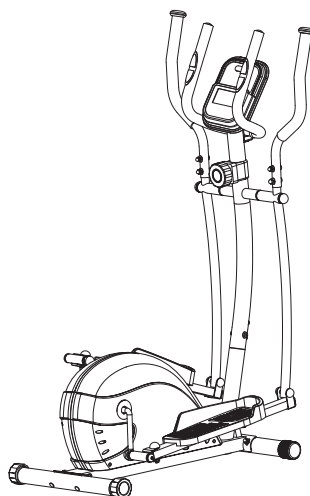
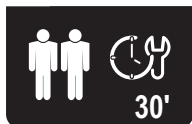


HJ HOP-SPORT

HS-003C FOCUS



CZ Eliptický trenažér

IT Ellittica

DE Crosstrainer

NL Crosstrainer

EN Cross Trainer

PL Trenażer eliptyczny

ES Entrenador elíptico




RO Antrenor eliptic

FR Vélo elliptique

SK Eliptický trenažér

HU Ellipszistréner

UA Еліптичний 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 / MONTAŽ / ASAMBLARE / MONTÁŽ / УСТАНОВКА	26
CZ	NÁVOD K POUŽITÍ.	32
DE	BEDIENUNGSANLEITUNG	38
EN	INSTRUCTION	44
ES	MANUAL DE INSTRUCCIONES	50
FR	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	56
HU	IHASZNÁLATI ÚTMUTATÓ.	62
IT	MANUALE DI ISTRUZIONI.	68
NL	GEBRUIKSAANWIJZING.	74
PL	INSTRUKCJA OBSŁUGI	80
RO	MANUAL DE UTILIZARE.	86
SK	NÁVOD NA POUŽITIE	92
UA	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	98



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

1. Plnou bezpečnost a účinnost použití je možné dosáhnout za předpokladu, že zařízení je smontováno a používáno v souladu s těmito pokyny. Nezapomeňte informovat všechny uživatele zařízení o omezeních, varováních a bezpečnostních opatřeních. Nejsme zodpovědní za problémy nebo zranění způsobené jednáním v rozporu s pravidly stanovenými v této příručce.
2. Výrobek se může používat pouze pro určený účel.
3. Zařízení je určeno pouze pro použití v domácnosti dospělými osobami. Nenechávejte zařízení na místě přístupném dětem. Během tréninku by děti měly být pod dohledem dospělých.
4. Přístroj by měl být skladován na suchém a teplém místě mimo přímého slunečního záření.
5. Vyvarujte se kontaktu počítače s vodou, protože voda by ho mohla poškodit nebo způsobit zkrat.
6. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
7. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
8. Zařízení umístěte na rovný, stabilní a čistý povrch.
9. K ochraně podlahy pod zařízením se doporučuje použít koberec, podložku nebo jiný podklad.
10. Pod strojem v oblasti montáže položte vhodnou základnu (např. gumovou podložku, dřevěnou základnu atd.), aby nedošlo ke znečištění.
11. Před zahájením tréninku zkontrolujte, zda je zařízení kompletní a zda jsou všechny části na svém místě.
12. Pokud máte jakékoliv zdravotní problémy / chronická onemocnění nebo jde-li o váš první trénink na tomto typu vybavení, před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Nesprávný nebo nadměrný trénink může způsobit zranění.
13. Před použitím zařízení se zahřejte.
14. Pokud během cvičení na přístroji pociťujete bolest, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závratě nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Před pokračováním v cvičení byste měli vyhledat lékařskou pomoc.
15. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech.
16. Zařízení používejte pouze tehdy, když je v pořádku z technické stránky. Pokud během používání zjistíte poškození některých komponentů nebo uslyšíte rušivý zvuk ze zařízení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
17. Neprovádějte žádné opravy zařízení kromě těch, které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoliv problémů kontaktujte servis (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v příručce).
18. Minimální volný prostor potřebný pro bezpečný provoz zařízení činí ne méně než dva metry.
19. Maximální povolená hmotnost uživatele je 120 kg.
20. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou EN ISO 20957-9:2017-03.



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

1. Die volle Sicherheit und Wirksamkeit bei Gebrauch kann erreicht werden, wenn das Gerät gemäß den Anweisungen zusammengebaut und verwendet wird. Denken Sie daran, die Benutzer des Geräts über alle Einschränkungen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen zu informieren. Wir sind nicht verantwortlich für Probleme oder Verletzungen, die durch einen Verstoß gegen die in diesem Handbuch festgelegten Regeln verursacht werden.
2. Das Produkt darf nur für seine Bestimmung verwendet werden.
3. Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch durch Erwachsene bestimmt. Lassen Sie das Gerät nicht an einem für Kinder zugänglichen Ort. Während des Trainings sollten Minderjährige unter Aufsicht von Erwachsenen sein.
4. Das Gerät sollte an einem trockenen und warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung gelagert werden.
5. Vermeiden Sie, dass der Computer mit Wasser in Kontakt kommt, da dies Beschädigungen oder einen Kurzschluss verursachen kann.
6. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
7. Jeweils eine Person kann das Gerät benutzen.
8. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, stabile, saubere und freie Oberfläche.
9. Es wird empfohlen, einen Teppich, eine Matte oder eine andere Unterlage zu verwenden, um den Boden unter dem Gerät zu schützen.
10. Legen Sie im Montagebereich eine geeignete Unterlage (z. B. eine Gummimatte, eine Holzunterlage usw.) unter das Gerät, um Verschmutzungen zu vermeiden.
11. Bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät vollständig und alle Teile vorhanden sind.
12. Wenn Sie gesundheitliche Probleme / chronische Krankheiten haben oder zum ersten Mal mit dieser Art von Gerät trainieren, konsultieren Sie vor dem Training einen Arzt oder Spezialisten. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
13. Wärmen Sie sich auf, bevor Sie das Gerät benutzen.
14. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab. Bevor Sie das Trainingsprogramm fortsetzen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.
15. Tragen Sie keine langen, losen Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten.
16. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, unterbrechen Sie das Training. Benutzen Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
17. Nehmen Sie nur die beschriebenen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Die Kontaktdaten finden Sie später im Handbuch).
18. Der für den sicheren Betrieb des Geräts erforderliche Mindestfreiraum beträgt mindestens zwei Meter.
19. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 120 kg.
20. Das Gerät wurde gemäß der Norm EN ISO 20957-9:2017-03 hergestellt.



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

1. Full safety and effectiveness of use can be achieved by following the instructions for assembly and use of the equipment. Please, remember to inform all potential users of the equipment about restrictions and precautions. We don't take any responsibility for injuries of any kind caused by improper use of our equipment.
2. The equipment must be used only in accordance to the intended use.
3. Our products are designed for adult users and intended for home use only. Don't leave the equipment unattended if there are children nearby. Underage kids should only use the equipment under adult supervision.
4. The device should be stored in a dry and warm place away from direct sunlight.
5. Avoid contact of the electric devices with water as it may cause damage or short circuit.
6. Our equipment is not suitable for rehabilitation purposes.
7. The equipment should be used by only one person at a time.
8. Place your device on the horizontal and even surface. Make sure the location you choose is stable, clean and free of other items.
9. It is recommended to use carpet, mat or other pad under the device to protect the floor.
10. Put the proper base (e.g. rubber mat, wooden base etc.) under the device in assembly area to avoid mess.
11. Before training, check that the equipment is complete and that all parts are in the right places.
12. If you have any medical conditions or chronic illnesses, or if you are using this type of equipment for the first time, we recommend consulting a doctor or specialist. Incorrect or excessive training can damage your health.
13. Warm-up before using the device.
14. If you experience pain, an irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or nausea while using the device, stop training immediately. Seek medical advice before continuing using the device.
15. Avoid wearing long, loose clothing while using the device, as it can get caught in the moving elements of the equipment.
16. Use the device only when it's well-functioning. If you find faulty components or hear disturbing sound from the device during use, stop exercising. Do not use the device until the problem is resolved.
17. Do not make any adjustments or modifications to the device other than those described in these instructions. In case of any problems please contact the service provider (contact details are provided below).
18. The minimum space required for safe use of the device is no less than two meters.
19. The maximum permissible user weight is 120 kg.
20. The device was made in accordance with the EN ISO 20957-9:2017-03 standard.



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

1. Para garantizar un uso seguro y eficaz, siga las instrucciones de montaje y uso del equipo.
2. Informe a todas las personas que utilicen el equipo sobre las restricciones y precauciones. No asumimos ninguna responsabilidad por daños o lesiones derivados de un uso inadecuado del equipo.
3. El equipo solo debe utilizarse conforme a su propósito previsto.
4. Nuestros productos están diseñados para adultos y destinados al uso doméstico únicamente. No deje el equipo sin vigilancia si hay niños cerca. Los niños menores solo deben utilizar el equipo bajo la supervisión de un adulto.
5. Guarde el equipo en un lugar seco y alejado de la luz solar directa.
6. Evite el contacto con líquidos o agua, ya que puede dañar el equipo o provocar un cortocircuito.
7. Nuestro equipo no es apto para fines de rehabilitación.
8. El equipo debe colocarse sobre una superficie plana y estable. Asegúrese de que la ubicación elegida sea estable, limpia y libre de otros objetos.
9. Se recomienda el uso de una alfombra o tabla de madera bajo el equipo para proteger el suelo.
10. Respete la distancia mínima recomendada de 1 metro por detrás del equipo; durante el montaje, mantenga 2 metros para evitar lesiones.
11. Antes de usar el equipo por primera vez, asegúrese de que el montaje esté completo y que todas las piezas estén en su sitio correcto.
12. En caso de enfermedades, afecciones médicas o si es la primera vez que utiliza este tipo de equipo, se recomienda consultar al médico. El entrenamiento intensivo o incorrecto puede dañar su salud.
13. Caliente antes de usar el dispositivo.
14. Si experimenta dolor en el pecho, falta de aire, mareos o náuseas al usar el equipo, deje de usarlo inmediatamente. Consulte a un médico antes de continuar con el uso.
15. Evite usar ropa suelta cerca del equipo, ya que puede engancharse en las partes móviles del equipo.
16. Use el equipo solo si está en perfecto estado de funcionamiento. Si encuentra piezas defectuosas o escucha sonidos anómalos, deje de usarlo de inmediato. Use el equipo solo después de haber resuelto el problema.
17. No realice tareas de mantenimiento diferentes a las indicadas en estas instrucciones. En caso de problemas, póngase en contacto con el servicio técnico (los datos se indican a continuación).
18. La distancia mínima entre el equipo y objetos fijos debe ser de al menos 1 metro.
19. El peso máximo permitido del usuario es de 120 kg.
20. El equipo fue fabricado conforme a la norma EN ISO 20957-9:2017-03.



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

1. Une sécurité et une efficacité d'utilisation maximales peuvent être obtenues, à condition que l'équipement soit assemblé et utilisé conformément aux instructions. N'oubliez pas d'informer les utilisateurs de l'équipement de toutes les restrictions, avertissements et précautions. Nous ne sommes pas responsables des problèmes ou blessures causés par une procédure contraire aux règles énoncées dans ce manuel.
2. Le produit ne peut être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
3. L'appareil est destiné à un usage domestique uniquement, par des adultes. Ne laissez pas l'appareil dans un endroit accessible aux enfants. Pendant la formation, les mineurs doivent être sous la surveillance d'un adulte.
4. L'appareil doit être stocké dans un endroit sec et chaud à l'abri de la lumière directe du soleil.
5. Évitez de mettre votre ordinateur en contact avec de l'eau, car cela pourrait l'endommager ou créer un court-circuit.
6. L'équipement n'est pas adapté à des fins de réhabilitation.
7. Une personne peut utiliser l'équipement à la fois.
8. Placez l'équipement sur une surface horizontale, stable, plane, propre et libre.
9. Il est recommandé d'utiliser un tapis ou une autre base pour protéger le sol sous l'équipement.
10. Placez une base appropriée (par exemple un tapis en caoutchouc, une base en bois, etc.) sous l'appareil dans la zone de montage pour éviter les salissures.
11. Avant la formation, vérifiez que l'appareil est complet et que toutes les pièces sont en place.
12. Si vous souffrez de problèmes de santé / maladies chroniques, ou s'il s'agit de la première formation sur ce type d'équipement, avant de commencer la formation, consultez un médecin ou un spécialiste. Une formation incorrecte ou excessive peut provoquer des blessures.
13. Réchauffez-vous avant d'utiliser l'appareil.
14. Si vous ressentez de la douleur, un rythme cardiaque irrégulier, une respiration superficielle, des étourdissements ou des nausées pendant l'exercice sur l'appareil, arrêtez immédiatement l'exercice. Avant de continuer l'exercice, vous devriez consulter un médecin.
15. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles.
16. N'utilisez l'appareil que lorsqu'il est techniquement solide. Si vous trouvez des composants défectueux ou entendez un son déroutant provenant de l'appareil pendant l'utilisation, arrêtez de vous entraîner. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
17. N'effectuez aucun réglage ou modification de l'appareil autre que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, veuillez contacter le service (les coordonnées sont fournies plus loin dans le manuel).
18. L'espace libre minimum requis pour un fonctionnement sûr de l'appareil n'est pas inférieur que deux mètres.
19. Le poids maximum autorisé de l'utilisateur est 120 kg.
20. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme EN ISO 20957-9:2017-03.



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

1. A berendezés biztonságos és hatékony használata kizárólag a szerelési és használati utasítások betartásával biztosítható. Kérjük, minden lehetséges felhasználót tájékoztasson a korlátozásokról és az óvintézkedésekről. A gyártó nem vállal felelősséget a berendezés nem megfelelő használatából eredő sérülésekért.
2. A berendezést kizárólag rendeltetésszerűen szabad használni.
3. Termékeink felnőtt felhasználók számára készültek, és kizárólag otthoni használatra szolgálnak. Ne hagyja a berendezést felügyelet nélkül, ha gyermekek tartózkodnak a közelben. Kiskorúak a berendezést csak felnőtt felügyelete mellett használhatják.
4. A készüléket száraz és meleg helyen kell tárolni, közvetlen napfénytől védve.
5. Kerülje az elektromos eszközök vízzel való érintkezését, mivel ez károsodást vagy rövidzárlatot okozhat.
6. A berendezés nem alkalmas rehabilitációs célokra.
7. A berendezést egyszerre csak egy személy használhatja.
8. Helyezze a készüléket vízszintes és egyenes felületre. Győződjön meg arról, hogy a kiválasztott hely stabil, tiszta, és mentes egyéb tárgyaktól.
9. Javasolt szőnyeg, alátét vagy egyéb védőréteg használata a készülék alatt a padló védelme érdekében.
10. Az összeszerelés során helyezzen megfelelő alapot (pl. gumiszőnyeg, fa alap stb.) a készülék alá a szennyeződés elkerülése érdekében.
11. Edzés előtt ellenőrizze, hogy a berendezés teljes-e, és minden alkatrész megfelelő helyen van-e.
12. Amennyiben egészségügyi problémái vagy krónikus betegségei vannak, illetve ha először használ ilyen típusú berendezést, javasolt orvossal vagy szakorvossal konzultálni. A helytelen vagy túlzott edzés egészségkárosodást okozhat.
13. A készülék használata előtt végezzen bemelegítést.
14. Ha használat közben fájdalmat, szabálytalan szívverést, légszomjat, szédülést vagy hányingert tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést. A használat folytatása előtt kérjen orvosi tanácsot.
15. Kerülje a hosszú, bő ruházat viselését a készülék használata közben, mivel az a mozgó alkatrészekbe akadhat.
16. A készüléket csak megfelelő műszaki állapotban használja. Ha hibás alkatrészt észlel, vagy használat közben szokatlan zajt hall, azonnal hagyja abba az edzést. Ne használja a készüléket a hiba elhárításáig.
17. Ne végezzen semmilyen beállítást vagy módosítást a készüléken a jelen utasításban leírtakon kívül. Probléma esetén vegye fel a kapcsolatot a szervizzel (az elérhetőségek alább találhatók).
18. A készülék biztonságos használatához szükséges minimális szabad tér legalább 2 méter.
19. A felhasználó maximális megengedett testsúlya: 120 kg.
20. A készülék az EN ISO 20957-9:2017-03 szabványnak megfelelően készült.



