

30'

BRAVO HS-0451C

Cyklotrenažér



Heimtrainer



Vélo de spinning



Spinning bike



Rower spinningowy











Cyklotrenažér

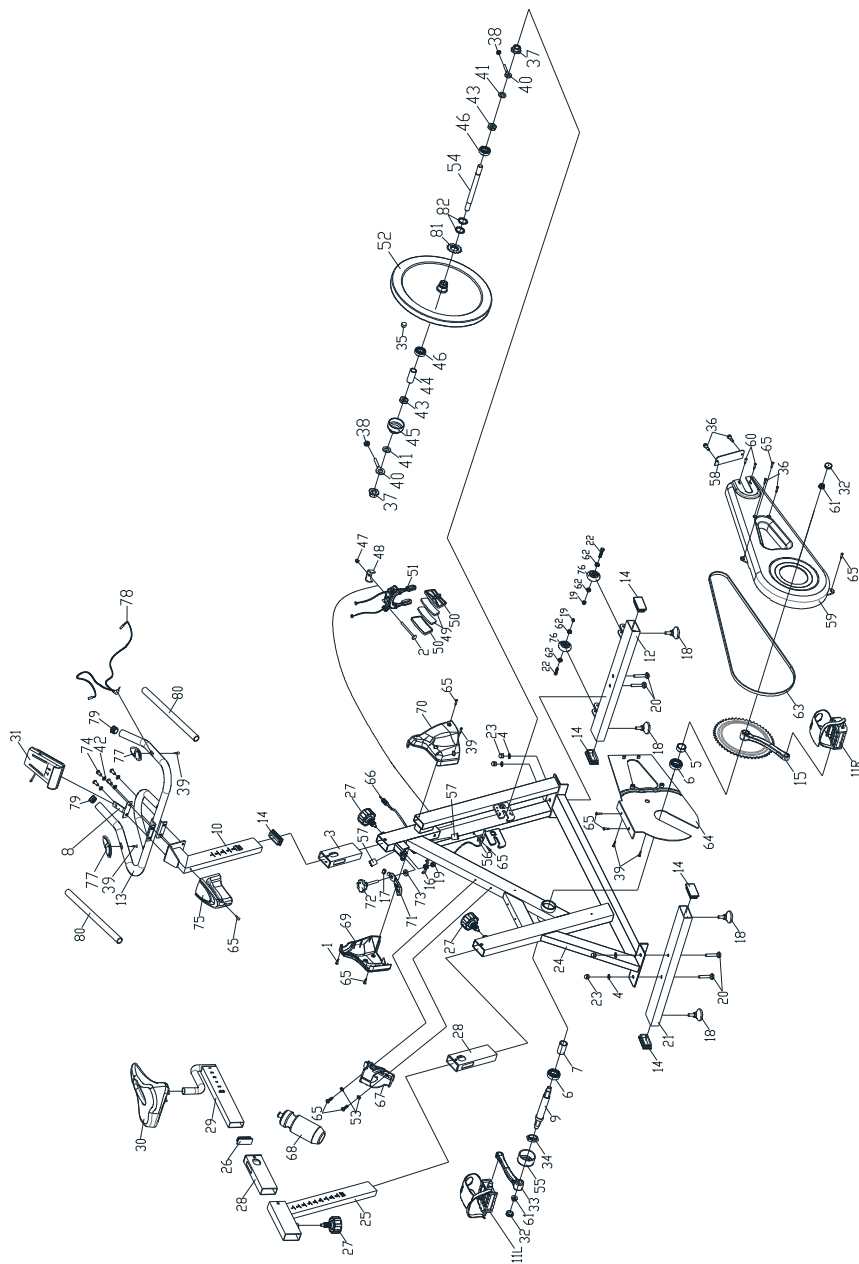


Спінінговий велосипед



Scan me
www.hop-sport.com

	ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / SCHÉMA DÉMONTÉ / EXPLODED VIEW / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН	1
	NÁVOD K POUŽITÍ	2
	BEDIENUNGSANLEITUNG	14
	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	26
	INSTRUCTION	38
	INSTRUKCJA OBSŁUGI	50
	NÁVOD NA POUŽITIE	62
	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	74





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

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



Seznam dílů

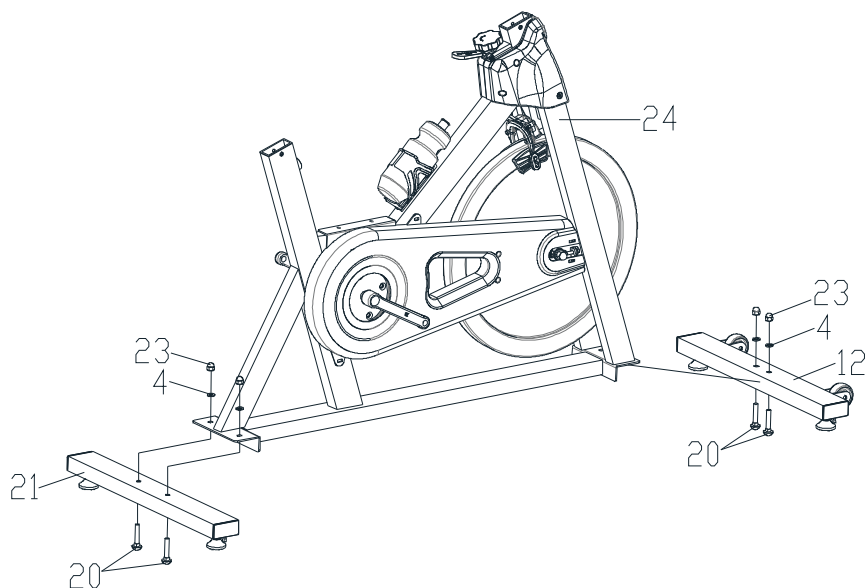
Č.	Popis	Ks.
4	Plochá podložka	4
8	Držák počítače	1
10	Sloupec řídítek	1
11 L/R	Pedal P/L	1
12	Přední stabilizátor	1
13	Držák řídítek	1
20	Šroub M8 × 42	4
21	Zadní stabilizátor	1
23	Maticе M8	4
24	Hlavní rám	1
25	Sloupec sedla	1
27	Knoflík regulace opory	3
29	Podstavec sedla	1
30	Sedlo	1
31	Počítač	1
42	Podložka M8	4
A1	Kabel senzoru	1
71	Nouzová brzda	1
72	Knoflík pro nastavení odporu	1
74	Šroub M8 × 15	2
A2	Kabel senzoru pulzu	1



Montážní návod

1/4

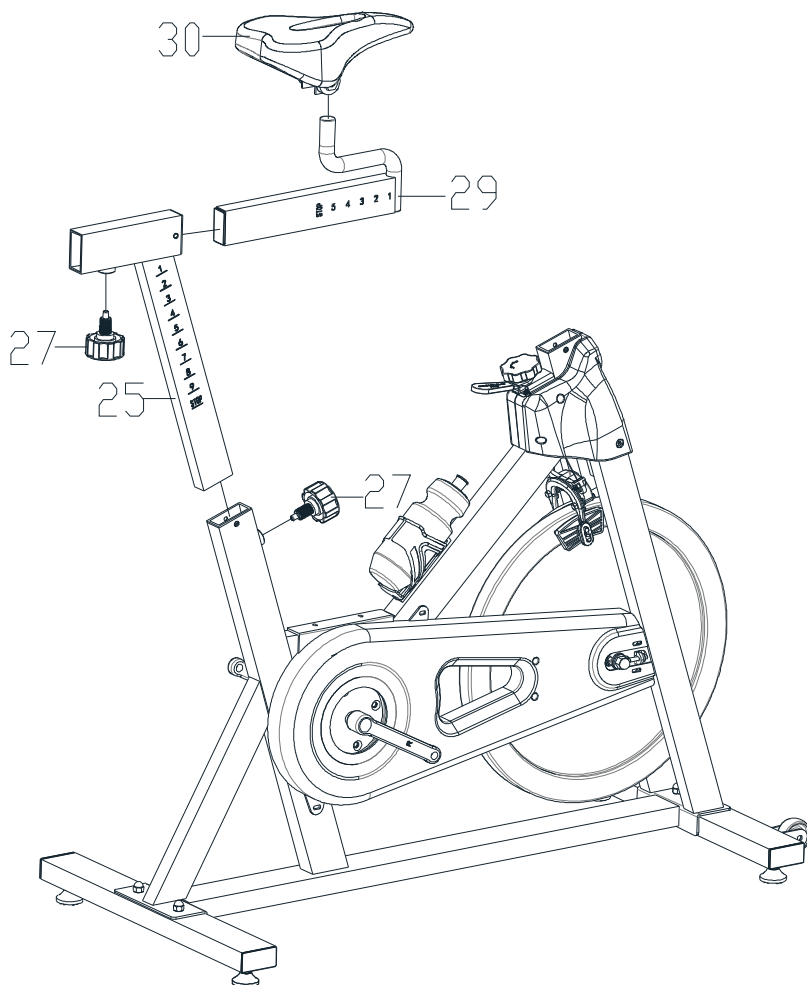
1. Připevněte přední stabilizátor (12) k hlavnímu rámu (24) pomocí dvou sad plochých podložek M8 (4), matice M8 (23) a šroubu M8 × 22 (20).
2. Připevněte zadní stabilizátor (21) k hlavnímu rámu (24) pomocí dvou sad plochých podložek M8 (4), matice M8 (23) a šroubu M8 × 22 (20).





2/4

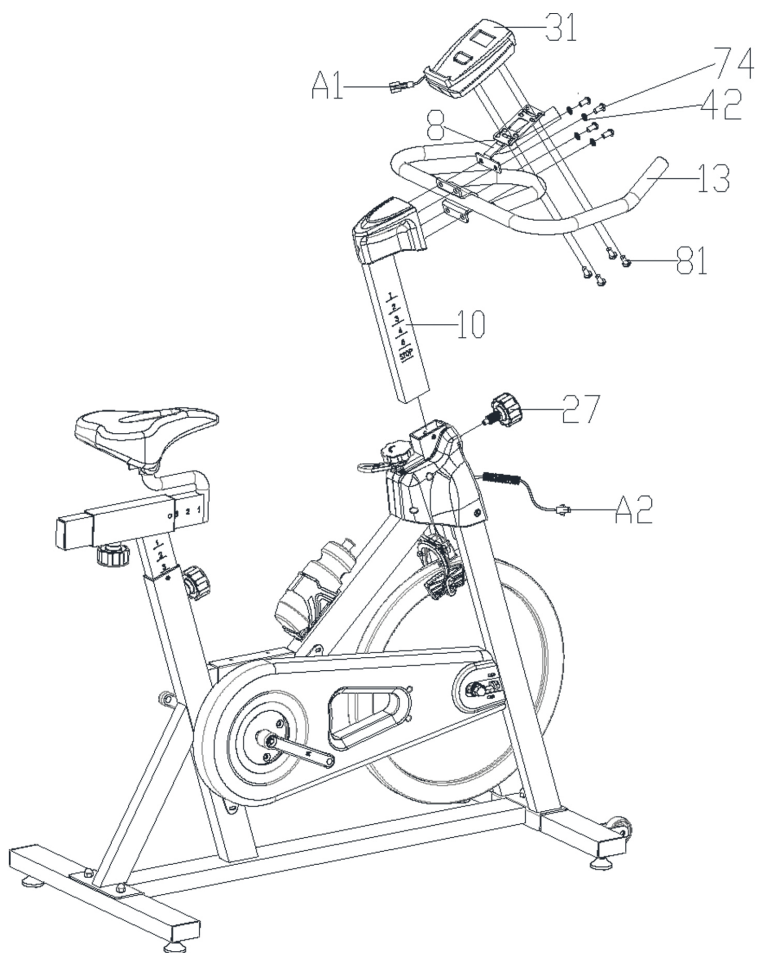
1. Připevněte sloupek sedadla (25) k hlavnímu rámu (24). Uvolněte nastavovací knoflík (27), poté vyberte požadovanou výšku a znovu ho utáhněte.
2. Vložte kolejnici pro nastavení sedadla (29) do sloupku sedadla (25) a zajistěte ji knoflíkem (27).
3. Připevněte sedadlo (30) k podpěře pomocí matic ve spodní části sedadla.





3/4

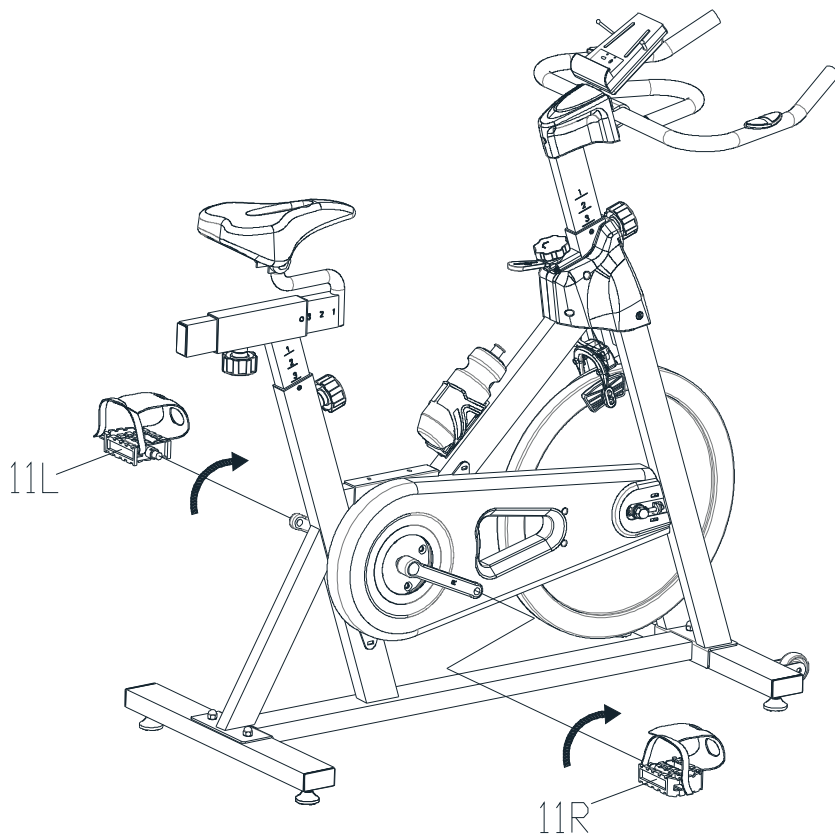
1. Zasuňte sloupek volantu (10) do trubky podpěry volantu na hlavním rámu (24). Uvolněte knoflík (27), poté vyberte požadovanou výšku a znovu ho utáhněte.
2. Připevněte rukojeť volantu (13) a držák počítače (8) ke sloupku volantu (10) pomocí čtyř sad šroubů N8 x 15 (74) a gumové podložky M8 (42).
3. Připojte počítač (31) k držáku počítače (8) a spojte kabely (A1) a (A2).





4/4

1. Připojte pedály (11 L/R) k příslušným ramenům kliky. Pravá klika je na pravé straně rotopedu, když na něm sedíte. Pravý pedál by měl být otočen ve směru hodinových ručiček a levý pedál proti směru hodinových ručiček.





Nastavení volantu

Chcete-li nastavit volant, povolte otočný knoflík, nastavte volant do polohy a otočný knoflík utáhněte. Ujistěte se, že volant je správně namontován a nehybný.



Vyrovnávání

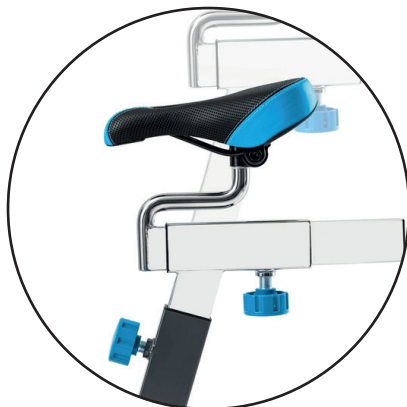
Upravte polohu zařízení pomocí vyrovnávacích nožiček.



Vertikální a horizontální nastavení sedadla

Chcete-li změnit polohu sedadla, odšroubujte otočný knoflík na sloupu, sedlo nastavte do správné polohy a otočný knoflík utáhněte.

Chcete-li nastavit vodorovnou polohu sedadla, odšroubujte knoflík na rukojeti sedadla, sedadlo nastavte do správné polohy a otočný knoflík utáhněte.





Nastavení odporu

Chcete-li zvýšit odpor (šlapání vyžaduje větší sílu), otočte knoflíkem odporu (72) ve směru hodinových ručiček. Chcete-li snížit odpor (šlapání vyžaduje menší sílu), otočte knoflíkem odporu (72) proti směru hodinových ručiček.



Funkce nouzové brzdy

Otočný knoflík řízení brzdy a zátěže je možné použít jako nouzovou brzdou. Pokud chcete, aby se zátěžové kolo zastavilo, musíte silně zatlačit nouzovou brzdou (71).





1. Displej



2. Funkce

SCAN	Pořad i zobrazování funkcí: TMR → SPD → DST → CAL → PULSE. V režimu SCAN stiskněte tlačítko MODE a vyberte funkci.
SPEED	Zobrazuje aktuální rychlost uživatele během tréninku. Maximální zobrazená rychlost je 999,9 km/h.
TIME	Počítá čas tréninku od 00:00 do 99:00.
DIST	Počítá celkovou ujetou vzdálenost od 00,0 do 999,9 km.
CAL	Počítá kalorie spálené během tréninku od 0,0 CAL do 999,9 CAL.
PULSE	Po výběru této možnosti držte snímače pulsu 5 sekund, pak se zobrazí aktuální puls uživatele (pokud je k dispozici). Pokud není k dispozici žádný aktuální puls, po 5 sekundách se na displeji zobrazí „P“.

