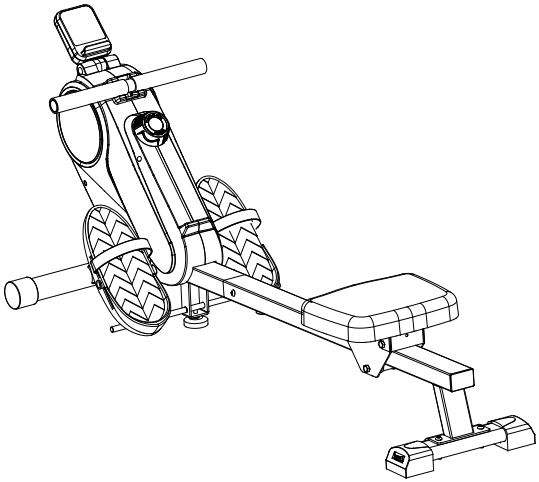
HOP·SPORT

HS-055R CREEK

30'

Scan me
hop-sport.com



CZ Magnetický veslovací trenažér

DE Rudergerät

EN Rowing machine

ES Remo magnético

FR Rameur magnétique

HU Mágneses evezőgép

IT Vogatore magnetico

NL Magnetische roeimachine

PL Wioślarz magnetyczny

RO Aparat de vâslit magnetic

SK Magnetický veslovací trenažér

UA Магнітний гребний тренажер

CZ UPOZORNĚNÍ 1

DE WARNUNGEN 2

EN WARNINGS. 3

ES ADVERTENCIAS 4

FR AVERTISSEMENTS 5

HU FIGYELMEZTETÉSEK 6

IT AVVERTENZE 7

NL WAARSCHUWINGEN 8

PL OSTRZEŻENIA 9

RO AVERTISMENTE 10

SK UPOZORNENIE 11

UA ЗАСТЕРЕЖЕННЯ 12



ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / EXPLODED VIEW / VISTA EXPLOSIONADA / SCHÉMA DÉMONTÉ / ROBBANTOTT NÉZET / VISTA ESPLOSA / EXPLOSIEAANZICHT / WIDOK ROZSTRZELONY / VEDERE EXPLODATĂ / ROZLOŽENÝ POHĽAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН 13



SEZNAM DÍLŮ / STÜCKLISTE / PARTS LIST / LISTA DE PIEZAS / LISTE DE PIÈCES / ALKATRÉSZLISTA / ELENCO DELLE PARTI / ONDERDELENLIJST / LISTA CZĘŚCI / LISTA DE PIESE / ZOZNAM DIELOV / СПИСОК ДЕТАЛЕЙ 14



MONTÁŽ / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / INSTALLATION / ÖSSZESZERELÉS / MONTAGGIO / MONTAGE / MONTAŻ / ASAMBLARE / MONTÁŽ / УСТАНОВКА 15

CZ NÁVOD K POUŽITÍ. 25

DE BEDIENUNGSANLEITUNG 31

EN INSTRUCTION 37

ES MANUAL DE INSTRUCCIONES 43

FR INSTRUCTIONS D'UTILISATION 49

HU IHASZNÁLATI ÚTMUTATÓ. 55

IT MANUALE DI ISTRUZIONI. 61

NL GEBRUIKSAANWIJZING. 67

PL INSTRUKCJA OBSŁUGI 73

RO MANUAL DE UTILIZARE. 79

SK NÁVOD NA POUŽITIE 85

UA ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ 91

CZ Upozornění

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

1. Plnou bezpečnost a účinnost použití je možné dosáhnout za předpokladu, že zařízení je smontováno a používané v souladu s těmito pokyny. Nezapomeňte informovat všechny uživatele zařízení o omezeních, varováních a bezpečnostních opatřeních. Nejsme zodpovědní za problémy nebo zranění způsobené jednáním v rozporu s pravidly stanovenými v této příručce.
2. Výrobek se může používat pouze pro určený účel.
3. Zařízení je určeno pouze pro použití v domácnosti dospělými osobami. Nenechávejte zařízení na místě přístupném dětem. Během tréninky by děti měly být pod dohledem dospělých.
4. Přístroj by měl být skladován na suchém a teplém místě mimo přímého slunečního záření.
5. Vyvarujte se kontaktu počítače s vodou, protože voda by ho mohla poškodit nebo způsobit zkrat.
6. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
7. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
8. Zařízení umístěte na rovný, stabilní a čistý povrch.
9. K ochraně podlahy pod zařízením se doporučuje použít koberec, podložku nebo jiný podklad.
10. Pod strojem v oblasti montáže položte vhodnou základnu (např. gumovou podložku, dřevěnou základnu atd.), aby nedošlo ke znečištění.
11. Před zahájením tréninku zkontrolujte, zda je zařízení kompletní a zda jsou všechny části na svém místě.
12. Pokud máte jakékoliv zdravotní problémy / chronická onemocnění nebo jde-li o váš první trénink na tomto typu vybavení, před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Nesprávný nebo nadměrný trénink může způsobit zranění.
13. Před použitím zařízení se zahřejte.
14. Pokud během cvičení na přístroji pociťujete bolest, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závratě nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Před pokračováním v cvičení byste měli vyhledat lékařskou pomoc.
15. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech.
16. Nezapomeňte na zapínání pásů na pedálech.
17. Zařízení používejte pouze tehdy, když je v pořádku z technické stránky. Pokud během používání zjistíte poškození některých komponentů nebo uslyšíte rušivý zvuk ze zařízení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
18. Neprovádějte žádné opravy zařízení kromě těch, které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoliv problémů kontaktujte servis (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v příručce).
19. Minimální volný prostor potřebný pro bezpečný provoz zařízení činí ne méně než dva metry.
20. Maximální povolená hmotnost uživatele je 110 kg.
21. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou EN ISO 20957-7:2021-11 ve třídě H. C.

DE Warnungen

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

1. Die volle Sicherheit und Wirksamkeit bei Gebrauch kann erreicht werden, wenn das Gerät gemäß den Anweisungen zusammengebaut und verwendet wird. Denken Sie daran, die Benutzer des Geräts über alle Einschränkungen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen zu informieren. Wir sind nicht verantwortlich für Probleme oder Verletzungen, die durch einen Verstoß gegen die in diesem Handbuch festgelegten Regeln verursacht werden.
2. Das Produkt darf nur für seine Bestimmung verwendet werden.
3. Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch durch Erwachsene bestimmt. Lassen Sie das Gerät nicht an einem für Kinder zugänglichen Ort. Während des Trainings sollten Minderjährige unter Aufsicht von Erwachsenen sein.
4. Das Gerät sollte an einem trockenen und warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung gelagert werden.
5. Vermeiden Sie, dass der Computer mit Wasser in Kontakt kommt, da dies Beschädigungen oder einen Kurzschluss verursachen kann.
6. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
7. Jeweils eine Person kann das Gerät benutzen.
8. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, stabile, saubere und freie Oberfläche.
9. Es wird empfohlen, einen Teppich, eine Matte oder eine andere Unterlage zu verwenden, um den Boden unter dem Gerät zu schützen.
10. Legen Sie im Montagebereich eine geeignete Unterlage (z. B. eine Gummimatte, eine Holzunterlage usw.) unter das Gerät, um Verschmutzungen zu vermeiden.
11. Bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät vollständig und alle Teile vorhanden sind.
12. Wenn Sie gesundheitliche Probleme / chronische Krankheiten haben oder zum ersten Mal mit dieser Art von Gerät trainieren, konsultieren Sie vor dem Training einen Arzt oder Spezialisten. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
13. Wärmen Sie sich auf, bevor Sie das Gerät benutzen.
14. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab. Bevor Sie das Trainingsprogramm fortsetzen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.
15. Tragen Sie keine langen, losen Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten.
16. Denken Sie daran, die an den Pedalen befestigten Riemen festzuschnallen.
17. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, unterbrechen Sie das Training. Benutzen Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
18. Nehmen Sie nur die beschriebenen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Die Kontaktdaten finden Sie später im Handbuch).
19. Der für den sicheren Betrieb des Geräts erforderliche Mindestfreiraum beträgt mindestens zwei Meter.
20. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 110 kg.
21. Das Gerät wurde gemäß der Norm EN ISO 20957-7:2021-11 hergestellt in der Klasse H. C.

EN Warnings

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

1. Full safety and effectiveness of use can be achieved by following the instructions for assembly and use of the equipment. Please, remember to inform all potential users of the equipment about restrictions and precautions. We don't take any responsibility for injuries of any kind caused by improper use of our equipment.
2. The equipment must be used only in accordance to the intended use.
3. Our products are designed for adult users and intended for home use only. Don't leave the equipment unattended if there are children nearby. Underage kids should only use the equipment under adult supervision.
4. The device should be stored in a dry and warm place away from direct sunlight.
5. Avoid contact of the electric devices with water as it may cause damage or short circuit.
6. Our equipment is not suitable for rehabilitation purposes.
7. The equipment should be used by only one person at a time.
8. Place your device on the horizontal and even surface. Make sure the location you choose is stable, clean and free of other items.
9. It is recommended to use carpet, mat or other pad under the device to protect the floor.
10. Put the proper base (e.g. rubber mat, wooden base etc.) under the device in assembly area to avoid mess.
11. Before training, check that the equipment is complete and that all parts are in the right places.
12. If you have any medical conditions or chronic illnesses, or if you are using this type of equipment for the first time, we recommend consulting a doctor or specialist. Incorrect or excessive training can damage your health.
13. Warm-up before using the device.
14. If you experience pain, an irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or nausea while using the device, stop training immediately. Seek medical advice before continuing using the device.
15. Avoid wearing long, loose clothing while using the device, as it can get caught in the moving elements of the equipment.
16. Remember to fasten the straps on the pedals.
17. Use the device only when it's well-functioning. If you find faulty components or hear disturbing sound from the device during use, stop exercising. Do not use the device until the problem is resolved.
18. Do not make any adjustments or modifications to the device other than those described in these instructions. In case of any problems please contact the service provider (contact details are provided below).
19. The minimum space required for safe use of the device is no less than two meters.
20. The maximum permissible user weight is 110 kg.
21. The device was made in accordance with the EN ISO 20957-7:2021-11 standard in H. C. class.

ES Advertencias

ANTES DE USAR EL DISPOSITIVO, LEA CUIDADOSAMENTE TODO EL MANUAL. CONSÉRVELO PARA FUTURAS CONSULTAS.

1. La seguridad y eficacia del uso solo se pueden garantizar siguiendo las instrucciones de montaje y utilización del equipo. Por favor, recuerde informar a todos los posibles usuarios del equipo sobre las restricciones y precauciones. No nos hacemos responsables de ningún tipo de lesión ocasionada por el uso indebido de nuestro equipo.
2. El equipo debe utilizarse únicamente de acuerdo con su uso previsto.
3. Nuestros productos están diseñados para usuarios adultos y destinados exclusivamente para uso doméstico. No deje el equipo sin supervisión si hay niños cerca. Los menores de edad solo deben utilizar el equipo 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 puede causar daños o cortocircuitos.
6. Nuestro equipo no es adecuado para fines de rehabilitación.
7. El equipo debe ser utilizado solo por una persona a la vez.
8. Coloque el dispositivo sobre una superficie horizontal y nivelada. Asegúrese de que el lugar elegido sea estable, limpio y esté libre de otros objetos.
9. Se recomienda utilizar una alfombra, tapete u otro tipo de base bajo el dispositivo para proteger el suelo.
10. Coloque una base adecuada (por ejemplo, alfombra de goma, base de madera, etc.) en la zona de montaje del dispositivo para evitar ensuciar el entorno.
11. Antes de entrenar, compruebe que el equipo esté completo y que todas las piezas estén en su lugar correcto.
12. Si padece alguna enfermedad o condición médica, o si va a utilizar este tipo de equipo por primera vez, le recomendamos consultar a un médico o especialista. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede dañar su salud.
13. Realice un calentamiento antes de usar el dispositivo.
14. Si experimenta dolor, latidos irregulares, dificultad para respirar, mareos o náuseas durante el uso del dispositivo, detenga el entrenamiento de inmediato. Consulte a un médico antes de continuar el uso del dispositivo.
15. Evite usar ropa larga o suelta mientras utiliza el dispositivo, ya que puede quedar atrapada en los elementos móviles del equipo.
16. Recuerde abrochar las correas de los pedales.
17. Utilice el dispositivo solo cuando esté en buen estado de funcionamiento. Si detecta componentes defectuosos o escucha ruidos extraños provenientes del dispositivo durante su uso, detenga el ejercicio. No utilice el dispositivo hasta que el problema se haya resuelto.
18. No realice ningún ajuste o modificación en el dispositivo que no esté descrito en estas instrucciones. En caso de cualquier problema, por favor contacte con el proveedor del servicio (los datos de contacto se encuentran 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 20957-7:2021-11, clase H. C.

FR Avertissements

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

1. Une sécurité et une efficacité d'utilisation maximales peuvent être obtenues, à condition que l'équipement soit assemblé et utilisé conformément aux instructions. N'oubliez pas d'informer les utilisateurs de l'équipement de toutes les restrictions, avertissements et précautions. Nous ne sommes pas responsables des problèmes ou blessures causés par une procédure contraire aux règles énoncées dans ce manuel.
2. Le produit ne peut être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
3. L'appareil est destiné à un usage domestique uniquement, par des adultes. Ne laissez pas l'appareil dans un endroit accessible aux enfants. Pendant la formation, les mineurs doivent être sous la surveillance d'un adulte.
4. L'appareil doit être stocké dans un endroit sec et chaud à l'abri de la lumière directe du soleil.
5. Évitez de mettre votre ordinateur en contact avec de l'eau, car cela pourrait l'endommager ou créer un court-circuit.
6. L'équipement n'est pas adapté à des fins de réhabilitation.
7. Une personne peut utiliser l'équipement à la fois.
8. Placez l'équipement sur une surface horizontale, stable, plane, propre et libre.
9. Il est recommandé d'utiliser un tapis ou une autre base pour protéger le sol sous l'équipement.
10. Placez une base appropriée (par exemple un tapis en caoutchouc, une base en bois, etc.) sous l'appareil dans la zone de montage pour éviter les salissures.
11. Avant la formation, vérifiez que l'appareil est complet et que toutes les pièces sont en place.
12. Si vous souffrez de problèmes de santé / maladies chroniques, ou s'il s'agit de la première formation sur ce type d'équipement, avant de commencer la formation, consultez un médecin ou un spécialiste. Une formation incorrecte ou excessive peut provoquer des blessures.
13. Réchauffez-vous avant d'utiliser l'appareil.
14. Si vous ressentez de la douleur, un rythme cardiaque irrégulier, une respiration superficielle, des étourdissements ou des nausées pendant l'exercice sur l'appareil, arrêtez immédiatement l'exercice. Avant de continuer l'exercice, vous devriez consulter un médecin.
15. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles.
16. N'oubliez pas d'attacher les ceintures sur les pédales.
17. N'utilisez l'appareil que lorsqu'il est techniquement solide. Si vous trouvez des composants défectueux ou entendez un son dérangeant provenant de l'appareil pendant l'utilisation, arrêtez de vous entraîner. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
18. N'effectuez aucun réglage ou modification de l'appareil autre que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, veuillez contacter le service (les coordonnées sont fournies plus loin dans le manuel).
19. L'espace libre minimum requis pour un fonctionnement sûr de l'appareil n'est pas inférieur que deux mètres.
20. Le poids maximum autorisé de l'utilisateur est 110 kg.
21. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme EN ISO 20957-7:2021-11 en classe H. C.

HU Figyelmeztetések

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

1. A készülék biztonságos és hatékony használata az összeszerelési és használati útmutató betartásával biztosítható. Kérjük, tájékoztassa a készülék minden lehetséges felhasználóját a korlátozásokról és az óvintézkedésekről. A nem rendeltetésszerű használatból eredő bármilyen sérülésért nem vállalunk felelősséget.
2. A készüléket kizárólag rendeltetésszerűen szabad használni.
3. Termékeink felnőtt felhasználók számára készültek, és kizárólag otthoni használatra szolgálnak. Ne hagyja a készüléket felügyelet nélkül, ha gyermekek tartózkodnak a közelben. Kiskorúak a készüléket kizárólag felnőtt felügyelete mellett használhatják.
4. A készüléket száraz és meleg helyen, közvetlen napfénytől védve kell tárolni.
5. Kerülje az elektromos alkatrészek vízzel való érintkezését, mivel ez károsodást vagy rövidzárlatot okozhat.
6. A készülék nem alkalmas rehabilitációs célokra.
7. A készüléket egyszerre csak egy személy használhatja.
8. A készüléket vízszintes és egyenletes felületre helyezze. Győződjön meg arról, hogy a kiválasztott hely stabil, tiszta és egyéb tárgyaktól mentes.
9. A padló védelme érdekében javasolt szőnyeg, alátét vagy egyéb védőréteg használata a készülék alatt.
10. Az összeszerelés helyén helyezzen megfelelő alátétet (pl. gumiszőnyeg, fa alap stb.) a készülék alá a szennyeződés elkerülése érdekében.
11. Edzés előtt ellenőrizze, hogy a készülék hiánytalan-e, és hogy minden alkatrész a megfelelő helyen található-e.
12. Amennyiben bármilyen egészségügyi problémája vagy krónikus betegsége van, illetve ha ezt a típusú készüléket első alkalommal használja, javasolt orvossal vagy szakorvossal konzultálni. A helytelen vagy túlzott mértékű edzés egészségkárosodást okozhat.
13. A készülék használata előtt végezzen bemelegítést.
14. Ha a készülék használata közben fájdalmat, szabálytalan szívverést, légszomjat, szédülést vagy hányingert tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést. A használat folytatása előtt kérjen orvosi tanácsot.
15. A készülék használata közben kerülje a hosszú, bő ruházat viselését, mivel az a készülék mozgó alkatrészeibe akadhat.
16. Ne felejtse el rögzíteni a pedálokon található hevedereket.
17. A készüléket kizárólag kifogástalan műszaki állapotban használja. Ha hibás alkatrészt észlel, vagy használat közben szokatlan zajt hall, azonnal hagyja abba az edzést. A hiba elhárításáig ne használja a készüléket.
18. A készüléken kizárólag a jelen útmutatóban leírt beállításokat és módosításokat végezze el. Probléma esetén vegye fel a kapcsolatot a szervizszolgáltatóval (az elérhetőségek alább találhatók).
19. A készülék biztonságos használatához szükséges minimális szabad tér legalább 2 méter.
20. A megengedett legnagyobb felhasználói testtömeg 110 kg.
21. A készülék az EN ISO 20957-7:2021-11 szabványnak megfelelően, H. C. osztályban készült.

IT Avvertenze

PRIMA DI UTILIZZARE IL DISPOSITIVO, LEGGERE ATTENTAMENTE L'INTERO MANUALE. CONSERVARLO PER FUTURE CONSULTAZIONI.