PRIMA DI UTILIZZARE L'ATTREZZATURA, LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI E CONSERVARLE PER CONSULTAZIONI FUTURE.

1. La piena sicurezza ed efficacia d'uso si ottiene seguendo le istruzioni per il montaggio e l'utilizzo dell'attrezzatura. Si prega di informare gli utenti potenziali delle eventuali restrizioni e precauzioni. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per lesioni o danni causati da un uso improprio dell'attrezzatura.
2. L'attrezzatura deve essere utilizzata solo per lo scopo previsto.
3. I nostri prodotti sono destinati agli adulti e 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. L'attrezzatura deve essere conservata in un luogo asciutto e ben ventilato, lontano dalla luce solare diretta.
5. Evitare il contatto dell'attrezzatura con acqua o altri liquidi, poiché può causare danni o cortocircuiti.
6. L'attrezzatura non è adatta per scopi di riabilitazione.
7. L'attrezzatura deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
8. Posizionare il dispositivo su una superficie piana e stabile. Verificare che il luogo sia stabile, pulito e privo di altri oggetti.
9. Si consiglia di utilizzare tappetini in gomma, moquette o altro materiale adatto per proteggere il pavimento.
10. Indossare calzature adeguate (ad es. scarpe da ginnastica, scarpe in legno, ecc.) durante l'assemblaggio per evitare lesioni.
11. Prima dell'allenamento, controllare che l'attrezzatura sia completa e che tutte le parti siano montate correttamente.
12. In caso di malattie cardiache o croniche, o se si utilizza l'attrezzatura per la prima volta, si raccomanda di consultare il medico. Un esercizio fisico improprio o eccessivo può nuocere alla salute.
13. Eseguire il riscaldamento prima dell'uso.
14. In caso di palpitazioni, dolore toracico, vertigini, capogiri o nausea durante l'uso, interrompere immediatamente l'attività e consultare un medico prima di riprendere l'allenamento.
15. Evitare abiti larghi o poco aderenti durante l'uso dell'attrezzatura, in quanto possono rimanere impigliati nei componenti in movimento.
16. Utilizzare il dispositivo solo se è perfettamente funzionante. Se si riscontrano componenti difettosi o suoni insoliti, interrompere l'allenamento. Non utilizzare l'attrezzatura finché il problema non è stato risolto.
17. Non apportare modifiche o adattamenti al dispositivo se non specificamente descritti nel manuale. In caso di problemi, contattare il servizio clienti (i contatti sono indicati di seguito).
18. Lo spazio minimo richiesto per l'uso del dispositivo è di almeno due metri.
19. Il peso massimo consentito dell'utente è di 120 kg.
20. Il dispositivo è stato realizzato secondo la norma EN ISO 20957-9:2017-03.



VOORDAT U HET APPARAAT GEBRUIKT, LEES DE INSTRUCTIES ZORGVULDIG EN BEWAAR ZE VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

1. Volledige veiligheid en doeltreffendheid van het apparaat kan alleen worden bereikt door de instructies voor montage en gebruik op te volgen. Gelieve alle potentiële gebruikers van het apparaat te informeren over beperkingen en voorzorgsmaatregelen. Wij aanvaarden geen enkele verantwoordelijkheid voor letsel van welke aard dan ook veroorzaakt door onjuist gebruik van het apparaat.
2. Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt overeenkomstig de bedoelde toepassing.
3. Onze producten zijn ontworpen voor volwassenen en bedoeld voor thuisgebruik. Laat het apparaat niet onbeheerd achter als er kinderen in de buurt zijn. Kinderen mogen het apparaat alleen gebruiken onder toezicht van een volwassene.
4. Bewaar het apparaat op een droge en warme plaats, beschermd tegen direct zonlicht.
5. Vermijd contact van elektrische apparaten met water, omdat dit kortsluiting of schade kan veroorzaken.
6. Ons apparaat is niet geschikt voor revalidatiedoeleinden.
7. Het apparaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
8. Plaats uw apparaat op een horizontaal en vlak oppervlak. Zorg ervoor dat de gekozen locatie stabiel, schoon en vrij van objecten is.
9. Het wordt aanbevolen om tapijt, mat of ander beschermend materiaal onder het apparaat te leggen ter bescherming van de vloer.
10. Plaats het juiste basisoppervlak (bijv. rubbermat, houten plank enz.) onder het apparaat in de montagezone om vervuiling te voorkomen.
11. Controleer vóór de training of het apparaat volledig gemonteerd is en of alle onderdelen op de juiste plaats zitten.
12. Als u lijdt aan medische aandoeningen of chronische ziektes, of als u dit type apparaat voor de eerste keer gebruikt, raden wij aan een arts of specialist te raadplegen. Onjuiste of overmatige training kan uw gezondheid schaden.
13. Doe een warming-up voordat u het apparaat gebruikt.
14. Als u tijdens het gebruik van het apparaat pijn, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid ervaart, stop dan onmiddellijk en raadpleeg een arts.
15. Vermijd het dragen van lange, losse kleding tijdens het gebruik van het apparaat, aangezien deze vast kan komen te zitten in bewegende delen.
16. Gebruik het apparaat alleen als het goed functioneert. Als u defecte onderdelen of abnormale geluiden hoort, stop dan onmiddellijk met trainen. Gebruik het apparaat niet totdat het probleem is verholpen.
17. Breng geen aanpassingen of wijzigingen aan het apparaat aan, anders dan beschreven in deze instructies. Neem in geval van problemen contact op met de serviceprovider (contactgegevens worden hieronder verstrekt).
18. De minimale vereiste ruimte voor veilig gebruik van het apparaat is niet minder dan twee meter.
19. Het apparaat is ontworpen voor gebruikers met een gewicht tot 120 kg.
20. Het apparaat is vervaardigd in overeenstemming met de EN ISO 20957-9:2017-0.



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

1. Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania, może zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
2. Produkt wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
3. Urządzenie przeznaczone tylko do użytku domowego, przez osoby dorosłe. Nie pozostawiaj urządzenia w miejscu dostępnym dla dzieci. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
4. Urządzenie należy przechowywać w suchym i ciepłym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego.
5. Należy unikać kontaktu komputera z wodą, gdyż może spowodować jego uszkodzenie lub powstanie spięcia elektrycznego.
6. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
7. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
8. Ustaw sprzęt na poziomej, stabilnej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni.
9. Zaleca się stosowanie pod sprzęt dywanu, maty lub innego podkładu ochraniającego na podłogę.
10. Umieść odpowiednią podstawę (np. gumową matę, drewnianą podstawę itp.) pod urządzeniem w obszarze montażu, aby uniknąć zabrudzenia.
11. Przed rozpoczęciem treningu, sprawdź, czy urządzenie jest kompletne oraz czy wszystkie jego części znajdują się na swoich miejscach.
12. Jeśli cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
13. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, wykonaj rozgrzewkę.
14. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń, powinieneś zasięgnąć porady lekarza.
15. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia.
16. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
17. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
18. Minimalna wolna przestrzeń wymagana do bezpiecznej pracy urządzenia wynosi nie mniej niż dwa metry.
19. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 120 kg.
20. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN ISO 20957-9:2017-03.



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

1. Siguranța și eficiența completă a utilizării pot fi obținute prin respectarea instrucțiunilor de montaj și utilizare a echipamentului. Vă rugăm să informați toți utilizatorii potențiali ai echipamentului cu privire la restricții și măsuri de precauție. Nu ne asumăm nicio responsabilitate pentru accidentări de orice fel cauzate de utilizarea necorespunzătoare a echipamentului nostru.
2. Echipamentul trebuie utilizat numai conform destinației sale.
3. Produsele noastre sunt concepute pentru utilizatori adulți și sunt destinate exclusiv utilizării la domiciliu. Nu lăsați echipamentul nesupravegheat dacă în apropiere se află copii. Minorii pot utiliza echipamentul numai sub supravegherea unui adult.
4. Dispozitivul trebuie depozitat într-un loc uscat și cald, ferit de lumina directă a soarelui.
5. Evitați contactul dispozitivelor electrice cu apa, deoarece poate provoca deteriorări sau scurtcircuit.
6. Echipamentul nostru 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 locația aleasă este stabilă, curată și lipsită de alte obiecte.
9. Se recomandă utilizarea unui covor, a unei saltele sau a unui alt suport sub dispozitiv pentru protejarea podelei.
10. Amplasați o bază adecvată (de ex. covor 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 aveți afecțiuni medicale sau boli cronice, sau dacă 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 o 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 unui medic 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. Utilizați dispozitivul numai atunci când funcționează corect. Dacă observați componente defecte sau auziți zgomote neobișnuite în timpul utilizării, opriți exercițiile. Nu utilizați dispozitivul până la remediarea problemei.
17. Nu efectuați ajustări sau modificări ale dispozitivului, altele decât cele descrise în aceste instrucțiuni. În caz de probleme, contactați furnizorul de service (datele de contact sunt furnizate mai jos).
18. Spațiul minim necesar pentru utilizarea în siguranță a dispozitivului nu trebuie să fie mai mic de doi metri.
19. Greutatea maximă admisă a utilizatorului este de 120 kg.
20. Dispozitivul a fost fabricat în conformitate cu standardul EN ISO 20957-9:2017-03.



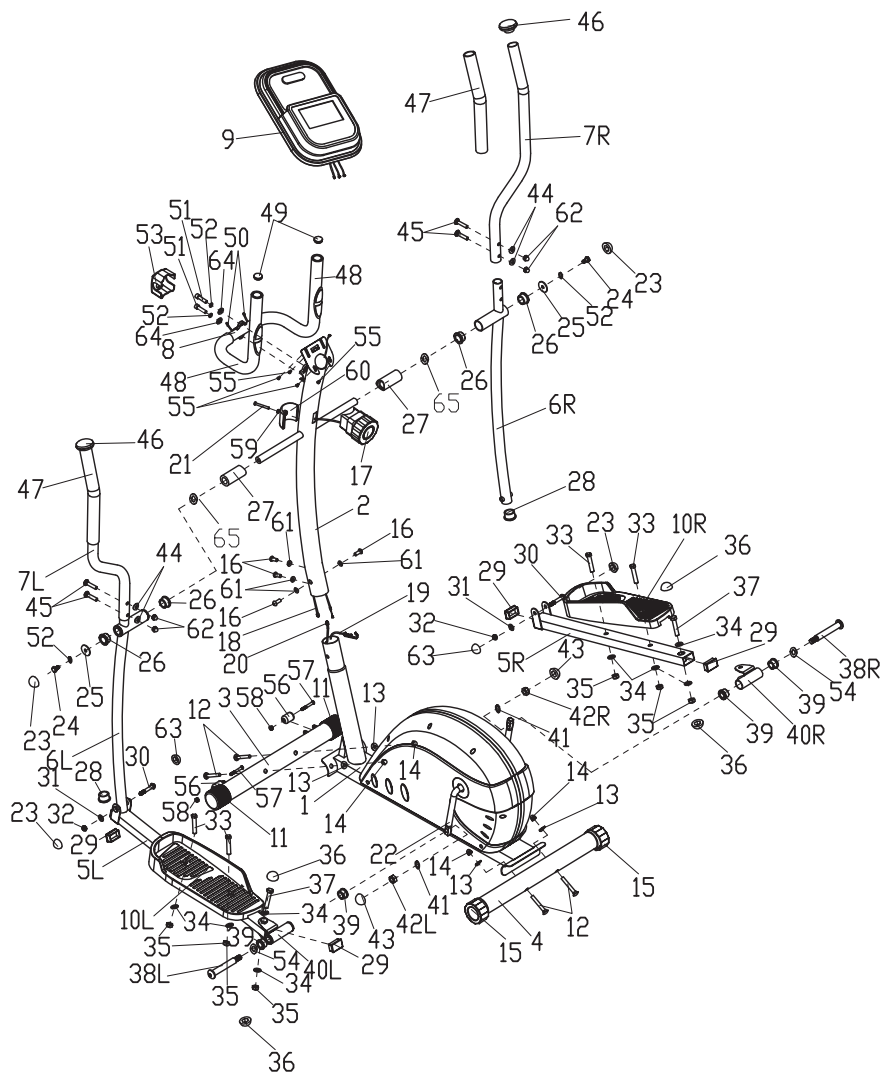
PRED POUŽITÍM ZARIADENIA SI POZORNE PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY. USCHOVAJTE SI TIETO POKYNY PRE BUDÚCE POUŽITIE.

1. Plnú bezpečnosť a účinnosť použitia je možné dosiahnuť za predpokladu, že zariadenie je zmontované a používané v súlade s týmito pokynmi. Nezabudnite informovať všetkých používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nie sme zodpovední za problémy alebo zranenia spôsobené konaním v rozpore s pravidlami stanovenými v tejto príručke.
2. Výrobok sa môže používať iba na určený účel.
3. Zariadenie je určené iba na použitie v domácnosti dospelými osobami. Nenechávajte zariadenie na mieste prístupnom deťom. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
4. Prístroj by mal byť skladovaný na suchom a teplom mieste mimo priameho slnečného žiarenia.
5. Vyvarujte sa kontaktu počítača s vodou, pretože voda by ho mohla poškodiť alebo spôsobiť skrat.
6. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
7. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
8. Zariadenie umiestnite na rovný, stabilný a čistý povrch.
9. Pre ochranu podlahy pod zariadením odporúčame umiestniť koberec, rohož alebo inú podložku.
10. Aby ste zabránili znečisteniu v montážnej oblasti použite pod zariadením zodpovednú podložku (gumovú, drevenú a pod).
11. Pred začatím tréningu sa uistite, či je zariadenie kompletné a či sú všetky časti na svojom mieste.
12. Ak máte akékoľvek zdravotné problémy / chronické ochorenia alebo ak ide o váš prvý tréning na tomto type vybavenia, pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť zranenie.
13. Pred použitím zariadenia sa zahrejte.
14. Ak počas cvičenia na prístroji pociťujete bolesť, nepravidelný pulz, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním v cvičení by ste mali vyhľadať lekársku pomoc.
15. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach.
16. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je v poriadku z technickej stránky. Ak počas používania zistíte poškodenie niektorých komponentov alebo budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
17. Nevykonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tejto príručke. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v príručke).
18. Minimálny voľný priestor potrebný na bezpečnú prevádzku zariadenia nie je menší ako dva metre.
19. Maximálna povolená hmotnosť používateľa je 120 kg.
20. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN ISO 20957-9:2017-03.



