

# **HJ** HOP-SPORT<sup>®</sup>

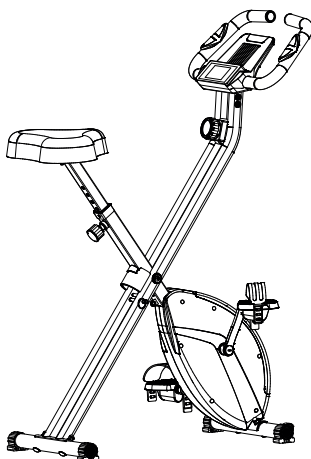
## **KLAPPBARER HEIMTRAINER HS-3020X QUEST**



30'



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



**CZ** Rotoped

**IT** Cyclette X magnetica

**DE** Heimtrainer

**NL** Magnetische X-fiets

**EN** Magnetic X-bike

**PL** Rower treningowy












**ES** Bicicleta X magnética

**SK** Tréningový rotoped

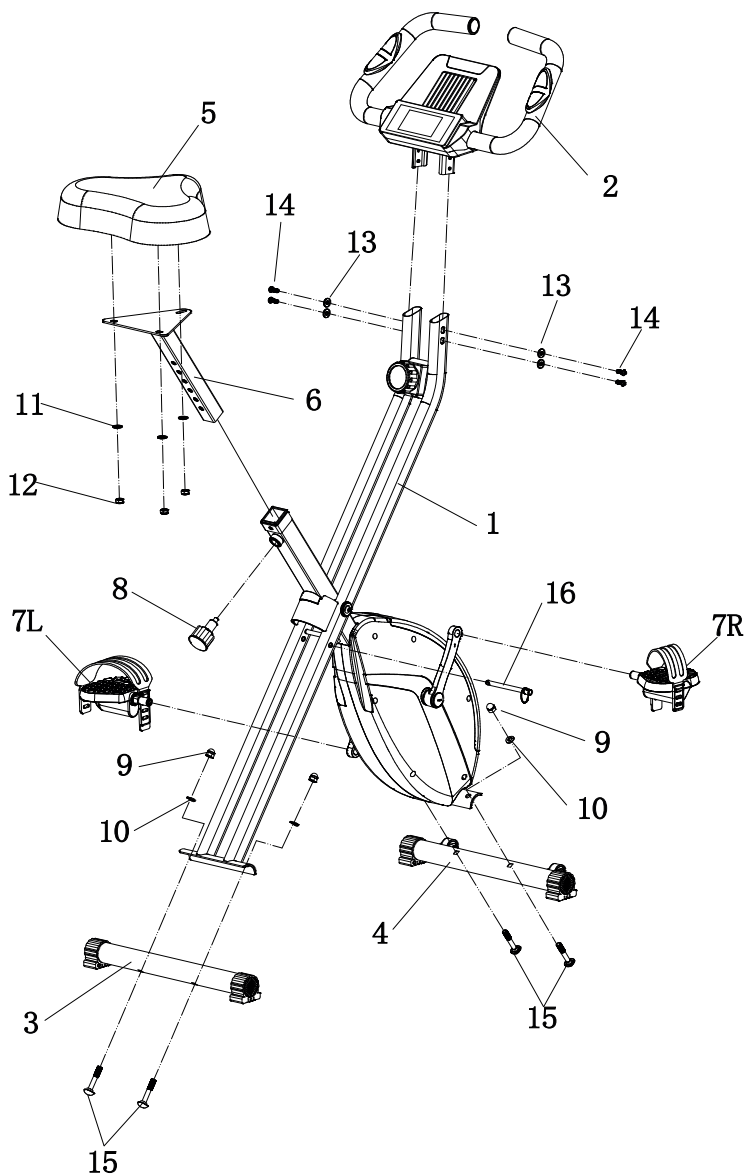
**FR** Vélo d'appartement

**UA** Велотренажер



	ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / EXPLODED VIEW / VISTA EXPLOSIONADA / SCHÉMA DÉMONTÉ / VISTA ESPLOSA / EXPLOSIONAANZICHT / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН . . . . .	1
	NÁVOD K POUŽITÍ . . . . .	3
	BEDIENUNGSANLEITUNG . . . . .	17
	INSTRUCTION . . . . .	31
	MANUAL DE INSTRUCCIONES . . . . .	45
	INSTRUCTIONS D'UTILISATION . . . . .	55
	MANUALE DI ISTRUZIONI . . . . .	73
	GEBRUIKSAANWIJZING . . . . .	87
	INSTRUKCJA OBSŁUGI . . . . .	101
	NÁVOD NA POUŽITIE . . . . .	115
	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ . . . . .	129









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

## Seznam dílů

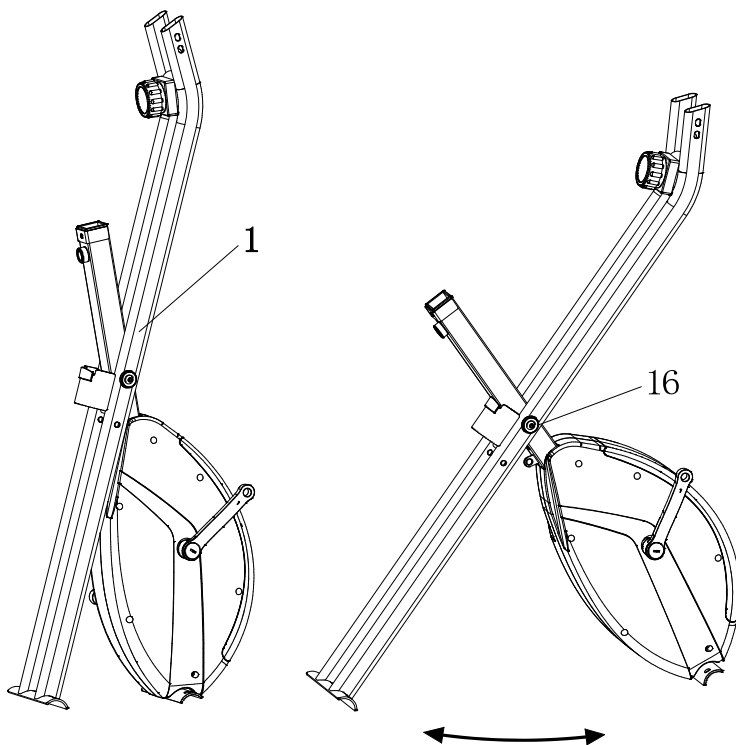
Č.	Popis	Ks.
1.	Hlavní rám	1
2.	Rukojeť	1
3.	Zadní stabilizátor	1
4.	Přední stabilizátor	1
5.	Sedadlo	1
6.	Rám sedadla	1
7.	Pedál (levý/pravý)	1/1
8.	Knoflík	1
9.	Matice M8	4
10.	Zakřivená podložka M8	4
11.	Plochá podložka	3
12.	Matice M8	3
13.	Plochá podložka M6	4
14.	Šroub M6	4
15.	Šestihranný šroub M8	4
16.	Kolík	1
17.	Kabel z hlavního rámu	1
18.	Kabel z počítače	1



## Montážní návod

1/7

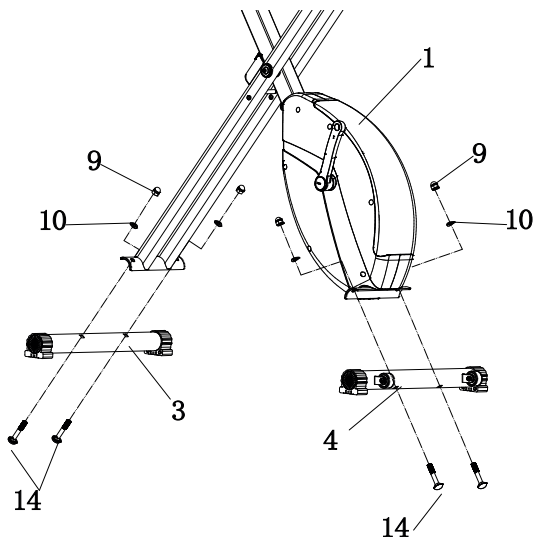
Vytáhněte hlavní rám (1) z kartonu a připojte kolík (16).





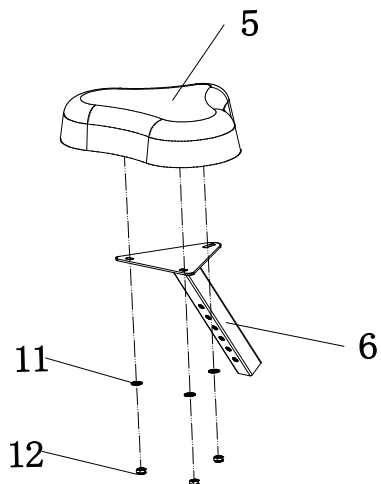
2/7

Namontujte přední stabilizátor (4) a zadní stabilizátor (3) na hlavní rám (1) pomocí matice (9), šroubu (14) a dvou zakřivených podložek (10).



3/7

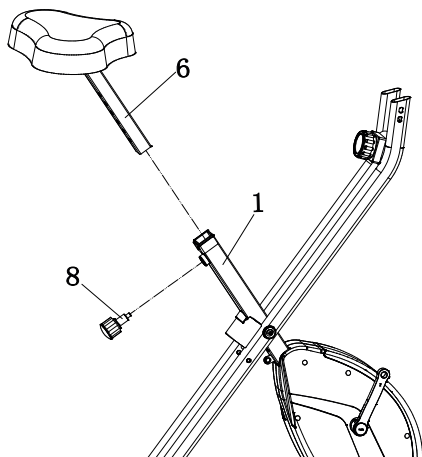
Připevněte sedadlo (5) k rámu sedadla (6), upravte jeho sklon, poté utáhněte matici M8 (12) a plochou podložkou (11).





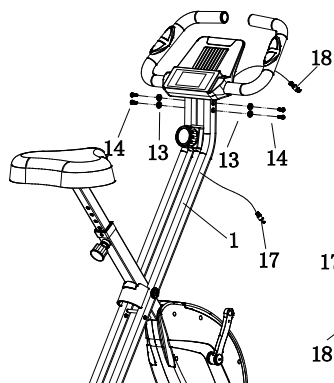
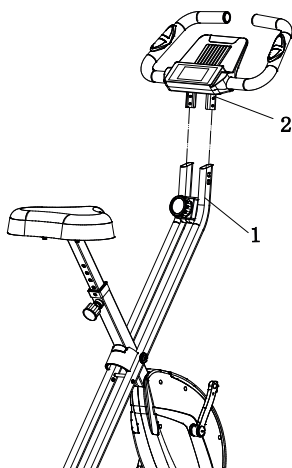
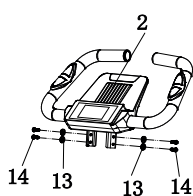
4/7

Připevňte sestavené sedadlo (6) k hlavnímu rámu (1) a věnujte pozornost otvorům. Zajistěte sedadlo ve správné poloze pomocí knoflíku (8). Sedadlo lze po složení rotopedu nastavit do zvolené výšky.



5/7

Nainstalujte rukojeť (2) na hlavní rám (1) a zajistěte ji čtyřmi šrouby (14) a plochými podložkami (13). Připojte kabely z počítače (18) a kabel z hlavního rámu (17).

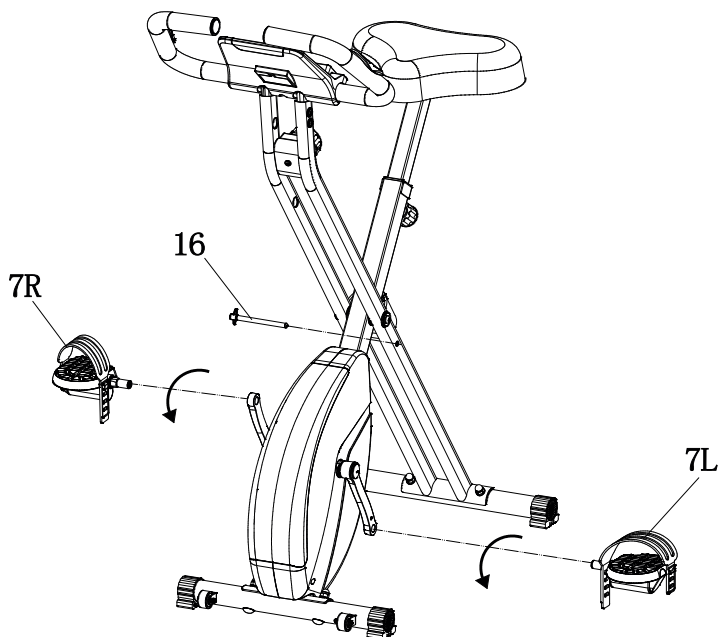




6/7

Pedály (levý/pravý) (7) jsou označeny: „L“ pro levý, „R“ pro pravý. Připojte je k odpovídajícím klikám. Pravá klika se nachází na pravé straně kola, když na něm sedíte.

**POZOR:** Pravý pedál by měl být utážen ve směru hodinových ručiček, levý pedál proti směru hodinových ručiček.

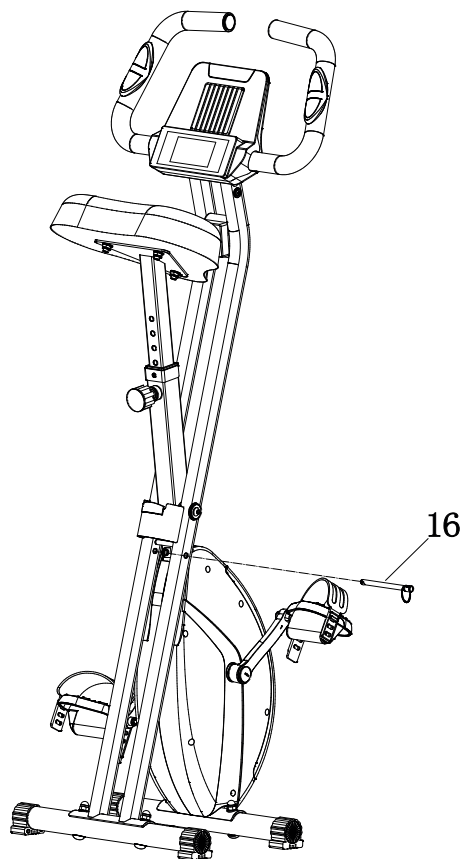




7/7

Pomocí kolíku (16) rotoped složte.

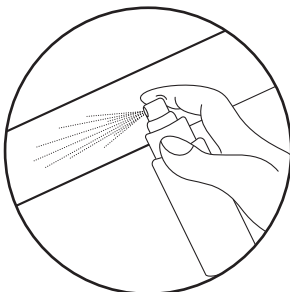
**POZOR:** Při skládání položte zařízení na pevný, rovný povrch. Zařízení skladujte na bezpečném místě, aby se k němu nedostaly děti a domácí zvířata.



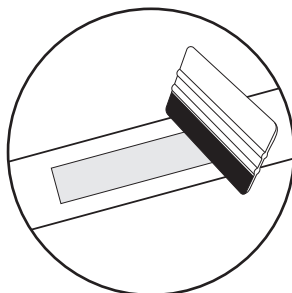
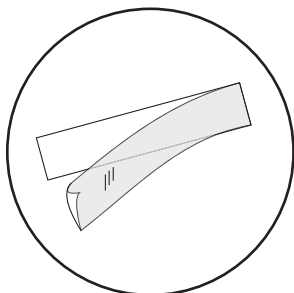


## Přilepení nálepky\*

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



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



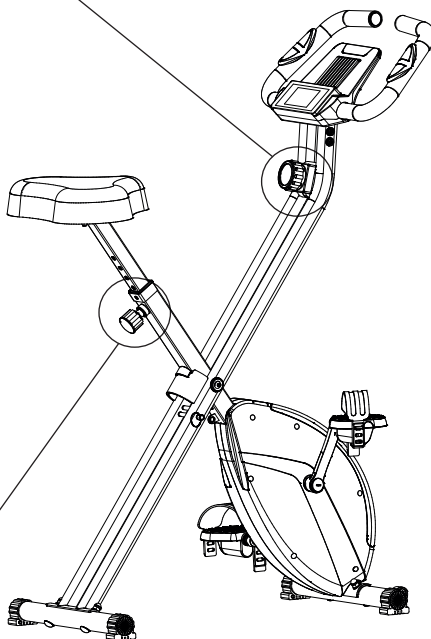
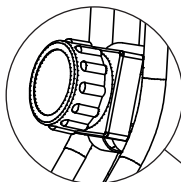
3. Chcete-li nálepku trvale odstranit, použijte speciální odstraňovač nálepek.

\*týká se produktů s nálepkami v sadě



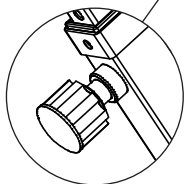
## Nastavení odporu

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.





## Displej



## Údaje zobrazené na displeji

<b>TIME</b>	Zobrazuje čas tréninku. Rozsah 0:00-99:59.
<b>SPEED (SPD)</b>	Zobrazuje aktuální rychlost během cvičení. Rozsah 0.0-999.9 km/h.
<b>DISTANCE</b>	Zobrazuje aktuální vzdálenost během tréninku. Rozsah 0.0-999.9 km.
<b>CALORIES</b>	Zobrazuje spálené kalorie během tréninku. Rozsah 0.0-999.9 kcal.
<b>ODOMETER (ODO)</b>	Zobrazuje celkovou vzdálenost od instalace baterie do vybití baterie. Po výměně baterií se hodnota vynuluje.
<b>PULSE (PUL)</b>	Zobrazuje naměřený puls. Chcete-li provést měření, držte snímače pulsu oběma rukama a počkejte 6-7 sekund na měření.
<b>Funkce SCAN</b>	Automaticky zobrazuje následující parametry na obrazovce každé 4 sekundy.

**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.

<b>MODE</b>	Potvrzuje nastavení nebo výběr. Chcete-li vymazat údaje o čase, vzdálenosti a kaloriích, stiskněte a podržte MODE po dobu 2 sekund.
<b>SET</b>	Umožňuje spustit funkci odpočítávání zvoleného parametru: času (TIME), vzdálenosti (DISTANCE) nebo kalorií (CALORIES).
<b>RESET</b>	Resetuje nastavení. Chcete-li resetovat nastavení, stiskněte a podržte tlačítko po dobu 3 sekund.

## Připojení přes Bluetooth / Trénink s aplikací Kinomap a Zwift

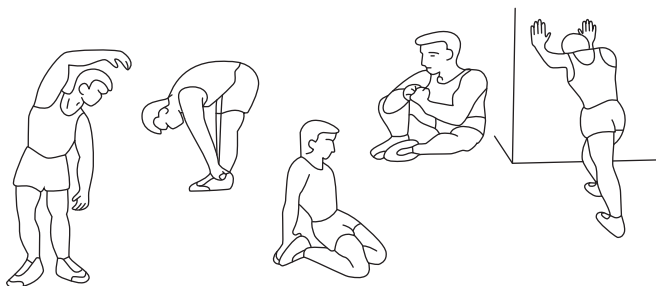
Po připojení zařízení k mobilnímu telefonu pomocí Bluetooth můžete na svém smartphonu sledovat parametry aktuálně prováděného tréninku. Abyste mohli tuto funkci využít, stáhněte si speciální aplikaci Kinomap nebo Zwift. Nejnovější verze jsou k dispozici v AppStore (iOS) a Google Play Store (Android).



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

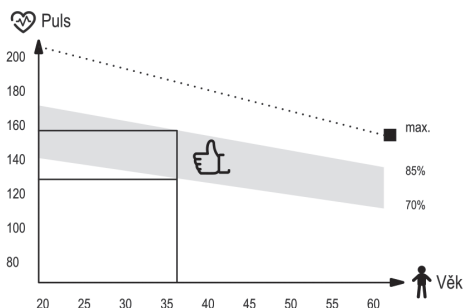
## 1. Rozcvička

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 rytmus odpovídající vašemu věku, jak je to znázorněno na grafu. Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut.



## 3. Relaxační fáze

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



1. Zařízení vyžaduje pravidelnou údržbu. Měla by být provedena nejméně každých 20 hodin provozu zařízení.
2. Údržba zahrnuje kontrolu:
  - pohyblivé části zařízení, tj. kontrola, zda jsou správně namazané. Pokud ne, namažte je. Doporučuje se používat speciální maziva pro ložiska kol nebo pro fitness zařízení.
  - všechny části zařízení, tj. dotažení šroubů a matic,
  - napájecí kabely (pokud jsou v přístroji) kvůli poškození.
3. K čištění zařízení používejte měkký hadřík mírně 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.



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



## Záruční podmínky

- 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](mailto:info@hop-sport.cz)
- Reklamacе včetně odstranění vady musí být vyřízena a kupující o tom musí být informován nejpozději do třiceti (30) dnů ode dne uplatnění reklamacе, pokud se prodávající s kupujícím nedohodne na delší lhůtě. Pokud je třeba poslat produkt na opravu do zahraničí nebo dovézt náhradní díly ze zahraničí, oprava může trvat déle.
- Použije se právo země, do které bylo zboží dodáno, včetně záručních ustanovení. Neplatí Úmluva OSN o smlouvách o mezinárodní koupi zboží.
- 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 sběrně pro skladování druhotných surovin. Nevyhazujte použité baterie do domovních košů na odpadky. 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 sběrně pro skladování druhotných surovin – použitých elektrických zařízení.



