

# STAGE HS-160CF

Eliptický trenažér **CZ**

Orbitrek **PL**

Eliptický trenažér **SK**

Орбітрек **UA**



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



ROZLOŽENÝ POHLED / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН . . . . . 1

**CZ** NÁVOD K POUŽITÍ. . . . . 3

**PL** INSTRUKCJA OBSŁUGI . . . . . 20

**SK** NÁVOD NA POUŽITIE . . . . . 37

**UA** ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ . . . . . 54









## **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 zařízení se doporučuje používat koberec, podložku nebo jinou podlahovou ochrannou krycí vrstvu.
10. Umístěte vhodnou základnu (např. gumovou podložku, dřevěnou základnu atd.) pod zařízením v oblasti montáže, abyste předešli znečištění.
11. Před zahájením tréninku zkontrolujte, zda je zařízení kompletní a zda jsou všechny části na svém místě.
12. Pokud máte jakékoli zdravotní problémy / chronická onemocnění nebo jde-li o váš první trénink na tomto typu vybavení, před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Nesprávný nebo nadměrný trénink může způsobit zranění.
13. Před použitím zařízení se zahřejte.
14. Pokud během cvičení na přístroji pociťujete bolest, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závratě nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Před pokračováním v cvičení byste měli vyhledat lékařskou pomoc.
15. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech.
16. Zařízení používejte pouze tehdy, když je v pořádku z technické stránky. Pokud během používání zjistíte poškození některých komponentů nebo uslyšíte rušivý zvuk ze zařízení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
17. Neprovádějte žádné opravy zařízení kromě těch, které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoli problémů kontaktujte servis (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v příručce).
18. Minimální volný prostor potřebný pro bezpečný provoz zařízení činí ne méně než dva metry.
19. Maximální povolená hmotnost uživatele je 150 kg.
20. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou ISO 20957-9:2016.

## Seznam dílů

Č.	Popis	Ks.
1	Hlavní rám	1
2	Sloupek volantu	1
3L/R	Levá / pravá kolejnice	1/1
4	Podpěra	1
5 L/R	Levý / pravý sloupek rukojeti	1/1
6 L/R	Levá / pravá rukojeť	1/1
7	Podpěra válečku	2
9 L/R	Levá / pravá vodící tyč	1/1
10	Přední základna	1
11	Držák	1
12	Zadní základna	1
13	Šroub M8 XL93	2
14	Šroub M8 XL75	2
16	Šruba M8X20	4
17	Šroub M8X16	22
18	Šroub M10X20	2
22	Šroub M8x30	2
23	Šroub M6×15	8
24	Šroub ST4,2x18	8
25	Šroub ST4,2x12	6
26	Pružná podložka D10	2
27	Pružná podložka D8	22
28	Pružná podložka D8	4
30	Plochá podložka D10xD20x2	4
31	Plochá podložka D8xD32x2	4
33	Plochá podložka D8xD16x1,5	8
34	Oblouková podložka $\Phi 8 \times 1,5 \times \Phi 25$	12

Č.	Popis	Ks.
35	Oblouková podložka $\Phi 8 \times 1,5 \times \Phi 20$	10
36	Vlnitá podložka D21	4
38	Matice M8	4
39 a/b	Kryt a / b	1/1
44	Šestihranný šroub	2
45	Plochá podložka	4
46	Matice M12	2
49 L/R	Levý / pravý kryt	1/1
50	Kryt	2
52 a/b	Kryt a / b	1/1
65	Nášlap	2
68	Zátka S19	4
70	Počítač	1
71	Šroub M5x12	4
72	Kabel snímače	1
73	Kabel	1
74	Kabel snímače pulzu	2
75	Kryt sloupku	1





## Montážní návod

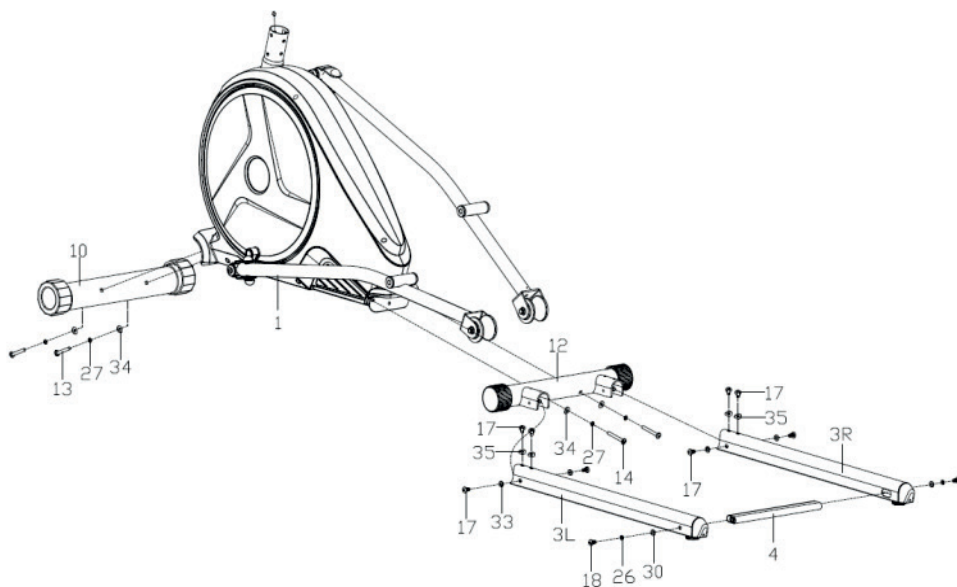
Specifikace tohoto produktu se mohou mírně lišit od produktu uvedeného na obrázcích.

Před složením se ujistěte, že kolem zařízení je dostatek místa.

K montáži použijte nástroje dodané s výrobkem; Před montáží zkontrolujte, zda jsou všechny potřebné součásti v balení.

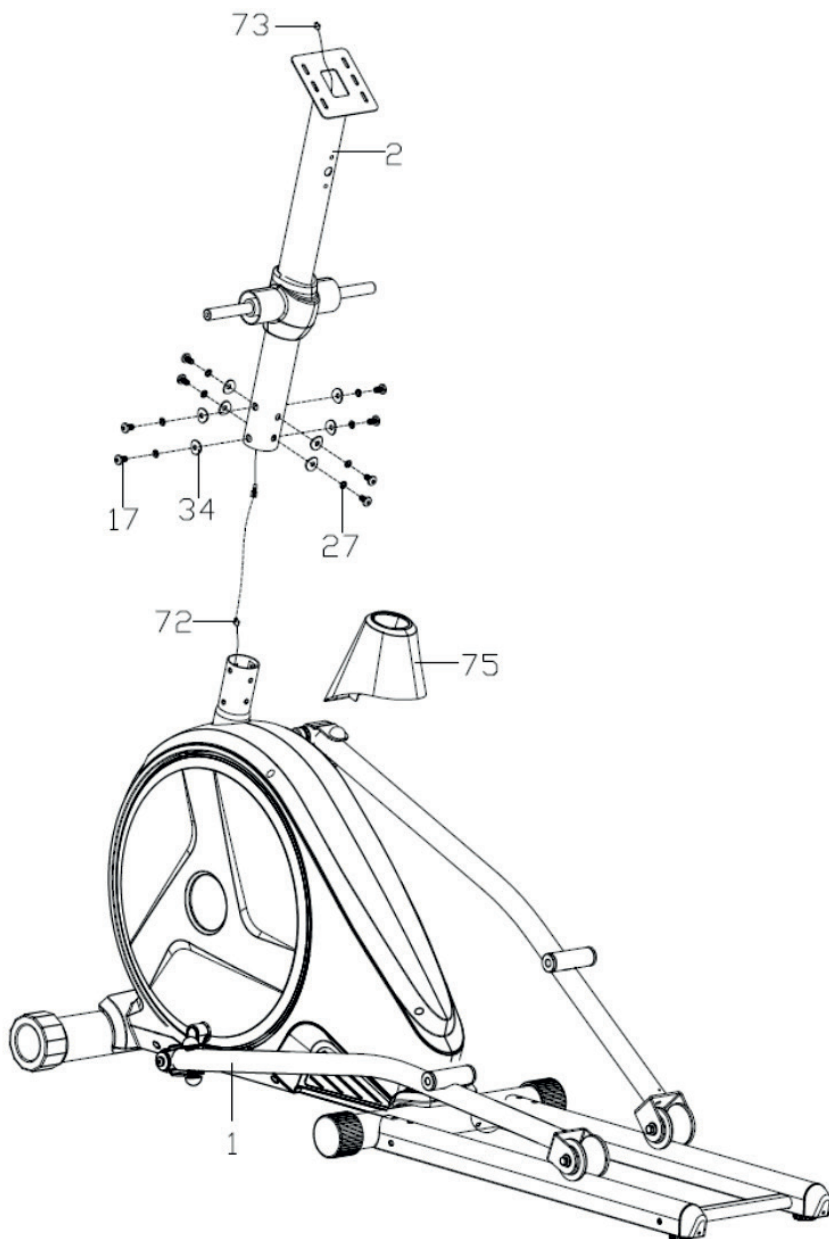
Abyste předešli možnému zranění, doporučuje se, aby zařízení instalovali alespoň dvě osoby.

Pozor! Postupujte podle montážních pokynů.

**1**

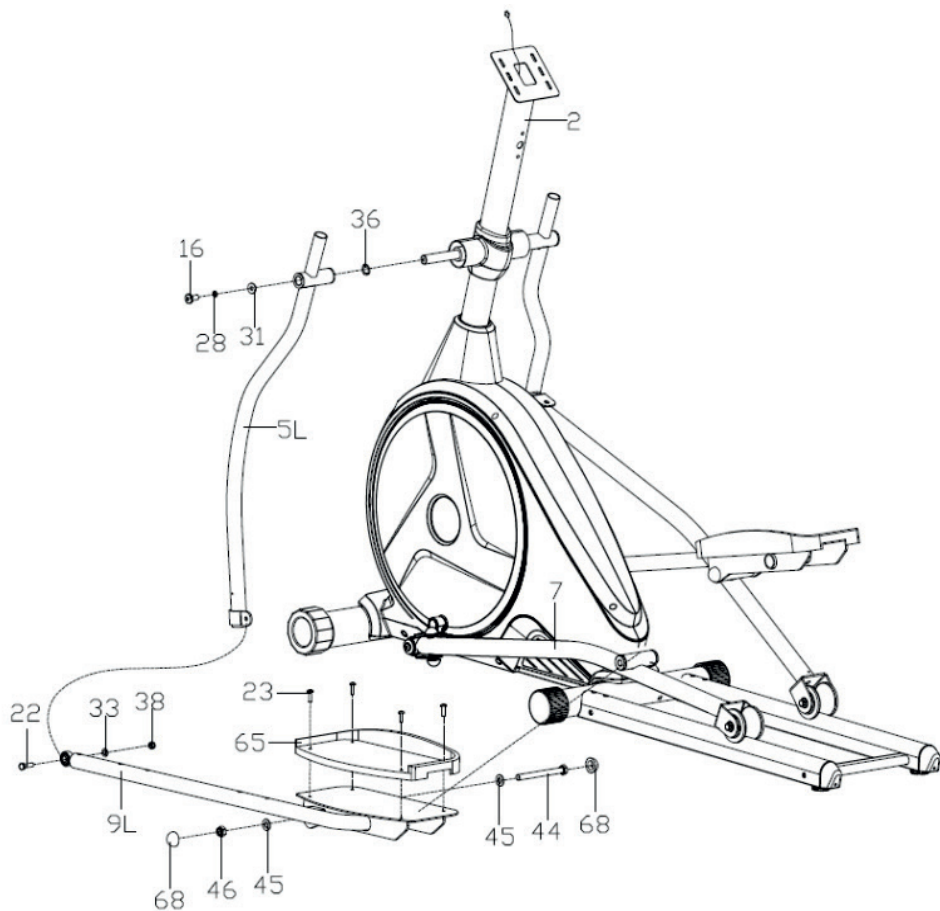


2



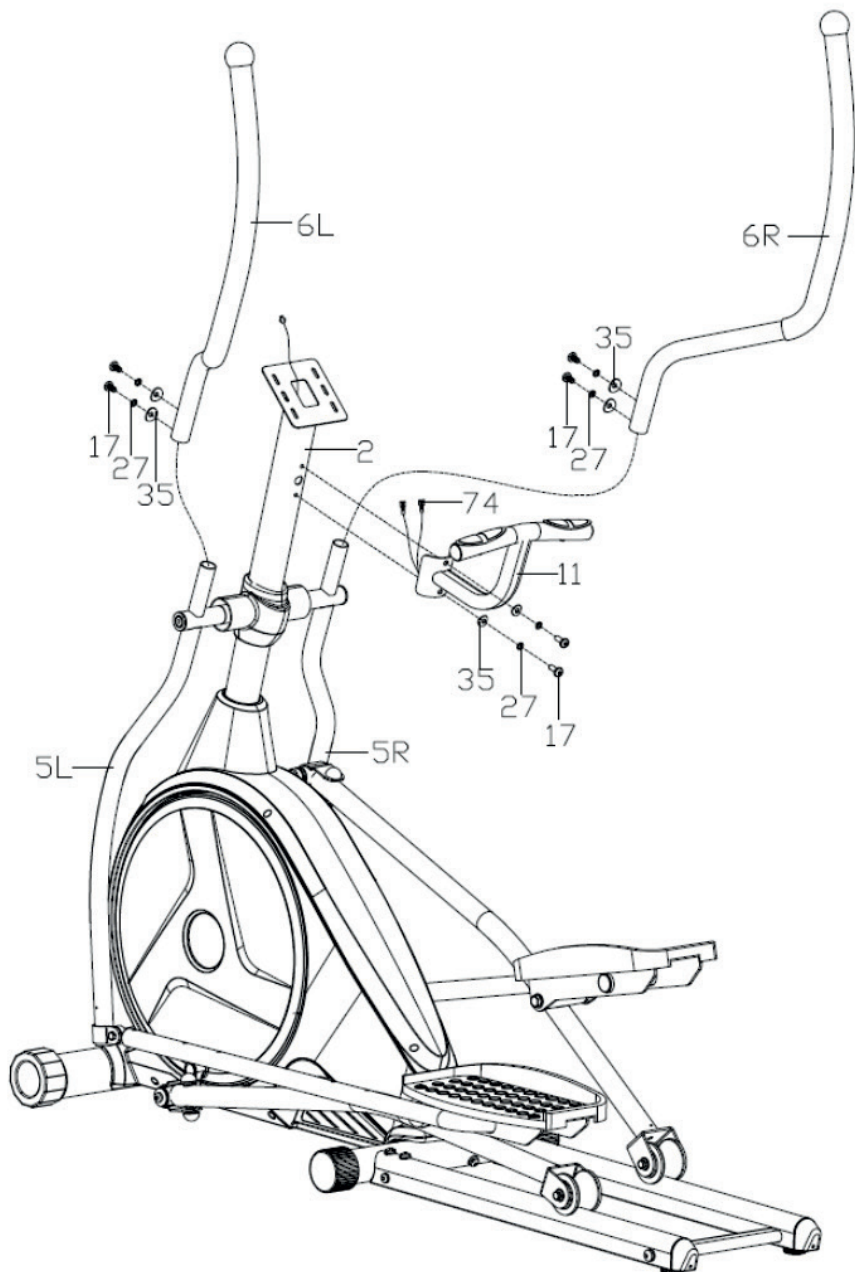


3



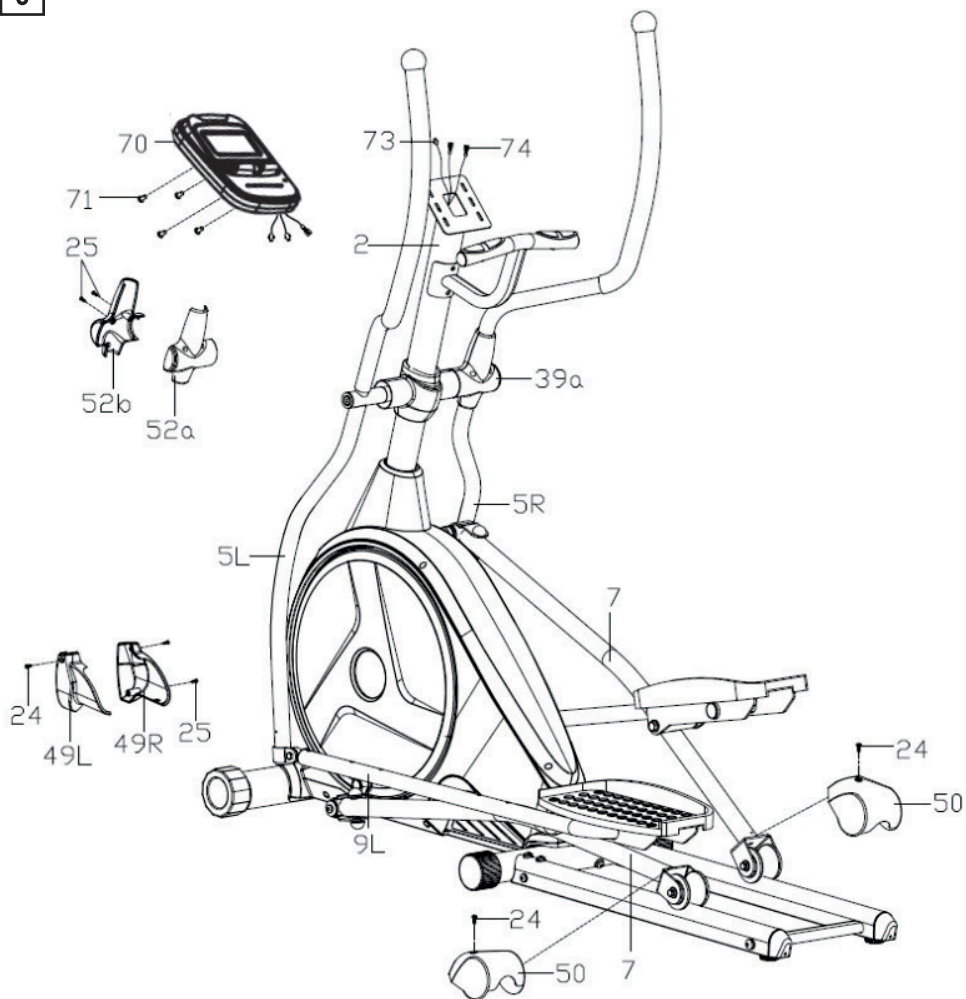


4





5





## 1. Displej



## 2. Údaje zobrazené na displeji

<b>TIME</b>	Zobrazení času tréninku. Rozsah 0: 00-99: 59. Nastavení času: 00:00 - 99:00, hodnota: 1 minuta. – Odpočítávání nahoru: 00:00 - 99:59 (bez nastavení cílové hodnoty). – Odpočítávání dolů: od nastavení do 00:00 (při stanovení předběžné hodnoty).
<b>SPEED</b>	Zobrazuje aktuální rychlost během cvičení. Dosah 0-99,9 km / h.
<b>RPM</b>	Zobrazuje počet otáček za minutu. Rozsah 0-999.
<b>DISTANCE</b>	Zobrazuje aktuální vzdálenost během tréninku. Rozsah 0,0-99,99. Nastavení vzdálenosti: 00:00 - 99:90, hodnota: 1 km.
<b>CALORIES</b>	Zobrazuje kalorie spálené během tréninku. Rozsah 0-999.
<b>PULSE</b>	Během tréninku zobrazuje tepovou frekvenci v úderech za minutu (bpm). Nastavení: 0-30 až 230. Při překročení nastavené hodnoty se aktivuje zvukový signál.
<b>WATT</b>	Zobrazuje spotřebu energie během cvičení. Rozsah zobrazení 0-999.
<b>M – MANUAL</b>	Manuální nastavení tréninku.
<b>PROGRAM</b>	Výběr z 12 přednastavených tréninkových programů.
<b>U – USER</b>	Tréninkový profil vytvořený uživatelem.
<b>H.R.C.</b>	Režim tréninku HRC, řízený tepem.
<b>W – WATTS</b>	Tréninkový režim s možností nastavení pevné hodnoty energie generované uživatelem.
<b>LEVEL</b>	Zobrazuje úroveň zatížení.

