

DELTA HS-0651C

Cyklotrenažér **CZ**

Indoor Cycling **DE**

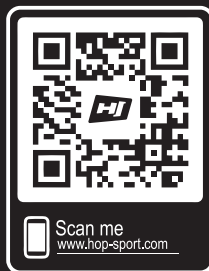
Vélo de spinning **FR**

Spinning bike **GB**

Rower spinningowy **PL**

Cyklotrenažér **SK**

Спінінговий велосипед **UA**



ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / SCHÉMA DÉMONTÉ / EXPLODED VIEW / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН	1
---	---

CZ NÁVOD K POUŽITÍ	3
-------------------------------------	---

DE BEDIENUNGSANLEITUNG	20
---	----

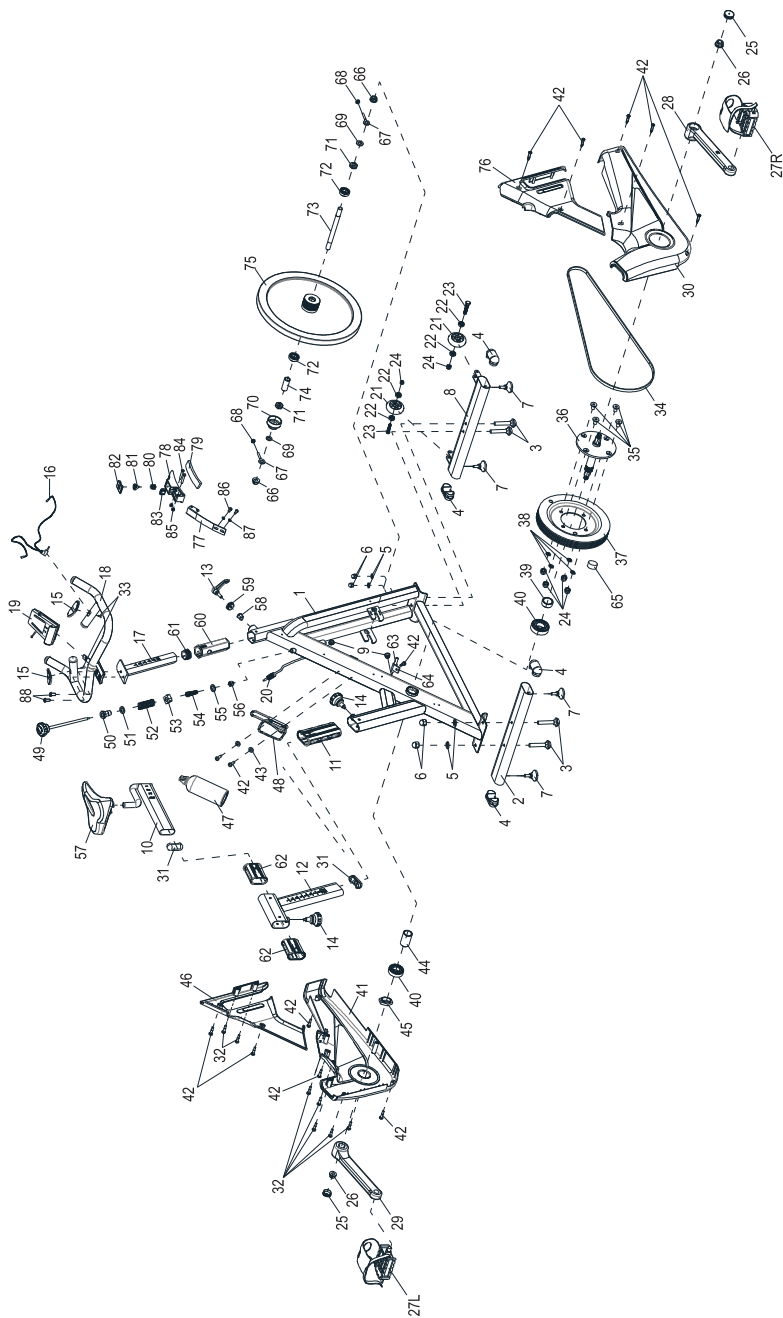
FR INSTRUCTIONS D'UTILISATION	37
--	----

GB INSTRUCTION	54
---------------------------------	----

PL INSTRUKCJA OBSŁUGI	71
--	----

SK NÁVOD NA POUŽITIE	88
---------------------------------------	----

UA ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	105
---	-----





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

1. Plnou bezpečnost a účinnost použití je možné dosáhnout za předpokladu, že zařízení je smontováno a používáno v souladu s těmito pokyny. Nezapomeňte informovat všechny uživatele zařízení o omezeních, varováních a bezpečnostních opatřeních. Nejsme zodpovědní za problémy nebo zranění způsobené jednáním v rozporu s pravidly stanovenými v této příručce.
2. Výrobek se může používat pouze pro určený účel.
3. Zařízení je určeno pouze pro použití v domácnosti dospělými osobami. Nenechávejte zařízení na místě přístupném dětem. Během tréninku by děti měly být pod dohledem dospělých.
4. Přístroj by měl být skladován na suchém a teplém místě mimo přímého slunečního záření.
5. Vyvarujte se kontaktu počítače s vodou, protože voda by ho mohla poškodit nebo způsobit zkrat.
6. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
7. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
8. Zařízení umístěte na rovný, stabilní a čistý povrch.
9. K ochraně podlahy pod zařízením se doporučuje použít koberec, podložku nebo jiný podklad.
10. Pod strojem v oblasti montáže položte vhodnou základnu (např. gumovou podložku, dřevěnou základnu atd.), aby nedošlo ke znečištění.
11. Před zahájením tréninku zkontrolujte, zda je zařízení kompletní a zda jsou všechny části na svém místě.
12. Pokud máte jakékoliv zdravotní problémy / chronická onemocnění nebo jde-li o váš první trénink na tomto typu vybavení, před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Nesprávný nebo nadměrný trénink může způsobit zranění.
13. Před použitím zařízení se zahřejte.
14. Pokud během cvičení na přístroji pociťujete bolest, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závratě nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Před pokračováním v cvičení byste měli vyhledat lékařskou pomoc.
15. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech.
16. Nezapomeňte na zapínání páسů na pedálech.
17. Zařízení používejte pouze tehdy, když je v pořádku z technické stránky. Pokud během používání zjistíte poškození některých komponentů nebo uslyšíte rušivý zvuk ze zařízení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
18. Neprovádějte žádné opravy zařízení kromě těch, které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoliv problémů kontaktujte servis (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v příručce).
19. Minimální volný prostor potřebný pro bezpečný provoz zařízení činí ne méně než dva metry.
20. Maximální přípustné zatížení je 150 kg.
21. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou ISO 20957-10: 2017, třída H. C.

Seznam dílů

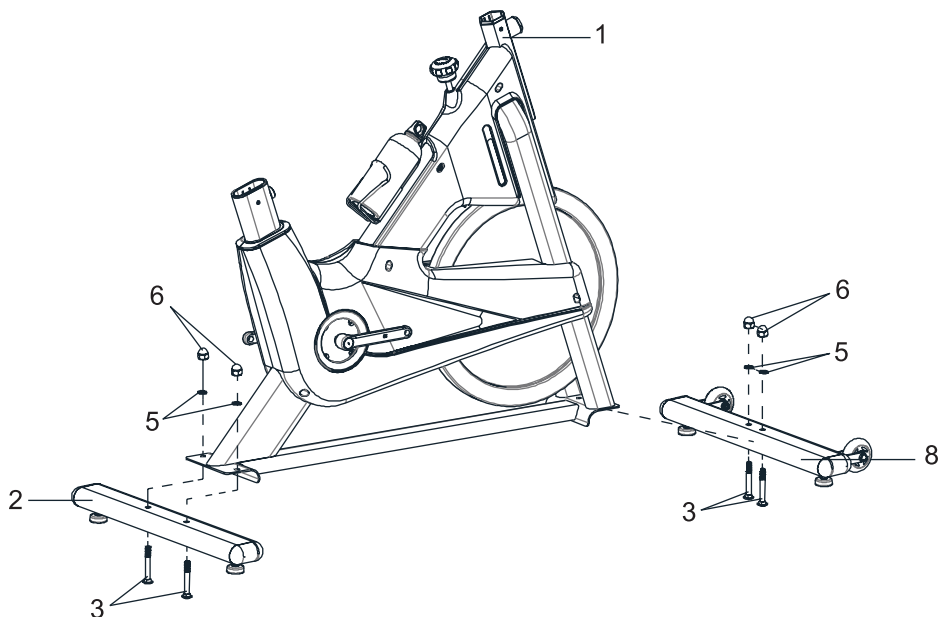
Č.	Popis	Ks.
1	Hlavní rám	1
2	Zadní stabilizátor	1
3	Šroub M8x52 s krkem	4
5	Plochá podložka	4
6	Matice M8	4
8	Přední stabilizátor	1
10	Základna sedadla	1
12	Sloupek sedadla	1
13	Knoflík	1
14	Knoflík	2
16	Kabel snímače pulsu	1
17	Sloupek volantu	1
18	Držák volantu	1
19	Počítač	1
20	Kabel snímačů	1
27 L/R	Levý / pravý pedál	1/1
28	Pravé rameno klíky	1
29	Levé rameno klíky	1
49	Regulátor odporu / nouzová brzda	1
57	Sedadlo	1
88	Šroub M10x20	2



Montážní návod

Pozor! Postupujte podle montážních pokynů.

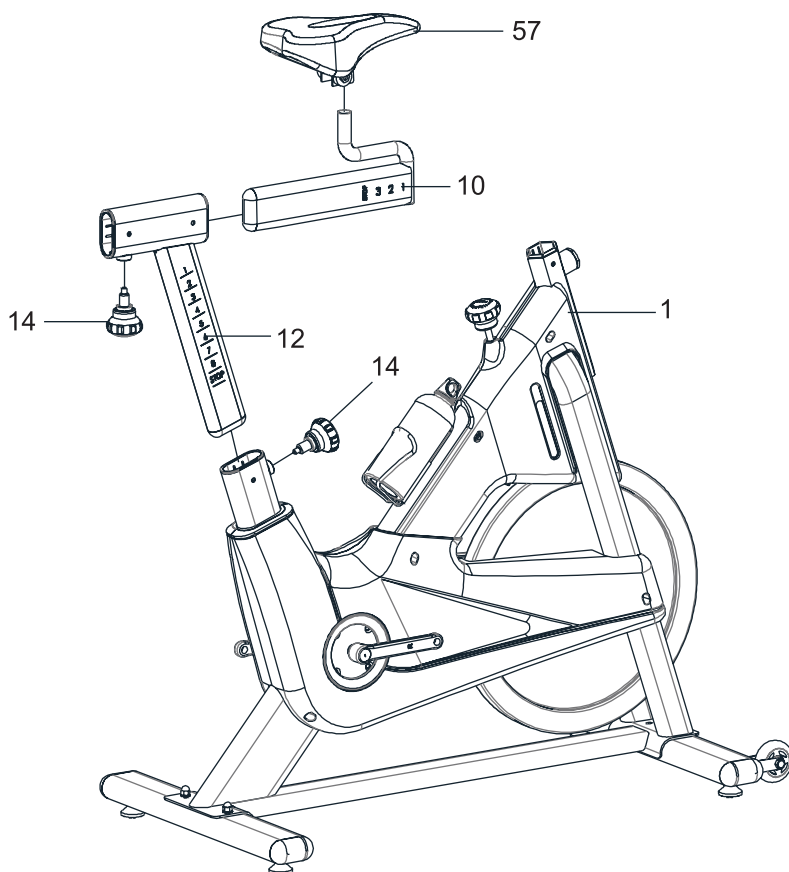
- 1** Připevňte přední stabilizátor (8) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou sad šroubů (3), podložek (5) a matic (6). Potom stejným způsobem připevňte zadní stabilizátor (2) k hlavnímu rámu.





2

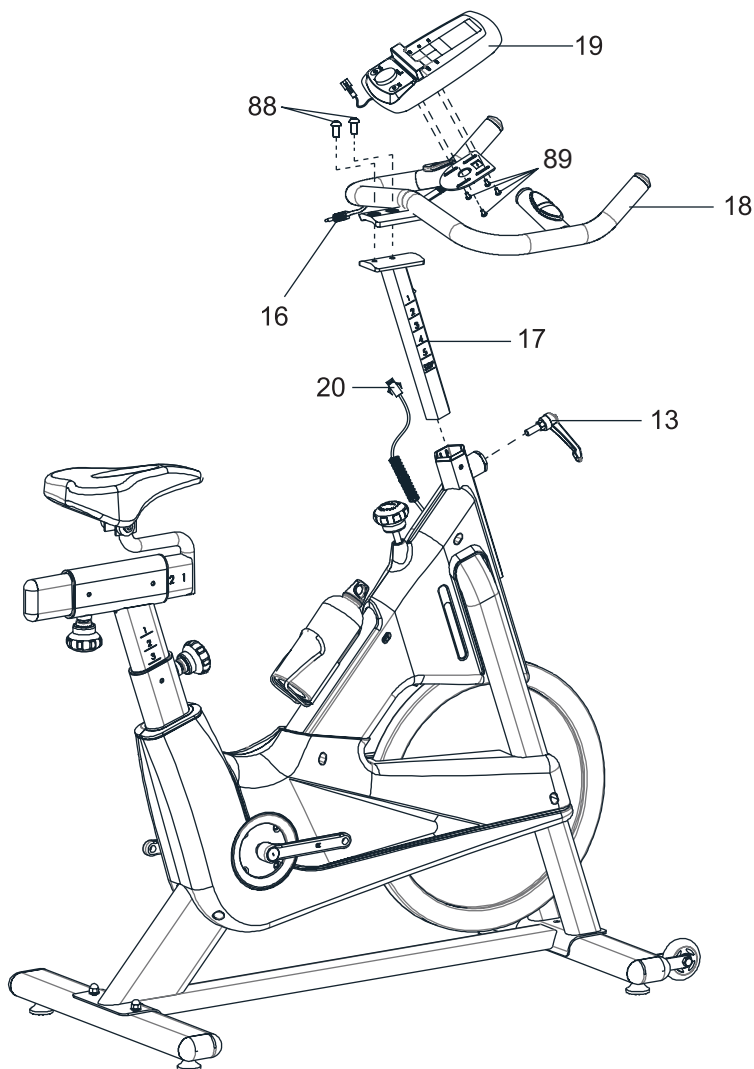
1. Vložte sloupek sedadla (12) do trubky na zadní straně hlavního rámu (1). Uvolněte knoflík (14), nastavte výšku sloupku na správnou výšku, pak knoflík uvolněte a znovu utáhněte.
2. Vložte základnu sedadla (10) do otvoru v sloupku sedadla (12). Uvolněte knoflík (14), upravte polohu, poté knoflík uvolněte a znovu utáhněte.
3. Sklopte sedadlo (57) na základnu sedadla (10) a utáhněte jej maticemi umístěnými pod sedlem. Ujistěte se, že je sedlo správně nainstalované a stabilní.





3

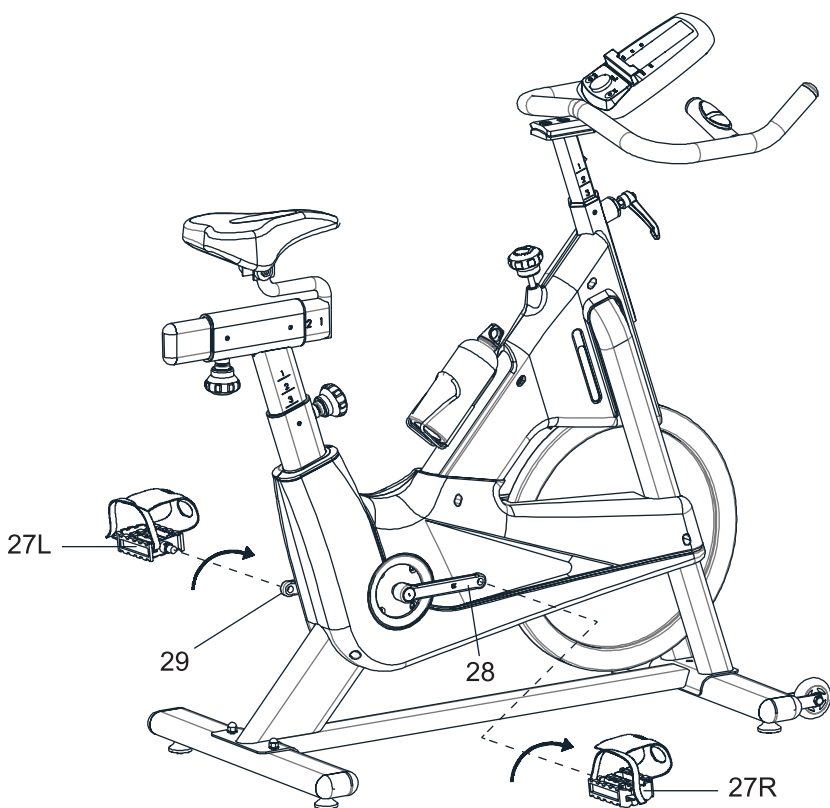
1. Zasuňte sloupek volantu (17) do otvoru v přední části hlavního rámu (1). Uvolněte knoflík (13), upravte výšku sloupku a pak knoflík znovu utáhněte.
2. Poté pomocí dvou šroubů (88) připevněte držák volantu (18) k sloupku volantu (17).
3. Před instalací počítače opatrně protáhněte kabely otvorem v základně počítače, která je součástí držáku volantu (18). Poté pomocí čtyř šroubů (89) připevněte počítač (19) základny počítače na držák volantu (18).
4. Poté připojte kabel snímače pulsu (16) a kabel snímačů (20) k počítači (19).





4

Připojte pedál (27R) k pravému ramenu kliky (28). Pravý pedál by měl být otočen ve směru hodinových ručiček. Přišroubujte pedál (27L) k levému ramenu kliky (29). Levý pedál by měl být utažen proti směru hodinových ručiček.





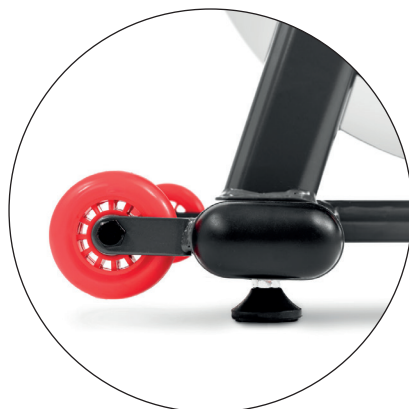
Nastavení volantu

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



Vyrovnání

Upravte vyrovnání zařízení pomocí vyrovnávacích nožek.



Vertikální a horizontální nastavení sedadla

Chcete-li změnit polohu sedadla, odšroubujte knoflík na sloupku, nastavte sedadlo do požadované polohy a knoflík utáhněte.

Chcete-li nastavit vodorovnou polohu sedadla, odšroubujte knoflík na kolejnici sedadla, nastavte sedadlo do požadované polohy a knoflík utáhněte.





Nastavení odporu

Upravte úroveň odporu podle svých individuálních potřeb pomocí knoflíku nastavení odporu a nouzové brzdy (49) na hlavním rámu.



Nouzová brzda

Pokud chcete, aby se setrvačnick zastavil, musíte pevně zatlačit knoflík nastavení odporu a nouzové brzdy (49) na hlavním rámu.






1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

COACH	Informuje o aktivaci funkce trenéra v programu WATT.
USER	Spolu s ikonou cyklisty informuje o průběhu tréninku uživatele.
↑	Označuje, zda je tréninkové tempo příliš vysoké v režimu Target WATT a Target H.R.
↓	Označuje, že tréninkové tempo je příliš nízké v režimu Target WATT a Target H.R.



	<p>Ikona zobrazená na pravé straně obrazovky představuje uživatele. Poloha ikony ukazuje průběh tréninku. Mění se v závislosti na zvoleném programu (pokaždé po 1/5 tréninku, např.: V režimu odpočítávání nebo každých 0,1 km v režimu Target WATT).</p> <p>Ikona zobrazená na levé straně obrazovky symbolizuje trenéra v programu WATT. Poloha ikony trenéra pomáhá při hodnocení tréninku a pokroku uživatele.</p>
STOP	<p>Ikona stop bude blikat, když je trénink zastaven. Počítání tréninkových parametrů bude zastaveno. Hodnoty se zobrazí na displeji během tréninkové přestávky.</p>
TIME	<p>Zobrazuje čas tréninku, rozsah 0: 00–99: 59.</p>
WAtt	<p>Ukazuje výkon (množství vyrobené energie) během cvičení. Rozsah 0–999. Rozsah nastavení (uživatelem) v rozsahu 10-350.</p>
HART RATE	<p>Zobrazuje tep během cvičení. Když puls uživatele překročí nastavenou cílovou hodnotu, monitor upozorní zvukovým signálem.</p>
SPEED	<p>Zobrazuje aktuální rychlost během cvičení. Rozsah 0,0–99,9.</p>
RPm	<p>Zobrazuje počet otáček za minutu v rozsahu 0 až 999.</p>
DISTANCE	<p>Zobrazí aktuální vzdálenost během tréninku v rozsahu 0,0 až 99,9.</p>
CALORIESS	<p>Zobrazuje počet spálených kalorií během cvičení od 0 do 999.</p>

Poznámka! Výsledky měření tepu nelze považovat za lékařské údaje a používat pro diagnostické účely.

3. Funkce tlačítek

Knoflík +	<p>Slouží k výběru tréninkového režimu / funkce / nastavení hodnoty funkce (nahoru).</p>
Knoflík –	<p>Slouží k výběru tréninkového režimu / funkce / nastavení hodnoty funkce (dolů).</p>
Mode	<p>Přijme vybrané nastavení.</p>
Reset	<p>Slouží k resetování monitoru (podržte toto tlačítko na 2 sekundy) a návratu do hlavní nabídky (k tomu stiskněte toto tlačítko při výběru nastavení tréninku nebo po ukončení tréninku).</p>
Start/Stop	<p>Spustí nebo zastaví trénink.</p>

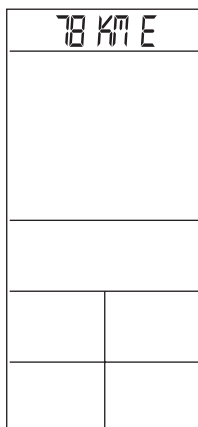
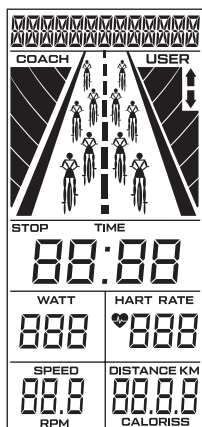


4. Hlavní funkce

4.1. Spuštění počítače

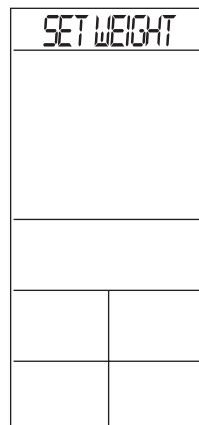
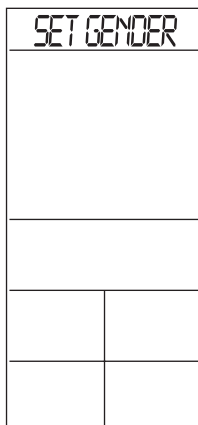
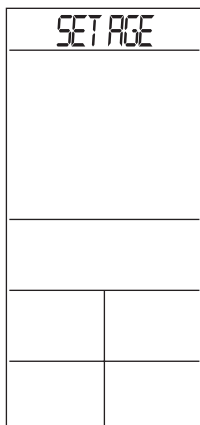
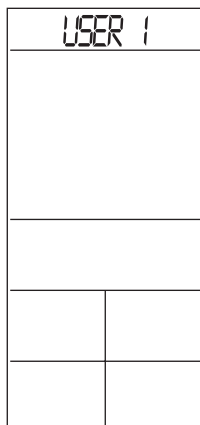
Před prvním použitím vložte baterii AAA do počítače. Stiskněte tlačítko RESET přes cca 2 sekundy monitor se zapne po pípnutí (až 4 sekundy). Poté můžete přejít do uživatelského nastavení.

Poznámka: Po 4 minutách bez jakékoli činnosti uživatele přejde počítač do režimu spánku. Stisknutím libovolného tlačítka se probudí.



4.2. Volba nastavení uživatele

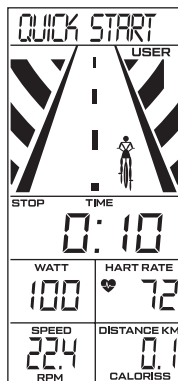
Pomocí knoflíku vyberte jednoho ze čtyř uživatelů (U1 až U4). Stisknutím tlačítka MODE potvrďte výběr. Pomocí knoflíku nastavte pohlaví, věk, výšku a váhu. Potvrďte stisknutím tlačítka MODE. Poté přejděte na výběr tréninkového režimu.





4.3. Quick Start

1. Umožňuje vám zahájit trénink okamžitě, čas se počítá od začátku tréninku, během tréninku monitor zobrazuje následující hodnoty: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
2. Animace na displeji symbolizuje uživatele. Ikona mění svoji polohu každých 0,1 kilometru (nebo 0,1 mile).
3. Stisknutím tlačítka START / STOP trénink ukončíte. Po ukončení tréninku bude na obrazovce blikat ikona STOP. Počítání tréninkových parametrů bude pozastaveno (hodnoty zůstanou na displeji).
4. Během tréninku: knoflík, tlačítka MODE, RESET a ENTER nebudou aktivní.
5. Po ukončení tréninku se stisknutím tlačítka RESET vraťte k výběru nastavení tréninku.

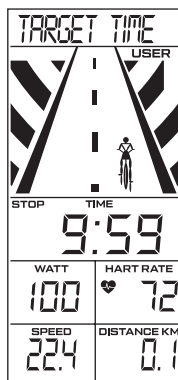
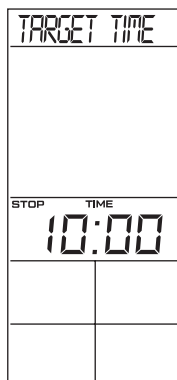


4.4. Výběr tréninkového režimu

Pomocí číselníku vyberte tréninkový režim: Target Time / Target Distance / Target Calories / Target WATT / Target H.R. / WATT Program.

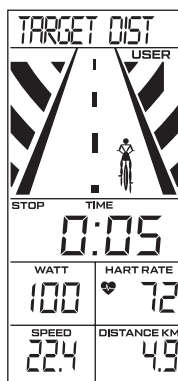
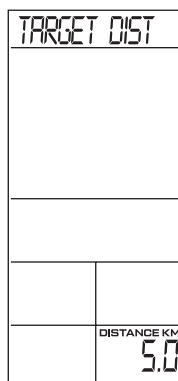
Target Time – režim odpočítávání času

1. Na displeji se zobrazí výchozí čas 10:00. Pomocí knoflíku můžete změnit výchozí hodnotu času a nastavit si vlastní tréninkový cíl. Trénink zahájíte stisknutím tlačítka START / STOP.
2. Doba tréninku se odpočítává od hodnoty nastavené uživatelem. Během tréninku monitor zobrazuje následující hodnoty: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. Animace na displeji simuluje uživatele. Ikona mění svoji polohu každou 1/5 zadaného času tréninku.
4. Stisknutím tlačítka START / STOP trénink ukončíte. Když je trénink zastaven, bude blikat ikona STOP a počítání tréninkových parametrů se zastaví (hodnoty zůstanou na displeji).
5. Během tréninku: knoflík, tlačítka MODE, RESET a ENTER nebudou aktivní.
6. Po ukončení tréninku se stisknutím tlačítka RESET vraťte k výběru nastavení tréninku.



Target Distance – režim odpočítávání vzdálenosti

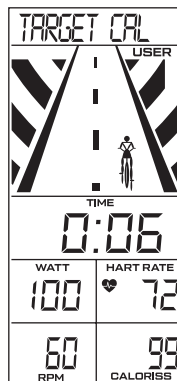
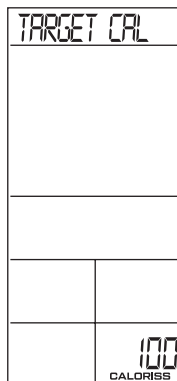
1. Na displeji se zobrazí výchozí čas 10:00. Pomocí knoflíku můžete změnit výchozí hodnotu času a nastavit si vlastní tréninkový cíl. Trénink zahájíte stisknutím tlačítka START / STOP.
2. Doba tréninku se odpočítává od hodnoty nastavené uživatelem. Během tréninku monitor zobrazuje následující hodnoty: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. Animace na displeji symbolizuje uživatele. Ikona mění svoji polohu každou 1/5 zadaného času tréninku.
4. Stisknutím tlačítka START / STOP trénink ukončíte. Když je trénink zastaven, bude blikat ikona STOP a počítání tréninkových parametrů se zastaví (hodnoty zůstanou na displeji).
5. Během tréninku: knoflík, tlačítka MODE, RESET a ENTER nebudou aktivní.
6. Po ukončení tréninku se stisknutím tlačítka RESET vraťte k výběru nastavení tréninku.





