

30'

JUCON HS-250CF

Eliptický trenážér



Crosstrainer



Vélo elliptique



Cross Trainer










Trenażer eliptyczny

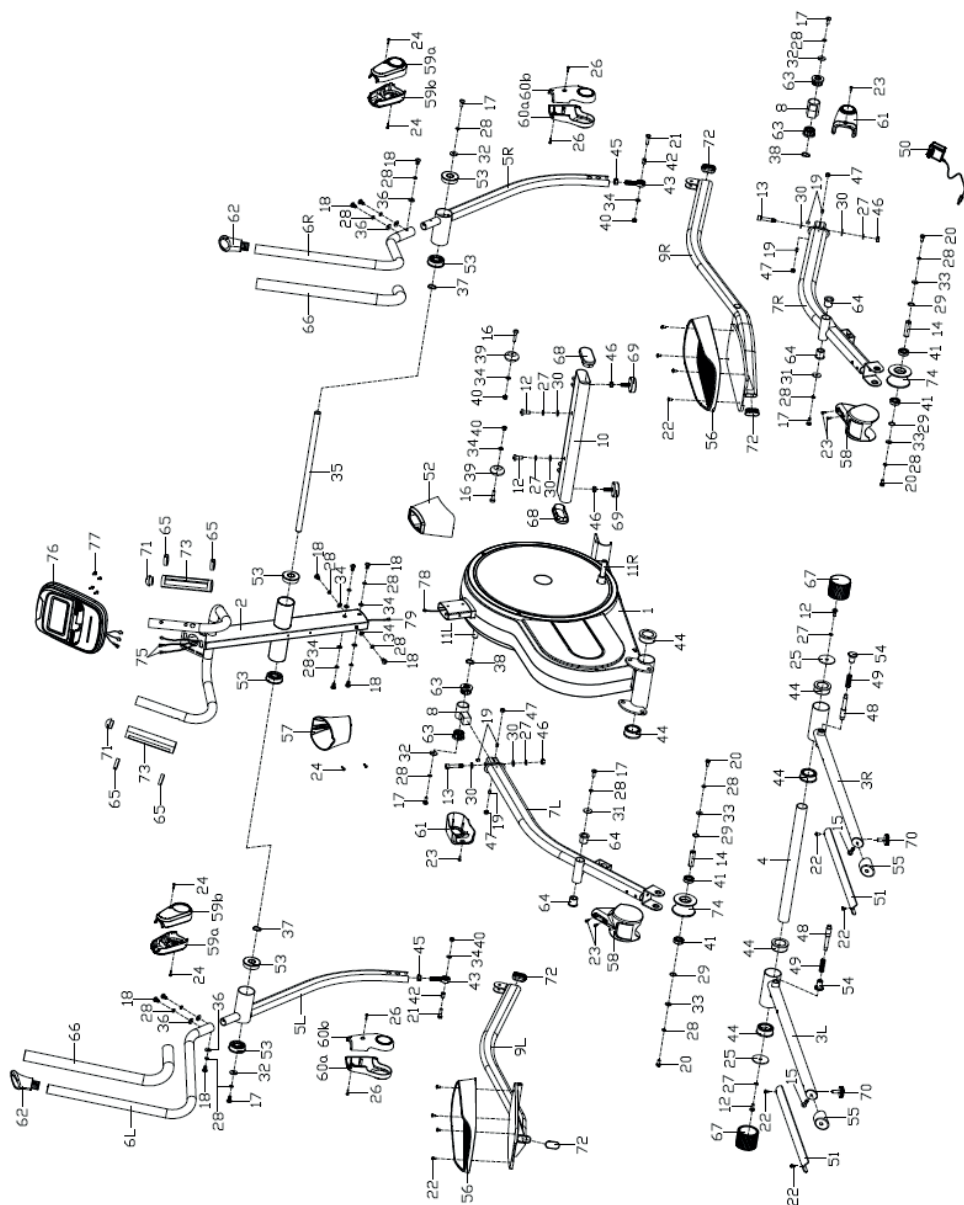


Eliptický trenážér



Scan me
www.hop-sport.com

	ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / SCHÉMA DÉMONTÉ / EXPLODED VIEW / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHLAD	1
	NÁVOD K POUŽITÍ	3
	BEDIENUNGSANLEITUNG	24
	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	45
	INSTRUCTION	66
	INSTRUKCJA OBSŁUGI	87
	NÁVOD NA POUŽITIE	108





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

1. Plnou bezpečnost a účinnost použití je možné dosáhnout za předpokladu, že zařízení je smontováno a používáno v souladu s těmito pokyny. Nezapomeňte informovat všechny uživatele zařízení o omezeních, varováních a bezpečnostních opatřeních. Nejsme zodpovědní za problémy nebo zranění způsobené jednáním v rozporu s pravidly stanovenými v této příručce.
2. Výrobek se může používat pouze pro určený účel.
3. Zařízení je určeno pouze pro použití v domácnosti dospělými osobami. Nenechávejte zařízení na místě přístupném dětem. Během tréninky by děti měly být pod dohledem dospělých.
4. Přístroj by měl být skladován na suchém a teplém místě mimo přímého slunečního záření.
5. Vyvarujte se kontaktu počítače s vodou, protože voda by ho mohla poškodit nebo způsobit zkrat.
6. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
7. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
8. Zařízení umístěte na rovný, stabilní a čistý povrch.
9. K ochraně podlahy pod zařízením se doporučuje použít koberec, podložku nebo jiný podklad.
10. Pod strojem v oblasti montáže položte vhodnou základnu (např. gumovou podložku, dřevěnou základnu atd.), aby nedošlo ke znečištění.
11. Před zahájením tréninku zkontrolujte, zda je zařízení kompletní a zda jsou všechny části na svém místě.
12. Pokud máte jakékoliv zdravotní problémy / chronická onemocnění nebo jde-li o váš první trénink na tomto typu vybavení, před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Nesprávný nebo nadměrný trénink může způsobit zranění.
13. Před použitím zařízení se zahřejte.
14. Pokud během cvičení na přístroji pociťujete bolest, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závratě nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Před pokračováním v cvičení byste měli vyhledat lékařskou pomoc.
15. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech.
16. Nezapomeňte na zapínání páسů na pedálech.
17. Zařízení používejte pouze tehdy, když je v pořádku z technické stránky. Pokud během používání zjistíte poškození některých komponentů nebo uslyšíte rušivý zvuk ze zařízení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
18. Neprovádějte žádné opravy zařízení kromě těch, které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoliv problémů kontaktujte servis (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v příručce).
19. Minimální volný prostor potřebný pro bezpečný provoz zařízení činí ne méně než dva metry.
20. Maximální povolená hmotnost uživatele je 160 kg.
21. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou ISO 20957-9:2016 ve třídě H. C.

Seznam dílů

Č.	Popis	Ks.
A	Plastová trubka	2
B	Šroub	4
C	Podložka	4
D	Podložka	4
E	Matice	4
1	Hlavní rám	1
2	Sloupek volantu	1
3 L/R	Levá / pravá lišta	2
4	Válec	1
5 L/R	Sloupek levého / pravého držáku	1/1
6 L/R	Levý / pravý držák	1/1
7 L/R	Levá / pravá podpěra	2
9 L/R	Levá / pravá kolejnice pedálu	1/1
10	Přední stabilizátor	1
12	Šroub M10 × 25	4
15	Šestihranný šroub M8 × 35	2
17	Šestihranný šroub M8 × 38 × L12	6
18	Šestihranný šroub M8 × 16	12
21	Šestihranný šroub M8 × 30	2
22	Křížový šroub M6 × 10	12
23	Křížový šroub M5 × 12	6
24	Vrut ST4,2 × 18	6
25	Podložka D10 × Φ58 × 3	2
26	Šroub ST4.0 × 12	4
27	Pružná podložka D10	6

Č.	Popis	Ks.
28	Pružná podložka D8	22
30	Plochá podložka D10 × D20 × 2	6
31	Plochá podložka D8 × D32 × 2	2
32	Plochá podložka D8 × D26 × 2	4
34	Plochá podložka D8 × D16 × 1,5	10
35	Válec	1
36	Oblouková podložka Φ8 × 1,5 × Φ20	6
37	Vlnitá podložka D21	2
40	Nylonová matice M8	4
48	Šroub	2
52	Ochranný kryt sloupku volantu	1
56 L/R	Levý / pravý pedál	2
57	Držák na láhev	1
58	Kryt válečku	2
59 a/b	Ochranný kryt sloupků levého / pravého držáku	2/2
60 a/b	Levý / pravý ochranný kryt	2/2
61	Ochranný kryt	2
67	Krytka	2
69	Vyrovnávací nožky	2
75	Kabel snímače tepu	4
76	Počítač	1
77	Šroub M5 × 10	4
78	Kabel	1
79	Kabel	1



Pozor:

Většina vyměňených dílů je balena samostatně. Některé součásti byly předinstalovány na určitá místa v zařízení. Musí být odšroubovány a smontovány podle montážních kroků. Postupujte podle montážních kroků.

Příprava:

Před montáží se ujistěte, že je kolem zařízení dostatek místa;

K montáži použijte nářadí dodané s výrobkem;

Před montáží zkontrolujte, zda jsou v balení všechny potřebné díly.

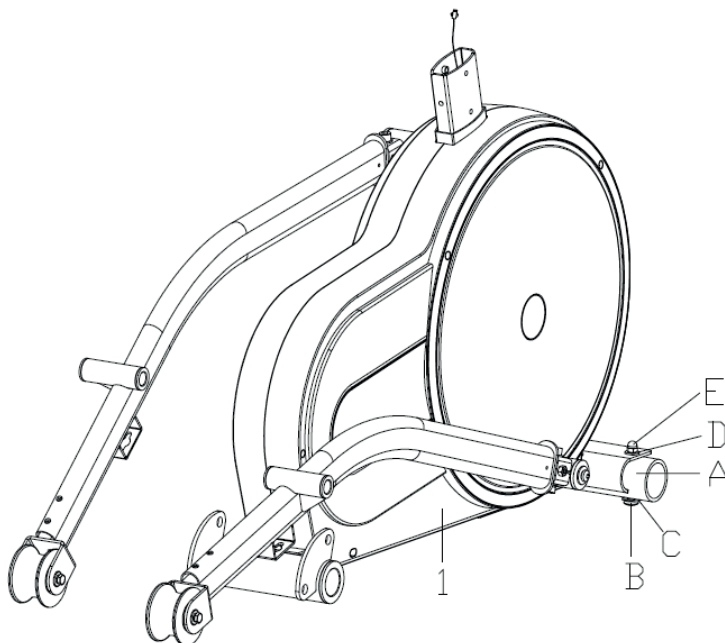
Aby se předešlo možnému zranění, doporučujeme, aby přístroj montovaly nejméně dvě osoby.

Návod k montáži

POZOR: Postupujte podle montážního návodu.

1/7

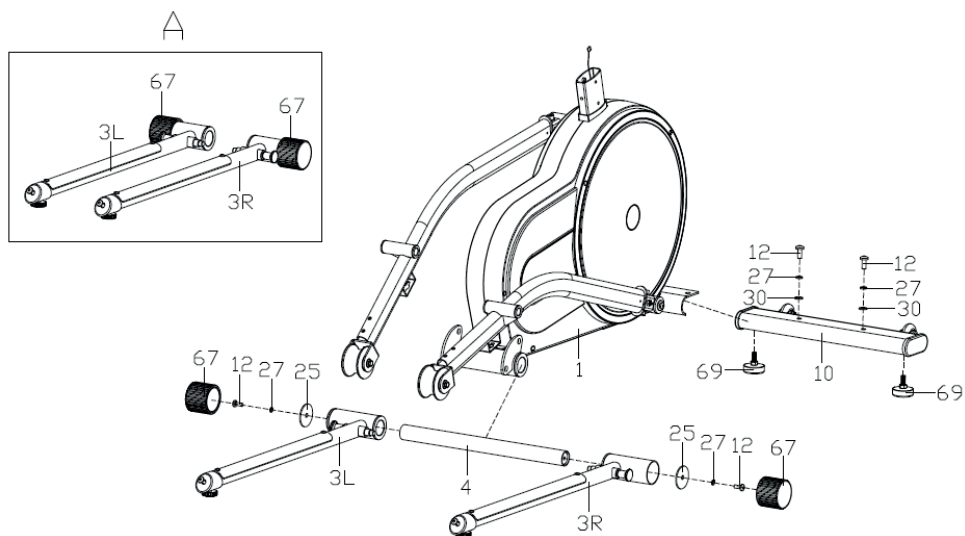
Odšroubujte šrouby (B), odstraňte podložky (C, D) a matice (E). Oddělte plastové trubky (A) od základny.





2/7

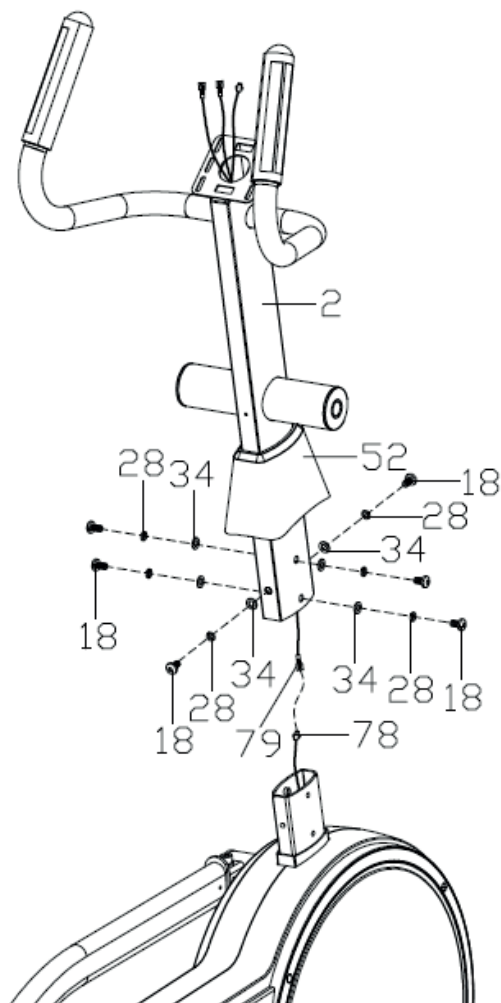
1. Našroubujte vyrovnávací nožky (69) do předního stabilizátoru (10).
2. Připevněte přední stabilizátor (10) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů (12), pružných podložek (27) a plochých podložek (30).
3. Odstraňte krytky (67) z lišt (3 L/R) podle obrázku A.
4. Vložte válec (4) do otvoru v zadní části hlavního rámu (1).
5. Připevněte lišty (3 L/R) k válci (4) pomocí podložek (25), pružných podložek (27) a šroubů (12). Nasaďte krytky (67) na namontované lišty (3 L/R).





3/7

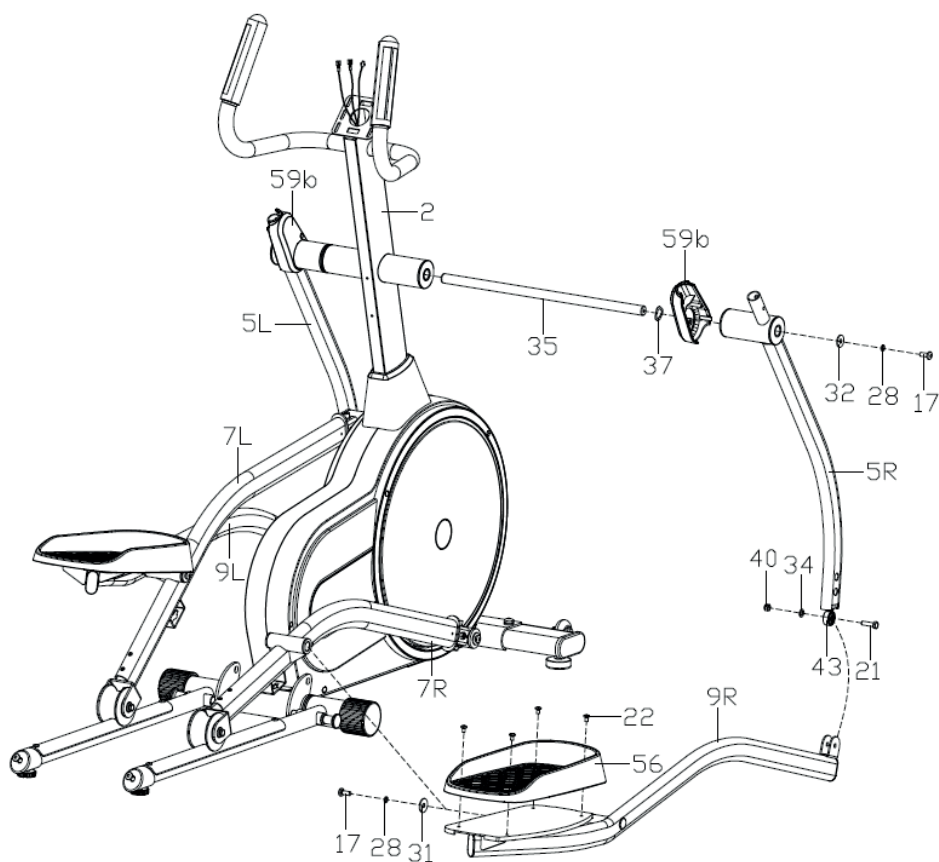
1. Nasadíte ochranný kryt sloupku (52) na sloupek volantu (2).
2. Připojíte kabel (78) z hlavního rámu (1) ke kabelu (79) ze sloupku volantu (2).
3. Připevníte sloupek volantu (2) k hlavnímu rámu (1) a utáhnete jej pomocí šestihybných šroubů (18), pružných podložek (28) a plochých podložek (34).
4. Nasadíte ochranný kryt sloupku (52).





4/7

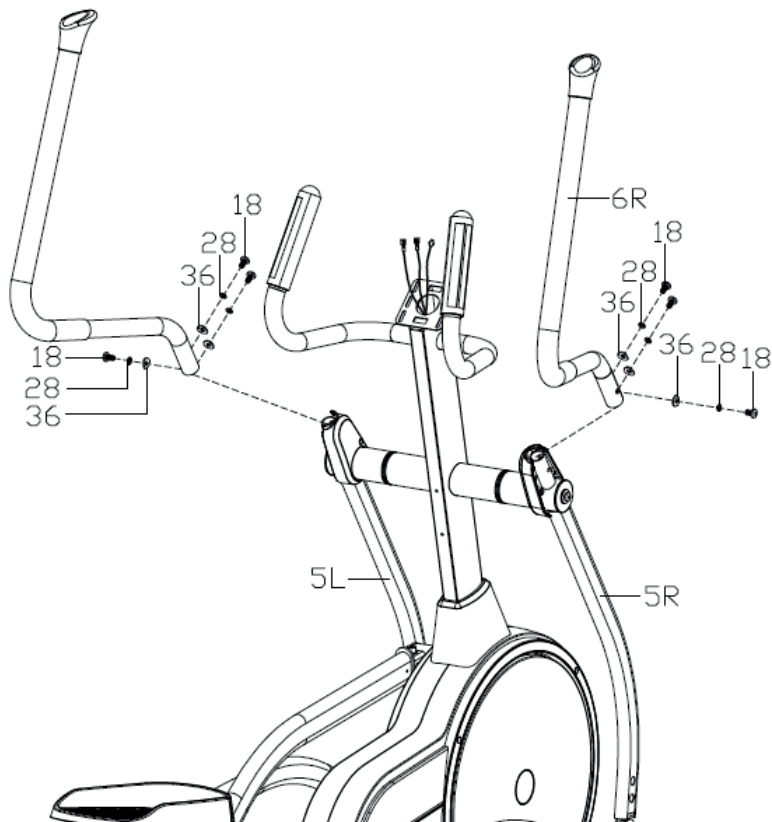
1. Zasuňte sloupky držáků (5 L/R) přes ochranný kryt sloupku držáků (59 a/b), vlnitou podložku (37) a nasadte je na válec (35). Pomocí šestihranných šroubů (17), pružných podložek (28) a plochých podložek (32) je připevněte na sloupek volantu (2). Neutahujte je!
2. Připevněte kolejnic pedálů (9 L/R) k podpěrám (7 L/R) na hlavním rámu (1) pomocí šroubů (17), pružných podložek (28) a plochých podložek (31). Neutahujte je!
3. Spojte sloupky držáků (5 L/R) a kolejnice pedálů (9 L/R) pomocí šroubů (21), plochých podložek (34) a nylonových matic (40).
4. Utáhněte všechny šrouby, abyste pevně spojili smontované díly.
5. Připevněte pedály (56 L/R) na kolejnicích pedálů (9 L/R) pomocí šroubů (22).





5/7

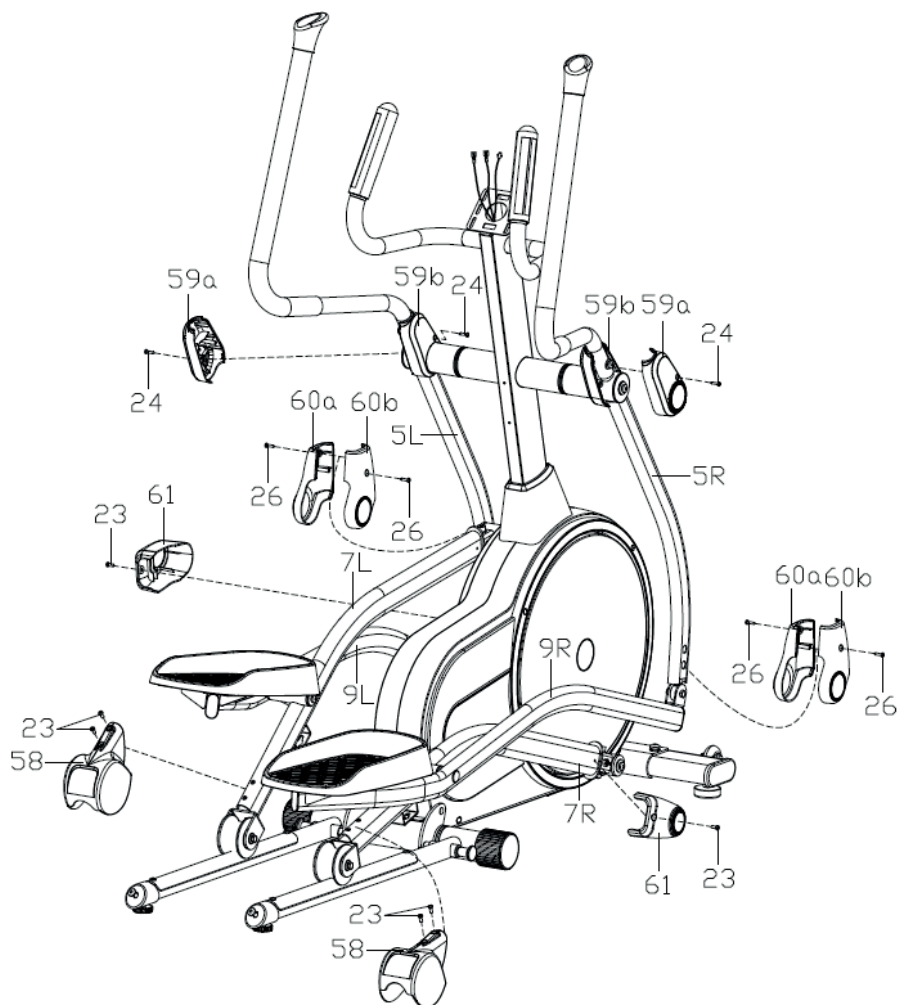
Přípevněte držáky (6 L/R) ke sloupkům držáků (5 L/R) pomocí šestihranných šroubů (18), pružných podložek (28) a obloukových podložek (36).





6/7

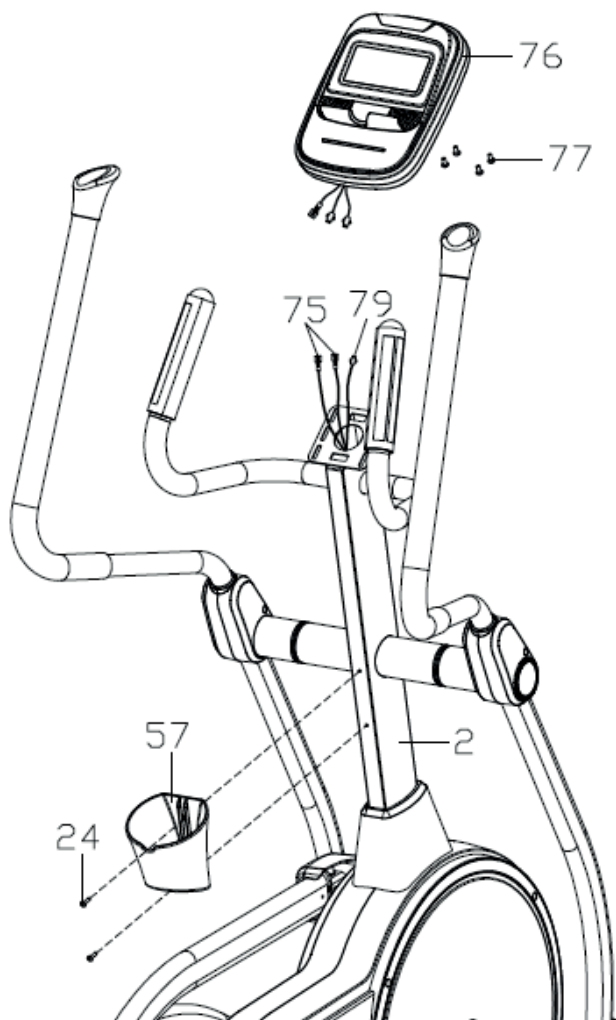
1. Nasadíte ochranné kryty sloupků držáků (59 a/b) v místě, kde se sloupky držáku (5 L/R) spojují s držáky (6 L/R) a upevníte je šrouby (24).
2. Připevníte ochranné kryty (60 a/b) k kolejnicím pedálů (9 L/R) pomocí šroubů (26).
3. Připevníte ochranné kryty (61) na spojení s podpěrou (7 L/R) a kryty válečků (58) na válečcích na koncích podpěry (7 L/R), pomocí šroubů (23).





7/7

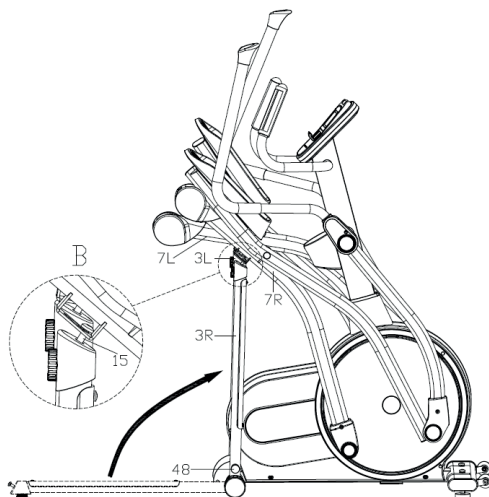
1. Připojte kabel (79) a kabely snímače tepu (75) ke kabelům vycházejícím z počítače (76) ke sloupku volantu (2) pomocí šroubů (77).
2. Připevněte držák láhve (57) ke sloupku volantu (2) pomocí šroubů (24).





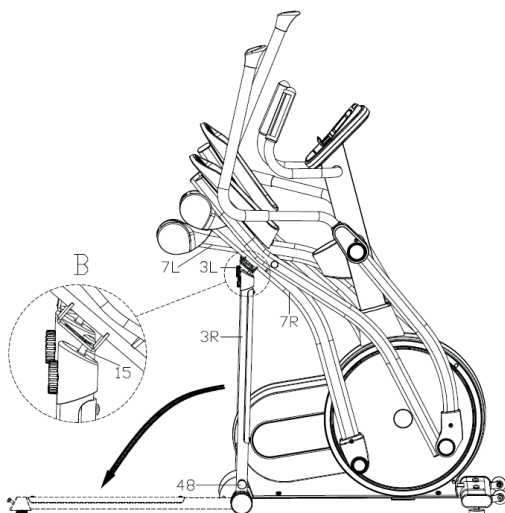
Skládání

Mírně vytáhněte šroub (48), zvedněte lištu (3L) (jak ukazuje šipka na obrázku B), druhou rukou zvedněte podpěru (7L), až šroub (48) zapadne do otvoru. Vložte šroub (15) do podpěry (7). Stejným způsobem složte pravou lištu (3R).



Rozkládání

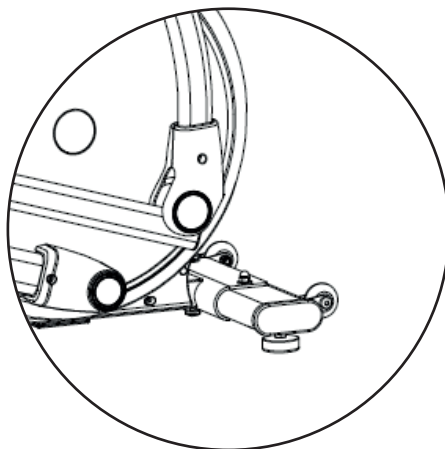
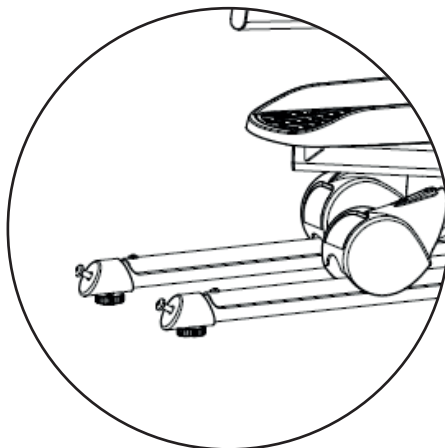
Mírně vytáhněte šroub (48), vyjměte šroub (15) z podpěry (7L). Držte podpěru (7L) a druhou rukou táhněte za lištu (3L) (podle šipky na obrázku B), dokud šroub (48) nezapadne do otvoru. Stejným způsobem rozložte pravou lištu (3R).





Vyrovnávání

Pomocí vyrovnávacích nožek upravte polohu zařízení.