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



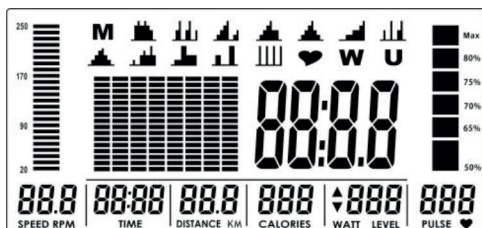
## 3. Funkce tlačítek

UP / DOWN	Zvyšování a snižování úrovně odporu. Volba nastavení.
MODE	Potvrzuje nastavení nebo výběr.
RESTART	Resetuje nastavení. Chcete-li resetovat nastavení, stiskněte a podržte RESTART po dobu 2 sekund. Počítač se restartuje, můžete zadat nové uživatelské nastavení. Vrací se do hlavní nabídky při nastavování tréninkové hodnoty nebo při zastavení.
START / STOP	Zahájí nebo zastaví trénink.
RECOVERY	Test vyhodnocující fyzickou zdatnost na základě rychlosti normalizace tepu po skončení tréninku.
BODY FAT	Test, který vyhodnocuje procento tuku v těle a měří index BMI.

## 4. Hlavní funkce počítače

### 1. Zapnutí počítače

- Připojte napájení, počítač se zapne a na 2 sekundy zobrazí všechny segmenty na displeji (obr.1).

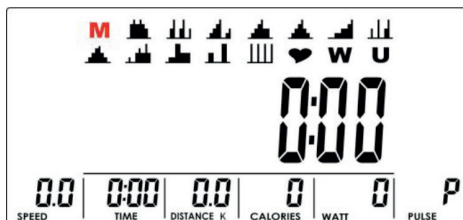


Obrázek 1

- Přejděte na nastavení uživatelského profilu. Pomocí tlačítek UP / DOWN vyberte uživatelský profil U1 ~ U4 (obr. 2). Zadejte data: pohlaví (SEX), věk (AGE), výška (HEIGHT) (obr.3), hmotnost (WEIGHT) a potvrďte tlačítkem MODE.
- Po vytvoření uživatelského profilu se zobrazí hlavní nabídka. (Obr. 3).



Obrázek 2



Obrázek 3

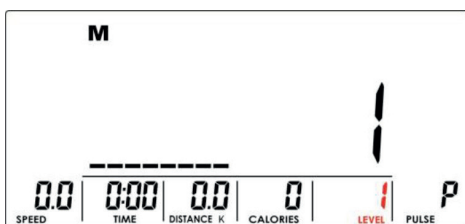


## 2. Výběr tréninku

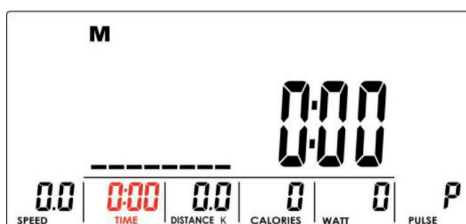
Pomocí tlačítek UP / DOWN vyberte tréninku: M (Manual) -> P (Program 1-12) -> (H.R.C) -> W (WATTS) -> U (User) a stisknutím MODE přejděte do vybraného režimu.

## 3. Manuální režim

1. Stisknutím START / STOP v hlavní nabídce zahájíte trénink přímo v manuálním režimu.
2. Aby zvolil si manuální režim, pomocí tlačítek UP / DOWN vyberte M a stisknutím MODE vstoupíte do režimu.
3. Pomocí tlačítek UP / DOWN upravte úroveň zatížení (obr. 4). Výchozí hodnota 1.
4. Pomocí tlačítek UP / DOWN nastavte TIME (obr. 5), DISTANCE (obr. 6), CALORIES (obr. 7), PULSE (obr. 8). Stisknutím tlačítka MODE volbu potvrďte.
4. Stiskněte START / STOP pro zahájení tréninku. Během tréninku můžete pomocí tlačítek UP / DOWN snížit nebo zvýšit úroveň zatížení. Úroveň zatížení (odporu) se zobrazí v okně WATT. Bez nastavení po dobu 3 sekund se přepne na zobrazení hodnoty WATT (obr. 9).
6. Stiskněte START / STOP pro pozastavení tréninku. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.



Obrázek 4



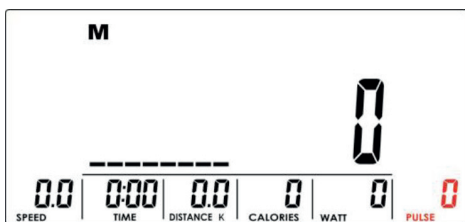
Obrázek 5



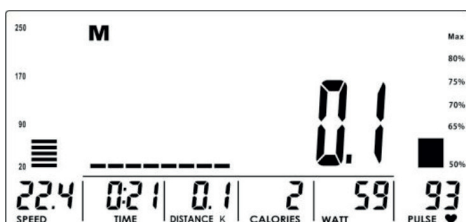
Obrázek 6



Obrázek 7



Obrázek 8



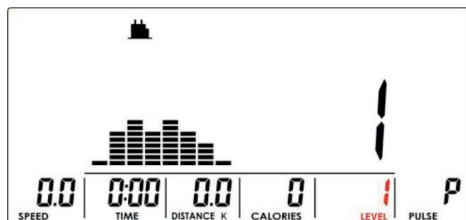
Obrázek 9





## 4. Režim přednastavených programů

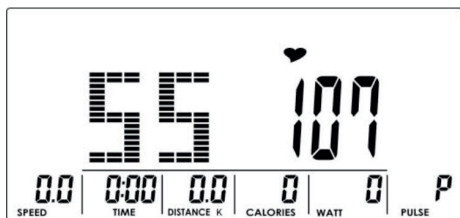
1. Pomocí tlačítek UP / DOWN vyberte přednastavený režim programu. Vyberte P01, P02, P03, ..., P12. Vyběr potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
2. Pomocí tlačítek UP / DOWN upravte úroveň zatížení (obr. 10), výchozí hodnota 1.
3. Pomocí tlačítek UP / DOWN nastavte hodnotu funkce TIME.
4. Stiskněte START / STOP pro zahájení tréninku. Během tréninku můžete pomocí tlačítek UP / DOWN snížit nebo zvýšit úroveň zatížení.
5. Stiskněte START / STOP pro pozastavení tréninku. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.



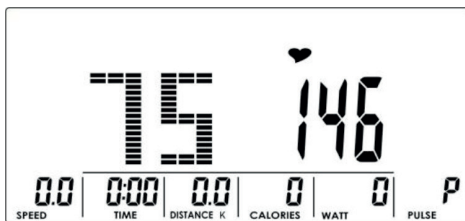
Obrázek 10

## 5. Režim H.R.C.

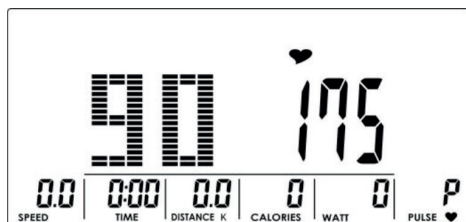
1. Použijte tlačítka UP / DOWN aby vybrat režim H.R.C. Vyberte (H.R.C) a stiskněte MODE pro vstup do režimu.
2. Stisknutím tlačítka MODE nastavení potvrďte. Pomocí tlačítek UP / DOWN vyberte maximální úroveň tepu: 55% (obr. 11), 75% (obr. 12), 90% (obr. 13) nebo místo výběru úrovně, můžete nastavit cílovou hodnotu tepu TAG - TARGET H.R.C. / výchozí hodnota: 100 (obr. 14). Pokud zvolíte TAG, použijte tlačítka UP / DOWN pro nastavení hodnoty od 30 ~ 230.
3. Pomocí tlačítek UP / DOWN nastavte hodnotu funkce TIME.
4. Stiskněte START / STOP pro spuštění nebo zastavení tréninku. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.



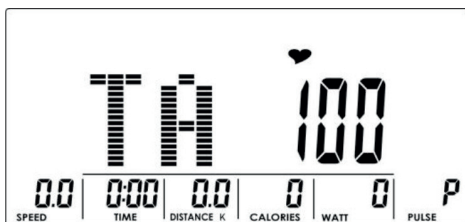
Obrázek 11



Obrázek 12



Obrázek 13

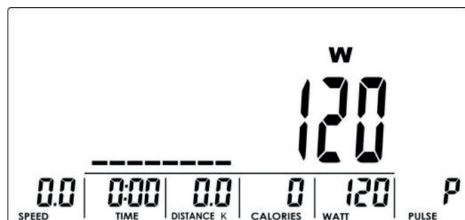


Obrázek 14



## 6. Režim WATT

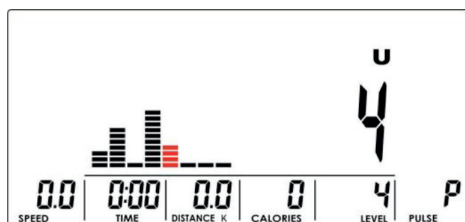
1. Pomocí tlačítek UP / DOWN vyberte režim programu WATT (W). Výběr potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
2. Pomocí tlačítek UP / DOWN nastavte cílovou hodnotu WATT (obr. 15). Výchozí hodnota: 120.
3. Pomocí tlačítek UP / DOWN nastavte hodnotu funkce TIME.
4. Stiskněte START / STOP pro zahájení tréninku. Během tréninku systém automaticky upraví úroveň zatížení podle stavu uživatele. Pomocí tlačítek UP / DOWN upravte úroveň WATT.
5. Stiskněte START / STOP pro pozastavení tréninku. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.



Obrázek 15

## 7. Režim: Uživatelský program

1. Použijte tlačítka UP / DOWN aby vybrat režim: uživatelský program (U). Výběr potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
2. Pomocí tlačítek UP / DOWN vytvoříte uživatelský profil (obr. 16). Upravte úroveň odporu v každém z 8 sloupců uživatelského programu. Během programování nastavení, podržte MODE po dobu 2 sekund aby vyjít z režimu.
3. Pomocí tlačítek UP / DOWN nastavte hodnotu funkce TIME.
4. Stiskněte START / STOP pro zahájení tréninku. Během tréninku můžete pomocí tlačítek UP / DOWN snížit nebo zvýšit úroveň zatížení.
5. Stiskněte START / STOP pro pozastavení tréninku. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.



Obrázek 16

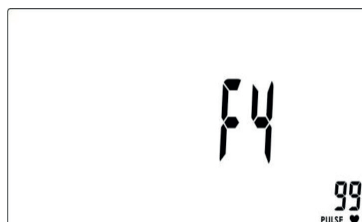
## 8. Test RECOVERY

Po ukončení tréninku stiskněte tlačítko RECOVERY a držte ruce na řídkách. Zobrazení všech funkcí se zastaví s tím rozdílem, že „TIME“ začne odpočítávat celou minutu (00:60 až 00:00) (obrázek 17). Na obrazovce se zobrazí výsledek testu: F1, F2... až F6 (obrázek 18).

F1 je nejlepší výsledek, F6 je nejslabší. Stále můžete cvičit, abyste zlepšili výsledek testu. Opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte na hlavní obrazovku.



Obrázek 17



Obrázek 18



## 9. Test BODY FAT

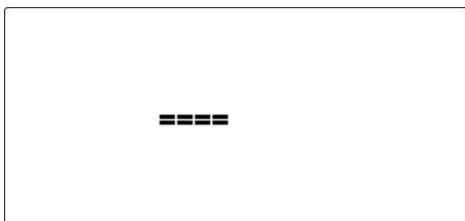
1. V režimu STOP zahájíte měření tělesného tuku stisknutím tlačítka BODY FAT.
2. Počítač zobrazí UI (obr. 19) a začne měřit (obr. 20-21).
3. Během měření musíte držet obě ruce za rukojeti se snímači tepu. Když počítač detekuje pulz, spustí měření a na displeji se objeví ikona „----“ (obr. 22).
4. Jakmile počítač dokončí měření, na displeji se zobrazí výsledek BMI (obr. 23), FAT% (obr. 24) a symbol porady BODY FAT (obr. 25).
5. Když se na displeji zobrazí:
  - „----“, „-----“ - znamená, že rukojeti se snímačem tepu nejsou správně drženy,
  - E-1 - počítač nezjistil signál tepu,
  - E-4 - výsledek FAT% a BMI je pod 5 nebo nad 50.



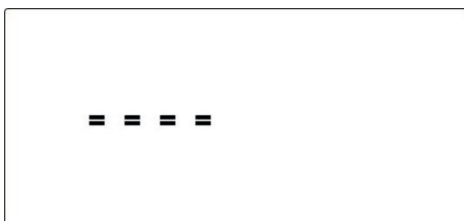
Obrázek 19



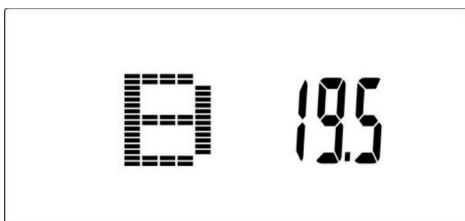
Obrázek 20



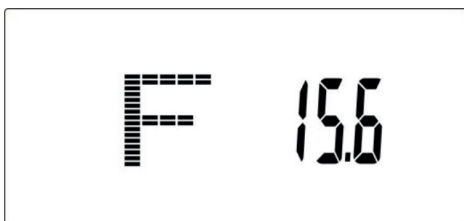
Obrázek 21



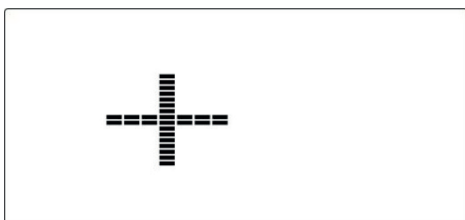
Obrázek 22



Obrázek 23



Obrázek 24



Obrázek 25



## Pozornost:

1. Po 4 minutách bez šlapání nebo bez signálu měření tepu přejde počítač do úsporného režimu. Stisknutím kterékoli klávesy ji probudíte.
2. Pokud počítač nefunguje, odpojte jej od napájení a znovu jej připojte.

## Aplikace

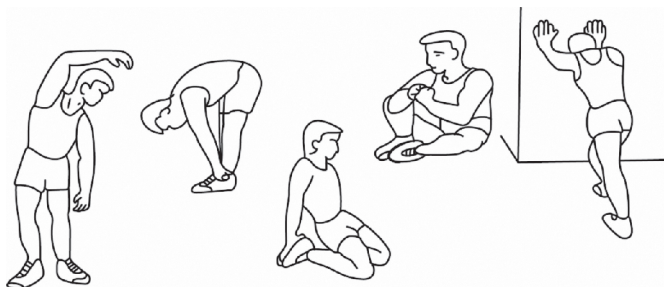
1. Tato konzole se může připojit k aplikaci na mobilním zařízení přes Bluetooth nebo Tunelinc.
2. Po připojení konzole k mobilnímu zařízení přes Bluetooth nebo Tunelinc se konzola vypne a na mobilním zařízení bude vidět tréninkové měření / pozorování.



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

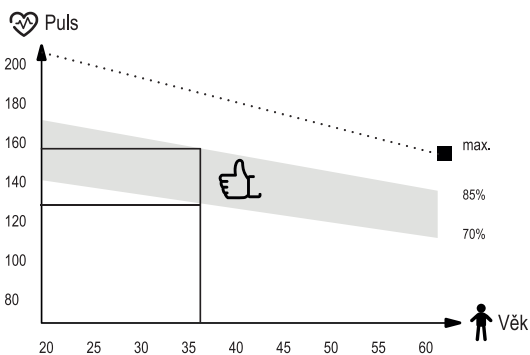
## 1. Rozcvička

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 rytmu odpovídající vašemu věku, jak je to znázorněno na grafu. Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut.



## 3. Relaxační fáze

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



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

## CZ Řešení problémů



Problém	Řešení
Počítač nezobrazuje údaje.	Demontujte počítač a zkontrolujte, zda jsou kabely správně připojeny a zda nejsou poškozeny.
Zařízení vydává rušivé zvuky během používání.	Zkontrolujte, zda jsou všechny části zařízení správně namontovány. Utáhněte šrouby.
Neukazují se hodnoty pulsu, nebo hodnoty jsou špatné.	<ol style="list-style-type: none"><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 systém měření pulsu nemusí být zcela přesný.</li><li>3. Příliš pevné uchopení senzorů pulsu. Držte dlaně na senzorech pulsu a nesvírejte dlaně příliš pevně.</li></ol>
Zařízení není stabilní.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nastavte polohu zařízení pomocí vyrovnávacích patek.</li><li>2. Zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby správně utaženy.</li></ol>



## Záruční podmínky

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

## Záruční a pozáruční servis

Veškeré záruční a pozáruční opravy provádí distributor zařízení.