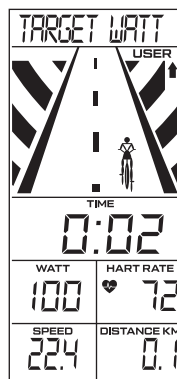
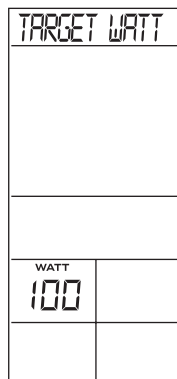
Target Calories – režim odpočítávání kalorií

1. Na displeji se zobrazí výchozí hodnota 100 kalorií. Pomocí knoflíku změníte výchozí hodnotu a nastavte svůj vlastní tréninkový cíl. Trénink zahájíte stisknutím tlačítka START / STOP.
2. Odpočítávání spálených kalorií během tréninku začíná od hodnoty nastavené uživatelem. Během tréninku monitor zobrazuje následující hodnoty: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. Animace na displeji symbolizuje uživatele. Ikona změní svou polohu pokaždé, když spálíte 1/5 kalorií, které jste nastavili jako tréninkový cíl.
4. Stisknutím tlačítka START / STOP trénink ukončíte. Když je trénink zastaven, bude blikat ikona STOP a počítání hodnoty tréninkových parametrů se zastaví (hodnoty zůstanou na displeji).
5. Během tréninku: knoflík, tlačítka MODE, RESET a ENTER nebudou aktivní.
6. Po ukončení tréninku se stisknutím tlačítka RESET vraťte k výběru nastavení tréninku.



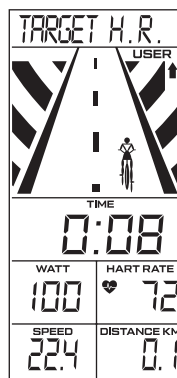
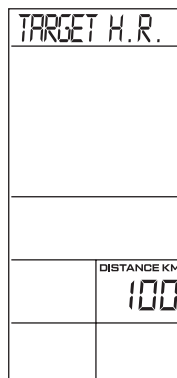
Target WATT – režim cílové úrovně WATT

1. Na displeji se zobrazí výchozí hodnota WATT – 100. Pomocí knoflíku změníte výchozí hodnotu a nastavte svůj vlastní tréninkový cíl. Trénink zahájíte stisknutím tlačítka START / STOP.
2. Čas se bude počítat od začátku tréninku. Během tréninku se na monitoru zobrazují následující hodnoty: výšvietlajú sie wartyosci: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. Animace na displeji symbolizuje uživatele. Ikona mění polohu každých 0,1 kilometru (nebo 0,1 míle).
4. Když je úroveň WATT během tréninku o 25% vyšší než zadaný cíl tréninku, Target WATT, bude blikat šipka směřující nahoru, což vám oznámí, že tempo cvičení je příliš rychlé. Pokud je vaše úroveň WATT během tréninku 25% pod zadanou cílovou WATT, bude blikat šipka dolů, abyste věděli, že vaše tempo cvičení je příliš pomalé.
5. Stisknutím tlačítka START / STOP trénink ukončíte. Když je trénink zastaven, bude blikat ikona STOP a počítání hodnoty tréninkových parametrů se zastaví (hodnoty zůstanou na displeji).
6. Během tréninku: knoflík, tlačítka MODE, RESET a ENTER nebudou aktivní.
7. Po ukončení tréninku se stisknutím tlačítka RESET vraťte k výběru nastavení tréninku.



Target H.R. – režim cílové úrovně pulsu

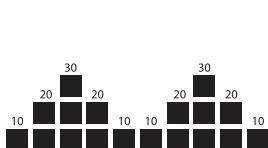
1. Na displeji se zobrazí výchozí hodnota pulsu – 100. Pomocí knoflíku změníte výchozí hodnotu a nastavte svůj vlastní tréninkový cíl. Trénink zahájíte stisknutím tlačítka START / STOP.
2. Čas se bude počítat od začátku tréninku. Během tréninku se na monitoru zobrazují následující hodnoty: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. Animace na displeji symbolizuje uživatele. Ikona mění polohu s každých ujetých 0,1 kilometru (nebo 0,1 míle).
4. Když je úroveň pulsu během tréninku o 50% vyšší než stanovený tréninkový cíl, Target H.R., bude blikat šipka nahoru, abyste věděli, že tempo cvičení je příliš rychlé. Když je úroveň pulsu během tréninku o 50% nižší než stanovený tréninkový cíl, Target H.R., začne blikat šipka dolů, která vás informuje, že vaše tempo cvičení je příliš pomalé.
5. Stisknutím tlačítka START / STOP trénink ukončíte. Když je trénink zastaven, bude blikat ikona STOP a počítání hodnoty tréninkových parametrů se zastaví (hodnoty zůstanou na displeji).
6. Během tréninku: knoflík, tlačítka MODE, RESET a ENTER nebudou aktivní.
7. Po ukončení tréninku se stisknutím tlačítka RESET vraťte k výběru nastavení tréninku.



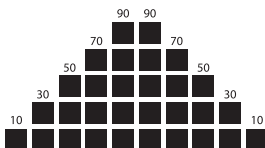


Program WATT

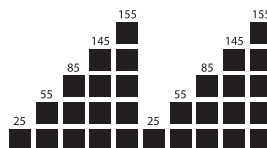
1. Pomocí knoflíku vyberte úroveň postupu: Beginner (začátečník), Advance (Pokročilý), Sporty (Soutěživý). Stisknutím tlačítka MODE potvrdíte výběr.



Beginer

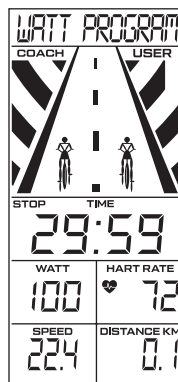
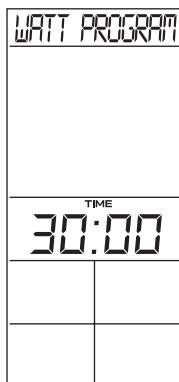
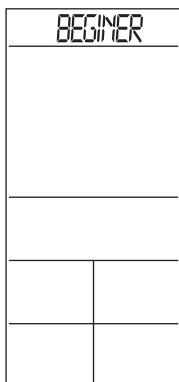
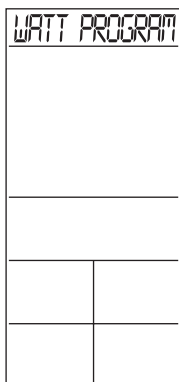


Advance



Sporty

2. Na displeji se zobrazí výchozí hodnota času – 30.00. Pomocí knoflíku můžete změnit výchozí hodnotu a nastavit si vlastní tréninkový cíl. Trénink zahájíte stisknutím tlačítka START / STOP.
3. Doba tréninku se odpočítává od hodnoty nastavené uživatelem. Během tréninku monitor zobrazuje následující hodnoty: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.

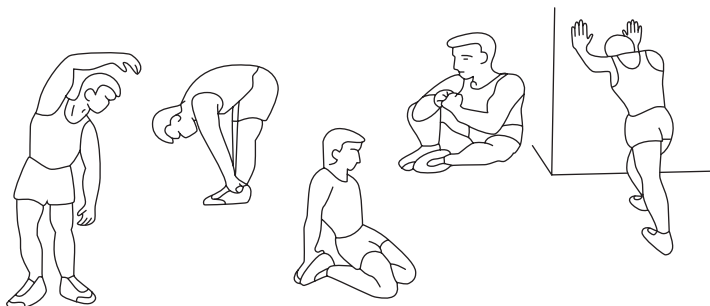


4. Animace na displeji symbolizuje uživatele. Ikona mění svoji polohu každou 1/5 zadaného času tréninku.
5. Na levé straně monitoru se začne zobrazovat COACH a vedle ikony uživatele se zobrazí ikona trenéra. Pokud je hodnota WATT uživatele během tréninku o 10% nižší než hodnota WATT trenéra, ikona trenéra překoná ikonu uživatele na monitoru. Pokud je hodnota WATT uživatele během tréninku o 10% vyšší než hodnota WATT trenéra, bude ikona uživatele na monitoru umístěna před ikonou trenéra. Pokud rozdíl mezi uživatelem a trenérem v rozsahu WATT zůstane v rozmezí +/- 10%, zobrazí se obě ikony současně.
6. Stisknutím tlačítka START / STOP trénink ukončíte. Když je trénink zastaven, bude blikat ikona STOP a počítání hodnoty tréninkových parametrů se zastaví (hodnoty zůstanou na displeji).
7. Během tréninku: knoflík, tlačítka MODE, RESET a ENTER nebudou aktivní.
8. Po ukončení tréninku se stisknutím tlačítka RESET vraťte k výběru nastavení tréninku.

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

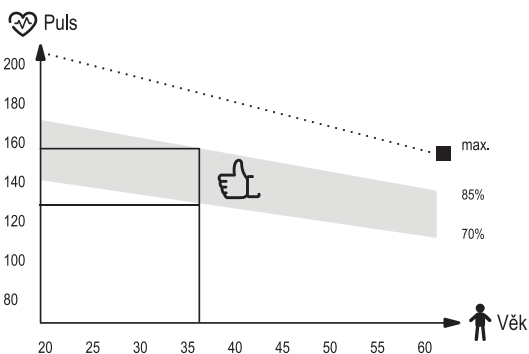
1. Rozcvička

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 opakovaná rozcvička se sníženou rychlostí pohybu. Tato fáze by měla být nejkratší – čas cvičení asi 5 minut. Během této fáze by se neměly namáhat svaly. Relaxační fázi by nemělo vynechat.

CZ Čištění a údržba



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

CZ Řešení problémů



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



Záruční podmínky

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na nakoupené zboží po dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Reklamaci můžete nahlásit:
 - prostřednictvím stránky <https://hegen.cz/info/reklamace-zaruka/>
Po odeslání žádosti Vám bude přiděleno individuální číslo reklamace.
 - písemně na adresu:
Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36,
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
3. Po podání reklamace 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 surovin, které lze recyklovat. Tyto materiály vyhazujte podle jejich typu.



Z důvodu ochrany životního prostředí musí být použité baterie odevzdané v místě prodeje, nebo předané do určené sběrné 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 sběrné 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 festzuschnallen.
17. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, unterbrechen Sie das Training. Benutzen Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
18. Nehmen Sie nur die beschriebenen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Die Kontaktdaten finden Sie später im Handbuch).
19. Der für den sicheren Betrieb des Geräts erforderliche Mindestfreiraum beträgt mindestens zwei Meter.
20. Die maximal zulässige Belastung beträgt 150 kg.
21. Das Gerät wurde gemäß der Norm ISO 20957-10: 2017, Klasse H. C. hergestellt.

Stückliste

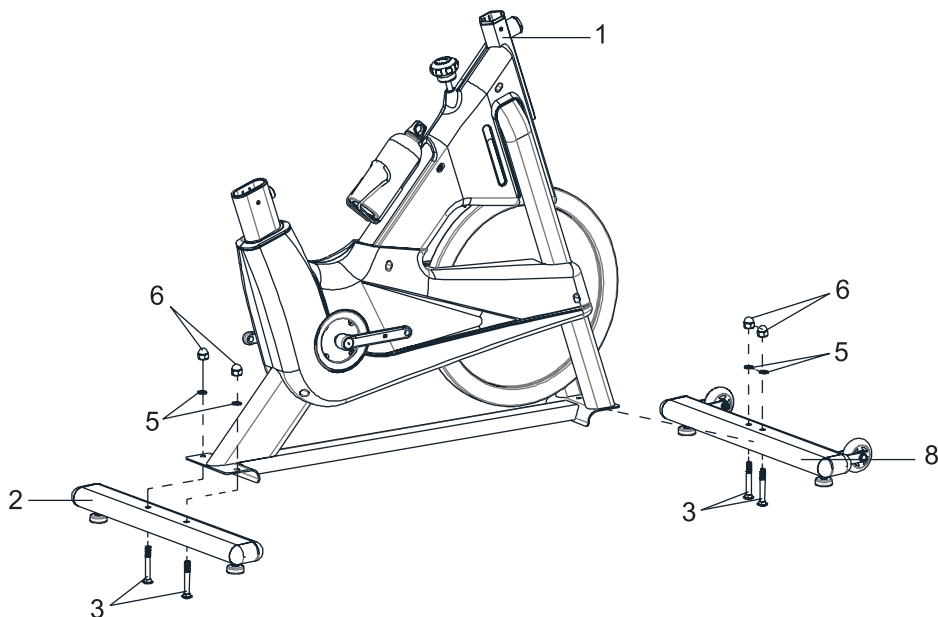
Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Hauptrahmen	1
2	Stabilisator hinten	1
3	Schlossschraube M8x52	4
5	Flache Unterlegscheibe	4
6	Mutter M8	4
8	Frontstabilisator	1
10	Sattelstütze	1
12	Sattelsäule	1
13	Drehknopf	1
14	Drehknopf	2
16	Pulssensorkabel	1
17	Lenkersäule	1
18	Lenkerhebel	1
19	Computer	1
20	Sensorkabel	1
27 L/R	Pedal	1/1
28	Rechter Kurbelarm	1
29	Linker Kurbelarm	1
49	Widerstandsregler / Notbremse	1
57	Sattel	1
88	Schraube M10x20	2



Montageanleitung

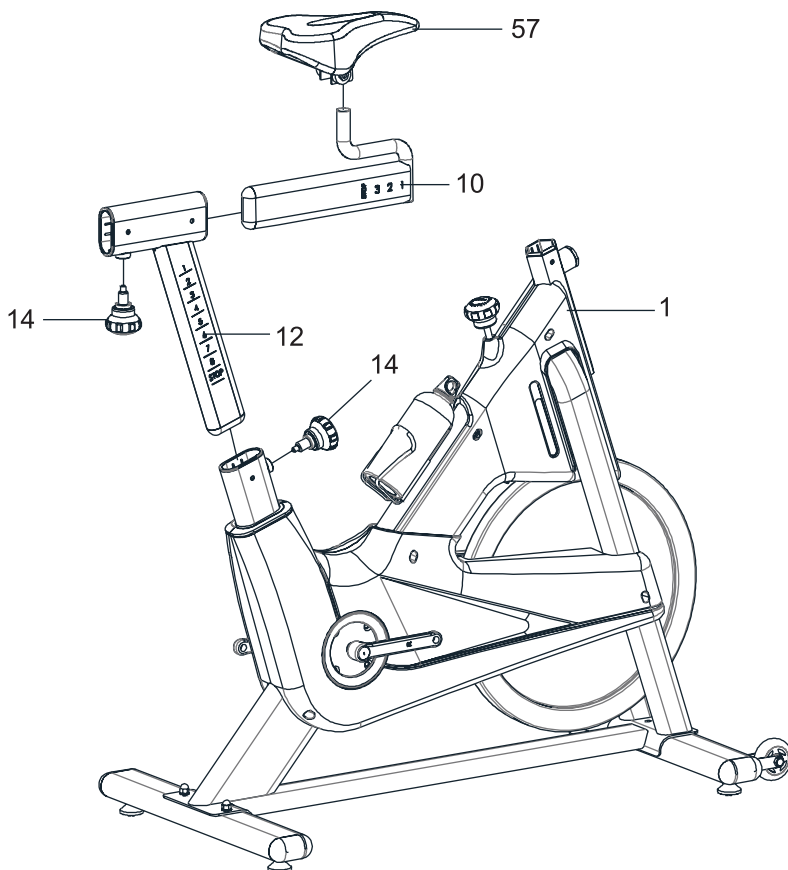
Achtung! Befolgen Sie die Aufbauanleitung.

- 1** Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (8) mit zwei Sätzen Schlossschrauben (3), Unterlegscheiben (5) und Muttern (6) am Haupttrahmen (1). Befestigen Sie dann den hinteren Stabilisator (2) auf die gleiche Weise am Haupttrahmen.





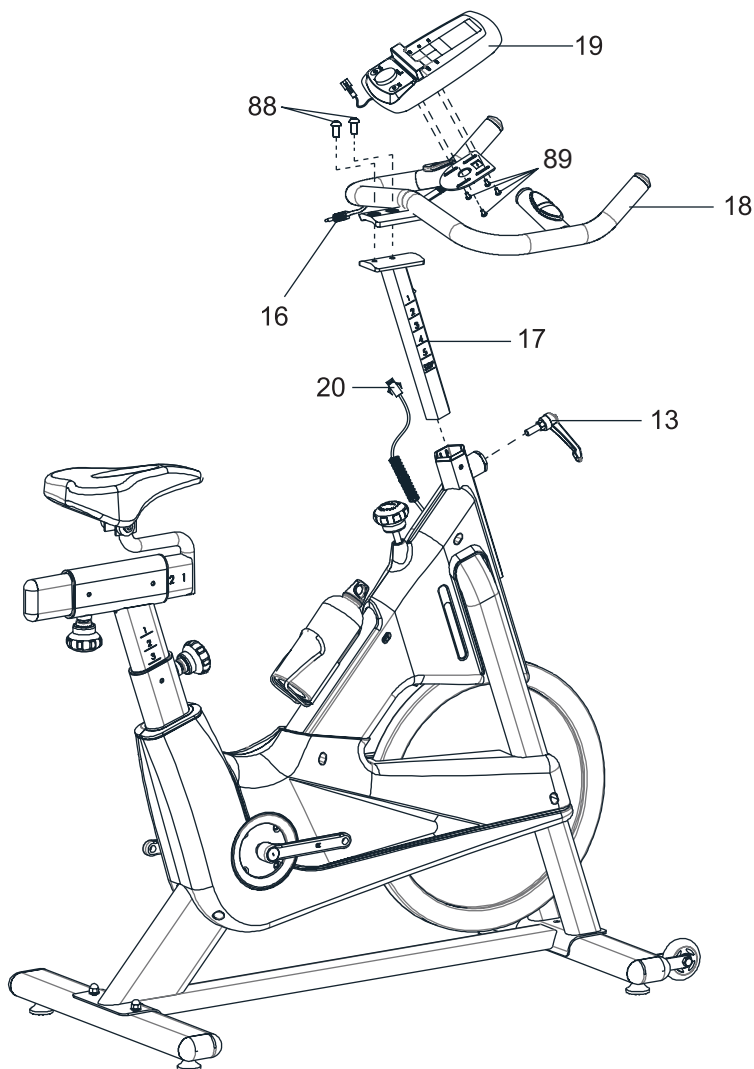
- 2**
1. Setzen Sie die Sattelsäule (12) in das Rohr an der Rückseite des Hauptrahmens (1) ein. Lösen Sie den Drehknopf (14), stellen Sie die Säulenhöhe auf die richtige Höhe ein und ziehen Sie ihn wieder fest.
 2. Setzen Sie die Sattelstütze (10) in den Schlitz in der Sattelstütze (12) ein. Lösen Sie den Drehknopf (14), stellen Sie die richtige Position ein und ziehen Sie ihn wieder fest.
 3. Klappen Sie den Sattel (57) auf die Sattelstütze (10) und ziehen Sie ihn mit den Muttern unter dem Sattel fest. Stellen Sie sicher, dass der Sattel ordnungsgemäß installiert und stabil ist.





3

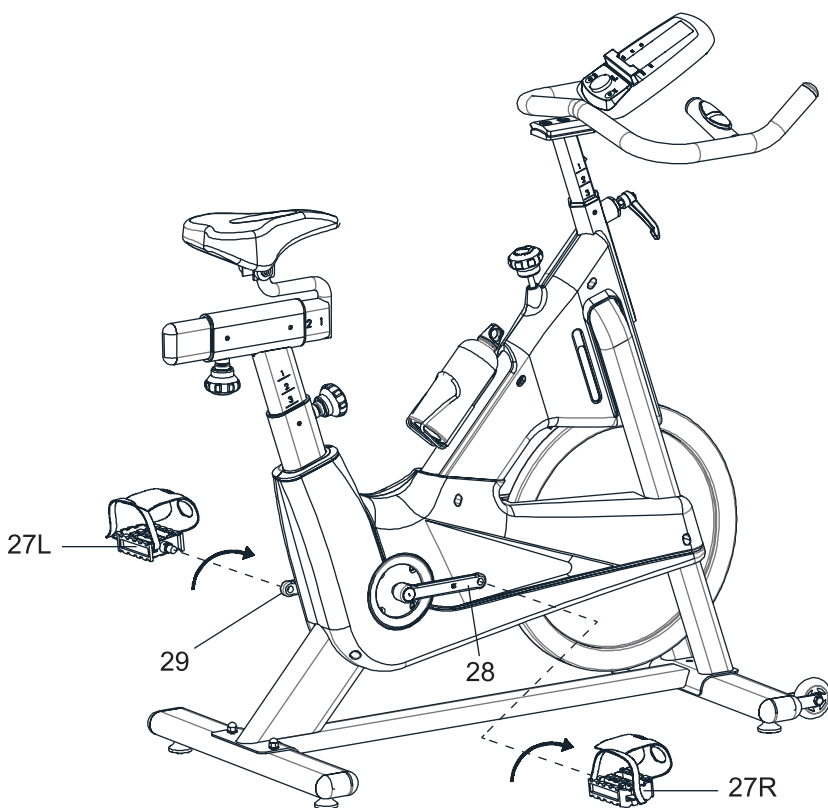
1. Setzen Sie die Lenksäule (17) in das Loch im vorderen Teil des Hauptrahmens (1) ein. Lösen Sie den Drehknopf (13), stellen Sie die Höhe der Säule ein und ziehen Sie den Drehknopf wieder fest.
2. Befestigen Sie dann den Lenkerhebel (18) mit zwei Schrauben (88) an der Lenksäule (17).
3. Führen Sie die Kabel vor der Montage des Computers vorsichtig durch das Loch in der Computerhalterung, welches ein Teil des Lenkerhebels (18) ist. Befestigen Sie anschließend den Computer (19) mit vier Schrauben (89) an dem Lenkerhebel (18).
4. Verbinden Sie dann das Pulssensorkabel (16) und das Sensorkabel (20) mit dem Computer (19).





4

Befestigen Sie das Pedal (27R) am rechten Kurbelarm (28). Das rechte Pedal sollte im Uhrzeigersinn gedreht werden. Schrauben Sie das Pedal (27L) an den linken Kurbelarm (29). Das linke Pedal sollte gegen den Uhrzeigersinn angezogen werden.





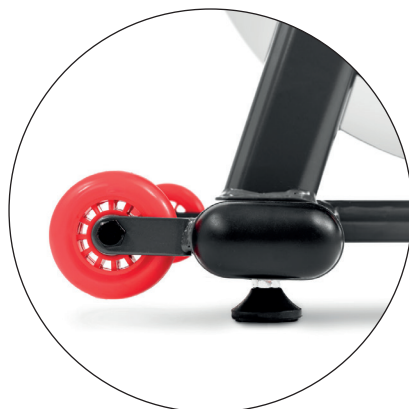
Lenkereinstellung

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



Nivellierung

Passen Sie die Ausrichtung des Geräts mit Hilfe der Nivellierfüße an.



Vertikale und horizontale Sattelverstellung

Um die Sattelposition zu ändern, schrauben Sie den Drehknopf an der Säule ab, stellen Sie den Sattel in die gewünschte Position und ziehen Sie den Knopf fest.

Um die horizontale Position des Sattels einzustellen, schrauben Sie den Drehknopf an der Sattelschiene ab, stellen Sie den Sattel in die gewünschte Position und ziehen Sie den Drehknopf wieder fest.





Widerstandseinstellung

Stellen Sie die Widerstandsstufe mit dem Widerstandsregler und der Notbremse (49) am Hauptrahmen an Ihre individuellen Bedürfnisse ein.



Notbremse

Wenn das Schwungrad anhalten soll, müssen Sie den Widerstandsregler / Notbremse (49) am Hauptrahmen fest drücken.





1. Display



2. Computer Anzeige

COACH	Informiert über die Funktion des Trainers im WATT-Programm.
USER	Zusammen mit dem Radfahrersymbol informiert es über den Trainings Fortschritt des Benutzers.
↑	Informiert über ein zu hohes Tempo in Target WATT und Target H.R.
↓	Informiert über ein zu niedriges Tempo in Target WATT und Target H.R.



	<p>Das Symbol auf der rechten Seite des Bildschirms symbolisiert den Benutzer. Die Position des Symbols zeigt den Fortschritt des Trainings an. Sie ändert sich je nach ausgewähltem Programm (jedes Mal nach 1/5 des Trainings, z. B. im Countdown-Modus oder alle 0,1 km im Ziel-WATT-Modus). Das Symbol auf der linken Seite des Bildschirms symbolisiert einen Trainer im WATT-Programm. Die Position des Trainersymbols hilft bei der Beurteilung des Trainings und des Fortschritts des Benutzers.</p>
STOP	Das Stoppsymbol blinkt, wenn das Training abgebrochen wird. Die Zählung der Trainingsparameter wird gestoppt. Die Werte werden während der Trainingspause auf dem Display angezeigt.
TIME	Anzeige der Trainingszeit, Bereich 0: 00–99: 59.
WATT	Zeigt die Leistung (erzeugte Energiemenge) an, die während des Trainings erreicht wurde. Bereich 0–999. Einstellbereich (nach Benutzer) von 10-350.
HART RATE	Zeigt Ihre Herzfrequenz während des Trainings an. Wenn die Herzfrequenz des Benutzers den eingestellten Zielwert überschreitet, werden Sie vom Monitor mit einem akustischen Signal benachrichtigt.
SPEED	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit während des Trainings an. Bereich 0,0–99,9.
RPM	Zeigt die Anzahl der Umdrehungen pro Minute im Bereich von 0 bis 999 an.
DISTANCE	Zeigt die aktuelle Distanz während des Trainings im Bereich von 0,0 bis 99,9 an.
CALORIESS	Zeigt die während des Trainings verbrannten Kalorien an. Von 0 bis 999.

Achtung! Der Herzfrequenzmesser ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt.

3. Tasten

Drehknopf +	Wird verwendet, um den Trainingsmodus / die Funktion auszuwählen / den Funktionswert anzupassen (nach oben).
Drehknopf –	Wird verwendet, um den Trainingsmodus / die Trainingsfunktion auszuwählen / den Funktionswert anzupassen (nach unten).
Mode	Bestätigt die ausgewählten Einstellungen.
Reset	Wird verwendet, um den Monitor zurückzusetzen (diese Taste 2 Sekunden lang gedrückt zu halten) und zum Hauptmenü zurückzukehren (drücken Sie dazu diese Taste, während Sie die Trainingseinstellungen auswählen oder die Trainingseinheit beenden).
Start/Stop	Startet oder beendet das Training.

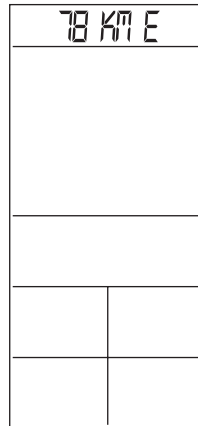
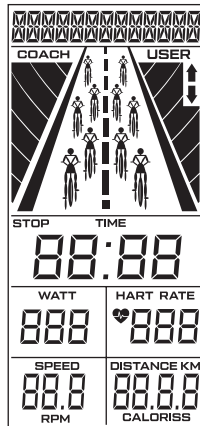


4. Trainingsprogramme Und Funktionen

4.1. Starten Sie den Computer

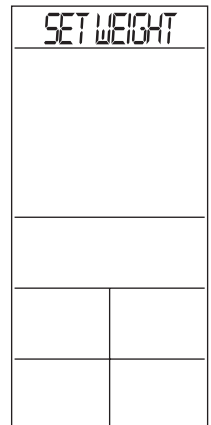
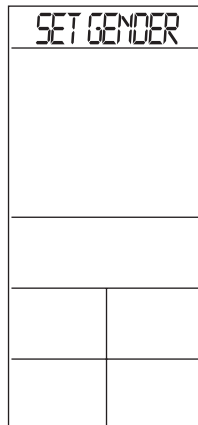
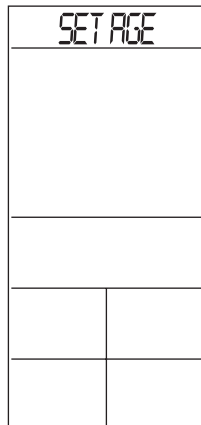
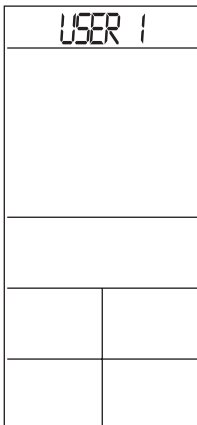
Legen Sie vor der ersten Verwendung die AAA-Batterie in den Computer ein. Drücken Sie die RESET-Taste ca. 2 Sekunden lang. Der Monitor wird nach einem Piepton (bis zu 4 Sekunden) eingeschaltet. Dann können Sie zu den Benutzereinstellungen gehen.

Hinweis: Nach 4 Minuten ohne Benutzeraktivität wechselt der Computer in den Standby-Modus. Durch Drücken einer beliebigen Taste wird er wieder aktiviert.



4.2. Auswahl der Benutzereinstellungen

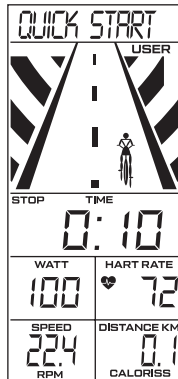
Verwenden Sie das Einstellrad, um einen der vier Benutzer (U1 bis U4) auszuwählen. Drücken Sie die MODE-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Verwenden Sie das Einstellrad, um Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung die MODE-Taste. Gehen Sie dann zur Auswahl des Trainingsmodus.