1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

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

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



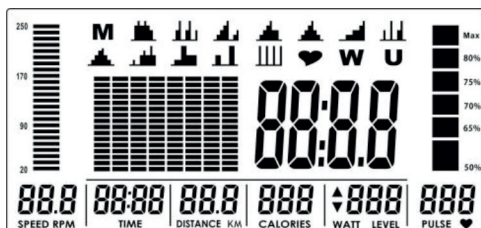
3. Funkce tlačítek

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).

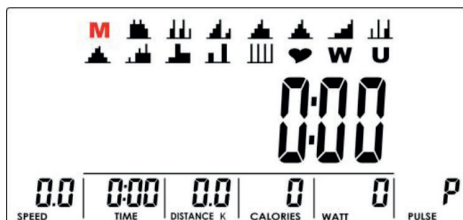


Obrázek 1

- 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

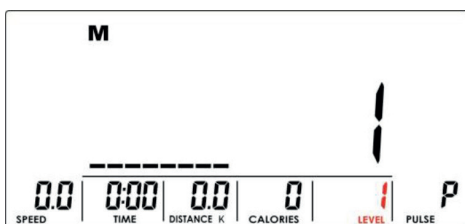


2. Výběr tréninku

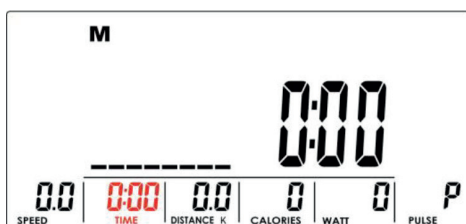
Pomocí tlačítek UP / DOWN vyberte režim tréninku: M (Manual) -> P (Program 1-12) -> (H.R.C) -> W (WATTS) -> U (User) a stisknutím MODE přejděte do vybraného režimu.

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



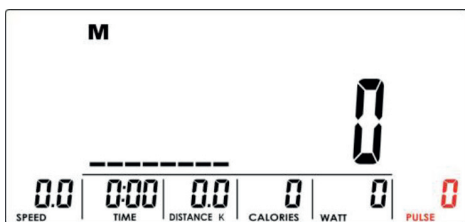
Obrázek 5



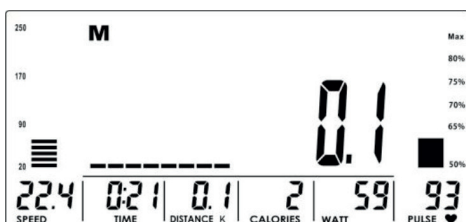
Obrázek 6



Obrázek 7



Obrázek 8

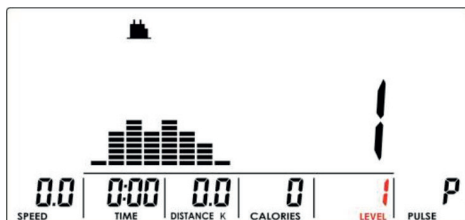


Obrázek 9



4. Režim přednastavených programů

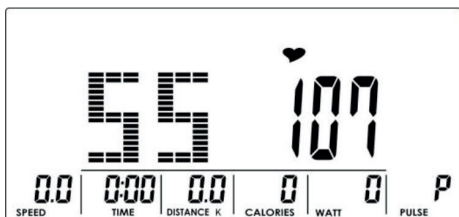
1. Pomocí tlačítek UP / DOWN vyberte přednastavený režim programu. Vyberte P01, P02, P03, ..., P12. Vyběr potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
2. Pomocí tlačítek UP / DOWN upravte úroveň zatížení (obr. 10), výchozí hodnota 1.
3. Pomocí tlačítek UP / DOWN nastavte hodnotu funkce TIME.
4. Stiskněte START / 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.

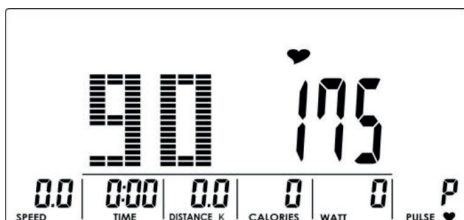
1. Použijte tlačítka UP / DOWN aby vybrat režim H.R.C. Vyberte (H.R.C) a stiskněte MODE pro vstup do režimu.
2. Stisknutím tlačítka MODE nastavení potvrďte. Pomocí tlačítek UP / DOWN vyberte maximální úroveň tepu: 55% (obr. 11), 75% (obr. 12), 90% (obr. 13) nebo místo výběru úrovně, můžete nastavit cílovou 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.



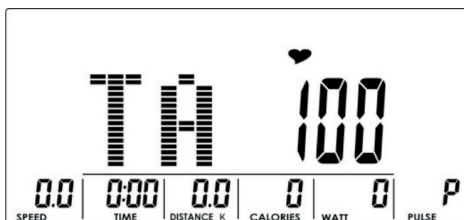
Obrázek 11



Obrázek 12



Obrázek 13

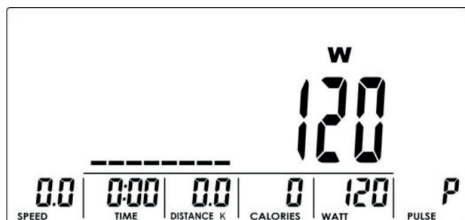


Obrázek 14



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 vytvořte 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.

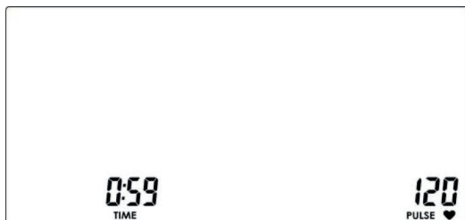


Obrázek 16

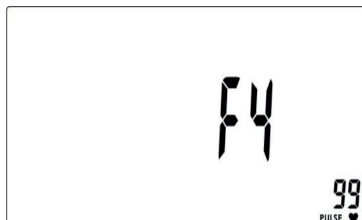
8. Test RECOVERY

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

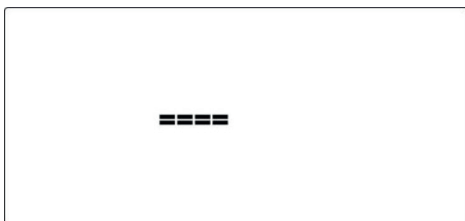
1. V režimu STOP zahájíte měření tělesného tuku stisknutím tlačítka BODY FAT.
2. Počítač zobrazí UI (obr. 19) a začne měřit (obr. 20-21).
3. Během měření musíte držet obě ruce za rukojeti se snímači tepu. Když počítač detekuje pulz, spustí měření a na displeji se objeví ikona „-----“ (obr. 22).
4. Jakmile 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.



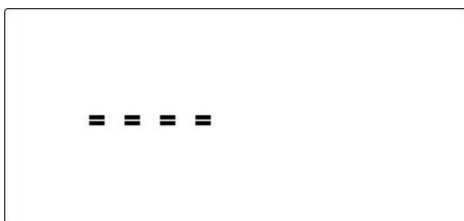
Obrázek 19



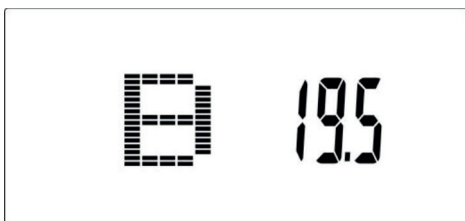
Obrázek 20



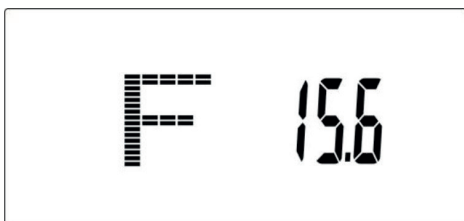
Obrázek 21



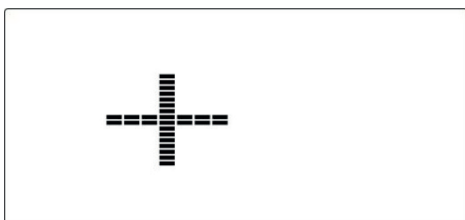
Obrázek 22



Obrázek 23



Obrázek 24



Obrázek 25



10. Aplikace

1. Tato konzola se může připojit k aplikaci na mobilním zařízení přes Bluetooth nebo Tunelinc.
2. Po připojení konzoly k mobilnímu zařízení přes Bluetooth nebo Tunelinc se konzole vypne, měření / pozorování tréninku bude viditelné na mobilním zařízení.



11. Telemetrický pás

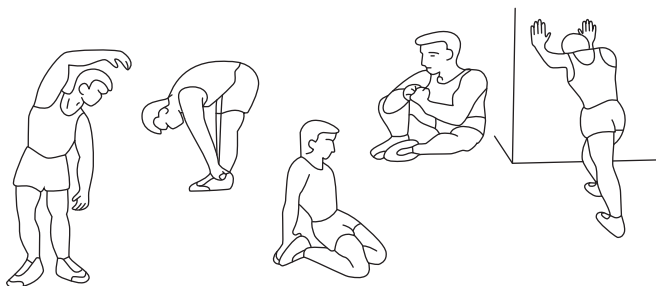
- Telemetrický pás se k zařízení připojuje přes Bluetooth.
- Umístěte pás přímo na hrudník a začněte trénovat.
- Výsledek měření pulsu se zobrazí na displeji počítače.



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

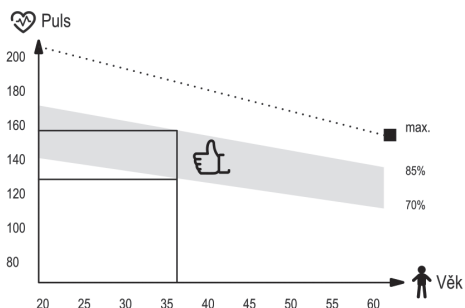
1. Rozcvička

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 použijte 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.



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



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



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



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

1. Die volle Sicherheit und Wirksamkeit bei Gebrauch kann erreicht werden, wenn das Gerät gemäß den Anweisungen zusammengebaut und verwendet wird. Denken Sie daran, die Benutzer des Geräts über alle Einschränkungen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen zu informieren. Wir sind nicht verantwortlich für Probleme oder Verletzungen, die durch einen Verstoß gegen die in diesem Handbuch festgelegten Regeln verursacht werden.
2. Das Produkt darf nur für seine Bestimmung verwendet werden.
3. Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch durch Erwachsene bestimmt. Lassen Sie das Gerät nicht an einem für Kinder zugänglichen Ort. Während des Trainings sollten Minderjährige unter Aufsicht von Erwachsenen sein.
4. Das Gerät sollte an einem trockenen und warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung gelagert werden.
5. Vermeiden Sie, dass der Computer mit Wasser in Kontakt kommt, da dies Beschädigungen oder einen Kurzschluss verursachen kann.
6. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
7. Jeweils eine Person kann das Gerät benutzen.
8. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, stabile, saubere und freie Oberfläche.
9. Es wird empfohlen, einen Teppich, eine Matte oder eine andere Unterlage zu verwenden, um den Boden unter dem Gerät zu schützen.
10. Legen Sie im Montagebereich eine geeignete Unterlage (z. B. eine Gummimatte, eine Holzunterlage usw.) unter das Gerät, um Verschmutzungen zu vermeiden.
11. Bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät vollständig und alle Teile vorhanden sind.
12. Wenn Sie gesundheitliche Probleme / chronische Krankheiten haben oder zum ersten Mal mit dieser Art von Gerät trainieren, konsultieren Sie vor dem Training einen Arzt oder Spezialisten. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
13. Wärmen Sie sich auf, bevor Sie das Gerät benutzen.
14. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab. Bevor Sie das Trainingsprogramm fortsetzen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.
15. Tragen Sie keine langen, losen Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten.
16. Denken Sie daran, die an den Pedalen befestigten Riemen festzuzschnallen.
17. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, unterbrechen Sie das Training. Benutzen Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
18. Nehmen Sie nur die beschriebenen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Die Kontaktdaten finden Sie später im Handbuch).
19. Der für den sicheren Betrieb des Geräts erforderliche Mindestfreiraum beträgt mindestens zwei Meter.
20. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 160 kg.
21. Das Gerät wurde gemäß der Norm ISO 20957-9:2016 hergestellt in der Klasse H. C.



Stückliste

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
A	Kunststoffrohr	2
B	Schraube	4
C	Unterlegscheibe	4
D	Unterlegscheibe	4
E	Schraubenmutter	4
1	Hauptrahmen	1
2	Lenksäule	1
3 L/R	Führungsschiene links / rechts	2
4	Rolle	1
5 L/R	Lenkstangensäule links / rechts	1/1
6 L/R	Lenkstange links / rechts	1/1
7 L/R	Halterung links / rechts	2
9 L/R	Pedalführung links / rechts	1/1
10	Vorderer Standfuß	1
12	Schraube M10 × 25	4
15	Sechskantschraube M8 × 35	2
17	Sechskantschraube M8 × 38 × L12	6
18	Sechskantschraube M8 × 16	12
21	Sechskantschraube M8 × 30	2
22	Kreuzschlitzschraube M6 × 10	12
23	Kreuzschlitzschraube M5 × 12	6
24	Schraube ST4.2 × 18	6
25	Unterlegscheibe D10 × Φ58 × 3	2
26	Schraube ST4.0 × 12	4
27	Federscheibe D10	6

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
28	Federscheibe D8	22
30	Flache Unterlegscheibe D10 × D20 × 2	6
31	Flache Unterlegscheibe D8 × D32 × 2	2
32	Flache Unterlegscheibe D8 × D26 × 2	4
34	Flache Unterlegscheibe D8 × D16 × 1.5	10
35	Rolle	1
36	Gebogene Unterlegscheibe Φ8 × 1.5 × Φ20	6
37	Gewellte Unterlegscheibe D21	2
40	Nylommutter M8	4
48	Schraube	2
52	Lenkstangenschutzabdeckung	1
56 L/R	Pedal links / rechts	2
57	Flaschenhalterung	1
58	Rollenabdeckung	2
59 a/b	Lenkstangenschutzabdeckung links / rechts	2/2
60 a/b	Schutzabdeckung links / rechts	2/2
61	Schutzabdeckung	2
67	Endkappe	2
69	Nivellierfüße	2
75	Sensorkabel	4
76	Computer	1
77	Schraube M5 × 10	4
78	Kabel	1
79	Kabel	1



Achtung:

Die meisten der aufgelisteten Teile des Geräts sind separat verpackt. Einige Teile sind an bestimmten Stellen des Geräts vorinstalliert. Diese müssen abgeschraubt und gemäß den Montageschritten montiert werden.

Folgen Sie den Montageschritten.

Vorbereitung:

Vergewissern Sie sich vor dem Zusammenbau, dass um das Gerät herum genügend Platz ist.

Verwenden Sie für die Montage das mit dem Gerät gelieferte Werkzeug; überprüfen Sie vor der Montage, ob alle erforderlichen Teile in der Verpackung vorhanden sind.

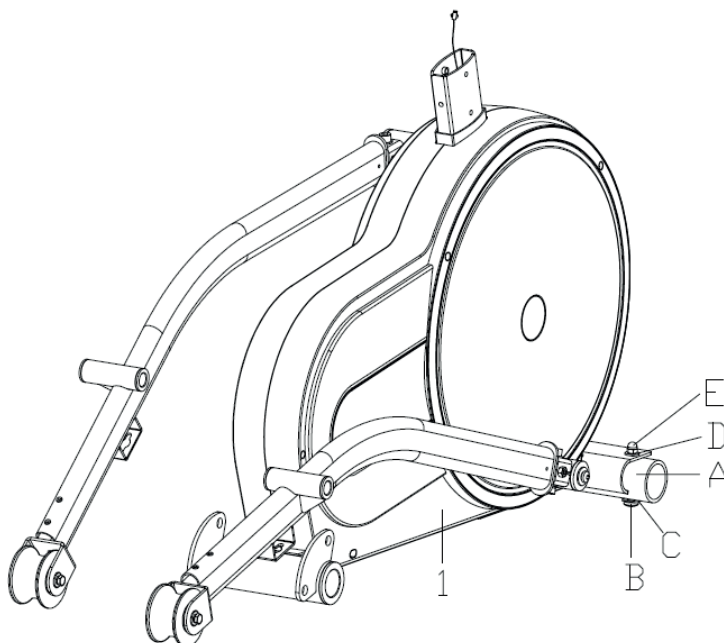
Um mögliche Verletzungen zu vermeiden, wird empfohlen, dass das Gerät von mindestens zwei Personen montiert wird.

Montageanleitung

ACHTUNG! Befolgen Sie die Montageanweisungen.

1/7

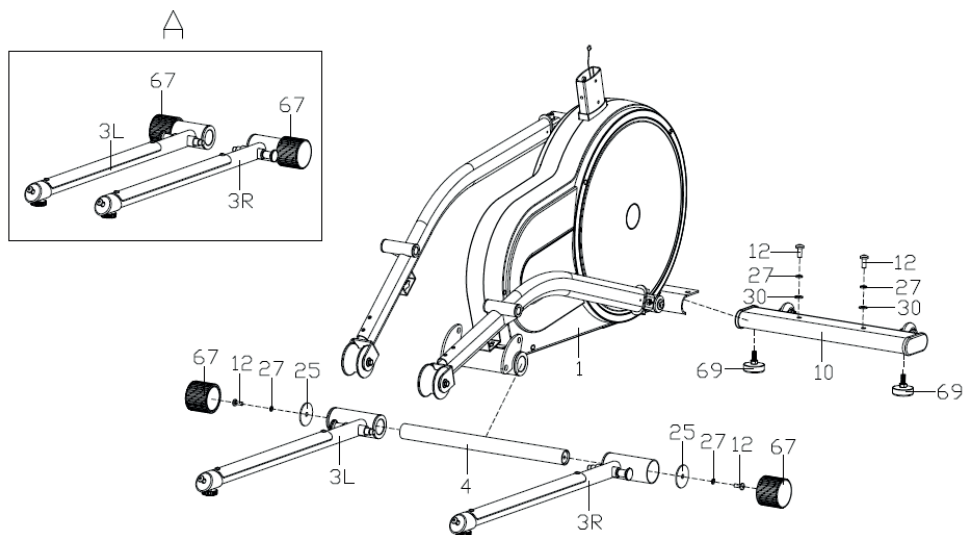
Lösen Sie die Schrauben (B), entfernen Sie die Unterlegscheiben (C, D) und Schraubenmutter (E). Trennen Sie die Kunststoffrohre (A) vom Hauptrahmen.





2/7

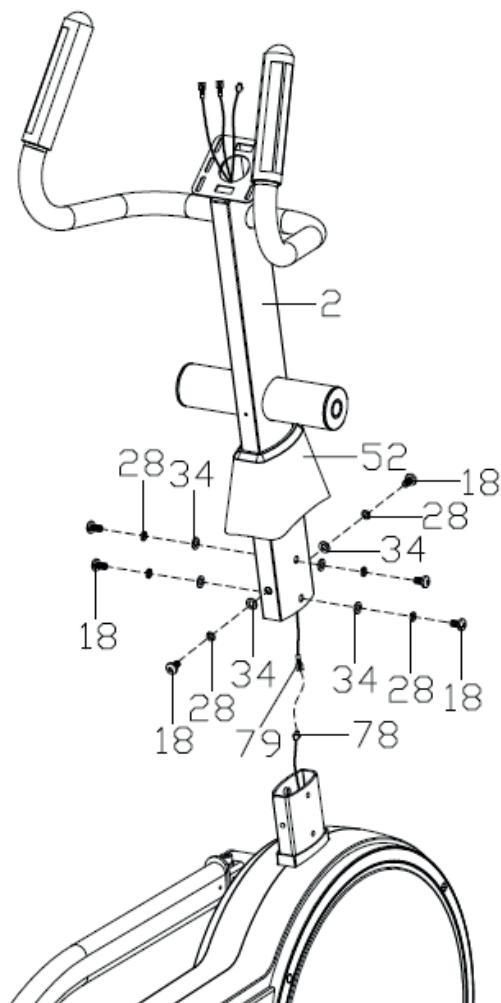
1. Schrauben Sie die Nivellierfüße (69) in den vorderen Standfuß (10).
2. Befestigen Sie den vorderen Standfuß (10) mit Schrauben (12), Federscheiben (27) und Unterlegscheiben (30) am Hauptrahmen (1).
3. Entfernen Sie die Endkappen (67) von den Führungsschienen (3 L/R), wie in Abbildung A dargestellt.
4. Stecken Sie die Rolle (4) in das Loch auf der Rückseite des Hauptrahmens (1)
5. Befestigen Sie die Führungsschienen (3 L/R) mit den Unterlegscheiben (25), Federscheiben (27) und Schrauben (12) an der Rolle (4). Setzen Sie die Endkappen (67) auf die montierten Führungsschienen (3 L/R) ein.





3/7

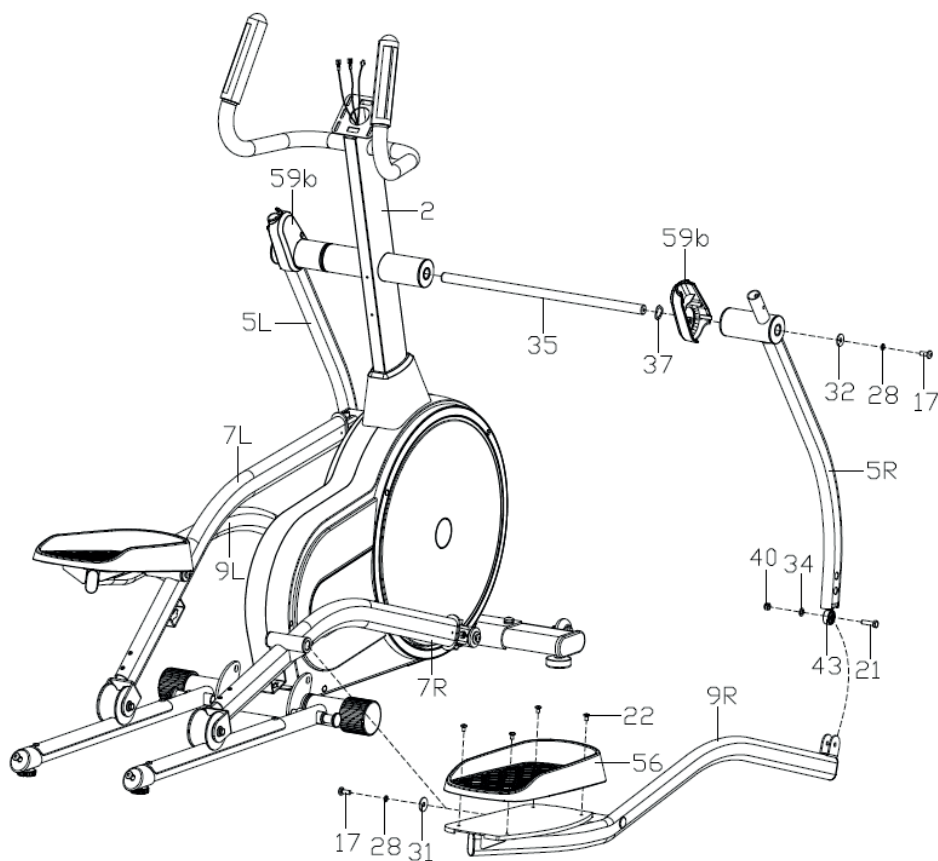
1. Schieben Sie die Lenkstangenschutzabdeckung (52) über die Lenksäule (2).
2. Verbinden Sie das Kabel (78) vom Hauptrahmen (1) mit dem Kabel (79) von der Lenksäule.
3. Befestigen Sie die Lenksäule (2) am Hauptrahmen (1) und ziehen Sie sie mit Sechskantschrauben (18), Federscheiben (28) und Unterlegscheiben (34) fest.
4. Schieben Sie die Lenkstangenschutzabdeckung (52) auf.





4/7

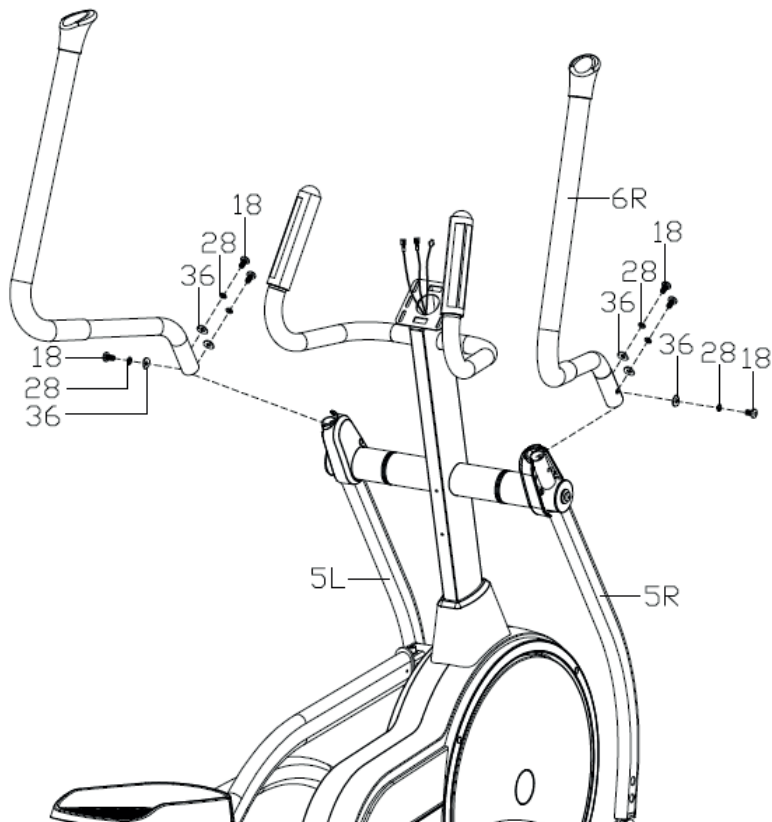
1. Führen Sie die Lenkstangensäule (5 L/R) durch das Lenkstangenschutzabdeckung (59 a/b), eine gewellte Unterlegscheibe (37) und schieben Sie sie auf die Rolle (35). Mit den Sechskantschrauben (17), Federscheiben (28) und Unterlegscheiben (32) an der Lenksäule (2) befestigen. Ziehen Sie sie nicht fest!
2. Befestigen Sie die Pedalführungen (9 L/R) mit den Sechskantschrauben (17), Federscheiben (28) und Unterlegscheiben (31) an der Halterung (7 L/R) am Hauptrahmen (1). Ziehen Sie sie nicht fest!
3. Verbinden Sie die Lenkstangensäule (5 L/R) mit den Schrauben (21), flachen Unterlegscheiben (34) und Nylonmuttern (40) mit den Pedalführungen (9 L/R).
4. Ziehen Sie alle Schrauben fest, um sicherzustellen, dass die zusammengebauten Teile sicher verbunden sind.
5. Befestigen Sie die Pedale (56 L/R) mit den Schrauben (22) an den Pedalführungen (9 L/R).





5/7

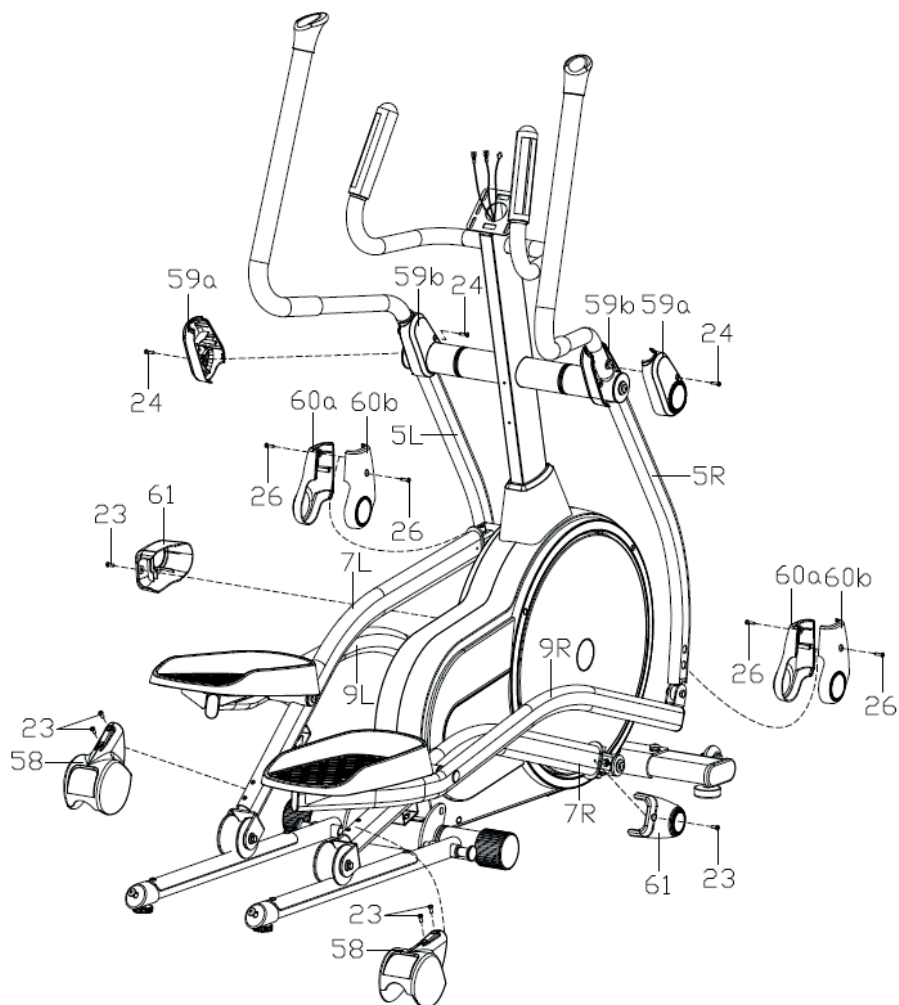
Befestigen Sie die Lenkstange (6 L/R) mit Sechskantschrauben (18), Federscheiben (28) und gebogenen Unterlegscheiben (36) an der Lenkstangensäule (5 L/R).