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

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

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

## CZ Ochrana životního prostředí



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



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



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

1. Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania, może zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
2. Produkt wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
3. Urządzenie przeznaczone tylko do użytku domowego, przez osoby dorosłe. Nie pozostawiaj urządzenia w miejscu dostępnym dla dzieci. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
4. Urządzenie należy przechowywać w suchym i ciepłym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego.
5. Należy unikać kontaktu komputera z wodą, gdyż może spowodować jego uszkodzenie lub powstanie spięcia elektrycznego.
6. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
7. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
8. Ustaw sprzęt na poziomej, stabilnej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni.
9. Zaleca się stosowanie pod sprzęt dywanu, maty lub innego podkładu ochraniającego na podłogę.
10. Umieść odpowiednią podstawę (np. gumową matę, drewnianą podstawę itp.) pod urządzeniem w obszarze montażu, aby uniknąć zabrudzenia.
11. Przed rozpoczęciem treningu, sprawdź, czy urządzenie jest kompletne oraz czy wszystkie jego części znajdują się na swoich miejscach.
12. Jeśli cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
13. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, wykonaj rozgrzewkę.
14. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń, powinieneś zasięgnąć porady lekarza.
15. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia.
16. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
17. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
18. Minimalna wolna przestrzeń wymagana do bezpiecznej pracy urządzenia wynosi nie mniej niż dwa metry.
19. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 150 kg.
20. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą ISO 20957-9:2016.



## Lista części

Nr	Opis	Szt.
1	Rama główna	1
2	Kolumna kierownicy	1
3L/R	Lewa / prawa szyna	1/1
4	Wspornik	1
5 L/R	Lewa / prawa kolumna uchwytu	1/1
6 L/R	Lewy / prawy uchwyt	1/1
7	Wspornik rolki	2
9 L/R	Lewa / prawa prowadnica	1/1
10	Przednia podstawa	1
11	Uchwyt	1
12	Tyłna podstawa	1
13	Śruba M8 XL93	2
14	Śruba M8 XL75	2
16	Śruba M8X20	4
17	Śruba M8X16	22
18	Śruba M10X20	2
22	Śruba M8x30	2
23	Śruba M6x15	8
24	Śruba ST4,2x18	8
25	Śruba ST4,2x12	6
26	Podkładka sprężynująca D10	2
27	Podkładka sprężynująca D8	22
28	Podkładka sprężynująca D8	4
30	Płaska podkładka D10xD20x2	4
31	Płaska podkładka D8xD32x2	4
33	Płaska podkładka D8xD16x1,5	8
34	Podkładka łukowa $\Phi 8 \times 1,5 \times \Phi 25$	12

Nr	Opis	Szt.
35	Podkładka łukowa $\Phi 8 \times 1,5 \times \Phi 20$	10
36	Podkładka falowana D21	4
38	Nakrętka M8	4
39 a/b	Oslona a / b	1/1
44	Śruba heksagonalna	2
45	Płaska podkładka	4
46	Nakrętka M12	2
49 L/R	Oslona lewa / prawa	1/1
50	Oslona	2
52 a/b	Oslona a / b	1/1
65	Podstawa pod stopę	2
68	Zasleпка S19	4
70	Komputer	1
71	Śruba M5x12	4
72	Przewód sensora	1
73	Przewód	1
74	Przewód sensora pulsu	2
75	Oslona kolumny	1



## Schemat montażu

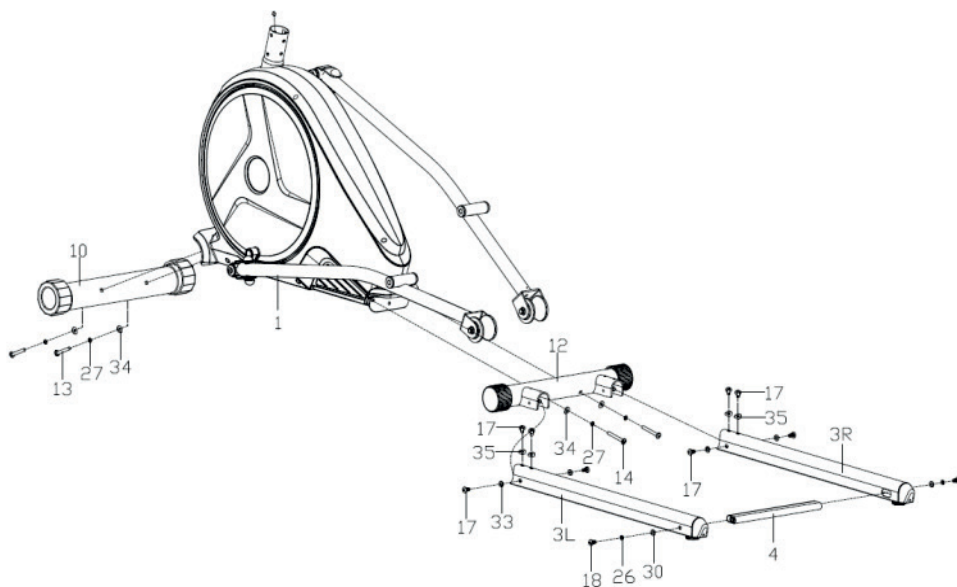
Specyfikacja tego produktu może się nieznacznie różnić od produktu przedstawionego na ilustracjach.

Przed złożeniem upewnij się, że wokół urządzenia jest wystarczająco dużo miejsca.

Do montażu użyj narzędzi załączonych do produktu; przed montażem sprawdź, czy w opakowaniu są wszystkie potrzebne części.

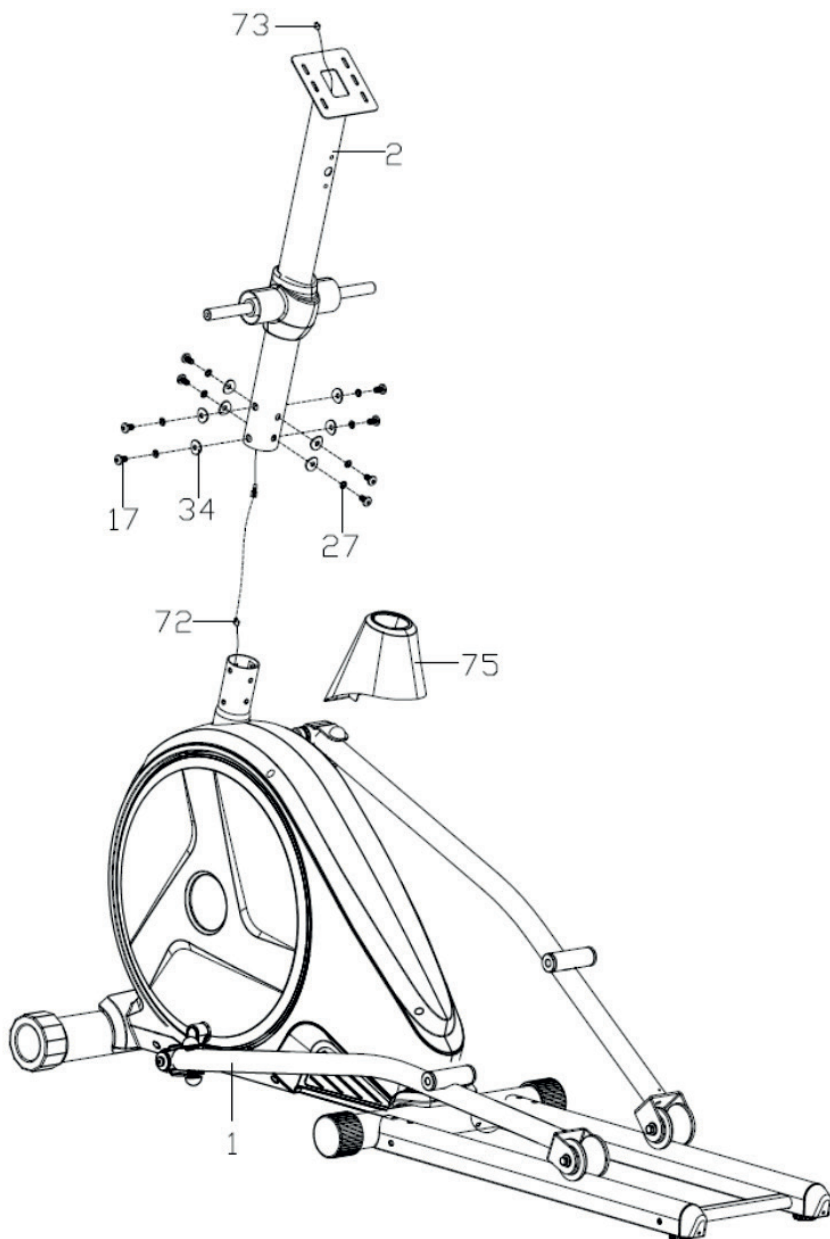
Aby uniknąć możliwych obrażeń, zaleca się montaż urządzenia przez co najmniej dwie osoby.

Uwaga! Postępuj zgodnie z instrukcją montażu.

**1**

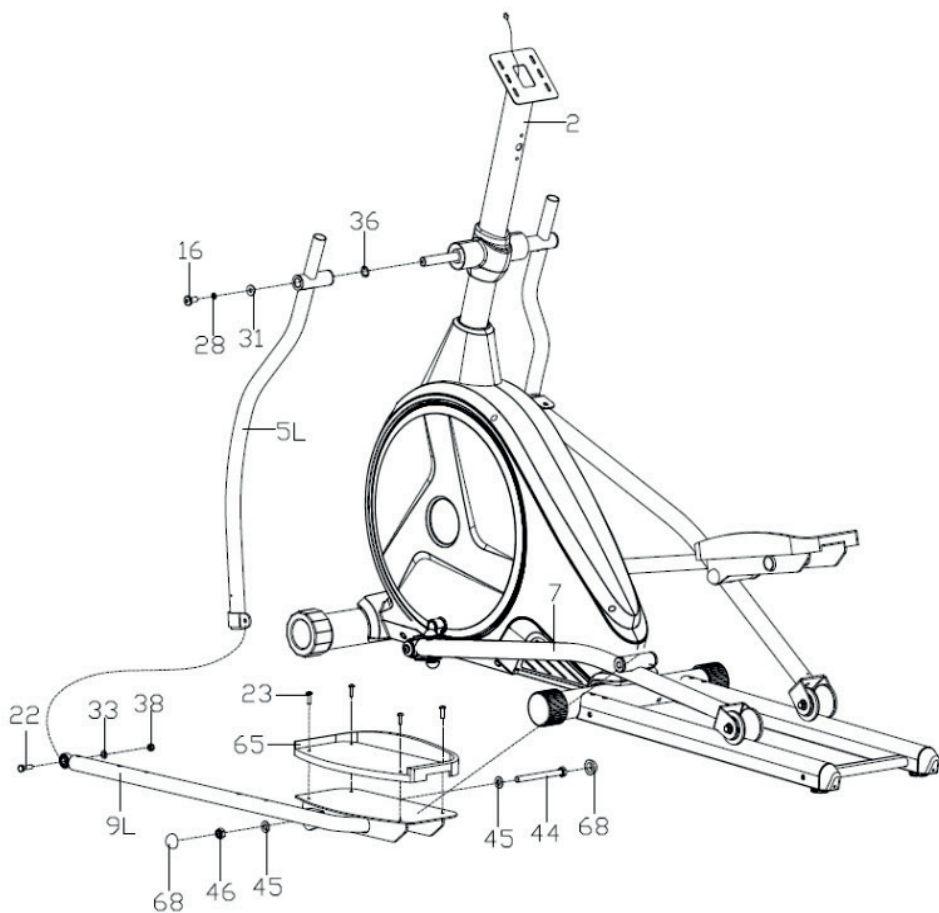


2



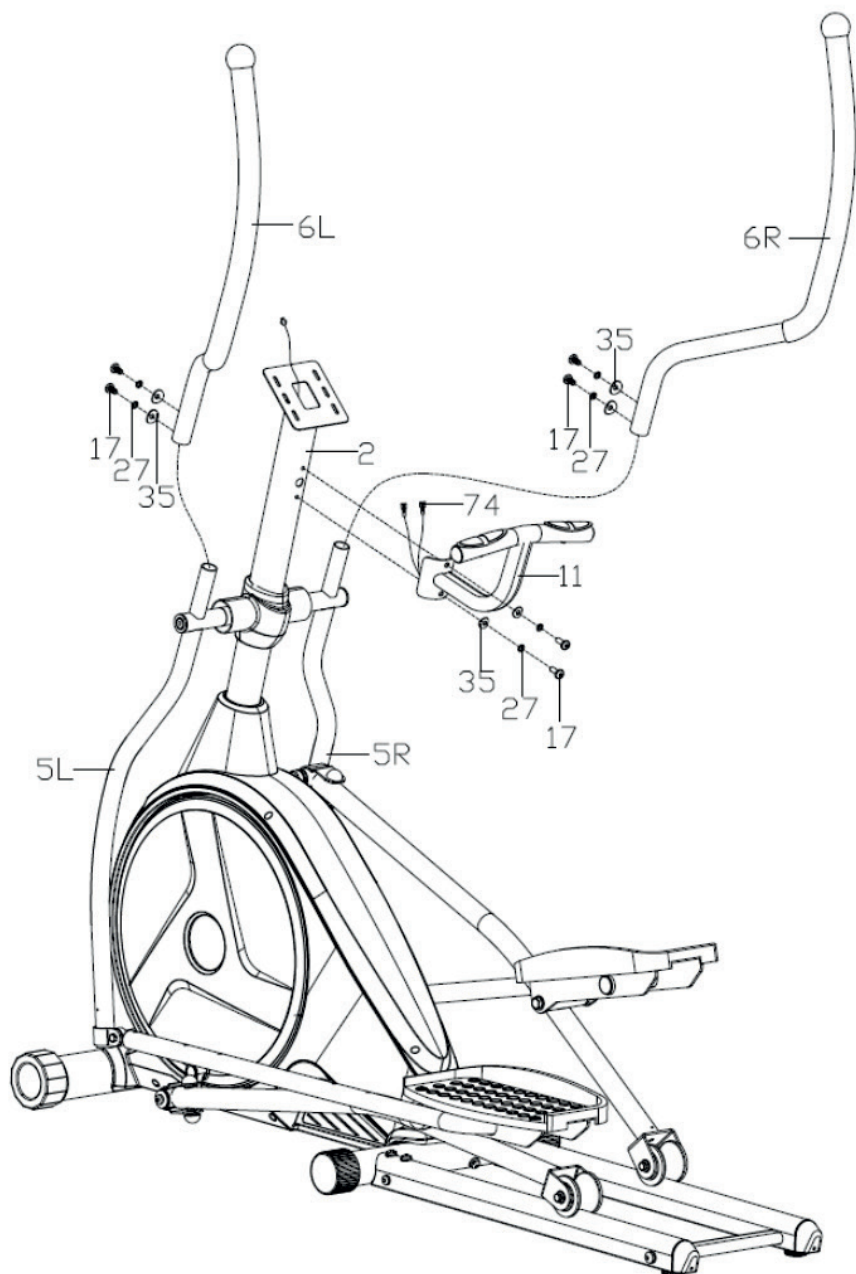


3



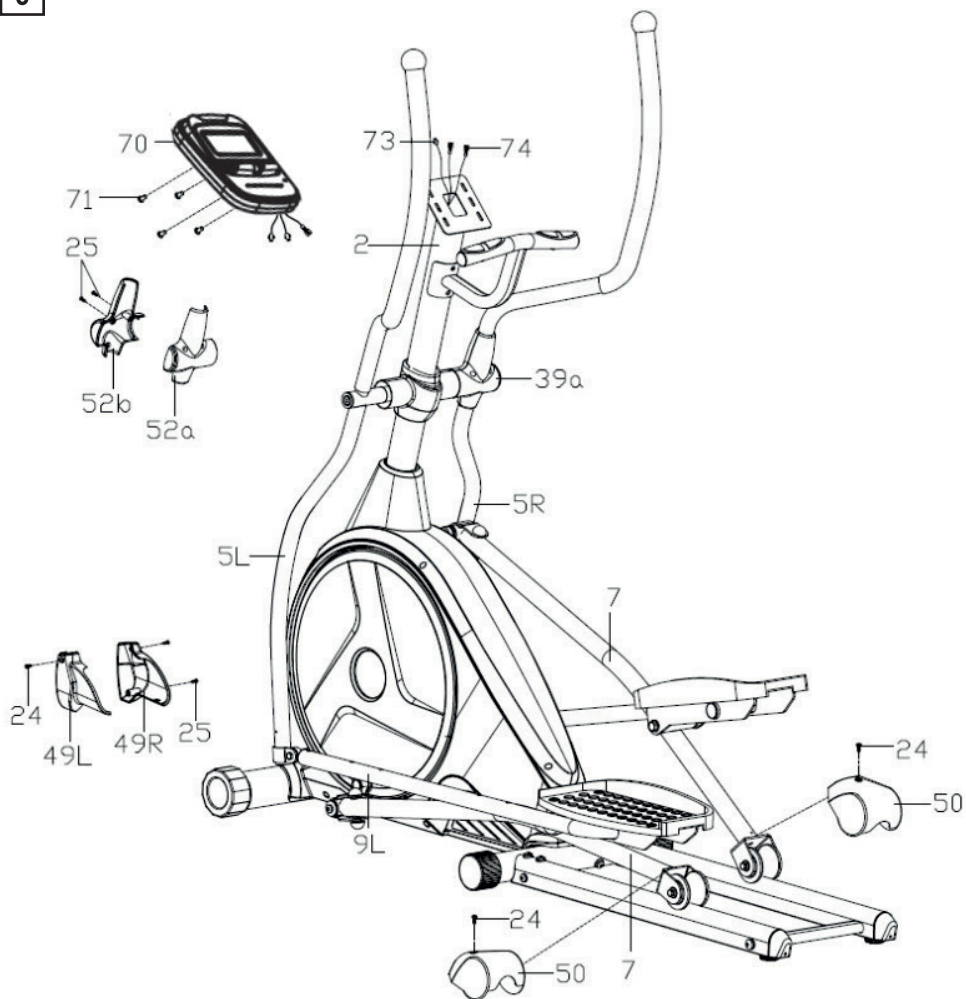


4





5





## 1. Widok wyświetlacza



## 2. Oznaczenia na wyświetlaczu

<b>TIME</b>	Wyświetla czas treningu. Zakres 0:00-99:59. Ustawienia czasu: 00:00 – 99:00, wartość: 1 minuta. – Odliczanie w górę: 00:00 – 99:59 (bez ustalania wartości docelowej). – Odliczanie w dół: od ustawień wstępnych do 00:00 (przy ustaleniu wartości wstępnej).
<b>SPEED</b>	Wyświetla aktualną prędkość podczas ćwiczenia. Zakres 0-99.9 km/h.
<b>RPM</b>	Wyświetla ilość obrotów na minutę. Zakres 0-999.
<b>DISTANCE</b>	Wyświetla aktualny dystans podczas treningu. Zakres 0.0-99.99. Ustawienia dystansu: 00:00 – 99:90, wartość: 1 km.
<b>CALORIES</b>	Wyświetla spalone kalorie podczas treningu. Zakres 0-999.
<b>PULSE</b>	Wyświetla puls w uderzeniach na minutę (bpm) podczas treningu. Ustawienia: 0-30 do 230. Po przekroczeniu ustalonej wartości uruchamia się sygnał dźwiękowy.
<b>WATT</b>	Wyświetla zużycie energii podczas treningu. Zakres wyświetlania 0-999.
<b>M – MANUAL</b>	Ręczne ustawianie treningu.
<b>PROGRAM</b>	Wybór 12 gotowych programów treningowych.
<b>U – USER</b>	Profil treningowy tworzony przez użytkownika.
<b>H.R.C.</b>	Tryb treningowy HRC, sterowany pracą serca.
<b>W – WATTS</b>	Tryb treningowy z możliwością ustawienia stałej wartości mocy wytwarzanej przez użytkownika.
<b>LEVEL</b>	Wyświetla poziom obciążenia.

