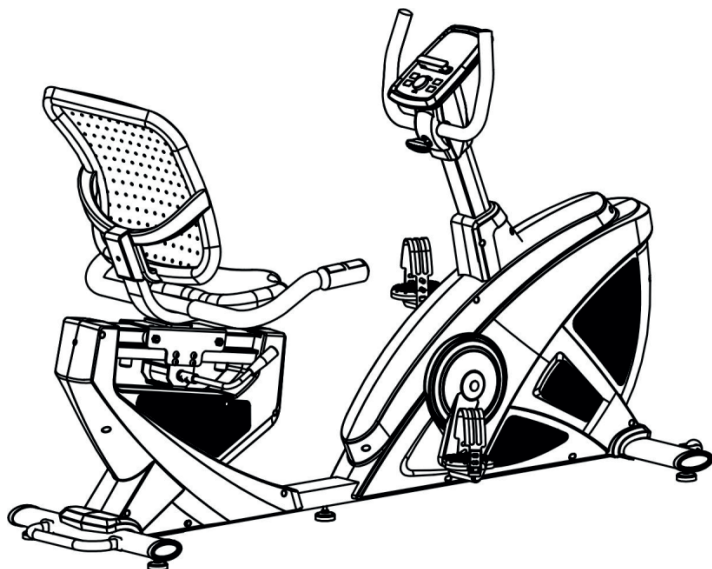




30'

# HELIX HS-070L

Tréninkový recumbent



Liegeheimtrainer



Vélo d'appartement semi-allongé



Recumbent Bike



Rower treningowy leżący



Tréningový recumbent



Горизонтальний Велотренажер



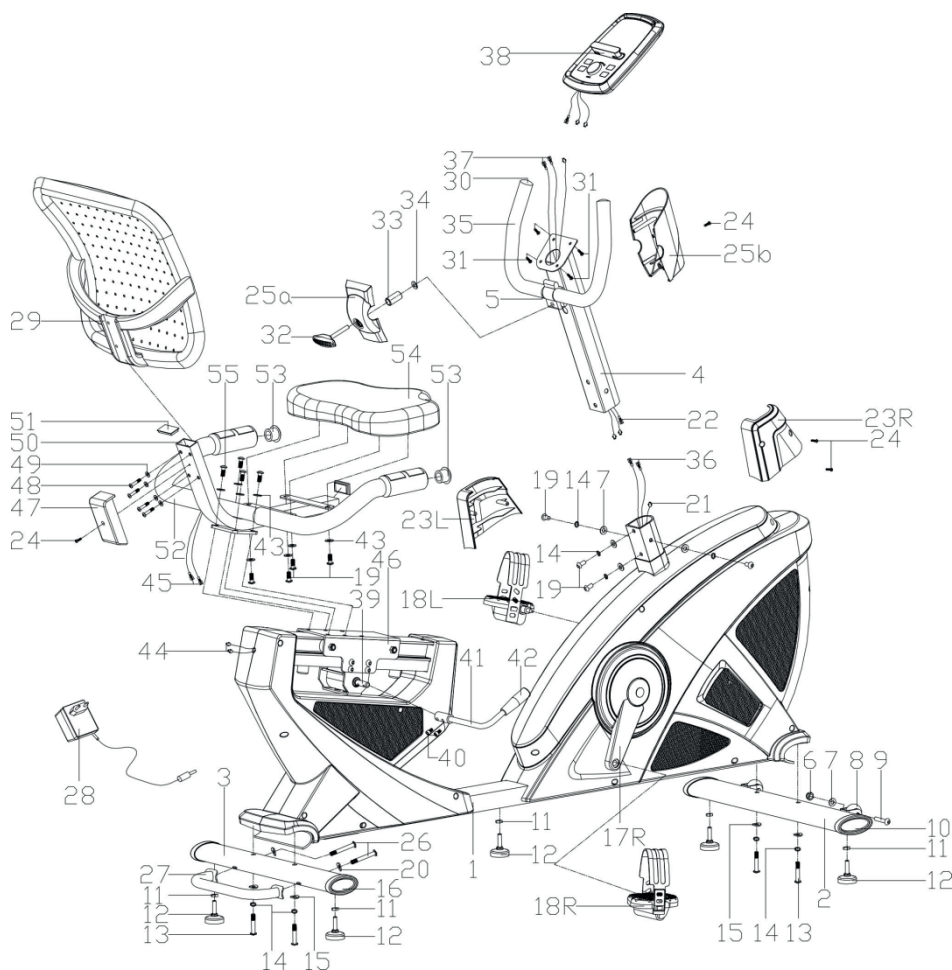
Scan me  
[www.hop-sport.com](http://www.hop-sport.com)





|                                                                                  |                                                                                                                                                 |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|  | ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / SCHÉMA DÉMONTÉ / EXPLODED VIEW /<br>WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН . . . . . | 1   |
|  | NÁVOD K POUŽITÍ . . . . .                                                                                                                       | 3   |
|  | BEDIENUNGSANLEITUNG . . . . .                                                                                                                   | 21  |
|  | INSTRUCTIONS D'UTILISATION . . . . .                                                                                                            | 39  |
|  | INSTRUCTION . . . . .                                                                                                                           | 57  |
|  | INSTRUKCJA OBSŁUGI . . . . .                                                                                                                    | 75  |
|  | NÁVOD NA POUŽITIE . . . . .                                                                                                                     | 93  |
|  | ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ . . . . .                                                                                                             | 111 |









**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 pásů na pedálech.
17. Zařízení používejte pouze tehdy, když je v pořádku z technické stránky. Pokud během používání zjistíte poškození některých komponentů nebo uslyšíte rušivý zvuk ze zařízení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
18. Neprovádějte žádné opravy zařízení kromě těch, které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoliv problémů kontaktujte servis (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v příručce).
19. Minimální volný prostor potřebný pro bezpečný provoz zařízení činí ne méně než dva metry.
20. Maximální povolená hmotnost uživatele je 150 kg.
21. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou ISO 20957-10:2017.

## Seznam dílů

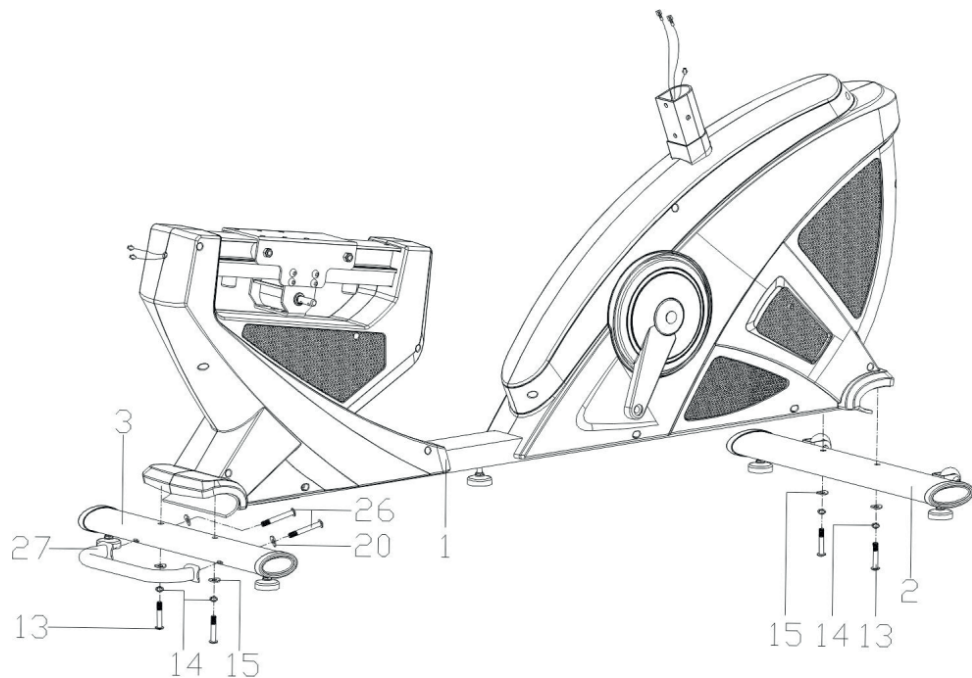
| Č.       | Popis                            | Ks. |
|----------|----------------------------------|-----|
| 1        | Hlavní rám                       | 1   |
| 2        | Přední podstavec                 | 1   |
| 3        | Zadní stabilizátor               | 1   |
| 4        | Sloupec řídítek                  | 1   |
| 5        | Držák řídítek                    | 1   |
| 7        | Podložka D8 × Φ16 × 1,5          | 6   |
| 13       | Imbusový šroub M8 × 58           | 4   |
| 14       | Pružinová podložka D8            | 8   |
| 15       | Oblá podložka D8 × 2 × Φ25 × R39 | 4   |
| 17 (L/R) | Kliky pedálů (L-levá, R-pravá)   | 1/1 |
| 18 (L/R) | L/R pedál (L-levý, R-pravý)      | 1/1 |
| 19       | Imbusový šroub M8 × 15           | 8   |
| 20       | Pružinová podložka D8 × R20      | 2   |
| 21       | Kabel čidla 1                    | 1   |
| 22       | Kabel čidla 2                    | 1   |
| 23 (L/R) | L/R kryt (L-levý, R-pravý)       | 1/1 |
| 24       | Vrut                             | 4   |
| 25 (a/b) | NB kryt (A-přední, B-zadní část) | 1/1 |
| 26       | Imbusový šroub M8 × 90           | 2   |
| 27       | Držák                            | 1   |

| Č. | Popis                          | Ks. |
|----|--------------------------------|-----|
| 29 | Opěradlo                       | 1   |
| 31 | Vrut                           | 4   |
| 32 | Knoflík typu T                 | 1   |
| 33 | Mezikus                        | 1   |
| 34 | Plochá podložka                | 1   |
| 36 | Kabel čidla                    | 2   |
| 37 | Kabel čidla                    | 2   |
| 38 | Počítadlo                      | 1   |
| 39 | Váleček mimostředový 1         | 1   |
| 40 | Imbusový šroub M6 × 10         | 2   |
| 41 | Řídítka                        | 1   |
| 43 | Plochá podložka                | 8   |
| 44 | Kabel čidla                    | 2   |
| 46 | Vzpěra                         | 1   |
| 47 | Kryt opěradla                  | 1   |
| 48 | Imbusový šroub M6 × 40         | 4   |
| 49 | Plochá podložka D6 × 1,2 × Φ16 | 4   |
| 50 | Vzpěra sedla                   | 1   |
| 54 | Sedlo                          | 1   |
| 55 | Imbusový šroub M8 × 12         | 4   |



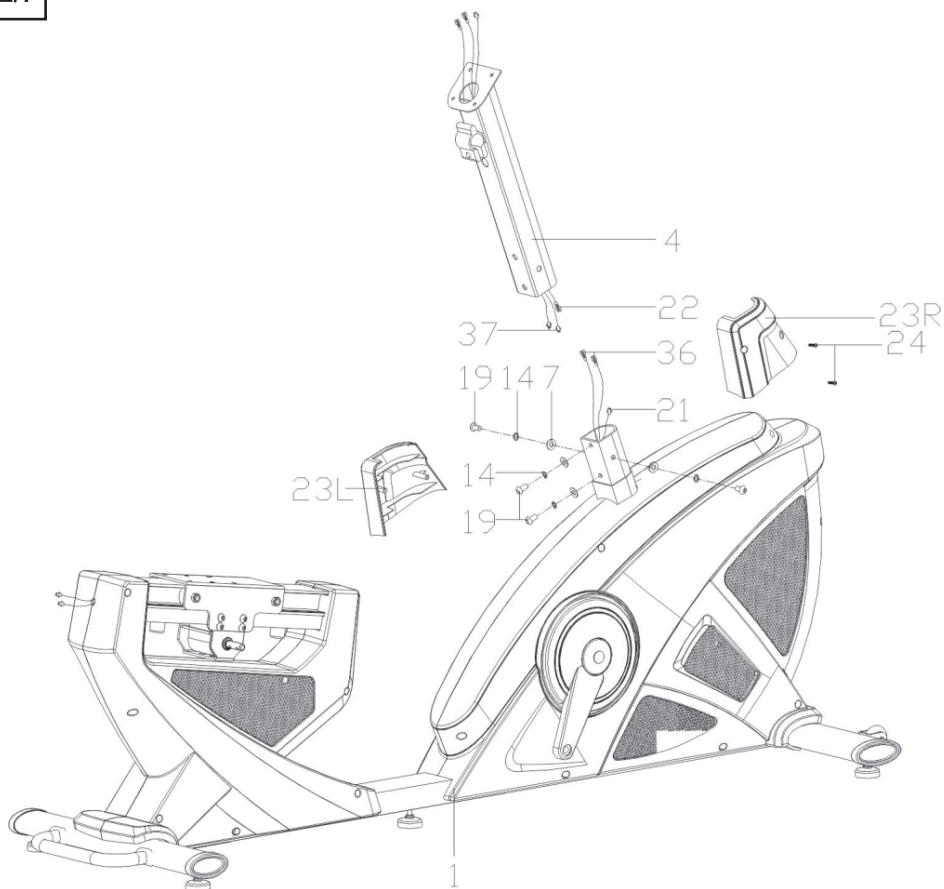
# Montážní návod

1/7





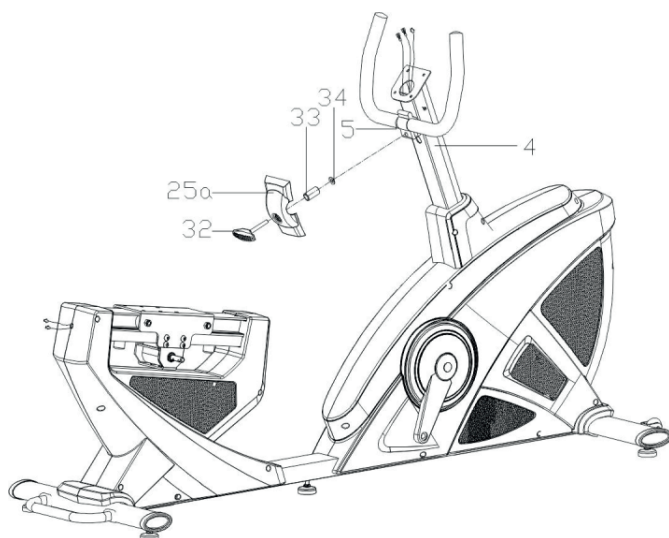
2/7



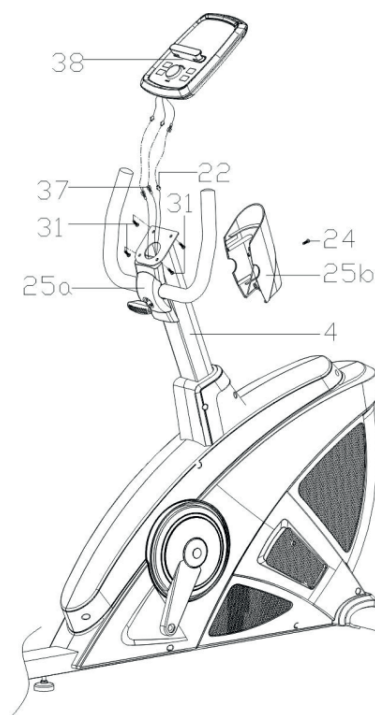




3/7

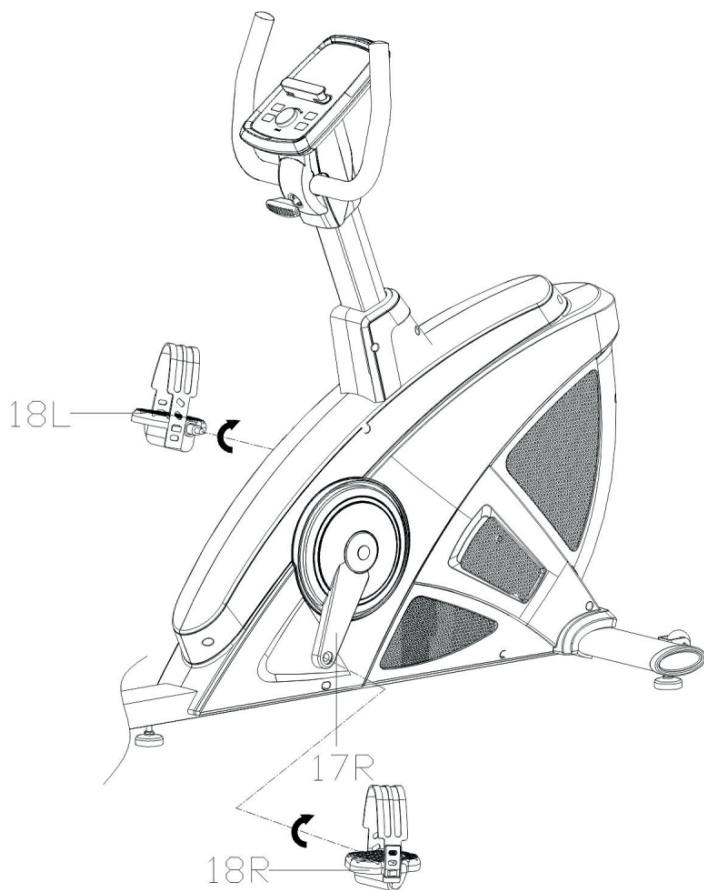


4/7



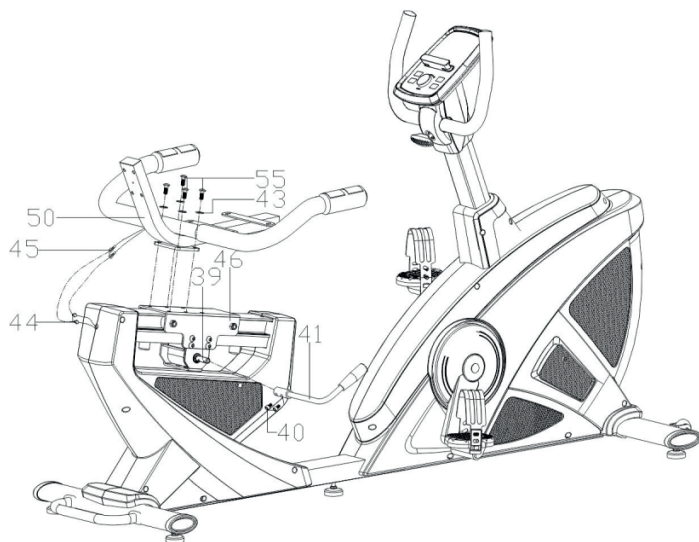


5/7

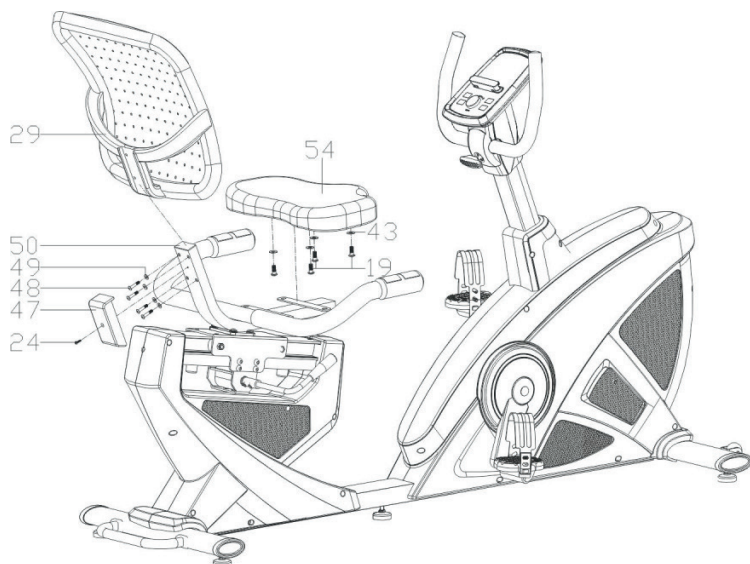




6/7



7/7





## Nastavení úhlu volantu

Pro nastavení řídktek uvolněte knoflík držíící řídktka nastavít řídktka v požadované poloze a dotáhnout knoflík. Prověřte, že po nastavení se řídktka nehýbají.



## Vyrovnávání

Upravte nastavení zařízení pomocí vyrovnávacích nohou.



## Nastavení sedadla

Uvolněte otočný knoflík, nastavte sedadlo do požadované polohy a utáhněte otočný knoflík.





## Displej





## Údaje zobrazené na displeji

|                 |                                                                                                                |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SPEED</b>    | Zobrazuje aktuální rychlost tréninku. Rozsah 0-99,9.                                                           |
| <b>RPM</b>      | Zobrazuje počet otáček za minutu. Rozsah zobrazení 0-999.                                                      |
| <b>TIME</b>     | Zobrazuje čas tréninku. Rozsah 0:00-99:59.                                                                     |
| <b>DISTANCE</b> | Zobrazuje aktuální vzdálenost během tréninku. Rozsah 0,0-99,9.                                                 |
| <b>CALORIES</b> | Zobrazuje spotřebu kalorií během tréninku od 0 do maximálně 999 kalorií.                                       |
| <b>WATT</b>     | Zobrazuje spotřebu energie během tréninku. Rozsah zobrazení 0-350.                                             |
| <b>LEVEL</b>    | Zobrazuje úroveň zátěže.                                                                                       |
| <b>PULSE</b>    | Během tréninku zobrazuje puls v úderech za minutu (bpm). Po překročení nastavené hodnoty zazní zvukový signál. |
| <b>M-MANUAL</b> | Manuální nastavení cvičení.                                                                                    |
| <b>PROGRAMS</b> | 12 hotových tréninkových programů.                                                                             |
| <b>♥-H.R.C.</b> | Režim HRC, kontrolovaný prací srdce.                                                                           |
| <b>W-WATT</b>   | Tréninkový režim s možností nastavení konstantní hodnoty výkonu generovaného uživatelem.                       |
| <b>U-USER</b>   | Tréninkový profil vytvořen uživatelem.                                                                         |

## Funkce tlačítek

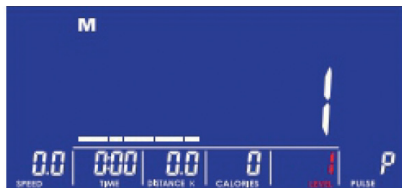
|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OTOČNÝ KNOFLÍK</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zvýšení a snížení úrovně odporu.</li> <li>• Výběr nastavení.</li> </ul>                                                                                                                                                     |
| <b>MODE</b>           | Potvrzení nastavení nebo výběru.                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>RESET</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resetování nastavení – stiskněte a podržte po dobu 2 sekund, počítač se restartuje, můžete zadat nová uživatelská nastavení.</li> <li>• Při nastavení hodnoty cvičení nebo při zastavení vrátí do hlavního menu.</li> </ul> |
| <b>START/STOP</b>     | Začíná nebo končí trénink.                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>RECOVERY</b>       | Test vyhodnocující vaši fyzickou kondici na základě rychlosti normalizace tepu po tréninku.                                                                                                                                                                          |
| <b>BODYFAT</b>        | Test vyhodnocující procento tuku v těle a měří BMI index.                                                                                                                                                                                                            |

## 13

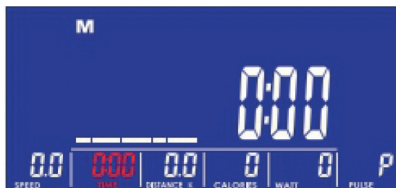


## 3. Manuální režim

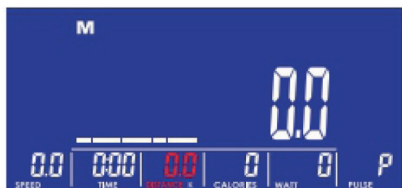
1. Stisknutím tlačítka START/STOP v hlavním Menu spustíte trénink přímo v manuálním režimu.
2. Pomocí otočného knoflíku zvolte manuální režim, vyberte M a stisknutím MODE vstoupíte do režimu.
3. Pomocí otočného knoflíku upravte úroveň zatížení (obr. 9). Výchozí hodnota 1.
4. Pomocí otočného knoflíku nastavte TIME (obr. 10), DISTANCE (obr. 11), CALORIES (obr. 12), PULSE (obr. 13). Potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
5. Stisknutím START/STOP spustíte trénink. Během tréninku můžete otočným knoflíkem snížit nebo zvýšit zátěž. Úroveň zátěže (odporu) se zobrazí v okně LEVEL (obr. 9). Bez nastavení během 3 sekund se přepne na zobrazení hodnoty funkce WATT (obr. 14).
6. Stiskněte START/STOP pro zastavení tréninku. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.



Obrázek 11



Obrázek 12



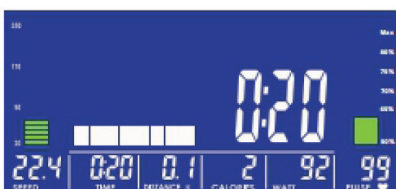
Obrázek 13



Obrázek 14



Obrázek 15



Obrázek 16

## 4. Režim přednastavených programů

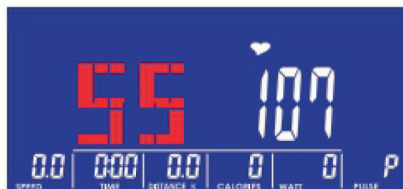
1. Pomocí otočného knoflíku zvolte režim přednastaveného programu, vyberte P01 (obr. 5), P02, P03, ... , P12. Výběr potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
2. Nastavte úroveň zatížení pomocí otočného knoflíku (obr. 9), výchozí hodnota 1. Výběr potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
3. Pomocí otočného knoflíku nastavte hodnotu TIME (obr. 10).
4. Stisknutím START I STOP spustíte trénink. Během tréninku můžete knoflíkem snížit nebo zvýšit zátěž.
5. Stiskněte START/STOP pro zastavení tréninku. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.



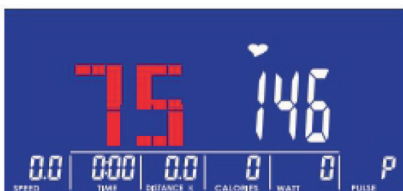


## 5. Režim H.R.C.

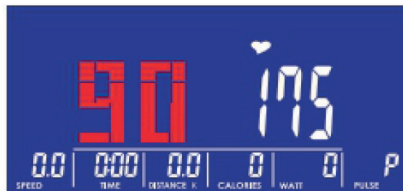
1. Otočným knoflíkem vyberte režim ♥ (H.R.C.), a stisknutím MODE vstupte do režimu.
2. Stisknutím tlačítka MODE potvrďte nastavení. Pomocí otočného knoflíku vyberte maximální úroveň srdečního rytmu 55% (obr. 15), 75% (obr. 16), 90% (obr. 17) nebo namísto výběru úrovně, můžete nastavit cílovou srdeční frekvenci pro TA- TARGET H.R.C. / Výchozí hodnota: 100 (obr. 18). Pokud vyberete TA, pomocí otočného knoflíku nastavte hodnotu mezi 30 – 230. Stisknutím tlačítka MODE potvrďte nastavení.
3. Otočným knoflíkem nastavte hodnotu funkce TIME (obr. 19).
4. Stisknutím START/STOP spustíte nebo zastavíte trénink. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.



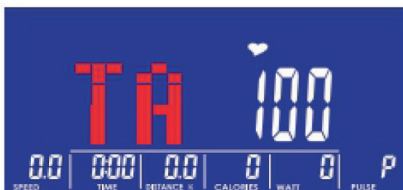
Obrázek 15



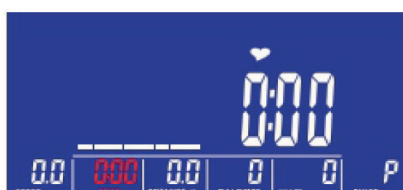
Obrázek 16



Obrázek 17



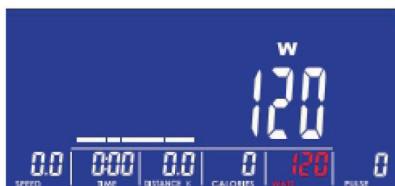
Obrázek 18



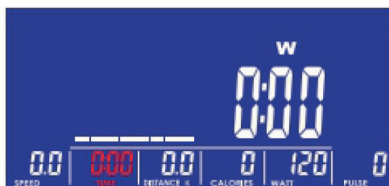
Obrázek 19

## 6. Režim WATT

1. Pomocí otočného knoflíku zvolte režim programu WATT (W). Výběr potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
2. Pomocí otočného knoflíku nastavte cílovou hodnotu pro funkci WATT (obr. 20). Výchozí hodnota: 120. Výběr potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
3. Pomocí otočného knoflíku nastavte hodnotu funkce TIME (obr. 21).
4. Stlačením START/STOP spustíte trénink. Během cvičení systém automaticky přizpůsobí úroveň zátěže dle Vaší kondice. Můžete použít k nastavení úrovně WATT.
5. Stisknete START/STOP pro zastavení tréninku. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.