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



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



## Stückliste

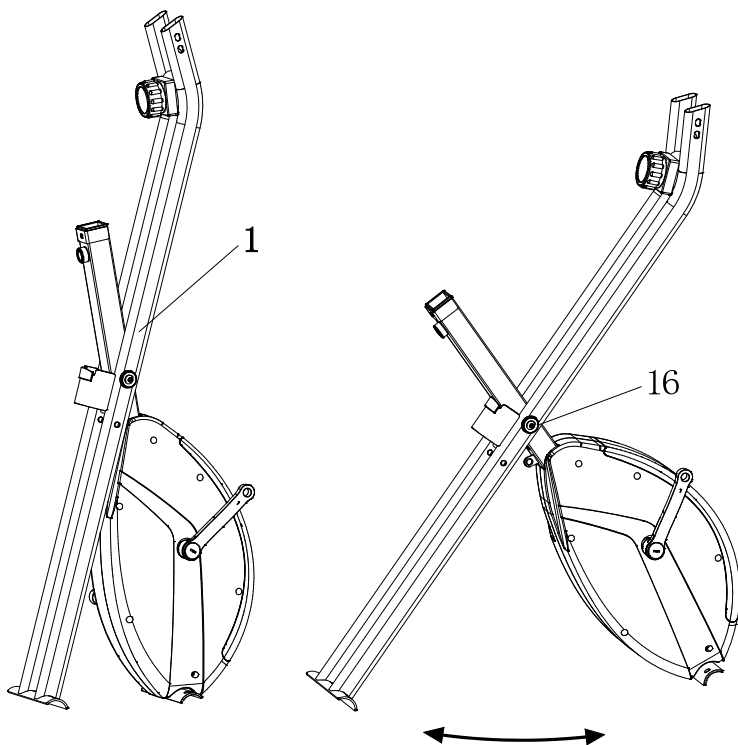
Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
1.	Hauptrahmen	1
2.	Handgriff	1
3.	Hinterer Standfuß	1
4.	Vorderer Standfuß	1
5.	Sattel	1
6.	Sattelstütze	1
7.	Pedal (links/rechts)	1/1
8.	Drehknopf	1
9.	Schraubenmutter M8	4
10.	Gebogene Unterlegscheibe M8	4
11.	Unterlegscheibe	3
12.	Schraubenmutter M8	3
13.	Unterlegscheibe M6	4
14.	Schraube M6	4
15.	Sechskantschraube M8	4
16.	Stift	1
17.	Hauptrahmenkabel	1
18.	Computerkabel	1



## Montageanleitung

1/7

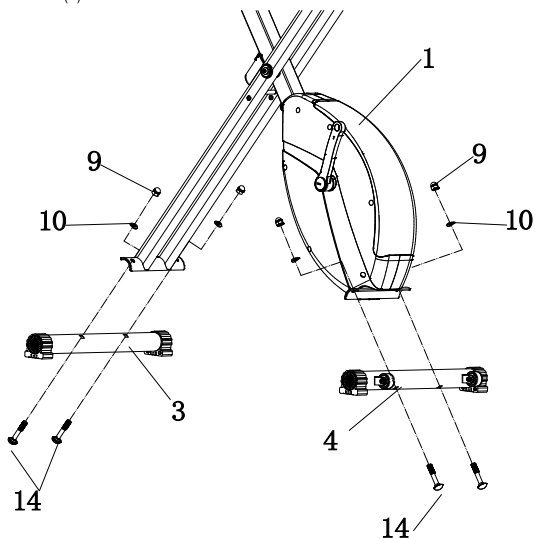
Nehmen Sie den Hauptrahmen (1) aus dem Karton und befestigen Sie den Stift (16).





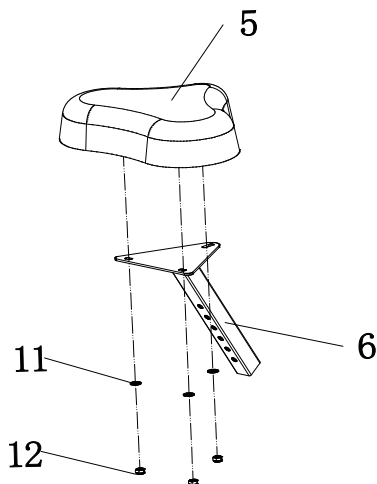
2/7

Befestigen Sie den vorderen Standfuß (4) und den hinteren Standfuß (3) mit einer Schraubenmutter (9), einer Schraube (14) und zwei gebogenen Unterlegscheiben (10) am Hauptrahmen (1).



3/7

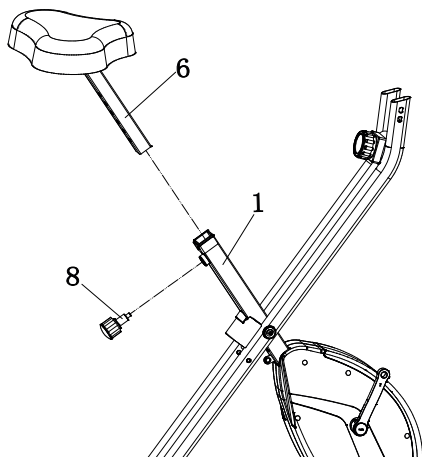
Befestigen Sie den Sattel (5) an der Sattelstütze (6) und stellen Sie seine Neigung ein. Ziehen Sie ihn dann mit einer Schraubenmutter M8 (12) und einer Unterlegscheibe (11) fest.





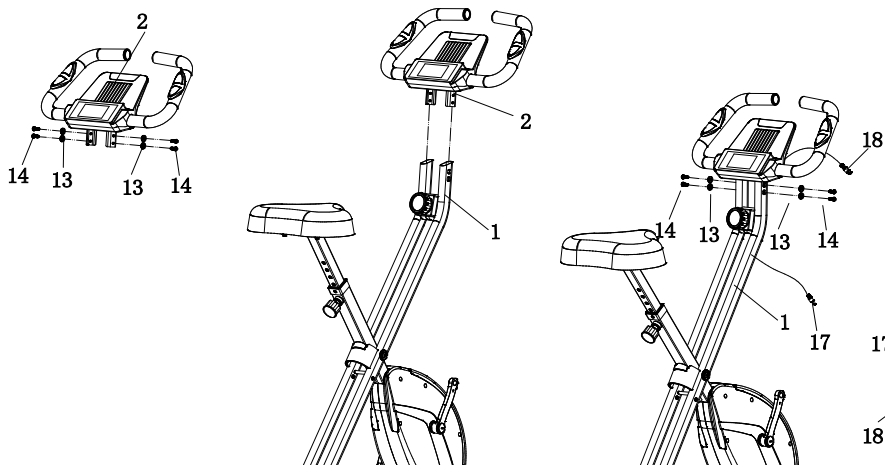
4/7

Befestigen Sie den montierten Sattel (6) am Hauptrahmen (1) und achten Sie dabei auf die Löcher. Sichern Sie den Sattel in der richtigen Position mit dem Drehknopf (8). Der Sattel kann auf die gewünschte Höhe eingestellt werden, wenn der Heimtrainer montiert ist.



5/7

Montieren Sie den Handgriff (2) am Hauptrahmen (1) und befestigen Sie ihn mit vier Schrauben (14) und Unterlegscheiben (13). Schließen Sie die Kabel des Computers (18) und das Kabel des Hauptrahmens (17) an.

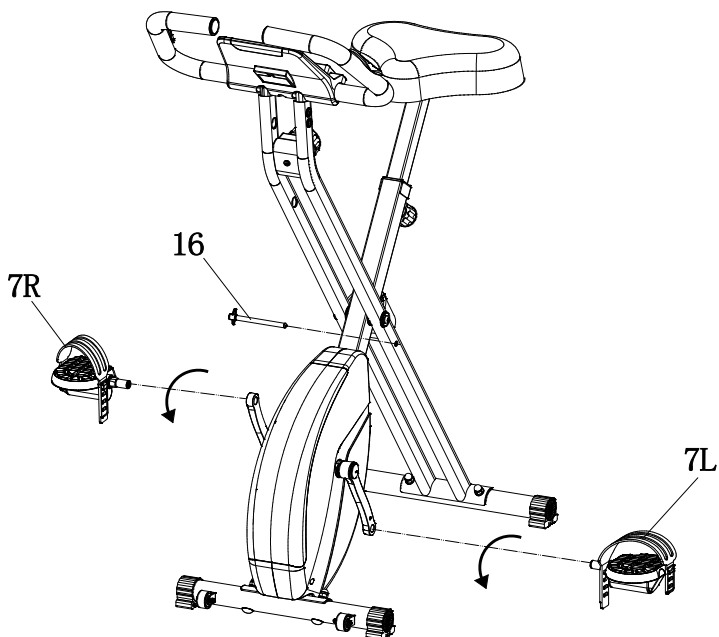




6/7

Die Pedale (links/rechts) (7) sind beschriftet: „L“ für links, „R“ für rechts. Befestigen Sie sie an den passenden Kurbeln. Die rechte Kurbel befindet sich auf der rechten Seite des Heimtrainers, wenn Sie darauf sitzen.

**HINWEIS:** Das rechte Pedal sollte im Uhrzeigersinn angezogen werden, das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn.

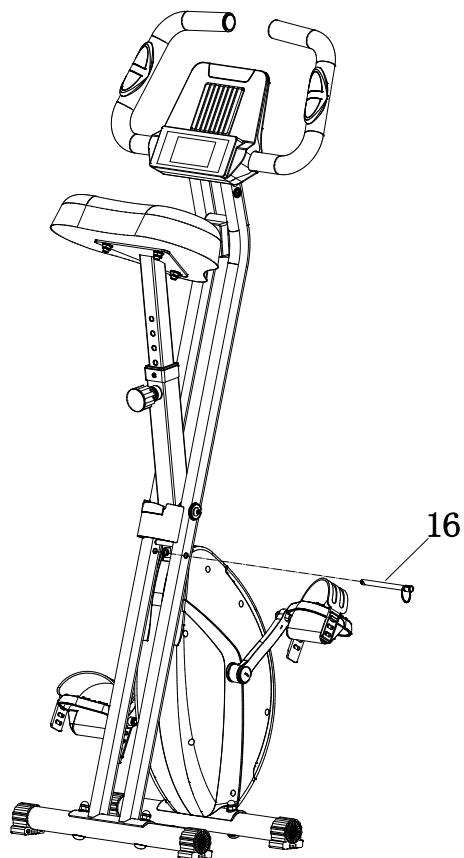




7/7

Verwenden Sie den Stift (16), um den Heimtrainer zusammenzuklappen.

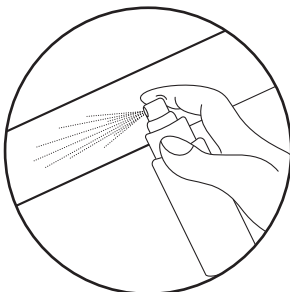
**HINWEIS:** Legen Sie das Gerät beim Zusammenbauen auf eine feste, ebene Fläche. Lagern Sie das Gerät an einem sicheren Ort und halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern.



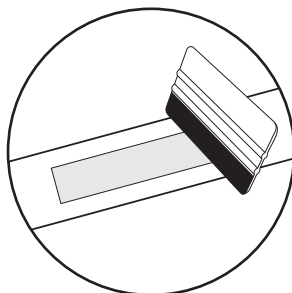
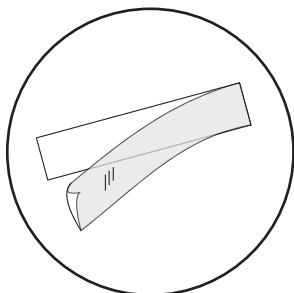


## Anbringung des Aufklebers\*

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



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



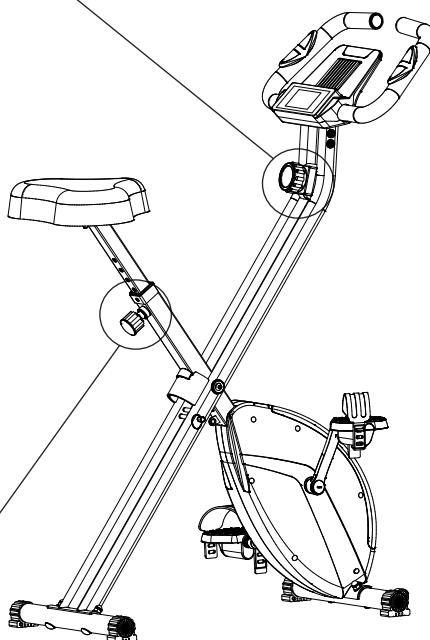
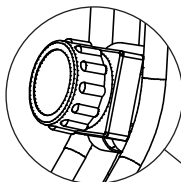
3. Um den Aufkleber dauerhaft zu entfernen, verwenden Sie einen speziellen Aufkleberentferner.

\* gilt für Produkte mit Aufklebern im Set



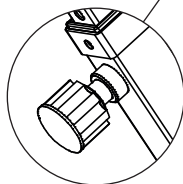
## Widerstandsanpassung

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.





## Display



## Computer Anzeige

<b>TIME</b>	Zeigt die Trainingszeit an. Bereich 0:00-99:59.
<b>SPEED (SPD)</b>	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit während des Trainings an. Bereich 0.0-999.9 km/h.
<b>DISTANCE</b>	Zeigt die aktuelle Strecke während des Trainings an. Bereich 0.0-999.9 km.
<b>CALORIES</b>	Zeigt die während des Trainings verbrannten Kalorien an. Bereich 0.0-999.9 kcal.
<b>ODOMETER (ODO)</b>	Zeigt die Gesamtstrecke vom Einsetzen der Batterie bis zur Erschöpfung der Batterie an. Der Wert wird auf Null zurückgesetzt, wenn die Batterie ersetzt wird.
<b>PULSE (PUL)</b>	Zeigt den gemessenen Puls an. Fassen Sie zum Messen die Pulssensoren mit beiden Händen und warten Sie 30 Sekunden auf die Messung.
<b>SCAN Funktion</b>	Alle 4 Sekunden werden automatisch die Parameter auf dem Bildschirm angezeigt.

**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.

<b>MODE</b>	Bestätigt die Einstellungen oder die Auswahl. Um Zeit-, Strecken- und Kaloriendaten zu löschen, halten Sie MODE 2 Sekunden lang gedrückt.
<b>SET</b>	Ermöglicht das Starten des Countdowns für den ausgewählten Parameter: Zeit (TIME), Strecke (DISTANCE) oder Kalorien (CALORIES).
<b>RESET</b>	Setzt die Einstellungen zurück. Zum Zurücksetzen der Einstellungen halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt.

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

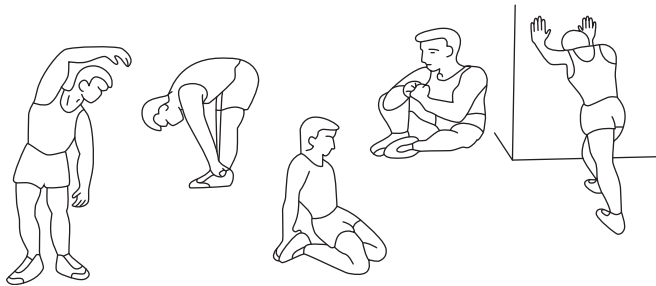
Nachdem Sie das Gerät über Bluetooth mit Ihrem Mobiltelefon verbunden haben, können Sie auf Ihrem Smartphone die Parameter des aktuellen Trainings verfolgen. Um diese Funktion zu nutzen, laden Sie bitte die spezielle App Kinomap oder Zwift herunter. Die neuesten Versionen sind im App Store (iOS) und im Google Play Store (Android) erhältlich.



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

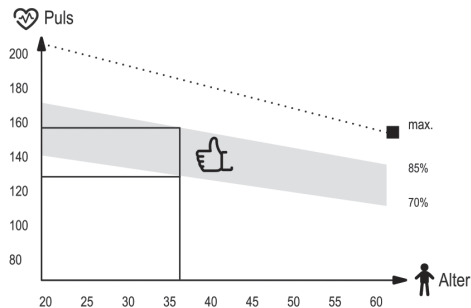
## 1. Aufwärm-phase

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



## 2. Übungsphase

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



## 3. Entspannungsphase

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

# DE Reinigung und Wartung



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

# DE Fehlerbehebung



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



## Gewährleistungsbedingungen

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

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

**Hegen Deutschland GmbH**  
**Papenreye 53**  
**22453 Hamburg**  
**Deutschland**

- via E-Mail

	Reklamationsformular	E-mail
DE	<a href="http://www.hop-sport.de/reklamation/">www.hop-sport.de/reklamation/</a>	<a href="mailto:service@hop-sport.de">service@hop-sport.de</a>
AT	<a href="http://www.hop-sport.at/reklamation/">www.hop-sport.at/reklamation/</a>	<a href="mailto:service@hop-sport.com">service@hop-sport.com</a>

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.



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

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



## List of parts

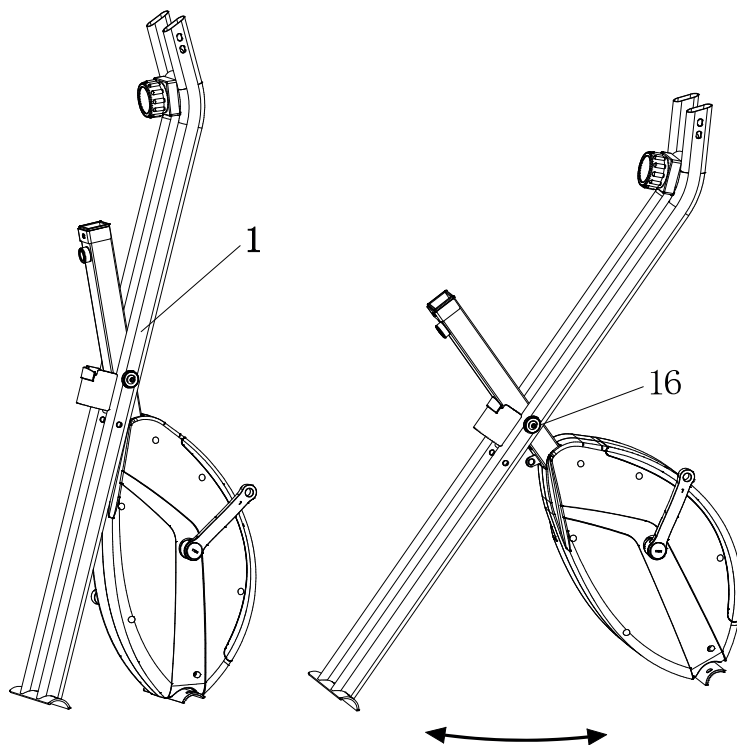
No.	Description	Pcs
1.	Main frame	1
2.	Handle bar	1
3.	Rear stabilizer	1
4.	Front stabilizer	1
5.	Saddle	1
6.	Saddle frame	1
7.	Pedal (left/right)	1/1
8.	Knob	1
9.	Nut M8	4
10.	Curved gasket M8	4
11.	Flat washer	3
12.	Nut M8	3
13.	Flat washer M6	4
14.	Screw M6	4
15.	Carriage screw M8	4
16.	Pin	1
17.	Main frame cable	1
18.	Monitor cable	1



## Assembly instruction

1/7

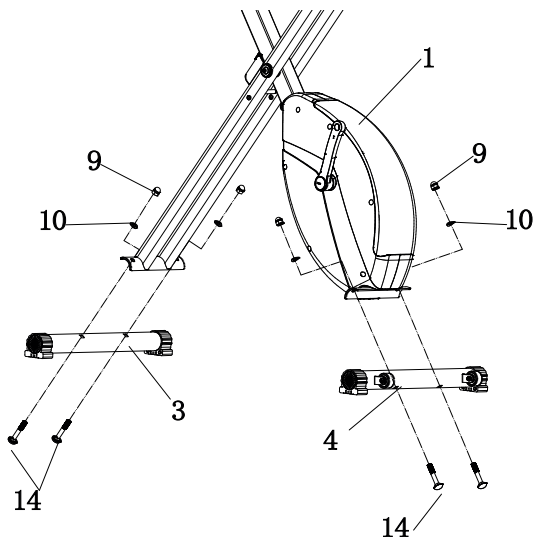
Take the main frame (1) out of the carton and fix the pin (16).





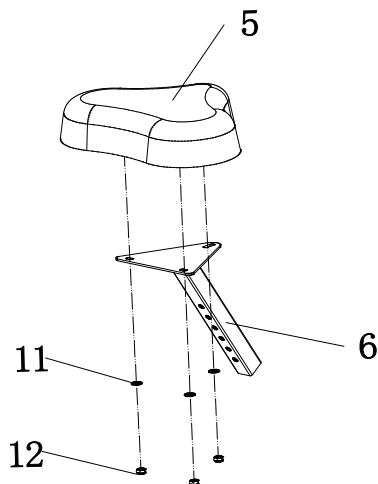
2/7

Install the front stabilizer (4) and rear stabilizer (3) on the main frame (1) using a nut (9), screw (14) and two curved gaskets (10).