4.3. Quick Start – Schnellstart

1. Sie können sofort mit dem Training beginnen. Die Zeit wird ab dem Beginn des Trainings gezählt. Während des Trainings zeigt der Monitor die folgenden Werte an: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
2. Die Animation auf dem Display symbolisiert den Benutzer. Das Symbol ändert seine Position alle 0,1 Kilometer (oder 0,1 Meile).
3. Drücken Sie die START / STOP-Taste, um das Training zu beenden. Wenn das Training abgebrochen wird, blinkt das STOP-Symbol auf dem Bildschirm. Die Zählung der Trainingsparameter wird angehalten (die Werte bleiben auf dem Display).
4. Während des Trainings: Das Einstellrad und die Tasten MODE, RESET und ENTER sind deaktiviert.
5. Drücken Sie nach Beendigung des Trainings RESET, um zur Auswahl der Trainingseinstellungen zurückzukehren.

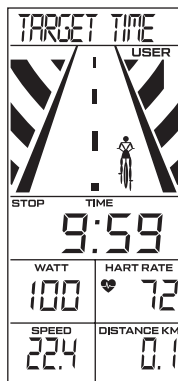
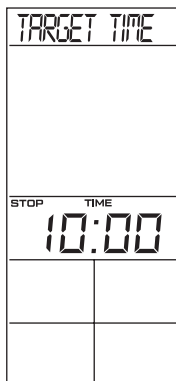


4.4. Auswahl des Trainingsmodus

Verwenden Sie das Einstellrad, um einen Trainingsmodus auszuwählen: Target Time / Target Distance / Target Calories / Target WATT / Target H.R. / WATT Programm.

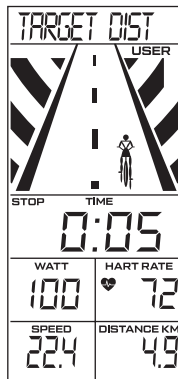
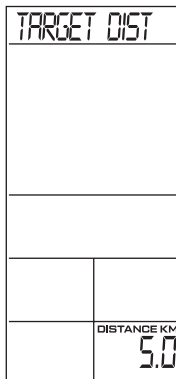
Target Time – Countdown-Modus

1. Das Display zeigt die Standardzeit von 10:00 an. Verwenden Sie das Einstellrad, um den Standardzeitwert zu ändern und Ihr eigenes Trainingsziel festzulegen. Drücken Sie START / STOP, um das Training zu starten.
2. Die vom Benutzer eingestellte Trainingszeit wird heruntergezählt. Während des Trainings zeigt der Monitor die folgenden Werte an: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. Die Animation auf dem Display simuliert den Benutzer. Das Symbol ändert seine Position alle 1/5 der angegebenen Trainingszeit.
4. Drücken Sie die START / STOP-Taste, um das Training zu beenden. Wenn die Trainingseinheit gestoppt wird, blinkt das STOP-Symbol und die Zählung der Trainingsparameter wird gestoppt (die Werte bleiben auf dem Display).
5. Während des Trainings: Das Einstellrad und die Tasten MODE, RESET und ENTER sind deaktiviert.
6. Drücken Sie nach dem Beenden des Trainings RESET, um zur Auswahl der Trainingseinstellungen zurückzukehren.



Target Distance – Entfernungs-Countdown-Modus

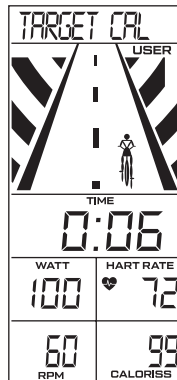
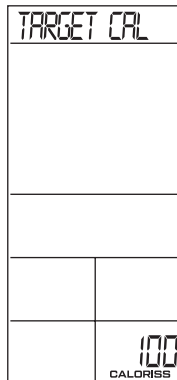
1. Das Display zeigt die Standardzeit von 10:00 an. Verwenden Sie das Einstellrad, um den Standardzeitwert zu ändern und Ihr eigenes Trainingsziel festzulegen. Drücken Sie START / STOP, um das Training zu starten.
2. Die vom Benutzer eingestellte Trainingszeit wird heruntergezählt. Während des Trainings zeigt der Monitor die folgenden Werte an: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. Die Animation auf dem Display symbolisiert den Benutzer. Das Symbol ändert seine Position alle 1/5 der angegebenen Trainingszeit.
4. Drücken Sie die START / STOP-Taste, um das Training zu beenden. Wenn die Trainingseinheit gestoppt wird, blinkt das STOP-Symbol und die Zählung der Trainingsparameter wird gestoppt (die Werte bleiben auf dem Display).
5. Während des Trainings: Das Einstellrad und die Tasten MODE, RESET und ENTER sind deaktiviert.
6. Drücken Sie nach dem Beenden des Trainings RESET, um zur Auswahl der Trainingseinstellungen zurückzukehren.





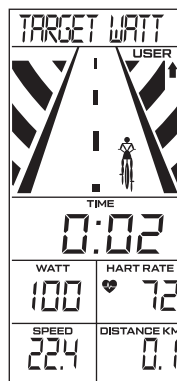
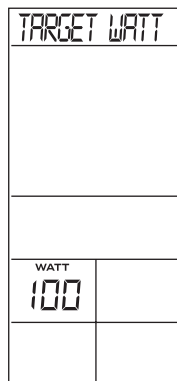
Target Calories – Kalorien-Countdown-Modus

1. Auf dem Display wird der Standardwert von 100 Kalorien angezeigt. Verwenden Sie das Einstellrad, um den Standardwert zu ändern und Ihr eigenes Trainingsziel festzulegen. Drücken Sie START / STOP, um das Training zu starten.
2. Der Countdown der während des Trainings verbrannten Kalorien beginnt mit dem vom Benutzer festgelegten Wert. Während des Trainings zeigt der Monitor die folgenden Werte an: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. Die Animation auf dem Display symbolisiert den Benutzer. Das Symbol ändert seine Position jedes Mal, wenn Sie 1/5 der Kalorien verbrennen, die Sie als Trainingsziel festgelegt haben.
4. Drücken Sie die START / STOP-Taste, um das Training zu beenden. Wenn die Trainingseinheit gestoppt wird, blinkt das STOP-Symbol und die Zählung der Trainingsparameter wird gestoppt (die Werte bleiben auf dem Display).
5. Während des Trainings: Das Einstellrad und die Tasten MODE, RESET und ENTER sind deaktiviert.
6. Drücken Sie nach dem Beenden des Trainings RESET, um zur Auswahl der Trainingseinstellungen zurückzukehren.



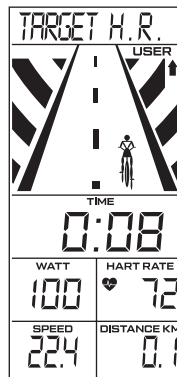
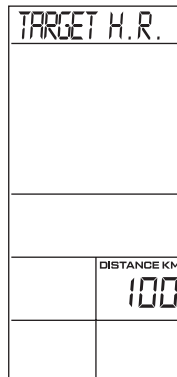
Target WATT – Zielmodus auf WATT-Ebene

1. Das Display zeigt den Standardwert von WATT – 100 an. Verwenden Sie das Einstellrad, um den Standardwert zu ändern und Ihr eigenes Trainingsziel festzulegen. Drücken Sie START / STOP, um das Training zu starten.
2. Die Zeit wird ab dem Beginn des Trainings gezählt. Während des Trainings werden die folgenden Werte auf dem Monitor angezeigt: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. Die Animation auf dem Display symbolisiert den Benutzer. Das Symbol ändert seine Position alle 0,1 Kilometer (oder 0,1 Meilen).
4. Wenn das WATT-Niveau während des Trainings 25% höher als das angegebene Ziel-WATT ist, beginnt ein Aufwärtspfeil zu blinken, der Sie darauf hinweist, dass Ihr Tempo zu schnell ist. Wenn Ihr WATT-Level während Ihrer Trainingseinheit 25% unter dem angegebenen Ziel-WATT liegt, blinkt ein Abwärtspfeil, um Sie darüber zu informieren, dass Ihr Trainingstempo zu langsam ist.
5. Drücken Sie die START / STOP-Taste, um das Training zu beenden. Wenn die Trainingseinheit gestoppt wird, blinkt das STOP-Symbol und die Zählung der Trainingsparameter wird gestoppt (die Werte bleiben auf dem Display).
6. Während des Trainings: Das Einstellrad und die Tasten MODE, RESET und ENTER sind deaktiviert.
7. Drücken Sie nach Beendigung des Trainings RESET, um zur Auswahl der Trainingseinstellungen zurückzukehren.



Target H.R. – Zielherzfrequenz-Pegelmodus

1. Auf dem Display wird der Standardherzfrequenzwert von 100 angezeigt. Verwenden Sie das Einstellrad, um den Standardwert zu ändern und Ihr eigenes Trainingsziel festzulegen. Drücken Sie START / STOP, um das Training zu starten.
2. Die Zeit wird ab dem Beginn des Trainings gezählt. Während des Trainings werden die folgenden Werte auf dem Monitor angezeigt: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. Die Animation auf dem Display symbolisiert den Benutzer. Das Symbol ändert die Position mit jedem zurückgelegten 0,1 Kilometer (oder 0,1 Meile).
4. Wenn Ihre Trainingsherzfrequenz 50% höher ist als das angegebene Ziel, Target H.R., beginnt der Aufwärtspfeil zu blinken, um Sie darauf aufmerksam zu machen, dass Ihr Trainingstempo zu schnell ist. Wenn Ihre Herzfrequenz während des Trainings 50% unter dem angegebenen Trainingsziel, Target H.R., liegt, beginnt der Abwärtspfeil zu blinken, um Sie darauf aufmerksam



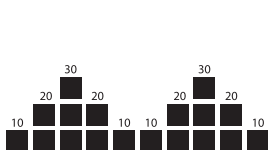


zu machen, dass Ihr Trainingstempo zu langsam ist.

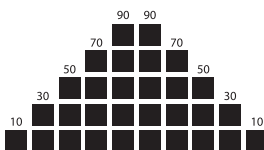
5. Drücken Sie die START / STOP-Taste, um das Training zu beenden. Wenn die Trainingseinheit gestoppt wird, blinkt das STOP-Symbol und die Zählung der Trainingsparameter wird gestoppt (die Werte bleiben auf dem Display).
6. Während des Trainings: Das Einstellrad und die Tasten MODE, RESET und ENTER sind deaktiviert.
7. Drücken Sie nach dem Beenden des Trainings RESET, um zur Auswahl der Trainingseinstellungen zurückzukehren.

WATT-Programm

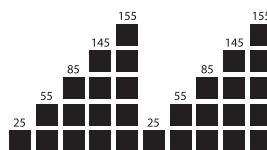
1. Wählen Sie mit dem Einstellrad die Trainingsstufe aus: Beginner (Anfänger), Advance (Fortgeschrittene), Sporty (Wettkampf). Drücken Sie die MODE-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.



Beginner

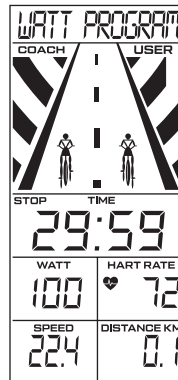
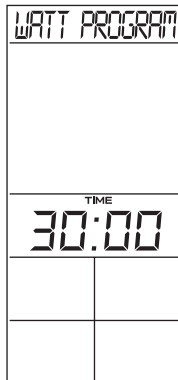
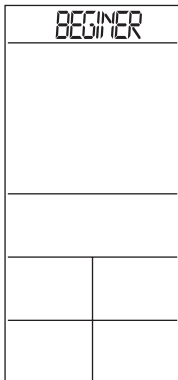
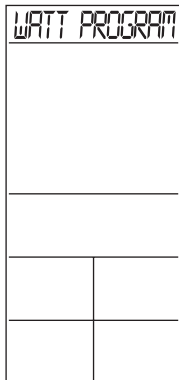


Advance



Sporty

2. Das Display zeigt den Standardzeitwert – 30.00 an. Verwenden Sie das Einstellrad, um den Standardwert zu ändern und Ihr eigenes Trainingsziel festzulegen. Drücken Sie START / STOP, um das Training zu starten.
3. Die Trainingszeit wird von dem vom Benutzer festgelegten Wert heruntergezählt. Während des Trainings zeigt der Monitor die folgenden Werte an: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.



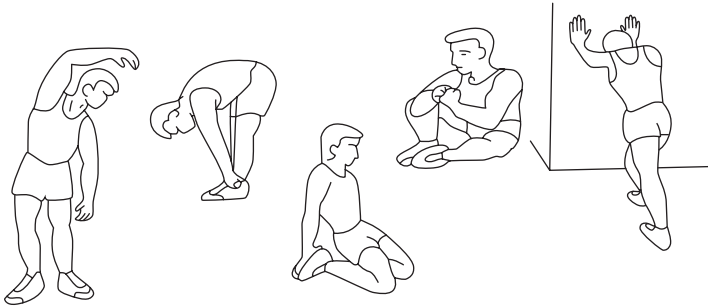
4. Die Animation auf dem Display symbolisiert den Benutzer. Das Symbol ändert seine Position alle 1/5 der angegebenen Trainingszeit.
5. COACH wird auf der linken Seite des Monitors angezeigt und das Trainersymbol wird neben dem Benutzersymbol angezeigt. Wenn der WATT-Wert des Benutzers während des Trainings 10% unter dem WATT-Wert des Trainers liegt, übersteigt das Symbol des Trainers das Symbol des Benutzers auf dem Monitor. Wenn der WATT-Wert des Benutzers während des Trainings 10% höher ist als der WATT-Wert des Trainers, wird das Benutzersymbol auf dem Monitor vor dem Trainersymbol positioniert. Wenn der Unterschied zwischen dem Benutzer und dem Trainer im WATT-Bereich innerhalb von +/- 10% bleibt, werden beide Symbole gleichzeitig angezeigt.
6. Drücken Sie die START / STOP-Taste, um das Training zu beenden. Wenn die Trainingseinheit gestoppt wird, blinkt das STOP-Symbol und die Zählung der Trainingsparameter wird gestoppt (die Werte bleiben auf dem Display).
7. Während des Trainings: Das Einstellrad und die Tasten MODE, RESET und ENTER sind deaktiviert.
8. Drücken Sie nach dem Beenden des Trainings RESET, um zur Auswahl der Trainingseinstellungen zurückzukehren.



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

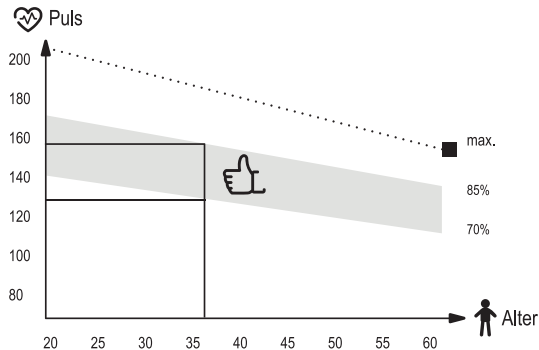
1. Aufwärm-phase

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



2. Übungsphase

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



3. Entspannungsphase

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

DE Reinigung und Wartung



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

DE Fehlerbehebung



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



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 déranger 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. La charge maximale autorisée est 150 kg.
21. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme ISO 20957-10: 2017, classe H. C.



Liste de pièces

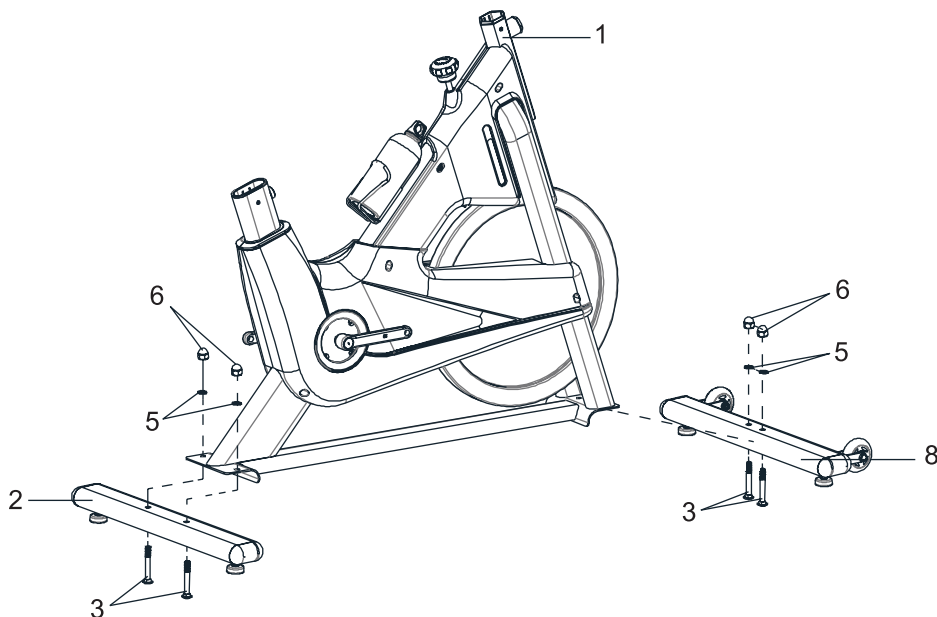
N°	Description	Pcs.
1	Cadre principal	1
2	Stabilisateur arrière	1
3	Vis M8x52	4
5	Rondelle plate	4
6	Écrou M8	4
8	Stabilisateur avant	1
10	Base de siège	1
12	Colonne de selle	1
13	Bouton	1
14	Bouton	2
16	Câble du capteur d'impulsions	1
17	Colonne de direction	1
18	Poignée de guidon	1
19	L'ordinateur	1
20	Câble de capteur	1
27 L/R	Pédale gauche/droite	1/1
28	Bras de manivelle droit	1
29	Bras de manivelle gauche	1
49	Régulateur de résistance / frein d'urgence	1
57	Selle	1
88	Vis M10x20	2



Instruction d'installation

Attention! Suivez les instructions de montage.

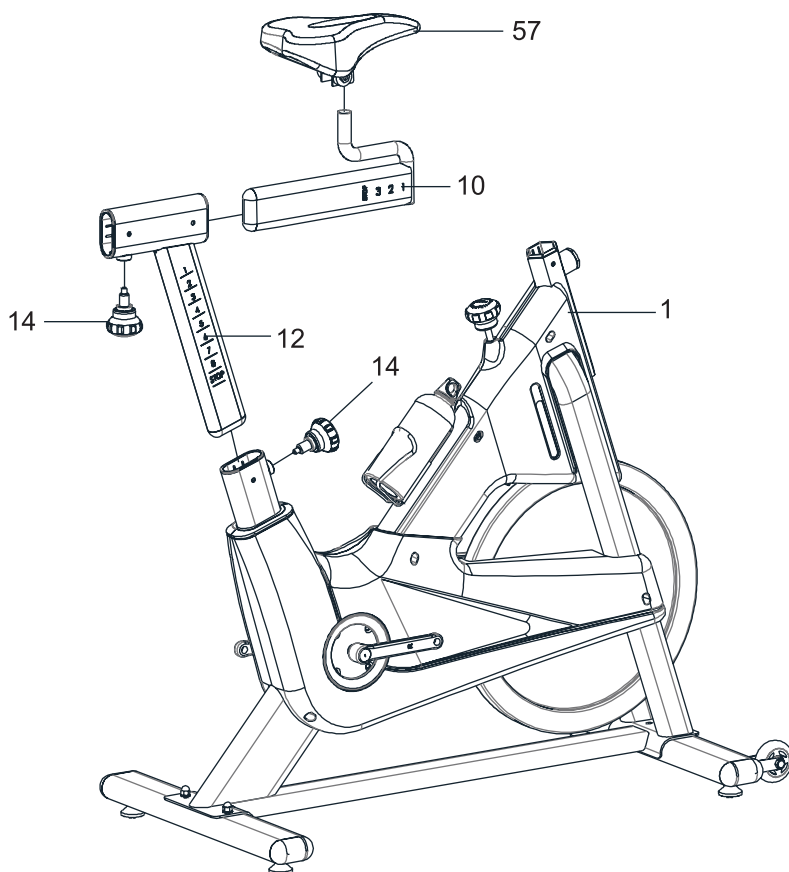
- 1 Fixez le stabilisateur avant (8) au cadre principal (1) avec deux jeux de boulons à main (3), rondelles (5) et écrous (6). Fixez ensuite le stabilisateur arrière (2) au cadre principal de la même manière.





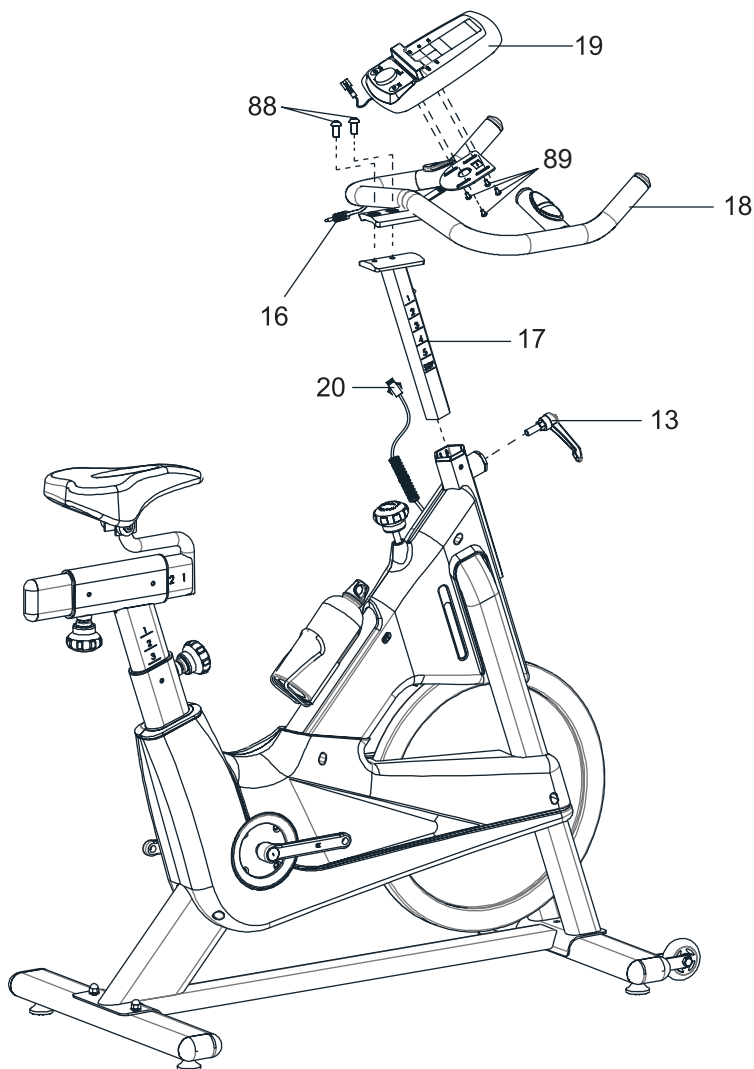
2

1. Insérez la colonne du siège (12) dans le tube à l'arrière du cadre principal (1). Desserrez le bouton (14), réglez la hauteur de la colonne à la bonne hauteur, puis relâchez le bouton et resserrez-le.
2. Insérez la base du siège (10) dans la fente de la colonne de la selle (12). Desserrez le bouton (14), ajustez la position, puis relâchez le bouton et resserrez-le.
3. Posez la selle (57) sur la base de la selle (10) et serrez-la avec les écrous situés sous la selle. Assurez-vous que la selle est correctement installée et stable.





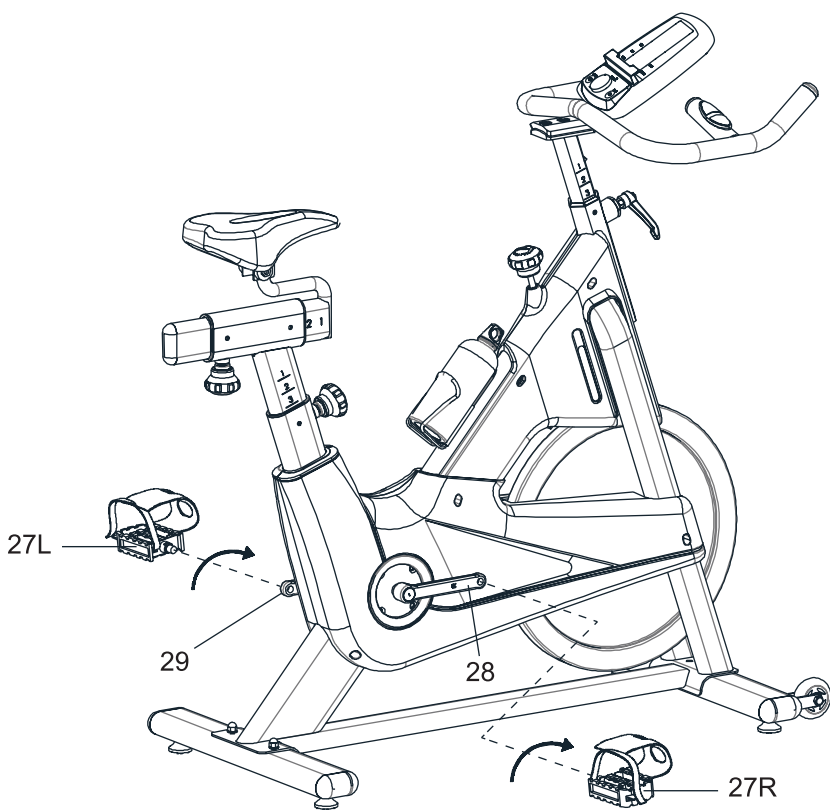
- 3**
1. Insérez la colonne de direction (17) dans le trou de la partie avant du cadre principal (1). Desserrez le bouton (13), ajustez la hauteur de la colonne, puis resserrez le bouton.
 2. Fixez ensuite le support de guidon (18) à la colonne de direction (17) à l'aide de deux vis (88).
 3. Avant d'installer l'ordinateur, insérez soigneusement les câbles dans le trou de la base de l'ordinateur, qui fait partie du support du guidon (18). Ensuite, fixez l'ordinateur (19) de la base de l'ordinateur sur le support du guidon (18) à l'aide de quatre vis (89).
 4. Connectez ensuite le câble du capteur de pouls (16) et le câble du capteur (20) à l'ordinateur (19).





4

Attachez la pédale (27R) au bras droit du pédalier (28). La pédale droite doit être tournée dans le sens des aiguilles d'une montre. Vissez la pédale (27L) sur le bras du pédalier gauche (29). La pédale gauche doit être serrée dans le sens antihoraire.





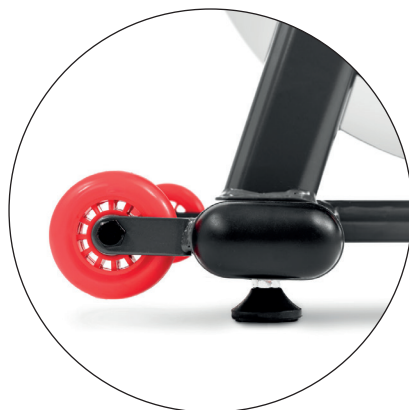
Réglage du guidon

Pour régler le guidon, desserrez le bouton, réglez le guidon à la position désirée et serrez le bouton. Assurez-vous que le guidon est correctement fixé et qu'il est immobile.



Nivellement

Ajustez l'alignement de l'appareil avec les pieds de nivellement.



Réglage vertical et horizontal de la selle

Pour changer la position de la selle, dévissez le bouton sur la colonne, ajustez la selle à la position désirée et serrez le bouton.

Pour régler la position horizontale de la selle, dévissez le bouton sur le rail de la selle, ajustez la selle à la position souhaitée et serrez le bouton.





Réglage de la résistance

Ajustez le niveau de résistance à vos besoins individuels avec le bouton de résistance et le frein d'urgence (49) sur le cadre principal.



Arrêt d'urgence

Lorsque vous voulez que le volant s'arrête, vous devez appuyer fermement sur le bouton de résistance et de frein d'urgence (49) sur le cadre principal.





1. Affichage



2. Marques sur l'affichage

COACH	Informe sur le démarrage de la fonction d'entraîneur dans le programme WATT.
USER	Avec l'icône du cycliste, il informe sur la progression de l'entraînement de l'utilisateur.
↑	Indique si le taux d'entraînement est trop élevé dans Target WATT et Target H.R.
↓	Indique si le rythme d'entraînement est trop lent dans Target WATT et Target H.R.



	<p>L'icône affichée sur le côté droit de l'écran symbolise l'utilisateur. La position de l'icône montre la progression de l'entraînement. Il va changer en fonction du programme sélectionné (à chaque fois après 1/5 de l'entraînement, par exemple en mode compte à rebours ou tous les 0,1 km en mode WATT cible).</p> <p>L'icône affichée sur le côté gauche de l'écran symbolise un entraîneur dans le programme WATT. La position de l'icône d'entraîneur permet d'évaluer la formation et les progrès de l'utilisateur.</p>
STOP	L'icône Stop clignote lorsque l'entraînement est arrêté. Le comptage des paramètres d'apprentissage sera arrêté. Les valeurs seront affichées à l'écran pendant la pause d'entraînement.
TIME	Affichage du temps d'entraînement, plage 0: 00–99: 59.
WATT	Affiche la puissance (quantité d'énergie générée) obtenue pendant l'exercice. Plage de réglage (par utilisateur) de 10 à 350.
HART RATE	Affichez votre niveau de fréquence cardiaque pendant l'exercice. Lorsque la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépasse la valeur cible définie, le moniteur vous alerte par un signal sonore.
SPEED	Affiche votre vitesse actuelle pendant l'exercice. Plage de 0,0 à 99,9.
RPM	Affiche le nombre de tours par minute dans la plage de 0 à 999.
DISTANCE	Afficher la distance actuelle pendant l'entraînement dans la plage de 0,0 à 99,9.
CALORIESS	Affiche les calories brûlées pendant l'exercice. De 0 à 999.