6/7

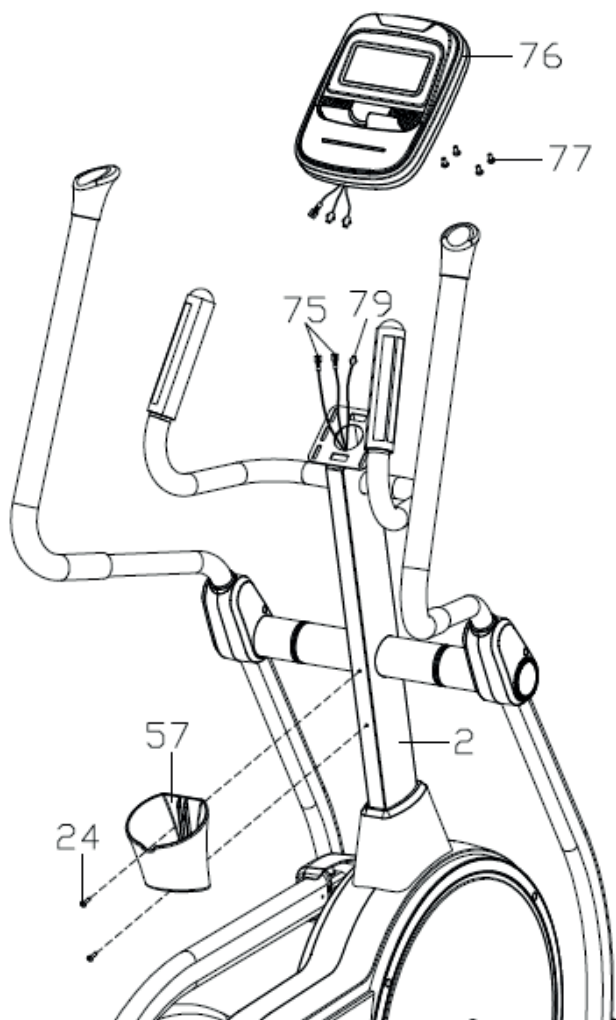
1. Befestigen Sie die Lenkstangenschutzabdeckung (59 a/b) an der Verbindungsstelle der Lenkstangensäule (5 L/R) mit den Lenkstangen (6 L/R) an und befestigen Sie sie mit Schrauben (24).
2. Befestigen Sie die Schutzabdeckungen (60 a/b) mit den Schrauben (26) an den Pedalführungen (9 L/R).
3. Befestigen Sie die Schutzabdeckungen (61) an der Halterung (7 L/R) und die Rollenabdeckungen (58) an die Rollen an den Enden der Halterung (7 L/R) mit Kreuzschlitzschrauben (23).





7/7

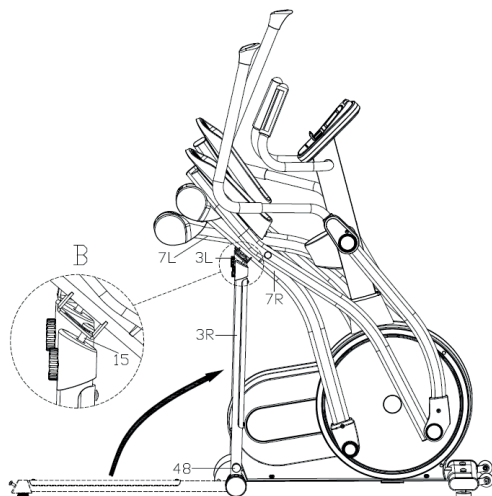
1. Verbinden Sie das Kabel (79) und das Sensorkabel (75) mit den Kabeln vom Computer und befestigen dann den Computer (76) mit den Schrauben (77) an der Lenksäule (2).
2. Befestigen Sie die Flaschenhalterung (57) mit den Schrauben (24) an der Lenksäule (2).





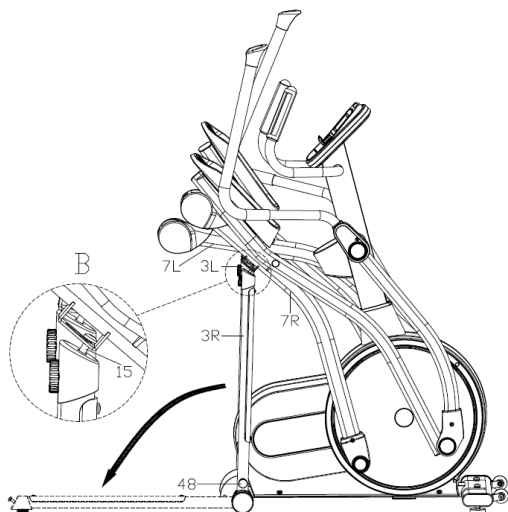
Zusammenklappen

Ziehen Sie die Schraube (48) leicht heraus, heben Sie die Führungsschiene (3L) an (wie durch den Pfeil in Abbildung B angezeigt), heben Sie mit der anderen Hand die Halterung (7L) an, bis die Schraube (48) in das Loch passt. Setzen Sie die Sechskantschraube (15) in die Halterung (7) ein. Montieren Sie die rechte Führungsschiene (3R) auf die gleiche Weise.



Ausklappen

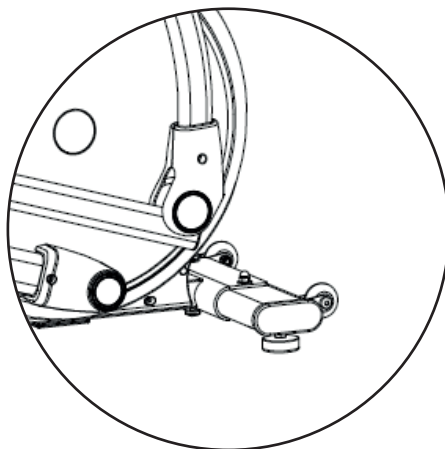
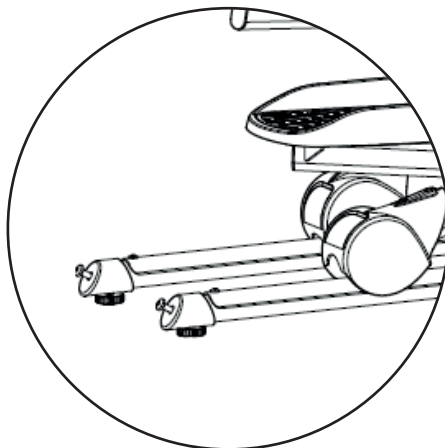
Ziehen Sie die Schraube (48) leicht heraus und entfernen Sie die Sechskantschraube (15) aus der Halterung (7L). Halten Sie die Halterung (7L) und ziehen Sie mit der anderen Hand die Führungsschiene (3L) (wie durch den Pfeil in Abbildung B angezeigt), bis die Schraube (48) in das Loch passt. Klappen Sie die rechte Führungsschiene (3R) auf die gleiche Weise auf.





Nivellierung

Stellen Sie das Gerät mit Hilfe der Nivellierfüße auf.





1. Display



2. Computer Anzeige

TIME	Trainingszeitanzeige. Bereich 0: 00:00 - 99:59. Zeiteinstellungen: 00:00 - 99:00, Wert: 1 Minute. – Hochzählen: 00:00 - 99:59 (ohne Zielwert festzulegen). – Countdown: von voreingestellt bis 00:00 (wenn die Voreinstellung festgelegt ist).
SPEED	Zeigt Ihre aktuelle Geschwindigkeit während des Trainings an. Anzeigebereich 0-99,9 km / h.
RPM	Zeigt die Anzahl der Umdrehungen pro Minute an. Anzeigebereich 0-999.
DISTANCE	Zeigt die aktuelle Distanz während des Trainings an. Anzeigebereich 0,0-99,99. Entfernungseinstellungen: 00:00 - 99:90, Wert: 1 km.
CALORIES	Zeigt die während des Trainings verbrannten Kalorien an. Anzeigebereich 0-999.
PULSE	Zeigt die Herzfrequenz während des Trainings in Schlägen und Minuten (BPM) an. Einstellungen: 0-30 bis 230. Wenn der eingestellte Wert überschritten wird, wird ein akustisches Signal aktiviert.
WATT	Zeigt den Energieverbrauch während des Trainings an. Anzeigebereich 0-999.
M – MANUAL	Manuelle Trainingseinstellung.
PROGRAM	Auswahl aus 12 vorgefertigten Trainingsprogrammen.
U – USER	Benutzergeneriertes Trainingsprofil.
H.R.C.	HRC -Trainingsmodus, herzfrequenzgesteuert.
W – WATTS	Trainingsmodus mit der Möglichkeit, einen festen Wert der vom Benutzer erzeugten Leistung einzustellen.
LEVEL	Zeigt den Lastpegel an.

Achtung! Der Herzfrequenzmesser ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt.



3. Tastenfunktionen

UP / DOWN	Erhöhen und Verringern des Widerstands niveaus. Auswahl der Einstellungen.
MODE	Bestätigt Einstellungen oder Auswahl.
RESTART	Setzt die Einstellungen zurück. Um die Einstellungen zurückzusetzen, halten Sie RESTART 2 Sekunden lang gedrückt. Der Computer wird neu gestartet. Sie können neue Benutzereinstellungen eingeben. Keht zum Hauptmenü zurück, während der Trainingswert eingestellt wird oder wenn er gestoppt wird.
START / STOP	Startet oder beendet das Training.
RECOVERY	Test zur Beurteilung der körperlichen Fitness anhand der Geschwindigkeit der Herzfrequenznormalisierung nach Trainingsende.
BODY FAT	Bewertet den Fettanteil im Körper und Misst den BMI-Index.

4. Die Hauptfunktionen des Computers

1. Schalten Sie den Computer ein

1. Schließen Sie die Stromversorgung an, der Computer schaltet sich ein und zeigt 2 Sekunden lang alle Segmente auf dem Display an (Abb.1).

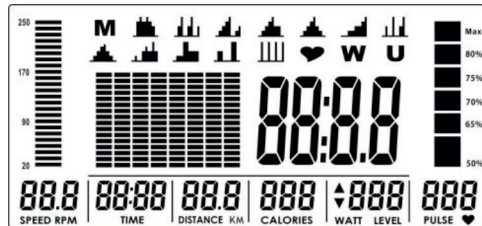


Abbildung 1

2. Gehen Sie zu den Benutzerprofileinstellungen. Verwenden Sie die Tasten UP / DOWN, um das Benutzerprofil U1 ~ U4 auszuwählen (Abb. 2). Geben Sie die Daten ein: Geschlecht (SEX), Alter (AGE), Größe (HEIGHT) (Abb. 3), Gewicht (WEIGHT) und bestätigen Sie mit der Taste MODE.
3. Nach Abschluss der Benutzerprofilerstellung wird das Hauptmenü angezeigt. (Abb. 3).



Abbildung 2

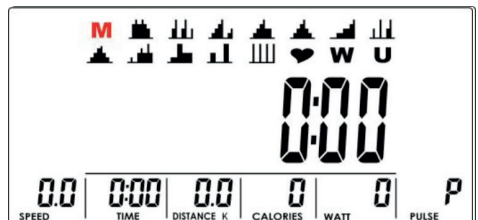


Abbildung 3



2. Trainings Auswahl

Verwenden Sie die Tasten UP / DOWN, um den Trainingsmodus auszuwählen: M (Manuell) -> P (Programm 1-12) -> (HRC) -> W (WATTS) -> U (Benutzer) und drücken Sie MODE, um den ausgewählten Modus aufzurufen.

3. Manueller Modus

1. Drücken Sie im Hauptmenü START / STOP, um das Training im manuellen Modus direkt zu starten.
2. Verwenden Sie die Tasten UP / DOWN, um den manuellen Modus auszuwählen, wählen Sie M und drücken Sie MODE, um den Modus aufzurufen.
3. Verwenden Sie die UP / DOWN-Tasten, um den Lastpegel einzustellen (Abb. 4). Standardwert 1.
4. Verwenden Sie die UP / DOWN-Tasten, um TIME (Abb. 5), DISTANCE (Abb. 6), CALORIES (Abb. 7) und PULSE (Abb. 8) einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung MODE.
5. Drücken Sie START / STOP, um das Training zu starten. Während des Trainings können Sie den Lastpegel mit den UP / DOWN-Tasten verringern oder erhöhen. Das Lastniveau (Widerstandsniveau) wird im WATT-Fenster angezeigt. Ohne Einstellung wird für 3 Sekunden auf die WATT-Wertanzeige umgeschaltet (Abb. 9).
6. Drücken Sie START / STOP, um das Training anzuhalten. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

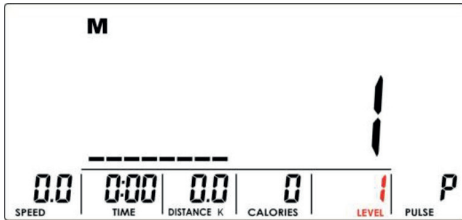


Abbildung 4

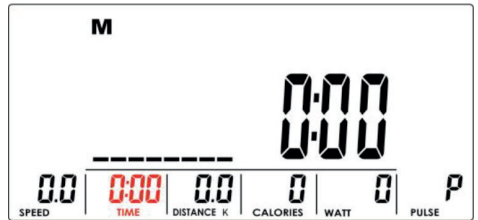


Abbildung 5



Abbildung 6



Abbildung 7

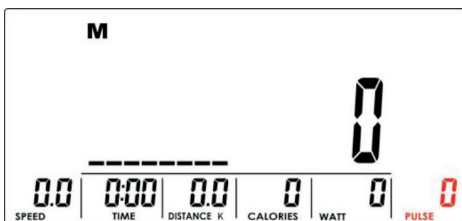


Abbildung 8

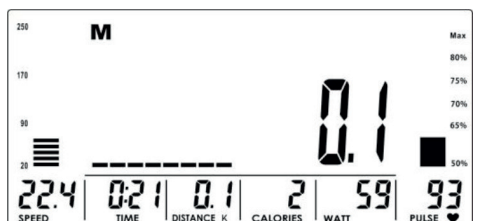


Abbildung 9



4. Voreingestellte Programme

1. Verwenden Sie die Tasten UP / DOWN, um den voreingestellte Programmmodus auszuwählen. Wählen Sie P01, P02, P03, ..., P12. Drücken Sie MODE, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
2. Verwenden Sie die UP / DOWN-Tasten, um den Lastpegel einzustellen (Abb. 10), Standardwert 1.
3. Verwenden Sie die UP / DOWN-Tasten, um den TIME-Wert einzustellen.
4. Drücken Sie START / STOP, um das Training zu starten. Während des Trainings können Sie den Lastpegel mit den UP / DOWN-Tasten verringern oder erhöhen.
5. Drücken Sie START / STOP, um das Training anzuhalten. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

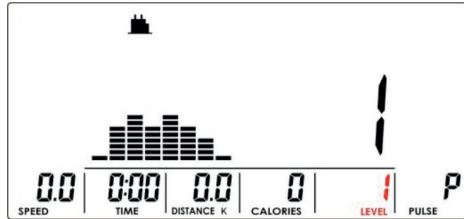


Abbildung 10

5. H.R.C.

1. Verwenden Sie die UP / DOWN-Tasten, um H.R.C. Wählen Sie (H.R.C.) und drücken Sie MODE, um den Modus aufzurufen.
2. Drücken Sie MODE, um die Einstellungen zu bestätigen. Verwenden Sie die UP / DOWN-Tasten, um Ihren maximalen Herzfrequenzpegel auszuwählen: 55% (Abb. 11), 75% (Abb. 12), 90% (Abb. 13) oder anstatt einen Pegel auszuwählen, können Sie die Zielherzfrequenz TAG - TARGET H.R.C. / Standardwert: 100 (Abb. 14) eingeben. Wenn Sie TAG auswählen, stellen Sie den Wert mit den Tasten UP / DOWN zwischen 30 und 230 ein.
3. Verwenden Sie die UP / DOWN-Tasten, um den TIME-Wert einzustellen.
4. Drücken Sie START / STOP, um das Training zu starten oder zu beenden. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

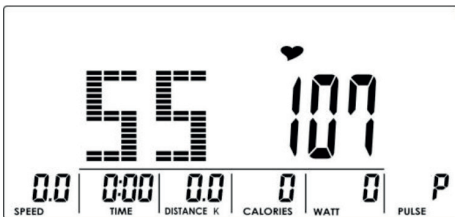


Abbildung 11



Abbildung 12

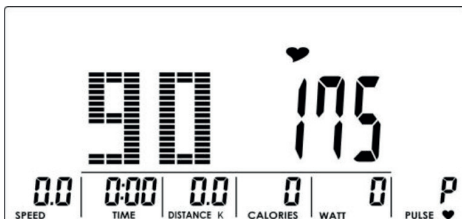


Abbildung 13

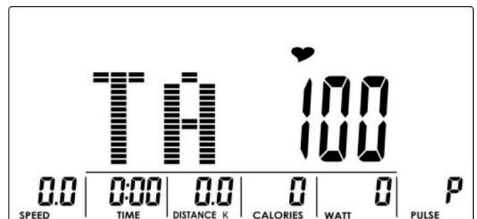


Abbildung 14



6. WATT-Modus

1. Verwenden Sie die Tasten UP / DOWN, um das Programmmodus WATT (W) auszuwählen. Drücken Sie MODE, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
2. Verwenden Sie die UP / DOWN-Tasten, um den WATT-Zielwert einzustellen (Abb. 15). Standardwert: 120.
3. Verwenden Sie die UP / DOWN-Tasten, um den TIME-Wert einzustellen.
4. Drücken Sie START / STOP, um das Training zu starten. Während des Trainings passt das System das Lastniveau automatisch an den Status des Benutzers an. Sie können die UP / DOWN-Tasten verwenden, um den WATT-Pegel anzupassen.
5. Drücken Sie START / STOP, um das Training anzuhalten. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

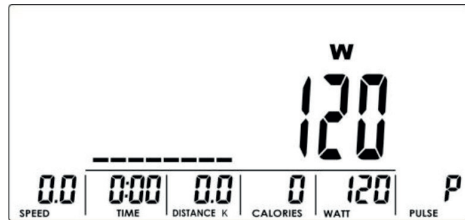


Abbildung 15

7. Benutzerprogramm

1. Verwenden Sie die Tasten UP / DOWN, um den Modus auszuwählen: Benutzerprogramm (U). Drücken Sie MODE, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
2. Verwenden Sie die Tasten UP / DOWN, um ein Benutzerprofil zu erstellen (Abb. 16). Passen Sie die Widerstandsstufe in jeder der 8 Spalten Ihres Anwenderprogramms an. Halten Sie MODE 2 Sekunden lang gedrückt, um den Vorgang zu beenden, während Sie die Einstellungen programmieren.
3. Verwenden Sie die UP / DOWN-Tasten, um den TIME-Wert einzustellen.
4. Drücken Sie START / STOP, um das Training zu starten. Während des Trainings können Sie den Lastpegel mit den UP / DOWN-Tasten verringern oder erhöhen.
5. Drücken Sie START / STOP, um das Training anzuhalten. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Abbildung 16

8. Test RECOVERY

Drücken Sie nach Abschluss Ihres Trainings die Taste RECOVERY und halten Sie Ihre Hände am Lenker. Die Anzeige aller Funktionen stoppt, außer dass „TIME“ die volle Minute (00:60 bis 00:00) herunterzählt (Abbildung 17). Auf dem Bildschirm wird das Testergebnis angezeigt: F1, F2... Bis F6 (Abbildung 18). F1 ist das beste Ergebnis, F6 ist das schwächste. Sie können weiter trainieren, um Ihr Testergebnis zu verbessern. Drücken Sie die RECOVERY-Taste erneut, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.



Abbildung 17

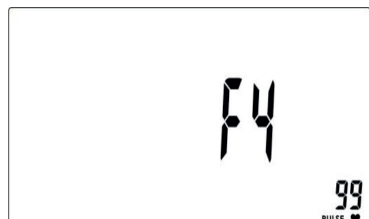


Abbildung 18



9. BODY FAT Test

1. Drücken Sie im STOP – Modus die Taste BODY FAT, um die Körperfettmessung zu starten.
2. Der Computer zeigt die Benutzeroberfläche an (Abb. 19) und beginnt mit der Messung (Abb. 20-21).
3. Während der Messung müssen Sie beide Hände an den Handgriffen mit den Herzfrequenzsensoren halten. Wenn der Computer den Impuls erkennt, startet er die Messung und das Symbol „----“ erscheint auf dem Display (Abb. 22).
4. Wenn der Computer die Messung abgeschlossen hat, zeigt das Display das Ergebnis von BMI (Abb. 23), FAT% (Abb. 24) und das BODY FAT-Hinweis-Symbol (Abb. 25) an.
5. Wenn das Display Folgendes anzeigt:
 „----“, „----“ - bedeutet, dass die Griffe mit dem Herzfrequenzsensoren nicht richtig gehalten wurden.
 E-1 - Der Computer hat das Herzfrequenzsignal nicht erkannt.
 E-4 - FAT% und BMI-Ergebnis liegen unter 5 oder über 50.



Abbildung 19



Abbildung 20

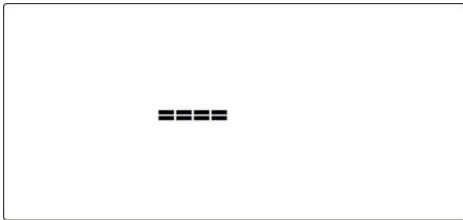


Abbildung 21

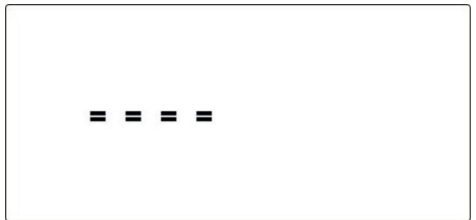


Abbildung 22

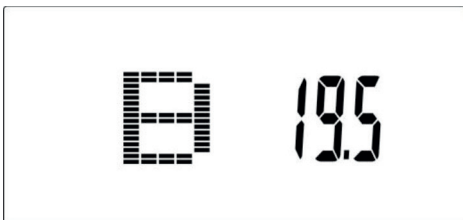


Abbildung 23

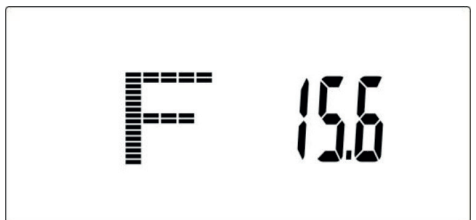


Abbildung 24

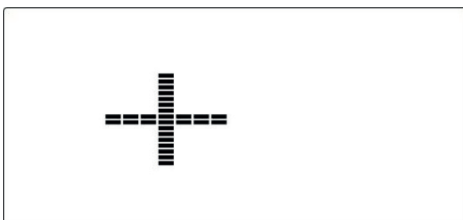


Abbildung 25



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.



11. Brustgurt

- Der Brustgurt wird über Bluetooth mit Ihrem Gerät verbunden.
- Legen Sie den Gurt direkt auf Ihre Brust und beginnen Sie mit dem Training.
- Das Ergebnis der Pulsmessung wird auf dem Computerdisplay angezeigt.

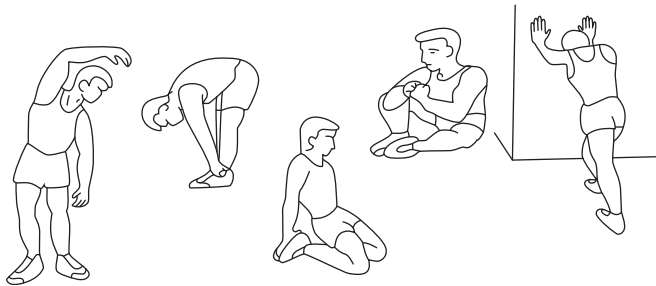




Die regelmäßige Verwendung des Gerätes kommt Ihrer Gesundheit zugute. Es verbessert die körperliche Verfassung und das Wohlbefinden und stärkt die Muskeln. In Kombination mit einer richtigen Ernährung kann es zur Gewichtsreduktion beitragen.

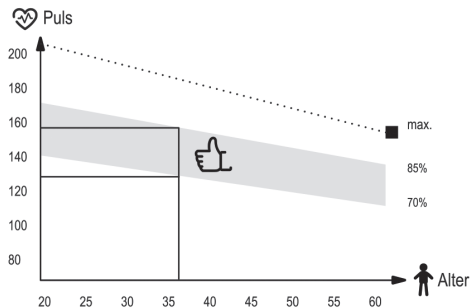
1. Aufwärm-phase

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



2. Übungsphase

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



3. Entspannungsphase

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

DE Reinigung und Wartung



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

DE Fehlerbehebung



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



Gewährleistungsbedingungen

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

Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Deutschland

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

DE Umweltschutz



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



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



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

1. Une sécurité et une efficacité d'utilisation maximales peuvent être obtenues, à condition que l'équipement soit assemblé et utilisé conformément aux instructions. N'oubliez pas d'informer les utilisateurs de l'équipement de toutes les restrictions, avertissements et précautions. Nous ne sommes pas responsables des problèmes ou blessures causés par une procédure contraire aux règles énoncées dans ce manuel.
2. Le produit ne peut être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
3. L'appareil est destiné à un usage domestique uniquement, par des adultes. Ne laissez pas l'appareil dans un endroit accessible aux enfants. Pendant la formation, les mineurs doivent être sous la surveillance d'un adulte.
4. L'appareil doit être stocké dans un endroit sec et chaud à l'abri de la lumière directe du soleil.
5. Évitez de mettre votre ordinateur en contact avec de l'eau, car cela pourrait l'endommager ou créer un court-circuit.
6. L'équipement n'est pas adapté à des fins de réhabilitation.
7. Une personne peut utiliser l'équipement à la fois.
8. Placez l'équipement sur une surface horizontale, stable, plane, propre et libre.
9. Il est recommandé d'utiliser un tapis ou une autre base pour protéger le sol sous l'équipement.
10. Placez une base appropriée (par exemple un tapis en caoutchouc, une base en bois, etc.) sous l'appareil dans la zone de montage pour éviter les salissures.
11. Avant la formation, vérifiez que l'appareil est complet et que toutes les pièces sont en place.
12. Si vous souffrez de problèmes de santé / maladies chroniques, ou s'il s'agit de la première formation sur ce type d'équipement, avant de commencer la formation, consultez un médecin ou un spécialiste. Une formation incorrecte ou excessive peut provoquer des blessures.
13. Réchauffez-vous avant d'utiliser l'appareil.
14. Si vous ressentez de la douleur, un rythme cardiaque irrégulier, une respiration superficielle, des étourdissements ou des nausées pendant l'exercice sur l'appareil, arrêtez immédiatement l'exercice. Avant de continuer l'exercice, vous devriez consulter un médecin.
15. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles.
16. N'oubliez pas d'attacher les ceintures sur les pédales.
17. N'utilisez l'appareil que lorsqu'il est techniquement solide. Si vous trouvez des composants défectueux ou entendez un son déroutant provenant de l'appareil pendant l'utilisation, arrêtez de vous entraîner. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
18. N'effectuez aucun réglage ou modification de l'appareil autre que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, veuillez contacter le service (les coordonnées sont fournies plus loin dans le manuel).
19. L'espace libre minimum requis pour un fonctionnement sûr de l'appareil n'est pas inférieur que deux mètres.
20. Le poids maximum autorisé de l'utilisateur est 160 kg.
21. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme ISO 20957-9:2016 en classe H. C.



Liste de pieces

N°	Description	Pcs.
A	Tube en plastique	2
B	Boulon	4
C	Rondelle	4
D	Rondelle	4
E	Écrou	4
1	Cadre principal	1
2	Colonne de direction	1
3 L/R	Rail de guidage gauche / droite	2
4	Tube	1
5 L/R	Colonne de support gauche / droite	1/1
6 L/R	Poignée gauche / droite	1/1
7 L/R	Support gauche / droit	2
9 L/R	Guide de pédale gauche / droite	1/1
10	Stabilisateur avant	1
12	Vis M10 × 25	4
15	Boulon hexagonal M8 × 35	2
17	Boulon hexagonal M8 × 38 × L12	6
18	Boulon hexagonal M8 × 16	12
21	Boulon hexagonal M8 × 30	2
22	Vis cruciforme M6 × 10	12
23	Vis cruciforme M5 × 12	6
24	Vis ST4.2 × 18	6
25	Rondelle D10 × Φ58 × 3	2
26	Vis ST4.0 × 12	4
27	Rondelle élastique D10	6
28	Rondelle élastique D8	22

N°	Description	Pcs.
30	Rondelle plate D10 × D20 × 2	6
31	Rondelle plate D8 × D32 × 2	2
32	Rondelle plate D8 × D26 × 2	4
34	Rondelle plate D8 × D16 × 1,5	10
35	Tube d'équilibrage	1
36	Rondelle bombée Φ8 × 1,5 × Φ20	6
37	Rondelle ondulée D21	2
40	Écrou en nylon M8	4
48	Boulon	2
52	Carénage de protection de la colonne de direction	1
56 L/R	Pédale gauche / droite	2
57	Porte-bouteille	1
58	Carénage de rouleau	2
59 a/b	Carénage de protection des poignées gauche / droite	2/2
60 a/b	Carénage de protection gauche / droit	2/2
61	Carénage de protection	2
67	Embout	2
69	Pieds de nivellement	2
75	Câble cardiofréquencemètre	4
76	Ordinateur	1
77	Vis M5 × 10	4
78	Câble	1
79	Câble	1



Attention:

La plupart des pièces sont emballées séparément. Certains composants ont été préinstallés à des endroits spécifiques sur l'appareil. Ils doivent être dévissés et assemblés selon les étapes de montage.

Suivez les étapes de montage.