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



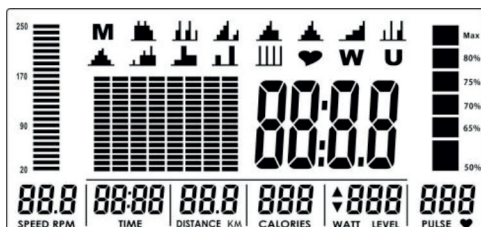
## 3. Funkcje przycisków

UP / DOWN	Zwiększanie i zmniejszanie poziomu oporu. Wybór ustawień.
MODE	Potwierdza ustawienia lub wybór.
RESTART	Resetuje ustawienia. Aby zresetować ustawienia naciśnij i przytrzymaj RESTART przez 2 sekundy. Komputer uruchomi się ponownie, możesz wprowadzić nowe ustawienia użytkownika. Powraca do menu głównego podczas ustawiania wartości treningu lub podczas zatrzymania.
START / STOP	Rozpoczyna lub kończy trening.
RECOVERY	Test oceniający Twoją sprawność fizyczną na podstawie szybkości unormowania się tętna po zakończonym treningu.
BODY FAT	Test oceniający procentową zawartość tłuszczu w organizmie i mierzący wskaźnik BMI.

## 4. Główne funkcje komputera

### 1. Włączenie komputera

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

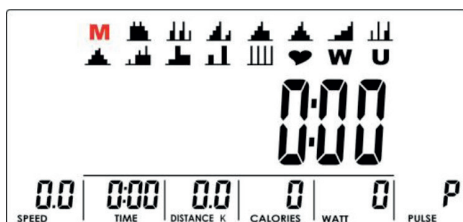


Rysunek 1

2. Przejdź do ustawienia profilu użytkownika. Użyj przycisków UP / DOWN, aby wybrać profil użytkownika U1~U4 (Rys. 2). Wprowadź dane: płeć (SEX), wiek (AGE), wzrost (HEIGHT) (Rys.3), waga (WEIGHT) i potwierdź przyciskiem MODE.
3. Po zakończeniu tworzenia profilu użytkownika wyświetli się menu główne. (Rys. 3).



Rysunek 2



Rysunek 3



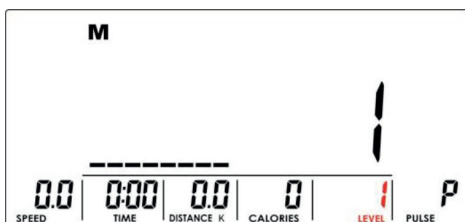


## 2. Wybór treningu

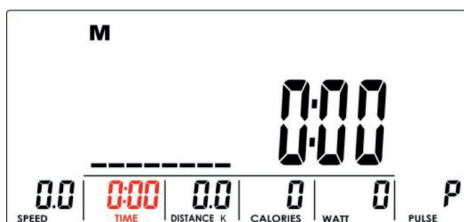
Użyj przycisków UP / DOWN, aby wybrać tryb treningu: M (Manual) -> P (Program 1-12) -> (H.R.C) -> W (WATTS) -> U (User) i naciśnij MODE, aby przejść do wybranego trybu.

## 3. Tryb manualny

1. Naciśnij START / STOP w menu głównym, aby bezpośrednio rozpocząć trening w trybie manualnym.
2. Użyj przycisków UP / DOWN, aby wybrać tryb manualny, wybierz M i naciśnij MODE, aby przejść do trybu.
3. Użyj przycisków UP / DOWN, aby dostosować poziom obciążenia (Rys. 4). Wartość domyślna 1.
4. Użyj przycisków UP / DOWN, aby ustawić TIME (Rys. 5), DISTANCE (Rys. 6), CALORIES (Rys.7), PULSE (Rys. 8). Naciśnij MODE, aby zatwierdzić.
5. Naciśnij START / STOP, aby rozpocząć trening. W czasie treningu możesz zmniejszać lub zwiększać poziom obciążenia za pomocą przycisków UP / DOWN. Poziom obciążenia (oporu) wyświetlił się w oknie WATT. Bez regulacji przez 3 sekundy, przełączy się na wyświetlanie wartości funkcji WATT (Rys. 9).
6. Naciśnij START / STOP, aby przerwać trening. Naciśnij RESET, aby wrócić do głównego menu.



Rysunek 4



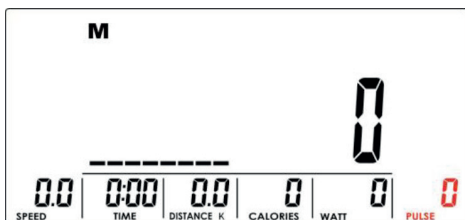
Rysunek 5



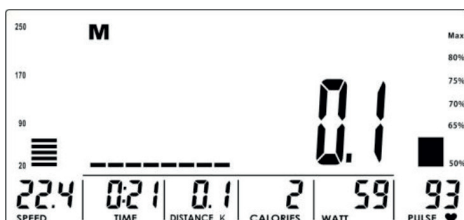
Rysunek 6



Rysunek 7



Rysunek 8

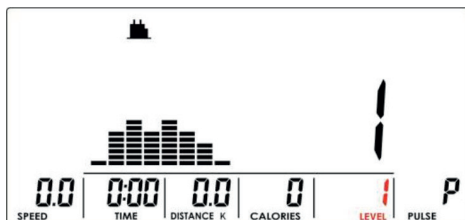


Rysunek 9



## 4. Tryb gotowych programów

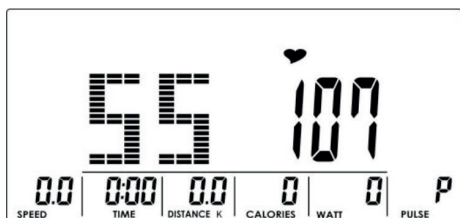
1. Użyj przycisków UP / DOWN, aby wybrać tryb gotowych programów. Wybierz P01, P02, P03, ..., P12. Naciśnij MODE, aby zatwierdzić wybór.
2. Użyj przycisków UP / DOWN, aby dostosować poziom obciążenia (Rys. 10), wartość domyślna 1.
3. Użyj przycisków UP / DOWN, aby ustawić wartość funkcji TIME.
4. Naciśnij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



Rysunek 10

## 5. Tryb H.R.C.

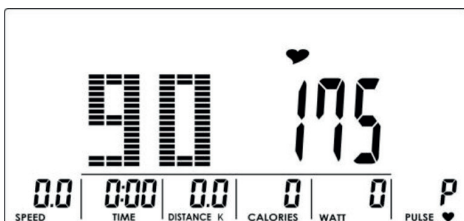
1. Użyj przycisków UP / DOWN, aby wybrać tryb H.R.C. Wybierz (H.R.C) i naciśnij MODE, aby przejść do trybu.
2. Naciśnij MODE, aby potwierdzić ustawienia. Użyj przycisków UP / DOWN, aby wybrać poziom maksymalnego tętna: 55% (Rys. 11), 75% (Rys. 12), 90% (Rys. 13) lub zamiast wyboru poziomu, możesz ustawić wartość docelową tętna TAG - TARGET H.R.C. / wartość domyślna: 100 (Rys. 14). Jeśli wybierzesz TAG, użyj przycisków UP / DOWN, aby ustawić wartość z zakresu 30-230.
3. Użyj przycisków UP / DOWN, aby ustawić wartość funkcji TIME.
4. Naciśnij START / STOP, aby rozpocząć lub przerwać trening. Naciśnij RESET, aby wrócić do głównego menu.



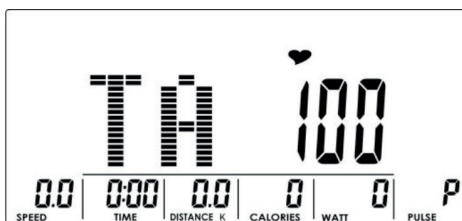
Rysunek 11



Rysunek 12



Rysunek 13

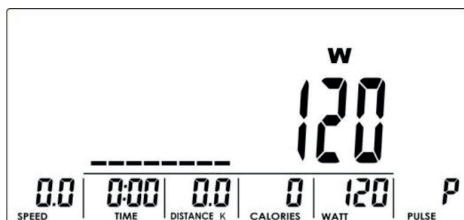


Rysunek 14



## 6. Tryb WATT

1. Użyj przycisków UP / DOWN, aby wybrać tryb programu WATT (W). Naciśnij MODE, aby potwierdzić wybór.
2. Użyj przycisków UP / DOWN, aby ustawić wartość docelową funkcji WATT (Rys. 15). Wartość domyślna: 120.
3. Użyj przycisków UP / DOWN, aby ustawić wartość funkcji TIME.
4. Naciśnij START / STOP, aby rozpocząć trening. W czasie treningu, system automatycznie dostosuje poziom obciążenia do statusu użytkownika. Możesz użyć przycisków UP / DOWN, aby dostosować poziom WATT.
5. Naciśnij START / STOP, aby przerwać trening. Naciśnij RESET, aby wrócić do głównego menu.



Rysunek 15

## 7. Tryb: Program Użytkownika

1. Użyj przycisków UP / DOWN, aby wybrać tryb: program użytkownika (U). Naciśnij MODE, aby potwierdzić wybór.
2. Użyj przycisków UP / DOWN, aby stworzyć profil użytkownika (Rys. 16). Dostosuj poziom oporu w każdej z 8 kolumn programu użytkownika. Przytrzymaj przez 2 sekundy MODE, aby wyjść z trybu podczas programowania ustawień.
3. Użyj przycisków UP / DOWN, aby ustawić wartość funkcji TIME.
4. Naciśnij START / STOP, aby rozpocząć trening. W czasie treningu możesz zmniejszać lub zwiększać poziom obciążenia za pomocą przycisków UP / DOWN.
5. Naciśnij START / STOP, aby przerwać trening. Naciśnij RESET, aby wrócić do głównego menu.



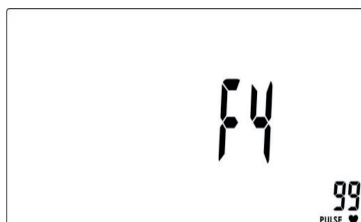
Rysunek 16

## 8. Test RECOVERY

Po zakończeniu treningu naciśnij przycisk RECOVERY i przytrzymaj ręce na uchwytach z sensorami pulsu. Wyświetlanie wszystkich funkcji zostanie zatrzymane, z wyjątkiem tego, że „TIME” rozpocznie odliczanie pełnej minuty (od 00:60 do 00:00) (Rysunek 17). Ekran wyświetli wynik testu: F1, F2... do F6 (Rysunek 18). Przy czym F1 jest najlepszym wynikiem, F6 jest najsłabszym. Możesz nadal ćwiczyć, aby poprawić wynik testu. Naciśnij ponownie przycisk RECOVERY, aby powrócić do głównego ekranu.



Rysunek 17



Rysunek 18



## 9. Test BODY FAT

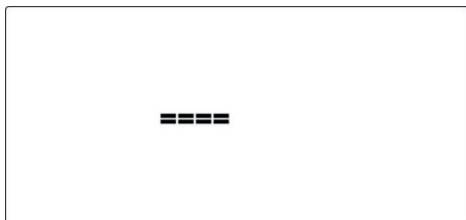
1. W trybie STOP naciśnij przycisk BODY FAT, aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej.
2. Komputer wyświetli UI (Rys. 19) i rozpocznie pomiar (Rys. 20-21).
3. Podczas pomiaru musisz trzymać obie ręce na uchwytach z sensorami tętna. Gdy komputer wykryje puls, rozpocznie pomiar, a na wyświetlaczu pojawi się ikonka „----”, (Rys. 22).
4. Gdy komputer zakończy pomiar, na wyświetlaczu pojawi się wynik BMI (Rys.23), FAT% (Rys. 24) i symbol porady BODY FAT (Rys.25).
5. Gdy na wyświetlaczu pojawi się komunikat:  
 „----”, „-----” - oznacza, to, że uchwytły 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.



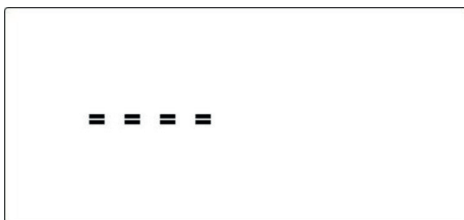
Rysunek 19



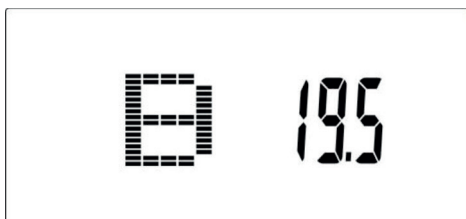
Rysunek 20



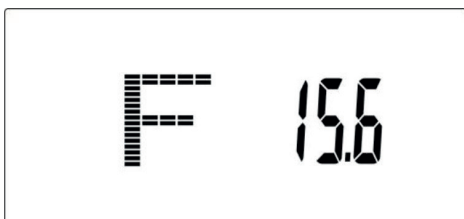
Rysunek 21



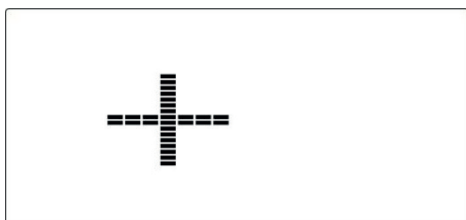
Rysunek 22



Rysunek 23



Rysunek 24



Rysunek 25



## Uwaga:

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

## 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.

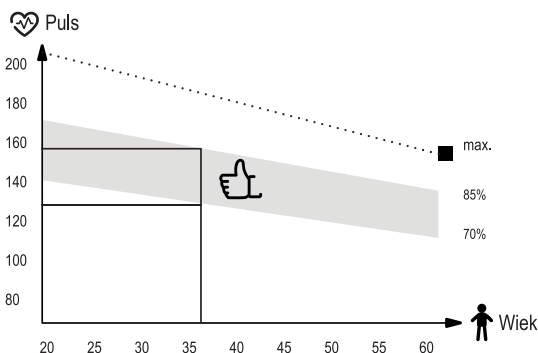
## 1. Rozgrzewka

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 nadwyręzać 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 rozwiązania
<b>Komputer nie wyświetla danych.</b>	Zdemontuj komputer i sprawdź, czy przewody są prawidłowo połączone i czy nie są uszkodzone.
<b>Urządzenie w trakcie użytkowania wydaje niepokojące dźwięki.</b>	Sprawdź, czy wszystkie części urządzenia są prawidłowo zamontowane. Dokręć śruby.
<b>Komputer nie wyświetla pulsu lub wyświetlane wartości są nieprawidłowe.</b>	<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>
<b>Sprzęt jest niestabilny.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dostosuj ustawienie urządzenia za pomocą stopek poziomujących.</li><li>2. Upewnij się, czy wszystkie śruby i nakrętki są odpowiednio dokręcone.</li></ol>



## Zasady gwarancji

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

**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.



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



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 użytego 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. Pod zariadenie sa odporúča používať koberec, podložku alebo inú ochrannú podložku na podlahu.
10. Umiestnite vhodnú podložku pod zariadenie (napr. gumovú podložku, drevenú podložku atď.), aby ste predišli znečisteniu počas montáže.
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 svojím lekárom. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť zranenie.
13. Pred použitím zariadenia sa zahrejte.
14. Ak počas cvičenia na prístroji pociťujete bolesť, nepravidelný pulz, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním v cvičení by ste mali vyhľadať lekársku pomoc.
15. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach.
16. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je v poriadku z technickej stránky. Ak počas používania zistíte poškodenie niektorých komponentov alebo budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
17. Nevykonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tejto príručke. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v príručke).
18. Minimálny voľný priestor potrebný na bezpečnú prevádzku zariadenia nie je menší ako dva metre.
19. Maximálna povolená hmotnosť používateľa je 150 kg.
20. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou ISO 20957-9:2016.