Attention! Les résultats de la mesure du pouls ne peuvent pas être considérés comme des données médicales et ne peuvent pas être utilisés à des fins de diagnostic.

3. Fonctions des boutons

Molette +	Il est utilisé pour sélectionner le mode d'entraînement / la fonction / ajuster la valeur de la fonction (vers le haut).
Molette –	Il est utilisé pour sélectionner le mode d'entraînement / la fonction / ajuster la valeur de la fonction (vers le bas).
Mode	Confirme les paramètres sélectionnés.
Reset	Il est utilisé pour réinitialiser le moniteur (maintenez ce bouton enfoncé pendant 2 secondes) et pour revenir au menu principal (pour ce faire, appuyez sur ce bouton lors de la sélection des paramètres d'entraînement ou après l'arrêt de la séance d'entraînement).
Start/Stop	Démarré ou arrête la formation.

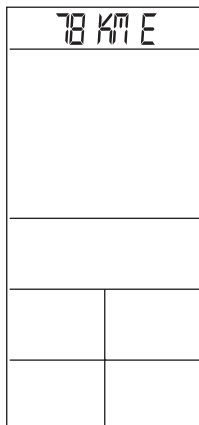
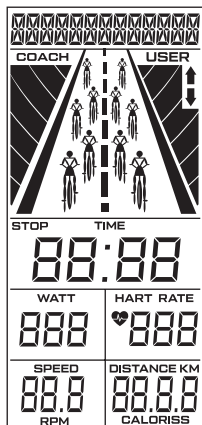


4. Fonctions principales

4.1. Démarrez l'ordinateur

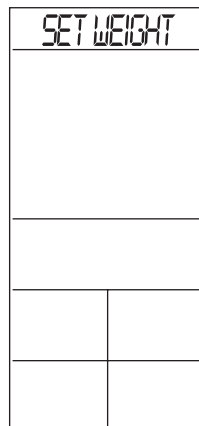
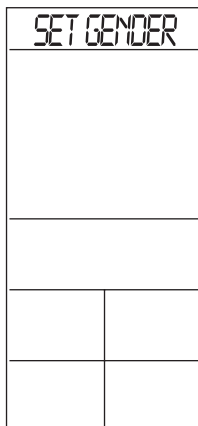
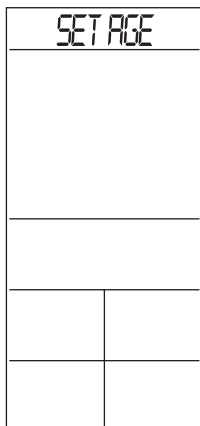
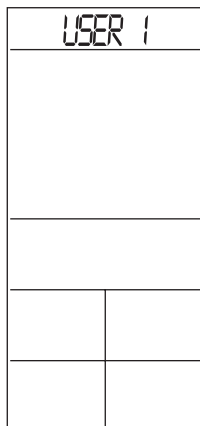
Avant d'utiliser l'ordinateur pour la première fois, insérez la pile AAA. Appuyez sur le bouton RESET pendant environ 2 secondes. Le moniteur s'allumera après un bip (jusqu'à 4 secondes). Ensuite, vous pouvez accéder aux paramètres utilisateur.

Remarque: Après 4 minutes sans aucune activité utilisateur, l'ordinateur passe en mode veille. Appuyez sur n'importe quel bouton pour le réveiller.



4.2. Choix des paramètres utilisateur

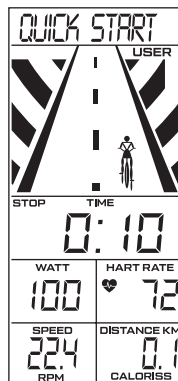
Utilisez les boutons pour sélectionner l'un des quatre utilisateurs (U1 à U4). Appuyez sur le bouton MODE pour confirmer votre sélection. Utilisez les boutons pour régler le sexe, l'âge, la taille et le poids. Appuyez sur le bouton MODE pour confirmer. Passez ensuite à la sélection du mode d'entraînement.





4.3. Démarrage rapide / Quick Start

1. Il vous permet de commencer l'entraînement immédiatement, le temps est compté depuis le début de l'entraînement, pendant l'entraînement, le moniteur affiche les valeurs suivantes: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
2. L'animation sur l'écran symbolise l'utilisateur. L'icône change de position tous les 0,1 kilomètre (ou 0,1 mile).
3. Appuyez sur le bouton START / STOP pour arrêter l'entraînement. Lorsque l'entraînement est arrêté, l'icône STOP sur l'écran clignote. Le comptage des paramètres d'entraînement sera interrompu (les valeurs resteront à l'écran).
4. Pendant l'entraînement: la molette, les boutons MODE, RESET et ENTER seront désactivés.
5. Une fois l'entraînement arrêté, appuyez sur RESET pour revenir à la sélection des paramètres d'entraînement.

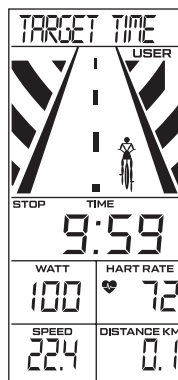
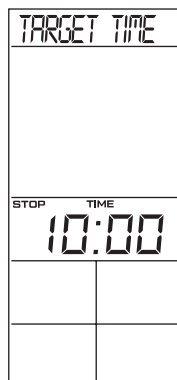


4.4. Sélection du mode d'entraînement

Utilisez les boutons pour sélectionner un mode d'entraînement: Target Time / Target Distance / Target Calories / Target WATT / Target H.R. / WATT Program.

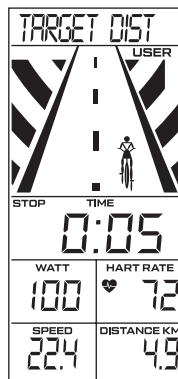
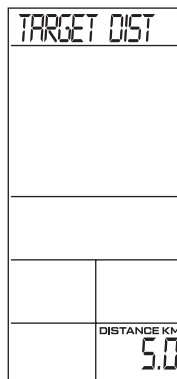
Target Time – mode compte à rebours

1. L'écran affichera l'heure par défaut de 10:00. Utilisez le bouton pour modifier la valeur de temps par défaut et définir votre propre objectif d'entraînement. Appuyez sur START / STOP pour commencer l'entraînement.
2. Le temps de formation comptera à rebours à partir de la valeur définie par l'utilisateur. Pendant l'entraînement, le moniteur affiche les valeurs suivantes: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. L'animation sur l'écran simule l'utilisateur. L'icône change la position tous les 1/5 du temps d'entraînement spécifié.
4. Appuyez sur le bouton START / STOP pour arrêter l'entraînement. Lorsque la séance d'entraînement est arrêtée, l'icône STOP clignote et le comptage des paramètres d'entraînement s'arrête (les valeurs restent à l'écran).
5. Pendant l'entraînement: les boutons MODE, RESET et ENTER seront désactivés.
6. Une fois l'entraînement arrêté, appuyez sur RESET pour revenir à la sélection des paramètres d'entraînement.



Target Distance – mode de compte à rebours de distance

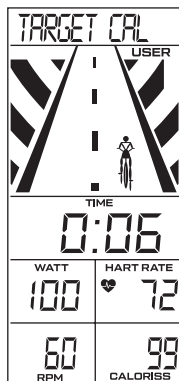
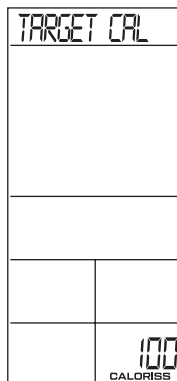
1. L'écran affichera l'heure par défaut de 10h00. Utilisez le bouton pour modifier la valeur de temps par défaut et définir votre propre objectif d'entraînement. Appuyez sur START / STOP pour démarrer l'entraînement.
2. Le temps de formation comptera à rebours à partir de la valeur définie par l'utilisateur. Pendant l'entraînement, le moniteur affiche les valeurs suivantes: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. L'animation sur l'écran symbolise l'utilisateur. L'icône change la position tous les 1/5 du temps d'entraînement spécifié.
4. Appuyez sur le bouton START / STOP pour arrêter l'entraînement. Lorsque la séance d'entraînement est arrêtée, l'icône STOP clignote et l'accumulation des valeurs des paramètres d'entraînement s'arrête (les valeurs restent affichées).
5. Pendant l'entraînement: les boutons MODE, RESET et ENTER seront désactivés.
6. Une fois l'entraînement arrêté, appuyez sur RESET pour revenir à la sélection des paramètres d'entraînement.





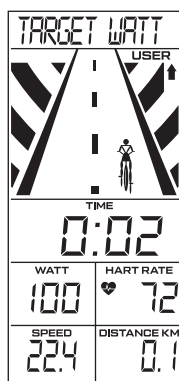
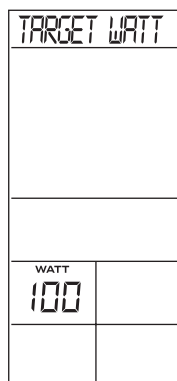
Target Calories – mode de compte à rebours des calories

1. L'écran affichera la valeur par défaut de 100 calories. Utilisez le bouton pour changer la valeur par défaut et définir votre propre objectif d'entraînement. Appuyez sur START / STOP pour démarrer l'entraînement.
2. Le compte à rebours des calories brûlées pendant l'entraînement commence à partir de la valeur définie par l'utilisateur. Pendant l'entraînement, le moniteur affiche les valeurs suivantes: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. L'animation sur l'écran symbolise l'utilisateur. L'icône change de position chaque fois que vous brûlez 1/5 des calories que vous avez définies comme objectif d'entraînement.
4. Appuyez sur le bouton START / STOP pour arrêter l'entraînement. Lorsque la séance d'entraînement est arrêtée, l'icône STOP clignote et l'accumulation des valeurs des paramètres d'entraînement s'arrête (les valeurs restent affichées).
5. Pendant l'entraînement: les boutons MODE, RESET et ENTER seront désactivés.
6. Une fois l'entraînement arrêté, appuyez sur RESET pour revenir à la sélection des paramètres d'entraînement.



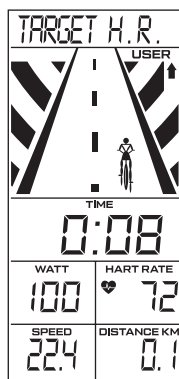
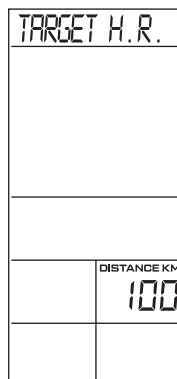
Target WATT – mode cible de niveau WATT

1. L'écran affichera la valeur par défaut de WATT – 100. Utilisez le bouton pour changer la valeur par défaut et définir votre propre objectif d'entraînement. Appuyez sur START / STOP pour démarrer l'entraînement.
2. Le temps sera compté à partir du début de l'entraînement. Pendant l'entraînement, les valeurs suivantes sont affichées sur le moniteur: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. L'animation sur l'écran symbolise l'utilisateur. L'icône change de position tous les 0,1 kilomètre (ou 0,1 mile).
4. Lorsque le niveau WATT pendant l'entraînement est 25% plus élevé que le WATT cible spécifié, une flèche vers le haut commencera à clignoter, vous informant que votre rythme d'exercice est trop rapide. Lorsque votre niveau WATT pendant votre séance d'entraînement est 25% inférieur au WATT cible spécifié, une flèche vers le bas clignote pour vous indiquer que votre rythme d'exercice est trop lent.
5. Appuyez sur le bouton START / STOP pour arrêter l'entraînement. Lorsque la séance d'entraînement est arrêtée, l'icône STOP clignote et l'accumulation des valeurs des paramètres d'entraînement s'arrête (les valeurs restent affichées).
6. Pendant l'entraînement: les boutons MODE, RESET et ENTER seront désactivés.
7. Une fois l'entraînement arrêté, appuyez sur RESET pour revenir à la sélection des paramètres d'entraînement.



Target H.R. – mode de niveau de fréquence cardiaque cible

1. L'écran affichera la valeur de fréquence cardiaque par défaut de 100. Utilisez le cadran pour modifier la valeur par défaut et définir votre propre objectif d'entraînement. Appuyez sur START / STOP pour démarrer l'entraînement.
2. Le temps sera compté à partir du début de l'entraînement. Pendant l'entraînement, les valeurs suivantes sont affichées sur le moniteur: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. L'animation sur l'écran symbolise l'utilisateur. L'icône change de position tous les 0,1 kilomètre (ou 0,1 mile) parcouru.
4. Lorsque votre fréquence cardiaque d'entraînement est 50% plus élevée que l'objectif d'entraînement spécifié, Target H.R., la flèche vers le haut commence à clignoter, vous indiquant que votre rythme d'exercice est trop rapide. Lorsque votre fréquence cardiaque d'entraînement est inférieure de 50% à l'objectif d'entraînement spécifié, Target H.R., la flèche vers le bas commence à clignoter, vous indiquant que votre rythme est trop lent.

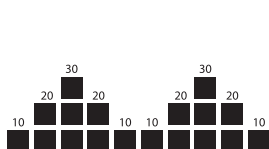




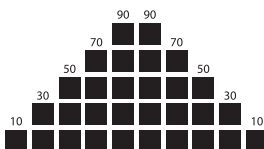
- Appuyez sur le bouton START / STOP pour arrêter l'entraînement. Lorsque la séance d'entraînement est arrêtée, l'icône STOP clignote et l'accumulation des valeurs des paramètres d'entraînement s'arrête (les valeurs restent affichées).
- Pendant l'entraînement: les boutons MODE, RESET et ENTER seront désactivés.
- Une fois l'entraînement arrêté, appuyez sur RESET pour revenir à la sélection des paramètres d'entraînement.

Programme WATT

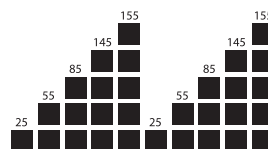
- Utilisez le bouton pour sélectionner le niveau d'avancement: Begginer (Débutant), Advance (Avancé), Sporty (Compétition). Appuyez sur le bouton MODE pour confirmer votre sélection.



Beginer

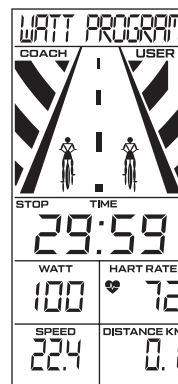
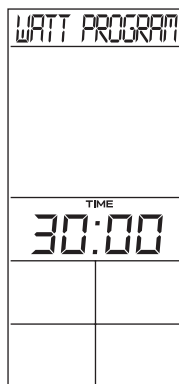
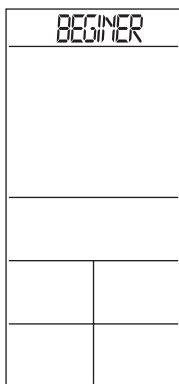
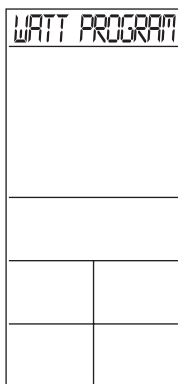


Advance



Sporty

- L'écran affichera la valeur de temps par défaut – 30,00. Utilisez le bouton pour modifier la valeur par défaut et définir votre propre objectif d'entraînement. Appuyez sur START / STOP pour démarrer l'entraînement.
- Le temps de formation comptera à rebours à partir de la valeur définie par l'utilisateur. Pendant l'entraînement, le moniteur affiche les valeurs suivantes: WATT / RPM/Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.



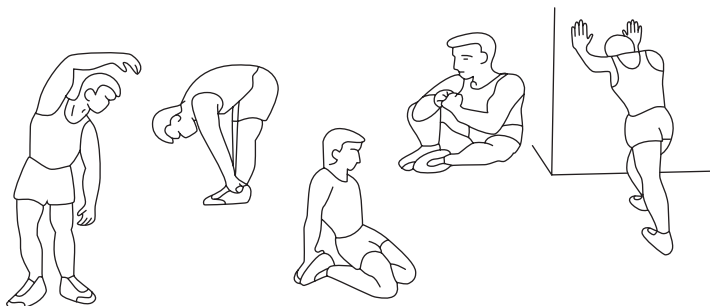
- L'animation sur l'écran symbolise l'utilisateur. L'icône change de position tous les 1/5 du temps d'entraînement spécifié.
- COACH commencera à s'afficher sur le côté gauche du moniteur et l'icône de l'entraîneur apparaîtra à côté de l'icône de l'utilisateur. Si la valeur WATT de l'utilisateur pendant l'entraînement est 10% inférieure à la valeur WATT de l'entraîneur, alors l'icône de l'entraîneur dépassera l'icône de l'utilisateur sur le moniteur. Si la valeur WATT de l'utilisateur pendant l'entraînement est 10% supérieure à la valeur WATT de l'entraîneur, l'icône de l'utilisateur sur le moniteur sera positionnée devant l'icône de l'entraîneur. Si la différence entre l'utilisateur et l'entraîneur dans la plage WATT reste à +/- 10%, les deux icônes apparaîtront simultanément.
- Appuyez sur le bouton START / STOP pour arrêter l'entraînement. Lorsque la séance d'entraînement est arrêtée, l'icône STOP clignote et l'accumulation des valeurs des paramètres d'entraînement s'arrête (les valeurs restent affichées).
- Pendant l'entraînement: les boutons MODE, RESET et ENTER seront désactivés.
- Après avoir arrêté votre entraînement, appuyez sur RESET pour revenir à la sélection des paramètres d'entraînement.



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

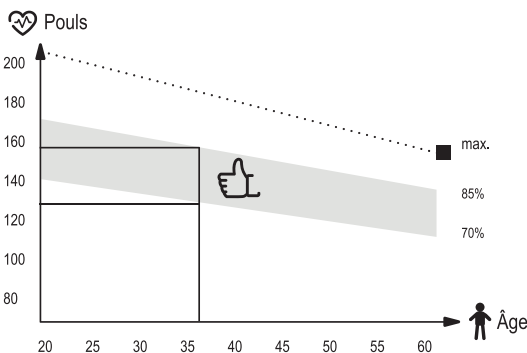
1. Échauffement

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



2. Phase d'exercice

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



3. Phase de relaxation

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

FR Nettoyage et entretien



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

FR La résolution des problèmes



Problème	Résolution
L'ordinateur n'affiche pas de données.	<ol style="list-style-type: none">1. Démontez l'ordinateur et vérifiez que les câbles sont correctement connectés et ne sont pas endommagés.2. Vérifiez que les piles sont insérées correctement.3. Remplacez les piles par des neuves.
L'appareil émet des sons dérangeants pendant l'utilisation.	Vérifiez que toutes les pièces de l'appareil sont correctement installées. Serrez les vis.
L'ordinateur n'affiche pas les pulsations ou contient des valeurs couvertes.	<ol style="list-style-type: none">1. Assurez-vous que le capteur cardiaque et les câbles de l'ordinateur sont correctement connectés.2. Pour assurer une lecture correcte du pouls, tenez les deux mains sur les capteurs. N'oubliez pas que les mesures du système de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexactes.3. Ne serrez pas trop les mains sur les capteurs. Cela peut provoquer des erreurs de mesure.
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. Maximum load is 150 kg.
21. The device was made in accordance with the ISO 20957-10: 2017 standard, class H. C.



List of parts

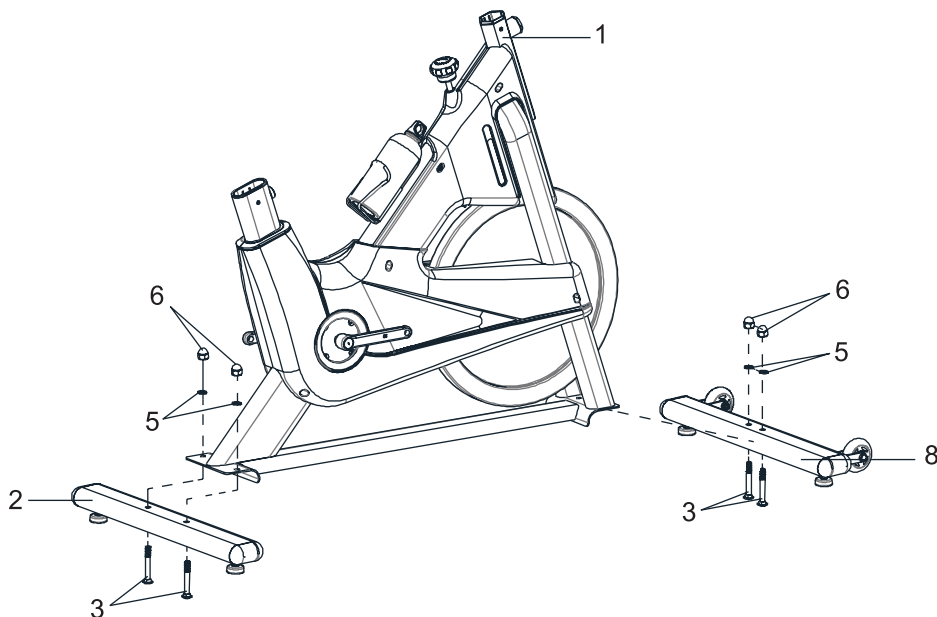
Nr	Desc	Pc.
1	Main frame	1
2	Rear stabilizer	1
3	Carriage bolt M8x52	4
5	Flat washer	4
6	Nut M8	4
8	Front stabilizer	1
10	Sadle base	1
12	Saddle column	1
13	Knob	1
14	Knob	2
16	Pulse sensor wire	1
17	Handlebar column	1
18	Handlebar grip	1
19	Computer	1
20	Sensors wire	1
27 L/R	Pedal right/left	1/1
28	Right crank arm	1
29	Left crank arm	1
49	Resistance regulator / emergency brake	1
57	Saddle	1
88	Screw M10x20	2



Assembly instruction

Caution! Please follow the assembly instruction.

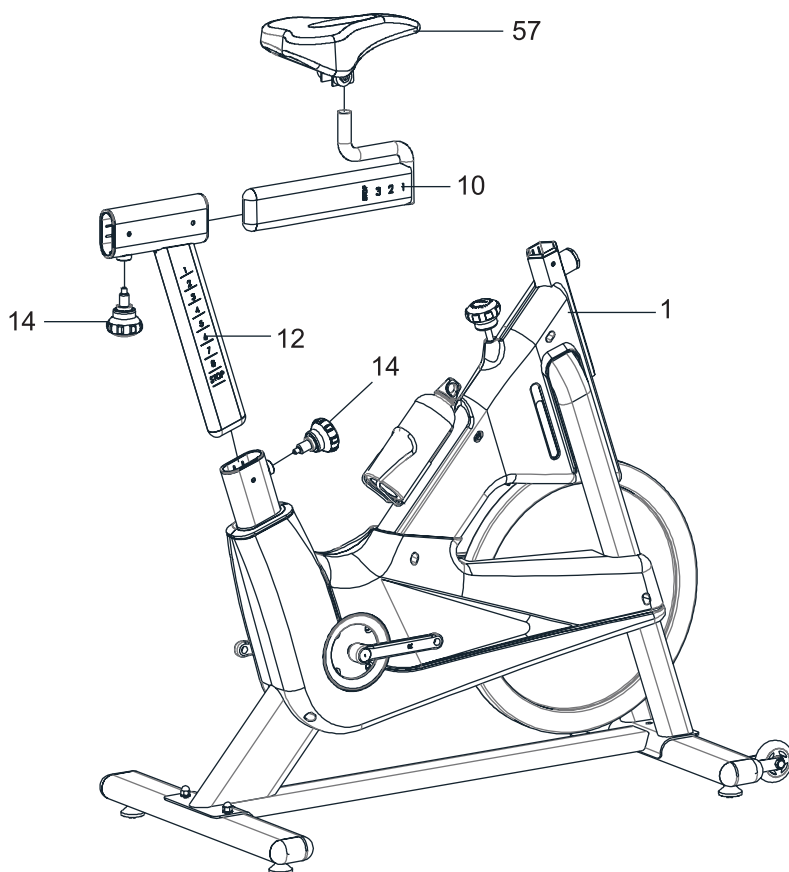
- 1 Attach the front stabilizer (8) to the main frame (1) with two sets of carriage bolts (3), washers (5) and nuts (6). Then attach the rear stabilizer (2) to the main frame in the same way.





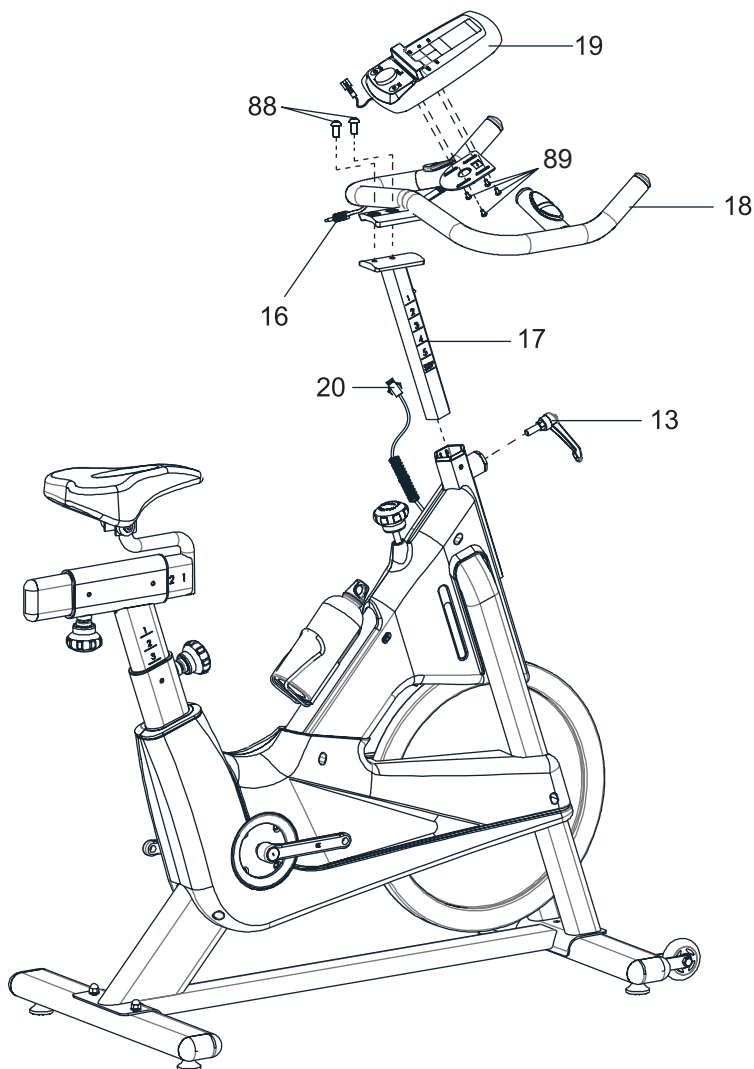
2

1. Insert the seat column (12) into the tube on the rear part of the main frame (1). Loosen the knob (14), adjust the column height and then release the knob and tighten it again.
2. Insert the saddle base (10) into the hole in the saddle column (12). Loosen the knob (14), adjust the position, then release the knob and tighten it again.
3. Place the saddle (57) on the saddle base (10) and tighten it with the nuts located under the saddle. Make sure the saddle is properly assembled and stable.



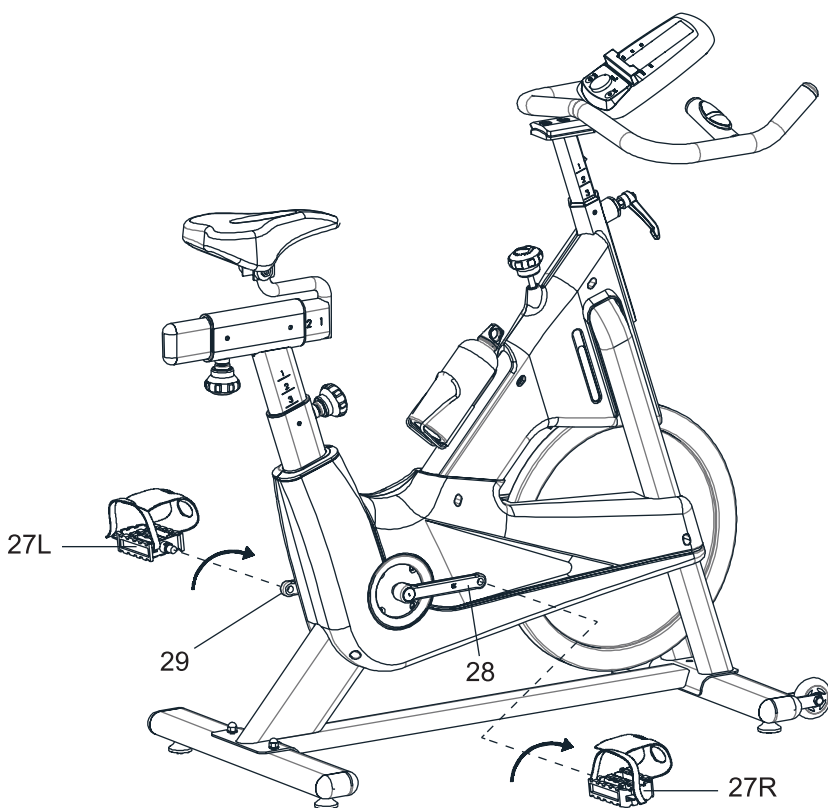


- 3**
1. Insert the handlebar column (17) into the hole in the front part of the main frame (1). Loosen the knob (13), adjust the height of the column, and then tighten the knob again.
 2. Then fix the handlebar grip (18) to the handlebar column (17) by using two screws (88).
 3. Before assembling the computer, carefully put the cables through the hole in the computer base, which is the part of the handlebar grip (18). Then attach the computer (19) to the computer base placed on the handlebar grip (18) with four screws (89).
 4. Connect the pulse sensor wire (16) and the sensors wire (20) with the computer (19).