3/7

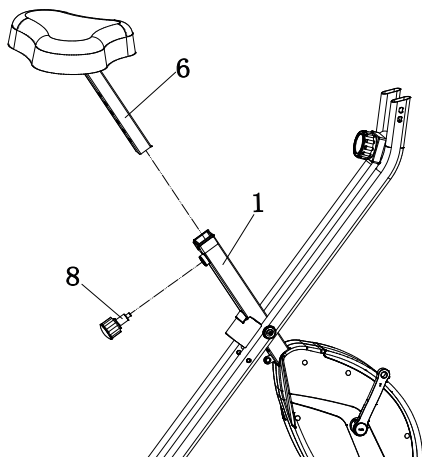
Attach the saddle (5) to the saddle frame (6), by adjusting inclination, then tighten with nut M8 (12) and flat washer (11).





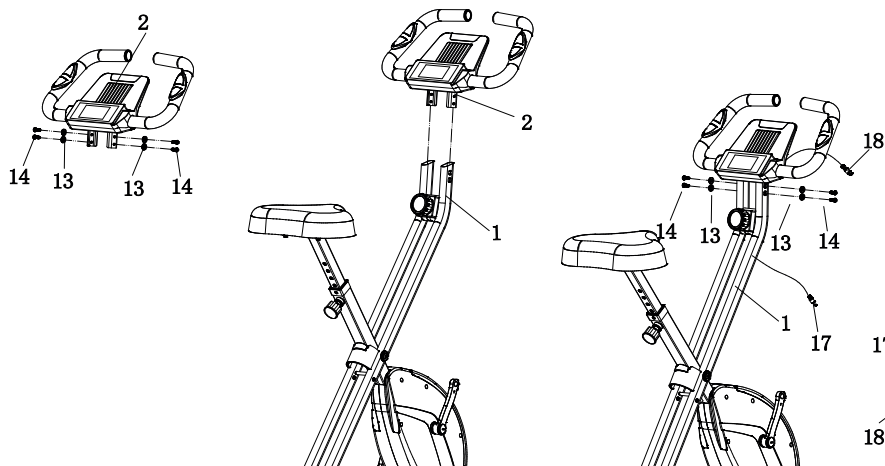
4/7

Attach the assembled saddle (6) to the main frame (1), paying attention to the holes. Secure the saddle in the correct position with the knob (8). The saddle can be adjusted to the desired height after folding the exercise bike.



5/7

Install the handle bar (2) on the main frame (1) and secure it with four screws (14) and flat washers (13). Connect the cables from the computer (18) and the cable from the main frame (17).

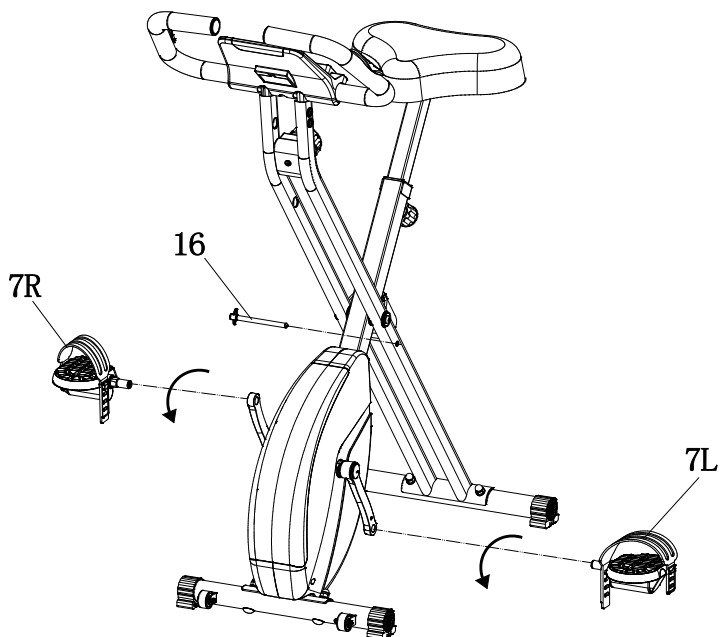




6/7

Pedals (left/right) (7) are labeled 'L' for left, 'R' for right. Attach them to the matching cranks. The right crank is on the right side of the bike when sitting on it.

**NOTE:** The right pedal should be tightened clockwise, the left pedal counterclockwise.

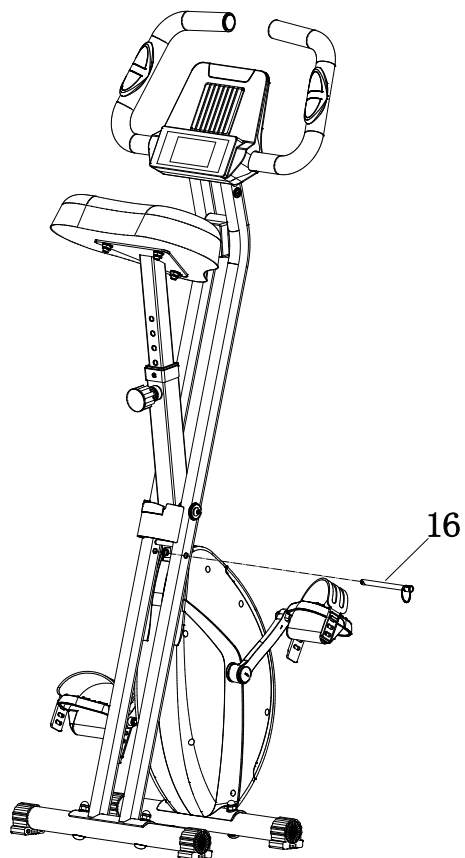




7/7

Use the pin (16) to fold the bike.

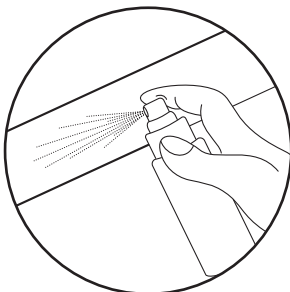
**NOTE:** Place the equipment on a solid, flat Surface when folding. Store the equipment in a safe place, keeping children and pets away from the equipment.



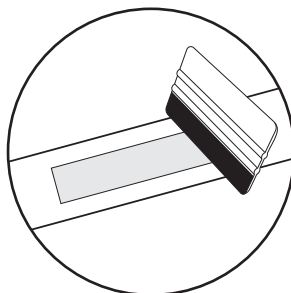
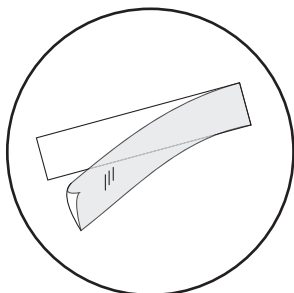


## Applying a sticker\*

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



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



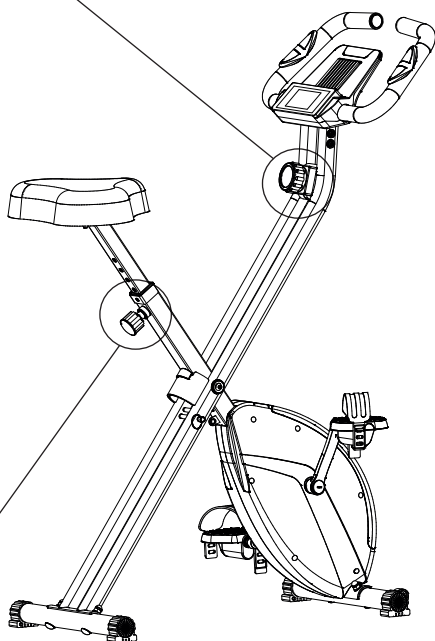
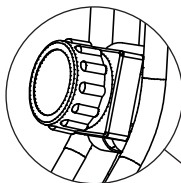
3. To remove the sticker, use a special sticker agent remover.

\* applies to products with stickers in the set



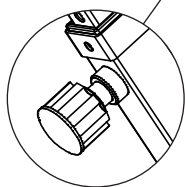
## Resistance adjustment

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.





## Display view



## Designations on the display

<b>TIME</b>	Displays your training time. Range 0:00-99:59.
<b>SPEED (SPD)</b>	Displays your current speed during exercise. Range 0.0-999.9 km/h.
<b>DISTANCE</b>	Displays the current distance during training. Range 0.0-999.9 km.
<b>CALORIES</b>	Displays calories burned during training. Range 0.0-999.9 kcal.
<b>ODOMETER (ODO)</b>	Displays the total distance from battery installation to exhaustion. The value will reset to zero when the batteries are replaced.
<b>PULSE (PUL)</b>	Displays the measured pulse. To take a measurement, hold the pulse sensors with both hands and wait 30 seconds for the best measurement.
<b>SCAN feature</b>	Displays the parameters automatically every 4 seconds.

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



## Buttons 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.

<b>MODE</b>	Confirms a setting or selection. To clear time, distance and calorie data, press and hold MODE for 2 seconds.
<b>SET</b>	It allows you to start the countdown function of the selected parameter: TIME, DISTANCE or CALORIES.
<b>RESET</b>	Resets the settings. To reset the settings, press and hold the button for 3 seconds.

## Connecting via Bluetooth / Training with the Kinomap and Zwift Apps

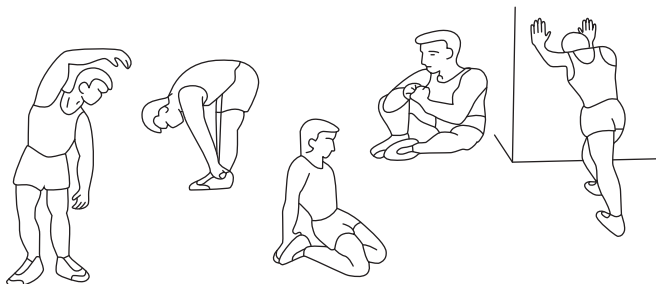
After connecting the device to your mobile phone via Bluetooth, you can monitor the parameters of your current workout on your smartphone. To use this feature, download the dedicated Kinomap or Zwift app. The latest versions are available in the App Store (iOS) and Google Play Store (Android).



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.

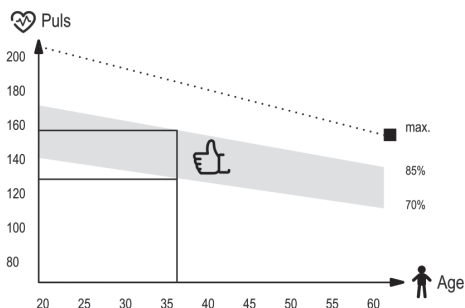
## 1. Warm-up

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



## 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](mailto: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.



## 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.



## Lista de piezas

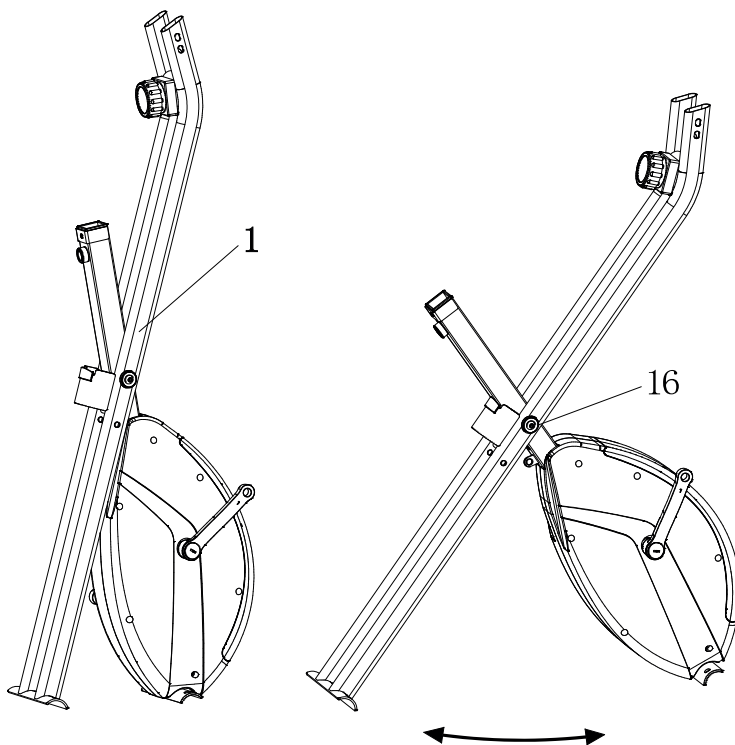
N.º	Descripción	Uds.
1.	Armazón principal	1
2.	Manillar	1
3.	Estabilizador trasero	1
4.	Estabilizador delantero	1
5.	Sillín	1
6.	Soporte del sillín	1
7.	Pedal (izquierdo/derecho)	1/1
8.	Perilla	1
9.	Tuerca M8	4
10.	Arandela curva M8	4
11.	Arandela plana	3
12.	Tuerca M8	3
13.	Arandela plana M6	4
14.	Tornillo M6	4
15.	Tornillo de carro M8	4
16.	Pasador	1
17.	Cable del armazón principal	1
18.	Cable del monitor	1



## Esquema de montaje

1/7

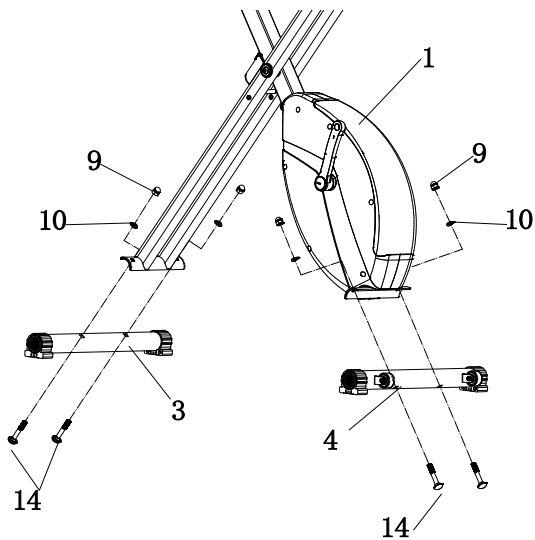
Saque el armazón principal (1) de la caja y fije el pasador (16).





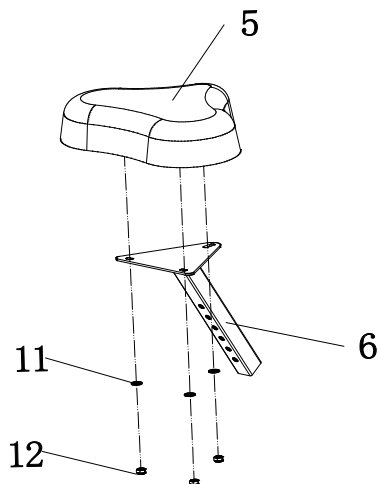
2/7

Instale el estabilizador delantero (4) y el estabilizador trasero (3) en el armazón principal (1) utilizando una tuerca (9), un tornillo (14) y dos arandelas curvas (10).



3/7

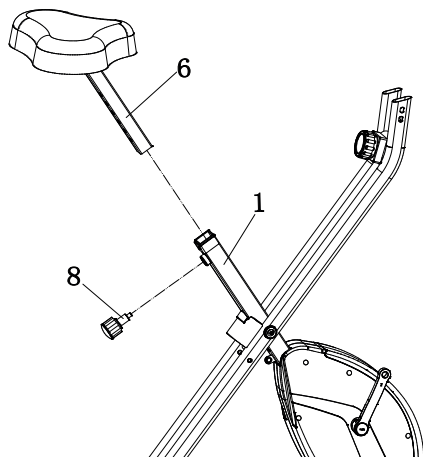
Fije el sillín (5) al soporte del sillín (6), ajustando la inclinación, y luego apriete con la tuerca M8 (12) y la arandela plana (11).





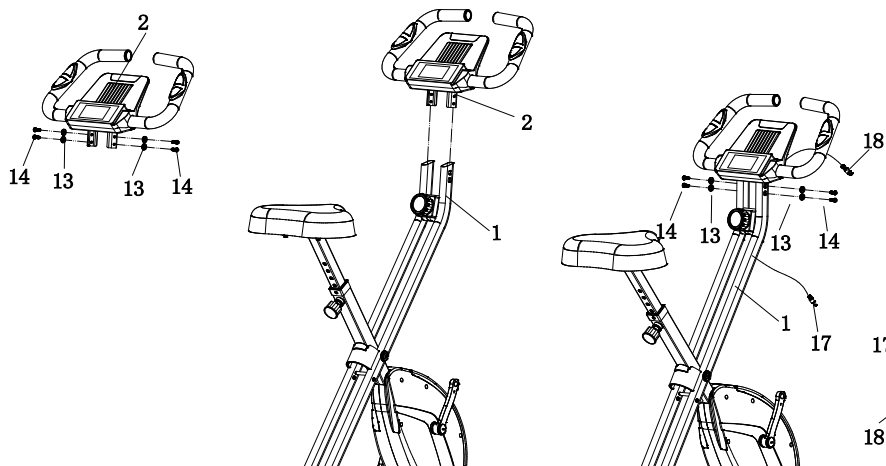
4/7

Fije el sillín ensamblado (6) al armazón principal (1), prestando atención a los orificios. Asegure el sillín en la posición correcta con la perilla (8). El sillín puede ajustarse a la altura deseada después de plegar la bicicleta estática.



5/7

Instale el manillar (2) en el armazón principal (1) y fíjelo con cuatro tornillos (14) y arandelas planas (13). Conecte los cables del ordenador (18) y el cable del armazón principal (17).

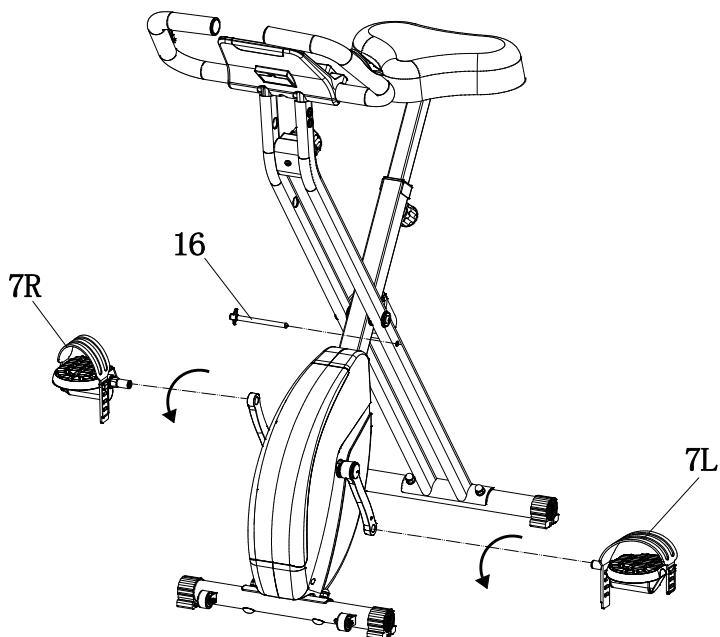




6/7

Los pedales (izquierdo/derecho) (7) están marcados con una «L» para el izquierdo y una «R» para el derecho. Fíjelos a las bielas correspondientes. La biela derecha se encuentra en el lado derecho de la bicicleta al estar sentado en ella.

**NOTA:** El pedal derecho debe apretarse en el sentido de las agujas del reloj, y el pedal izquierdo en sentido contrario.

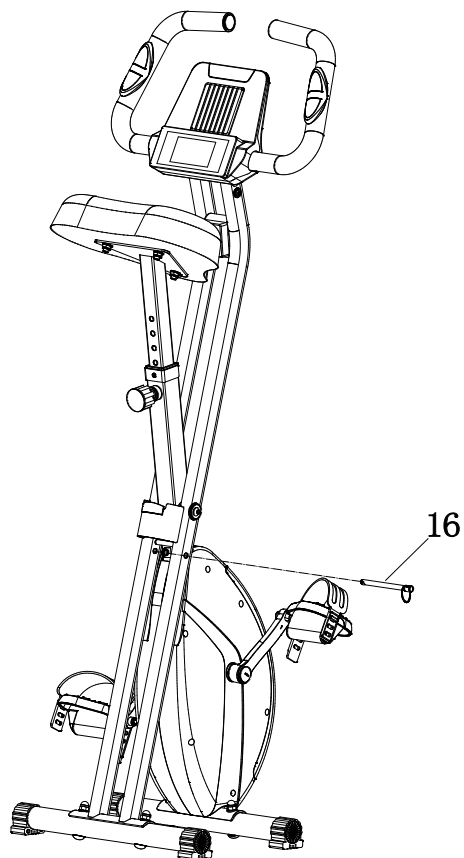




7/7

Utilice el pasador (16) para plegar la bicicleta.

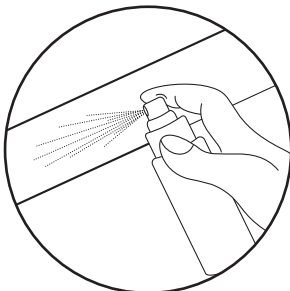
**NOTA:** Coloque el equipo sobre una superficie sólida y plana al plegarlo. Guarde el equipo en un lugar seguro, manteniendo a los niños y mascotas alejados del mismo.