## Zoznam dielov

Č.	Popis	Ks.
1	Hlavný rám	1
2	Stípič volantu	1
3L/R	Ľavá / Pravá kofajnica	1/1
4	Podpera	1
5 L/R	Ľavý / Pravý stípič rukoväte	1/1
6 L/R	Ľavá / Pravá rukoväť	1/1
7	Valčeková podpera	2
9 L/R	Ľavá / Pravá kofajnica	1/1
10	Predná základňa	1
11	Rukoväť	1
12	Zadná základňa	1
13	Skrutka M8 XL93	2
14	Skrutka M8 XL75	2
16	Skrutka M8X20	4
17	Skrutka M8X16	22
18	Skrutka M10X20	2
22	Skrutka M8x30	2
23	Skrutka M6x15	8
24	Skrutka ST4,2x18	8
25	Skrutka ST4,2x12	6
26	Pružná podložka D10	2
27	Pružná podložka D8	22
28	Pružná podložka D8	4
30	Plochá podložka D10xD20x2	4
31	Plochá podložka D8xD32x2	4
33	Plochá podložka D8xD16x1,5	8
34	Oblá podložka $\Phi 8 \times 1,5 \times \Phi 25$	12

Č.	Popis	Ks.
35	Oblá podložka $\Phi 8 \times 1,5 \times \Phi 20$	10
36	Vlnitá podložka D21	4
38	Matica M8	4
39 a/b	Kryt a / b	1/1
44	Skrutka heksagonálna	2
45	Plochá podložka	4
46	Matica M12	2
49 L/R	Ľavý / pravý kryt	1/1
50	Kryt	2
52 a/b	Kryt a / b	1/1
65	Základňa na nohu	2
68	Koncovka S19	4
70	Počítač	1
71	Skrutka M5x12	4
72	Kábel snímača	1
73	Kábel	1
74	Kábel snímača pulzu	2
75	Kryt volantu	1



## Návod na montáž

Špecifikácie tohto produktu sa môžu mierne líšiť od zobrazeného produktu.

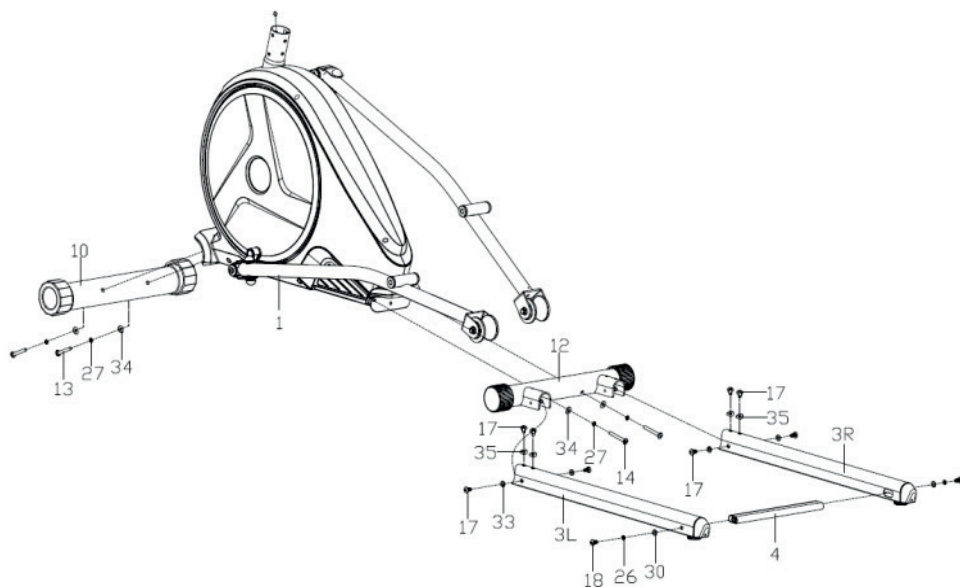
Pred zložením sa uistite, že okolo zariadenia je dostatok miesta.

Na montáž použijete nástroje dodané s produktom; Pred zmontovaním skontrolujte, či sú všetky potrebné časti v balení.

Aby sa predišlo možnému zraneniu, odporúča sa, aby zariadenie inštalovali najmenej dve osoby.

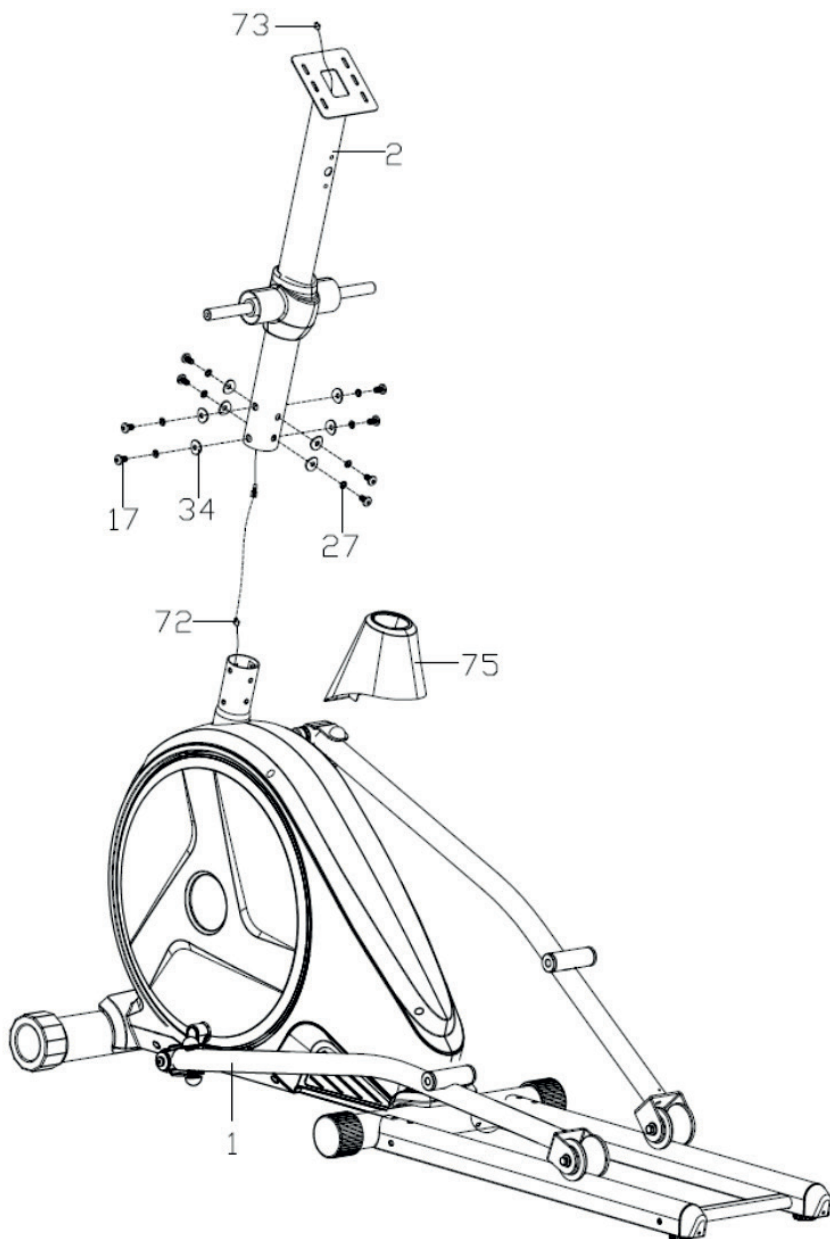
Pozor! Postupujte v súlade s návodom na montáž.

1



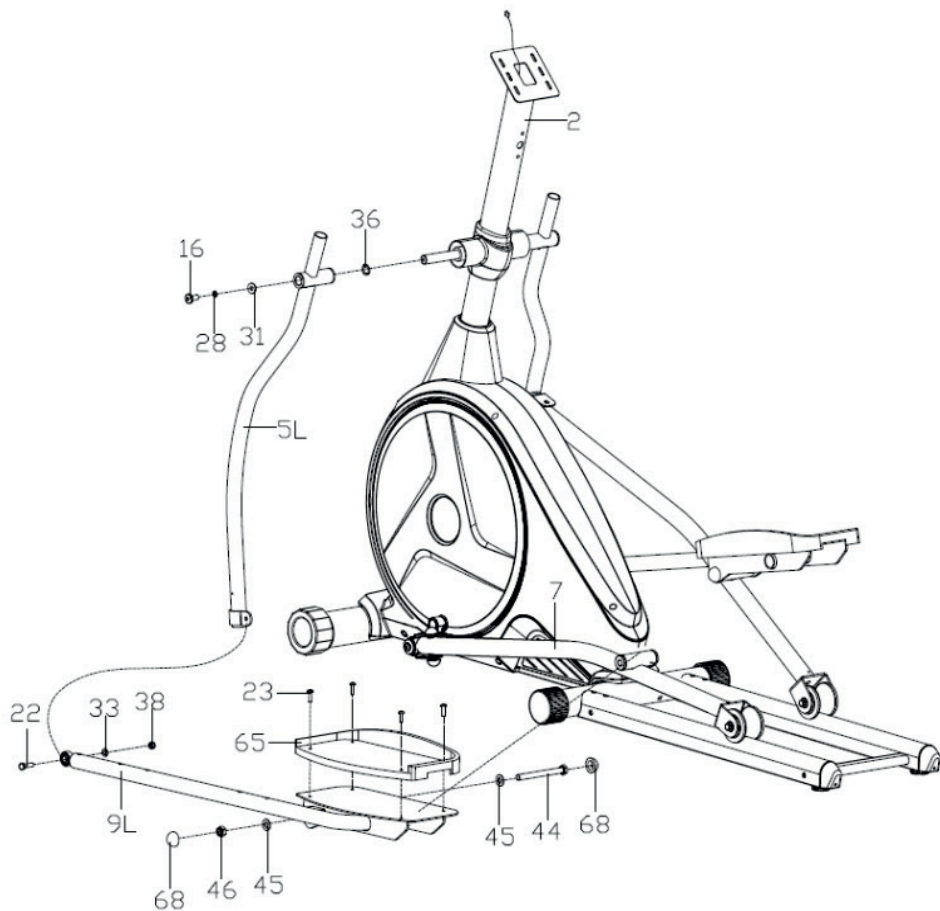


2



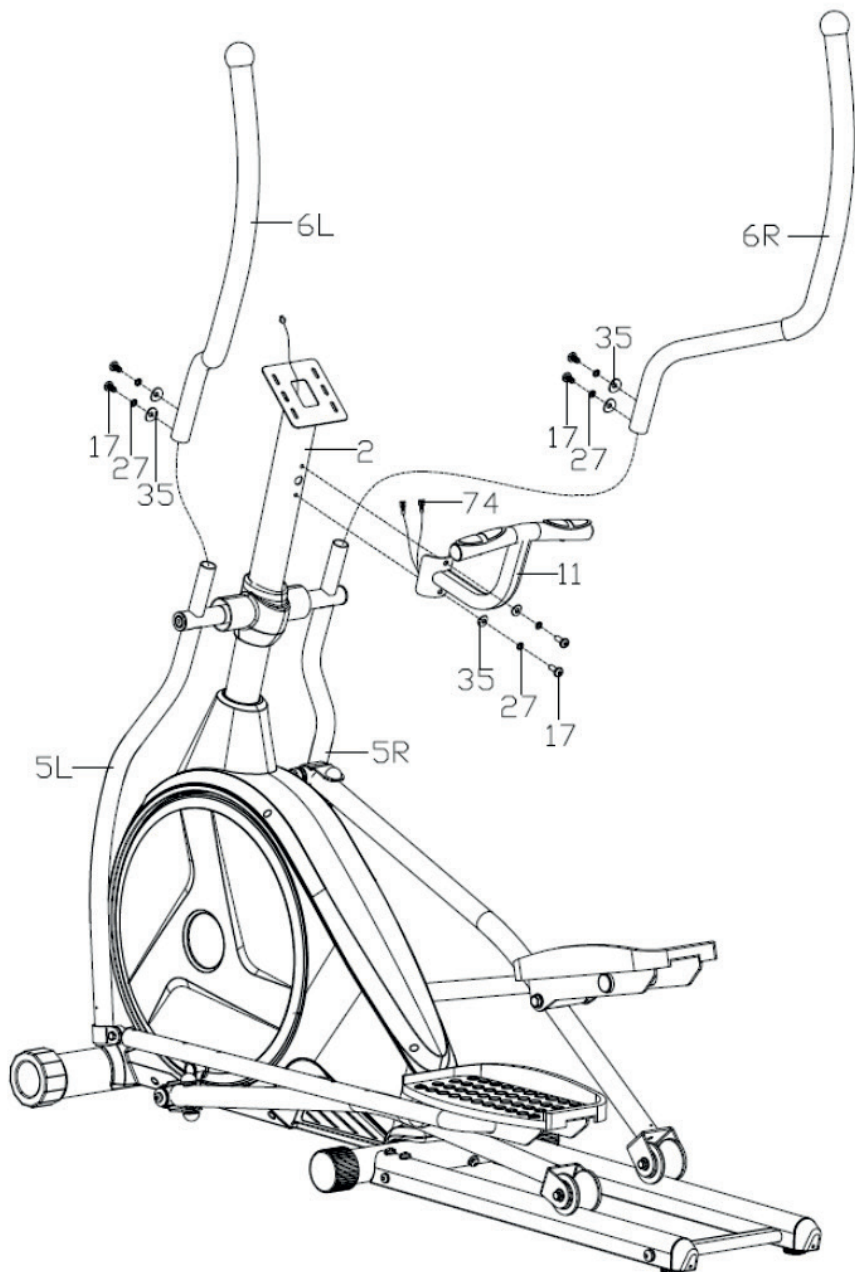


3



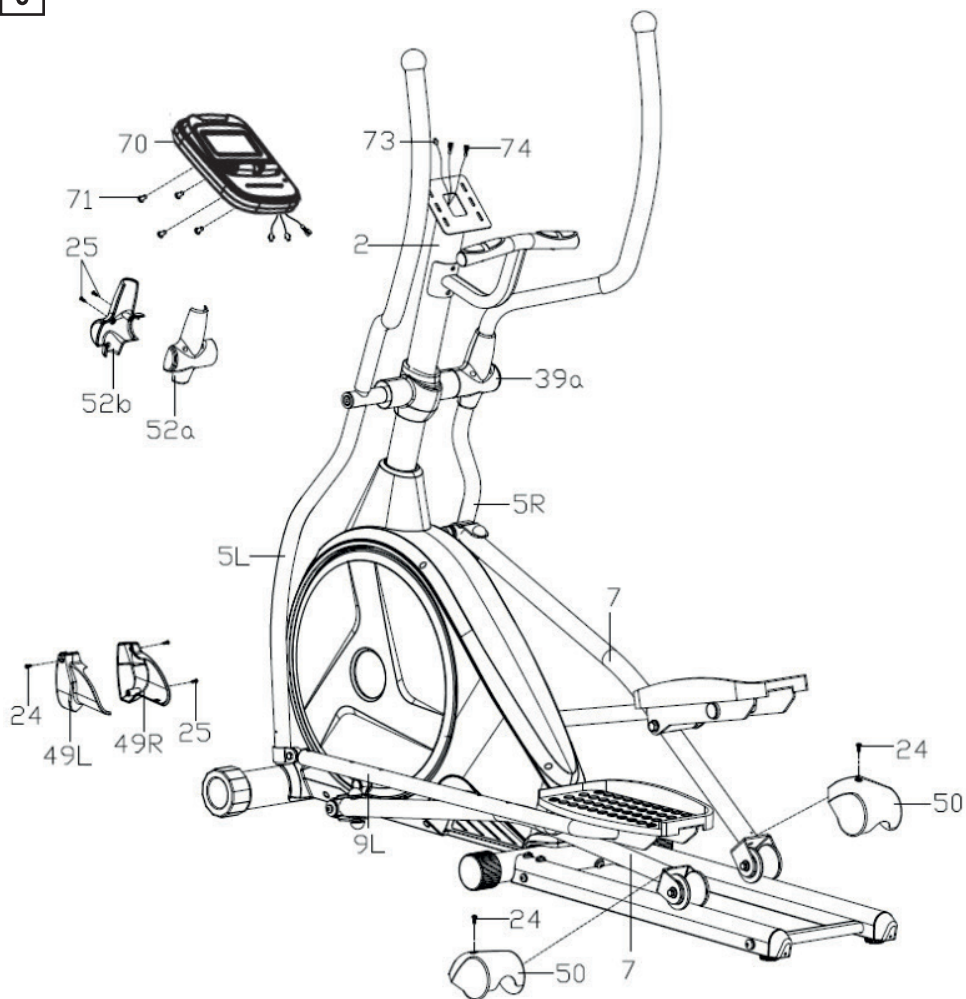


4





5





## 1. Displej



## 2. Údaje zobrazené na displeji

<b>TIME</b>	Zobrazenie času tréningu. Rozsah 0: 00 - 99: 59. Nastavenie času: 00:00 - 99:00, hodnota: 1 minúta. – Počítanie: 00:00 - 99:59 (bez nastavenia cieľovej hodnoty). – Odpočítavanie: od predvolenej hodnoty do 00:00 (keď je nastavená predvolená hodnota).
<b>SPEED</b>	Zobrazuje aktuálnu rýchlosť počas cvičenia. Rozsah 0-99,9 km / h.
<b>RPM</b>	Zobrazuje počet otáčok za minútu. Rozsah 0-999.
<b>DISTANCE</b>	Zobrazuje aktuálnu vzdialenosť počas tréningu. Rozsah 0,0-99,99. Nastavenia vzdialenosti: 00:00 - 99:90, hodnota: 1 km.
<b>CALORIES</b>	Zobrazuje kalórie spálené počas cvičenia. Rozsah 0-999.
<b>PULSE</b>	Zobrazuje pulz v úderoch za minútu počas cvičenia. Nastavenia: 0-30 do 230. Pri prekročení nastavenej hodnoty sa aktivuje zvukový signál.
<b>WATT</b>	Zobrazuje spotrebu energie počas cvičenia. Rozsah zobrazenia 0-999.
<b>M – MANUAL</b>	Manuálne nastavenie tréningu.
<b>PROGRAM</b>	Výber z 12 hotových tréningových programov.
<b>U – USER</b>	Tréningový profil vytvorený používateľom.
<b>H.R.C.</b>	Tréningový režim HRC, kontrolovaný prácou srdca.
<b>W – WATTS</b>	Tréningový režim s možnosťou nastavenia stálej hodnoty energie generovanej používateľom.
<b>LEVEL</b>	Zobrazuje úroveň zaťaženia.

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





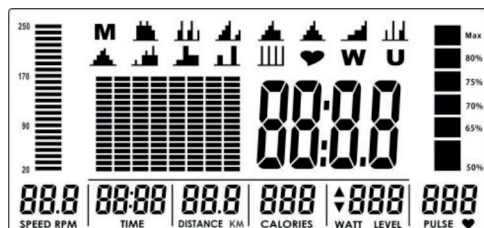
## 3. Funkcie tlačidiel

UP / DOWN	Zvýšenie a zníženie úrovne odporu. Výber nastavení.
MODE	Potvrďuje nastavenia alebo výber.
RESTART	Obnovenie nastavení. Ak chcete resetovať nastavenia, stlačte a na 2 sekundy podržte tlačidlo RESTART. Počítáč sa rešartuje, môžete zadať nové užívateľské nastavenia. Pri nastavovaní tréningovej hodnoty alebo pri zastavení sa vráti do hlavnej ponuky.
START / STOP	Spustí alebo zastaví tréning.
RECOVERY	Test hodnotiaci fyzickú zdatnosť na základe rýchlosti normalizácie pulzu po ukončení tréningu.
BODY FAT	Test, ktorý hodnotí percento tuku v tele a meria BMI index.

