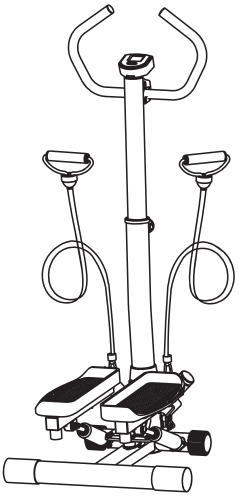
# HOP·SPORT

## HS-055S NOBLE

30'

Scan me
hop-sport.com



CZ Stepper twist s držadlem

DE Swing Side Stepper mit Haltegriff

EN Twist stepper with column

ES Stepper de twist con columna

FR Stepper de twist avec colonne

HU Oszlopos csavarodó lépcsőző

IT Stepper a rotazione con colonna

NL Twist-stepper met een kolom

PL Steper skrętny z kolumną

RO Stepper rotativ cu coloană

SK Twist stepper s držadlom

UA Поворотний степпер зі стійкою

CZ UPOZORNĚNÍ . . . . . 1

DE WARNUNGEN . . . . . 2

EN WARNINGS. . . . . 3

ES ADVERTENCIAS . . . . . 4

FR AVERTISSEMENTS . . . . . 5

HU FIGYELMEZTETÉSEK . . . . . 6

IT AVVERTENZE . . . . . 7

NL WAARSCHUWINGEN . . . . . 8

PL OSTRZEŻENIA . . . . . 9

RO AVERTISMENTE . . . . . 10

SK UPOZORNENIE . . . . . 11

UA ЗАСТЕРЕЖЕННЯ . . . . . 12

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

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

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

CZ NÁVOD K POUŽITÍ. . . . . 21

DE BEDIENUNGSANLEITUNG . . . . . 26

EN INSTRUCTION . . . . . 31

ES MANUAL DE INSTRUCCIONES . . . . . 36

FR INSTRUCTIONS D'UTILISATION . . . . . 41

HU HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ . . . . . 46

IT MANUALE DI ISTRUZIONI. . . . . 51

NL GEBRUIKSAANWIJZING. . . . . 56

PL INSTRUKCJA OBSŁUGI . . . . . 61

RO MANUAL DE UTILIZARE . . . . . 66

SK NÁVOD NA POUŽITIE . . . . . 71

UA ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ . . . . . 76

# CZ Upozornění

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

1. Plnou bezpečnost a účinnost použití je možné dosáhnout za předpokladu, že zařízení je smontováno a používané v souladu s těmito pokyny. Nezapomeňte informovat všechny uživatele zařízení o omezeních, varováních a bezpečnostních opatřeních. Nejsme zodpovědní za problémy nebo zranění způsobené jednáním v rozporu s pravidly stanovenými v této příručce.
2. Výrobek se může používat pouze pro určený účel.
3. Zařízení je určeno výhradně pro domácí použití dospělými osobami. Nenechávejte zařízení na místě, které je přístupné dětem. Během tréninku by nezletilé osoby 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 100 kg.
20. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou EN ISO 20957-8:2018-03.

# DE Warnungen

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

1. Die volle Sicherheit und Wirksamkeit bei Gebrauch kann erreicht werden, wenn das Gerät gemäß den Anweisungen zusammengebaut und verwendet wird. Denken Sie daran, die Benutzer des Geräts über alle Einschränkungen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen zu informieren. Wir sind nicht verantwortlich für Probleme oder Verletzungen, die durch einen Verstoß gegen die in diesem Handbuch festgelegten Regeln verursacht werden.
2. Das Produkt darf nur für seine Bestimmung verwendet werden.
3. Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Gebrauch durch Erwachsene bestimmt. Bewahren Sie das Gerät nicht an einem für Kinder zugänglichen Ort auf. Minderjährige sollten während des Trainings unter Aufsicht von Erwachsenen stehen.
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 100 kg.
20. Das Gerät wurde gemäß der Norm EN ISO 20957-8:2018-03 hergestellt.

# EN Warnings

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

1. Full safety and effectiveness of use can be achieved by following the instructions for assembly and use of the equipment. Please, remember to inform all potential users of the equipment about restrictions and precautions. We don't take any responsibility for injuries of any kind caused by improper use of our equipment.
2. The equipment must be used only in accordance to the intended use.
3. This device is intended for domestic use by adults only. Do not leave the appliance where children can reach it. Minors should be supervised by an adult whilst using the appliance.
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 100 kg.
20. The device was made in accordance with the EN ISO 20957-8:2018-03 standard.

# ES Advertencias

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

1. El uso seguro y eficaz del equipo se consigue únicamente siguiendo las instrucciones de montaje y uso. Recuerde informar a todos los posibles usuarios sobre las restricciones y precauciones relacionadas con el uso del equipo. No asumimos ninguna responsabilidad por lesiones de cualquier tipo ocasionadas por un uso indebido de nuestro equipo.
2. El equipo debe utilizarse exclusivamente de acuerdo con su uso previsto.
3. Este dispositivo está destinado exclusivamente al uso doméstico por parte de adultos. No lo dejes en un lugar al que puedan acceder los niños. Durante el entrenamiento, los menores deben estar bajo la supervisión de un adulto.
4. El dispositivo debe almacenarse en un lugar seco y cálido, alejado de la luz solar directa.
5. Evite el contacto de los dispositivos eléctricos con el agua, ya que podría causar daños o un cortocircuito.
6. Nuestro equipo no es apto para fines de rehabilitación.
7. El equipo debe ser utilizado por una sola persona a la vez.
8. Coloque el dispositivo sobre una superficie horizontal y nivelada. Asegúrese de que el lugar elegido sea estable, limpio y esté libre de otros objetos.
9. Se recomienda utilizar una alfombra, esterilla u otra base debajo del dispositivo para proteger el suelo.
10. Coloque una base adecuada (por ejemplo, alfombra de goma, base de madera, etc.) en la zona de montaje del equipo para evitar ensuciar el entorno.
11. Antes de iniciar el entrenamiento, compruebe que el equipo esté completo y que todas las piezas estén en su lugar correspondiente.
12. Si padece alguna afección médica o enfermedad crónica, o si va a utilizar este tipo de equipo por primera vez, le recomendamos consultar a un médico o especialista. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede dañar su salud.
13. Realice un calentamiento antes de usar el dispositivo.
14. Si experimenta dolor, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos o náuseas durante el uso del dispositivo, interrumpa inmediatamente el entrenamiento. Consulte con un médico antes de continuar el uso del dispositivo.
15. Evite usar ropa larga o suelta durante el uso, ya que podría quedar atrapada en los elementos móviles del equipo.
16. Utilice el dispositivo únicamente cuando esté en buen estado de funcionamiento. Si detecta piezas defectuosas o escucha ruidos anormales durante el uso, detenga el ejercicio. No utilice el dispositivo hasta que el problema haya sido resuelto.
17. No realice ajustes ni modificaciones en el dispositivo que no estén descritos en estas instrucciones. En caso de cualquier problema, póngase en contacto con el proveedor del servicio (los datos de contacto se indican más abajo).
18. El espacio mínimo necesario para un uso seguro del dispositivo no debe ser inferior a dos metros.
19. El peso máximo permitido del usuario es de 100 kg.
20. El dispositivo ha sido fabricado conforme a la norma EN ISO 20957-8:2018-03.

# FR Avertissements

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

1. Une sécurité et une efficacité d'utilisation maximales peuvent être obtenues, à condition que l'équipement soit assemblé et utilisé conformément aux instructions. N'oubliez pas d'informer les utilisateurs de l'équipement de toutes les restrictions, avertissements et précautions. Nous ne sommes pas responsables des problèmes ou blessures causés par une procédure contraire aux règles énoncées dans ce manuel.
2. Le produit ne peut être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
3. Cet appareil est destiné exclusivement à un usage domestique par des adultes. Ne le laissez pas à la portée des enfants. Pendant l'entraînement, 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 dérangeant provenant de l'appareil pendant l'utilisation, arrêtez de vous entraîner. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
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 100 kg.
20. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme EN ISO 20957-8:2018-03.

# HU Figyelmeztetések

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

1. A teljes biztonság és a használat hatékonysága csak akkor érhető el, ha az eszközt az útmutatónak megfelelően szerelik össze és használják. Ügyeljen arra, hogy az eszköz használói tájékoztatást kapjanak az összes korlátozásról, figyelmeztetésről és óvintézkedésről. Nem vállalunk felelősséget a jelen útmutatóban meghatározott szabályoktól eltérő eljárásból eredő problémákért vagy sérülésekért.
2. A terméket kizárólag a rendeltetésének megfelelően szabad használni.
3. A készülék kizárólag felnőttek által, otthoni használatra készült. Ne hagyja a készüléket gyermekek számára hozzáférhető helyen. Edzés közben a kiskorúakat felnőtteknek kell felügyelniük.
4. A berendezést száraz és meleg helyen, közvetlen napfénytől védve kell tárolni.
5. Kerülni kell a számítógép vízzel való érintkezését, mivel ez annak károsodását vagy elektromos rövidzárlatot okozhat.
6. A felszerelés rehabilitációs célokra nem alkalmas.
7. A felszerelést egyszerre csak egy személy használhatja.
8. Helyezze a felszerelést vízszintes, stabil, egyenletes, tiszta és egyéb tárgyaktól mentes felületre.
9. A felszerelés alatt szőnyeg, matrac vagy egyéb padlóvédő alátét használata javasolt.
10. Helyezzen megfelelő aljzatot (pl. gumiszőnyeget, fa alátétet stb.) a berendezés alá az összeszerelési területen a szennyeződések elkerülése érdekében.
11. Az edzés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a berendezés hiánytalan-e, és minden alkatrésze a helyén van-e.
12. Ha bármilyen egészségügyi panasszal / krónikus betegséggel küzd, vagy ha ez az első edzése ilyen típusú felszerelésen, az edzések megkezdése előtt konzultáljon orvossal vagy szakorvossal. A nem megfelelő vagy túlzott edzés egészségkárosodást okozhat.
13. A berendezés használatának megkezdése előtt végezzen bemelegítést.
14. Ha a berendezésen végzett gyakorlatok során fájdalmat, rendszertelen szívverést, légszomjat, szédülést vagy émelygést tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést. A gyakorlatok folytatása előtt orvosi tanácsot kell kérnie.
15. Ne viseljen hosszú, laza ruházatot, amelyet a berendezés mozgó alkatrészei behúzhatnak.
16. Kizárólag műszakilag kifogástalan állapotban használja a berendezést. Ha hibás komponenst talál, vagy használat közben aggasztó zajt hall a berendezésből, szakítsa meg az edzést. Ne használja a berendezést a probléma elhárításáig.
17. A berendezésen ne végezzen semmilyen beállítást vagy módosítást a jelen útmutatóban leírtakon kívül. Probléma esetén forduljon a szervizhez (az elérhetőségek az útmutató további részében találhatók).
18. A berendezés biztonságos működéséhez szükséges minimális szabad hely legalább két méter.
19. A maximális megengedett terhelhetőség 100 kg.
20. A készüléket az EN ISO 20957-8:2018-03 szabványnak megfelelően gyártották.

# IT Avvertenze

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

1. La piena sicurezza ed efficacia d'uso possono essere garantite solo seguendo le istruzioni per il montaggio e l'utilizzo dell'attrezzatura. Si prega di informare tutti i potenziali utilizzatori dell'attrezzatura in merito a restrizioni e precauzioni. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per lesioni di qualsiasi tipo causate da un uso improprio della nostra attrezzatura.
2. L'attrezzatura deve essere utilizzata esclusivamente in conformità alla destinazione d'uso.
3. Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico da parte di adulti. Non lasciare il dispositivo in un luogo accessibile ai bambini. Durante l'allenamento, i minori devono essere sorvegliati da un adulto.
4. Il dispositivo deve essere conservato in un luogo asciutto e caldo, lontano dalla luce solare diretta.
5. Evitare il contatto dei dispositivi elettrici con l'acqua, poiché potrebbe causare danni o cortocircuiti.
6. La nostra attrezzatura non è adatta a scopi riabilitativi.
7. L'attrezzatura deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
8. Posizionare il dispositivo su una superficie orizzontale e piana. Assicurarsi che l'area scelta sia stabile, pulita e priva di altri oggetti.
9. Si consiglia di utilizzare un tappeto, materassino o altra base protettiva sotto il dispositivo per proteggere il pavimento.
10. Utilizzare una base adeguata (ad esempio tappetino in gomma, base in legno ecc.) nell'area di montaggio per evitare di sporcare.
11. Prima dell'allenamento, verificare che l'attrezzatura sia completa e che tutte le parti siano correttamente montate.
12. Se si soffre di patologie o malattie croniche, o se si utilizza questo tipo di attrezzatura per la prima volta, si consiglia di consultare un medico o uno specialista. Un allenamento scorretto o eccessivo può nuocere alla salute.
13. Eseguire un riscaldamento prima di utilizzare il dispositivo.
14. In caso di dolore, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o nausea durante l'uso del dispositivo, interrompere immediatamente l'allenamento. Consultare un medico prima di riprendere l'uso dell'attrezzatura.
15. Evitare di indossare indumenti lunghi o larghi durante l'uso del dispositivo, poiché potrebbero impigliarsi nelle parti mobili dell'attrezzatura.
16. Utilizzare il dispositivo solo se perfettamente funzionante. Se si notano componenti difettosi o si sentono rumori anomali durante l'uso, interrompere immediatamente l'allenamento. Non utilizzare il dispositivo finché il problema non viene risolto.
17. Non apportare modifiche o regolazioni al dispositivo diverse da quelle descritte nel presente manuale. In caso di problemi, contattare il servizio di assistenza (i dati di contatto sono riportati di seguito).
18. Lo spazio minimo necessario per l'uso sicuro del dispositivo è di almeno due metri.
19. Il peso massimo consentito dell'utente è di 100 kg.
20. Il dispositivo è stato realizzato in conformità alla norma EN ISO 20957-8:2018-03.