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

1. Повна безпека та ефективність використання можуть бути досягнуті за умови збірки обладнання та його використання відповідно до інструкцій. Не забудьте повідомити користувачів обладнання про всі обмеження, застереження та запобіжні заходи. Ми не несемо відповідальності за проблеми або травми, спричинені порушенням правил, викладених у даній інструкції.
2. Виріб можна використовувати лише за призначенням.
3. Пристрій призначений тільки для домашнього використання дорослими. Не залишайте пристрій у місці, доступному для дітей. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
4. Пристрій слід зберігати в сухому і теплому місці, подалі від прямих сонячних променів.
5. Уникайте контакту комп'ютера з водою, оскільки це може пошкодити його або спровокувати коротке замикання.
6. Обладнання не підходить для реабілітаційних цілей.
7. Користуватися обладнанням одночасно може лише одна людина.
8. Поставте обладнання на рівну, стійку, пряму, чисту і вільну поверхню.
9. Рекомендуємо ставити обладнання на килимок або будь-яке інше захисне покриття, щоб не пошкодити підлогу.
10. Покладіть відповідне покриття (наприклад, гумовий килимок, дерев'яне покриття тощо) під пристрій у зоні кріплення, щоб уникнути забруднення.
11. Перш ніж розпочати тренування, переконайтесь, що пристрій готовий, а всі деталі на своєму місці.
12. Якщо у вас є якісь проблеми зі здоров'ям / хронічні захворювання або якщо це ваш перший досвід роботи з даним обладнанням, перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Неправильне або надмірне навантаження може спричинити травму.
13. Зробіть розминку перед тренуванням.
14. Якщо під час занять на обладнанні ви відчуваєте біль, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування. Перш ніж продовжувати програму тренувань, слід звернутися до лікаря.
15. Не підбирайте для тренувань довгий вільний одяг, який може потрапити в рухомі частини.
16. Використовуйте пристрій лише тоді, коли він технічно справний. Якщо під час використання ви виявили несправні компоненти або чуєте тривожний звук від пристрою, припиніть заняття. Не використовуйте пристрій, поки проблема не буде вирішена.
17. Не вносити жодних налаштувань чи модифікацій пристрою, за винятком описаних вище у даній інструкції. У разі виникнення проблем зверніться до сервісної служби (контактні дані надаються нижче в інструкції).
18. Щоб використання обладнання було безпечним, ви маєте мати вільний простір мінімум не менше двох метрів.
19. Максимально допустима вага користувача – 120 кг.
20. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту EN ISO 20957-9:2017-03.





Č.	Popis	Ks.
1	Hlavní rám	1
2	Sloupec	1
3	Přední stabilizátor	1
4	Zadní stabilizátor	1
5 L/R	Ušla pedálu (levá a pravá)	1/1
6 L/R	Sloupec úchytu (levý a pravý)	1/1
7 L/R	Držadlo (levé a pravé)	1/1
8	Řídítka	1
9	Počítadlo	1
10 L/R	Pedál (pravý a levý)	1/1
12	Šrouby	4
13	Podložky	4
14	Kopulovité matice	4
16	Šrouby k montáži sloupce	4
17	Knoflík nastavení odporu	1
18	Kabel	1
19	Lanko	1
20	Kabel čidla	1
22	Klika	1
23	Krytka	4
24	Šroub	2
25	Elastická podložka	2
30	Šroub	2

Č.	Popis	Ks.
31	Plochá podložka	2
32	Nylonová matice	2
33	Šroub	4
35	Matice	6
36	Podložka	4
38 L/R	Šroub pedálu (levý a pravý)	1/1
41	Podložka	2
42 L/R	Nylonová matice (levá a pravá)	1/1
43	Matice	2
44	Podložka	4
45	Šroub	4
50	Kabel pulzu	2
51	Šroub	2
52	Podložka	4
53	Kryt	1
54	Podložka	2
55	Vrut	4
61	Oblouková podložka D8	4
62	Krycí matice M8	4
63	Krycí matice	2
64	Plochá podložka	2
65	Vlnitá podložka	2



Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Grundrahmen	1
2	Stützrohr	1
3	Fußrohr vorn	1
4	Fußrohr hinten	1
5 L/R	Fußhebel (links/rechts)	1/1
6 L/R	Verbindungsrohr (links/rechts)	1/1
7 L/R	Handhebel links/rechts	1/1
8	Lenker	1
9	Computer	1
10 L/R	Fußschale links/rechts	1/1
12	Schrauben	4
13	Unterlegscheiben	4
14	Hutmuttern	4
16	Befestigungsschrauben Stützrohr	4
17	Widerstandseinstellung	1
18	Kabel	1
19	Seilzug	1
20	Sensorkabel	1
22	Pedalalarm	1
23	Schraubenabdeckung	4
24	Schraube	2
25	Elastische Unterlegscheibe	2
30	Schraube	2

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
31	Flache Unterlegscheibe	2
32	Schraube	2
33	Unterlegscheibe	4
35	Schraubenabdeckung	6
36	Schraube	4
38 L/R	Pedal links/rechts	1/1
41	Unterlegscheibe	2
42 L/R	Nylonmutter links/rechts	1/1
43	Schraubenabdeckung	2
44	Unterlegscheibe	4
45	Schraube	4
50	Pulskabel	2
51	Schraube	2
52	Unterlegscheibe	4
53	Abdeckung	1
54	Unterlegscheibe	2
55	Schaftschraube	4
61	Bogenunterlegscheibe D8	4
62	Hutmutter M8	4
63	Hutmutter	2
64	Flache Unterlegscheibe	2
65	Wellenunterlegscheibe	2



No.	Description	Pcs
1	Main frame	1
2	Column	1
3	Frontal stabilizer	1
4	Rear stabilizer	1
5 L/R	Pedal runner (left and right)	1/1
6 L/R	Handle column (left and right)	1/1
7 L/R	Handle (left and right)	1/1
8	Handle bar	1
9	Computer	1
10 L/R	Pedal (left and right)	1/1
12	Screws	4
13	Washers	4
14	Dome nuts	4
16	Column assembly screws	4
17	Resistance adjustment	1
18	Wire	1
19	Guy cable	1
20	Sensor wire	1
22	Connecting rod	1
23	Onlay	4
24	Screw	2
25	Elastic washer	2
30	Screw	2

No.	Description	Pcs
31	Flat washer	2
32	Nylon nut	2
33	Screw	4
35	Nut	6
36	Onlay	4
38 L/R	Pedal screw (left and right)	1/1
41	Washer	2
42 L/R	Nylon nut (left and right)	1/1
43	Onlay	2
44	Washer	4
45	Screw	4
50	Wire	2
51	Screw	2
52	Washer	4
53	Cover	1
54	Washer	2
55	Screw	4
61	Curved washer D8	4
62	Dome nut M8	4
63	Dome nut	2
64	Flat washer	2
65	Wave washer	2



Nº	Descripción	Uds.
1	Marco principal	1
2	Columna	1
3	Estabilizador frontal	1
4	Estabilizador trasero	1
5 L/R	Guía del pedal (izquierda y derecha)	1/1
6 L/R	Columna del asa (izquierda y derecha)	1/1
7 L/R	Asa (izquierda y derecha)	1/1
8	Barra del asa	1
9	Computadora	1
10 L/R	Pedal (izquierda y derecha)	1/1
12	Tornillos	4
13	Arandelas	4
14	Tuercas ciegas	4
16	Tornillos de montaje de la columna	4
17	Ajuste de resistencia	1
18	Cable	1
19	Cable tensor	1
20	Cable del sensor	1
22	Bielas de conexión	1
23	Cobertura decorativa	4
24	Tornillo	2
25	Arandela elástica	2
30	Tornillo	2

Nº	Descripción	Uds.
31	Arandela plana	2
32	Tuerca de nailon	2
33	Tornillo	4
35	Tuerca	6
36	Cobertura decorativa	4
38 L/R	Tornillo del pedal (izquierda y derecha)	1/1
41	Arandela	2
42 L/R	Tuerca de nailon (izquierda y derecha)	1/1
43	Cobertura decorativa	2
44	Arandela	4
45	Tornillo	4
50	Cable	2
51	Tornillo	2
52	Arandela	4
53	Cubierta	1
54	Arandela	2
55	Tornillo	4
61	Arandela curvada D8	4
62	Tuerca ciega M8	4
63	Tuerca ciega	2
64	Arandela plana	2
65	Arandela ondulada	2



N°	Description	Pcs.
1	Cadre principal	1
2	Poste de guidon	1
3	Stabilisateur avant	1
4	Stabilisateur arrière	1
5 L/R	Guide de la pédale (gauche et droite)	1/1
6 L/R	Colonne de la poignée (gauche et droite)	1/1
7 L/R	Poignées de guidon (gauche et droite)	1/1
8	Guidon	1
9	Console	1
10 L/R	Pédale (droite et gauche)	1/1
12	Vis	4
13	Rondelle courbée	4
14	Écrou chapeau	4
16	Verrou	4
17	Contrôleur de tension	1
18	Fil de connexion	1
19	Câble de tension	1
20	Fil de capteur	1
22	Manivelle	1
23	Capuchon	4
24	Vis	2
25	Rondelle plate	2
30	Vis	2

N°	Description	Pcs.
31	Rondelle plate	2
32	Capuchon en nylon	2
33	Vis	4
35	Écrou	6
36	Capuchon	4
38 L/R	Vis de pédale (gauche et droite)	1/1
41	Rondelle de ressort	2
42 L/R	Capuchon en nylon (gauche et droite)	1/1
43	Capuchon	2
44	Rondelle de courbe	4
45	Vis	4
50	Fil d'impulsion	2
51	Boulon	2
52	Rondelle de courbe	4
53	Pince de guidon stationnaire	1
54	Rondelle de courbe	2
55	Vis	4
61	Rondelle courbée D8	4
62	Écrou borgne M8	4
63	Écrou borgne	2
64	Rondelle plate	2
65	Rondelle ondulée	2



No.	Megnevezés	Db.
1	Főváz	1
2	Oszlop	1
3	Elülső stabilizátor	1
4	Hátsó stabilizátor	1
5 L/R	Pedálkar (bal és jobb)	1/1
6 L/R	Fogantyúoszlop (bal és jobb)	1/1
7 L/R	Fogantyú (bal és jobb)	1/1
8	Kormányrúd	1
9	Számítógép	1
10 L/R	Pedál (bal és jobb)	1/1
12	Csavarok	4
13	Alátétek	4
14	Domború anyák	4
16	Oszlop rögzítőcsavarok	4
17	Ellenállás-szabályozó	1
18	Vezeték	1
19	Feszítőkötél	1
20	Érzékelő vezeték	1
22	Összekötőrúd	1
23	Burkolat	4
24	Csavar	2
25	Rugós alátét	2
30	Csavar	2

No.	Megnevezés	Db.
31	Sík alátét	2
32	Önzáró anya	2
33	Csavar	4
35	Anya	6
36	Burkolat	4
38 L/R	Pedálcsavar (bal és jobb)	1/1
41	Alátét	2
42 L/R	Önzáró anya (bal és jobb)	1/1
43	Burkolat	2
44	Alátét	4
45	Csavar	4
50	Vezeték	2
51	Csavar	2
52	Alátét	4
53	Fedél	1
54	Alátét	2
55	Csavar	4
61	Ívelt alátét D8	4
62	Domború anya M8	4
63	Domború anya	2
64	Sík alátét	2
65	Hullámos alátét	2



N°	Descrizione	Pz.
1	Telaio principale	1
2	Colonna	1
3	Stabilizzatore anteriore	1
4	Stabilizzatore posteriore	1
5 L/R	Corsa del pedale (sinistra e destra)	1/1
6 L/R	Colonna della maniglia (sinistra e destra)	1/1
7 L/R	Maniglia (sinistra e destra)	1/1
8	Manubrio	1
9	Computer	1
10 L/R	Pedale (sinistro e destro)	1/1
12	Viti	4
13	Rondelle	4
14	Dadi a cappello	4
16	Viti di fissaggio della colonna	4
17	Regolazione della resistenza	1
18	Cavo	1
19	Cavo di tiraggio	1
20	Cavo del sensore	1
22	Biella	1
23	Rivestimento	4
24	Vite	2
25	Rondella elastica	2
30	Vite	2

N°	Descrizione	Pz.
31	Rondella piatta	2
32	Dado in nylon	2
33	Vite	4
35	Dado	6
36	Rivestimento	4
38 L/R	Vite per pedale (sinistra e destra)	1/1
41	Rondella	2
42 L/R	Dado in nylon (sinistra e destra)	1/1
43	Rivestimento	2
44	Rondella	4
45	Vite	4
50	Cavo	2
51	Vite	2
52	Rondella	4
53	Copertura	1
54	Rondella	2
55	Vite	4
61	Rondella curva D8	4
62	Dado a cappello M8	4
63	Dado a cappello	2
64	Rondella piatta	2
65	Rondella ondulata	2



N°	Beschrijving	St.
1	Hoofdfame	1
2	Kolom	1
3	Voorste stabilisator	1
4	Achterste stabilisator	1
5 L/R	Pedaalslede (links en rechts)	1/1
6 L/R	Handgreepkolom (links en rechts)	1/1
7 L/R	Handgreep (links en rechts)	1/1
8	Stuurstang	1
9	Computer	1
10 L/R	Pedaal (links en rechts)	1/1
12	Schroeven	4
13	Ringen	4
14	Dopmoeren	4
16	Schroeven voor montage van de kolom	4
17	Weerstandverstelling	1
18	Kabel	1
19	Trek-/spannkabel	1
20	Sensorkabel	1
22	Koppelstang	1
23	Afdekplaat	4
24	Schroef	2
25	Veerring	2
30	Schroef	2

N°	Beschrijving	St.
31	Platte ring	2
32	Nylonmoer	2
33	Schroef	4
35	Moer	6
36	Afdekplaat	4
38 L/R	Pedaalschroef (links en rechts)	1/1
41	Ring	2
42 L/R	Nylonmoer (links en rechts)	1/1
43	Afdekplaat	2
44	Ring	4
45	Schroef	4
50	Kabel	2
51	Schroef	2
52	Ring	4
53	Afdekking	1
54	Ring	2
55	Schroef	4
61	Gebogen ring D8	4
62	Dopmoer M8	4
63	Dopmoer	2
64	Platte ring	2
65	Golfveer	2



Nr	Opis	Szt.
1	Rama główna	1
2	Kolumna	1
3	Przedni stabilizator	1
4	Tylny stabilizator	1
5 L/R	Prowadnica pedału (lewa i prawa)	1/1
6 L/R	Kolumna uchwytu (lewa i prawa)	1/1
7 L/R	Uchwyt (lewy i prawy)	1/1
8	Kierownica	1
9	Komputer	1
10 L/R	Pedał (lewy i prawy)	1/1
12	Śruby	4
13	Podkładki	4
14	Nakrętki kopułkowe	4
16	Śruby do montażu kolumny	4
17	Regulacja oporu	1
18	Przewód	1
19	Linka naciągowa	1
20	Przewód czujnika	1
22	Korbówód	1
23	Nakładka	4
24	Śruba	2
25	Elastyczna podkładka	2
30	Śruba	2

Nr	Opis	Szt.
31	Płaska podkładka	2
32	Nylonowa nakrętka	2
33	Śruba	4
35	Nakrętka	6
36	Nakładka	4
38 L/R	Śruba pedału (lewa i prawa)	1/1
41	Podkładka	2
42 L/R	Nylonowa nakrętka (lewa i prawa)	1/1
43	Nakładka	2
44	Podkładka	4
45	Śruba	4
50	Przewód	2
51	Śruba	2
52	Podkładka	4
53	Oslona	1
54	Podkładka	2
55	Wkręt	4
61	Podkładka łukowa D8	4
62	Nakrętka kopułkowa M8	4
63	Nakrętka kopułkowa	2
64	Podkładka płaska	2
65	Podkładka falista	2



Nr.	Descriere	Buc.
1	Cadru principal	1
2	Coloană	1
3	Stabilizator frontal	1
4	Stabilizator posterior	1
5 L/R	Braț pedală (stânga și dreapta)	1/1
6 L/R	Coloană mâner (stânga și dreapta)	1/1
7 L/R	Mâner (stânga și dreapta)	1/1
8	Bară de prindere	1
9	Computer	1
10 L/R	Pedală (stânga și dreapta)	1/1
12	Șuruburi	4
13	Șaibe	4
14	Piulițe bombate	4
16	Șuruburi de asamblare coloană	4
17	Reglare rezistență	1
18	Cablu	1
19	Cablu de tracțiune	1
20	Cablu senzor	1
22	Tijă de legătură	1
23	Capac	4
24	Șurub	2
25	Șaibă elastică	2
30	Șurub	2