Poznámka:

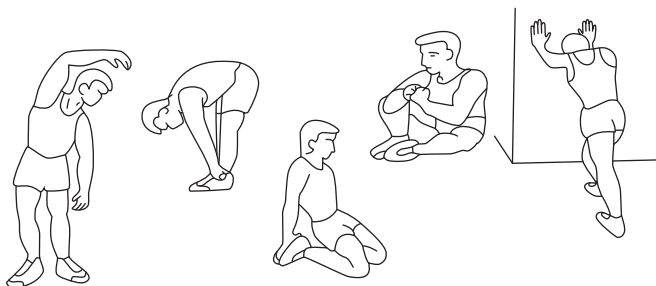
- Po 4 minutách nečinnosti počítač automaticky vypne displej. Hodnoty funkcí se uloží.
- Počítač používá napájecí kabel 1,5 V UM-3 nebo baterii AA (2 ks).
- Pokud počítač zobrazuje nesprávné informace, vypněte ho, znovu vložte baterii a znovu ho zapněte.
- Pokud se na displeji počítače nezobrazují informace správně, vyměňte baterie.
- Během nabíjení nemačkejte tlačítka. Pokud se na displeji počítače zobrazují nesprávné informace, vložte baterie znovu.



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

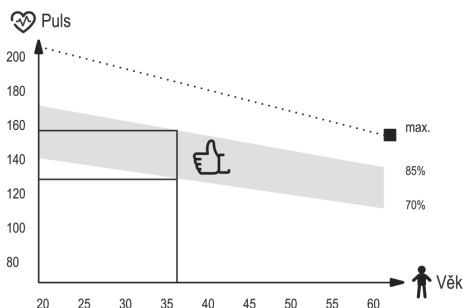
1. Rozcvička

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



2. Fáze tréninku

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



3. Relaxační fáze

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



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

CZ Řešení problémů



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



Záruční podmínky

1. Prodávající jménem Ručitele poskytují záruku na nakoupené zboží po dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Reklamací můžete nahlásit:
 - prostřednictvím stránky <https://hegen.cz/info/reklamace-zaruka/>
 - Po odeslání žádosti Vám bude přiděleno individuální číslo reklamacie.
 - písemně na adresu:

Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36,
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
3. Po podání reklamacie bude servisní pracovník kontaktovat Žadatele a informovat o dalších krocích. V případě potřeby můžete servis kontaktovat telefonicky: + 420 296 330 522.
4. Pokud zařízení vyžaduje opravu v servisu, bude vyzvednuto na náklady Prodávajícího. Za tímto účelem by mělo být připraveno kompletní zboží spolu s příslušenstvím a údaji umožňujícími identifikaci Žadatele (číslo objednávky, osobní a kontaktní údaje).
5. Vady nebo poškození zařízení odhalené během záruční doby budou bezplatně odstraněny do 14 pracovních dnů ode dne dodání zařízení do servisu. Pokud je nutné přivést díly ze zahraničí, může být lhůta pro opravu prodloužena.
6. V záručním řízení platí ustanovení Občanského zákoníku platné v zemi dodání zboží.
7. Záruka se nevztahuje na spotřební materiál, jako jsou kabely, popruhy, gumové prvky, pěnové úchyty, houby, pedály atd.
8. Záruka se nevztahuje na škody způsobené používáním zařízení v rozporu se zásadami uvedenými v této příručce.
9. Záruka platí v Německu, České republice, Polsku, na Slovensku, ve Francii a Velké Británii, a na Ukrajině.

Záruční a pozáruční servis

Veškeré záruční a pozáruční opravy provádí distributor zařízení.

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

+ 420 296 330 522 - Infolinka
info@hegen.cz

Tato záruka na prodané spotřební zboží nevylučuje, neomezuje, ani nepozastavuje práva kupujícího vyplývající z rozporu zboží s kupní smlouvou.

CZ Ochrana životního prostředí



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



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



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



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

1. Die volle Sicherheit und Wirksamkeit bei Gebrauch kann erreicht werden, wenn das Gerät gemäß den Anweisungen zusammengebaut und verwendet wird. Denken Sie daran, die Benutzer des Geräts über alle Einschränkungen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen zu informieren. Wir sind nicht verantwortlich für Probleme oder Verletzungen, die durch einen Verstoß gegen die in diesem Handbuch festgelegten Regeln verursacht werden.
2. Das Produkt darf nur für seine Bestimmung verwendet werden.
3. Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch durch Erwachsene bestimmt. Lassen Sie das Gerät nicht an einem für Kinder zugänglichen Ort. Während des Trainings sollten Minderjährige unter Aufsicht von Erwachsenen sein.
4. Das Gerät sollte an einem trockenen und warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung gelagert werden.
5. Vermeiden Sie, dass der Computer mit Wasser in Kontakt kommt, da dies Beschädigungen oder einen Kurzschluss verursachen kann.
6. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
7. Jeweils eine Person kann das Gerät benutzen.
8. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, stabile, saubere und freie Oberfläche.
9. Es wird empfohlen, einen Teppich, eine Matte oder eine andere Unterlage zu verwenden, um den Boden unter dem Gerät zu schützen.
10. Legen Sie im Montagebereich eine geeignete Unterlage (z. B. eine Gummimatte, eine Holzunterlage usw.) unter das Gerät, um Verschmutzungen zu vermeiden.
11. Bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät vollständig und alle Teile vorhanden sind.
12. Wenn Sie gesundheitliche Probleme / chronische Krankheiten haben oder zum ersten Mal mit dieser Art von Gerät trainieren, konsultieren Sie vor dem Training einen Arzt oder Spezialisten. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
13. Wärmen Sie sich auf, bevor Sie das Gerät benutzen.
14. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab. Bevor Sie das Trainingsprogramm fortsetzen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.
15. Tragen Sie keine langen, losen Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten.
16. Denken Sie daran, die an den Pedalen befestigten Riemen festzuzschnallen.
17. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, unterbrechen Sie das Training. Benutzen Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
18. Nehmen Sie nur die beschriebenen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Die Kontaktdaten finden Sie später im Handbuch).
19. Der für den sicheren Betrieb des Geräts erforderliche Mindestfreiraum beträgt mindestens zwei Meter.
20. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 120 kg.
21. Das Gerät wurde gemäß der Norm PN-EN ISO 20957-10:2018-03 hergestellt in der Klasse H. C.



Stückliste

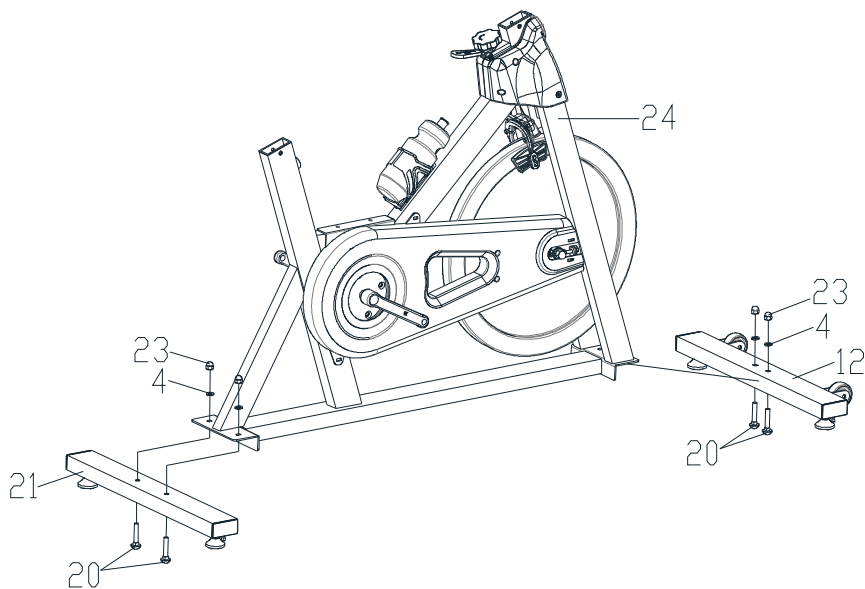
Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
4	Flache Unterlegscheibe	4
8	Computer-Halter	1
10	Lenksäule	1
11 L/R	Pedal L/R	1
12	Frontstabilisator	1
13	Lenkhebel	1
20	Schlossschraube M8 x 42	4
21	Stabilisator hinten	1
23	Mutter M8	4
24	Hauptrahmen	1
25	Sattelstütze	1
27	Drehknopf	3
29	Sattelstütze	1
30	Sattel	1
31	Computer	1
42	Unterlegscheibe M8	4
66	A1	1
71	Notbremse	1
72	Widerstandseinstellknopf	1
74	Schraube M8 x 15	2
78	A2	1



Montageanleitung

1/4

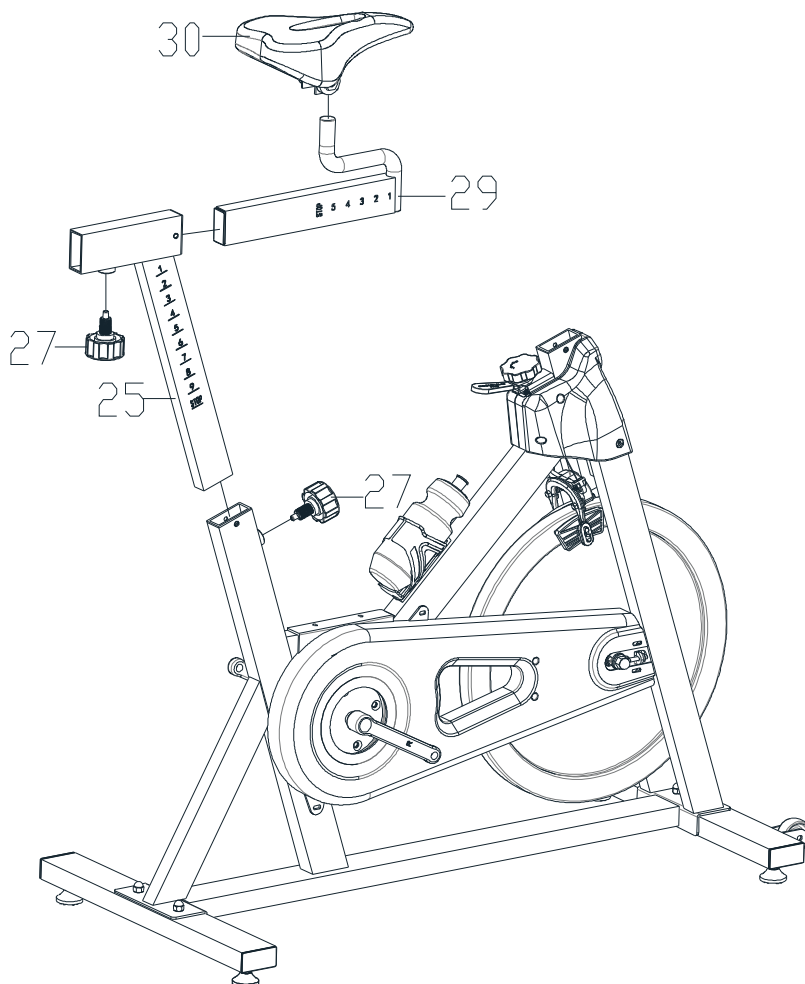
1. Befestigen Sie den Frontstabilisator (12) mit der flachen Unterlegscheibe (4), einer Mutter (23) und einer Schlossschraube (20) am Hauptrahmen (24).
2. Befestigen Sie den Frontstabilisator (21) mit der flachen Unterlegscheibe (4), einer Mutter (23) und einer Schlossschraube (20) am Hauptrahmen (24).





2/4

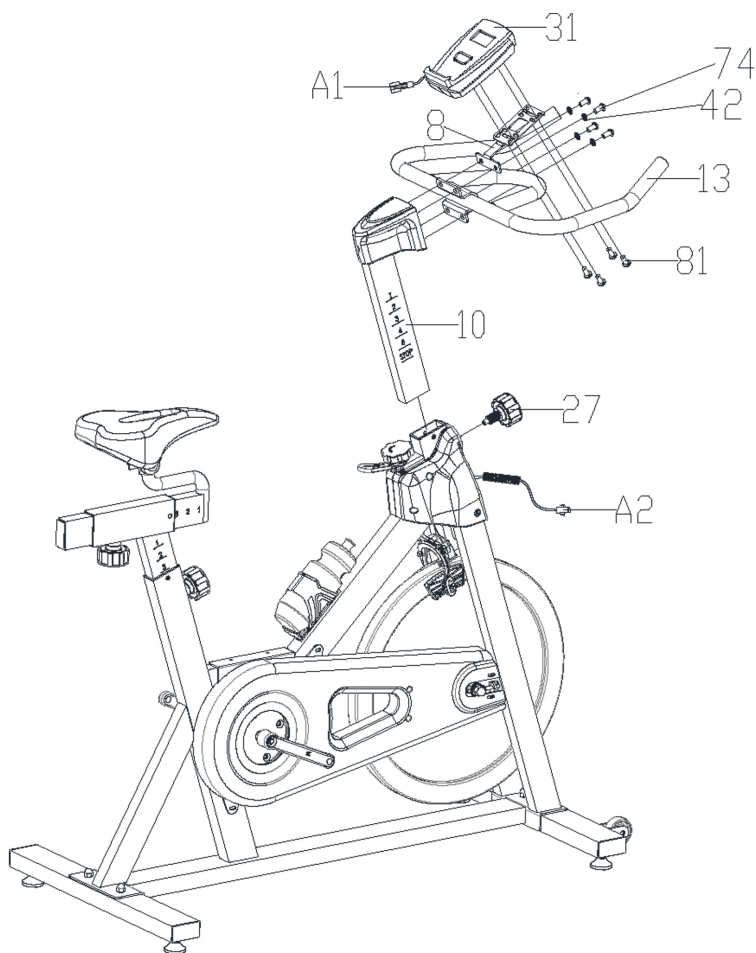
1. Befestigen Sie die Sattelstütze (25) am Hauptrahmen (24). Lösen Sie den Drehknopf (27), wählen Sie die gewünschte Höhe und ziehen Sie sie wieder fest.
2. Setzen Sie die Sattelstütze (29) in die Sattelstütze (25) ein und verriegeln Sie sie mit dem Drehknopf (27).
3. Befestigen Sie den Sattel (30) mit den Muttern an der Unterseite des Sitzes an der Sattelstütze.





3/4

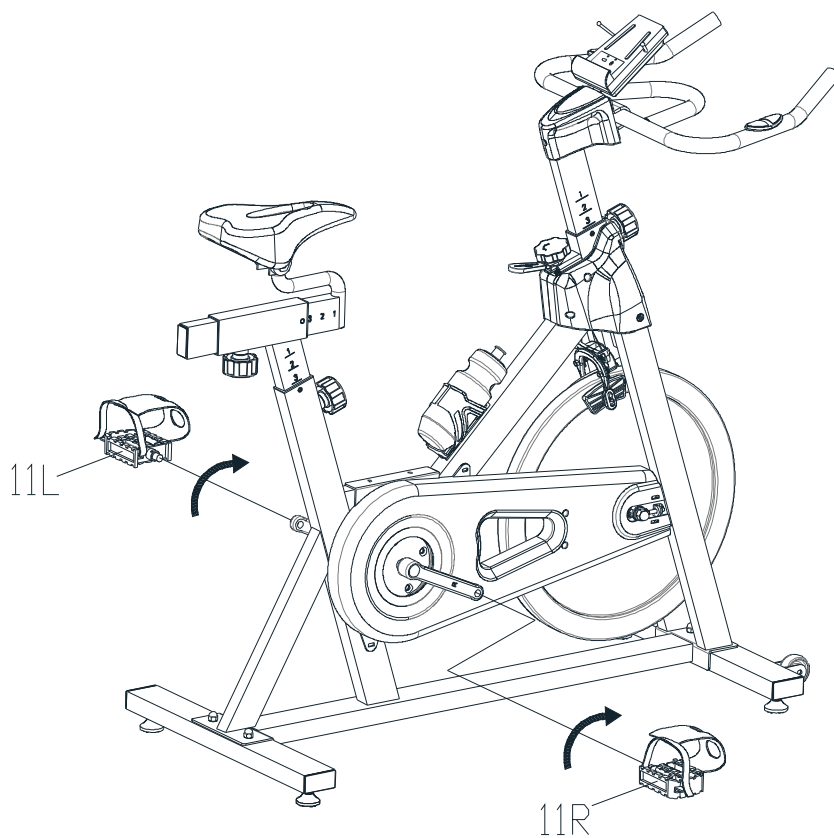
1. Setzen Sie die Lenksäule (10) in das Lenkerpfostenrohr am Hauptrahmen (24) ein. Lösen Sie den Drehknopf (27), wählen Sie die gewünschte Höhe und ziehen Sie ihn wieder fest.
2. Befestigen Sie den Lenkerhebel (13) und den Computerhalterung (8) mit den N8 × 15-Schrauben (74) und einer Unterlegscheibe (42) an der Lenksäule (10).
3. Befestigen Sie den Computer (31) an der Computerhalterung (8) und schließen Sie die Kabel (A2) und (A1) aneinander an.





4/4

1. Befestigen Sie die Pedale (11 L/R) an den entsprechenden Kurbelarmen. Die rechte Kurbel befindet sich auf der rechten Seite des Fahrrads, wenn Sie darauf sitzen. Beachten Sie, dass das rechte Pedal im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn gedreht werden sollte.





