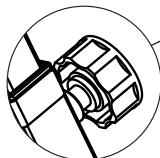
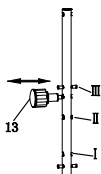
Reglarea rezistenței

Reglați nivelul de rezistență în funcție de necesitățile dumneavoastră, utilizând butonul de reglare amplasat pe coloana ghidonului.

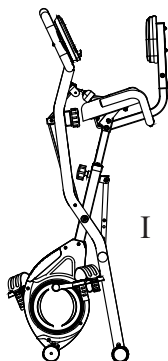


Reglarea înălțimii șei

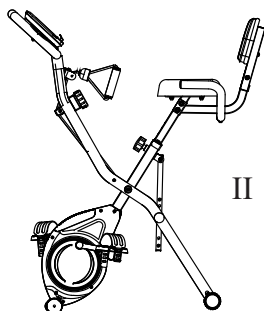
Reglați înălțimea șei cu ajutorul butonului de reglare. Deșurubați butonul, poziționați șaua la înălțimea dorită, apoi strângeți din nou butonul.



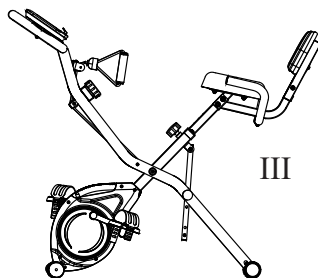
Pliere



I



II



III



Vizualizarea afișajului



Funcțiile afișajului

SCAN	Apăsați butonul MODE până când pe ecran apare funcția SCAN. Computerul va afișa succesiv următoarele funcții: timp, calorii, viteză, distanță și distanță totală. Fiecare funcție este afișată timp de 4 secunde.
TIME (TMR)	Calculează timpul total de la începutul până la sfârșitul exercițiului.
SPEED (SPD)	Afișează viteza curentă.
DISTANCE (DST)	Calculează distanța parcursă de la începutul până la sfârșitul exercițiului.
CALORIES (CAL)	Calculează numărul total de calorii consumate.
TOTAL DISTANCE (ODO)	Afișează distanța totală acumulată din momentul instalării bateriei. După schimbarea bateriei, valoarea se resetează la 0.
PULSE RATE	Apăsați butonul MODE până când pe ecran apare simbolul ♥. Înainte de măsurarea pulsului, așezați ambele mâini pe senzorii de puls de pe mânere, iar afișajul va indica ritmul cardiac curent în bătăi pe minut (BPM). Valoarea este afișată după aproximativ 3–4 secunde. Notă: Rezultatul măsurării pulsului este doar orientativ. În primele 2–3 secunde valoarea afișată poate fi mai mare decât ritmul cardiac real. Rezultatul măsurării nu poate fi utilizat în scopuri medicale.
ALARM	În modurile timp, distanță și calorii poate fi setată o valoare pentru numărătoarea inversă. Când valoarea ajunge la 0, computerul emite un semnal sonor timp de 5 secunde. Apăsați MODE pentru a selecta modul, apoi apăsați SET pentru reglare.

Notă: Rezultatele măsurării pulsului nu pot fi considerate date medicale și nu pot fi utilizate în scopuri de diagnostic.



Funcțiile butoanelor

Computerul pornește la apăsarea oricărui buton. Computerul afișează automat parametrii la fiecare 4 secunde. Dacă timp de 4 minute nu este apăsat niciun buton, computerul se oprește automat.

MODE	Apăsați butonul MODE pentru a selecta funcțiile. Țineți apăsat timp de 5 secunde pentru a comuta între km/h și mile/h.
SET	Apăsați butonul SET pentru a seta valorile timpului, distanței, caloriilor și pulsului atunci când modul SCAN nu este activ.
RESET	Apăsați butonul RESET pentru a reseta valorile timpului, distanței și caloriilor. Țineți apăsat timp de 3 secunde pentru a reseta următoarele valori: timp, distanță, calorii și puls.