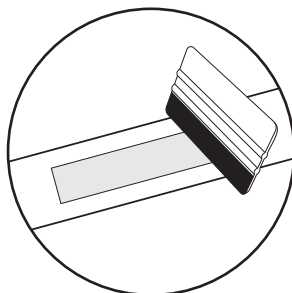
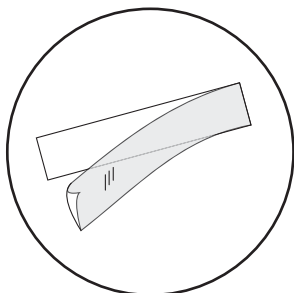


## Aplicar una pegatina\*

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



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



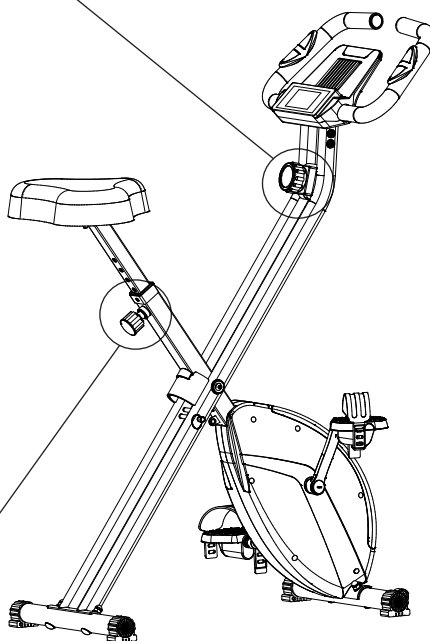
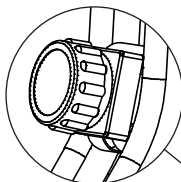
3. Para quitar la pegatina, utilice un producto especial para eliminar adhesivos.

\*se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto



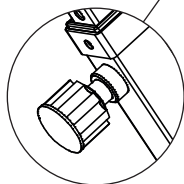
## Ajuste de la resistencia

Ajuste el nivel de resistencia según sus necesidades individuales mediante la perilla de ajuste situada en la columna del manillar.



## Ajuste de la altura del sillín

Ajuste la altura del sillín utilizando la perilla. Desenrosque la perilla, coloque el sillín en la posición adecuada y vuelva a apretarla.





## Vista del visor



## Indicaciones en la pantalla

<b>TIME</b>	Muestra el tiempo de entrenamiento. Rango: 0:00–99:59.
<b>SPEED (SPD)</b>	Muestra la velocidad actual durante el ejercicio. Rango: 0,0–999,9 km/h.
<b>DISTANCE</b>	Muestra la distancia actual durante el entrenamiento. Rango: 0,0–999,9 km.
<b>CALORIES</b>	Muestra las calorías quemadas durante el entrenamiento. Rango: 0,0–999,9 kcal.
<b>ODOMETER (ODO)</b>	Muestra la distancia total desde la instalación de las pilas hasta su agotamiento. El valor se restablecerá a cero al reemplazar las pilas.
<b>PULSE (PUL)</b>	Muestra la frecuencia cardíaca medida. Para realizar una medición, sujete los sensores de pulso con ambas manos y espere 30 segundos para obtener el mejor resultado.
<b>Función SCAN</b>	Muestra los parámetros automáticamente cada 4 segundos.

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



## Funciones de los botones

El ordenador se encenderá al presionar cualquier botón. Muestra automáticamente los parámetros cada 4 segundos. El ordenador se apaga automáticamente después de 4 minutos si no se presiona ningún botón.

<b>MODE</b>	Confirma un ajuste o selección. Para borrar los datos de tiempo, distancia y calorías, mantenga presionado el botón MODE durante 2 segundos.
<b>SET</b>	Permite iniciar la cuenta regresiva para el parámetro seleccionado: tiempo (TIME), distancia (DISTANCE) o calorías (CALORIES).
<b>RESET</b>	Reinicia los ajustes. Para restablecer los ajustes, mantenga presionado el botón durante 3 segundos.

## 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).

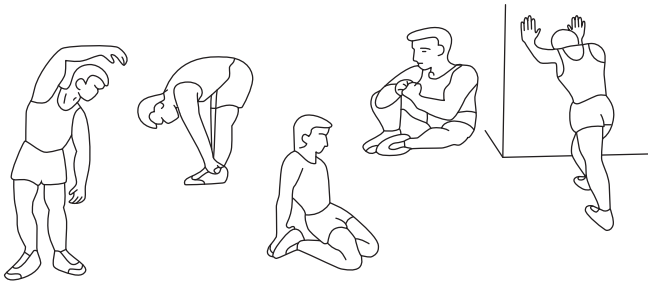


El uso regular del equipo aportará beneficios a su salud. Mejorará su condición física, bienestar y fortalecerá los músculos. Combinado con una dieta adecuada, puede contribuir a la pérdida de peso.

## 1. Calentamiento

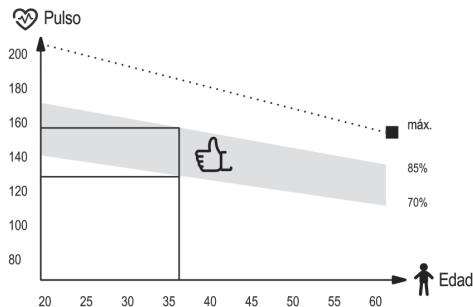
Esta fase de ejercicio ayuda a mejorar la circulación sanguínea en todo el cuerpo y a preparar los músculos para un mayor esfuerzo. También reduce el riesgo de contracturas o desgarros musculares.

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
<b>El ordenador no muestra datos.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Desmonte el ordenador y verifique que los cables estén correctamente conectados y no estén dañados.</li><li>2. Compruebe si las pilas están colocadas correctamente.</li><li>3. Si las pilas del ordenador están agotadas, reemplácelas por unas nuevas.</li></ol>
<b>El dispositivo emite ruidos molestos durante el uso.</b>	Verifique que todas las piezas del dispositivo estén instaladas correctamente. Apriete los tornillos.
<b>El ordenador no muestra la frecuencia cardíaca o los valores son incorrectos.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Asegúrese de que el sensor de pulso y los cables del ordenador estén correctamente conectados.</li><li>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.</li><li>3. No presione demasiado las manos sobre los sensores, ya que esto puede provocar errores en la medición.</li></ol>



## Condiciones de la garantía

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

## ES Protección del medio ambiente



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



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



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



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



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



## Liste de pieces

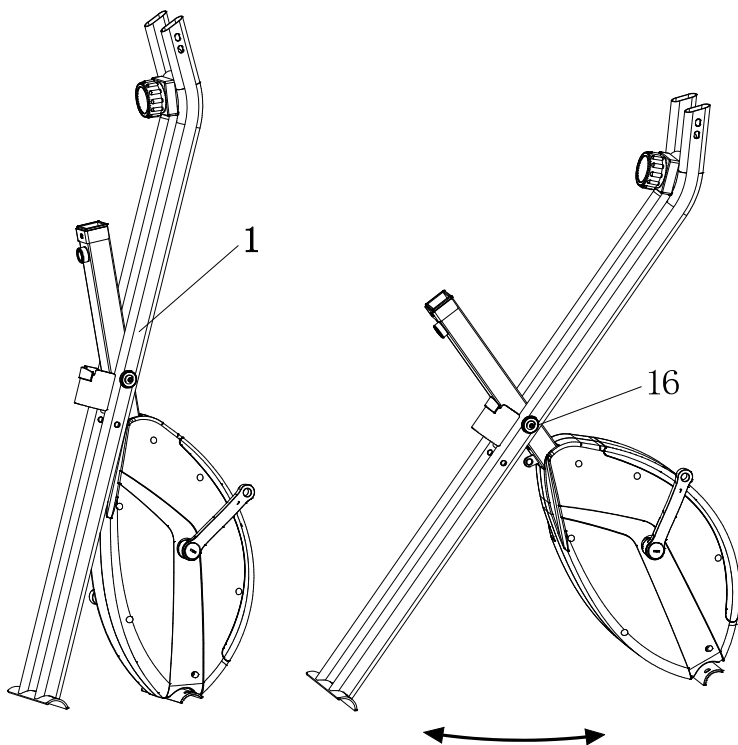
N°	Description	Pcs.
1.	Cadre principal	1
2.	Poignée	1
3.	Stabilisateur arrière	1
4.	Stabilisateur avant	1
5.	Selle	1
6.	Cadre de selle	1
7.	Pédale (gauche/droite)	1/1
8.	Bouton	1
9.	Écrou M8	4
10.	Rondelle courbée M8	4
11.	Rondelle plate	3
12.	Écrou M8	3
13.	Rondelle plate M6	4
14.	Vis M6	4
15.	Vis hexagonale M8	4
16.	Goupille	1
17.	Câble du cadre principal	1
18.	Câble du moniteur	1



## Instruction d'installation

1/7

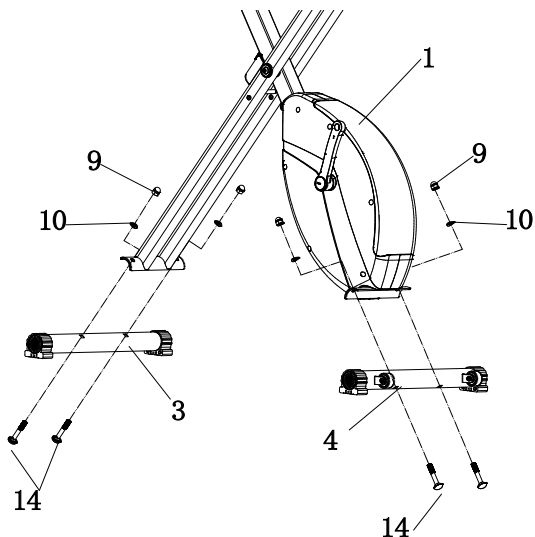
Retirez le cadre principal (1) du carton et fixez la goupille (16).





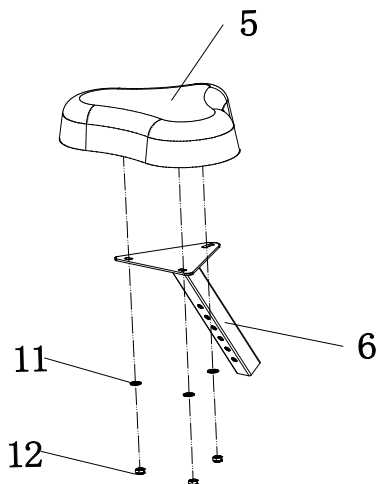
2/7

Assemblez le stabilisateur avant (4) et le stabilisateur arrière (3) sur le cadre principal (1) à l'aide d'un écrou (9), d'une vis (14) et de deux rondelles courbées (10).



3/7

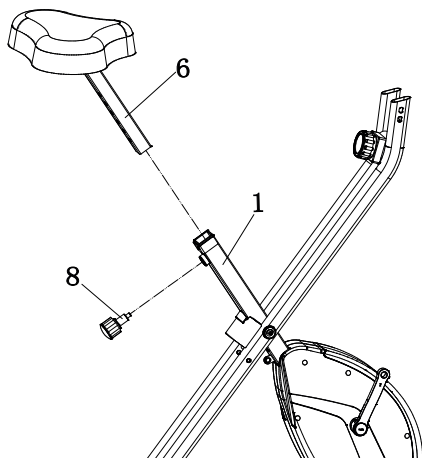
Fixez la selle (5) au cadre de la selle (6), en réglant son inclinaison, puis serrez-la avec un écrou M8 (12) et une rondelle plate (11).





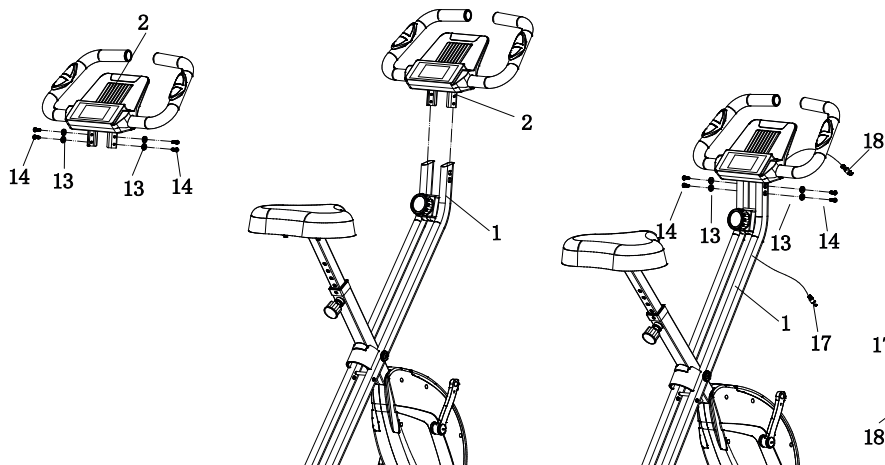
4/7

Fixez la selle assemblée (6) au cadre principal (1), en faisant attention aux trous. Fixez la selle dans la bonne position à l'aide du bouton (8). La selle peut être réglée à la hauteur souhaitée lorsque le vélo d'appartement est assemblé.



5/7

Montez le support (2) sur le cadre principal (1) et fixez-le à l'aide de quatre vis (14) et de rondelles plates (13). Connecter les câbles de l'ordinateur (18) et le câble du cadre principal (17).

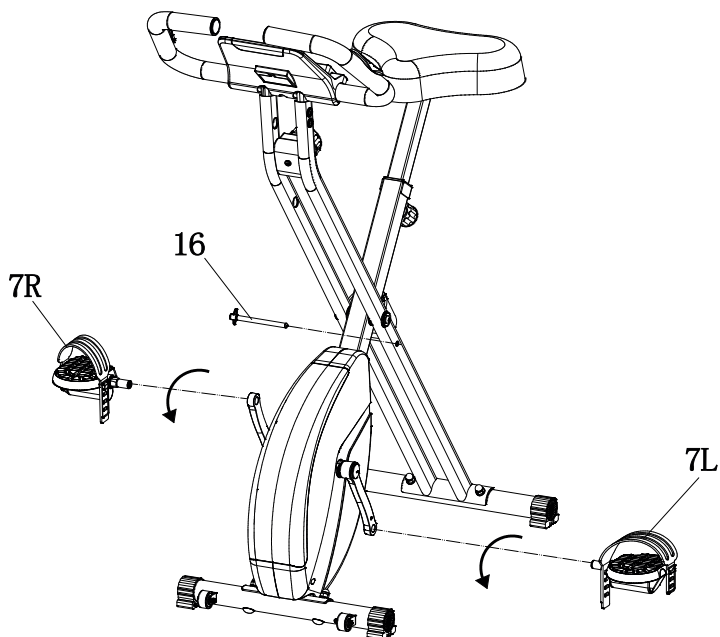




6/7

Les pédales (gauche/droite) (7) sont étiquetées : «L» pour gauche, «R» pour droite». Fixez-les aux manivelles correspondantes. La manivelle droite se trouve sur le côté droit du vélo lorsque l'on est assis sur le vélo.

**REMARQUE** : La pédale droite doit être serrée dans le sens des aiguilles d'une montre, la pédale gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

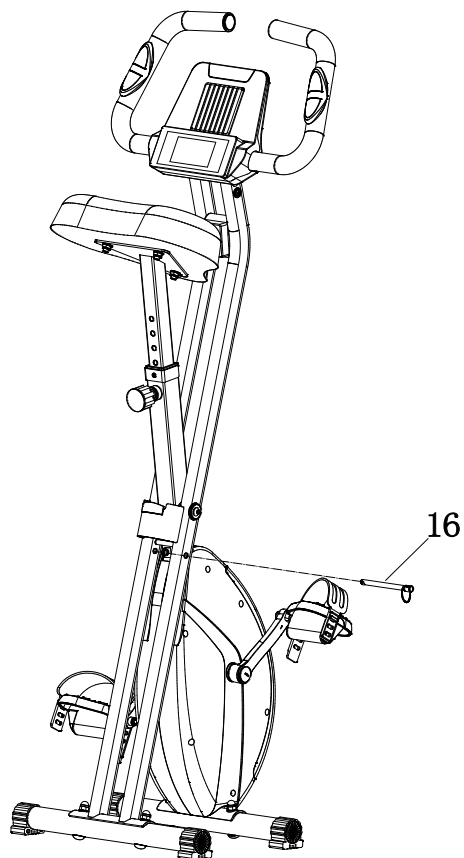




7/7

Utilisez la goupille (16) pour plier le vélo.

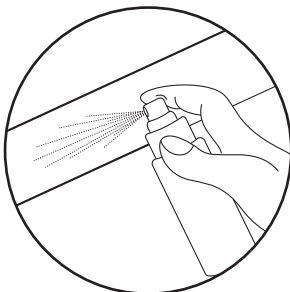
**REMARQUE :** Lors du pliage, placez l'équipement sur une surface solide et plane. Rangez l'équipement dans un endroit sûr, en veillant à ce que les enfants et les animaux domestiques ne s'approchent pas de l'équipement.



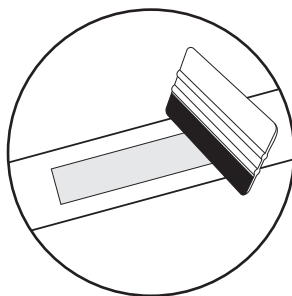
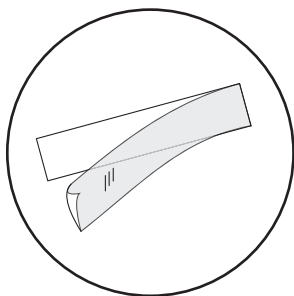


## Application d'autocollant\*

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



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



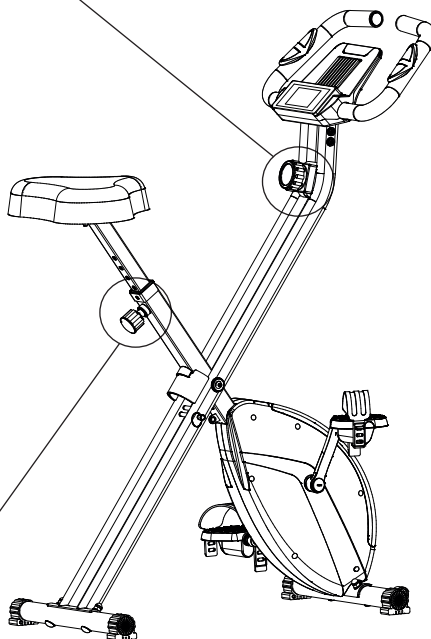
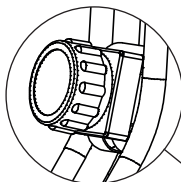
3. Pour retirer définitivement l'autocollant, utilisez un dissolvant d'autocollant spécial.

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



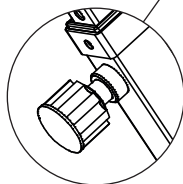
## Réglage de la résistance

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

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





## Affichage



## Marques sur l'affichage

<b>TIME</b>	Affiche le temps d'entraînement. Plage 0:00-99:59.
<b>SPEED (SPD)</b>	Affiche votre vitesse actuelle pendant l'exercice. Portée de 0.0-999.9 km/h.
<b>DISTANCE</b>	Affiche la distance actuelle pendant l'entraînement. Portée de 0.0-999.9 km.
<b>CALORIES</b>	Affiche les calories brûlées pendant l'entraînement. Plage de 0.0-999.9 kcal.
<b>ODOMETER (ODO)</b>	Affiche la distance totale entre l'installation de la batterie et son épuisement. La valeur sera remise à zéro lorsque les piles seront remplacées.
<b>PULSE (PUL)</b>	Affiche le pouls mesuré. Pour prendre une mesure, tenez les capteurs de pouls avec les deux mains et attendez 30 secondes pour obtenir la meilleure mesure.
<b>Fonction SCAN</b>	Affiche automatiquement les paramètres suivants à l'écran toutes les 4 secondes.

**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.

<b>MODE</b>	Confirme les paramètres ou les sélections. Pour effacer les données de temps, de distance et de calories, maintenez enfoncé MODE pendant 2 secondes.
<b>SET</b>	Il permet de lancer la fonction compte à rebours du paramètre sélectionné : temps (TIME), distance (DISTANCE) ou calories (CALORIES).
<b>RESET</b>	Réinitialise les paramètres. Pour réinitialiser les paramètres, maintenez le bouton enfoncé pendant 3 secondes.

## Connexion via Bluetooth / Entraînement avec les applications Kinomap et Zwift

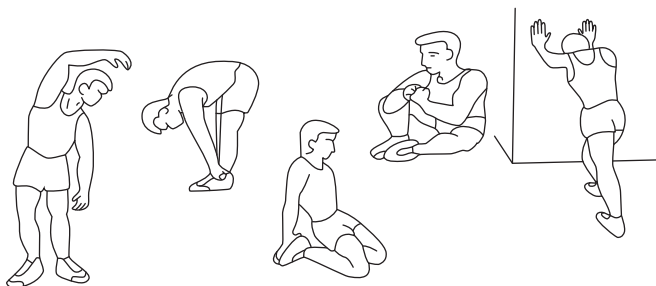
Après avoir connecté l'appareil à votre téléphone portable via Bluetooth, vous pouvez suivre sur votre smartphone les paramètres de l'entraînement en cours. Pour utiliser cette fonction, téléchargez l'application dédiée Kinomap ou Zwift. Les dernières versions sont disponibles sur l'App Store (iOS) et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

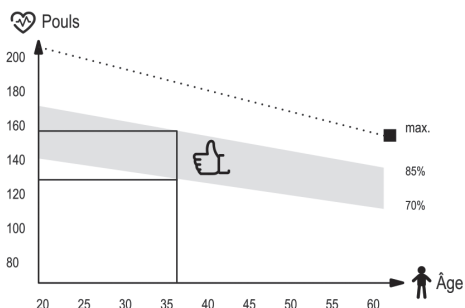
## 1. Échauffement

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.