Nr.	Descriere	Buc.
31	Șaibă plată	2
32	Piuliță din nylon	2
33	Șurub	4
35	Piuliță	6
36	Capac	4
38 L/R	Șurub pedală (stânga și dreapta)	1/1
41	Șaibă	2
42 L/R	Piuliță din nylon (stânga și dreapta)	1/1
43	Capac	2
44	Șaibă	4
45	Șurub	4
50	Cablu	2
51	Șurub	2
52	Șaibă	4
53	Capac	1
54	Șaibă	2
55	Șurub	4
61	Șaibă curbată D8	4
62	Piuliță bombată M8	4
63	Piuliță bombată	2
64	Șaibă plată	2
65	Șaibă ondulată	2



Č.	Popis	Ks.
1	Hlavný rám	1
2	Stúpec	1
3	Predný stabilizátor	1
4	Zadný stabilizátor	1
5 L/R	Lišta pedálu (ľavá a pravá)	1/1
6 L/R	Stúpec úchyty (ľavý a pravý)	1/1
7 L/R	Držiak (ľavý a pravý)	1/1
8	Riadidlá	1
9	Počítadlo	1
10 L/R	Pedál (ľavý a pravý)	1/1
12	Skrutky	4
13	Podložky	4
14	Kopulovité matice	4
16	Skrutky na montáž stúpca	4
17	Gombík nastavenia odporu	1
18	Kábel	1
19	Lanko	1
20	Kábel čidla	1
22	Kľučka	1
23	Krytka	4
24	Skrutka	2
25	Elastická podložka	2
30	Skrutka	2

Č.	Popis	Ks.
31	Plochá podložka	2
32	Nylonová matica	2
33	Skrutka	4
35	Matica	6
36	Podložka	4
38 L/R	Skrutka pedálu (ľavá a pravá)	1/1
41	Podložka	2
42 L/R	Nylonová matica (ľavá a pravá)	1/1
43	Matica	2
44	Podložka	4
45	Skrutka	4
50	Kábel pulzu	2
51	Skrutka	2
52	Podložka	4
53	Kryt	1
54	Podložka	2
55	Vrut	4
61	Oblúková podložka D8	4
62	Krytová matica M8	4
63	Krytová matica	2
64	Plochá podložka	2
65	Vlnitá podložka	2

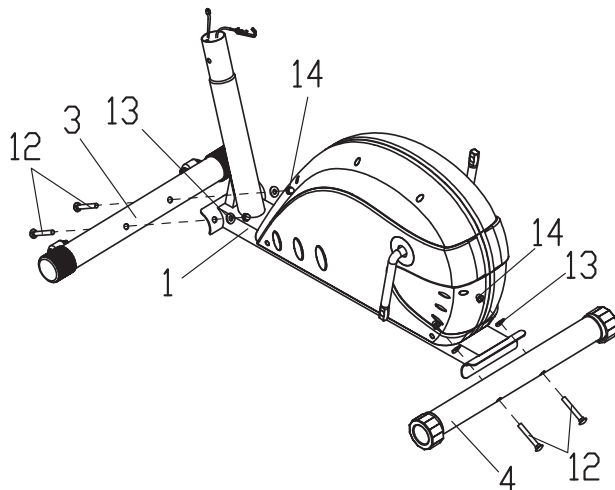


Ні.	Опис	Шт.
1	Головна рамка	1
2	Колона	1
3	Передній стабілізатор	1
4	Задній стабілізатор	1
5 L/R	Направляюча (ліва і права)	1/1
6 L/R	Ручка (ліва і права)	1/1
7 L/R	Ручка (ліва та права)	1/1
8	Кермо	1
9	Комп'ютер	1
10 L/R	Педаль (права і ліва)	1/1
12	Гвинти	4
13	Шайба	4
14	Гайки	4
16	Гвинтові кріпильні колони	4
17	Регулювання опору	1
18	Кабель	1
19	Трос	1
20	Кабель датчика	1
22	Шатун	1
23	Накладка	4
24	Гвинт	2
25	Гнучка накладка	2
30	Гвинт	2

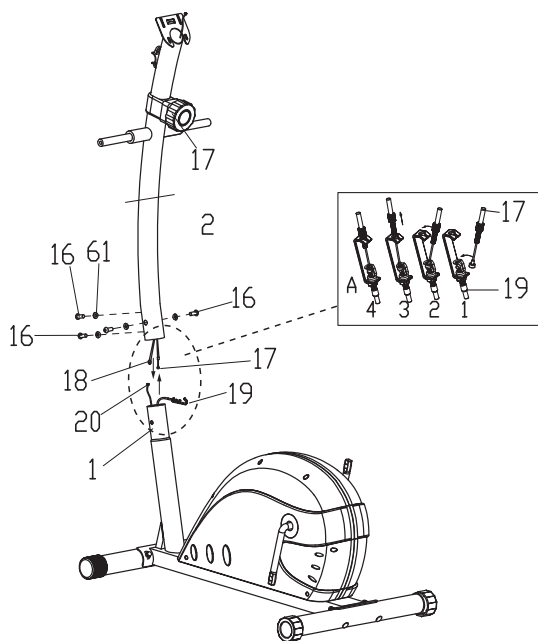
Ні.	Опис	Шт.
31	Плоска шайба	2
32	Гайка	2
33	Гвинт	4
35	Гайка	6
36	Накладка	4
38 L/R	Гвинт педалі (лівий і правий)	1/1
41	Шайба	2
42 L/R	Гайка (ліва і права)	1/1
43	Накладка	2
44	Шайба	4
45	Гвинт	4
50	Кабель датчиків пульсу	2
51	Гвинт	2
52	Шайба	2
53	Кришка	1
54	Шайба	2
55	Гвинт	4
61	Дугова шайба D8	4
62	Ковпачкова гайка M8	4
63	Ковпачкова гайка	2
64	Плоска шайба	2
65	Хвиляста шайба	2



1/7

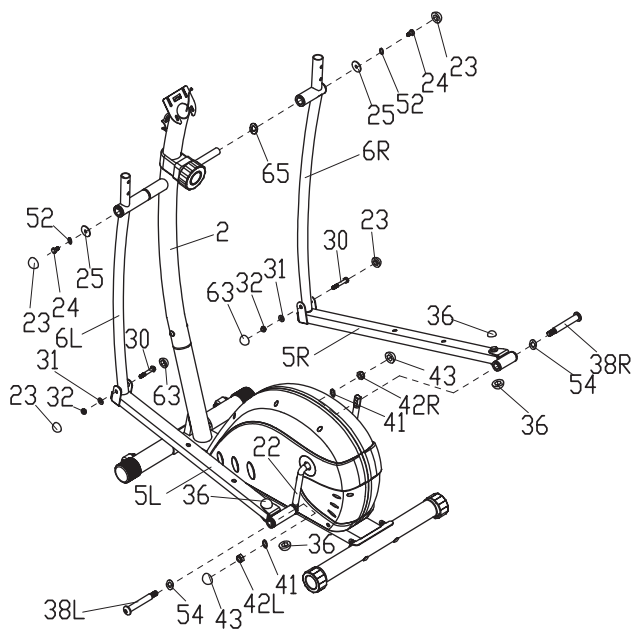


2/7

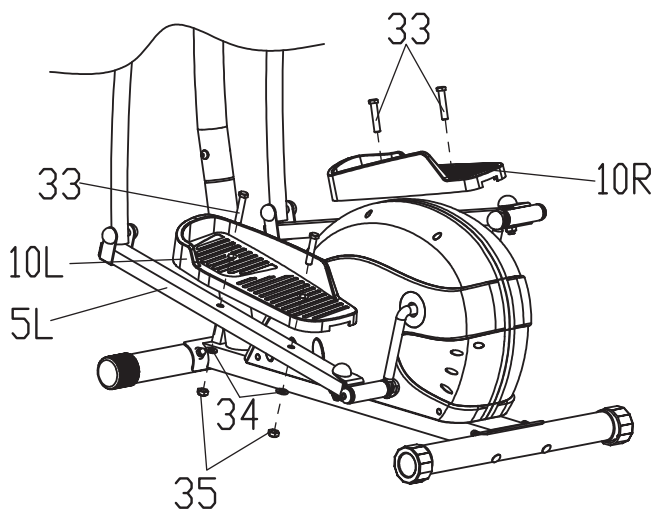




3/7

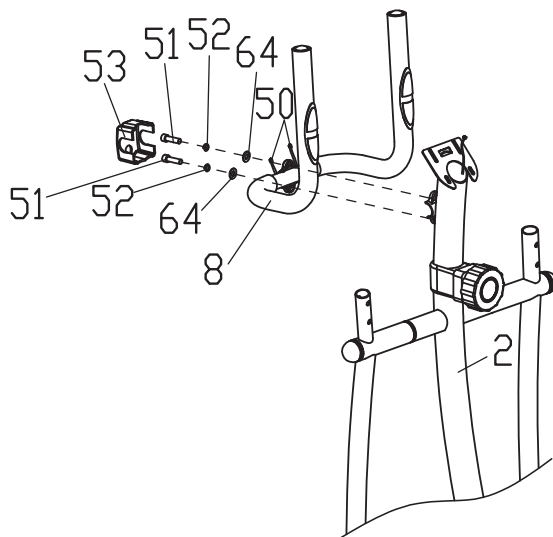


4/7

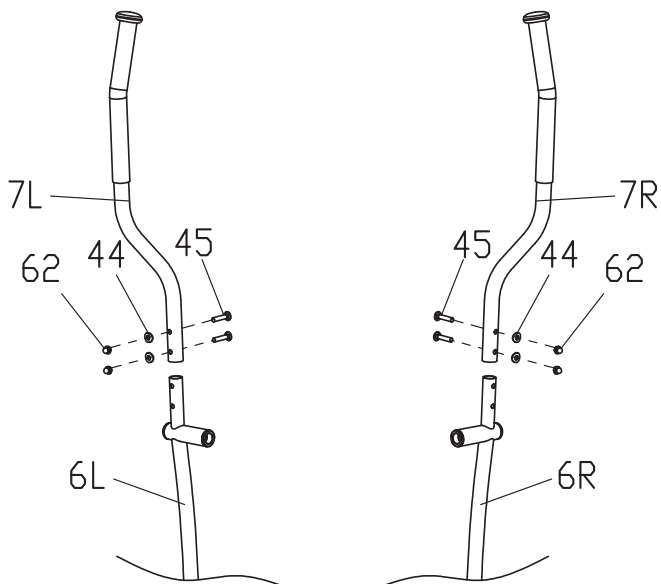




5/7

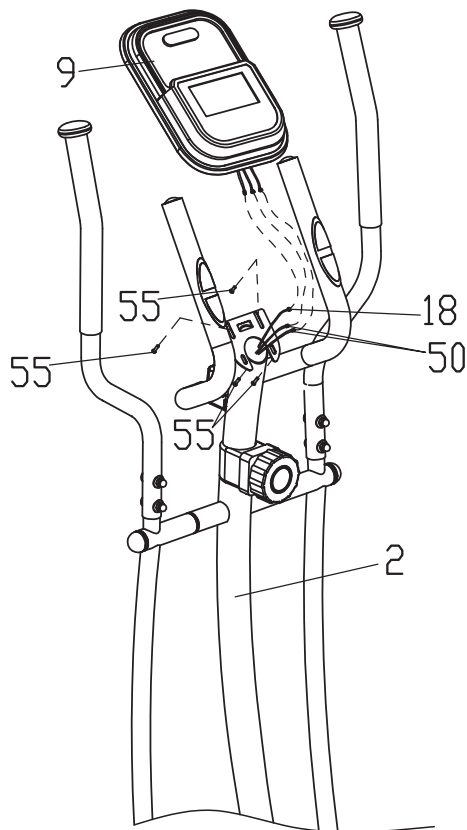


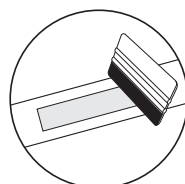
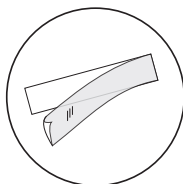
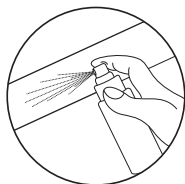
6/7





7/7





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 Rake, um den Aufkleber auszurichten und eventuelle Luftblasen zu entfernen.
3. Um den Aufkleber dauerhaft zu entfernen, verwenden Sie einen speziellen Aufkleberentferner.

EN APPLYING A STICKER*

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

ES APLICAR UNA PEGATINA*

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

FR APPLICATION D'AUTOCOLLANT*

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

HU MATRICA FELHELYEZÉSE*

1. A megfelelő felhelyezés érdekében tisztítsa meg azt a felületet, ahová a matricát el kívánja helyezni. Használjon enyhé tisztítószert, vizet vagy speciális zsirtalanító 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 odtuszczenia. 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 zarovnajete nálepku a odstráňte všetky vzduchové bubliny.
3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

UA ІНСТРУКЦІЯ НАКЛЕЮВАННЯ НАЛІПКИ*

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

*

CZ 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



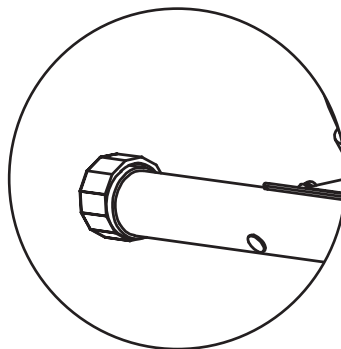
Nastavení odporu

Pomocí otočného knoflíku nastavte úroveň zátěže podle svých.



Vyrovnání

Upravte nastavení zařízení pomocí stabilizátoru umístěného na zadní základně.





1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

TIME	Zobrazuje celkový čas od začátku tréninku. Rozsah: 00:00–99:59.
SPEED	Zobrazuje aktuální rychlost. Rozsah: 0.0–999,9 km/h.
DISTANCE (DIST)	Zobrazuje aktuálně ujetou vzdálenost od začátku tréninku. Rozsah: 0.00–999.9 km.
CALORIES (CAL)	Zobrazuje spálené kalorie od začátku tréninku. Rozsah: 0.0–9999 kcal.
PULSE (P)	Zobrazuje měřený puls. Pro měření uchopte oběma rukama snímače tepu a vyčkejte 7 sekund na co nej přesnější měření. Rozsah: 40–240 BPM.
ALARM	Odpočítává zvolený parametr: TIME, DIST nebo CAL od požadované hodnoty k nule. Pro spuštění odpočítávání zvolte parametr pomocí tlačítka MODE a nastavte jeho hodnotu pomocí tlačítka SET. Po zahájení tréninku se spustí odpočítávání.
SCAN	Automaticky zobrazuje jednotlivé parametry na obrazovce každých 5 sekund.

POZNÁMKA: Výsledky měření pulzu nelze považovat za lékařské údaje a nemohou se používat pro diagnostické účely.

3. Funkce tlačítek

Počítač se zapne, pokud stisknete jakékoli tlačítko.

Pokud nebude stroj používán déle než 4 minuty, počítač se automaticky vypne.

MODE	Umožňuje zvolit údaj, který se bude zobrazovat na obrazovce. Počítač zobrazuje zvolený tréninkový parametr – vyberte jej pomocí tlačítka MODE a spusťte trénink. Podržení tlačítka MODE po delší dobu způsobí úplné vynulování hodnot parametrů.
SET	Umožňuje nastavit funkci odpočítávání pro vybraný parametr: čas (TIME), vzdálenost (DIST) nebo kalorie (CAL).
RESET	Umožňuje vynulovat naměřené tréninkové hodnoty. Pro reset počítače podržte tlačítko RESET po dobu 4 sekund.



4. Instalace baterií

Sejměte kryt bateriového prostoru. Vložte 2 baterie AAA 1,5 V do přihrádky na zadní straně počítače, přičemž dbejte na správnou polaritu. Poté zavřete kryt bateriového prostoru.

UPOZORNĚNÍ: Po vyjmutí baterií budou všechny uložené hodnoty funkcí resetovány na nulu.