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 riguardo alle restrizioni e alle precauzioni d'uso. 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 secondo la destinazione d'uso prevista.
3. I nostri prodotti sono progettati per utenti adulti e destinati esclusivamente all'uso domestico. Non lasciare mai l'attrezzatura incustodita in presenza di bambini. I minori devono utilizzare l'attrezzatura solo sotto la supervisione di un adulto.
4. Il dispositivo deve essere conservato in un luogo asciutto e caldo, lontano dalla luce diretta del sole.
5. Evitare il contatto dei dispositivi elettrici con l'acqua, in quanto 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 uniforme. Assicurarsi che il luogo scelto sia stabile, pulito e privo di oggetti estranei.
9. Si consiglia di utilizzare un tappeto, una stuoia o un altro tipo di base sotto l'attrezzatura per proteggere il pavimento.
10. Utilizzare una base adeguata (es. tappetino in gomma, base in legno, ecc.) nell'area di montaggio per evitare disordine.
11. Prima dell'allenamento, verificare che l'attrezzatura sia completa e che tutte le parti siano correttamente posizionate.
12. In presenza di patologie mediche o malattie croniche, o se si utilizza questo tipo di attrezzatura per la prima volta, si consiglia di consultare un medico o uno specialista. Un allenamento scorretto o eccessivo può compromettere la salute.
13. Eseguire il riscaldamento prima di utilizzare il dispositivo.
14. In caso di dolore, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o nausea durante l'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 dell'attrezzatura, poiché potrebbero impigliarsi nei componenti in movimento.
16. Ricordarsi di allacciare le cinghie sui pedali.
17. Utilizzare il dispositivo solo quando è perfettamente funzionante. Se si rilevano componenti danneggiati o si sentono rumori anomali durante l'uso, interrompere l'esercizio. Non utilizzare il dispositivo finché il problema non è stato risolto.
18. Non apportare regolazioni o modifiche al dispositivo diverse da quelle descritte in queste istruzioni. In caso di problemi, contattare il centro assistenza (i recapiti sono riportati di seguito).
19. Lo spazio minimo richiesto per un uso sicuro dell'attrezzatura è di almeno due metri.
20. Il peso massimo consentito per l'utente è di 110 kg.
21. Il dispositivo è stato realizzato secondo la norma EN ISO 20957-7:2021-11, classe H. C.

NL Waarschuwingen

LEES DE VOLLEDIGE HANDLEIDING ZORGVULDIG DOOR VOOR GEBRUIK VAN HET APPARAAT. BEWAAR DE HANDLEIDING VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

1. De volledige veiligheid en doeltreffendheid van het gebruik kunnen enkel worden gegarandeerd bij het opvolgen van de instructies voor montage en gebruik van het toestel. Vergeet niet om alle potentiële gebruikers van het toestel te informeren over de beperkingen en voorzorgsmaatregelen. Wij aanvaarden geen enkele verantwoordelijkheid voor verwondingen van welke aard dan ook als gevolg van onjuist gebruik van onze apparatuur.
2. Het toestel mag uitsluitend worden gebruikt overeenkomstig de beoogde bestemming.
3. Onze producten zijn ontworpen voor gebruik door volwassenen en uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik. Laat het toestel niet onbeheerd achter als er kinderen in de buurt zijn. Minderjarige kinderen mogen het toestel alleen gebruiken onder toezicht van een volwassene.
4. Het toestel moet worden opgeborgen op een droge en warme plaats, uit de buurt van direct zonlicht.
5. Vermijd contact van elektrische onderdelen met water, aangezien dit schade of kortsluiting kan veroorzaken.
6. Onze apparatuur is niet geschikt voor revalidatiedoeleinden.
7. Het toestel mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
8. Plaats het toestel op een horizontaal en vlak oppervlak. Zorg ervoor dat de gekozen locatie stabiel, schoon en vrij van andere voorwerpen is.
9. Het is aanbevolen om een tapijt, mat of andere onderlegger onder het toestel te plaatsen ter bescherming van de vloer.
10. Leg tijdens de montage een geschikte ondergrond (bijv. rubbermat, houten plaat, enz.) onder het toestel om vervuiling van de vloer te voorkomen.
11. Controleer vóór de training of het toestel compleet is en alle onderdelen correct zijn gemonteerd.
12. Als u medische aandoeningen of chronische ziekten hebt, of als u dit type toestel voor het eerst gebruikt, raden wij u aan een arts of specialist te raadplegen. Onjuiste of overmatige training kan uw gezondheid schaden.
13. Doe een warming-up vóór gebruik van het toestel.
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 toestel.
15. Vermijd het dragen van lange, losse kleding tijdens het gebruik van het toestel, aangezien deze verstrikt kan raken in bewegende onderdelen van het apparaat.
16. Vergeet niet om de voetriemen op de pedalen vast te maken.
17. Gebruik het toestel uitsluitend wanneer het goed functioneert. Als u defecte onderdelen opmerkt of storende geluiden hoort tijdens het gebruik, stop dan met trainen. Gebruik het toestel niet opnieuw voordat het probleem is opgelost.
18. Voer geen aanpassingen of wijzigingen uit aan het toestel 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 veilig gebruik van het toestel bedraagt ten minste twee meter.
20. Het maximaal toegestane gebruikersgewicht bedraagt 110 kg.
21. Het toestel is vervaardigd in overeenstemming met de norm EN ISO 20957-7:2021-11 in klasse H. C.

PL Ostrzeżenia

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

1. Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania, może zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
2. Produkt wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
3. Urządzenie przeznaczone tylko do użytku domowego, przez osoby dorosłe. Nie pozostawiaj urządzenia w miejscu dostępnym dla dzieci. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
4. Urządzenie należy przechowywać w suchym i ciepłym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego.
5. Należy unikać kontaktu komputera z wodą, gdyż może spowodować jego uszkodzenie lub powstanie spięcia elektrycznego.
6. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
7. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
8. Ustaw sprzęt na poziomej, stabilnej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni.
9. Zaleca się stosowanie pod sprzęt dywanu, maty lub innego podkładu ochraniającego na podłogę.
10. Umieść odpowiednią podstawę (np. gumową matę, drewnianą podstawę itp.) pod urządzeniem w obszarze montażu, aby uniknąć zabrudzenia.
11. Przed rozpoczęciem treningu, sprawdź, czy urządzenie jest kompletne oraz czy wszystkie jego części znajdują się na swoich miejscach.
12. Jeśli cierpisz na jakiekolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
13. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, wykonaj rozgrzewkę.
14. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń, powinieneś zasięgnąć porady lekarza.
15. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia.
16. Pamiętaj o zapięciu pasów umieszczonych na pedałach.
17. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
18. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
19. Minimalna wolna przestrzeń wymagana do bezpiecznej pracy urządzenia wynosi nie mniej niż dwa metry.
20. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 110 kg.
21. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN ISO 20957-7:2021-11 w klasie H. C.

RO Avertismente

ÎNAINTE DE A UTILIZA ECHIPAMENTUL, CITIȚI CU ATENȚIE INSTRUCȚIUNILE ȘI PĂSTRAȚI-LE PENTRU UTILIZARE ULTERIOARĂ.

1. Siguranța și eficiența deplină a utilizării pot fi obținute prin respectarea instrucțiunilor de montaj și utilizare ale echipamentului. Vă rugăm să informați toți utilizatorii potențiali ai echipamentului cu privire la restricții și măsurile de precauție. Nu ne asumăm răspunderea pentru niciun fel de vătămări cauzate de utilizarea necorespunzătoare a echipamentului nostru.
2. Echipamentul trebuie utilizat exclusiv conform destinației prevăzute.
3. Produsele noastre sunt destinate utilizatorilor adulți și exclusiv uzului casnic. Nu lăsați echipamentul nesupravegheat în prezența copiilor. Minorii pot utiliza echipamentul numai sub supravegherea unui adult.
4. Dispozitivul trebuie depozitat într-un loc uscat și călduros, ferit de acțiunea directă a razelor solare.
5. Evitați contactul componentelor electrice cu apa, deoarece acest lucru poate provoca deteriorări sau scurtcircuit.
6. Echipamentul nu este destinat utilizării în scopuri de reabilitare.
7. Echipamentul trebuie utilizat de o singură persoană la un moment dat.
8. Așezați dispozitivul pe o suprafață orizontală și plană. Asigurați-vă că locul ales este stabil, curat și lipsit de alte obiecte.
9. Se recomandă utilizarea unui covor, a unei saltele sau a unui alt suport sub dispozitiv pentru protejarea pardoselii.
10. Amplasați o bază adecvată (de exemplu, covoraș din cauciuc, placă din lemn etc.) sub dispozitiv în zona de montaj pentru a evita murdărirea.
11. Înainte de antrenament, verificați dacă echipamentul este complet și dacă toate componentele sunt montate corect.
12. Dacă suferiți de afecțiuni medicale sau boli cronice ori utilizați pentru prima dată acest tip de echipament, se recomandă consultarea unui medic sau a unui specialist. Antrenamentul incorect sau excesiv poate afecta sănătatea.
13. Efectuați exerciții de încălzire înainte de utilizarea dispozitivului.
14. Dacă în timpul utilizării apar dureri, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli sau greață, opriți imediat antrenamentul. Solicitați sfatul medicului înainte de a relua utilizarea dispozitivului.
15. Evitați purtarea hainelor lungi și largi în timpul utilizării dispozitivului, deoarece acestea se pot prinde în elementele mobile ale echipamentului.
16. Asigurați-vă că fixați curelele pe pedale.
17. Utilizați dispozitivul numai dacă este în stare tehnică corespunzătoare. Dacă observați componente defecte sau auziți zgomote neobișnuite în timpul utilizării, opriți imediat exercițiul. Nu utilizați dispozitivul până la remedierea problemei.
18. Nu efectuați reglaje sau modificări ale dispozitivului, altele decât cele descrise în prezentele instrucțiuni. În caz de probleme, contactați furnizorul de service (datele de contact sunt furnizate mai jos).
19. Spațiul minim necesar pentru utilizarea în siguranță a dispozitivului este de cel puțin doi metri.
20. Greutatea maximă admisă a utilizatorului este de 110 kg.
21. Dispozitivul a fost fabricat în conformitate cu standardul EN ISO 20957-7:2021-11, clasa H.C.

SK Upozornenie

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

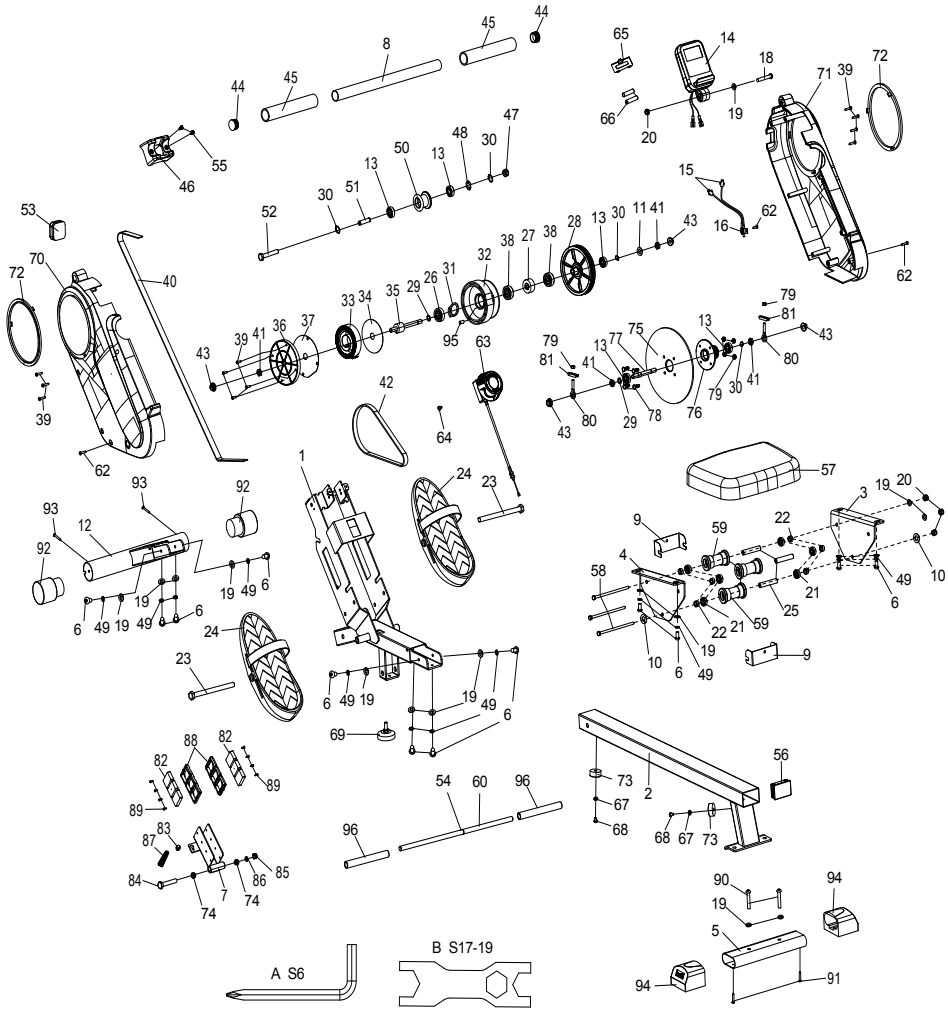
1. Plnú bezpečnosť a účinnosť použitia je možné dosiahnuť za predpokladu, že zariadenie je zmontované a používané v súlade s týmito pokynmi. Nezabudnite informovať všetkých používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nie sme zodpovední za problémy alebo zranenia spôsobené konaním v rozpore s pravidlami stanovenými v tejto príručke.
2. Výrobok sa môže používať iba na určený účel.
3. Zariadenie je určené iba na použitie v domácnosti dospelými osobami. Nenechávajte zariadenie na mieste prístupnom deťom. Počas tréningy by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
4. Prístroj by mal byť skladovaný na suchom a teplom mieste mimo priameho slnečného žiarenia.
5. Vyvarujte sa kontaktu počítača s vodou, pretože voda by ho mohla poškodiť alebo spôsobiť skrat.
6. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
7. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
8. Zariadenie umiestnite na rovný, stabilný a čistý povrch.
9. Pre ochranu podlahy pod zariadením odporúčame umiestniť koberec, rohož alebo inú podložku.
10. Aby ste zabránili znečisteniu v montážnej oblasti použite pod zariadením zodpovednú podložku (gumovú, drevenú a pod).
11. Pred začatím tréningu sa uistite, či je zariadenie kompletné a či sú všetky časti na svojom mieste.
12. Ak máte akékoľvek zdravotné problémy / chronické ochorenia alebo ak ide o váš prvý tréning na tomto type vybavenia, pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť zranenie.
13. Pred použitím zariadenia sa zahrejte.
14. Ak počas cvičenia na prístroji pociťujete bolesť, nepravidelný pulz, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním v cvičení by ste mali vyhľadať lekársku pomoc.
15. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach.
16. Nezabudnite na zapnutie pásov na pedáloch.
17. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je v poriadku z technickej stránky. Ak počas používania zistíte poškodenie niektorých komponentov alebo budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
18. Nevykonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tejto príručke. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v príručke).
19. Minimálny voľný priestor potrebný na bezpečnú prevádzku zariadenia nie je menší ako dva metre.
20. Maximálna povolená hmotnosť používateľa je 110 kg.
21. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN ISO 20957-7:2021-11 v triede H. C.

UA Застереження

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

1. Повна безпека та ефективність використання можуть бути досягнуті за умови збірки обладнання та його використання відповідно до інструкцій. Не забудьте повідомити користувачів обладнання про всі обмеження, застереження та запобіжні заходи. Ми не несемо відповідальності за проблеми або травми, спричинені порушенням правил, викладених у даній інструкції.
2. Виріб можна використовувати лише за призначенням.
3. Пристрій призначений тільки для домашнього використання дорослими. Не залишайте пристрій у місці, доступному для дітей. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
4. Пристрій слід зберігати в сухому і теплому місці, подалі від прямих сонячних променів.
5. Уникайте контакту комп'ютера з водою, оскільки це може пошкодити його або спровакувати коротке замикання.
6. Обладнання не підходить для реабілітаційних цілей.
7. Користуватися обладнанням одночасно може лише одна людина.
8. Поставте обладнання на рівну, стійку, пряму, чисту і вільну поверхню.
9. Рекомендуємо ставити обладнання на килимок або будь-яке інше захисне покриття, щоб не пошкодити підлогу.
10. Покладіть відповідне покриття (наприклад, гумовий килимок, дерев'яне покриття тощо) під пристрій у зоні кріплення, щоб уникнути забруднення.
11. Перш ніж розпочати тренування, переконайтесь, що пристрій готовий, а всі деталі на своєму місці.
12. Якщо у вас є якісь проблеми зі здоров'ям / хронічні захворювання або якщо це ваш перший досвыд роботи з даним обладнанням, перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Неправильне або надмірне навантаження може спричинити травму.
13. Зробіть розминку перед тренуванням.
14. Якщо під час занять на обладнанні ви відчуваєте біль, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування. Перш ніж продовжувати програму тренувань, слід звернутися до лікаря.
15. Не підбирайте для тренувань довгий вільний одяг, який може потрапити в рухомі частини.
16. Не забудьте закріпити ремені на педалях.
17. Використовуйте пристрій лише тоді, коли він технічно справний. Якщо під час використання ви виявили несправні компоненти або чуєте тривожний звук від пристрою, припиніть заняття. Не використовуйте пристрій, поки проблема не буде вирішена.
18. Не вносити жодних налаштувань чи модифікацій пристрою, за винятком описаних вище у даній інструкції. У разі виникнення проблем зверніться до сервісної служби (контактні дані надаються нижче в інструкції).
19. Щоб використання обладнання було безпечним, ви маєте мати вільний простір мінімум не менше двох метрів.
20. Максимально допустима вага користувача – 110 кг.
21. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту EN ISO 20957-7:2021-11 у класі H. C.

Rozložený pohled / Explosionszeichnung / Exploded view / Vista explosionada / Schéma démonté / Robbantott nézet / Vista esplosa / Explosieaanzicht / Widok rozstrzelony / Vedere explodată / Rozložený pohľad / Розкладений стан



No.	Qty
1	×1
2	×1
3	×1
4	×1
5	×1
6	×12
12	×1
14	×1
19	×14
23	×2
24	×2
49	×12
57	×1
60	×1
65	×1
67	×1
68	×1
69	×1
73	×1
90	×2
A	×1
B	×1

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

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

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

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

ES Las especificaciones de este producto pueden diferir ligeramente de las ilustraciones.
Antes de montar, asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor del aparato. Utilice las herramientas incluidas; antes de empezar, verifique que todas las piezas estén presentes. Para evitar lesiones, se recomienda realizar el montaje entre al menos dos personas.
¡Atención! Siga el manual de instrucciones.

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

HU A termék műszaki jellemzői kis mértékben eltérhetnek a képeken bemutatott terméktől.
Összeszerelés előtt győződjön meg arról, hogy elegendő hely áll rendelkezésre az összes alkatrész elhelyezéséhez. Az összeszereléshez használja a termékhez mellékelt szerszámokat. A szerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a csomag minden szükséges alkatrészt tartalmaz-e. Az esetleges sérülések elkerülése érdekében javasolt, hogy a készüléket legalább 2 személy szerelje össze.
Figyelem! Kövesse az összeszerelési utasításokat.

IT La specifica di questo prodotto può differire leggermente da quella mostrata nelle illustrazioni.
Prima del montaggio, assicurarsi che ci sia spazio sufficiente intorno al dispositivo. Utilizzare gli strumenti forniti con il prodotto; prima del montaggio, verificare che tutte le parti siano presenti. Per evitare infortuni, si consiglia di effettuare il montaggio con almeno due persone.
Attenzione! Seguire le istruzioni per l'uso.

NL De specificatie van dit product kan licht afwijken van de illustraties.
Zorg voor voldoende ruimte rond het apparaat voor het monteren. Gebruik het meegeleverde gereedschap; controleer vooraf of alle onderdelen aanwezig zijn. Om letsel te voorkomen, wordt montage met ten minste twee personen aanbevolen.
Let op! Volg de gebruiksaanwijzing nauwkeurig.

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

RO Specificațiile acestui produs pot diferi ușor față de produsul prezentat în imagini.
Înainte de asamblare, asigurați-vă că aveți suficient spațiu pentru a așeza toate componentele. Pentru asamblare, utilizați uneltele incluse în set. Înainte de a începe, verificați dacă toate piesele necesare sunt incluse în pachet. Pentru a evita posibilele accidentări, se recomandă ca instalarea dispozitivului să fie efectuată de cel puțin 2 persoane.
Warning! Follow the assembly instructions.

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

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

1

CZ Dbejte na směr předního stabilizátoru (12) – válečky by měly být umístěny v přední části stabilizátoru.

DE Achten Sie auf die Ausrichtung des vorderen Stabilisators (12) – die Rollen sollten sich an der Vorderseite des Stabilisators befinden.