Conexiune Bluetooth / Antrenament cu aplicațiile Kinomap și Zwift

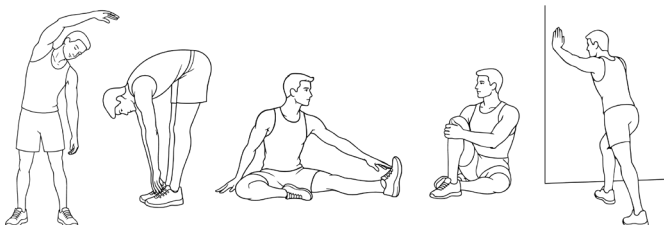
După conectarea dispozitivului la telefonul mobil prin Bluetooth, puteți monitoriza pe smartphone parametrii curenți ai antrenamentului. Pentru a utiliza această funcție, descărcați aplicația Kinomap sau Zwift. Cele mai recente versiuni sunt disponibile în App Store (iOS) și Google Play Store (Android).



Utilizarea regulată a echipamentului va avea un efect benefic asupra sănătății dumneavoastră. Vă va îmbunătăți condiția fizică, starea de bine și va întări musculatura. Combinată cu o alimentație adecvată, poate contribui la reducerea greutății corporale.

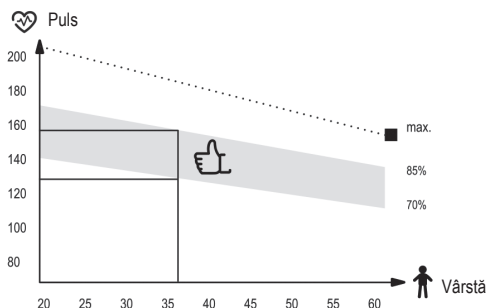
1. Încălzire

Această etapă contribuie la îmbunătățirea circulației sângelui în întregul corp și pregătește mușchii pentru un efort mai intens. De asemenea, reduce riscul de crampe musculare sau accidentări. Se recomandă efectuarea exercițiilor de întindere prezentate mai jos. Fiecare exercițiu trebuie să dureze aproximativ 30 de secunde. Nu suprasolicitați mușchii. Dacă simțiți durere, opriți exercițiul sau reduceți amplitudinea mișcării.



2. Antrenament

Aceasta este etapa în care utilizați efectiv echipamentul. Trebuie să vă antrenați în propriul ritm, menținând o intensitate constantă pentru a atinge frecvența cardiacă adecvată vârstei dumneavoastră (consultați graficul de mai jos). Durata minimă a acestei etape este de 12 minute.



3. Relaxare

Această etapă este destinată relaxării mușchilor și permite tuturor parametrilor, precum tensiunea arterială, respirația și ritmul cardiac, să revină la valorile dinaintea efortului. Este o etapă similară încălzirii, dar cu o intensitate redusă a mișcărilor. Această etapă trebuie să includă exerciții de întindere și să dureze aproximativ 5 minute. Este important să nu suprasolicitați mușchii. Etapa de relaxare nu trebuie omisă.

RO Curățare și întreținere



1. Echipamentul trebuie întreținut periodic. Întreținerea trebuie efectuată cel puțin la fiecare 20 de ore de funcționare ale echipamentului.
2. Întreținerea include:
 - verificarea și ungerea pieselor mobile ale echipamentului. Se recomandă utilizarea unei unsori pentru rulmenți de bicicletă sau a unei unsori multifuncționale pentru echipamente de fitness;
 - verificarea tuturor componentelor echipamentului și strângerea șuruburilor și piulițelor;
 - verificarea cablurilor de alimentare (dacă echipamentul este prevăzut cu acestea) pentru a identifica eventuale deteriorări.
3. Pentru curățarea echipamentului se recomandă utilizarea unei lavete moi umezite cu apă sau cu apă și săpun. Nu utilizați substanțe chimice agresive sau materiale abrazive de curățare care pot deteriora echipamentul. Acordați o atenție deosebită componentelor din plastic.
4. După fiecare utilizare, îndepărtați toate urmele de transpirație și murdărie de pe echipament.