Obrázek 20

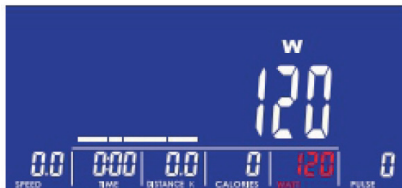


Obrázek 21

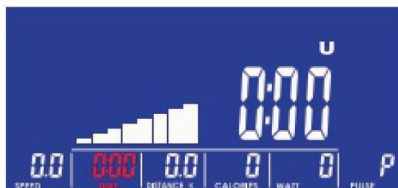


## 7. Režim uživatelského programu

1. Použijte otočný knoflík, aby vybrat režim uživatelského programu, vyberte U. Stisknutím tlačítka MODE potvrďte výběr.
2. Pomocí otočného knoflíku vytvořte uživatelský profil (obr. 22). Upravte úroveň odporu v každém z 8 sloupců uživatelského programu. Při programování nastavení podržte MODE po dobu 2 sekund pro ukončení režimu.
3. Pomocí otočného knoflíku nastavte hodnotu TIME. (obr. 23).
4. Stiskněte START/STOP pro zahájení tréninku. Během tréninku můžete pomocí otočného knoflíku snížit nebo zvýšit zatížení.
5. Stiskněte START/STOP pro zastavení tréninku. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavního menu.



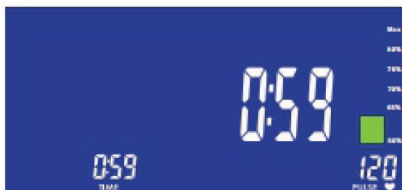
Obrázek 22



Obrázek 23

## 8. Test RECOVERY

Po ukončení tréninku stiskněte tlačítko RECOVERY a držte ruce na snímačích pulzu, které se nacházejí na rukojetích. Zobrazení všech funkcí se zastaví. V poli TIME začne odpočítávání celé minuty (od 00:60 do 00:00) (obr. 24). Na obrazovce se zobrazí výsledek testu: F1, F2, ... až F6 (obr. 25). Zároveň je F1 nejlepším výsledkem, F6 je nejslabším výsledkem. Pro zlepšení výsledku můžete pokračovat v provádění testu. Opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte na hlavní obrazovku.



Obrázek 24



Obrázek 25

## 9. Test BODY FAT

1. V režimu STOP stiskem tlačítka BODY FAT spustíte měření tělesného tuku.
2. Počítač zobrazí UI (obr. 26) a začne měření (obr. 27-28).
3. Během měření musíte držet obě ruce na rukojetích se snímači tepové frekvence. Když počítač zaznamená puls, LCD displej bude vypadat tak jako na obrázku 29.
4. Na LCD displeji se zobrazí BMI (obr. 30), FAT% (obr. 31) a symbol rady BODY FAT (obr. 32).
5. Když se na displeji zobrazí:
  - „----“, „----“ - to znamená, že rukojetí se snímačem tepu nejsou správně drženy,
  - E-1 – počítač nezjistil signál tepu,
  - E-4 – výsledek FAT% a BMI je nižší než 5 nebo vyšší než 50.



Obrázek 26



Obrázek 27



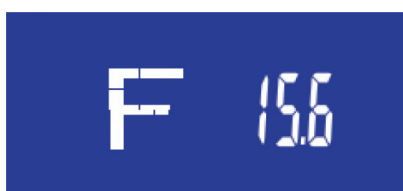
Obrázek 28



Obrázek 29



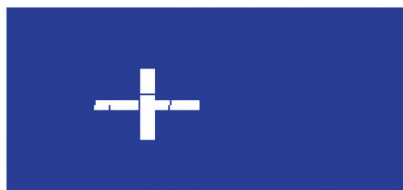
Obrázek 30



Obrázek 31

## Poznámka

1. Po 4 minutách bez šlapání nebo pulsního signálu přejde počítač do úsporného režimu. Stisknutím libovolného tlačítka ho probudíte.
2. Pokud počítač nepracuje správně, odpojte jej od napájení a znovu jej připojte.



Obrázek 32

## 10. Aplikace

1. Existují 2 štítky pro QR kódy. Jeden je pro globální, druhý pro Čínu.
2. Uživatel může naskenovat štítek pomocí QR kódu a stáhnout si školicí aplikaci i-Console + do tabletu nebo mobilního zařízení. Pak to zapněte Bluetooth na tabletu, vyhledejte konzolové zařízení a připojte se.

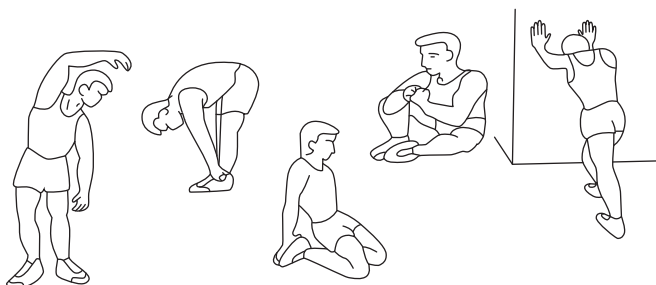




Pravidelné používání zařízení prospěje vašemu zdraví. Zlepší fyzickou kondici, celkovou pohodu a posílí svaly. V kombinaci se správnou stravou může přispět k hubnutí.

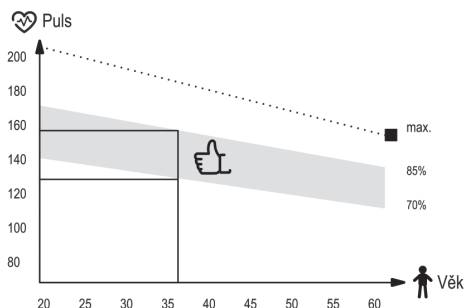
## 1. Rozcvička

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



## 2. Fáze tréninku

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



## 3. Relaxační fáze

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



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

## CZ Řešení problémů



| Problém                                               | Řešení                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Počítač nezobrazuje údaje.                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demontujte počítač a zkontrolujte, zda jsou kabely správně připojeny a zda nejsou poškozeny.</li> <li>2. Zkontrolujte, zda jsou baterie vloženy správně.</li> <li>3. Vyměňte baterie za nové.</li> </ol>                                                                                                                             |
| 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"> <li>1. Ujistěte se, že převody měření pulsu jsou správně připevněny.</li> <li>2. Aby jste zajistili správné měření pulsu držte obě dlaně na senzorech. Pamatujte, že systémměření pulsu nemusí být zcela přesný.</li> <li>3. Příliš pevné uchopení senzorů pulsu. Držte dlaně na senzorech pulsu a nsvírejte dlaně příliš pevně.</li> </ol> |
| Zařízení není stabilní.                               | Nastavte koncovku zadního stabilizátoru tak, aby jste dali stroj do roviny.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



## Záruční podmínky

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na nakoupené zboží po dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Reklamací můžete nahlásit:
  - prostřednictvím stránky <https://hegen.cz/info/reklamace-zaruka/>  
Po odeslání žádosti Vám bude přiděleno individuální číslo reklamacie.
  - písemně na adresu:  
**Hegen Česko s.r.o.**  
**Stavbařů 2201/36,**  
**734 01 Karviná-Mizerov**  
**Česká republika**
3. Po podání reklamacie bude servisní pracovník kontaktovat Žadatele a informovat o dalších krocích. V případě potřeby můžete servis kontaktovat telefonicky: **+ 420 296 330 522**.
4. Pokud zařízení vyžaduje opravu v servisu, bude vyzvednuto na náklady Prodávajícího. Za tímto účelem by mělo být připraveno kompletní zboží spolu s příslušenstvím a údaji umožňujícími identifikaci Žadatele (číslo objednávky, osobní a kontaktní údaje).
5. Vady nebo poškození zařízení odhalené během záruční doby budou bezplatně odstraněny do 14 pracovních dnů ode dne dodání zařízení do servisu. Pokud je nutné přivést díly ze zahraničí, může být lhůta pro opravu prodloužena.
6. V záručním řízení platí ustanovení Občanského zákoníku platné v zemi dodání zboží.
7. Záruka se nevztahuje na spotřební materiál, jako jsou kabely, popruhy, gumové prvky, pěnové úchyty, houby, pedály atd.
8. Záruka se nevztahuje na škody způsobené používáním zařízení v rozporu se zásadami uvedenými v této příručce.
9. Záruka platí v Německu, České republice, Polsku, na Slovensku, ve Francii a Velké Británii, a na Ukrajině.

## Záruční a pozáruční servis

Veškeré záruční a pozáruční opravy provádí distributor zařízení.

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

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

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

## CZ Ochrana životního prostředí



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.



**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 festzuschallen.
17. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, unterbrechen Sie das Training. Benutzen Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
18. Nehmen Sie nur die beschriebenen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Die Kontaktdaten finden Sie später im Handbuch).
19. Der für den sicheren Betrieb des Geräts erforderliche Mindestfreiraum beträgt mindestens zwei Meter.
20. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 150 kg.
21. Das Gerät wurde gemäß der Norm ISO 20957-10:2017 hergestellt.

## Stückliste

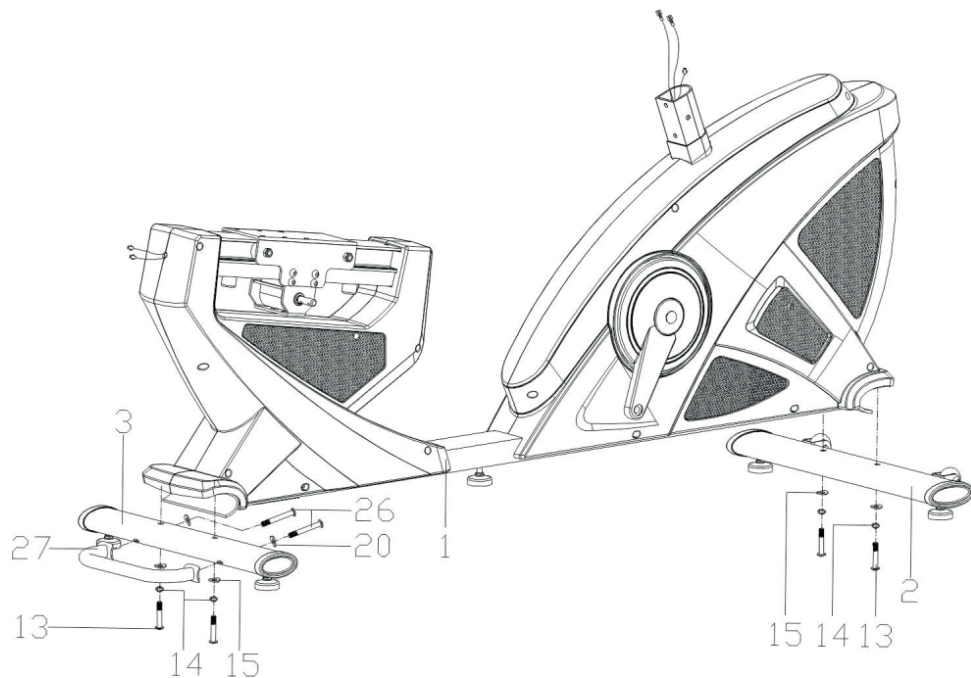
| Teil-Nr. | Bezeichnung                                 | Stk. | Teil-Nr. | Bezeichnung                           | Stk. |
|----------|---------------------------------------------|------|----------|---------------------------------------|------|
| 1        | Grundrahmen                                 | 1    | 29       | Rückenlehne                           | 1    |
| 2        | Hinterer Standfuß                           | 1    | 31       | Schaltsschraube                       | 4    |
| 3        | Vorderer Standfuß                           | 1    | 32       | T- Schraube                           | 1    |
| 4        | Lenkerstützrohr                             | 1    | 33       | Buchse                                | 1    |
| 5        | Lenker-Handgriff                            | 1    | 34       | Unterlegscheibe                       | 1    |
| 7        | Unterlegscheibe D8 × Φ16 × 1,5              | 6    | 36       | Sensorkabel                           | 2    |
| 13       | Inbusschraube M8 × 58                       | 4    | 37       | Sensorkabel                           | 2    |
| 14       | Federscheibe D8                             | 8    | 38       | Computer                              | 1    |
| 15       | Gebogene Unterlegscheibe D8 × 2 × Φ25 × R39 | 4    | 39       | Außermittige Welle                    | 1    |
| 17 (L/R) | Kurbel (L-links, P-rechts)                  | 1/1  | 40       | Inbusschraube M6 × 10                 | 2    |
| 18 (L/R) | Pedal (L-links, P-rechts)                   | 1/1  | 41       | Sitz-Einstellhebel                    | 1    |
| 19       | Inbusschraube M8 × 15                       | 8    | 43       | Flache Unterlegscheibe D8 × Φ18 × 1,5 | 8    |
| 20       | Federscheibe D8xR20                         | 2    | 44       | Sensorkabel                           | 2    |
| 21       | Sensorkabel 1                               | 1    | 46       | Sitzaufnahme                          | 1    |
| 22       | Sensorkabel 2                               | 1    | 47       | Abdeckung der Rückenlehne             | 1    |
| 23 (L/R) | Abdeckung Lenkerstützrohr (UP)              | 1/1  | 48       | Inbusschraube M6 × 40                 | 4    |
| 24       | Schaftsschraube                             | 4    | 49       | Flache Unterlegscheibe D6 × 1,2 × Φ16 | 4    |
| 25 (a/b) | Abdeckung des Lenkers (A-vorn/B-hinten)     | 1/1  | 50       | Sitzrahmen                            | 1    |
| 26       | Inbusschraube M8 × 90                       | 2    | 54       | Sitz                                  | 1    |
| 27       | Griff                                       | 1    | 55       | Inbusschraube M8 × 12                 | 4    |





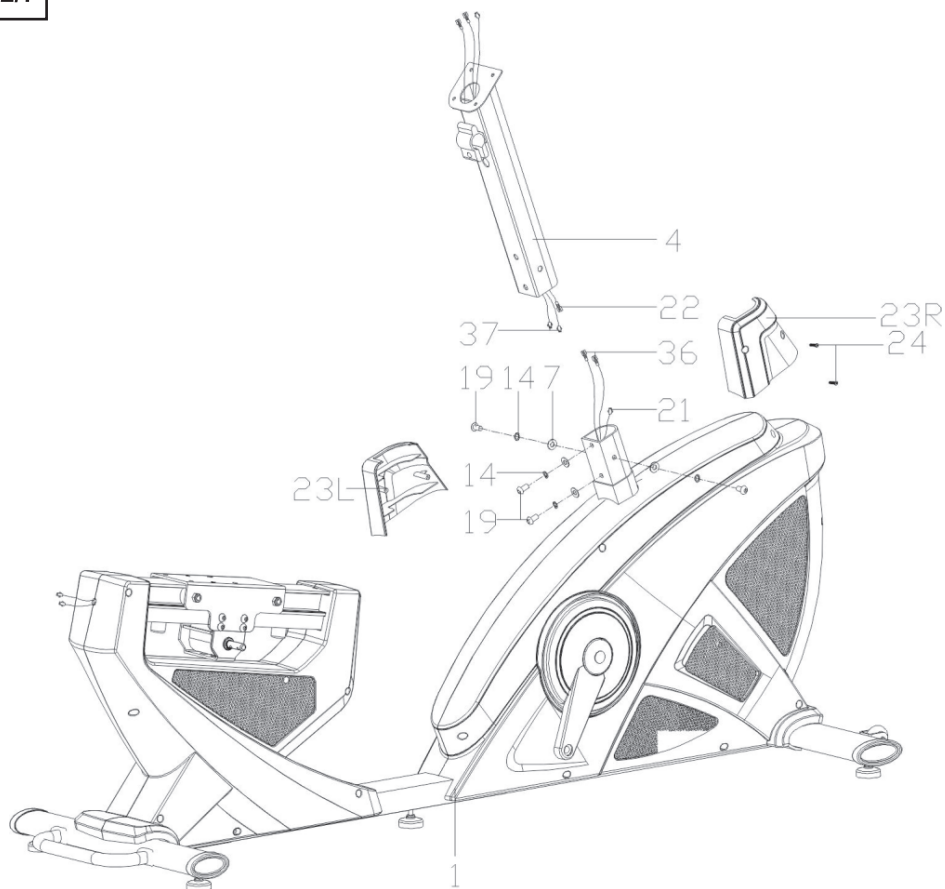
## Montageanleitung

1/7



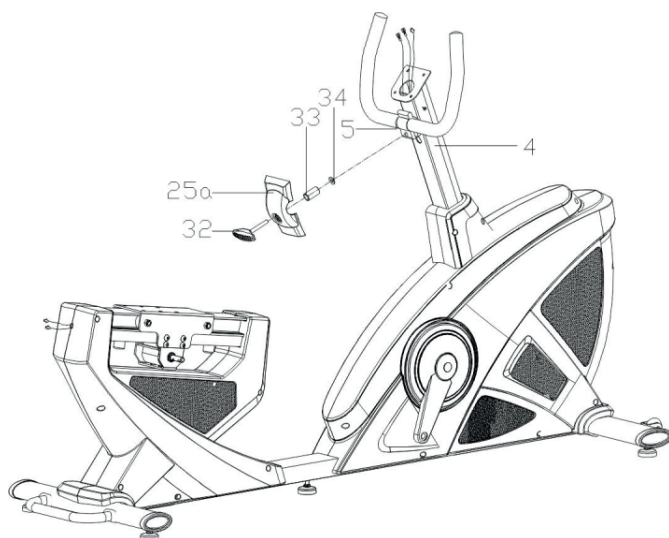


2/7

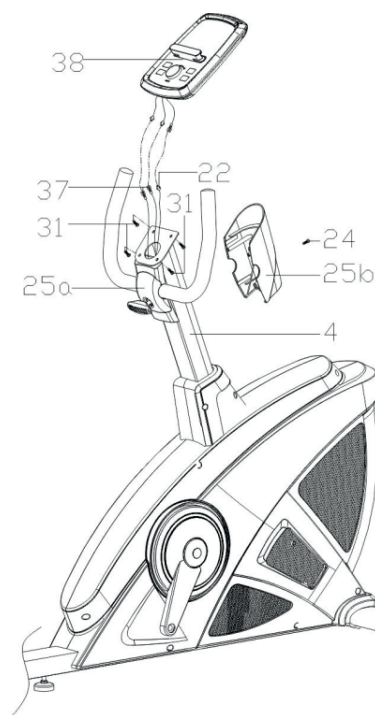




3/7

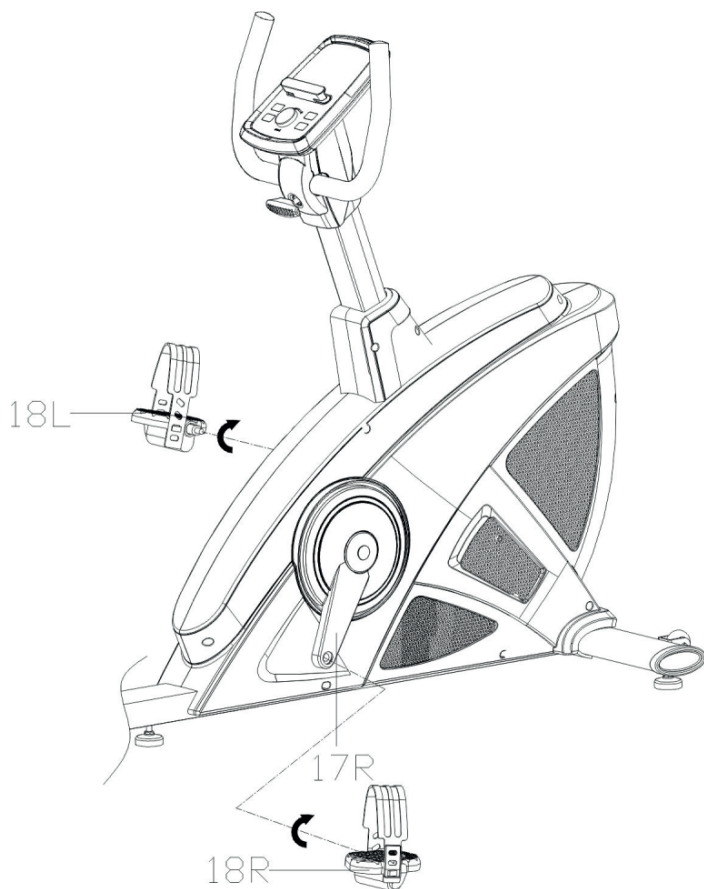


4/7



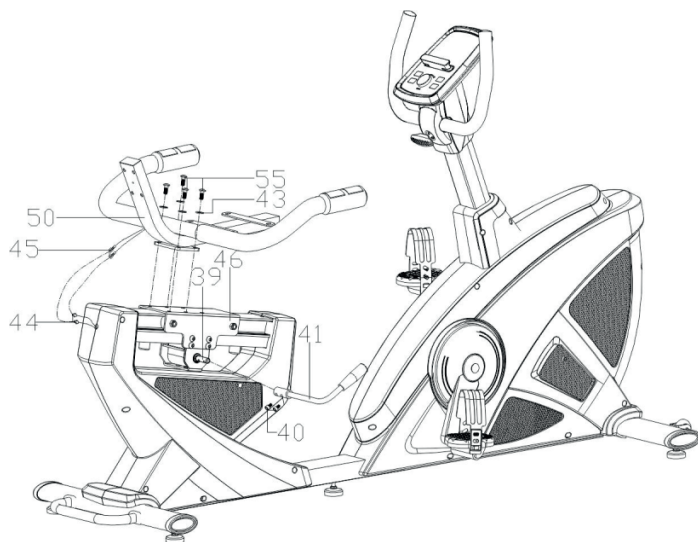


5/7

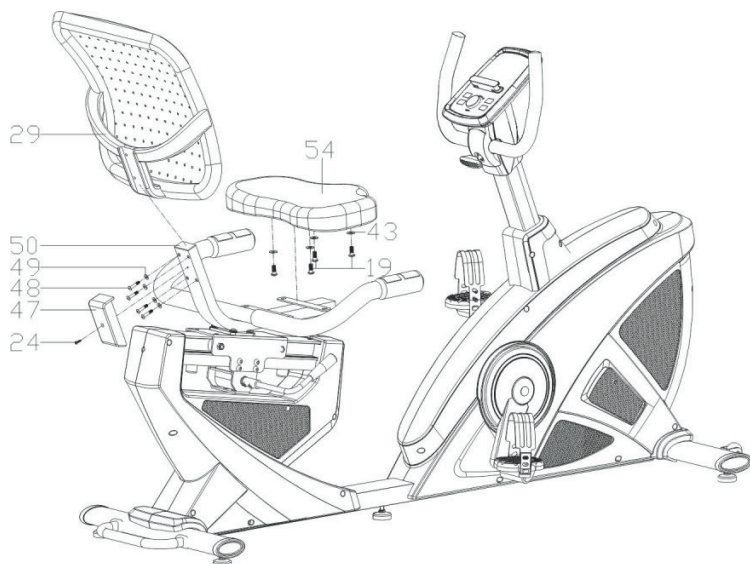




6/7



7/7





## Lenkereinstellung

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



## Nivellierung

Richten Sie das Gerät mit Hilfe der Ausgleichsschrauben aus.



## Einstellung des Sattels

Lösen Sie den Drehknopf, stellen Sie den Sattel in der gewünschten Position ein und ziehen Sie den Drehknopf wieder fest.





## Display





## Computer Anzeige

|                 |                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SPEED</b>    | Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an. Die Höchstgeschwindigkeit beträgt 99,9 km/h oder ml/h.                                                                                                 |
| <b>RPM</b>      | Zeigt die Umdrehung pro Minute an. Anzeigebereich 0-15-999.                                                                                                                                            |
| <b>TIME</b>     | Zeigt die Trainingszeit an. Bereich 0:00-99:59.                                                                                                                                                        |
| <b>DISTANCE</b> | Zeigt die aktuelle Distanz während des Trainings an. Bereich 0,0-99,9.                                                                                                                                 |
| <b>CALORIES</b> | Zeigt den Kalorienverbrauch während des Trainings an. Bereich 0-999.                                                                                                                                   |
| <b>WATT</b>     | Zeigt die aktuelle Trainingsleistung an. Anzeigebereich 0- 350.                                                                                                                                        |
| <b>LEVEL</b>    | Zeigt die Widerstandsstufe an.                                                                                                                                                                         |
| <b>PULSE</b>    | Der Benutzer kann seine Herzfrequenz von 0 - 30 bis 230 einstellen. Ein Signalton des Computers ertönt, wenn die voreingestellte Herzfrequenz erreicht oder während des Trainings überschritten wurde. |
| <b>M-MANUAL</b> | Training im manuellen Modus.                                                                                                                                                                           |
| <b>PROGRAMS</b> | 12 voreingestellte Trainingsprogramme.                                                                                                                                                                 |
| <b>♥-H.R.C.</b> | HRC-Trainingsmodus.                                                                                                                                                                                    |
| <b>W-WATT</b>   | Konstanter WATT Trainingsmodus.                                                                                                                                                                        |
| <b>U-USER</b>   | Vom Benutzer erstelltes Trainingsprofil.                                                                                                                                                               |

## Tasten

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DATENRAD</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Widerstandsstufe erhöhen oder verringern.</li> <li>• Einstellungsauswahl.</li> </ul>                                                                                                                                                                                     |
| <b>MODE</b>       | Bestätigen Sie die Einstellung oder Auswahl.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>RESET</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Halten Sie die RESET- Taste für 2Sek. lang gedrückt, um den Computer neu zu starten und beginnen Sie mit der Benutzereinstellung.</li> <li>• Während Sie den Trainingswert einstellen oder sich im Stoppmodus befinden können Sie zum Hauptmenü zurückkehren.</li> </ul> |
| <b>START/STOP</b> | Starten oder Beenden Sie das Training.                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>RECOVERY</b>   | Testen Sie den Status der Herzfrequenzwiederherstellung.                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>BODY FAT</b>   | Drücken Sie im Stoppmodus auf die Body-Fat Taste, um das Körperfett zu messen.                                                                                                                                                                                                                                    |





## Trainingsprogramme Und Funktionen

### 1. Einschalten

1. Stecken Sie das Netzteil ein, der Computer wird eingeschaltet und zeigt 2 Sekunden lang alle Segmente auf dem LCD an (Abbildung 1).

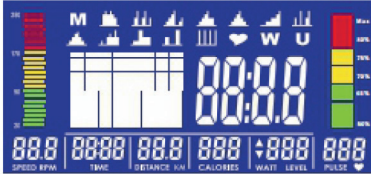


Abbildung 1



Abbildung 2

2. Anschließend wird der voreingestellte Raddurchmesser im Fenster SPEED sowie „E“ oder „A“ im Fenster ZEIT für 1 Sekunde lang angezeigt (Abbildung 2).
3. Gehen Sie zu den Benutzerprofileinstellungen. Wählen Sie mit dem Datenrad das Benutzerprofil U1 - U4 (Abbildung 3). Geben Sie die Daten ein: Geschlecht (A), Größe (H), Gewicht (W) und bestätigen Sie mit MODE.

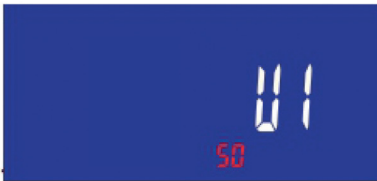


Abbildung 3



Abbildung 4

4. Nach der Erstellung eines Benutzerprofils wird das Hauptmenü angezeigt. (Abbildung 4).

### 2. Trainingsauswahl

1. Verwenden Sie das Datenrad, um das Training auszuwählen: M (Manuell) (Abb. 4) → P (Programm 1-12) (Abb. 5) → (HRC) (Abb. 6) → W (WATTS) (Abb. 7) → U (Benutzer) (Abb. 8), drücken Sie MODE, um den ausgewählten Modus aufzurufen.