## 4. Hlavné funkcie počítča

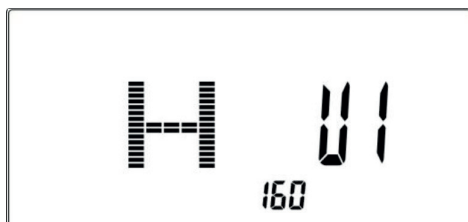
### 1. Zapnite počítáč

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

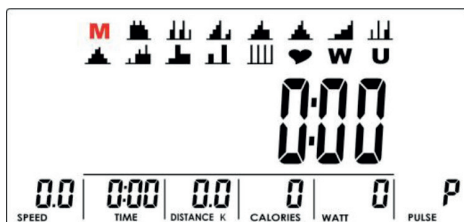


Obrázok 1

2. Prejdite na nastavenia používateľského profilu. Použite tlačidlá UP / DOWN na výber užívateľského profilu U1 ~ U4 (obr. 2)  
Zadajte údaje: pohlavie (SEX), vek (AGE), výška (HEIGHT) (obr.3), hmotnosť (WEIGHT) a potvrdte tlačidlom MODE.  
3. Po dokončení vytvorenia užívateľského profilu sa zobrazí hlavné menu. (Obr. 3).



Obrázok 2



Obrázok 3

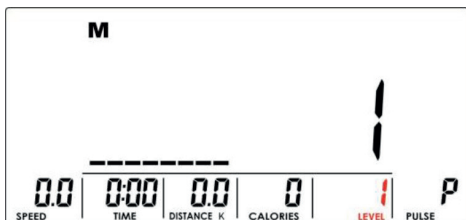


## 2. Výber tréningu

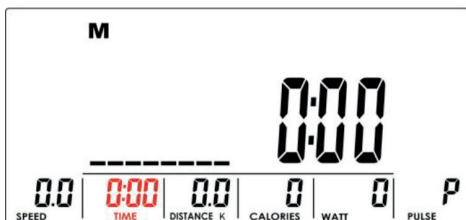
Použite tlačidlá UP / DOWN na výber tréningového režimu: M (Manual) -> P (Program 1-12) -> W (WATTS) -> U (USER) a stlačením MODE vstúpte do vybraného režimu.

## 3. Manuálny režim

1. Stlačením tlačidla START / STOP v hlavnom menu spustíte tréning priamo v manuálnom režime.
2. Použite tlačidlá UP / DOWN na výber manuálneho režimu, vyberte M a stlačením MODE vstúpte do režimu.
3. Použite tlačidlá UP / DOWN na nastavenie úrovne zaťaženia (obr. 4). Predvolená hodnota 1.
4. Použite tlačidlá UP / DOWN na nastavenie TIME (obr. 5), DISTANCE (obr. 6), CALORIES (obr. 7), PULSE (obr. 8). Potvrďte stlačením tlačidla MODE.
5. Stlačením START / STOP spustíte tréning. Počas tréningu môžete pomocou tlačidiel UP / DOWN znížiť alebo zvýšiť úroveň zaťaženia. Úroveň zaťaženia (odporu) sa zobrazí v okne WATT. Bez nastavenia na 3 sekundy sa prepne na zobrazenie hodnoty WATT (obr. 9).
6. Stlačením tlačidla START / STOP pozastavíte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.



Obrázok 4



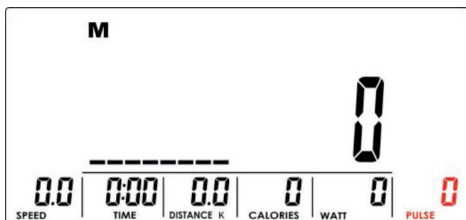
Obrázok 5



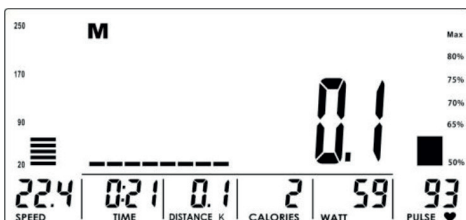
Obrázok 6



Obrázok 7



Obrázok 8

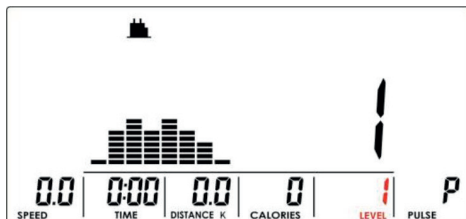


Obrázok 9



## 4. Režim predvolených programov

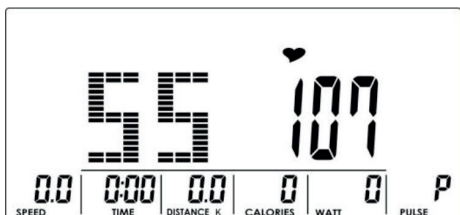
1. Pomocou tlačidiel UP / DOWN vyberte predvolený program. Vyberte P01, P02, P03, ..., P12. Výber potvrdíte stlačením tlačidla MODE.
2. Pre nastavenie úrovne zaťaženia použite tlačidlá UP / DOWN (obr. 10), predvolená hodnota 1.
3. Pre nastavenie hodnoty TIME použite tlačidlá UP / DOWN.
4. Stlačením START / STOP spustíte tréning. Počas tréningu môžete znížiť alebo zvýšiť úroveň zaťaženia pomocou tlačidiel UP / DOWN.
5. Stlačením tlačidla START / STOP pozastavíte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.



Obrázok 10

## 5. Režim H.R.C.

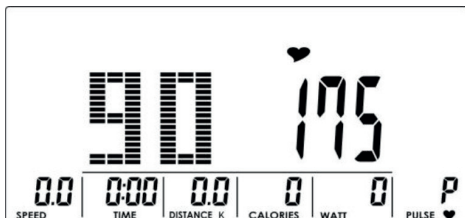
1. Pomocou tlačidiel UP / DOWN vyberte program H.R.C. a stlačením MODE vstúpte do režimu.
2. Stlačením tlačidla MODE potvrdíte nastavenia. Pomocou tlačidiel UP / DOWN vyberte svoju maximálnu úroveň pulzu: 55% (obr. 11), 75% (obr. 12), 90% (obr. 13) alebo namiesto výberu úrovne, môžete nastaviť cieľovú úroveň pulzu TAG - CIEĽ H.R.C. / predvolená hodnota: 100 (obr. 14). Ak vyberiete TAG, pomocou tlačidiel UP / DOWN nastavte hodnotu od 30 do 230.
3. Použite tlačidlá UP / DOWN pre nastavenie hodnoty TIME.
4. Stlačením START / STOP spustíte alebo zastavíte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.



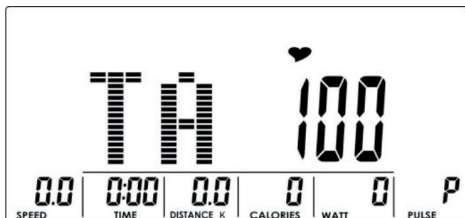
Obrázok 11



Obrázok 12



Obrázok 13

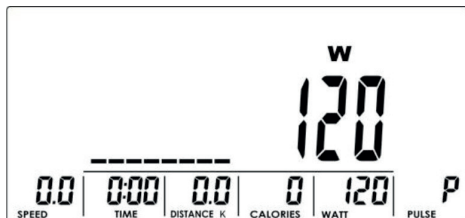


Obrázok 14



## 6. Režim WATT

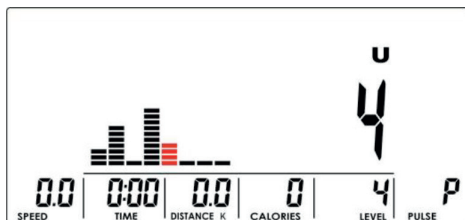
1. Pomocou tlačidiel UP / DOWN vyberte programový režim WATT (W). Výber potvrdíte stlačením tlačidla MODE.
2. Použite tlačidlá UP / DOWN pre nastavenie cieľovej hodnoty WATT (obr. 15). Predvolená hodnota: 120.
3. Použite tlačidlá UP / DOWN pre nastavenie hodnoty TIME.
4. Stlačením START / STOP spustíte tréning. Počas tréningu systém automaticky prispôbi úroveň zaťaženia podľa stavu používateľa. Pomocou tlačidiel UP / DOWN môžete upraviť úroveň WATT.
5. Stlačením tlačidla START / STOP pozastavíte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.



Obrázok 15

## 7. Tryb: Programu Užytkovníka

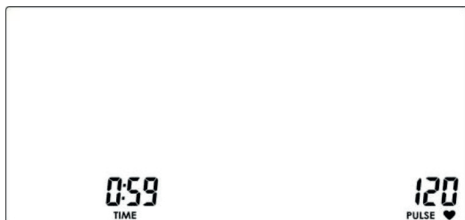
1. Użyj przycisków UP / DOWN, aby wybrać tryb: program użytkownika (U). Naciśnij MODE, aby potwierdzić wybór.
2. Użyj przycisków UP / DOWN, aby stworzyć profil użytkownika (Rys. 16). Dostosuj poziom oporu w każdej z 8 kolumn programu użytkownika. Przytrzymaj przez 2 sekundy MODE, aby wyjść z trybu podczas programowania ustawień.
3. Użyj przycisków UP / DOWN, aby ustawić wartość funkcji TIME.
4. Naciśnij START / STOP, aby rozpocząć trening. W czasie treningu możesz zmniejszać lub zwiększać poziom obciążenia za pomocą przycisków UP / DOWN.
5. Naciśnij START / STOP, aby przerwać trening. Naciśnij RESET, aby wrócić do głównego menu.



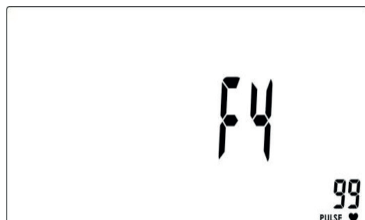
Obrázok 16

## 8. RECOVERY Test

Po ukončení tréningu stlačte tlačidlo RECOVERY a držte ruky na riadidlách. Zobrazenie všetkých funkcií sa zastaví s výnimkou toho, že „TIME“ začne odpočítavať celú minútu (00:60 do 00:00) (obrázok 17). Na obrazovke sa zobrazí výsledok testu: F1, F2... až F6 (obrázok 18). F1 je najlepší výsledok, F6 je najslabší. Pre zlepšenie výsledku testu môžete cvičiť ďalej. Opätovným stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite na hlavnú obrazovku.



Obrázok 17



Obrázok 18



## 9. Test BODY FAT

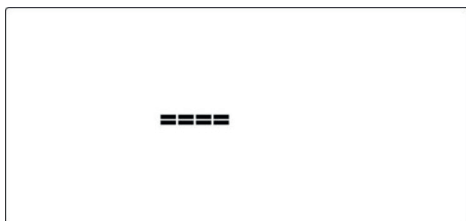
1. Stlačením tlačidla BODY FAT v režime STOP spustíte meranie telesného tuku.
2. Počítač zobrazí UI (Obr. 19) a začne meranie (Obr. 20-21).
3. Počas merania musíte držať obidve ruky na rukovätiach so snímačmi pulzu. Keď počítač zaznamená pulz, spustí meranie a na displeji sa zobrazí ikona „----“ (Obr. 22).
4. Keď počítač dokončí meranie, na displeji sa zobrazí výsledok BMI (obr. 23), FAT% (obr. 24) a symbol rady BODY FAT (obr. 25).
5. Keď sa na displeji zobrazí:
  - „----“, „-----“ - znamená, že rukoväťe so snímačmi pulzu nedržíte správne,
  - E-1 - počítač nezaznamenal signál pulzu,
  - E-4 - FAT% a výsledok BMI je pod 5 alebo nad 50.



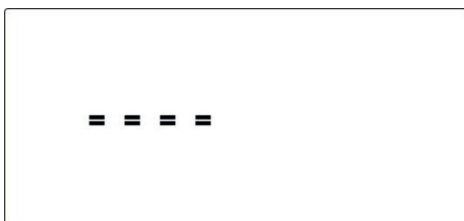
Obrázok 19



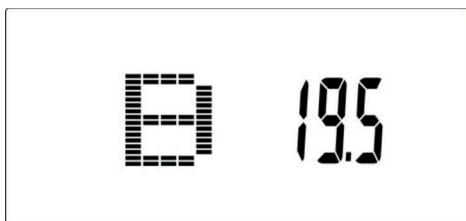
Obrázok 20



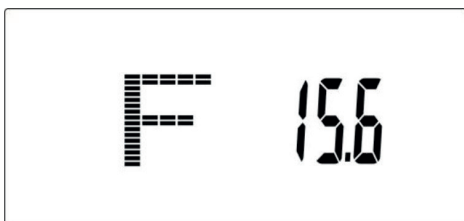
Obrázok 21



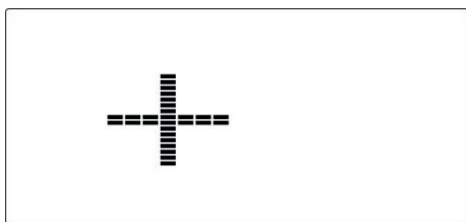
Obrázok 22



Obrázok 23



Obrázok 24



Obrázok 25



## Pozor:

1. Po 4 minútach bez pedálovania alebo bez signálu pulzu sa počítač prepne do režimu úspory energie. Pre aktiváciu stlačte ľubovoľné tlačidlo.
2. Ak počítač nefunguje, odpojte ho od napájacieho zdroja a znova ho pripojte.

## Aplikácie

1. Táto konzola sa môže pripojiť k aplikácii na mobilnom zariadení cez Bluetooth alebo Tunelinc.
2. Po pripojení konzoly k mobilnému zariadeniu cez Bluetooth alebo Tunelinc sa konzola vypne a na mobilnom zariadení bude viditeľné meranie / sledovanie tréningu.



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

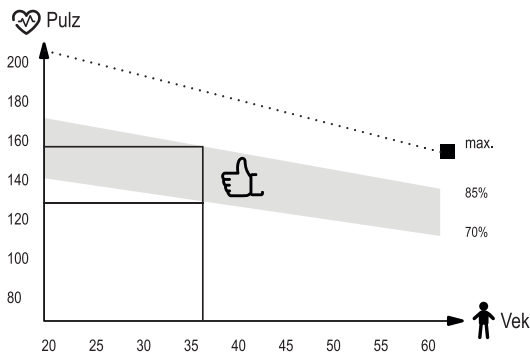
## 1. Rozcvička

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



## 2. Fáza tréningu

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



## 3. Relaxačná fáza

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

## SK Čistenie a údržba



1. Zariadenie si vyžaduje pravidelnú údržbu. Mala by byť vykonaná najmenej každých 20 hodín prevádzky zariadenia.
2. Údržba zahŕňa kontrolu:
  - pohyblivé časti zariadenia, tzn. kontrola, či sú správne namazané. Ak nie, namažte ich. Odporúča sa používať špeciálne mazivá pre ložiská bicyklov alebo pre fitness zariadenia,
  - všetky časti zariadenia, tzn. dotiahnutie skrutiek a 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.	Demontujte počítač a skontrolujte, či sú káble správne pripojené a či nie sú poškodené.
Zariadenie vydáva rušivé zvuky počas používania.	Skontrolujte, či sú všetky časti zariadenia správne namontované. Utiahnite skrutky.
Neukazujú sa hodnoty pulzu, alebo hodnoty sú zlé.	<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 senzorech. Pamätajte, že systém merania pulzu nemusí byť úplne presný.</li><li>3. Príliš pevné uchopenie senzorov pulzu. Držte dlane na senzorech pulzu a nestláčajte dlane príliš silno.</li></ol>
Zariadenie nie je stabilné.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nastavte polohu zariadenia pomocou vyrovnávacích pätičiek.</li><li>2. Skontrolujte, či sú všetky matice a skrutky správne dotiahnuté.</li></ol>





## 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 kontakty).
5. Poruchy alebo poškodenia zariadenia odhalené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené do 14 pracovných dní od dátumu dodania zariadenia do miesta predaja alebo servisu. Ak je potrebné zariadenie poslať na opravu mimo krajiny alebo ak sú potrebné náhradné diely zo zahraničia, lehota na záručnú opravu sa môže predĺžiť.
6. V záručných podmienkach sa uplatňujú ustanovenia občianskeho zákonníka, ktoré sa vzťahujú na krajinu dodania tovaru.
7. Záruka sa nevzťahuje na spotrebný materiál, ako sú káble, remene, gumené komponenty, pásky, pedále atď.
8. Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené použitím zariadenia v rozpore so zásadami uvedenými v tejto príručke.
9. Záruka platí v Nemecku, Českej republike, Poľsku, na Slovensku, vo Francúzsku, na Ukrajine, vo Veľkej Británii a v Maďarsku.

## 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.



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 інструкції. Не забудьте повідомити користувачів обладнання про всі обмеження, застереження та запобіжні заходи. Ми не несемо відповідальності за проблеми або травми, спричинені порушенням правил, викладених у даній інструкції.
2. Виріб можна використовувати лише за призначенням.
3. Пристрій призначений тільки для домашнього використання дорослими. Не залишайте пристрій у місці, доступному для дітей. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
4. Пристрій слід зберігати в сухому і теплому місці, подалі від прямих сонячних променів.
5. Уникайте контакту комп'ютера з водою, оскільки це може пошкодити його або спровокувати коротке замикання.
6. Обладнання не підходить для реабілітаційних цілей.
7. Користуватися обладнанням одночасно може лише одна людина.
8. Поставте обладнання на рівну, стійку, пряму, чисту і вільну поверхню.
9. Рекомендуємо ставити обладнання на килимок або будь-яке інше захисне покриття, щоб не пошкодити підлогу.
10. Щоб уникнути будь-яких забруднень або пошкоджень, під час збирання тренажера покладіть під нього спеціальну підкладку (наприклад, гумовий килимок або дерев'яну підставку).
11. Перш ніж розпочати тренування, переконайтесь, що пристрій готовий, а всі деталі на своєму місці.
12. Якщо у вас є якісь проблеми зі здоров'ям / хронічні захворювання або якщо це ваш перший досвід роботи з даним обладнанням, перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Неправильне або надмірне навантаження може спричинити травму.
13. Зробіть розминку перед тренуванням.
14. Якщо під час занять на обладнанні ви відчуваєте біль, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування. Перш ніж продовжувати програму тренувань, слід звернутися до лікаря.
15. Не підбирайте для тренувань довгий вільний одяг, який може потрапити в рухомі частини.
16. Використовуйте пристрій лише тоді, коли він технічно справний. Якщо під час використання ви виявили несправні компоненти або чуєте тривожний звук від пристрою, припиніть заняття. Не використовуйте пристрій, поки проблема не буде вирішена.
17. Не вносити жодних налаштувань чи модифікацій пристрою, за винятком описаних вище у даній інструкції. У разі виникнення проблем зверніться до сервісної служби (контактні дані надаються нижче в інструкції).
18. Щоб використання обладнання було безпечним, ви маєте мати вільний простір мінімум не менше двох метрів.
19. Максимально допустима вага користувача – 150 кг.
20. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту ISO 20957-9:2016.