Préparation:

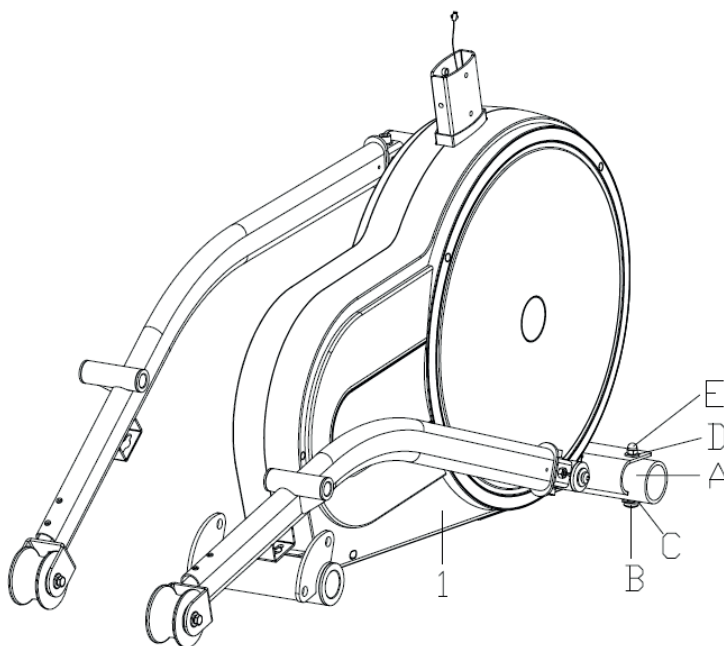
Avant de montage, assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil; Utilisez les outils fournis avec le produit pour le montage; avant l'installation, vérifiez si toutes les pièces nécessaires sont incluses dans l'emballage. Pour éviter d'éventuelles blessures, il est recommandé que l'appareil soit installé par au moins deux personnes.

Instructions d'installation

ATTENTION: Suivez les instructions de montage.

1/7

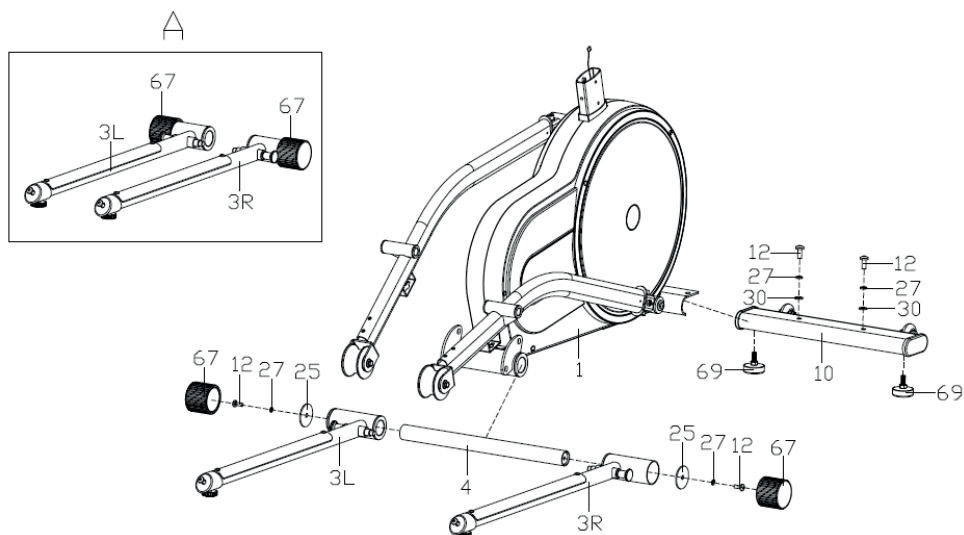
Dévissez les vis (B), retirez les rondelles (C, D) et les écrous (E). Séparez les tubes en plastique (A) de la base.





2/7

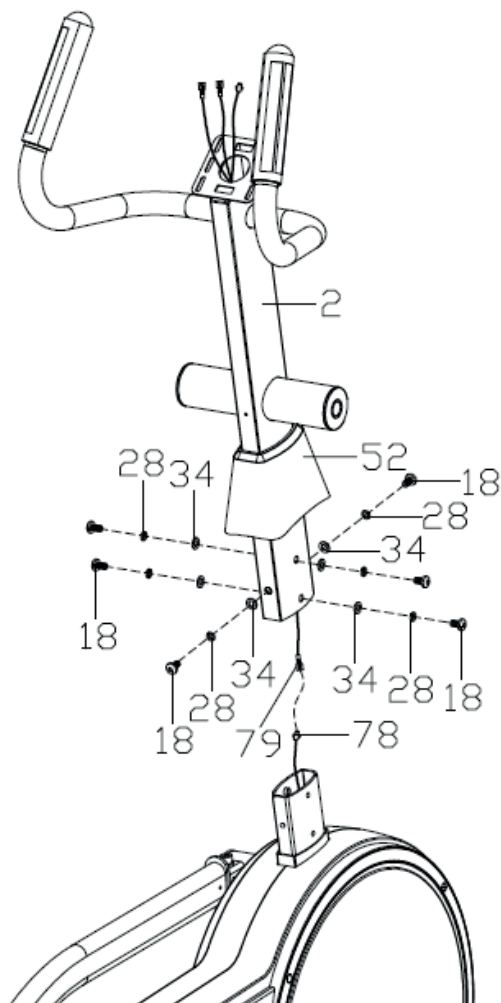
1. Vissez les pieds de nivellement (69) dans le stabilisateur avant (10).
2. Fixez le stabilisateur avant (10) au cadre principal (1) avec des boulons (12), des rondelles élastiques (27) et des rondelles plates (30).
3. Retirez les embouts d'extrémité (67) des rails (3 L/R) comme illustré à l'image A.
4. Insérez le tube (4) dans le trou à l'arrière du cadre principal (1).
5. Fixez les rails (3 L/R) au tube (4) avec des rondelles (25), des rondelles élastiques (27) et des vis (12). Faites glisser les embouts (67) sur les rails montés (3 L/R).





3/7

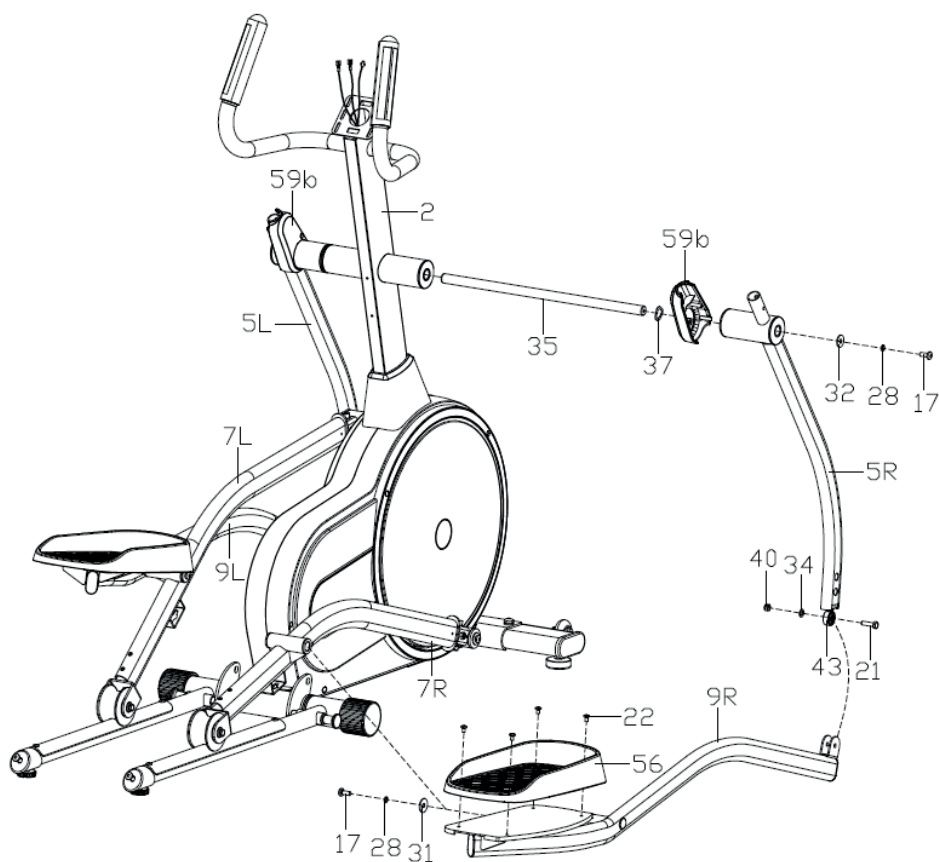
1. Faites glisser le carénage de protection de la colonne (52) sur la colonne de direction (2).
2. Connectez le câble (78) du cadre principal (1) au câble (79) de la colonne de direction (2).
3. Fixez la colonne de direction (2) au cadre principal (1) et serrez avec les boulons hexagonaux (18), les rondelles élastiques (28) et les rondelles plates (34).
4. Faites glisser le carénage de protection de la colonne (52) en bas.





4/7

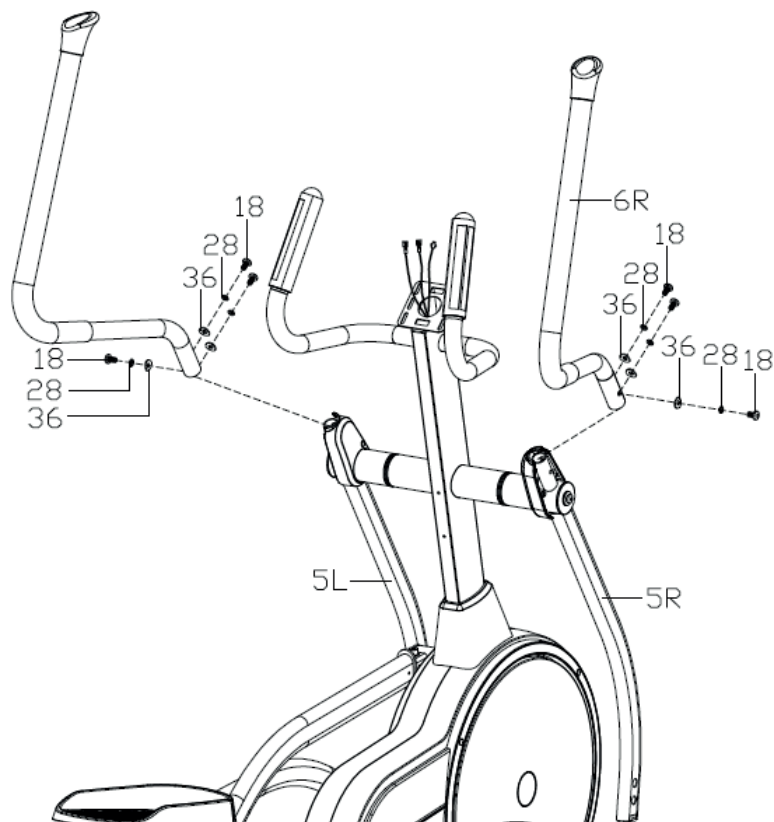
1. Verrouillez les barres (5 L/R), les carénages de protection (59 a/b), les rondelles ondulées (37) le tube d'équilibrage (35) sur la colonne de direction (2) avec les vis hexagonales intérieures (17), les rondelles élastiques (28), les rondelles plates (32). Ne les serrez pas!
2. Fixez les guides de pédale (9 L/R) aux supports (7 L/R) sur le cadre principal (1) avec les boulons (17), les rondelles élastiques (28) et les rondelles plates (31). Ne les serrez pas!
3. Connectez le guidon (5 L/R) aux rails de pédale (9 L/R) avec des vis (21), des rondelles plates (34) et des écrous en nylon (40).
4. Serrez tous les boulons pour vous assurer que les pièces assemblées sont bien en place.
5. Fixez les pédales (56 L/R) aux guides de pédale (9 L/R) avec les vis (22).





5/7

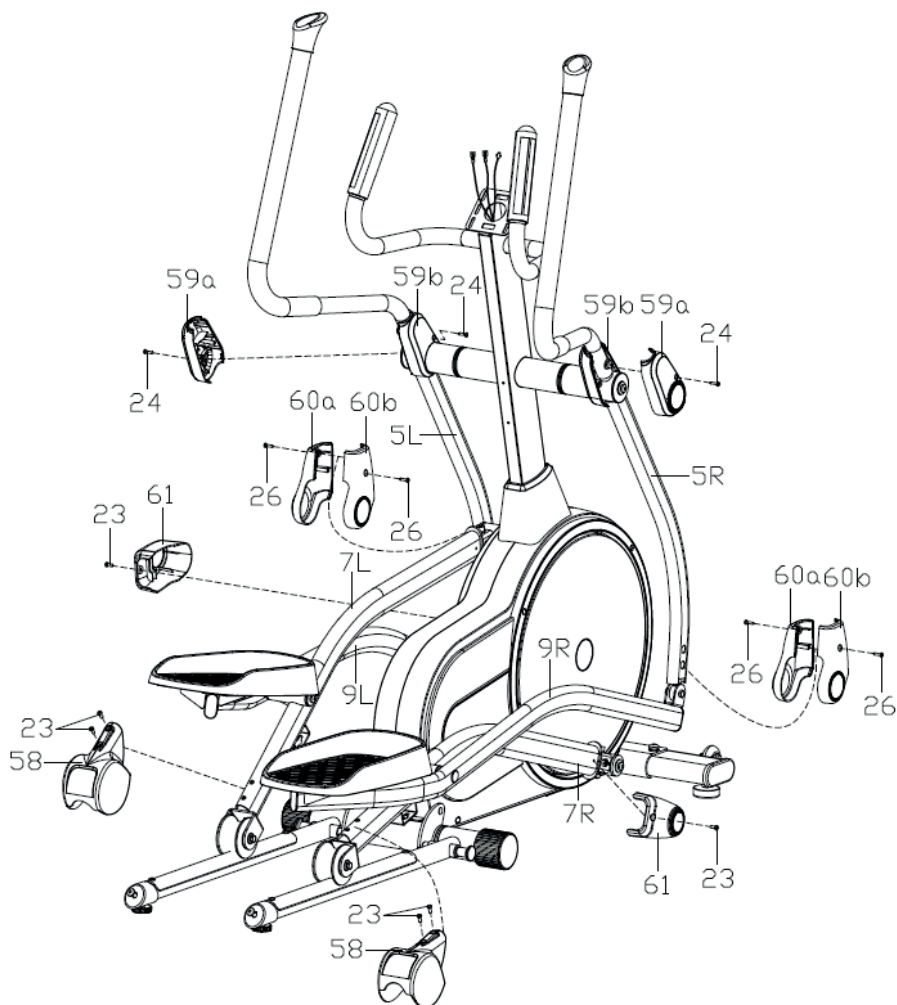
Fixez les poignées (6 L/R) aux guidons (5 L/R) avec des boulons hexagonaux (18), des rondelles élastiques (28) et des rondelles arquées (36).





6/7

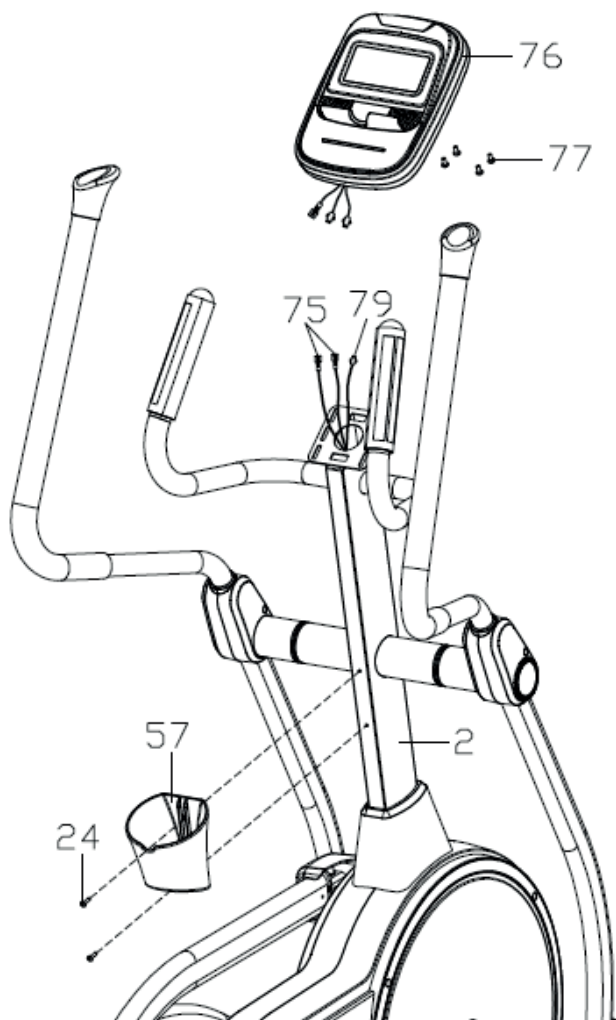
1. Fixez les carénages de protection des colonnes de support (59 a/b) au point où les colonnes de support (5 L/R) se connectent aux supports (6 L/R) et fixez-les avec des vis (24).
2. Fixez les carénages de protection (60 a/b) aux guides de pédale (9 L/R) avec les vis (26).
3. Attachez les carénages de protection (61) aux supports (7 L/R) et les carénages (58) sur les supports (7 L/R) avec des boulons (23).





7/7

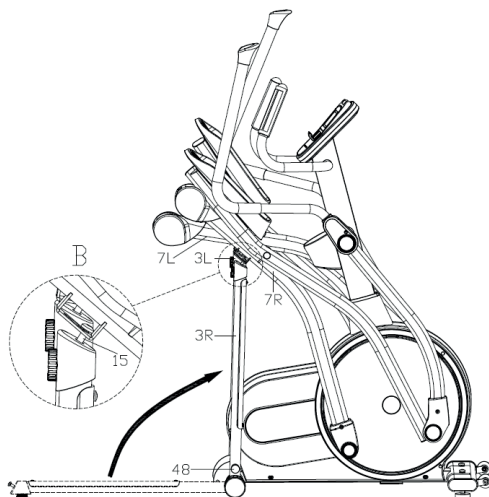
1. Connectez le câble (79) et les câbles du moniteur de fréquence cardiaque (75) avec les câbles provenant de l'ordinateur (76), puis fixez l'ordinateur (76) à la colonne de direction (2) avec les vis (77).
2. Fixez le porte-bouteille (57) à la colonne de direction (2) avec les vis (24).





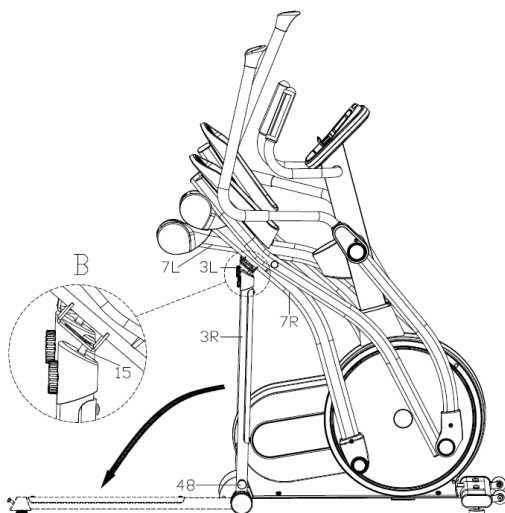
Pliage

Tirez légèrement le boulon (48), soulevez le rail (3L) (comme indiqué par la flèche sur l'image B), avec votre autre main soulevez le support (7L) jusqu'à ce que le boulon (48) s'insère dans le trou. Placez la vis (15) dans le support (7). Assemblez le rail droit (3R) de la même manière.



Dépliage

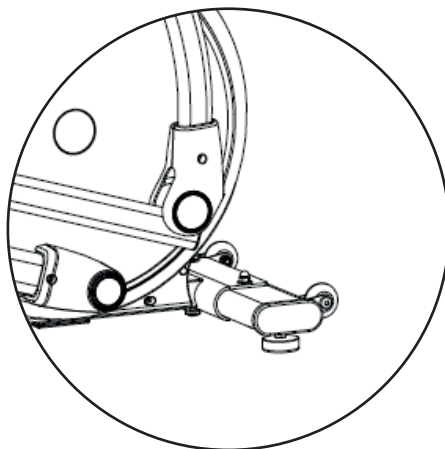
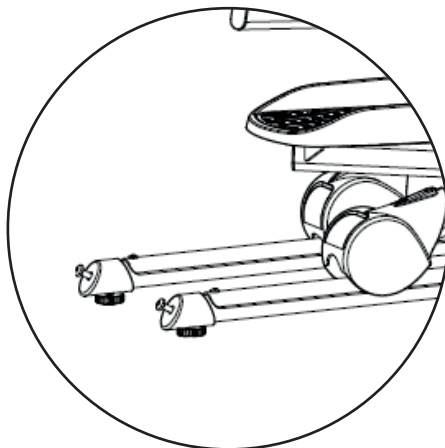
Tirez légèrement la vis (48), retirez la vis (15) du support (7L). Tenez le support (7L), et avec votre autre main, tirez le rail (3L) (comme indiqué par la flèche sur l'image B) jusqu'à ce que la vis (48) s'insère dans le trou. Dépliez le rail droit (3R) de la même manière.





Nivellement

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





1. Affichage



2. Marques sur l'affichage

TIME	Affichage du temps d'entraînement. Plage 0: 00-99: 59. Paramètres de l'heure: 00:00 - 99:00, valeur: 1 minute. – Comptage: 00:00 - 99:59 (sans définir de valeur cible). – Compte à rebours: du pré-réglage à 00:00 (lorsque le pré-réglage est fixe).
SPEED	Affiche votre vitesse actuelle pendant l'exercice. Plage de 0 à 99,9 km / h.
RPM	Affiche le nombre de tours par minute. Gamme 0-999.
DISTANCE	Affiche la distance actuelle pendant l'entraînement. Plage de 0,0 à 99,99. Paramètres de distance: 00:00 - 99:90, valeur: 1 km.
CALORIES	Affiche les calories brûlées pendant l'exercice. Gamme 0-999.
PULSE	Affichez la fréquence cardiaque en battements et en minutes (bpm) pendant l'exercice. Réglages: 0-30 à 230. Lorsque la valeur définie est dépassée, un signal sonore est activé.
WATT	Affiche la consommation d'énergie pendant l'exercice. Plage d'affichage 0-999.
M – MANUAL	Réglage manuel de la formation.
PROGRAM	Choix entre 12 programmes de formation.
U – USER	Profil de formation généré par l'utilisateur.
H.R.C.	Mode d'entraînement HRC, fréquence cardiaque contrôlée.
W – WATTS	Mode entraînement avec possibilité de fixer une valeur fixe de la puissance générée par l'utilisateur.
LEVEL	Affiche le niveau de charge.

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



3. Fonctions des boutons

UP / DOWN	Augmentation et diminution du niveau de résistance. Choix des paramètres.
MODE	Confirme les paramètres ou la sélection.
RESTART	Réinitialise les paramètres. Pour réinitialiser les paramètres, maintenez le bouton RESTART enfoncée pendant 2 secondes. L'ordinateur redémarrera, vous pouvez entrer de nouveaux paramètres utilisateur. Revient au menu principal pendant le réglage de la valeur d'entraînement ou à l'arrêt.
START / STOP	Démarre ou arrête la formation.
RECOVERY	Test évaluant la condition physique en fonction de la vitesse de normalisation de la fréquence cardiaque après la fin de l'entraînement.
BODY FAT	Un test qui évalue le pourcentage de graisse dans le corps et mesure l'indice IMC.

4. Les principales fonctions de l'ordinateur

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).

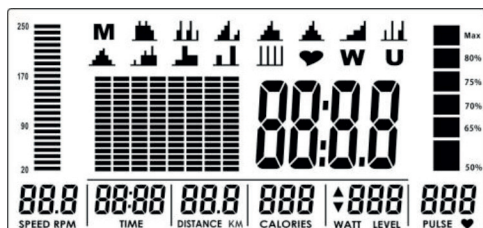


Image 1

2. Accédez aux paramètres du profil utilisateur. Utilisez les boutons UP / DOWN pour sélectionner le profil utilisateur U1 ~ U4 (Img. 2). Entrez les données: sexe (SEX), âge (AGE), taille (HEIGHT) (Img.3), poids (WEIGHT) et confirmez avec le bouton MODE.
3. Une fois la création du profil utilisateur terminée, le menu principal s'affiche (Img. 3).



Image 2

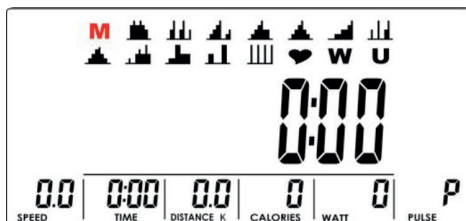


Image 3



2. Sélection de la formation

Utilisez les boutons UP / DOWN pour sélectionner le mode d'entraînement:

M (Manual) -> P (Program 1-12) -> (HRC) -> W (WATTS) -> U (User) et appuyez sur MODE pour accéder au mode sélectionné.

3. Mode manuel

1. Appuyez sur START / STOP dans le menu principal pour démarrer directement l'entraînement en mode manuel.
2. Utilisez les boutons UP / DOWN pour sélectionner le mode manuel, sélectionnez M et appuyez sur MODE pour accéder au mode.
3. Utilisez les boutons UP / DOWN pour régler le niveau de charge (Img. 4). Valeur par défaut 1.
4. Utilisez les boutons UP / DOWN pour régler TIME (Img. 5), DISTANCE (Img. 6), CALORIES (Img. 7), PULSE (Img. 8). Appuyez sur MODE pour confirmer.
5. Appuyez sur START / STOP pour démarrer l'entraînement. Pendant l'entraînement, vous pouvez réduire ou augmenter le niveau de charge avec les boutons UP / DOWN. Le niveau de charge (résistance) sera affiché dans la fenêtre WATT. Sans réglage pendant 3 secondes, il passera à l'affichage de la valeur WATT (Img. 9).
6. Appuyez sur START / STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

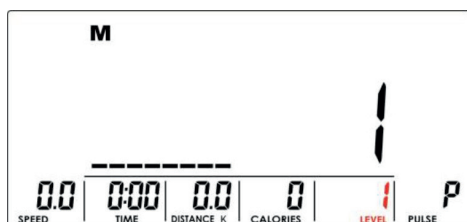


Image 4



Image 5



Image 6



Image 7

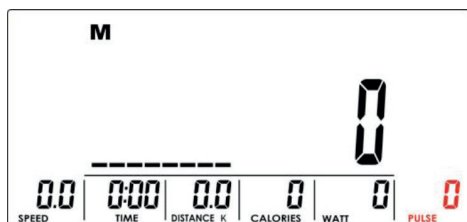


Image 8

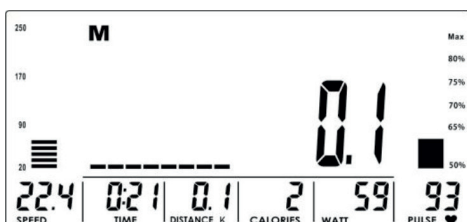


Image 9



4. Mode programmes préréglés

1. Utilisez les boutons UP / DOWN pour sélectionner le mode de programme préréglé. Sélectionnez P01, P02, P03, ..., P12. Appuyez sur MODE pour confirmer votre sélection.
2. Utilisez les boutons UP / DOWN pour régler le niveau de charge (Img.10), valeur par défaut 1.
3. Utilisez les boutons UP / DOWN pour régler la valeur TIME.
4. Appuyez sur START / STOP pour démarrer l'entraînement. Pendant l'entraînement, vous pouvez réduire ou augmenter le niveau de charge avec les boutons UP / DOWN.
5. Appuyez sur START / STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

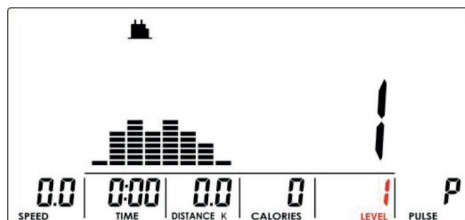


Image 10

5. Mode H.R.C.

1. Utilisez les boutons UP / DOWN pour sélectionner H.R.C. Sélectionnez (H.R.C) et appuyez sur MODE pour accéder au mode.
2. Appuyez sur MODE pour confirmer les paramètres. Utilisez les boutons UP / DOWN pour sélectionner votre niveau de fréquence cardiaque maximum: 55% (Img.11), 75% (Img.12), 90% (Img.13) ou au lieu de sélectionner un niveau, vous pouvez définir la fréquence cardiaque cible TAG - TARGET H.R.C. / valeur par défaut: 100 (Img.14). Si vous sélectionnez TAG, utilisez les boutons UP / DOWN pour régler la valeur entre 30~230.
3. Utilisez les boutons UP / DOWN pour régler la valeur TIME.
4. Appuyez sur START / STOP pour démarrer ou arrêter l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

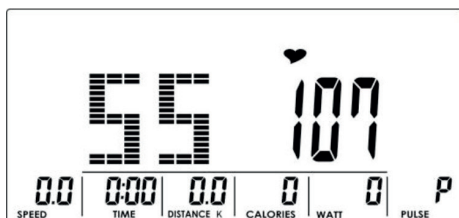


Image 11



Image 12

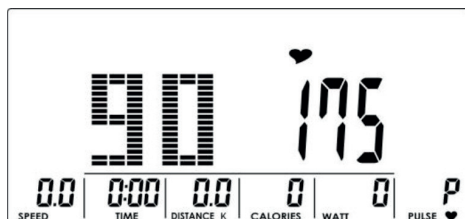


Image 13

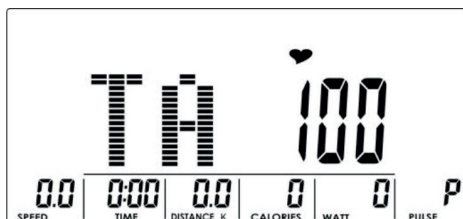


Image 14



6. Mode WATT

1. Utilisez les boutons UP / DOWN pour sélectionner le mode de programme WATT (W). Appuyez sur MODE pour confirmer votre sélection.
2. Utilisez les boutons UP / DOWN pour régler la valeur cible WATT (Img. 15). Valeur par défaut: 120.
3. Utilisez les boutons UP / DOWN pour régler la valeur TIME.
4. Appuyez sur START / STOP pour démarrer l'entraînement. Pendant la formation, le système ajustera automatiquement le niveau de charge à l'état de l'utilisateur. Vous pouvez utiliser les boutons UP / DOWN pour régler le niveau WATT.
5. Appuyez sur START / STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

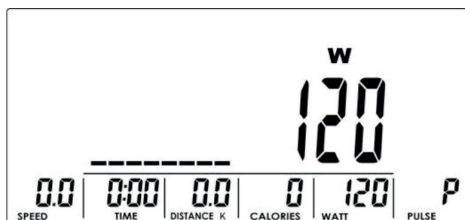


Image 15

7. Mode: Programme Utilisateur

1. Utilisez les boutons UP / DOWN pour sélectionner le mode: programme utilisateur (U). Appuyez sur MODE pour confirmer votre sélection.
2. Utilisez les boutons UP / DOWN pour créer un profil utilisateur (Img. 16). Ajustez le niveau de résistance dans chacune des 8 colonnes de votre programme utilisateur. Maintenez MODE pendant 2 secondes pour quitter pendant la programmation des paramètres.
3. Utilisez les boutons UP / DOWN pour régler la valeur TIME.
4. Appuyez sur START / STOP pour démarrer l'entraînement. Pendant l'entraînement, vous pouvez réduire ou augmenter le niveau de charge avec les boutons UP / DOWN.
5. Appuyez sur START / STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



Image 16

8. Test RECOVERY

Une fois votre entraînement terminé, appuyez sur le bouton RECOVERY et gardez vos mains sur le guidon. L'affichage de toutes les fonctions s'arrêtera sauf que „TIME" commencera à compter à rebours les minutes complètes (00:60 à 00:00) (Img.17). L'écran affichera le résultat du test: F1, F2... à F6 (Img.18). F1 est le meilleur résultat, F6 est le plus faible. Vous pouvez toujours vous entraîner pour améliorer le résultat de votre test. Appuyez à nouveau sur le bouton RECOVERY pour revenir à l'écran principal.