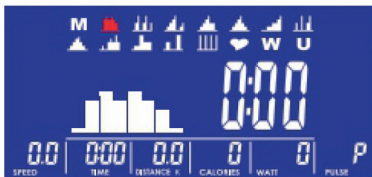


Abbildung 5

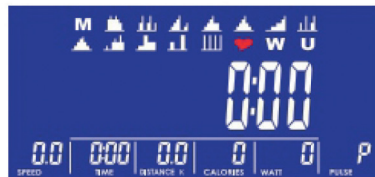


Abbildung 6



Abbildung 7

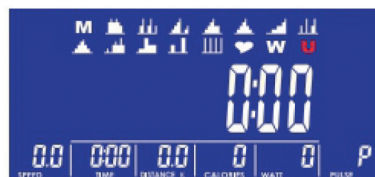


Abbildung 8



## 3. Manueller Modus

1. Drücken Sie im Hauptmenü auf START, um das Training direkt im manuellen Modus zu starten.
2. Verwenden Sie das Datenrad, um das Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie M und drücken Sie die MODE -Taste zum Bestätigen.
3. Stellen Sie mit dem Datenrad den Widerstand ein (Abbildung 9), Wert 1.
4. Stellen Sie mit dem Datenrad - TIME (Abbildung 10), DISTANCE (Abbildung 11), CALORIES (Abbildung 12), PULSE (Abbildung 13) ein und drücken Sie MODE zur Bestätigung.
5. Drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten. Während des Trainings können Sie das Belastungsniveau mit dem Datenrad verringern oder erhöhen. Der Lastpegel (Widerstand) wird im LEVEL-Fenster (Abbildung 9) für 3 Sekunden angezeigt, ohne das eine Einstellung erforderlich ist und schaltet zur Anzeige des Wertes der WATT-Funktion um (Abbildung 14).
6. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

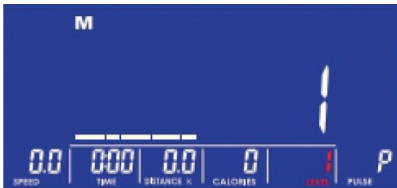


Abbildung 11

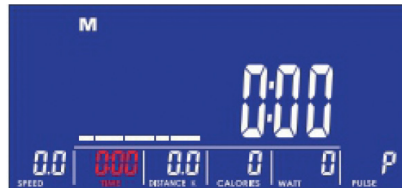


Abbildung 12

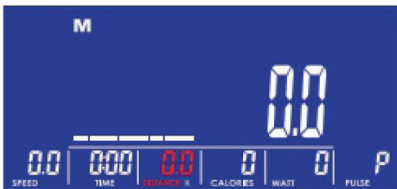


Abbildung 13



Abbildung 14

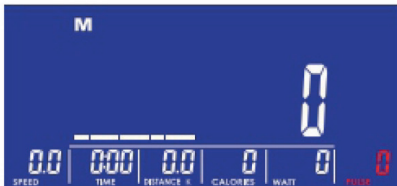


Abbildung 15

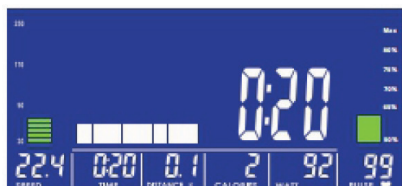


Abbildung 16

## 4. Voreingestellte Programme

1. Wählen Sie mit dem Datenrad die voreingestellten Programme und wählen Sie P01 (Abb. 5), P02, P03, ... , P12. Drücken Sie MODE, um die Auswahl zu bestätigen.
2. Stellen Sie mit dem Datenrad den Lastpegel (Widerstand) ein (Abb. 9), Standardwert 1. Drücken Sie MODE, um die Auswahl zu bestätigen.
3. Stellen Sie mit dem Datenrad den Wert der TIME ein (Abb. 10).
4. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen. Während des Trainings können Sie die Belastung mit dem Datenrad verringern oder erhöhen.
5. Drücken Sie START/STOP, um das Training zu beenden. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



## 5. H.R.C Modus

1. Verwenden Sie das Datenrad, um das Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie ♥ (H.R.C.) und drücken Sie MODE um zu bestätigen .
2. Wählen Sie mit dem Datenrad, 55% (Abbildung 15), 75% (Abbildung 16), 90% (Abbildung 17) oder TARGET H.R.C. / Standardwert: 100 (Abbildung 18). Wenn Sie TA wählen, stellen Sie mit dem Datenrad einen Wert zwischen 30 und 230 ein. Drücken Sie MODE, um die Auswahl zu bestätigen.
3. Verwenden Sie das Datenrad um die Trainingszeit einzustellen (Abbildung 19).
4. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu starten oder zu stoppen. Drücken Sie RESET um zurück zum Hauptmenü zu gelangen.

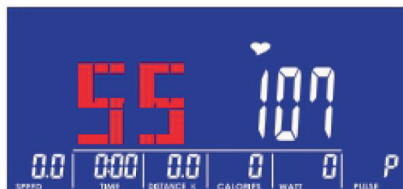


Abbildung 15

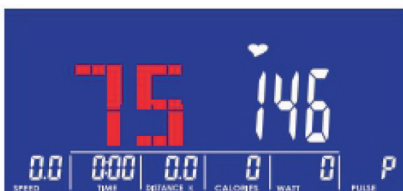


Abbildung 16

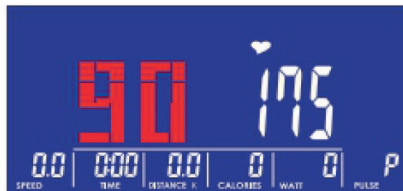


Abbildung 17

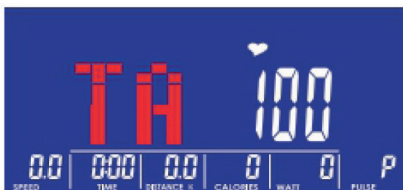


Abbildung 18

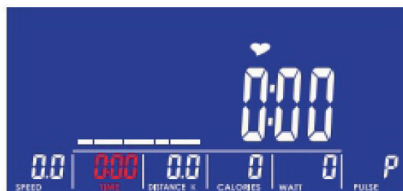


Abbildung 19

## 6. WATT Modus

1. Verwenden Sie das Datenrad, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie W und drücken Sie MODE, zum bestätigen.
2. Verwenden Sie das Datenrad, um den Wert einzustellen Ziel-WATT. Standardwert: 120 (Abbildung 20). Drücken Sie MODE, um die Auswahl zu bestätigen.
3. Verwenden Sie das Datenrad, um TIME einzustellen (Abbildung 21).
4. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu starten. Während des Trainings passt das System das Belastungsniveau automatisch an den Benutzerstatus an. Sie können das Datenrad verwenden, um den WATT-Pegel zu bearbeiten.
5. Drücken Sie START/STOP- Taste, um das Training zu beenden. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

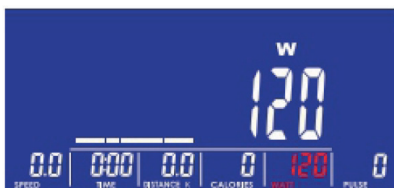


Abbildung 20

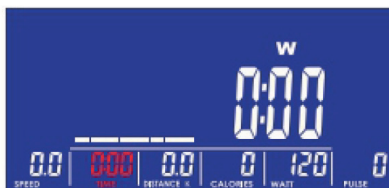


Abbildung 21



## 7. U - USER

1. Wählen Sie mit dem Datenrad den Benutzerprogramm und wählen Sie U. Drücken Sie MODE, um die Auswahl zu bestätigen.
2. Erstellen Sie mit dem Datenrad ein Benutzerprofil (Abbildung 22). Stellen Sie die Widerstandsstufe in jeder der 8 Spalten des Anwenderprogramms ein. Drücken Sie MODE, um die Auswahl zu bestätigen. Halten Sie MODE-Taste für 2 Sekunden lang gedrückt, um den Modus zu verlassen, während Sie die Einstellungen programmieren.
3. Stellen Sie mit dem Datenrad den Wert TIME ein (Abbildung 23).
4. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen. Während des Trainings können Sie die Belastung mit dem Datenrad verringern oder erhöhen.
5. Drücken Sie START/STOP, um das Training zu beenden. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Abbildung 22

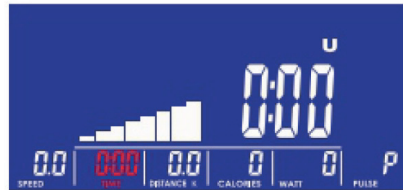


Abbildung 23

## 8. Test RECOVERY

Drücken Sie nach den Übungen die RECOVERY-Taste und halten Sie Ihre Hände fest an die Griffe mit den Impulssensoren. Die Anzeige aller Funktionen wird gestoppt. Jetzt startet „TIME“ mit einem Countdown von einer Minute (von 00:60 bis 00:00) (Abbildung 24). Das Display zeigt das Testergebnis an: F1, F2 ... bis F6 (Abbildung 25). F1 ist das beste Ergebnis und F6 das schwächste. Der Benutzer kann weiter Trainieren, um das Testergebnis zu verbessern. (Durch erneutes drücken der RECOVERY-Taste, kehren Sie zum Hauptbildschirm zurück).

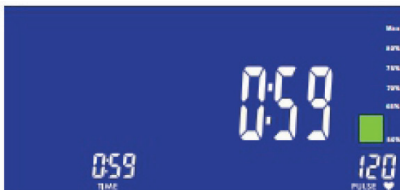


Abbildung 24



Abbildung 25

## 9. BODY FAT

1. Drücken Sie im STOP-Modus die BODY FAT-Taste, um die Körperfett Messung zu starten.
2. Der Computer zeigt die Benutzeroberfläche an (Abbildung 26) und startet die Messung (Abbildung 27-28).
3. Während der Messung müssen Sie beide Hände an den Griffen mit den Pulssensoren halten. Wenn der Computer einen Puls erkennt, sieht das LCD Display wie in Abb. 29 für 8 Sekunden aus, bis der Computer die Messung abgeschlossen hat (Abbildung 30).
4. Das BMI-Ergebnis wird auf dem LCD-Display angezeigt (Abbildung 30). FAT% (Abbildung 31) und das Hinweissymbol BODY FAT (Abbildung 32).
5. Fehlermeldung:
  - Wenn „----“, „----“ auf dem LCD-Display angezeigt wird - Bedeutet, dass das die Handpulsgriffe nicht richtig gehalten werden.
  - E-1 – Puls nicht erkannt.
  - E-4 – Tritt auf, wenn das FAT% - und BMI-Ergebnis unter 5 oder über 50 liegt.



Abbildung 26



Abbildung 27



Abbildung 28



Abbildung 29

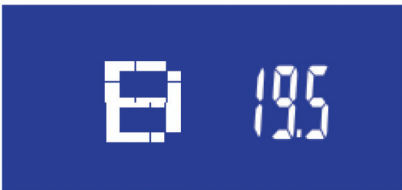


Abbildung 30



Abbildung 31

## Achtung

1. Nach 4 Minuten ohne Treten oder Pulsmesssignal wechselt Die Konsole in den Energiesparmodus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole zu aktivieren.
2. Wenn der Computer nicht ordnungsgemäß funktioniert, trennen Sie ihn von der Stromversorgung und schließen Sie ihn wieder an.



Abbildung 32

## 10. APP

1. Es gibt 2 Etiketten für QR-Codes. Einer ist für global, der andere für China.
2. Der Benutzer kann das Etikett mit dem QR-Code scannen, um die i-Console + Trainingsanwendung auf ein Tablet oder ein Mobilgerät herunterzuladen. Dann einschalten.

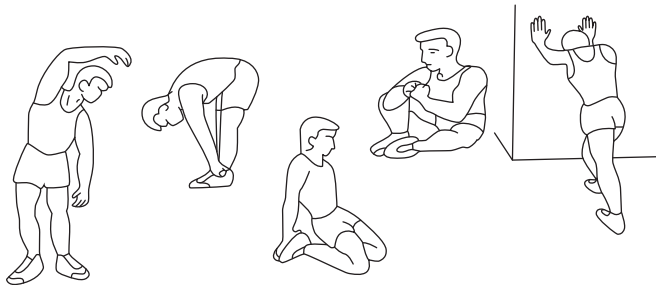
Bluetooth auf dem Tablet, suchen Sie nach dem Konsolengerät und stellen Sie eine Verbindung her.



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.

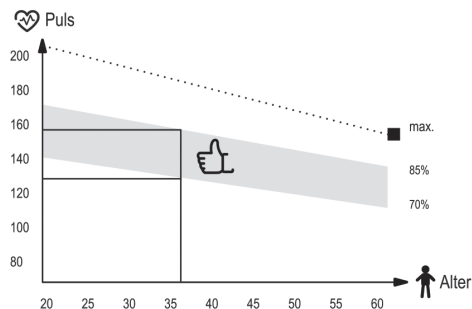
## 1. Aufwärm-phase

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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Der Computer zeigt keine Daten an.</b>                                                           | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bauen Sie den Computer auseinander und prüfen Sie, ob die Kabel richtig angeschlossen und nicht beschädigt sind.</li><li>2. Überprüfen Sie, ob die Batterien richtig eingelegt sind.</li><li>3. Ersetzen Sie die Batterien durch neue.</li></ol>                                                                                                                                                                              |
| <b>Das Gerät macht während des Gebrauchs störende Geräusche.</b>                                    | Überprüfen Sie, ob alle Teile des Geräts korrekt installiert sind. Ziehen Sie die Schrauben an.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Die Herzfrequenz wird nicht angezeigt oder die Herzfrequenzanzeige zeigt Unregelmäßigkeiten.</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Überprüfen Sie, ob die Verbindungen des Sensorkabels und des Computers richtig angeschlossen sind.</li><li>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.</li><li>3. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umgriffen. Dies kann zu Messfehlern führen.</li></ol> |
| <b>Das Gerät wackelt.</b>                                                                           | Drehene Sie die Endkappe am hinteren Fußrohr, um das Gerät auszurichten.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |



## Gewährleistungsbedingungen

1. Im Namen des Gewährleistungsgebers übernimmt der Verkäufer für das vertriebene Gerät eine Gewährleistung von 24 Monaten ab dem Kaufdatum.
2. Sie haben folgende Möglichkeiten um Ihre Reklamation zu melden:
  - via Reklamationsformular auf der Internetseite: [www.hop-sport.de/reklamation/](http://www.hop-sport.de/reklamation/)
  - via E-Mail: [service@hegen-group.de](mailto: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](mailto: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



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.





**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. Le poids maximum autorisé de l'utilisateur est 150 kg.
21. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme ISO 20957-10:2017.

## Liste de pieces

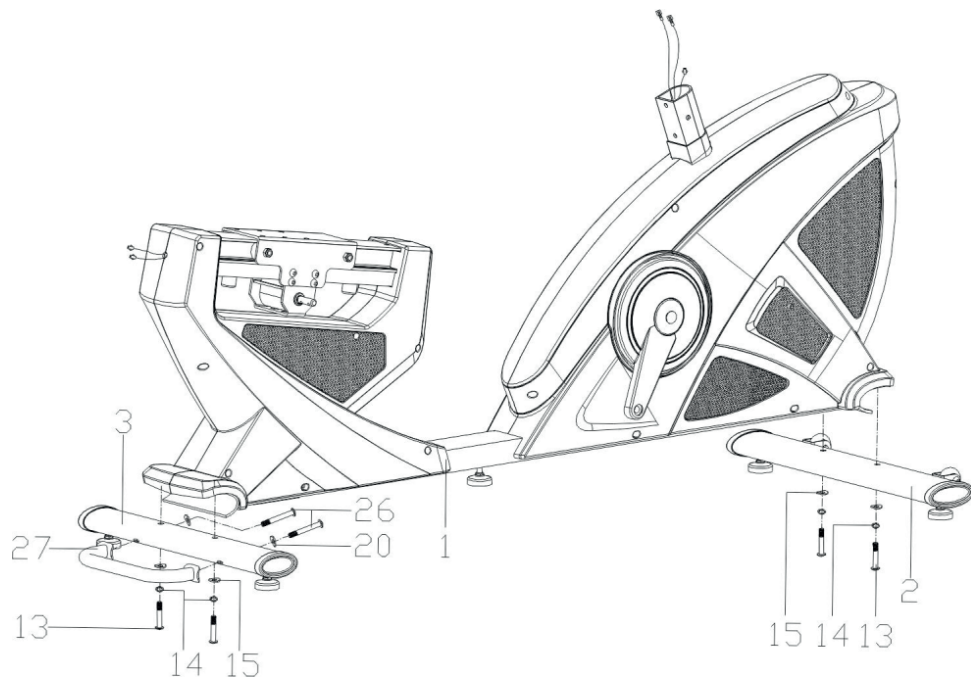
| N°       | Description                              | Pcs. |
|----------|------------------------------------------|------|
| 1        | Cadre principal                          | 1    |
| 2        | Stabilisateur avant                      | 1    |
| 3        | Stabilisateur arrière                    | 1    |
| 4        | Poste de guidon                          | 1    |
| 5        | Guidon fixe                              | 1    |
| 7        | Rondelle plate D8 × Φ16 × 1,5            | 6    |
| 13       | Vis à six pans creux M8 × 58             | 4    |
| 14       | Rondelle à ressort D8                    | 8    |
| 15       | Rondelle D8 × 2 × Φ25 × R39              | 4    |
| 17 (L/R) | Manivelle (G-gauche, D-droite)           | 1/1  |
| 18 (L/R) | Pédale (G-gauche, D-droite)              | 1/1  |
| 19       | Boulon Allen M8 × 15                     | 8    |
| 20       | Rondelle D8 × R20                        | 2    |
| 21       | Fil de capteur 1                         | 1    |
| 22       | Fil de capteur 2                         | 1    |
| 23 (L/R) | Garde de protection (G-gauche, D-droite) | 1/1  |
| 24       | Vis                                      | 4    |
| 25 (a/b) | Garde de protection (A-avant, B-arrière) | 1/1  |
| 26       | Boulon Allen M8 × 90                     | 2    |
| 27       | Poignée                                  | 1    |

| N° | Description                   | Pcs. |
|----|-------------------------------|------|
| 29 | Siège arrière                 | 1    |
| 31 | Vis                           | 4    |
| 32 | Bouton en forme de T          | 1    |
| 33 | Espaceur                      | 1    |
| 34 | Rondelle plate                | 1    |
| 36 | Fil d'impulsion d'extension   | 2    |
| 37 | Fil d'impulsion d'extension   | 2    |
| 38 | Ordinateur                    | 1    |
| 39 | Rouleau                       | 1    |
| 40 | Allen M6 × 10                 | 2    |
| 41 | Manivelle                     | 1    |
| 43 | Rondelle plate DB × Φ18 × 1,5 | 8    |
| 44 | Fil d'impulsion d'extension   | 2    |
| 46 | Support fixe                  | 1    |
| 47 | Garde de protection           | 1    |
| 48 | Boulon Allen M6 × 40          | 4    |
| 49 | Rondelle plate D6 × 1,2 × Φ16 | 4    |
| 50 | Support de siège              | 1    |
| 54 | Siège                         | 1    |
| 55 | Boulon Allen M8 × 12          | 4    |



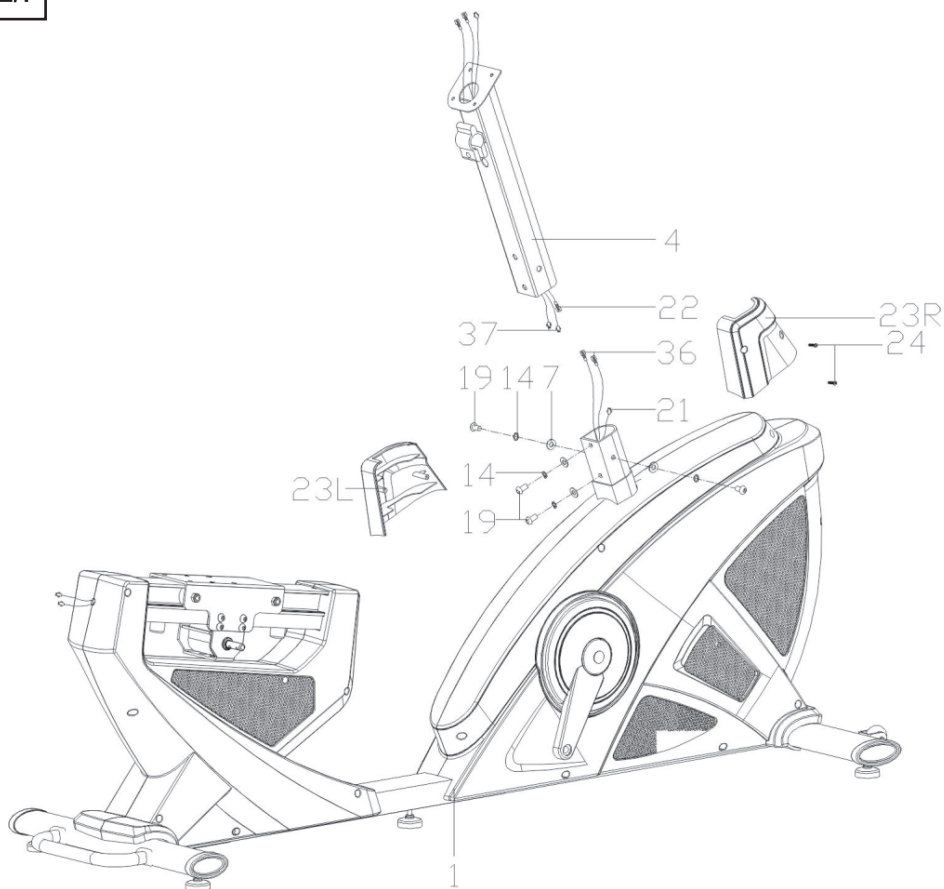
## Instruction d'installation

1/7



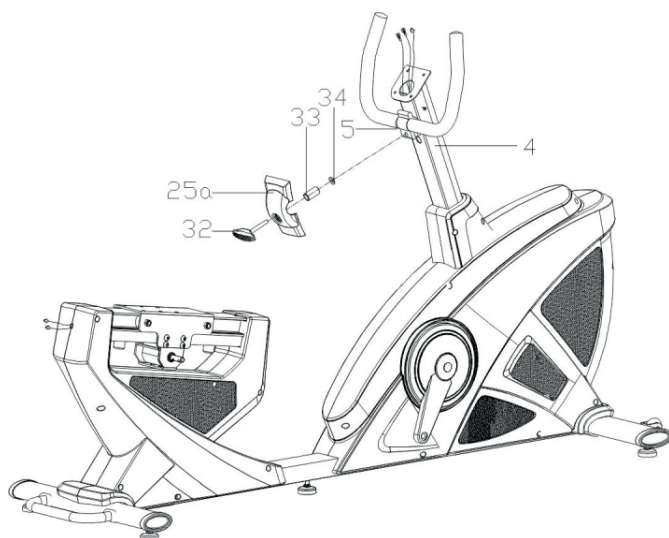


2/7

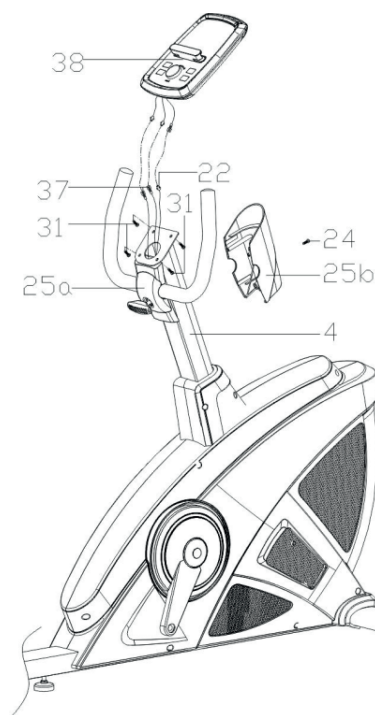




3/7

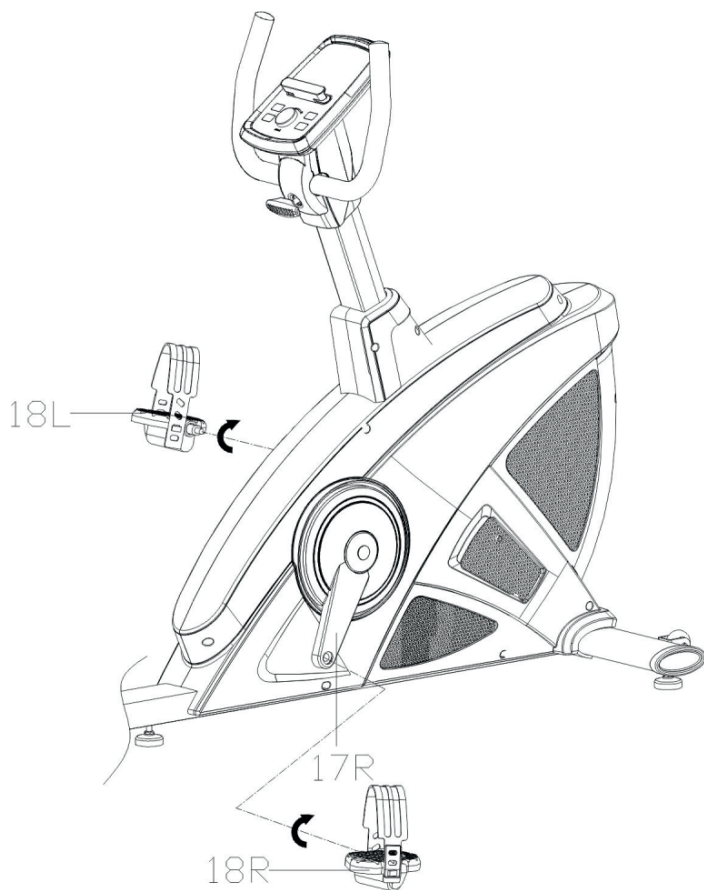


4/7



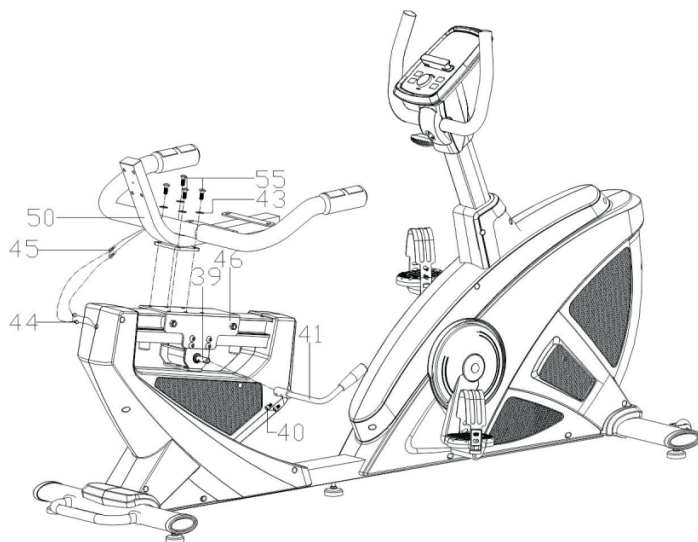


5/7

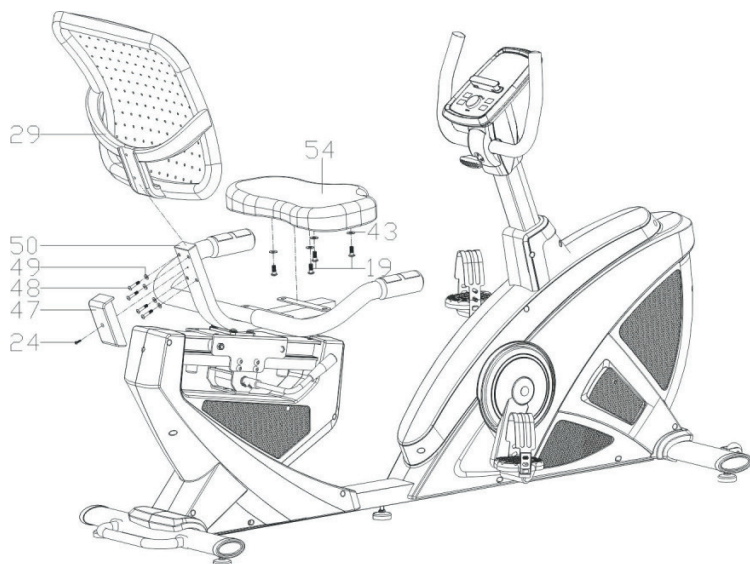




6/7



7/7





## Réglage de l'angle du guidon

Pour régler le volant, desserrez la poignée qui le maintient, ajustez-la à la position souhaitée et serrez la molette. Assurez-vous que le guidon est immobile après le réglage.



## Aplanissement

Réglez la position de l'appareil avec les pieds de réglage pour changer le niveau.



## Ajustement de la selle

Dévissez la molette, placez la selle en position et serrez-la.







## Affichage





## Marques sur l'affichage

|                 |                                                                                                                                                 |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SPEED</b>    | Affiche la vitesse actuelle pendant l'exercice. Plage 0-99,9.                                                                                   |
| <b>RPM</b>      | Tours par minute. Plage 0-999.                                                                                                                  |
| <b>TIME</b>     | Affiche le temps d'entraînement. Plage 0: 00-99: 59.                                                                                            |
| <b>DISTANCE</b> | Affiche la distance actuelle pendant l'entraînement. Plage de 0,0 à 99,9.                                                                       |
| <b>CALORIES</b> | Affiche les calories brûlées pendant l'entraînement. Plage 0-999.                                                                               |
| <b>WATT</b>     | Affiche la consommation d'énergie pendant l'entraînement. Plage d'affichage 0-350.                                                              |
| <b>LEVEL</b>    | Affiche le niveau de charge.                                                                                                                    |
| <b>PULSE</b>    | Affiche le pouls en battements a une minute (bpm) pendant l'entraînement. Lorsque la valeur réglée est dépassée, un signal acoustique retentit. |
| <b>M-MANUAL</b> | Réglage manuel de l'entraînement.                                                                                                               |
| <b>PROGRAMS</b> | Sélection de 12 programmes de formation prêts à l'emploi.                                                                                       |
| <b>♥-H.R.C.</b> | Mode d'entraînement HRC, contrôlé par le coeur.                                                                                                 |
| <b>W-WATT</b>   | Mode d'entraînement avec possibilité de régler une valeur constante de puissance générée par l'utilisateur.                                     |
| <b>U-USER</b>   | Profil de formation créé par l'utilisateur.                                                                                                     |

## Fonctions des boutons

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MOLETTE</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter et réduire le niveau de résistance.</li> <li>Choix des paramètres.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>MODE</b>       | Confirme les paramètres ou la sélection.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>RESET</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Réinitialise les paramètres. Pour réinitialiser les paramètres, appuyez et maintenez RESET pendant 2 secondes. L'ordinateur va redémarrer, vous pouvez entrer de nouveaux paramètres utilisateur.</li> <li>Retourne au menu principal lors de la définition d'une valeur d'entraînement ou lors de l'arrêt.</li> </ul> |
| <b>START/STOP</b> | Démarre ou termine la formation.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>RECOVERY</b>   | Test évaluant votre tonne physique en fonction du taux de normalisation de votre pouls après l'entraînement.                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>BODY FAT</b>   | Test évaluant le pourcentage de graisse corporelle et mesurant l'IMC.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



## Fonctions principales

### 1. Allumez l'ordinateur

1. Branchez l'alimentation, l'ordinateur s'allumera et affichera tous les segments sur l'écran pendant 2 secondes (Img.1).