# NL Waarschuwingen

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

1. De volledige veiligheid en doeltreffendheid van het gebruik kunnen alleen worden gegarandeerd wanneer de instructies voor montage en gebruik van het apparaat correct worden gevolgd. Informeer alle potentiële gebruikers over de beperkingen en voorzorgsmaatregelen. Wij aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor letsel van welke aard dan ook als gevolg van onoordeelkundig gebruik van onze apparatuur.
2. Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt in overeenstemming met het beoogde doel.
3. Dit apparaat is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik door volwassenen. Plaats het apparaat niet op een plek die voor kinderen toegankelijk is. Minderjarigen moeten tijdens het trainen onder toezicht van volwassenen staan.
4. Bewaar het apparaat op een droge en warme plaats, uit de buurt van direct zonlicht.
5. Vermijd contact van elektrische apparaten met water, dit kan schade of kortsluiting veroorzaken.
6. Onze apparatuur is niet geschikt voor revalidatiedoeleinden.
7. Het apparaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
8. Plaats het apparaat op een horizontale en vlakke ondergrond. Zorg ervoor dat de gekozen locatie stabiel, schoon en vrij van andere voorwerpen is.
9. Het wordt aanbevolen om een tapijt, mat of andere onderlegger onder het apparaat te gebruiken ter bescherming van de vloer.
10. Leg een geschikte ondergrond (bijv. rubbermat, houten plaat enz.) onder het apparaat in het montagegebied om vuil te voorkomen.
11. Controleer vóór de training of het apparaat compleet is en of alle onderdelen zich op de juiste plaats bevinden.
12. Als u een medische aandoening of chronische ziekte hebt, of als u dit type apparaat voor het eerst gebruikt, raden wij aan een arts of specialist te raadplegen. Onjuiste of overmatige training kan uw gezondheid schaden.
13. Doe een warming-up vóór het gebruik van het apparaat.
14. Als u tijdens het gebruik pijn, een onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid ervaart, stop dan onmiddellijk met trainen. Raadpleeg een arts voordat u doorgaat met het gebruik van het apparaat.
15. Vermijd het dragen van lange, losse kleding tijdens het gebruik van het apparaat, omdat deze verstrikt kan raken in bewegende onderdelen.
16. Gebruik het apparaat alleen wanneer het goed functioneert. Als u defecte onderdelen ontdekt of ongebruikelijke geluiden hoort tijdens het gebruik, stop dan met trainen. Gebruik het apparaat niet voordat het probleem is opgelost.
17. Breng geen wijzigingen of aanpassingen aan het apparaat aan, anders dan die in deze handleiding zijn beschreven. Neem bij problemen contact op met de serviceprovider (contactgegevens hieronder).
18. De minimale ruimte die nodig is voor een veilig gebruik van het apparaat bedraagt ten minste twee meter.
19. Het maximaal toegestane gebruikersgewicht bedraagt 100 kg.
20. Het apparaat is vervaardigd in overeenstemming met de norm EN ISO 20957-8:2018-03.

# PL Ostrzeżenia

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

1. Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania, może zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
2. Produkt wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
3. Urządzenie przeznaczone tylko do użytku domowego, przez osoby dorosłe. Nie pozostawiaj urządzenia w miejscu dostępnym dla dzieci. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
4. Urządzenie należy przechowywać w suchym i ciepłym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego.
5. Należy unikać kontaktu komputera z wodą, gdyż może spowodować jego uszkodzenie lub powstanie spięcia elektrycznego.
6. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
7. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
8. Ustaw sprzęt na poziomej, stabilnej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni.
9. Zaleca się stosowanie pod sprzęt dywanu, maty lub innego podkładu ochraniającego na podłogę.
10. Umieść odpowiednią podstawę (np. gumową matę, drewnianą podstawę itp.) pod urządzeniem w obszarze montażu, aby uniknąć zabrudzenia.
11. Przed rozpoczęciem treningu, sprawdź, czy urządzenie jest kompletne oraz czy wszystkie jego części znajdują się na swoich miejscach.
12. Jeśli cierpisz na jakiekolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
13. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, wykonaj rozgrzewkę.
14. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń, powinieneś zasięgnąć porady lekarza.
15. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia.
16. 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 100 kg.
20. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN ISO 20957-8:2018-03.

# RO Avertismente

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

1. Siguranța și eficacitatea deplină a utilizării pot fi obținute numai cu condiția ca echipamentul să fie asamblat și utilizat în conformitate cu instrucțiunile. Asigurați-vă că utilizatorii echipamentului sunt informați cu privire au toate limitările, avertismentele și măsurile de precauție. Nu ne asumăm răspunderea pentru problemele sau vătămările cauzate de o conduită neconformă cu regulile stabilite în aceste instrucțiuni.
2. Produsul trebuie utilizat numai în conformitate cu destinația sa.
3. Dispozitivul este destinat exclusiv utilizării casnice, de către persoane adulte. Nu lăsați dispozitivul într-un loc accesibil copiilor. În timpul antrenamentului, minorii trebuie să se afle sub supravegherea adulților.
4. Dispozitivul trebuie depozitat într-un loc uscat și cald, ferit de lumina directă a soarelui.
5. Trebuie evitat contactul computerului cu apa, deoarece acest lucru poate determina deteriorarea acestuia sau apariția unui scurtcircuit electric.
6. Echipamentul nu este adecvat pentru scopuri de reabilitare.
7. Echipamentul poate fi utilizat de o singură persoană în același timp.
8. Așezați echipamentul pe o suprafață orizontală, stabilă, plană, curată și liberă de alte obiecte.
9. Se recomandă utilizarea unui covor, a unei saltele sau a unui alt suport de protecție pentru podea sub echipament.
10. Amplasați o bază adecvată (de ex. o saltea de cauciuc, o bază de lemn etc.) sub dispozitiv în zona de montare pentru a evita murdărirea.
11. Înainte de a începe antrenamentul, verificați dacă dispozitivul este complet și dacă toate piesele sale sunt la locul lor.
12. Dacă suferiți de orice afecțiuni medicale / boli cronice sau dacă acesta este primul antrenament pe acest tip de echipament, consultați un medic sau un specialist înainte de a începe antrenamentele. Antrenamentul necorespunzător sau excesiv poate provoca daune sănătății.
13. Înainte de a începe să utilizați dispozitivul, efectuați o încălzire.
14. Dacă în timpul efectuării exercițiilor pe dispozitiv simțiți durere, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli sau greață, opriți imediat exercițiile. Înainte de a continua exercițiile, ar trebui să consultați un medic.
15. Nu purtați haine lungi și largi care ar putea fi prinse de elementele mobile ale dispozitivului.
16. Utilizați dispozitivul numai atunci când este în stare tehnică de funcționare. Dacă găsiți componente defecte sau auziți un sunet îngrijorător provenind de la dispozitiv în timpul utilizării, întrerupeți exercițiul. Nu utilizați dispozitivul până când problema nu este remediată.
17. Nu efectuați niciun fel de reglaje sau modificări ale dispozitivului, în afară de cele descrise în aceste instrucțiuni. În caz de probleme, contactați departamentul de service (datele de contact sunt furnizate în secțiunea următoare a instrucțiunilor).
18. Spațiul liber minim necesar pentru funcționarea în siguranță a dispozitivului este de cel puțin doi metri.
19. Sarcina maximă admisă este de 100 kg.
20. Dispozitivul a fost fabricat în conformitate cu standardul EN ISO 20957-10:2018-03.

# SK Upozornenie

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

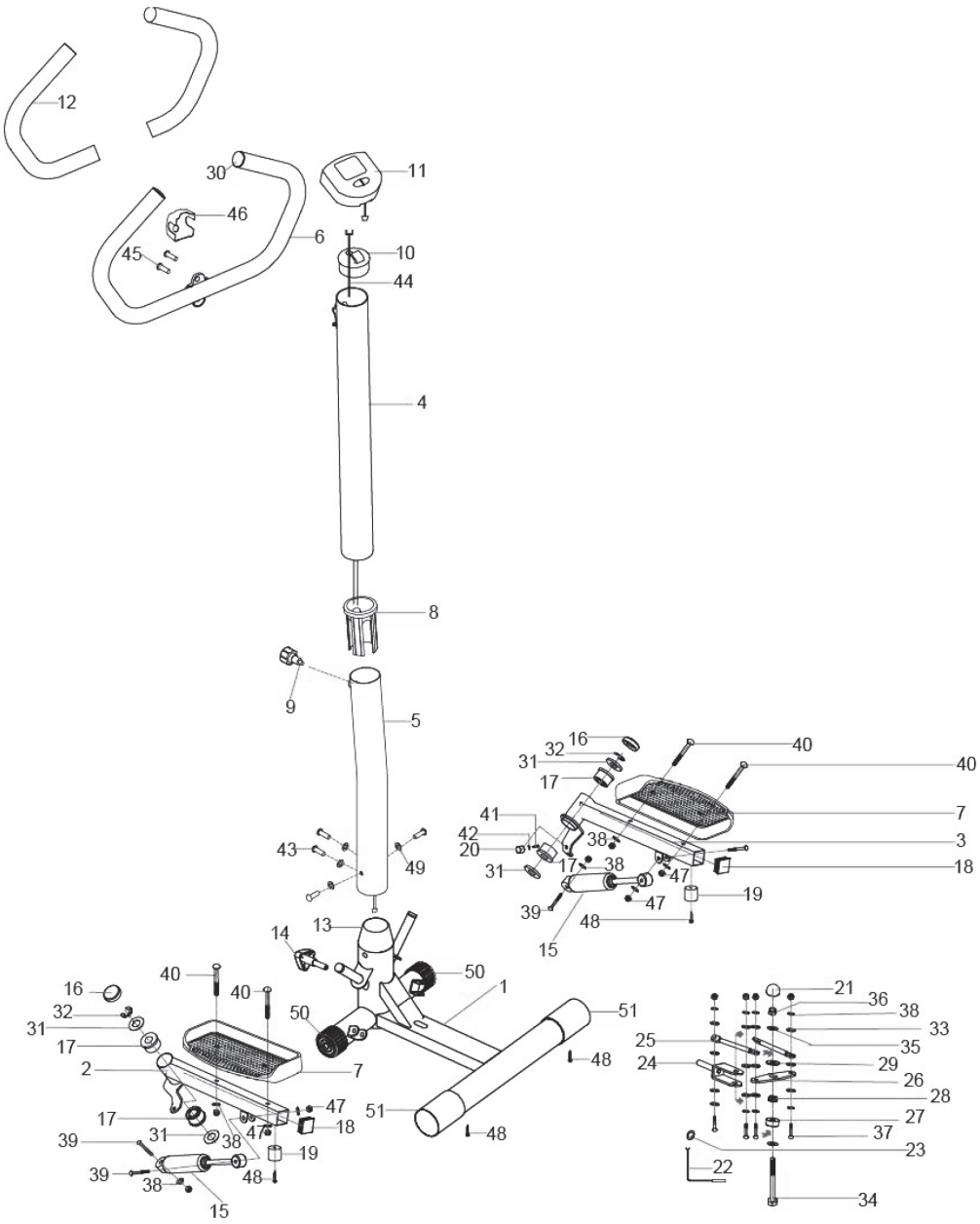
1. Plnú bezpečnosť a účinnosť použitia je možné dosiahnuť za predpokladu, že zariadenie je zmontované a používané v súlade s týmito pokynmi. Nezabudnite informovať všetkých používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nie sme zodpovední za problémy alebo zranenia spôsobené konaním v rozpore s pravidlami stanovenými v tejto príručke.
2. Výrobok sa môže používať iba na určený účel.
3. Toto přístroj je určený výhradne na domáce použitie dospelými osobami. Nechávajte prístroj mimo dosahu detí. Počas cvičenia by mali byť maloletí 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 100 kg.
20. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN ISO 20957-8:2018-03.

# UA Застереження

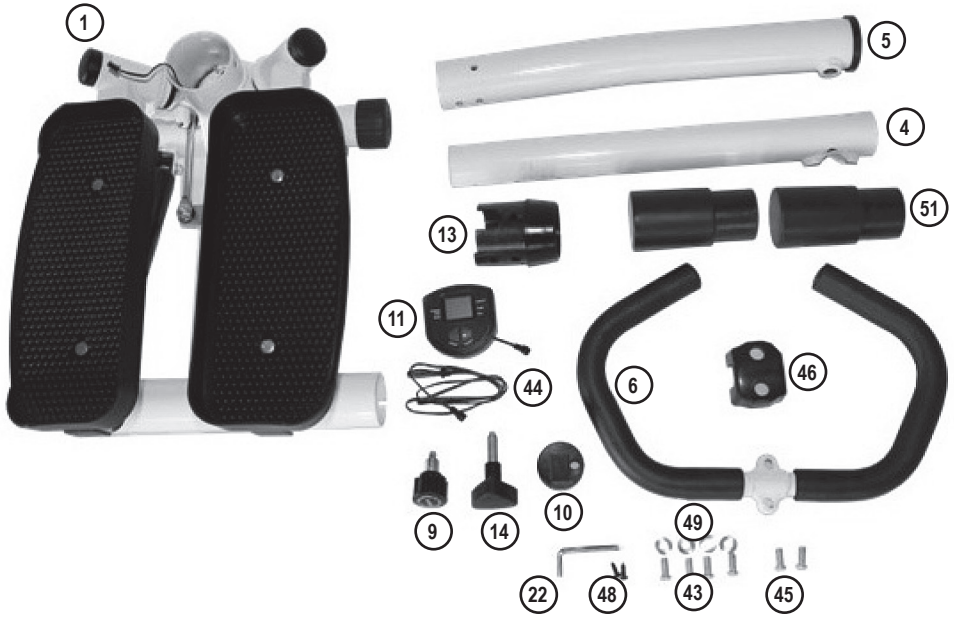
**ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ІНСТРУКЦІЮ. ЗБЕРІГАЙТЕ ПОСІБНИК ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ.**

1. Повна безпека та ефективність використання можуть бути досягнуті за умови збірки обладнання та його використання відповідно до інструкцій. Не забудьте повідомити користувачів обладнання про всі обмеження, застереження та запобіжні заходи. Ми не несемо відповідальності за проблеми або травми, спричинені порушенням правил, викладених у даній інструкції.
2. Виріб можна використовувати лише за призначенням.
3. Пристрій призначений виключно для домашнього використання дорослими. Не залишайте пристрій у місцях, доступних для дітей. Під час тренувань неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
4. Пристрій слід зберігати в сухому і теплому місці, подалі від прямих сонячних променів.
5. Уникайте контакту комп'ютера з водою, оскільки це може пошкодити його або спровакувати коротке замикання.
6. Обладнання не підходить для реабілітаційних цілей.
7. Користуватися обладнанням одночасно може лише одна людина.
8. Поставте обладнання на рівну, стійку, пряму, чисту і вільну поверхню.
9. Рекомендуємо ставити обладнання на килимок або будь-яке інше захисне покриття, щоб не пошкодити підлогу.
10. Покладіть відповідне покриття (наприклад, гумовий килимок, дерев'яне покриття тощо) під пристрій у зоні кріплення, щоб уникнути забруднення.
11. Перш ніж розпочати тренування, переконайтесь, що пристрій готовий, а всі деталі на своєму місці.
12. Якщо у вас є якісь проблеми зі здоров'ям / хронічні захворювання або якщо це ваш перший досвыд роботи з даним обладнанням, перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Неправильне або надмірне навантаження може спричинити травму.
13. Зробіть розминку перед тренуванням.
14. Якщо під час занять на обладнанні ви відчуваєте біль, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування. Перш ніж продовжувати програму тренувань, слід звернутися до лікаря.
15. Не підбирайте для тренувань довгий вільний одяг, який може потрапити в рухомі частини.
16. 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 – 100 кг.
20. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту EN ISO 20957-8:2018-03.