EN Pay attention to the orientation of the front stabilizer (12) – the rollers should be positioned at the front of the stabilizer.

ES Preste atención a la orientación del estabilizador delantero (12): los rodillos deben colocarse en la parte delantera del estabilizador.

FR Veillez à l'orientation du stabilisateur avant (12) – les rouleaux doivent être placés à l'avant du stabilisateur.

HU Ügyeljen az első stabilizátor (12) tájolására – a görgőknek a stabilizátor elülső részén kell elhelyezkedniük.

IT Prestare attenzione al senso del montaggio dello stabilizzatore anteriore (12) – i rulli devono trovarsi nella parte anteriore dello stabilizzatore.

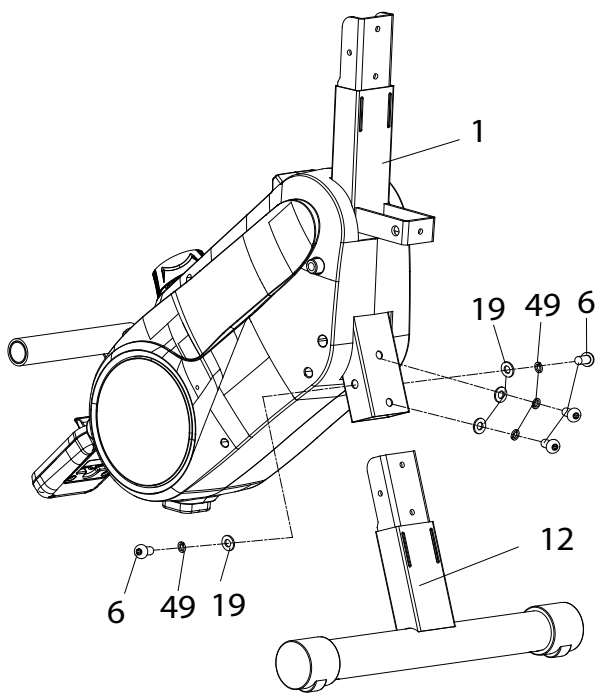
NL Let op de richting van de voorste stabilisator (12) – de rollen moeten zich aan de voorzijde van de stabilisator bevinden.

PL Zwróć uwagę na kierunek przedniego stabilizatora (12) – rolki powinny znajdować się z przodu stabilizatora.

RO Acordați atenție orientării stabilizatorului frontal (12) – rolele trebuie poziționate în partea frontală a stabilizatorului.

SK Dávajte pozor na smer predného stabilizátora (12) – valčeky by mali byť umiestnené v prednej časti stabilizátora.

UA Зверніть увагу на напрям переднього стабілізатора (12) – ролики повинні розташовуватися в передній частині стабілізатора.



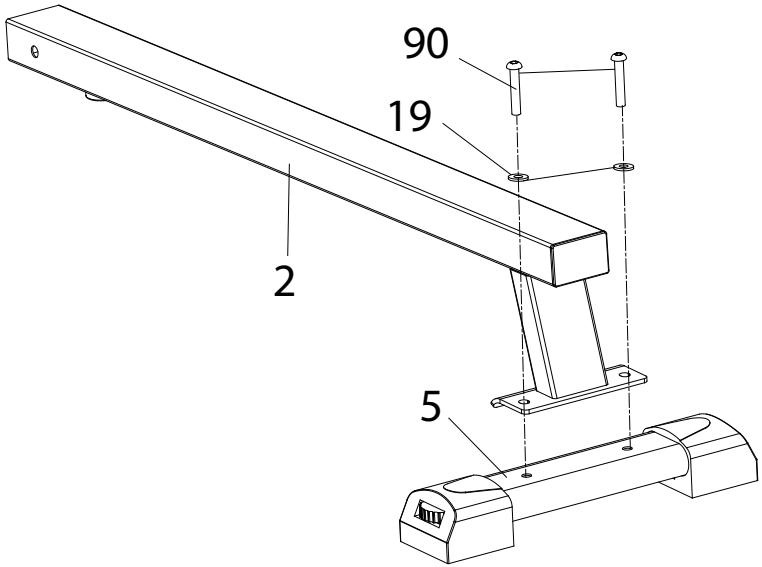
19		d8 × Ø16 × 1,5	**×4**
6		M8 × 20 × S6	**×4**
49		d8	**×4**
A		S6	**×1**

2

19 d8 × Ø16 × 1,5 **×2**

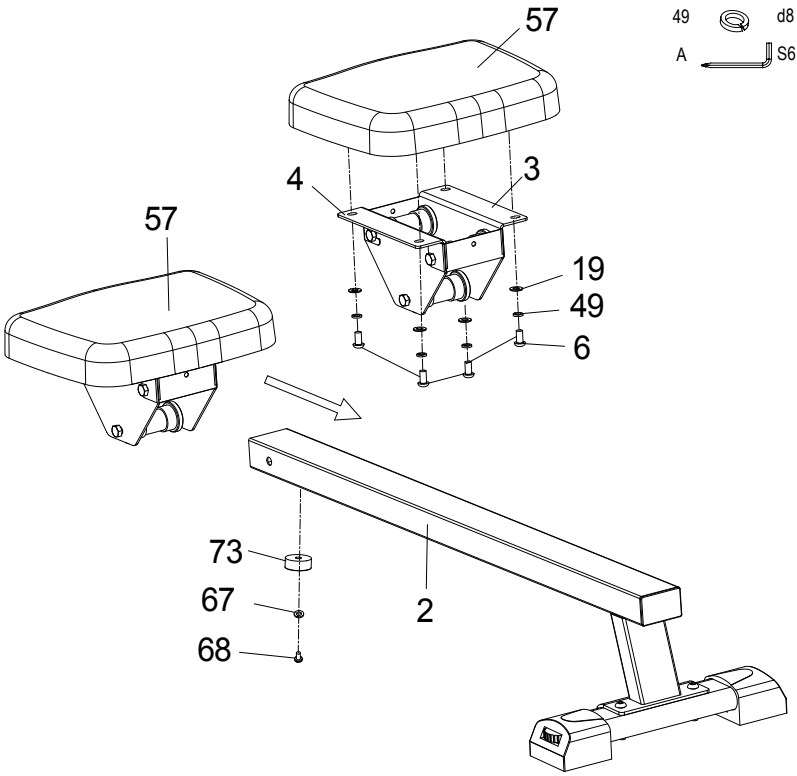
90 M8 × 45 × S6 **×2**

A S6 **×1**

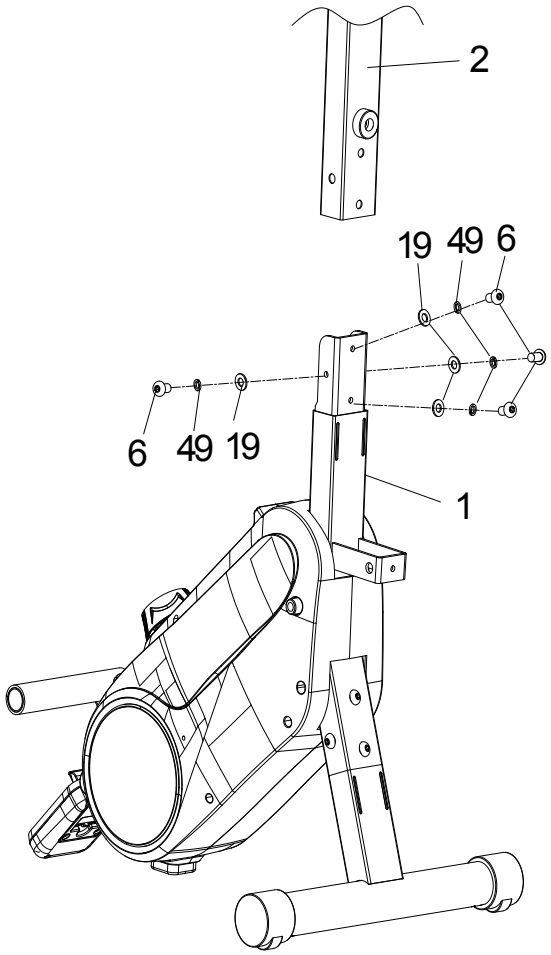


3

68	M6 × 16 × Ø12	**×1**
67	d6 × Ø12 × 1.2	**×1**
73	Ø33 × Ø8 × 13	**×1**
19	d8 × Ø16 × 1.5	**×4**
6	M8 × 20 × S6	**×4**
49	d8	**×4**
A	S6	**×1**

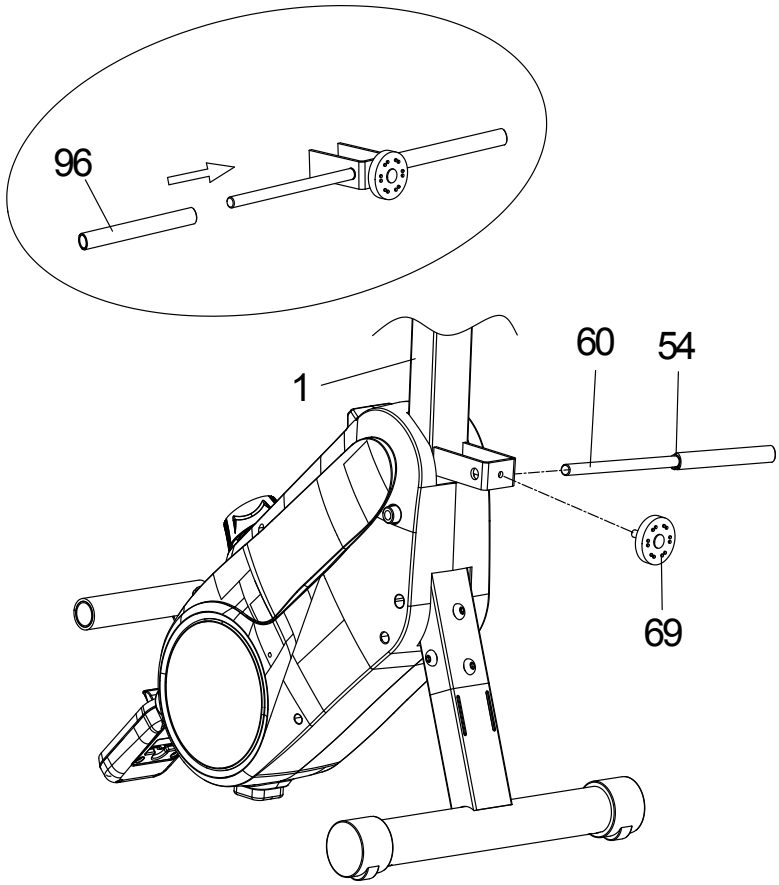


4

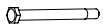
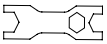


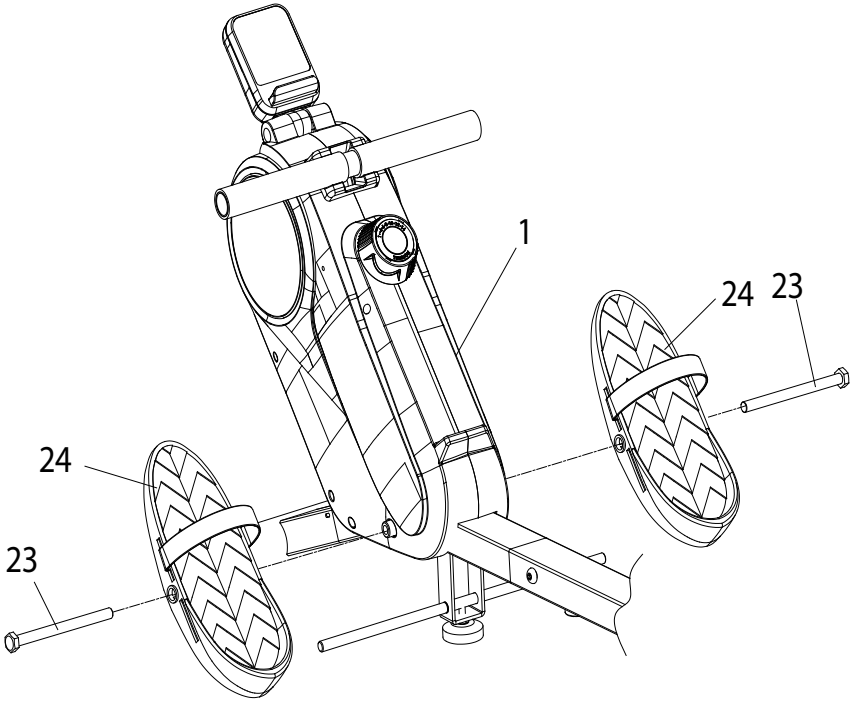
19	d8 × Ø16 × 1.5	**×4**
6	M8 × 20 × S6	**×4**
49	d8	**×4**
A	S6	**×1**

5



6

23		M12×Ø12.5×160×23×S19	**×2**
B		S17-19	**×1**



7

CZ Nejprve sejměte kryt baterie (65) na zadní straně počítače (14) a vložte 2 × AAA baterie (nejsou součástí balení). Ujistěte se, že baterie mají správnou polaritu. Poté znovu nasaďte kryt baterie (65).

DE Entfernen Sie zuerst die Batteriefachabdeckung (65) auf der Rückseite des Computers (14) und setzen Sie 2 × AAA-Batterien ein (nicht im Lieferumfang enthalten). Achten Sie darauf, dass die Batterien die richtige Polarität haben. Bringen Sie anschließend die Batteriefachabdeckung (65) wieder an.

EN First, remove the battery cover (65) on the back of the computer (14) and insert 2 × AAA batteries (not included). Make sure the batteries are correctly polarized. Then reinstall the battery cover (65).

ES Primero, retire la tapa de la batería (65) en la parte posterior del ordenador (14) e inserte 2 × pilas AAA (no incluidas). Asegúrese de que las pilas tengan la polaridad correcta. Vuelva a colocar la tapa de la batería (65).

FR Retirez d'abord le couvercle de la batterie (65) à l'arrière de l'ordinateur (14), puis insérez 2 × piles AAA (non fournies). Assurez-vous que les piles sont correctement polarisées. Replacez ensuite le couvercle de la batterie (65).

HU Először távolítsa el a számítógép (14) hátoldalán található elemtartó fedelét (65), majd helyezzen be 2× AAA elemet (nem tartozék). Ügyeljen a megfelelő polaritásra. Ezután szerelje vissza az elemtartó fedelét (65).

IT Per prima cosa, rimuovere il coperchio della batteria (65) sul retro del computer (14) e inserire 2 × batterie AAA (non incluse). Assicurarsi che le batterie abbiano la polarità corretta. Rimontare quindi il coperchio della batteria (65).

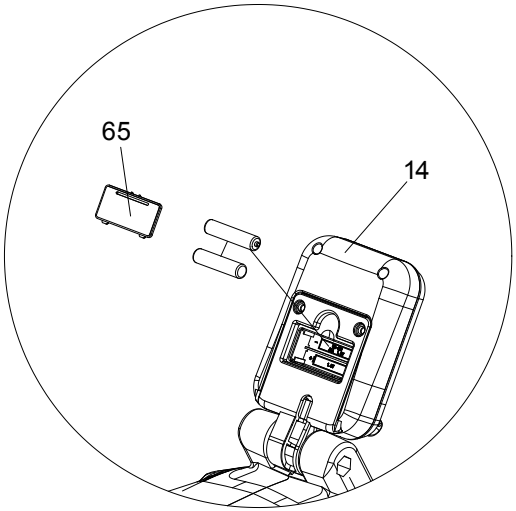
NL Verwijder eerst het batterijdeksel (65) aan de achterzijde van de computer (14) en plaats 2 × AAA-batterijen (niet meegeleverd). Zorg ervoor dat de batterijen correct zijn gepolariseerd. Plaats vervolgens het batterijdeksel (65) weer terug.

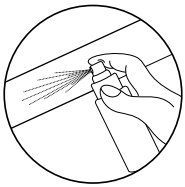
PL Najpierw zdejmij pokrywę baterii (65) z tyłu komputera (14) i włóż 2 × baterie typu AAA (brak w zestawie). Upewnij się, że baterie mają poprawną polaryzację. Ponownie załóż pokrywę baterii (65).

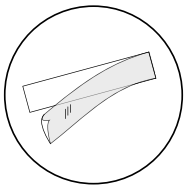
RO Először távolítsa el a számítógép (14) hátoldalán található elemtartó fedelét (65), majd helyezzen be 2× AAA elemet (nem tartozék). Ügyeljen a helyes polaritásra. Ezt követően szerelje vissza az elemtartó fedelét (65).

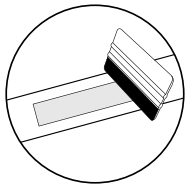
SK Najprv zložte kryt batérie (65) zo zadnej strany počítača (14) a vložte 2 × AAA batérie (nie sú súčasťou balenia). Uistite sa, že batérie majú správnu polaritu. Následne opäť nasaďte kryt batérie (65).

UA Спочатку зніміть кришку батареї (65) на задній частині комп'ютера (14) та вставте 2 × батарейки типу AAA (не входять до комплекту). Переконайтеся, що батарейки мають правильну полярність. Потім знову встановіть кришку батареї (65).









CZ PŘILEPENÍ NÁLEPKY*

1. Pre správnu aplikáciu očistite povrch, na ktorý má byť nálepka umiestnená. Použite na to jemný čistiaci prostriedok, vodu alebo špeciálny odmasťovač. Povrch osušte čistou suchou handričkou.
2. Odstráňte ochrannú vrstvu z nálepky. Umiestnite nálepku na predtým pripravený povrch. Pomocou stierky zarovnajte nálepku a odstráňte všetky vzduchové bubliny.
3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

DE ANBRINGUNG DES AUFKLEBERS*

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

EN APPLYING A STICKER*

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

ES APLICAR UNA PEGATINA*

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

FR APPLICATION D'AUTOCOLLANT*

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

HU MATRICA FELHELYEZÉSE*

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

IT APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA*

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

NL AANBRENGEN VAN DE STICKER*

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

PL APLIKACJA NAKLEJKI*

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

RO APLICAREA UNUI AUTOCOLANT*

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

SK PRILEPENIE NÁLEPKY*

1. Pre správnu aplikáciu očistite povrch, na ktorý má byť nálepka umiestnená. Použite na to jemný čistiaci prostriedok, vodu alebo špeciálny odmasťovač. Povrch osušte čistou suchou handričkou.
2. Odstráňte ochrannú vrstvu z nálepky. Umiestnite nálepku na predtým pripravený povrch. Pomocou stierky zarovnajte nálepku a odstráňte všetky vzduchové bubliny
3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

UA ІНСТРУКЦІЯ НАКЛЕЮВАННЯ НАЛІПКИ*

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

*

CZ týka sa produktov s nálepkami v súprave
DE gilt für Produkte mit Aufklebern im Set
EN applies to products with stickers in the set
ES se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto
FR concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble
HU a matricát tartalmazó készletű termékekre vonatkozik
IT si applica ai prodotti che includono etichette nel set
NL van toepassing op producten met stickers in de set
PL dotyczy produktów z naklejkami w zestawie
RO Se aplică produselor cu autocolante incluse în set.
SK týka sa produktov s nálepkami v súprave
UA стосується продуктів з наклейками у комплекті

CZ Obsluha počítače

1. Displej



2. Označení na displeji

SCAN	Stiskněte tlačítko MODE, dokud se nezobrazí SCAN. Displej bude procházet pěti funkcemi: čas (TIME), vzdálenost (DIST), kalorie (CAL), počet opakování (COUNT) a celkový počet opakování (T-CNT).
TIME	Počítá celkový čas uplynulý během aktuálního tréninku.
COUNT	Počítá počet veslovacích záběrů pro aktuální trénink.
DIST	Počítá celkovou vzdálenost během aktuálního tréninku.
CAL	Počítá celkový počet kalorií spálených během aktuálního tréninku.
T-CNT	Počítá celkový počet tahů od prvního použití.
AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP	Napájení se automaticky vypne, když po dobu 4 minut není k dispozici žádný signál. Počítač se znovu spustí, když se trenažér uvede do pohybu nebo když se stiskne klávesa počítače.