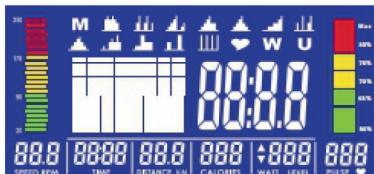


Image 1



Image 2

2. Ensuite, le diamètre de roue prédéfini sera affiché dans la fenêtre SPEED et „E” ou „A” dans la fenêtre TIME pendant 1 seconde (Img. 2).
3. Accédez aux paramètres du profil d'utilisateur. Utilisez la molette pour sélectionner le profil utilisateur U1 – U4 (Img. 3). Saisissez les données: sexe, âge (A), taille (H), poids (W) et confirmez avec MODE.

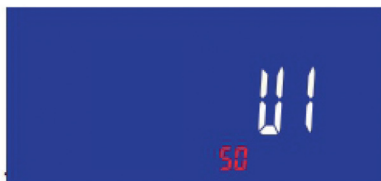


Image 3

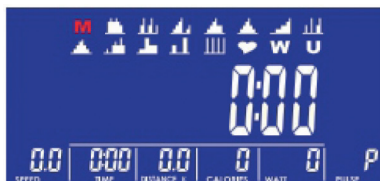


Image 4

4. Après avoir créé le profil utilisateur, le menu principal s'affichera. (Img.4).

### 2. Sélection de la formation

1. Utilisez la molette pour sélectionner le mode d'entraînement: M (Manual) (Img.4) → P (Program 1-12) (Img.5) → (HRC) (Img.6) → W (WATTS) (Img. 7) → U (User) (Img.8), appuyez sur MODE pour entrer dans le mode sélectionné.

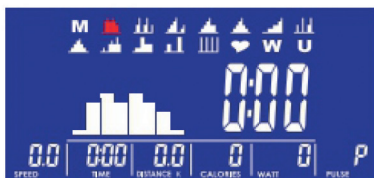


Image 5



Image 6

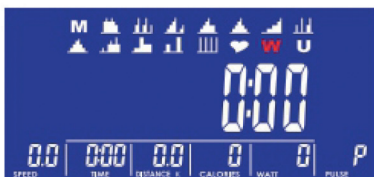


Image 7

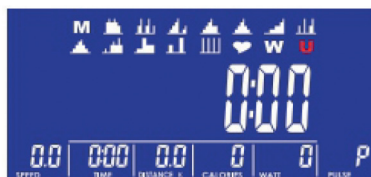


Image 8



## 3. Mode manuel

1. Appuyez sur START/STOP dans le menu principal pour démarrer directement l'entraînement en mode manuel.
2. Utilisez la molette pour sélectionner le mode manuel, sélectionnez M et appuyez sur MODE pour accéder au mode.
3. Utilisez la molette pour régler le niveau de charge (Img. 9). Valeur par défaut 1.
4. Utilisez le cadran pour régler l'HEURE (Img.10), la DISTANCE (Img.11), les CALORIES (Img.12), PULSE (Img.13). Appuyez sur MODE pour confirmer.
5. Appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement. Pendant l'entraînement, vous pouvez réduire ou augmenter la charge à l'aide du bouton. Le niveau de charge (résistance) sera affiché dans la fenêtre LEVEL (Img. 9). Sans réglage pendant 3 secondes, il passera à l'affichage de la valeur de la fonction WATT (Img.14).
6. Appuyez sur START/STOP pour arrêter l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

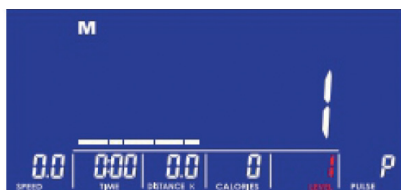


Image 11



Image 12

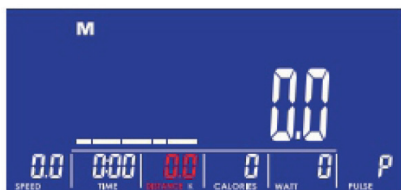


Image 13



Image 14

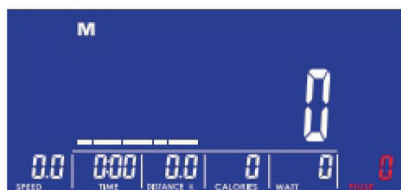


Image 15

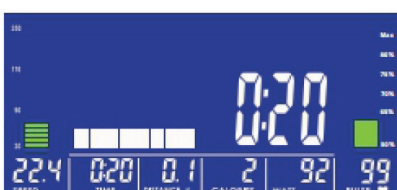


Image 16

## 4. Mode "Programmes prêts à l'emploi"

1. Utilisez la molette pour sélectionner le mode de programme prêt, sélectionnez P01 (Img.5), P02, P03, ... , P12. Appuyez sur MODE pour confirmer la sélection.
2. Utilisez la molette pour régler le niveau de charge (Img.9), valeur par défaut 1.
3. Utilisez la molette pour régler la valeur de la fonction TIME (Img.10).
4. Appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement. Pendant l'entraînement, vous pouvez réduire ou augmenter la charge à l'aide du bouton.
5. Appuyez sur START/STOP pour arrêter l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



## 5. Mode H.R.C.

1. Utilisez la molette pour sélectionner le mode ♥ (H.R.C), et appuyez sur MODE pour accéder au mode.
2. Appuyez sur MODE pour confirmer les paramètres. Utilisez la molette pour sélectionner un niveau de fréquence cardiaque maximum de 55% (Img.15), 75% (Img.16), 90% (Img.17) ou au lieu de choisir un niveau, vous pouvez définir un objectif de fréquence cardiaque cible TA- TARGET H.R.C. / valeur par défaut: 100 (Img.18). Si vous sélectionnez TA, utilisez la molette pour définir une valeur comprise entre 30 et 230. Appuyez sur MODE pour confirmer la sélection.
3. Utilisez la molette pour régler la valeur TIME (Img.19).
4. Appuyez sur START/STOP pour démarrer ou arrêter l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



Image 15

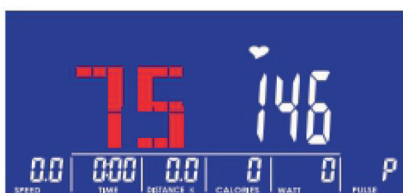


Image 16

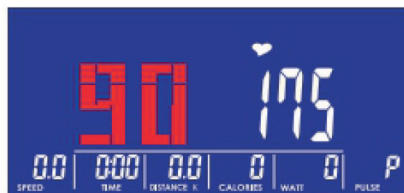


Image 17

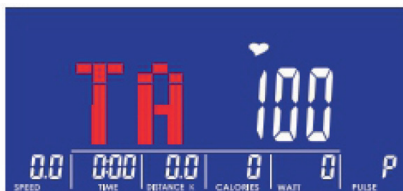


Image 18



Image 19

## 6. Mode WATT

1. Utilisez la molette pour sélectionner le mode de programme WATT (W). Appuyez sur MODE pour confirmer la sélection.
2. Utilisez la molette pour définir la valeur cible de la fonction WATT (Img. 20). Valeur par défaut: 120. Appuyez sur MODE pour confirmer la sélection.
3. Utilisez la molette pour régler la valeur de la fonction TIME (Img. 21 ).
4. Appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement. Pendant l'entraînement, le système ajustera automatiquement le niveau de charge à votre état. Vous pouvez utiliser pour régler le niveau WATT.
5. Appuyez sur START/STOP pour arrêter l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

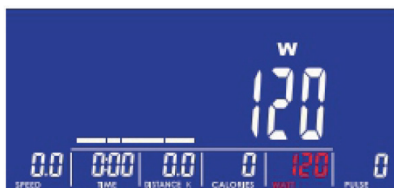


Image 20

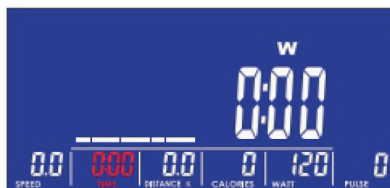


Image 21



## 7. Mode programme utilisateur

1. Utilisez la molette pour sélectionner le mode de programme utilisateur, sélectionnez U. Appuyez sur MODE pour confirmer la sélection.
2. Utilisez la molette pour créer un profil utilisateur (Img. 22). Ajustez le niveau de résistance dans chacune des 8 colonnes du programme utilisateur. Maintenez MODE pendant 2 secondes pour quitter le mode pendant la programmation des réglages.
3. Utilisez la molette pour régler la valeur TIME (Img. 23).
4. Appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement. Pendant l'entraînement, vous pouvez réduire ou augmenter la charge à l'aide du bouton.
5. Appuyez sur START/STOP pour arrêter l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

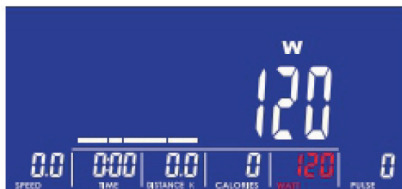


Image 22

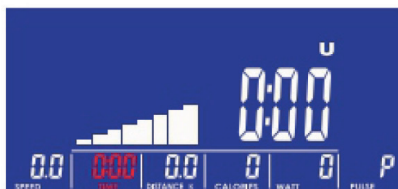


Image 23

## 8. Test de RECOVERY

Après avoir terminé votre entraînement, maintenez vos mains sur les poignées avec des capteurs de pouls. Appuyez sur le bouton RECOVERY. L'affichage de toutes les fonctions sera arrêté sauf que "TIME" commencera à décompter la minute entière (de 00:60 à 00:00) (Img. 24). L'écran affichera le résultat du test: F1, F2 ... à F6 (Img. 25). La F1 étant la meilleure, la F6 est la plus faible. Vous pouvez continuer à vous entraîner pour améliorer le résultat du test. Appuyez à nouveau sur RECOVERY pour revenir à l'écran principal.

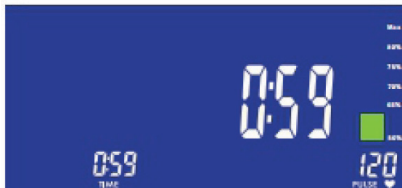


Image 24



Image 25

## 9. Test BODY FAT

1. En mode STOP, appuyez sur le bouton BODY FAT pour commencer à mesurer votre graisse corporelle.
2. L'ordinateur affichera l'interface utilisateur (Img. 26) et commencera à mesurer (Img. 27-28).
3. Pendant la mesure, vous devez tenir les deux mains sur les supports avec les capteurs de fréquence cardiaque. Lorsque l'ordinateur détecte une impulsion, il commence à mesurer et l'icône "----" apparaît sur l'affichage (Img. 29).
4. Lorsque l'ordinateur a terminé la mesure, l'écran affiche le résultat IMC (Img. 30), FAT% (Img.31) et le symbole de conseil BODY FAT (Img. 32).
5. Lorsque l'écran affiche:
  - "----", "----" - cela signifie que les poignées avec le capteur de fréquence cardiaque ne sont pas tenues correctement,
  - E-1 - l'ordinateur n'a pas détecté de signal d'impulsion,
  - E-4 - Le taux de FAT% et d'IMC est inférieur à 5 ou supérieur à 50.



Image 26



Image 27



Image 28



Image 29



Image 30

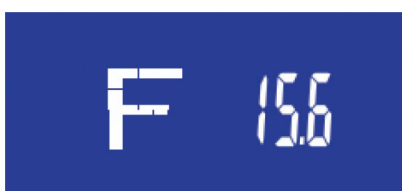


Image 31

## Remarque

1. Après 4 minutes sans pédalage ni signal de mesure du pouls, l'ordinateur passe en mode d'économie d'énergie. Appuyez sur n'importe quel bouton pour le réveiller.
2. Si l'ordinateur ne fonctionne pas correctement, débranchez-le de l'alimentation et rebranchez-le.

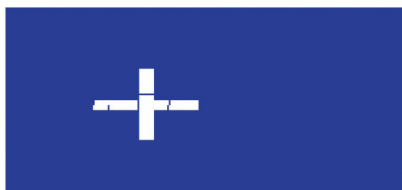


Image 32

## 10. Applications

1. Cette console peut se connecter à l'application sur un appareil mobile via Bluetooth ou Tunelinc.
2. Après avoir connecté la console à un appareil mobile via Bluetooth ou Tunelinc, la console s'éteindra, la mesure/ observation de l'entraînement sera visible sur l'appareil mobile.

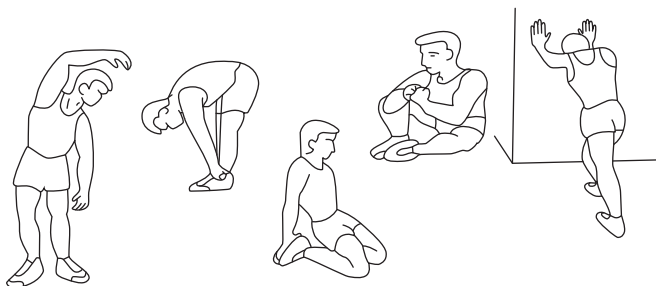




L'utilisation régulière de l'équipement sera bénéfique pour votre santé. Il améliorera la condition physique et bien-être et renforcer les muscles. Associé à une alimentation appropriée, il peut contribuer à la perte de poids.

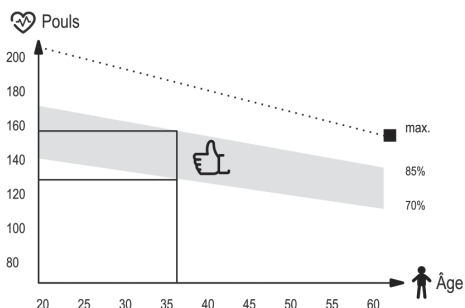
## 1. Échauffement

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.





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



## 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



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.



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

1. Full safety and effectiveness of use can be achieved by following the instructions for assembly and use of the equipment. Please, remember to inform all potential users of the equipment about restrictions and precautions. We don't take any responsibility for injuries of any kind caused by improper use of our equipment.
2. The equipment must be used only in accordance to the intended use.
3. Our products are designed for adult users and intended for home use only. Don't leave the equipment unattended if there are children nearby. Underage kids should only use the equipment under adult supervision.
4. The device should be stored in a dry and warm place away from direct sunlight.
5. Avoid contact of the electric devices with water as it may cause damage or short circuit.
6. Our equipment is not suitable for rehabilitation purposes.
7. The equipment should be used by only one person at a time.
8. Place your device on the horizontal and even surface. Make sure the location you choose is stable, clean and free of other items.
9. It is recommended to use carpet, mat or other pad under the device to protect the floor.
10. Put the proper base (e.g. rubber mat, wooden base etc.) under the device in assembly area to avoid mess.
11. Before training, check that the equipment is complete and that all parts are in the right places.
12. If you have any medical conditions or chronic illnesses, or if you are using this type of equipment for the first time, we recommend consulting a doctor or specialist. Incorrect or excessive training can damage your health.
13. Warm-up before using the device.
14. If you experience pain, an irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or nausea while using the device, stop training immediately. Seek medical advice before continuing using the device.
15. Avoid wearing long, loose clothing while using the device, as it can get caught in the moving elements of the equipment.
16. Remember to fasten the straps on the pedals.
17. Use the device only when it's well-functioning. If you find faulty components or hear disturbing sound from the device during use, stop exercising. Do not use the device until the problem is resolved.
18. Do not make any adjustments or modifications to the device other than those described in these instructions. In case of any problems please contact the service provider (contact details are provided below).
19. The minimum space required for safe use of the device is no less than two meters.
20. The maximum permissible user weight is 150 kg.
21. The device was made in accordance with the ISO 20957-10:2017 standard.

## Liste of parts

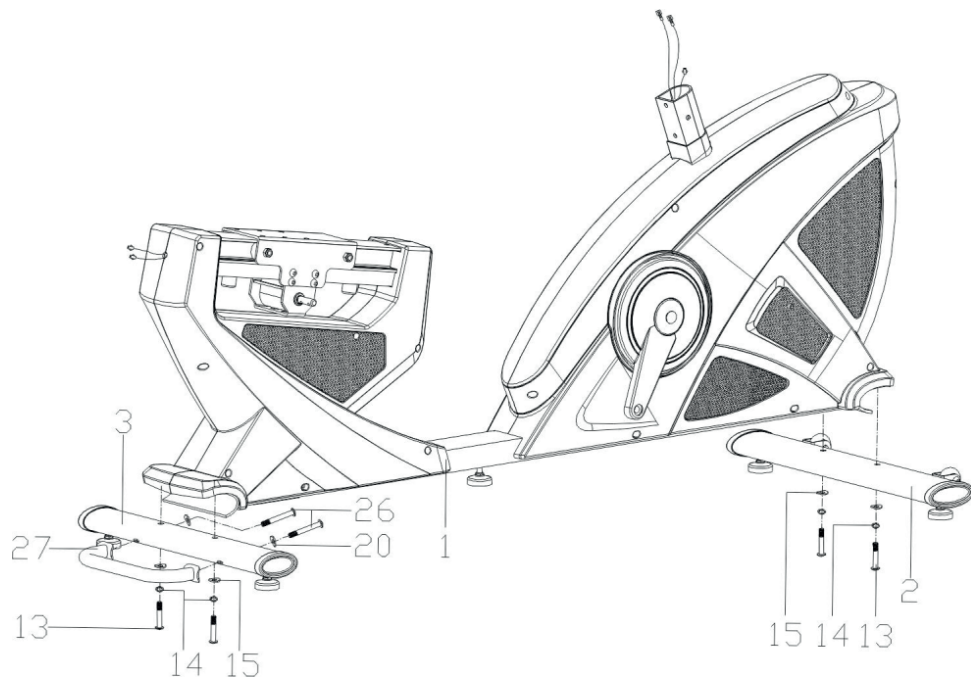
| No.      | Description                     | Pcs. |
|----------|---------------------------------|------|
| 1        | Main frame                      | 1    |
| 2        | Frontal base                    | 1    |
| 3        | Rear base                       | 1    |
| 4        | Handlebar column                | 1    |
| 5        | Handlebar handle                | 1    |
| 7        | Washer D8 × Φ16 × 1.5           | 6    |
| 13       | Hex key M8 × 58                 | 4    |
| 14       | Spring washer D8                | 8    |
| 15       | Cured washer D8 × 2 × Φ25 × R39 | 4    |
| 17 (L/R) | Crank (L-left, R-right)         | 1/1  |
| 18 (L/R) | Pedal (L-left, R-right)         | 1/1  |
| 19       | Hex key M8 × 15                 | 8    |
| 20       | Spring washer D8xR20            | 2    |
| 21       | Sensor wire 1                   | 1    |
| 22       | Sensor wire 2                   | 1    |
| 23 (L/R) | Cover (L-left, R-right)         | 1/1  |
| 24       | Screw                           | 4    |
| 25 (a/b) | Cover (A-front, B-back)         | 1/1  |
| 26       | Hex screw M8 × 90               | 2    |
| 27       | Handle                          | 1    |

| No. | Description                | Pcs. |
|-----|----------------------------|------|
| 29  | Backrest                   | 1    |
| 31  | Screw                      | 4    |
| 32  | Knob type T                | 1    |
| 33  | Divider                    | 1    |
| 34  | Flat washer                | 1    |
| 36  | Pulse sensor wire          | 2    |
| 37  | Pulse sensor wire          | 2    |
| 38  | Computer                   | 1    |
| 39  | Roller                     | 1    |
| 40  | Hex screw M6 × 10          | 2    |
| 41  | Adjustment handle          | 1    |
| 43  | Flat washer D8 × Φ19 × 1.5 | 8    |
| 44  | Pulse sensor wire          | 2    |
| 46  | Bracket                    | 1    |
| 47  | Backrest cover             | 1    |
| 48  | Hex screw M6 × 40          | 4    |
| 49  | Flat washer D6 × 1.2 × Φ16 | 4    |
| 50  | Saddle bracket             | 1    |
| 54  | Saddle                     | 1    |
| 55  | Hex screw M8 × 12          | 4    |



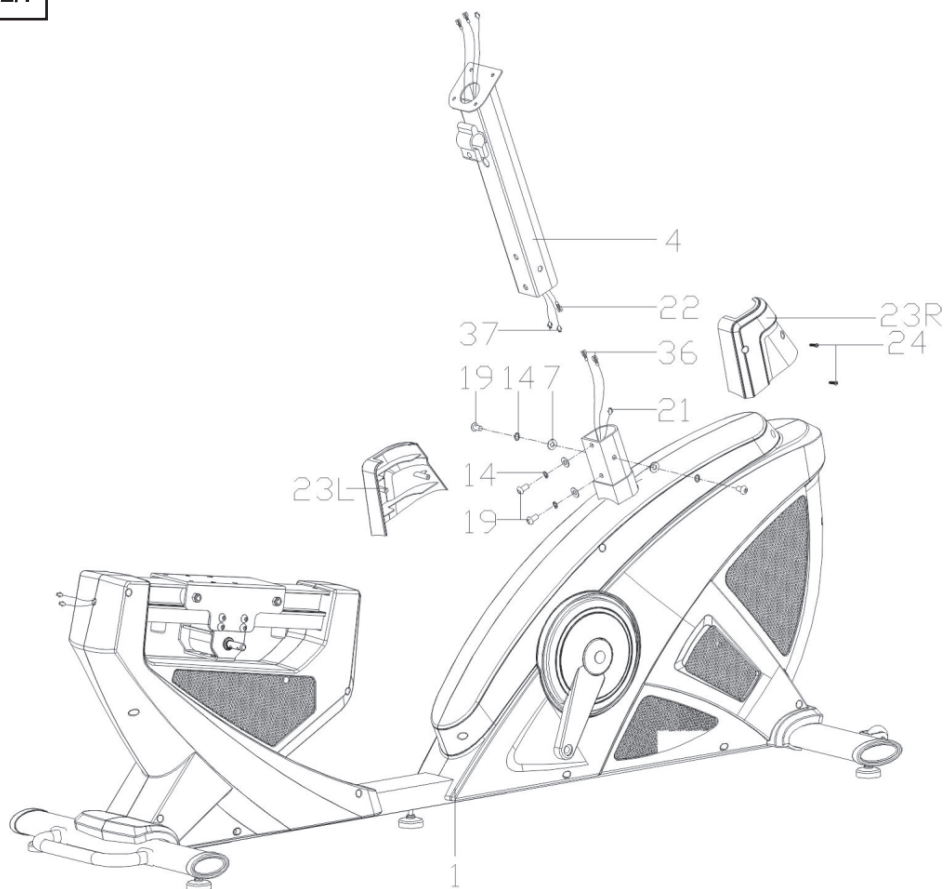
## Assembly instruction

1/7



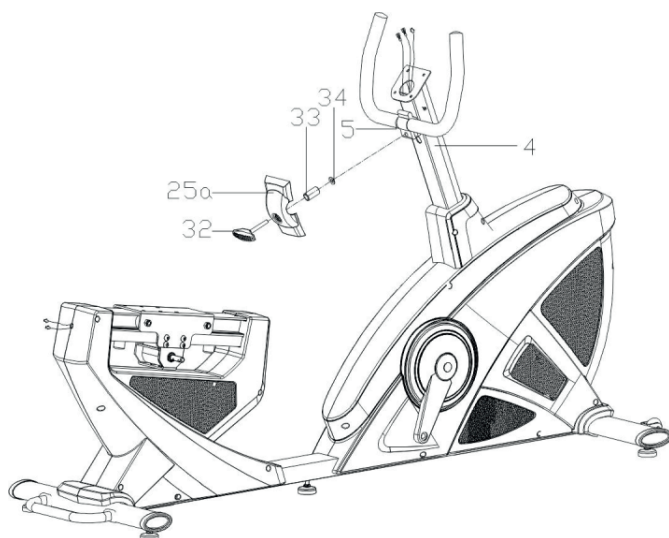


2/7

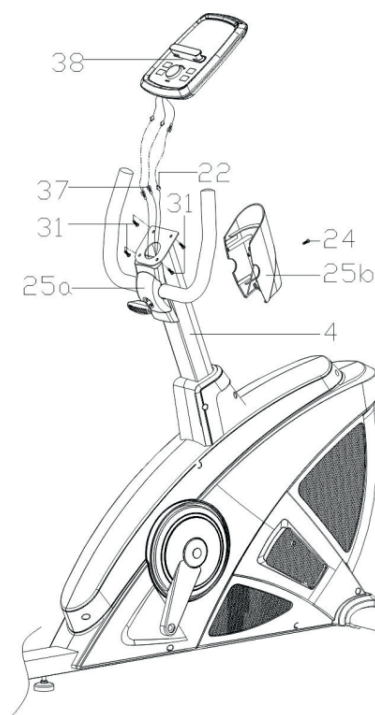




3/7

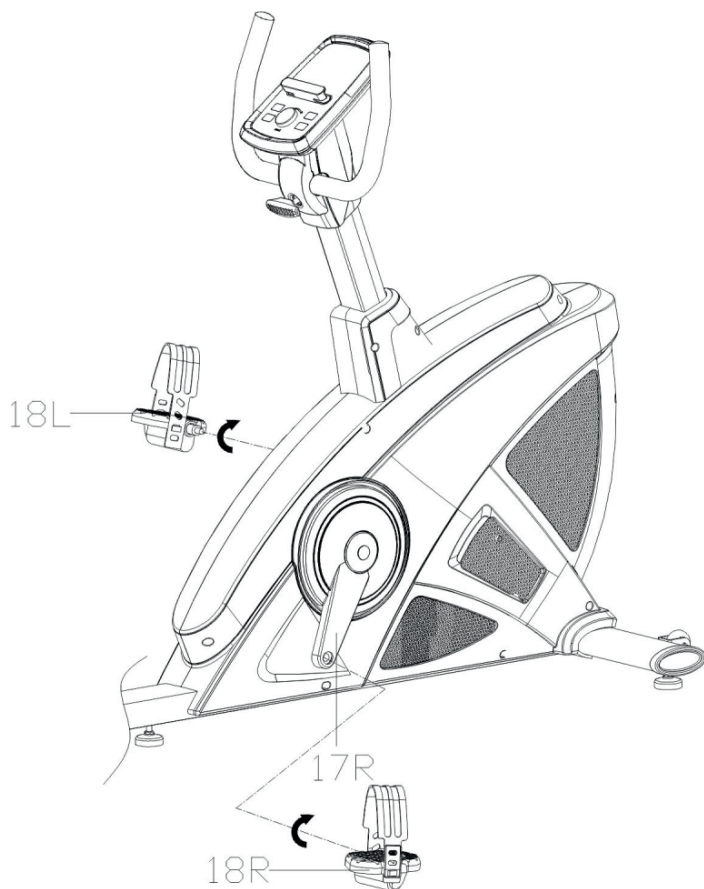


4/7





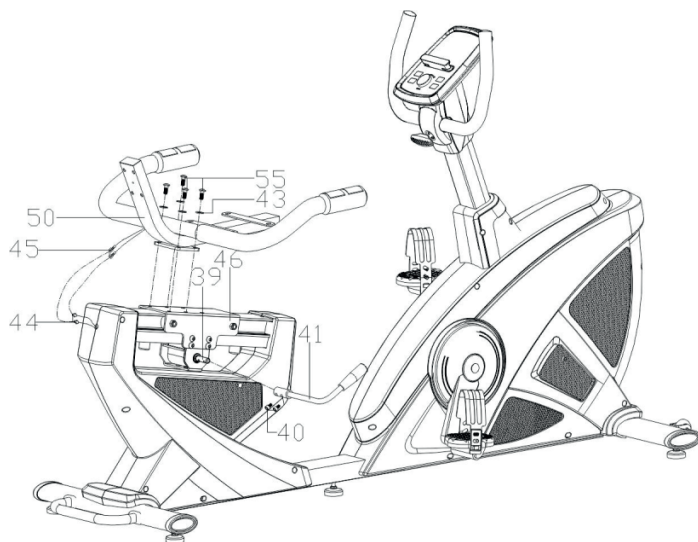
5/7



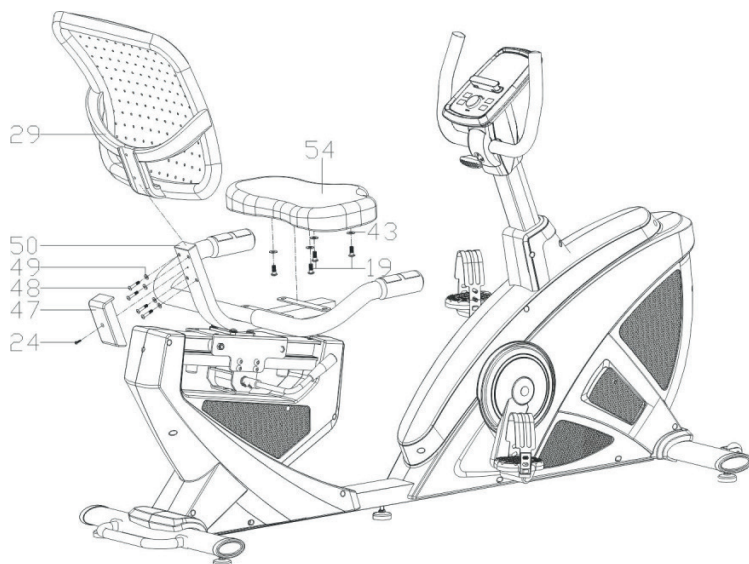




6/7



7/7





## Handlebar adjustment

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



## Leveling

Adjust the device setting with leveling feet.



## Saddle adjustment

Unscrew the knob, set the saddle in proper position and tighten the knob.