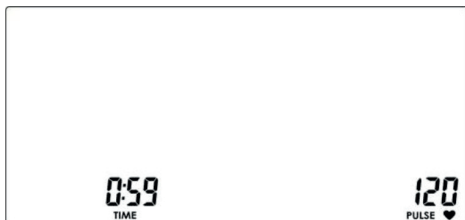


Image 17

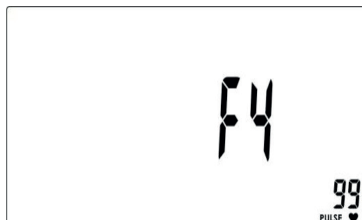


Image 18



9. Test BODY FAT

1. En mode STOP, appuyez sur le bouton BODY FAT pour démarrer la mesure de la graisse corporelle.
2. L'ordinateur affichera l'interface utilisateur (Img. 19) et commencera à mesurer (Img. 20-21).
3. Pendant la mesure, vous devez garder les deux mains sur les poignées avec capteurs de fréquence cardiaque. Lorsque l'ordinateur détecte le pouls, il lance la mesure et l'icône «----» apparaît sur l'écran (Img. 22).
4. Lorsque l'ordinateur termine la mesure, l'écran affiche le résultat de l'IMC (Img. 23), FAT% (Img. 24) et le symbole BODY FAT (Img. 25).
5. Lorsque l'écran affiche:
 - „----“, „----“ - signifie que les poignées avec l'émetteur de fréquence cardiaque ne sont pas tenues correctement,
 - E-1 - l'ordinateur n'a pas détecté le signal de fréquence cardiaque,
 - E-4 - FAT% et le résultat de l'IMC est inférieur à 5 ou supérieur à 50.



Image 19



Image 20

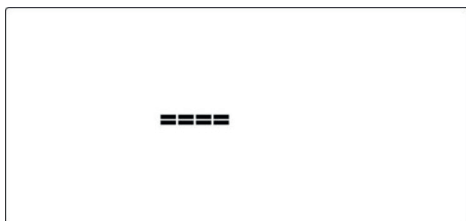


Image 21

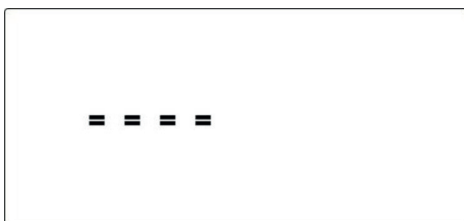


Image 22

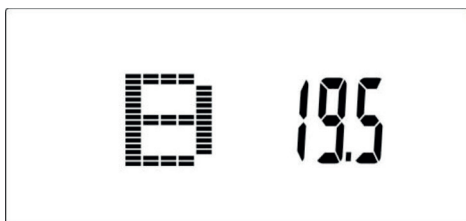


Image 23

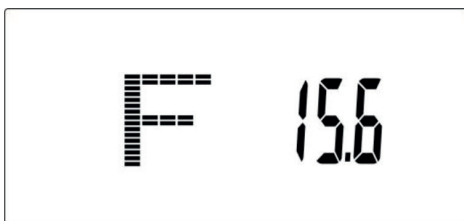


Image 24

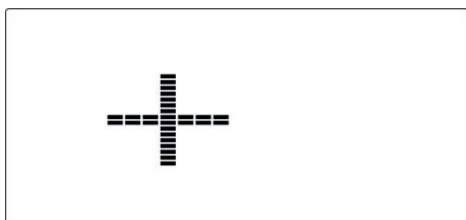


Image 25

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.



11. Ceinture télémétrique

- La ceinture télémétrique se connecte à l'appareil via Bluetooth.
- Placez la ceinture directement sur votre poitrine et commencez à vous entraîner.
- La mesure de la fréquence cardiaque s'affichera sur l'écran de l'ordinateur.

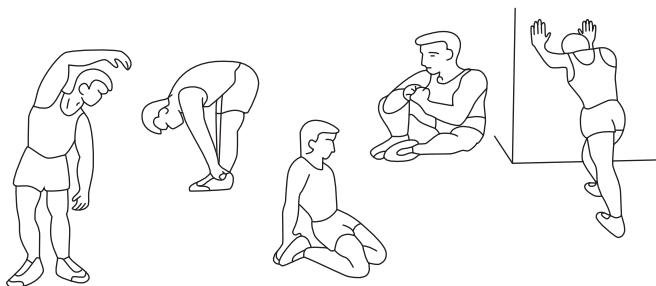




L'utilisation régulière de l'équipement sera bénéfique pour votre santé. Il améliorera la condition physique et bien-être et renforcer les muscles. Associé à une alimentation appropriée, il peut contribuer à la perte de poids.

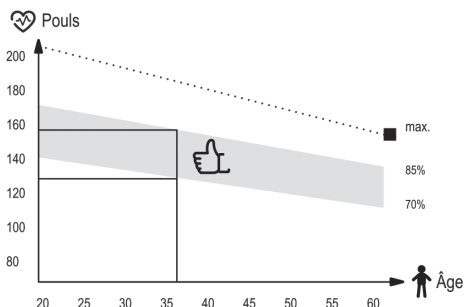
1. Échauffement

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



2. Phase d'exercice

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



3. Phase de relaxation

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

FR Nettoyage et entretien



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

FR La résolution des problèmes



Problème	Résolution
L'ordinateur n'affiche pas de données.	Démontez l'ordinateur et vérifiez que les câbles sont correctement connectés et ne sont pas endommagés.
L'appareil émet des sons dérangeants pendant l'utilisation.	Vérifiez que toutes les pièces de l'appareil sont correctement installées. Serrez les vis.
L'ordinateur n'affiche pas les pulsations ou contient des valeurs couvertes.	<ol style="list-style-type: none">1. Assurez-vous que le capteur cardiaque et les câbles de l'ordinateur sont correctement connectés.2. Pour assurer une lecture correcte du pouls, tenez les deux mains sur les capteurs. N'oubliez pas que les mesures du système de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexactes.3. Ne serrez pas trop les mains sur les capteurs. Cela peut provoquer des erreurs de mesure.
L'appareil n'est pas stable.	Régalez la position de l'appareil avec les pieds de mise à niveau.



Politique de la garantie

1. Le vendeur au nom du garant fournit une garantie sur les marchandises achetées pour la période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. Nous acceptons les réclamations par écrit à l'adresse suivante: **boutique@hop-sport.com** 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
boutique@hop-sport.com

Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Deutschland

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

FR Protection de l'environnement



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



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



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

1. Full safety and effectiveness of use can be achieved by following the instructions for assembly and use of the equipment. Please, remember to inform all potential users of the equipment about restrictions and precautions. We don't take any responsibility for injuries of any kind caused by improper use of our equipment.
2. The equipment must be used only in accordance to the intended use.
3. Our products are designed for adult users and intended for home use only. Don't leave the equipment unattended if there are children nearby. Underage kids should only use the equipment under adult supervision.
4. The device should be stored in a dry and warm place away from direct sunlight.
5. Avoid contact of the electric devices with water as it may cause damage or short circuit.
6. Our equipment is not suitable for rehabilitation purposes.
7. The equipment should be used by only one person at a time.
8. Place your device on the horizontal and even surface. Make sure the location you choose is stable, clean and free of other items.
9. It is recommended to use carpet, mat or other pad under the device to protect the floor.
10. Put the proper base (e.g. rubber mat, wooden base etc.) under the device in assembly area to avoid mess.
11. Before training, check that the equipment is complete and that all parts are in the right places.
12. If you have any medical conditions or chronic illnesses, or if you are using this type of equipment for the first time, we recommend consulting a doctor or specialist. Incorrect or excessive training can damage your health.
13. Warm-up before using the device.
14. If you experience pain, an irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or nausea while using the device, stop training immediately. Seek medical advice before continuing using the device.
15. Avoid wearing long, loose clothing while using the device, as it can get caught in the moving elements of the equipment.
16. Remember to fasten the straps on the pedals.
17. Use the device only when it's well-functioning. If you find faulty components or hear disturbing sound from the device during use, stop exercising. Do not use the device until the problem is resolved.
18. Do not make any adjustments or modifications to the device other than those described in these instructions. In case of any problems please contact the service provider (contact details are provided below).
19. The minimum space required for safe use of the device is no less than two meters.
20. The maximum permissible user weight is 160 kg.
21. The device was made in accordance with the ISO 20957-9:2016 standard in H. C. class.



List of parts

No.	Description	Pcs.
A	Plastic tube	2
B	Screw	4
C	Washer	4
D	Washer	4
E	Nut	4
1	Main frame	1
2	Handlebar column	1
3 L/R	Rail left / right	2
4	Shaft	1
5 L/R	Handle column left / right	1/1
6 L/R	Handle left / right	1/1
7 L/R	Bracket left / right	2
9 L/R	Pedal guide left / right	1/1
10	Front stabiliser	1
12	Screw M10 × 25	4
15	Hex screw M8 × 35	2
17	Hex screw M8 × 38 × L12	6
18	Hex screw M8 × 16	12
21	Hex screw M8 × 30	2
22	Phillips screw M6 × 10	12
23	Phillips screw M5 × 12	6
24	Cross tapping screw ST4.2 × 18	6
25	Washer D10 × Φ58 × 3	2
26	Screw ST4.0 × 12	4
27	Spring washer D10	6

No.	Description	Pcs.
28	Spring washer D8	22
30	Flat washer D10 × D20 × 2	6
31	Flat washer D8 × D32 × 2	2
32	Flat washer D8 × D26 × 2	4
34	Flat washer D8 × D16 × 1.5	10
35	Balance shaft	1
36	Arch washer Φ8 × 1.5 × Φ20	6
37	Wave washer D21	2
40	Nylon nut M8	4
48	Screw	2
52	Handlebar column protective cover	1
56 L/R	Pedal left / right	2
57	Bottle holder	1
58	Rollers cover	2
59 a/b	Handle column protective cover left/right	2/2
60 a/b	Protective cover left / right	2/2
61	Protective cover	2
67	End cup	2
69	Levelling feet	2
75	Heart rate sensor wire	4
76	Training computer	1
77	Screw M5 × 10	4
78	Sensor wire	1
79	Extension wire	1



Note:

Most of the listed parts of the equipment have been packaged separately. Some parts have been pre-installed at specific points on the device. These must be unscrewed and assembled according to the assembly steps.

Preparation:

Before assembling, make sure you have enough space around the device;

For assembly, use the tools supplied with the product; before assembly, check if all necessary parts have been provided in the package.

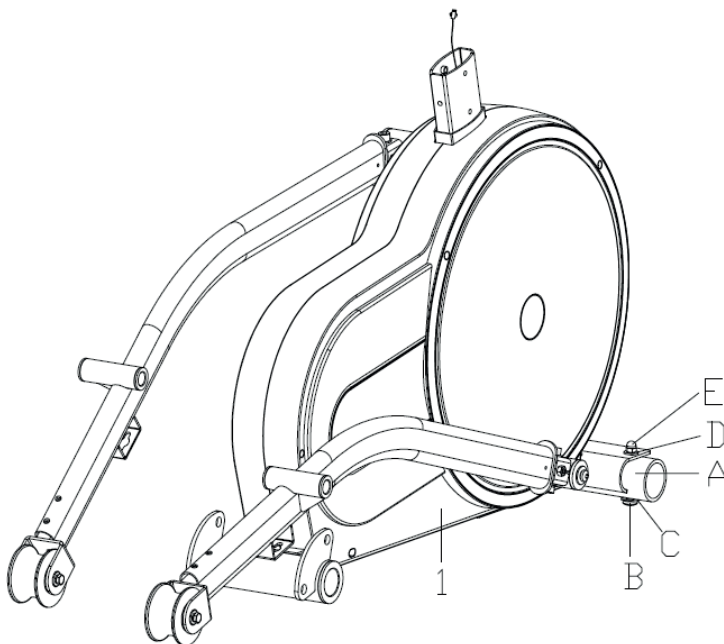
To avoid possible injury, it is recommended that the device is assembled by at least two people.

Assembly instruction

NOTE: Follow the assembly instructions.

1/7

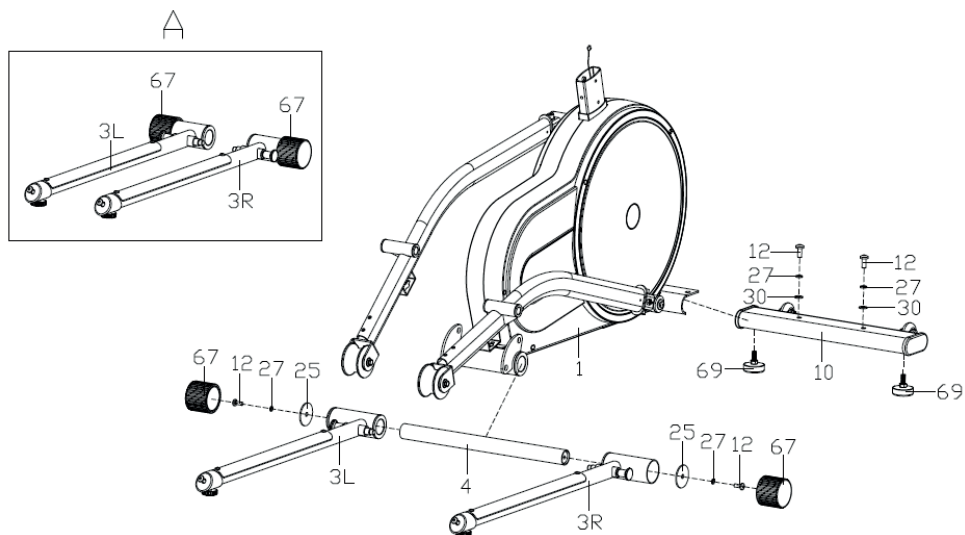
Loosen screws (A), remove washers (B,D) and nuts (E). Separate plastic tube (C) from the base.





2/7

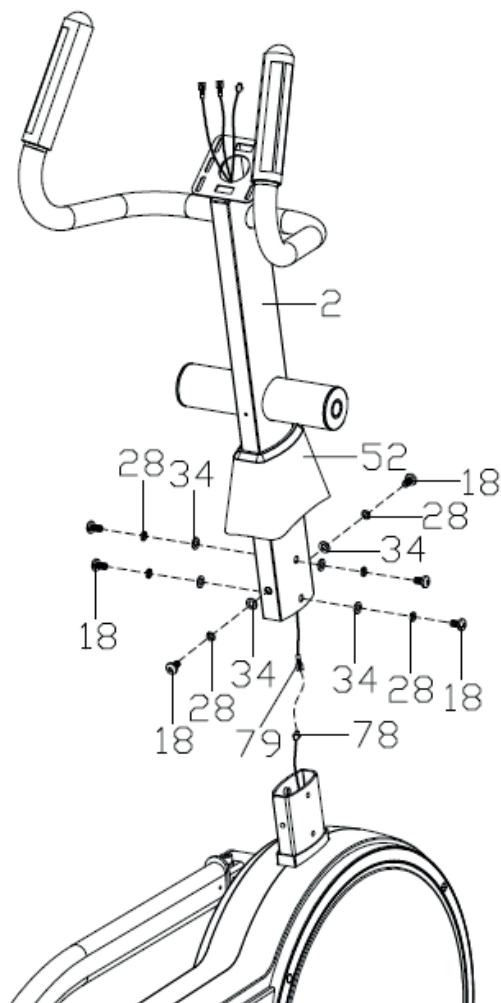
1. Thread the leveling feet (69) into the front stabilizer (10).
2. Attach the front stabilizer (10) to the main frame (1) using screws (12), spring washers (27) and flat washers (30).
3. Remove the end caps (67) from the rails (3 L/R) as shown in picture A.
4. Insert the shaft (4) into the hole at the rear part of the main frame (1).
5. Attach the rails (3 L/R) to the shaft (4) using washers (25), spring washers (27) and screws (12). Place the end caps (67) on the assembled rails (3 L/R).





3/7

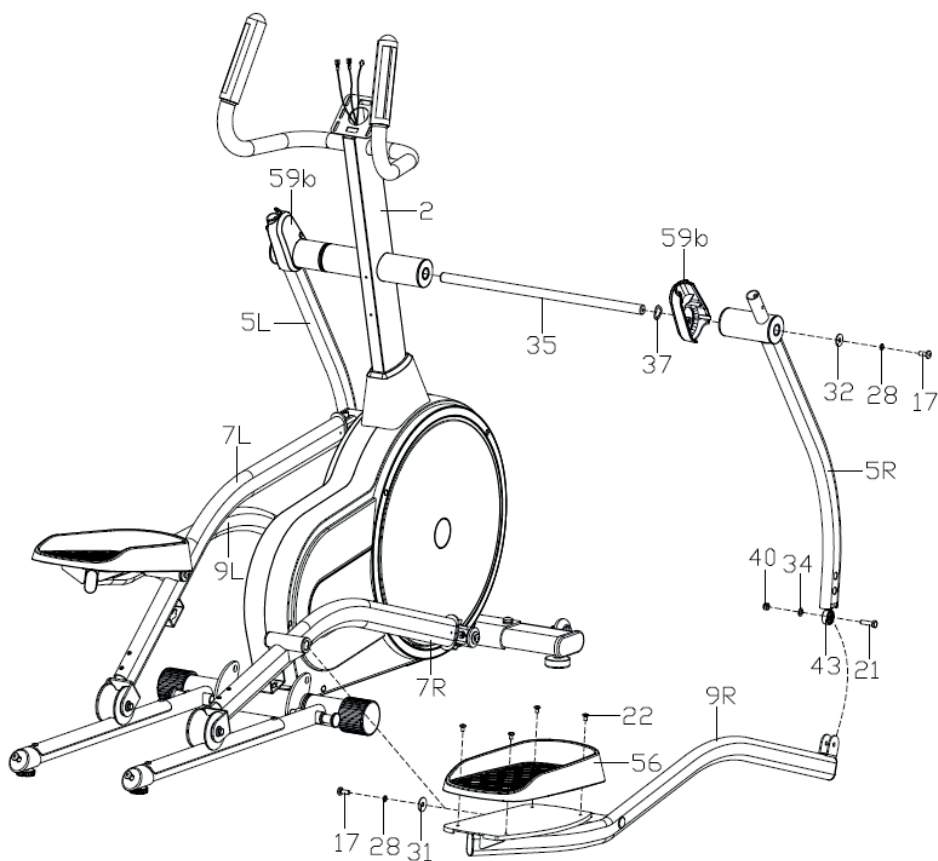
1. Slide the protective cover (52) over the handlebar column (2).
2. Connect the sensor wire (78) from the main frame (1) to the extension wire (79) from the handlebar column (2).
3. Attach the handlebar column (2) to the main frame (1) and tighten using hex screws (18), spring washers (28) and flat washers (34).
4. Slide the protective cover (52) over the handlebar column.





4/7

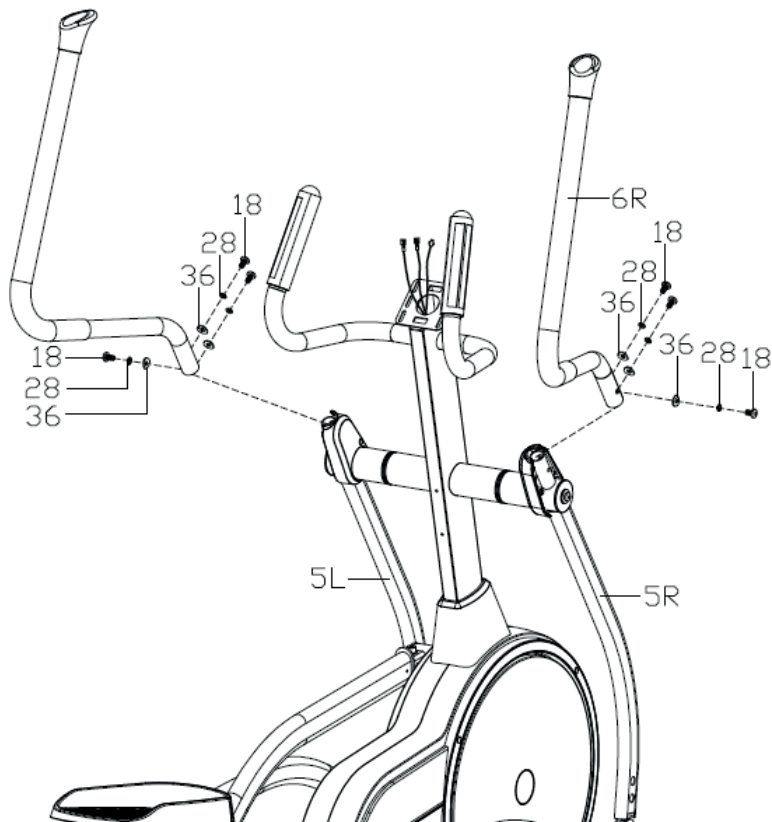
1. Put the handle columns (5 L/R) through the handle column protective cover (59 a/b), wave washer (37) and slide onto the shaft (35). Attach to the steering column (2) using the hex screws (17), spring washers (28) and flat washers (32). Do not tighten them!
2. Attach the pedal guides (9 L/R) to the brackets (7 L/R) on the main frame (1) using the screws (17), spring washers (28) and flat washers (31). Do not tighten them!
3. Connect the handle columns (5 L/R) to the pedal guides (9 L/R) using the screws (21), flat washers (34) and nylon nuts (40).
4. Tighten all screws to firmly connect the assembled parts.
5. Fix the pedals (56 L/R) on the pedal guides (9 L/R) with the screws (22).





5/7

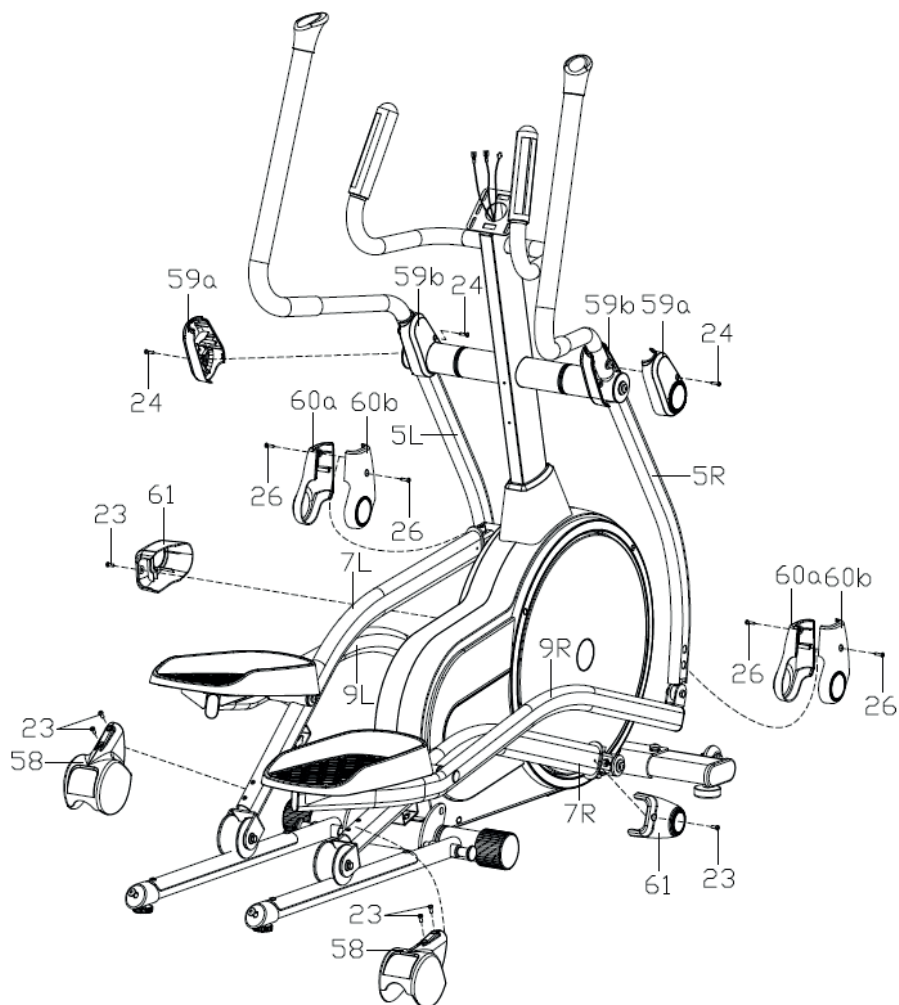
Attach the handles (6 L/R) to the handle columns (5 L/R) using hex screws (18), spring washers (28) and arc washers (36).





6/7

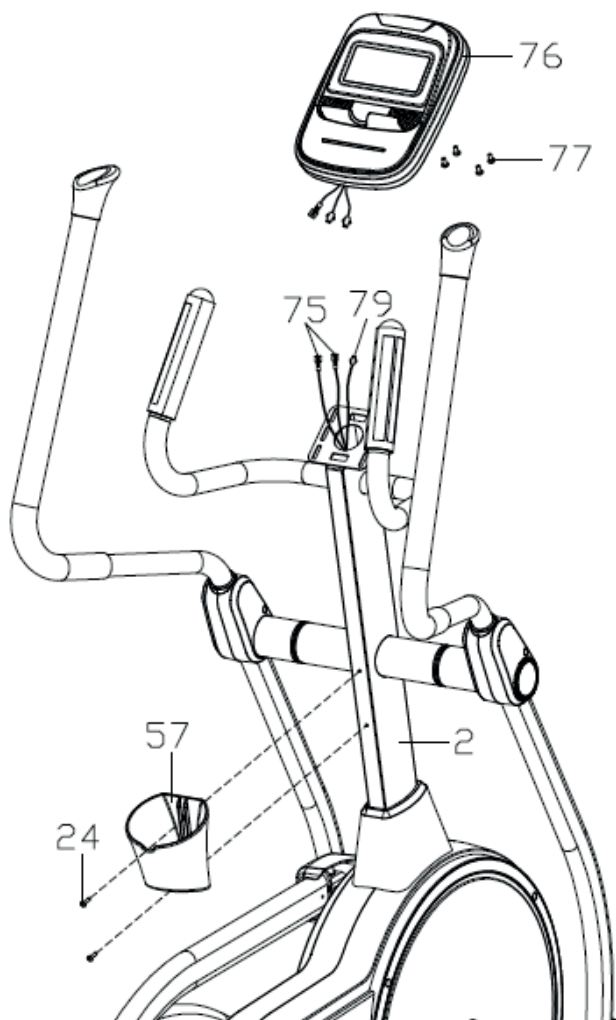
1. Attach the protective covers (59 a/b) where the handle columns (5 L/R) and the handles (6 L/R) meet and tighten them with the screws (24).
2. Attach the protective covers (60 a/b) to the pedal guides (9 L/R) with the screws (26).
3. Attach the protective covers (61) at the joint with the bracket (7 L/R) and the roller covers (58) to the rollers at the ends of the bracket (7 L/R) with the screws (23).





7/7

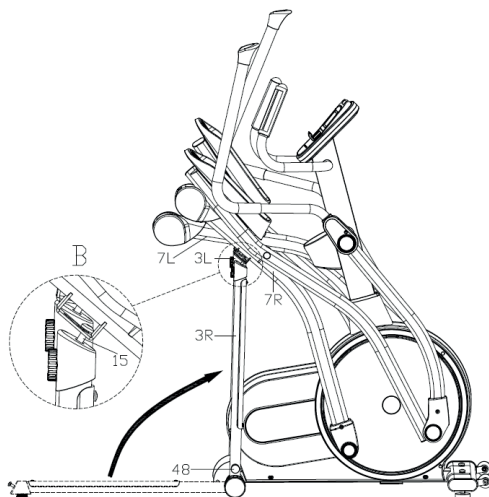
1. Connect the extension wire (79) and heart rate sensor wires (75) to the wires coming out of the computer (76). Then attach the computer (76) to the handlebar column (2) with screws (77).
2. Attach the bottle holder (57) to the handlebar column (2) with screws (24).