- 4** Attach the pedal (27R) to the right crank arm (28). The right pedal should be tightened clockwise. Attach the pedal (27L) to the left crank arm (29). The left pedal should be tightened counterclockwise.





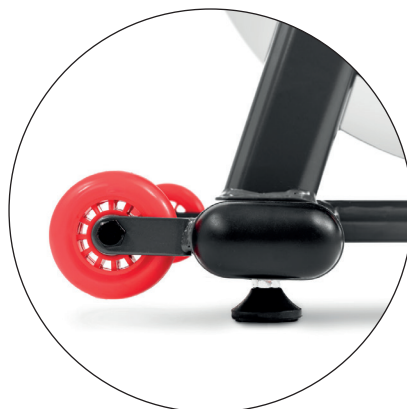
Handlebar adjustment

To adjust the handlebar, loosen the knob, adjust the handlebar to the desired position and tighten the knob. Make sure that the handlebar is correctly attached and is still.



Leveling

Adjust the alignment of the device with leveling feet.



Vertical and horizontal saddle adjustment

To change the saddle position, unscrew the knob placed on the column, adjust the saddle to the desired position and tighten the knob.

To adjust the horizontal position of the saddle, unscrew the knob placed on the saddle guide, adjust the saddle to the desired position and tighten the knob.





Resistance adjustment

Adjust the resistance level to your individual needs with the resistance knob and emergency brake (49) placed on the main frame.



Emergency brake

When you want the flywheel to stop, you must firmly press the resistance and emergency brake knob (49) located on the main frame.






1. Display view



2. Designations on the display

COACH	Informs about starting the coach function in the WATT program.
USER	Informs about the progress of the user's training along with the cyclist icon.
↑	Informs if the training rate is too high in Target WATT and Target H.R. mode.
↓	Informs if the training rate is too low in Target WATT and Target H.R. mode.



	<p>The icon displayed on the right side of the screen symbolizes the user. The position of the icon displays the progress of the training. It changes depending on the selected program (each time after 1/5 of training, e.g. in the countdown mode or every 0.1 km in the Target WATT mode). The icon displayed on the left side of the screen symbolizes a trainer in the WATT program. The position of the trainer icon helps in assessing the training and progress of the user.</p>
STOP	The stop icon will flash when training is stopped. The training parameter counting will be stopped. The values will be shown on the display during training break.
TIME	Displays training time in the range 0:00–99:59.
WATT	Displays the amount of energy generated during exercise. Range 0–999. Setting range (by user) from 10-350.
HART RATE	Displays your heart rate level during exercise. When the user's heart rate exceeds the set target value, the monitor will alert you with a sound signal.
SPEED	Displays your current speed during exercise. Range 0.0–99.9.
RPM	Displays the number of revolutions per minute in the range 0 to 999.
DISTANCE	Display the current distance during training in the range 0.0 to 99.9.
CALORIESS	Displays calories burned during training. From 0 to 999.

Caution: Pulse measurement results cannot be considered as medical data and used for diagnostic purposes.

3. Button functions

Pokreġto +	Used to select training mode / function / adjust function value (up).
Pokreġto –	Used to select training mode / function / adjust function value (down).
Mode	Confirms the selected settings.
Reset	Used to reset the computer (press this button for 2 seconds) and to return to the main menu (press this button while selecting training settings or after pausing your training session).
Start/Stop	Starts/stops training.

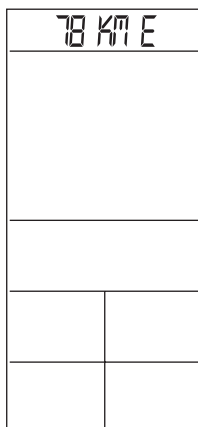
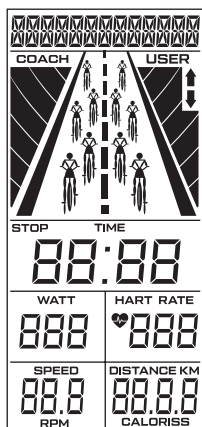


4. Main computer functions

4.1. Starting the computer

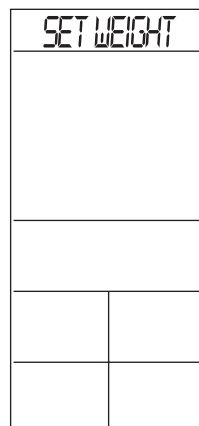
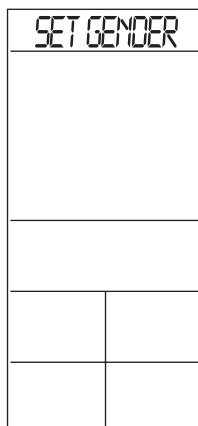
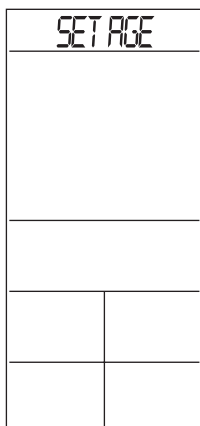
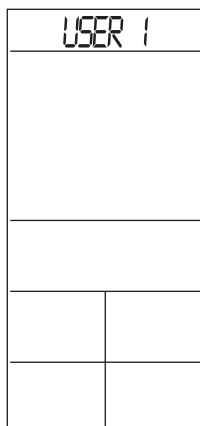
Before using for the first time, insert the AAA battery into the computer. Press the RESET button for about 2 seconds. The monitor will turn on (after a sound signal lasting up to 4 seconds). Then you can go to user settings.

Warning: After 4 minutes of inaction, the computer will go into standby mode. Pressing any button will wake the computer up.



4.2. Selecting the user settings

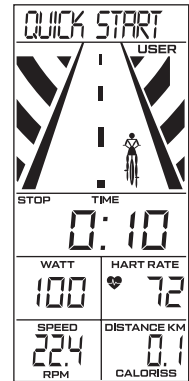
Use the knob to select one of the four users (U1 to U4). Press the MODE button to confirm your selection. Use the knob to set the following values: gender, age, height and weight. Press the MODE button to confirm. Then go to the training mode selection.





4.3. Quick Start

1. This function allows you to start training immediately, time is counted from the beginning of the training. During training the monitor displays the following values: WATT / RPM + Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
2. The icon on the display symbolizes the user and changes its position every 0.1 kilometer (or 0.1 mile).
3. Press the START / STOP button to stop training. When you stop your training, the STOP icon on the screen will flash. The calculation of the training parameter values will be paused (the values will remain on the display).
4. During training: knob, MODE, RESET and ENTER buttons are deactivated.
5. When you stop your training, press RESET to return to the training settings selection.

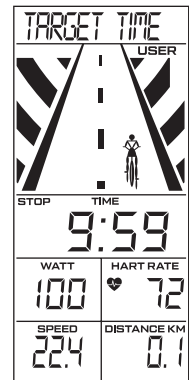
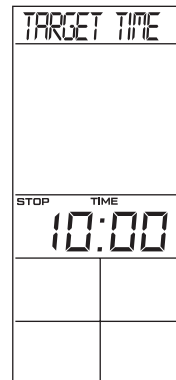


4.4. Training mode selection

Use the knob to select a training mode: Target Time / Target Distance / Target Calories / Target WATT / Target H.R. / WATT Program.

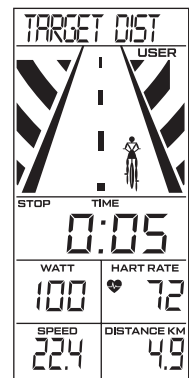
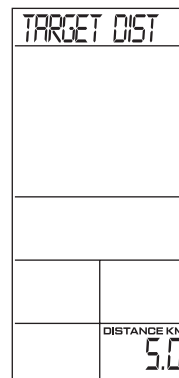
Target Time – time countdown mode

1. Display will show the default time 10:00. Use the knob to change the default time value and set your own training target. Press START / STOP to start training.
2. Training time will countdown from the value set by the user. During training, the monitor displays the following values: WATT / RPM + Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. The icon on the display symbolizes the user and changes its position every 1/5 of the specified training time.
4. Press the START / STOP button to stop training.
5. When you stop your training, the STOP icon on the screen will flash. The calculation of the training parameter values will be paused (the values will remain on the display).
6. During training: knob, MODE, RESET and ENTER buttons are deactivated.
7. When you stop your training, press RESET to return to the training settings selection.



Target Distance – distance countdown mode

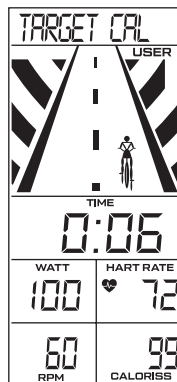
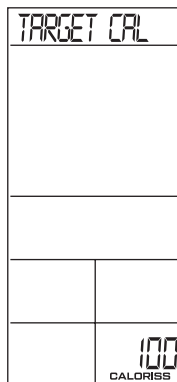
1. Display will show the default time 10:00. Use the knob to change the default time value and set your own training target. Press START / STOP to start training.
2. Training time will countdown from the value set by the user. During training, the monitor displays the following values: WATT / RPM + Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. The icon on the display symbolizes the user and changes its position every 1/5 of the specified training time.
4. Press the START / STOP button to stop training.
5. When you stop your training, the STOP icon on the screen will flash. The calculation of the training parameter values will be paused (the values will remain on the display).
6. During training: knob, MODE, RESET and ENTER buttons are deactivated.
7. When you stop your training, press RESET to return to the training settings selection.





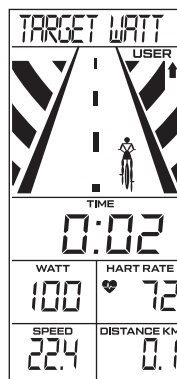
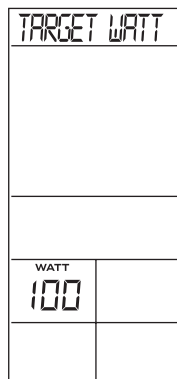
Target Calories – calories countdown mode

1. Display will show the default value of 100 calories. Use the knob to change the default value and set your own training target. Press START / STOP to start training.
2. The countdown of calories burned during training starts from the value set by the user. During training, the monitor displays the following values: WATT / RPM + Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. The icon on the display symbolizes the user and changes its position each time you burn 1/5 of the calories you have set as your training target.
4. Press the START / STOP button to stop training. When you stop your training, the STOP icon on the screen will flash. The calculation of the training parameter values will be paused (the values will remain on the display).
5. During training: knob, MODE, RESET and ENTER buttons are deactivated.
6. When you stop your training, press RESET to return to the training settings selection.



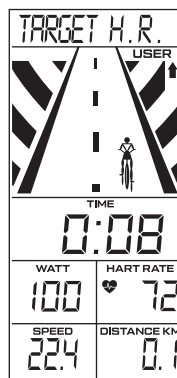
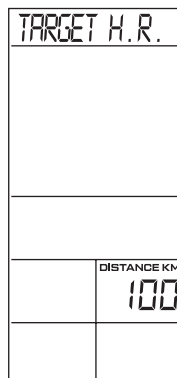
Target WATT – WATT level target mode

1. Display will show the default value of WATT – 100. Use the knob to change the default value and set your own training target. Press START / STOP to start training.
2. Time will be counted from the beginning of the training. During training, the monitor displays the following values: WATT / RPM + Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. The icon on the display symbolizes the user and changes its position every 0.1 kilometer (or 0.1 mile).
4. When the WATT level during training is 25% higher than the set Target WATT, an upward arrow will flash to let you know that your rate is too fast. When your WATT level is 25% below the set Target WATT, a down arrow will flash to let you know that your exercise rate is too slow.
5. Press the START / STOP button to stop training. When you stop your training, the STOP icon on the screen will flash. The calculation of the training parameter values will be paused (the values will remain on the display).
6. During training: knob, MODE, RESET and ENTER buttons are deactivated.
7. When you stop your training, press RESET to return to the training settings selection.



Target H.R. – target heart rate level mode

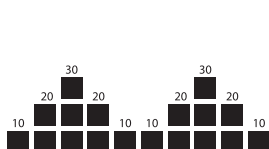
1. Display will show the default heart rate value of 100. Use the knob to change the default value and set your own training target. Press START / STOP to start training.
2. The time will be counted from the beginning of the training. During training, the monitor displays the following values: WATT / RPM + Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. The icon on the display symbolizes the user and changes its position with each 0.1 kilometer (or 0.1 mile) made.
4. When your heart rate is 50% higher than the set training target, Target H.R., the upward arrow will start to flash, letting you know that your exercise rate is too fast. When your heart rate during training is 50% less than the set target, Target H.R., a down arrow will start to flash, letting you know that your exercise rate is too slow.
5. Press the START / STOP button to stop training. When you stop your training, the STOP icon on the screen will flash. The calculation of the training parameter values will be paused (the values will remain on the display).
6. During training: knob, MODE, RESET and ENTER buttons are deactivated.
7. 7. When you stop your training, press RESET to return to the training settings selection.



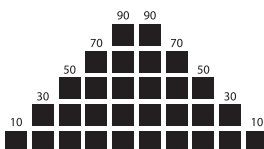


WATT program

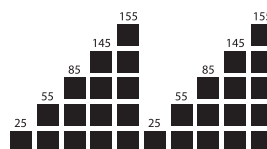
1. Use the knob to select one of the following levels: Begginer (Beginner), Advance (Advanced), Sparty (Competitive). Press the MODE button to confirm your selection.



Beginner

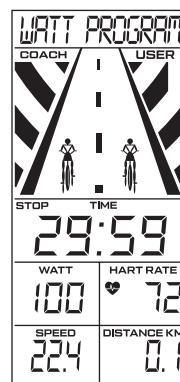
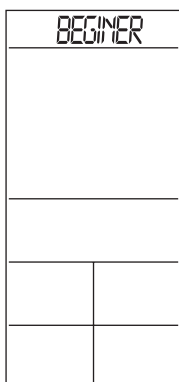
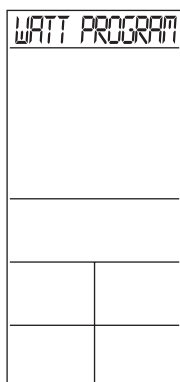


Advance



Sparty

2. Training time will countdown from the value set by the user. During training, the monitor displays the following values: WATT / RPM + Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. The icon on the display symbolizes the user and changes its position every 1/5 of the specified training time.



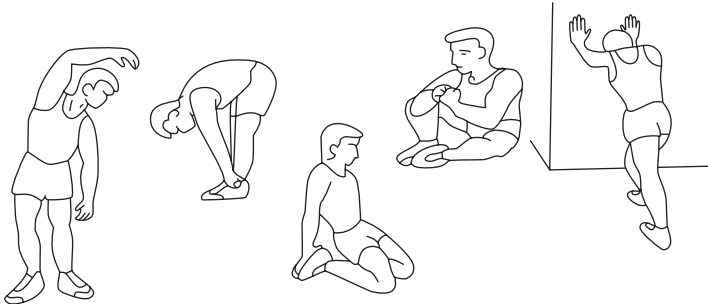
4. COACH will start to be displayed on the left side of the monitor and the trainer icon will appear next to the user icon. If the user's WATT value during training is 10% lower than the WATT value of the trainer, then the trainer's icon will outstrip the user's icon on the monitor. If the user's WATT value during training is 10% greater than the WATT value of the trainer, then the user icon will outstrip the trainer icon. If the difference between the user and the trainer in the WATT range remains within $\pm 10\%$, then both icons will appear simultaneously.
5. Press the START / STOP button to stop training.
6. When you stop your training, the STOP icon on the screen will flash. The calculation of the training parameter values will be paused (the values will remain on the display).
7. During training: knob, MODE, RESET and ENTER buttons are deactivated.
8. When you stop your training, press RESET to return to the training settings selection.



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.

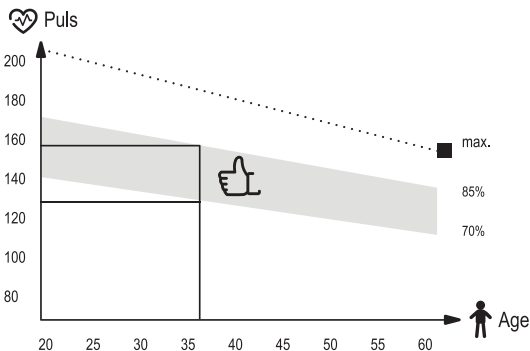
1. Warm-up

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



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, powinienes 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 150 kg.
21. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą ISO 20957-10:2017 w klasie H. C.



Lista części

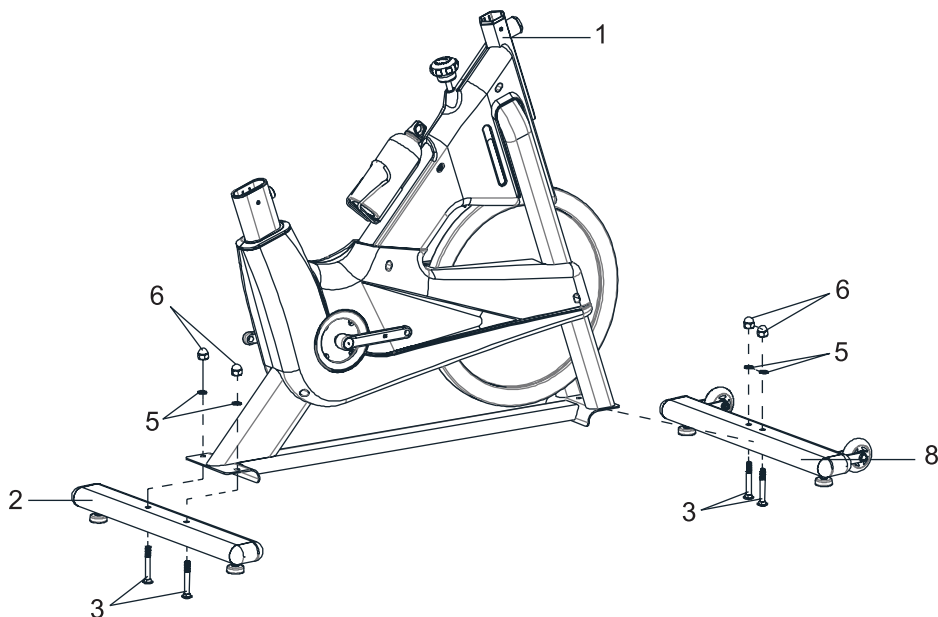
Nr.	Opis	Szt.
1	Rama główna	1
2	Tylny stabilizator	1
3	Śruba zamkowa M8x52	4
5	Płaska podkładka	4
6	Nakrętka M8	4
8	Przedni stabilizator	1
10	Podstawa siodełka	1
12	Kolumna siodełka	1
13	Pokrętło	1
14	Pokrętło	2
16	Przewód czujników pulsu	1
17	Kolumna kierownicy	1
18	Uchwyt kierownicy	1
19	Komputer	1
20	Przewód czujników	1
27 L/R	Pedał lewy/prawy	1/1
28	Prawe ramię korby	1
29	Lewy ramię korby	1
49	Regulator oporu / hamulec awaryjny	1
57	Siodełko	1
88	Śruba M10x20	2



Schemat montażu

Uwaga! Postępuj zgodnie z instrukcją montażu.

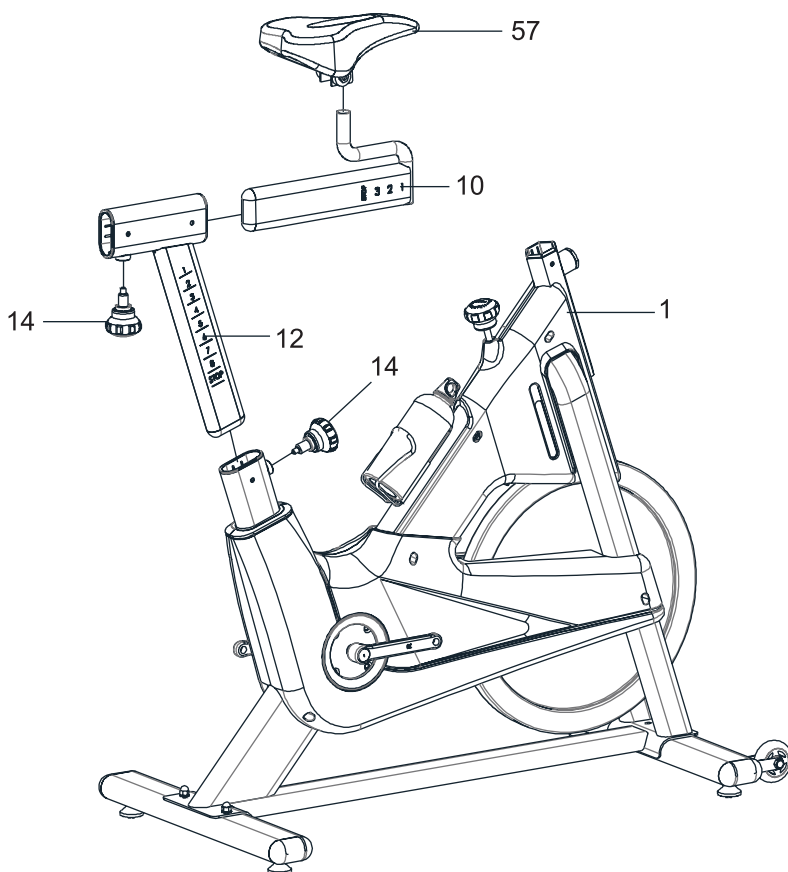
- 1** Do ramy głównej (1) przymocuj przedni stabilizator (8) za pomocą dwóch kompletów śrub zamkowych (3), podkładek (5) i nakrętek (6). Następnie w ten sam sposób przymocuj tylny stabilizator (2) do ramy głównej.





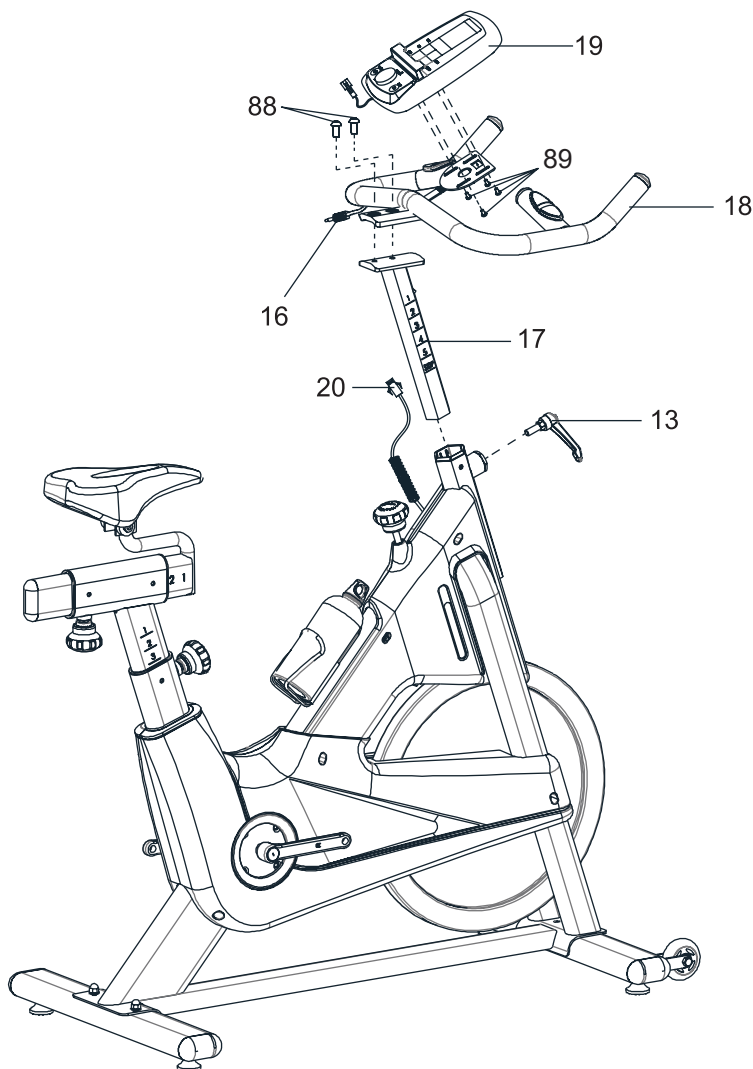
2

1. Włóż kolumnę siodełka (12) do rury w tylnej części ramy głównej (1). Poluzuj pokrętkę (14), ustaw właściwą wysokości kolumny, a następnie zwołnij pokrętkę i dokręć je ponownie.
2. Włóż podstawę siodełka (10) w otwór w kolumnie siodełka (12). Poluzuj pokrętkę (14), ustaw pozycję a następnie zwołnij pokrętkę i dokręć je ponownie.
3. Załóż siodełko (57) na podstawę siodełka (10) i dokręć je za pomocą nakrętek znajdujących się pod siodełkiem. Upewnij się, że siodełko jest właściwie zamontowane i jest stabilne.



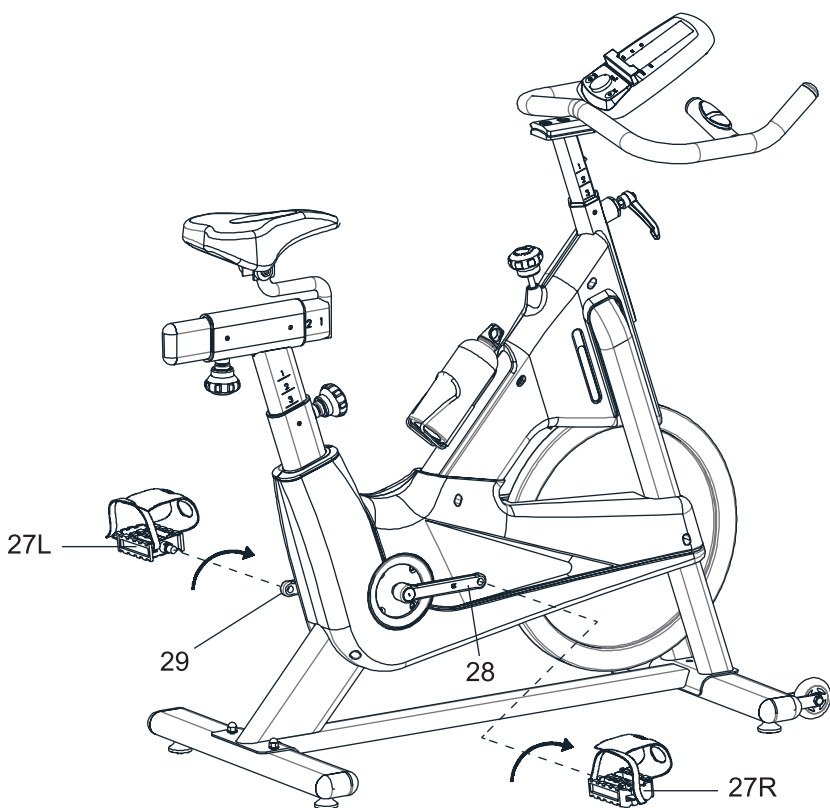


- 3**
1. Włóż kolumnę kierownicy (17) w otwór w przedniej części ramy głównej (1). Poluzuj pokrętko (13), ustaw wysokość kolumny, a następnie ponownie dokręć pokrętko.
 2. Następnie do kolumny kierownicy (17) używając dwóch śrub (88) przykręć uchwyt kierownicy (18).
 3. Przed zamontowaniem komputera ostrożnie przełóż wystające z niego przewody przez otwór w podstawie komputera, która jest elementem uchwyty kierownicy (18). Następnie przykręć komputer (19) podstawy komputera na uchwycie kierownicy (18) za pomocą czterech śrub (89).
 4. Następnie do komputera (19) podłącz przewód czujnika pulsu (16) i przewód czujników (20).





- 4** Do prawego ramienia korbki (28) zamontuj pedał (27R). Pedał prawy powinien być przykręcony zgodnie z ruchami wskazówek zegara. Do lewego ramienia korbki (29) przykręć pedał (27L). Pedał lewy powinien być przykręcony zgodnie z ruchem przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.





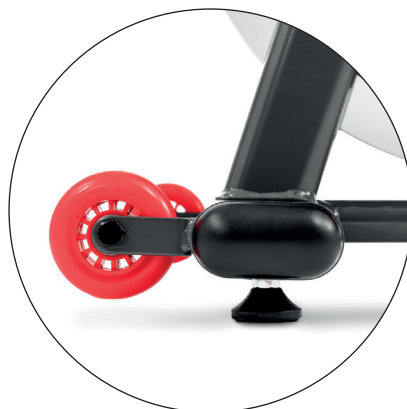
Regulacja kierownicy

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



Poziomowanie

Dostosuj ustawienie urządzenia za pomocą stopek poziomujących.