3. Funkce tlačítek

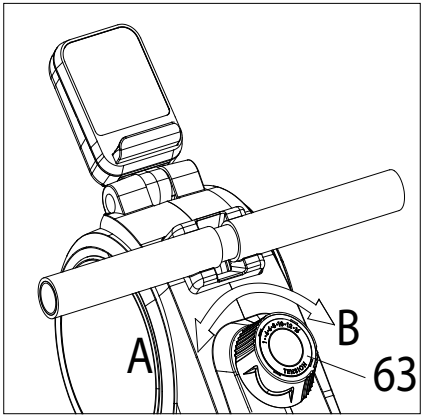
SET	Nastavení hodnot času, počtu opakování a kalorií (pokud není aktivní režim SCAN).
MODE	Stiskněte pro výběr funkcí. Podržte tlačítko MODE delší dobu pro resetování času, počtu opakování a kalorií.
RESET	Stiskněte pro resetování času, vzdálenosti, kalorií a počtu opakování.

4. Připojení přes Bluetooth / Trénink s aplikací Kinomap

Po připojení veslovacího trenažéru k mobilnímu zařízení pomocí Bluetooth můžete na svém telefonu sledovat parametry probíhajícího tréninku. Abyste mohli tuto funkci využít, stáhněte si aplikaci Kinomap určenou pro toto zařízení. Aktuální verze jsou k dispozici na AppStore (iOS) a Google Play Store (Android).
Upozornění: Během připojení k aplikaci Kinomap displej nezobrazuje žádná data.

Regulace odporu

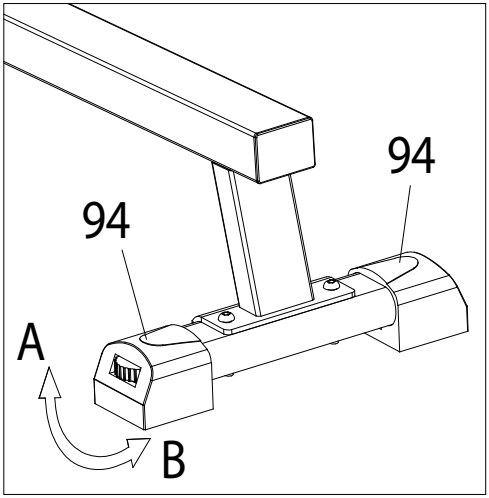
1. Otočte knoflíkem (63) ve směru hodinových ručiček (směr B), abyste zvýšili odpor.
2. Otočte knoflíkem (63) proti směru hodinových ručiček (směr A), abyste snížili odpor.





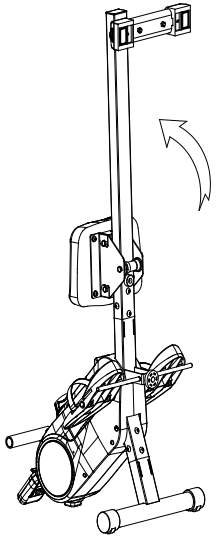
Vyrovnání

Pokud je zařízení nestabilní, můžete upravit výšku nastavitelných zadních krytů nohou (94), aby bylo zařízení stabilní. Upravte výšku podložek ve směru A nebo B, jak je znázorněno na obrázku.

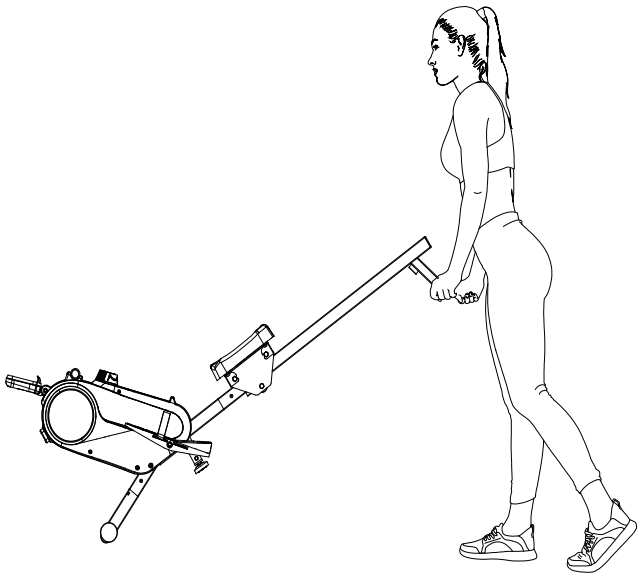


CZ Skládání a skladování

1. Pokud zařízení není používáno, lze jej složit.
   Přesuňte veslovací stroj ke zdi, poté jej zvedněte a postavte svisle do rohu.



2. Pro přesunutí zařízení uchopte zadní podpěru oběma rukama a zvedněte zařízení, dokud kolečka na předním krytu dolní trubky nebudou plně v kontaktu s podlahou, a poté můžete zařízení přesunout. Když dorazíte na požadované místo, jemně zařízení položte a ujistěte se, že stojí stabilně.

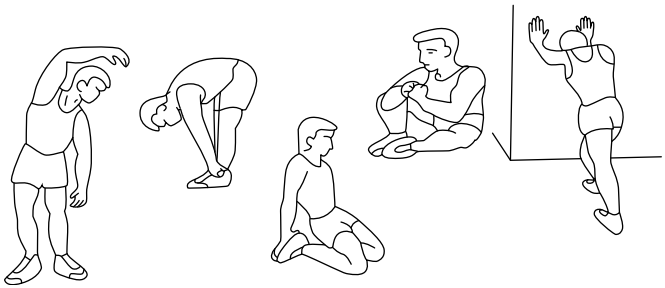


CZ Tréninkový plán

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

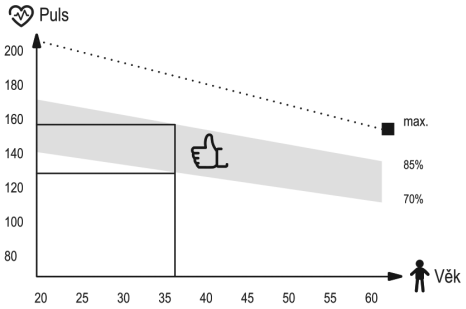
1. Rozcvička

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



2. Fáze tréninku

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



3. Relaxační fáze

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

CZ Čištění a údržba



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

CZ Řešení problémů ?

Problém	**Řešení**
Počítač nezobrazuje údaje.	1. Demontujte počítač a zkontrolujte, zda jsou kabely správně připojeny a zda nejsou poškozeny. 2. Zkontrolujte, zda jsou baterie vloženy správně. 3. Vyměňte baterie za nové.
Zařízení vydává rušivé zvuky během používání.	Zkontrolujte, zda jsou všechny části zařízení správně namontovány. Utáhněte šrouby.
Zařízení není stabilní.	Nastavte koncovku zadního stabilizátoru tak, aby jste dali stroj do roviny.

CZ Záruka

Záruční podmínky

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

CZ Ochrana životního prostředí

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

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

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



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

DE Computeranleitung

1. Display



2. Markierungen auf dem Display

SCAN	Drücken Sie die Taste MODE, bis SCAN angezeigt wird. Das Display wechselt durch fünf Funktionen: Zeit (TIME), Distanz (DIST), Kalorien (CAL), Wiederholungsanzahl (COUNT) und Gesamtzahl der Wiederholungen (T-CNT).
TIME	Zählt die verstrichene Gesamtzeit während des aktuellen Trainings.
COUNT	Zählt die Anzahl der Ruderbewegungen des aktuellen Trainings.
DIST	Zählt die Gesamtdistanz während des aktuellen Trainings.
CAL	Zählt die Gesamtzahl der verbrannten Kalorien während des aktuellen Trainings.
T-CNT	Zählt die Gesamtzahl der Schläge seit der ersten Benutzung.
AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP	Das Gerät schaltet sich automatisch aus, wenn 4 Minuten lang kein Signal ankommt. Der Computer startet neu, wenn das Rudergerät in Bewegung gesetzt wird oder wenn eine Computertaste gedrückt wird.

3. Tastenfunktionen

SET	Stellen Sie die Zeit, die Anzahl der Wiederholungen und die Kalorien ein (wenn der Scanmodus nicht aktiviert ist).
MODE	Drücken Sie, um die Funktionen auszuwählen. Halten Sie die MODE-Taste länger gedrückt, um die Zeit, die Anzahl der Wiederholungen und die Kalorien zurückzusetzen.
RESET	Drücken Sie, um die Zeit, die Entfernung, die Kalorien und die Anzahl der Wiederholungen zurückzusetzen.

4. Verbindung über Bluetooth / Training mit der Kinomap-App

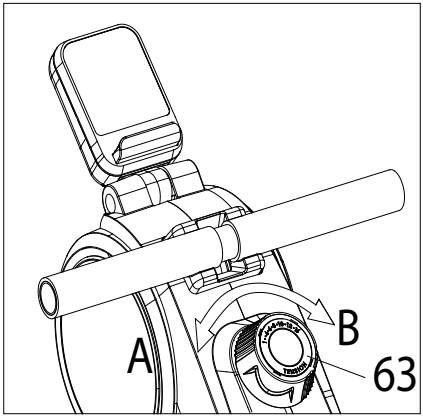
Nach dem Verbinden des Rudergeräts mit einem Mobilgerät über Bluetooth können Sie die Trainingsparameter auf Ihrem Smartphone verfolgen. Um diese Funktion zu nutzen, laden Sie die für dieses Gerät vorgesehene Kinomap-App herunter. Die aktuellen Versionen sind im AppStore (iOS) und im Google Play Store (Android) verfügbar.

Achtung: Während der Verbindung mit der Kinomap-App werden auf dem Display keine Daten angezeigt.

DE Fehlerbehebung

Widerstandsregelung

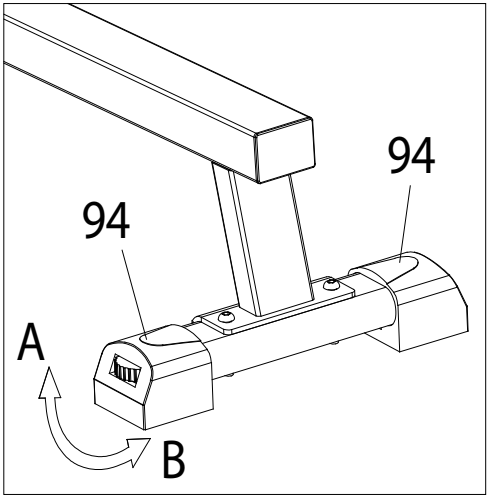
1. Drehen Sie den Knopf (63) im Uhrzeigersinn (Richtung B), um den Widerstand zu erhöhen.
2. Drehen Sie den Knopf (63) gegen den Uhrzeigersinn (Richtung A), um den Widerstand zu verringern.





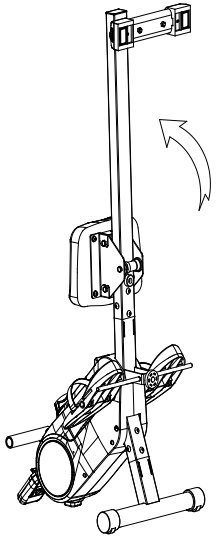
Nivellierung

Wenn das Gerät instabil ist, können Sie die Höhe der verstellbaren hinteren Fußabdeckungen (94) anpassen, um das Gerät zu stabilisieren. Passen Sie die Höhe der Unterlegscheiben in Richtung A oder B an, wie in der Abbildung gezeigt.

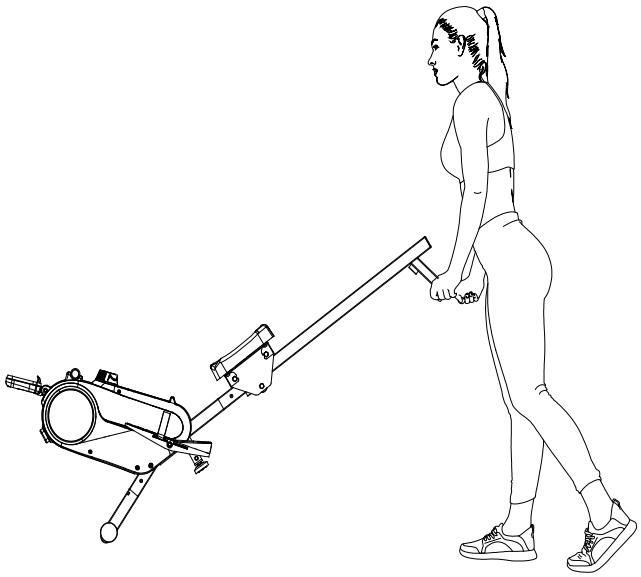


DE Zusammenklappen und Aufbewahrung

1. Wenn das Gerät nicht benutzt wird, kann es zusammengeklappt werden.
   Schieben Sie das Rudergerät an die Wand, heben Sie es dann an und stellen Sie es senkrecht in die Ecke.



2. Um das Gerät zu bewegen, greifen Sie die hintere Stütze mit beiden Händen und heben Sie das Gerät an, bis die Rollen an der vorderen Abdeckung des unteren Rohrs vollständig den Boden berühren, und dann können Sie das Gerät bewegen. Wenn Sie den Zielort erreicht haben, setzen Sie das Gerät sanft ab und stellen Sie sicher, dass es stabil steht.

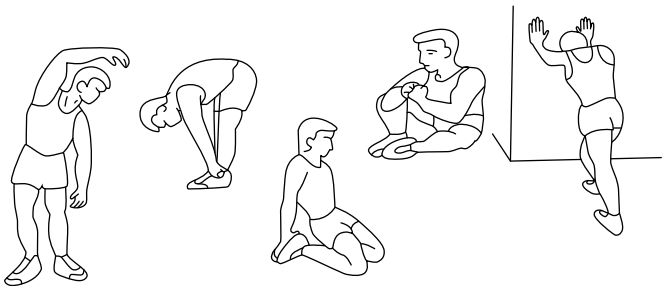


DE Trainingsplan

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

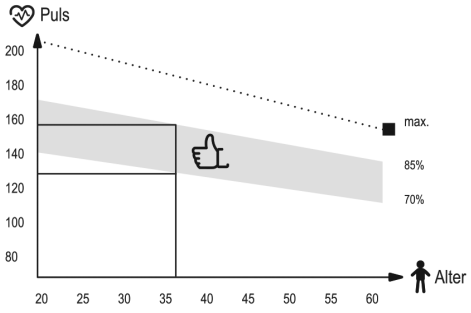
1. Aufwärm-phase

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



2. Übungsphase

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



3. Entspannungsphase

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

DE Reinigung und Wartung



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

DE Fehlerbehebung ?

Problem	Lösungsvorschlag
Der Computer zeigt keine Daten an.	1. Bauen Sie den Computer auseinander und prüfen Sie, ob die Kabel richtig angeschlossen und nicht beschädigt sind. 2. Überprüfen Sie, ob die Batterien richtig eingelegt sind. 3. Ersetzen Sie die Batterien durch neue.
Das Gerät macht während des Gebrauchs störende Geräusche.	Überprüfen Sie, ob alle Teile des Geräts korrekt installiert sind. Ziehen Sie die Schrauben an.
Das Gerät wackelt.	Drehene Sie die Endkappe am hinteren Fußrohr, um das Gerät auszurichten.

DE Gewährleistung

Gewährleistungsbedingungen

1. Sie haben folgende Möglichkeiten, um Ihre Reklamation zu melden:
   - via Reklamationsformular auf der Internetseite
   - schriftlich an folgende Adresse:
     Hegen Deutschland GmbH
     Chausseestraße 80D
     17321 Löcknitz
     Deutschland
   - via E-Mail

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

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

DE Umweltschutz

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

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

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



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

EN Computer handling

1. Display view



2. Symbols on the display

SCAN	Press the MODE button until SCAN appears. The display will cycle through five functions: time (TIME), distance (DIST), calories (CAL), repetitions count (COUNT), and total repetitions count (T-CNT).
TIME	Counts the total amount of time elapsed during the current workout.
COUNT	Counts the number of rowing movements from the current workout.
DIST	Counts the total distance during the current workout.
CAL	Counts the total number of calories burned during the current workout.
T-CNT	Counts the total number of strokes since the first use.
AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP	The power will automatically turn off when there is no signal for 4 minutes. The computer will restart when the rowing machine is set in motion or when the computer button is pressed.

3. Button functions

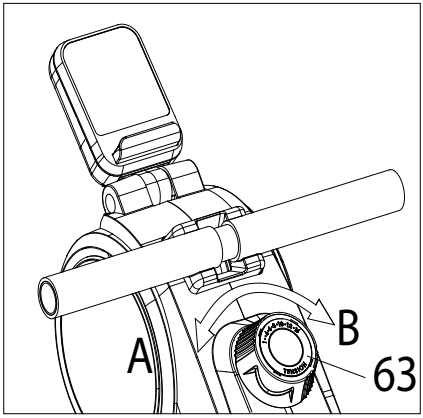
SET	Set the values for time, repetitions, and calories (if not in scan mode).
MODE	Press to select functions. Hold the MODE button for a long time to reset time, repetitions, and calories.
RESET	Press to reset time, distance, calories, and repetitions.

4. Connecting via Bluetooth / Training with the Kinomap App

Once the rowing machine is connected to a mobile device via Bluetooth, you can monitor your training parameters on your phone.
To use this feature, download the Kinomap app dedicated to this device. The latest versions are available on the AppStore (iOS) and Google Play Store (Android).
Warning: During connection to the Kinomap app, the display does not show any data.

Resistance adjustment

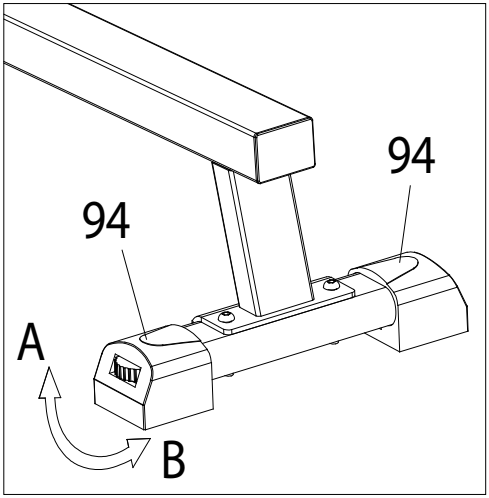
1. Turn the knob (63) clockwise (direction B) to increase resistance.
2. Turn the knob (63) counterclockwise (direction A) to decrease resistance.





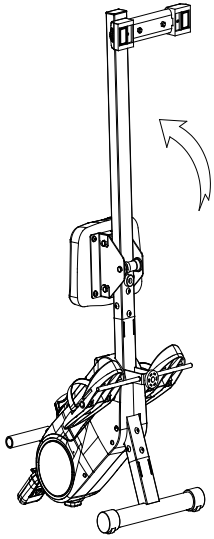
Leveling

If the machine is unstable, you can adjust the height of the adjustable rear foot covers (94) to stabilize the device. Adjust the height of the washers in direction A or B, as shown in the diagram.

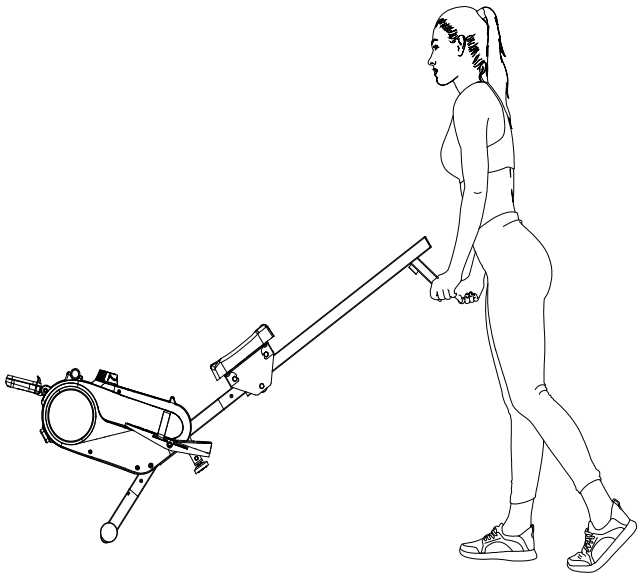


EN Folding and storage

1. When the machine is not in use, the entire device can be folded.
   Move the rowing machine against the wall, then lift it and place it vertically in the corner.