# FR Nettoyage et entretien



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

# FR La résolution des problèmes



Problème	Résolution
L'ordinateur n'affiche pas de données.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Démontez l'ordinateur et vérifiez que les câbles sont correctement connectés et ne sont pas endommagés.</li><li>2. Vérifiez que les piles sont insérées correctement.</li><li>3. Remplacez les piles par des neuves.</li></ol>
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.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Assurez-vous que le capteur cardiaque et les câbles de l'ordinateur sont correctement connectés.</li><li>2. Pour assurer une lecture correcte du pouls, tenez les deux mains sur les capteurs. N'oubliez pas que les mesures du système de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexactes.</li><li>3. Ne serrez pas trop les mains sur les capteurs. Cela peut provoquer des erreurs de mesure.</li></ol>



## Conditions de garantie

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

## FR Protection de l'environnement



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



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



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



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



## **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, materasso 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.



## Elenco delle parti

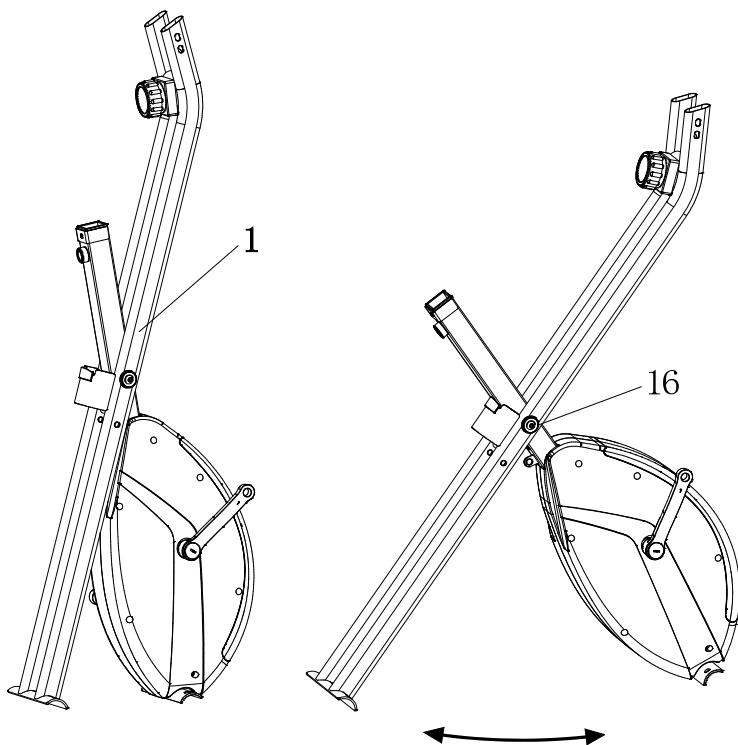
N.°	Descrizione	Pz.
1.	Telaio principale	1
2.	Manubrio	1
3.	Stabilizzatore posteriore	1
4.	Stabilizzatore anteriore	1
5.	Sella	1
6.	Supporto sella	1
7.	Pedale (sinistro/destro)	1/1
8.	Manopola	1
9.	Dado M8	4
10.	Rondella curva M8	4
11.	Rondella piatta	3
12.	Dado M8	3
13.	Rondella piatta M6	4
14.	Vite M6	4
15.	Vite a testa quadra M8	4
16.	Perno	1
17.	Cavo del telaio principale	1
18.	Cavo del monitor	1



## Istruzioni di montaggio

1/7

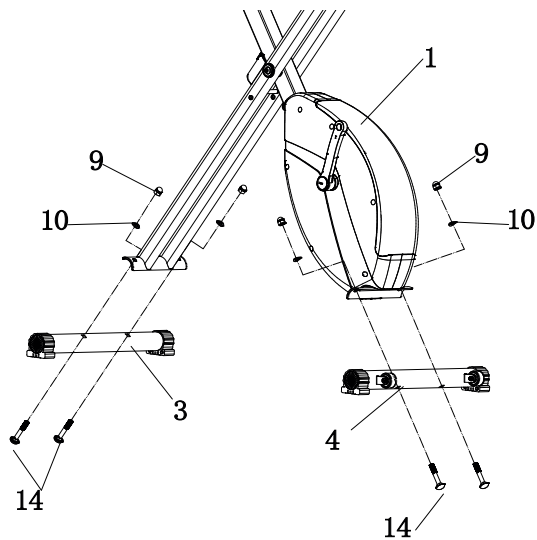
Estrarre il telaio principale (1) dal cartone e fissare il perno (16).





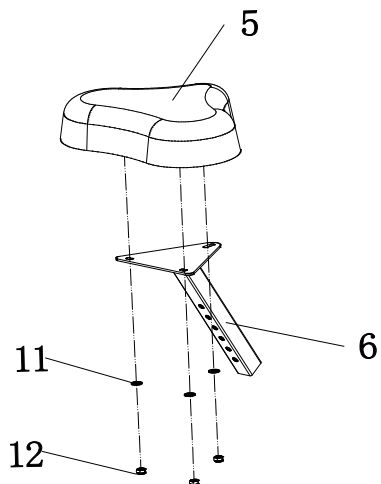
2/7

Installare lo stabilizzatore anteriore (4) e lo stabilizzatore posteriore (3) sul telaio principale (1) utilizzando un dado (9), una vite (14) e due rondelle curve (10).



3/7

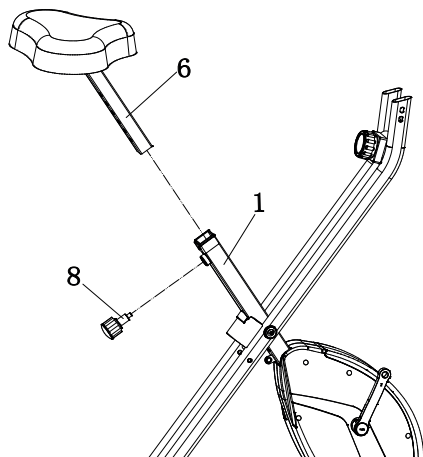
Fissare la sella (5) al telaio della sella (6), regolando l'inclinazione, quindi serrare con dado M8 (12) e rondella piatta (11).





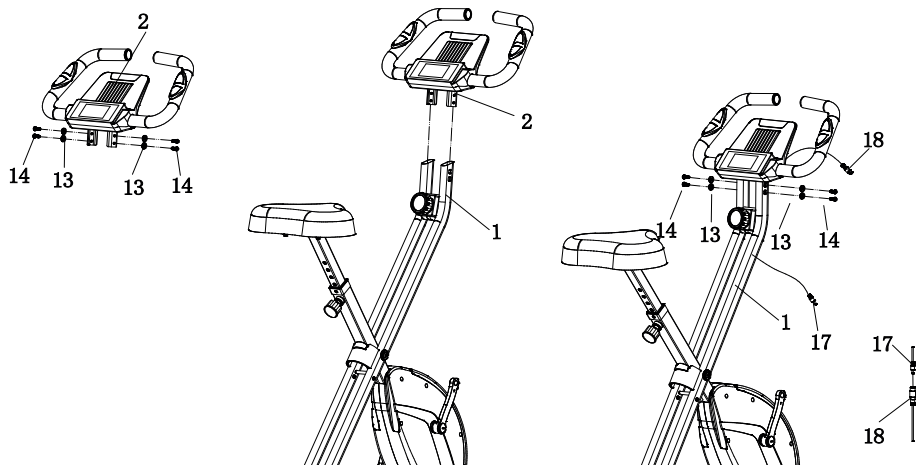
4/7

Fissare la sella assemblata (6) al telaio principale (1), facendo attenzione ai fori. Bloccare la sella nella posizione corretta utilizzando la manopola (8). La sella può essere regolata all'altezza desiderata dopo la chiusura della cyclette.



5/7

Installare il manubrio (2) sul telaio principale (1) e fissarlo con quattro viti (14) e rondelle piatte (13). Collegare i cavi del computer (18) con il cavo proveniente dal telaio principale (17).

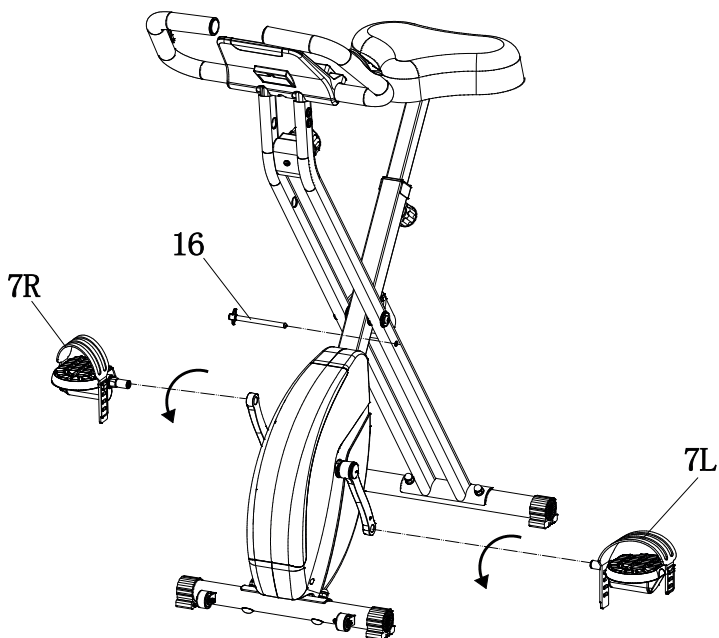




6/7

I pedali (sinistro/destro) (7) sono contrassegnati con «L» per sinistro e «R» per destro. Fissarli alle pedivelle corrispondenti. La pedivella destra si trova sul lato destro della cyclette quando si è seduti.

**NOTA:** il pedale destro deve essere serrato in senso orario, mentre il pedale sinistro in senso antiorario.

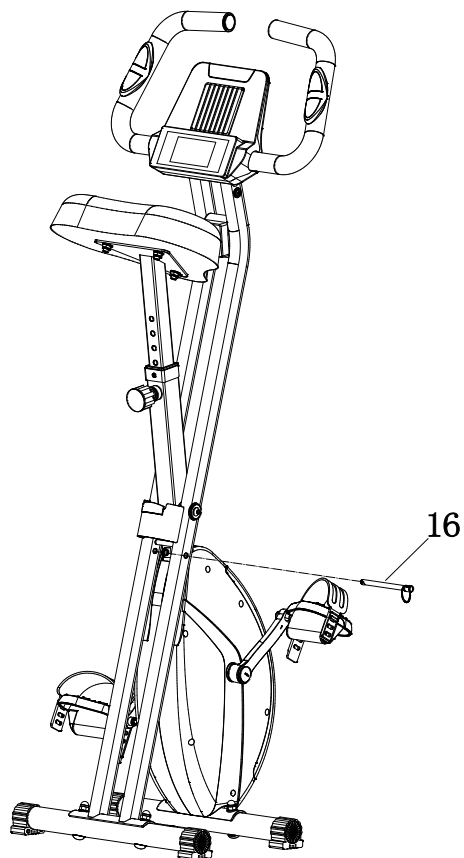




7/7

Utilizzare il perno (16) per richiudere la cyclette.

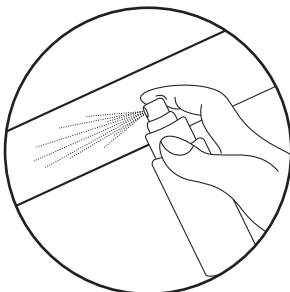
**NOTA:** durante la chiusura, posizionare l'attrezzatura su una superficie solida e piana. Conservare l'attrezzatura in un luogo sicuro, tenendo lontani bambini e animali domestici.



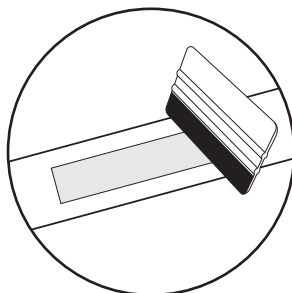
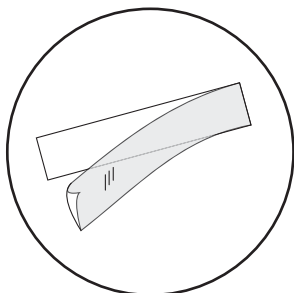


## Applicazione dell'etichetta\*

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



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



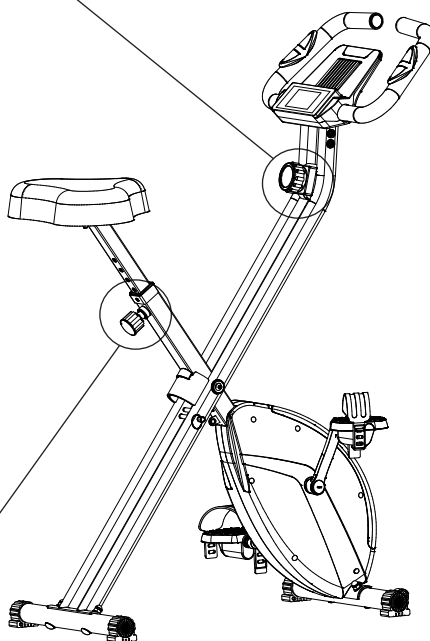
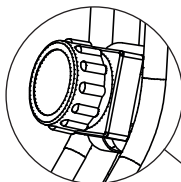
3. Per rimuovere l'etichetta, utilizzare un prodotto specifico per la rimozione degli adesivi.

\* si applica ai prodotti che includono etichette nel set



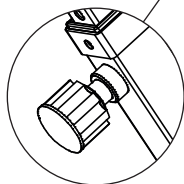
## Regolazione della resistenza

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



## Regolazione dell'altezza della sella

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





## Vista del display



## Indicazioni sul display

<b>TIME</b>	Visualizza il tempo di allenamento. Intervallo: 0:00–99:59.
<b>SPEED (SPD)</b>	Visualizza la velocità attuale durante l'esercizio. Intervallo: 0,0–999,9 km/h.
<b>DISTANCE</b>	Visualizza la distanza percorsa durante l'allenamento. Intervallo: 0,0–999,9 km.
<b>CALORIES</b>	Visualizza le calorie bruciate durante l'allenamento. Intervallo: 0,0–999,9 kcal.
<b>ODOMETER (ODO)</b>	Visualizza la distanza totale a partire dall'installazione delle batterie fino al loro esaurimento. Il valore si azzerà alla sostituzione delle batterie.
<b>PULSE (PUL)</b>	Visualizza la frequenza cardiaca rilevata. Per effettuare la misurazione, afferrare i sensori palmari con entrambe le mani e attendere 30 secondi per ottenere una misurazione ottimale.
<b>Funzione SCAN</b>	Visualizza automaticamente i parametri ogni 4 secondi.

**Nota:** i risultati della misurazione della frequenza cardiaca non possono essere considerati dati medici né utilizzati a fini diagnostici.



## Funzioni dei pulsanti

Il computer si accende premendo qualsiasi pulsante. Visualizza automaticamente i parametri ogni 4 secondi. Si spegne automaticamente dopo 4 minuti di inattività, se non viene premuto alcun pulsante.

<b>MODE</b>	Conferma un'impostazione o una selezione. Per azzerare i dati di tempo, distanza e calorie, tenere premuto MODE per 2 secondi.
<b>SET</b>	Consente di avviare il conto alla rovescia per il parametro selezionato: tempo (TIME), distanza (DISTANCE) o calorie (CALORIES).
<b>RESET</b>	Reimposta le impostazioni. Per effettuare il reset, tenere premuto il pulsante per 3 secondi.

## Connessione tramite Bluetooth / Allenamento con le app Kinomap e Zwift

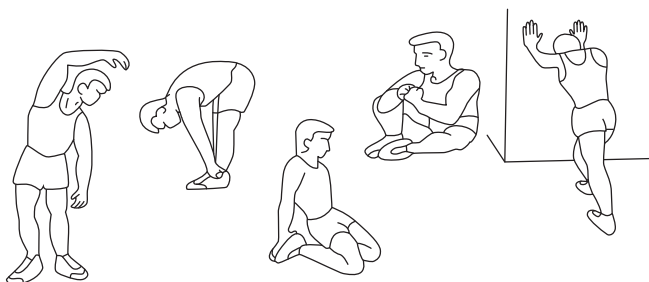
Dopo aver collegato il dispositivo al tuo telefono cellulare tramite Bluetooth, puoi monitorare sullo smartphone i parametri dell'allenamento in corso. Per utilizzare questa funzione, scarica l'app dedicata Kinomap o Zwift. Le versioni più recenti sono disponibili su App Store (iOS) e Google Play Store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

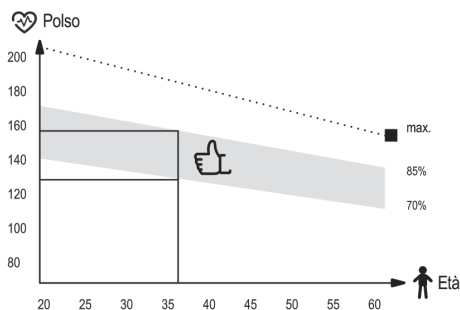
## 1. Riscaldamento

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
<b>Il computer non visualizza i dati.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Smontare il computer e verificare che i cavi siano collegati correttamente e non siano danneggiati.</li><li>2. Controllare che le batterie siano inserite correttamente.</li><li>3. Se le batterie del computer sono scariche, sostituirle con batterie nuove.</li></ol>
<b>Il dispositivo emette rumori anomali durante l'uso.</b>	Verificare che tutte le parti del dispositivo siano installate correttamente. Serrare le viti.
<b>Il computer non rileva la frequenza cardiaca oppure i valori sono errati.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Assicurarsi che i cavi del sensore di frequenza cardiaca e del computer siano collegati correttamente.</li><li>2. Per garantire una lettura corretta della frequenza cardiaca, tenere entrambe le mani sui sensori. Ricordare che le misurazioni possono essere leggermente imprecise.</li><li>3. Non stringere troppo le mani sui sensori, poiché ciò potrebbe causare errori di misurazione.</li></ol>



## Condizioni di garanzia

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

# IT Protezione ambientale



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



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



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



Carta  
RACCOLTA CARTA  
Verifica le disposizioni del tuo Comune



## 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 dan 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.



## Onderdelenlijst

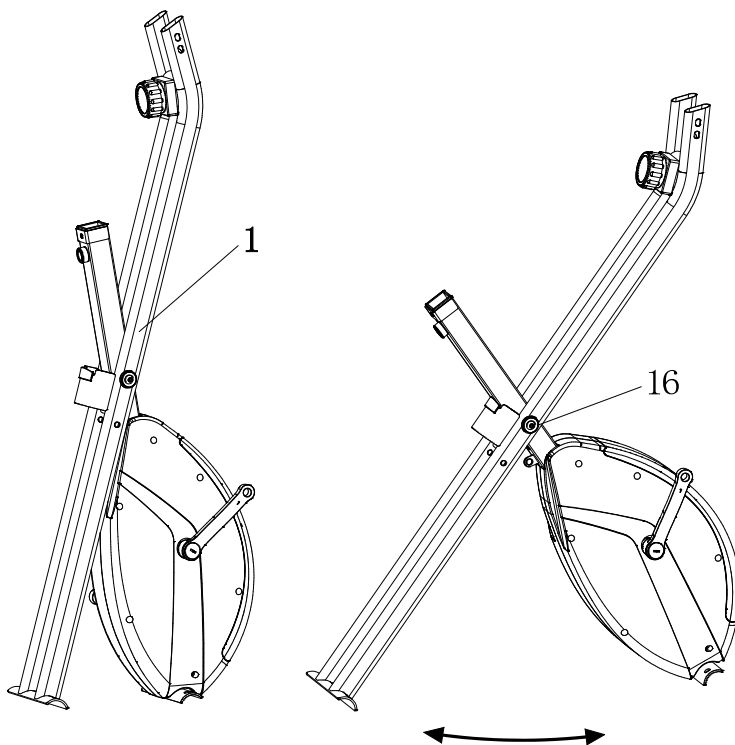
Nr.	Beschrijving	St.
1.	Hoofdframe	1
2.	Stuur	1
3.	Achterste stabilisator	1
4.	Voorste stabilisator	1
5.	Zadel	1
6.	Zadelbeugel	1
7.	Pedaal (links/rechts)	1/1
8.	Knop	1
9.	Moer M8	4
10.	Gebogen ring M8	4
11.	Platte ring	3
12.	Moer M8	3
13.	Platte ring M6	4
14.	Schroef M6	4
15.	Kepsbout M8	4
16.	Pen	1
17.	Kabel van het hoofdframe	1
18.	Monitorkabel	1



## Montageschema

1/7

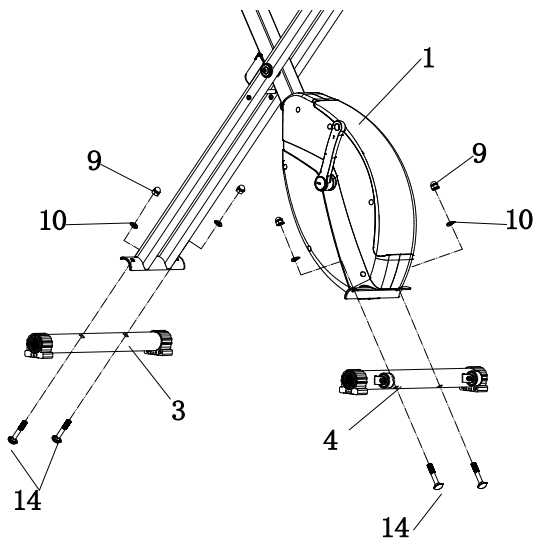
Haal het hoofdframe (1) uit de doos en bevestig de pen (16).