Lenkereinstellung

Um die Lenkerposition einzustellen, drehen Sie den Feststellknopf an der Lenksäule los, schieben Sie den Lenker in die gewünschte Position und drehen Sie den Feststellknopf anschließend wieder fest. Vergewissern Sie sich, dass sich der Lenker nicht bewegen lässt.



Nivellierung

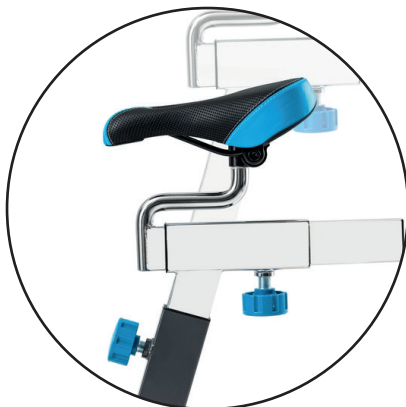
Stellen Sie das Gerät mit dem Stabilisator an der hinteren Rahmen ein.



Horizontale und vertikale Einstellung des Sattels

Um die gewünschte Sitzhöhe einzustellen, drehen Sie den Feststellknopf am Sattelstützrohr los, schieben Sie den Sattel in die gewünschte Höhe und drehen Sie den Feststellknopf anschließend wieder fest.

Um den Sattel waagrecht auszurichten, drehen Sie die Feststellschraube am Sattel los, schieben Sie den Sattel in die gewünschte Position und drehen Sie die Feststellschraube anschließend wieder fest.





Widerstandseinstellung

Um den Widerstand zu erhöhen (mehr Tretkraft), drehen Sie den Widerstandseinstellknopf (72) im Uhrzeigersinn. Drehen Sie den Widerstandseinstellknopf (72) gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern (das Pedal erfordert weniger Kraftaufwand).



Notbremsfunktion

Die Notbremse und der Widerstandseinstellknopf können als Notbremse verwendet werden. Wenn das Schwungrad anhalten soll, müssen Sie die Notbremse (71) fest drücken.





1. Display



2. Funktion

SCAN	Die Reihenfolge, in der die Funktionen angezeigt werden: TMR → SPD → OST → CAL. Drücken Sie im SCAN die MODE-Taste, um eine Funktion auszuwählen.
SPEED	Zeigt die aktuelle Benutzergeschwindigkeit während des Trainings an. Die maximal angezeigte Geschwindigkeit beträgt 999,9 km/h.
TIME	Es wird die Trainingszeit von 00:00 bis 99:00 angezeigt.
DIST	Es wird die Gesamtstrecke von 00.0 bis 999.9 km angezeigt.
CAL	Es wird der Kalorienverbrauch während des Trainings von 0,0 CAL bis 999,9 CAL angezeigt.
PULSE	Nachdem Sie diese Funktion gewählt haben, umfassen Sie die Pulssensoren 5 Sekunden lang. Nach dieser Zeit wird der aktuelle Puls angezeigt (Falls diese Funktion bei diesem Modell vorhanden ist). Sollte der Computer kein Pulssignal empfangen, wird auf dem Display "P" symbol angezeigt.

Achtung:

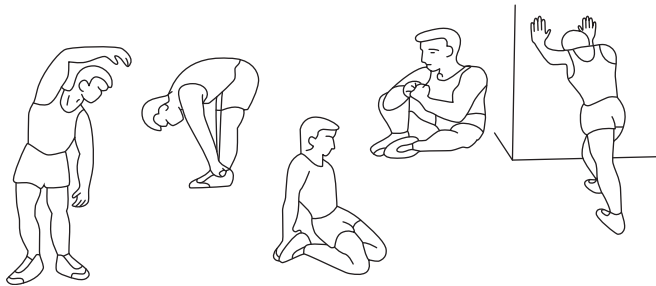
1. Computer schaltet sich automatisch nach 4 Minuten ab, wenn das Training unterbrochen und keine Taste getätigt wurde. Trainingsparameter werden dabei gespeichert.
2. Für den Computer wird ein 1,5-V-UM-3-Netz Kabel oder AA-Batterien (2 Stck.) verwendet.
3. Wenn der Computer falsche Daten anzeigt, schalten Sie ihn aus, legen Sie bitte die Batterien erneut ein und schalten Sie ihn wieder ein.
4. Wenn die angezeigten Werte nicht gut lesbar sind, soll man die Batterien austauschen.
5. Drücken Sie keine Tasten während des Ladevorgangs. Wenn auf dem Display Daten falsch angezeigt werden, legen Sie die Batterien erneut ein.



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.

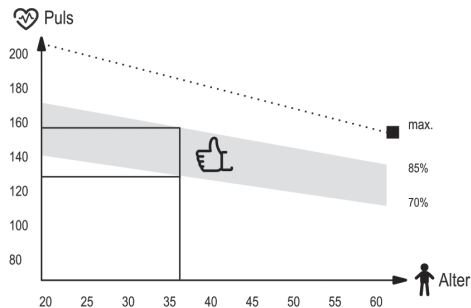
1. Aufwärm-phase

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



Gewährleistungsbedingungen

1. Im Namen des Gewährleistungsgebers übernimmt der Verkäufer für das vertriebene Gerät eine Gewährleistung von 24 Monaten ab dem Kaufdatum.
2. Sie haben folgende Möglichkeiten um Ihre Reklamation zu melden:
 - via Reklamationsformular auf der Internetseite: www.hop-sport.de/reklamation/
 - via E-Mail: service@hegen-group.de
 - unter der folgenden Rufnummer: **+49 040-228690201**
 - schriftlich an folgende Adresse:
Hegen Deutschland GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Deutschland
3. Nachdem Sie Ihre Reklamation eingereicht haben, warten Sie bitte auf eine Rückmeldung von unserem Service-Mitarbeiter, der Sie über weitere Vorgehensweise informiert. Sollten Sie an uns Fragen haben, stehen wir Ihnen gerne unter folgender Telefonnummer zur Verfügung: **+49 040-228690201**.
4. Der vollständige Artikel sollte zusammen mit dem Zubehör an die vom Verkäufer angegebene Adresse geschickt oder für die Abholung vorbereitet werden.
5. Mängel und Beschädigungen, die innerhalb der Gewährleistungsfrist entstanden sind, werden innerhalb von 14 Werktagen ab dem Zustelldatum des defekten Artikels kostenlos beseitigt. Falls das Gerät zur Reparatur ins Ausland geschickt oder die Ersatzteile aus dem Ausland geliefert werden müssen, kann die Reparaturdauer verlängert werden.
6. Bei Gewährleistungsbestimmungen gelten die Bestimmungen des Bürgerlichen Gesetzbuches, die für das Land der Warenlieferung gelten.
7. Verschleißteile wie z.B. Kunstlederteile, Schaumstoffgriffe, Pedale usw. sind von der Gewährleistung ausgeschlossen.
8. Die Gewährleistung gilt nicht für Schäden, die durch eine unsachgemäße Benutzung entstanden sind.
9. Diese Gewährleistung ist in Deutschland, Tschechien, Polen, Frankreich, Ukraine, Großbritannien und der Slowakei gültig.

Service während und nach Ablauf der Gewährleistungsfrist

Alle Reparaturen während und nach Ablauf der Gewährleistungsfrist werden von dem Gerätehändler durchgeführt.

Hegen Deutschland GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Deutschland

040-228690200 Service-Hotline
040-228690201 Reklamationen
service@hegen-group.de

Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Deutschland

Ansprüche des Käufers bezüglich der dem Vertrag nicht entsprechenden Ware werden von dieser Gewährleistung nicht ausgeschlossen, nicht eingeschränkt und nicht für ungültig erklärt.

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.



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

1. Une sécurité et une efficacité d'utilisation maximales peuvent être obtenues, à condition que l'équipement soit assemblé et utilisé conformément aux instructions. N'oubliez pas d'informer les utilisateurs de l'équipement de toutes les restrictions, avertissements et précautions. Nous ne sommes pas responsables des problèmes ou blessures causés par une procédure contraire aux règles énoncées dans ce manuel.
2. Le produit ne peut être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
3. L'appareil est destiné à un usage domestique uniquement, par des adultes. Ne laissez pas l'appareil dans un endroit accessible aux enfants. Pendant la formation, les mineurs doivent être sous la surveillance d'un adulte.
4. L'appareil doit être stocké dans un endroit sec et chaud à l'abri de la lumière directe du soleil.
5. Évitez de mettre votre ordinateur en contact avec de l'eau, car cela pourrait l'endommager ou créer un court-circuit.
6. L'équipement n'est pas adapté à des fins de réhabilitation.
7. Une personne peut utiliser l'équipement à la fois.
8. Placez l'équipement sur une surface horizontale, stable, plane, propre et libre.
9. Il est recommandé d'utiliser un tapis ou une autre base pour protéger le sol sous l'équipement.
10. Placez une base appropriée (par exemple un tapis en caoutchouc, une base en bois, etc.) sous l'appareil dans la zone de montage pour éviter les salissures.
11. Avant la formation, vérifiez que l'appareil est complet et que toutes les pièces sont en place.
12. Si vous souffrez de problèmes de santé / maladies chroniques, ou s'il s'agit de la première formation sur ce type d'équipement, avant de commencer la formation, consultez un médecin ou un spécialiste. Une formation incorrecte ou excessive peut provoquer des blessures.
13. Réchauffez-vous avant d'utiliser l'appareil.
14. Si vous ressentez de la douleur, un rythme cardiaque irrégulier, une respiration superficielle, des étourdissements ou des nausées pendant l'exercice sur l'appareil, arrêtez immédiatement l'exercice. Avant de continuer l'exercice, vous devriez consulter un médecin.
15. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles.
16. N'oubliez pas d'attacher les ceintures sur les pédales.
17. N'utilisez l'appareil que lorsqu'il est techniquement solide. Si vous trouvez des composants défectueux ou entendez un son déroutant provenant de l'appareil pendant l'utilisation, arrêtez de vous entraîner. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
18. N'effectuez aucun réglage ou modification de l'appareil autre que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, veuillez contacter le service (les coordonnées sont fournies plus loin dans le manuel).
19. L'espace libre minimum requis pour un fonctionnement sûr de l'appareil n'est pas inférieur que deux mètres.
20. Le poids maximum autorisé de l'utilisateur est 120 kg.
21. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme PN-EN ISO 20957-10:2018-03 en classe H. C.



Liste de pieces

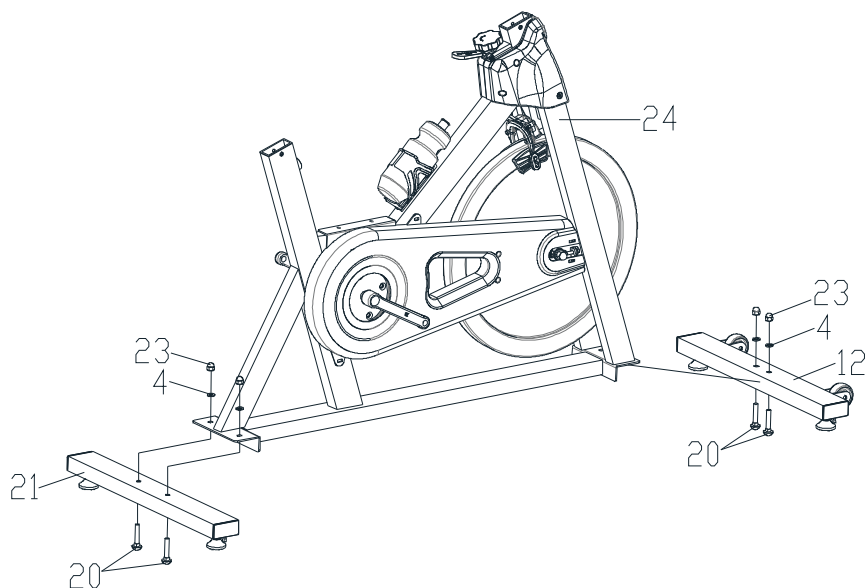
N°	Description	Pcs.
4	Rondelle plate	4
8	Support d'ordinateur	1
10	Poste de guidon	1
11 L/R	Pédale L/R	1
12	Stabilisateur avant	1
13	Guidon	1
20	Boulon de carrosserie M8 × 42	4
21	Stabilisateur arrière	1
23	Écrou M8	4
24	Cadre principal	1
25	Cadre du siège	1
27	Bouton de réglage	3
29	Poste de selle	1
30	Siège	1
31	Ordinateur	1
42	Rondelle M8	4
A1	Fil de détection	1
71	Frein d'urgence	1
72	Bouton de frein	1
74	Boulon M8 × 15	2
A2	Fil d'impulsion	1



Instruction d'installation

1/4

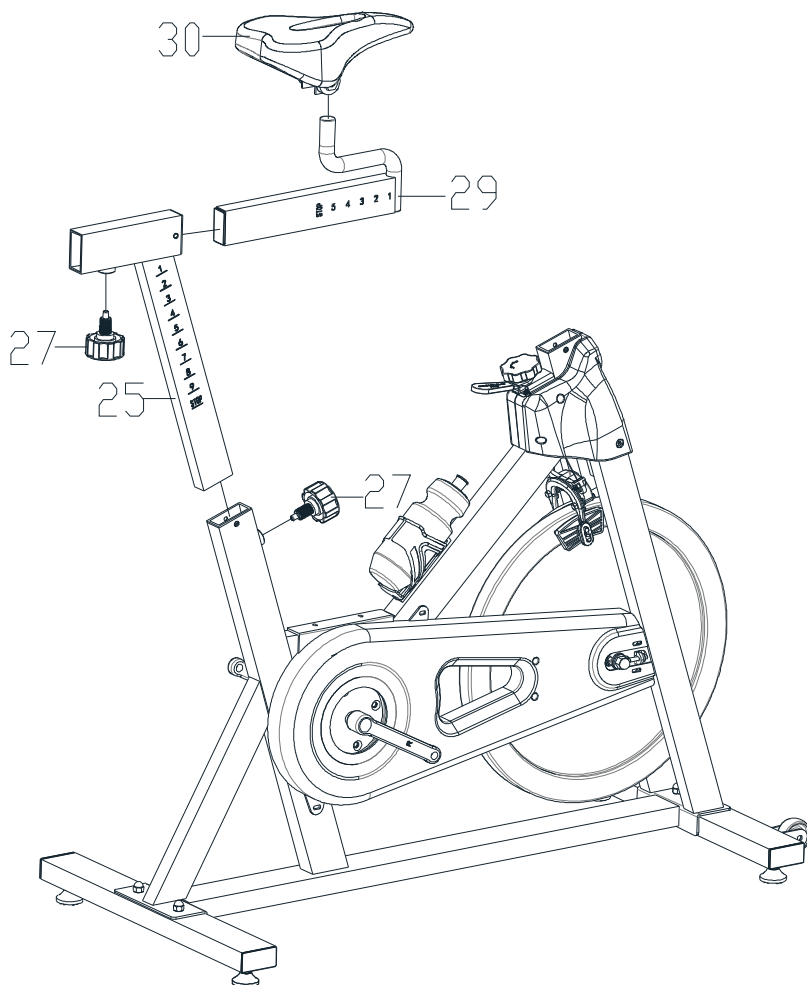
1. Attachez le stabilisateur avant (12) au cadre principal (24) avec deux jeux de rondelles plates M8 (4), un écrou M8 (23) et une vis M8 × 22 (20).
2. Attachez le stabilisateur arrière (21) au cadre principal (24) avec deux jeux de rondelles plates M8 (4), un écrou M8 (23) et une vis M8 × 22 (20).





2/4

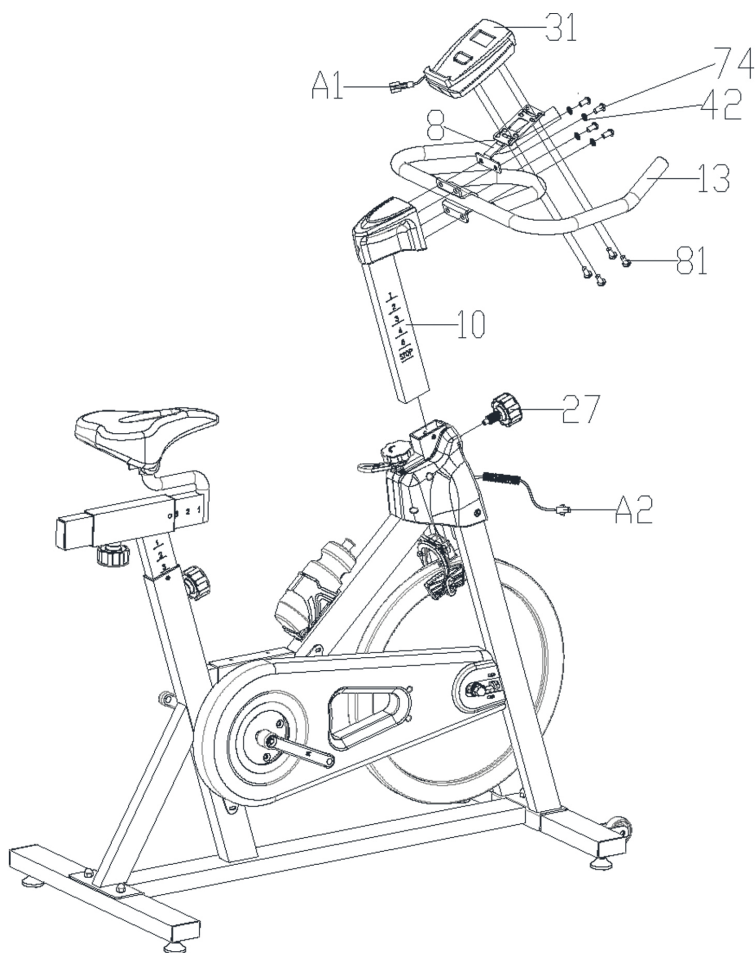
1. Attachez le support du siège (25) au cadre principal (24). Desserrez le bouton de réglage (27), puis sélectionnez la hauteur désirée et resserrez-le.
2. Insérez le poste de la selle (29) dans le cadre de la selle (25) et verrouillez-le avec le bouton (27).
3. Attachez le siège (30) à la tige de selle avec les écrous au bas du siège.