2. To move the machine, grab the rear support with both hands and lift the machine until the wheels on the front cover of the lower tube make full contact with the ground, then you can move the device. When you reach the destination, gently place the machine down, ensuring it stands stably.

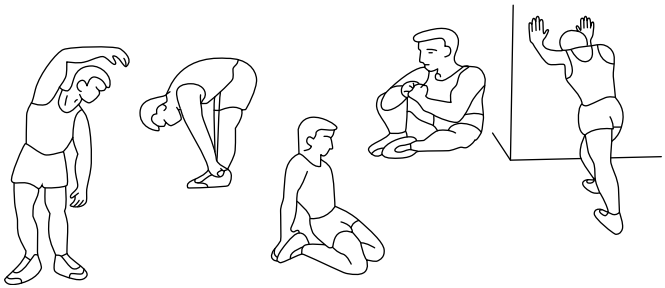


EN Training plan

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

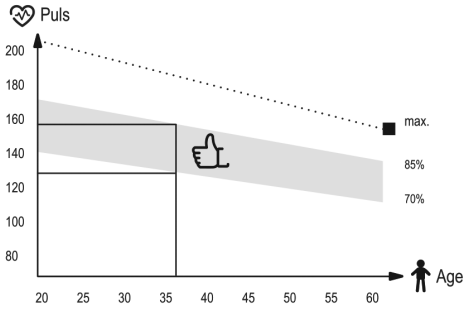
1. Warm-up

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



2. Training

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



3. Relaxation

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

EN Cleaning and maintenance

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

EN Troubleshooting

Problem	Possible solution
The computer doesn't display data.	1. Disassemble the computer and check if the cables are correctly connected and are not damaged. 2. Check if the batteries are inserted correctly. 3. If batteries in the computer are exhausted replace them with the new ones.
The device makes disturbing sounds during use.	Check if all parts of the device are installed correctly. Tighten the screws.
The equipment is unstable.	Turn the end of the rear stabilizer to level the device.

EN Warranty

Warranty conditions

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

EN Environmental protection



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



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



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



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

ES Manejo del ordenador

1. Vista de la pantalla



2. Indicadores en pantalla

SCAN	Pulse MODE hasta que aparezca SCAN. La pantalla mostrará las cinco funciones: tiempo (TIME), distancia (DIST), calorías (CAL), repeticiones (COUNT) y repeticiones totales (T-CNT).
TIME	Muestra el tiempo total transcurrido durante el entrenamiento actual.
COUNT	Cuenta el número de remadas del entrenamiento actual.
DIST	Mide la distancia total recorrida durante el entrenamiento.
CAL	Cuenta el total de calorías quemadas durante el entrenamiento.
T-CNT	Muestra el número total de remadas desde el primer uso.
AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP	El sistema se apaga automáticamente si no detecta actividad durante 4 minutos. Se reinicia automáticamente al mover el remo o al pulsar un botón.

3. Funciones de los botones

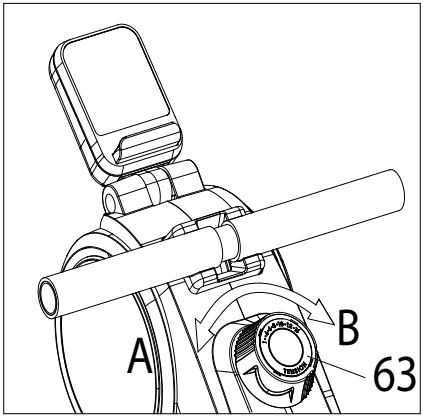
SET	Establece valores de tiempo, repeticiones y calorías (si no está en modo SCAN).
MODE	Pulsa para seleccionar funciones. Mantén pulsado MODE para reiniciar tiempo, repeticiones y calorías.
RESET	Pulsa para reiniciar tiempo, distancia, calorías y número de repeticiones.

4. Conexión por Bluetooth / Entrenamiento con la aplicación Kinomap

Después de conectar la máquina de remo al dispositivo móvil mediante Bluetooth, podrá visualizar en su teléfono los parámetros del entrenamiento. Para utilizar esta función, descargue la aplicación Kinomap dedicada a este dispositivo. Las versiones más recientes están disponibles en AppStore (iOS) y Google Play Store (Android).
Atención: Durante la conexión con la aplicación Kinomap, la pantalla no muestra ningún dato.

Regulación de la resistencia

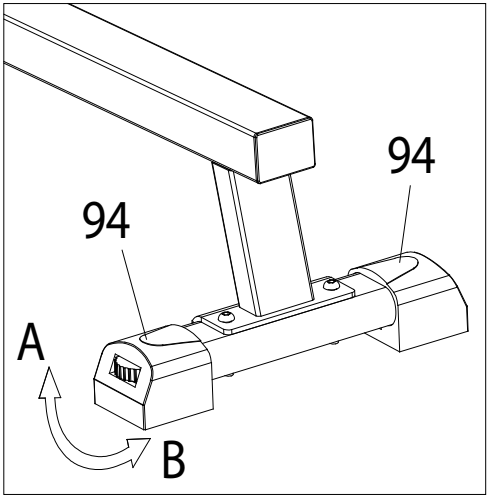
1. Gire la perilla (63) en el sentido de las agujas del reloj (dirección B) para aumentar la resistencia.
2. Gire la perilla (63) en sentido contrario a las agujas del reloj (dirección A) para reducir la resistencia.





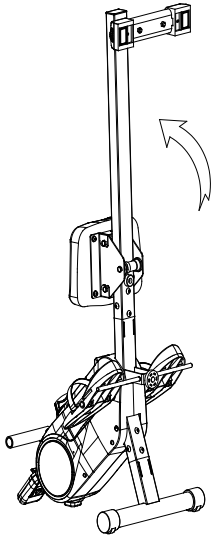
Nivelación

Si el aparato está inestable, puede ajustar la altura de las cubiertas de los pies regulables (94) para estabilizarlo.
Ajuste la altura en la dirección A o B como se muestra en el dibujo.

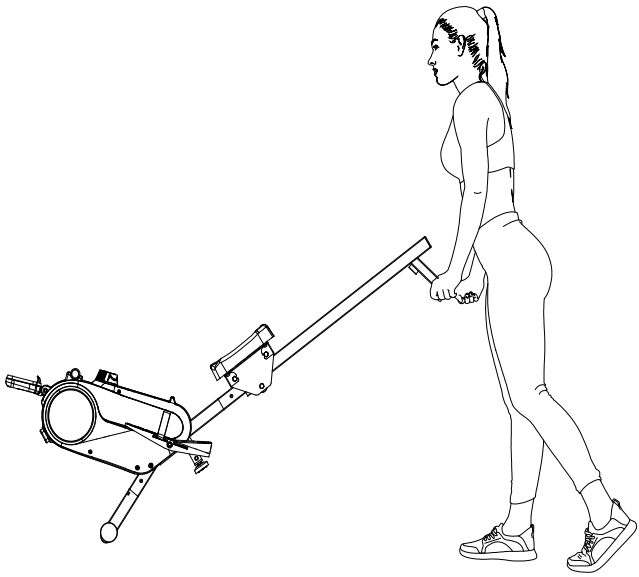


ES Plegado y almacenamiento

1. Cuando el producto no esté en uso, puede plegarse por completo.
   Coloque el remo contra la pared, luego levántelo y colóquelo en posición vertical en una esquina.



2. Para trasladar el aparato, agarre el soporte trasero con ambas manos y levántelo hasta que las ruedas delanteras del tubo inferior estén en contacto completo con el suelo.
   Después, puede mover el dispositivo. Al llegar al destino, bájelo con cuidado y asegúrese de que quede estable.

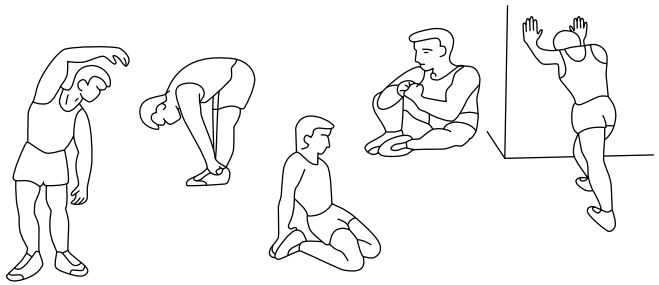


ES Plan de entrenamiento

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

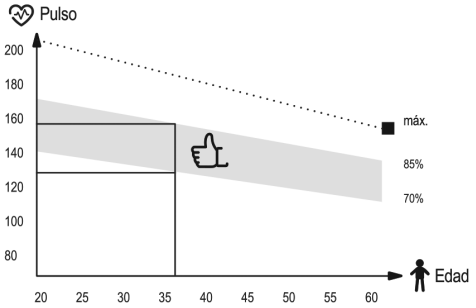
1. Calentamiento

Esta fase de ejercicio ayuda a mejorar la circulación sanguínea en todo el cuerpo y a preparar los músculos para un mayor esfuerzo. También reduce el riesgo de contracturas o desgarros musculares.
Se recomienda realizar ejercicios de estiramiento como los que se muestran a continuación. Cada ejercicio debe durar aproximadamente 30 segundos. ¡No fuerce los músculos! Si siente dolor, detenga el ejercicio o reduzca el rango de movimiento.



2. Entrenamiento

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



3. Relajación

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

ES Limpieza y mantenimiento

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

ES Solución de problemas ?

Problema	Posibles soluciones
El ordenador no muestra datos.	1. Desmonte el ordenador y compruebe que los cables estén bien conectados y no dañados. 2. Verifique que las baterías estén colocadas correctamente. 3. Las baterías pueden estar agotadas. Cámbielas por unas nuevas.
El aparato emite ruidos inusuales durante el uso.	Asegúrese de que todas las piezas estén bien montadas. Apriete los tornillos.
El aparato está inestable.	Ajuste los pies niveladores para estabilizar el aparato.

ES Garantía

Condiciones de la garantía

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

ES Protección del medio ambiente



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



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



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



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

FR Manuel de l'ordinateur

1. Affichage



2. Marquages sur l'écran

SCAN	Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que SCAN apparaisse. L'écran fera défiler cinq fonctions : temps (TIME), distance (DIST), calories (CAL), nombre de répétitions (COUNT) et nombre total de répétitions (T-CNT).
TIME	Compte le temps total écoulé pendant la séance d'entraînement en cours.
COUNT	Compte le nombre de coups de rame pour l'entraînement en cours.
DIST	Compte la distance totale pendant la séance d'entraînement en cours.
CAL	Compte le nombre total de calories brûlées pendant la séance d'entraînement en cours.
T-CNT	Compte le nombre total de coups depuis la première utilisation.
AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP	L'alimentation s'éteint automatiquement lorsqu'il n'y a pas de signal pendant 4 minutes. L'ordinateur redémarre lorsque le rameur est mis en mouvement ou lorsqu'un bouton de l'ordinateur est enfoncée.

3. Fonctions des boutons

SET	Réglage des valeurs de temps, de répétitions et de calories (si le mode de balayage n'est pas activé).
MODE	Appuyez pour sélectionner les fonctions. Maintenez le bouton MODE enfoncé pour réinitialiser le temps, les répétitions et les calories.
RESET	Appuyez pour réinitialiser le temps, la distance, les calories et le nombre de répétitions.

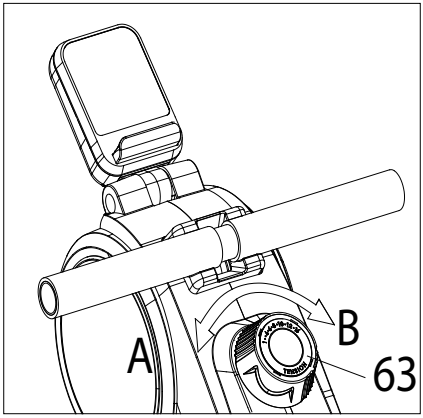
4. Connexion via Bluetooth / Entraînement avec l'application Kinomap

Après avoir connecté le rameur à un appareil mobile via Bluetooth, vous pouvez suivre les paramètres de votre entraînement sur votre téléphone. Pour utiliser cette fonction, téléchargez l'application Kinomap dédiée à cet appareil. Les versions actuelles sont disponibles sur l'AppStore (iOS) et le Google Play Store (Android).

Attention : Pendant la connexion à l'application Kinomap, l'écran n'affiche aucune donnée.

Réglage de la résistance

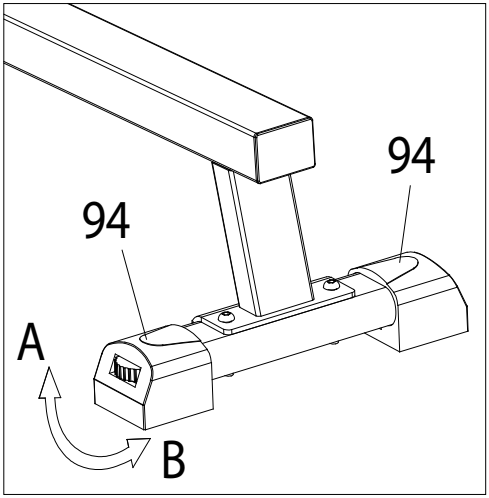
1. Tournez le bouton (63) dans le sens des aiguilles d'une montre (direction B) pour augmenter la résistance.
2. Tournez le bouton (63) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (direction A) pour diminuer la résistance.





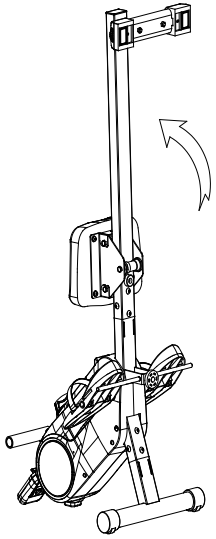
Niveau

Si l'appareil est instable, vous pouvez ajuster la hauteur des caches arrière réglables des pieds (94) pour stabiliser l'appareil. Ajustez la hauteur des rondelles dans la direction A ou B, comme indiqué sur l'illustration.

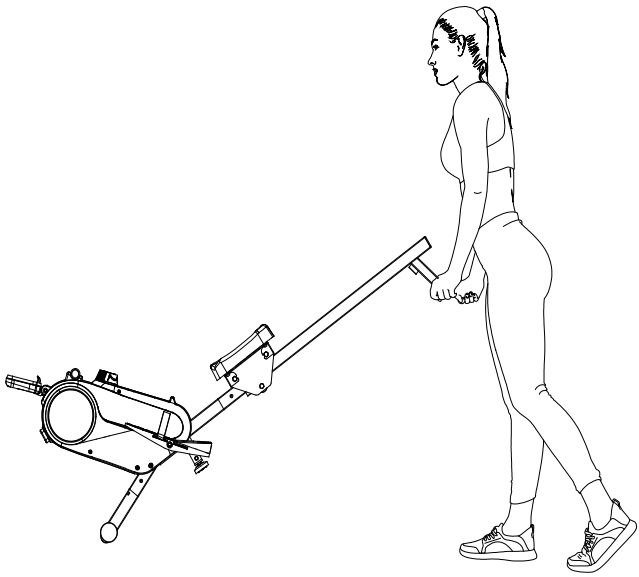


FR Pliage et rangement

1. Lorsque l'appareil n'est pas utilisé, il peut être plié.
   Faites glisser le rameur contre le mur, puis soulevez-le et placez-le verticalement dans un coin.



2. Pour déplacer l'appareil, saisissez le support arrière à deux mains et soulevez l'appareil jusqu'à ce que les roulettes du cache avant du tube inférieur soient en contact complet avec le sol, puis vous pouvez déplacer l'appareil. Une fois arrivé à destination, posez délicatement l'appareil en vous assurant qu'il est stable.

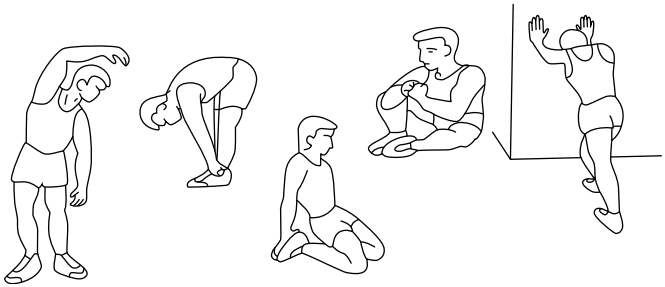


FR Plan de formation

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

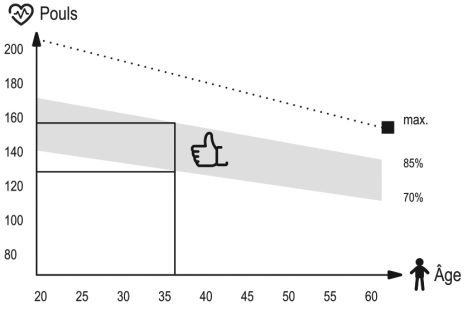
1. Échauffement

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



2. Phase d'exercice

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



3. Phase de relaxation

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

FR Nettoyage et entretien

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

FR La résolution des problèmes ?

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

FR Garantie

Conditions de garantie

1. Le client a les possibilités suivantes pour signaler une réclamation:
   - via le formulaire de réclamation sur le site web
   - par écrit à l'adresse suivante:
     Hegen Deutschland GmbH
     Chausseestraße 80D
     17321 Löcknitz
     Allemagne
   - via E-Mail

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

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

FR Protection de l'environnement

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

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

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

22
PAP

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

HU A számítógép kezelése

1. Kijelző nézet



2. A kijelzőn megjelenő szimbólumok

SCAN	Nyomja meg a „MODE” gombot, amíg a „SCAN” felirat meg nem jelenik. A kijelző automatikusan vált az öt funkció között: idő („TIME”), távolság („DIST”), kalória („CAL”), ismétlésszám („COUNT”) és összes ismétlésszám („T-CNT”).
TIME	Méri az aktuális edzés során eltelt teljes időt.
COUNT	Számolja az aktuális edzés során végrehajtott evezőmozdulatok számát.
DIST	Méri az aktuális edzés során megtett teljes távolságot.
CAL	Számolja az aktuális edzés során elégetett kalóriák teljes mennyiségét.
T-CNT	Számolja az első használat óta végrehajtott evezőmozdulatok teljes számát.
AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP	A készülék automatikusan kikapcsol, ha 4 percig nem érzékel jelet. A számítógép újraindul, amikor az evezőgép mozgásba kerül, vagy amikor megnyomja a számítógép gombját.

3. Gombfunkciók

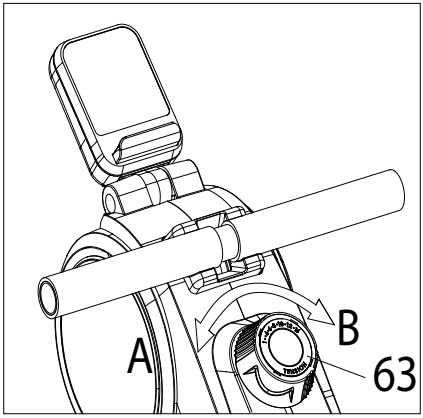
SET	Állítsa be az idő, az ismétlésszám és a kalória értékét (ha nem „SCAN” üzemmódban van).
MODE	Nyomja meg a funkciók kiválasztásához. Tartsa hosszan lenyomva a „MODE” gombot az idő, az ismétlésszám és a kalória nullázásához.
RESET	Nyomja meg az idő, a távolság, a kalória és az ismétlésszám nullázásához.