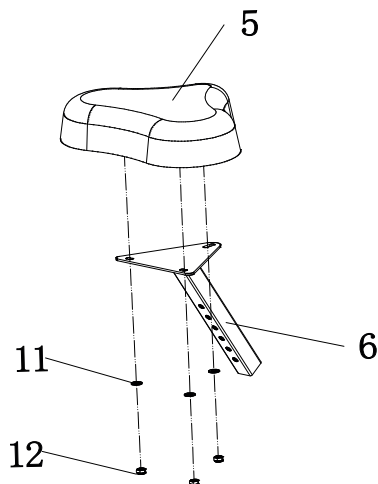
2/7

Monteer de voorste stabilisator (4) en de achterste stabilisator (3) op het hoofdframe (1) met behulp van een moer (9), een schroef (14) en twee gebogen ringen (10).



3/7

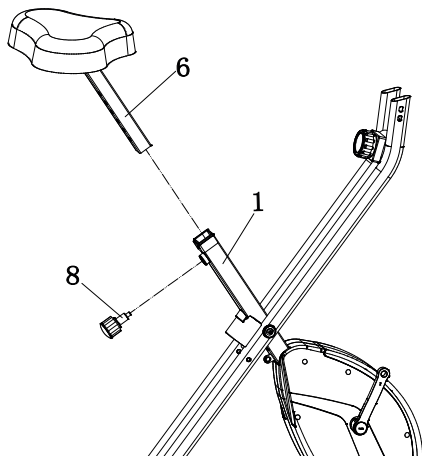
Bevestig het zadel (5) aan het zadelstel (6), stel de hellingshoek af en draai vervolgens vast met moer M8 (12) en platte ring (11).





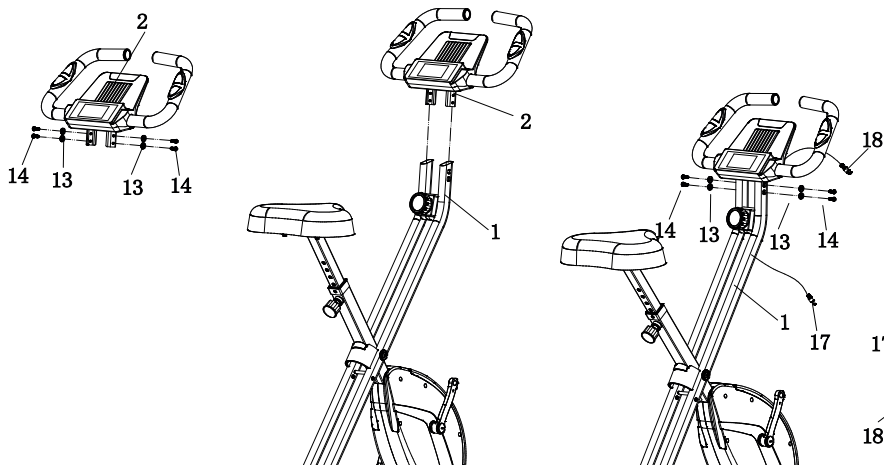
4/7

Bevestig het gemonteerde zadel (6) aan het hoofdframe (1), let hierbij op de uitlijning van de gaten. Zet het zadel vast in de juiste positie met de knop (8). Het zadel kan op de gewenste hoogte worden afgesteld nadat de hometrainer is uitgeklapt.



5/7

Monteer het stuur (2) op het hoofdframe (1) en bevestig het met vier schroeven (14) en platte ringen (13). Sluit de kabels van de computer (18) en de kabel van het hoofdframe (17) op elkaar aan.

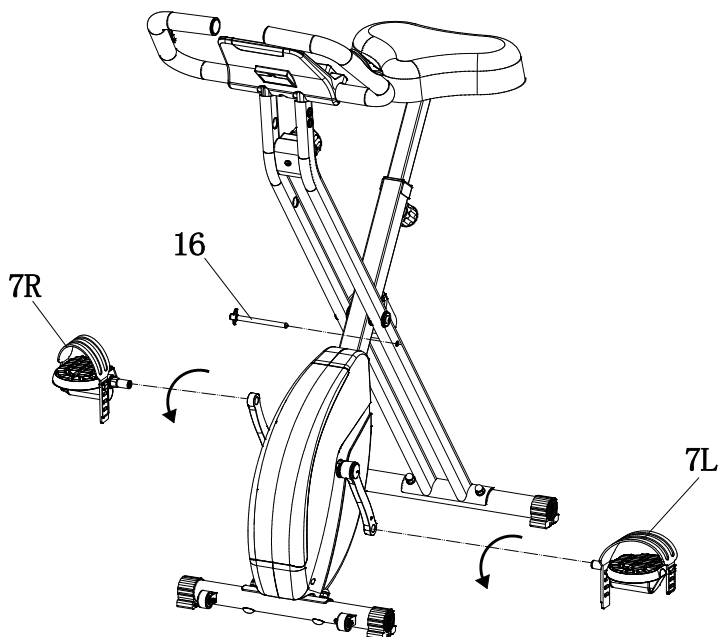




6/7

De pedalen (links/rechts) (7) zijn gemarkeerd met 'L' voor links en 'R' voor rechts. Bevestig ze aan de bijbehorende cranks. De rechtercrank bevindt zich aan de rechterzijde van de hometrainer wanneer u erop zit.

**OPMERKING:** het rechterpedaal moet met de klok mee worden vastgedraaid, het linkerpedaal tegen de klok in.

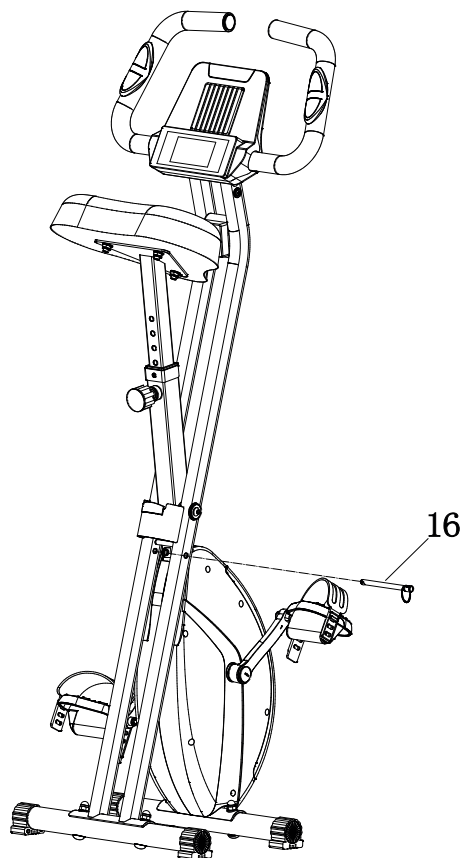




7/7

Gebruik de pen (16) om de hometrainer op te vouwen.

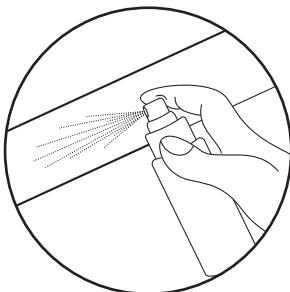
**OPMERKING:** Plaats het apparaat op een stevige, vlakke ondergrond tijdens het opvouwen. Bewaar het apparaat op een veilige plek, buiten bereik van kinderen en huisdieren.



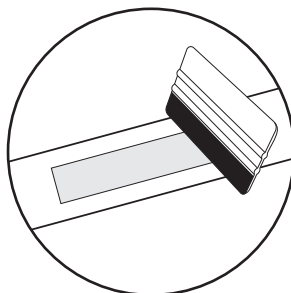
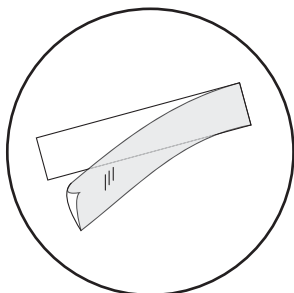


## Aanbrengen van de sticker\*

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



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



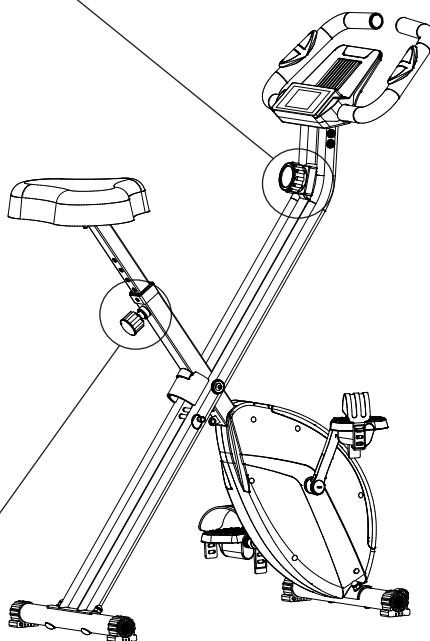
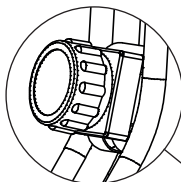
3. Gebruik een speciale stickerverwijderaar om de sticker te verwijderen.

\* van toepassing op producten met stickers in de set



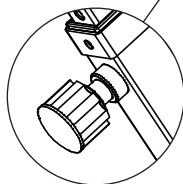
## Weerstandsverstelling

Pas het weerstands niveau aan uw individuele behoeften aan met de verstelknop, geplaatst op de stuurkolom.



## Zadelhoogteverstelling

Stel de hoogte van het zadel in met de knop. Draai de knop los, zet het zadel in de juiste positie en draai de knop weer stevig vast.





## Weergave van het scherm



## Aanduidingen op het scherm

<b>TIME</b>	Toont uw trainingstijd. Bereik 0:00–99:59.
<b>SPEED (SPD)</b>	Toont uw huidige snelheid tijdens de training. Bereik 0,0–999,9 km/u.
<b>DISTANCE</b>	Toont de huidige afstand tijdens de training. Bereik 0,0–999,9 km.
<b>CALORIES</b>	Toont het aantal verbrande calorieën tijdens de training. Bereik 0,0–999,9 kcal.
<b>ODOMETER (ODO)</b>	Toont de totale afstand vanaf het moment van installatie van de batterijen tot deze leeg zijn. De waarde wordt gereset naar nul wanneer de batterijen worden vervangen.
<b>PULSE (PUL)</b>	Toont de gemeten hartslag. Om een meting uit te voeren, houdt u beide handen op de hartslagsensoren en wacht u 30 seconden voor een optimale meting.
<b>SCAN-functie</b>	Toont de parameters automatisch elke 4 seconden.

**Opmerking:** De resultaten van de hartslagmeting 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 toont automatisch de parameters elke 4 seconden. Als er gedurende 4 minuten geen knop wordt ingedrukt, schakelt de computer automatisch uit.

<b>MODE</b>	Bevestigt een instelling of selectie. Om de gegevens voor tijd, afstand en calorieën te wissen, houdt u de MODE-knop 2 seconden ingedrukt.
<b>SET</b>	Maakt het starten van de countdown voor de geselecteerde parameter mogelijk: tijd (TIME), afstand (DISTANCE) of calorieën (CALORIES).
<b>RESET</b>	Reset de instellingen. Om de instellingen te resetten, houdt u de knop 3 seconden ingedrukt.

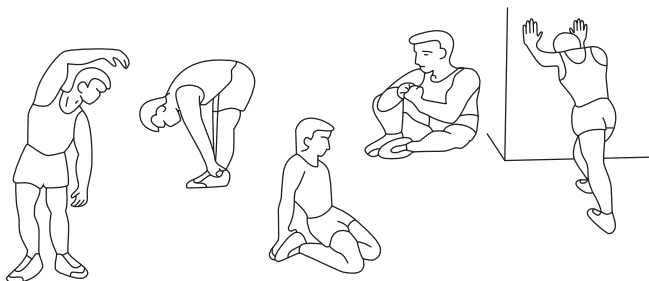
## Verbinding via Bluetooth / Trainen met de Kinomap- en Zwift-apps

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.

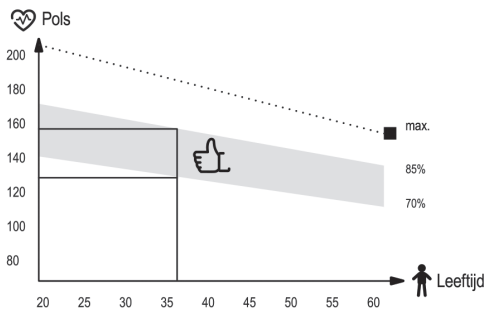
## 1. Opwarmen

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.

# NL Reiniging en onderhoud



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

# NL Probleemoplossing



Probleem	Mogelijke oplossing
<b>De computer geeft geen gegevens weer.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Demonteer de computer en controleer of de kabels correct zijn aangesloten en niet beschadigd zijn.</li><li>2. Controleer of de batterijen correct zijn geplaatst.</li><li>3. Als de batterijen van de computer leeg zijn, vervang deze dan door nieuwe exemplaren.</li></ol>
<b>Het apparaat maakt storende geluiden tijdens gebruik.</b>	Controleer of alle onderdelen van het apparaat correct zijn gemonteerd. Draai de schroeven goed vast.
<b>De computer geeft geen hartslag weer of de waarden zijn onjuist.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Zorg ervoor dat de kabels van de hartslagsensor en de computer correct zijn aangesloten.</li><li>2. Houd beide handen op de sensoren voor een juiste hartslagmeting. Houd er rekening mee dat de metingen enigszins onnauwkeurig kunnen zijn.</li><li>3. Druk uw handen niet te hard op de sensoren, dit kan meetfouten veroorzaken.</li></ol>



## Garantievoorwaarden

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

## NL Milieubescherming



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



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



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



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



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

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



## Lista części

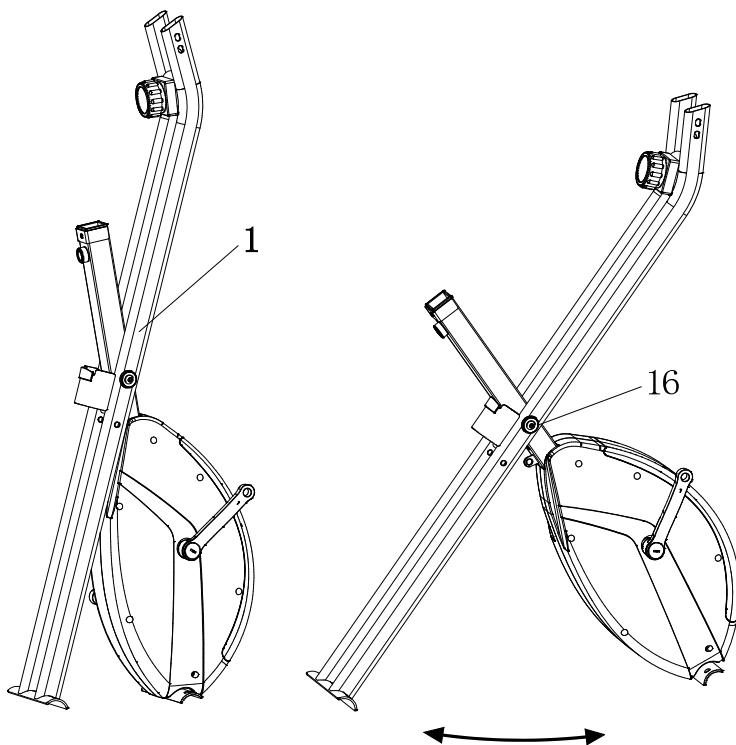
Nr	Opis	Szt.
1.	Rama główna	1
2.	Uchwyt	1
3.	Tyłny stabilizator	1
4.	Przedni stabilizator	1
5.	Siodełko	1
6.	Rama siodełka	1
7.	Pedał (lewy/prawy)	1/1
8.	Pokrętło	1
9.	Nakrętka M8	4
10.	Zakrzywiona podkładka M8	4
11.	Płaska podkładka	3
12.	Nakrętka M8	3
13.	Płaska podkładka M6	4
14.	Śruba M6	4
15.	Śruba sześciokątna M8	4
16.	Trzpień	1
17.	Kabel z ramy głównej	1
18.	Kabel z monitora	1



## Schemat montażu

1/7

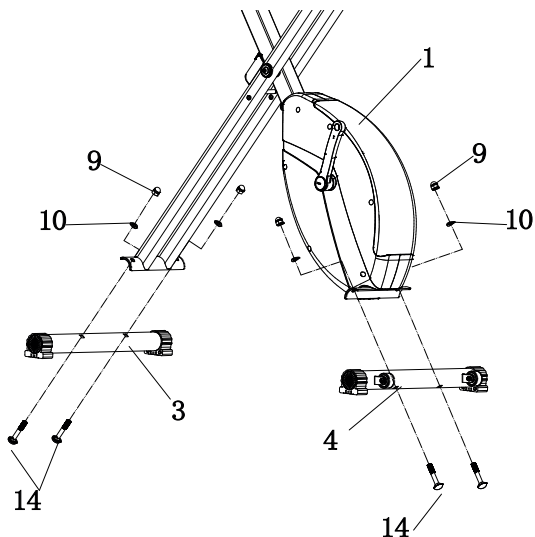
Wyciągnij ramę główną (1) z kartonu i zamocuj trzpień (16).





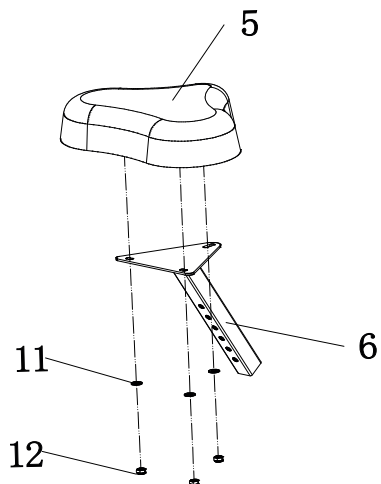
2/7

Zamontuj przedni stabilizator (4) i tylny stabilizator (3) na głównej ramie (1) przy użyciu nakrętki (9), śruby (14) i dwóch zakrzywionych podkładek (10).



3/7

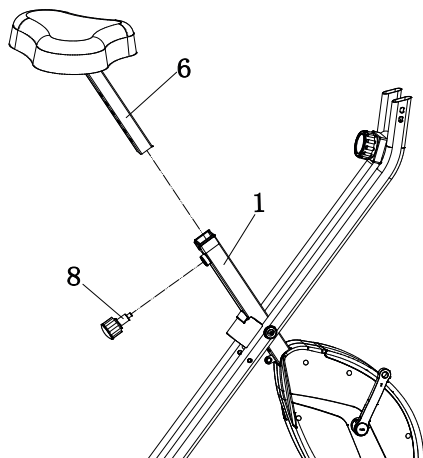
Przymocuj siodełko (5) do ramy siodełka (6), dopasowując jego nachylenie, następnie dokręć nakrętkę M8 (12) i płaską podkładką (11).





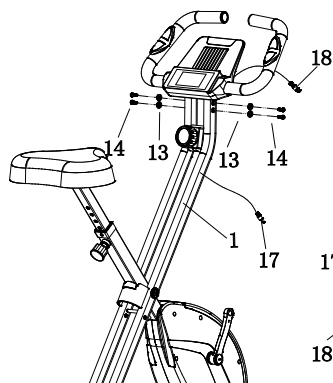
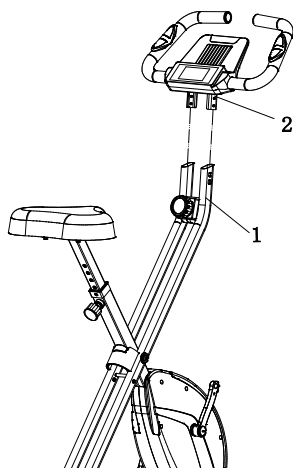
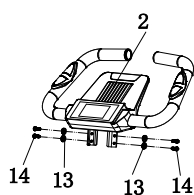
4/7

Przymocuj zmontowane siodełko (6) do ramy głównej (1), zwracając uwagę na otwory. Zabezpiecz siodełko w odpowiedniej pozycji za pomocą pokrętła (8). Siodełko można ustawić na wybranej wysokości po złożeniu roweru treningowego.