3/4

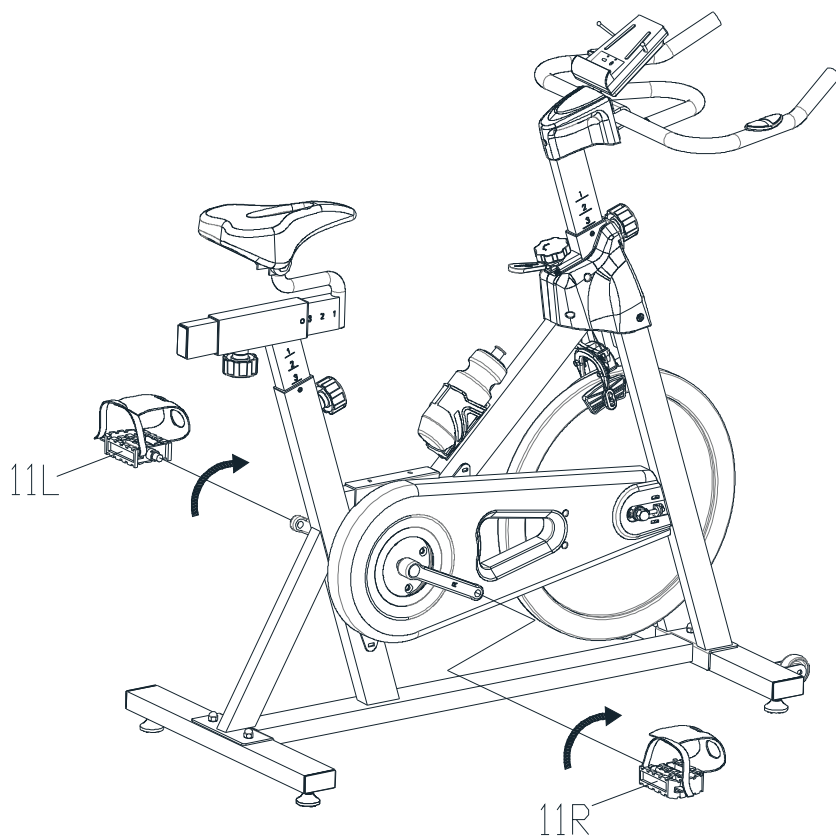
1. Insérez la colonne de direction (10) dans le tube du guidon sur le cadre principal (24). Desserrez le bouton (27), puis sélectionnez la hauteur désirée, puis resserrez-le.
2. Attachez la poignée du guidon (13) et le support d'ordinateur (8) à la colonne de direction (10) avec quatre jeux de boulons N8 x 15 (74) et une rondelle en caoutchouc M8 (42).
3. Fixez l'ordinateur (31) au support de l'ordinateur (8) et connectez les câbles (A2) et (A1) entre eux.





4/4

1. Fixez les pédales (11 L/R) aux bras de manivelle appropriés. Le bras de manivelle droit se trouve sur le côté droit du vélo lorsque vous êtes assis dessus. Notez que la pédale droite doit être tournée dans le sens horaire et la pédale gauche dans le sens antihoraire.





Réglage du guidon

Pour régler le guidon, desserrez le bouton, réglez le volant en position et serrez le bouton. Assurez-vous que le guidon est correctement monté et à l'arrêt.



Aplanissement

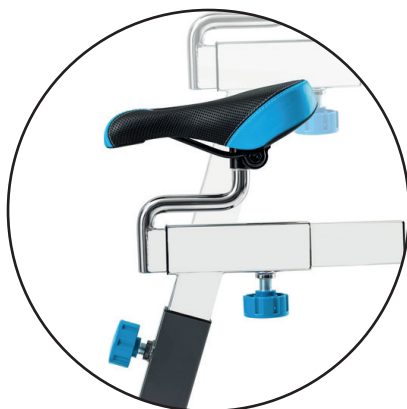
Réglez la position l'appareil à l'aide du stabilisateur sur la base arrière.



Ajustement vertical et horizontal de la selle

Pour changer la position de la selle, dévissez le bouton sur la colonne, placez la selle dans la position correcte et serrez le bouton.

Pour régler la position horizontale de la selle, dévissez le bouton de la poignée de la selle, réglez la selle dans la bonne position et serrez le bouton.





Réglage de la résistance

Pour augmenter la résistance (plus de force de pédalage), tournez le bouton de résistance (72) dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour réduire la résistance (moins d'effort est nécessaire pour pédaler), tournez le bouton de résistance (72) dans le sens antihoraire.



Fonction de frein d'urgence

Le frein d'urgence et le bouton de résistance peuvent être utilisés comme frein d'urgence. Lorsque vous voulez que le volant s'arrête, vous devez appuyer fermement sur le frein d'urgence (71).





1. Affichage



2. Caractéristiques

SCAN	Affiche des fonctions: TMR → SPD → DST-> CAL → PULSE. En mode SCAN, appuyez sur MODE pour sélectionner la fonction.
SPEED	Affiche la vitesse actuelle de l'utilisateur pendant l'entraînement. La vitesse maximale affichée est 999,9 km/h.
TIME	Compte le temps d'entraînement de 00h00 à 99h00.
DIST	Compte la distance totale parcourue de 00,0 à 999,9 km.
CAL	Compte les calories brûlées pendant l'entraînement de 0,0 CAL à 999,9 CAL.
PULSE	Après avoir sélectionné cette option, attendez 5 secondes puis le pouls actuel de l'utilisateur (s'il est présent) sera affiché. S'il n'y a pas de signal de pulsation, «P» apparaîtra à l'écran après 5 secondes.

Remarque:

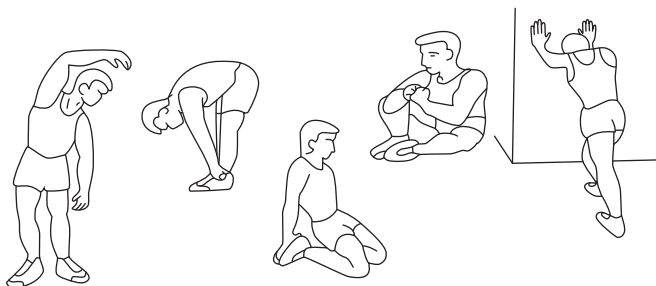
1. Après 4 minutes d'inactivité, l'ordinateur s'éteint automatiquement. Les valeurs de fonction sont enregistrées.
2. l'ordinateur utilise un cordon d'alimentation de 1,5 V UM-3 ou une pile AA (2 unités).
3. Si l'ordinateur affiche l'information incorrecte, éteignez-le, réinsérez la batterie et rallumez-le.
4. Si l'informations affichée sur l'écran de l'ordinateur est insuffisante, remplacez les piles.
5. N'appuyez pas sur les boutons pendant la charge. Si l'écran de l'ordinateur affiche l'information incorrecte, insérez à nouveau les piles.



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

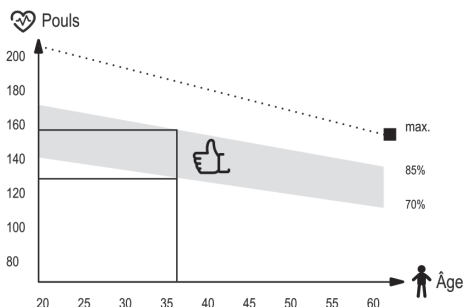
1. Échauffement

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



2. Phase d'exercice

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



3. Phase de relaxation

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

FR Nettoyage et entretien



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

FR La résolution des problèmes



Problème	Résolution
L'ordinateur n'affiche pas de données.	Démontez l'ordinateur et vérifiez que les câbles sont correctement connectés et ne sont pas endommagés.
L'appareil émet des sons dérangeants pendant l'utilisation.	Vérifiez que toutes les pièces de l'appareil sont correctement installées. Serrez les vis.
L'ordinateur n'affiche pas les pulsations ou contient des valeurs couvertes.	<ol style="list-style-type: none">1. Assurez-vous que le capteur cardiaque et les câbles de l'ordinateur sont correctement connectés.2. Pour assurer une lecture correcte du pouls, tenez les deux mains sur les capteurs. N'oubliez pas que les mesures du système de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexactes.
L'appareil n'est pas stable.	Réglez la position de l'appareil avec les pieds de mise à niveau.



Politique de la garantie

1. Le vendeur au nom du garant fournit une garantie sur les marchandises achetées pour la période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. Nous acceptons les réclamations par écrit à l'adresse suivante: info@hegenboutique.fr après quoi un numéro de plainte individuel sera attribué.
3. Après avoir soumis la plainte, l'employé du service vous contactera et donnera des instructions sur les mesures à prendre.
4. Si le matériel nécessite une réparation, il sera récupéré aux frais du vendeur. À cet effet, un appareil complet doit être préparé avec des accessoires et des données permettant d'identifier le demandeur (numéro de commande, données personnelles et contact).
5. Les défauts ou dommages révélés pendant la période de garantie seront supprimés gratuitement dans les 14 jours ouvrables à compter de la date de livraison de l'équipement au service. Si nous devons apporter des pièces de l'étranger, le délai de réparation peut être prolongé.
6. Dans la procédure de garantie, les dispositions du Code civil applicables dans le pays de livraison de la marchandise s'appliquent.
7. La garantie ne couvre pas les éléments opérationnels: connecteurs, ceintures, des éléments en caoutchouc, rayures, poignées souples, pédales, etc.
8. La garantie ne couvre pas les dommages résultant de l'utilisation de l'équipement contraire aux principes énoncés dans ce manuel.
9. La garantie est valable en Allemagne, en République tchèque, en Pologne, en Slovaquie, en France, en Ukraine, et en Grande Bretagne.

Garantie et service après-vente

Toutes les réparations sous garantie et après garantie sont effectuées par le distributeur de l'appareil.

Hegen Deutschland GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Deutschland

040-228690200 Service clientèle
040-228690201 Pour les réclamations
info@hegenboutique.fr

Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Deutschland

Cette garantie sur les appareils vendus n'exclut pas, ne limite pas ou ne suspend pas les droits de l'acheteur résultant de la non-conformité des appareils au contrat.

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.



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

1. Full safety and effectiveness of use can be achieved by following the instructions for assembly and use of the equipment. Please, remember to inform all potential users of the equipment about restrictions and precautions. We don't take any responsibility for injuries of any kind caused by improper use of our equipment.
2. The equipment must be used only in accordance to the intended use.
3. Our products are designed for adult users and intended for home use only. Don't leave the equipment unattended if there are children nearby. Underage kids should only use the equipment under adult supervision.
4. The device should be stored in a dry and warm place away from direct sunlight.
5. Avoid contact of the electric devices with water as it may cause damage or short circuit.
6. Our equipment is not suitable for rehabilitation purposes.
7. The equipment should be used by only one person at a time.
8. Place your device on the horizontal and even surface. Make sure the location you choose is stable, clean and free of other items.
9. It is recommended to use carpet, mat or other pad under the device to protect the floor.
10. Put the proper base (e.g. rubber mat, wooden base etc.) under the device in assembly area to avoid mess.
11. Before training, check that the equipment is complete and that all parts are in the right places.
12. If you have any medical conditions or chronic illnesses, or if you are using this type of equipment for the first time, we recommend consulting a doctor or specialist. Incorrect or excessive training can damage your health.
13. Warm-up before using the device.
14. If you experience pain, an irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or nausea while using the device, stop training immediately. Seek medical advice before continuing using the device.
15. Avoid wearing long, loose clothing while using the device, as it can get caught in the moving elements of the equipment.
16. Remember to fasten the straps on the pedals.
17. Use the device only when it's well-functioning. If you find faulty components or hear disturbing sound from the device during use, stop exercising. Do not use the device until the problem is resolved.
18. Do not make any adjustments or modifications to the device other than those described in these instructions. In case of any problems please contact the service provider (contact details are provided below).
19. The minimum space required for safe use of the device is no less than two meters.
20. The maximum permissible user weight is 120 kg.
21. The device was made in accordance with the PN-EN ISO 20957-10:2018-03 standard in H. C. class.



List of parts

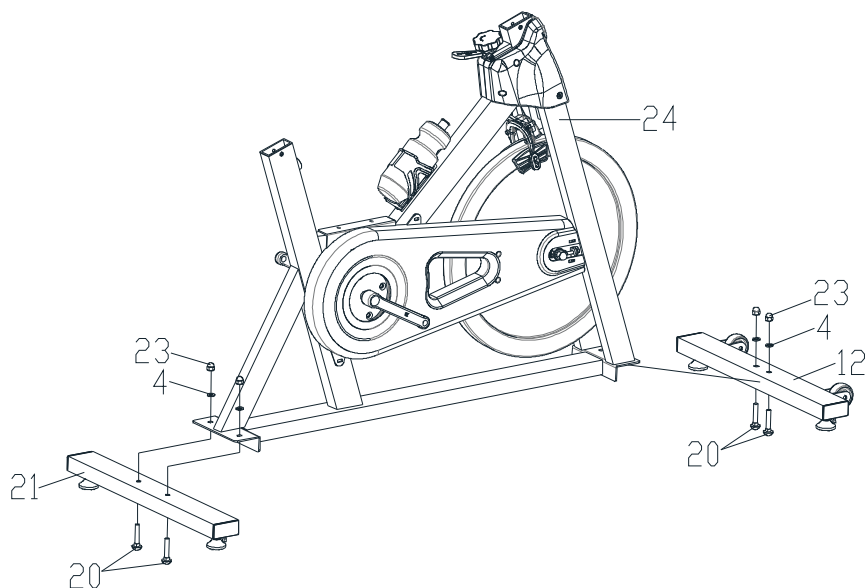
No.	Description	Pcs.
4	Flat washer	4
8	Computer holder	1
10	Handlebar post	1
11 L/R	Pedal L/R	1
12	Front stabilizer	1
13	Handlebar	1
20	Carriage bolt M8 x 42	4
21	Rear stabilizer	1
23	Domed nut M8	4
24	Main frame	1
25	Vertical seat post	1
27	Adjustment knob	3
29	Seat post	1
30	Seat	1
31	Computer	1
42	Washer M8	4
A1	Sensing wire	1
71	Emergency brake	1
72	Resistance adjustment knob	1
74	Bolt M8 x 15	2
A2	Pulse wire	1



Assembly instruction

1/4

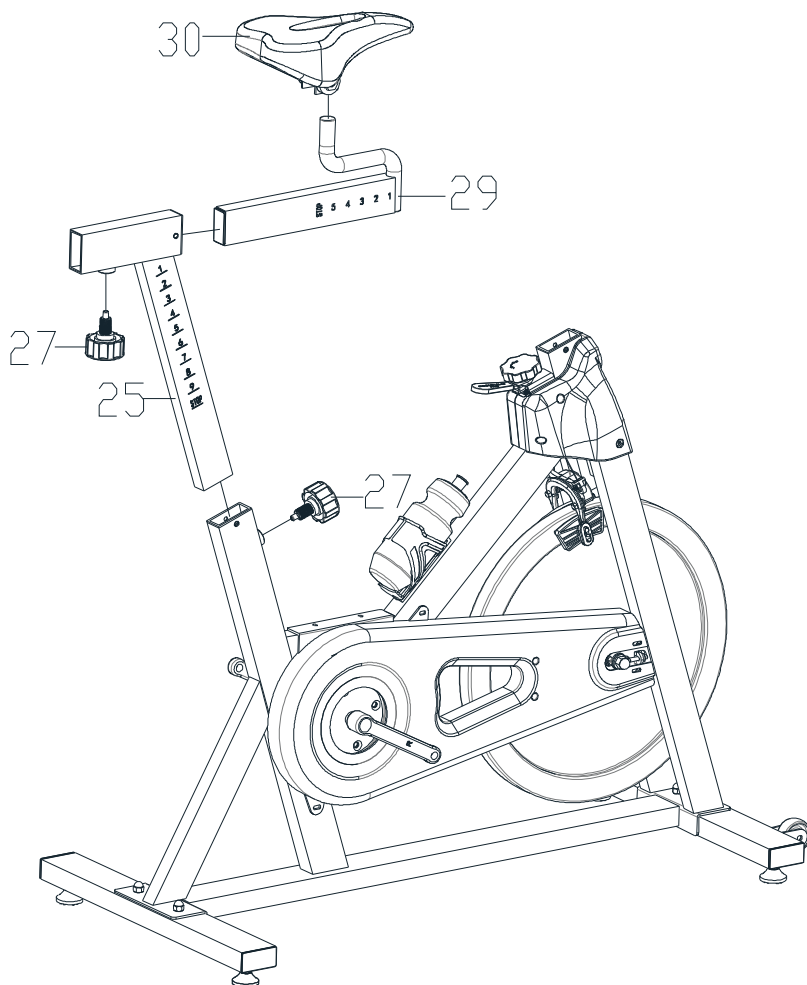
1. Attach the front tablizer (12) to the main frame (24) with two sets of M8 flat washers (4) an M8 dome nut (23) and an M8 × 22 screw (20).
2. Attach the rear stabilizer (21) to the main frame (24) with two sets of M8 flat washers (4) an M8 dome nut (23) and an M8 × 22 screw (20).