## Display view





## Indications on display

|                 |                                                                                                                  |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SPEED</b>    | Displays current speed during training. Range 0-99.9.                                                            |
| <b>RPM</b>      | Spins per minute. Range 0-999.                                                                                   |
| <b>TIME</b>     | Displays training time. Range 0:00-99:59.                                                                        |
| <b>DISTANCE</b> | Displays current distance during training. Range 0.0-99.9.                                                       |
| <b>CALORIES</b> | Displays burnt calories during training. Range 0-999.                                                            |
| <b>WATT</b>     | Displays energy use during training. Display range 0-350.                                                        |
| <b>LEVEL</b>    | Displays resistance level.                                                                                       |
| <b>PULSE</b>    | Displays pulse in beats per minute (bpm) during training. When the value is exceeded, the sound signal goes off. |
| <b>M-MANUAL</b> | Manual training setting.                                                                                         |
| <b>PROGRAMS</b> | Selection of 12 prepared training programs.                                                                      |
| <b>♥-H.R.C.</b> | Training mode HRC, managed by heartbeat.                                                                         |
| <b>W-WATT</b>   | Training mode with possibility of setting fixed value for the power generated by the user.                       |
| <b>U-USER</b>   | Training profile made by the user.                                                                               |

## Buttons features

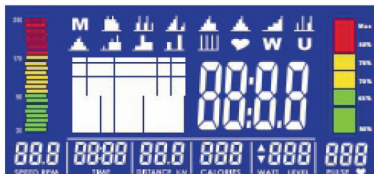
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>KNOB</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Increasing and decreasing resistance level.</li> <li>Settings selection.</li> </ul>                                                                                                                                          |
| <b>MODE</b>       | Confirms settings or selection.                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>RESET</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Resets settings. To reset the settings press and hold RESET for 2 seconds. Computer will restart, you can enter new user settings.</li> <li>Goes back to main menu during setting training values or during stop.</li> </ul> |
| <b>START/STOP</b> | Starts or stops the training.                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>RECOVERY</b>   | Test that estimates your physical condition, based on the speed of pulse going back to normal after finished training.                                                                                                                                              |
| <b>BODY FAT</b>   | Test that estimates percentage of body fat and measuring the BMI.                                                                                                                                                                                                   |



## Computer main features

### 1. Starting the computer

1. Plug the power, the computer will switch on and display all of the segments on the display for 2 seconds (Pic. 1).

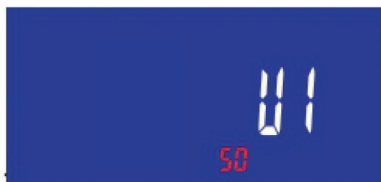


Picture 1

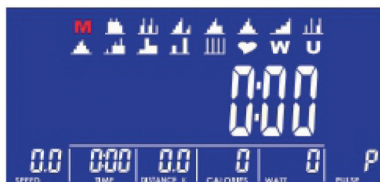


Picture 2

2. Then preliminary setting of wheel diameter will display in SPEED window and "E" or "A" in TIME window for 1 second (Pic.2).
3. Go to the user profile settings. Use knob to select the user profile U1~U4 (Pic. 3). Enter data: sex, age (A), height (H), weight (W) and confirm with MODE button.



Picture 3

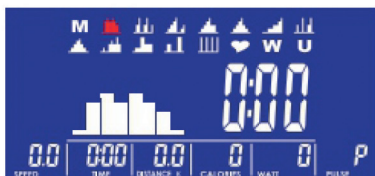


Picture 4

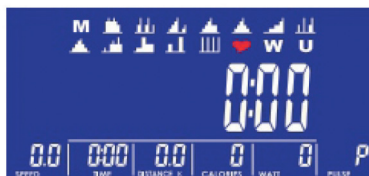
4. When you finish creating user profile, main menu will display (Pic. 4).

### 2. Training selection

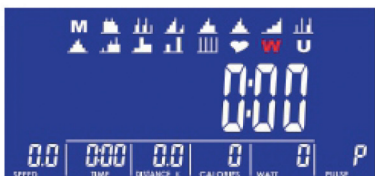
1. Use knob to select the training mode: M (Manual) (Pic.4) → P (Program 1-12) (Pic.5) → ♥ (H.R.C) (Pic. 6) → W (WATTS) (Pic. 7) → U (User) (Pic. 8), press MODE to go to the selected mode.



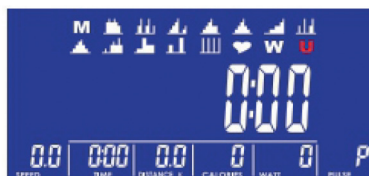
Picture 5



Picture 6



Picture 7

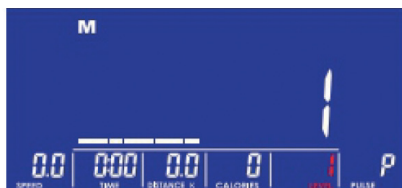


Picture 8



## 3. Manual mode

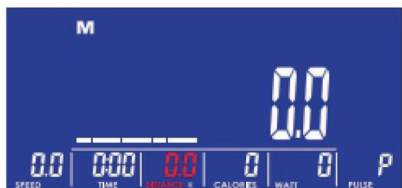
1. Press START/STOP in main menu to start the training directly in manual mode.
2. Use knob to select manual mode, choose M and press MODE to go to the mode.
3. Use knob to adjust the resistance level (Pic. 9). Default value 1.
4. Use knob to set TIME (Pic.10), DISTANCE (Pic. 11), CALORIES (Pic. 12), PULSE (Pic.13). Press MODE to confirm.
5. Press START/STOP to start the training. During training you can increase or decrease the resistance level with knob. The level of resistance will display in LEVEL window (Pic. 9). With no adjustment for 3 seconds, it will switch to displaying WATT feature (Pic. 14).
6. Press START/STOP to stop the training. Press RESET to go back to main menu.



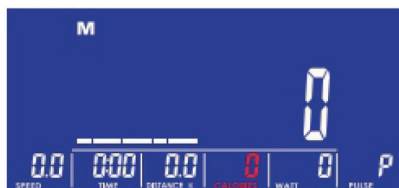
Picture 11



Picture 12



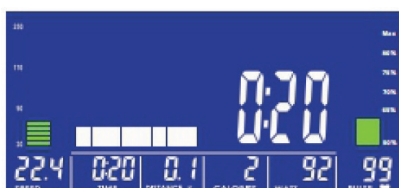
Picture 13



Picture 14



Picture 15



Picture 16

## 4. Prepared programs mode

1. Use knob to choose prepared programs mode, select P01 (Pic.5), P02, P03, ..., P12. Press MODE to confirm selection.
2. Use knob to adjust the resistance level (Pic. 9), default value 1. Press MODE to confirm selection.
3. Use knob to set the value of TIME feature (Pic. 10).
4. Press START/STOP to start the training. You can increase or decrease the resistance level with knob during training.
5. Press START/STOP to stop the training. Press RESET to go back to main menu.

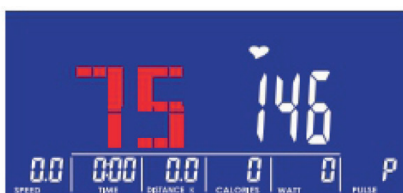


## 5. H.R.C. mode

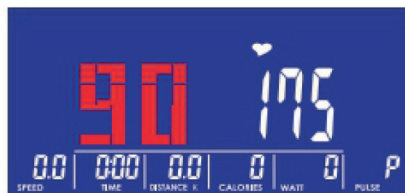
1. Use knob to select ♥ (H.R.C) mode and press MODE to confirm.
2. Press MODE to confirm the settings. Use knob to select the maximum pulse level 55% (Pic. 15), 75% (Pic. 16), 90% (Pic. 17) or instead of level selection, you can select the target pulse value TA – TARGET H.R.C. / default value: 100 (Pic. 18). If you choose TA, use knob to set the value from range 30–230. Press MODE to confirm settings.
3. Use knob to set the value of TIME feature (Pic. 19).
4. Press START/STOP to start or stop the training. Press RESET to go back to main menu.



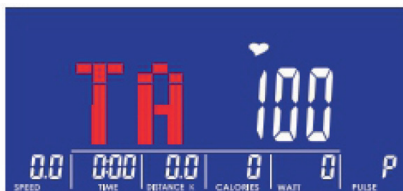
Picture 15



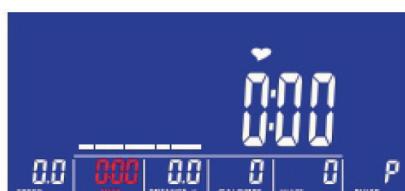
Picture 16



Picture 17



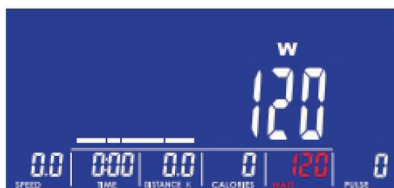
Picture 18



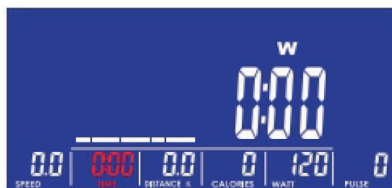
Picture 19

## 6. WATT mode

1. Use knob to select mode of WATT program (W). Press MODE to confirm selection.
2. Use knob to set target value of WATT feature (Pic.20). Default value: 120. Press MODE to confirm selection.
3. Use knob to set the value of TIME feature (Pic. 21).
4. Press START/STOP to start the training. During training, system will automatically adjust the resistance level to the user's status. You can use to adjust WATT level.
5. Press START/STOP to stop the training. Press RESET to go back to main menu.



Picture 20

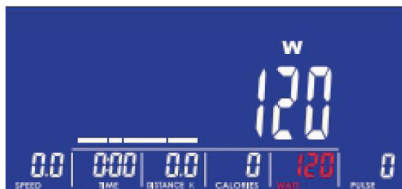


Picture 21

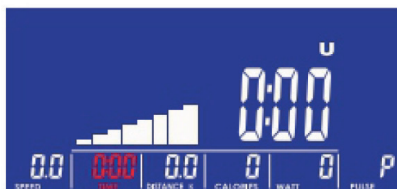


## 7. User's Program mode

1. Use knob to select User's Program mode, select user's program (U). Press MODE to confirm.
2. Use knob to create user's profile (Pic.22) Adjust the resistance level in each of 8 columns of user's profile. Press MODE to confirm selection. Hold MODE for 2 seconds to quit the mode during selecting settings.
3. Use knob to set the value of TIME feature (Pic. 23).
4. Press START/STOP to start the training. You can increase or decrease the resistance level with knob during training.
5. Press START/STOP to stop the training. Press RESET to go back to main menu.



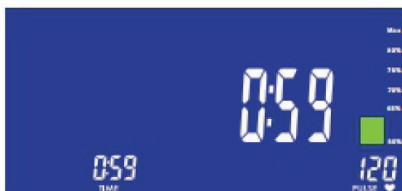
Picture 22



Picture 23

## 8. RECOVERY test

When you finish training, hold both hands on handles with pulse sensors and press RECOVERY button. Displaying all features will be stopped. One minute countdown (from 00:60 to 00:00) will start in TIME window (Pic. 24). Screen will display test result: F1, F2, ..., F6 (Pic. 25). Whereas F1 is the best result, F6 is the worst. You can keep training to improve the test result. Press again RECOVERY button to go back to main screen.



Picture 24



Picture 25

## 9. BODY FAT test

1. In STOP mode, press BODY FAT button to start the measurement of body fat.
2. The computer will display UI (Pic. 26) and start measurement (Pic. 27-28).
3. During measurement, you should hold the handles with pulse sensors with both hands. When the computer senses pulse, it will start the measurement and there will be "----" icon on display (Pic. 29).
4. When computer ends the measurement, there will be a BMI result on screen (Pic. 30), FAT% (Pic. 31) and BODY FAT tip symbol (Pic. 32).
5. When there is a prompt on display:
  - "----", "----" – it means that handles with pulse sensor aren't held correctly
  - E-1 – the computer didn't sense the pulse signal
  - E-4 – FAT% and BMI result is below 5 or exceeds 50.





Picture 26



Picture 27



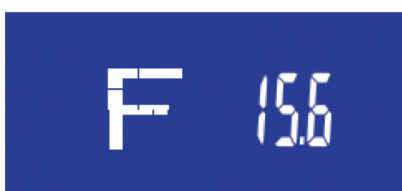
Picture 28



Picture 29



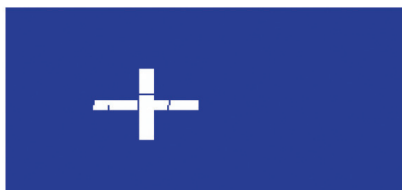
Picture 30



Picture 31

## Warning

1. After 4 minutes without pedaling or pulse measurement signal, the computer will switch into energy save mode. Press any button to wake it up.
2. When the computer works incorrectly, unplug it from the socket and plug it again.



Picture 32

## 10. Apps

1. This console can be connected with app on mobile device via Bluetooth or Tunelinc.
2. When the console is connected to mobile device via Bluetooth or Tunelinc, the console will switch off and measurement/observation of training will be visible on mobile device.

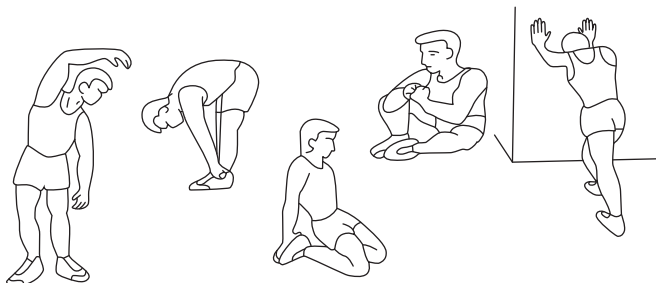




Regular use of the equipment will benefit your health. It will improve your physical condition, well-being and strengthen muscles. Combined with a proper diet, it can contribute to weight loss.

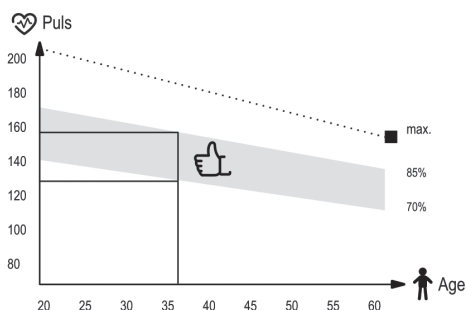
## 1. Warm-up

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



## 2. Training

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



## 3. Relaxation

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

## GB Cleaning and maintenance



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

## GB Troubleshooting



| Problem                                                                 | Possible solution                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| The computer doesn't display data.                                      | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Disassemble the computer and check if the cables are correctly connected and are not damaged.</li><li>2. Check if the batteries are inserted correctly.</li><li>3. If batteries in the computer are exhausted replace them with the new ones.</li></ol>                                                          |
| 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"><li>1. Make sure that the pulse sensor and computer cables are properly connected.</li><li>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.</li></ol> |
| The equipment is unstable.                                              | Turn the end of the rear stabilizer to level the device.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



## Warranty rules

1. The seller, on behalf of the warrantor, provides warranty for the purchased goods for a period of 24 months from the date of sale.
2. Complaints can be submitted:
  - By filling the form on our website: [www.hop-sport.de/reklamation/](http://www.hop-sport.de/reklamation/)
  - After submitting the application, an individual complaint number will be assigned.
  - by sending an email: [sales@hop-sport.com](mailto: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](mailto:sales@hop-sport.com)**

**Hegen Deutschland GmbH**  
**Papenrege 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 w swoich miejscach.
12. Jeśli cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
13. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, wykonaj rozgrzewkę.
14. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń, powinieneś zasięgnąć porady lekarza.
15. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia.
16. Pamiętaj o zapięciu pasów umieszczonych na pedałach.
17. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
18. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
19. Minimalna wolna przestrzeń wymagana do bezpiecznej pracy urządzenia wynosi nie mniej niż dwa metry.
20. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 150 kg.
21. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą ISO 20957-10:2017.

## Lista części

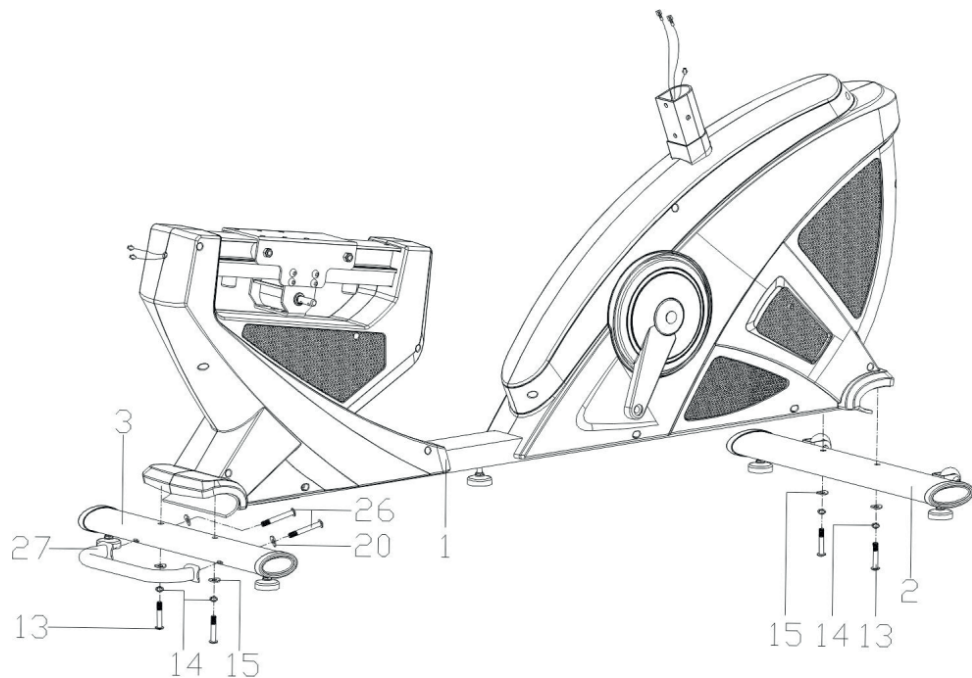
| Nr       | Opis                                | Szt. |
|----------|-------------------------------------|------|
| 1        | Rama główna                         | 1    |
| 2        | Przednia podstawa                   | 1    |
| 3        | Tylna podstawa                      | 1    |
| 4        | Kolumna kierownicy                  | 1    |
| 5        | Uchwyt kierownicy                   | 1    |
| 7        | Podkładka D8 × Φ16 × 1,5            | 6    |
| 13       | Śruba imbusowa M8 × 58              | 4    |
| 14       | Podkładka sprężynująca D8           | 8    |
| 15       | Podkładka łukowa D8 × 2 × Φ25 × R39 | 4    |
| 17 (L/R) | Korba (L-lewa, R-prawa)             | 1/1  |
| 18 (L/R) | Pedał (L-lewy, R-prawy)             | 1/1  |
| 19       | Śruba imbusowa M8 × 15              | 8    |
| 20       | Podkładka sprężynująca D8 × R20     | 2    |
| 21       | Przewód czujnika 1                  | 1    |
| 22       | Przewód czujnika 2                  | 1    |
| 23 (L/R) | Oslona (L-lewy, R-prawy)            | 1/1  |
| 24       | Wkręt                               | 4    |
| 25 (a/b) | Oslona (A-przód, B-tył)             | 1/1  |
| 26       | Śruba imbusowa M8 × 90              | 2    |
| 27       | Uchwyt                              | 1    |

| Nr | Opis                            | Szt.. |
|----|---------------------------------|-------|
| 29 | Oparcie                         | 1     |
| 31 | Wkręt                           | 4     |
| 32 | Pokręto typu T                  | 1     |
| 33 | Odstępnik                       | 1     |
| 34 | Plaska podkładka                | 1     |
| 36 | Przewód czujnika pulsu          | 2     |
| 37 | Przewód czujnika pulsu          | 2     |
| 38 | Komputer                        | 1     |
| 39 | Walek                           | 1     |
| 40 | Śruba imbusowa M6 × 10          | 2     |
| 41 | Uchwyt do regulacji             | 1     |
| 43 | Plaska podkładka D8 × Φ19 × 1,5 | 8     |
| 44 | Przewód czujnika pulsu          | 2     |
| 46 | Wspornik                        | 1     |
| 47 | Oslona oparcia                  | 1     |
| 48 | Śruba imbusowa M6 × 40          | 4     |
| 49 | Plaska podkładka D6 × 1,2 × Φ16 | 4     |
| 50 | Wspornik siodełka               | 1     |
| 54 | Siodełko                        | 1     |
| 55 | Śruba imbusowa M8 × 12          | 4     |



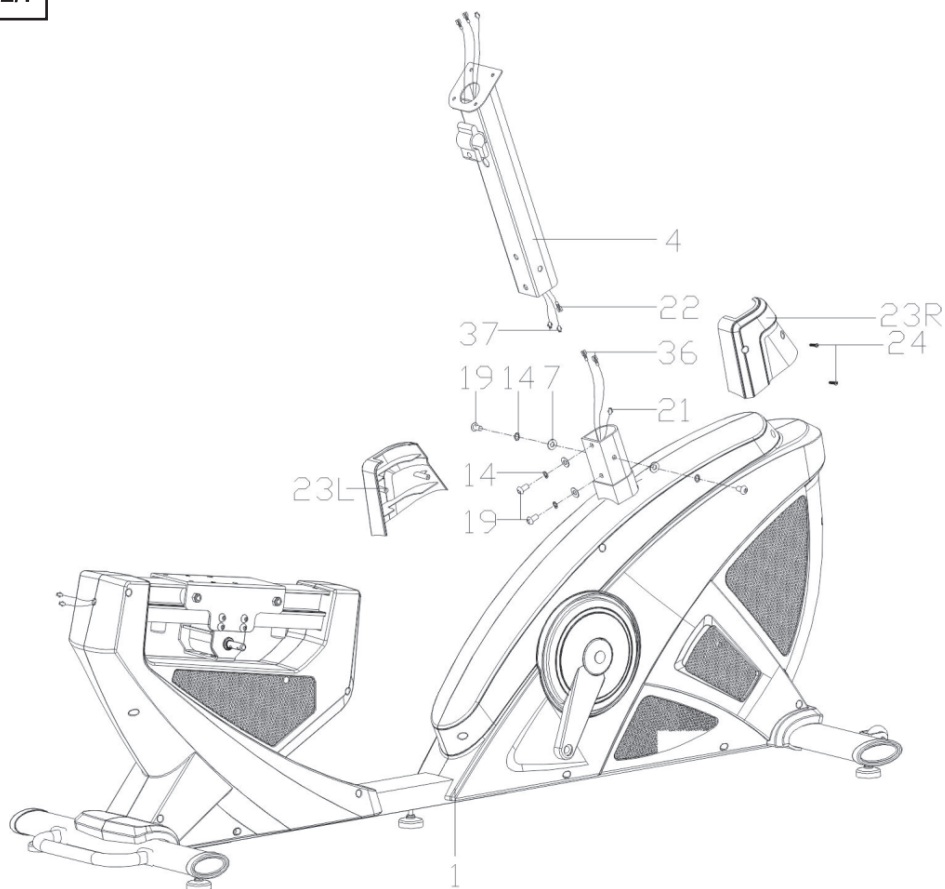
## Schemat montażu

1/7





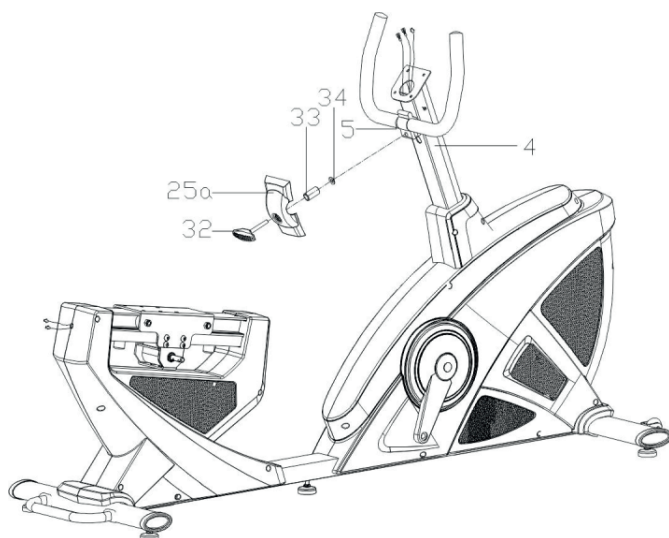
2/7



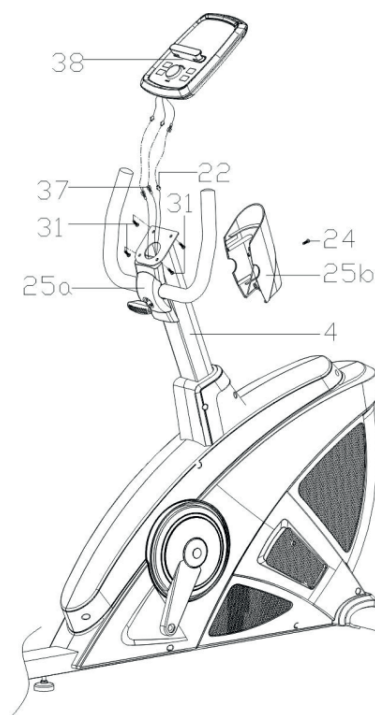




3/7

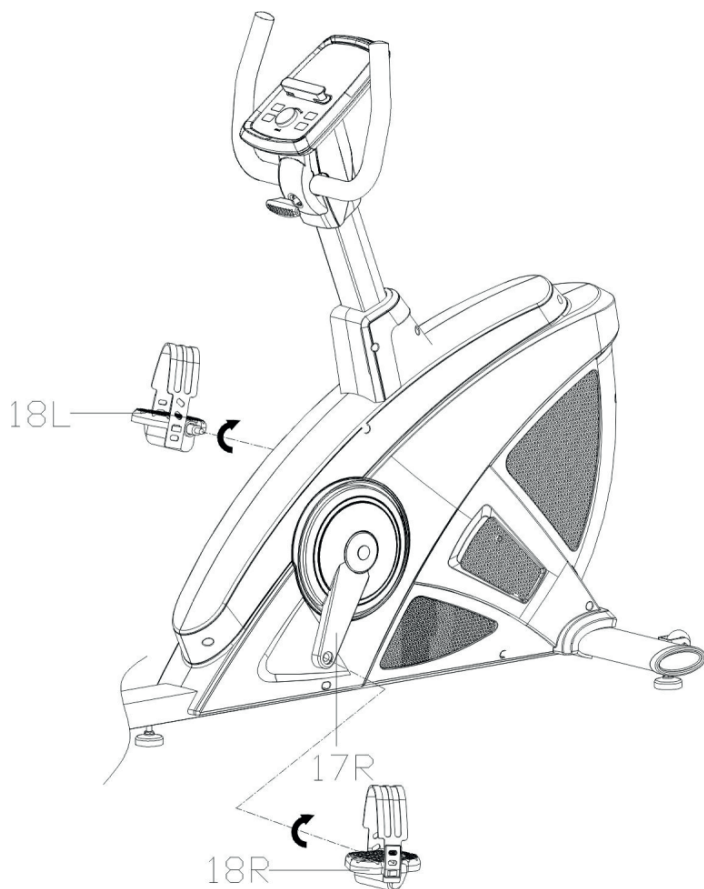


4/7



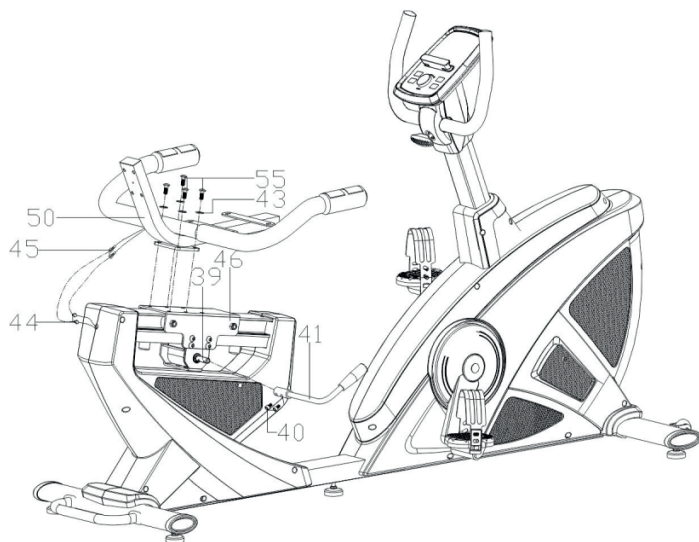


5/7

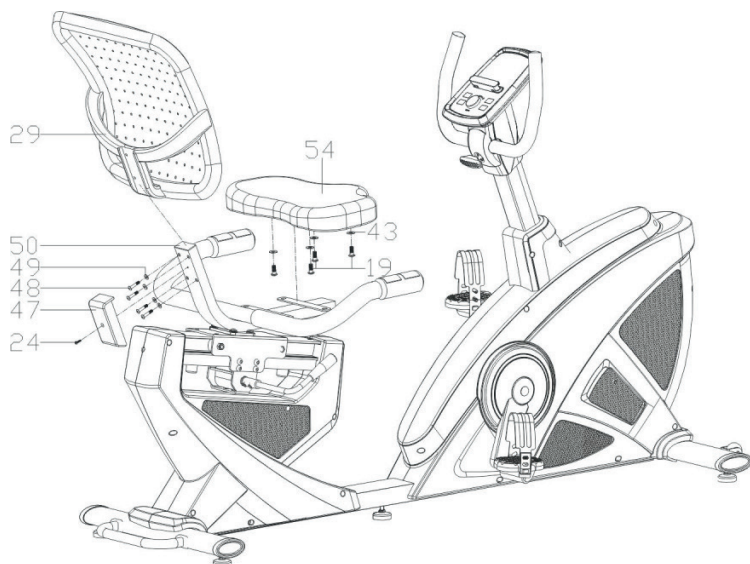




6/7



7/7





## Regulacja kierownicy

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



## Poziomowanie

Dostosuj ustawienie urządzenia za pomocą stopek poziomujących.