5/7

Zamontuj uchwyt (2) na ramie głównej (1) i zabezpiecz go przy użyciu czterech śrub (14) i płaskich podkładek (13). Podłącz kable z komputera (18) i kabel z ramy głównej (17).

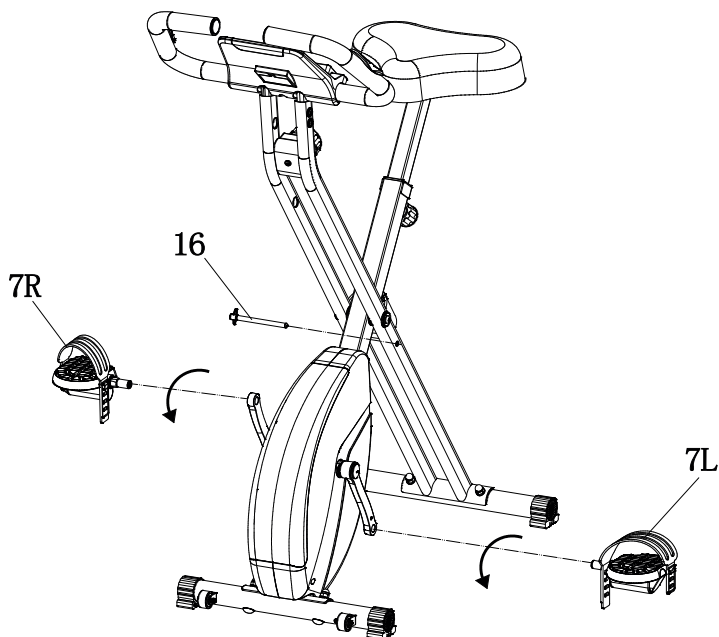




6/7

Pedały (lewy/prawy) (7) są opisane: „L” dla lewego, „R” dla prawego”. Przymocuj je do pasujących korb. Prawa korba znajduje się po prawej stronie roweru, kiedy siedzi się na nim.

**UWAGA:** Prawy pedał powinien być dokręcony zgodnie z ruchem wskazówek zegara, lewy pedał przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

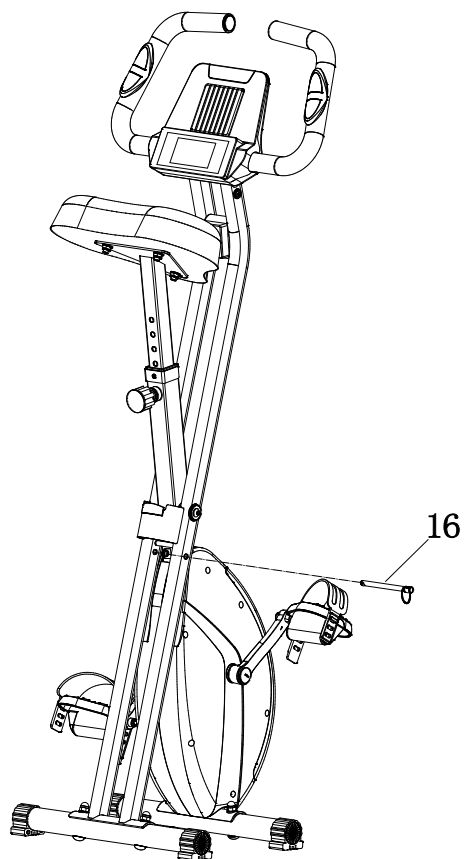




7/7

Aby złożyć rower użyj trzpienia (16).

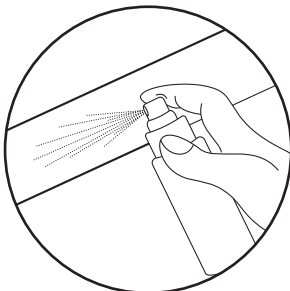
**UWAGA:** Podczas składania umieszczaj sprzęt na solidnej, płaskiej powierzchni. Przechowuj sprzęt w bezpiecznym miejscu, trzymając dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu.



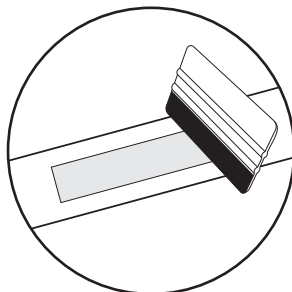
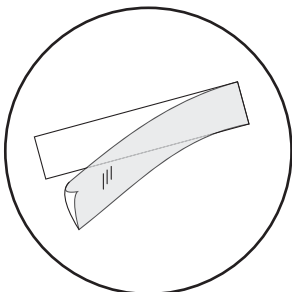


## Aplikacja naklejki\*

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



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



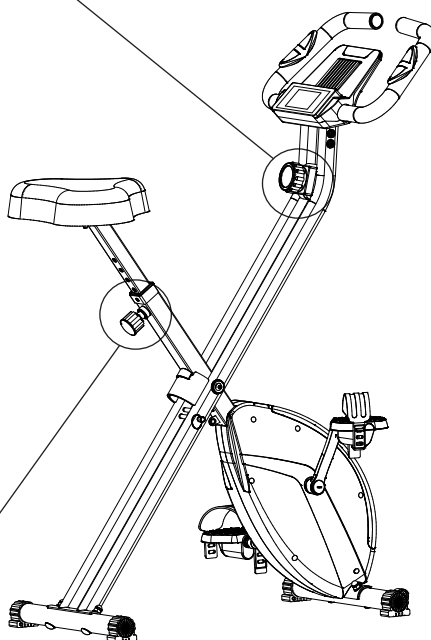
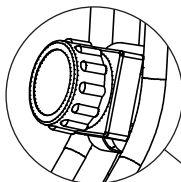
3. Aby trwale usunąć naklejkę, użyj specjalnego preparatu do usuwania naklejek.

\* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie



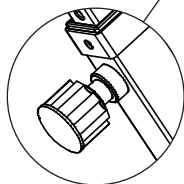
## Regulacja oporu

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.





## Widok wyświetlacza



## Oznaczenia na wyświetlaczu

TIME	Wyświetla czas treningu. Zakres 0:00-99:59.
SPEED (SPD)	Wyświetla aktualną prędkość podczas ćwiczenia. Zakres 0.0-999.9 km/h.
DISTANCE	Wyświetla aktualny dystans podczas treningu. Zakres 0,0-999,9 km.
CALORIES	Wyświetla spalone kalorie podczas treningu. Zakres 0,0-999,9 kcal.
ODOMETER (ODO)	Wyświetla całkowity dystans od instalacji baterii do jej wyczerpania. Wartość zresetuje się do zera po wymianie baterii.
PULSE (PUL)	Wyświetla mierzony puls. Aby dokonać pomiaru chwycić obiema rękami za sensory pulsu i odczekać 30 sekund do uzyskania najlepszego pomiaru.
Funkcja SCAN	Automatycznie wyświetla kolejne parametry na ekranie co 4 sekundy

**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.

<b>MODE</b>	Potwierdza ustawienia lub wybór. Aby wyczyścić dane dotyczące czasu, dystansu i wartości kalorii naciśnij i przytrzymaj MODE przez 2 sekundy.
<b>SET</b>	Umożliwia uruchomienie funkcji odliczania wybranego parametru: czasu (TIME), dystans (DISTANCE) lub kalorii (CALORIES).
<b>RESET</b>	Resetuje ustawienia. Aby zresetować ustawienia naciśnij i przytrzymaj 3 sekundy przycisk.

## Łączenie przez Bluetooth / Trening z aplikacją Kinomap i Zwift

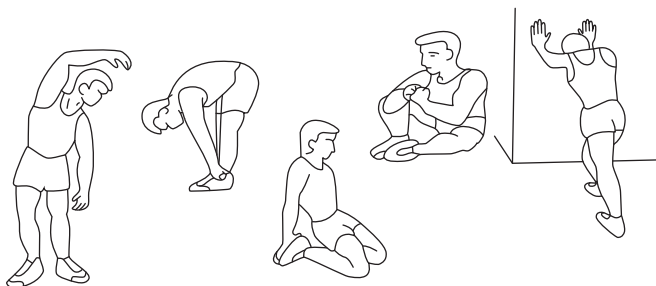
Po połączeniu urządzenia z telefonem komórkowym za pomocą Bluetooth, możesz na swoim smartfonie obserwować parametry aktualnie wykonywanego treningu. Aby skorzystać z tej funkcji, pobierz dedykowaną aplikację Kinomap lub Zwift. Najnowsze wersje dostępne są w AppStore (iOS) oraz Google Play Store (Android).



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.

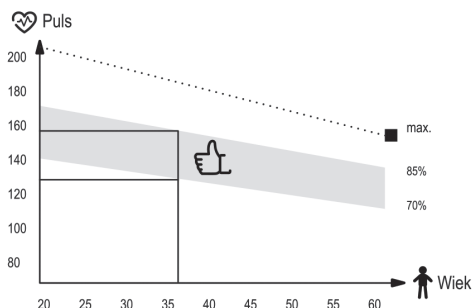
## 1. Rozgrzewka

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.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Zdemontuj komputer i sprawdź, czy przewody są prawidłowo połączone i czy nie są uszkodzone.</li><li>2. Sprawdź, czy baterie są prawidłowo umieszczone.</li><li>3. Baterie w komputerze mogą być wyczerpane. Wymień je na nowe.</li></ol>
Urządzenie w trakcie użytkowania wydaje niepokojące dźwięki.	Sprawdź, czy wszystkie części urządzenia są prawidłowo zamontowane. Dokręć śruby.
Komputer nie wyświetla pulsu lub wyświetlane wartości są nieprawidłowe.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Upewnij się, czy przewody sensora pulsu i komputera są prawidłowo połączone.</li><li>2. By zapewnić prawidłowy odczyt pulsu, przytrzymaj obie dłonie na sensorach. Pamiętaj, że pomiary systemu monitorowania tętna mogą być niedokładne.</li><li>3. Nie zaciskaj dłoni na sensorach zbyt mocno. Może to powodować błędy w pomiarach.</li></ol>



## Warunki gwarancji

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

## PL Ochrona środowiska



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



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



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



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



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

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

## Zoznam dielov

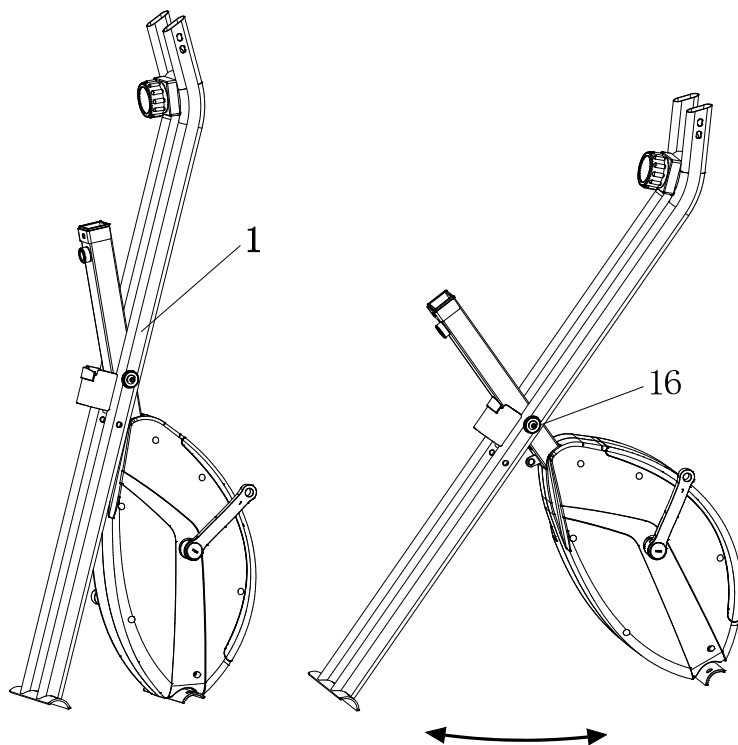
Č.	Popis	Ks.
1.	Hlavný rám	1
2.	Volant	1
3.	Zadný stabilizátor	1
4.	Predný stabilizátor	1
5.	Sedadlo	1
6.	Rám sedadla	1
7.	Pedál (ľavý/pravý)	1/1
8.	Otočný gombík	1
9.	Matica M8	4
10.	Zakrivená podložka M8	4
11.	Plochá podložka	3
12.	Matica M8	3
13.	Plochá podložka M6	4
14.	Skrutka M6	4
15.	Šesťhranná skrutka M8	4
16.	Kolík	1
17.	Kábel hlavného rámu	1
18.	Kábel monitora	1



## Návod na montáž

1/7

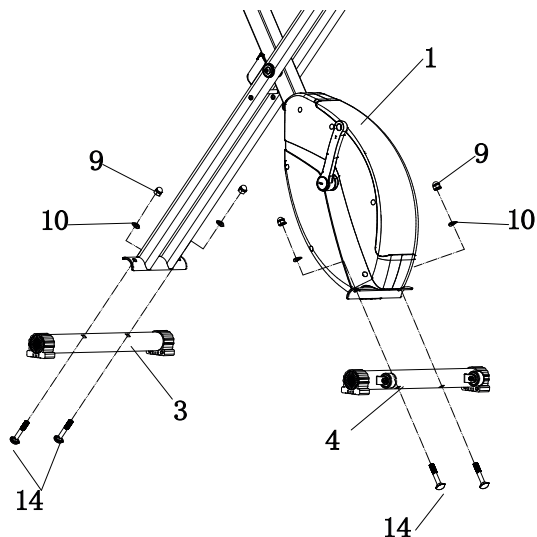
Vytiahnite hlavný rám (1) z krabice a nasadte kolík (16).





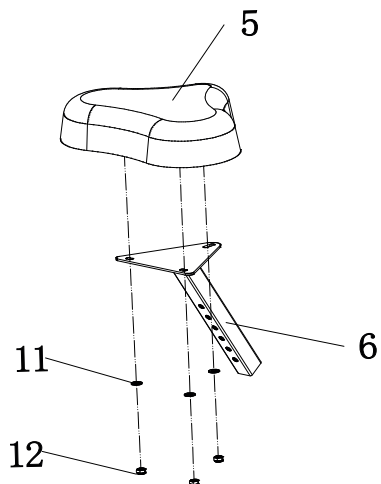
2/7

Pripevnite predný stabilizátor (4) a zadný stabilizátor (3) k hlavnému rámu (1) pomocou matice (9), skrutky (14) a dvoch zakrivených podložiek (10).



3/7

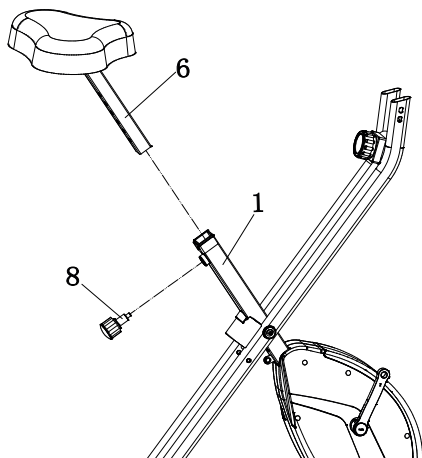
Pripevnite sedadlo (5) k rámu sedadla (6), nastavte jeho sklon, potom ho utiahnite maticou M8 (12) a plochou podložkou (11).





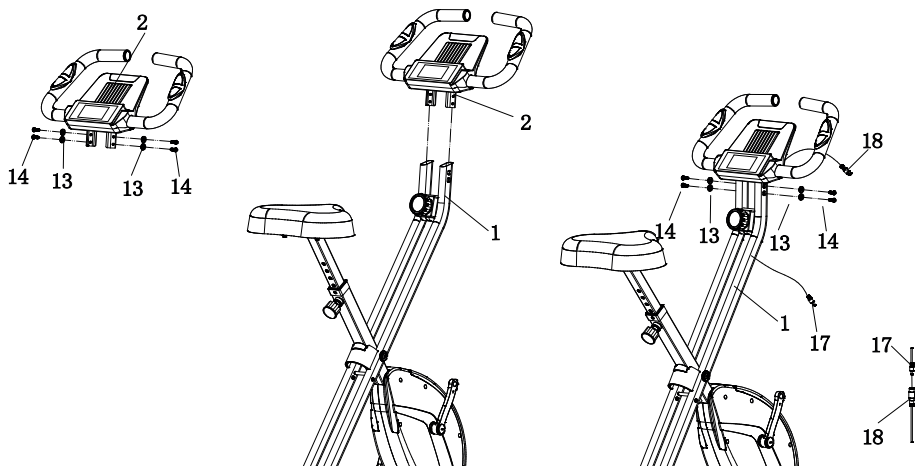
4/7

Pripevnite zostavené sedadlo (6) k hlavnému rámu (1), pričom dávajte pozor na otvory. Zaisťte sedadlo v správnej polohe pomocou otočného gombíka (8). Sedadlo je možné po zložení rotopedu nastaviť do požadovanej výšky.



5/7

Pripevnite volant (2) k hlavnému rámu (1) a zaisťte ho štyrmi skrutkami (14) a plochými podložkami (13). Pripojte káble počítača (18) a kábel z hlavného rámu (17).

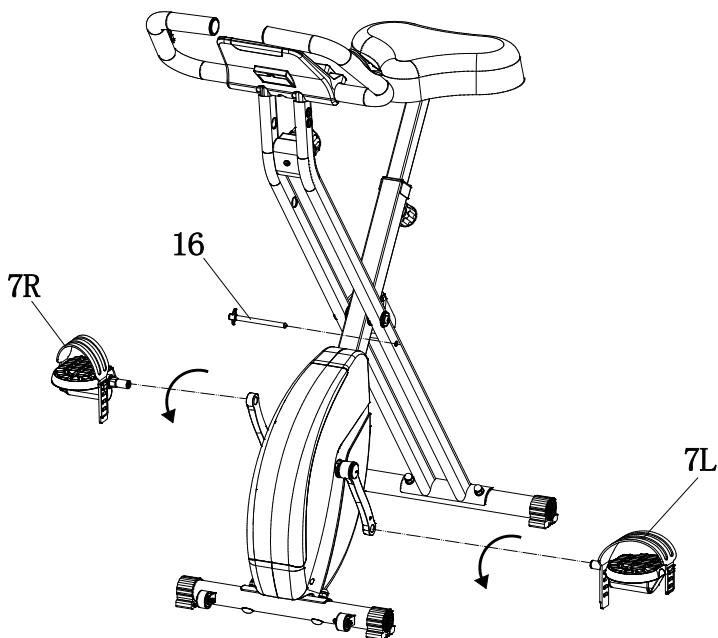




6/7

Pedále (ľavý/pravý) (7) sú označené ‚L‘ pre ľavý, ‚R‘ pre pravý. Pripevnite ich k zodpovedajúcim kľukám. Pravá kľuka je pri sedení na rotopede na pravej strane.

**POZNÁMKA:** Pravý pedál by ste mali utiahnuť v smere hodinových ručičiek, ľavý pedál proti smeru hodinových ručičiek.

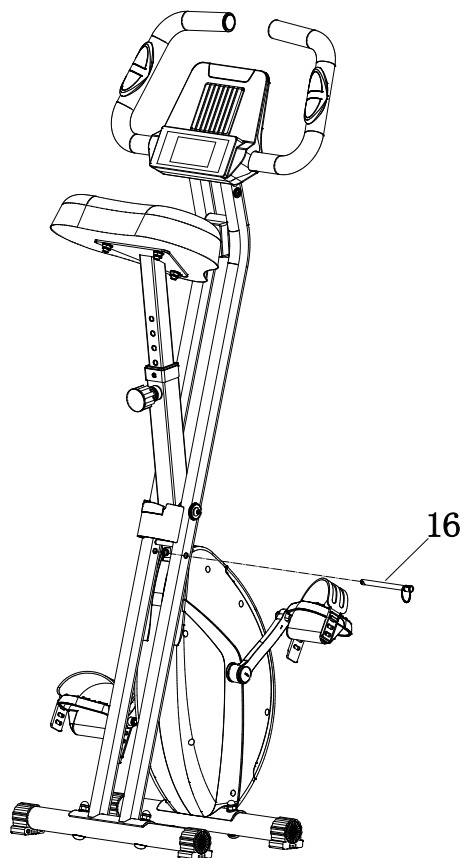




7/7

Pomocou kolíka (16) zložte rotoped.

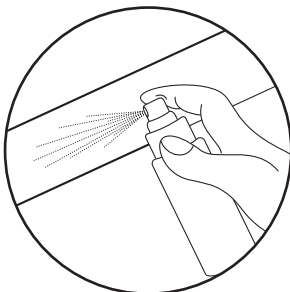
**POZNÁMKA:** Pri montáži umiestnite zariadenie na pevný, rovný povrch. Zariadenie skladujte na bezpečnom mieste, držte ho mimo dosahu detí a domácich zvierat.