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



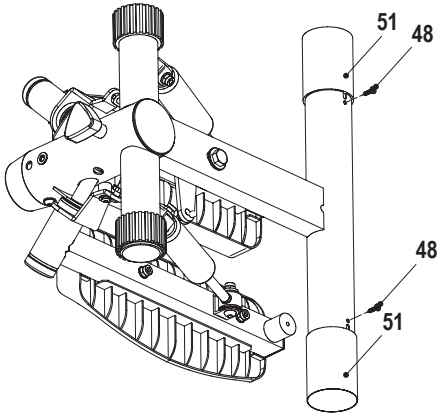
**Seznam dílů / Stückliste / Parts list / Lista de piezas / Liste de pièces / Alkatrészlista / Elenco delle parti / Onderdelenlijst / Lista części / Lista de piese / Zoznam dielov / Список деталей**



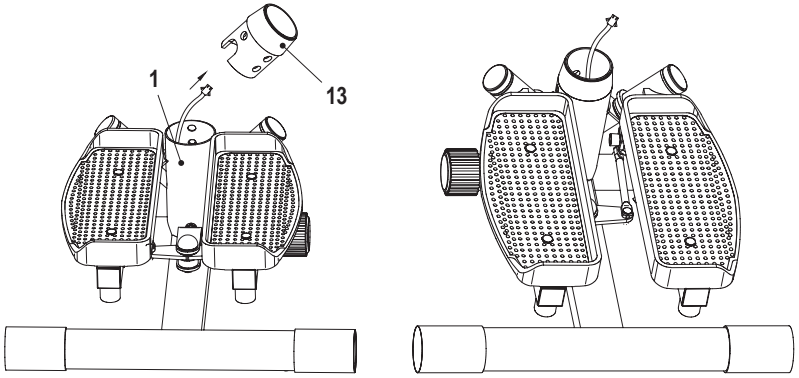

| Č. / Nr / No. / N.° / N° / Sz. / N° / Nr. / Nr / Nr. / Č. / Hi. | Ks. / Stk. / Pcs / Uds. / Pcs. / Db / Pz. / St. / Szt. / Buc. / Ks. / Шт. |
|---|---|
| 1 | 1 |
| 4 | 1 |
| 5 | 1 |
| 6 | 1 |
| 9 | 1 |
| 10 | 1 |
| 11 | 1 |
| 13 | 1 |
| 14 | 1 |
| 22 | 1 |
| 43 | 4 (M8×20) |
| 44 | 1 |
| 45 | 2 (M8×25) |
| 46 | 1 |
| 48 | 2 |
| 49 | 4 |
| 51 | 2 |

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

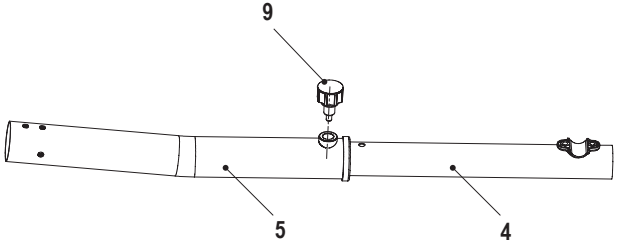
**1**



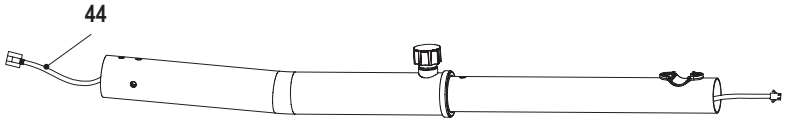

**2**



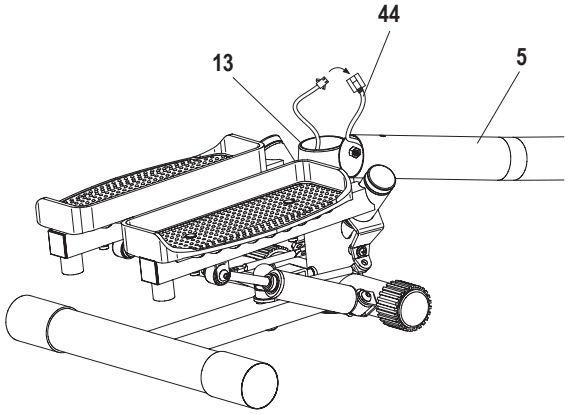

**3**



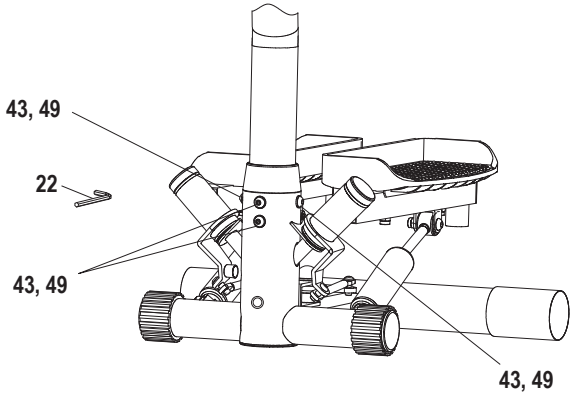
**4**



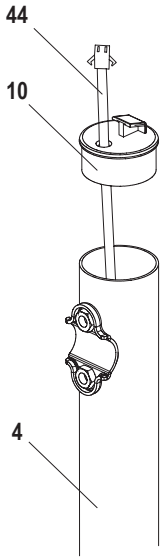

**5**



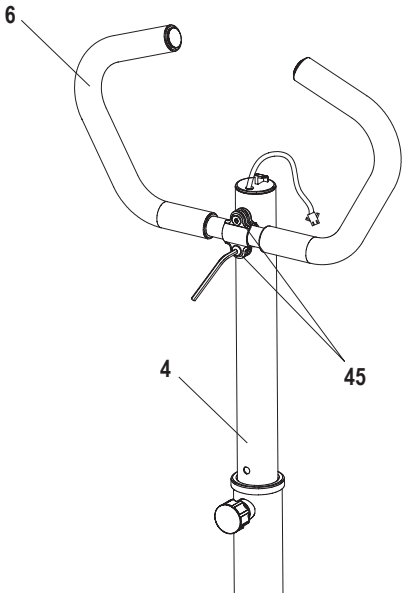

**6**



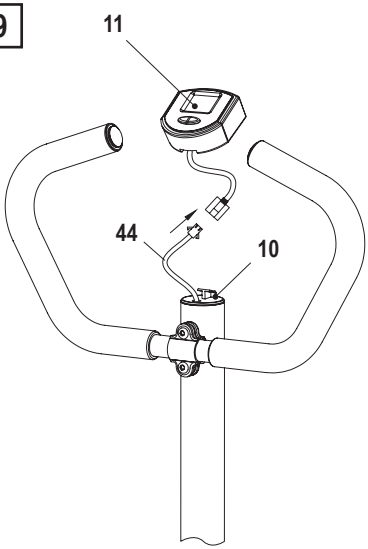
**7**



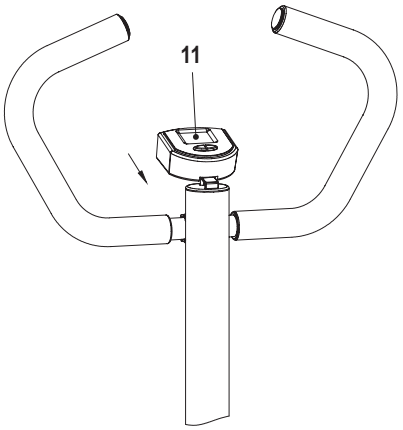

**8**



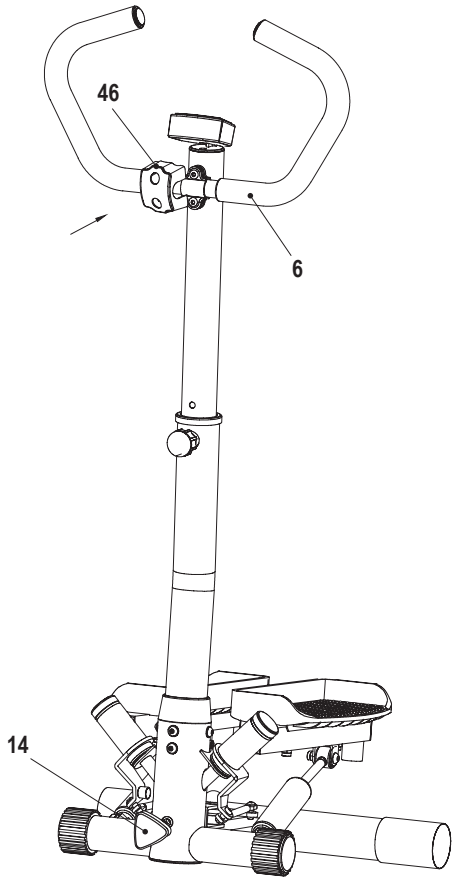

**9**

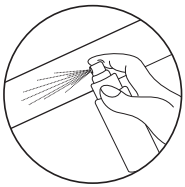


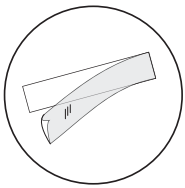

**10**

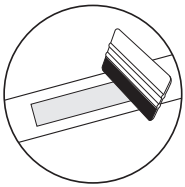


**11**









**CZ APLIKACE SAMOLEPKY***

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

**DE ANBRINGUNG DES AUFKLEBERS***

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

**EN APPLYING A STICKER***

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

**ES APLICAR UNA PEGATINA***

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

**FR APPLICATION D'AUTOCOLLANT***

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

**HU MATRICA FELHELYEZÉSE***

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

**IT APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA***

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

**NL AANBRENGEN VAN DE STICKER***

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

**PL APLIKACJA NAKLEJKI***

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

**RO APLICAREA UNUI AUTOCOLANT***

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

**SK PRILEPENIE NÁLEPKY***

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

**UA ІНСТРУКЦІЯ НАКЛЕЮВАННЯ НАЛІПКИ***

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

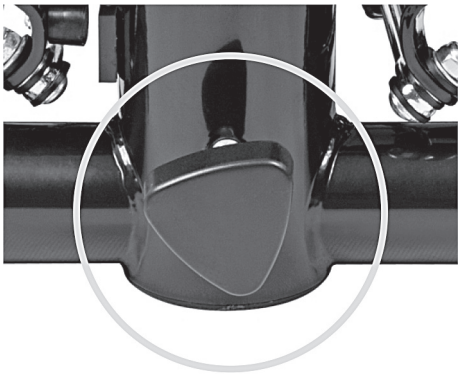
*

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

# CZ Skládání a nastavení

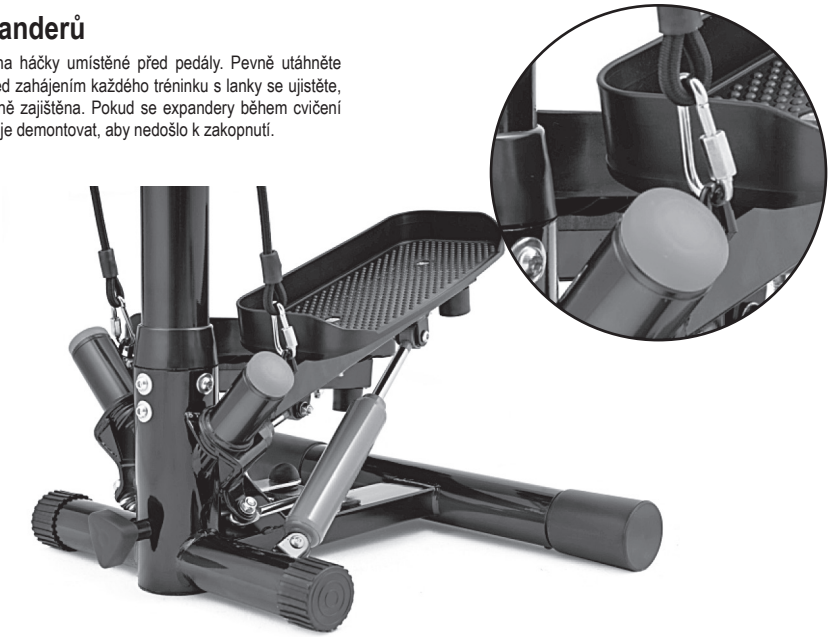
## Nastavení výšky a zátěže pedálů

Při nastavování výšky pedálů nesmíte stát na stepperu. K změně výšky zdvihu pedálů, a tím i ke změně intenzity/obtížnosti cvičení, slouží nastavovací šroub umístěný v přední části zařízení. Chcete-li zvýšit intenzitu/obtížnost cvičení, utáhněte nastavovací šroub. Povolení šroubu způsobí snížení výšky zdvihu pedálů a snížení intenzity tréninku.



## Montáž expanderů

Zavěste expandery na háčky umístěné před pedály. Pevně utáhněte pojistku karabiny. Před zahájením každého tréninku s lanky se ujistěte, že je karabina správně zajištěna. Pokud se expandery během cvičení nepoužívají, je nutné je demontovat, aby nedošlo k zakopnutí.



**Upozornění!** Expandéry lze natahovat pouze ve svislém směru. Zkřížení lan může vést k poškození háčků nebo karabin.

# CZ Obsluha počítače

## Displej




## Údaje zobrazené na displeji

| | |
|---|---|
| **COUNT** | Zobrazuje počet kroků. |
| **TIME** | Zobrazuje celkový čas od začátku tréninku. |
| **CAL** | Zobrazuje množství spálených kalorii (v kcal).<br>**Pozor!** Množství spálených kalorii se počítá na základě množství provedených kroku, bez počítaní úsilí vynaloženého na cvičení s expandérem. |
| **STRIDES /MIN** | Zobrazuje průměrný počet kroků za minutu. |
| **SCAN** | Nastavení indikátoru v poloze SCAN automaticky přepne zobrazovaná data STRIDES/MIN, TIME, CAL (každé 4 sekundy). |

## Funkce tlačítek

| | |
|---|---|
| **MODE** | Spustí počítač. Umožňuje zvolit parametr, který se má zobrazit. |
| **RESET** | Resetuje počítač. Pokud to chcete udělat, podržte tlačítko. |

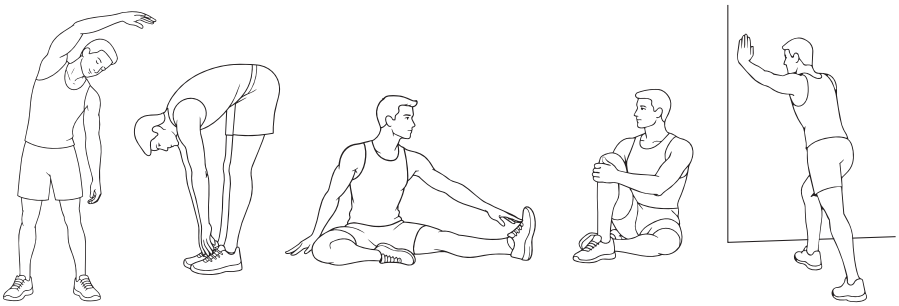
Počítač se spustí po provedení několika kroku na stepperu. Pokud se zařízení nebude používat déle než 4 minut, počítač se automaticky vypne.