2/4

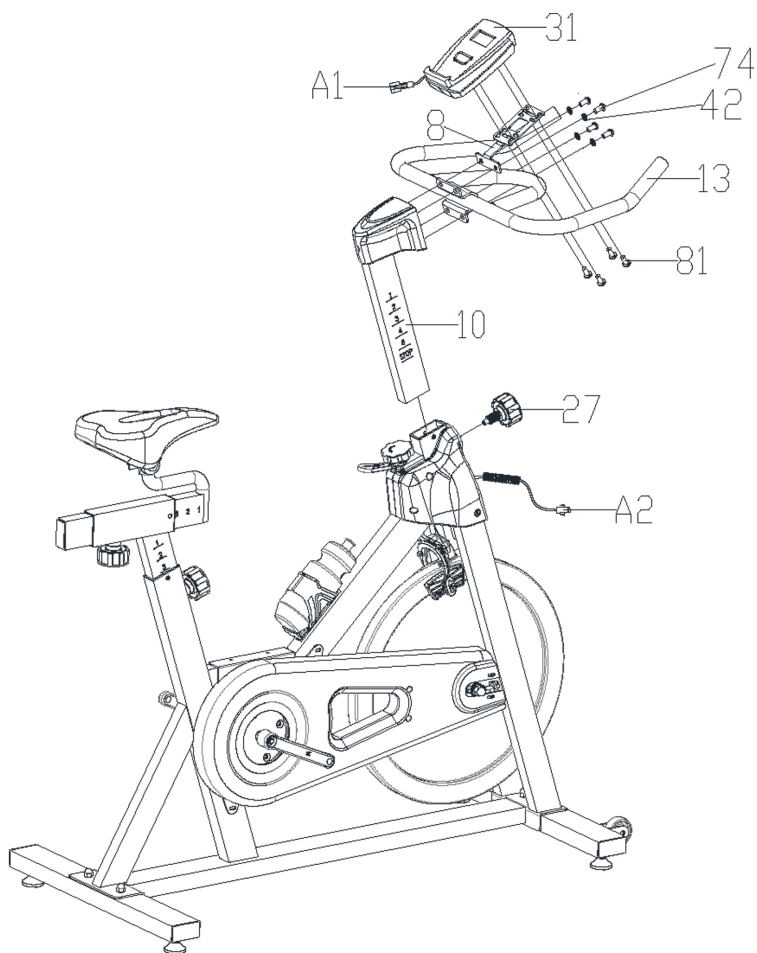
1. Attach the saddle column (25) to the main frame (24). Loosen the adjustment knob (27) then select the desired height and tighten it again.
2. Insert the saddle adjustment guide (29) into the saddle column (25) and lock it with the knob (27).
3. Attach the saddle (30) to the saddle bracket with the nuts at the bottom of the seat.





3/4

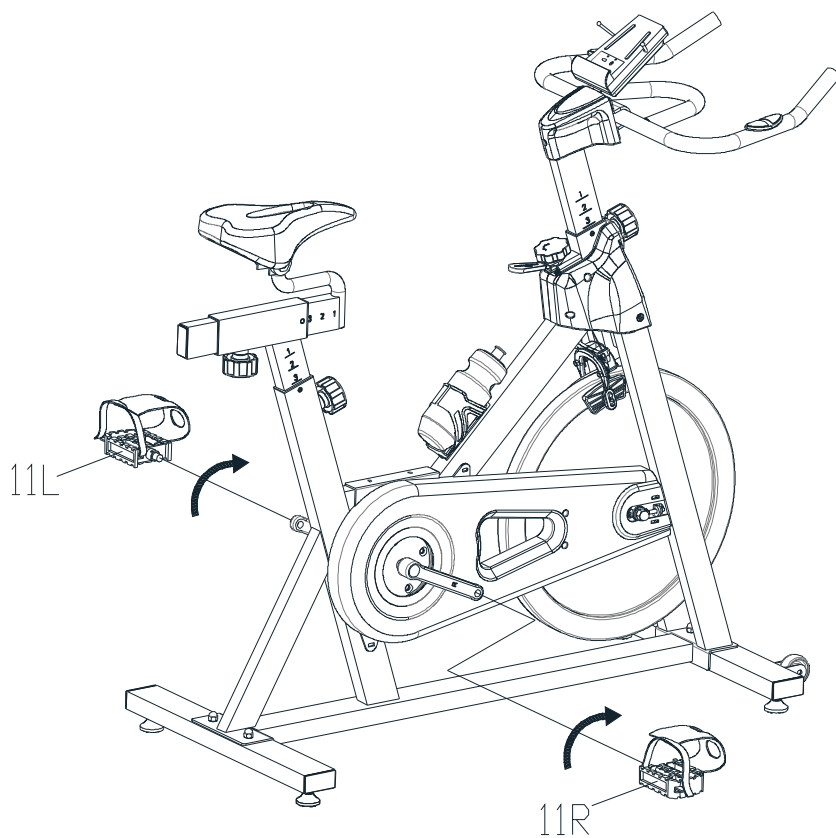
1. Insert the handlebar column (10) into the handlebar bracket on the main frame (24). Loosen the knob (27) then select the desired height and tighten it again.
2. Attach the handlebar grip (13) and computer holder (8) to the handlebar column (10) with four sets of N8 × 15 screws (74) and an M8 rubber washer (42).
3. Attach the computer (31) to the computer bracket (8) and connect the cables: (A1) and (A2).





4/4

1. Attach the pedals (11 L/R) to the appropriate crank arms. The right crank arm is on the right side of the bike when you are sitting on it. Note that the right pedal should be turned clockwise and the left pedal counterclockwise.





Handlebar adjustment

To adjust the handlebar, loosen the knob, set the handlebar in proper position and tighten the knob. Make sure, that the handlebar is installed correctly and is motionless.



Leveling

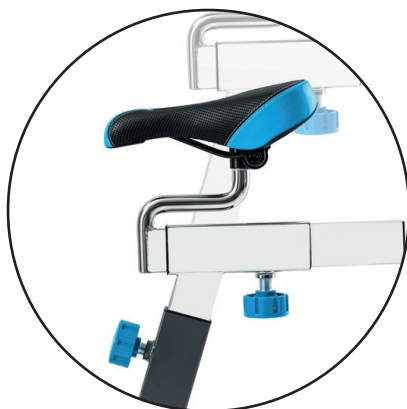
Adjust the device setting with leveling feet.



Vertical and horizontal saddle adjustment

To change the position of saddle, unscrew the knob placed on the column, set the saddle in proper position and tighten the knob.

To set the saddle horizontally, unscrew the knob placed on the saddle handle, set the saddle in proper position and tighten the knob.





Resistance setting

To increase the resistance (more pedaling force), turn the resistance adjustment knob (72) clockwise. To reduce the resistance (less pedaling force), turn the resistance adjustment knob (72) counterclockwise.



Emergency brake function

Emergency brake function: The emergency brake knob and resistance adjustment knob can be used as an emergency brake. When you want the flywheel to stop, you need to press down the emergency brake (71) firmly.





1. Display view



2. Functions

SCAN	The functions are displayed in the following order: TMR → SPD → DIST → CAL → PULSE. To select the function, press MODE in in the SCAN mode.
SPEED	Displays the current speed. Maximum speed is 999.9 km/h.
TIME	Counts the training time from 00:00 to 99:00.
DIST	Counts the total distance from 00.0 to 999.9 km.
CAL	Counts calories burned during training from 0.0 CAL to 999.9 CAL.
PULSE	After selecting this option, hold pulse sensors for 5 seconds to check your current heart rate. If there is no heartbeat signal, the „P“ icon will be displayed.

Warning:

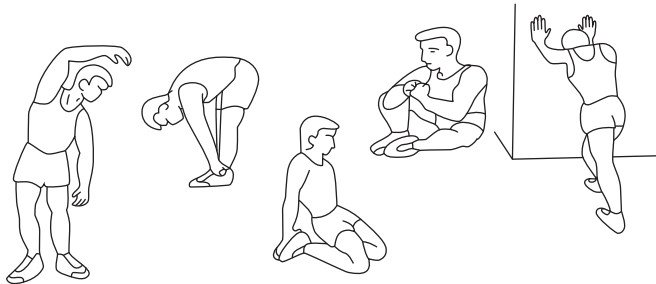
1. After 4 minutes of inactivity, the display turns off automatically. The function values will be saved.
2. For the computer a 1.5V UM-3 power cord or AA batteries (2 pcs) can be used.
3. If the computer displays incorrect data turn it off, reinsert the batteries, and turn it on again.
4. If the values on the display are indistinct, change the batteries.
5. Do not press any buttons while charging. If the data displays incorrectly on the computer, insert the batteries once again.



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.

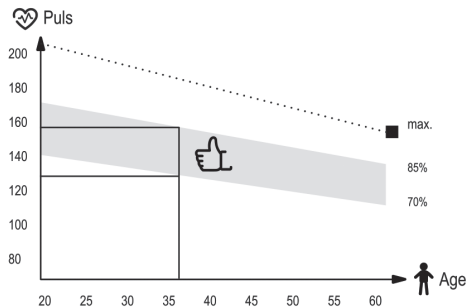
1. Warm-up

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.

GB 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.

GB Troubleshooting



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



Warranty rules

1. The seller, on behalf of the warrantor, provides warranty for the purchased goods for a period of 24 months from the date of sale.
2. Complaints can be submitted:
 - By filling the form on our website: www.hop-sport.de/reklamation/
 - After submitting the application, an individual complaint number will be assigned.
 - By sending an email: sales@hop-sport.com
 - In writing to the correspondence address:
Hegen Deutschland GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 LÖCKNITZ
Deutschland
 - By phone: **+49 040-228690201**
3. After submitting the complaint, the service employee will contact the submitter and instruct on further actions. If necessary, you can contact the service by phone: **+49 040-228690201**.
4. If the equipment requires repair in the service, it will be picked up at the expense of the seller. For this purpose a complete device should be prepared together with accessories and informations such as (order number, personal data and contact details).
5. Defects or damage to the equipment revealed during the warranty period will be removed free of charge within 14 working days from the date of delivery of the equipment to the service. If you need to import parts from abroad, the repair period may be extended.
6. In the warranty procedure, the provisions of the Penal Code are in accordance to the country of delivery of the device.
7. The warranty does not apply to parts such as cables, straps, rubber components, belts, sponge handles, pedals, etc.
8. The warranty does not cover damage caused as a result of using the device contrary to the principles set out in this instruction.
9. The warranty is valid in UK, Germany, The Czech Republic, Poland, Slovakia, France and Ukraine.

Warranty and post-warranty service

All warranty and post-warranty repairs are made by the distributor of the device.

Hegen Deutschland GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 LÖCKNITZ
Deutschland

040-228690200 Hotline
040-228690201 Service
sales@hop-sport.com

Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Deutschland

The warranty on sold consumer goods doesn't exclude, limit or suspend the buyer's rights arising as a result of non-compliance of the goods with the contract.

GB 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.



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

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

Lista części

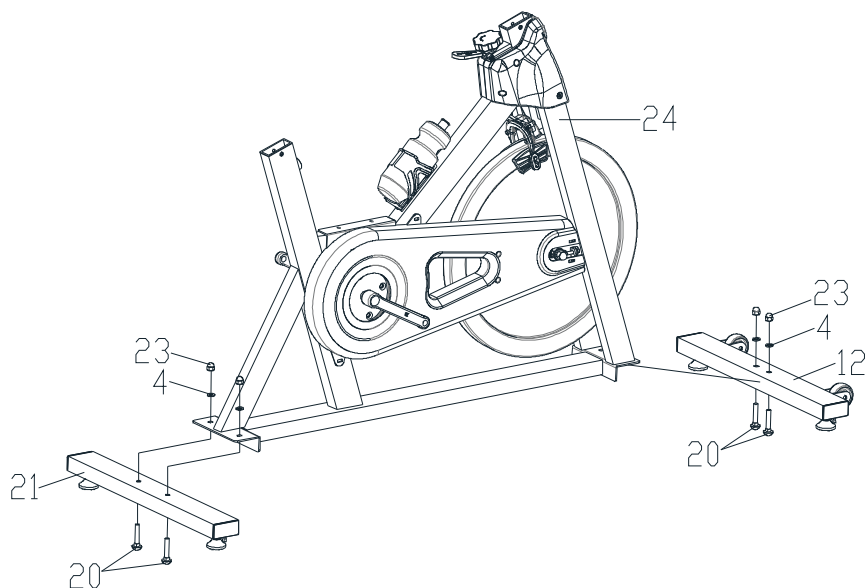
Nr	Opis	Szt.
4	Płaska podkładka	4
8	Uchwyt komputera	1
10	Kolumna kierownicy	1
11 L/R	Pedał prawy/lewy	1
12	Przedni stabilizator	1
13	Uchwyt kierownicy	1
20	Śruba zamkowa M8 × 42	4
21	Tylny stabilizator	1
23	Nakrętka M8	4
24	Rama główna	1
25	Kolumna siodełka	1
27	Pokrętło	3
29	Podstawa siodełka	1
30	Siodełko	1
31	Komputer	1
42	Podkładka M8	4
66	A1	1
71	Hamulec awaryjny	1
72	Pokrętło regulacji oporu	1
74	Śruba M8 × 15	2
78	A2	1



Schemat montażu

1/4

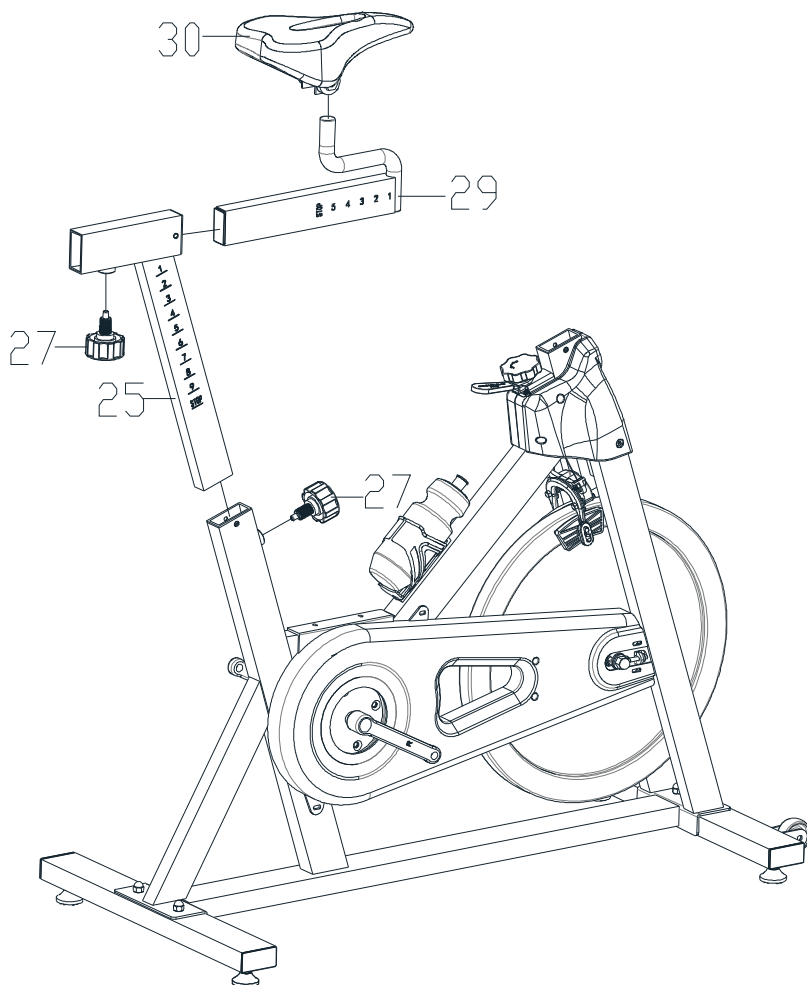
1. Przymocuj przedni stabilizator (12) do ramy głównej (24) za pomocą dwóch zestawów płaskich podkładek M8 (4), nakrętki kopułkowej M8 (23) i śruby M8 × 22 (20).
2. Przymocuj tylny stabilizator (21) do ramy głównej (24) za pomocą dwóch zestawów płaskich podkładek M8 (4), nakrętki kopułkowej M8 (23) i śruby M8 × 22 (20).





2/4

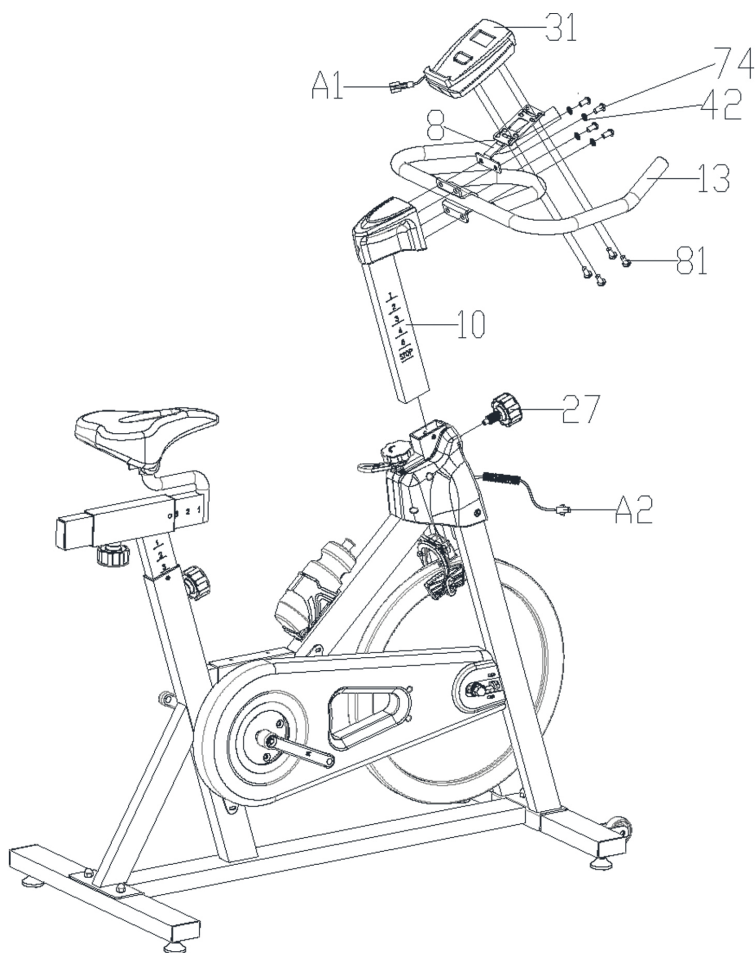
1. Przymocuj kolumnę siedziska (25) do ramy głównej (24). Poluzuj pokrętło regulujące (27), następnie wybierz żądaną wysokość po czym dokręć je ponownie.
2. Włóż szynę regulującą siodełko (29) do kolumny siodełka (25), a następnie zablokuj ją pokrętłem (27).
3. Siedzisko (30) zamocuj na wsporniku siodełka za pomocą nakrętek u dołu siodełka.