RO Depanare



Problemă	Soluție posibilă
Computerul nu afișează date.	1. Demontați computerul și verificați dacă toate cablurile sunt conectate corect și nu sunt deteriorate. 2. Verificați dacă bateriile sunt introduse corect. 3. Dacă bateriile computerului sunt descărcate, înlocuiți-le cu unele noi.
Dispozitivul produce zgomote deranjante în timpul utilizării.	Verificați dacă toate componentele dispozitivului sunt montate corect. Strângeți șuruburile.
Computerul nu afișează pulsul sau valorile afișate sunt incorecte.	1. Asigurați-vă că senzorii de puls și cablurile computerului sunt conectate corect. 2. Pentru o măsurare corectă a pulsului, țineți ambele mâini pe senzori. Rețineți că rezultatele măsurătorilor pot fi ușor inexacte. Nu apăsați prea tare mâinile pe senzori, deoarece acest lucru poate provoca erori de măsurare. 3. Nu apăsați prea tare mâinile pe senzori, deoarece acest lucru poate provoca erori de măsurare.
Echipamentul este instabil.	Rotiți elementul de reglare aflat la capătul stabilizatorului din spate pentru a nivela dispozitivul.



Condiții de garanție

1. Clientul are următoarele opțiuni pentru depunerea unei reclamații:
 - prin completarea formularului de pe site-ul web: <https://hop-sport.ro/reclamatii/>
 - în scris, la adresa de corespondență:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polonia
 - prin e-mail: support@hop-sport.ro
2. Defectele constatate în perioada de garanție vor fi remediate gratuit în termen de 14 zile lucrătoare de la data livrării dispozitivului. Dacă este necesară trimiterea produsului la reparație în străinătate sau importul pieselor de schimb din străinătate, termenul de reparație poate fi prelungit.
3. Se aplică legislația țării în care a fost livrat produsul, inclusiv prevederile privind garanția. Convenția CISG nu se aplică.
4. Garanția nu acoperă deteriorările cauzate de utilizarea necorespunzătoare.

RO Protecția mediului



Acest produs este livrat într-un ambalaj pentru a-l proteja de eventuale deteriorări în timpul transportului. Ambalajele sunt materii prime neprelucrate și pot fi reciclate. Aruncați aceste materiale în funcție de tipul lor.



Pentru protecția mediului, duceți bateriile uzate la un centru de reciclare. Nu aruncați bateriile uzate în coșurile de gunoi menajer. În acest mod veți contribui la protecția mediului.



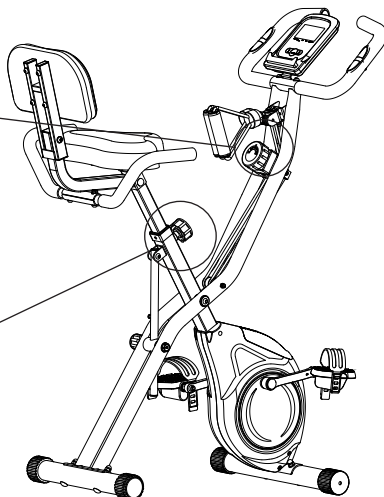
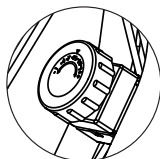
Dispozitivele electrice uzate (inclusiv computerul din acest produs) sunt materiale reciclabile — nu trebuie aruncate împreună cu deșeurile menajere, deoarece pot conține substanțe periculoase pentru sănătatea umană și pentru mediu! Vă rugăm să contribuiți activ la gestionarea responsabilă a resurselor naturale și la protecția mediului prin predarea dispozitivelor electrice uzate la un centru de reciclare corespunzător.



Manualul de utilizare a fost tipărit pe hârtie reciclabilă. Sortați-l conform regulilor.

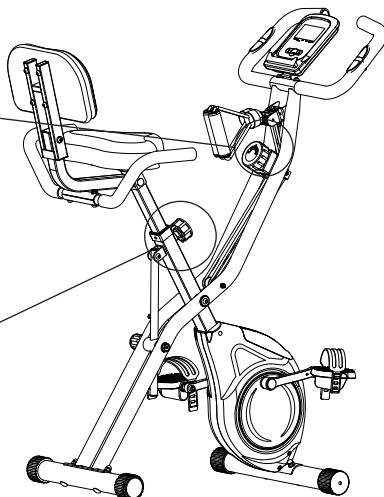
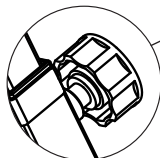
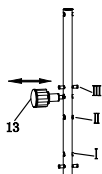
Nastavenie odporu

Upravte úroveň odporu podľa svojich individuálnych potrieb za pomoci otočného gombíka, ktorý sa nachádza na stĺpiku volantu.