# CZ Tréninkový plán

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

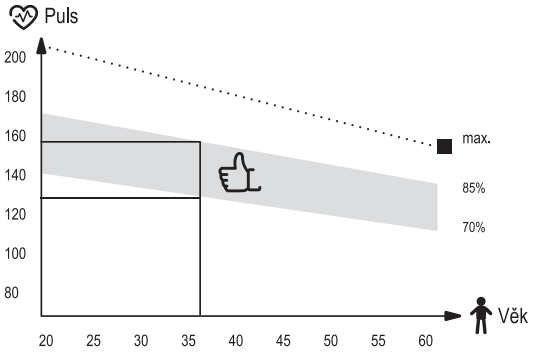
## 1. Rozcvička

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



## 2. Fáze tréninku

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




## 3. Relaxační fáze

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

# CZ Čištění a údržba



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

# CZ Řešení problémů ?

| Problém | Řešení |
|---|---|
| **Počítač nezobrazuje údaje** | 1. Demontujte počítač a zkontrolujte, zda jsou kabely správně připojeny a zda nejsou poškozeny.<br>2. Zkontrolujte, zda jsou baterie vloženy správně.<br>3. Vyměňte baterie za nové. |

# CZ Záruka

## Záruční podmínky

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

# CZ Ochrana životního prostředí

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

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

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

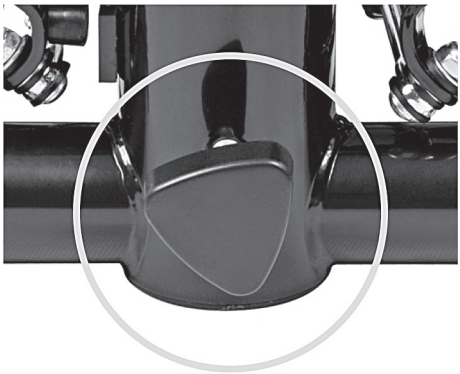



Návod k použití byl vytištěn na recyklovatelném papíře. Třiďte ho v souladu s platnými pravidly.

# DE Zusammenklappen und Einstellung

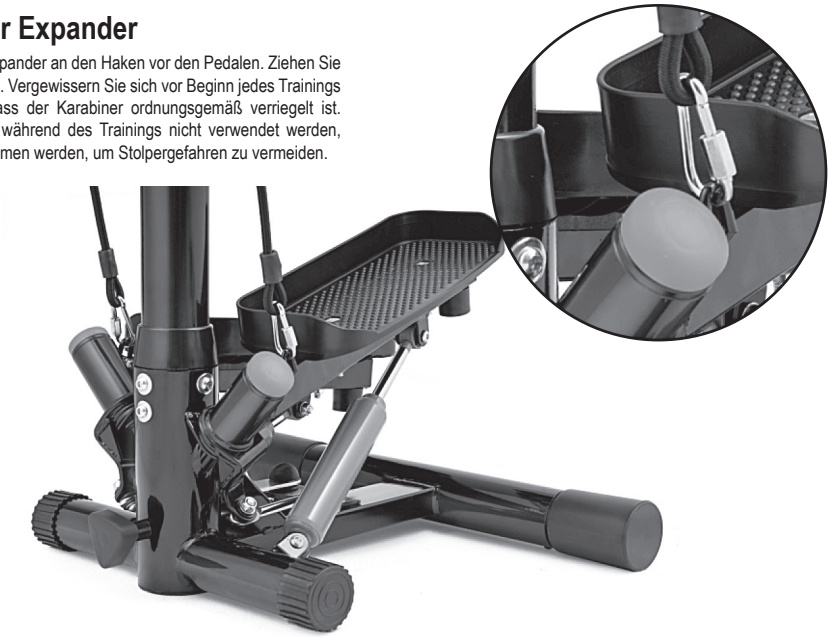
## Einstellung der Höhe und des Widerstands der Pedale

Beim Einstellen der Pedalhöhe dürfen Sie nicht auf dem Stepper stehen. Zur Änderung der Pedalhubhöhe und damit zur Anpassung der Intensität bzw. des Schwierigkeitsgrades der Übungen dient die Einstellschraube an der Vorderseite des Geräts. Um die Intensität bzw. den Schwierigkeitsgrad der Übungen zu erhöhen, ziehen Sie die Einstellschraube fest. Durch Lösen der Schraube wird die Pedalhubhöhe verringert und die Trainingsintensität reduziert.



## Montage der Expander

Befestigen Sie die Expander an den Haken vor den Pedalen. Ziehen Sie den Karabiner fest an. Vergewissern Sie sich vor Beginn jedes Trainings mit den Bändern, dass der Karabiner ordnungsgemäß verriegelt ist. Wenn die Expander während des Trainings nicht verwendet werden, müssen sie abgenommen werden, um Stolpergefahren zu vermeiden.



**Achtung!** Die Expander dürfen nur in vertikaler Richtung gedehnt werden. Das Kreuzen der Bänder kann zu Schäden an den Haken oder Karabinerhaken führen.

# DE Computeranleitung

## Display




## Computer Anzeige

| | |
|---|---|
| **COUNT** | Zeigt die Anzahl der Schritte an. |
| **TIME** | Zeigt die Gesamtzeit seit Beginn des Trainings an. |
| **CAL** | Zeigt die Menge der verbrannten Kalorien (in kcal) an.<br>**Achtung!** Die Menge der verbrannten Kalorien wird auf der Grundlage der durchgeführten Schritte berechnet, wobei der Aufwand für die Expander-Übungen nicht berücksichtigt wird. |
| **STRIDES /MIN** | Zeigt die durchschnittliche Anzahl von Schritten pro Minute an. |
| **SCAN** | Wenn Sie die Anzeige auf die Position SCAN stellen, werden die angezeigten Daten STRIDES/MIN, TIME, CAL (alle 4 Sekunden) automatisch umgeschaltet. |

## Tasten

| | |
|---|---|
| **MODE** | Starlet den Computer. Hier können Sie den anzuzeigenden Parameter auswählen. |
| **RESET** | Setzt den Computer zurück. Halten Sie dazu die Taste gedrückt. |

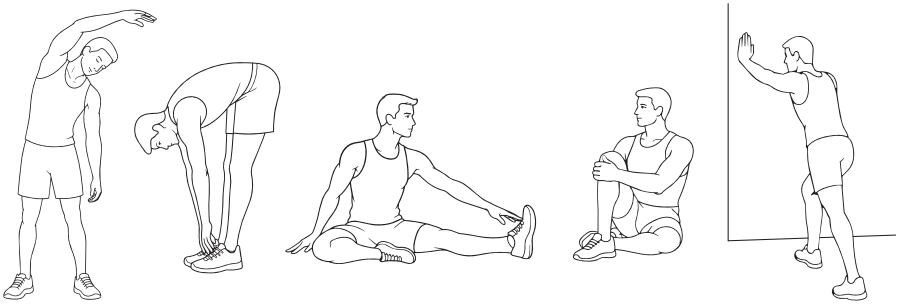
Der Computer startet auch nach einigen Schritten auf dem Stepper. Wenn das Gerät länger ais 4 Minuten nicht benutzt wird, schaltet sich der Computer automatisch aus.

# DE Trainingsplan

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

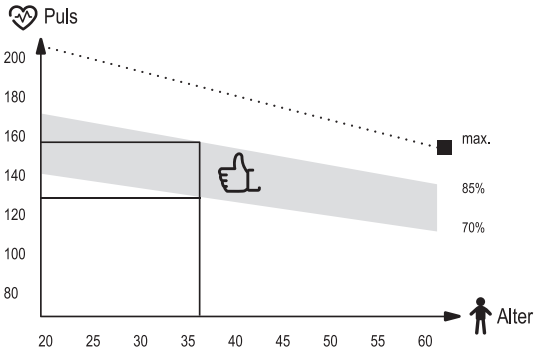
## 1. Aufwärm-phase

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



## 2. Übungsphase

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




## 3. Entspannungsphase

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

# DE Reinigung und Wartung

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

# DE Fehlerbehebung

| Problem | Lösungsvorschlag |
|---|---|
| **Der Computer zeigt keine Daten an.** | 1. Bauen Sie den Computer auseinander und prüfen Sie, ob die Kabel richtig angeschlossen und nicht beschädigt sind.<br>2. Überprüfen Sie, ob die Batterien richtig eingelegt sind.<br>3. Ersetzen Sie die Batterien durch neue. |

# DE Gewährleistung

## Gewährleistungsbedingungen

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

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

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

# DE Umweltschutz

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

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

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

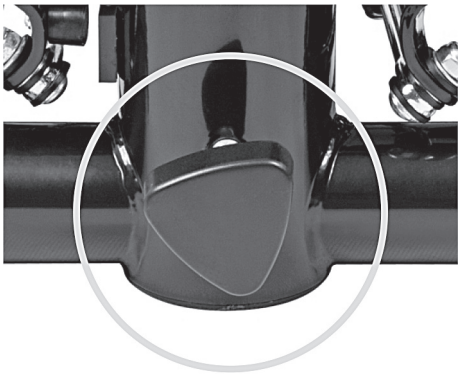



Die Bedienungsanleitung wurde auf recycelbarem Papier gedruckt. Bitte entsorgen Sie sie gemäß den geltenden Vorschriften zur Mülltrennung.

# EN Folding and adjustment

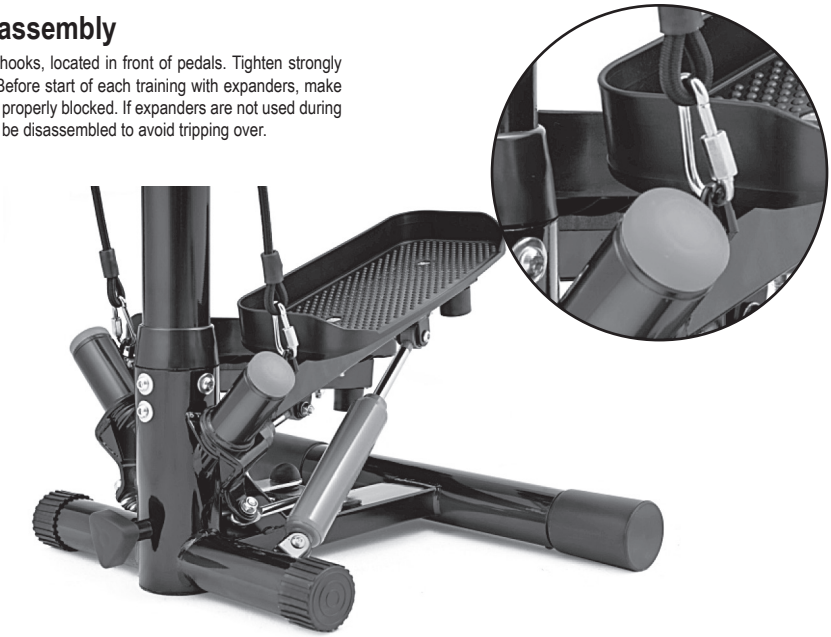
## Pedals height and weight adjustment

You cannot stand on stepper, while selling pedals height. Adjustment knob, located in the front of device, is used for pedals lift height adjustment and therefore adjustment of intensity/difficulty level of doing exercises. To increase intensity / difficulty level of exercising, tighten adjustment screw. Unscrewing the screw will cause decrease in pedals lifting and lower the intensity of training.



## Expanders assembly

Attach expanders to hooks, located in front of pedals. Tighten strongly carabiner blockade. Before start of each training with expanders, make sure that carabiner is properly blocked. If expanders are not used during training, they have to be disassembled to avoid tripping over.



**Warning!** Expanders can be stretched vertically only. Crossing expanders may cause hooks or carabiners damage.

# EN Computer handling

## Display view




## Symbols on display

| | |
|---|---|
| **COUNT** | Displays the number of steps. |
| **TIME** | Displays total time from the beginning of training. |
| **CAL** | Displays the amount of burnt calories (in kcal).<br>**Warning!** Amount of burnt calories are calculated based on steps made, without including effort put in exercises with expanders. |
| **STRIDES /MIN** | Displays average number of steps per minute. |
| **SCAN** | Setting indicator at SCAN position will cause automatic switch of displayed data STRIDES/MIN, TIME, CAL (every 4 seconds). |

## Buttons features

| | |
|---|---|
| **MODE** | Starts computer. Allows to select parameter to display. |
| **RESET** | Resets computer. To do so, hold the button. |

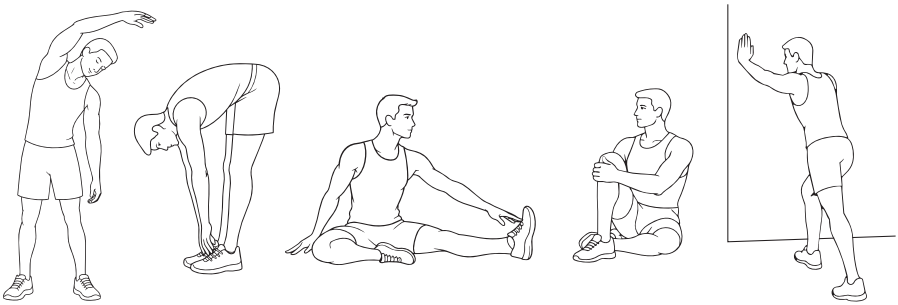
Computer will start also alter you made a few steps on stepper. If the device is not used for more than 4 minutes, the computer will switch off automatically.