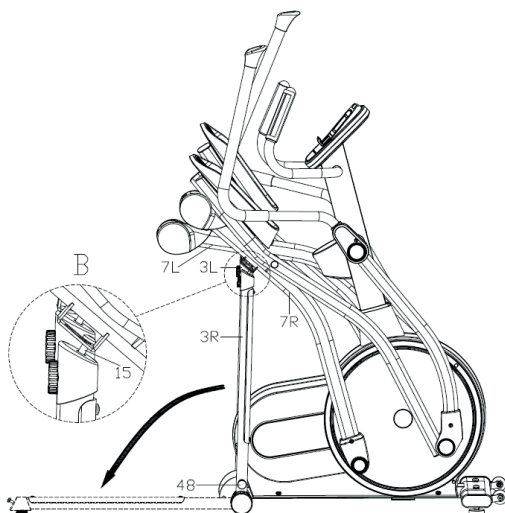
Folding

Slightly pull out the screw (48), lift the rail (3L) (as indicated by the arrow in picture B), with the other hand lift the bracket (7L) until the screw (48) fits into the hole. Insert the screw (15) into the bracket (7). Assemble the right rail (3R) in the same way.



Unfolding

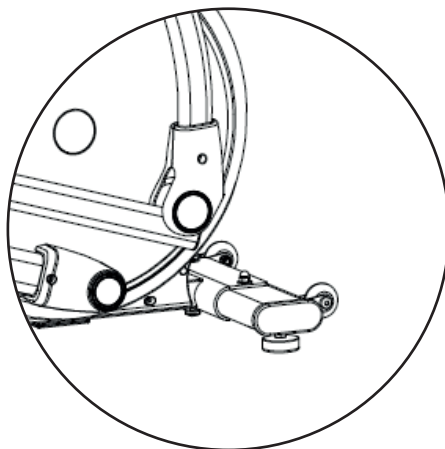
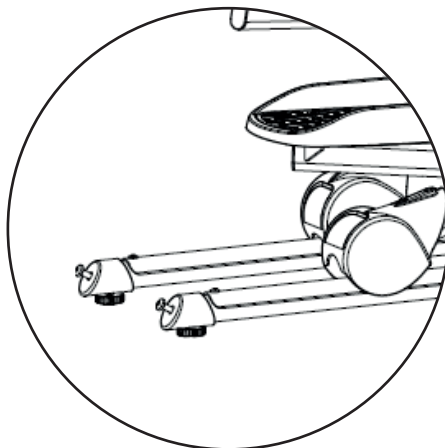
Slightly pull out the screw (48), remove the screw (15) from the bracket (7L). Hold the bracket (7L) and with the other hand pull the rail (3L) (as indicated by the arrow in picture B) until the screw (48) fits into the hole. Unfold the right rail (3R) in the same way.





Levelling

Adjust the position of the device using the levelling feet.





1. Display view



2. Designations on the display

TIME	Displays the time of training. Range: 0:00-99:59. Time settings: 00:00-99:00, unit: 1 minute. – Time counting: 00:00-99:59 (without setting target value). – Time countdown: from set value to 00:00 (with setting target value).
SPEED	Displays current speed during training. Range: 0-99.9 km/h.
RPM	Displays the number of spins per minute. Range: 0-999.
DISTANCE	Displays the current covered distance during training. Range: 0.0-99.99. Distance setting: 00:00-99:00, unit: 1 km.
CALORIES	Displays burnt calories during training. Range: 0-999.
PULSE	Displays the pulse in beats per minute (bpm) during training. Settings: 0-30 to 230. After exceeding set value, the sound signal will appear.
WATT	Displays power consumption during training. Range: 0-999.
M – MANUAL	Setting the training manually.
PROGRAM	Choice of 12 set training programs.
U – USER	Training profile made by the user.
H.R.C.	HRC training mode, managed by heartbeat.
W – WATTS	Training mode with possibility of setting constant value of power made by the user.
LEVEL	Displays the load level.

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



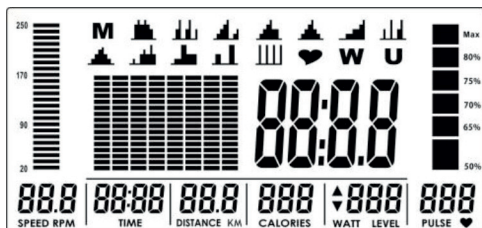
3. Button functions

UP / DOWN	Increasing and decreasing resistance level. Settings to choose.
MODE	Confirms the setting or choice.
RESTART	Resets the setting. To reset the settings, press RESTART button and hold it for 2 seconds. The computer will restart, you can enter new settings. Goes back to main menu while setting the training values or while stopping.
START / STOP	Starts or finishes the training.
RECOVERY	Test that measures physical condition based on the speed of the pulse going back to normal after training.
BODY FAT	Test that measures percentage of fat in the body and BMI.

4. Main computer features

1. Switching on the computer

1. Plug the computer in, it will switch on and display all the segments on the monitor for 2 seconds (Pic.1).

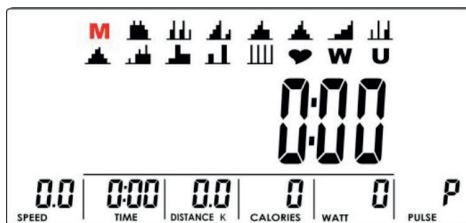


Picture 1

2. Go on to the user settings profile. Use UP / DOWN buttons to choose the user's profile U1~U4 (Pic. 2). Enter the data: sex (SEX), age (AGE), height (HEIGHT) (Pic. 3), weight (WEIGHT) and confirm with MODE button.
3. After finishing the user's profile, main menu will display. (Pic. 3).



Picture 2



Picture 3

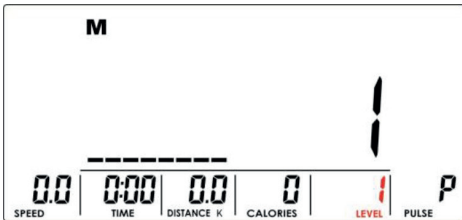


2. Training choice

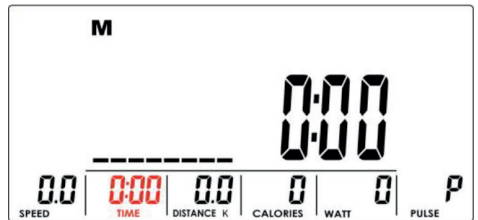
Use UP / DOWN buttons to set the training mode: M(Manual) -> P (Program 1-12) -> (H.R.C) -> W (WATTS) -> U (USER) and press MODE to go on to chosen mode.

3. Manual mode

1. Press START / STOP in main menu to start training in manual mode directly.
2. Use UP / DOWN buttons to set the manual mode, choose M and press MODE to go to the mode.
3. Use UP / DOWN buttons to set the weight load (Pic.4). Default value 1.
4. Use UP / DOWN buttons to set TIME (Pic. 5), DISTANCE (Pic. 6), CALORIES (Pic. 7), PULSE (Pic. 8). Press MODE to confirm.
5. Press START / STOP to start training. During the training you can increase or decrease the weight load level with UP / DOWN buttons. The level of weight load (resistance) displays in WATT window. With no adjustment for 3 seconds, it will switch to the displayed features of WATT (Pic. 9).
6. Press START / STOP to stop the training. Press RESET to go back to main menu.



Picture 4



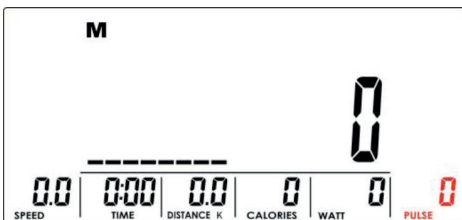
Picture 5



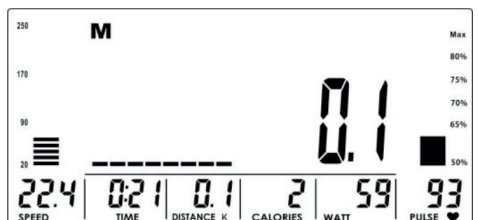
Picture 6



Picture 7



Picture 8

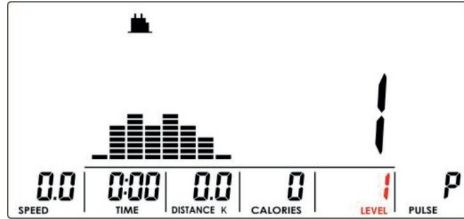


Picture 9



4. Set programs mode

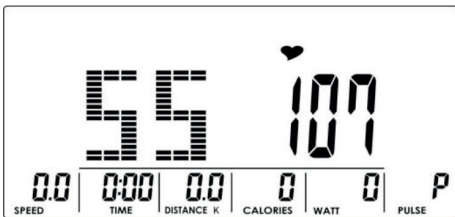
1. Use UP / DOWN buttons to choose set programs mode. Choose P01, P02, P03, ..., P12. Press MODE to confirm the setting.
2. Use UP / DOWN buttons to adjust the resistance level (Pic. 10), default value 1.
3. Use UP / DOWN buttons to set the TIME value.
4. Press START / STOP to start the training. During the training you can increase or decrease the level of resistance with UP / DOWN buttons.
5. Press START / STOP to stop the training. Press RESET to go back to main menu.



Picture 10

5. H.R.C. Mode

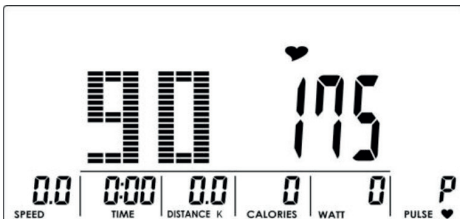
1. Use UP / DOWN buttons to choose H.R.C. mode. Set (H.R.C.) and press MODE to go to the mode.
2. Press MODE to confirm the settings. Press UP / DOWN buttons to set the maximum pulse level: 55% (Pic. 11), 75% (Pic. 12), 90% (Pic. 13) or instead of level choice you can set the pulse target value TAG – TARGET H.R.C./ default value: 100 (Pic. 14). When you use TAG use UP / DOWN buttons to set the value from range: 30~230.
3. Use UP / DOWN buttons to set the TIME value.
4. Press START / STOP to start or stop the training. Press RESET to go back to main menu.



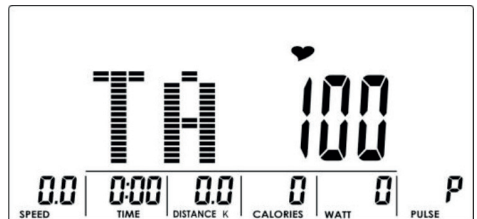
Picture 11



Picture 12



Picture 13

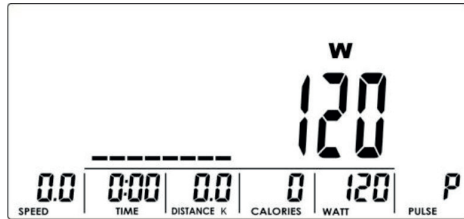


Picture 14



6. WATT mode

1. Use UP / DOWN buttons to set the program mode WATT (W). Press MODE to confirm the choice.
2. Use UP / DOWN buttons to set the target value of WATT mode (Pic. 15). Default value: 120.
3. Use UP / DOWN buttons to set the TIME value.
4. Press START / STOP to start the training. During the training, the system adjusts the resistance level to the user status automatically. You can use UP / DOWN buttons to adjust the WATT level.
5. Press START / STOP to stop the training. Press RESET to go back to the main menu.



Picture 15

7. User's program mode

1. Use UP / DOWN buttons to choose user's program mode (U). Press MODE to confirm the choice.
2. Use UP / DOWN buttons to create user's profile (Pic. 16). Adjust the resistance level in each of 8 columns of the user's program. Hold MODE button for 2 seconds to quit the mode during programming the settings.
3. Use UP / DOWN buttons to set the TIME value.
4. Press START / STOP to start training. During training you can increase or decrease the level of resistance with UP / DOWN buttons.
5. Press START / STOP to start the training. Press RESET to go back to main menu.



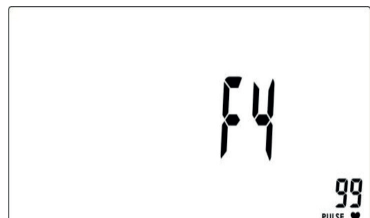
Picture 16

8. RECOVERY Test

After you finish the training press RECOVERY button and hold the pulse sensor handles with both hands. Displaying the features will stop, except for the TIME, which starts the countdown from the 1 minute (from 00:60 to 00:00) (Picture 17). The monitor will display the test results: F1, F2, ..., F6 (Picture 18). F1 is the best result, F6 is the worse. You can still exercise to improve the test result. Press RECOVERY button again to go back to main menu.



Picture 17



Picture 18

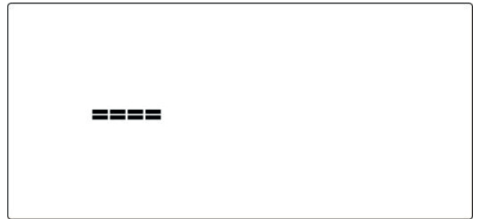


9. BODY FAT Test

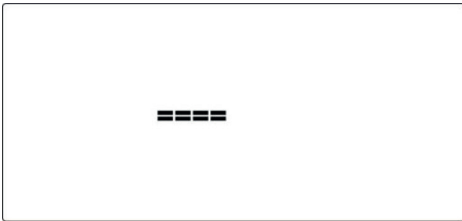
1. In STOP mode press the BODY FAT button to start measuring body fat.
2. The computer will display UI (Pic. 19) and start the measurement (Pic. 20-21).
3. During the measurement you have to hold the pulse sensors with both hands. When the computer senses the pulse, the measurement will start and there will be "----" icon on the display (Pic.22)
4. When the computer finishes the measurement, there will display a BMI (Pic.23), FAT% (Pic.24) and BODY FAT icon (Pic.25).
5. When those prompts show up on the display:
"----", "-----" – it means that the pulse sensor handles are not hold correctly
E-1 – the computer didn't sense the pulse
E-4 – FAT% and BMI results are below 5 or above 50.



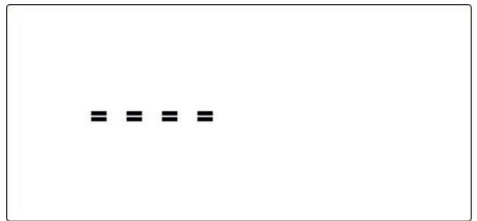
Picture 19



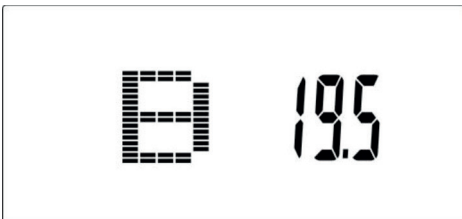
Picture 20



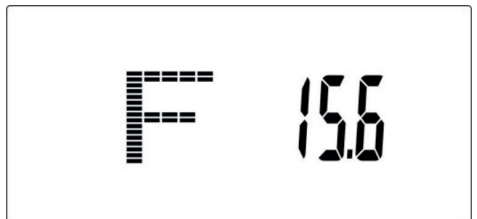
Picture 21



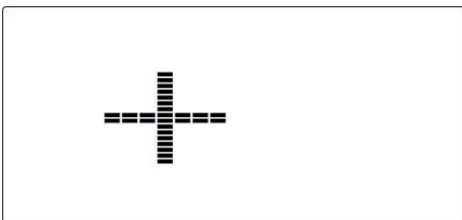
Picture 22



Picture 23



Picture 24



Picture 25



10. Apps

1. This console can connect to the application on the mobile device via Bluetooth or Tunelinc.
2. After connecting the console to a mobile device via Bluetooth or Tunelinc, the console will turn off and the training measurement | observation will be displayed on the mobile device.



11. Heart Rate Monitor Chest Strap

- The chest strap connects to your device via Bluetooth.
- Place the strap directly on your chest and start training.
- The result of the pulse measurement will be displayed on the computer screen.

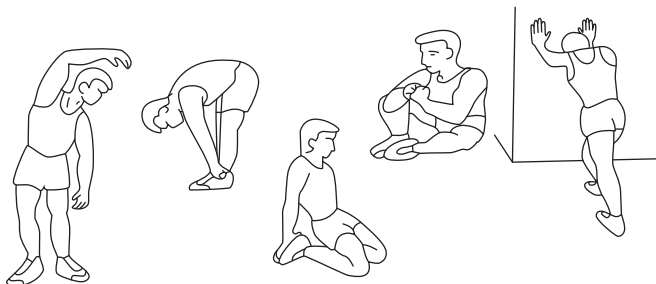




Regular use of the equipment will benefit your health. It will improve your physical condition, well-being and strengthen muscles. Combined with a proper diet, it can contribute to weight loss.

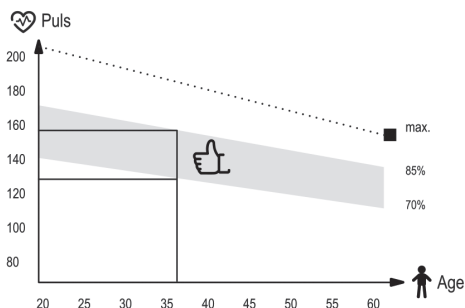
1. Warm-up

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



2. Training

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



3. Relaxation

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

GB Cleaning and maintenance



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

GB Troubleshooting



Problem	Possible solution
The computer doesn't display data.	Disassemble the computer and check if the cables are correctly connected and are not damaged.
The device makes disturbing sounds during use.	Check if all parts of the device are installed correctly. Tighten the screws.
The computer doesn't display the heartbeat or the values are incorrect.	<ol style="list-style-type: none">1. Make sure that the pulse sensor and computer cables are properly connected.2. To ensure correct pulse reading, hold both hands on the sensors. Remember that the measurements may be slightly inaccurate. Do not clamp your hands on the sensors too much as it may cause measurement errors.3. Do not clamp your hands on the sensors too much as it may cause measurement errors.
The equipment is unstable.	Turn the end of the rear stabilizer to level the device.



Warranty rules

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

Warranty and post-warranty service

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

Hegen Deutschland GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Deutschland

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

Hegen Deutschland GmbH
Papenreya 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.



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



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

1. Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania, może zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
2. Produkt wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
3. Urządzenie przeznaczone tylko do użytku domowego, przez osoby dorosłe. Nie pozostawiaj urządzenia w miejscu dostępnym dla dzieci. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
4. Urządzenie należy przechowywać w suchym i ciepłym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego.
5. Należy unikać kontaktu komputera z wodą, gdyż może spowodować jego uszkodzenie lub powstanie spięcia elektrycznego.
6. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
7. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
8. Ustaw sprzęt na poziomej, stabilnej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni.
9. Zaleca się stosowanie pod sprzęt dywanu, maty lub innego podkładu ochraniającego na podłogę.
10. Umieść odpowiednią podstawę (np. gumową matę, drewnianą podstawę itp.) pod urządzeniem w obszarze montażu, aby uniknąć zabrudzenia.
11. Przed rozpoczęciem treningu, sprawdź, czy urządzenie jest kompletne oraz czy wszystkie jego części znajdują się na swoich miejscach.
12. Jeśli cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
13. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, wykonaj rozgrzewkę.
14. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń, powinieneś zasięgnąć porady lekarza.
15. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia.
16. Pamiętaj o zapięciu pasów umieszczonych na pedałach.
17. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
18. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
19. Minimalna wolna przestrzeń wymagana do bezpiecznej pracy urządzenia wynosi nie mniej niż dwa metry.
20. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 160 kg.
21. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą ISO 20957-9:2016 w klasie H. C.

Lista części

Nr	Opis	Szt.
A	Plastikowa rurka	2
B	Śruba	4
C	Podkładka	4
D	Podkładka	4
E	Nakrętka	4
1	Rama główna	1
2	Kolumna kierownicy	1
3 L/R	Szyna lewa / prawa	2
4	Walek	1
5 L/R	Kolumna uchwytu lewego / prawego	1/1
6 L/R	Uchwyt lewy / prawy	1/1
7 L/R	Wspornik lewy / prawy	2
9 L/R	Prowadnica pedału lewego / prawego	1/1
10	Przedni stabilizator	1
12	Śruba M10 × 25	4
15	Śruba sześciokątna M8 × 35	2
17	Śruba sześciokątna M8 × 38 × L12	6
18	Śruba sześciokątna M8 × 16	12
21	Śruba sześciokątna M8 × 30	2
22	Śruba krzyżowa M6 × 10	12
23	Śruba krzyżowa M5 × 12	6
24	Wkręt ST4.2 × 18	6
25	Podkładka D10 × Φ 58 × 3	2
26	Śruba ST4.0 × 12	4
27	Podkładka sprężysta D10	6

Nr	Opis	Szt.
28	Podkładka sprężysta D8	22
30	Podkładka płaska D10 × D20 × 2	6
31	Podkładka płaska D8 × D32 × 2	2
32	Podkładka płaska D8 × D26 × 2	4
34	Podkładka płaska D8 × D16 × 1.5	10
35	Walek	1
36	Podkładka łukowa Φ 8 × 1.5 × Φ 20	6
37	Podkładka falista D21	2
40	Nakrętka nylonowa M8	4
48	Śruba	2
52	Oslona ochronna kolumny kierownicy	1
56 L/R	Pedał lewy / prawy	2
57	Uchwyt na bidon	1
58	Oslona rolek	2
59 a/b	Oslona ochronna kolumn uchwytów lewa / prawa	2/2
60 a/b	Oslona ochronna lewa / prawa	2/2
61	Oslona ochronna	2
67	Zaślepka	2
69	Stopki poziomujące	2
75	Przewód czujnika tężnia	4
76	Komputer	1
77	Śruba M5 × 10	4
78	Przewód	1
79	Przewód	1



Uwaga:

Większość wymienionych części urządzenia została zapakowana osobno. Niektóre elementy zostały wstępnie zainstalowane w określonych miejscach urządzenia. Należy je odkręcić i zmontować zgodnie z krokami montażu.

Należy postępować zgodnie z krokami montażu.

Przygotowanie:

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.

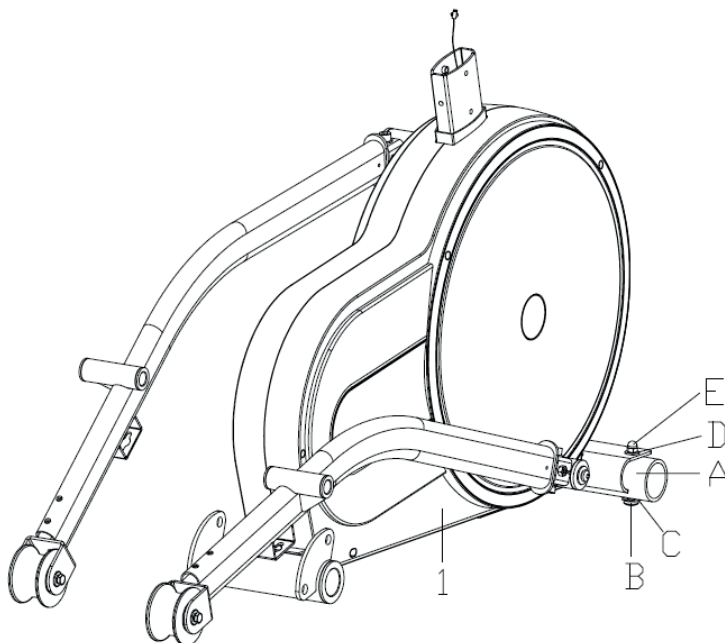
Aby uniknąć możliwych obrażeń, zaleca się montaż urządzenia przez co najmniej dwie osoby.

Instrukcja montażu

UWAGA! Postępuj zgodnie z instrukcją obsługi.

1/7

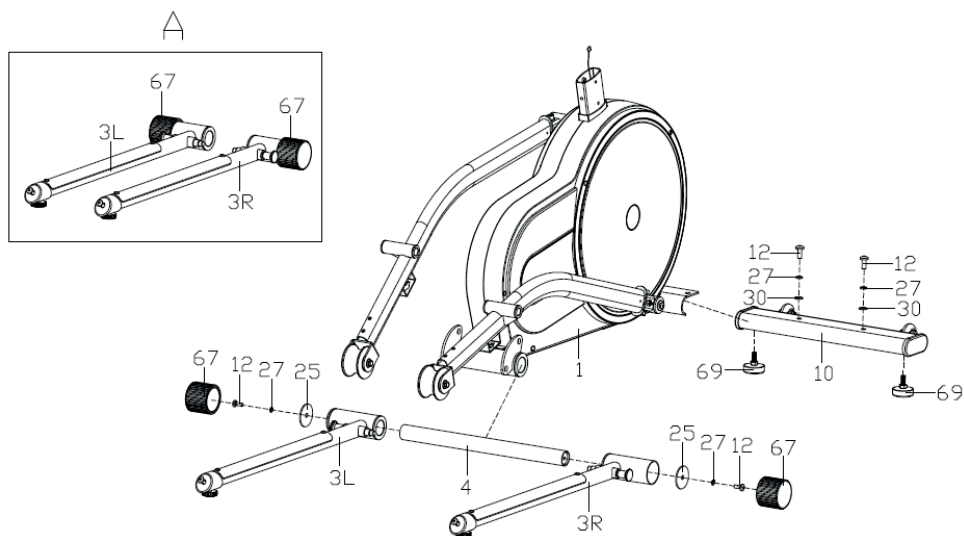
Odkręć śruby (B), usuń podkładki (C,D) oraz nakrętki (E). Oddziel plastikowe rurki (A) od podstawy.





2/7

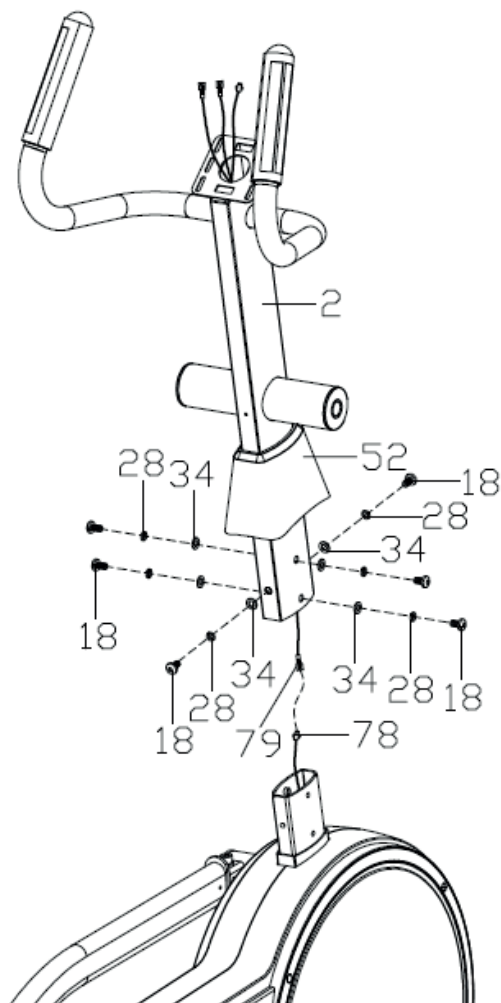
1. Wkręć stopki poziomujące (69) do przedniego stabilizatora (10).
2. Przymocuj przedni stabilizator (10) do ramy głównej (1) za pomocą śrub (12), podkładek sprężystych (27) i płaskich podkładek (30).
3. Zdejmij zaślepki (67) z szyn (3 L/R), jak pokazano na rysunku A.
4. Wsuń wałek (4) w otwór znajdujący się w tylnej części ramy głównej (1).
5. Przymocuj szyny (3 L/R) do wałka (4) za pomocą podkładek (25), podkładek sprężystych (27) oraz śrub (12). Na zamontowane szyny (3 L/R) nasuń zaślepki (67).





3/7

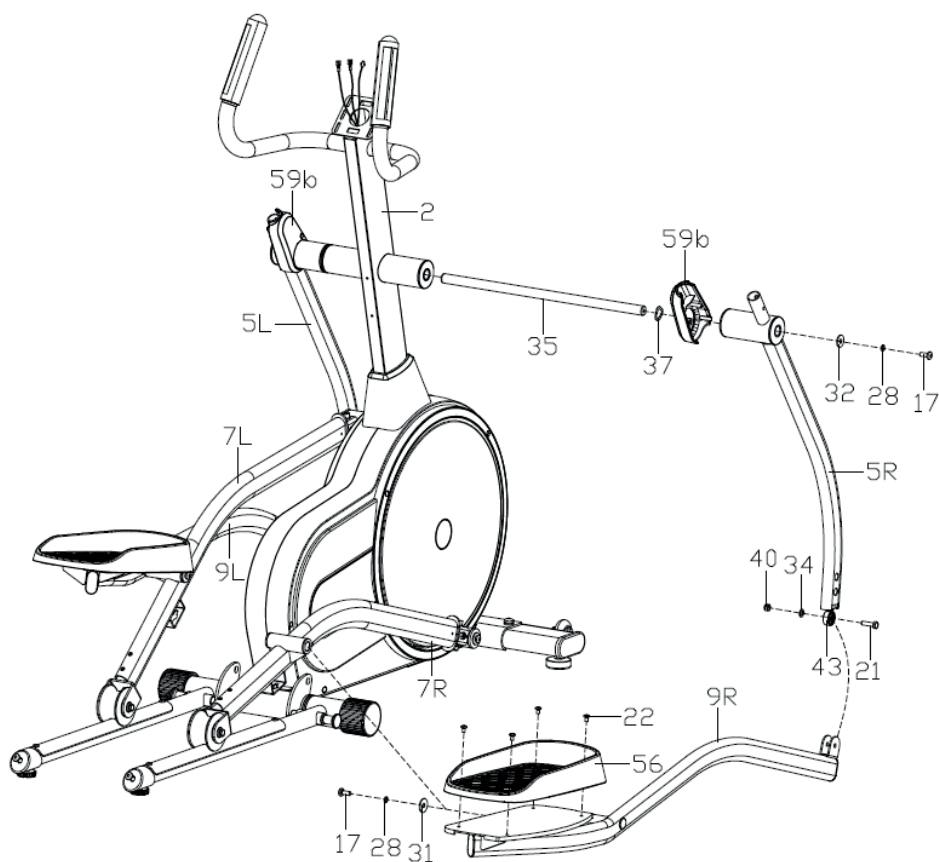
1. Nasuń osłonę ochronną kolumny (52) na kolumnę kierownicy (2).
2. Podłącz przewód (78) z ramy głównej (1) do przewodu (79) z kolumny kierownicy (2).
3. Zamocuj kolumnę kierownicy (2) na ramie głównej (1) i dokręć za pomocą śrub sześciokątnych (18), podkładek sprężystych (28) i płaskich podkładek (34).
4. Nasuń osłonę ochronną kolumny (52).