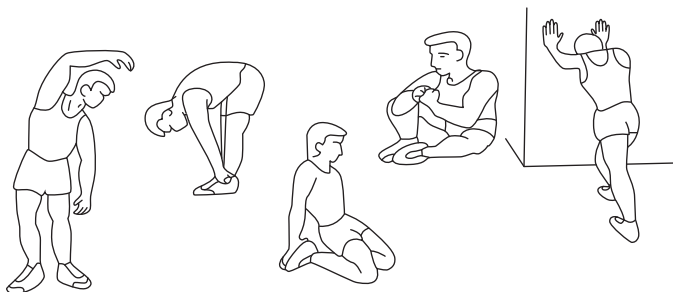
5. Připojení přes Bluetooth / Trénink s aplikací Kinomap a Zwift

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

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

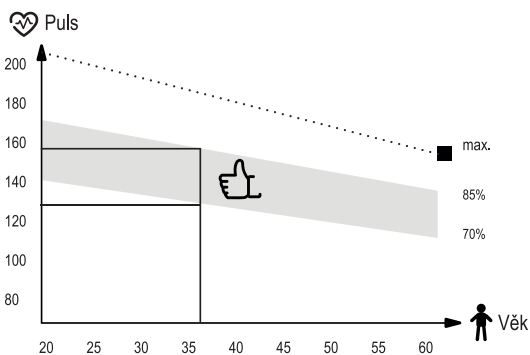
1. Rozcvička

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



2. Fáze tréninku

Tato fáze je hlavní fází tréninku. Měli byste cvičit vlastním, poměrně stabilním tempem, abyste dosáhli srdečního 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 čisticí prostředky a ani materiály, které mohou zařízení poškodit. Zvláštní pozornost je třeba věnovat plastovým komponentům.
4. Po každém použití odstraňte ze zařízení všechny stopy potu a nečistot.

CZ Řešení problémů



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



Záruční podmínky

- 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
- Reklamacе 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.
- Použije se právo země, do které bylo zboží dodáno, včetně záručních ustanovení. Neplatí Úmluva OSN o smlouvách o mezinárodní koupi zboží.
- Záruka se nevztahuje na poškození způsobená nesprávným používáním.

CZ Ochrana životního prostředí



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



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



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



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



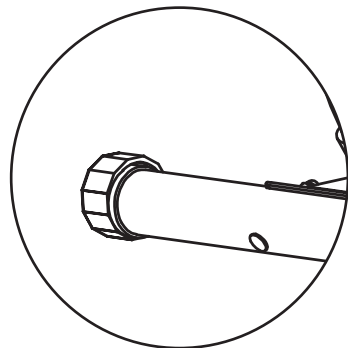
Widerstandsanzpassung

Passen Sie die Widerstandsstufe mit dem Einstellrad an Ihre individuellen Bedürfnisse an.



Nivellierung

Stellen Sie das Gerät mit dem Stabilisator an der hinteren Rahmen ein.





1. Display



2. Computer Anzeige

TIME	Zeigt die gesamte Trainingszeit seit Beginn an. Bereich: 00:00–99:59.
SPEED	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an. Bereich: 0.0–999.9 km/h.
DISTANCE (DIST)	Zeigt die aktuell zurückgelegte Strecke seit Beginn des Trainings an. Bereich: 0.00–999.9 km.
CALORIES (CAL)	Zeigt die verbrannten Kalorien seit Trainingsbeginn an. Bereich: 0.0–9999 kcal.
PULSE (P)	Zeigt die gemessene Herzfrequenz an. Um eine Messung durchzuführen, halten Sie beide Hände an die Pulssensoren und warten ca. 7 Sekunden auf das genaueste Ergebnis. Bereich: 40–240 BPM.
ALARM	Zählt den gewählten Parameter (TIME, DIST oder CAL) von einem gewünschten Wert herunter. Um den Countdown zu starten, wählen Sie den Parameter mit der Taste MODE und stellen Sie den Wert mit der Taste SET ein. Sobald Sie das Training beginnen, startet der Countdown automatisch.
SCAN	Zeigt automatisch alle Trainingsparameter im Wechsel alle ca. 5 Sekunden an.

HINWEIS: Die Pulsmessergebnisse dürfen nicht als medizinische Daten interpretiert oder für diagnostische Zwecke verwendet werden.

3. Tasten

Der Computer wird eingeschaltet, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird.

Wenn das Gerät länger als 4 Minuten lang nicht benutzt wird, schaltet sich der Computer automatisch aus.

MODE	Ermöglicht die Auswahl der anzuzeigenden Daten auf dem Display. Der Computer zeigt den gewählten Trainingsparameter an – wählen Sie ihn mit der MODE-Taste und starten Sie das Training. Das Gedrückthalten der MODE-Taste über einen längeren Zeitraum setzt alle Parameterwerte vollständig zurück.
SET	Ermöglicht das Einstellen des Countdowns für einen gewählten Parameter: Zeit (TIME), Distanz (DIST) oder Kalorien (CAL).
RESET	Ermöglicht das Zurücksetzen der während des Trainings erfassten Werte. Um den Computer vollständig zurückzusetzen, halten Sie die RESET-Taste 4 Sekunden lang gedrückt.



4. Batteriemontage

Entfernen Sie die Abdeckung des Batteriefachs. Legen Sie 2 AAA-Batterien (1,5 V) in das Fach auf der Rückseite des Computers ein und achten Sie dabei auf die richtige Polarität. Schließen Sie anschließend das Batteriefach mit der Abdeckung.

HINWEIS: Nach dem Entfernen der Batterien werden alle gespeicherten Funktionswerte auf null zurückgesetzt.

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

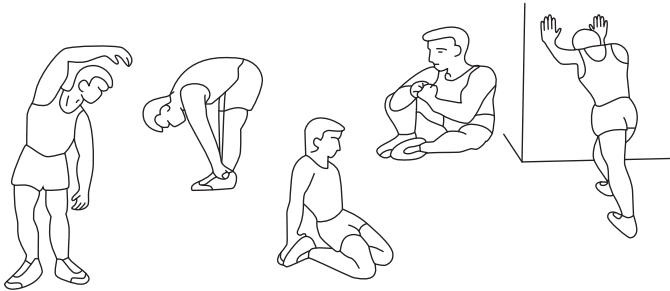
Nachdem Sie das Gerät über Bluetooth mit Ihrem Smartphone verbunden haben, können Sie auf dem Bildschirm Ihres Telefons die aktuellen Trainingsparameter beobachten. Um diese Funktion zu nutzen, laden Sie die entsprechende Kinomap- oder Zwift-App herunter. Die neuesten Versionen sind im AppStore (iOS)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



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

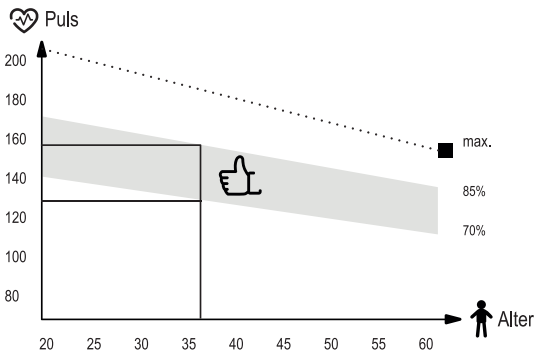
1. Aufwärm-phase

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



2. Übungsphase

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



3. Entspannungsphase

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

DE Reinigung und Wartung



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

DE Fehlerbehebung



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



Gewährleistungsbedingungen

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

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

Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz
Deutschland

- via E-Mail

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

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

DE Umweltschutz



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



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



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



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



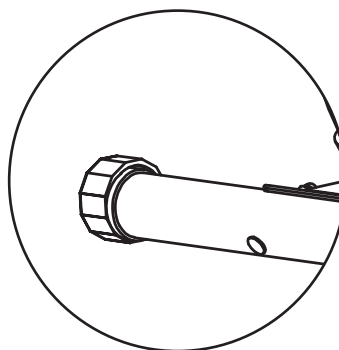
Resistance adjustment

Adjust the resistance level to your individual needs with adjustment knob.



Leveling

Adjust the device setting with stabilizer, placed on the rear base.





1. Display view



2. Symbols on the display

TIME	Displays the total time since the beginning of the workout. Range: 00:00–99:59.
SPEED	Displays the current speed. Range: 0.0–999.9 km/h.
DISTANCE (DIST)	Displays the distance traveled since the beginning of the workout. Range: 0.00–999.9 km.
CALORIES (CAL)	Displays the calories burned since the beginning of the workout. Range: 0.0–9999 kcal.
PULSE (P)	Displays the measured heart rate. To take a measurement, hold both hands on the pulse sensors and wait 7 seconds for the most accurate result. Range: 40–240 BPM.
ALARM	Counts down a selected parameter: TIME, DIST or CAL from a desired value to zero. To start the countdown, select the parameter using the MODE button and set its value using the SET button. Once the workout begins, the computer will start the countdown automatically.
SCAN	Automatically cycles through all parameters on the screen every 5 seconds.

WARNING: Pulse measurement results cannot be treated as medical record and used for diagnostic purposes.

3. Buttons features

Computer will switch on, if you press any button.

If the device is not used for more than 4 minutes, the computer will switch off automatically.

MODE	Allows selection of data to be displayed on the screen. The computer will show the selected training parameter — select it using the MODE button and start training. Holding down the MODE button for a longer time will completely reset the parameter values.
SET	Allows you to set the countdown function for the selected parameter: time (TIME), distance (DIST), or calories (CAL).
RESET	Allows you to reset the workout values achieved during training. To reset the computer, press and hold the RESET button for 4 seconds.



4. Battery Installation

Remove the battery compartment cover. Insert 2 AAA 1.5 V batteries into the compartment located at the back of the computer, ensuring correct polarity. Then close the battery compartment cover.

NOTE: After removing the batteries, all stored function values will be reset to zero.

5. Bluetooth Connection / Training with the Kinomap and Zwift App

After connecting the device to your mobile phone via Bluetooth, you can monitor the current workout parameters on your smartphone.

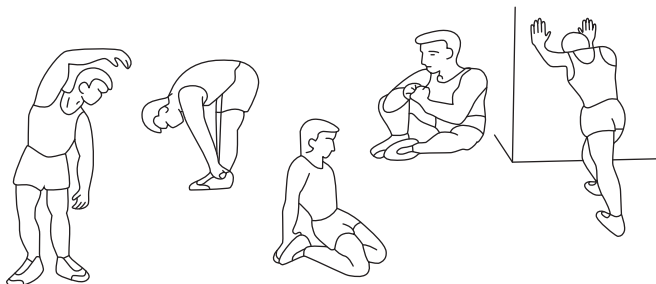
To use this feature, download the dedicated Kinomap or Zwift app. The latest versions are available in the App Store (iOS) and Google Play Store (Android).



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

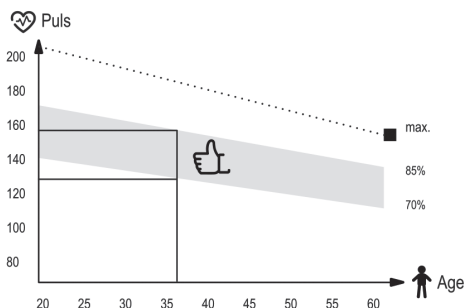
1. Warm-up

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



2. Training

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



3. Relaxation

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

EN Cleaning and maintenance



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

EN Troubleshooting



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



Warranty conditions

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

EN Environmental protection



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



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



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



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



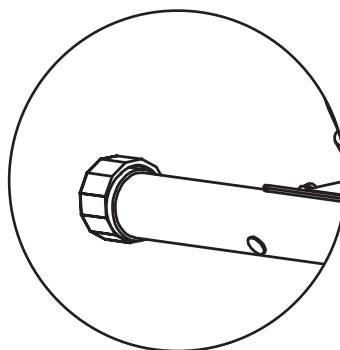
Ajuste de la resistencia

Ajuste el nivel de resistencia según sus necesidades individuales mediante el mando de ajuste.



Nivelación

Ajuste la posición del dispositivo utilizando el estabilizador situado en la base trasera.





1. Vista del visor



2. Indicaciones en la pantalla

TIME	Muestra el tiempo total transcurrido desde el inicio del entrenamiento. Intervalo: 00:00–99:59.
SPEED	Muestra la velocidad actual. Intervalo: 0,0–999,9 km/h.
DISTANCE (DIST)	Muestra la distancia recorrida desde el inicio del entrenamiento. Intervalo: 0,00–999,9 km.
CALORIES (CAL)	Muestra las calorías quemadas desde el inicio del entrenamiento. Intervalo: 0,0–9999 kcal.
PULSE (P)	Muestra la frecuencia cardíaca medida. Para realizar la medición, coloque ambas manos en los sensores de pulso y espere 7 segundos para obtener el resultado más exacto. Intervalo: 40–240 BPM.
ALARM	Cuenta regresivamente un parámetro seleccionado: TIME, DIST o CAL, desde el valor deseado hasta cero. Para iniciar la cuenta regresiva, seleccione el parámetro mediante el botón MODE y establezca su valor con el botón SET. Una vez iniciado el entrenamiento, el ordenador comenzará la cuenta regresiva automáticamente.
SCAN	Cambia automáticamente en la pantalla por todos los parámetros cada 5 segundos.

ADVERTENCIA : Los resultados de la medición de la frecuencia cardíaca no pueden considerarse un registro médico ni utilizarse con fines de diagnóstico.

3. Funciones de los botones

El ordenador se encenderá al pulsar cualquier botón.

Si el dispositivo no se utiliza durante más de 4 minutos, el ordenador se apagará automáticamente.

MODE	Permite seleccionar los datos que se mostrarán en la pantalla. El ordenador mostrará el parámetro de entrenamiento seleccionado: selecciónelo usando el botón MODE y comience el entrenamiento. Si mantiene pulsado el botón MODE durante más tiempo, los valores de los parámetros se restablecerán por completo.
SET	Permite configurar la función de cuenta regresiva para el parámetro seleccionado: tiempo (TIME), distancia (DIST) o calorías (CAL).
RESET	Permite restablecer los valores del entrenamiento alcanzados durante la sesión. Para reiniciar el ordenador, mantenga pulsado el botón RESET durante 4 segundos.



4. Instalación de las pilas

Retire la tapa del compartimento de las pilas. Inserte 2 pilas AAA de 1,5 V en el compartimento situado en la parte posterior del ordenador, asegurándose de respetar la polaridad correcta. Después, cierre la tapa del compartimento de las pilas.

NOTA: Tras retirar las pilas, todos los valores almacenados de las funciones se restablecerán a cero.

5. Conexión Bluetooth / Entrenamiento con las aplicaciones Kinomap y Zwift

Después de conectar el dispositivo a su teléfono móvil mediante Bluetooth, podrá supervisar los parámetros actuales del entrenamiento en su smartphone. Para utilizar esta función, descargue la aplicación dedicada Kinomap o Zwift. Las versiones más recientes están disponibles en la App Store (iOS) y en Google Play Store (Android).

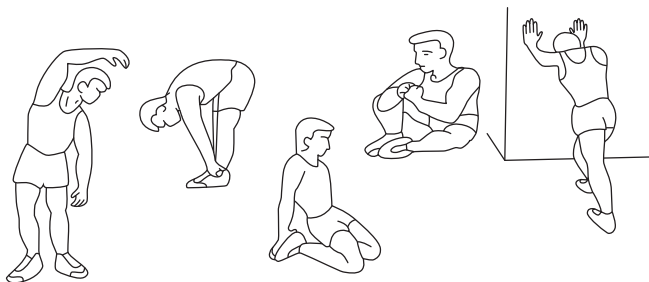


El uso regular del equipo aportará beneficios a su salud. Mejorará su condición física, bienestar y fortalecerá los músculos. Combinado con una dieta adecuada, puede contribuir a la pérdida de peso.