# EN Training plan

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

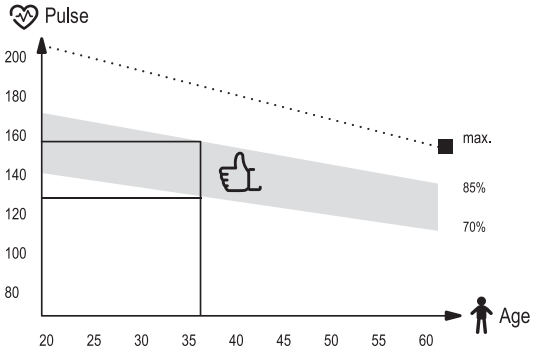
## 1. Warm-up

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



## 2. Training

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




## 3. Relaxation

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

# EN Cleaning and maintenance

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

# EN Troubleshooting

| Problem | Possible solution |
|---|---|
| **The computer doesn't display data.** | 1. Disassemble the computer and check if the cables are correctly connected and are not damaged.<br>2. Check if the batteries are inserted correctly.<br>3. If batteries in the computer are exhausted replace them with the new ones. |

# EN Warranty

## Warranty conditions

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

# EN Environmental protection

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

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

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

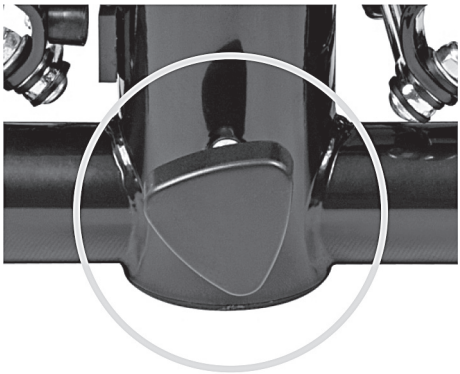



The user manual is printed on recyclable paper. Please sort it according to local recycling guidelines.

# ES Plegado y ajuste

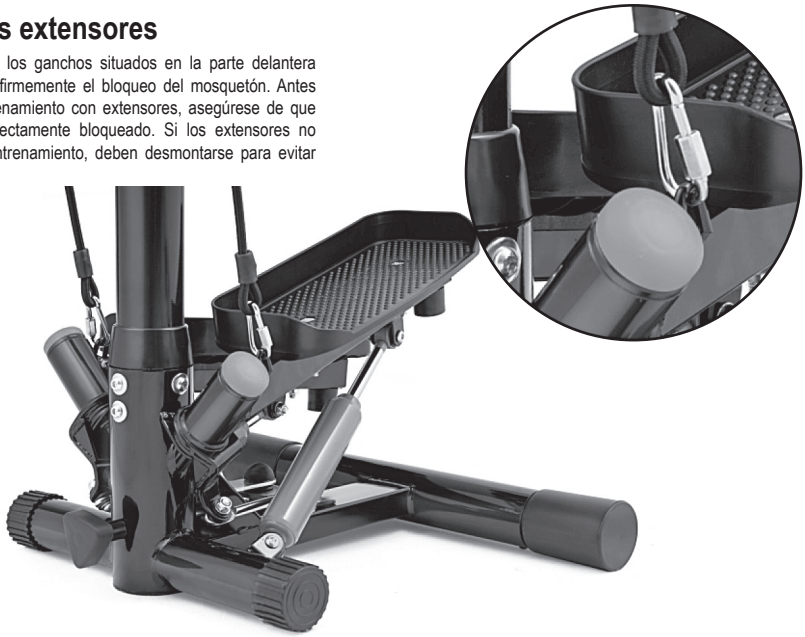
## Ajuste de la altura de los pedales y de la carga

No puede estar de pie sobre el stepper mientras regula la altura de los pedales. El pomo de ajuste, situado en la parte delantera del dispositivo, se utiliza para el ajuste de la altura de elevación de los pedales y, por lo tanto, para el ajuste del nivel de intensidad/dificultad al realizar los ejercicios. Para aumentar la intensidad / nivel de dificultad del ejercicio, apriete el tornillo de ajuste. Aflojar el tornillo provocará una disminución en la elevación de los pedales y reducirá la intensidad del entrenamiento.



## Montaje de los extensores

Sujete los extensores a los ganchos situados en la parte delantera de los pedales. Apriete firmemente el bloqueo del mosquetón. Antes de comenzar cada entrenamiento con extensores, asegúrese de que el mosquetón esté correctamente bloqueado. Si los extensores no se utilizan durante el entrenamiento, deben desmontarse para evitar tropiezos.



**¡Atención!** Los extensores solo se pueden estirar verticalmente. Cruzar los extensores puede causar daños en los ganchos o mosquetones.

# ES Manejo del ordenador

## Vista de la pantalla




## Símbolos en la pantalla

| | |
|---|---|
| **COUNT** | Muestra el número de pasos. |
| **TIME** | Muestra el tiempo total desde el inicio del entrenamiento. |
| **CAL** | Muestra la cantidad de calorías quemadas (en kcal).<br>**¡Atención!** La cantidad de calorías quemadas se calcula en función de los pasos realizados, sin incluir el esfuerzo realizado en los ejercicios con extensores. |
| **STRIDES /MIN** | Muestra el número promedio de pasos por minuto. |
| **SCAN** | Ajustar el indicador en la posición SCAN provocará el cambio automático de los datos mostrados STRIDES/MIN, TIME, CAL (cada 4 segundos). |

## Funciones de los botones

| | |
|---|---|
| **MODE** | Enciende el ordenador. Permite seleccionar el parámetro a mostrar. |
| **RESET** | Restablece el ordenador. Para hacerlo, mantenga pulsado el botón. |

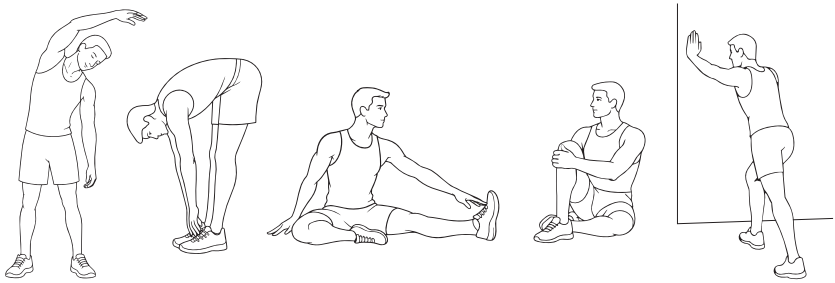
El ordenador también se encenderá después de realizar unos pocos pasos en el stepper. Si el dispositivo no se utiliza durante más de 4 minutos, el ordenador se apagará automáticamente.

# ES Plan de entrenamiento

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

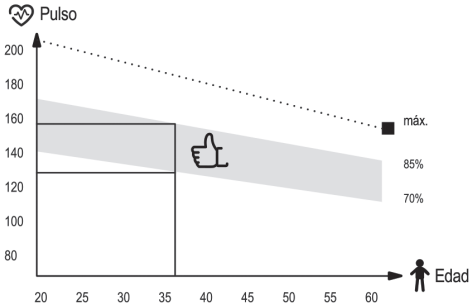
## 1. Calentamiento

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



## 2. Entrenamiento

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




## 3. Relajación

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

# ES Limpieza y mantenimiento

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

# ES Solución de problemas

| Problema | Posible solución |
|---|---|
| **El ordenador no muestra datos.** | 1. Desmonte el ordenador y compruebe que los cables estén correctamente conectados y no dañados.<br>2. Compruebe que las pilas estén insertadas correctamente.<br>3. Si las pilas del ordenador están agotadas, sustitúyalas por unas nuevas. |

# ES Garantía

## Condiciones de la garantía

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

# ES Protección del medio ambiente



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



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



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

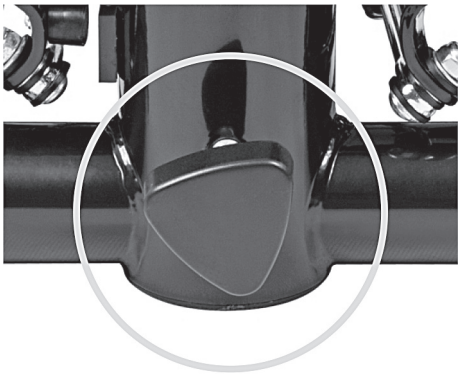



El manual de instrucciones está impreso en papel reciclable. Sepáralo según las normas de reciclaje locales.

# FR Pliage et réglage

## Réglage de la hauteur et de la résistance des pédales

Lors du réglage de la hauteur des pédales, il est interdit de se tenir debout sur le stepper. Pour modifier la hauteur de levée des pédales, et donc l'intensité ou le niveau de difficulté des exercices, utilisez la vis de réglage située à l'avant de l'appareil. Pour augmenter l'intensité ou le niveau de difficulté des exercices, serrez la vis de réglage. Desserrer la vis réduira la hauteur de levée des pédales et diminuera l'intensité de l'entraînement.



## Installation des bandes de résistance

Accrochez les bandes de résistance aux crochets situés devant les pédales. Serrez fermement le verrou du mousqueton. Avant de commencer chaque séance d'entraînement avec les bandes, assurez-vous que le mousqueton est correctement verrouillé. Si les bandes de résistance ne sont pas utilisées pendant les exercices, elles doivent être retirées pour éviter de trébucher.



**Attention !** Les sangles d'extension ne doivent être tendues que dans le sens vertical. Le croisement des sangles peut endommager les crochets ou les mousquetons.

# FR Manuel de l'ordinateur

## Affichage




## Marques sur l'affichage

| | |
|---|---|
| **COUNT** | Affiche le nombre d'étapes. |
| **TIME** | Affiche le temps total depuis le début de l'entraînement. |
| **CAL** | Affiche la quantité de calories brûlées (en kcal).<br>**Attention!** La quantité de calories brûlées est calculée en fonction des mesures prises, sans compter l'effort consenti pendant les exercices avec les expandeurs. |
| **STRIDES /MIN** | Affiche le nombre moyen de pas par minute. |
| **SCAN** | L'indicateur en position SCAN changera automatiquement les données STRIDES/MIN, TIME, CAL affichées (toutes les 4 secondes). |

## Fonctions des boutons

| | |
|---|---|
| **MODE** | Démarre l'ordinateur. Vous permet de sélectionner un paramètre a afficher. |
| **RESET** | Réinitialise l'ordinateur. Pour ce faire, maintenez le bouton enfonce. |

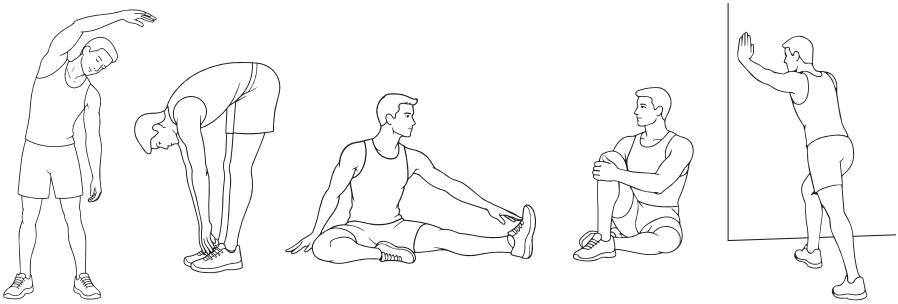
L'ordinateur démarre également après avoir effectue quelques étapes sur le moteur pas à pas. Si le produit n'est pas utilise pendant plus que 4 minutes, l'ordinateur s'éteint automatiquement.

# FR Plan d'entraînement

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.

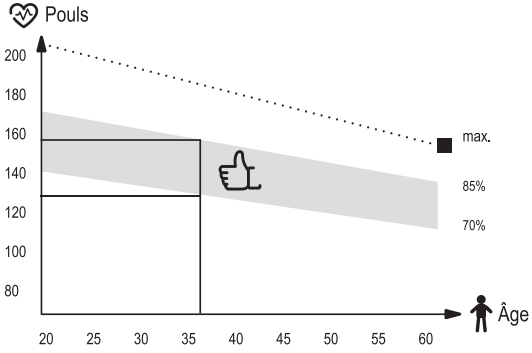
## 1. Échauffement

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 Dépannage

| Problème | Solution possible |
|---|---|
| **L'ordinateur n'affiche pas de données.** | 1. Démontez l'ordinateur et vérifiez si les câbles sont correctement connectés et non endommagés.<br>2. Vérifiez si les piles sont insérées correctement.<br>3. Si les piles de l'ordinateur sont épuisées, remplacez-les par des neuves. |

# FR Garantie

## Conditions de garantie

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

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

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

# FR Protection de l'environnement

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

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

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

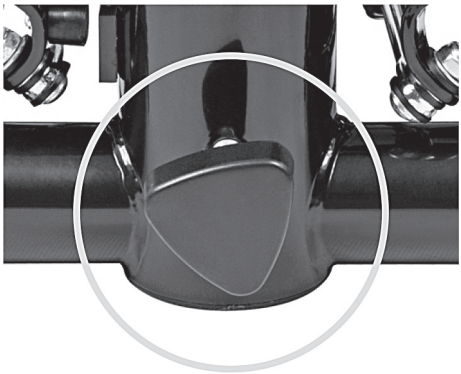
22
PAP

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

# HU Összecsukás és beállítás

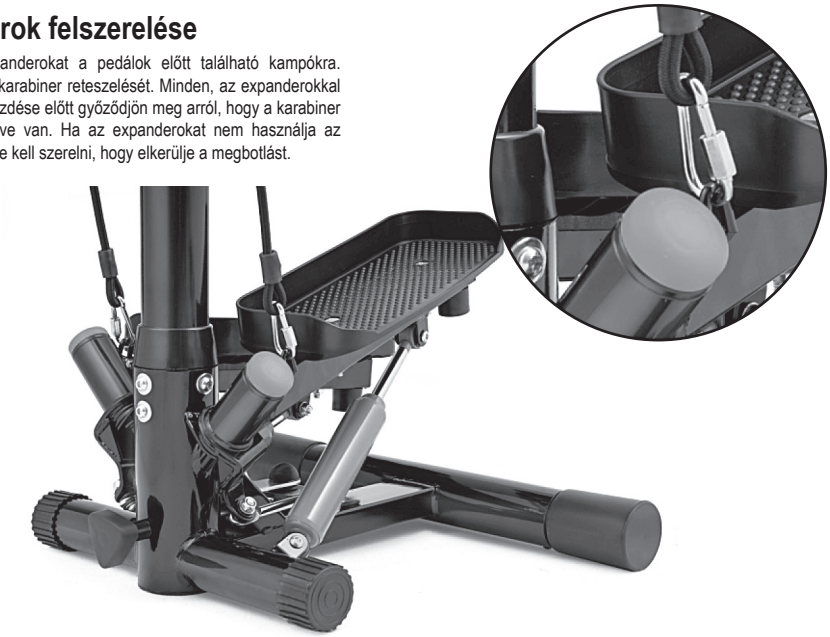
## A pedálok magasságának és terhelésének beállítása

A pedálok magasságának beállítása közben tilos a stepperre állni. A pedálok emelési magasságának, és ezzel együtt a gyakorlatok intenzitásának/nehézségi fokának megváltoztatásához a készülék elején található beállítócsavart kell használni. A gyakorlatok intenzitásának/nehézségi fokának növeléséhez húzza meg a beállítócsavart. A csavar kicsavarásával csökken a pedálok emelési magassága és a edzés intenzitása.



## Az expanderok felszerelése

Akassza fel az expanderokat a pedálok előtt található kampókra. Szorosan rögzítse a karabiner reteszelését. Minden, az expanderokkal végzett edzés megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a karabiner megfelelően reteszelve van. Ha az expanderokat nem használja az edzés során, azokat le kell szerelni, hogy elkerülje a megbotlást.