Regulacja siodełka w pionie i poziomie

Aby zmienić ułożenie pionowe siodełka, odkręć pokrętło znajdujące się na kolumnie, ustaw siodełko na odpowiedniej wysokości i dokręć pokrętło.

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





Regulacja oporu

Dostosuj poziom oporu do swoich indywidualnych potrzeb za pomocą pokrętła regulacji oporu i hamulca awaryjnego (49), znajdującego się na ramie głównej.



Hamulec awaryjny

Kiedy chcesz, aby koło zamachowe zatrzymało się, musisz mocno wcisnąć pokrętło regulacji oporu i hamulca awaryjnego (49) znajdujące się na ramie głównej.






1. Widok wyświetlacza



2. Oznaczenia na wyświetlaczu

COACH	Informuje o uruchomieniu funkcji trenera w programie WATT.
USER	Wraz z ikoną kolarza informuje o postępach w treningu użytkownika.
↑	Informuje o zbyt wysokim tempie treningu w trybie Target WATT i Target H.R.
↓	Informuje o zbyt niskim tempie treningu w trybie Target WATT i Target H.R.



	Ikona wyświetlana z prawej strony ekranu symbolizuje użytkownika. Pozycja ikony obrazuje postępy w czasie treningu. Zmienia się ona w zależności od wybranego programu (każdorazowo po upływie 1/5 treningu np.: w trybie Target WATT). Ikona wyświetlana z lewej strony ekranu symbolizuje trenera w programie WATT. Pozycja ikony trenera pomaga w ocenie treningu i postępów użytkownika.
STOP	Ikona stop po zatrzymaniu treningu będzie migać. Naliczanie wartości parametrów treningu zostanie wstrzymane. Wartości będą widoczne na wyświetlaczu podczas przerwy w treningu.
TIME	Wyświetla czas treningu, zakres 0:00–99:59.
WATT	Pokazuje moc (ilość wytworzonej energii) osiągniętą podczas ćwiczeń w zakresie 0–999. Zakres ustawień (przez użytkownika) w zakresie 10–350.
HART RATE	Wyświetla poziom tętna podczas ćwiczeń. Kiedy puls użytkownika przekroczy ustaloną celową wartość monitor zaalarmuje o tym sygnałem dźwiękowym.
SPEED	Wyświetla aktualną prędkość podczas ćwiczenia. Zakres 0.0–99.9
RPM	Wyświetla ilość obrotów na minutę w zakresie 0 do 999.
DISTANCE	Wyświetla aktualny dystans podczas treningu w zakresie 0.0 do 99.9.
CALORIESS	Wyświetla ilość spalonych kalorii podczas treningu w zakresie 0 do 999.

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

3. Funkcje przycisków

Pokrętko +	Służy do wyboru trybu treningu / funkcji / dostosowania wartości funkcji (do góry).
Pokrętko –	Służy do wyboru trybu treningu / funkcji / dostosowania wartości funkcji (do dołu).
Mode	Zatwierdza wybrane ustawienia.
Reset	Służy do zresetowania monitora (w tym celu przytrzymaj ten przycisk przez 2 sek.) oraz do powrotu do głównego menu (w tym celu, naciśnij ten przycisk podczas wyboru ustawień treningu lub po uprzednim zatrzymaniu treningu).
Start/Stop	Rozpoczyna lub zatrzymuje trening.

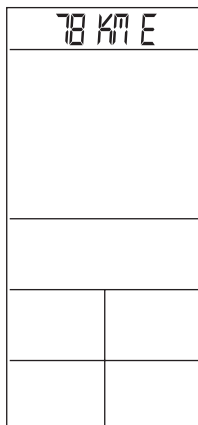
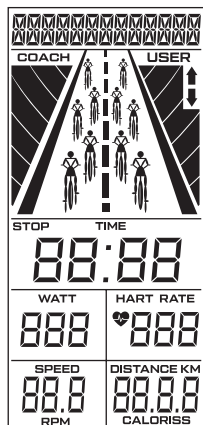


4. Główne funkcje komputera

4.1. Uruchamianie komputera

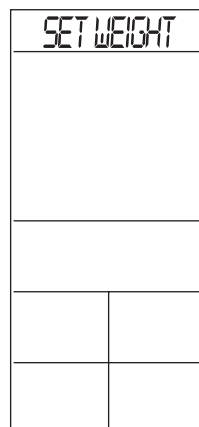
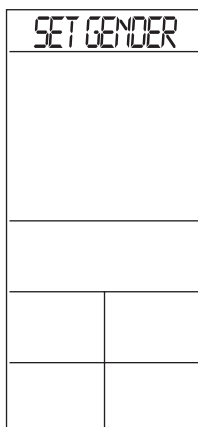
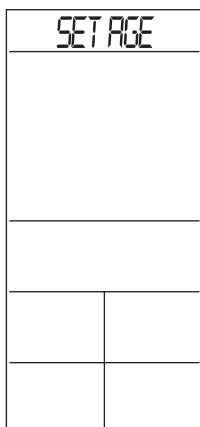
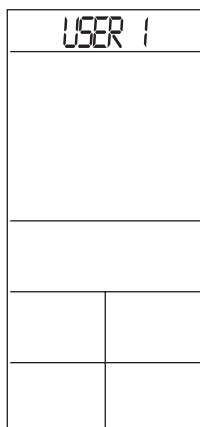
Przed pierwszym uruchomieniem włóż baterię AAA do komputera. Naciśnij przycisk RESET przez ok 2 sek. nastąpi włączenie monitora poprzedzone sygnałem dźwiękowym (do 4 sekund). Następnie możesz przejść do ustawień użytkownika.

Uwaga: Po 4 minutach bez podjęcia jakiegokolwiek aktywności przez użytkownika, komputer przejdzie w stan czuwania. Naciśnięcie jakiegokolwiek przycisku spowoduje jego wybudzenie.



4.2. Wybór ustawień użytkownika

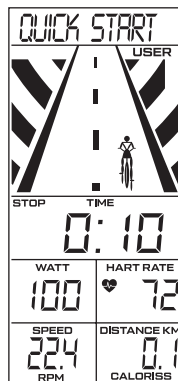
Użyj pokrętki, aby wybrać jednego z czterech użytkowników (od U1 do U4). Naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić swój wybór. Za pomocą pokrętki ustaw płeć, wiek, wzrost i wagę. Naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić. Następnie przejdź do wyboru trybu treningu.





4.3. Quick Start

1. Umożliwiła natychmiastowe rozpoczęcie treningu, naliczanie czasu następuje od początku treningu, w trakcie treningu na monitorze odpowiednio wyświetlają się wartości: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
2. Animacja na wyświetlaczu, symbolizuje użytkownika. Ikona zmienia swoją pozycję co 0,1 kilometra (lub 0,1 mili).
3. Naciśnij przycisk START/STOP, by przerwać trening. Po zatrzymaniu treningu, ikona STOP na ekranie będzie migać. Naliczanie wartości parametrów treningu zostanie wstrzymane (wartości pozostaną widoczne na wyświetlaczu).
4. Podczas treningu: pokrętko, przyciski MODE, RESET i ENTER będą nieaktywne.
5. Po zatrzymaniu treningu, wciśnij RESET, aby powrócić do wyboru ustawień treningu.

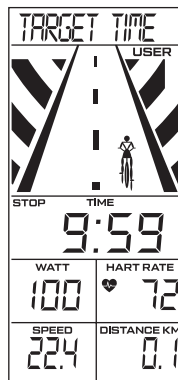
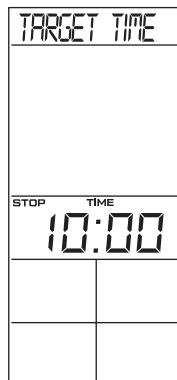


4.4. Wybór trybu treningu

Użyj pokrętki, aby wybrać tryb treningu: Target Time / Target Distance / Target Calories / Target WATT / Target H.R. / WATT Program.

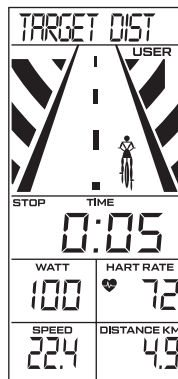
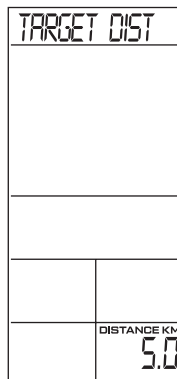
Target Time – tryb odliczania czasu

1. Na wyświetlaczu zostanie pokazana wartość domyślna czasu – 10:00. Użyj pokrętki aby zmienić domyślną wartość czasu i ustawić własny cel treningu. Naciśnij START/STOP by rozpocząć trening.
2. Czas treningu będzie odliczany w dół od ustawionej przez użytkownika wartości. W trakcie treningu na monitorze odpowiednio wyświetlają się wartości: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. Animacja na wyświetlaczu, symbolizuje użytkownika. Ikona zmienia swoją pozycję każdorazowo po upływie 1/5 określonego czasu treningu.
4. Naciśnij przycisk START/STOP, by przerwać trening. Po zatrzymaniu treningu, ikona STOP będzie migać, naliczanie wartości parametrów treningu zostanie wstrzymane (wartości pozostaną widoczne na wyświetlaczu).
5. Podczas treningu: pokrętko, przyciski MODE, RESET i ENTER będą nieaktywne.
6. Po zatrzymaniu treningu, wciśnij RESET, aby powrócić do wyboru ustawień treningu.



Target Distance – tryb odliczania dystansu

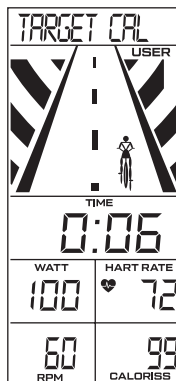
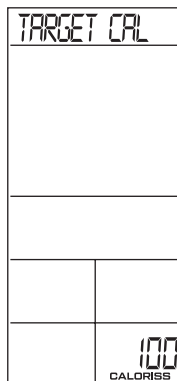
1. Na wyświetlaczu zostanie pokazana wartość domyślna czasu – 10:00. Użyj pokrętki aby zmienić domyślną wartość czasu i ustawić własny cel treningu. Naciśnij START/STOP by rozpocząć trening.
2. Czas treningu będzie odliczany w dół od ustawionej przez użytkownika wartości. W trakcie treningu na monitorze odpowiednio wyświetlają się wartości: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. Animacja na wyświetlaczu, symbolizuje użytkownika. Ikona zmienia swoją pozycję każdorazowo po upływie 1/5 określonego czasu treningu.
4. Naciśnij przycisk START/STOP, by przerwać trening. Po zatrzymaniu treningu, ikona STOP będzie migać, naliczanie wartości parametrów treningu zostanie wstrzymane (wartości pozostaną widoczne na wyświetlaczu).
5. Podczas treningu: pokrętko, przyciski MODE, RESET i ENTER będą nieaktywne.
6. Po zatrzymaniu treningu, wciśnij RESET, aby powrócić do wyboru ustawień treningu.





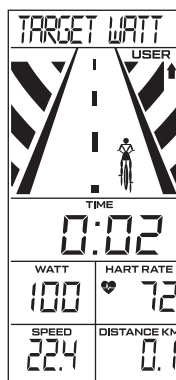
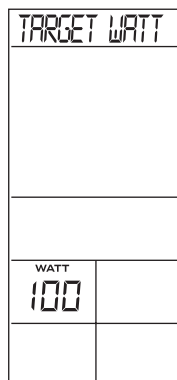
Target Calories – tryb odliczania kalorii

1. Na wyświetlaczu zostanie pokazana wartość domyślna kalorii – 100. Użyj pokrętki aby zmienić domyślną wartość i ustaw własny cel treningu. Naciśnij START/STOP by rozpocząć trening.
2. Odliczanie w dół, spalonych podczas treningu kalorii następuje od ustawionej przez użytkownika wartości. W trakcie treningu na monitorze odpowiednio wyświetlają się wartości: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. Animacja na wyświetlaczu, symbolizuje użytkownika. Ikona zmienia swoją pozycję każdorazowo po spaleniu 1/5 wartości kalorii, określonych przez użytkownika jako cel treningu.
4. Naciśnij przycisk START/STOP, by przerwać trening. Po zatrzymaniu treningu, ikona STOP będzie migać, naliczanie wartości parametrów treningu zostanie wstrzymane (wartości pozostaną widoczne na wyświetlaczu).
5. Podczas treningu: pokrętko, przyciski MODE, RESET i ENTER będą nieaktywne.
6. Po zatrzymaniu treningu, wciśnij RESET, aby powrócić do wyboru ustawień treningu.



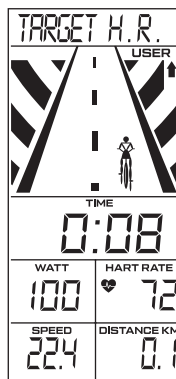
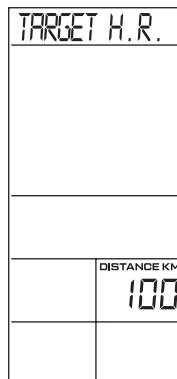
Target WATT – tryb docelowego poziomu WATT

1. Na wyświetlaczu zostanie pokazana wartość domyślna WATT – 100. Użyj pokrętki aby zmienić wartość domyślną i ustaw własny cel treningu. Naciśnij START/STOP by rozpocząć trening.
2. Czas będzie liczony od początku treningu, W trakcie treningu na monitorze odpowiednio wyświetlają się wartości: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. Animacja na wyświetlaczu, symbolizuje użytkownika. Ikona zmienia swoją pozycję każdorazowo po przejechaniu 0,1 kilometra (lub 0,1 mili).
4. Kiedy poziom WATT podczas treningu będzie o 25% wyższy niż określony cel treningu – Target WATT, strzałka skierowana w górę zacznie migać, informując użytkownika, że jego tempo ćwiczeń jest za szybkie. Kiedy poziom WATT podczas treningu będzie o 25% niższy niż określony cel treningu – Target WATT, strzałka skierowana w dół zacznie migać, informując użytkownika, że jego tempo ćwiczeń jest za wolne.
5. Naciśnij przycisk START/STOP, by przerwać trening. Po zatrzymaniu treningu, ikona STOP będzie migać, naliczanie wartości parametrów treningu zostanie wstrzymane (wartości pozostaną widoczne na wyświetlaczu).
6. Podczas treningu: pokrętko, przyciski MODE, RESET i ENTER będą nieaktywne.
7. Po zatrzymaniu treningu, wciśnij RESET, aby powrócić do wyboru ustawień treningu.



Target H.R. – tryb docelowego poziomu pulsu

1. Na wyświetlaczu zostanie pokazana domyślna wartość pulsu – 100. Użyj pokrętki aby zmienić wartość domyślną i ustaw własny cel treningu. Naciśnij START/STOP by rozpocząć trening.
2. Czas będzie liczony od początku treningu, W trakcie treningu na monitorze odpowiednio wyświetlają się wartości: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. Animacja na wyświetlaczu, symbolizuje użytkownika. Ikona zmienia swoją pozycję każdorazowo przejechaniu po 0,1 kilometra (lub 0,1 mili).
4. Kiedy poziom pulsu podczas treningu będzie o 50% wyższy niż określony cel treningu – Target H.R., strzałka skierowana w górę zacznie migać, informując użytkownika, że jego tempo ćwiczeń jest za szybkie. Kiedy poziom pulsu podczas treningu będzie o 50% niższy niż określony cel treningu – Target H.R., strzałka skierowana w dół zacznie migać, informując użytkownika, że jego tempo ćwiczeń jest za wolne.

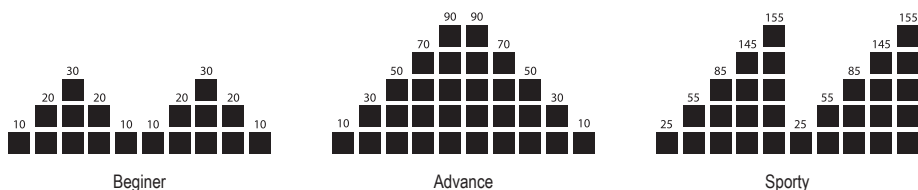




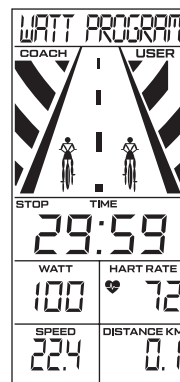
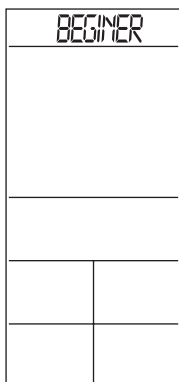
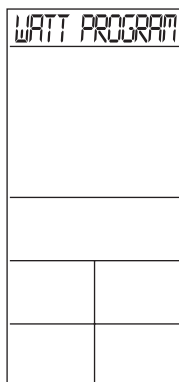
5. Naciśnij przycisk START/STOP, by przerwać trening. Po zatrzymaniu treningu, ikona STOP będzie migać, naliczanie wartości parametrów treningu zostanie wstrzymane (wartości pozostaną widoczne na wyświetlaczu).
6. Podczas treningu: pokrętko, przyciski MODE, RESET i ENTER będą nieaktywne.
7. Po zatrzymaniu treningu, wciśnij RESET, aby powrócić do wyboru ustawień treningu.

Program WATT

1. Użyj pokrętki do wyboru poziomu zaawansowania: Begginer (dla początkujących), Advance (dla zaawansowanych), Sporty (dla wyczynowców). Naciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić wybór.



2. Na wyświetlaczu zostanie pokazana domyślna wartość czasu – 30.00. Użyj pokrętki aby zmienić wartość domyślną i ustawić własny cel treningu. Naciśnij START/STOP by rozpocząć trening.
3. Czas treningu będzie odliczany w dół od ustawionej przez użytkownika wartości. W trakcie treningu na monitorze odpowiednio wyświetlają się wartości: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.



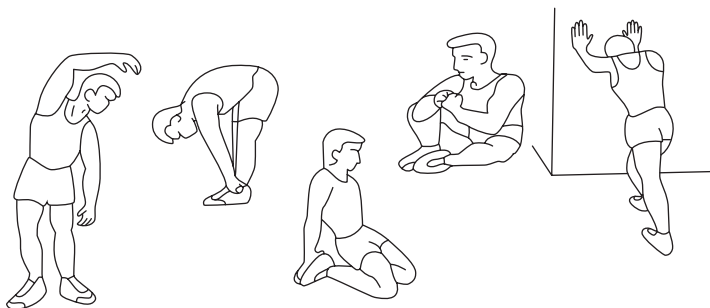
4. Animacja na wyświetlaczu, symbolizuje użytkownika. Ikona zmienia swoją pozycję każdorazowo po upływie 1/5 określonego czasu treningu.
5. W lewej części monitora, zacznie wyświetlać się COACH, a obok ikony użytkownika, wyświetli się ikona trenera. Jeśli wartość parametru WATT użytkownika podczas treningu będzie mniejsza o 10% od wartości WATT trenera, wówczas ikona trenera prześcignie na monitorze ikonę użytkownika. Jeśli wartość parametru WATT użytkownika podczas treningu będzie większa o 10% od wartości WATT trenera, wówczas ikona użytkownika na monitorze ustawi się przed ikoną trenera. Jeśli zaś różnica między użytkownikiem, a trenerem w zakresie WATT będzie utrzymywać się w przedziale +/- 10%, wtedy obie ikony będą pokazywać się równolegle.
6. Naciśnij przycisk START/STOP, by przerwać trening. Po zatrzymaniu treningu, ikona STOP będzie migać, naliczanie wartości parametrów treningu zostanie wstrzymane (wartości pozostaną widoczne na wyświetlaczu).
7. Podczas treningu: pokrętko, przyciski MODE, RESET i ENTER będą nieaktywne.
8. Po zatrzymaniu treningu, wciśnij RESET, aby powrócić do wyboru ustawień treningu.



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

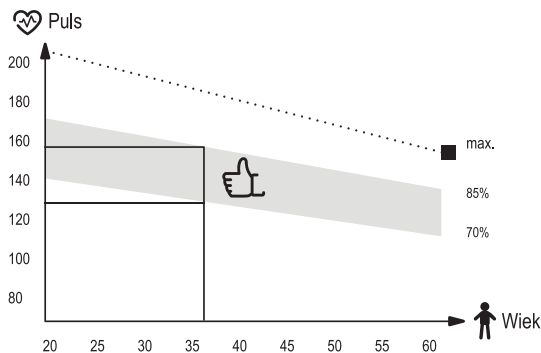
1. Rozgrzewka

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



2. Faza ćwiczeń

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



3. Faza odprężenia

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

PL Czyszczenie i konserwacja



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

PL Rozwiązywanie problemów



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



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 z za 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 zawieszają 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 kompletné a či sú všetky časti na svojom mieste.
12. Ak máte akékoľvek zdravotné problémy / chronické ochorenia alebo ak ide o váš prvý tréning na tomto type vybavenia, pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť zranenie.
13. Pred použitím zariadenia sa zahrejte.
14. Ak počas cvičenia na prístroji pociťujete bolesť, nepravidelný pulz, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním v cvičení by ste mali vyhľadať lekársku pomoc.
15. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach.
16. Nezabudnite na zapnutie pásov na pedáloch.
17. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je v poriadku z technickej stránky. Ak počas používania zistíte poškodenie niektorých komponentov alebo budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
18. Nevykonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tejto príručke. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v príručke).
19. Minimálny voľný priestor potrebný na bezpečnú prevádzku zariadenia nie je menší ako dva metre.
20. Maximálne prípustné zaťaženie je 150 kg.
21. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou ISO 20957-10: 2017, trieda H. C.

Zoznam dielov

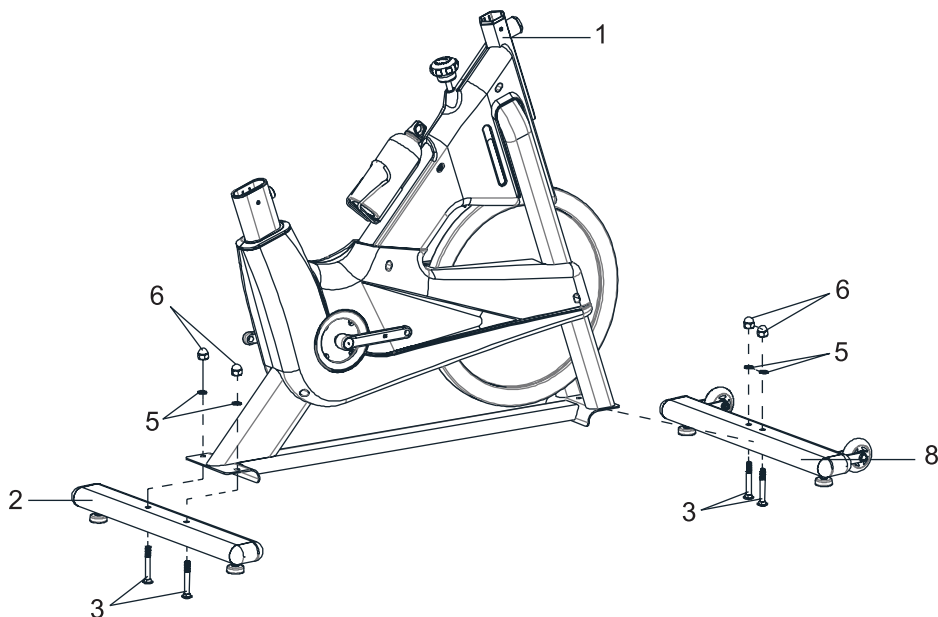
Č.	Popis	Ks.
1	Hlavný rám	1
2	Zadný stabilizátor	1
3	Krčná skrutka M8x52	4
5	Plochá podložka	4
6	Matica M8	4
8	Predný stabilizátor	1
10	Základňa sedadla	1
12	Stĺpik sedadla	1
13	Otočný gombík	1
14	Otočný gombík	2
16	Kábel snímačov pulzu	1
17	Stĺpik volantu	1
18	Držiak volantu	1
19	Počítač	1
20	Kábel snímačov	1
27 L/R	Pedál ľavý/pravý	1/1
28	Pravé rameno kľuky	1
29	Ľavé rameno kľuky	1
49	Regulátor záťaže / bezpečnostná brzda	1
57	Sedadlo	1
88	Skrutka M10x20	2



Návod na montáž

Pozor! Postupujte v súlade s návodom na montáž.

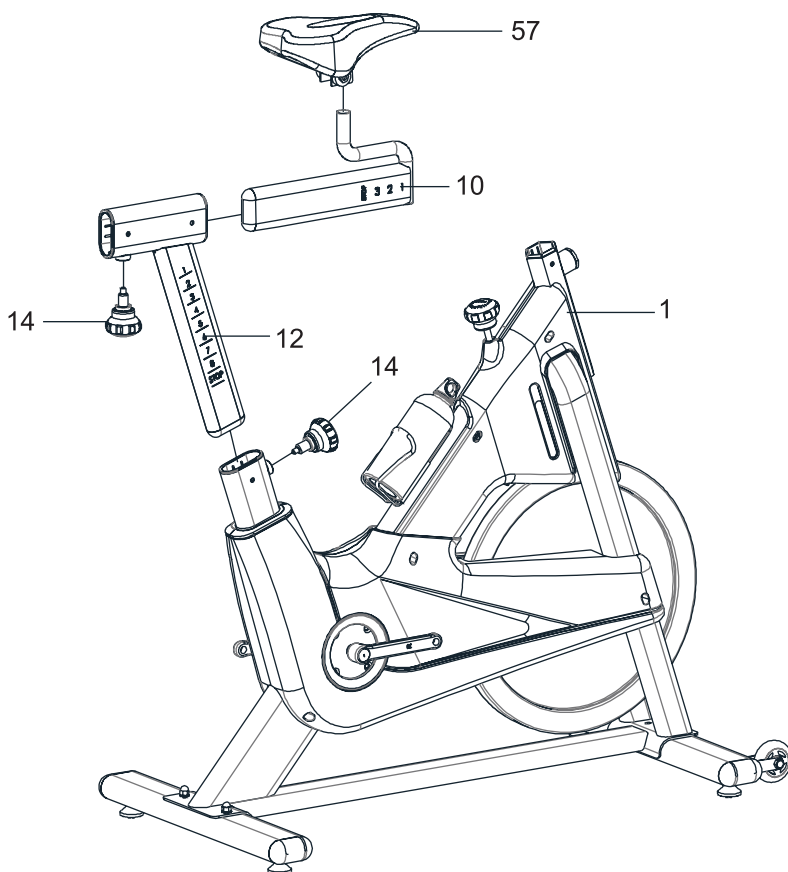
- 1** Pripevnite predný stabilizátor (8) k hlavnému rámu (1) pomocou dvoch sád krčných skrutiek (3), podložiek (5) a matic (6). Potom rovnakým spôsobom pripevnite zadný stabilizátor (2) k hlavnému rámu.





2

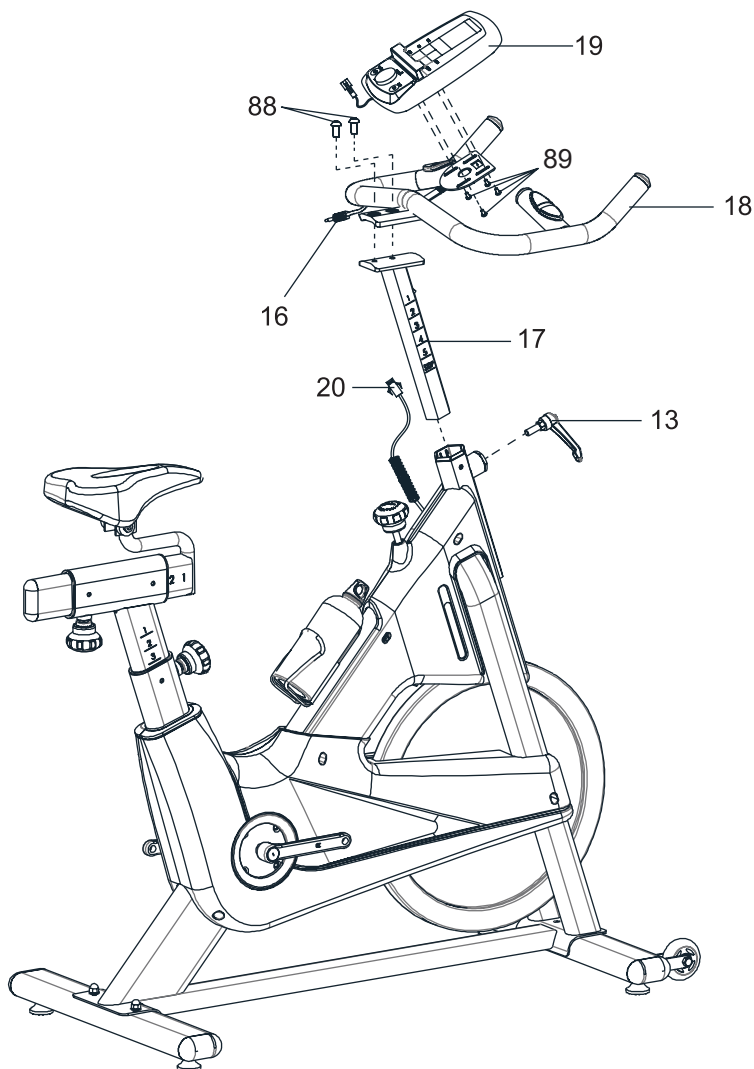
1. Vložte střípek sedadla (12) do rúry na zadnej strane hlavného rámu (1). Uvoľnite otočný gombík (14), nastavte správnu výšku střípku, potom uvoľnite otočný gombík a znova ho utiahnite.
2. Vložte střípek sedadla (10) do šotvoru v střípku sedadla (12). Uvoľnite otočný gombík (14), upravte polohu, potom uvoľnite otočný gombík a znova ho utiahnite.
3. Položte sedadlo (57) na základňu sedadla (10) a utiahnite ho maticami umiestnenými pod sedadlom. Uistite sa, že je sedadlo správne pripevnené a stabilné.