1. Calentamiento

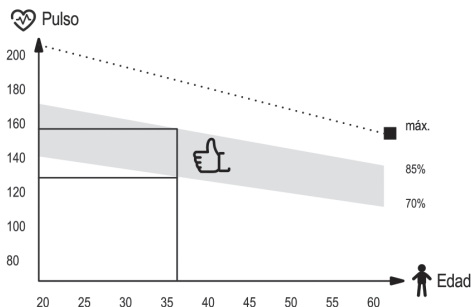
Esta fase de ejercicio ayuda a mejorar la circulación sanguínea en todo el cuerpo y a preparar los músculos para un mayor esfuerzo. También reduce el riesgo de contracturas o desgarros musculares.

Se recomienda realizar ejercicios de estiramiento como los que se muestran a continuación. Cada ejercicio debe durar aproximadamente 30 segundos. ¡No fuerce los músculos! Si siente dolor, detenga el ejercicio o reduzca el rango de movimiento.



2. Entrenamiento

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



3. Relajación

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

No se debe omitir esta fase de relajación.

ES Limpieza y mantenimiento



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

ES Solución de problemas



Problema	Posibles soluciones
El ordenador no muestra datos.	<ol style="list-style-type: none">1. Desmonte el ordenador y compruebe si los cables están correctamente conectados y no están dañados.2. Compruebe si las pilas están colocadas correctamente.3. Si las pilas del ordenador están agotadas, sustitúyalas por unas nuevas.
El dispositivo emite ruidos molestos durante el uso.	Compruebe si todas las partes del dispositivo están instaladas correctamente. Apriete los tornillos.
El ordenador no muestra la frecuencia cardíaca o los valores son incorrectos.	<ol style="list-style-type: none">1. Asegúrese de que el sensor de pulso y los cables del ordenador estén correctamente conectados.2. Para garantizar una lectura correcta del pulso, coloque ambas manos sobre los sensores. Recuerde que las mediciones pueden presentar ligeras imprecisiones.3. No presione demasiado las manos sobre los sensores, ya que podría provocar errores de medición.
El equipo es inestable.	Gire el extremo del estabilizador trasero para nivelar el dispositivo.



Condiciones de la garantía

- 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
- 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.
- 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.
- La garantía no cubre los daños causados por un uso inadecuado.

ES Protección del medio ambiente



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



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



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



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



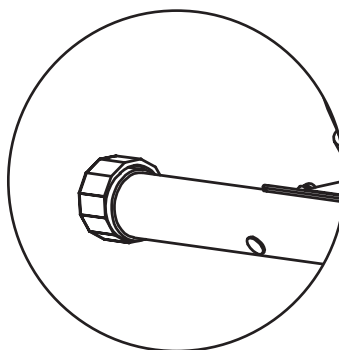
Réglage de la résistance

Ajustez le niveau de résistance à vos besoins individuels à l'aide de la molette de réglage.



Aplanissement

Réglez la position l'appareil à l'aide du stabilisateur sur la base arrière.





1. Affichage



2. Marques sur l'affichage

TIME	Affiche le temps total écoulé depuis le début de l'entraînement. Plage : 00:00–99:59.
SPEED	Affiche la vitesse actuelle. Plage : 0,0–999,9 km/h.
DISTANCE (DIST)	Affiche la distance parcourue depuis le début de l'entraînement. Plage : 0,00–999,9 km.
CALORIES (CAL)	Affiche les calories brûlées depuis le début de l'entraînement. Plage : 0,0–9999 kcal.
PULSE (P)	Affiche la fréquence cardiaque mesurée. Pour effectuer une mesure, placez les deux mains sur les capteurs de pouls et attendez 7 secondes pour une lecture précise. Plage : 40–240 BPM.
ALARM	Décompte le paramètre sélectionné : TIME, DIST ou CAL à partir de la valeur définie jusqu'à zéro. Pour démarrer le décompte, sélectionnez le paramètre avec le bouton MODE et définissez sa valeur à l'aide du bouton SET. Une fois l'entraînement lancé, le décompte commencera automatiquement.
SCAN	Affiche automatiquement les différents paramètres à l'écran toutes les 5 secondes.

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

3. Fonctions des boutons

L'ordinateur s'allumera si vous appuyez sur un bouton.

Si l'appareil n'est pas utilisée pendant plus de 4 minutes, l'ordinateur s'éteint automatiquement.

MODE	Permet de sélectionner les données à afficher à l'écran. L'ordinateur affichera le paramètre d'entraînement sélectionné — utilisez le bouton MODE pour le choisir et démarrez l'entraînement. Le maintien du bouton MODE pendant une période prolongée réinitialisera complètement les valeurs des paramètres.
SET	Permet de définir la fonction de décompte pour le paramètre choisi : temps (TIME), distance (DIST) ou calories (CAL).
RESET	Permet de réinitialiser les valeurs atteintes pendant l'entraînement. Pour réinitialiser complètement l'ordinateur, maintenez le bouton RESET enfoncé pendant 4 secondes.



4. Installation des piles

Retirez le couvercle du compartiment des piles. Insérez 2 piles AAA de 1,5 V dans le compartiment situé à l'arrière de l'ordinateur, en respectant la polarité correcte. Refermez ensuite le compartiment à piles avec son couvercle.

REMARQUE : Après le retrait des piles, toutes les valeurs enregistrées dans les fonctions seront réinitialisées à zéro.

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

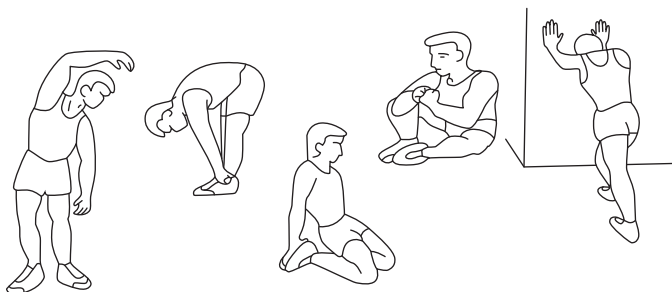
Après avoir connecté l'appareil à votre téléphone portable via Bluetooth, vous pouvez suivre en temps réel les paramètres de votre entraînement sur votre smartphone. Pour utiliser cette fonction, téléchargez l'application dédiée Kinomap ou Zwift. Les dernières versions sont disponibles sur l'App Store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



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

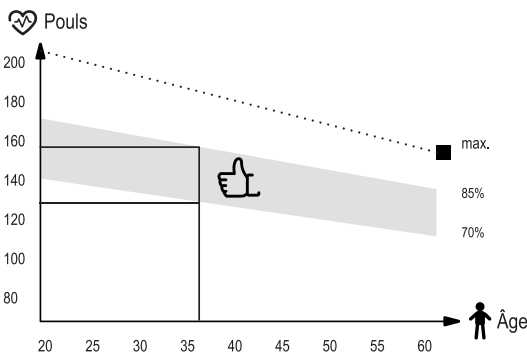
1. Échauffement

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



2. Phase d'exercice

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



3. Phase de relaxation

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

FR Nettoyage et entretien



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

FR La résolution des problèmes



Problème	Résolution
L'ordinateur n'affiche pas de données.	<ol style="list-style-type: none">1. Démontez l'ordinateur et vérifiez que les câbles sont correctement connectés et ne sont pas endommagés.2. Vérifiez que les piles sont insérées correctement.3. Remplacez les piles par des neuves.
L'appareil émet des sons dérangeants pendant l'utilisation.	Vérifiez que toutes les pièces de l'appareil sont correctement installées. Serrez les vis.
L'ordinateur n'affiche pas les pulsations ou contient des valeurs couvertes.	<ol style="list-style-type: none">1. Assurez-vous que le capteur cardiaque et les câbles de l'ordinateur sont correctement connectés.2. Pour assurer une lecture correcte du pouls, tenez les deux mains sur les capteurs. N'oubliez pas que les mesures du système de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts.3. Ne serrez pas trop les mains sur les capteurs. Cela peut provoquer des erreurs de mesure.
L'appareil n'est pas stable.	Tourner la pointe du stabilisateur arrière pour niveler le vélo.



Conditions de garantie

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

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

Hegen Deutschland GmbH

Chausseestraße 80D

17321 Löcknitz

Allemagne

- via E-Mail

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

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

FR Protection de l'environnement



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



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



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



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



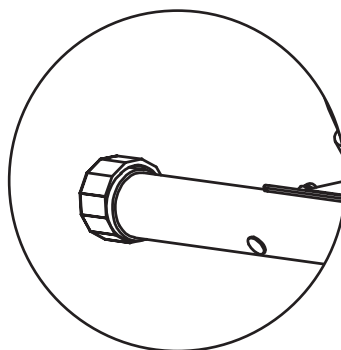
Ellenállás beállítása

Állítsa be az ellenállási szintet az egyéni igényeinek megfelelően az állító gomb segítségével.



Színtezés

Állítsa be a készülék helyzetét a hátsó talpon elhelyezett stabilizátor segítségével.





1. Kijelző nézet



2. Kijelzőn megjelenő szimbólumok

TIME	Megjeleníti az edzés kezdetétől eltelt teljes időt. Tartomány: 00:00–99:59.
SPEED	Megjeleníti az aktuális sebességet. Tartomány: 0,0–999,9 km/h.
DISTANCE (DIST)	Megjeleníti az edzés kezdetétől megtett távolságot. Tartomány: 0,00–999,9 km.
CALORIES (CAL)	Megjeleníti az edzés kezdetétől elégetett kalóriák mennyiségét. Tartomány: 0,0–9999 kcal.
PULSE (P)	Megjeleníti a mért pulzusszámot. A mérés elvégzéséhez fogja meg mindkét kezével a pulzusérzékelőket, és várjon 7 másodpercet a legpontosabb eredmény érdekében. Tartomány: 40–240 BPM.
ALARM	Visszaszámlál egy kiválasztott paramétert: TIME, DIST vagy CAL a megadott értéktől nulláig. A visszaszámlálás indításához válassza ki a paramétert a MODE gombbal, majd állítsa be az értéket a SET gomb segítségével. Az edzés megkezdésekor a számítógép automatikusan elindítja a visszaszámlálást.
SCAN	Automatikusan végiglépteti az összes paramétert a kijelzőn 5 másodpercenként.

FIGYELMEZTETÉS: A pulzuseredményei nem tekinthetők orvosi adatnak, és nem használhatók diagnosztikai célokra.

3. Gombok funkciói

A számítógép bármely gomb megnyomásakor bekapcsol.

Ha a készüléket több mint 4 percig nem használják, a számítógép automatikusan kikapcsol.

MODE	Lehetővé teszi a kijelzőn megjelenítendő adatok kiválasztását. A számítógép a kiválasztott edzésparamétert jeleníti meg — válassza ki a MODE gomb segítségével, majd kezdje el az edzést. A MODE gomb hosszabb ideig történő lenyomva tartása teljesen visszaállítja a paraméterek értékeit.
SET	Lehetővé teszi a visszaszámlálási funkció beállítását a kiválasztott paraméterhez: idő (TIME), távolság (DIST) vagy kalória (CAL).
RESET	Lehetővé teszi az edzés során elért értékek visszaállítását. A számítógép visszaállításához nyomja meg és tartsa lenyomva a RESET gombot 4 másodpercig.



4. Elemek behelyezése

Távolítsa el az elemtartó fedelét. Helyezzen be 2 db AAA 1,5 V elemet a számítógép hátulján található elemtartó rekeszbe, ügyelve a megfelelő polarításra. Ezután zárja vissza az elemtartó fedelét.

MEGJEGYZÉS: Az elemek eltávolítása után az összes tárolt funkcióérték nullára áll vissza.

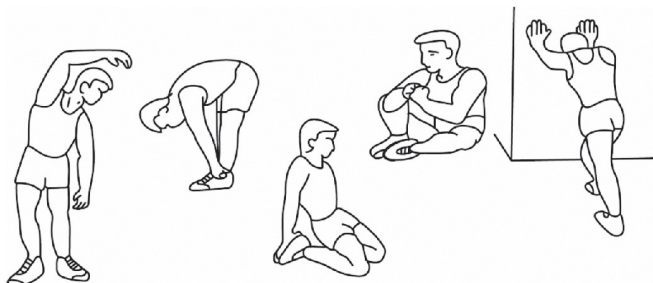
5. Bluetooth-kapcsolat / Edzés a Kinomap és Zwift alkalmazással

Miután Bluetooth-on keresztül csatlakoztatta a készüléket mobiltelefonjához, az aktuális edzésparamétereket okostelefonján követheti nyomon. A funkció használatához töltsse le a dedikált Kinomap vagy Zwift alkalmazást. A legfrissebb verziók elérhetők az App Store (iOS) és a Google Play Áruház (Android) kínálatában.

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.

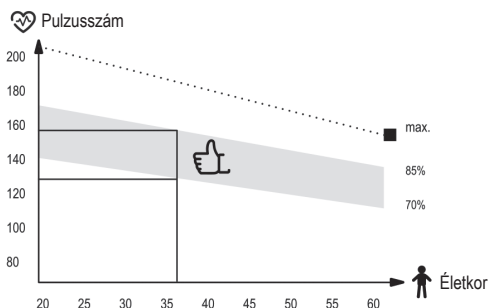
1. Bemelegítés

Ez az edzésfázis elősegíti a vérkeringés javítását az egész testben, és felkészíti az izmokat a fokozott terhelésre. Csökkenti az izomkontraktúrák vagy -sérülések kockázatát is. Célserű 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.



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.



Probléma	Lehetséges megoldás
A számítógép nem jelenít meg adatokat.	<ol style="list-style-type: none">1. Szerelje szét a számítógépet, és ellenőrizze, hogy a kábelek megfelelően vannak-e csatlakoztatva, és nem sérültek-e.2. Ellenőrizze, hogy az elemek megfelelően vannak-e behelyezve.3. Ha a számítógép elemei lemerültek, cserélje ki őket újakra.
A készülék használat közben zavaró hangokat ad ki.	Ellenőrizze, hogy a készülék minden alkatrésze megfelelően van-e felszerelve. Húzza meg a csavarokat.
A számítógép nem jeleníti meg a pulzusszámot, vagy az értékek pontatlanok.	<ol style="list-style-type: none">1. Győződjön meg arról, hogy a pulzusérzékelő és a számítógép kábelei megfelelően vannak csatlakoztatva.2. A helyes pulzuszám érdekében fogja meg mindkét kezével az érzékelőket. Ne fedje, hogy a mérések kissé pontatlanok lehetnek.3. Ne szorítsa túl erősen a kezét az érzékelőkre, mivel ez mérési hibákat okozhat.
A készülék instabil.	Forgassa el a hátsó stabilizátor végét a készülék szintezéséhez.



Garanciális feltételek

- 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
- 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.
- Azon ország joga irányadó, ahová az árut kiszállították, beleértve a jótállási szabályokat is. A CISG nem alkalmazandó.
- A jótállás nem terjed ki a nem rendeltetésszerű használatból eredő károokra.

HU Környezetvédelem



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



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



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



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



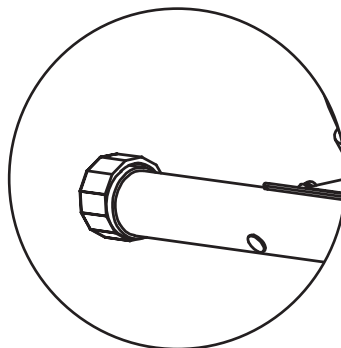
Regolazione della resistenza

Regolare il livello di resistenza in base alle proprie esigenze individuali mediante la manopola di regolazione.



Livellamento

Regolare l'impostazione del dispositivo mediante lo stabilizzatore posizionato sulla base posteriore.