**Figyelem!** Az expander zsinórokat kizárólag függőleges irányban szabad megnyújtani. A zsinórok keresztezése a kampók vagy a karabiner rögzítőjének megrongálódásához vezethet.

# HU A számítógép kezelése

## Kijelző nézet




## A kijelzőn megjelenő szimbólumok

| | |
|---|---|
| **COUNT** | Megjeleníti a lépések számát. |
| **TIME** | Megjeleníti az edzés kezdete óta eltelt teljes időt. |
| **CAL** | Megjeleníti az elégetett kalóriák számát (kcal-ban).<br>**Figyelem!** Az elégetett kalóriák számát a megtett lépések alapján számítja ki, az expanderrel végzett gyakorlatokba fektetett erőfeszítést nem veszi figyelembe. |
| **STRIDES /MIN** | Megjeleníti az átlagos lépésszámot percenként. |
| **SCAN** | Ha a jelzőt SCAN állásba állítja, a kijelzett adatok (STRIDES/MIN, TIME, CAL) automatikusan váltakoznak (4 másodpercenként). |

## A gombok funkciói

| | |
|---|---|
| **MODE** | Beindítja a számítógépet. Lehetővé teszi a megjelenítendő paraméter kiválasztását. |
| **RESET** | Visszaállítja a számítógépet. Ehhez tartsa lenyomva a gombot. |

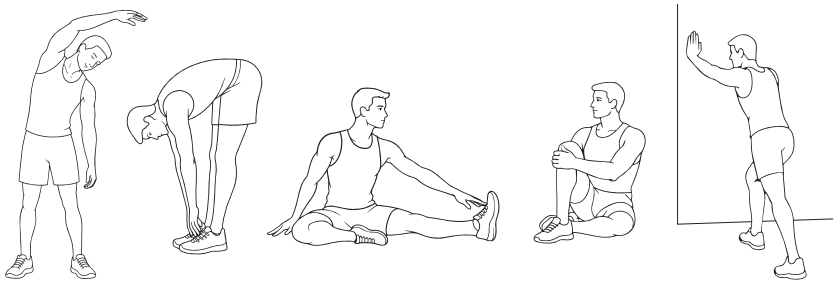
A számítógép akkor is elindul, ha néhány lépést tesz a lépcsőgépen. Ha a készüléket 4 percnél hosszabb ideig nem használja, a számítógép automatikusan kikapcsol.

# HU Edzésterv

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

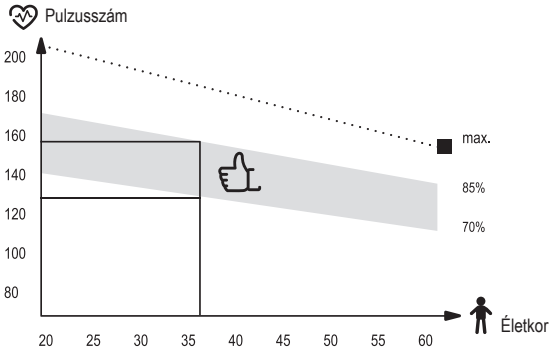
## 1. Bemelegítés

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



## 2. Edzés

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




## 3. Levezetés

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

# HU Tisztítás és karbantartás



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

# HU Hibaelhárítás ?

| Probléma | Lehetséges megoldás |
|---|---|
| **A számítógép nem jeleníti meg az adatokat.** | 1. Szerelje szét a számítógépet, és ellenőrizze, hogy a kábelek megfelelően vannak-e csatlakoztatva, és nincsenek-e megsérülve.<br>2. Ellenőrizze, hogy az elemek megfelelően vannak-e behelyezve.<br>3. Lehet, hogy a számítógép elemei lemerültek. Cserélje ki őket újakra. |

# HU Garancia

## Garanciális feltételek

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

# HU Környezetvédelem

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

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

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

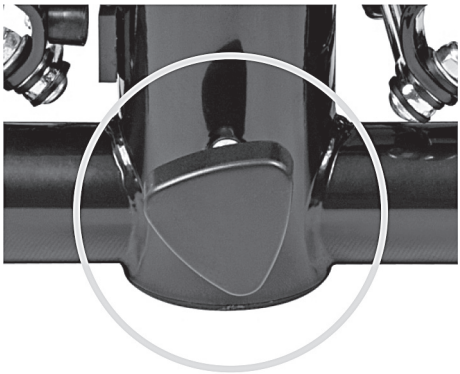
22
PAP

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

# IT Montaggio e regolazione

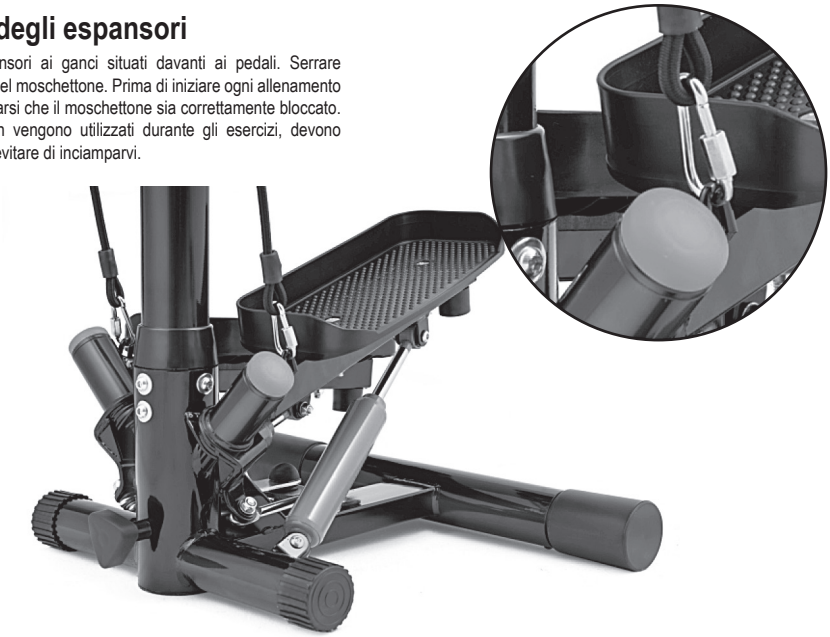
## Regolazione dell'altezza e del carico dei pedali

Durante la regolazione dell'altezza dei pedali, non sostare sullo stepper. Per modificare l'altezza di sollevamento dei pedali, e quindi l'intensità/ il livello di difficoltà degli esercizi, utilizzare la vite di regolazione situata nella parte anteriore dell'attrezzo. Per aumentare l'intensità/il livello di difficoltà degli esercizi, stringere la vite di regolazione. Allentando la vite si ridurrà l'altezza di sollevamento dei pedali e si diminuirà l'intensità dell'allenamento.



## Montaggio degli espansori

Agganciare gli espansori ai ganci situati davanti ai pedali. Serrare saldamente il fermo del moschettone. Prima di iniziare ogni allenamento con le corde, assicurarsi che il moschettone sia correttamente bloccato. Se gli espansori non vengono utilizzati durante gli esercizi, devono essere smontati per evitare di inciamparvi.



**Attenzione!** Gli espansori possono essere tirati solo in direzione verticale. L'incrocio delle corde può causare danni ai ganci o ai moschettoni.

# IT Utilizzo del computer

## Vista del display




## Indicazioni sul display

| | |
|---|---|
| **COUNT** | Visualizza il numero di passi. |
| **TIME** | Visualizza il tempo totale trascorso dall'inizio dell'allenamento. |
| **CAL** | Visualizza il numero di calorie bruciate (in kcal).<br>**Attenzione!** Il numero di calorie bruciate viene calcolato in base ai passi effettuati, senza tenere conto dello sforzo profuso negli esercizi con l'espansore. |
| **STRIDES /MIN** | Visualizza il numero medio di passi al minuto. |
| **SCAN** | Impostando l'indicatore sulla posizione SCAN, i dati visualizzati (STRIDES/MIN, TIME, CAL) cambieranno automaticamente ogni 4 secondi. |

## Funzioni dei pulsanti

| | |
|---|---|
| **MODE** | Accende il computer. Consente di selezionare il parametro da visualizzare. |
| **RESET** | Azzeramento del computer. Per farlo, tenere premuto il pulsante. |

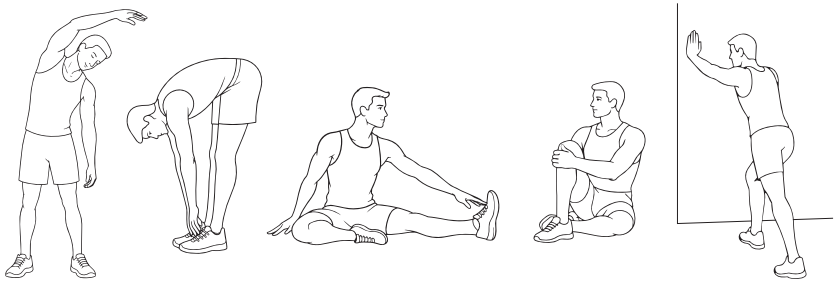
Il computer si avvia anche dopo aver effettuato alcuni passi sullo stepper. Se l'apparecchio non viene utilizzato per più di 4 minuti, il computer si spegne automaticamente.

# IT Piano di allenamento

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

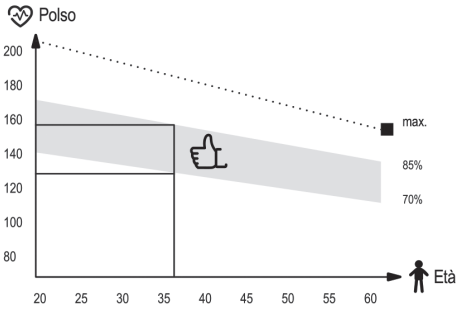
## 1. Riscaldamento

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



## 2. Allenamento

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




## 3. Defaticamento

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

# IT Pulizia e manutenzione

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

# IT Risoluzione dei problem ?

| Problema | Soluzione possibile |
|---|---|
| **Il computer non visualizza i dati.** | 1. Smontare il computer e verificare che i cavi siano collegati correttamente e non siano danneggiati.<br>2. Controllare che le batterie siano inserite correttamente.<br>3. Se le batterie del computer sono scariche, sostituirle con batterie nuove. |

# IT Garanzia

## Condizioni di garanzia

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

# IT Protezione ambientale



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



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



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

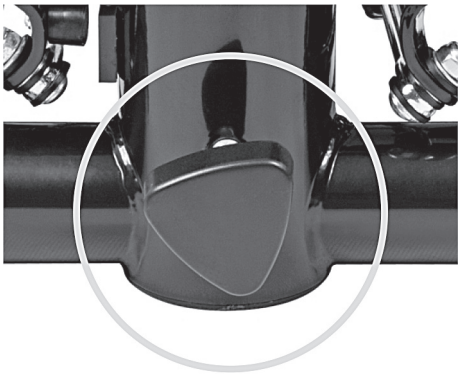



Carta
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni del tuo Comune

# NL Montage en afstelling

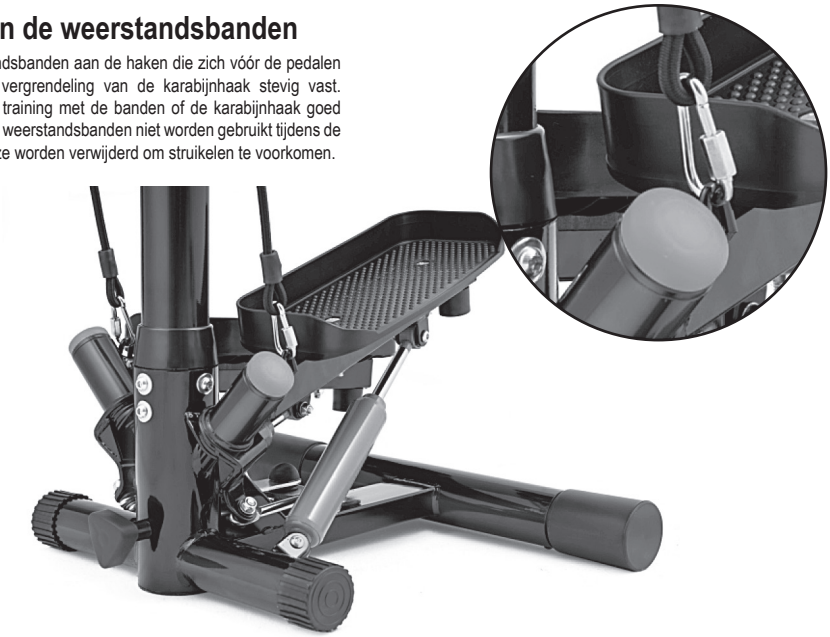
## Hoogte- en weerstandsinstelling van de pedalen

Sta niet op de stepper terwijl u de hoogte van de pedalen instelt. Om de hefhoogte van de pedalen te wijzigen, en daarmee de intensiteit/ moeilijkheidsgraad van de oefeningen aan te passen, gebruikt u de stelschroef aan de voorkant van het apparaat. Draai de stelschroef vast om de intensiteit/moeilijkheidsgraad van de oefeningen te verhogen. Door de stelschroef los te draaien, wordt de hefhoogte van de pedalen verlaagd en neemt de trainingsintensiteit af.



## Montage van de weerstandsbanden

Bevestig de weerstandsbanden aan de haken die zich vóór de pedalen bevinden. Draai de vergrendeling van de karabijnhaak stevig vast. Controleer vóór elke training met de banden of de karabijnhaak goed vergrendeld is. Als de weerstandsbanden niet worden gebruikt tijdens de oefeningen, moeten ze worden verwijderd om struikelen te voorkomen.



**Let op!** De expanders mogen alleen in verticale richting worden uitgerekt. Het kruisen van de banden kan leiden tot schade aan de haken of karabijnhaken.