## Список деталей

Ні.	Опис	Шт.
1	Основна рама	1
2	Рульова колона	1
3L/R	Ліва/ Права рейка	1/1
4	Кронштейн	1
5 L/R	Ліва / Права ручка колони	1/1
6 L/R	Ліва / Права ручка	1/1
7	Роликова опора	2
9 L/R	Лівий / Правий лінійний підшипник	1/1
10	Передня опора	1
11	Ручка	1
12	Задня основа	1
13	Болт М8 XL93	2
14	Болт М8 XL75	2
16	Болт М8Х20	4
17	Болт М8Х16	22
18	Болт М10Х20	2
22	Болт М8х30	2
23	Болт М6×15	8
24	Болт ST4,2х18	8
25	Болт ST4,2х12	6
26	Пружинна шайба D10	2
27	Пружинна шайба D8	22
28	Пружинна шайба D8	4
30	Плоска шайба D10хD20х2	4
31	Плоска шайба D8хD32х2	4
33	Плоска шайба D8хD16х1,5	8
34	Арочна шайба Ф8х1,5хФ25	12

Ні.	Опис	Шт.
35	Арочна шайба Ф8х1,5хФ20	10
36	Хвиляста шайба D21	4
38	Гайка М8	4
39 а/в	Кришка а / в	1/1
44	Шестигранний гвинт	2
45	Плоска шайба	4
46	Гайка М12	2
49 L/R	Кришка ліва / права	1/1
50	Кришка	2
52 а/в	Кришка а / в	1/1
65	Підставка для ніг	2
68	Заглушка S19	4
70	Комп'ютер	1
71	Гвинт М5х12	4
72	Кабель датчика	1
73	Кабель	1
74	Кабель датчика пульсу	2
75	Кришка колони	1



## Схема монтажу

Технічні характеристики цього виробу можуть дещо відрізнятися від товару, показаного на ілюстраціях.

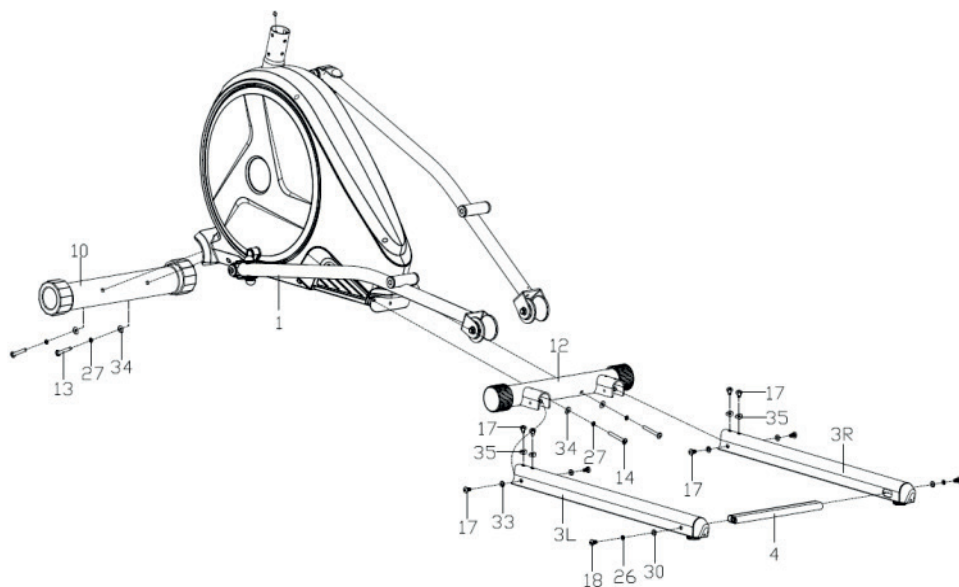
Перед складанням переконайтесь, що навколо пристрою є достатньо місця.

Використовуйте для складання інструменти, що входять до виробу; перед складанням перевірте, чи всі необхідні деталі є в упаковці.

Щоб уникнути можливих травм, рекомендується встановлювати пристрій як мінімум вдвох.

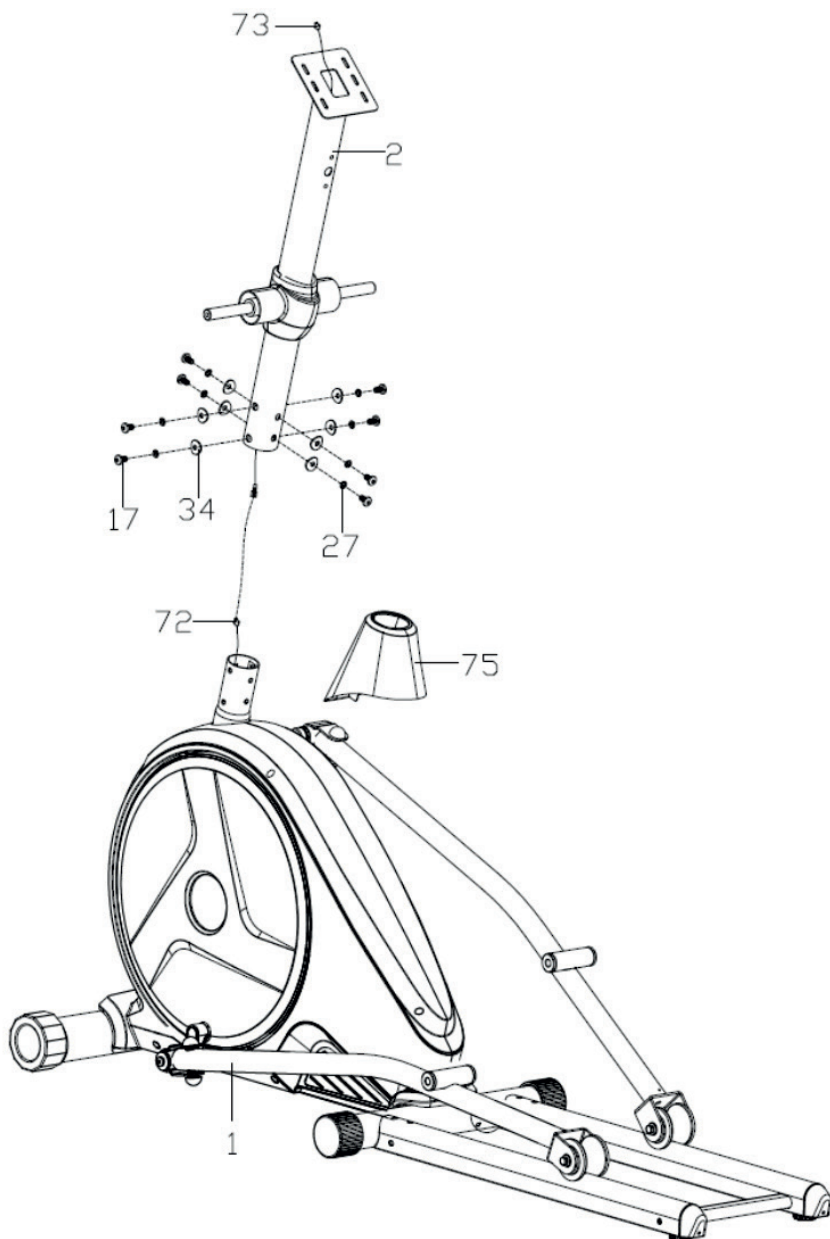
**Увага!** Дотримуйтесь інструкцій зі збирання.

1



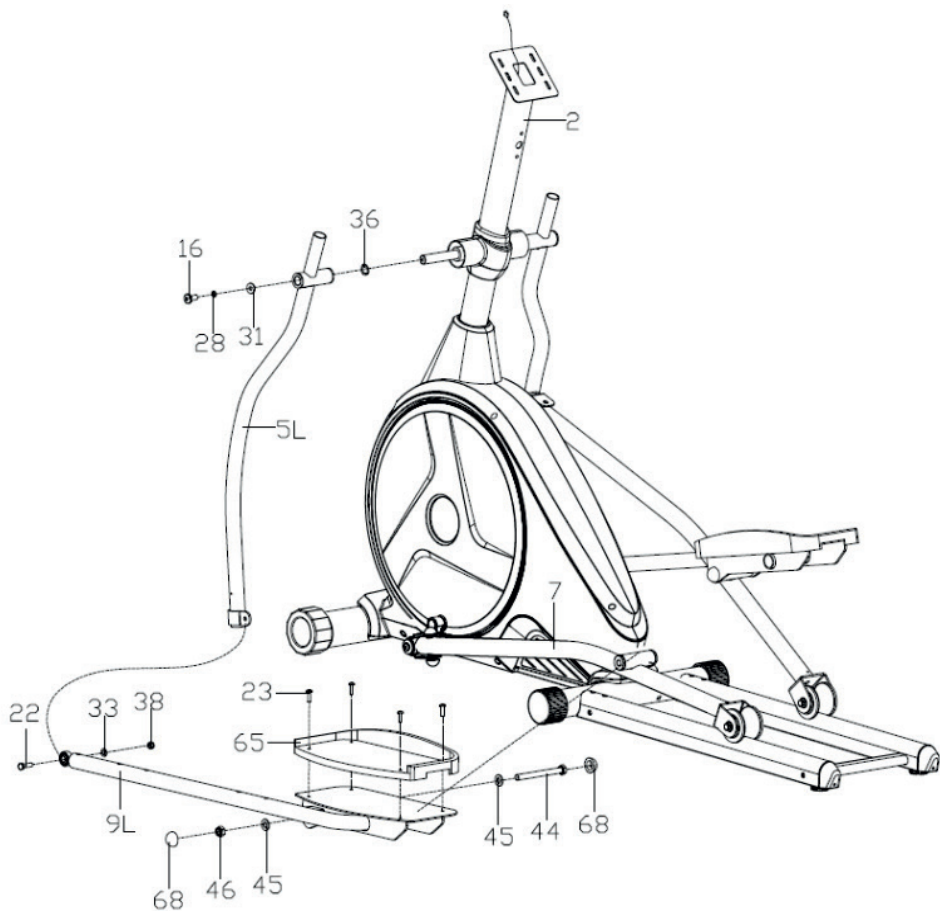


2



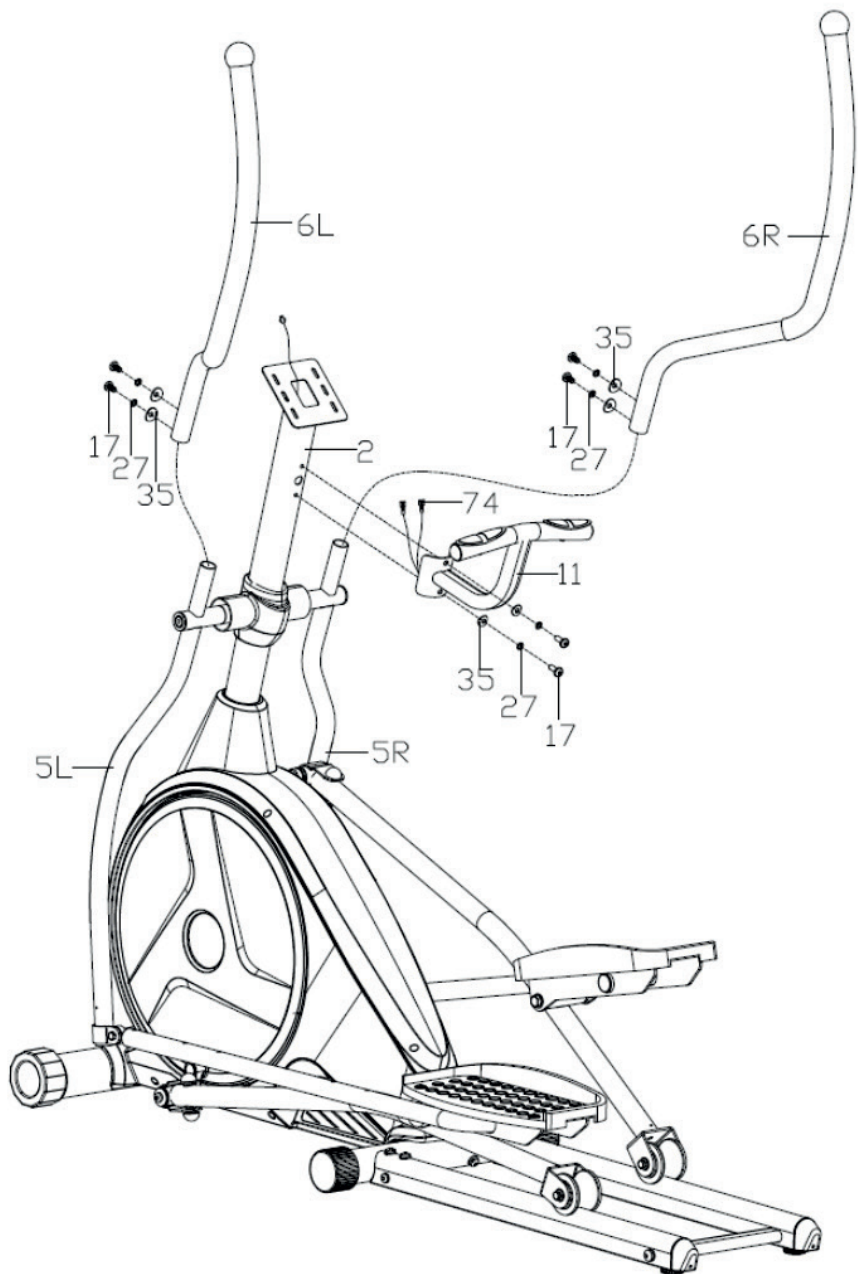


3



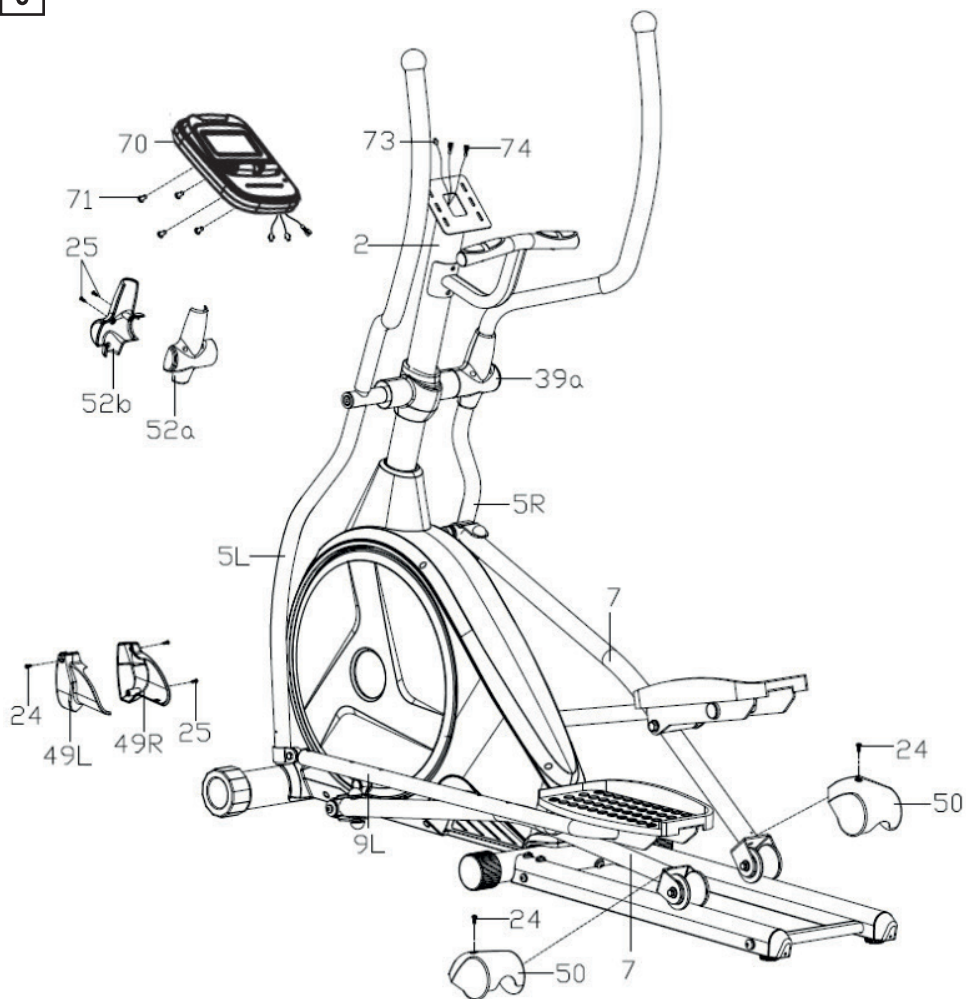


4





5







## 1. Дисплей



## 2. Відображення дисплея

<b>TIME</b>	Відображає час тренування. Діапазон відображення: 0: 00-99: 59. Налаштування часу: 00:00 - 99:00, значення: 1 хвилина. – Зворотний відлік: 00:00 - 99:59 (без встановлення цілі). – Відлік часу: від попередньо встановленого до 00:00 (коли попередньо встановлено значення).
<b>SPEED</b>	Відображає поточну швидкість під час тренування. Діапазон: 0-99,9 км / год.
<b>RPM</b>	Відображає кількість обертів в хвилину. Діапазон відображення: 0-999.
<b>DISTANCE</b>	Відображає поточну дистанцію під час тренування. Діапазон відображення: 0,0-99,99. Налаштування відстані: 00:00 - 99:90, значення: 1 км.
<b>CALORIES</b>	Відображає калорії, спалені під час фізичних навантажень. Діапазон відображення: 0-999.
<b>PULSE</b>	Відображає пульс в ударах за хвилину (bpm) під час фізичного навантаження. Діапазон відображення: 0-30 до 230. При перевищенні заданого значення активується звуковий сигнал.
<b>WATT</b>	Відображає споживання енергії під час фізичних навантажень. Діапазон відображення: 0-999.
<b>M – MANUAL</b>	Ручне встановлення тренувальної програми.
<b>PROGRAM</b>	Можливість вибору з 12 готових тренувальних програм.
<b>U – USER</b>	Профіль користувача для тренувальних програм.
<b>H.R.C.</b>	Режим тренування HRC, контроль пульсу.
<b>W – WATTS</b>	Тренувальний режим з можливістю встановлення фіксованого значення потужності, виробленої користувачем.
<b>LEVEL</b>	Відображає рівень навантаження.