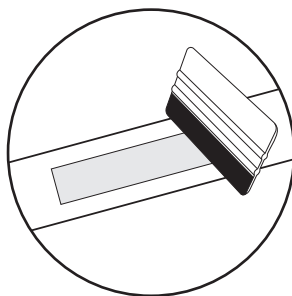
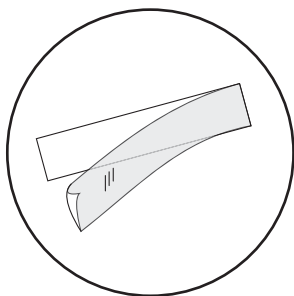


## Prilepenie nálepky\*

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



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



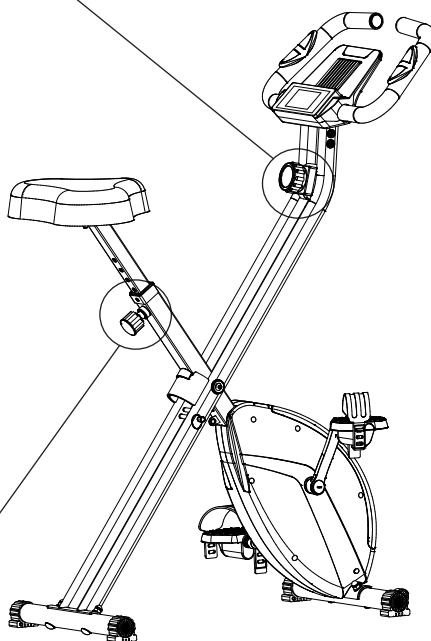
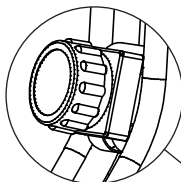
3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

\* týka sa produktov s nálepkami v súprave



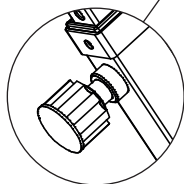
## Nastavenie odporu

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



## Nastavenie výšky sedadla

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





## Displej



## Údaje zobrazené na displeji

<b>TIME</b>	Zobrazuje čas tréningu. Rozsah 0:00-99:59.
<b>SPEED (SPD)</b>	Zobrazuje vašu aktuálnu rýchlosť počas cvičenia. Rozsah 0.0-999.9 km/h.
<b>DISTANCE</b>	Zobrazuje aktuálnu vzdialenosť počas tréningu. Rozsah 0.0-999.9 km.
<b>CALORIES</b>	Zobrazuje spálené kalórie počas tréningu. Rozsah 0.0-999.9 kcal.
<b>ODOMETER (ODO)</b>	Zobrazuje celkovú vzdialenosť od vloženia batérie po vybitie batérie. Po výmene batérií sa hodnota vynuluje.
<b>PULSE (PUL)</b>	Zobrazuje nameraný pulz. Ak chcete vykonať meranie, držte snímače pulzu oboma rukami a počkajte 30 sekúnd, aby ste získali najlepšie meranie.
<b>Funkcia SCAN</b>	Automaticky zobrazuje nasledujúce parametre na obrazovke každé 4 sekundy.

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



## Funkcie tlačidiel

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

<b>MODE</b>	Potvrďuje nastavenia alebo výbery. Ak chcete vymazať údaje o čase, vzdialenosti a kalóriách, stlačte a podržte MODE na 2 sekundy.
<b>SET</b>	Umožňuje spustiť funkciu odpočítavania zvoleného parametra: čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE) alebo kalórie (CALORIES).
<b>RESET</b>	Resetuje nastavenia. Ak chcete obnoviť nastavenia, stlačte a podržte tlačidlo na 3 sekundy.

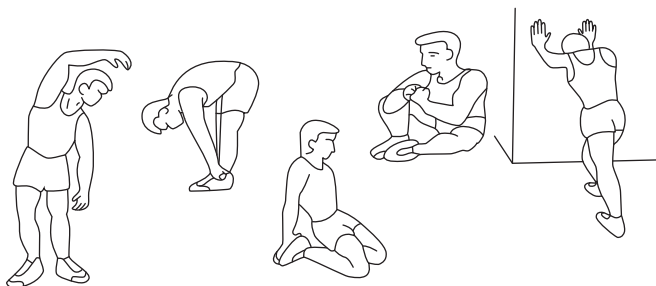
## Pripojenie cez Bluetooth / Tréning s aplikáciami Kinomap a Zwift

Po pripojení zariadenia k mobilnému telefónu cez Bluetooth môžete na svojom smartfóne sledovať parametre práve prebiehajúceho tréningu. Aby ste mohli túto funkciu využívať, stiahnite si špeciálnu aplikáciu Kinomap alebo Zwift. Najnovšie verzie sú k dispozícii v App Store (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.

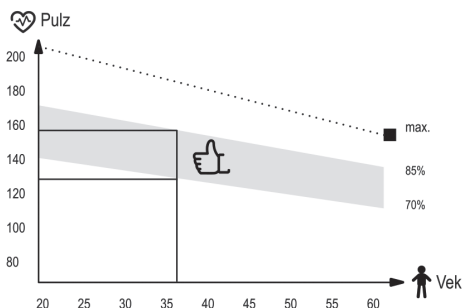
## 1. Rozcvička

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.

## SK Čistenie a údržba



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

## SK Riešenie problémov



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



## Záručné podmienky

- Zákazník má nasledujúce možnosti uplatnenia reklamácie:
  - prostredníctvom krokov na webovej stránke: <https://hop-sport.sk/servis/>
  - pisemne na adresu  
Hegen Česko s. r. o.  
Stavbařů 2201/36  
734 01 Karviná-Mizerov  
Česká republika
  - e-mailom: [info@hop-sport.sk](mailto:info@hop-sport.sk)
- 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.
- Použite sa právo krajiny, do ktorej bol tovar dodaný, vrátane záručných ustanovení. Neplatí Dohovor OSN o zmluvách o medzinárodnej kúpe tovaru.
- 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 odpadky. Týmto budete prispievať k ochrane životného prostredia.



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



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



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

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



## Список деталей

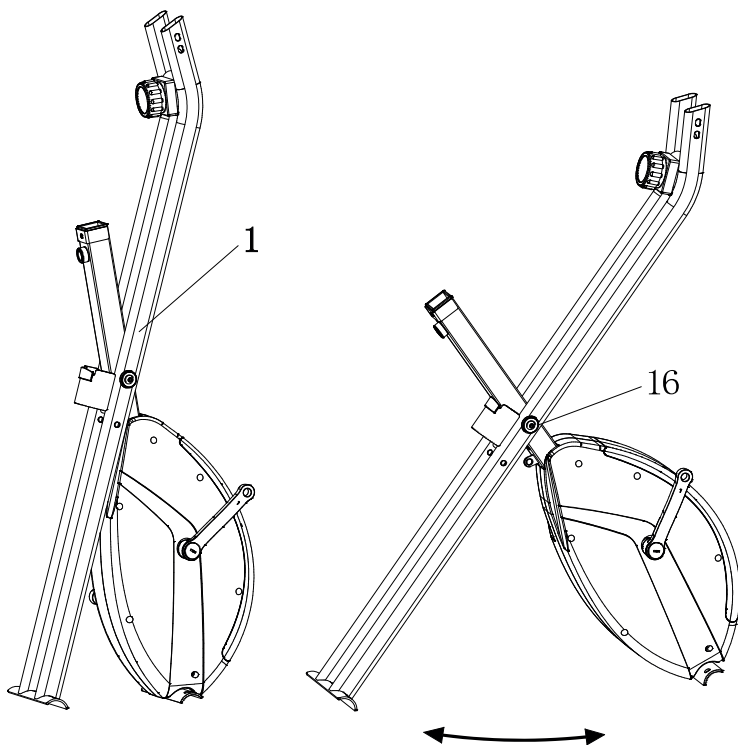
№.	Опис	Шт.
1.	Основна рама	1
2.	Ручка	1
3.	Задній стабілізатор	1
4.	Передній стабілізатор	1
5.	Сидіння	1
6.	Стійка сидіння	1
7.	Педаля (ліва/права)	1/1
8.	Ручка	1
9.	Гайка М8	4
10.	Вигнута шайба М8	4
11.	Плоска шайба	3
12.	Гайка М8	3
13.	Плоска шайба М6	4
14.	Гвинт М6	4
15.	Шестигранний гвинт М8	4
16.	Шпилька	1
17.	Кабель від основної рами	1
18.	Кабель від дисплея	1



## Схема монтажу

1/7

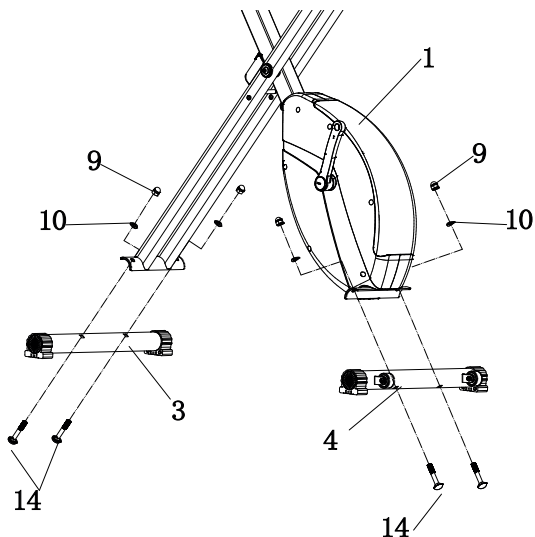
Витягніть основну раму (1) з коробки та прикріпіть шпильку (16).





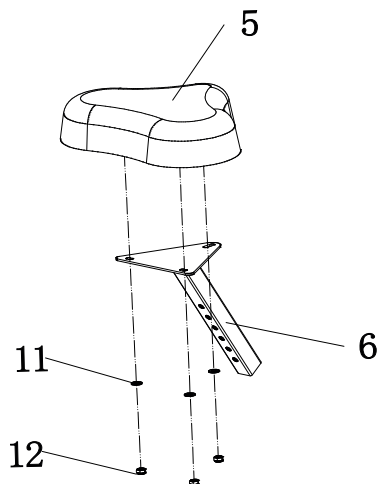
2/7

Встановіть передній стабілізатор (4) і задній стабілізатор (3) на основну раму (1) за допомогою гайки (9), болта (14) і двох вигнутих шайб (10).



3/7

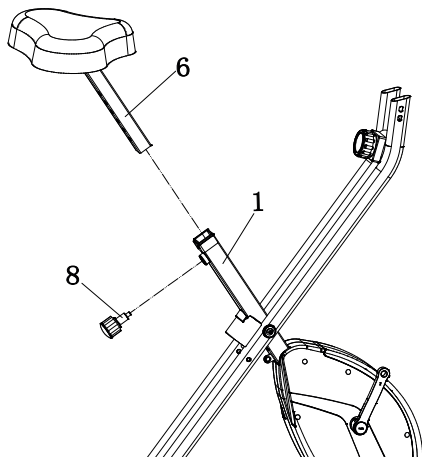
Прикріпіть сидіння (5) до рами сидіння (6), регулюючи його нахил, потім затягніть гайкою M8 (12) і плоскою шайбою (11).





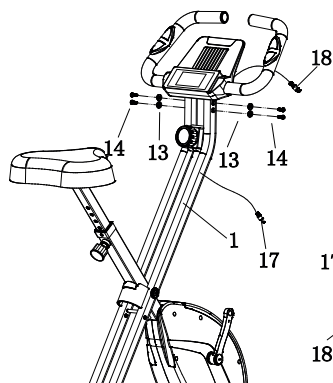
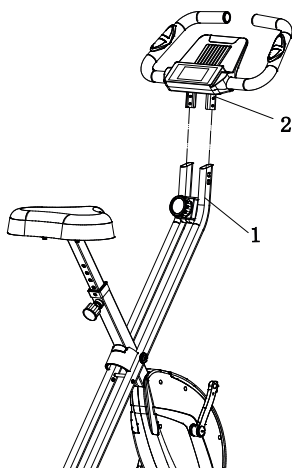
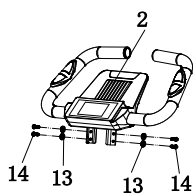
4/7

Прикріпіть зібране сидіння (6) до основної рами (1), звертаючи увагу на отвори. Закріпіть сидіння у відповідному положенні за допомогою ручки (8). Сидіння можна відрегулювати на вибрану висоту, склавши велотренажер.



5/7

Установіть кронштейн (2) на основну раму (1) і закріпіть його чотирма гвинтами (14) і плоскими шайбами (13). Під'єднайте кабелі від комп'ютера (18) і кабель від основної рами (17).

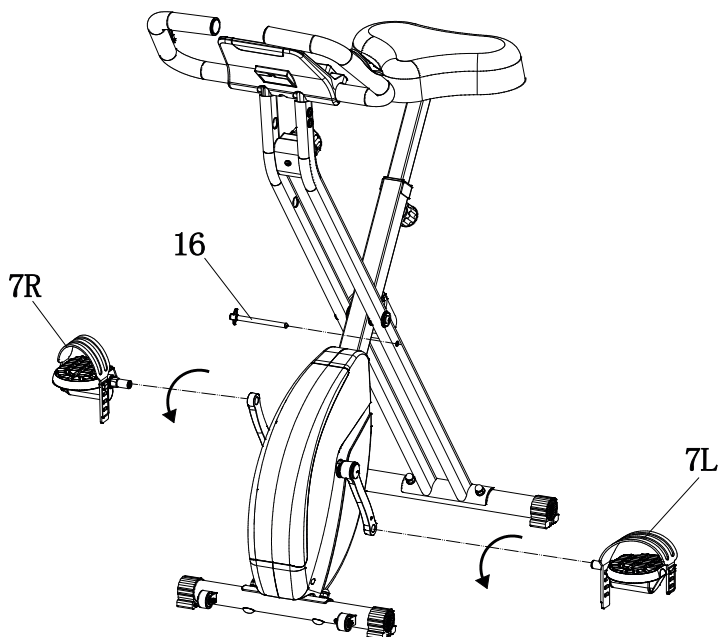




6/7

Педалі (ліва/права) (7) позначені: «L» для лівої, «R» для правої. Прикріпіть їх до відповідних рукояток. Правий шатун розташований з правого боку велотренажера, коли ви сидите на ньому.

**ПРИМІТКА:** праву педаль слід затягувати за годинниковою стрілкою, ліву – проти.

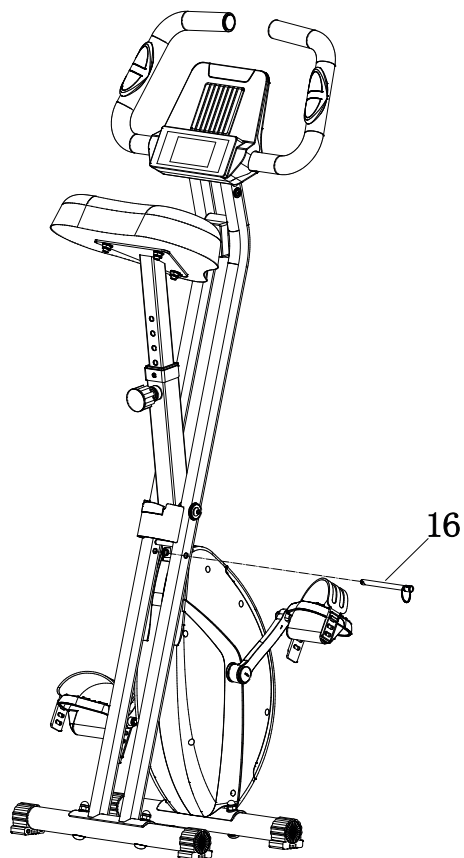




7/7

Використовуйте шпильку, щоб скласти велотренажер (16).

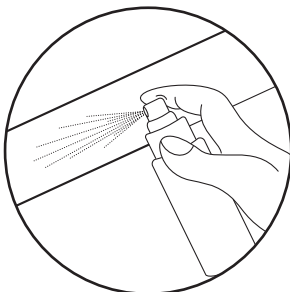
**ПРИМІТКА:** під час монтажу розмістіть обладнання на твердій рівній поверхні. Зберігайте обладнання в безпечному місці, тримаючи дітей і домашніх тварин подалі від тренажера.



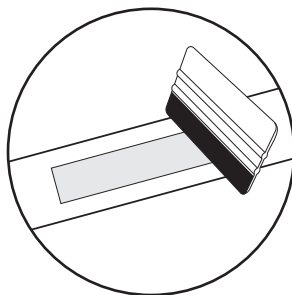
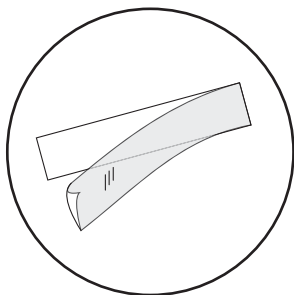


## Інструкція наклеювання наліпки\*

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



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



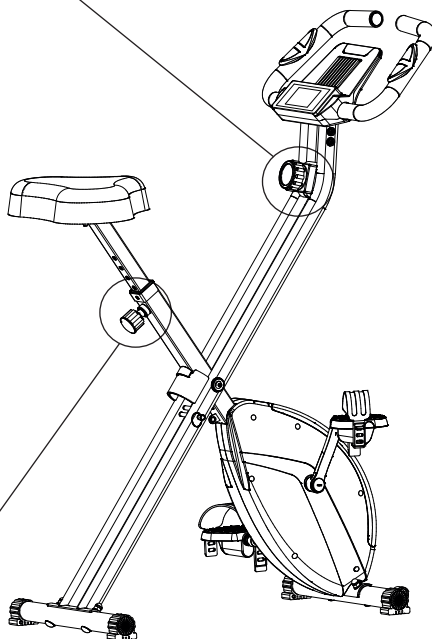
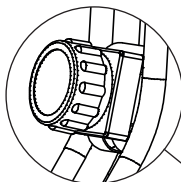
3. Щоб видалити наклейку назавжди, скористайтеся спеціальним засобом для зняття наклейок.

\* стосується продуктів з наклейками у комплекті



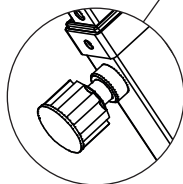
## Регулювання навантаження

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.





## Дисплей



## Відображення дисплея

<b>TIME</b>	Відображає час тренування. Діапазон 0:00-99:59.
<b>SPEED (SPD)</b>	Відображає вашу поточну швидкість під час тренування. Діапазон 0.0-999.9 км/год.
<b>DISTANCE</b>	Відображає час тренування. Діапазон 0.0-999.9 км.
<b>CALORIES</b>	Відображає калорії, спалені під час тренування. Діапазон 0.0-999.9 калорій.
<b>ODOMETER (ODO)</b>	Відображає загальну відстань від встановлення батареї до розряду. Після заміни батарейок значення буде скинуто до нуля.
<b>PULSE (PUL)</b>	Відображає вимірний пульс. Щоб провести вимірювання, візьміться за давачі пульсу обома руками та зачекайте 30 секунд для найкращого вимірювання.
<b>Функція SCAN</b>	Автоматично відображає всі параметри на екрані по черзі кожні 4 секунди.

**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.

<b>MODE</b>	Підтверджує налаштування або вибір. Щоб видалити дані про час, дистанцію та калорії, утримуйте кнопку MODE протягом 2 секунд.
<b>SET</b>	Дозволяє запустити зворотний відлік для вибраного параметра: час (TIME), дистанція (DISTANCE) або калорії (CALORIES).
<b>RESET</b>	Скидає налаштування. Щоб скинути налаштування, утримуйте кнопку протягом 3 секунд.

## Підключення через Bluetooth / Тренування з додатками Kinomap та Zwift

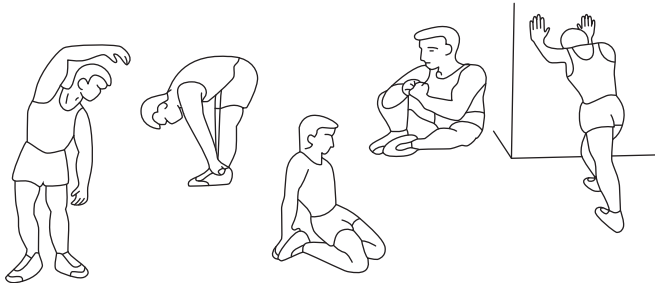
Після підключення пристрою до мобільного телефону через Bluetooth ви зможете відстежувати на своєму смартфоні параметри поточного тренування. Щоб скористатися цією функцією, завантажте спеціальний додаток Kinomap або Zwift. Останні версії доступні в App Store (iOS) та Google Play Store (Android).



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.

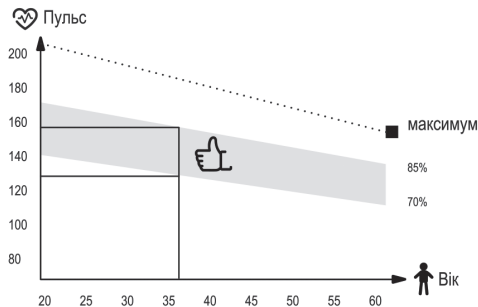
## 1. Розминка

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



## Умови гарантії

1. Покупець має наступні варіанти подання скарги:
  - через форму заповнення рекламційного 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 економічному управлінні природними ресурсами та охороні навколишнього середовища, передаючи використаний пристрій до пункту прийому вторинних матеріалів – використаних електричних пристроїв.



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





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

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

#### DISTRIBUTOR

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

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

**DE** Hegen Deutschland GmbH  
Papenreye 53  
22453 Hamburg

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

#### IMPORTER

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