## Regulacja siodełka

Odkręć pokrętko, ustaw siodełko w odpowiedniej pozycji i dokręć pokrętko.





## Widok wyświetlacza





## Oznaczenia na wyświetlaczu

|                 |                                                                                                                                    |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SPEED</b>    | Wyświetla aktualną prędkość podczas ćwiczenia. Zakres 0-99.9.                                                                      |
| <b>RPM</b>      | Obroty na minutę. Zakres 0-999.                                                                                                    |
| <b>TIME</b>     | Wyświetla czas treningu. Zakres 0:00-99:59.                                                                                        |
| <b>DISTANCE</b> | Wyświetla aktualny dystans podczas treningu. Zakres 0.0-99.9.                                                                      |
| <b>CALORIES</b> | Wyświetla spalone kalorie podczas treningu. Zakres 0-999.                                                                          |
| <b>WATT</b>     | Wyświetla zużycie energii podczas treningu. Zakres wyświetlania 0-350.                                                             |
| <b>LEVEL</b>    | Wyświetla poziom obciążenia.                                                                                                       |
| <b>PULSE</b>    | Wyświetla puls w uderzeniach na minutę (bpm) podczas treningu. Po przekroczeniu ustalonej wartości uruchamia się sygnał dźwiękowy. |
| <b>M-MANUAL</b> | Ręczne ustawianie treningu.                                                                                                        |
| <b>PROGRAMS</b> | Wybór 12 gotowych programów treningowych.                                                                                          |
| <b>♥-H.R.C.</b> | Tryb treningowy HRC, sterowany pracą serca.                                                                                        |
| <b>W-WATT</b>   | Tryb treningowy z możliwością ustawienia stałej wartości mocy wytwarzanej przez użytkownika.                                       |
| <b>U-USER</b>   | Profil treningowy tworzony przez użytkownika.                                                                                      |

## Funkcje przycisków

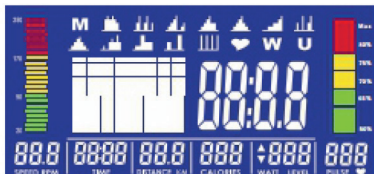
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>KNOB</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiększanie i zmniejszanie poziomu oporu.</li> <li>• Wybór ustawień.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                          |
| <b>MODE</b>       | Potwierdza ustawienia lub wybór.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>RESET</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resetuje ustawienia. Aby zresetować ustawienia naciśnij i przytrzymaj RESET przez 2 sekundy. Komputer uruchomi się ponownie, możesz wprowadzić nowe ustawienia użytkownika.</li> <li>• Powraca do menu głównego podczas ustawienia wartości treningu lub podczas zatrzymania.</li> </ul> |
| <b>START/STOP</b> | Rozpoczyna lub kończy trening.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>RECOVERY</b>   | Test oceniający Twoją sprawność fizyczną na podstawie szybkości unormowania się tętna po zakończonym treningu.                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>BODY FAT</b>   | Test oceniający procentową zawartość tłuszczu w organizmie i mierzący wskaźnik BMI.                                                                                                                                                                                                                                               |



## Główne funkcje komputera

### 1. Włączanie komputera

1. Podłącz zasilanie, komputer włączy się i wyświetli wszystkie segmenty na wyświetlaczu przez 2 sekundy (Rys. 1).

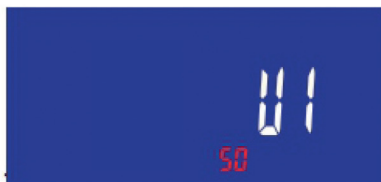


Rysunek 1

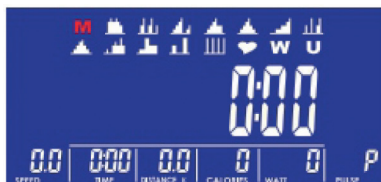


Rysunek 2

2. Następnie wyświetli się wstępnie ustawiona średnica koła w oknie SPEED oraz „E” lub „A” w oknie TIME przez 1 sekundę (Rys. 2).
3. Przejdź do ustawienia profilu użytkownika. Użyj pokrętła, aby wybrać profil użytkownika U1-U4 (Rys. 3). Wprowadź dane: płeć, wiek (A), wzrost (H), waga (W) i potwierdź przyciskiem MODE.



Rysunek 3

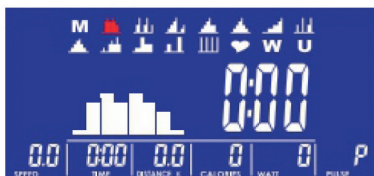


Rysunek 4

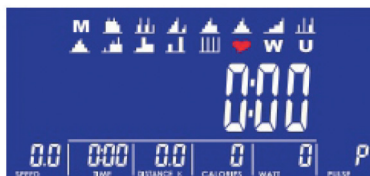
4. Po zakończeniu tworzenia profilu użytkownika wyświetli się menu główne. (Rys. 4).

### 2. Wybór treningu

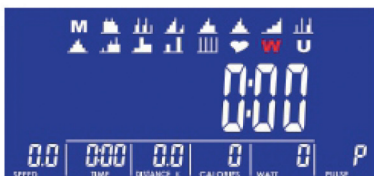
1. Użyj pokrętła, aby wybrać tryb treningu: M (Manual) (Rys. 4) → P (Program 1-12) (Rys. 5) → ♥ (H.R.C) (Rys. 6) → W (WATTS) (Rys. 7) → U (User) (Rys. 8), naciśnij MODE, aby przejść do wybranego trybu.



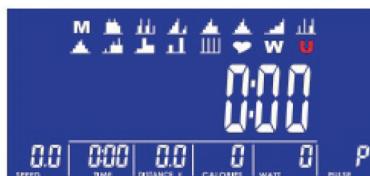
Rysunek 5



Rysunek 6



Rysunek 7

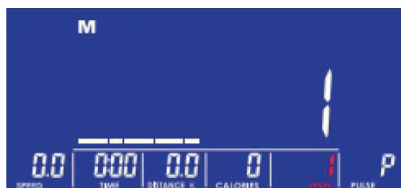


Rysunek 8



## 3. Tryb Manualny

1. Naciśnij START/STOP w menu głównym, aby bezpośrednio rozpocząć trening w trybie manualnym.
2. Użyj pokrętła, aby wybrać tryb manualny, wybierz M i naciśnij MODE, aby przejść do trybu.
3. Użyj pokrętła, aby dostosować poziom obciążenia (Rys. 9). Wartość domyślna 1.
4. Użyj pokrętła, aby ustawić TIME (Rys. 10), DI STANCE (Rys. 11), CALORIES (Rys.12), PULSE (Rys. 13). Naciśnij MODE, aby zatwierdzić.
5. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening. W czasie treningu możesz zmniejszać lub zwiększać poziom obciążenia za pomocą pokrętła. Poziom obciążenia (oporu) wyświetli się w oknie LEVEL (Rys. 9). Bez regulacji przez 3 sekundy, przełączy się na wyświetlanie wartości funkcji WATT (Rys. 14).
6. Naciśnij START/STOP, aby przerwać trening. Naciśnij RESET, aby wrócić do głównego menu.



Rysunek 11



Rysunek 12



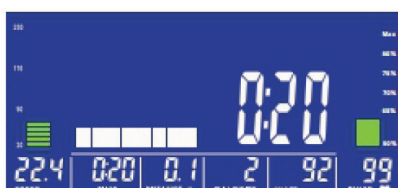
Rysunek 13



Rysunek 14



Rysunek 15



Rysunek 16

## 4. Tryb gotowych programów

1. Użyj pokrętła, aby wybrać tryb gotowych programów, wybierz P01 (Rys. 5), P02, P03, ... , P12. Naciśnij MODE, aby zatwierdzić wybór.
2. Użyj pokrętła, aby dostosować poziom obciążenia (Rys. 9), wartość domyślna 1. Naciśnij MODE, aby zatwierdzić wybór.
3. Użyj pokrętła, aby ustawić wartość funkcji TIME (Rys.10).
4. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening. W czasie treningu możesz zmniejszać lub zwiększać poziom obciążenia za pomocą pokrętła.
5. Naciśnij START/STOP, aby przerwać trening. Naciśnij RESET, aby wrócić do głównego menu.



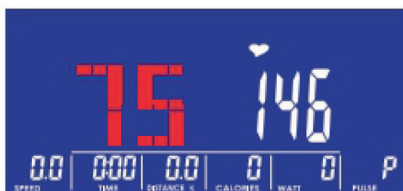


## 5. Tryb H.R.C.

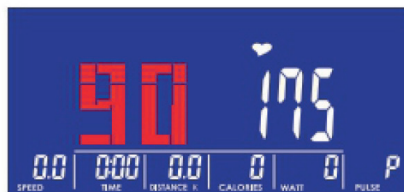
1. Użyj pokrętła, aby wybrać tryb ♥ (H.R.C) i naciśnij MODE, aby przejść do trybu.
2. Naciśnij MODE, aby potwierdzić ustawienia. Użyj pokrętła, aby wybrać poziom maksymalnego tętna 55% (Rys.15), 75% (Rys.16), 90% (Rys.17) lub zamiast wyboru poziomu, możesz ustawić wartość docelową tętna TA - TARGET H.R.C. / wartość domyślna: 100 (Rys. 18). Jeśli wybierzesz TA, użyj pokrętła, aby ustawić wartość z zakresu 30-230. Naciśnij MODE, aby potwierdzić ustawienia.
3. Użyj pokrętła, aby ustawić wartość funkcji TIME (Rys. 19).
4. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć lub przerwać trening. Naciśnij RESET, aby wrócić do głównego menu.



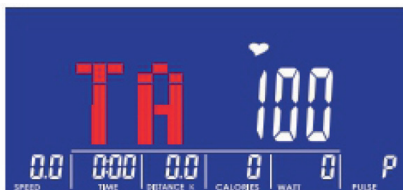
Rysunek 15



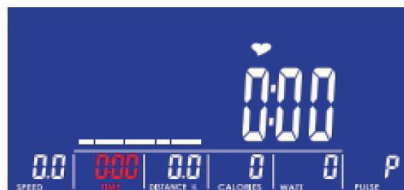
Rysunek 16



Rysunek 17



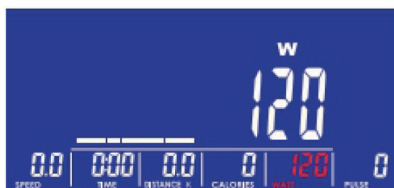
Rysunek 18



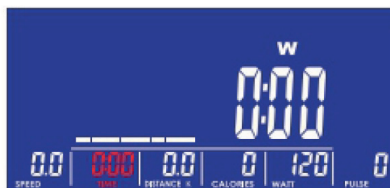
Rysunek 19

## 6. Tryb WATT

1. Użyj pokrętła, aby wybrać tryb programu WATT (W). Naciśnij MODE, aby potwierdzić wybór.
2. Użyj pokrętła, aby ustawić wartość docelową funkcji WATT (Rys. 20). Wartość domyślna: 120. Naciśnij MODE, aby potwierdzić wybór.
3. Użyj pokrętła, aby ustawić wartość funkcji TIME (Rys. 21).
4. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening. W czasie treningu, system automatycznie dostosuje poziom obciążenia do statusu użytkownika. Możesz użyć, aby dostosować poziom WATT.
5. Naciśnij START/STOP, aby przerwać trening. Naciśnij RESET, aby wrócić do głównego menu.



Picture 20

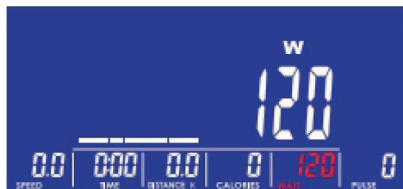


Picture 21

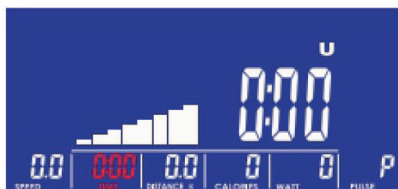


## 7. Tryb Programu Użytkownika

1. Użyj pokrętki, aby wybrać tryb program użytkownika, wybierz program użytkownika (U). Naciśnij MODE, aby potwierdzić wybór.
2. Użyj pokrętki, aby stworzyć profil użytkownika (Rys. 22). Dostosuj poziom oporu w każdej z 8 kolumn programu użytkownika. Naciśnij MODE, aby potwierdzić wybór. Przytrzymaj przez 2 sekundy MODE, aby wyjść z trybu podczas programowania ustawień.
3. Użyj pokrętki, aby ustawić wartość funkcji TIME. (Rys. 23).
4. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening. W czasie treningu możesz zmniejszać lub zwiększać poziom obciążenia za pomocą pokrętki.
5. Naciśnij START/STOP, aby przerwać trening. Naciśnij RESET, aby wrócić do głównego menu.



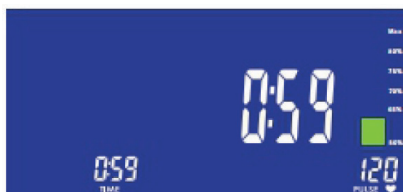
Rysunek 22



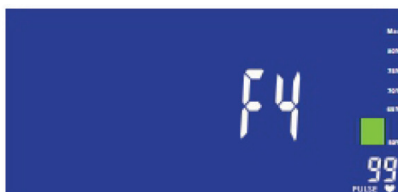
Rysunek 23

## 8. Test RECOVERY

Po zakończeniu treningu przytrzymaj ręce na uchwytach z sensorami pulsu i naciśnij przycisk RECOVERY. Wyświetlanie wszystkich funkcji zostanie zatrzymane. W polu TIME rozpocznie się odliczanie pełnej minuty (od 00:60 do 00:00) (Rys. 24). Ekran wyświetli wynik testu: F1, F2, ... do F6 (Rys. 25). Przy czym, F1 jest najlepszym wynikiem, F6 jest najslabszym. Możesz nadal ćwiczyć, aby poprawić wynik testu. Naciśnij ponownie przycisk RECOVERY, aby powrócić do głównego ekranu.



Rysunek 24



Rysunek 25

## 9. Test BODY FAT

1. W trybie STOP naciśnij przycisk BODY FAT, aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej.
2. Komputer wyświetli UI (Rys. 26) i rozpocznie pomiar (Rys. 27-28).
3. Podczas pomiaru należy trzymać obie ręce na uchwytach z sensorami tętna. Gdy komputer wykryje puls, rozpocznie pomiar, a na wyświetlaczu pojawi się ikonka „----” (Rys. 29).
4. Gdy komputer zakończy pomiar, na wyświetlaczu pojawi się wynik BMI (Rys.30), FAT% (Rys. 31) i symbol porady BODY FAT (Rys.32).
5. Gdy na wyświetlaczu pojawi się komunikat:
  - „----”, „----” – oznacza, to, że uchwyt z sensorem tętna nie są trzymane prawidłowo,
  - E-1 – komputer nie wykrył sygnału tętna,
  - E-4 – wynik FAT% i BMI wynosi poniżej 5 lub przekracza 50.



Rysunek 26



Rysunek 27



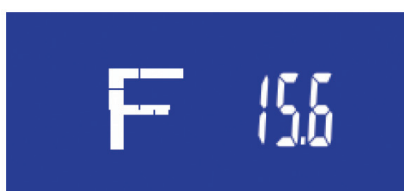
Rysunek 28



Rysunek 29



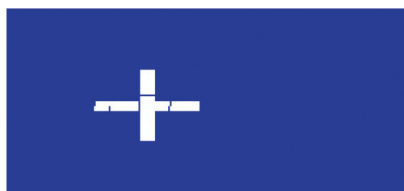
Rysunek 30



Rysunek 31

## Uwaga

1. Po 4 minutach bez pedałowania lub sygnału mierzenia pulsu, komputer przejdzie w tryb oszczędzania energii. Naciśnij dowolny przycisk, aby go wybudzić.
2. Gdy komputer działa nieprawidłowo, odłącz go od zasilania i podłącz go ponownie.



Rysunek 32

## 10. Aplikacje

1. Ta konsola może łączyć się z aplikacją na urządzeniu mobilnym poprzez Bluetooth lub Tunelinc.
2. Po podłączeniu konsoli do urządzenia mobilnego przez Bluetooth lub Tunelinc konsola wyłączy się, pomiar/obserwacja treningu będzie widoczny na urządzeniu mobilnym.

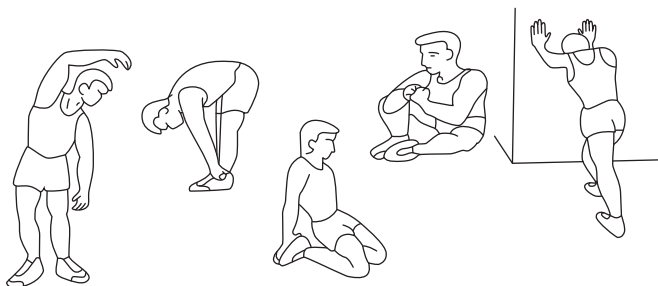




Regularne użytkowanie sprzętu wpłynie korzystnie na Twoje zdrowie. Poprawi kondycję fizyczną i samopoczucie oraz wzmocni mięśnie. W połączeniu z odpowiednią dietą, może przyczynić się do utraty wagi.

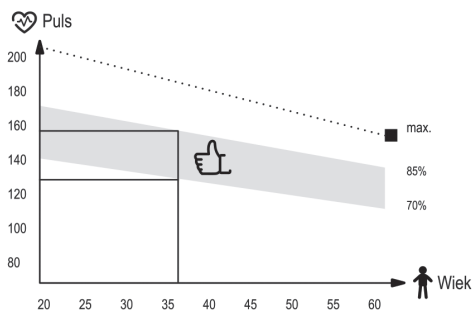
## 1. Rozgrzewka

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 nadwyrężać mięśni. Nie powinno się pomijać fazy odprężenia.



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"> <li>1. Zdemontuj komputer i sprawdź, czy przewody są prawidłowo połączone i czy nie są uszkodzone.</li> <li>2. Sprawdź, czy baterie są prawidłowo umieszczone.</li> <li>3. Baterie w komputerze mogą być wyczerpane. Wymień je na nowe.</li> </ol>                                                                                                        |
| 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"> <li>1. Upewnij się, czy przewody sensora pulsu i komputera są prawidłowo połączone.</li> <li>2. By zapewnić prawidłowy odczyt pulsu, przytrzymaj obie dłonie na sensorach. Pamiętaj, że pomiary systemu monitorowania tętna mogą być niedokładne.</li> <li>3. Nie zaciskaj dłoni na sensorach zbyt mocno. Może to powodować błędy w pomiarach.</li> </ol> |
| Sprzęt jest niestabilny.                                                | Przekręć kocówkę tylnego stabilizatora, by wypoziomować urządzenie.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



## Zasady gwarancji

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

## Serwis gwarancyjny i pogwarancyjny

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

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

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

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

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

## PL Ochrona środowiska



Ten produkt jest dostarczany w opakowaniu, by uchronić go od ewentualnych uszkodzeń podczas transportu. Opakowania są surowcami nieprzetworzonymi i mogą być recyklowane. Wyrzućaj 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. Przyczyniaj się Państwo w ten sposób do ochrony środowiska.



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



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

1. Plnú bezpečnosť a účinnosť použitia je možné dosiahnuť za predpokladu, že zariadenie je zmontované a používané v súlade s týmito pokynmi. Nezabudnite informovať všetkých používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nie sme zodpovední za problémy alebo zranenia spôsobené konaním v rozpore s pravidlami stanovenými v tejto príručke.
2. Výrobok sa môže používať iba na určený účel.
3. Zariadenie je určené iba na použitie v domácnosti dospelými osobami. Nenechávajte zariadenie na mieste prístupnom deťom. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
4. Prístroj by mal byť skladovaný na suchom a teplom mieste mimo priameho slnečného žiarenia.
5. Vyvarujte sa kontaktu počítača s vodou, pretože voda by ho mohla poškodiť alebo spôsobiť skrat.
6. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
7. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
8. Zariadenie umiestnite na rovný, stabilný a čistý povrch.
9. Pre ochranu podlahy pod zariadením odporúčame umiestniť koberec, rohož alebo inú podložku.
10. Aby ste zabránili znečisteniu v montážnej oblasti použite pod zariadením zodpovednú podložku (gumovú, drevenú a pod).
11. Pred začatím tréningu sa uistite, či je zariadenie kompletne a či sú všetky časti na svojom mieste.
12. Ak máte akékoľvek zdravotné problémy / chronické ochorenia alebo ak ide o váš prvý tréning na tomto type vybavenia, pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť zranenie.
13. Pred použitím zariadenia sa zahrejte.
14. Ak počas cvičenia na prístroji pociťujete bolesť, nepravidelný pulz, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním v cvičení by ste mali vyhľadať lekársku pomoc.
15. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach.
16. Nezabudnite na zapnutie pásov na pedáloch.
17. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je v poriadku z technickej stránky. Ak počas používania zistíte poškodenie niektorých komponentov alebo budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
18. Nevykonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tejto príručke. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v príručke).
19. Minimálny voľný priestor potrebný na bezpečnú prevádzku zariadenia nie je menší ako dva metre.
20. Maximálna povolená hmotnosť používateľa je 150 kg.
21. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou ISO 20957-10:2017.

## Zoznam dielov

| Č.       | Popis                            | Ks. |
|----------|----------------------------------|-----|
| 1        | Hlavný rám                       | 1   |
| 2        | Predná základňa                  | 1   |
| 3        | Zadná základňa                   | 1   |
| 4        | Sílpik volantu                   | 1   |
| 5        | Riadidlá volantu                 | 1   |
| 7        | Podložka D8 × Φ16 × 1,5          | 6   |
| 13       | Imbusová skrutka M8 × 58         | 4   |
| 14       | Pružná podložka D8               | 8   |
| 15       | Oblá podložka D8 × 2 × Φ25 × R39 | 4   |
| 17 (L/R) | Kľuka (L-ľavý, R-pravý)          | 1/1 |
| 18 (L/R) | Pedál (L-ľavý, R-pravý)          | 1/1 |
| 19       | Imbusová skrutka M8 × 15         | 8   |
| 20       | Pružná podložka D8 × R20         | 2   |
| 21       | Kábel snímača 1                  | 1   |
| 22       | Kábel snímača 2                  | 1   |
| 23 (L/R) | Kryt (L-ľavý, R-pravý)           | 1/1 |
| 24       | Skrutka                          | 4   |
| 25 (a/b) | Kryt (A-predné, B-zadné)         | 1/1 |
| 26       | Imbusová skrutka M8 × 90         | 2   |
| 27       | Držiak                           | 1   |

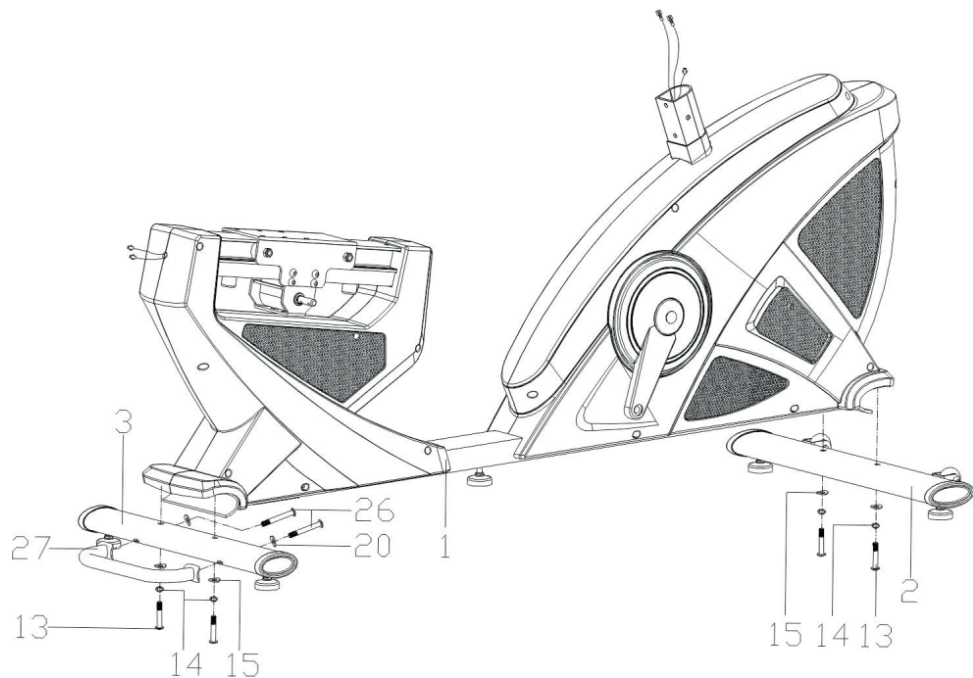
| Č. | Popis                          | Ks. |
|----|--------------------------------|-----|
| 29 | Operadlo                       | 1   |
| 31 | Skrutka                        | 4   |
| 32 | Otočný gombík T                | 1   |
| 33 | Oddeľovač                      | 1   |
| 34 | Plochá podložka                | 1   |
| 36 | Kábel snímača pulzu            | 2   |
| 37 | Kábel snímača pulzu            | 2   |
| 38 | Počítač                        | 1   |
| 39 | Koliesko                       | 1   |
| 40 | Imbusová skrutka M6 × 10       | 2   |
| 41 | Nastavovacia rukoväť           | 1   |
| 43 | Plochá podložka D8 × Φ19 × 1,5 | 8   |
| 44 | Kábel snímača pulzu            | 2   |
| 46 | Podpora                        | 1   |
| 47 | Kryt operadla                  | 1   |
| 48 | Imbusová skrutka M6 × 40       | 4   |
| 49 | Plochá podložka D6 × 1,2 × Φ16 | 4   |
| 50 | Podpora sedadla                | 1   |
| 54 | Sedadlo                        | 1   |
| 55 | Imbusová skrutka M8 × 12       | 4   |