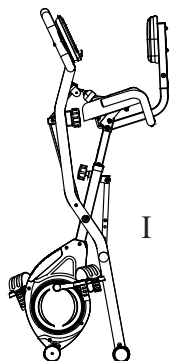


Nastavenie výšky sedadla

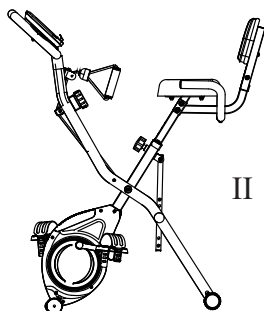
Nastavte výšku sedadla pomocou otočného gombíka. Uvoľnite otočný gombík, nastavte sedadlo do požadovanej výšky a utiahnite otočný gombík.



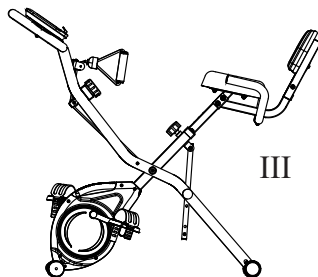
Zloženie



I



II



III



Displej



Údaje zobrazené na displeji

SCAN	Stlačíte 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	Stlačíte 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.
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. Stlačením MODE zvolíte funkciu a potom stlačením SET upravte hodnotu.

Pozor: Výsledky merania pulzu nemožno považovať za lekárske údaje a nemožno ich použiť na diagnostické účely.



Funkcie tlačidiel

Počítač sa zapne po stlačení ľubovoľného tlačidla. Počítač automaticky zobrazuje parametre každé 4 sekundy. Ak nestlačíte žiadne tlačidlo, počítač sa po 4 minútach automaticky vypne.

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.

Pripojenie cez Bluetooth / Tréning s aplikáciou Kinomap a Zwift

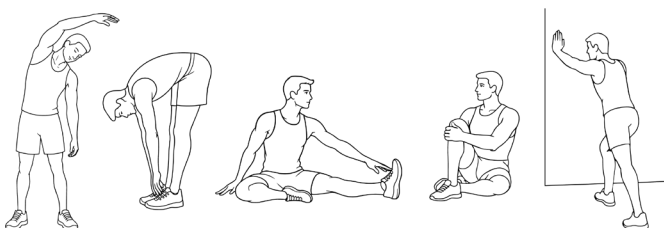
Po pripojení zariadenia k mobilnému telefónu pomocou Bluetooth môžete na svojom smartfóne sledovať aktuálne údaje o priebehu tréningu. Na využitie tejto funkcie si stiahnite špeciálnu aplikáciu Kinomap alebo Zwift. Najnovšie verzie sú dostupné v AppStore (iOS) a Google Play Store (Android).



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

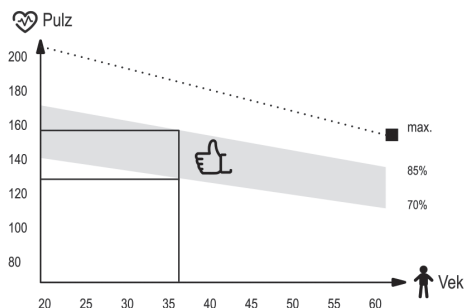
1. Rozcvička

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



2. Fáza tréningu

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



3. Relaxačná fáza

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



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

SK Riešenie problémov



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



Záručné podmienky

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

SK Ochrana životného prostredia



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



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



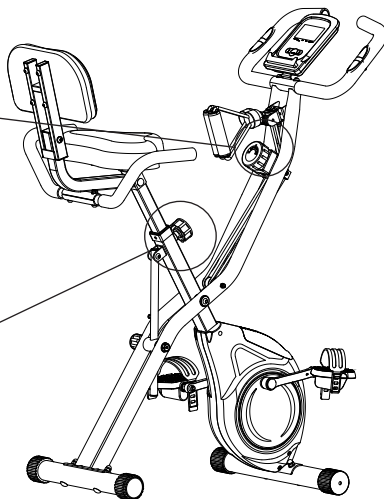
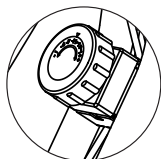
Opotrebované elektrické zariadenia (vrátane počítača) sú druhotné suroviny a nesmú sa vyhadzovať do košov a kontajnerov na domový odpad, pretože môžu obsahovať látky nebezpečné pre ľudské zdravie a životné prostredie! Prosíme o aktívnu podporu efektívneho riadenia prírodných zdrojov a ochranu životného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