4. Csatlakozás Bluetoothon keresztül / Edzés a „Kinomap” alkalmazással

Miután az evezőgép Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakozik a mobileszközhöz, az edzésparaméterek a telefonon követhetők nyomon.
A funkció használatához töltse le az ehhez a készülékhez dedikált „Kinomap” alkalmazást. A legfrissebb verziók elérhetők az „AppStore” (iOS) és a „Google Play Store” (Android) áruházakban.
Figyelem: A „Kinomap” alkalmazáshoz történő csatlakozás során a kijelző nem jelenít meg adatokat.

Ellenállás beállítása

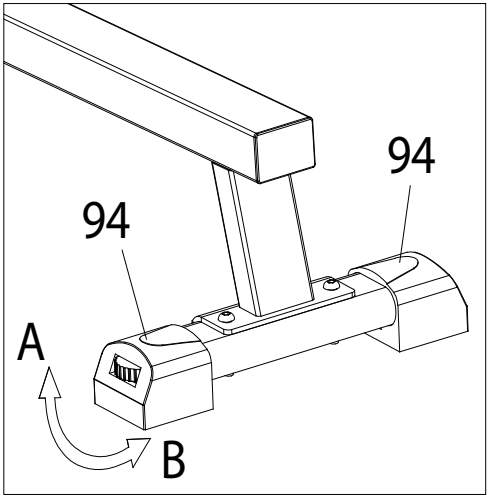
1. Forgassa el a (63) szabályozógombot az óramutató járásával megegyező irányba (B irány) az ellenállás növeléséhez.
2. Forgassa el a (63) szabályozógombot az óramutató járásával ellentétes irányba (A irány) az ellenállás csökkentéséhez.





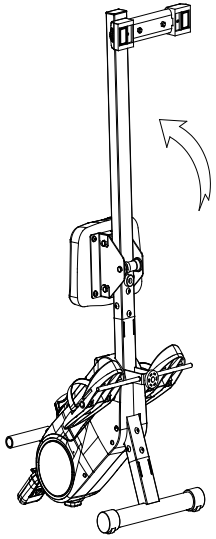
Szintezés

Ha a készülék instabil, az állítható hátsó talpvégek (94) magasságának beállításával stabilizálhatja a berendezést. Állítsa be az alátétek magasságát az A vagy B irányba a rajzon látható módon.

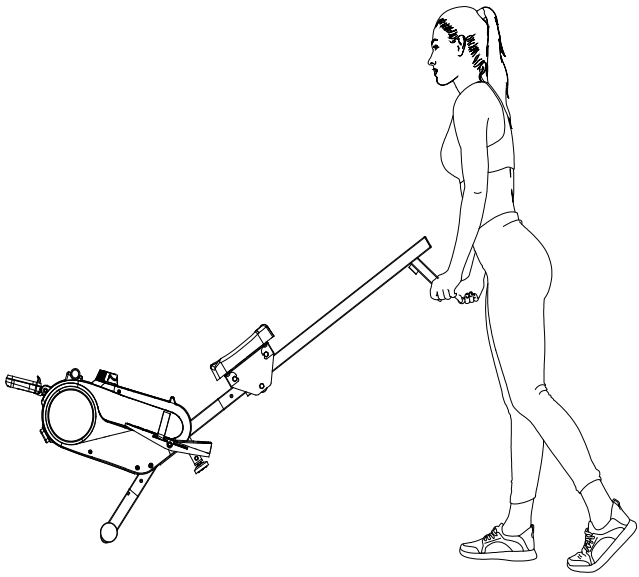


HU Összecsukás és tárolás

1. Amikor a készülék nincs használatban, a teljes berendezés összecsukható.
   Tolja az evezőgépet a falhoz, majd emelje fel, és helyezze függőleges helyzetbe a sarokba.



2. A készülék mozgatásához fogja meg két kézzel a hátsó támaszt, és emelje meg a berendezést addig, amíg az alsó cső elülső burkolatán található kerekek teljes mértékben érintkeznek a talajjal, majd mozgassa a készüléket. Amikor eléri a kívánt helyet, óvatosan engedje le a berendezést, ügyelve arra, hogy stabilan álljon.

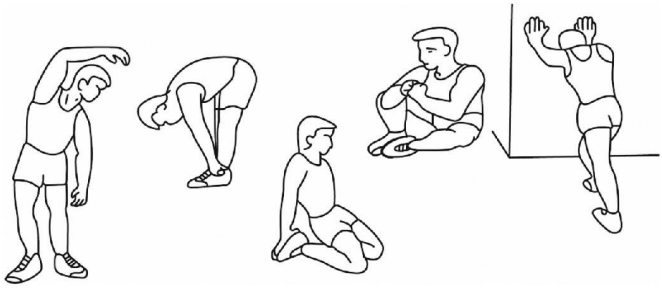


HU Edzésterv

A berendezés rendszeres használata jótékony hatással van az egészségre. Javítja a fizikai állapotot, a közérzetet és erősíti az izmokat. Megfelelő étrenddel kombinálva hozzájárulhat a testsúly csökkentéséhez.

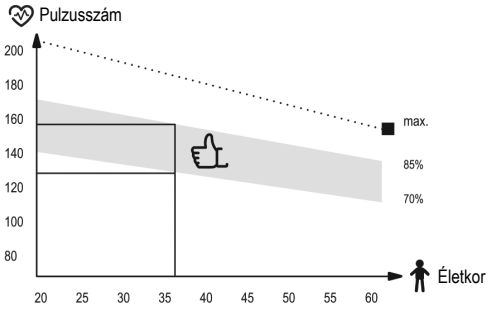
1. Bemelegítés

Ez az edzésfázis elősegíti a vérkeringés javítását az egész testben, és felkészíti az izmokat a fokozott terhelésre. Csökkenti az izomkontraktúrák vagy -sérülések kockázatát is. Célszerű az alábbiakban bemutatott nyújtógyakorlatokat végezni. Minden gyakorlat kb. 30 másodpercig tartson. Ne erőltesse az izmokat! Ha fájdalmat érez, hagyja abba a gyakorlatot, vagy csökkentse a mozgástartományt.



2. Edzés

Ez az a szakasz, amely során a berendezést használja. Edzés közben saját tempójában, egyenletes intenzitással dolgozzon annak érdekében, hogy az életkorának megfelelő pulzustartományt érje el (lásd az alábbi ábrát). Ennek a szakasznak a minimális időtartama 12 perc.



3. Levezetés

Ez a szakasz az izmok ellazítására szolgál, és lehetővé teszi, hogy az olyan paraméterek, mint a vérnyomás, a légzés és a pulzusszám visszatérjenek a terhelés előtti állapotba. Gyakorlatilag a bemelegítés ismétlése csökkentett intenzitással. Ez a legrövidebb edzésfázis, és körülbelül 5 percig tart. A levezetési szakaszt nem szabad kihagyni.

HU Tisztítás és karbantartás

1. A berendezés rendszeres karbantartása szükséges. A karbantartást legalább minden 20 üzemóra után el kell végezni.
2. A karbantartás magában foglalja:
   - a berendezés mozgó alkatrészeinek ellenőrzését és kenését. Javasolt kerékpárcsapágy-zsír vagy fitneszgépekhez való univerzális kenőzsír használata;
   - a berendezés egyéb részeinek ellenőrzését, különös tekintettel a csavarok és anyák meghúzására;
   - a tápkábelek (ha a berendezés rendelkezik ilyennel) sérülésének ellenőrzését.
3. A berendezés tisztításához enyhén vízzel, illetve szükség esetén szappanos vízzel megnedvesített puha ruhát használjon. Ne használjon erős vegyszereket vagy éles tisztítóeszközöket, amelyek károsíthatják a berendezést. A műanyag alkatrészek tisztításakor fokozott óvatosság szükséges.
4. Minden használat után távolítsa el az izzadság és a szennyeződés maradványait a berendezésről.

HU Hibaelhárítás

Probléma	Lehetséges megoldás
A számítógép nem jelenít meg adatokat.	1. Szerelje szét a számítógépet, és ellenőrizze, hogy a kábelek megfelelően csatlakoznak-e, illetve nem sérültek-e. 2. Ellenőrizze, hogy az elemek megfelelően vannak-e behelyezve. 3. Ha a számítógép elemei lemerültek, cserélje ki azokat újakra.
A készülék használat közben zavaró hangokat ad ki.	Ellenőrizze, hogy a készülék minden alkatrésze megfelelően van-e felszerelve. Húzza meg a csavarokat.
A berendezés instabil.	Forgassa el a hátsó stabilizátor végét a készülék szintbe állításához.

HU Jótállás

Garanciális feltételek

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

HU Környezetvédelem

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

A környezet védelme érdekében az elhasznált elemeket adja le egy gyűjtőhelyen. Ne dobja az elhasznált elemeket a háztartási hulladék közé. Ezzel hozzájárul a környezet védelméhez.

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



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

IT Utilizzo del computer

1. Vista del display



2. Simboli sul display

SCAN	Premi il pulsante MODE finché non appare SCAN. Il display scorrerà tra cinque funzioni: tempo (TIME), distanza (DIST), calorie (CAL), numero di colpi (COUNT) e conteggio totale dei colpi (T-CNT).
TIME	Conta il tempo totale trascorso durante l'allenamento corrente.
COUNT	Conta il numero di vogate dell'allenamento corrente.
DIST	Conta la distanza totale percorsa durante l'allenamento.
CAL	Conta il totale delle calorie bruciate durante l'allenamento.
T-CNT	Conta il numero totale di colpi dal primo utilizzo.
AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP	L'alimentazione si spegne automaticamente dopo 4 minuti di inattività. Il computer si riattiva automaticamente quando il vogatore viene mosso o quando si preme un tasto.

3. Funzioni dei pulsanti

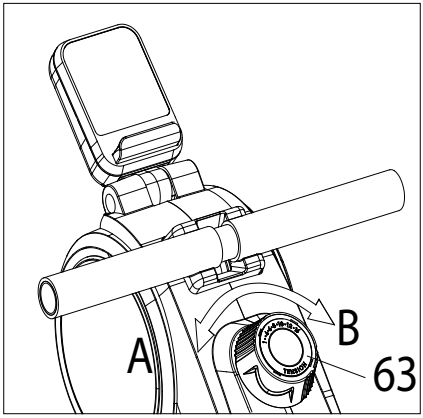
SET	Imposta valori di tempo, conteggio colpi e calorie (se non è in modalità SCAN).
MODE	Premi per selezionare le funzioni. Tieni premuto per resettare tempo, conteggio e calorie.
RESET	Premi per azzerare tempo, distanza, calorie e conteggio.

4. Connessione tramite Bluetooth / Allenamento con l'app Kinomap

Dopo aver collegato il vogatore al dispositivo mobile tramite Bluetooth, è possibile monitorare sul telefono i parametri dell'allenamento.
Per utilizzare questa funzione, scaricare l'app Kinomap dedicata a questo dispositivo. Le versioni aggiornate sono disponibili su AppStore (iOS) e Google Play Store (Android).
Attenzione: Durante la connessione all'app Kinomap, il display non visualizza alcun dato.

Regolazione della resistenza

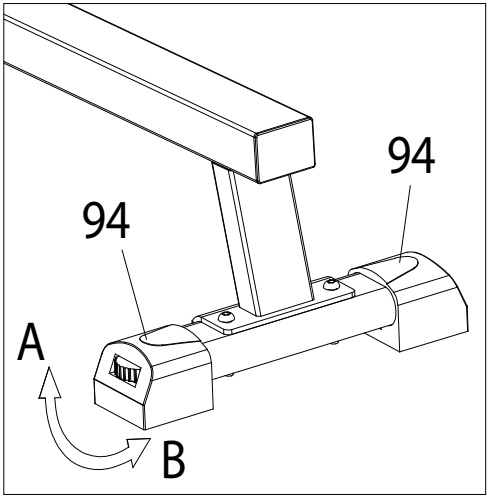
1. Ruotare la manopola (63) in senso orario (direzione B) per aumentare la resistenza.
2. Ruotare la manopola (63) in senso antiorario (direzione A) per ridurre la resistenza.





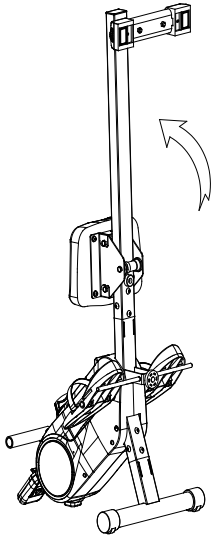
Livellamento

Se il dispositivo è instabile, è possibile regolare l'altezza dei piedini regolabili (94) per stabilizzarlo.
Regolare l'altezza dei piedini nella direzione A o B come mostrato nella figura.

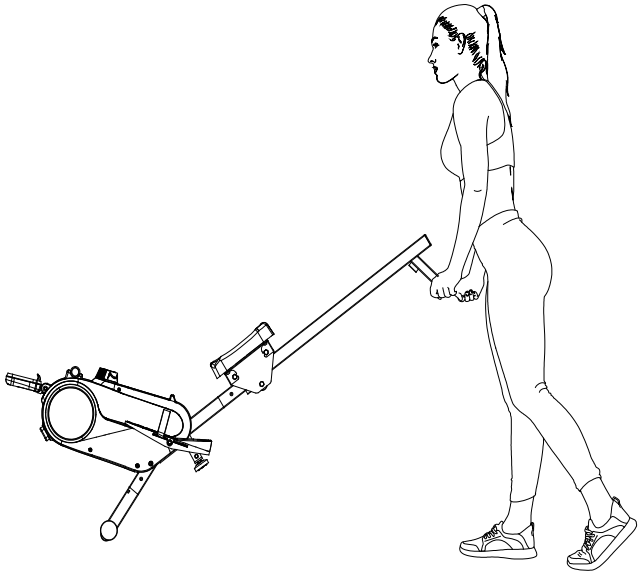


IT Piegatura e conservazione

1. Quando il prodotto non è in uso, può essere ripiegato.
   Spostare il vogatore verso il muro, quindi sollevarlo e posizionarlo in verticale in un angolo.



2. Per spostare l'attrezzo, afferrare il supporto posteriore con entrambe le mani e sollevarlo finché le rotelle sulla parte anteriore del tubo inferiore non toccano completamente il pavimento.
   A questo punto è possibile spostare il dispositivo. Quando si raggiunge la destinazione, appoggiarlo delicatamente e assicurarsi che sia stabile.

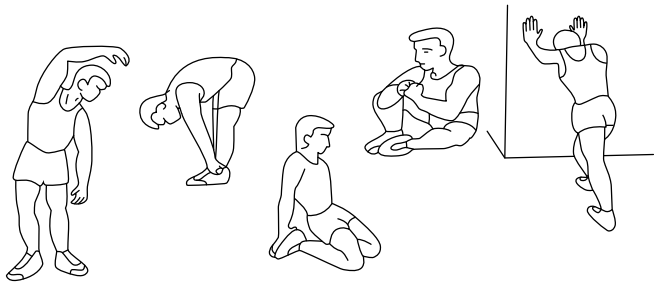


IT Piano di allenamento

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

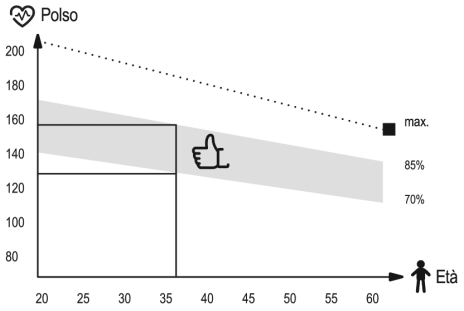
1. Riscaldamento

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



2. Allenamento

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



3. Defaticamento

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

IT Pulizia e manutenzione

1. Eseguire regolarmente la manutenzione dell'attrezzatura. Deve essere effettuata almeno ogni 20 ore di utilizzo.
2. La manutenzione comprende:
   - Verifica delle parti mobili del dispositivo, e se necessario, lubrificazione. Utilizzare grassi specifici per cuscinetti da bici o per attrezzature fitness.
   - Controllo delle restanti parti, come viti e dadi, ed eventualmente serraggio.
   - Ispezione dei cavi di alimentazione (se presenti), per verificare eventuali danni.
3. Per la pulizia utilizzare un panno morbido leggermente inumidito con acqua o con acqua e sapone neutro. Non usare detergenti aggressivi né materiali abrasivi che possano danneggiare il dispositivo. Prestare attenzione alle parti in plastica.
4. Dopo ogni utilizzo rimuovere tracce di sudore e sporco dal dispositivo.

IT Risoluzione dei problem ?

Problema	**Soluzione possibile**
Il computer non visualizza i dati.	1. Smontare il computer e controllare che i cavi siano collegati correttamente e non danneggiati. 2. Verificare che le batterie siano inserite correttamente. 3. Le batterie potrebbero essere scariche: sostituirle.
Il dispositivo emette rumori insoliti durante l'uso.	Verificare che tutte le parti siano montate correttamente. Serrare le viti.
Il dispositivo è instabile.	Regolare i piedini di livellamento per stabilizzare l'attrezzo.

IT Garanzia

Condizioni di garanzia

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

IT Protezione ambientale

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

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

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



Carta
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni del tuo Comune

NL Computerbediening

1. Displayweergave



2. Displayindicatoren

SCAN	Druk op de MODE-knop totdat SCAN verschijnt. Het display doorloopt vijf functies: tijd (TIME), afstand (DIST), calorieën (CAL), herhalingen (COUNT) en totaal aantal herhalingen (T-CNT).
TIME	Telt de totale tijd die is verstreken tijdens de huidige training.
COUNT	Telt het aantal roeibewegingen tijdens de huidige training.
DIST	Meet de totale afstand tijdens de training.
CAL	Telt het aantal verbruikte calorieën tijdens de training.
T-CNT	Telt het totale aantal slagen sinds het eerste gebruik.
AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP	Het systeem schakelt automatisch uit na 4 minuten inactiviteit. Het wordt opnieuw geactiveerd als de roeier wordt bewogen of een toets wordt ingedrukt.

3. Functies van de knoppen

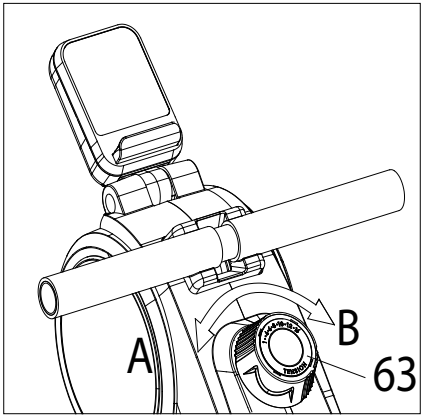
SET	Stel waarden in voor tijd, herhalingen en calorieën (niet beschikbaar in SCAN-modus).
MODE	Druk om functies te selecteren. Houd MODE ingedrukt om tijd, herhalingen en calorieën te resetten.
RESET	Druk om tijd, afstand, calorieën en aantal herhalingen te resetten.

4. Verbinden via Bluetooth / Training met de Kinomap-app

Na het verbinden van de roeitrainer met een mobiel apparaat via Bluetooth kunt u de trainingsparameters op uw telefoon volgen.
Om deze functie te gebruiken, downloadt u de voor dit apparaat bestemde Kinomap-app. De actuele versies zijn beschikbaar in de AppStore (iOS) en Google Play Store (Android).
Let op: Tijdens de verbinding met de Kinomap-app geeft het display geen gegevens weer.

Weerstandsregeling

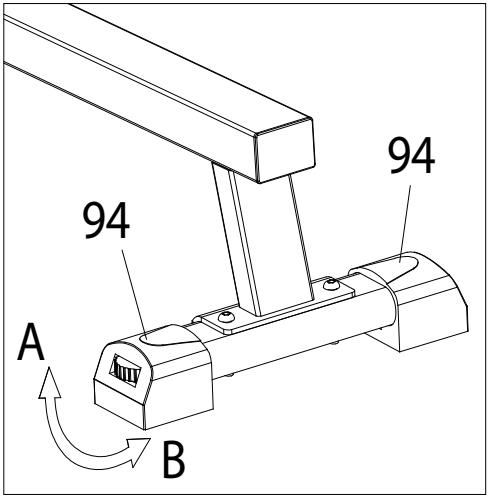
1. Draai aan de knop (63) met de klok mee (richting B) om de weerstand te verhogen.
2. Draai aan de knop (63) tegen de klok in (richting A) om de weerstand te verlagen.