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



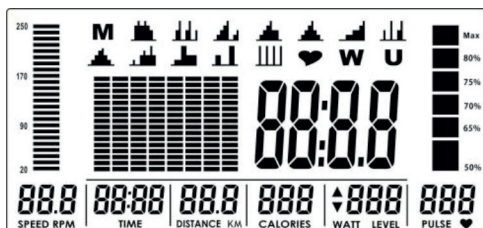
## 3. Функції кнопки

UP / DOWN	Підвищення та зниження рівня навантаження. Вибір налаштувань.
MODE	Підтверджує налаштування або вибір.
RESTART	Скидає налаштування. Щоб скинути налаштування, натисніть і утримуйте RESTART протягом 2 секунд. Комп'ютер перезавантажиться та ви зможете ввести нові налаштування користувача. Повертається в головне меню під час встановлення певного значення тренування або під час його зупинки.
START / STOP	Починає або припиняє тренування.
RECOVERY	Тест з оцінки фізичної підготовки на основі швидкості нормалізації серцебиття після закінчення тренування.
BODY FAT	Тест, який оцінює відсоток жиру в організмі і вимірює індекс ІМТ.

## 4. Основні функції комп'ютера

### 1. Увімкніть комп'ютер

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

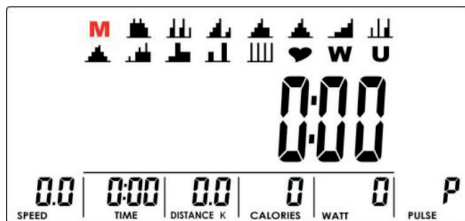


Малюнок 1

2. Перейдіть до налаштувань профілю користувача. За допомогою кнопок UP / DOWN виберіть профіль користувача U1 ~ U4 (мал. 2). Введіть дані: стать (SEX), вік (AGE), зріст (HEIGHT) (мал.3), вага (WEIGHT) та підтвердьте свої дані за допомогою кнопки MODE.
3. Після завершення створення профілю користувача на дисплеї відобразиться головне меню. (мал. 3).



Малюнок 2



Малюнок 3

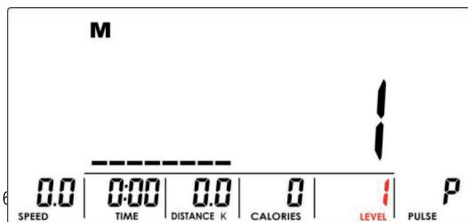


## 2. Вибір тренувальної програми

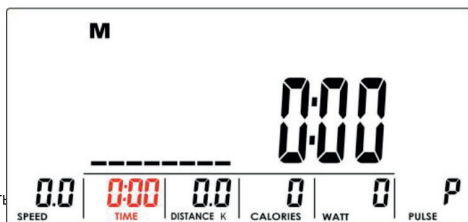
За допомогою кнопок UP / DOWN виберіть режим тренування: M (Ручний) -> P (Програма 1-12) -> W (WATTS) -> U (Користувач-User) та натисніть на MODE, щоб увійти у вибраний режим.

## 3. Ручний режим

1. Натисніть на START / STOP в головному меню, щоб відразу розпочати тренування в ручному режимі.
2. За допомогою кнопок UP / DOWN виберіть ручний режим, виберіть M та натисніть на MODE, щоб увійти в режим.
3. За допомогою кнопок UP / DOWN відрегулюйте рівень навантаження (мал. 4). Значення за замовчуванням 1.
4. За допомогою кнопок UP / DOWN встановіть значення TIME (мал. 5), DISTANCE (мал. 6), CALORIES (мал. 7), PULSE (мал. 8). Натисніть на MODE для підтвердження.
5. Натисніть на START / STOP, щоб розпочати тренування. Під час тренування ви можете зменшити або збільшити рівень навантаження за допомогою кнопок UP / DOWN. Рівень навантаження (опір) відобразиться у вікні WATT. Без регулювання протягом 3 секунд він перейде на показ значення WATT (мал. 9).



Малюнок 4



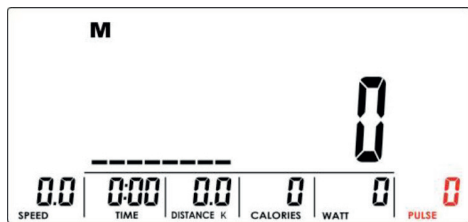
Малюнок 5



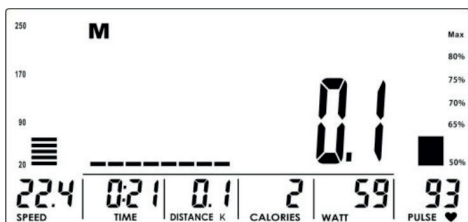
Малюнок 6



Малюнок 7



Малюнок 8

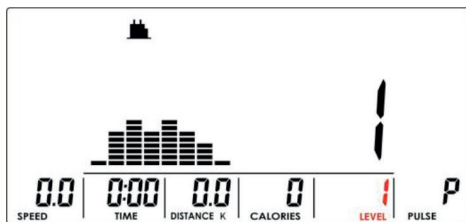


Малюнок 9



## 4. Режим програм за замовчуванням

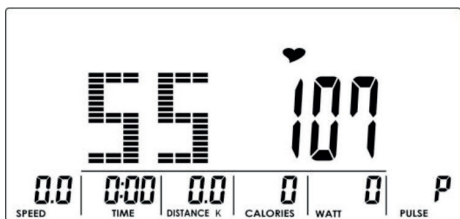
1. За допомогою кнопок UP / DOWN виберіть режим програми за замовчуванням. Виберіть P01, P02, P03, ..., P12. Для підтвердження вибору натисніть на MODE.
2. Використовуйте кнопки UP / DOWN, щоб відрегулювати рівень навантаження (мал. 10), значення за замовчуванням 1.
3. Використовуйте кнопки UP / DOWN, щоб встановити значення TIME.
4. Натисніть на START / STOP, щоб розпочати тренування. Під час тренування ви можете зменшити або збільшити рівень навантаження за допомогою кнопок UP / DOWN.
5. Натисніть на START / STOP, щоб призупинити тренування. Натисніть на RESET, щоб повернутися до головного меню.



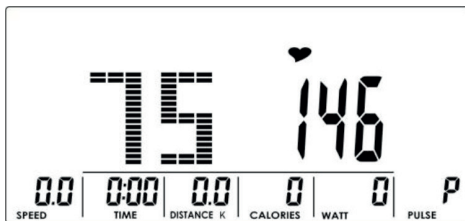
Малюнок 10

## 5. Режим H.R.C.

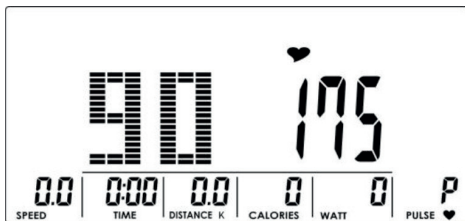
1. За допомогою кнопок UP / DOWN виберіть режим H.R.C. Виберіть (H.R.C.) і натисніть на MODE, щоб увійти в режим.
2. Натисніть на MODE для підтвердження налаштувань. За допомогою кнопок UP / DOWN виберіть максимальний рівень пульсу: 55% (мал. 11), 75% (мал. 12), 90% (мал. 13) або замість вибору рівня можете встановити цільовий пульс TAG - TARGET H.R.C. / значення за замовчуванням: 100 (мал. 14). Якщо ви вибрали TAG, використовуйте кнопки UP / DOWN, щоб встановити значення від 30 до 230.
3. Використовуйте кнопки UP / DOWN, щоб встановити значення TIME.
4. Натисніть на START / STOP, щоб розпочати або припинити навчання. Натисніть на RESET, щоб повернутися до головного меню.



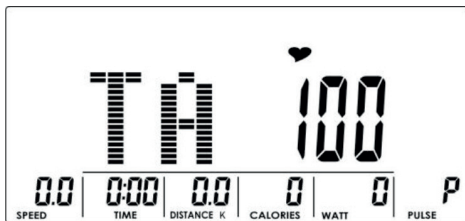
Малюнок 11



Малюнок 12



Малюнок 13

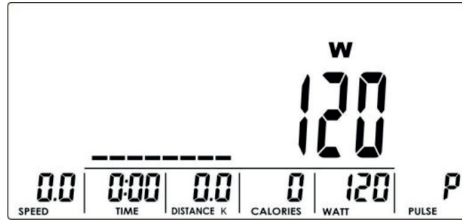


Малюнок 14



## 6. Режим WATT

1. За допомогою кнопок UP / DOWN виберіть режим програми WATT (W). Для підтвердження вибору натисніть на MODE.
2. За допомогою кнопок UP / DOWN встановіть цільове значення WATT (мал. 15). Значення за замовчуванням: 120.
3. Використовуйте кнопки UP / DOWN, щоб встановити значення TIME.
4. Натисніть на START / STOP, щоб розпочати тренування. Під час навчання система автоматично регулює рівень навантаження відповідно до статусу користувача. За допомогою кнопок UP / DOWN можна відрегулювати рівень WATT.
5. Натисніть на START / STOP, щоб призупинити тренування. Натисніть на RESET, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 15

## 7. Режим: Програма користувача

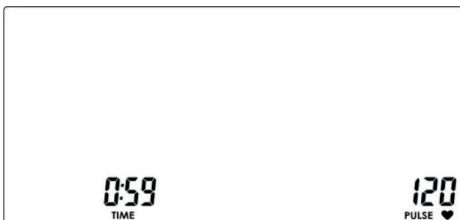
1. За допомогою кнопок UP / DOWN виберіть режим: програма користувача (U). Для підтвердження вибору натисніть на MODE.
2. Використовуйте кнопки UP / DOWN, щоб створити профіль користувача (мал. 16). Відрегулюйте рівень навантаження в кожному з 8 стовпців вашої користувацької програми. Утримуйте кнопку MODE протягом 2 секунд, щоб вийти під час програмування налаштувань.
3. Використовуйте кнопки UP / DOWN, щоб встановити значення TIME.
4. Натисніть на START / STOP, щоб розпочати тренування. Під час тренування ви можете зменшити або збільшити рівень навантаження за допомогою кнопок UP / DOWN.
5. Натисніть на START / STOP, щоб призупинити тренування. Натисніть на RESET, щоб повернутися до головного меню.



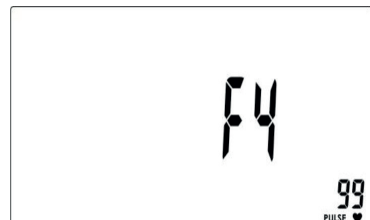
Малюнок 16

## 8. TEST RECOVERY

Після завершення тренування натисніть на кнопку RECOVERY і покладіть руки на кермо. Відображення всіх функцій припиняється, за винятком того, що TIME розпочне відлік цілої хвилини (00:60 до 00:00) (мал. 17). На екрані відобразяться результати тесту: F1, F2... До F6 (мал. 18). Найкращий результат - F1, найслабший - F6. Ви все ще можете тренуватися для покращення результату тесту. Натисніть на кнопку RECOVERY ще раз, щоб повернутися в головне меню.



Малюнок 17



Малюнок 18

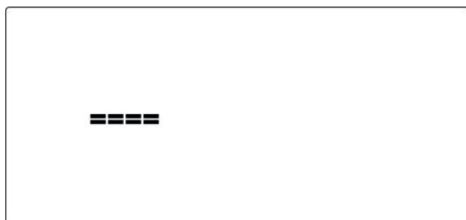


## 9. ТЕСТ BODY FAT

1. У режимі STOP натисніть на кнопку BODY FAT, щоб почати вимірювання жиру в організмі.
2. Комп'ютер відобразить інтерфейс користувача (мал. 19) та розпочне вимірювання (мал. 20-21).
3. Під час вимірювання потрібно тримати обидві руки на рукоятках із датчиками пульсу. Коли комп'ютер виявить пульс, він розпочне вимірювання і на дисплеї з'явиться значок „----” (мал. 22).
4. Коли комп'ютер завершить вимірювання, на дисплеї з'явиться результат IMT (мал. 23), FAT% (мал. 24) та символ поради BODY FAT (мал. 25).
5. Коли на дисплеї відображається:  
 „----”, „-----” - означає, що ручки з датчиком пульсу тримаються неправильно,  
 E-1 - комп'ютер не виявив сигнал серцевого ритму,  
 E-4 - результат FAT% та IMT нижче 5 або вище 50.



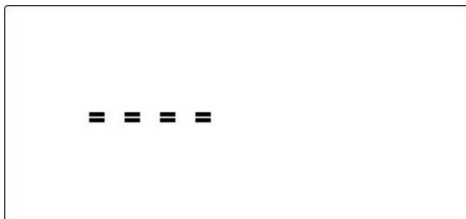
Малюнок 19



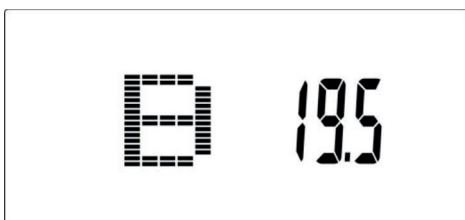
Малюнок 20



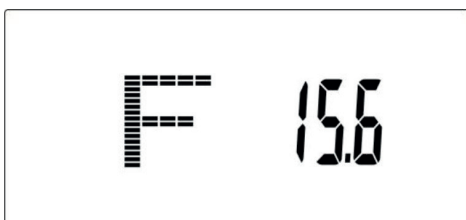
Малюнок 21



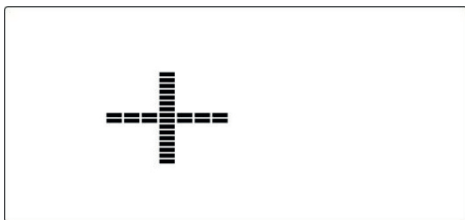
Малюнок 22



Малюнок 23



Малюнок 24



Малюнок 25



## Увага:

1. За 4 хвилини без педалювання або без сигналу пульсу комп'ютер перейде в режим енергозбереження. Натисніть на будь-яку клавішу, щоб його розбудити.
2. У разі несправностей або некоректної роботи комп'ютера відключіть його від джерела живлення та підключіть знову.

## Додатки

1. Ця консоль може підключитися до додатків на мобільному пристрої через *Bluetooth* або *Tunelinc*.
2. Після підключення консолі до мобільного пристрою через *Bluetooth* або *Tunelinc* консоль вимкнеться, а результати вимірювань параметрів тренування відобразяться на мобільному пристрої.

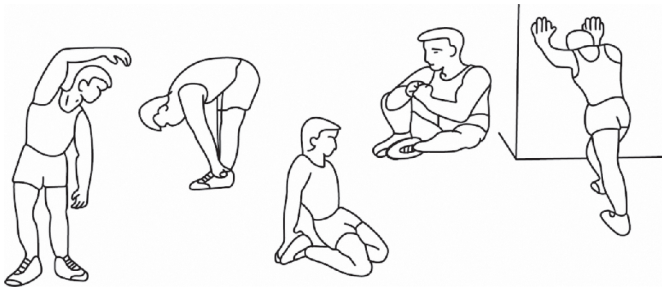




Регулярне використання обладнання принесе користь вашому здоров'ю. Це поліпшить фізичний стан та самопочуття, та зміцнить м'язи. У поєднанні з правильним харчуванням це може сприяти схудненню.

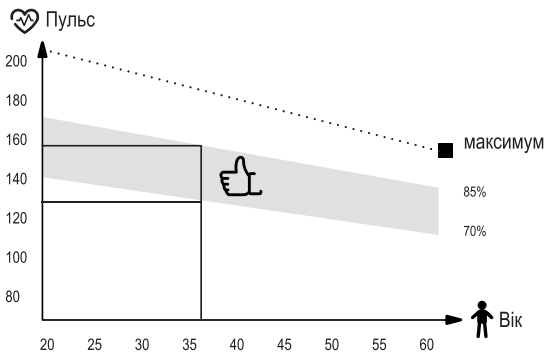
## 1. Розминка

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.	Перевірте підключення комп'ютера і переконайтеся, що кабелі підключені правильно та що вони не пошкоджені.
Пристрій видає тривожні звуки під час використання.	Перевірте, чи всі частини пристрою встановлені правильно. Затягніть гвинти.
Комп'ютер не показує пульс або відображає не правильне значення.	<ol style="list-style-type: none"> <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.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Відрегулюйте положення пристрою за допомогою ніжок для регуляції висоти.</li> <li>2. Переконайтеся, що всі гвинти та гайки відповідно закручені.</li> </ol>



## Умови гарантії

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

## Гарантійне та післягарантійне обслуговування

Всі гарантійні та післягарантійні послуги надає дистриб'ютор.

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

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

## UA Охорона навколишнього середовища



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

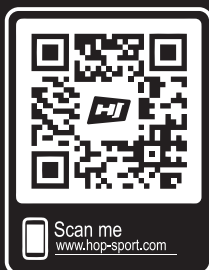


Використані електричні пристрої (зокрема комп'ютер) – це матеріали, що підлягають вторинній переробці – їх не слід утилізувати з побутовими відходами, оскільки вони можуть містити речовини, небезпечні для здоров'я людини та охорони навколишнього середовища! Будь ласка, активно допомагайте в економічному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



**HJ HOP-SPORT®**

**STAY  
ACTIVE**



Hergestellt in China

DISTRIBUTION:



Hegen Deutschland GmbH  
Papenreye 53  
22453 Hamburg



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



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