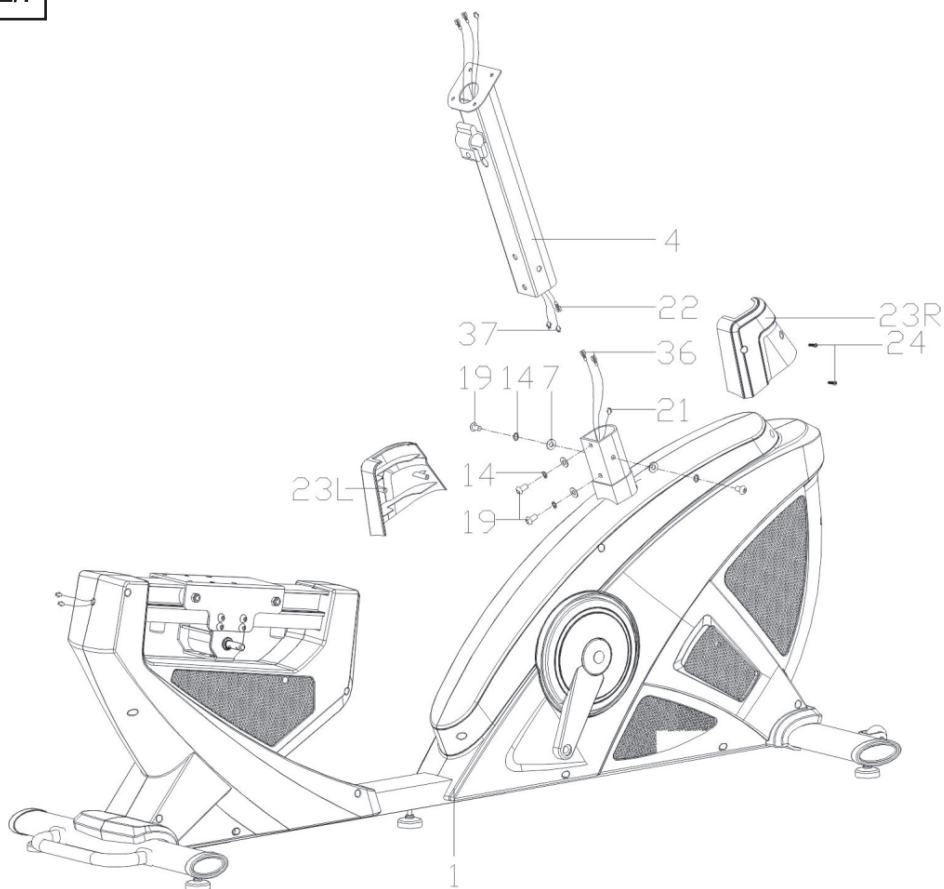
## Návod na montáž

1/7



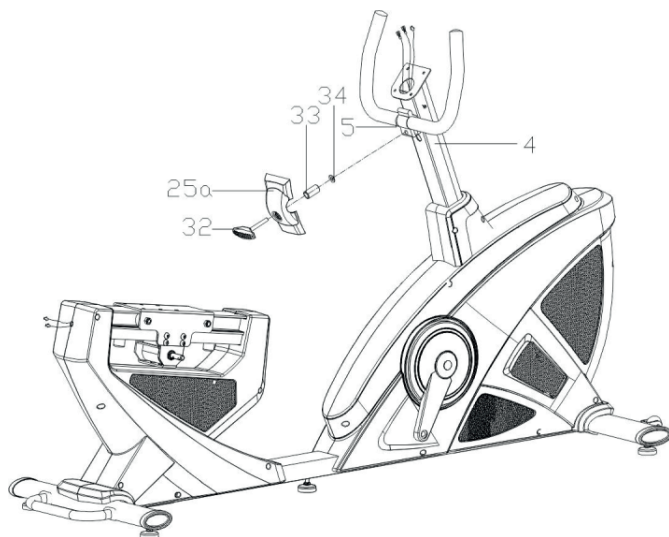


2/7

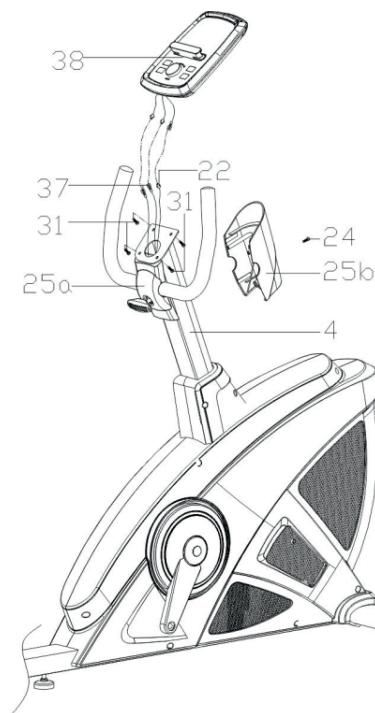




3/7

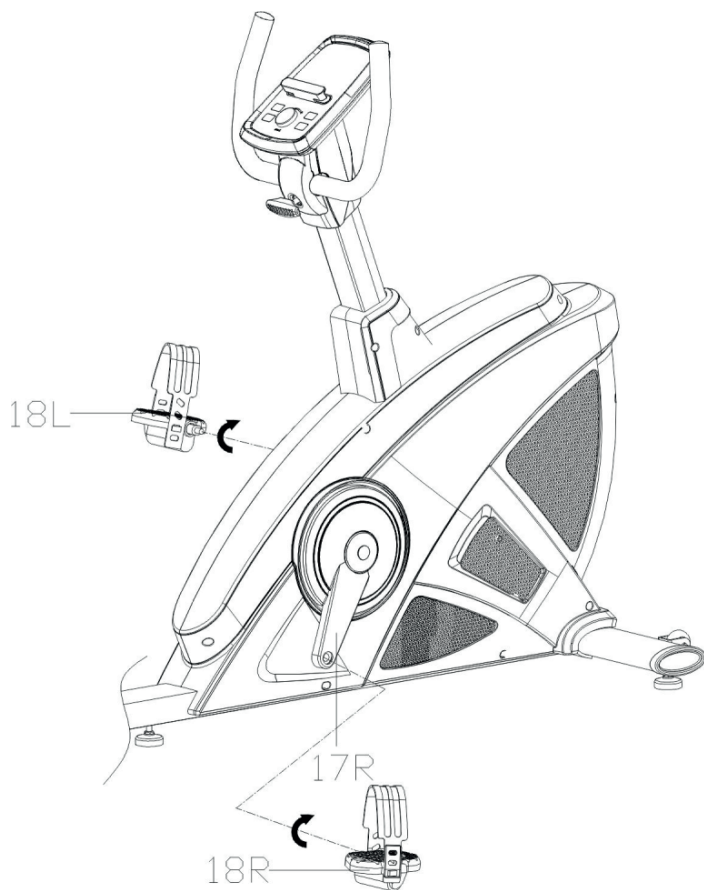


4/7



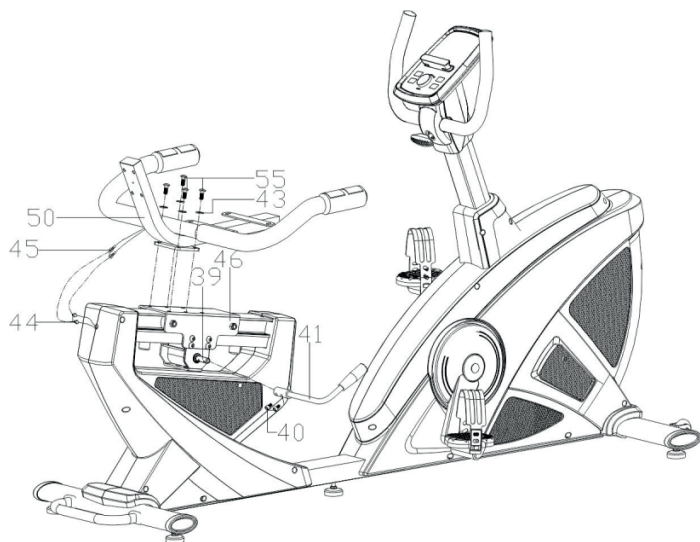


5/7

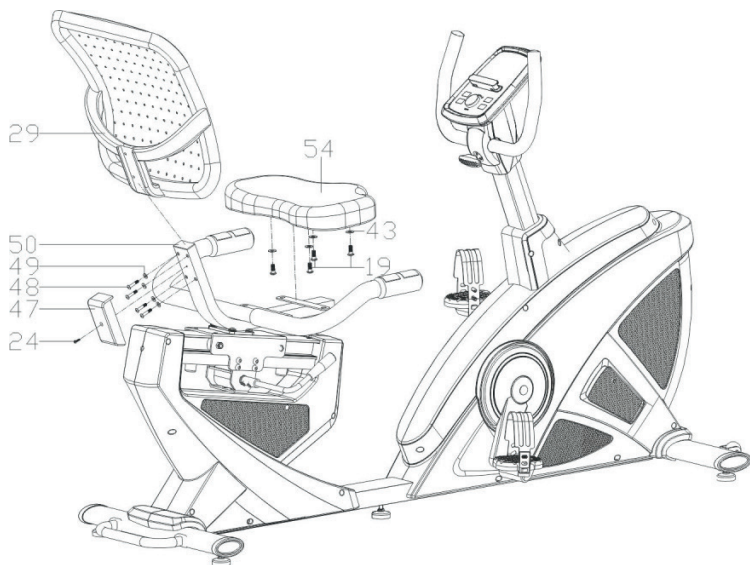




6/7



7/7





## Nastavenie uhla volantu

Pre nastavenie riadiel uvoľnite gombík držiaci riadidlá pre nastavenie riadidlá v požadovanej polohe a dotiahnite gombík. Preverte, že po nastavení sa riadidlá nehýbu.



## Vyrovnávanie

Nastavte polohu zariadenia pomocou chodidla.



## Nastavenie sedadla

Uvoľnite otočný gombík, nastavte sedadlo do požadovanej polohy a utiahnite otočný gombík.





## Displej





## Údaje zobrazené na displeji

|                 |                                                                                                                |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SPEED</b>    | Zobrazuje aktuálnu rýchlosť tréningu. Rozsah 0-99,9.                                                           |
| <b>RPM</b>      | Zobrazuje počet otáčok za minútu. Rozsah zobrazenia 0 -15 - 999.                                               |
| <b>TIME</b>     | Zobrazuje čas tréningu. Rozsah 0:00-99:59.                                                                     |
| <b>DISTANCE</b> | Zobrazuje aktuálnu vzdialenosť počas tréningu. Rozsah 0,0-99,9.                                                |
| <b>CALORIES</b> | Zobrazuje spotrebu kalórií počas tréningu od 0 do maximálne 999 kalórií.                                       |
| <b>WATT</b>     | Zobrazuje spotrebu energie počas tréningu. Rozsah zobrazenia 0-350.                                            |
| <b>LEVEL</b>    | Zobrazuje úroveň záťaže.                                                                                       |
| <b>PULSE</b>    | Zobrazuje pulz v rytme za minútu (bpm) počas tréningu. Po prekročení nastavenej hodnoty zaznie zvukový signál. |
| <b>M-MANUAL</b> | Manuálne nastavenie cvičenia.                                                                                  |
| <b>PROGRAMS</b> | 12 hotových tréningových programov.                                                                            |
| <b>♥-H.R.C.</b> | Režim HRC, kontrolovaný prácou srdca.                                                                          |
| <b>W-WATT</b>   | Tréningový režim s možnosťou nastavenia konštantnej hodnoty energie generovanej používateľom.                  |
| <b>U-USER</b>   | Tréningový profil vytvorený používateľom.                                                                      |

## Funkcie tlačidiel

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OTOČNÝ GOMBÍK</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zvýšenie a zníženie úrovne odporu.</li> <li>• Výber nastavení.</li> </ul>                                                                                                                                                   |
| <b>MODE</b>          | Potvrdzuje nastavenia alebo výber.                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>RESET</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obnovenie nastavenia - stlačte a podržte na 2 sekundy, počítač sa reštartuje, môžete zadať nové užívateľské nastavenia.</li> <li>• Pri nastavení hodnoty tréningu alebo pri zastavení sa vráti do hlavného menu.</li> </ul> |
| <b>START/STOP</b>    | Začína alebo končí tréning.                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>RECOVERY</b>      | Test vyhodnocujúci vašu fyzickú kondíciu na základe rýchlosti normalizácie tepovej frekvencie po tréningu.                                                                                                                                                           |
| <b>BODY FAT</b>      | Test vyhodnocujúci percento tuku v tele a meranie BMI indexu.                                                                                                                                                                                                        |

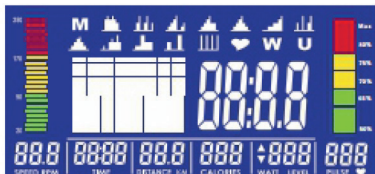




## Hlavné funkcie

### 1. Zapínanie počítča

1. Pripojte napájanie, počítáč sa zapne a na displeji sa na 2 sekundy zobrazia všetky segmenty (obr. 1).

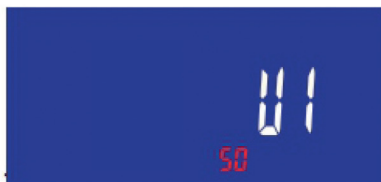


Obrázok 1

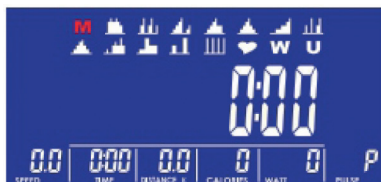


Obrázok 2

2. Potom sa v okne SPEED zobrazí predvolený priemer kola a takisto „E“ alebo „A“ v okne TIME na jednu sekundu (obr. 2).
3. Prejdite na nastavenia užívateľského profilu. Pomocou otočného gombíka vyberte užívateľský profil U1 - U4 (obr. 3). Zadať údaje: pohlavie (SEX), vek (AGE), výška (HEIGHT), hmotnosť (WEIGHT) a potvrdte MODE.



Obrázok 3

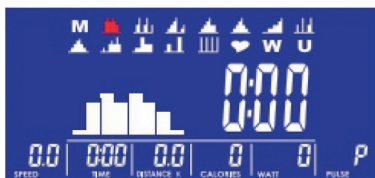


Obrázok 4

4. Po vytvorení užívateľského profilu sa zobrazí hlavné menu. (obr. 4).

### 2. Výber tréningu

1. Pomocou otočného gombíka zvoľte režim tréningu: M (manuál) (obr. 4) → P (program 1-12) (obr. 5) → (HRC) (obr. 6) → W (WATTS) (obr. 7) → U (User) (Obr. 8), stlačte MODE pre vstup do zvoleného režimu.



Obrázok 5



Obrázok 6



Obrázok 7

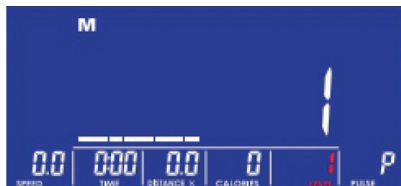


Obrázok 8

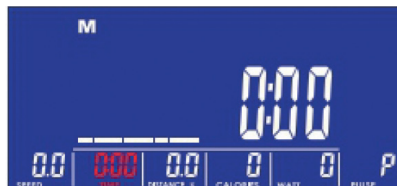


## 3. Manuálny režim

1. Stlačením tlačidla ŠTART/ STOP v hlavnom Menu spustíte tréning priamo v manuálnom režime.
2. Pomocou otočného gombíka zvone manuálny režim, vyberte Ma stlačením MODE vstúpite do režimu.
3. Pomocou otočného gombíka upravte úroveň zataženia (obr. 9). Predvolená hodnota 1.
4. Pomocou otočného gombíka nastavte TIME (Obr. 10), DISTANCE (Obr. 11), CALORIES (Obr. 12), PULSE (Obr. 13). Potvrďte stlačením tlačidla MODE.
5. Stlačením START/STOP spustíte tréning. Počas tréningu môžete otočným gombíkom znížiť alebo zvýšiť záťaž. Úroveň záťaže (odporu) sa zobrazí v okne LEVEL (obr. 9). Bez nastavenia v priebehu 3 sekúnd sa prepne na zobrazenie hodnoty funkcie WATT (obr. 14).
6. Stlačte START/STOP pre zastavenie tréningu. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.



Obrázok 11



Obrázok 12



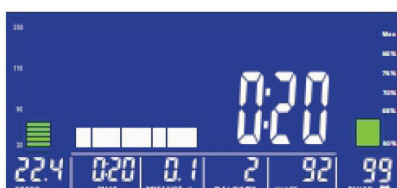
Obrázok 13



Obrázok 14



Obrázok 15



Obrázok 16

## 4. Režim prednastavených programov

1. Pomocou otočného gombíka vyberte režim prednastaveného programu, vyberte P01 (obr. 5), P02, P03, ... , P12. Výber potvrdíte stlačením tlačidla MODE.
2. Nastavte úroveň zataženia pomocou otočného gombíka (obr. 9), predvolená hodnota 1. Výber potvrdíte stlačením tlačidla MODE.
3. Pomocou otočného gombíka nastavte hodnotu TIME (obr. 10).
4. Stlačením START/STOP spustíte tréning. Počas tréningu môžete gombíkom znížiť alebo zvýšiť záťaž.
5. Stlačte START/STOP pre zastavenie tréningu. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

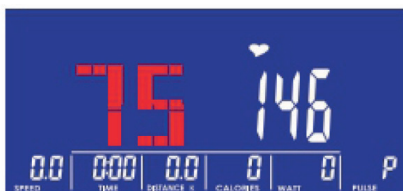


## 5. Režim H.R.C.

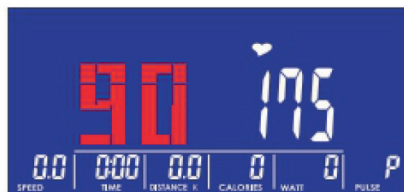
1. Otočným gombíkom vyberte režim\* (H.R.C.), a stlačením MODE vstúpte do režimu.
2. Stlačením tlačidla MODE potvrdíte nastavenia. Pomocou otočného gombíka vyberte maximálnu úroveň srdcového rytmu 55% (obr. 15), 75% (obr. 16), 90% (obr. 17) alebo namiesto výberu úrovne, môžete nastaviť cieľovú srdcovú frekvenciu pre TA- TARGET H.R.C. / predvolená hodnota: 100 (obr. 18). Ak vyberiete TA, pomocou otočného gombíka nastavte hodnotu medzi 30 - 230. Výber potvrdíte stlačením tlačidla MODE.
3. Otočným gombíkom nastavte hodnotu funkcie TIME (obr. 19).
4. Stlačením START/STOP spustíte alebo zastavíte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.



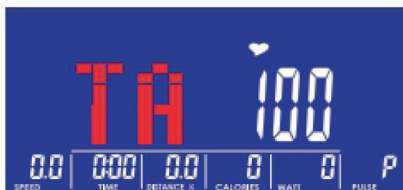
Obrázok 15



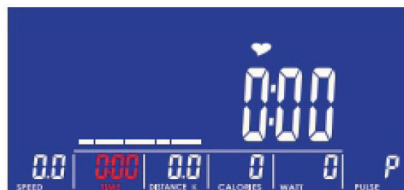
Obrázok 16



Obrázok 17



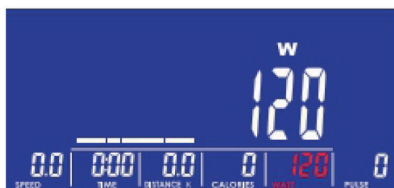
Obrázok 18



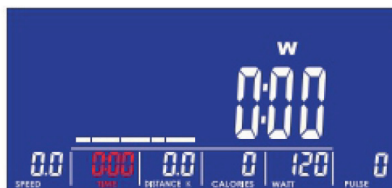
Obrázok 19

## 6. Režim WATT

1. Pomocou otočného gombíka vyberte režim programu WATT (W). Výber potvrdíte stlačením tlačidla MODE.
2. Pomocou otočného gombíka nastavte cieľovú hodnotu pre funkciu WATT (obr. 20). Predvolená hodnota: 120. Výber potvrdíte stlačením tlačidla MODE.
3. Pomocou otočného gombíka nastavte hodnotu funkcie TIME (obr. 21).
4. Stlačením START/STOP spustíte tréning. Počas cvičenia systém automaticky prispôsobí úroveň záťaže podľa Vašej kondície. Môžete použiť na nastavenie úrovne WATT.
5. Stlačte START/STOP pre zastavenie tréningu. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.



Obrázok 20

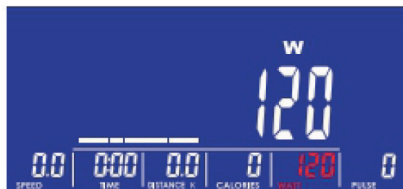


Obrázok 21

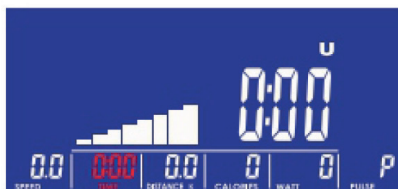


## 7. Režim užívateľského programu

1. Pomocou otočného gombíka vyberte režim užívateľského programu, zvolíte U. Stlačením tlačidla MODE potvrdíte výber.
2. Pomocou otočného gombíka vytvorte užívateľský profil (obr. 22). Nastavte úroveň záťaž v každom z 8 stĺpcov užívateľského programu. Výber potvrdíte stlačením tlačidla MODE. Počas nastavovania podržte MODE 2 sekundy a opustíte režim.
3. Pomocou otočného gombíka nastavte hodnotu TIME (obr. 23).
4. Stlačením START/STOP spustíte tréning. Počas tréningu môžete otočným gombíkom znížiť alebo zvýšiť záťaž.
5. Stlačte START/STOP pre zastavenie tréningu. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.



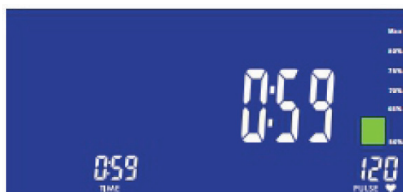
Obrázok 22



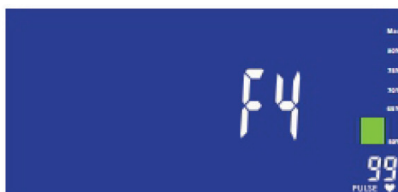
Obrázok 23

## 8. Test RECOVERY

Po ukončení tréningu stlačte tlačidlo RECOVERY a držte ruky na snímačoch pulzu, ktoré sa nachádzajú na rukovätiach. Zobrazenie všetkých funkcií sa zastaví. V poli TIME sa začne odpočítavanie celej minúty (od 00:60 do 00:00) (obr. 24). Na obrazovke sa zobrazí výsledok testu: F1, F2, ... až F6 (obr. 25). Zároveň je F1 najlepším výsledkom, F6 je najslabším výsledkom. Pre zlepšenie výsledku môžete pokračovať vo vykonávaní testu. Opätovným stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite na hlavnú obrazovku.



Obrázok 24



Obrázok 25

## 9. Test BODY FAT

1. V režime STOP stlačením tlačidla BODY FAT spustíte meranie telesného tuku.
2. Počítač zobrazí UI (obr. 26) a začne meranie (obr. 27-28).
3. Počas merania musíte držať obidve ruky na rukovätiach so snímačmi lepej frekvencie. Keď počítač zaznamená pulz, LCD displej bude vyzerať tak ako na obrázku 29.
4. Na LCD displeji sa zobrazí BMI (obr. 30), FAT% (obr.31) a symbol rady BODY FAT (obr. 32).
5. Chybové hlásenie:
  - „----“, „----“ – to znamená, že rukoväť so snímačom pulzu nie sú správne držané
  - E-1 – počítač nezaznamenal signál pulzu,
  - E-4 – FAT% a výsledok BMI je nižší ako 5 alebo vyšší ako 50.



Obrázok 26



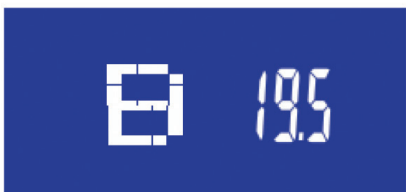
Obrázok 27



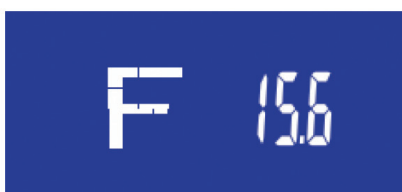
Obrázok 28



Obrázok 29



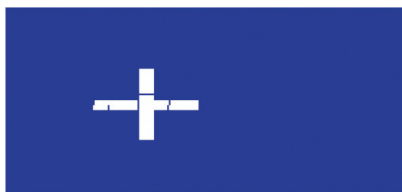
Obrázok 30



Obrázok 31

## Poznámka

1. Po 4 minútach bez šliapania alebo bez signálu merania pulzu sa počítač automaticky prepne do úsporného režimu. Pre prebudenie počítača stlačte ľubovoľnú klávesu.
2. Ak počítač nefunguje správne, odpojte ho od zdroja napájania a znovu ho pripojte.



Obrázok 32

## 10. Aplikácia:

1. Existujú 2 štítky pre kódy QR. Jeden je pre globálny, druhý pre Čínu
2. Užívateľ môže naskenovať štítok pomocou QR kódu a stiahnuť si školiacu aplikáciu i-Console + do tabletu alebo mobilného zariadenia. Potom ju zapnite. Bluetooth na tablete, vyhľadajte konzolové zariadenie a pripojte sa.

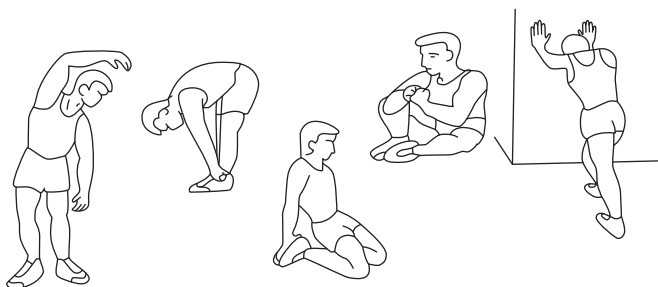




Pravidelné používanie zariadenia prospeje Vášmu zdraviu. Zlepší fyzickú kondíciu, celkovú pohodu a posilní svaly. V kombinácii so správnou stravou môže prispieť k chudnutiu.

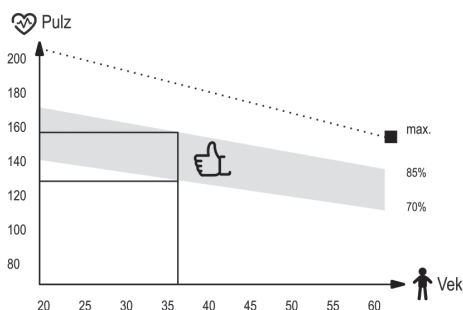
## 1. Rozcvička

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"> <li>1. Demontujte počítač a skontrolujte, či sú káble správne pripojené a či nie sú poškodené.</li> <li>2. Skontrolujte, či sú batérie vložené správne.</li> <li>3. Vymeňte batérie za nové.</li> </ol>                                                                                                                                        |
| 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"> <li>1. Uistite sa, že prevody senzoru sú správne pripevnené.</li> <li>2. Aby ste zaistili správne marenia pulzu držte obe dlane na senzorochoch. Pamätajte, že systém merania pulzu nemusí byť úplne presný.</li> <li>3. Príliš pevné uchopenie senzorov pulzu. Držte dlane na senzorochoch pulzu a nestláčajte dlane príliš silno.</li> </ol> |
| Zariadenie nie je stabilné.                       | Nastavte koncovku zadného stabilizátora tak, aby ste dali stroj do roviny.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |



## Záručné podmienky

1. Predávajúci v mene Ručiteľa poskytuje záruku za kúpený tovar do 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Sťažnosť môžete poslať:
  - prostredníctvom formulára na webovej stránke: <https://hegen.sk/reklamace/>  
Po odoslaní 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 kontakt).
5. Poruchy alebo poškodenia zariadenia odhalené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené do 14 pracovných dní od dátumu dodania zariadenia do miesta predaja alebo servisu. Ak je potrebné zariadenie poslať na opravu mimo krajiny alebo ak sú potrebné náhradné diely zo zahraničia, lehota na záručnú opravu sa môže predĺžiť.
6. V záručných podmienkach sa uplatňujú ustanovenia občianskeho zákonníka, ktoré sa vzťahujú na krajinu dodania tovaru.
7. Záruka sa nevzťahuje na spotrebný materiál, ako sú káble, remene, gumené komponenty, pásy, pedále atď.
8. Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené použitím zariadenia v rozpore so zásadami uvedenými v tejto príručke.
9. Záruka platí v Nemecku, Českej republike, Poľsku, na Slovensku, vo Francúzsku, na Ukrajine a vo Veľkej Británii.

## Záručný a pozáručný servis

Všetky záručné a pozáručné opravy vykonáva distribútor zariadenia.

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

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

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

## SK Ochrana životného prostredia



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



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



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





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

1. Повна безпека та ефективність використання можуть бути досягнуті за умови збірки обладнання та його використання відповідно до інструкцій. Не забудьте повідомити користувачів обладнання про всі обмеження, застереження та запобіжні заходи. Ми не несемо відповідальності за проблеми або травми, спричинені порушенням правил, викладених у даній інструкції.
2. Виріб можна використовувати лише за призначенням.
3. Пристрій призначений тільки для домашнього використання дорослими. Не залишайте пристрій у місці, доступному для дітей. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
4. Пристрій слід зберігати в сухому і теплому місці, подалі від прямих сонячних променів.
5. Уникайте контакту комп'ютера з водою, оскільки це може пошкодити його або спровокувати коротке замикання.
6. Обладнання не підходить для реабілітаційних цілей.
7. Користуватися обладнанням одночасно може лише одна людина.
8. Поставте обладнання на рівну, стійку, пряму, чисту і вільну поверхню.
9. Рекомендуємо ставити обладнання на килимок або будь-яке інше захисне покриття, щоб не пошкодити підлогу.
10. Покладіть відповідне покриття (наприклад, гумовий килимок, дерев'яне покриття тощо) під пристрій у зоні кріплення, щоб уникнути забруднення.
11. Перш ніж розпочати тренування, 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 допустима вага користувача – 150 кг.
21. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту ISO 20957-10:2017.