# NL Computerbediening

## Weergave van het scherm




## Aanduidingen op het scherm

| | |
|---|---|
| **COUNT** | Geeft het aantal stappen weer. |
| **TIME** | Geeft de totale tijd sinds het begin van de training weer. |
| **CAL** | Geeft het aantal verbrande calorieën (in kcal) weer.<br>**Let op!** Het aantal verbrande calorieën wordt berekend op basis van het aantal genomen stappen, zonder rekening te houden met de inspanning die wordt geleverd bij oefeningen met de expander. |
| **STRIDES /MIN** | Geeft het gemiddelde aantal stappen per minuut weer. |
| **SCAN** | Als de schakelaar in de stand SCAN staat, wisselt het display automatisch tussen de gegevens STRIDES/MIN, TIME en CAL (om de 4 seconden). |

## Functies van de knoppen

| | |
|---|---|
| **MODE** | Start de computer op. Hiermee kunt u de weer te geven parameter selecteren. |
| **RESET** | Hiermee wordt de computer gereset. Houd de knop ingedrukt om dit te doen. |

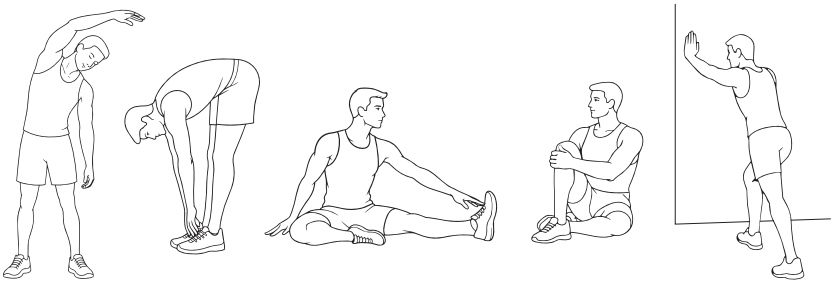
De computer start ook op na het zetten van enkele stappen op de stepper. Als het apparaat langer dan 4 minuten niet wordt gebruikt, schakelt de computer automatisch uit.

# NL Trainingsschema

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

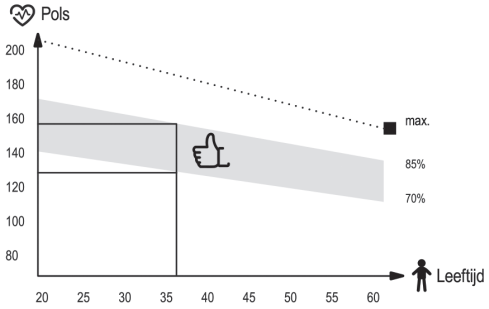
## 1. Opwarmen

Deze fase verbetert de bloedcirculatie en bereidt de spieren voor op inspanning. Vermindert het risico op spierkrampen of scheurtjes. Houd elke stretch positie 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.** | 1. Demonteer de computer en controleer of de kabels correct zijn aangesloten en niet beschadigd zijn.<br>2. Controleer of de batterijen correct zijn geplaatst.<br>3. Als de batterijen van de computer leeg zijn, vervang deze dan door nieuwe exemplaren. |

# NL Garantie

## Garantievoorwaarden

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

# NL Milieubescherming

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

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

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

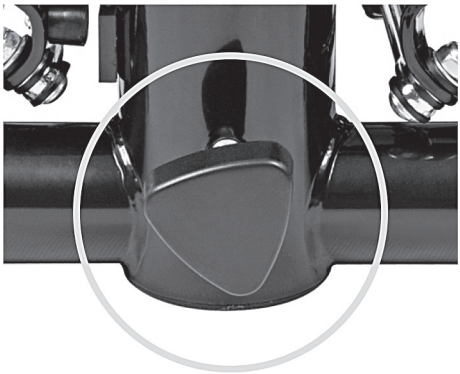



De handleiding is gedrukt op recyclebaar papier. Sorteer het volgens de geldende afvalscheidingsrichtlijnen.

# PL Składanie i regulacja

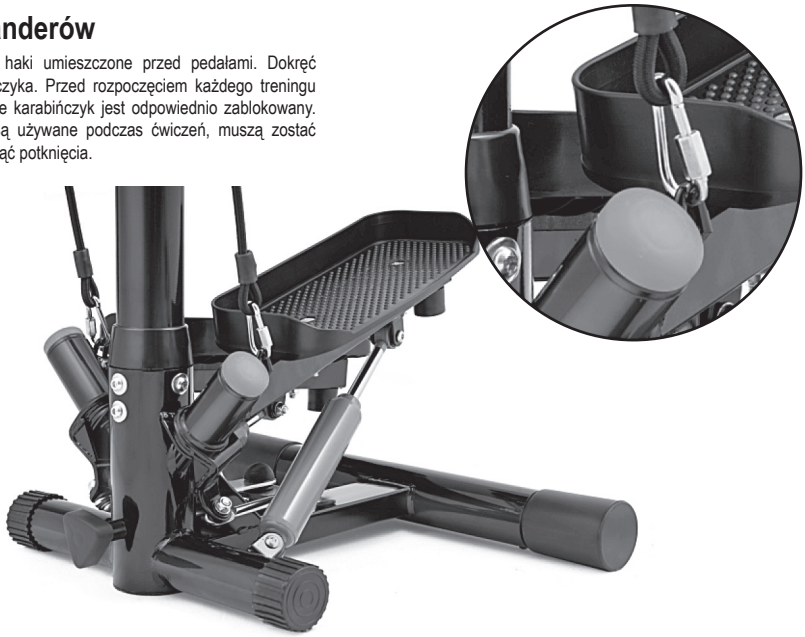
## Regulacja wysokości i obciążenia pedałów

Podczas ustawiania wysokości pedałów, nie wolno stać na stepperze. Do zmiany wysokości unoszenia pedałów, a tym samym zmiany intensywności/stopnia trudności wykonywania ćwiczeń, służy śruba regulacyjna, umieszczona z przodu urządzenia. By zwiększyć intensywność/stopień trudności ćwiczeń, dokręć śrubę regulacyjną. Odkręcanie śruby spowoduje zmniejszenie wysokości unoszenia pedałów oraz zmniejszenie intensywności treningu.



## Montaż ekspanderów

Zaczep ekspandery za haki umieszczone przed pedałami. Dokręć mocno blokadę karabińczyka. Przed rozpoczęciem każdego treningu z linkami, upewnij się, że karabińczyk jest odpowiednio zablokowany. Jeżeli ekspandery nie są używane podczas ćwiczeń, muszą zostać zdemontowane, by uniknąć potknięcia.



**Uwaga!** Ekspandery mogą być rozciągane tylko w kierunku pionowym. Krzyżowanie linek może skutkować uszkodzeniem haków lub karabińczyków.

# PL Obsługa komputera

## Widok wyświetlacza




## Oznaczenia na wyświetlaczu

| | |
|---|---|
| **COUNT** | Wyświetla liczbę kroków. |
| **TIME** | Wyświetla całkowity czas od rozpoczęcia treningu. |
| **CAL** | Wyświetla ilość spalonych kalorii (w kcal).<br>**Uwaga!** Ilość spalonych kalorii obliczana jest na podstawie wykonywanych kroków, bez uwzględniania wysiłku włożonego w ćwiczenia z ekspanderem. |
| **STRIDES /MIN** | Wyświetla średnią liczbę kroków na minutę. |
| **SCAN** | Ustawienie wskaźnika przy pozycji SCAN, spowoduje automatyczne przełączanie wyświetlanych danych STRIDES/ MIN, TIME, CAL (co 4 sekundy). |

## Funkcje przycisków

| | |
|---|---|
| **MODE** | Uruchamia komputer.<br>Pozwala wybrać parametr do wyświetlenia. |
| **RESET** | Resetuje komputer. Aby to zrobić, przytrzymaj przycisk. |

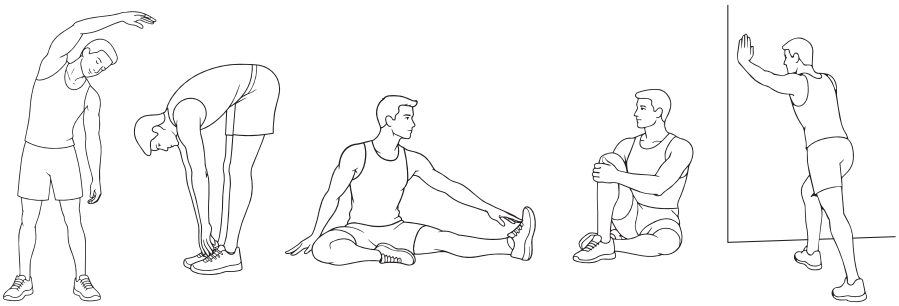
Komputer uruchomi się również po wykonaniu kilku kroków na stepperze. Jeżeli urządzenie nie będzie używane przez dłużej niż 4 minuty, komputer wyłączy się automatycznie.

# PL Rozgrzewka

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.

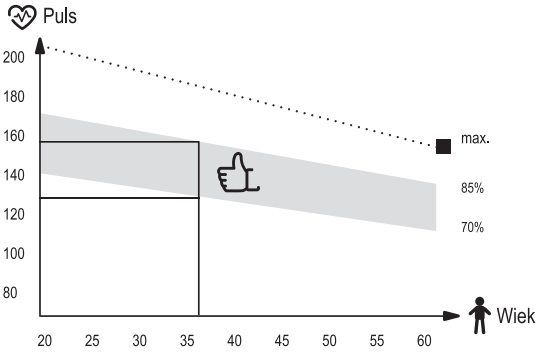
## 1. Rozgrzewka

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



## 2. Faza ćwiczeń

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




## 3. Faza odprężenia

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

# PL Czyszczenie i konserwacja

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

# PL Rozwiązywanie problemów

| Problem | Możliwe rozwiązanie |
|---|---|
| **Komputer nie wyświetla danych.** | 1. Zdemontuj komputer i sprawdź, czy przewody są prawidłowo połączone i czy nie są uszkodzone.<br>2. Sprawdź, czy baterie są prawidłowo umieszczone.<br>3. Baterie w komputerze mogą być wyczerpane. Wymień je na nowe. |

# PL Gwarancja

## Warunki gwarancji

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

# PL Ochrona środowiska



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



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



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

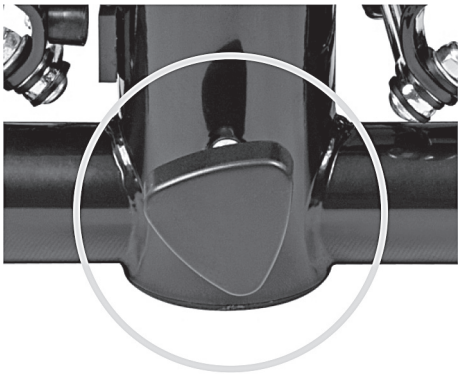



Instrukcja obsługi została wydrukowana na papierze nadającym się do recyklingu. Segreguj ją zgodnie z zasadami.

# RO Pliere și reglare

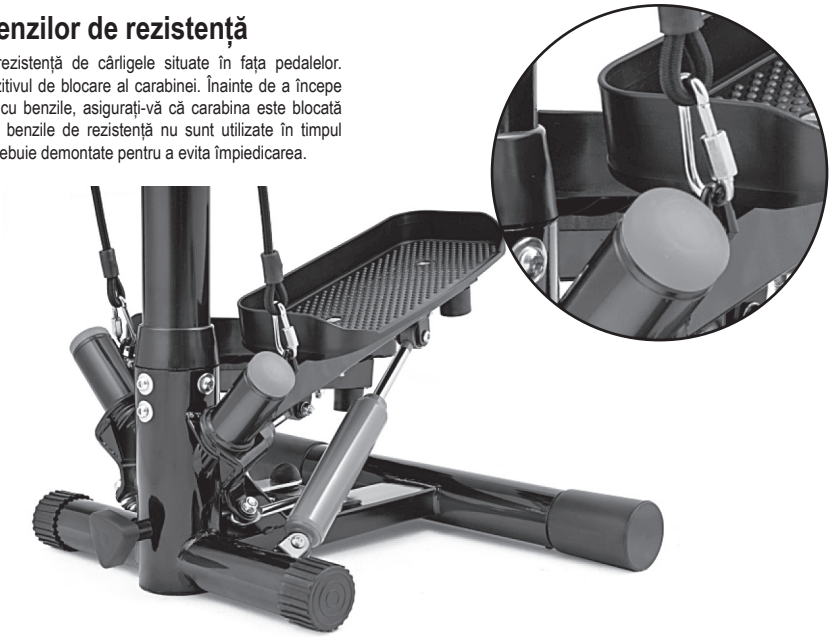
## Reglarea înălțimii și a rezistenței pedalelor

În timpul reglării înălțimii pedalelor, nu este permis să stați pe stepper. Pentru a modifica înălțimea de ridicare a pedalelor și, implicit, intensitatea/gradul de dificultate al exercițiilor, se utilizează șurubul de reglare situat în partea din față a aparatului. Pentru a crește intensitatea/ gradul de dificultate al exercițiilor, strângeți șurubul de reglare. Desfacerea șurubului va determina scăderea înălțimii de ridicare a pedalelor și reducerea intensității antrenamentului.



## Montarea benzilor de rezistență

Agățați benzile de rezistență de cârligele situate în fața pedalelor. Strângeți bine dispozitivul de blocare al carabinei. Înainte de a începe fiecare antrenament cu benzile, asigurați-vă că carabina este blocată corespunzător. Dacă benzile de rezistență nu sunt utilizate în timpul exercițiilor, acestea trebuie demontate pentru a evita împiedicarea.



**Atenție!** Expanderele pot fi întinse numai pe verticală. Încrucișarea cablurilor poate duce la deteriorarea cârligelor sau a carabinierelor.

# RO Utilizarea calculatorului

## Vizualizarea ecranului




## Simbolurile de pe ecran

| | |
|---|---|
| **COUNT** | Afișează numărul de pași. |
| **TIME** | Afișează timpul total scurs de la începerea antrenamentului. |
| **CAL** | Afișează numărul de calorii arse (în kcal).<br>**Atenție!** Numărul de calorii arse se calculează pe baza pașilor efectuați, fără a lua în considerare efortul depus în exercițiile cu expanderul. |
| **STRIDES /MIN** | Afișează numărul mediu de pași pe minut. |
| **SCAN** | Setarea indicatorului în poziția SCAN va determina comutarea automată a datelor afișate: STRIDES/MIN, TIME, CAL (la fiecare 4 secunde). |

## Funcțiile butoanelor

| | |
|---|---|
| **MODE** | Pornește computerul. Permite selectarea parametrului care urmează să fie afișat. |
| **RESET** | Resetează computerul. Pentru a face acest lucru, țineți apăsat butonul. |

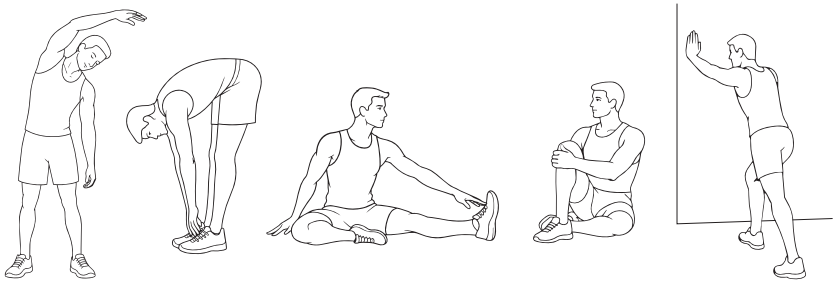
Computerul se va porni și după efectuarea câtorva pași pe stepper. Dacă aparatul nu este utilizat mai mult de 4 minute, computerul se va opri automat.