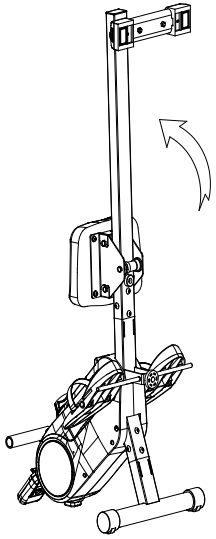
Waterpas stellen

Als het apparaat onstabiel is, kunt u de hoogte van de verstelbare voetkappen (94) aanpassen om het te stabiliseren.
Stel de hoogte in richting A of B zoals weergegeven in de afbeelding.

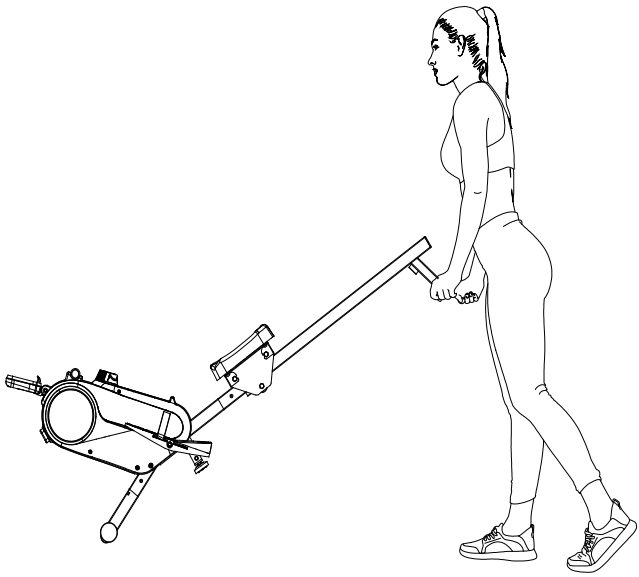


NL Opvouwen en opslag

1. Wanneer het product niet in gebruik is, kan het worden opgevouwen.
   Plaats de roeitrainer tegen de muur en zet hem vervolgens rechtop in een hoek.



2. Om het apparaat te verplaatsen, pak de achterste steun met beide handen vast en til het op totdat de wielen aan de voorkant van de onderste buis volledig de grond raken. Daarna kunt u het apparaat verplaatsen. Leg het op de plaats van bestemming voorzichtig neer en zorg ervoor dat het stabiel staat.

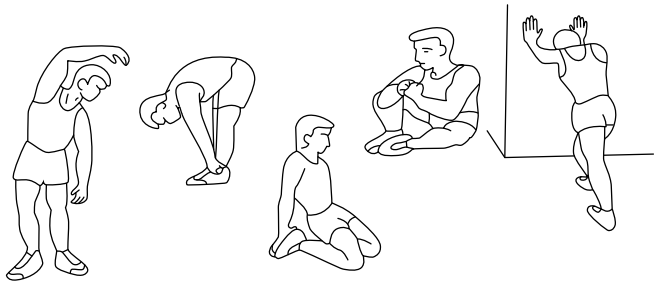


NL Trainingsschema

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

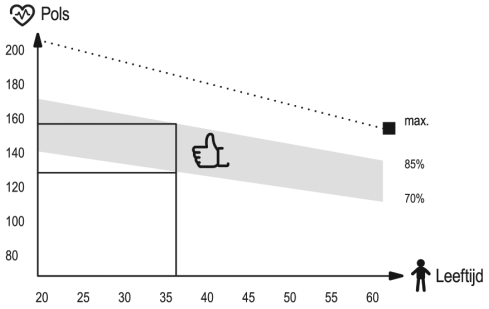
1. Opwarmen

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



2. Training

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



3. Afkoelen

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

NL Reiniging en onderhoud



1. Voer regelmatig onderhoud uit aan het apparaat. Dit moet minstens elke 20 uur gebruik gebeuren.
2. Het onderhoud omvat:
   - Controle van bewegende onderdelen en indien nodig smering. Gebruik hiervoor geschikte smeermiddelen voor fietslagers of fitnessapparatuur.
   - Controle en eventueel aandraaien van overige onderdelen zoals schroeven en moeren.
   - Inspectie van stroomkabels (indien aanwezig) op mogelijke schade.
3. Gebruik voor het reinigen een zachte doek die licht is bevochtigd met water of met water en een milde zeep. Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen of schurende materialen. Wees voorzichtig bij kunststof onderdelen.
4. Verwijder na elk gebruik zweet- en vuilresten van het apparaat.

NL Probleemoplossing ?

Probleem	Mogelijke oplossing
De computer toont geen gegevens.	1. Demonteer de computer en controleer of de kabels goed zijn aangesloten en niet beschadigd zijn. 2. Controleer of de batterijen correct geplaatst zijn. 3. De batterijen kunnen leeg zijn. Vervang ze.
Het apparaat maakt ongebruikelijke geluiden tijdens gebruik.	Controleer of alle onderdelen correct zijn gemonteerd. Draai indien nodig de schroeven aan.
Het apparaat is instabiel.	Stel de stelvoetjes af om het apparaat stabiel neer te zetten.

NL Garantie

Garantievoorwaarden

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

NL Milieubescherming

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

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

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



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

PL Obsługa komputera

1. Widok wyświetlacza



2. Oznaczenia na wyświetlaczu

SCAN	Naciśnij przycisk MODE, aż pojawi się SCAN. Wyświetlacz będzie przechodził przez pięć funkcji: czas (TIME), dystans (DIST), kalorie (CAL), liczba powtórzeń (COUNT) i całkowita liczba powtórzeń (T-CNT).
TIME	Zlicza całkowity czas, jaki upłynął podczas bieżącego treningu.
COUNT	Liczy liczbę ruchów wiosłowych z bieżącego treningu.
DIST	Liczy całkowity dystans podczas bieżącego treningu.
CAL	Liczy całkowitą liczbę spalonych kalorii podczas bieżącego treningu.
T-CNT	Zlicza całkowitą liczbę uderzeń od pierwszego użycia.
AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP	Zasilanie wyłączy się automatycznie, gdy przez 4 minuty nie będzie sygnału. Komputer uruchomi się ponownie, gdy wioślarz zostanie wprawiony w ruch lub po naciśnięciu klawisza komputera.

3. Funkcje przycisków

SET	Ustawianie wartości czasu, liczby powtórzeń i kalorii (jeśli nie jest w trybie skanowania).
MODE	Naciśnij, aby wybrać funkcje. Przytrzymaj przycisk MODE przez dłuższy czas, aby zresetować czas, liczbę powtórzeń i kalorie.
RESET	Naciśnij, aby zresetować czas, dystans, kalorie i liczbę powtórzeń.

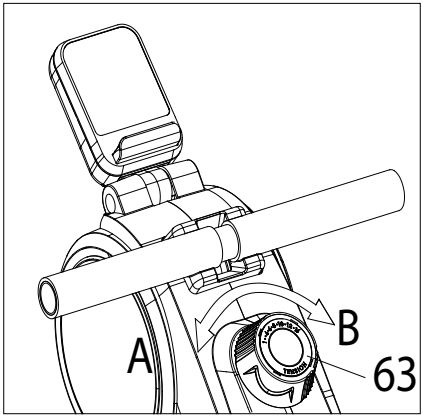
4. Łączenie przez Bluetooth / Trening z aplikacją Kinomap

Po połączeniu wioślarza z urządzeniem mobilnym za pomocą Bluetooth, możesz na swoim telefonie obserwować parametry wykonywanego treningu. Aby skorzystać z tej funkcji, pobierz dedykowaną do tego urządzenia aplikację Kinomap. Aktualne wersje dostępne są na AppStore (iOS) oraz Google Play Store (Android).

Uwaga: Podczas połączenia z aplikacją Kinomap wyświetlacz nie wyświetla żadnych danych.

Regulacja oporu

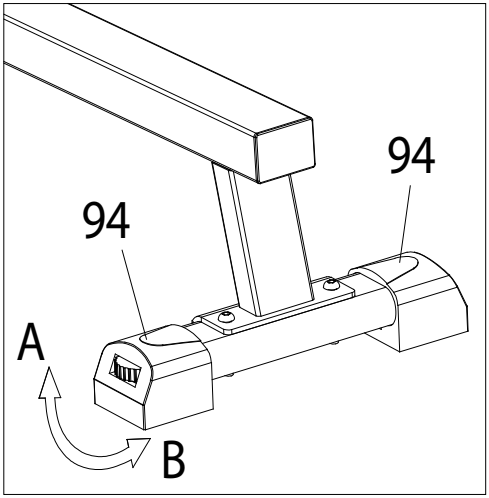
1. Obróć pokrętło (63) zgodnie z ruchem wskazówek zegara (kierunek B), aby zwiększyć opór.
2. Obróć pokrętło (63) przeciwnie do ruchu wskazówek zegara (kierunek A), aby zmniejszyć opór.





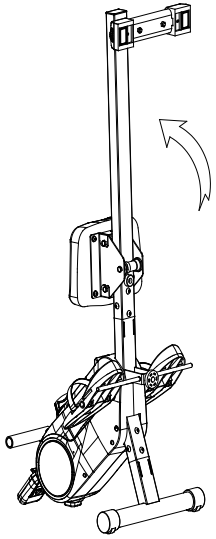
Poziomowanie

Jeśli urządzenie jest niestabilne, możesz dostosować wysokość regulowanych osłon stóp (94), aby ustabilizować urządzenie. Dostosuj wysokość podkładek w kierunku A lub B, jak pokazano na rysunku.

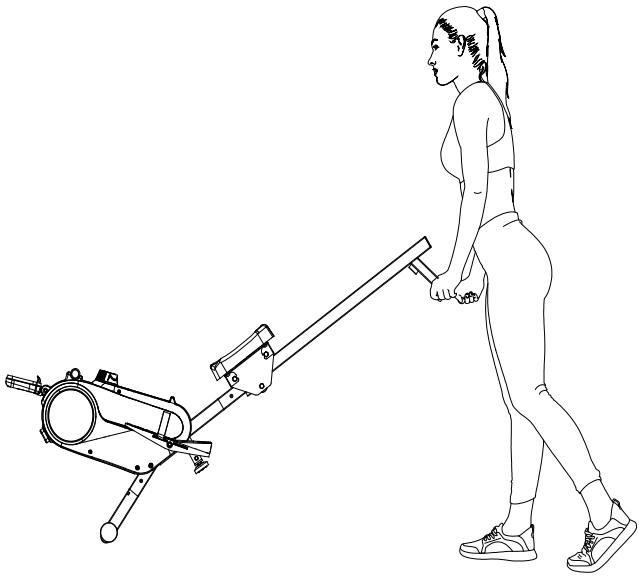


PL Składanie i przechowywanie

1. Kiedy produkt nie jest używany, całe urządzenie może zostać złożone.
   Przesuń wioślarz do ściany, a następnie podnieś go i ustaw pionowo w rogu.



2. Aby przemieścić urządzenie chwyć tylną podporę obiema rękami i podnieś urządzenie, aż rolki na przedniej osłonie dolnej rurki będą w pełnym kontakcie z podłożem, a następnie możesz przesunąć urządzenie. Kiedy dotrzesz do miejsca docelowego, delikatnie połóż urządzenie, upewniając się, że stoi stabilnie.

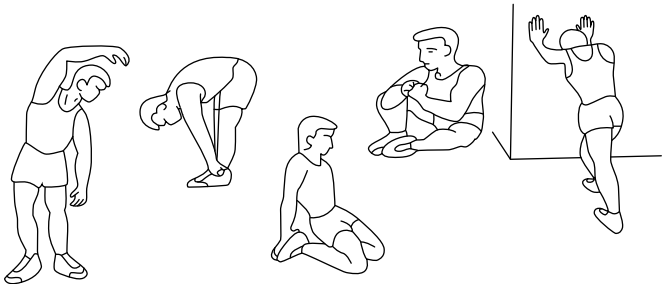


PL Plan treningowy

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

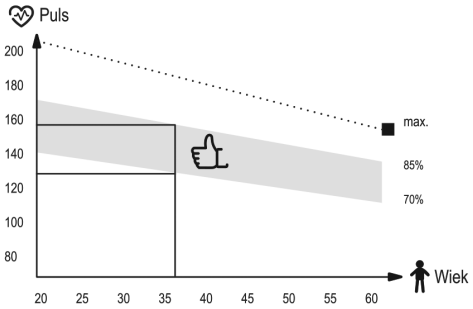
1. Rozgrzewka

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



2. Faza ćwiczeń

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



3. Faza odprężenia

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

PL Czyszczenie i konserwacja



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

PL Rozwiązywanie problemów ?

Problem	Możliwe rozwiązanie
Komputer nie wyświetla danych.	1. Zdemontuj komputer i sprawdź, czy przewody są prawidłowo połączone i czy nie są uszkodzone. 2. Sprawdź, czy baterie są prawidłowo umieszczone. 3. Baterie w komputerze mogą być wyczerpane. Wymień je na nowe.
Urządzenie w trakcie użytkowania wydaje niepokojące dźwięki.	Sprawdź, czy wszystkie części urządzenia są prawidłowo zamontowane. Dokręć śruby.
Sprzęt jest niestabilny.	Dostosuj ustawienie urządzenia za pomocą stopek poziomujących.

PL Gwarancja

Warunki gwarancji

1. Klient ma następujące możliwości zgłoszenia reklamacji:
   - za pośrednictwem formularza reklamacyjnego na stronie internetowej: **https://hop-sport.pl/serwis/**
   - pisemnie na adres korespondencyjny:
     Hegen Distribution Sp. z o.o.
     ul. Sportowa 3a
     32-080 Zabierzów
     Polska
   - pocztą elektroniczną: **sklep@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.

RO Operarea computerului

1. Vizualizarea afișajului



2. Simboluri pe afișaj

SCAN	Apăsați butonul „MODE” până când pe afișaj apare „SCAN”. Afișajul va comuta ciclic între cinci funcții: timp („TIME”), distanță („DIST”), calorii („CAL”), număr de repetări („COUNT”) și număr total de repetări („T-CNT”).
TIME	Măsoară timpul total scurs în timpul antrenamentului curent.
COUNT	Măsoară numărul de mișcări de vâslire efectuate în timpul antrenamentului curent.
DIST	Măsoară distanța totală parcursă în timpul antrenamentului curent.
CAL	Măsoară numărul total de calorii arse în timpul antrenamentului curent.
T-CNT	Măsoară numărul total de mișcări de vâslire de la prima utilizare.
AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP	Alimentarea se va opri automat dacă nu este detectat niciun semnal timp de 4 minute. Computerul va reporni atunci când aparatul de vâslit este pus în mișcare sau când este apăsat un buton al computerului.

3. Funcțiile butoanelor

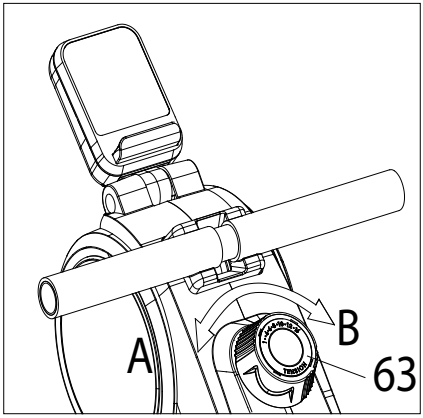
SET	Setați valorile pentru timp, repetări și calorii (dacă nu este activ modul „SCAN”).
MODE	Apăsați pentru a selecta funcțiile. Țineți apăsat butonul „MODE” pentru o perioadă mai lungă de timp pentru a reseta timpul, repetările și caloriile.
RESET	Apăsați pentru a reseta timpul, distanța, caloriile și repetările.

4. Conectare prin Bluetooth / Antrenament cu aplicația „Kinomap”

După conectarea aparatului de vâslit la un dispozitiv mobil prin Bluetooth, puteți monitoriza parametrii antrenamentului pe telefon.
Pentru a utiliza această funcție, descărcați aplicația „Kinomap” dedicată acestui dispozitiv. Cele mai recente versiuni sunt disponibile în „App Store” (iOS) și „Google Play Store” (Android).
Avertisment: În timpul conectării la aplicația „Kinomap”, afișajul nu indică niciun fel de date.

Reglarea rezistenței

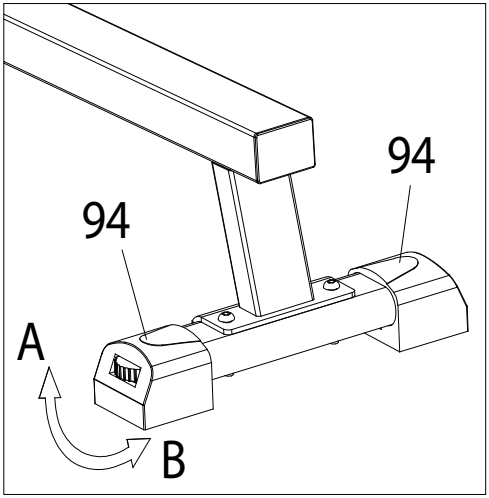
1. Rotiți butonul (63) în sensul acelor de ceasornic (direcția B) pentru a crește rezistența.
2. Rotiți butonul (63) în sens invers acelor de ceasornic (direcția A) pentru a reduce rezistența.





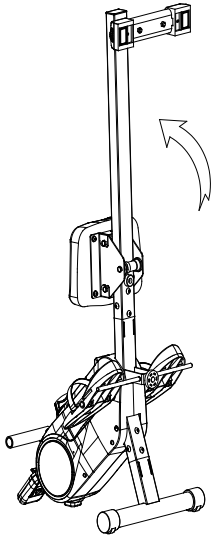
Nivelare

Dacă aparatul este instabil, puteți regla înălțimea capacelelor reglabile ale piciorului posterior (94) pentru a stabiliza dispozitivul. Reglați înălțimea șaibelor în direcția A sau B, conform diagramei.

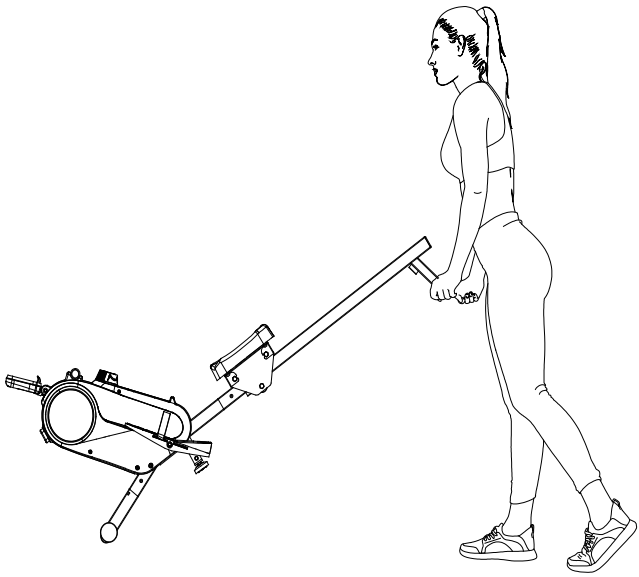


RO Pliere și depozitare

1. Atunci când aparatul nu este utilizat, întregul dispozitiv poate fi pliat.
   Deplasați aparatul de vâslit lângă perete, apoi ridicați-l și așezați-l în poziție verticală, într-un colț.



2. Pentru a deplasa aparatul, apucați suportul posterior cu ambele mâini și ridicați aparatul până când roțile de pe capacul frontal al tubului inferior intră în contact complet cu solul, apoi puteți deplasa dispozitivul. După ce ajungeți la destinație, așezați ușor aparatul, asigurându-vă că este stabil.