## Список деталей

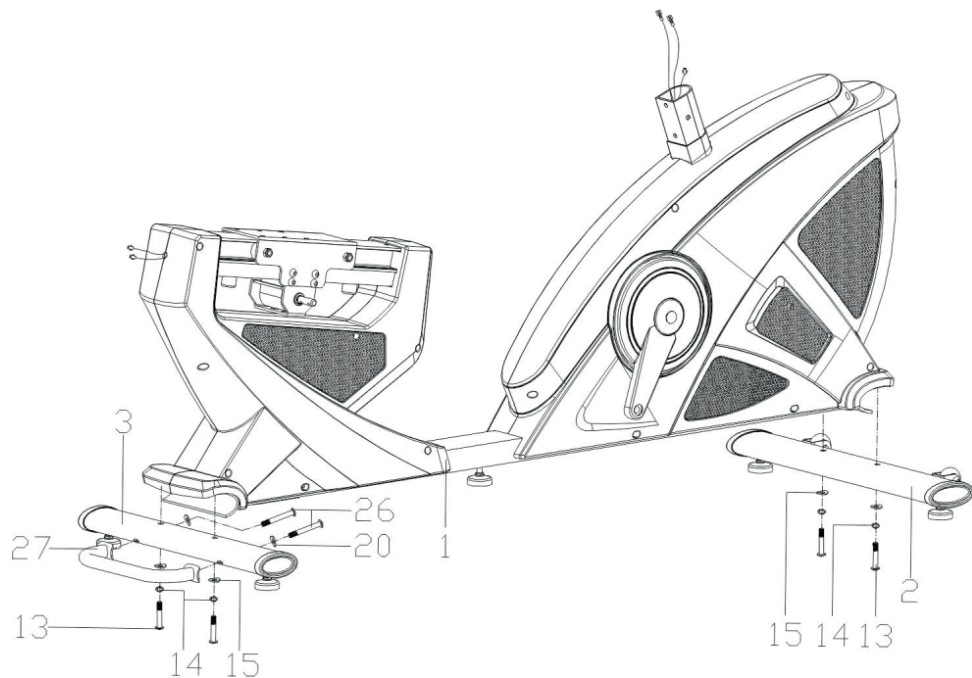
| Ні.      | Опис                            | Шт. |
|----------|---------------------------------|-----|
| 1        | Основна рама                    | 1   |
| 2        | Передня опора                   | 1   |
| 3        | Задня опора                     | 1   |
| 4        | Трубка кріплення керма          | 1   |
| 5        | Ручка керма                     | 1   |
| 7        | Шайба D8 × Ф16 × 1,5            | 6   |
| 13       | Шестигранний гвинт M8 × 58      | 4   |
| 14       | Пружинна шайба D8               | 8   |
| 15       | Дугова шайба D8 × 2 × Ф25 × R39 | 4   |
| 17 (L/R) | Кривошип (L-ліва, R-права)      | 1/1 |
| 18 (L/R) | Педаль (L-ліва, R-права)        | 1/1 |
| 19       | Шестигранний гвинт M8 × 15      | 8   |
| 20       | Пружинна шайба D8 × R20         | 2   |
| 21       | Кабель датчика 1                | 1   |
| 22       | Кабель датчика 2                | 1   |
| 23 (L/R) | Засланка (L-ліва, R-права)      | 1/1 |
| 24       | Гвинт                           | 4   |
| 25 (a/b) | Засланка (A-ліва, B-права)      | 1/1 |
| 26       | Шестигранний гвинт M8 × 90      | 2   |
| 27       | Ручка                           | 1   |

| Ні. | Опис                        | Шт. |
|-----|-----------------------------|-----|
| 29  | Спинка                      | 1   |
| 31  | Гвинт                       | 4   |
| 32  | Т-ручка                     | 1   |
| 33  | Розпірка                    | 1   |
| 34  | Плоска шайба                | 1   |
| 36  | Кабель датчика пульсу       | 2   |
| 37  | Кабель датчика пульсу       | 2   |
| 38  | Комп'ютер                   | 1   |
| 39  | Вал                         | 1   |
| 40  | Шестигранний гвинт M6 × 10  | 2   |
| 41  | Ручка регулювання           | 1   |
| 43  | Плоска шайба D8 × Ф19 × 1,5 | 8   |
| 44  | Кабель датчика пульсу       | 2   |
| 46  | Кроштейн                    | 1   |
| 47  | Заглушка ОСНОВИ спинки      | 1   |
| 48  | Шестигранний гвинт M6 × 40  | 4   |
| 49  | Плоска шайба D6 × 1,2 × Ф16 | 4   |
| 50  | Кронштейн сидіння           | 1   |
| 54  | Сидіння                     | 1   |
| 55  | Шестигранний гвинт M8 × 12  | 4   |



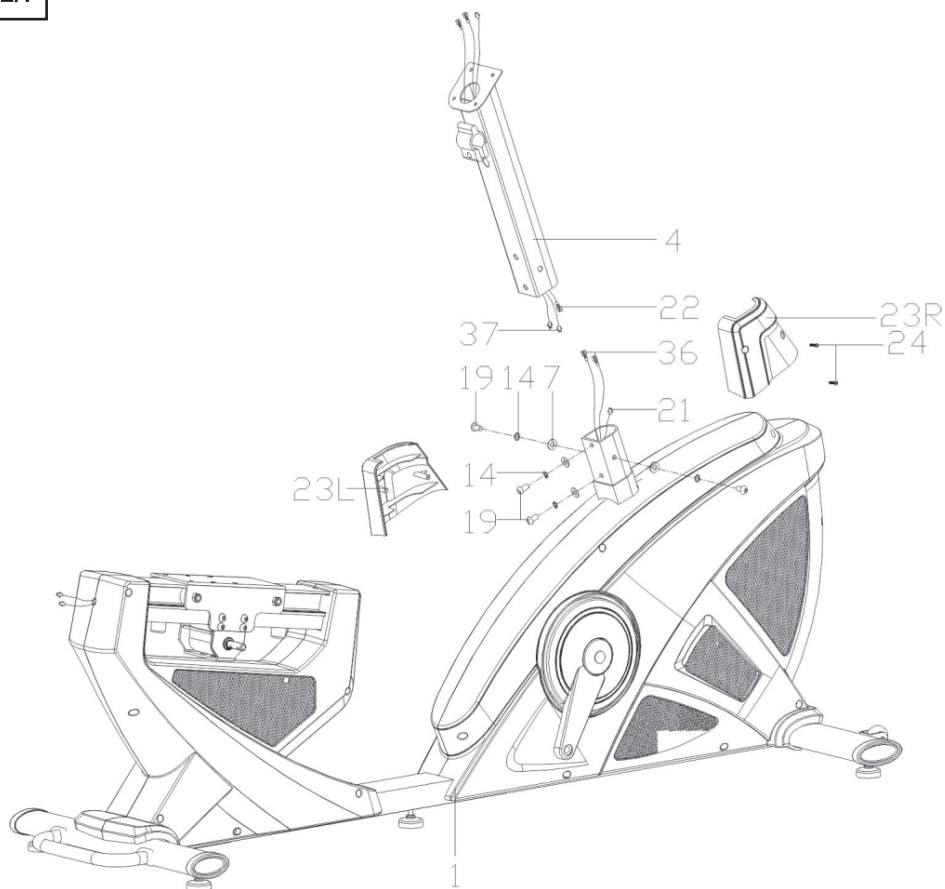
## Схема монтажу

1/7



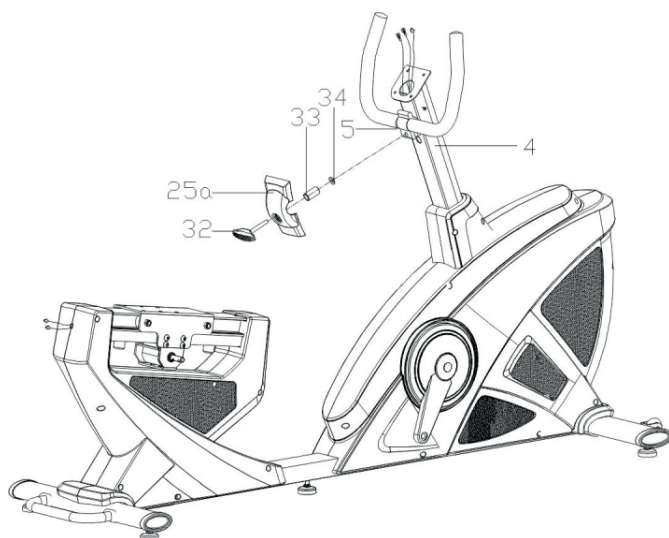


2/7

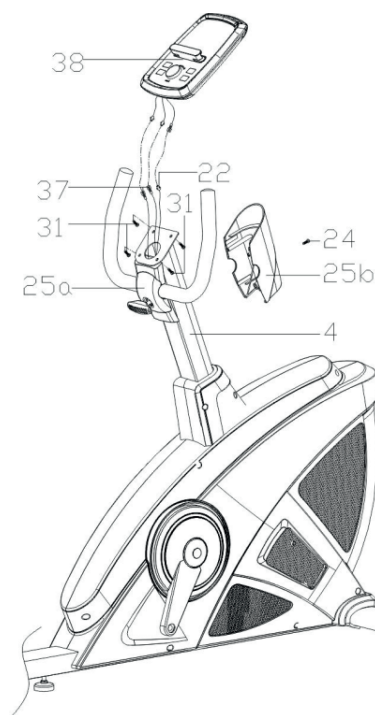




3/7

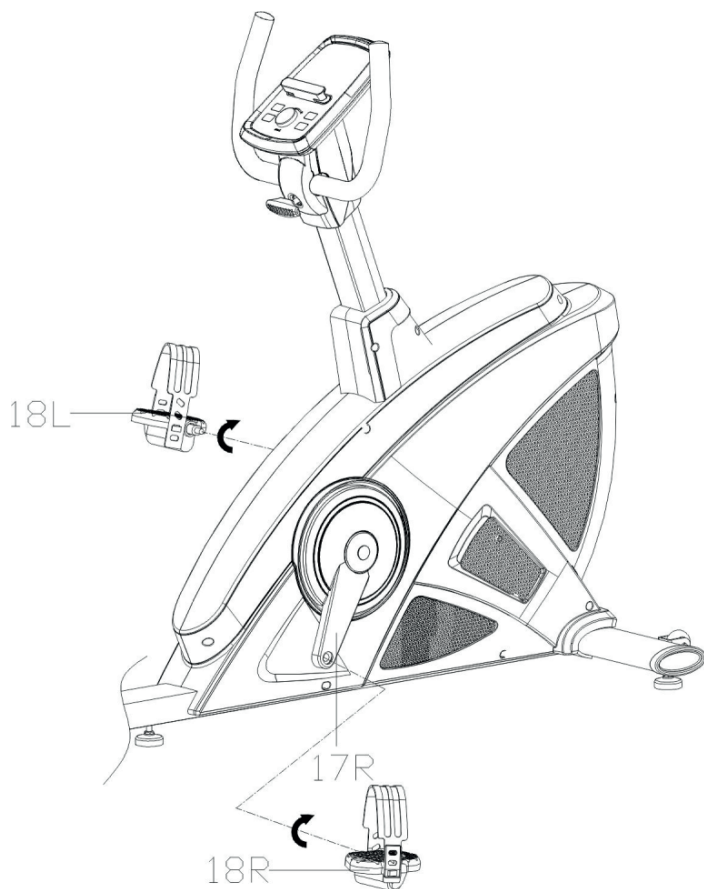


4/7



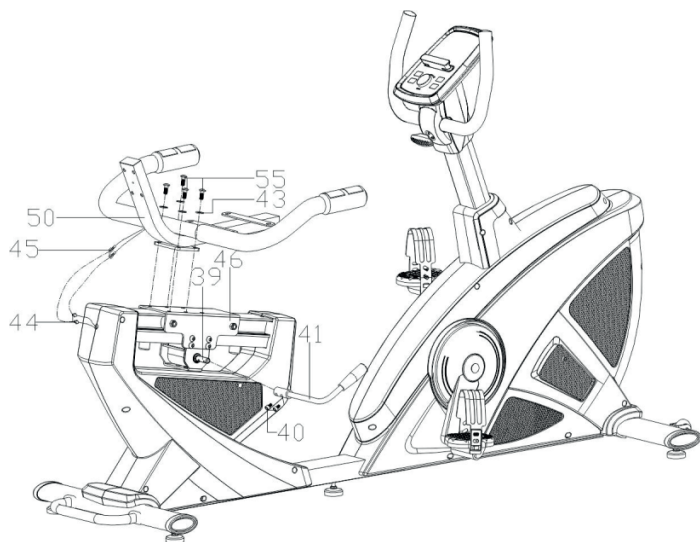


5/7

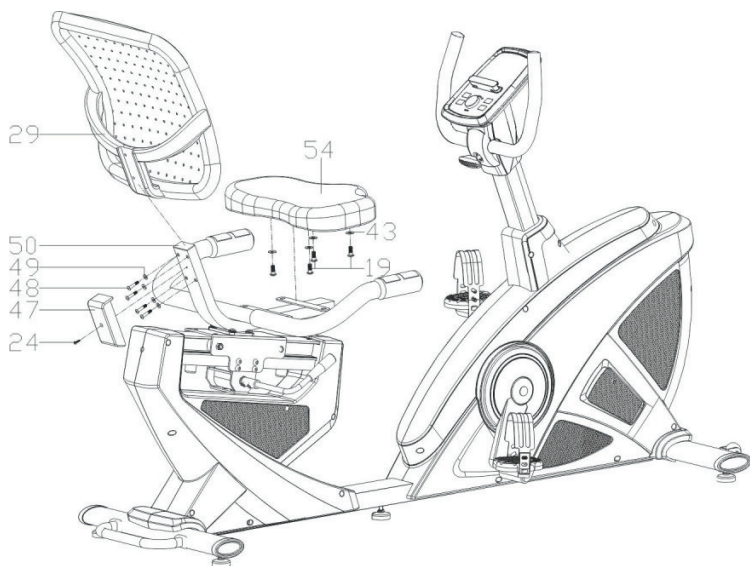




6/7



7/7





## 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.



## Заземлення

Налаштуйте положення тренажера за допомогою ніжок для регуляції висоти.



## Регулювання сидіння

Відкрутіть ручку, встановіть сидіння в необхідне положення і затягніть ручку.







## Дисплей





## Відображення дисплея

|                 |                                                                                                               |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SPEED</b>    | Відображає поточну швидкість під час тренування. Діапазон 0-99,9.                                             |
| <b>RPM</b>      | Обороти в хвилину. Діапазон 0-999.                                                                            |
| <b>TIME</b>     | Відображає час тренувань. Діапазон 0: 00-59: 59.                                                              |
| <b>DISTANCE</b> | Відображає поточну дистанцію під час тренувань. Діапазон 0,0-99,9.                                            |
| <b>CALORIES</b> | Відображає калорії, спалені під час тренувань. Діапазон 0-999.                                                |
| <b>WATT</b>     | Споживання енергії під час тренувань. Діапазон відображення - 0-350.                                          |
| <b>LEVEL</b>    | Відображає рівень навантаження.                                                                               |
| <b>PULSE</b>    | Відображає пульс у bpm під час тренування. Після перевищення встановленого значення пролунає звуковий сигнал. |
| <b>M-MANUAL</b> | Налаштування тренувань вручну.                                                                                |
| <b>PROGRAMS</b> | Підбір 12 готових навчальних програм.                                                                         |
| <b>♥-H.R.C.</b> | Тренувальний режим HR, керований серцебиттям.                                                                 |
| <b>W-WATT</b>   | Режим навчання з можливістю встановлення постійного значення потужності.                                      |
| <b>U-USER</b>   | Профіль, створений користувачем.                                                                              |

## Функції кнопок

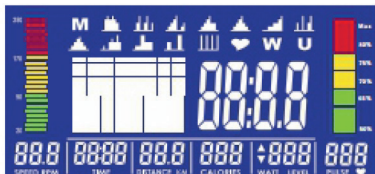
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>КНОПКИ</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Підвищити або знизити рівень опору.</li> <li>Вибір налаштувань.</li> </ul>                                                                                                                                                               |
| <b>MODE</b>       | Підтверджує налаштування або вибір.                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>RESET</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Скидання налаштувань - натисніть і тримайте 2 секунди, комп'ютер перезавантажиться, Ви можете ввести нові налаштування користувача.</li> <li>Повертає до головного меню при встановленні значення тренування або при зупинці.</li> </ul> |
| <b>START/STOP</b> | Починає або закінчує тренування.                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>RECOVERY</b>   | Тест, що оцінює вашу фізичну підготовленість, визначається на швидкості нормалізації серцебиття після тренування.                                                                                                                                                               |
| <b>BODY FAT</b>   | Тест, що оцінює відсоток жиру в організмі та вимірює індекс IMT.                                                                                                                                                                                                                |



## Основні функції

### 1. Увімкнення комп'ютера

1. Підключіть джерело живлення, комп'ютер увімкнеться та відобразить всі сегменти на LCD дисплеї протягом 2 секунд (мал.1).



Малюнок 1

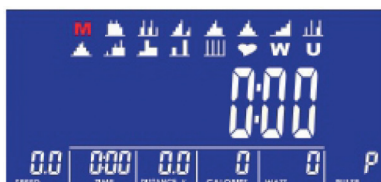


Малюнок 2

2. Потім попередньо встановлений діаметр колеса у вікні SPEED та „E” або „A” у вікні TIME протягом 1 секунди (мал.2).
3. Потім перейдіть у Налаштування користувача. За допомогою кнопок „UP” або „DOWN” (Encoder) виберіть профіль користувача U1 – U4, а потім введіть дані: стать вік (A), ріст (H) (мал. 3), вага (CN) та підтвердіть за допомогою MODE.



Малюнок 3

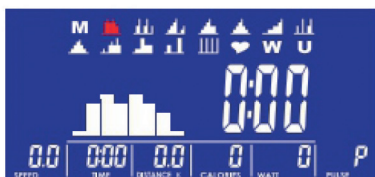


Малюнок 4

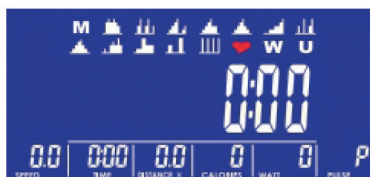
4. Після створення профілю користувача відобразиться головне меню. (мал. 4).

### 2. Підбір тренування

1. За допомогою кнопок „UP” або „DOWN” (Encoder) виберіть режим тренувань: M (Manual) (мал. 4) → P (Program 1-12) (мал. 5) → (HRC) (мал. 6) → W (WATTS) (мал. 7) → U (User) (мал. 8), натисніть. MODE, щоб перейти у вибраний режим.



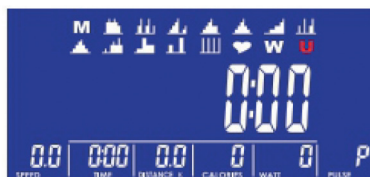
Малюнок 5



Малюнок 6



Малюнок 7



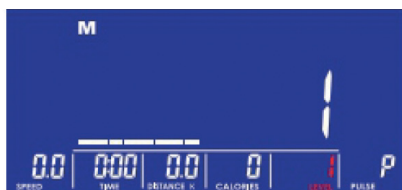
Малюнок 8



## 3. Ручний режим

Натисніть START у головному меню, щоб безпосередньо розпочати тренування в ручному режимі.

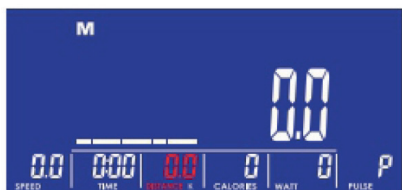
1. За допомогою кнопок UP / DOWN виберіть ручний режим, виберіть M та натисніть MODE для входу в режим.
2. За допомогою кнопок UP / DOWN регулюйте рівень навантаження (мал. 9). Значення за замовчуванням –1.
3. За допомогою кнопок UP / DOWN встановіть TIME (мал. 10), DIST (мал. 11), CALORIES (мал. 12), PULSE (мал. 13) і натисніть MODE для підтвердження.
4. Натисніть START/STOP, щоб розпочати тренування. Під час тренувань ви можете зменшити або збільшити рівень навантаження за допомогою кнопок UP / DOWN. Рівень навантаження (опір) буде відображатися у вікні LEVEL, без регулювання протягом 3 секунд, він вивестить на дисплей значення WATT (мал. 14).
5. Натисніть START/STOP, щоб зупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 11



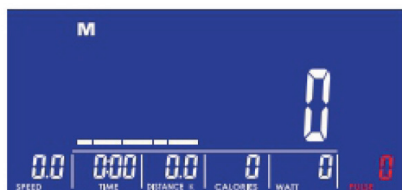
Малюнок 12



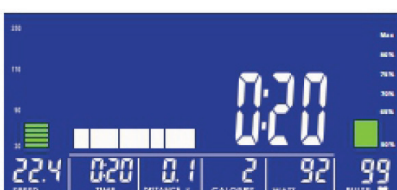
Малюнок 13



Малюнок 14



Малюнок 15



Малюнок 16

## 4. Режим готових програм

1. За допомогою кнопок UP / DOWN виберіть готовий режим програми, виберіть PO1 (мал. 5), PO2, PO3, ..., P12. Для підтвердження вибору натисніть MODE / ENTER.
2. За допомогою кнопок UP / DOWN регулюйте рівень навантаження (мал. 9), значення за замовчуванням 1.
3. За ДОПОМОГОЮ кнопок UP / DOWN встановіть значення TIME.
4. Натисніть START/STOP, щоб розпочати тренування. Під час тренувань ви можете зменшити або збільшити рівень навантаження за допомогою КНОПОК UP / DOWN.
5. Натисніть START/STOP, щоб зупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.

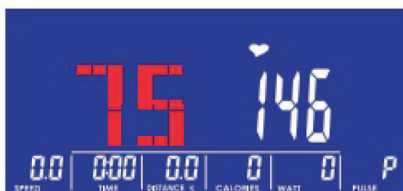


## 5. Режим H.R.C.

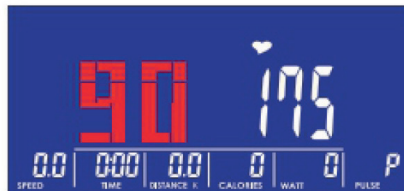
1. За ДОПОМОГОЮ кнопок UP / DOWN виберіть режим H.R.C., виберіть (H.R.C) і натисніть MODE / ENTER для входу в режим.
2. Натисніть MODE для підтвердження налаштувань. За допомогою кнопок UP / DOWN виберіть максимальну частоту серцевих скорочень 55% (мал. 15), 75% (мал. 16), 90% (мал. 17) або замість вибору рівня можна встановити цільовий пульс TAG (TARGET HRC, значення за замовчуванням: 100) (мал. 18). Якщо Ви вибрали TAG, використовуйте UP / DOWN (Encoder), щоб встановити значення від 30-230.
3. За допомогою кнопок UP / DOWN встановіть значення функції TIME (мал.19).
4. Натисніть START/STOP, щоб розпочати або припинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.



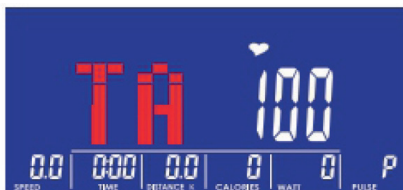
Малюнок 15



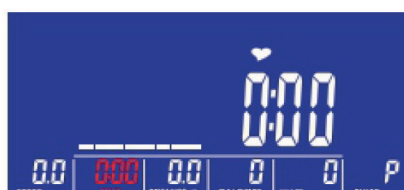
Малюнок16



Малюнок17



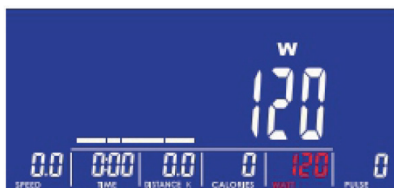
Малюнок 18



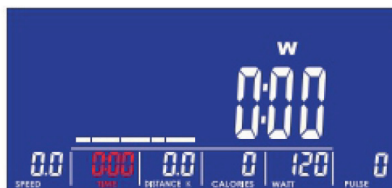
Малюнок 19

## 6. Режим WATT

1. За допомогою кнопок UP / DOWN (Encoder) виберіть режим програми WATT, виберіть W. Натисніть MODE / ENTER для підтвердження вибору.
2. За допомогою кнопок UP / DOWN встановіть цільове значення WATT (за замовчуванням: 120, мал. 20).
3. За допомогою кнопок UP / DOWN встановіть значення TIME. (мал. 21).
4. Натисніть START/STOP, щоб розпочати тренування. Під час тренінгу система автоматично регулює рівень навантаження відповідно до статусу користувача. Ви можете використовувати UP / DOWN для регулювання рівня WATT.
5. Натисніть START/STOP, щоб зупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 20

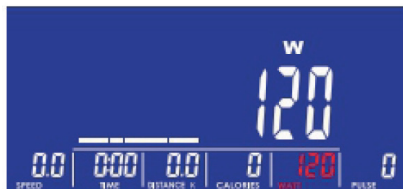


Малюнок 21

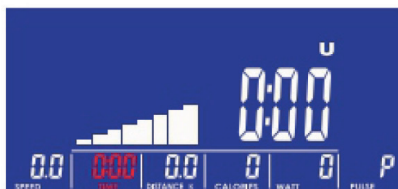


## 7. Режим користувача

1. За допомогою кнопок UP / DOWN виберіть режим користувача, виберіть U. Натисніть MODE / ENTER для підтвердження вибору.
2. За допомогою кнопок UP / DOWN створіть профіль користувача (мал. 22). Відрегулюйте рівень опору в кожному з 8 колонок програми користувача. Утримуйте MODE / ENTER 2 секунди, щоб вийти з режиму під час програмування.
3. За допомогою кнопок UP / DOWN встановіть значення TIME. (мал. 23).
4. Натисніть START/STOP, щоб розпочати тренування. Під час тренувань ви можете зменшити або збільшити рівень навантаження за допомогою КНОПОК UP / DOWN.
5. Натисніть START/STOP, щоб зупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.



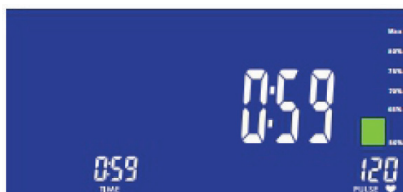
Малюнок 22



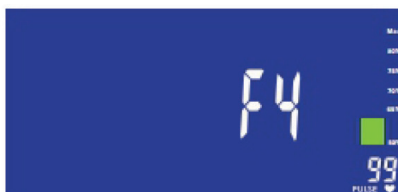
Малюнок 23

## 8. Тест RECOVERY

Після вправ натисніть клавішу RECOVERY і тримайте руки на ручках з датчиками серцевого ритму. Відображення всіх функцій буде зупинено, за винятком того, що „TIME” почне зворотний відлік повної хвилини (з 00:60 до 00:00) (мал. 24). На екрані відобразатимуться результати тесту: F1, F2 ... До F6 (мал. 25). При цьому F1 - найкращий результат, F6 - найслабший. Знову натисніть кнопку RECOVERY, щоб повернутися на головний екран.



Малюнок 24



Малюнок 25

## 9. Тест BODY FAT

1. У режимі STOP натисніть кнопку BODY FAT, щоб почати вимірювання жиру в організмі.
2. Комп'ютер покаже користувацький інтерфейс (мал. 26) і розпочне вимірювання (мал. 27-28).
3. Під час вимірювання потрібно тримати обидві руки на ручках з датчиками серцевого ритму. Коли комп'ютер виявить імпульс, LCD дисплей буде виглядати як включений (мал. 29) протягом 8 секунд, поки комп'ютер не закінчить вимірювання.
4. Результат BMI (мал. 30), FAT% (мал. 31) та символ BODY FAT з'являться на LCD -дисплеї (мал. 32).
5. Повідомлення про помилку:
  - Коли на LCD -дисплеї відображається „----”, „----”, це означає, що руки розташовані неправильно.
  - E-1 – не виявлено імпульсного сигналу.
  - E-4 – виникає, коли результат FAT% та BMI нижче 5 або перевищує 50.



Малюнок 26



Малюнок 27



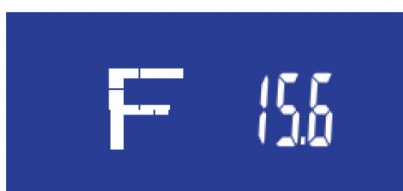
Малюнок 28



Малюнок 29



Малюнок 30



Малюнок 31

## Увага

1. Через 4 хвилини бездіяльності або сигналу вимірювання імпульсу консоль перейде в режим енергозбереження. Натисніть будь-яку клавішу, щоб відновити роботу консолі.
2. Якщо комп'ютер не працює належним чином, відключіть його від джерела живлення та підключіть його знову.



Малюнок 32

## 10. Додатки

1. Ця консоль може підключитися до програми на мобільному пристрої через Bluetooth або Tunelinc.
2. Після підключення консолі до мобільного пристрою через Bluetooth або Tunelinc консоль вимкнеться, вимірювання і спостереження за тренуванням будуть видні на мобільному пристрої.

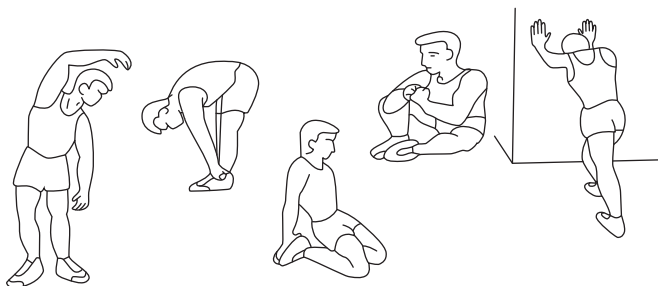




Регулярне використання обладнання принесе користь вашому здоров'ю. Це поліпшить фізичний стан та самопочуття, та зміцнить м'язи. У поєднанні з правильним харчуванням це може сприяти схудненню.

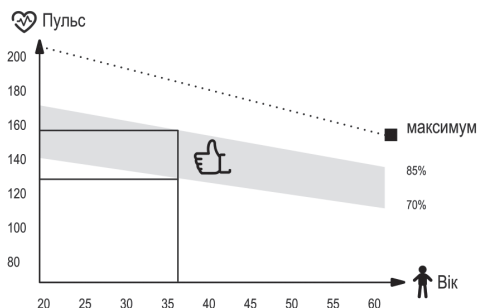
## 1. Розминка

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



## 2. Фаза вправ

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



## 3. Фаза релаксації

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





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

## UA Вирішення проблем



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



## Умови гарантії

1. Продавець від імені виробника надає гарантію на придбаний товар протягом 24 місяців з дати продажу.
2. Рекламация можуть подаватися:
  - Через форму на веб-сайті: <https://hop-sport.com.ua/>
  - Після подання заяви буде призначений індивідуальний номер рекламации.
  - по телефону за номером **0987102233, 0997102233**.
3. Після подання рекламации 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, реміні, гумові компоненти, паски, ручки з ліни, 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](mailto: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.

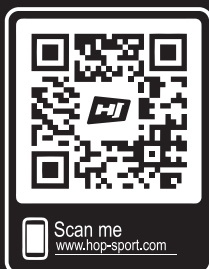


Для захисту навколишнього середовища виносьте використані батареї до спеціального пункту для переробки. Не викидайте використані батареї в урни для сміття. Таким чином ви зробите свій внесок у захист навколишнього середовища.



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.





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