4/7

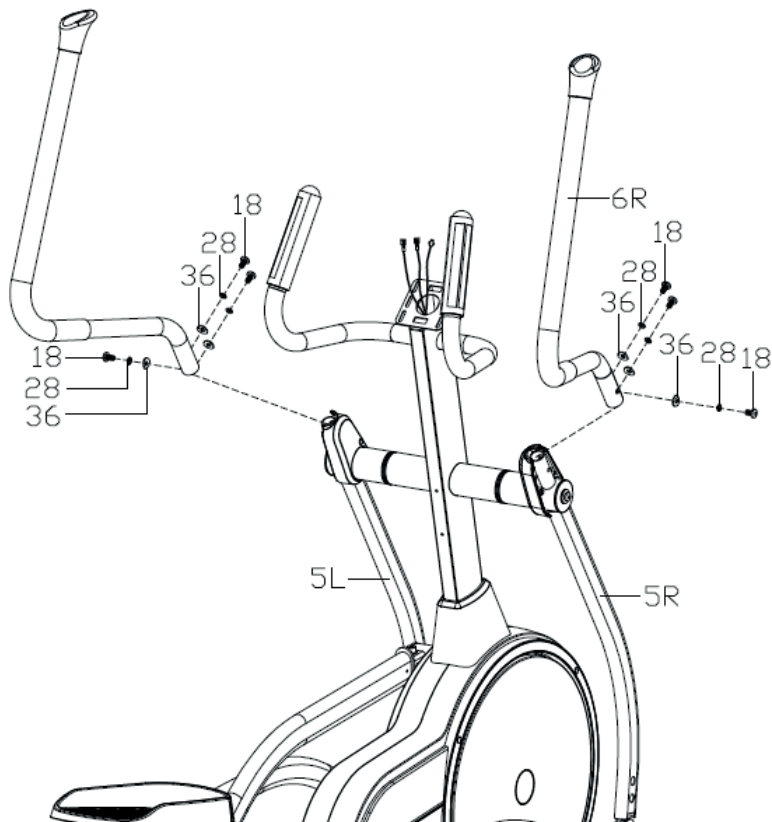
1. Przelóż kolumny uchwytów (5 L/R) przez osłonę ochronną kolumn uchwytów (59 a/b), podkładkę falistą (37) i nasuń na wałek (35). Zamontuj na kolumnie kierownicy (2) przy użyciu śrub sześciokątnych (17), podkładek sprężystych (28) i podkładek płaskich (32). Nie dokręcaj ich!
2. Przymocuj prowadnice pedałów (9 L/R) do wsporników (7 L/R) znajdujących się na ramie głównej (1) za pomocą śrub (17), podkładek sprężystych (28) i podkładek płaskich (31). Nie dokręcaj ich!
3. Połącz kolumny uchwytów (5 L/R) z prowadnicami pedałów (9 L/R) za pomocą śrub (21), płaskich podkładek (34) i nakrętek nylonowych (40).
4. Dokręć wszystkie śruby, aby dokładnie połączyć zmontowane części.
5. Zamocuj pedały (56 L/R) na prowadnicach pedałów (9 L/R) za pomocą śrub (22).





5/7

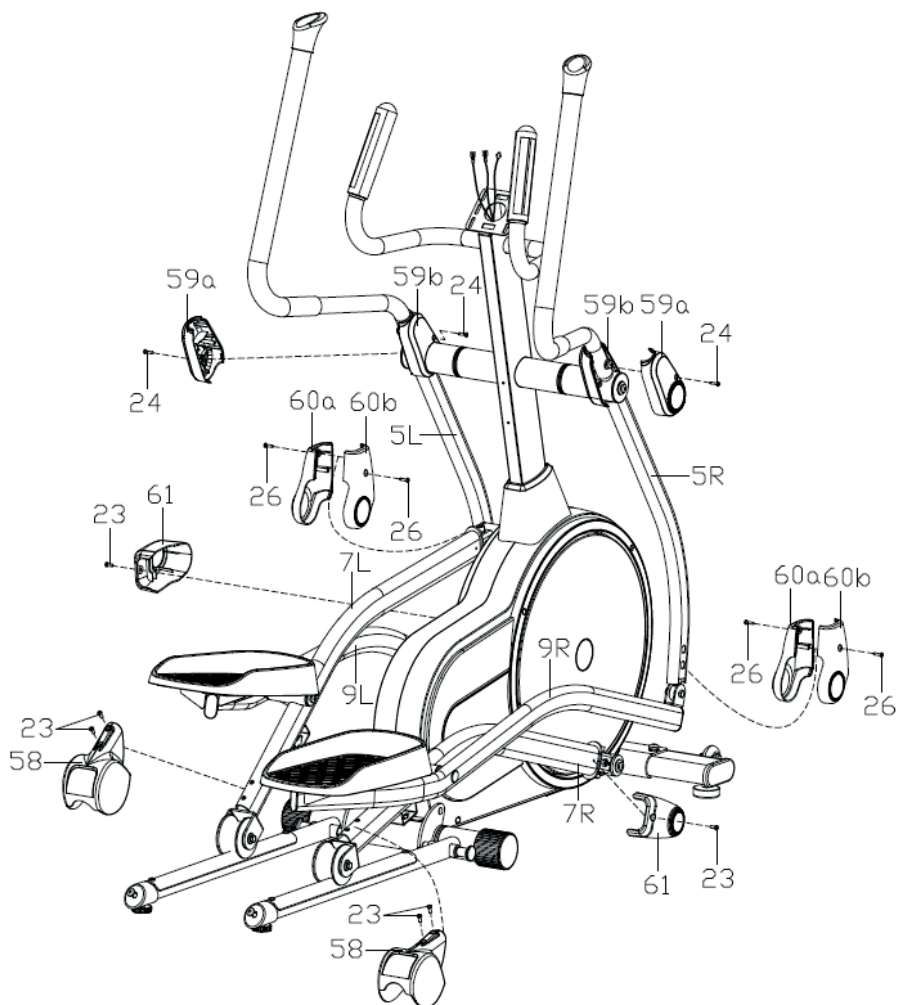
Przymocuj uchwyty (6 L/R) do kolumn uchwytów (5 L/R) za pomocą śrub sześciokątnych (18), podkładek sprężystych (28) i podkładek łukowych (36).





6/7

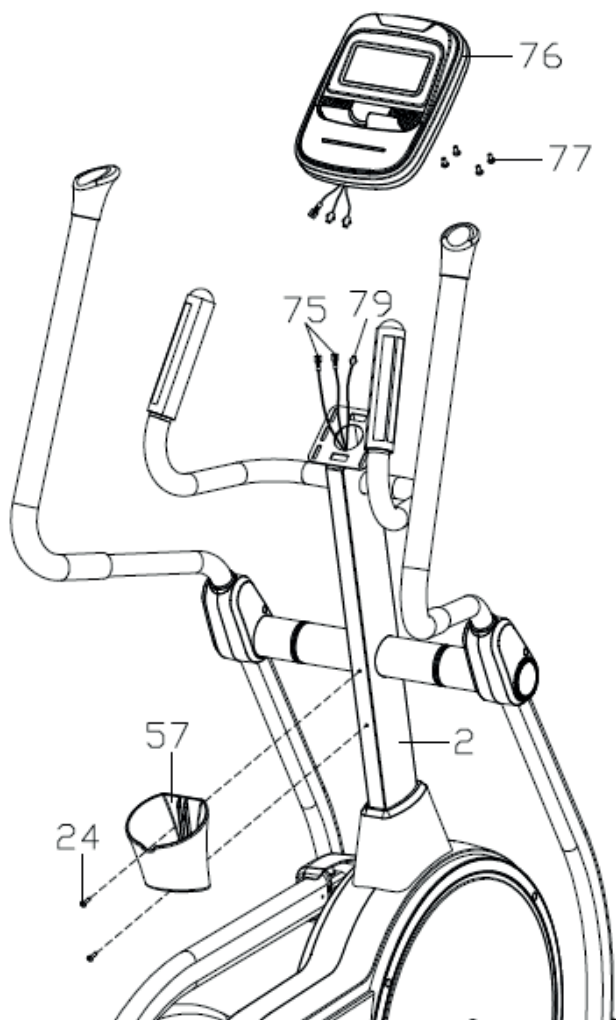
1. Zamocuj osłony ochronne kolumn uchwytów (59 a/b) w miejscu łączenia kolumn uchwytu (5 L/R) z uchwytami (6 L/R) i przykręć je za pomocą wkrętów (24).
2. Zamocuj osłony ochronne (60 a/b) do prowadnic pedałów (9 L/R) za pomocą śrub (26).
3. Zamocuj za pomocą śrub (23) osłony ochronne (61) na łączeniu z wspornikiem (7 L/R) oraz osłony rolek (58) na rolkach znajdujących się na końcach wspornika (7 L/R).





7/7

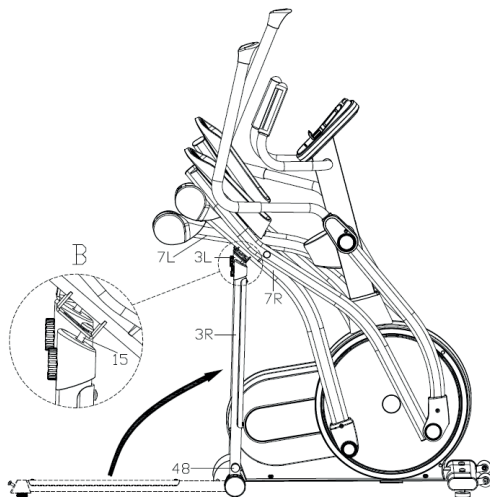
1. Połącz przewód (79) i przewody czujnika tętna (75) z przewodami wychodzącymi z komputera (76), a następnie przymocuj komputer (76) do kolumny kierownicy (2) za pomocą śrub (77).
2. Zamocuj uchwyt na bidon (57) na kolumnie kierownicy (2) za pomocą wkrętów (24).





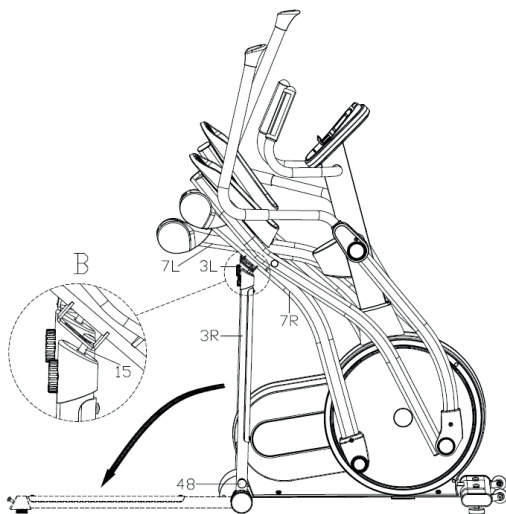
Składanie

Wyciągnij lekko śrubę (48), podnieś szynę (3L) (jak wskazano strzałką na rysunku B), drugą ręką podnieś wspornik (7L), aż śruba (48) dopasuje się do otworu. Umieść śrubę (15) we wsporniku (7). W ten sam sposób złóż prawą szynę (3R).



Rozkładanie

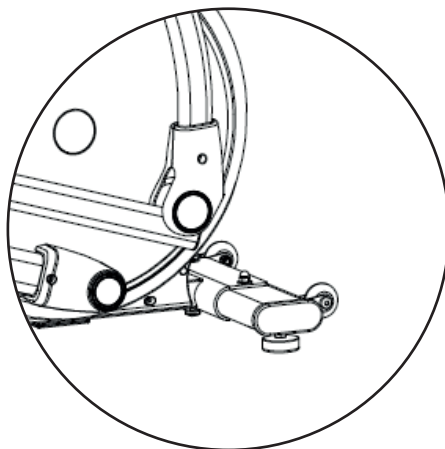
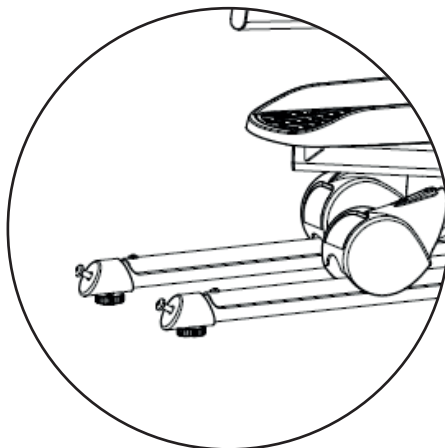
Wyciągnij lekko śrubę (48), wyjmij śrubę (15) ze wspornika (7L). Przytrzymaj wspornik (7L), a drugą ręką pociągnij szynę (3L) (jak wskazano strzałką na rysunku B), aż śruba (48) dopasuje się do otworu. W ten sam sposób rozłóż prawą szynę (3R).





Poziomowanie

Dostosuj ustawienie urządzenia za pomocą stopek poziomujących.





1. Widok wyświetlacza



2. Oznaczenia na wyświetlaczu

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

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



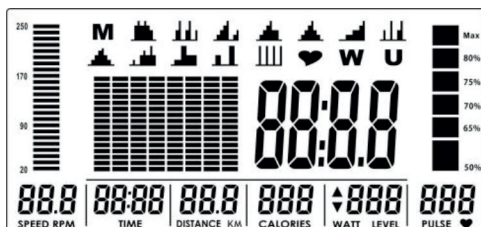
3. Funkcje przycisków

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).

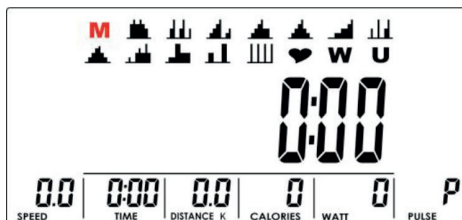


Rysunek 1

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

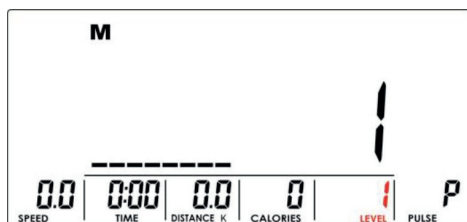


2. Wybór treningu

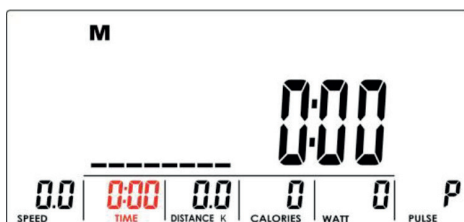
Użyj przycisków UP / DOWN, aby wybrać tryb treningu: M (Manual) -> P (Program 1-12) -> (H.R.C) -> W (WATTS) -> U (User) i naciśnij MODE, aby przejść do wybranego trybu.

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) wyświetli 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



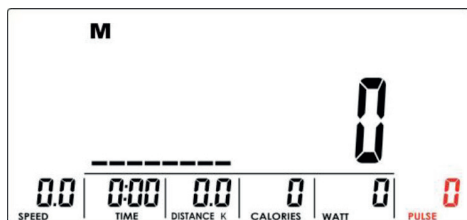
Rysunek 5



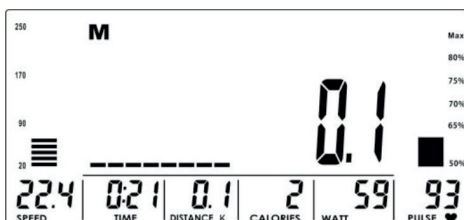
Rysunek 6



Rysunek 7



Rysunek 8

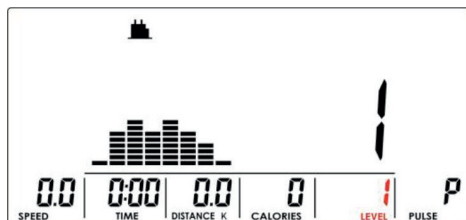


Rysunek 9



4. Tryb gotowych programów

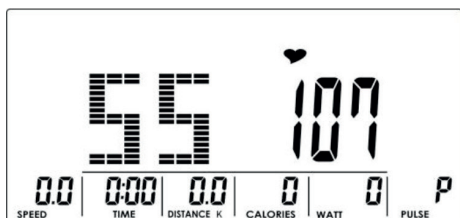
1. Użyj przycisków UP / DOWN, aby wybrać tryb gotowych programów. Wybierz P01, P02, P03, ..., P12. Naciśnij MODE, aby zatwierdzić wybór.
2. Użyj przycisków UP / DOWN, aby dostosować poziom obciążenia (Rys. 10), wartość domyślna 1.
3. Użyj przycisków UP / DOWN, aby ustawić wartość funkcji TIME.
4. Naciśnij 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.

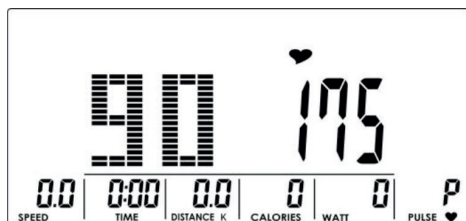
1. Użyj przycisków UP / DOWN, aby wybrać tryb H.R.C. Wybierz (H.R.C) i naciśnij MODE, aby przejść do trybu.
2. Naciśnij MODE, aby potwierdzić ustawienia. Użyj przycisków UP / DOWN, aby wybrać poziom maksymalnego tętna: 55% (Rys. 11), 75% (Rys. 12), 90% (Rys. 13) lub zamiast wyboru poziomu, możesz ustawić 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.



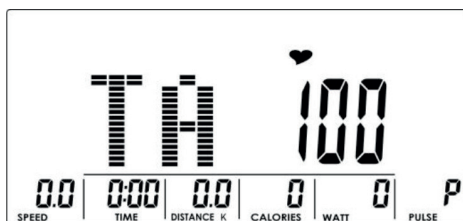
Rysunek 11



Rysunek 12



Rysunek 13

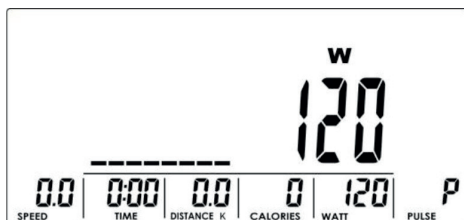


Rysunek 14



6. Tryb WATT

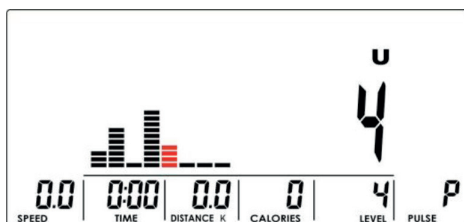
1. Użyj przycisków UP / DOWN, aby wybrać tryb programu WATT (W). Naciśnij MODE, aby potwierdzić wybór.
2. Użyj przycisków UP / DOWN, aby ustawić wartość docelową funkcji WATT (Rys. 15). Wartość domyślna: 120.
3. Użyj przycisków UP / DOWN, aby ustawić wartość funkcji TIME.
4. Naciśnij START / STOP, aby 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.



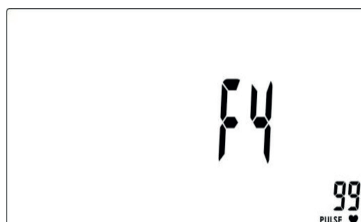
Rysunek 16

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

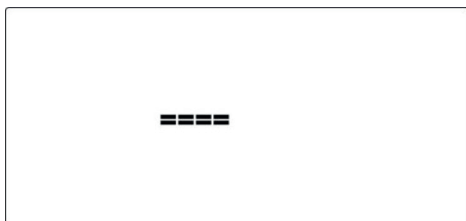
1. W trybie STOP naciśnij przycisk BODY FAT, aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej.
2. Komputer wyświetli UI (Rys. 19) i rozpocznie pomiar (Rys. 20-21).
3. Podczas pomiaru musisz trzymać obie ręce na uchwytach z sensorami tętna. Gdy komputer wykryje puls, rozpocznie pomiar, a na wyświetlaczu pojawi 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 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.



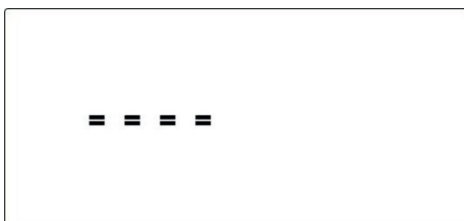
Rysunek 19



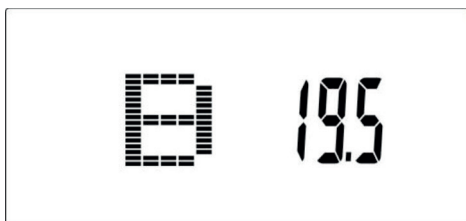
Rysunek 20



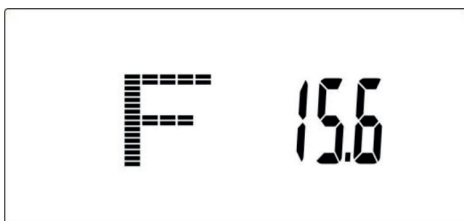
Rysunek 21



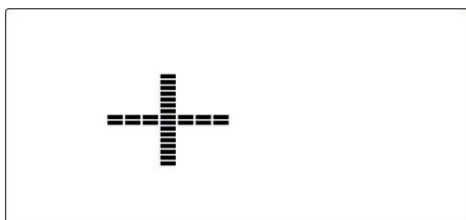
Rysunek 22



Rysunek 23



Rysunek 24



Rysunek 25



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.



11. Pas telemetryczny

- Pas telemetryczny łączy się z urządzeniem za pomocą Bluetooth.
- Umieść pas bezpośrednio na klatce piersiowej i zacznij trening.
- Wynik pomiaru pulsu będzie widoczny na wyświetlaczu.

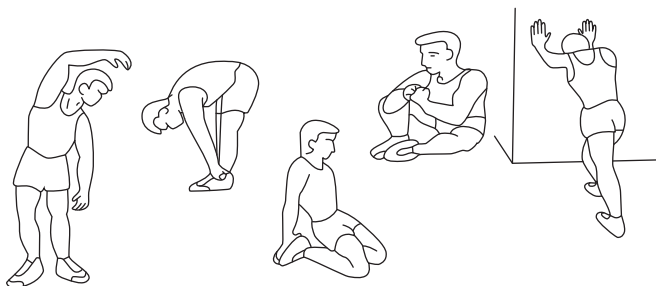




Regularne użytkowanie sprzętu wpłynie korzystnie na Twoje zdrowie. Poprawi kondycję fizyczną i samopoczucie oraz wzmocni mięśnie. W połączeniu z odpowiednią dietą, może przyczynić się do utraty wagi.

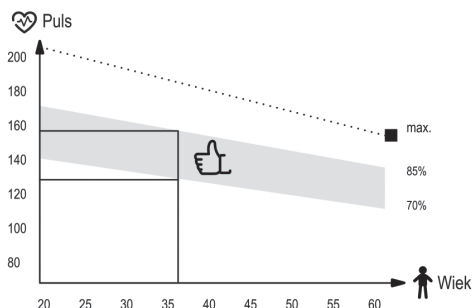
1. Rozgrzewka

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



2. Faza ćwiczeń

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



3. Faza odprężenia

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

PL Czyszczenie i konserwacja



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

PL Rozwiązywanie problemów



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



Zasady gwarancji

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

Serwis gwarancyjny i pogwarancyjny

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

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

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

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

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

PL Ochrona środowiska



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



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. 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 160 kg.
21. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou ISO 20957-9:2016 v triede H. C.

Zoznam dielov

Č.	Popis	Ks.
A	Plastová rúrka	2
B	Skrutka	4
C	Podložka	4
D	Podložka	4
E	Matica	4
1	Hlavný rám	1
2	Stĺpik volantu	1
3 L/R	Ľavá / pravá lišta	2
4	Valec	1
5 L/R	Stĺpik ľavého / pravého držiaka	1/1
6 L/R	Ľavý / pravý držiak	1/1
7 L/R	Ľavá / pravá podpera	2
9 L/R	Ľavá / pravá kofajnica pedála	1/1
10	Predný stabilizátor	1
12	Skrutka M10 × 25	4
15	Šesthranná skrutka M8 × 35	2
17	Šesthranná skrutka M8 × 38 × L12	6
18	Šesthranná skrutka M8 × 16	12
21	Šesthranná skrutka M8 × 30	2
22	Krížová skrutka M6 × 10	12
23	Krížová skrutka M5 × 12	6
24	Skrutka ST4,2 × 18	6
25	Podložka D10 × Φ58 × 3	2
26	Skrutka ST4,0 × 12	4
27	Pružná podložka D10	6

Č.	Popis	Ks.
28	Pružná podložka D8	22
30	Plochá podložka D10 × D20 × 2	6
31	Plochá podložka D8 × D32 × 2	2
32	Plochá podložka D8 × D26 × 2	4
34	Plochá podložka D8 × D16 × 1,5	10
35	Valec	1
36	Oblúčková podložka Φ8 × 1,5 × Φ20	6
37	Vlnitá podložka D21	2
40	Nylónová matica M8	4
48	Skrutka	2
52	Ochranný kryt stĺpika volantu	1
56 L/R	Ľavý / pravý pedál	2
57	Držiak na fľašu	1
58	Kryt valčeky	2
59 a/b	Ochranný kryt stĺpikov ľavého / pravého držiaka	2/2
60 a/b	Ľavý / pravý ochranný kryt	2/2
61	Ochranný kryt	2
67	Krytka	2
69	Vyrovnávacie nôžky	2
75	Kábel snímača tehu	4
76	Počítač	1
77	Skrutka M5 × 10	4
78	Kábel	1
79	Kábel	1



Pozor:

Väčšina vymenených dielov je zabalená samostatne. Niektoré komponenty boli predinštalované na konkrétnych miestach v zariadení. Musia byť odskrutkované a zmontované podľa montážnych krokov.

Postupujte podľa montážnych krokov.

Príprava:

Pred montážou sa uistite, že je okolo zariadenia dostatok miesta;

Na montáž použite náradie dodané s výrobkom;

Pred montážou skontrolujte, či sú v balení všetky potrebné diely.

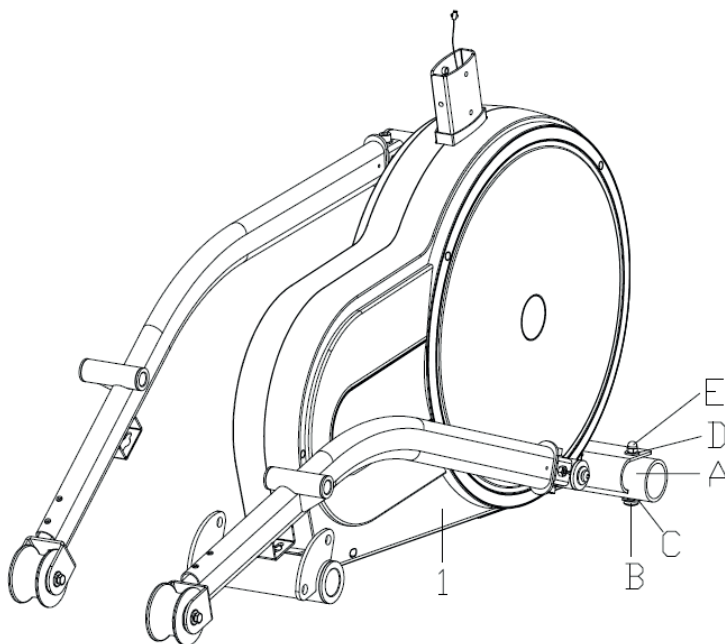
Aby sa predišlo možnému zraneniu, odporúčame, aby prístroj montovali najmenej dve osoby.

Návod na montáž

POZOR! Postupujte podľa montážneho návodu.

1/7

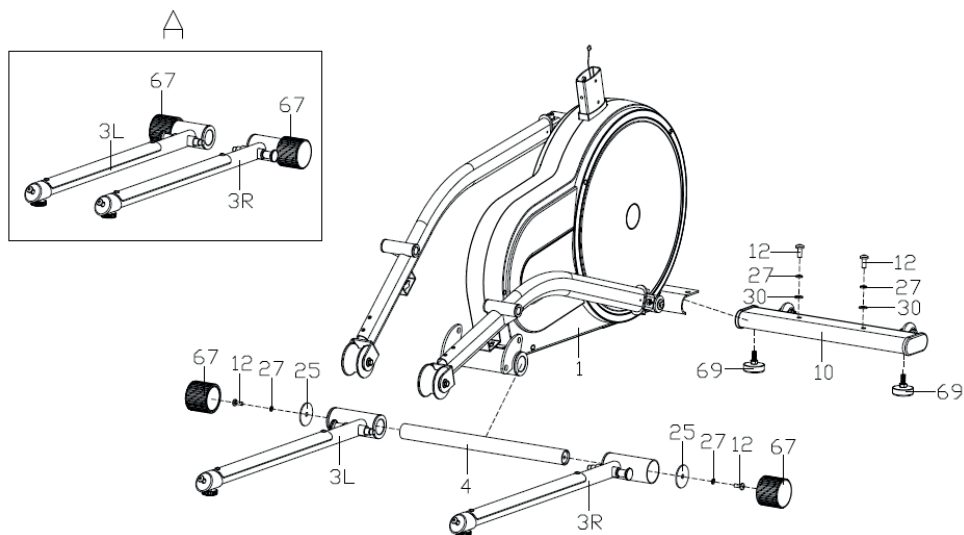
Odskrutkujte skrutky (B), odstráňte podložky (C, D) a matice (E). Oddeľte plastové rúrky (A) od základne.