# RO Plan de antrenament

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

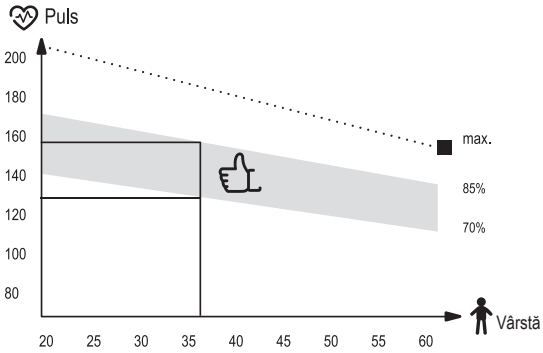
## 1. Încălzire

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



## 2. Antrenament

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




## 3. Relaxare

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

# RO Curățare și întreținere

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

# RO Depanare

| Problemă | Soluție posibilă |
|---|---|
| **Computerul nu afișează date.** | 1. Demontați computerul și verificați dacă cablurile sunt conectate corect și dacă nu sunt deteriorate.<br>2. Verificați dacă bateriile sunt așezate corect.<br>3. Este posibil ca bateriile din computer să fie descărcate. Înlocuiți-le cu altele noi. |

# RO Garanție

## Condiții de garanție

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

# RO Protecția mediului

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

Pentru 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.

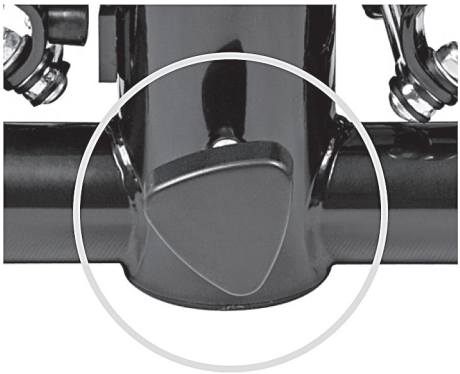
22
PAP

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

# SK Skladanie a nastavenie

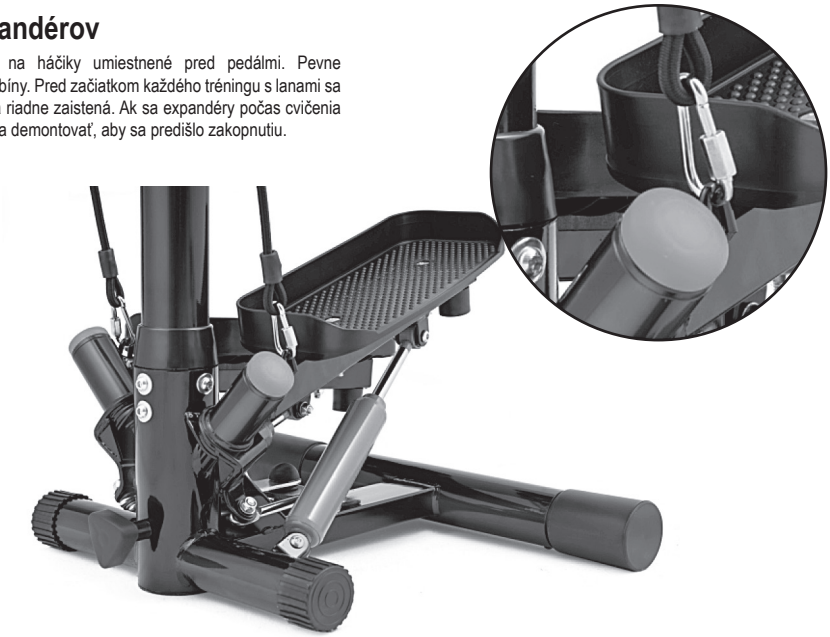
## Nastavenie výšky a zaťaženia pedálov

Pri nastavovaní výšky pedálov nesmiete stáť na stepperi. Na zmenu výšky zdvihu pedálov, a tým aj na zmenu intenzity/náročnosti cvičenia, slúži nastavovacia skrutka umiestnená v prednej časti zariadenia. Ak chcete zvýšiť intenzitu/náročnosť cvičenia, dotiahnite nastavovaciu skrutku. Odskrutkovaním skrutky znížite výšku zdvihu pedálov a tým aj intenzitu tréningu.



## Montáž expandérov

Zavesite expandéry na háčiky umiestnené pred pedálmi. Pevne utiahnite poistku karabíny. Pred začiatkom každého tréningu s lanami sa uistite, že je karabína riadne zaistená. Ak sa expandéry počas cvičenia nepoužívajú, musia sa demontovať, aby sa predišlo zakopnutiu.



**Pozor!** Expandéry sa môžu napínať iba vo vertikálnom smere. Kríženie laniek môže spôsobiť poškodenie háčikov alebo karabín.

# SK Návod na použitie počítača

## Displej




## Údaje zobrazené na displeji

| | |
|---|---|
| **COUNT** | Zobrazuje počet krokov. |
| **TIME** | Zobrazuje celkový čas od začiatku tréningu. |
| **CAL** | Zobrazuje množstvo spálených kalórií (v kcal).<br>**Pozor!** Množstvo spálených kalórií se počíta na základe množstva vykonaných krokov, bez počítania úsilia vynaloženého na cvičenie s expandérom. |
| **STRIDES /MIN** | Zobrazuje priemerný počet krokov za minútu. |
| **SCAN** | Nastavením ukazovateľa pri funkcií SCAN sa automaticky začnú prepínať zobrazovane údaje STRIDES/MIN, TIME, CAL (každe 4 sekundy). |

## Funkcie tlačidiel

| | |
|---|---|
| **MODE** | Spustí počítač.<br>Umožňuje zvoliť parameter, ktorý se má zobraziť. |
| **RESET** | Resetuje počítač. Ak to chcete urobiť, podržte stlačene tlačidlo. |

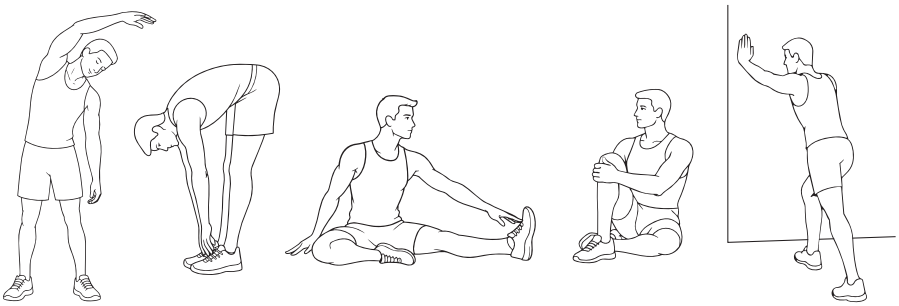
Počítač se spustí aj po vykonaní niekoľkých krokov na stepperi. Ak sa zariadenie nebude používať dlhšie ako 4 minút, počítač sa automaticky vypne.

# SK Tréningový plán

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

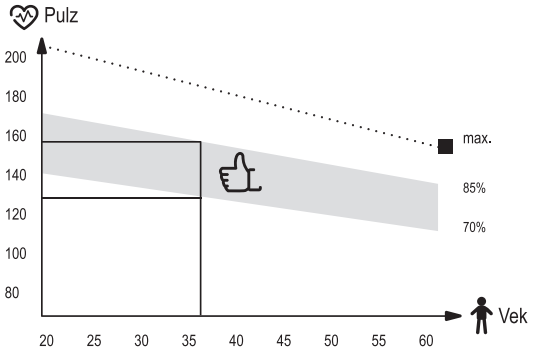
## 1. Rozcvička

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



## 2. Fáza tréningu

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




## 3. Relaxačná fáza

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

# SK Čistenie a údržba



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

# SK Riešenie problémov ?

| Problém | Možné riešenia |
|---|---|
| **Počítač nezobrazuje údaje** | 1. Demontujte počítač a skontrolujte, či sú káble správne pripojené a či nie sú poškodené.<br>2. Skontrolujte, či sú batérie vložené správne.<br>3. Vymeňte batérie za nové. |

# SK Záruka

## Záručné podmienky

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

# SK Ochrana životného prostredia

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

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

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

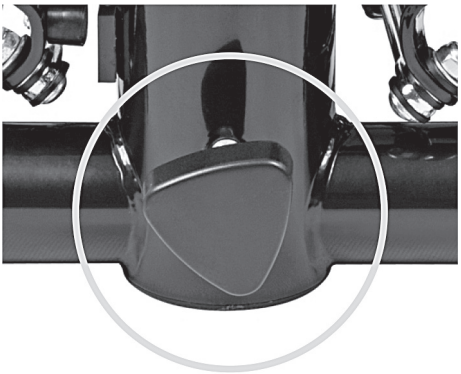
22
PAP

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

# UA Складання та регулювання

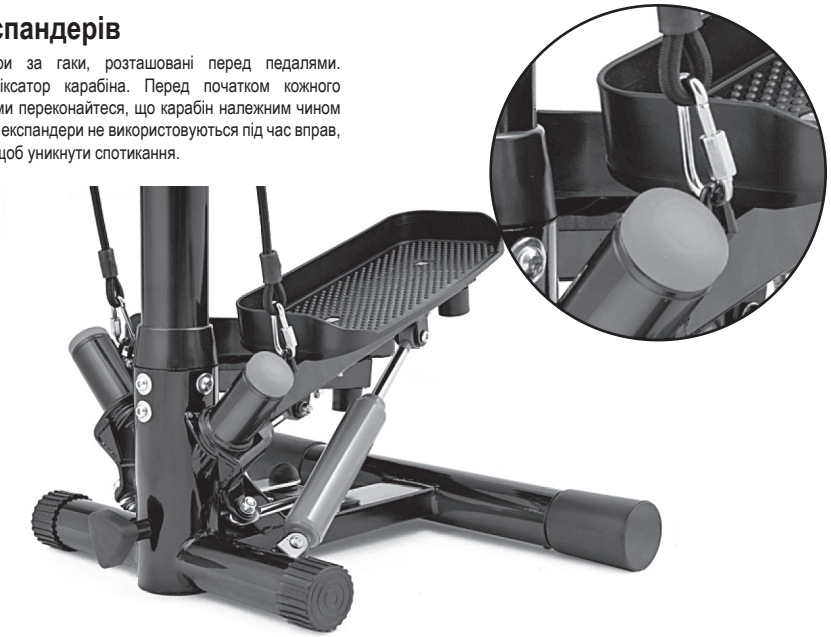
## Регулювання висоти та навантаження педалей

Під час регулювання висоти педалей забороняється стояти на степпері. Для зміни висоти підйому педалей, а отже, і зміни інтенсивності/рівня складності виконання вправ, використовується регулювальний гвинт, розташований спереду тренажера. Щоб збільшити інтенсивність/рівень складності вправ, закрутіть регулювальний гвинт. Відкручування гвинта призведе до зменшення висоти підйому педалей та зниження інтенсивності тренування.



## Монтаж експандерів

Зачепіть експандери за гаки, розташовані перед педалями. Міцно затягніть фіксатор карабіна. Перед початком кожного тренування з тросами переконайтеся, що карабін належним чином зафіксований. Якщо експандери не використовуються під час вправ, їх необхідно зняти, щоб уникнути спотикання.



**Увага!** Експандери можна розтягувати лише у вертикальному напрямку. Перехрещення тросів може призвести до пошкодження гаків або карабінів.

# UA Інструкція з експлуатації комп’ютера

## Дисплей




## Відображення дисплея

| | |
|---|---|
| **COUNT** | Відображає кількість кроків. |
| **TIME** | Відображає загальний час від початку тренування. |
| **CAL** | Відображає кількість спалених калорій (в ккал).<br>**Увага!** Кількість спалених калорій розраховується на основі зроблених кроків, без урахування зусиль, докладених під час вправ з еспандерами. |
| **STRIDES /MIN** | Відображає середню кількість кроків за хвилину. |
| **SCAN** | Встановлення індикатора в положення SCAN призведе до автоматичного перемикання відображуваних даних STRIDES/MIN, TIME, CAL (кожні 4 секунди). |

## Функції кнопок

| | |
|---|---|
| **MODE** | Запускає комп’ютер.<br>Дозволяє вибрати параметр для відображення. |
| **RESET** | Скидає налаштування комп’ютера. Для цього утримуйте кнопку натиснутою. |

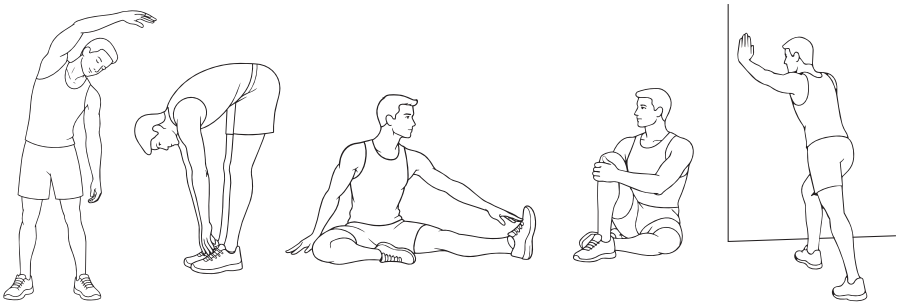
Комп’ютер також запускається після виконання кількох кроків на степпері. Якщо тренажер не буде використовуватися 4 хвилин, комп’ютер автоматично вимикається.

# UA План тренувань

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

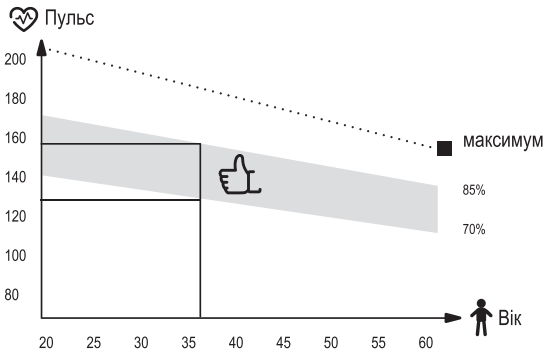
## 1. Розминка

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



## 2. Фаза вправ

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




## 3. Фаза релаксаці

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

# UA Чистка та обслуговування

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

# UA Вирішення проблем

| Проблема | Можливе рішення |
|---|---|
| **Комп'ютер не відображає дані** | 1. Перевірте підключення комп'ютера і переконайтеся, що кабелі підключені правильно та що вони не пошкоджені.<br>2. Переконайтесь, що батарейки вставлені правильно.<br>3. Замініть батарейки на нові. |

# UA Гарантія

## Умови гарантії

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

# UA Охорона навколишнього середовища

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

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

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




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

HOP-SPORT




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

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

DISTRIBUTION

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

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

DE Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz

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

IMPORTER

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