1. Vista del display



2. Indicazioni sul display

TIME	Visualizza il tempo totale dall'inizio dell'allenamento. Intervallo: 00:00–99:59.
SPEED	Visualizza la velocità attuale. Intervallo: 0,0–999,9 km/h.
DISTANCE (DIST)	Visualizza la distanza percorsa dall'inizio dell'allenamento. Intervallo: 0,00–999,9 km.
CALORIES (CAL)	Visualizza le calorie bruciate dall'inizio dell'allenamento. Intervallo: 0,0–9999 kcal.
PULSE (P)	Visualizza la frequenza cardiaca rilevata. Per eseguire la misurazione, tenere entrambe le mani sui sensori pulsometrici e attendere 7 secondi per ottenere il risultato più preciso. Intervallo: 40–240 BPM.
ALARM	Conta alla rovescia un parametro selezionato: TIME, DIST o CAL da un valore impostato fino a zero. Per avviare il conto alla rovescia, selezionare il parametro utilizzando il pulsante MODE e impostarne il valore con il pulsante SET. Quando l'allenamento inizia, il computer avvierà automaticamente il conto alla rovescia.
SCAN	Passa automaticamente in rassegna tutti i parametri sullo schermo ogni 5 secondi.

ATTENZIONE: I risultati della misurazione della frequenza cardiaca non possono essere considerati come un dato medico né utilizzati a fini diagnostici.

3. Funzioni dei pulsanti

Il computer si accende premendo qualsiasi pulsante.

Se il dispositivo non viene utilizzato per più di 4 minuti, il computer si spegne automaticamente.

MODE	Consente di selezionare i dati da visualizzare sullo schermo. Il computer mostrerà il parametro di allenamento selezionato — selezionarlo tramite il pulsante MODE e avviare l'allenamento. Tenendo premuto il pulsante MODE per un periodo prolungato, tutti i valori dei parametri verranno completamente azzerati.
SET	Consente di impostare la funzione di conto alla rovescia per il parametro selezionato: tempo (TIME), distanza (DIST) o calorie (CAL).
RESET	Consente di azzerare i valori dell'allenamento registrati durante l'esercizio. Per reimpostare il computer, tenere premuto il pulsante RESET per 4 secondi.



4. Installazione delle batterie

Rimuovere il coperchio del vano batterie. Inserire 2 batterie AAA da 1,5 V nel vano situato sul retro del computer, assicurandosi di rispettare la polarità corretta. Quindi richiudere il coperchio del vano batterie.

NOTA: Dopo la rimozione delle batterie, tutti i valori delle funzioni memorizzate verranno azzerati.

5. Connessione Bluetooth / Allenamento con le app Kinomap e Zwift

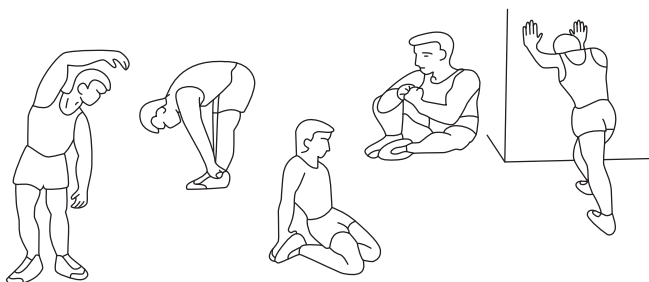
Dopo aver collegato il dispositivo al telefono cellulare tramite Bluetooth, è possibile monitorare i parametri attuali dell'allenamento sullo smartphone. Per utilizzare questa funzione, scaricare l'app dedicata Kinomap o Zwift. Le versioni più recenti sono disponibili nell'App Store (iOS) e nel Google Play Store (Android).



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

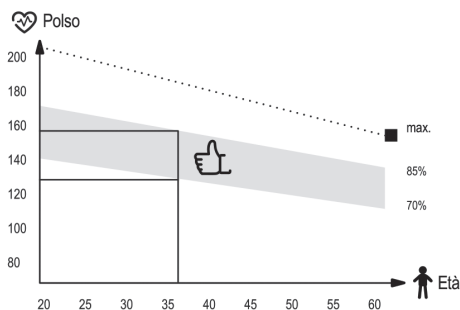
1. Riscaldamento

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



2. Allenamento

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



3. Defaticamento

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

IT Pulizia e manutenzione



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

IT Risoluzione dei problem



Problema	Soluzione possibile
Il computer non visualizza i dati.	<ol style="list-style-type: none">1. Smontare il computer e verificare che i cavi siano collegati correttamente e non siano danneggiati.2. Controllare che le batterie siano inserite correttamente.3. Se le batterie del computer sono scariche, sostituirle con nuove.
Il dispositivo emette dźwięki niepokojące podczas l'uso.	Controllare che tutte le parti del dispositivo siano installate correttamente. Stringere le viti.
Il computer non visualizza la frequenza cardiaca oppure i valori sono errati.	<ol style="list-style-type: none">1. Assicurarsi che il sensore del polso e i cavi del computer siano collegati correttamente.2. Per garantire una corretta lettura del polso, appoggiare entrambe le mani sui sensori. Ricordare che le misurazioni possono essere leggermente imprecise.3. Non stringere eccessivamente le mani sui sensori, poiché ciò può causare errori di misurazione.
L'attrezzatura è instabile.	Ruotare l'estremità dello stabilizzatore posteriore per livellare il dispositivo.



Condizioni di garanzia

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

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



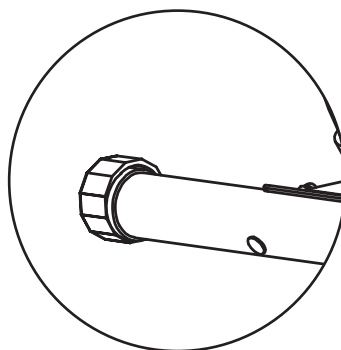
Weerstandsafstelling

Stel het weerstandsniveau aan uw individuele behoeften aan met behulp van de stelknop.



Nivellering

Stel het apparaat af met behulp van de stabilisator die op de achterste basis is aangebracht.





1. Weergave van het scherm



2. Aanduidingen op het scherm

TIME	Toont de totale tijd sinds het begin van de training. Bereik: 00:00–99:59.
SPEED	Toont de actuele snelheid. Bereik: 0,0–999,9 km/u.
DISTANCE (DIST)	Toont de afgelegde afstand sinds het begin van de training. Bereik: 0,00–999,9 km.
CALORIES (CAL)	Toont de verbruikte calorieën sinds het begin van de training. Bereik: 0,0–9999 kcal.
PULSE (P)	Toont de gemeten hartslag. Voor een meting plaatst u beide handen op de polssensoren en wacht u 7 seconden voor het meest nauwkeurige resultaat. Bereik: 40–240 BPM.
ALARM	Toont de gemeten hartslag. Voor een meting plaatst u beide handen op de polssensoren en wacht u 7 seconden voor het meest nauwkeurige resultaat. Bereik: 40–240 BPM.
SCAN	Schakelt automatisch om de 5 seconden tussen alle parameters op het scherm.

WAARSCHUWING: De resultaten van de hartslagmeting mogen niet als medisch gegeven worden beschouwd en niet voor diagnostische doeleinden worden gebruikt.

3. Functies van de knoppen

De computer schakelt in wanneer u een willekeurige knop indrukt.

Wanneer het apparaat langer dan 4 minuten niet wordt gebruikt, schakelt de computer automatisch uit.

MODE	Maakt de selectie mogelijk van de gegevens die op het scherm worden weergegeven. De computer toont de geselecteerde trainingsparameter — selecteer deze met de MODE-knop en start de training. Door de MODE-knop langer ingedrukt te houden, worden alle parameterwaarden volledig gereset.
SET	Maakt het mogelijk de aftelfunctie in te stellen voor de geselecteerde parameter: tijd (TIME), afstand (DIST) of calorieën (CAL).
RESET	Maakt het mogelijk de tijdens de training behaalde waarden te resetten. Om de computer te resetten, houdt u de RESET-knop 4 seconden ingedrukt.



4. Installatie van de batterijen

Verwijder het deksel van het batterijvak. Plaats 2 AAA-batterijen van 1,5 V in het vak aan de achterzijde van de computer en let daarbij op de juiste polariteit. Sluit vervolgens het deksel van het batterijvak.

OPMERKING: Na het verwijderen van de batterijen worden alle opgeslagen functiewaarden teruggezet naar nul.

5. Bluetooth-verbinding / Training met de Kinomap- en Zwift-app

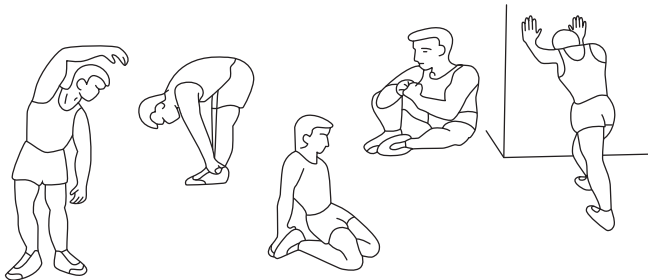
Na het verbinden van het apparaat met uw mobiele telefoon via Bluetooth kunt u de actuele trainingsparameters op uw smartphone volgen. Om deze functie te gebruiken, downloadt u de speciale Kinomap- of Zwift-app. De nieuwste versies zijn beschikbaar in de App Store (iOS) en de Google Play Store (Android).



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

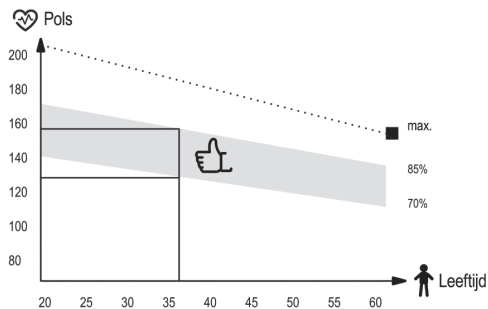
1. Opwarmen

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



2. Training

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



3. Afkoelen

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

NL Reiniging en onderhoud



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

NL Probleemoplossing



Probleem	Mogelijke oplossing
De computer geeft geen gegevens weer.	<ol style="list-style-type: none">1. Demonteer de computer en controleer of de kabels correct zijn aangesloten en niet beschadigd zijn.2. Controleer of de batterijen correct zijn geplaatst.3. Als de batterijen van de computer leeg zijn, vervangt u ze door nieuwe.
Het apparaat maakt storende geluiden tijdens het gebruik.	Controleer of alle onderdelen van het apparaat correct zijn gemonteerd. Draai de schroeven vast.
De computer geeft de hartslag niet weer of de waarden zijn onjuist.	<ol style="list-style-type: none">1. Zorg ervoor dat de kabels van de polssensor en de computer correct zijn aangesloten.2. Voor een correcte hartslagmeting plaatst u beide handen op de sensoren. Houd er rekening mee dat de metingen enigszins onnauwkeurig kunnen zijn.3. Druk uw handen niet te hard op de sensoren, omdat dit meetfouten kan veroorzaken.
Het toestel staat niet stabiel.	Draai het uiteinde van de achterste stabilisator om het apparaat te nivelleren.



Garantievoorwaarden

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

NL Milieubescherming



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



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



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



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



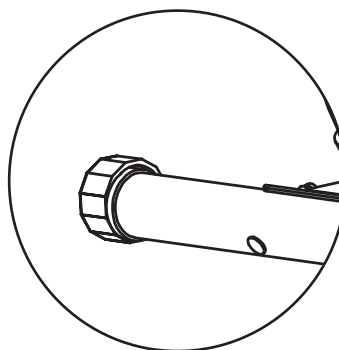
Regulacja oporu

Dostosuj poziom oporu do swoich indywidualnych potrzeb za pomocą pokrętki regulacyjnego.



Poziomowanie

Dostosuj ustawienie urządzenia za pomocą stabilizatora, znajdującego się na tylnej podstawie.





1. Widok wyświetlacza



2. Oznaczenia na wyświetlaczu

TIME	Wyświetla całkowity czas od rozpoczęcia treningu. Zakres 00:00-99:59.
SPEED	Wyświetla bieżącą prędkość. Zakres 0.0-999.9 km/h.
DISTANCE (DIST)	Wyświetla aktualnie przebyty dystans od początku treningu. Zakres 0.00-999.9 km.
CALORIES (CAL)	Wyświetla spalone kalorie od rozpoczęcia treningu. Zakres 0.0-9999 kcal.
PULSE (P)	Wyświetla mierzony puls. Aby dokonać pomiaru chwyć obiema rękami za sensory pulsu i odczekaj 7 sekund dla najlepszego pomiaru. Zakres 40-240 BPM.
ALARM	Odciska wybrany parametr: TIME, DIST lub CAL od żądanej wartości do zera. Aby uruchomić odliczanie, wybierz parametr przyciskiem MODE i ustaw jego wartość za pomocą przycisku SET. Gdy rozpocznie trening, komputer uruchomi odliczanie.
SCAN	Automatycznie wyświetla kolejne parametry na ekranie co 5 sekund.

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

3. Funkcje przycisków

Komputer włączy się, jeżeli naciśnięty zostanie dowolny przycisk.

Jeżeli urządzenie nie będzie używane przez dłużej niż 4 minuty, komputer wyłączy się automatycznie.

MODE	Pozwala wybrać dane do wyświetlania na ekranie. Aby komputer wyświetlił wybrany parametr treningu, wybierz go za pomocą przycisku MODE i rozpocznij trening. Przytrzymanie przycisku MODE przez dłuższy czas spowoduje całkowite wyzerowanie wartości parametrów.
SET	Umożliwia uruchomienie funkcji odliczania wybranego parametru: czasu (TIME), dystansu (DIST) lub kalorii (CAL).
RESET	Pozwala zresetować osiągnięte podczas treningów parametry. Aby zresetować komputer, przytrzymaj przycisk RESET przez 4 sekundy.



4. Montaż baterii

Zdejmij pokrywę komory baterii. Włóż 2 baterie AAA 1,5 V do komory znajdującej się z tyłu komputera, zachowując prawidłową polaryzację. Następnie zamknij komorę baterii pokrywą.

UWAGA: Po wyjęciu baterii wszystkie zapisane wartości funkcji zostaną zresetowane do zera.

5. Łączenie przez Bluetooth / Trening z aplikacją Kinomap i Zwift

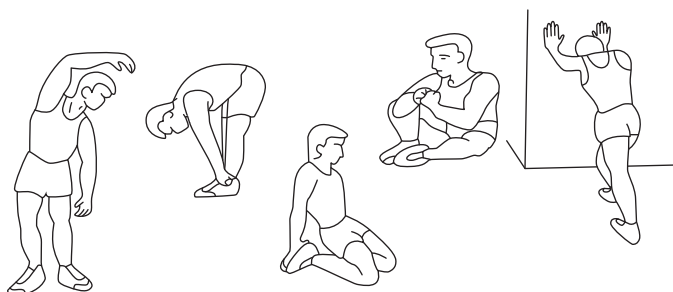
Po połączeniu urządzenia z telefonem komórkowym za pomocą Bluetooth, możesz na swoim smartfonie obserwować parametry aktualnie wykonywanego treningu. Aby skorzystać z tej funkcji, pobierz dedykowaną aplikację Kinomap lub Zwift. Najnowsze wersje dostępne są w AppStore (iOS) oraz Google Play Store (Android).



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

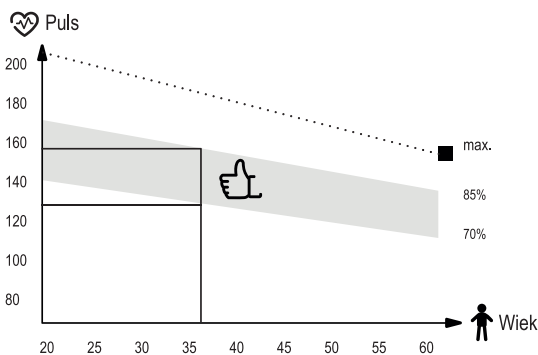
1. Rozgrzewka

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



2. Faza ćwiczeń

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



3. Faza odprężenia

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

PL Czyszczenie i konserwacja



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

PL Rozwiązywanie problemów



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



Warunki gwarancji

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



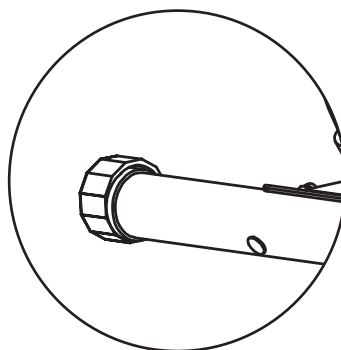
Reglarea rezistenței

Reglați nivelul de rezistență în funcție de necesitățile individuale, utilizând butonul de reglare.