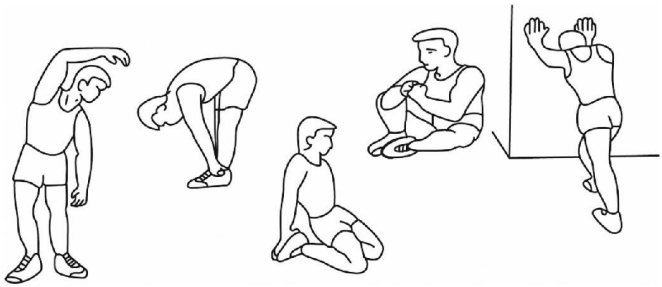


RO Plan de antrenament

Utilizarea regulată a echipamentului va avea un efect benefic asupra sănătății dumneavoastră. Va îmbunătăți condiția fizică, starea de bine și va întări musculatura. Combinat cu o dietă adecvată, poate contribui la pierderea în greutate.

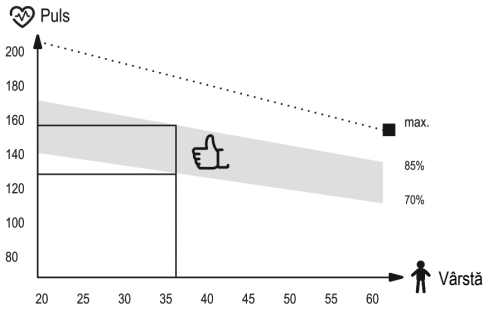
1. Încălzire

Această fază a antrenamentului ajută la îmbunătățirea circulației sanguine în întregul corp și la pregătirea mușchilor pentru un efort crescut. De asemenea, reduce riscul de contracturi sau leziuni musculare. Se recomandă efectuarea exercițiilor de întindere prezentate mai jos. Fiecare exercițiu ar trebui să dureze aproximativ 30 de secunde. Nu suprasolicitați mușchii! Dacă simțiți durere, opriți exercițiul sau reduceți amplitudinea mișcării.



2. Antrenament

Aceasta este etapa în care utilizați echipamentul. Antrenați-vă în propriul ritm, relativ constant, pentru a atinge o frecvență cardiacă adecvată vârstei dumneavoastră (a se vedea graficul de mai jos). Durata minimă a acestei etape este de 12 minute.



3. Relaxare

Această etapă este destinată relaxării musculaturii și permite tuturor parametrilor, precum tensiunea arterială, respirația și frecvența cardiacă, să revină la nivelul anterior efortului. Practic, reprezintă o repetare a încălzirii, dar la un ritm redus al exercițiilor. Aceasta este cea mai scurtă etapă a antrenamentului și durează aproximativ 5 minute. Etapa de relaxare nu trebuie omisă.

RO Curățare și întreținere

1. Se recomandă efectuarea întreținerii regulate a echipamentului. Aceasta trebuie realizată cel puțin la fiecare 20 de ore de funcționare a echipamentului.
2. Întreținerea include:
   - verificarea componentelor mobile ale echipamentului și menținerea acestora lubrifiate. Se recomandă utilizarea unsorilor pentru rulmenți de bicicletă sau a unsorilor multifuncționale destinate echipamentelor fitness;
   - verificarea celorlalte componente ale echipamentului, inclusiv strângerea șuruburilor și piulițelor;
   - verificarea cablurilor de alimentare (dacă echipamentul este prevăzut cu acestea) pentru eventuale deteriorări.
3. Pentru curățarea echipamentului, se recomandă utilizarea unei lavete moi, ușor umezite cu apă sau, dacă este necesar, cu apă și săpun. Nu utilizați substanțe puternice sau materiale abrazive care pot deteriora echipamentul. Acordați o atenție deosebită componentelor din plastic.
4. După fiecare utilizare, îndepărtați toate urmele de transpirație și murdărie de pe echipament.

RO Depanare ?

Problemă	Soluție posibilă
Computerul nu afișează date.	1. Demontați computerul și verificați dacă cablurile sunt conectate corect și nu sunt deteriorate. 2. Verificați dacă bateriile sunt introduse corect. 3. Dacă bateriile din computer sunt descărcate, înlocuiți-le cu unele noi.
Dispozitivul emite zgomote neobișnuite în timpul utilizării.	Verificați dacă toate componentele dispozitivului sunt montate corect. Strângeți șuruburile.
Echipamentul este instabil.	Rotiți capătul stabilizatorului posterior pentru a nivela dispozitivul.

RO Garanție

Condiții de garanție

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

RO Protecția mediului

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

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

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

22
PAP

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

SK Návod na použitie počítača

1. Displej



2. Označenie na displeji

SCAN	Stlačte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí SCAN. Displej bude prechádzať cez päť funkcií: čas (TIME), vzdialenosť (DIST), kalórie (CAL), počet opakovaní (COUNT) a celkový počet opakovaní (T-CNT).
TIME	Počíta celkový čas, ktorý uplynul počas aktuálneho tréningu.
COUNT	Počíta počet veslovacích pohybov pre aktuálny tréning.
DIST	Počíta celkovú vzdialenosť počas aktuálneho tréningu.
CAL	Počíta celkový počet kalórií spálených počas aktuálneho tréningu.
T-CNT	Počíta celkový počet pohybov od prvého použitia.
AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP	Napájanie sa automaticky vypne, keď nebude počas 4 minút žiadny signál. Počítač sa reštartuje, keď sa veslovací trenažér uvedie do pohybu alebo keď sa stlačí klávesa počítača.

3. Funkcie tlačidiel

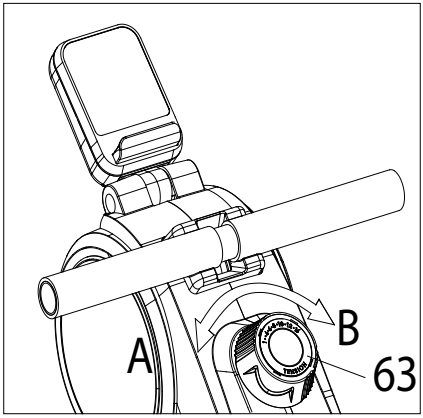
SET	Nastavte hodnoty času, počtu opakovaní a kalórií (ak nie je aktivovaný režim skenovania).
MODE	Stlačte pre výber funkcií. Podržte tlačidlo MODE dlhšie na vynulovanie času, počtu opakovaní a kalórií.
RESET	Stlačte pre vynulovanie času, vzdialenosti, kalórií a počtu opakovaní.

4. Pripojenie cez Bluetooth / Tréning s aplikáciou Kinomap

Po pripojení veslovacieho trenažéra k mobilnému zariadeniu pomocou Bluetooth môžete na svojom telefóne sledovať parametre prebiehajúceho tréningu. Aby ste mohli túto funkciu využiť, stiahnite si aplikáciu Kinomap určenú pre toto zariadenie. Aktuálne verzie sú dostupné na AppStore (iOS) a Google Play Store (Android).

Nastavenie odporu

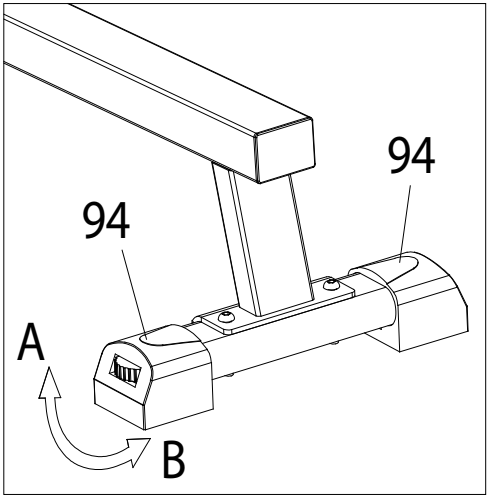
1. Otočte gombík (63) v smere hodinových ručičiek (smer B), aby ste zvýšili odpor.
2. Otočte gombík (63) proti smeru hodinových ručičiek (smer A), aby ste znížili odpor.





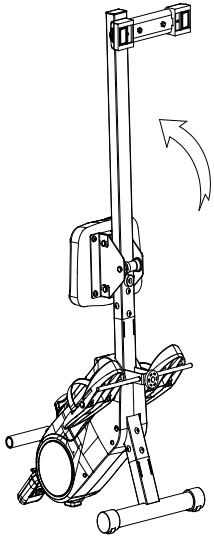
Vyrovnanie

Ak je zariadenie nestabilné, môžete nastaviť výšku nastaviteľných krytov nôh (94), aby bolo zariadenie stabilné. Nastavte výšku podložiek v smere A alebo B, ako je znázornené na obrázku.

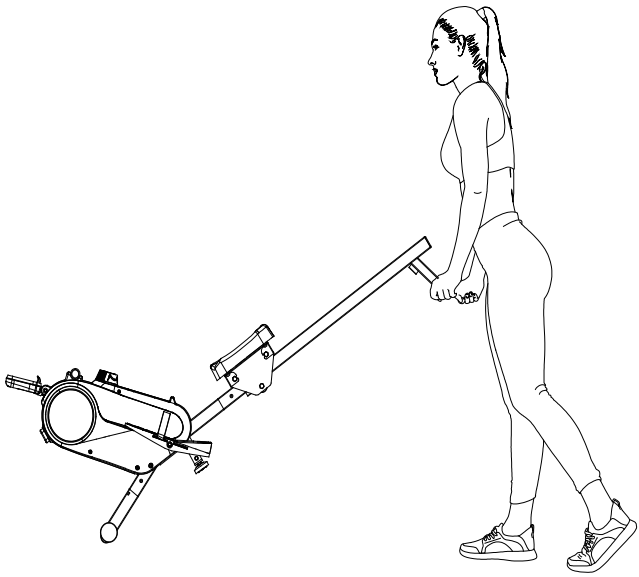


SK Skladanie a skladovanie

1. Keď zariadenie nie je používané, celé zariadenie je možné zložiť.
   Posuňte veslovací stroj k stene a potom ho zdvihnite a postavte zvislo do rohu.



2. Ak chcete zariadenie premiestniť, uchopte zadnú oporu oboma rukami a zdvihnite zariadenie, až kým sa kolieska na prednom kryte dolnej trubice nedotknú úplne zeme, a potom môžete zariadenie presunúť. Keď dorazíte na cieľové miesto, jemne zariadenie položte a uistite sa, že stojí stabilne.

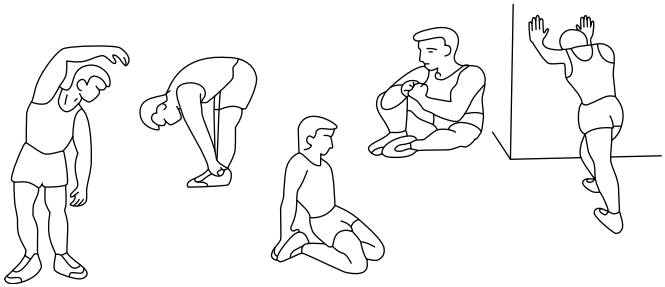


SK Tréningový plán

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

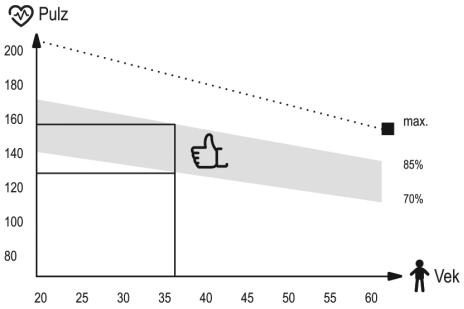
1. Rozcvička

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



2. Fáza tréningu

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



3. Relaxačná fáza

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

SK Čistenie a údržba



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

SK Riešenie problémov ?

Problém	Možné riešenia
Počítač nezobrazuje údaje	1. Demontujte počítač a skontrolujte, či sú káble správne pripojené a či nie sú poškodené. 2. Skontrolujte, či sú batérie vložené správne. 3. Vymeňte batérie za nové.
Zariadenie vydáva rušivé zvuky počas používania.	Skontrolujte, či sú všetky časti zariadenia správne namontované. Utiahnite skrutky.
Zariadenie nie je stabilné.	Nastavte koncovku zadného stabilizátora tak, aby ste dali stroj do roviny.

SK Záruka

Záručné podmienky

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

SK Ochrana životného prostredia

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

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

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



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

UA Інструкція з експлуатації комп’ютера

1. Дисплей



2. Функції дисплея

SCAN	Натисніть кнопку MODE, доки не з’явиться SCAN. Дисплей буде перемикатися між п’ятьма функціями: час (TIME), відстань (DIST), калорії (CAL), кількість повторень (COUNT) і загальна кількість повторень (T-CNT).
TIME	Підраховує загальний час, що минув під час поточного тренування.
COUNT	Підраховує кількість гребків для поточного тренування.
DIST	Підраховує загальну відстань під час поточного тренування.
CAL	Підраховує загальну кількість калорій, спалених під час поточного тренування.
T-CNT	Підраховує загальну кількість гребків з моменту першого використання.
AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP	Живлення вимкнеться автоматично, якщо протягом 4 хвилин немає сигналу. Комп’ютер перезавантажується, коли гребний тренажер приводиться в рух або коли натискається клавіша комп’ютера.

3. Функції кнопок

SET	Встановлення значень часу, кількості повторень і калорій (якщо не ввімкнено режим сканування).
MODE	Натисніть, щоб вибрати функції. Утримуйте кнопку MODE довше, щоб скинути час, кількість повторень і калорії.
RESET	Натисніть, щоб скинути час, відстань, калорії і кількість повторень.

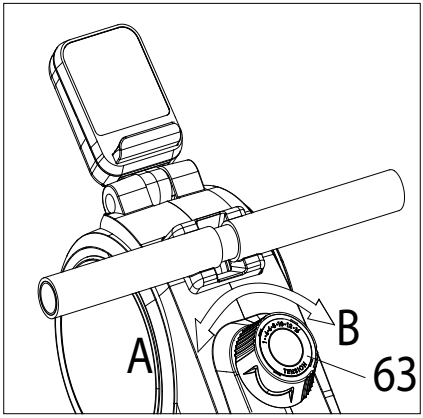
4. Підключення через Bluetooth / Тренування з додатком Kinomap

Після підключення веслового тренажера до мобільного пристрою через Bluetooth ви можете спостерігати параметри тренування на своєму телефоні. Щоб скористатися цією функцією, завантажте спеціальний додаток Kinomap для цього пристрою. Актуальні версії доступні в AppStore (iOS) та Google Play Store (Android).

Увага: Під час підключення до застосунку Kinomap дисплей не відображає жодних даних.

Регулювання опору

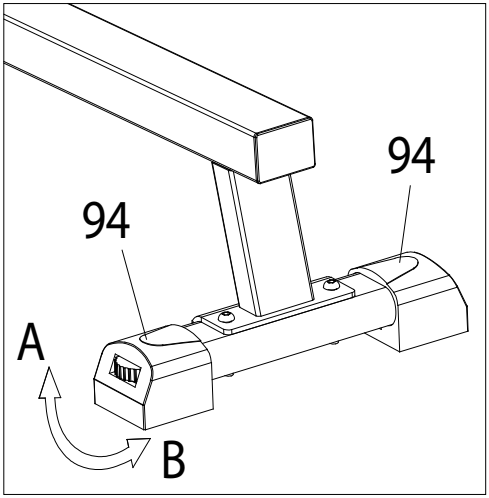
1. Поверніть ручку (63) за годинниковою стрілкою (напрямок B), щоб збільшити опір.
2. Поверніть ручку (63) проти годинникової стрілки (напрямок A), щоб зменшити опір.





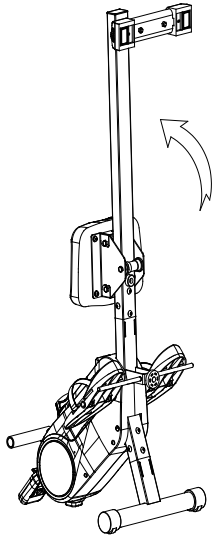
Вирівнювання

Якщо пристрій нестабільний, ви можете відрегулювати висоту регульованих задніх кришок для ніг (94), щоб стабілізувати пристрій. Відрегулюйте висоту прокладок у напрямку A або B, як показано на зображенні.

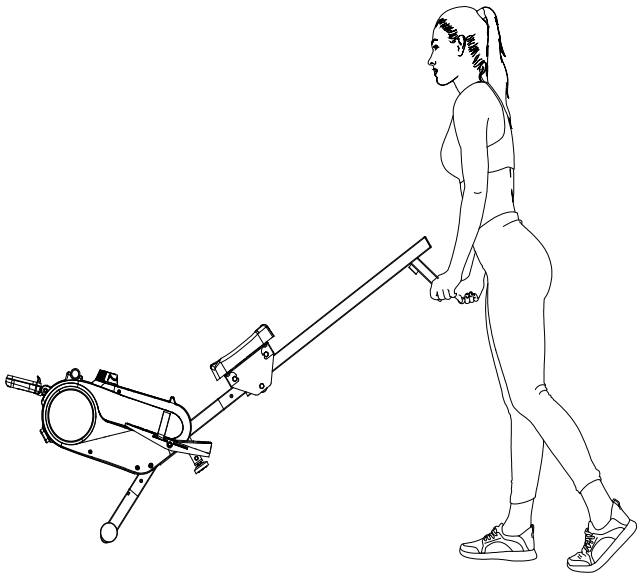


UA Складання та зберігання

1. Коли пристрій не використовується, його можна скласти.
   Перемістіть веслувальний тренажер до стіни, потім підніміть його і поставте вертикально в кутку.



2. Щоб перемістити пристрій, візьміться за задню опору обома руками і підніміть пристрій, поки колеса на передній кришці нижньої труби не будуть повністю в контакті з підлогою, після чого ви зможете перемістити пристрій. Коли ви досягнете місця призначення, обережно поставте пристрій, переконавшись, що він стоїть стабільно.

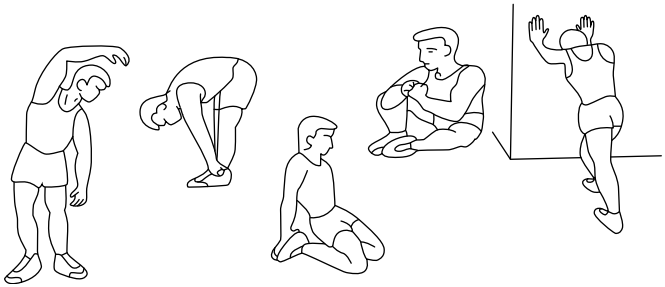


UA План тренувань

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

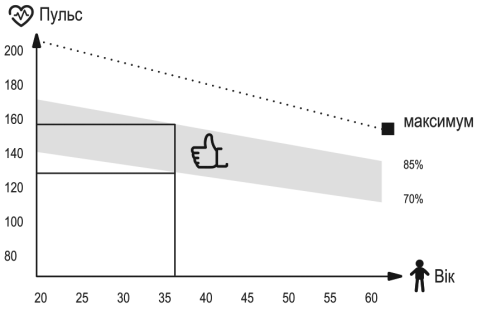
1. Розминка

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



2. Фаза вправ

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



3. Фаза релаксаці

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

UA Чистка та обслуговування



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

UA Вирішення проблем ?

Проблема	Можливе рішення
Комп'ютер не відображає дані.	1. Перевірте підключення комп'ютера і переконайтеся, що кабелі підключені правильно та що вони не пошкоджені. 2. Переконайтесь, що батарейки вставлені правильно. 3. Замініть батарейки на нові.
Пристрій видає тривожні звуки під час використання.	Перевірте, чи всі частини пристрою встановлені правильно. Затягніть гвинти.
Обладнання у нестійкому положенні.	Поверніть край заднього стабілізаторі, щоб вирівняти положення.

UA Гарантія

Умови гарантії

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

UA Охорона навколишнього середовища

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

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

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



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

HOP-SPORT



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

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

DISTRIBUTION

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

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

DE Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz

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

IMPORTER

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