3/4

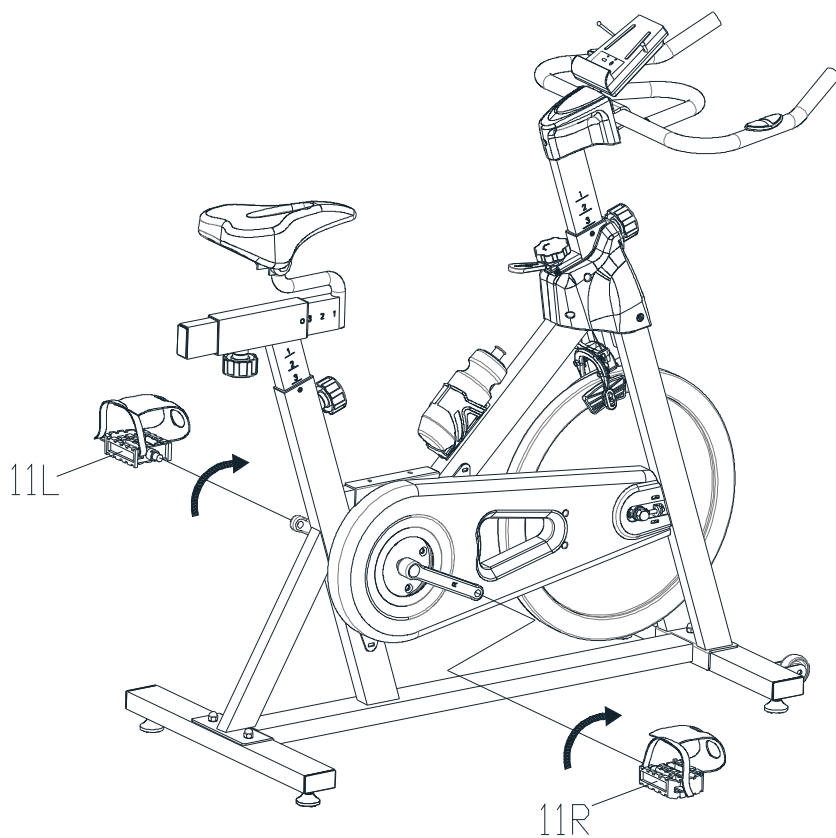
1. Włóż kolumnę kierownicy (10) do rury wspornika kierownicy w ramie głównej (24). Poluzuj pokrętko (27), następnie wybierz żądaną wysokość po czym dokręć je ponownie.
2. Przymocuj uchwyt kierownicy (13) oraz uchwyt komputera (8) do kolumny kierownicy (10) za pomocą czterech zestawów śrub N8 x 15 (74) oraz gumowej podkładki M8 (42).
3. Przymocuj komputer (31) w uchwycie komputera (8) oraz połącz między sobą kable (A1) oraz (A2).





4/4

1. Przymocuj pedały (11L/R) do odpowiednich ramion korby. Prawe ramię korby znajduje się po prawej stronie roweru, gdy na nim siedzisz. Zwróć uwagę, że prawy pedał powinien być nakręcony zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a lewy pedał przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.





Regulacja kierownicy

Aby ustawić kierownicę, poluzuj pokrętko, ustaw kierownicę w odpowiedniej pozycji i dokręć pokrętko. Upewnij się, czy kierownica została zamocowana w poprawny sposób i jest nieruchoma.



Poziomowanie

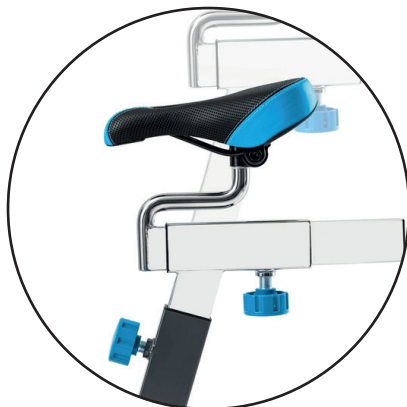
Dostosuj ustawienie urządzenia za pomocą stopek poziomujących.



Regulacje siodełka w pionie i poziomie

Aby zmienić ułożenie siodełka, odkręć pokrętko znajdujące się na kolumnie, ustaw siodełko w odpowiedniej pozycji i dokręć pokrętko.

Aby ustawić pozycję poziomą siodełka, odkręć pokrętko znajdujące się na uchwycie siodełka, ustaw siodełko w odpowiedniej pozycji i dokręć pokrętko.





Regulacja oporu

Aby zwiększyć opór (pedałowanie wymaga większej siły), obróć pokrętło regulacji oporu (72) w prawo. Aby zmniejszyć opór (pedałowanie wymaga mniejszej siły), obróć pokrętło regulacji oporu (72) w lewo.



Funkcja hamulca bezpieczeństwa

Pokrętło sterowania hamulca awaryjnego i oporu może służyć jako hamulec awaryjny. Gdy chcesz, aby koło zamachowe zatrzymało się, musisz mocno wcisnąć hamulec awaryjny (71).





1. Widok wyświetlacza



2. Funkcje

SCAN	Kolejność wyświetlania funkcji: TMR → SPD → DST → CAL → PULSE. W trybie SCAN, naciśnij przycisk MODE, aby wybrać funkcję.
SPEED	Wyświetla aktualną prędkość użytkownika podczas treningu. Maksymalna wyświetlana prędkość 999,9 km/h.
TIME	Liczy czas treningu od 00:00 do 99:00.
DIST	Zlicza całkowitą pokonaną odległość od 00,0 do 999,9 km.
CAL	Zlicza kalorie spalone podczas treningu od 0,0 CAL do 999,9 CAL.
PULSE	Po wybraniu tej opcji należy odczekać 5 sekund trzymając czujniki pulsu, po czym pokaże się aktualny puls użytkownika (jeśli posiada). Jeśli brak sygnału pulsu na wyświetlaczu po 5 sekundach pokaże się symbol „P”.

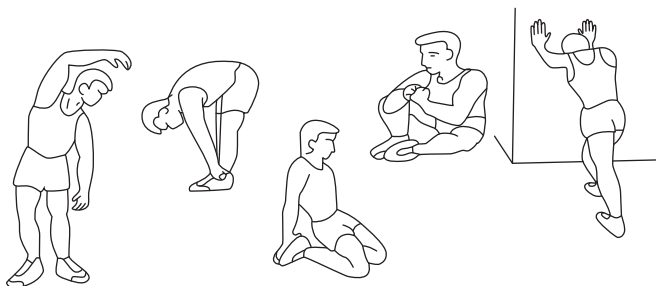
Uwaga:

- Po 4 minutach bezczynności komputer wyłącza wyświetlacz automatycznie. Wartości funkcji zostają zapisane.
- Do komputerka używa się przewodu zasilającego 1,5V UM-3, lub baterii AA (2 szt.).
- Jeśli komputer wyświetla niepoprawne informacje, wyłącz komputer, włóż ponownie baterie i włącz ponownie.
- Jeśli wyświetlacz komputera słabo wyświetla informacje, należy wymienić baterie.
- Nie należy naciskać przycisków podczas ładowania. Jeśli wyświetlacz komputera nieprawidłowo pokazuje informacje włóż baterie jeszcze raz.

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

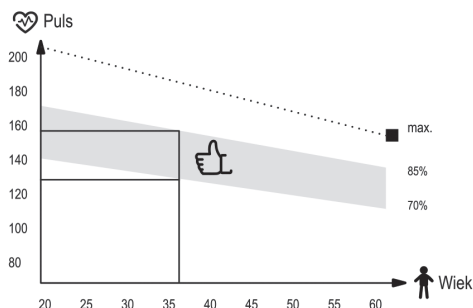
1. Rozgrzewka

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



2. Faza ćwiczeń

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



3. Faza odprężenia

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

PL Czyszczenie i konserwacja



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

PL Rozwiązywanie problemów



Problem	Możliwe rozwiązanie
Komputer nie wyświetla danych.	Zdemontuj komputer i sprawdź, czy przewody są prawidłowo połączone i czy nie są uszkodzone.
Urządzenie w trakcie użytkowania wydaje niepokojące dźwięki.	Sprawdź, czy wszystkie części urządzenia są prawidłowo zamontowane. Dokręć śruby.
Komputer nie wyświetla pulsu lub wyświetlane wartości są nieprawidłowe.	<ol style="list-style-type: none">1. Upewnij się, czy przewody sensora pulsu i komputera są prawidłowo połączone.2. By zapewnić prawidłowy odczyt pulsu, przytrzymaj obie dłonie na sensorach. Pamiętaj, że pomiary systemu monitorowania tętna mogą być niedokładne.
Sprzęt jest niestabilny.	Dostosuj ustawienie urządzenia za pomocą stopek poziomujących.



Zasady gwarancji

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na zakupiony towar na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Reklamacje można składać:
 - poprzez formularz na stronie internetowej: <https://www.hop-sport.pl/serwis/>
 - Po dokonaniu zgłoszenia, nadany zostanie indywidualny numer reklamacji.
 - pisemnie na adres korespondencyjny:
Hegen Polska Sp. z o.o.
ul. Spółdzielcza 21
72-010 Police
Polska
 - telefonicznie pod numerem telefonu: **12 311 03 30**.
3. Po złożeniu reklamacji, pracownik serwisu skontaktuje się ze Zgłaszającym oraz poinstruuje o dalszych czynnościach. W razie potrzeby możliwy jest kontakt z serwisem pod numerem telefonu: **12 311 03 30**.
4. Jeżeli sprzęt wymaga naprawy w serwisie, zostanie odebrany na koszt Sprzedającego. W tym celu, należy przygotować kompletne urządzenie wraz z akcesoriami oraz danymi pozwalającymi na identyfikację Zgłaszającego (nr zamówienia, dane osobowe i kontaktowe).
5. Wady lub uszkodzenia sprzętu ujawnione w okresie gwarancji, będą bezpłatnie usuwane w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia sprzętu do serwisu. W przypadku konieczności sprowadzenia części zza granicy, termin wykonania naprawy może ulec wydłużeniu.
6. W postępowaniu gwarancyjnym zastosowanie mają przepisy kodeksu cywilnego, właściwe dla kraju dostawy towaru.
7. Gwarancją nie są objęte elementy ulegające eksploatacji, takie jak: linki, paski, elementy gumowe, pasy, uchwyty z gąbki, pedały itp.
8. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń powstałych na skutek użytkowania sprzętu niezgodnie z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
9. Gwarancja jest ważna na terenie Niemiec, Czech, Polski, Słowacji, Francji, Ukrainy i Wielkiej Brytanii.

Serwis gwarancyjny i pogwarancyjny

Wszelkich napraw gwarancyjnych i pogwarancyjnych dokonuje importer i zarazem dystrybutor urządzenia.

Hegen Polska Sp. z o. o.
ul. Spółdzielcza 21
72-010 Police
Polska

+48 12 362 66 22 – Infolinia
+48 12 311 03 30 – Serwis
serwis@hop-sport.pl

Hegen Polska Sp. z o. o.
Plac Konstytucji 3 Maja 2B
32-300 Olkusz
Polska

Gwarancja na sprzedany towar konsumpcyjny nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień Kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

PL Ochrona środowiska



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



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



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



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

1. Plnú bezpečnosť a účinnosť použitia je možné dosiahnuť za predpokladu, že zariadenie je zmontované a používané v súlade s týmito pokynmi. Nezabudnite informovať všetkých používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nie sme zodpovední za problémy alebo zranenia spôsobené konaním v rozpore s pravidlami stanovenými v tejto príručke.
2. Výrobok sa môže používať iba na určený účel.
3. Zariadenie je určené iba na použitie v domácnosti dospelými osobami. Nenechávajte zariadenie na mieste prístupnom deťom. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
4. Prístroj by mal byť skladovaný na suchom a teplom mieste mimo priameho slnečného žiarenia.
5. Vyvarujte sa kontaktu počítača s vodou, pretože voda by ho mohla poškodiť alebo spôsobiť skrat.
6. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
7. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
8. Zariadenie umiestnite na rovný, stabilný a čistý povrch.
9. Pre ochranu podlahy pod zariadením odporúčame umiestniť koberec, rohož alebo inú podložku.
10. Aby ste zabránili znečisteniu v montážnej oblasti použite pod zariadením zodpovednú podložku (gumovú, drevenú a pod).
11. Pred začatím tréningu sa uistite, či je zariadenie kompletne a či sú všetky časti na svojom mieste.
12. Ak máte akékoľvek zdravotné problémy / chronické ochorenia alebo ak ide o váš prvý tréning na tomto type vybavenia, pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť zranenie.
13. Pred použitím zariadenia sa zahrejte.
14. Ak počas cvičenia na prístroji pociťujete bolesť, nepravidelný pulz, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním v cvičení by ste mali vyhľadať lekársku pomoc.
15. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach.
16. Nezabudnite na zapnutie pásov na pedáloch.
17. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je v poriadku z technickej stránky. Ak počas používania zistíte poškodenie niektorých komponentov alebo budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
18. Nevykonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tejto príručke. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v príručke).
19. Minimálny voľný priestor potrebný na bezpečnú prevádzku zariadenia nie je menší ako dva metre.
20. Maximálna povolená hmotnosť používateľa je 120 kg.
21. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou PN-EN ISO 20957-10:2018-03 v triede H. C.

Zoznam dielov

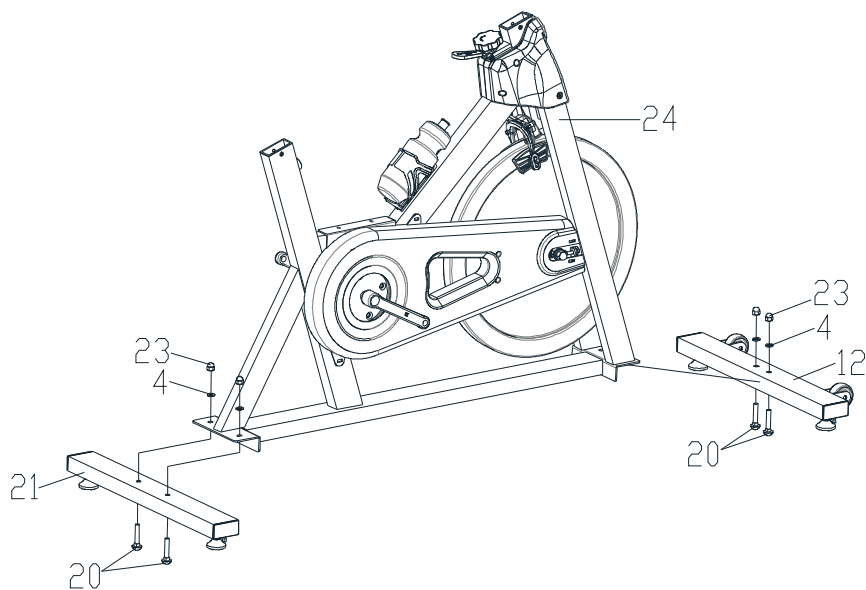
Č.	Popis	Ks.
4	Plochá podložka	4
8	Držiak počítača	1
10	Stĺpik volantu	1
11 L/R	Pedál pravý/ľavý	1
12	Predný stabilizátor	1
13	Držiak volantu	1
20	Krčná skrutka M8 × 42	4
21	Zadný stabilizátor	1
23	Matica M8	4
24	Hlavný rám	1
25	Stĺpik sedadla	1
27	Otočný gombík	3
29	Základňa sedadla	1
30	Sedadlo	1
31	Počítač	1
42	Podložka M8	4
A1	Kábel snímačov	1
71	Bezpečnostná brzda	1
72	Otočný gombík nastavenia záťaže	1
74	Skrutka M8 × 15	2
A2	Kábel snímačov pulzu	1



Návod na montáž

1/4

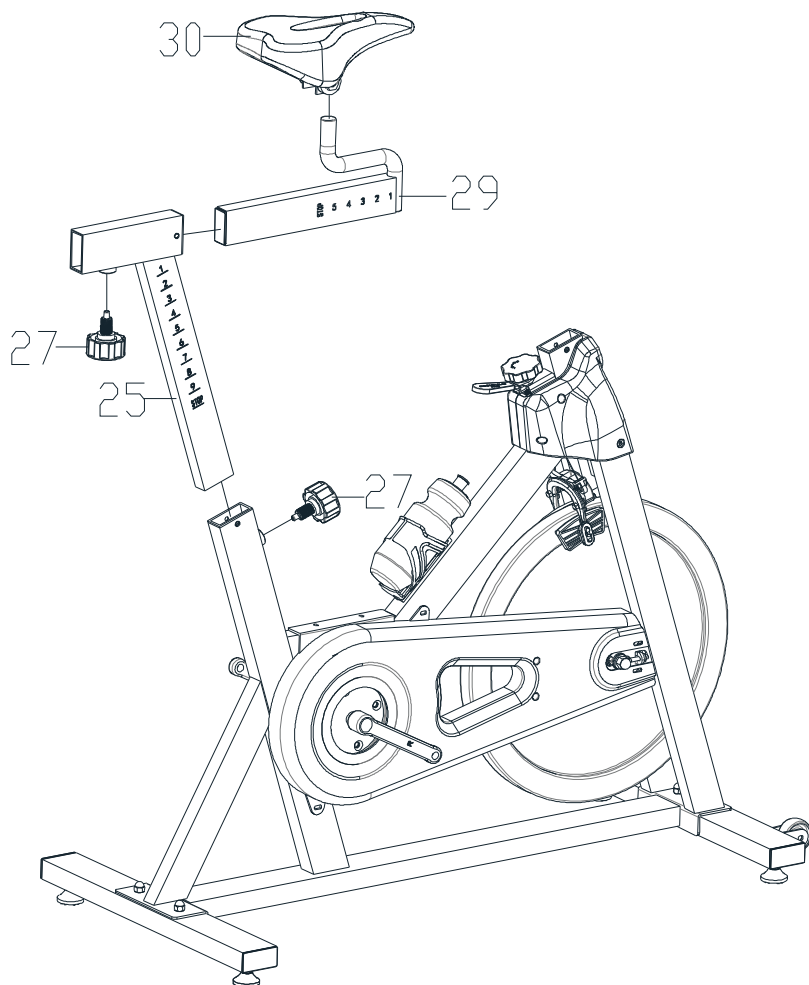
1. Pripevnite predný stabilizátor (12) k hlavnému rámu (24) pomocou dvoch sád plochých podložiek M8 (4), matice M8 (23) a skrutky M8 × 22 (20).
2. Pripevnite zadný stabilizátor (21) k hlavnému rámu (24) pomocou dvoch sád plochých podložiek M8 (4), matice M8 (23) a skrutky M8 × 22 (20).