Nivelare

Reglați poziția dispozitivului utilizând stabilizatorul amplasat pe baza din spate.





1. Afișajul ecranului



2. Simboluri pe afișaj

TIME	Afișează timpul total de la începutul antrenamentului. Interval: 00:00–99:59.
SPEED	Afișează viteza curentă. Interval: 0,0–999,9 km/h.
DISTANCE (DIST)	Afișează distanța parcursă de la începutul antrenamentului. Interval: 0,00–999,9 km.
CALORIES (CAL)	Afișează calorii arse de la începutul antrenamentului. Interval: 0,0–9 999 kcal.
PULSE (P)	Afișează ritmul cardiac măsurat. Pentru efectuarea măsurătorii, țineți ambele mâini pe senzorii de puls și așteptați 7 secunde pentru obținerea celui mai precis rezultat. Interval: 40–240 BPM.
ALARM	Efectuează numărătoarea inversă pentru un parametru selectat: TIME, DIST sau CAL, de la valoarea setată până la zero. Pentru a porni numărătoarea inversă, selectați parametrul utilizând butonul MODE și setați valoarea acestuia utilizând butonul SET. După începerea antrenamentului, computerul va porni automat numărătoarea inversă.
SCAN	Parcurge automat toți parametrii afișați pe ecran la fiecare 5 secunde.

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

3. Funcțiile butoanelor

Computerul va porni dacă apăsați orice buton.

Dacă dispozitivul nu este utilizat timp de mai mult de 4 minute, computerul se va opri automat.

MODE	Permite selectarea datelor care vor fi afișate pe ecran. Computerul va afișa parametrul de antrenament selectat — selectați-l utilizând butonul MODE și începeți antrenamentul. Menținerea apăsată a butonului MODE pentru o perioadă mai lungă va reseta complet valorile parametrilor.
SET	Permite setarea funcției de numărătoare inversă pentru parametrul selectat: timp (TIME), distanță (DIST) sau calorii (CAL).
RESET	Permite resetarea valorilor antrenamentului obținute în timpul exercițiului. Pentru a reseta computerul, apăsați și mențineți apăsat butonul RESET timp de 4 secunde.



4. Instalarea bateriilor

Îndepărtați capacul compartimentului pentru baterii. Introduceți 2 baterii AAA de 1,5 V în compartimentul situat în partea din spate a computerului, respectând polaritatea corectă. Apoi închideți capacul compartimentului pentru baterii.

NOTĂ: După îndepărtarea bateriilor, toate valorile funcțiilor memorate vor fi resetate la zero.

5. Conexiune Bluetooth / Antrenament cu aplicația Kinomap și Zwift

După conectarea dispozitivului la telefonul mobil prin Bluetooth, puteți monitoriza parametrii curenți ai antrenamentului pe smartphone.

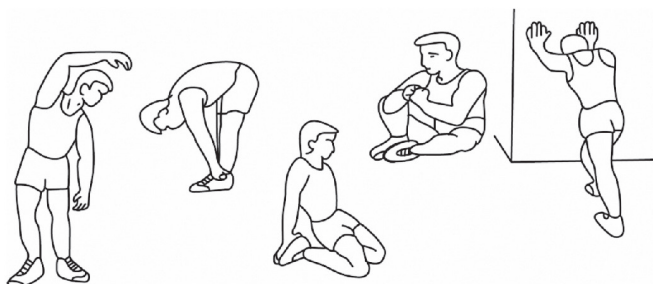
Pentru a utiliza această funcție, descărcați aplicația dedicată Kinomap sau Zwift. Cele mai recente versiuni sunt disponibile în App Store (iOS) și Google Play Store (Android).



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

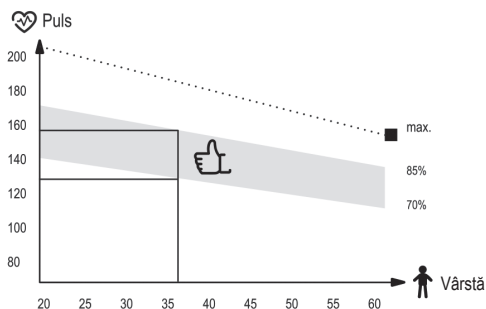
1. Încălzire

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

Această 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 unsoarelor pentru rulmenți de bicicletă sau a unsoarelor 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.	<ol style="list-style-type: none">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 produce zgomote deranjante în timpul utilizării.	Verificați dacă toate componentele dispozitivului sunt instalate corect. Strângeți șuruburile.
Computerul nu afișează ritmul cardiac sau valorile sunt incorecte.	<ol style="list-style-type: none">1. Asigurați-vă că senzorul de puls și cablurile computerului sunt conectate corect.2. Pentru a asigura o citire corectă a pulsului, țineți ambele mâini pe senzori. Rețineți că măsurătorile pot fi ușor inexacte.3. Nu strângeți prea tare mâinile pe senzori, deoarece acest lucru poate provoca erori de măsurare.
Echipamentul este instabil.	Rotiți capătul stabilizatorului din spate pentru a nivela dispozitivul.



Condiții de garanție

1. Clientul are următoarele opțiuni pentru depunerea unei reclamații:
 - prin completarea formularului de pe site-ul web: <https://hop-sport.ro/reclamatii/>
 - în scris, la adresa de corespondență:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polonia
 - prin e-mail: support@hop-sport.ro
2. Defectele constatate în perioada de garanție vor fi remediate gratuit în termen de 14 zile lucrătoare de la data livrării dispozitivului. Dacă este necesară trimiterea produsului la 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 protecția mediului, duceți bateriile uzate la un centru de reciclare. Nu aruncați bateriile uzate în coșurile de gunoi menajer. În acest mod veți contribui la protecția mediului.



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



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



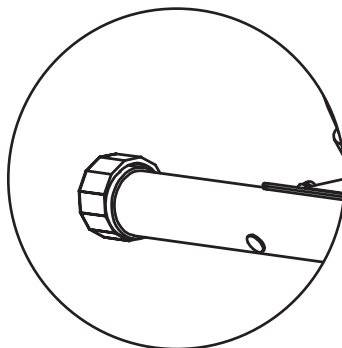
Nastavenie odporu

Pomocou otočného gombíka nastavte úroveň záťaže podľa svojich.



Vyrovnávanie

Nastavte zariadenie pomocou stabilizátora, ktorý sa nachádza v zadnej základni.





1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

TIME	Zobrazuje celkový čas od začiatku tréningu. Rozsah: 00:00–99:59.
SPEED	Zobrazuje aktuálnu rýchlosť. Rozsah: 0,0–999,9 km/h.
DISTANCE (DIST)	Zobrazuje aktuálne prejdenú vzdialenosť od začiatku tréningu. Rozsah: 0,00–999,9 km.
CALORIES (CAL)	Zobrazuje spálené kalórie od začiatku tréningu. Rozsah: 0,0–9999 kcal.
PULSE (P)	Zobrazuje nameraný pulz. Na meranie uchopte oboma rukami snímače pulzu a počkajte 7 sekúnd na čo najpresnejšie výsledky. Rozsah: 40–240 BPM.
ALARM	Odpôsobí zvolený parameter: TIME, DIST alebo CAL od nastavenej hodnoty po nulu. Na spustenie odpočtu vyberte parameter tlačidlom MODE a nastavte hodnotu pomocou tlačidla SET. Po začatí tréningu sa automaticky spustí odpočet.
SCAN	Automaticky zobrazuje jednotlivé parametre na obrazovke každých 5 sekúnd.

POZNÁMKA: Výsledky merania pulzu nemožno považovať za lekárske údaje a nemôžu sa používať na diagnostické účely.

3. Funkcie tlačidiel

Počítač sa zapne po stlačení ľubovoľného tlačidla.

Ak sa zariadenie nebude používať dlhšie ako 4 minúty, počítač sa automaticky vypne.

MODE	Umožňuje vybrať údaj, ktorý sa má zobrazovať na displeji. Počítač zobrazí zvolený tréningový parameter — vyberte ho pomocou tlačidla MODE a začinite tréning. Podržanie tlačidla MODE po dlhší čas spôsobí úplné vynulovanie hodnôt parametrov.
SET	Umožňuje nastaviť funkciu odpočítavania pre vybraný parameter: čas (TIME), vzdialenosť (DIST) alebo kalórie (CAL).
RESET	Umožňuje vynulovať hodnoty dosiahnuté počas tréningu. Na resetovanie počítča podržte tlačidlo RESET po dobu 4 sekúnd.



4. Inštalácia batérií

Odstráňte kryt priestoru na batérie. Vložte 2 batérie typu AAA 1,5 V do priehradky na zadnej strane počítača, pričom dodržte správnu polaritu. Potom zatvorte kryt priestoru na batérie.

UPOZORNENIE: Po vybratí batérií budú všetky uložené hodnoty funkcií vynulované.

5. Pripojenie cez Bluetooth / Tréning s aplikáciou Kinomap a Zwift

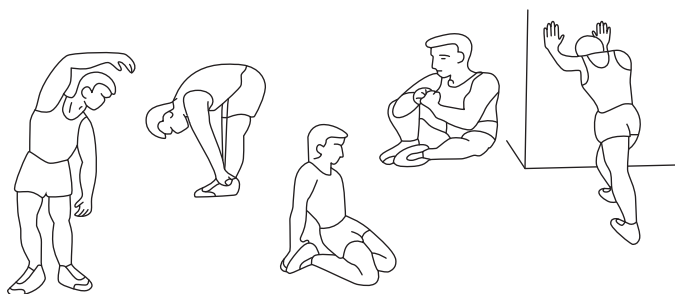
Po pripojení zariadenia k mobilnému telefónu pomocou Bluetooth môžete na svojom smartfóne sledovať aktuálne údaje o priebehu tréningu.

Na využitie tejto funkcie si stiahnite špeciálnu aplikáciu Kinomap alebo Zwift. Najnovšie verzie sú dostupné v AppStore (iOS) a Google Play Store (Android).

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

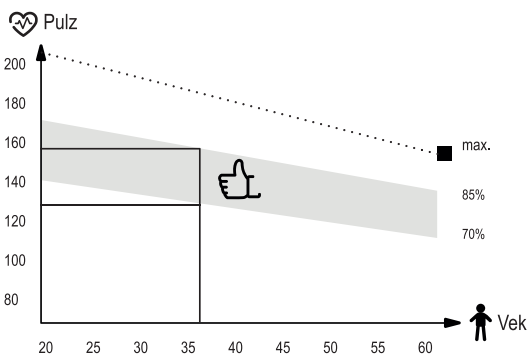
1. Rozcvička

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



2. Fáza tréningu

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



3. Relaxačná fáza

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

SK Čistenie a údržba



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

SK Riešenie problémov



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



Záručné podmienky

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

SK Ochrana životného prostredia



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



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



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



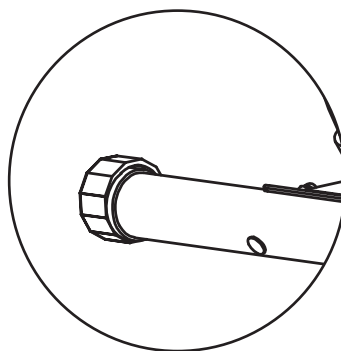
Регулювання навантаження

Відрегулюйте рівень опору під ваші індивідуальні потреби.



Заземлення

Відрегулюйте положення пристрою за допомогою стабілізатора на задній опорі.





1. Дисплей



2. Відображення дисплея

TIME	Відображає загальний час з початку тренування. Діапазон: 00:00–99:59.
SPEED	Відображає поточну швидкість. Діапазон: 0,0–999,9 км/год.
DISTANCE (DIST)	Відображає пройдено відстань з початку тренування. Діапазон: 0,00–999,9 км.
CALORIES (CAL)	Відображає кількість спалених калорій з початку тренування. Діапазон: 0,0–9999 ккал.
PULSE (P)	Відображає вимірний пульс. Щоб здійснити вимірювання, тримайте обома руками сенсори пульсу та зачекайте 7 секунд для найточнішого результату. Діапазон: 40–240 уд./хв.
ALARM	Відлічує вибраний параметр: TIME, DIST або CAL від заданого значення до нуля. Щоб запустити зворотний відлік, виберіть параметр кнопкою MODE і встановіть значення кнопкою SET. Коли ви почнете тренування, таймер автоматично запуститься.
SCAN	Автоматично відображає кожен параметр на екрані кожні 5 секунд.

ПРИМІТКА: Результати вимірювання пульсу не можуть використовуватися як медичні показники і з метою діагностики.

3. Функції кнопки

Комп'ютер увімкнеться, якщо натиснути будь яку кнопку.

Якщо обладнання не буде використовуватися більше 4 хвилин, комп'ютер автоматично вимкнеться.

MODE	Дозволяє вибрати дані для відображення на екрані. Комп'ютер покаже обраний параметр тренування — виберіть його кнопкою MODE і почніть тренування. Утримування кнопки MODE протягом тривалого часу призведе до повного скидання значень параметрів.
SET	Дозволяє встановити функцію зворотного відліку для вибраного параметра: часу (TIME), дистанції (DIST) або калорій (CAL).
RESET	Дозволяє скинути до нуля значення, досягнути під час тренування. Щоб скинути комп'ютер, утримуйте кнопку RESET протягом 4 секунд.



4. Встановлення батарейок

Зніміть кришку відсіку для батарейок. Вставте 2 батарейки типу AAA 1,5 В у відсік на задній частині комп'ютера, дотримуючись правильної полярності. Потім закрийте кришку відсіку для батарейок.

УВАГА: Після вилучення батарей всі збережені значення функцій буде скинуто до нуля.

5. Підключення через Bluetooth / Тренування з додатком Kinomap і Zwift

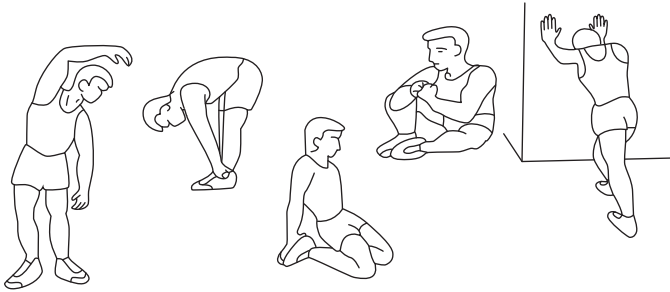
Після підключення пристрою до мобільного телефону через Bluetooth ви зможете переглядати поточні параметри тренування на своєму смартфоні. Щоб скористатися цією функцією, завантажте спеціальний додаток Kinomap або Zwift. Найновіші версії доступні в AppStore (iOS) та Google Play Store (Android).



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

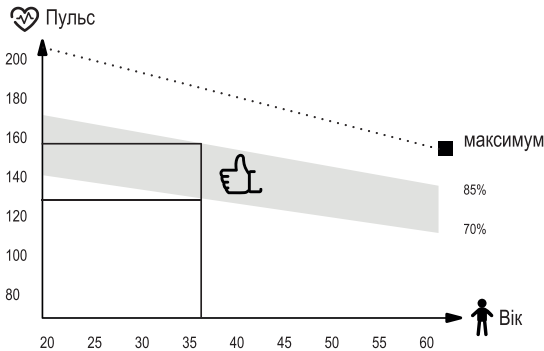
1. Розминка

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



2. Фаза вправ

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



3. Фаза релаксації

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



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

UA Вирішення проблем



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



Умови гарантії

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

UA Охорона навколишнього середовища



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



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



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



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



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