3

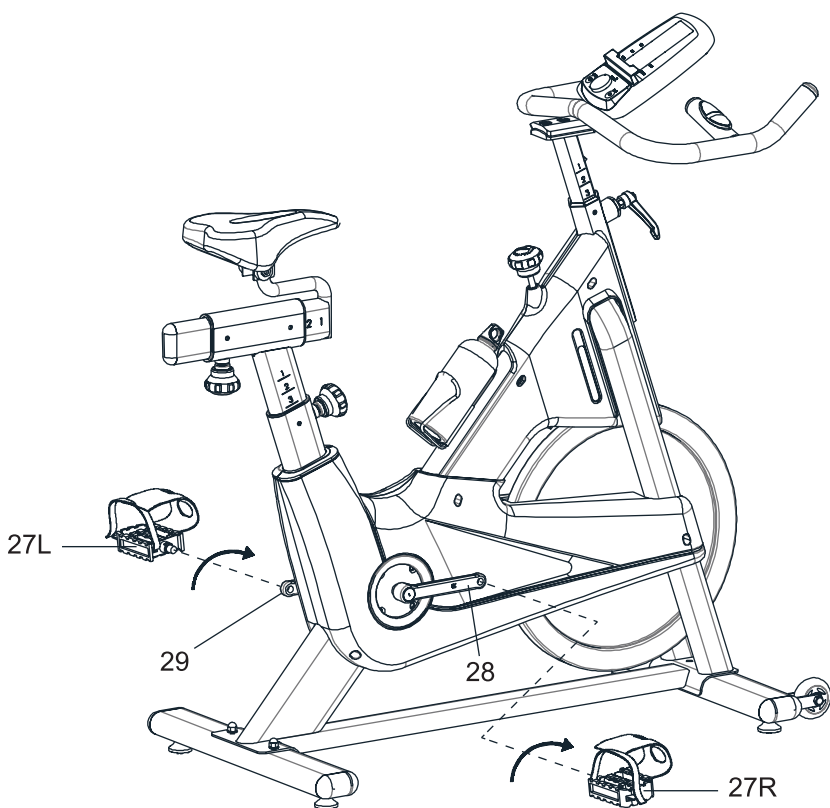
1. Zasuňte stĺpik volantu (17) do otvoru v prednej časti hlavného rámu (1). Uvoľnite otočný gombík (13), nastavte výšku stĺpika a potom znova utiahnite otočný gombík.
2. Potom pripevnite držiak volantu (18) k stĺpiku volantu (17) pomocou dvoch skrutiek (88).
3. Pred montážou počítača opatrne zasuňte káble cez otvor v základni počítača, ktorý je súčasťou držiaka volantu (18). Potom pripevnite počítač (19) k základni počítača na držiaku volantu (18) pomocou štyroch skrutiek (89).
4. Potom pripojte kábel snímača pulzu (16) a kábel snímača (20) k počítaču (19).





4

Pripevnite pedál (27R) k pravému ramenu kľuky (28). Pravý pedál by mal byť utiahnutý v smere hodinových ručičiek. Zaskrutkujte pedál (27L) k ľavému ramenu kľuky (29). Ľavý pedál by mal byť utiahnutý proti smeru hodinových ručičiek.





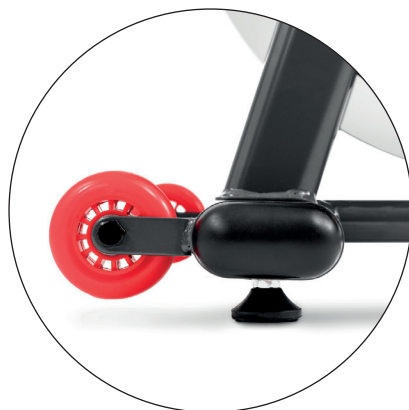
Nastavenie uhla volantu

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

Upravte nastavenie zariadenia pomocou vyrovnávacích nožičiek.



Vertikálne a horizontálne nastavenie sedadla

Ak chcete zmeniť polohu sedadla, uvoľnite otočný gombík na stĺpiku, nastavte sedadlo do požadovanej polohy a utiahnite otočný gombík.

Pre nastavenie vodorovnej polohy sedadla uvoľnite otočný gombík na vodiacej lište sedadla, nastavte sedadlo do požadovanej polohy a utiahnite otočný gombík.





Nastavenie zát'aže

Upravte úroveň zát'aže podľa svojich individuálnych potrieb pomocou otočného gombíka nastavenia zát'aže a núdzovej brzdy (49) nachádzajúcej sa na hlavnom ráme.



Núdzová brzda

Ak chcete, aby sa zotrvačník zastavil, musíte pevne stlačiť otočný gombík nastavenia zát'aže a núdzovej brzdy (49) na hlavnom ráme.





1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

COACH	Informuje o spustení funkcie trénera v programe WATT.
USER	Spolu s ikonou cyklistu informuje o priebehu tréningu používateľa.
↑	Informuje o príliš rýchлом tempe tréningu v programoch Target WATT a Target H.R.
↓	Informuje o príliš rýchлом tempe tréningu v programoch Target WATT a Target H.R.



	<p>Ikona zobrazená na pravej strane obrazovky symbolizuje používateľa. Pozícia ikony zobrazuje priebeh tréningu. Mení sa v závislosti od zvoleného programu (vždy po 1/5 tréningu, napr. V režime odpočítavania alebo každých 0,1 km v režime Target WATT). Ikona zobrazená na ľavej strane obrazovky symbolizuje trénera v programe WATT. Poloha ikony trénera pomáha pri hodnotení tréningu a pokroku používateľa.</p>
STOP	<p>Ikona STOP bude blikať po zastavení tréningu. Počítanie tréningových parametrov bude zastavené. Hodnoty sa zobrazia na displeji počas tréningovej prestávky.</p>
TIME	<p>Zobrazuje čas tréningu, rozsah 0:00–99:59.</p>
WATT	<p>Zobrazuje výkon (množstvo vytvorenej energie) dosiahnutý počas cvičenia. Rozsah 0–999. Rozsah nastavenia (používateľom) od 10-350.</p>
HART RATE	<p>Zobrazuje úroveň pulzu počas cvičenia. Ak pulz používateľa prekročí nastavenú cieľovú hodnotu, monitor vás na to upozorní zvukovým signálom.</p>
SPEED	<p>Zobrazuje aktuálnu rýchlosť počas cvičenia. Rozsah 0,0–99,9.</p>
RPM	<p>Zobrazuje počet otáčok za minútu v rozsahu 0 až 999.</p>
DISTANCE	<p>Zobrazte aktuálnu vzdialenosť počas tréningu v rozmedzí 0,0 až 99,9.</p>
CALORIES	<p>Zobrazuje spálené kalórie počas tréningu v rozsahu od 0 do 999.</p>

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

3. Funkcie tlačidiel

Pokreťto +	<p>Služi na voľbu tréningového režimu / funkcie / nastavenie hodnoty funkcie (hore).</p>
Pokreťto –	<p>Služi na voľbu tréningového režimu / funkcie / nastavenie hodnoty funkcie (dole).</p>
Mode	<p>Potvrdenie vybraných nastavení.</p>
Reset	<p>Služi na vynulovanie monitora (podržte toto tlačidlo na 2 sekundy) a pre návrat do hlavnej ponuky (stlačte toto tlačidlo pri výbere nastavení tréningu alebo po ukončení tréningu).</p>
Start/Stop	<p>Spustí alebo zastaví tréning.</p>

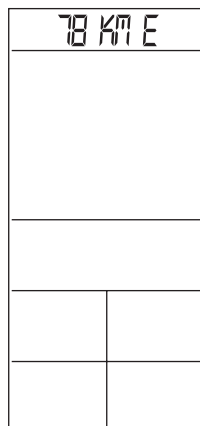
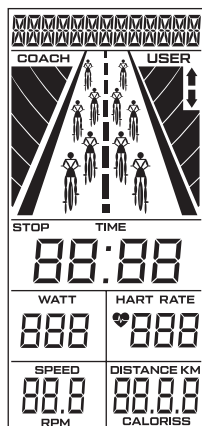


4. Hlavné funkcie

4.1. Spustenie počítča

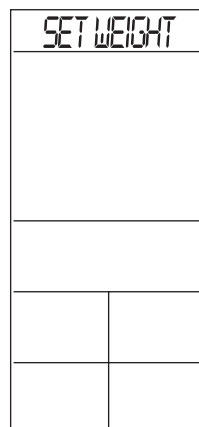
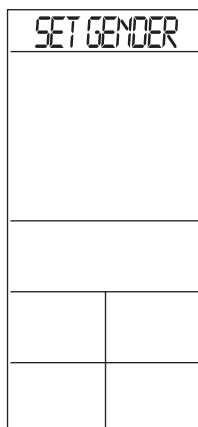
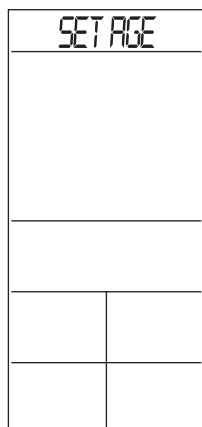
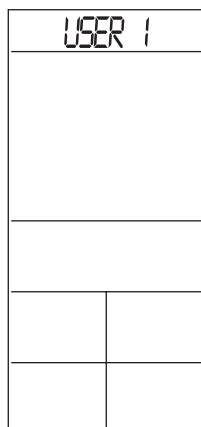
Pred prvým použitím počítča vložte batériu AAA. Stlačte tlačidlo RESET asi na 2 sekundy, monitor sa zapne po pípnutí (do 4 sekúnd). Potom môžete prejsť do používateľských nastavení.

Poznámka: Po 4 minútach bez činnosti používateľa sa počítč prepne do pohotovostného režimu. Stlačením ľubovoľného tlačidla sa zariadenie prebudí.



4.2. Výber používateľských nastavení

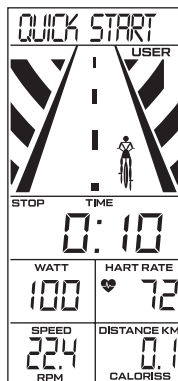
Pomocou otočného gombíka vyberte jedného zo štyroch používateľov (U1 až U4). Stlačením tlačidla MODE potvrdíte výber. Pomocou otočného gombíka nastavte pohlavie, vek, výšku a váhu. Potvrďte stlačením tlačidla MODE. Potom prejdite na výber tréningového režimu.





4.3. Quick Start

1. Umožňuje okamžité spustenie tréningu. Čas sa počíta od začiatku tréningu, v priebehu tréningu monitor zobrazuje nasledujúce hodnoty: WATT / RPM + Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
2. Animácia na displeji symbolizuje používateľa. Ikona mení svoju polohu každých 0,1 kilometra (alebo 0,1 míle).
3. Stlačením tlačidla START / STOP zastavíte tréning. Po ukončení tréningu bude na obrazovke blikať ikona STOP. Počítanie tréningových parametrov bude pozastavené (hodnoty zostanú na displeji).
4. Počas tréningu: otočný gombík, tlačidlá MODE, RESET a ENTER budú deaktivované.
5. Po ukončení tréningu stlačte RESET, aby ste sa vrátili k výberu nastavení tréningu.

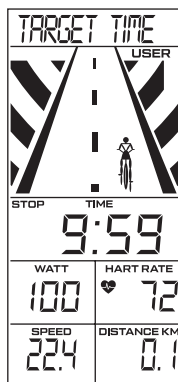
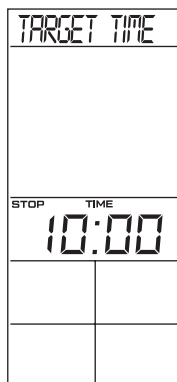


4.4. Výber tréningového režimu

Pomocou otočného gombíka zvolíte tréningový režim: Target Time / Target Distance / Target Calories / Target WATT / Target H.R. / Program WATT.

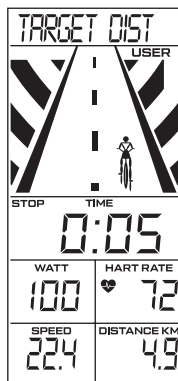
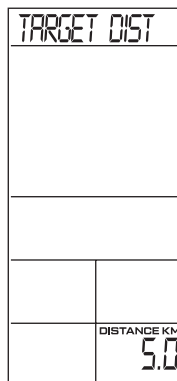
Target Time – režim odpočítavania času

1. Na displeji sa zobrazí predvolený čas 10:00. Pomocou otočného gombíka zmeňte predvolenú hodnotu času a nastavte si svoj vlastný tréningový cieľ. Stlačením START / STOP spustíte tréning.
2. Čas tréningu sa bude odpočítavať od hodnoty nastavenej používateľom. Počas tréningu monitor zobrazuje nasledujúce hodnoty: WATT / RPM + Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. Animácia na displeji znázorňuje používateľa. Ikona mení svoju pozíciu každú 1/5 zadaného času tréningu.
4. Stlačením tlačidla START / STOP ukončíte tréning. Po zastavení tréningu bude blikať ikona STOP a počítanie hodnôt tréningových parametrov sa zastaví (hodnoty zostanú na displeji).
5. Počas tréningu: otočný gombík, tlačidlá MODE, RESET a ENTER budú deaktivované.
6. Po ukončení tréningu stlačte RESET, aby ste sa vrátili k výberu tréningových nastavení.



Target Distance – režim odpočítavania vzdialenosti

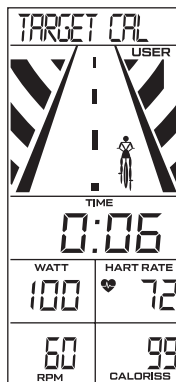
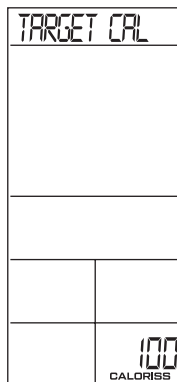
1. Na displeji sa zobrazí predvolený čas 10:00. Pomocou otočného gombíka zmeňte predvolenú hodnotu času a nastavte si svoj vlastný tréningový cieľ. Stlačením START / STOP spustíte tréning.
2. Čas tréningu sa bude odpočítavať od hodnoty nastavenej používateľom. Počas tréningu monitor zobrazuje nasledujúce hodnoty: WATT / RPM + Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. Animácia na displeji znázorňuje používateľa. Ikona mení svoju pozíciu každú 1/5 zadaného času tréningu.
4. Stlačením tlačidla START / STOP ukončíte tréning. Keď je tréning zastavený, bude blikať ikona STOP a počítanie hodnôt tréningových parametrov sa zastaví (hodnoty zostanú na displeji).
5. Počas tréningu: otočný gombík, tlačidlá MODE, RESET a ENTER budú deaktivované.
6. Po ukončení tréningu stlačte RESET, aby ste sa vrátili k výberu tréningových nastavení.





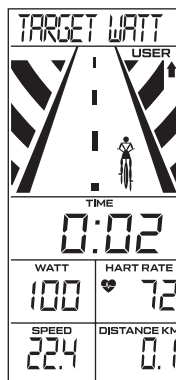
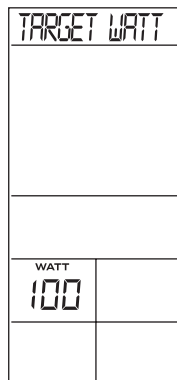
Target Calories – režim odpočítavania kalórií

1. Na displeji sa zobrazí predvolená hodnota kalórií – 100. Pomocou otočného gombíka zmeňte predvolenú hodnotu a nastavte svoj vlastný cieľ tréningu. Stlačením START / STOP spustíte tréning.
2. Odpočítavanie spálených kalórií počas tréningu sa začína od hodnoty nastavenej používateľom. Počas tréningu monitor zobrazuje nasledujúce hodnoty: WATT / RPM + Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. Animácia na displeji znázorňuje používateľa. Ikona zmení svoju pozíciu zakaždým, keď spálite 1/5 kalórií, ktoré ste si nastavili ako svoj tréningový cieľ.
4. Stlačením tlačidla START / STOP ukončíte tréning. Keď je tréning zastavený, bude blikať ikona STOP a počítanie hodnôt tréningových parametrov sa zastaví (hodnoty zostanú na displeji).
5. Počas tréningu: otočný gombík, tlačidlá MODE, RESET a ENTER budú deaktivované.
6. Po ukončení tréningu stlačte RESET, aby ste sa vrátili k výberu tréningových nastavení.



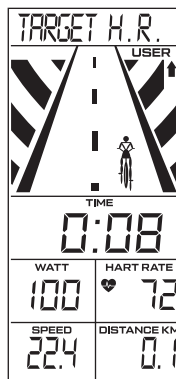
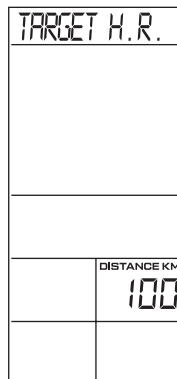
Target WATT – cieľový režim na úrovni WATT

1. Na displeji sa zobrazí predvolená hodnota WATT – 100. Pomocou otočného gombíka zmeňte predvolenú hodnotu a nastavte svoj vlastný cieľ tréningu. Stlačením START / STOP spustíte tréning.
2. Čas sa bude počítať od začiatku tréningu. Počas tréningu sa na monitore zobrazujú tieto hodnoty: WATT / RPM + Heart Rate/ Speed/ RPM / Distance / Calories.
3. Animácia na displeji znázorňuje používateľa. Ikona mení polohu každých 0,1 kilometra (alebo 0,1 míle).
4. Keď je úroveň WATT počas tréningu o 25% vyššia ako zadaná cieľová WATT, začne blikať šípka hore, ktorá vás informuje, že vaše tréningové tempo je príliš rýchle. Keď je vaša úroveň WATT počas tréningu o 25% nižšia ako zadaná cieľová hodnota WATT, bude blikať šípka dole, aby ste vedeli, že vaše tréningové tempo je príliš pomalé.
5. Stlačením tlačidla START / STOP ukončíte tréning. Keď je tréning zastavený, bude blikať ikona STOP a počítanie hodnôt tréningových parametrov sa zastaví (hodnoty zostanú na displeji).
6. Počas tréningu: otočný gombík, tlačidlá MODE, RESET a ENTER budú deaktivované.
7. Po ukončení tréningu stlačte RESET, aby ste sa vrátili k výberu tréningových nastavení.



Target H.R. – cieľová úroveň pulzu

1. Na displeji sa zobrazí predvolená hodnota pulzu – 100. Pomocou otočného gombíka zmeňte predvolenú hodnotu a nastavte si vlastný cieľ tréningu. Stlačením START / STOP spustíte tréning.
2. Čas sa bude počítať od začiatku tréningu. Počas tréningu sa na monitore zobrazujú tieto hodnoty: WATT / RPM + Heart Rate/ Speed / RPM / Distance / Calories.
3. Animácia na displeji znázorňuje používateľa. Ikona mení polohu s každým prejdenným 0,1 kilometrom (alebo 0,1 míľou).
4. Keď je váš tréningový pulz o 50% vyšší ako zadaný cieľ – Target H.R., začne blikať šípka hore, aby ste vedeli, že vaše tréningové tempo je príliš rýchle. Keď je váš pulz počas tréningu o 50% nižší ako stanovený tréningový cieľ – Target H.R., začne blikať šípka dole, aby ste vedeli, že vaše tréningové tempo je príliš pomalé.
5. Stlačením tlačidla START / STOP ukončíte tréning. Keď je tréning zastavený, bude blikať ikona STOP a počítanie hodnôt tréningových parametrov sa zastaví (hodnoty zostanú na displeji).

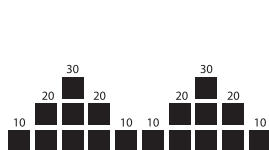




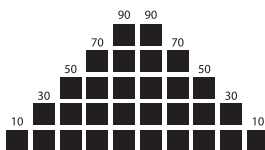
- Počas tréningu: otočný gombík, tlačidlá MODE, RESET a ENTER budú deaktivované.
- Po ukončení tréningu stlačte RESET, aby ste sa vrátili k výberu tréningových nastavení.

Program WATT

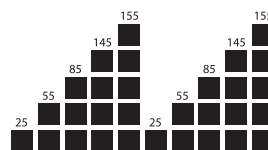
- Pomocou otočného gombíka vyberte úroveň postupu: Begginer (začiatok), Advance (pokročilý), Sporty (súťaživý). Stlačením tlačidla MODE potvrdíte výber.



Beginer

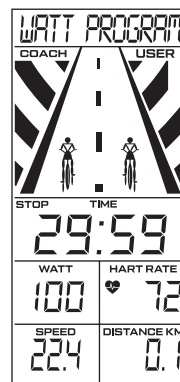
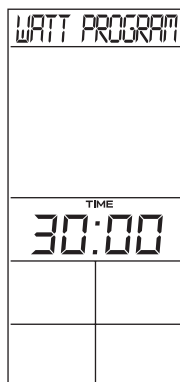
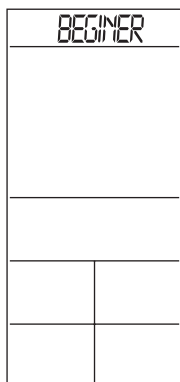
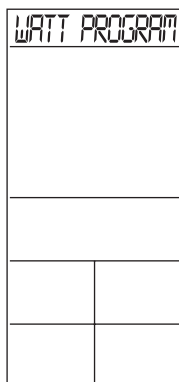


Advance



Sporty

- Na displeji sa zobrazí predvolená hodnota času – 30,00. Pomocou otočného gombíka zmeňte predvolenú hodnotu a nastavte si vlastný tréningový cieľ. Stlačením START / STOP spustíte tréning.
- Čas tréningu sa bude odpočítavať od hodnoty nastavenej používateľom. Počas tréningu monitor zobrazuje nasledujúce hodnoty: WATT / RPM + Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.



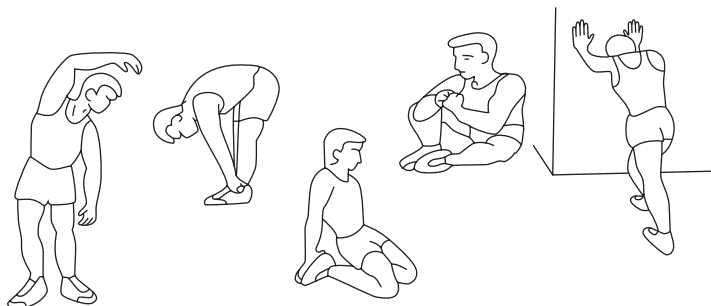
- Animácia na displeji znázorňuje používateľa. Ikona mení svoju pozíciu každú 1/5 zadaného času tréningu.
- COACH sa začne zobrazovať na ľavej strane monitora a vedľa ikony používateľa sa zobrazí ikona trénera. Ak je hodnota WATT používateľa počas tréningu o 10% nižšia ako hodnota WATT trénera, ikona trénera predstihne ikonu používateľa na monitore. Ak je hodnota WATT používateľa počas tréningu o 10% vyššia ako hodnota WATT trénera, potom bude ikona používateľa na monitore umiestnená pred ikonou trénera. Ak rozdiel medzi používateľom a trénerom v rozsahu WATT zostáva v rozmedzí +/- 10%, potom sa obidve ikony zobrazia súčasne.
- Stlačením tlačidla START / STOP ukončíte tréning. Keď je tréning zastavený, bude blikať ikona STOP a počítanie hodnoty tréningových parametrov sa zastaví (hodnoty zostanú na displeji).
- Počas tréningu: otočný gombík, tlačidlá MODE, RESET a ENTER budú deaktivované.
- Po ukončení tréningu stlačte RESET, aby ste sa vrátili k výberu tréningových nastavení.



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

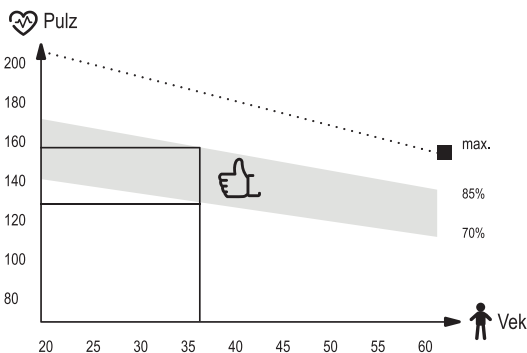
1. Rozcvička

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



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, pásky, 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. Nevhadzujte použité batérie do domových košov na odpady. Týmto budete prispievať k ochrane životného prostredia.



Opatrebované 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 інструкції. Не забудьте повідомити користувачів обладнання про всі обмеження, застереження та запобіжні заходи. Ми не несемо відповідальності за проблеми або травми, спричинені порушенням правил, викладених у даній інструкції.
2. Виріб можна використовувати лише за призначенням.
3. Пристрій призначений тільки для домашнього використання дорослими. Не залишайте пристрій у місці, доступному для дітей. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
4. Пристрій слід зберігати в сухому і теплому місці, подалі від прямих сонячних променів.
5. Уникайте контакту комп'ютера з водою, оскільки це може пошкодити його або спровокувати коротке замикання.
6. Обладнання не підходить для реабілітаційних цілей.
7. Користуватися обладнанням одночасно може лише одна людина.
8. Поставте обладнання на рівну, стійку, пряму, чисту і вільну поверхню.
9. Рекомендуємо ставити обладнання на килимок або будь-яке інше захисне покриття, щоб не пошкодити підлогу.
10. Покладіть відповідне покриття (наприклад, гумовий килимок, дерев'яне покриття тощо) під пристрій у зоні кріплення, щоб уникнути забруднення.
11. Перш ніж розпочати тренування, переконайтеся, що пристрій готовий, а всі деталі на своєму місці.
12. Якщо у вас є якісь проблеми зі здоров'ям / хронічні захворювання або якщо це ваш перший досвід роботи з даним обладнанням, перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Неправильне або надмірне навантаження може спричинити травму.
13. Зробіть розминку перед тренуванням.
14. Якщо під час занять на обладнанні ви відчуваєте біль, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування. Перш ніж продовжувати програму тренувань, слід звернутися до лікаря.
15. Не підбирайте для тренувань довгий вільний одяг, який може потрапити в рухомі частини.
16. Не забудьте закріпити ремені на педалях.
17. Використовуйте пристрій лише тоді, коли він технічно справний. Якщо під час використання ви виявили несправні компоненти або чуєте тривожний звук від пристрою, припиніть заняття. Не використовуйте пристрій, поки проблема не буде вирішена.
18. Не вносити жодних налаштувань чи модифікацій пристрою, за винятком описаних вище у даній інструкції. У разі виникнення проблем зверніться до сервісної служби (контактні дані надаються нижче в інструкції).
19. Щоб використання обладнання було безпечним, ви маєте мати вільний простір мінімум не менше двох метрів.
20. Максимально допустиме навантаження – 150 кг.
21. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту ISO 20957-10: 2017, клас Н. С.