2/4

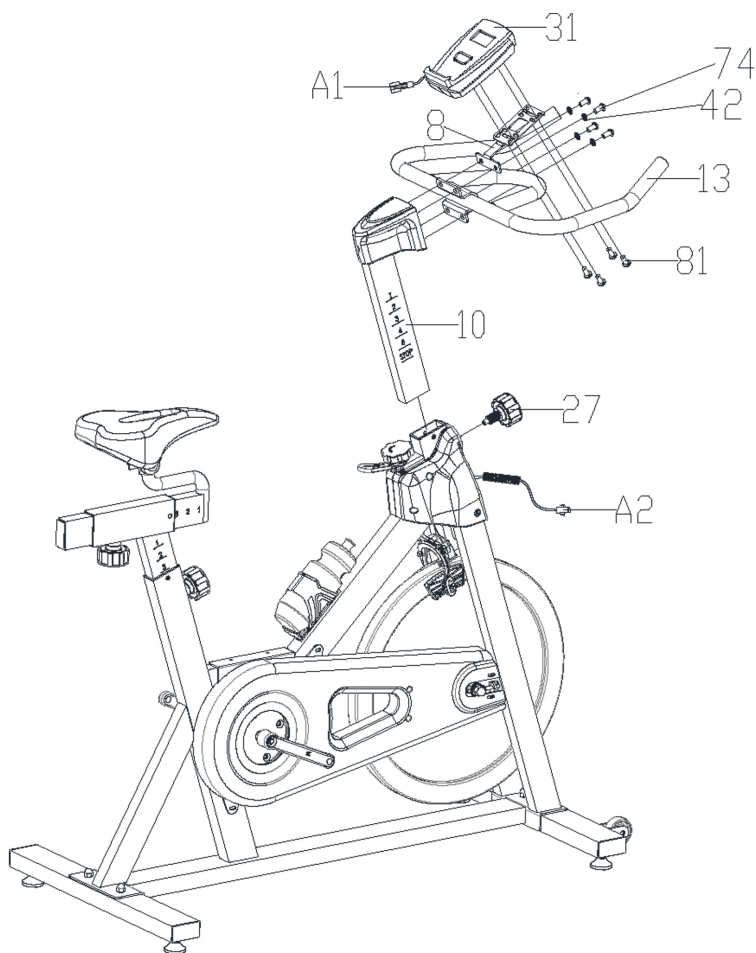
1. Pripevnite stĺpik sedadla (25) k hlavnému rámu (24). Uvoľnite nastavovací gombík (27), potom zvolte požadovanú výšku a znova ho utiahnite.
2. Vložte vodiacu lištu sedadla (29) do stojana sedadla (25) a zaistite ju otočným gombíkom (27).
3. Pripevnite sedadlo (30) k podpere sedadla pomocou matic v spodnej časti sedadla.





3/4

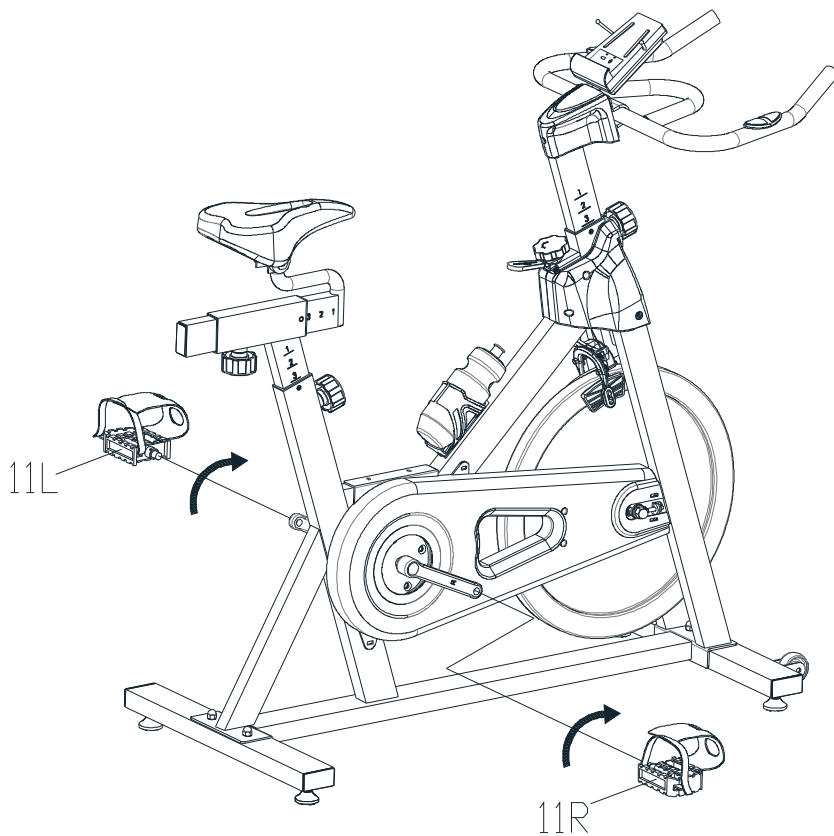
1. Vložte stĺpik volantu (10) do trubice podpory volantu na hlavnom ráme (24). Uvoľnite otočný gombík (27), potom zvolte požadovanú výšku a následne ho opäť utiahnite.
2. Prilepíte rukoväť riadičiel (13) a držiak počítača (8) k stĺpiku volantu (10) pomocou štyroch sád skrutiek N8 × 15 (74) a gumovej podložky M8 (42).
3. Prilepíte počítač (31) k držiaku počítača (8) a pripojíte medzi nimi káble (A2) a (A1).





4/4

1. Pripevnite pedále (11 L/R) k príslušným ramenám kľuky. Pravé rameno kľuky je na pravej strane cyklotrenažéra, keď na ňom sedíte. Pravý pedál by mal byť otočený v smere hodinových ručičiek a ľavý pedál proti smeru hodinových ručičiek.





Nastavenie uhla volantu

Pre nastavenie riadidiel uvoľnite otočný gombík, nastavte riadidlá do požadovanej polohy a dotiahnite otočný gombík. Uistite sa, že riadidlá boli správne nastavené a nehýbu sa.



Vyrovnávanie

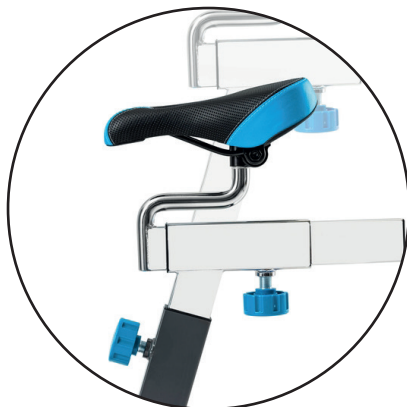
Nastavte zariadenie pomocou stabilizátora, ktorý sa nachádza v zadnej základni.



Vertikálne a horizontálne nastavenie sedadla

Pre nastavenie výšky sedadla uvoľnite otočný gombík, ktorý sa nachádza na stĺpci sedadla. Nastavte sedadlo do požadovanej výšky a utiahnite otočný gombík.

Pre nastavenie vodorovnej polohy sedadla, uvoľnite otočný gombík, ktorý sa nachádza na rukoväti sedadla. Nastavte sedadlo do správnej polohy a utiahnite otočný gombík.





Nastavenie záťaže

Pre zvýšenie záťaže (potrebná väčšia sila na pedálovanie) otočte gombík nastavenia záťaže (72) v smere hodinových ručičiek.

Na zníženie záťaže (potrebná menšiu silu na pedálovanie) otočte gombík nastavenia záťaže (72) proti smeru hodinových ručičiek.



Funkcia núdzovej brzdy

Otočný gombík riadenia brzdy a záťaže je možné použiť ako núdzovú brzdú. Ak chcete, aby sa záťažové koleso zastavilo, musíte rýchlo zatlačiť núdzovú brzdú (71).





1. Zobrazenie displeja



2. Funkcie

SCAN	Poradie zobrazovania funkcií: TMR → SPD → DST → CAL → PULSE. V režime SCAN stlačte tlačidlo MODE a vyberte funkciu.
SPEED	Zobrazuje aktuálnu rýchlosť používateľa počas tréningu. Maximálna zobrazená rýchlosť je 999,9 km/h.
TIME	Počíta čas tréningu od 00:00 do 99:00.
DIST	Počíta celkovú prejdenú vzdialenosť od 00,0 do 999,9 km.
CAL	Počíta kalórie spálené počas tréningu od 0,0 CAL do 999,9 CAL.
PULSE	Po výbere tejto možnosti držte snímače pulzu 5 sekúnd, potom sa zobrazí aktuálny pulz užívateľa (ak je k dispozícii). Ak nie je k dispozícii žiaden aktuálny pulz, po 5 sekundách sa na displeji zobrazí „P“.

Poznámka:

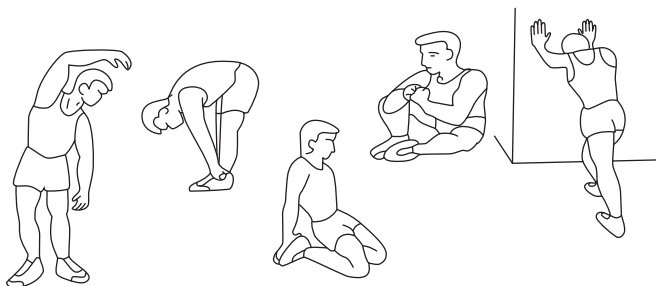
1. Po 4 minútach nečinnosti počítča automaticky vypne displej. Hodnoty funkcií sa uložia.
2. Počítča používa napájací kábel 1,5 V UM-3 alebo batériu AA (2 ks).
3. Ak počítča zobrazuje nesprávne informácie, vypnite ho, znova vložte batériu a znova ho zapnite.
4. Ak sa na displeji počítča nezobrazujú informácie správne, vymeňte batérie.
5. Počas nabíjania nestláčajte tlačidlá. Ak sa na displeji počítča zobrazujú nesprávne informácie, vložte batérie znova.



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

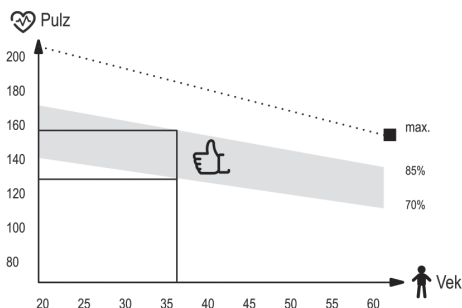
1. Rozcvička

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



2. Fáza tréningu

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



3. Relaxačná fáza

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



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

SK Riešenie problémov



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



Záručné podmienky

1. Predávajúci v mene Ručiteľa poskytuje záruku za kúpený tovar do 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Sťažnosť môžete poslať:
 - prostredníctvom formulára na webovej stránke: <https://hegen.sk/reklamace/>
 - Po odoslani sťažnosti Vám bude pridelené individuálne číslo reklamácie.
 - písomne na korešpondenčnú adresu:

Hegen Česko s. r. o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
3. Následne Vás bude kontaktovať zamestnanec servisu, ktorý Vás poučí o ďalších krokoch. V prípade potreby môžete kontaktovať našu zákaznícku podporu telefonicky: + 421 233 329 555.
4. Ak si zariadenie vyžaduje opravu v servise, bude vyzdvihnuté na náklady Predávajúceho. Na tento účel by sa malo pripraviť kompletne zariadenie spolu s príslušenstvom a údajmi, ktoré umožnia identifikáciu žiadateľa (číslo reklamácie, osobné údaje a kontakty).
5. Poruchy alebo poškodenia zariadenia odhalené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené do 14 pracovných dní od dátumu dodania zariadenia do miesta predaja alebo servisu. Ak je potrebné zariadenie poslať na opravu mimo krajiny alebo ak sú potrebné náhradné diely zo zahraničia, lehota na záručnú opravu sa môže predĺžiť.
6. V záručných podmienkach sa uplatňujú ustanovenia občianskeho zákonníka, ktoré sa vzťahujú na krajinu dodania tovaru.
7. Záruka sa nevzťahuje na spotrebný materiál, ako sú káble, remene, gumené komponenty, pásy, pedále atď.
8. Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené použitím zariadenia v rozpore so zásadami uvedenými v tejto príručke.
9. Záruka platí v Nemecku, Českej republike, Poľsku, na Slovensku, vo Francúzsku, na Ukrajine a vo Veľkej Británii.

Záručný a pozáručný servis

Všetky záručné a pozáručné opravy vykonáva distribútor zariadenia.

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

+ 421 233 329 555 - Infolinka
info@hegen.sk

Táto záruka na predaný spotrebný tovar nevylučuje, neobmedzuje, ani nezastavuje oprávnenia kupujúceho vyplývajúce z rozporu zariadenia so zmluvou.

SK Ochrana životného prostredia



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



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



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



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

1. Повна безпека та ефективність використання можуть бути досягнуті за умови збірки обладнання та його використання відповідно до інструкцій. Не забудьте повідомити користувачів обладнання про всі обмеження, застереження та запобіжні заходи. Ми не несемо відповідальності за проблеми або травми, спричинені порушенням правил, викладених у даній інструкції.
2. Виріб можна використовувати лише за призначенням.
3. Пристрій призначений тільки для домашнього використання дорослими. Не залишайте пристрій у місці, доступному для дітей. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
4. Пристрій слід зберігати в сухому і теплому місці, подалі від прямих сонячних променів.
5. Уникайте контакту комп'ютера з водою, оскільки це може пошкодити його або спровокувати коротке замикання.
6. Обладнання не підходить для реабілітаційних цілей.
7. Користуватися обладнанням одночасно може лише одна людина.
8. Поставте обладнання на рівну, стійку, пряму, чисту і вільну поверхню.
9. Рекомендуємо ставити обладнання на килимок або будь-яке інше захисне покриття, щоб не пошкодити підлогу.
10. Покладіть відповідне покриття (наприклад, гумовий килимок, дерев'яне покриття тощо) під пристрій у зоні кріплення, щоб уникнути забруднення.
11. Перш ніж розпочати тренування, переконайтесь, що пристрій готовий, а всі деталі на своєму місці.
12. Якщо у вас є якісь проблеми зі здоров'ям / хронічні захворювання або якщо це ваш перший досвід роботи з даним обладнанням, перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Неправильне або надмірне навантаження може спричинити травму.
13. Зробіть розминку перед тренуванням.
14. Якщо під час занять на обладнанні ви відчуваєте біль, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування. Перш ніж продовжувати програму тренувань, слід звернутися до лікаря.
15. Не підбирайте для тренувань довгий вільний одяг, який може потрапити в рухомі частини.
16. Не забудьте закріпити ремені на педалях.
17. Використовуйте пристрій лише тоді, коли він технічно справний. Якщо під час використання ви виявили несправні компоненти або чуєте тривожний звук від пристрою, припиніть заняття. Не використовуйте пристрій, поки проблема не буде вирішена.
18. Не вносити жодних налаштувань чи модифікацій пристрою, за винятком описаних вище у даній інструкції. У разі виникнення проблем зверніться до сервісної служби (контактні дані надаються нижче в інструкції).
19. Щоб використання обладнання було безпечним, ви маєте мати вільний простір мінімум не менше двох метрів.
20. Максимально допустима вага користувача – 120 кг.
21. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту PN-EN ISO 20957-10:2018-03 у класі H. C.