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

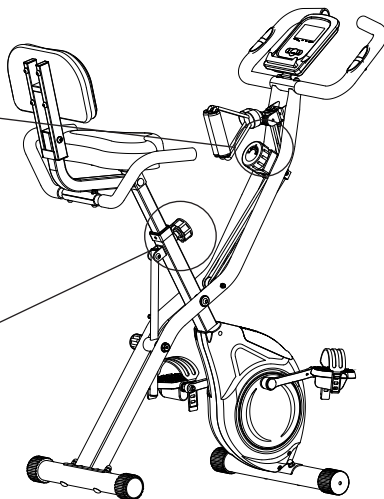
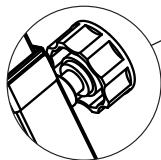
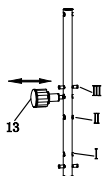
Регулювання навантаження

Відрегулюйте рівень навантаження під ваші індивідуальні потреби, використовуючи ручку регулювання на рульовій колоні.

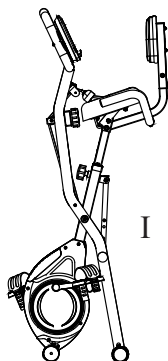


Регулювання висоти сидіння

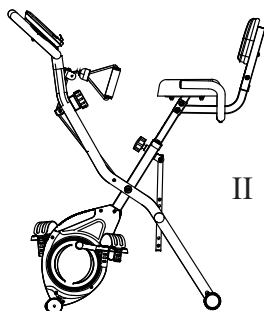
Відрегулюйте висоту сидіння за допомогою ручки регулювання. Відкрутіть ручку, встановіть сидіння в потрібне положення і затягніть ручку.



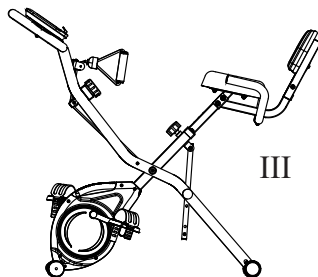
Складання



I



II



III



Дисплей



Відображення 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). 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.
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. Натисніть MODE, щоб вибрати функцію, а потім натисніть SET, щоб відрегулювати значення.

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



Функції кнопок

Комп'ютер увімкнеться, якщо натиснути будь-яку кнопку. Комп'ютер автоматично відображає параметри кожні 4 секунди. Комп'ютер автоматично вимикається через 4 хвилини, якщо не натискати жодної кнопки.

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.

Підключення через Bluetooth / Тренування з додатком Kinomap і Zwift

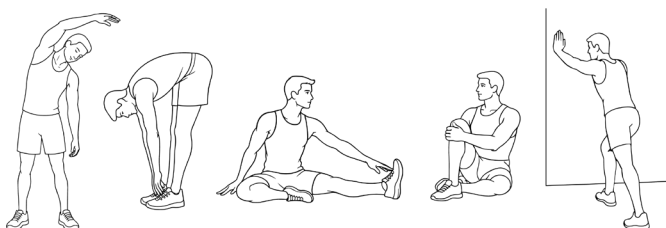
Після підключення пристрою до мобільного телефону через Bluetooth ви зможете переглядати поточні параметри тренування на своєму смартфоні. Щоб скористатися цією функцією, завантажте спеціальний додаток Kinomap або Zwift. Найновіші версії доступні в AppStore (iOS) та Google Play Store (Android).



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

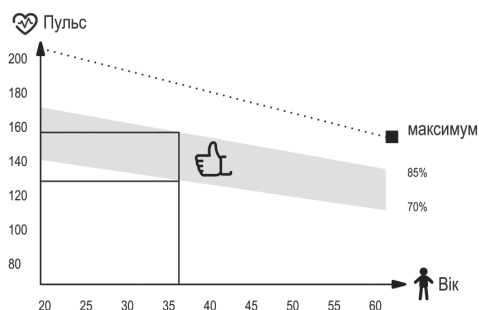
1. Розминка

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



2. Фаза вправ

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



3. Фаза релаксації

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



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

UA Вирішення проблем



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



Умови гарантії

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

UA Охорона навколишнього середовища



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



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



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



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



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

Prodotto in Cina
Gemaakt in China
Wyprodukowano w Chinach
Fabricat în China
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