Список деталей

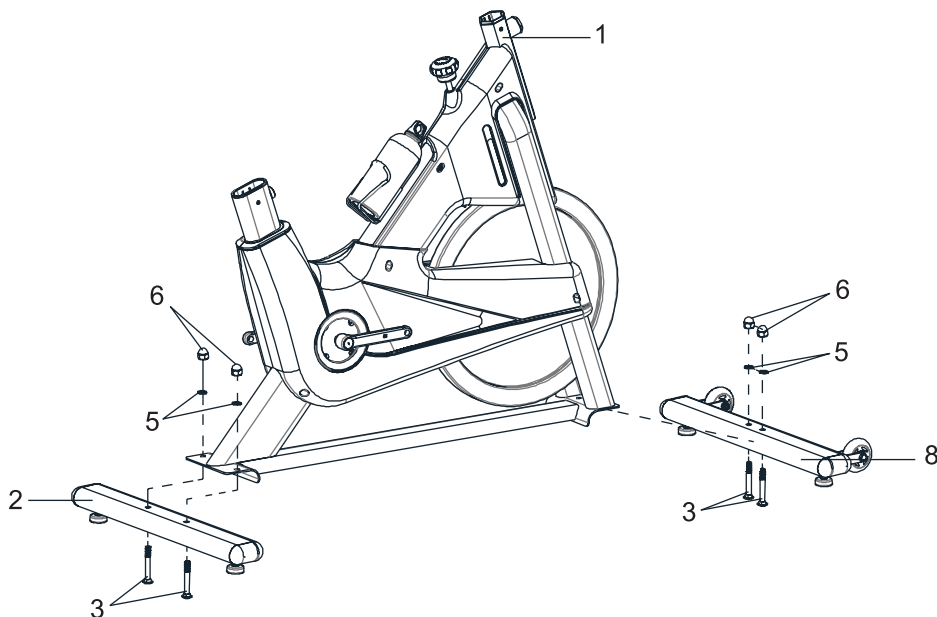
№.	Опис	Шт.
1	Основна рама	1
2	Задній стабілізатор	1
3	Болт стопорний М8х52	4
5	Плоска шайба	4
6	Гайка М8	4
8	Передній стабілізатор	1
10	Опора сидіння	1
12	Стілка сидіння	1
13	Ручка	1
14	Ручка	2
16	Кабель датчика пульсу	1
17	Рульова колонка	1
18	Тримач керма	1
19	Комп'ютер	1
20	Кабель датчика	1
27 L/R	Педаль ліва/права	1/1
28	Права кривошипна рукоятка	1
29	Ліва кривошипна рукоятка	1
49	Регулятор опору/аварійне гальмо	1
57	Сидіння	1
88	Гвинт М10х20	2



Схема монтажу

Увага! Дотримуйтесь інструкцій зі збирання

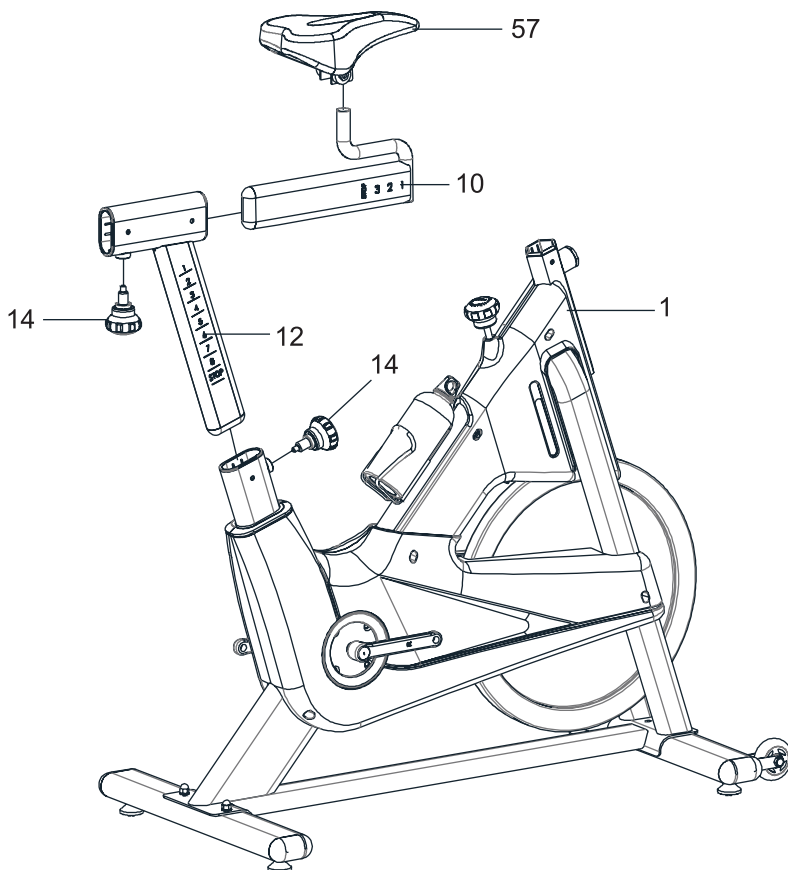
- 1** Прикріпіть передній стабілізатор (8) до основної рами (1) за допомогою двох комплектів стопорних болтів (3), шайб (5) та гайок (6). Потім таким же чином прикріпіть задній стабілізатор (2) до основної рами.





2

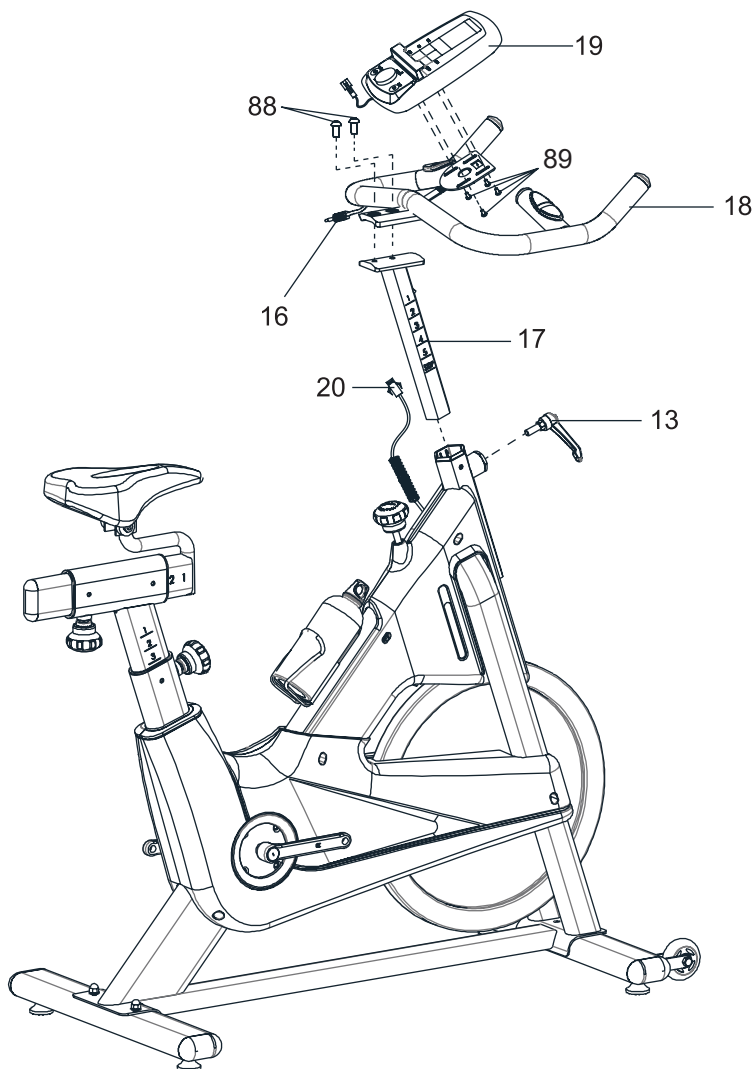
1. Вставте стійку сидіння (12) у трубку на задній панелі основної рами (1). Поклаште ручку (14), відрегулюйте висоту стійки до належної висоти, потім відпустіть ручку і знову затягніть її.
2. Вставте опору сидіння (10) у отвір на стійці сидіння (12). Поклаште ручку (14), відрегулюйте положення, потім відпустіть ручку і знову затягніть її.
3. Помістіть сидіння (57) на опору сидіння (10) і затягніть його гайками, розташованими під сидінням. Переконайтесь, що сидіння встановлено належним чином і зафіксовано.





3

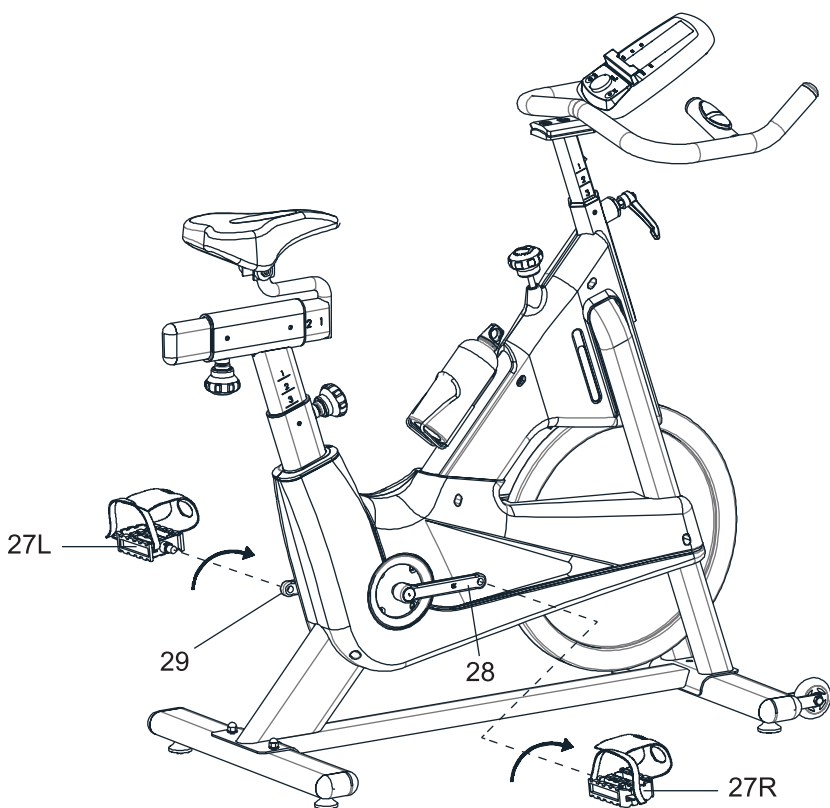
1. Вставте рульову колонку (17) у отвір у передній частині основної рами (1). Послабте ручку (13), відрегулюйте висоту колонки, а потім знову затягніть ручку.
2. Потім закріпіть тримач керма (18) на рульовій колонці (17) за допомогою двох гвинтів (88).
3. Перш ніж встановлювати комп'ютер, обережно вставте кабелі через отвір у корпусі комп'ютера, який є частиною тримача керма (18). Потім закріпіть комп'ютер (19) на тримачі керма (18) чотирма гвинтами (89).
4. Потім підключіть кабель датчика пульсу (16) і кабель датчика (20) до комп'ютера (19).





4

Прикріпіть педаль (27R) до правої кривошипної рукоятки (28). Праву педаль слід повертати за годинниковою стрілкою.
Прикрутіть педаль (27L) до лівої кривошипної рукоятки (29). Ліву педаль слід затягнути проти годинникової стрілки.





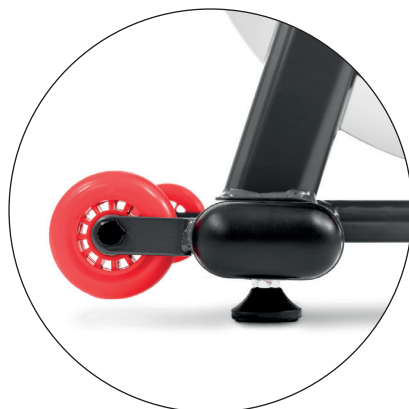
Регулювання кута керма

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



Вирівнювання

Відрегулюйте вирівнювання пристрою за допомогою ніжок для вирівнювання.



Вертикальне та горизонтальне регулювання сидіння

Щоб змінити положення сидіння, відкрутіть ручку на стійці, відрегулюйте сидіння до бажаного положення та затягніть ручку.

Щоб відрегулювати горизонтальне положення сидіння, відкрутіть ручку на рейці сидіння, відрегулюйте сидіння до бажаного положення та затягніть ручку.





Регулювання опору

Налаштуйте рівень опору відповідно до ваших індивідуальних потреб за допомогою ручки опору та аварійного гальма (49) на основній рамі.



Аварійне гальмо

Якщо ви хочете, щоб маховик зупинився, потрібно сильно натиснути на ручку опору та аварійного гальма (49) на основній рамі.





1. Дисплей



2. Відображення дисплея

COACH	Інформує про запуск функції тренера в програмі WATT.
USER	Разом із піктограмою велосипедиста він повідомляє про хід тренувань користувача.
↑	Вказує на те, що темп тренувань у режимі Target WATT і Target H.R. занадто високий.
↓	Вказує на те, що темп тренувань у режимі Target WATT і Target H.R. занадто повільний.



	<p>Піктограма, що відображається в правій частині екрана, символізує користувача. Положення значка показує хід тренування. Він змінюється залежно від обраної програми (кожен раз після 1/5 тренування, наприклад, в режимі зворотного відліку, або кожні 0,1 км у режимі Target WATT).</p> <p>Піктограма, що відображається в лівій частині екрана, символізує тренера в програмі WATT. Положення значка тренера допомагає оцінити тренування та прогрес користувача.</p>
STOP	<p>Значок stop блиматиме, коли тренування припинено. Підрахунок параметрів тренування буде зупинено. Значення будуть відображатися на дисплеї під час перерви.</p>
TIME	<p>Відображення часу тренування, діапазон 0:00–99:59.</p>
WATT	<p>Показує потужність (кількість виробленої енергії), досягнуто під час тренування. Діапазон 0–999. Діапазон налаштування (користувачем) від 10-350.</p>
HART RATE	<p>Показує рівень пульсу під час фізичних вправ. Коли частота серцевих скорочень користувача перевищує встановлене цільове значення, монітор попередить вас звуковим сигналом.</p>
SPEED	<p>Відображає вашу поточну швидкість під час вправ. Діапазон 0:00–99:59.</p>
RPM	<p>Відображає кількість обертів на хвилину в діапазоні від 0 до 999.</p>
DISTANCE	<p>Відображає поточну відстань під час тренувань в діапазоні від 0,0 до 99,9.</p>
CALORIESS	<p>Відображає калорії, спалені під час тренування. Від 0 до 999.</p>

Примітка! Результати вимірювання пульсу не можна розглядати як медичні дані та використовувати в діагностичних цілях.

3. Функції кнопок

Pokreĭto +	<p>Використовується для вибору режиму тренування/ функцій / регулювання значення функції (вверх).</p>
Pokreĭto –	<p>Використовується для вибору режиму тренування/ функцій / регулювання значення функції (вниз).</p>
Mode	<p>Прийняти вибрані налаштування.</p>
Reset	<p>Використовується для скидання налаштувань монітора (для цього утримуйте цю кнопку протягом 2 секунд) і повернення до головного меню (для цього натисніть цю кнопку під час вибору налаштувань або після паузи в тренуванні).</p>
Start/Stop	<p>Почати або припинити тренування.</p>

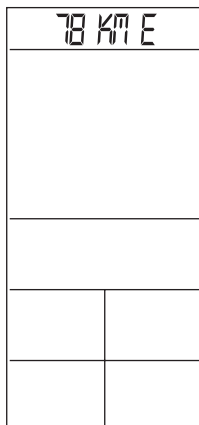
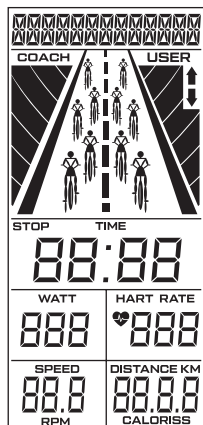


4. Основні функції

4.1. Вмикання комп'ютера

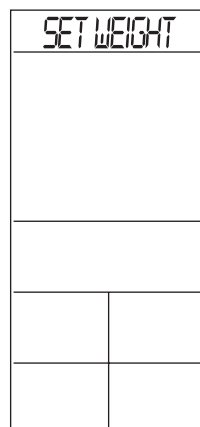
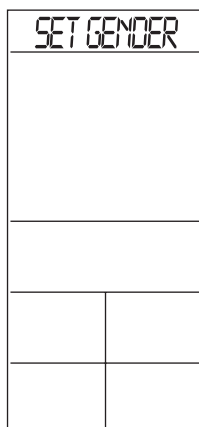
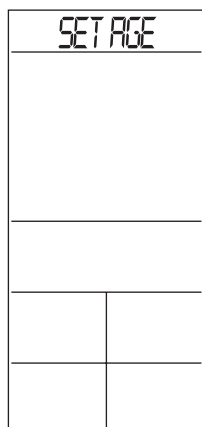
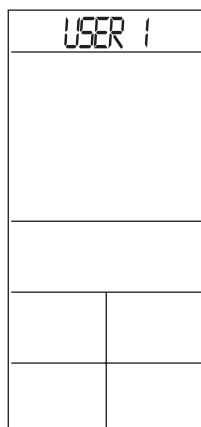
Перед першим використанням вставте батарею AAA у комп'ютер. Натисніть кнопку RESET протягом приблизно 2 секунд. Монітор ввімкнеться після звукового сигналу (до 4 секунд). Потім ви можете перейти до налаштувань користувача.

Застереження: Через 4 хвилини без будь-якої активності користувача комп'ютер перейде в режим очікування. Для вмикання натисніть будь-яку кнопку.



4.2. Вибір налаштувань користувача

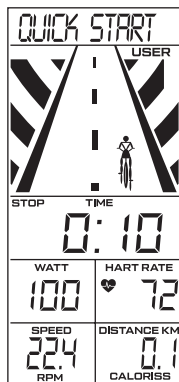
За допомогою кнопок виберіть одного з чотирьох користувачів (U1 – U4). Натисніть кнопку MODE, щоб підтвердити свій вибір. За допомогою перемикача встановіть стать, вік, зріст і вагу. Натисніть кнопку MODE для підтвердження. Потім перейдіть до вибору режиму тренування.





4.3. Quick Start

1. Дозволяє негайно розпочати тренування, відлік часу від початку тренування, під час тренування монітор відображає такі значення: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
2. Анімація на дисплеї символізує користувача. Значок змінює своє положення через кожні 0,1 кілометра (або 0,1 милі).
3. Натисніть кнопку START/STOP, щоб припинити тренування. Коли тренування припинено, на екрані блиматиме піктограма STOP. Розрахунок показників тренування буде призупинено (значення залишатимуться на дисплеї).
4. Під час тренування: кнопки MODE, RESET і ENTER будуть відключені.
5. Після припинення тренування натисніть RESET, щоб повернутися до вибору параметрів тренування.

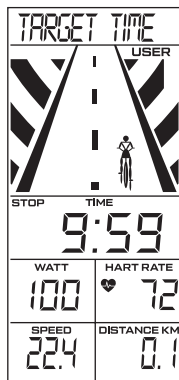
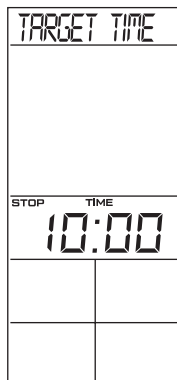


4.4. Вибір режиму тренування

Використовуйте кнопки для вибору режиму тренування: Target Time / Target Distance / Target Calories / Target WATT / Target H.R. / WATT Program.

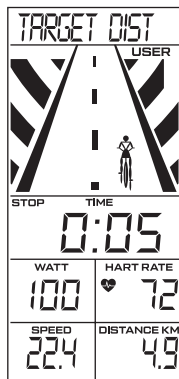
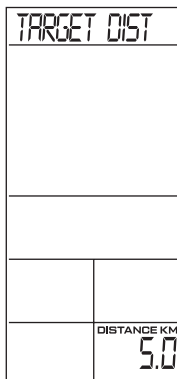
Target Time – режим зворотного відліку часу

1. На дисплеї відобразитиметься час за замовчуванням 10:00. Використовуйте кнопки, щоб змінити значення часу за замовчуванням і встановити власну ціль тренування. Натисніть START/STOP, щоб розпочати тренування.
2. Відлік часу тренування починається від значення, встановленого користувачем. Під час тренування на моніторі відображаються такі значення: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. Анімація на дисплеї імітує користувача. Піктограма змінює своє положення кожні 1/5 зазначеного часу тренування.
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб припинити тренування. Коли вправа зупинено, піктограма STOP блиматиме, а підрахунок показників тренування припиниться (значення залишатимуться на дисплеї).
5. Під час тренування: кнопки MODE, RESET і ENTER будуть відключені.
6. Після закінчення тренування натисніть RESET, щоб повернутися до вибору параметрів тренування.



Target Distance – режим зворотного відліку відстані

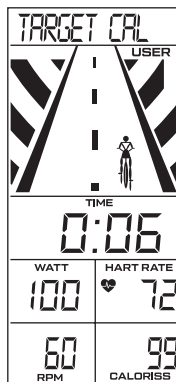
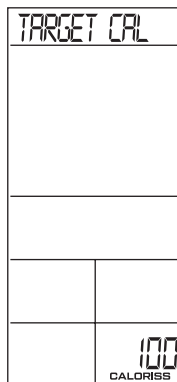
1. На дисплеї відобразитиметься час за замовчуванням 10:00. Використовуйте кнопки, щоб змінити значення часу за замовчуванням та встановити власну ціль тренування. Натисніть START/STOP, щоб розпочати тренування.
2. Відлік часу тренування відбувається від значення, встановленого користувачем. Під час тренування на моніторі відображаються такі значення: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. Анімація на дисплеї символізує користувача. Піктограма змінює своє положення кожні 1/5 зазначеного часу тренування.
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб припинити тренування. Коли вправа припинено, блимає піктограма STOP, підрахунок показників тренування припиняється (значення залишаються на дисплеї).
5. Під час тренування: кнопки MODE, RESET і ENTER будуть відключені.
6. Після припинення тренування натисніть RESET, щоб повернутися до вибору параметрів тренування.





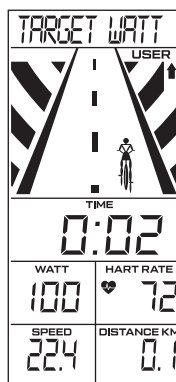
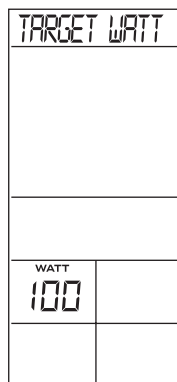
Target Calories – режим відліку калорій

1. На дисплеї відобразиться значення за замовчуванням 100 калорій. Використовуйте кнопки, щоб змінити значення за замовчуванням і встановити власну ціль тренування. Натисніть START/STOP, щоб розпочати тренування.
2. Відлік калорій, спалених під час тренування, починається від значення, встановленого користувачем. Під час тренування на моніторі відображаються такі значення: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. Анімація на дисплеї символізує користувача. Піктограма змінює своє положення кожного разу, коли ви спалюєте 1/5 калорій, які ви встановили в якості цільового тренування.
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб припинити тренування. Коли вправа зупинено, піктограма STOP блиматиме, а підрахунок показників тренування припиниться (значення залишатимуться на дисплеї).
5. Під час тренування: кнопки MODE, RESET і ENTER будуть відключені.
6. Після припинення тренування натисніть RESET, щоб повернутися до вибору параметрів тренування.



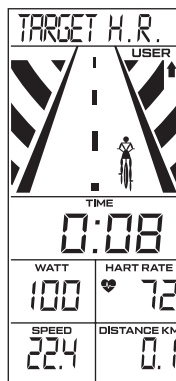
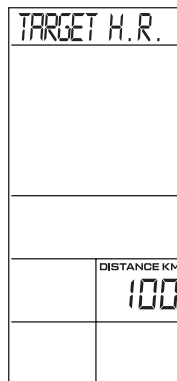
Target WATT – цільовий режим параметру WATT

1. На дисплеї відобразиться значення за замовчуванням WATT – 100. Використовуйте кнопки, щоб змінити значення за замовчуванням і встановити власну ціль тренування. Натисніть START/STOP, щоб розпочати тренування.
2. Час буде рахуватися з початку тренування. Під час тренування на моніторі відображаються такі значення: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. Анімація на дисплеї символізує користувача. Піктограма змінює положення кожні 0,1 кілометра (або 0,1 милі).
4. Коли рівень WATT під час тренування на 25% перевищує вказаний цільовий WATT, стрілка вгору почне блимати, повідомляючи вам, що ваш темп вправ занадто швидкий. Коли ваш рівень WATT під час тренування буде на 25% нижче зазначеного цільового WATT, блиматиме стрілка вниз, щоб повідомити, що ваш темп вправ занадто повільний.
5. Натисніть кнопку START/STOP, щоб припинити тренування. Коли вправа зупинено, піктограма STOP блиматиме, а підрахунок показників тренування припиниться (значення залишатимуться на дисплеї).
6. Під час тренування: кнопки MODE, RESET і ENTER будуть відключені.
7. Після припинення тренування натисніть RESET, щоб повернутися до вибору параметрів тренування.



Target H.R. – цільовий режим пульсу

1. На дисплеї відобразиться значення пульсу за замовчуванням 100. Використовуйте кнопки, щоб змінити значення за замовчуванням і встановити власну ціль тренування. Натисніть START/STOP, щоб розпочати тренування.
2. Час буде рахуватися з початку тренування. Під час тренування на моніторі відображаються такі значення: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.
3. Анімація на дисплеї символізує користувача. Піктограма змінює положення з кожним пройденим 0,1 кілометром (або 0,1 милі).
4. Коли частота серцевих скорочень на 50% перевищує вказану ціль тренування Target H.R., стрілка вгору почне блимати, повідомляючи вам, що ваш темп вправ занадто швидкий. Коли пульс під час тренування на 50% менше зазначеного цільового показника Target H.R., стрілка вниз почне блимати, повідомляючи про те, що ваш темп вправ занадто повільний.

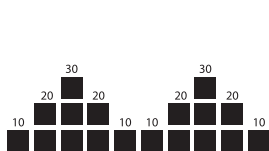




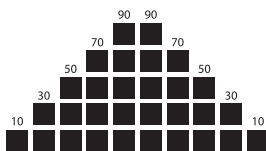
- Натисніть кнопку START/STOP, щоб припинити тренування. Коли впрями зупинено, піктограма STOP блиматиме, а підрахунок показників тренування припиниться (значення залишатимуться на дисплеї).
- Під час тренування: кнопки MODE, RESET та ENTER будуть відключені.
- Після припинення тренування натисніть RESET, щоб повернутися до вибору параметрів тренування.

Program WATT

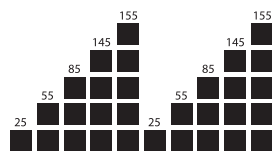
- Використовуйте кнопки, щоб вибрати рівень: Begginer (початківець), Advance (просунутий), Sporty (змагання). Натисніть кнопку MODE, щоб підтвердити свій вибір.



Beginer

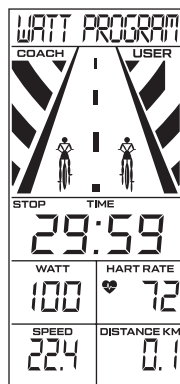
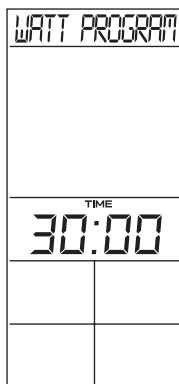
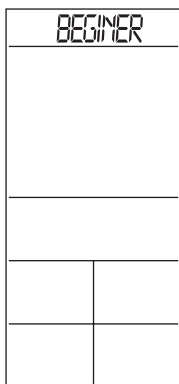
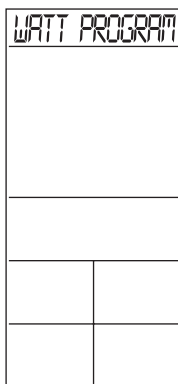


Advance



Sporty

- На дисплеї відобразитиметься значення часу за замовчуванням – 30,00. Використовуйте кнопки, щоб змінити значення за замовчуванням і встановити власну ціль тренування. Натисніть START/STOP, щоб розпочати тренування.
- Відлік часу відбувається від значення, встановленого користувачем. Під час тренування на моніторі відображаються такі значення: WATT / RPM+Heart Rate / Speed / RPM / Distance / Calories.



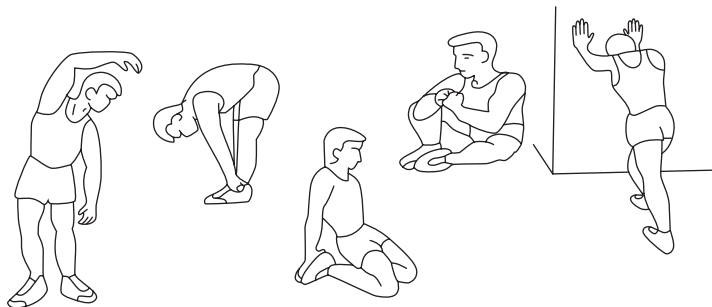
- Анімація на дисплеї символізує користувача. Піктограма змінює своє положення кожні 1/5 зазначеного часу тренування.
- COACH почне відображатися на лівій стороні монітора, а піктограма тренера з'явиться поруч із піктограмою користувача. Якщо значення параметра WATT користувача під час тренування на 10% менше значення WATT тренера, тоді піктограма тренера буде випереджати піктограму користувача на моніторі. Якщо значення WATT користувача під час тренування на 10% перевищує значення WATT тренера, піктограма користувача на моніторі буде розташована перед піктограмою тренера. Якщо різниця між користувачем та тренером у діапазоні WATT залишається в межах +/- 10%, тоді обидві піктограми відобразатимуться паралельно.
- Натисніть кнопку START/STOP, щоб припинити тренування. Коли впрями зупинено, піктограма STOP блиматиме, а підрахунок показників тренування припиниться (значення залишатимуться на дисплеї).
- Під час тренування: кнопки MODE, RESET і ENTER будуть відключені.
- Після припинення тренування натисніть RESET, щоб повернутися до вибору параметрів тренування.



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.

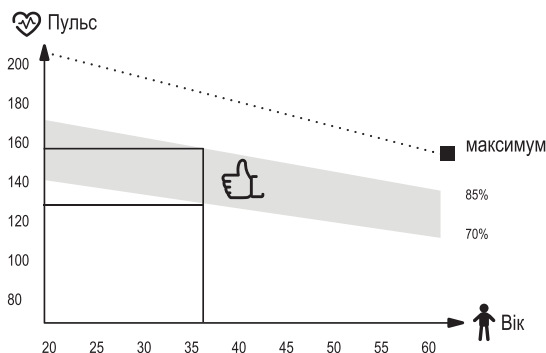
1. Розминка

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 очистуйте пристрій від часток поту чи бруду.

UA Вирішення проблем



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



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.



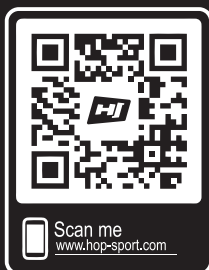
Для захисту навколишнього середовища виносьте використані батареї до спеціального пункту для переробки. Не викидайте використані батареї в урни для сміття. Таким чином ви зробите свій внесок у захист навколишнього середовища.



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

HJ HOP-SPORT®

**STAY
ACTIVE**



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