Список деталей

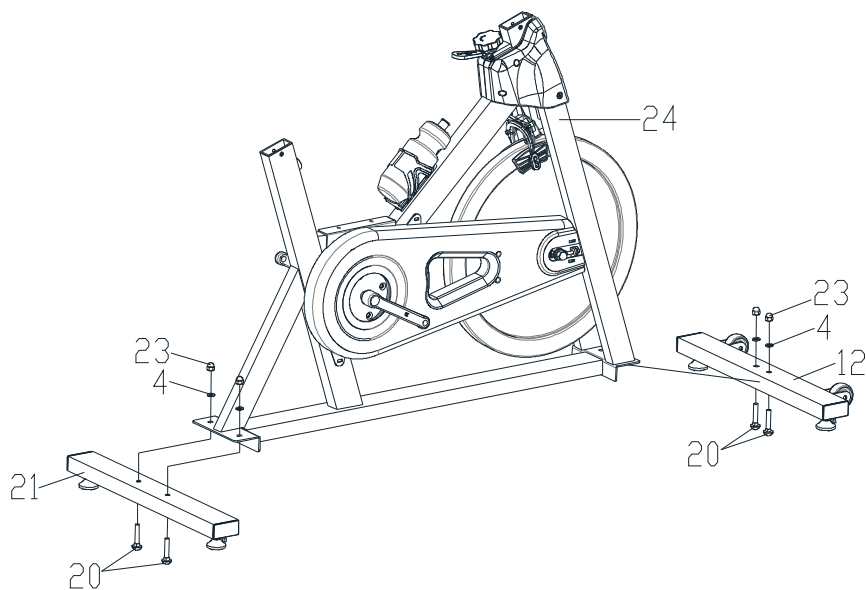
Ні.	Опис	Шт.
4	Плоска шайба	4
8	Тримач комп'ютера	1
10	Рульова колонка	1
11 L/R	L/R Педаль права/ліва	1
12	Передній стабілізатор	1
13	Ручка керма	1
20	Болт стопорний М8 × 42	4
21	Задній стабілізатор	1
23	Гайка М8	4
24	Основна рама	1
25	Стійка сидіння	1
27	Ручка	3
29	Основа сидіння	1
30	Сидіння	1
31	Комп'ютер	1
42	Шайба М8	4
A1	Кабель датчика	1
71	Аварійне гальмо	1
72	Ручка регулювання опору	1
74	Болт М8 × 15	2
A2	Кабель датчика пульсу	1



Схема монтажу

1/4

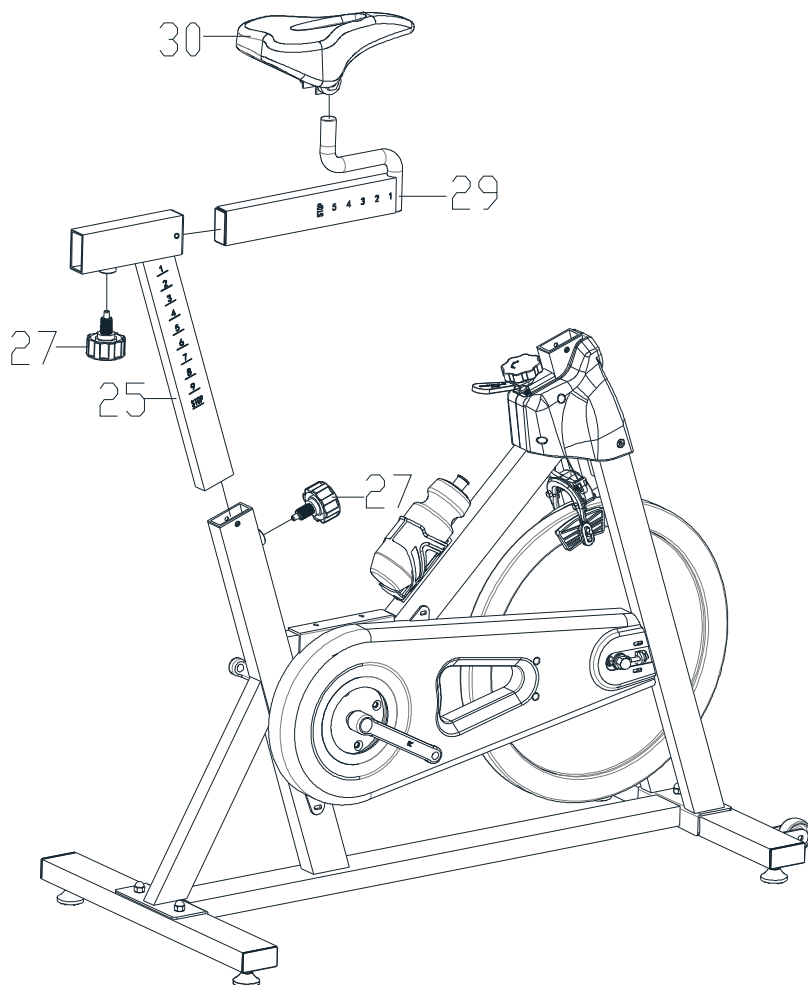
1. Прикріпіть передній стабілізатор (12) до основної рами (24) за допомогою двох комплектів плоских шайб М8 (4), купольної гайки М8 (23) та болта М8 × 22 (20).
2. Прикріпіть задній стабілізатор (21) до основної рами (24) за допомогою двох комплектів плоских шайб М8 (4), куполоподібної гайки М8 (23) та болта М8 × 22 (20).





2/4

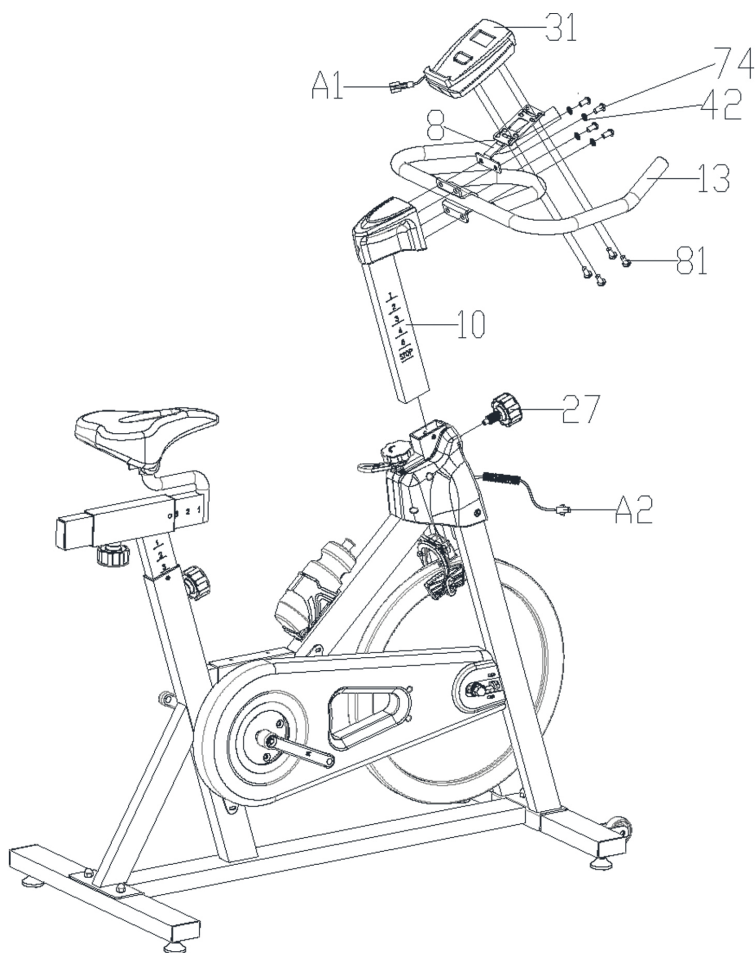
1. Прикріпіть стійку сидіння (25) до основної рами (24). Послабте регулювальну ручку (27), потім виберіть потрібну висоту і знову затягніть її.
2. Вставте рейку регулювання сидла (29) у стійку сидіння (25) і зафіксуйте її за допомогою ручки (27).
3. Прикріпіть сидіння (30) до сидіння за допомогою гайок внизу сидіння.





3/4

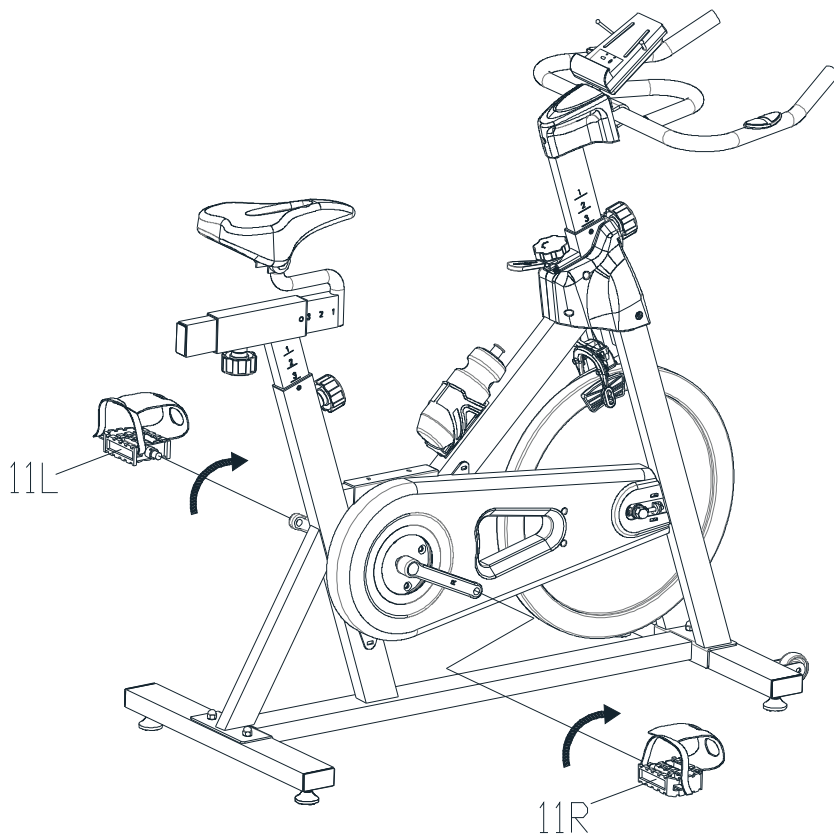
1. Вставте рульову колонку (10) у трубку опори керма на головній рамі (24). Послабте ручку (27), потім виберіть потрібну висоту, а потім знову затягніть її.
2. Прикріпіть ручку керма (13) та тримач комп'ютера (8) до рульової колонки (10) за допомогою чотирьох комплектів болтів М8 × 15 (74) та гумової шайби М8 (42).
3. Приєднайте комп'ютер (31) до кронштейна комп'ютера (8) та з'єднайте між собою кабелі (А2) та (А1).





4/4

1. Прикріпіть педалі (11 L/R) до відповідних кривошипних важелів. Права кривошипна рукоятка знаходиться на правій стороні велосипеда, коли ви сидите на ній. Зверніть увагу, що праву педаль слід повертати за годинниковою стрілкою, а ліву - проти.





Регулювання кута керма

Щоб відрегулювати кермо, відпустіть ручку рульового колеса, встановіть її в потрібне положення і затягніть ручку. Переконайтесь, що рульове колесо нерухоме після регулювання.



Вирівнювання

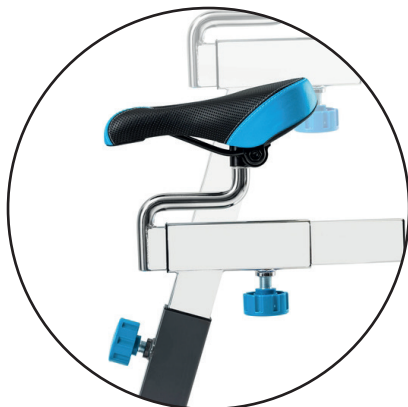
Відрегулюйте положення тренажера за допомогою стабілізуючих ніжок.



Регулювання сидіння по вертикальній та горизонтальній осях

Щоб змінити висоту сидіння, відкрутіть ручку на колонні сидіння, встановіть сидіння на потрібну висоту і затягніть ручку.

Щоб відрегулювати горизонтальне положення сидіння, відкрутіть ручку на ручці сидіння, встановіть сидіння в потрібне положення і затягніть сидіння.





Установка опоры

Щоб збільшити опір (більшу силу педалювання), поверніть ручку опору (72) за годинниковою стрілкою. Щоб зменшити опір (на педаль потрібно менше зусиль), поверніть ручку опору (72) проти годинникової стрілки.



Функція екстреного гальмування

Регулятор аварійного гальма та опору можна використовувати як аварійне гальмо. Коли ви хочете, щоб маховик зупинився, вам потрібно сильно натиснути на аварійне гальмо (71).





1. Дисплей



2. Функції

SCAN	Порядок відображення функцій: TMR → SPD → DST → CAL → PULSE. У режимі SCAN натисніть кнопку MODE, щоб вибрати функцію.
SPEED	Відображає поточну швидкість користувача під час тренування. Максимальна швидкість становить 999,9 км/год.
TIME	Підраховує час тренування з 00:00 до 99:00.
DIST	Підраховує загальну відстань від 00:00 до 999,9 км.
CAL	Підраховує кількість спалених калорій під час тренування від 0,0 CAL до 999,9 CAL.
PULSE	Після вибору PULSE зачекайте 5 секунд, покладіть руки на імпульсні датчики, після чого відобразиться пульс користувача (якщо він присутній). Якщо сигналу серцебиття немає, на дисплеї з'явиться "P" через 5 секунд.

Примітка:

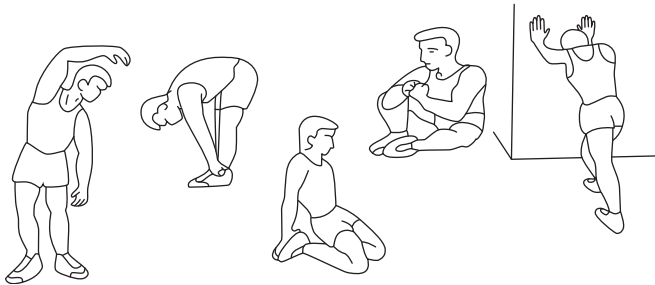
1. Після 4 хвилин бездіяльності комп'ютер автоматично вимикає дисплей. Значення функцій зберігаються.
2. Комп'ютер використовує 1,5 В UM-3 шнур живлення або батарею AA (2 шт.).
3. Якщо комп'ютер відображає неправильну інформацію, вимкніть комп'ютер, знову вставте акумулятор і ввімкніть його.
4. Якщо дисплей комп'ютера погано відображає інформацію, замініть батареї.
5. Не натискайте кнопки під час заряджання. Якщо на комп'ютері неправильно відображається інформація, вставте акумулятори знову.



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

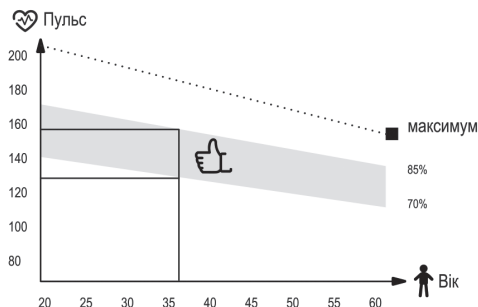
1. Розминка

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



2. Фаза вправ

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



3. Фаза релаксації

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



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

UA Вирішення проблем



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



Умови гарантії

1. Продавець від імені виробника надає гарантію на придбаний товар протягом 24 місяців з дати продажу.
2. Рекламачії можуть подаватися:
 - Через форму на веб-сайті: <https://hop-sport.com.ua/>
 - Після подання заяви буде призначений індивідуальний номер рекламачії.
 - по телефону за номером **0987102233, 0997102233**.
3. Після подання рекламачії працівник сервісу зв'яжеться з клієнтом та проінструктує про подальші дії. При необхідності ви можете зв'язатися із сервісом за телефоном: **0987102233, 0997102233**.
4. Якщо обладнання потребує ремонту в сервісному центрі, воно буде забране за рахунок продавця. Для цього слід повністю скласти пристрій в заводську упаковку разом з аксесуарами та даними, що дозволяють ідентифікувати заявника (номер замовлення, особисті дані і контакти).
5. Дефекти або пошкодження обладнання, виявлені протягом гарантійного періоду, будуть усунені безкоштовно протягом 14 робочих днів з дати доставки обладнання до сервісу. Якщо вам потрібно привезти деталі з-за кордону, термін ремонту може бути продовжений.
6. У гарантійному порядку застосовуються положення Цивільного кодексу, згідно законодавства країни, що продає товар.
7. Гарантія не поширюється на витратні матеріали, такі як кабелі, ремені, гумові компоненти, паски, ручки з піни, педалі тощо.
8. Гарантія не поширюється на пошкодження, заподіяні в результаті неналежного використання обладнання, що суперечить принципам, викладеним у даній інструкції.
9. Гарантія діє в Німеччині, Чехії, Польщі, Словаччині, Великій Британії, Франції та Україні.

Гарантійне та післягарантійне обслуговування

Всі гарантійні та післягарантійні послуги надає дистриб'ютор.

МТС +38 098 710 22 33
Київстар +38 099 710 22 33
info@hop-sport.com.ua

Ця гарантія на проданий товар не виключає, не обмежує та не заперечує повноваження покупця щодо невідповідності товару з умовами договору.

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



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

HJ HOP-SPORT®



Hergestellt in China

DISTRIBUTION:



Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg



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



Hegen Polska Sp. z o.o.
Plac Konstytucji 3 Maja 2B
32-300 Olkusz