2/7

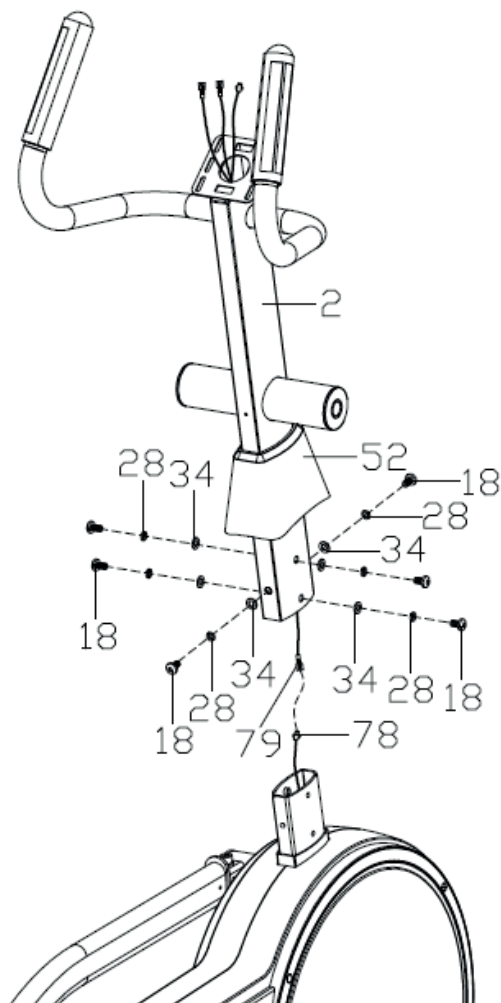
1. Naskrutkujte vyrovnávacie nôžky (69) do predného stabilizátora (10).
2. Pripevnite predný stabilizátor (10) k hlavnému rámu (1) pomocou skrutiek (12), pružných podložiek (27) a plochých podložiek (30).
3. Odstráňte krytky (67) z lišt (3 L/R) podľa obrázku A.
4. Vložte valec (4) do otvoru v zadnej časti hlavného rámu (1).
5. Pripevnite lišty (3 L/R) k valcu (4) pomocou podložiek (25), pružných podložiek (27) a skrutiek (12). Nasadte krytky (67) na namontované lišty (3 L/R).





3/7

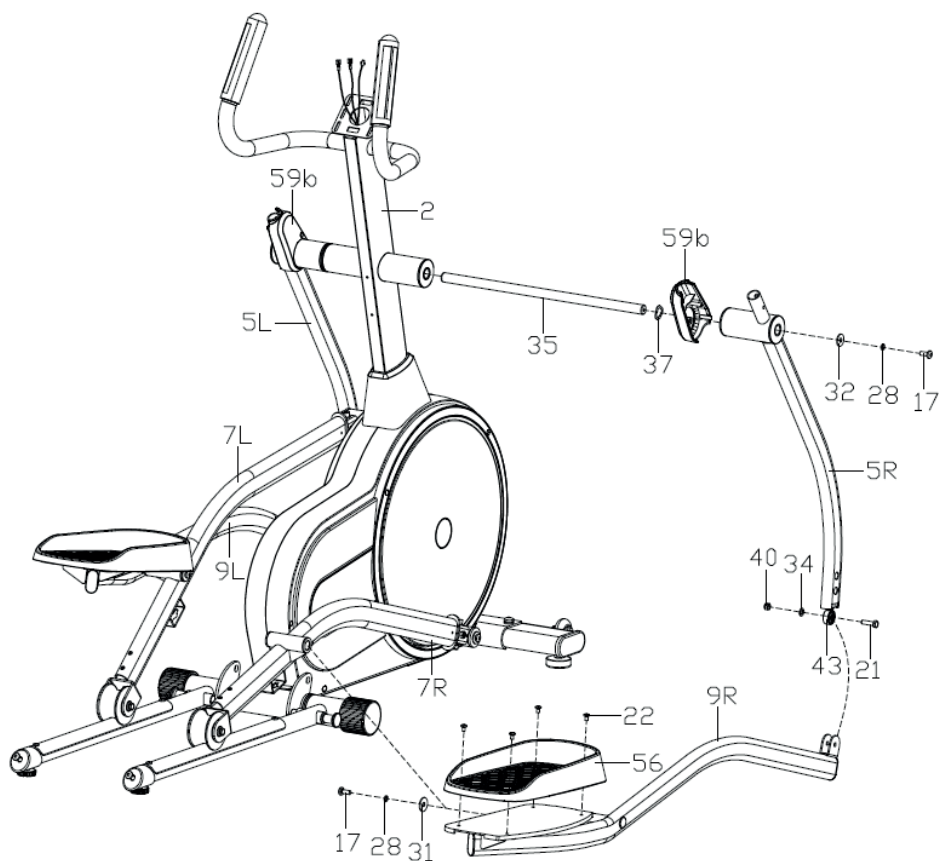
1. Nasadíte ochranný kryt stípkika (52) na stípkik volantu (2).
2. Pripojíte kábel (78) z hlavného rámu (1) ku káblu (79) zo stípkika volantu (2).
3. Pripevníte stípkik volantu (2) k hlavnému rámu (1) a utiahnete ho pomocou šesťhranných skrutiek (18), pružných podložiek (28) a plochých podložiek (34).
4. Nasadíte ochranný kryt stípkika (52).





4/7

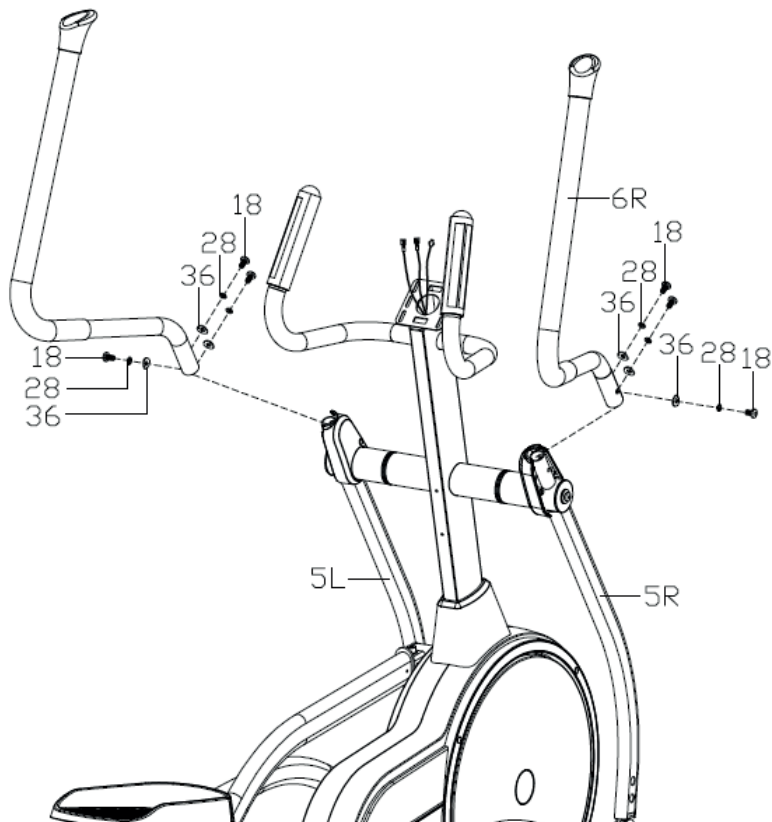
1. Zasuňte stípkový držiak (5 L/R) cez ochranný kryt stípkového držiakov (59 a/b), vlnitú podložku (37) a nasadte ich na valec (35). Pomocou šesťhranných skrutiek (17), pružných podložiek (28) a plochých podložiek (32) ich pripevnite na stípkový volant (2). Neufahajte ich!
2. Pripevnite koľajnice pedálov (9 L/R) k podperám (7 L/R) na hlavnom ráme (1) pomocou skrutiek (17), pružných podložiek (28) a plochých podložiek (31). Neufahajte ich!
3. Spojte stípkový držiak (5 L/R) a koľajnicu pedálov (9 L/R) pomocou skrutiek (21), plochých podložiek (34) a nylonových matic (40).
4. Utiahnite všetky skrutky, aby ste pevne spojili zmontované diely.
5. Pripevnite pedále (56 L/R) na koľajniciach pedálov (9 L/R) pomocou skrutiek (22).





5/7

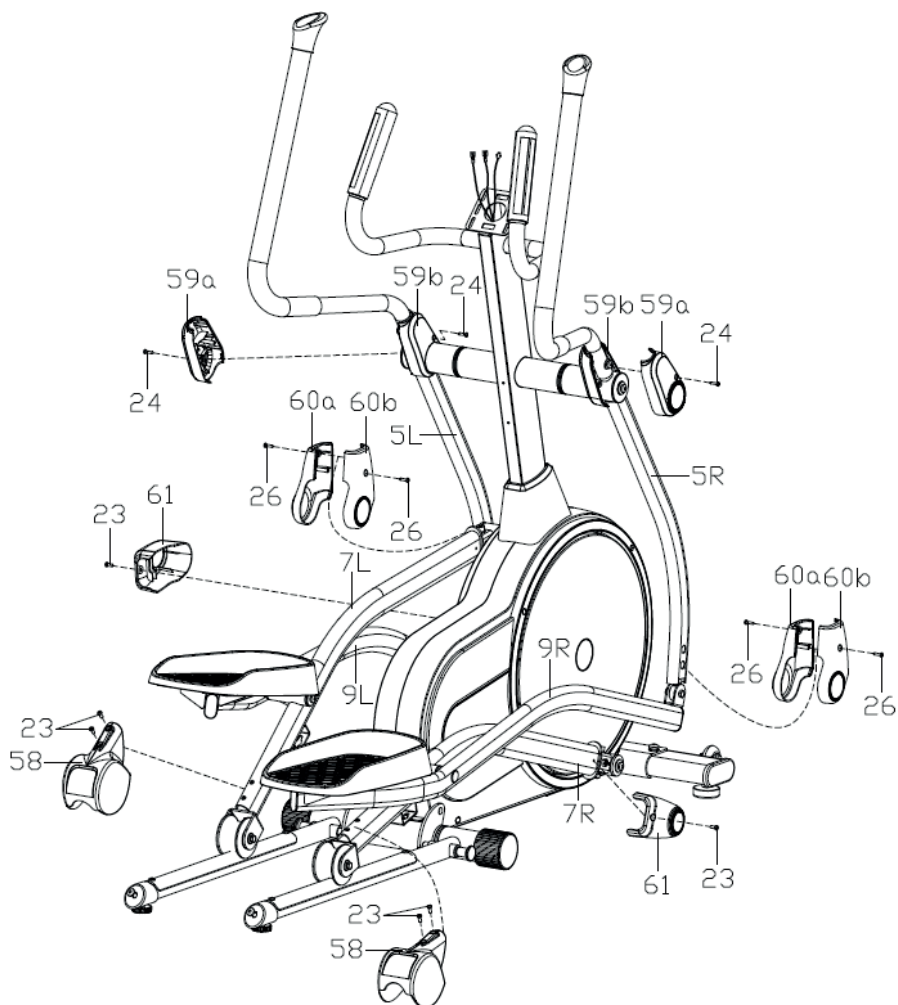
Pripevnite držiaky (6 L/R) k stĺpikom držiakov (5 L/R) pomocou šesťhranných skrutiek (18), pružných podložiek (28) a oblúkových podložiek (36).





6/7

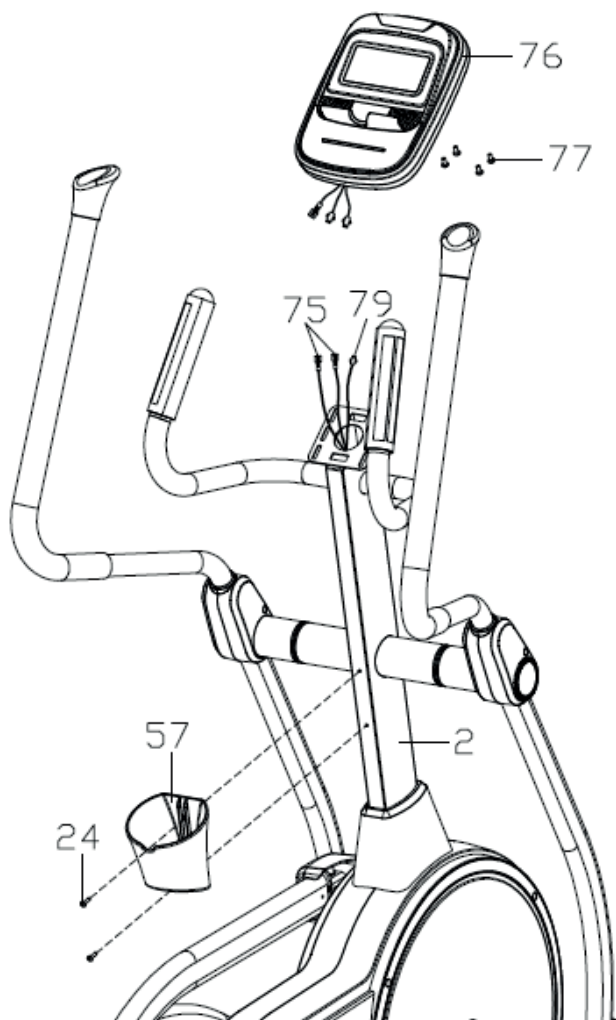
1. Nasadíte ochranné kryty stĺpikov držiačov (59 a/b) v mieste, kde sa stĺpiky držiača (5 L/R) spájajú s držiakmi (6 L/R) a upevníte ich skrutkami (24).
2. Pripevníte ochranné kryty (60 a/b) ku koľajniciam pedálov (9 L/R) pomocou skrutiek (26).
3. Pripevníte ochranné kryty (61) na spojenie s podperou (7 L/R) a krytmi valčekov (58) na valčekoch na koncoch podpery (7 L/R) pomocou skrutiek (23).





7/7

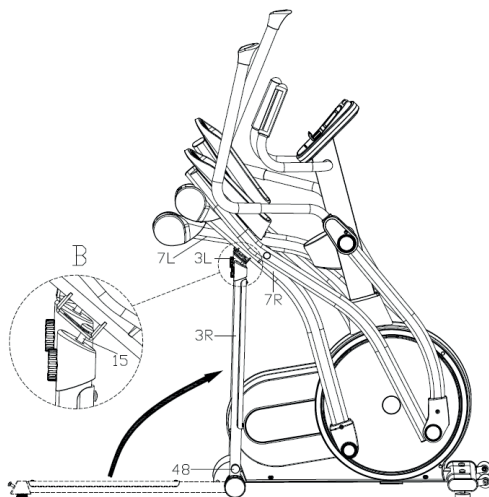
1. Pripojte kábel (79) a káble snímača tepu (75) ku káblom vychádzajúcim z počítača (76) k stípiku volantu (2) pomocou skrutiek (77).
2. Pripevnite držiak na fľašu (57) k stípiku volantu (2) pomocou skrutiek (24).





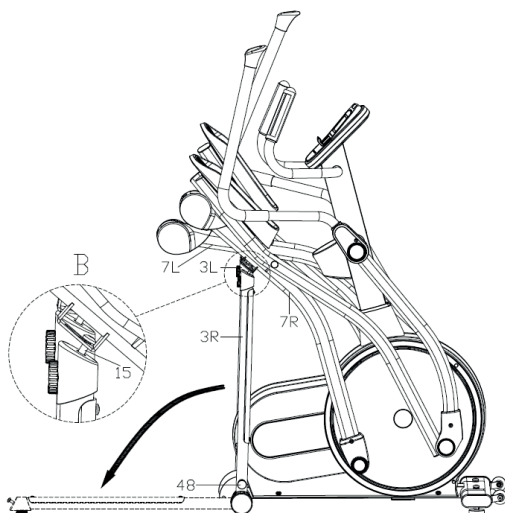
Skladanie

Mierne vytiahnite skrutku (48), zdvihnite lištu (3L) (ako ukazuje šípka na obrázku B), druhou rukou zdvihnite podperu (7L), až skrutka (48) zapadne do otvoru. Vložte skrutku (15) do podpery (7). Rovnakým spôsobom zložte pravú lištu (3R).



Rozkladanie

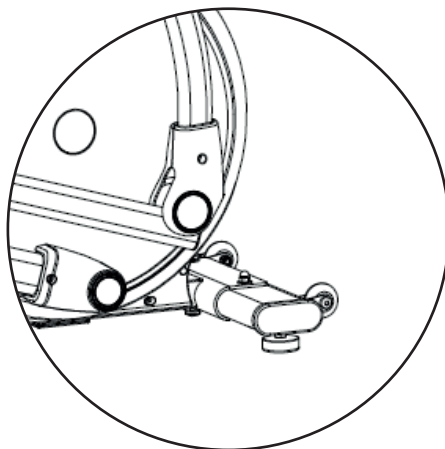
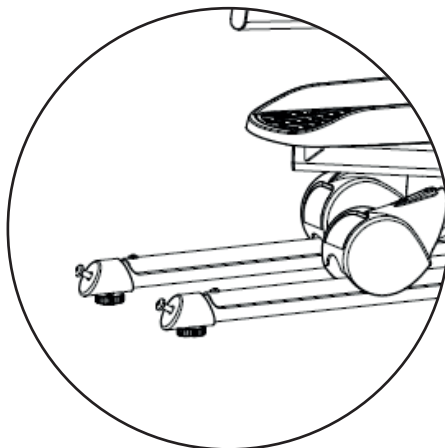
Mierne vytiahnite skrutku (48), vyberte skrutku (15) z podpery (7L). Držte podperu (7L) a druhou rukou ťahajte za lištu (3L) (podľa šípky na obrázku B), kým skrutka (48) nezapadne do otvoru. Rovnakým spôsobom rozložte pravú lištu (3R).





Nivelácia

Nastavte vyrovnanie zariadenia pomocou vyrovnávacích nožičiek.





1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

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

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



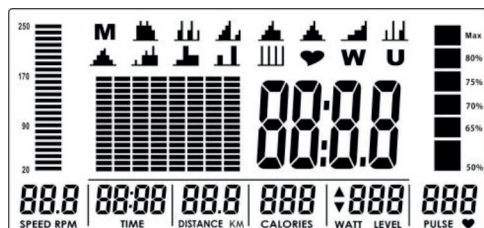
3. Funkcie tlačidiel

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

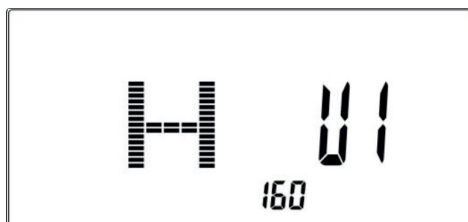
1. Zapnite počítáč

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

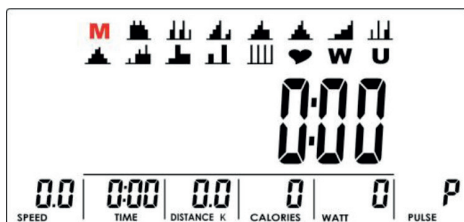


Obrázok 1

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

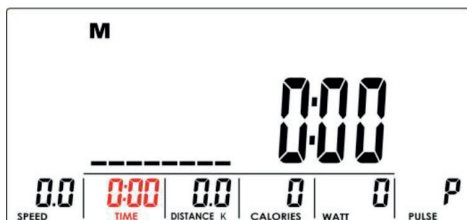
Použite tlačidlá UP / DOWN na výber tréningového režimu: M (Manual) -> P (Program 1-12) -> W (WATTS) -> U (USER) a stlačením MODE vstúpte do vybraného režimu.

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



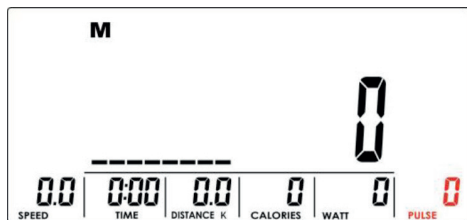
Obrázok 5



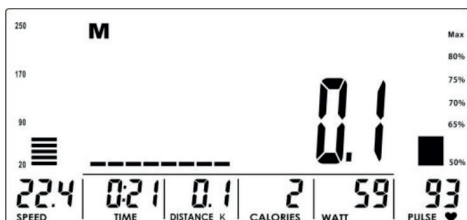
Obrázok 6



Obrázok 7



Obrázok 8

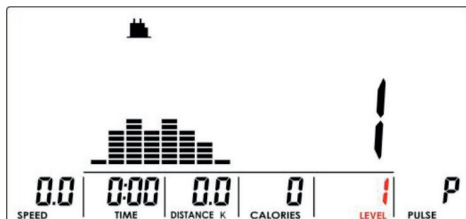


Obrázok 9



4. Režim predvolených programov

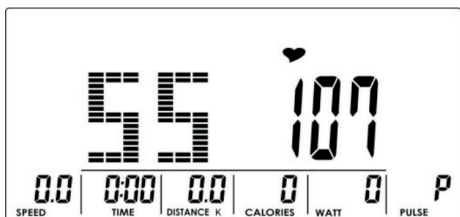
1. Pomocou tlačidiel UP / DOWN vyberte predvolený program. Vyberte P01, P02, P03, ..., P12. Výber potvrdíte stlačením tlačidla MODE.
2. Pre nastavenie úrovne zaťaženia použite tlačidlá UP / DOWN (obr. 10), predvolená hodnota 1.
3. Pre nastavenie hodnoty TIME použite tlačidlá UP / DOWN.
4. Stlačením START / 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.

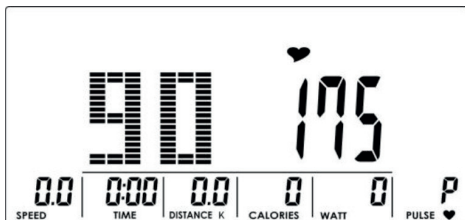
1. Pomocou tlačidiel UP / DOWN vyberte program H.R.C. a stlačením MODE vstúpte do režimu.
2. Stlačením tlačidla MODE potvrdíte nastavenia. Pomocou tlačidiel UP / DOWN vyberte svoju maximálnu úroveň pulzu: 55% (obr. 11), 75% (obr. 12), 90% (obr. 13) alebo namiesto výberu úrovne, môžete nastaviť cieľovú 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.



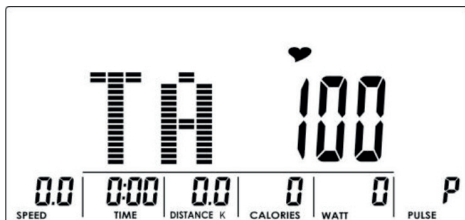
Obrázok 11



Obrázok 12



Obrázok 13

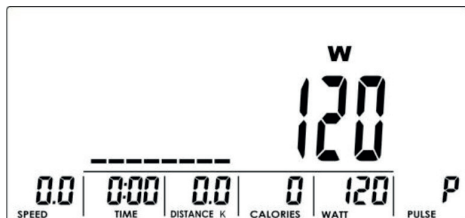


Obrázok 14



6. Režim WATT

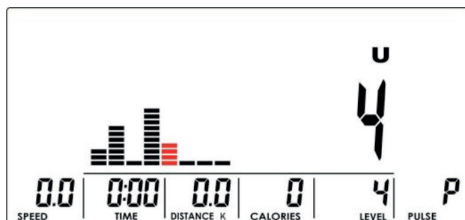
1. Pomocou tlačidiel UP / DOWN vyberte programový režim WATT (W). Výber potvrdíte stlačením tlačidla MODE.
2. Použite tlačidlá UP / DOWN pre nastavenie cieľovej hodnoty WATT (obr. 15). Predvolená hodnota: 120.
3. Použite tlačidlá UP / DOWN pre nastavenie hodnoty TIME.
4. Stlačením START / STOP spustíte 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. Režim: Používateľský program

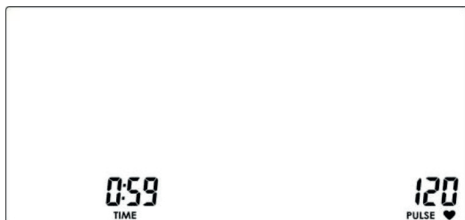
1. Pomocou tlačidiel UP/DOWN zvolíte režim: užívateľský program (U). Stlačte MODE na potvrdenie výberu.
2. Pomocou tlačidiel UP/DOWN vytvorte užívateľský profil (obr. 16). Upravte úroveň záťaž každého z 8 stĺpcov užívateľského programu. Podržte MODE na 2 sekundy, aby ste opustili režim počas programovania nastavení.
4. Pomocou tlačidiel UP/DOWN nastavte hodnotu TIME.
5. Stlačte START/STOP pre spustenie tréningu. Počas tréningu môžete zvýšiť alebo znížiť úroveň záťaž pomocou tlačidiel UP/DOWN.
6. Stlačte START/STOP pre zastavenie tréningu. Stlačte RESET pre návrat do hlavného menu.



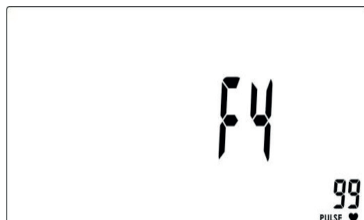
Obrázok 16

8. RECOVERY Test

Po ukončení tréningu stlačte tlačidlo RECOVERY a držte ruky na riadičoch. 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

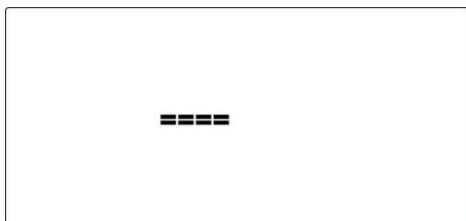
1. Stlačením tlačidla BODY FAT v režime STOP spustíte meranie telesného tuku.
2. Počítač zobrazí UI (Obr. 19) a začne meranie (Obr. 20-21).
3. Počas merania musíte držať obidve ruky na rukovätiach so snímačmi pulzu. Keď počítač zaznamená pulz, spustí meranie a na displeji sa zobrazí ikona „----“ (Obr.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



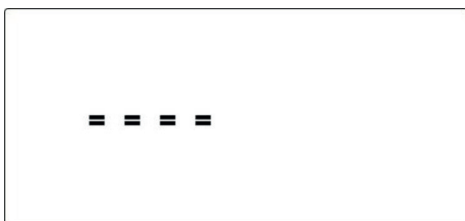
Obrázok 19



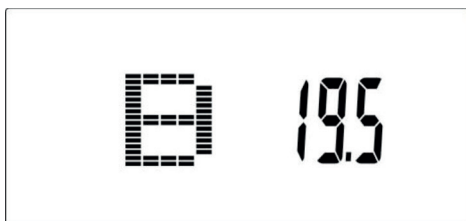
Obrázok 20



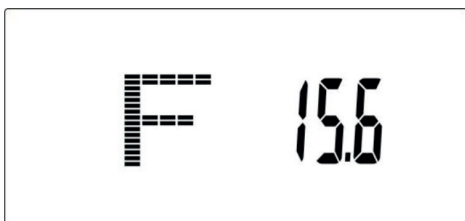
Obrázok 21



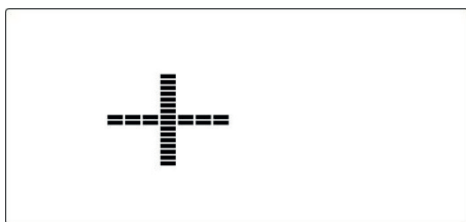
Obrázok 22



Obrázok 23



Obrázok 24



Obrázok 25



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 zapnete. Bluetooth na tablete, vyhľadajte konzolové zariadenie a pripojte sa.



11. Telemetrický pás

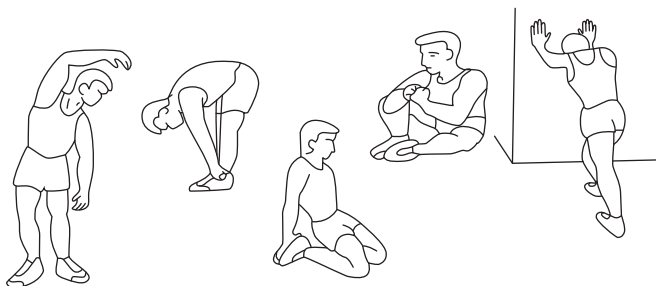
- Telemetrický pás sa pripája k zariadeniu cez Bluetooth.
- Umiestnite pás priamo na hrudník a začnite trénovať.
- Nameraná srdcová frekvencia sa zobrazí na displeji počítača.



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

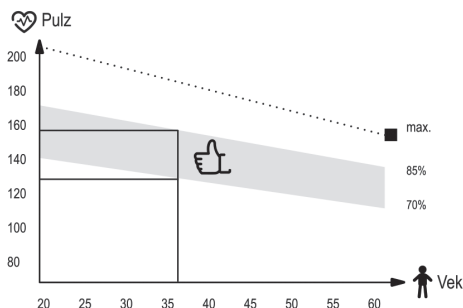
1. Rozcvička

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">1. Uistite sa, že prevody senzoru sú správne pripevnené.2. Aby ste zaistili správne marenia pulzu držte obe dlane na senzoroch. Pamätajte, že systém merania pulzu nemusí byť úplne presný.3. Príliš pevné uchopenie senzorov pulzu. Držte dlane na senzoroch pulzu a nestláčajte dlane príliš silno.
Zariadenie nie je stabilné.	Nastavte koncovku zadného stabilizátora tak, aby ste dali stroj do roviny.



Záručné podmienky

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

Hegen Česko s. r. o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
3. Následne Vás bude kontaktovať zamestnanec servisu, ktorý Vás poučí o ďalších krokoch. V prípade potreby môžete kontaktovať našu zákaznícku podporu telefonicky: + 421 233 329 555.
4. Ak si zariadenie vyžaduje opravu v servise, bude vyzdvihnuté na náklady Predávajúceho. Na tento účel by sa malo pripraviť kompletne zariadenie spolu s príslušenstvom a údajmi, ktoré umožnia identifikáciu žiadateľa (číslo reklamácie, osobné údaje a 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



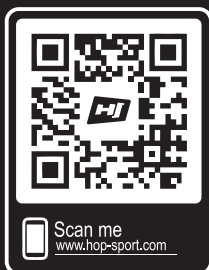
Tento produkt sa dodáva v obale, ktorý ho chráni pred možným poškodením počas prepravy. Obal je vyrobený zo surovín, ktoré je možné recyklovať. Tieto obaly vyhadzujte a triedte podľa ich typu.



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. Použitie zariadenie odovzdajte do zberne pre skladovanie druhotných surovín - použitých elektrických zariadení.

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.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów