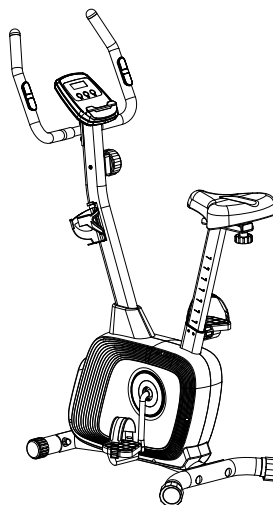




HEIMTRAINER HS-3000H NEXON



Scan me
www.hop-sport.com



CZ Rotoped

DE Heimtrainer

EN Exercise bike

ES Bicicleta estática

FR Vélo d'appartement

IT Cyclette da camera

NL Hometrainer

PL Rower treningowy

SK Rotoped

UA Велотренажер

CZ	UPOZORNĚNÍ	1
DE	WARNUNGEN	2
EN	WARNINGS.	3
ES	ADVERTENCIAS	4
FR	AVERTISSEMENTS	5
IT	AVVERTENZE	6
NL	WAARSCHUWINGEN	7
PL	OSTRZEŻENIA	8
SK	UPOZORNENIE	9
UA	ЗАСТЕРЕЖЕННЯ	10
	ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / EXPLODED VIEW / VISTA EXPLOSIONADA / SCHÉMA DÉMONTÉ / VISTA ESPLOSA / EXPLOSIEAANZICHT / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН	11
	SEZNAM DÍLŮ / STÜCKLISTE / PARTS LIST / LISTA DE PIEZAS / LISTE DE PIÈCES / ELENCO DELLE PARTI / ONDERDELENLIJST / LISTA CZĘŚCI / ZOZNAM DIELOV / СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	13
	MONTÁŽ / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / INSTALLATION / MONTAGGIO / MONTAGE / MONTAŽ / MONTÁŽ / УСТАНОВКА	14
CZ	NÁVOD K POUŽITÍ.	22
DE	BEDIENUNGSANLEITUNG	29
EN	INSTRUCTION	36
ES	MANUAL DE INSTRUCCIONES	43
FR	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	50
IT	MANUALE DI ISTRUZIONI.	57
NL	GEBRUIKSAANWIJZING.	64
PL	INSTRUKCJA OBSŁUGI	71
SK	NÁVOD NA POUŽITIE	78
UA	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	85



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

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



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

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



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

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



**ANTES DE UTILIZAR EL DISPOSITIVO, LEA ATENTAMENTE TODO EL MANUAL.
CONSERVE EL MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA FUTURAS CONSULTAS.**

1. La seguridad total y la eficacia del uso del equipo pueden lograrse únicamente si el montaje y la utilización del dispositivo se realizan conforme a las instrucciones. Asegúrese de que los usuarios del equipo estén informados sobre todas las limitaciones, advertencias y precauciones. No nos hacemos responsables de problemas o lesiones derivados del incumplimiento de las normas establecidas en este manual.
2. El producto debe utilizarse exclusivamente conforme a su finalidad prevista.
3. El dispositivo está destinado únicamente al uso doméstico por parte de personas adultas. No deje el dispositivo en un lugar accesible para los niños. Durante el entrenamiento, los menores deben estar bajo la supervisión de un adulto.
4. El dispositivo debe almacenarse en un lugar seco y cálido, alejado de la luz solar directa.
5. Debe evitarse el contacto del ordenador con el agua, ya que podría provocar daños o un cortocircuito eléctrico.
6. El equipo no es adecuado para fines de rehabilitación.
7. Solo una persona puede utilizar el equipo al mismo tiempo.
8. Coloque el equipo sobre una superficie horizontal, estable, nivelada, limpia y libre de otros objetos.
9. Se recomienda colocar una alfombra, esterilla u otro tipo de base protectora debajo del equipo para proteger el suelo.
10. Coloque una base adecuada (por ejemplo, una alfombra de goma, una base de madera, etc.) debajo del dispositivo en el área de montaje para evitar ensuciar la superficie.
11. Antes de comenzar el entrenamiento, verifique que el dispositivo esté completo y que todas sus piezas estén en su lugar.
12. Si padece alguna dolencia o enfermedad crónica, o si es su primer entrenamiento con este tipo de equipo, consulte a un médico o especialista antes de comenzar. Un entrenamiento inadecuado o excesivo puede provocar daños a la salud.
13. Antes de comenzar a utilizar el dispositivo, realice un calentamiento.
14. Si durante el ejercicio en el dispositivo siente dolor, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos o náuseas, deje de hacer ejercicio inmediatamente. Antes de continuar, debe consultar a un médico.
15. No use ropa larga o suelta que pueda ser atrapada por las partes móviles del dispositivo.
16. Recuerde abrochar las correas colocadas en los pedales.
17. Utilice el dispositivo únicamente cuando se encuentre en condiciones técnicas adecuadas. Si detecta componentes defectuosos o escucha un sonido inusual procedente del dispositivo durante su uso, deje de hacer ejercicio. No utilice el dispositivo hasta que el problema haya sido resuelto.
18. No realice ningún ajuste ni modificación del dispositivo, salvo los descritos en este manual. En caso de problemas, póngase en contacto con el servicio técnico (los datos de contacto se indican más adelante en este manual).
19. El espacio libre mínimo requerido para el funcionamiento seguro del dispositivo es de al menos dos metros.
20. El peso máximo permitido del usuario es de 120 kg.
21. El dispositivo ha sido fabricado conforme a la norma EN ISO 20957-10:2018-03.



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

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



**PRIMA DI UTILIZZARE L'APPARECCHIO, LEGGERE ATTENTAMENTE L'INTERO MANUALE.
CONSERVARE IL MANUALE D'USO PER CONSULTAZIONI FUTURE.**

1. L'uso sicuro ed efficace dell'attrezzatura può essere garantito solo se il montaggio e l'utilizzo avviene secondo le presenti istruzioni. Assicurarsi che tutti gli utilizzatori siano informati su tutte le limitazioni, avvertenze e precauzioni. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per problemi o lesioni derivanti da un utilizzo non conforme alle istruzioni.
2. Il prodotto deve essere utilizzato esclusivamente per lo scopo previsto.
3. L'attrezzo è destinato esclusivamente all'uso domestico da parte di persone adulte. Non lasciare l'attrezzatura in luoghi accessibili ai bambini. I minorenni devono essere sorvegliati da un adulto durante l'allenamento.
4. Conservare l'attrezzatura in un luogo asciutto e caldo, al riparo dalla luce solare diretta.
5. Evitare il contatto del computer con l'acqua, in quanto potrebbe causarne il danneggiamento o un corto circuito.
6. L'attrezzatura non è adatta per scopi riabilitativi.
7. L'attrezzo può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
8. Posizionare l'attrezzatura su una superficie orizzontale, stabile, uniforme, pulita e libera da oggetti.
9. Si consiglia di utilizzare sotto l'attrezzatura un tappeto, materassino o altra protezione per il pavimento.
10. Posizionare una base adeguata (es. tappetino in gomma, base in legno, ecc.) sotto l'attrezzo nell'area di montaggio per evitare lo sporco.
11. Prima di iniziare l'allenamento, verificare che l'attrezzatura sia completa e che tutte le parti siano correttamente posizionate.
12. Se soffri di qualsiasi disturbo di salute o malattia cronica, oppure se è la prima volta che utilizzi un attrezzo di questo tipo, consulta il medico o uno specialista prima di iniziare l'allenamento. Un allenamento scorretto o eccessivo può causare danni alla salute.
13. Prima di utilizzare l'attrezzo, esegui un riscaldamento.
14. Se durante l'esercizio avverti dolore, battito cardiaco irregolare, respiro affannoso, capogiri o nausea, interrompi immediatamente l'attività. Prima di riprendere l'allenamento, consulta un medico.
15. Non indossare indumenti lunghi o larghi che potrebbero impigliarsi nelle parti mobili dell'attrezzo.
16. Assicurati di allacciare le cinghie presenti sui pedali.
17. Utilizza l'attrezzo solo se è in perfette condizioni tecniche. In caso di componenti difettosi o rumori sospetti durante l'uso, interrompere immediatamente l'esercizio. Non utilizzare l'attrezzo finché il problema non è stato risolto.
18. Non effettuare regolazioni o modifiche diverse da quelle descritte nel presente manuale. In caso di problemi, contattare l'assistenza tecnica (i dati di contatto sono riportati nelle sezioni successive del manuale).
19. Lo spazio libero minimo necessario per un uso sicuro dell'attrezzatura è di almeno due metri.
20. Il peso massimo consentito per l'utilizzatore è di 120 kg.
21. L'attrezzatura è conforme alla norma EN ISO 20957-10:2018-03.



LEES VÓÓR GEBRUIK VAN HET TOESTEL DE INSTRUCTIES ZORGVULDIG DOOR EN BEWAAR ZE VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

1. Volledige veiligheid en doeltreffendheid van het gebruik kunnen alleen worden bereikt door de instructies voor montage en gebruik van het toestel op te volgen. Vergeet niet alle potentiële gebruikers van het toestel te informeren over de beperkingen en voorzorgsmaatregelen. Wij aanvaarden geen enkele verantwoordelijkheid voor enig letsel veroorzaakt door onjuist gebruik van onze toestellen.
2. Het toestel mag uitsluitend worden gebruikt in overeenstemming met het beoogde gebruik.
3. Onze producten zijn ontworpen voor gebruik door volwassenen en uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik. Laat het toestel niet onbeheerd achter als er kinderen in de buurt zijn. Minderjarige kinderen mogen het toestel alleen gebruiken onder toezicht van een volwassene.
4. Het toestel moet worden opgeslagen op een droge en warme plaats, buiten direct zonlicht.
5. Vermijd contact van elektrische toestellen met water, aangezien dit schade of kortsluiting kan veroorzaken.
6. Onze toestellen zijn niet geschikt voor revalidatiedoeleinden.
7. Het toestel mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
8. Plaats het toestel op een horizontaal en vlak oppervlak. Zorg ervoor dat de gekozen locatie stabiel, schoon en vrij van andere voorwerpen is.
9. Het wordt aanbevolen een tapijt, mat of ander onderlegmateriaal onder het toestel te gebruiken ter bescherming van de vloer.
10. Leg een geschikte ondergrond (bijv. rubbermat, houten plaat, enz.) onder het toestel op de montageplaats om rommel te voorkomen.
11. Controleer vóór de training of het toestel compleet is en of alle onderdelen zich op de juiste plaats bevinden.
12. Als u een medische aandoening of chronische ziekte hebt, of als u dit type toestel voor het eerst gebruikt, raden wij aan een arts of specialist te raadplegen. Onjuist of overmatig trainen kan uw gezondheid schaden.
13. Doe een warming-up voordat u het toestel gebruikt.
14. Als u tijdens het gebruik van het toestel pijn, een onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid ervaart, stop dan onmiddellijk met trainen. Raadpleeg een arts voordat u doorgaat met het gebruik van het toestel.
15. Draag geen lange, losse kleding tijdens het gebruik van het toestel, aangezien deze verstrikt kan raken in bewegende onderdelen van het toestel.
16. Vergeet niet de riemen op de pedalen vast te maken.
17. Gebruik het toestel alleen als het goed functioneert. Als u defecte onderdelen ontdekt of storende geluiden hoort tijdens het gebruik, stop dan onmiddellijk met trainen. Gebruik het toestel niet voordat het probleem is opgelost.
18. Breng geen wijzigingen of aanpassingen aan het toestel aan, behalve zoals beschreven in deze handleiding. Neem bij problemen contact op met de serviceprovider (contactgegevens hieronder vermeld).
19. De minimale ruimte die nodig is voor veilig gebruik van het toestel bedraagt minimaal twee meter.
20. Het maximale toelaatbare gebruikersgewicht is 120 kg.
21. Het toestel is vervaardigd in overeenstemming met de norm EN ISO 20957-10:2018-03.



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 śpięcia 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 pedalach.
17. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
18. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
19. Minimalna wolna przestrzeń wymagana do bezpiecznej pracy urządzenia wynosi nie mniej niż dwa metry.
20. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 120 kg.
21. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN ISO 20957-10:2018-03.



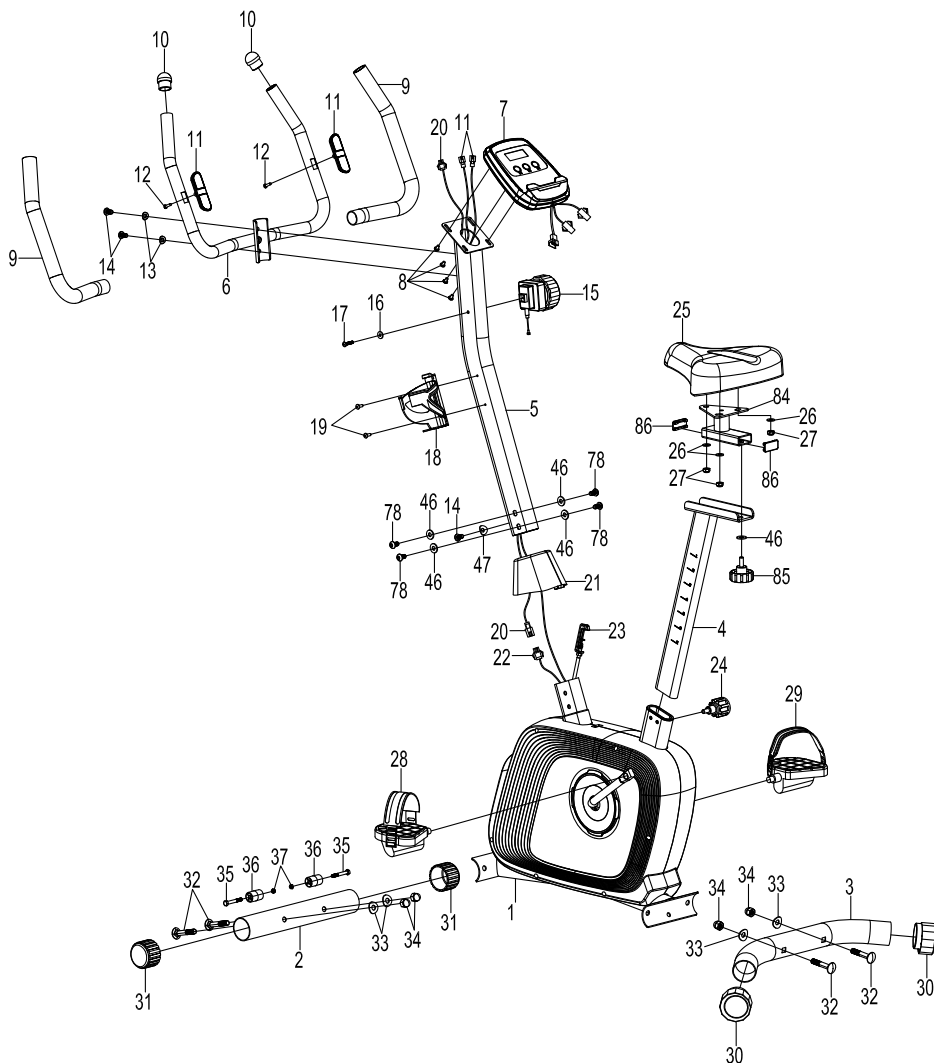
PRED POUŽITÍM ZARIADENIA SI POZORNE PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY. USCHOVAJTE SI TIETO POKYNY PRE BUDÚCE POUŽITIE.

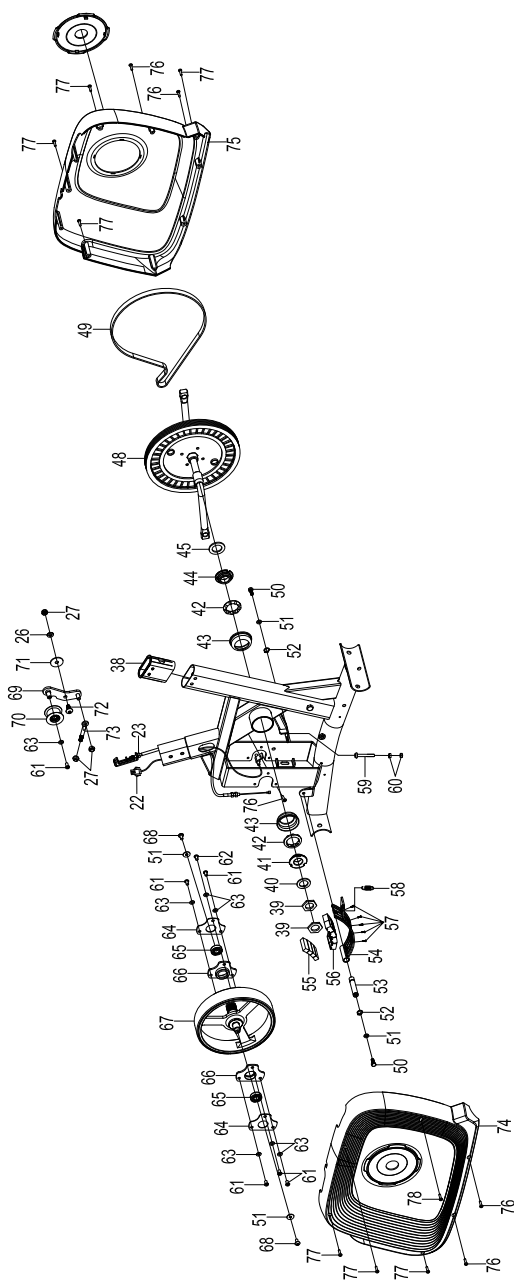
1. Plnú bezpečnosť a účinnosť použitia je možné dosiahnuť za predpokladu, že zariadenie je zmontované a používané v súlade s týmito pokynmi. Nezabudnite informovať všetkých používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nie sme zodpovední za problémy alebo 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. Nevýkonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tejto príručke. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v príručke).
19. Minimálny voľný priestor potrebný na bezpečnú prevádzku zariadenia nie je menší ako dva metre.
20. Maximálna povolená hmotnosť používateľa je 120 kg.
21. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN ISO 20957-10:2018-03.



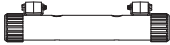
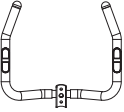
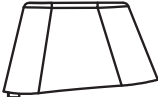
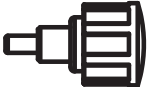
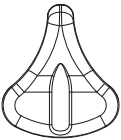
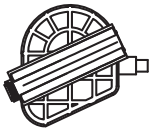
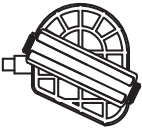
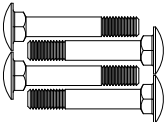
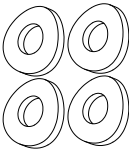
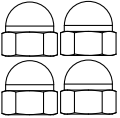
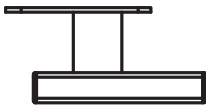
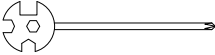
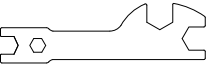
ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ІНСТРУКЦІЮ. ЗБЕРІГАЙТЕ ПОСІБНИК ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ.

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







1  x1	2  x1	3  x1	4  x1
5  x1	6  x1	7  x1	18  x1
21  x1	24  x1	25  x1	28  x1
29  x1	32  M10×57 x4	33  Ø10 x4	34  M10 x4
84  x1	A  x1	B  x1	C  x1



1/7

CZ UPOZORNĚNÍ: Přepravní trubky (79) slouží k ochraně rámu během přepravy a mohou být vyřazeny.

DE ACHTUNG: Die Transportröhren (79) dienen dem Schutz des Rahmens während des Transports und können entsorgt werden.

EN WARNING: The transport tubes (79) are used to protect the frame during transport and can be discarded.

ES ADVERTENCIA: Los tubos de transporte (79) sirven para proteger el bastidor durante el transporte y pueden desecharse.

FR AVERTISSEMENT : Les tubes de transport (79) servent à protéger le cadre pendant le transport et peuvent être jetés.

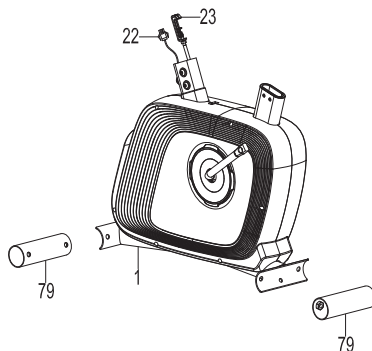
IT AVVERTENZA: I tubi di trasporto (79) servono a proteggere il telaio durante il trasporto e possono essere smaltiti.

NL WAARSCHUWING: De transportbuizen (79) beschermen het frame tijdens transport en kunnen worden weggegooid.

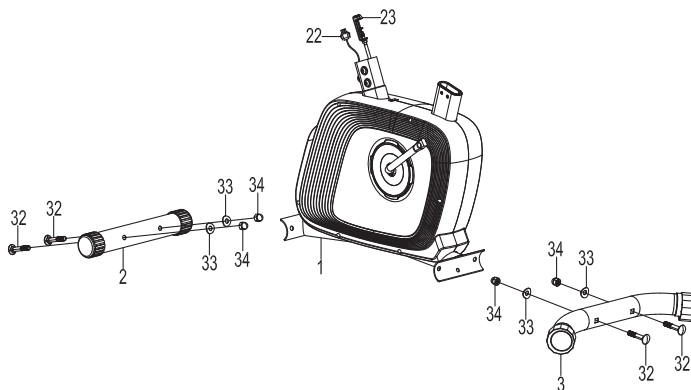
PL UWAGA: Należy pamiętać, że rurki transportowe (79) służą do zabezpieczenia ramy przed uszkodzeniem podczas transportu i mogą zostać wyrzucone.

SK UPOZORNENIE: Prepravné trubky (79) slúžia na ochranu rámu počas prepravy a môžu sa vyhodit'.

UA УВАГА: Транспортні трубки (79) призначені для захисту рами під час транспортування та можуть бути утилізовані.

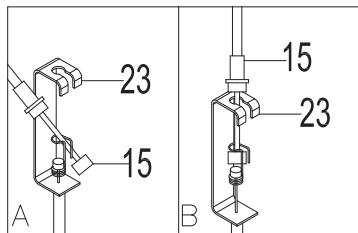
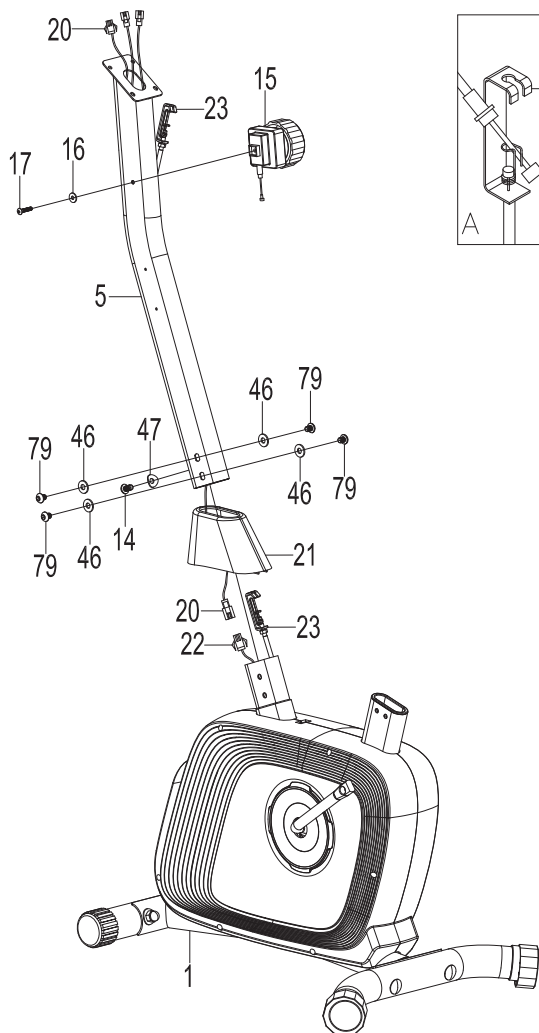


2/7



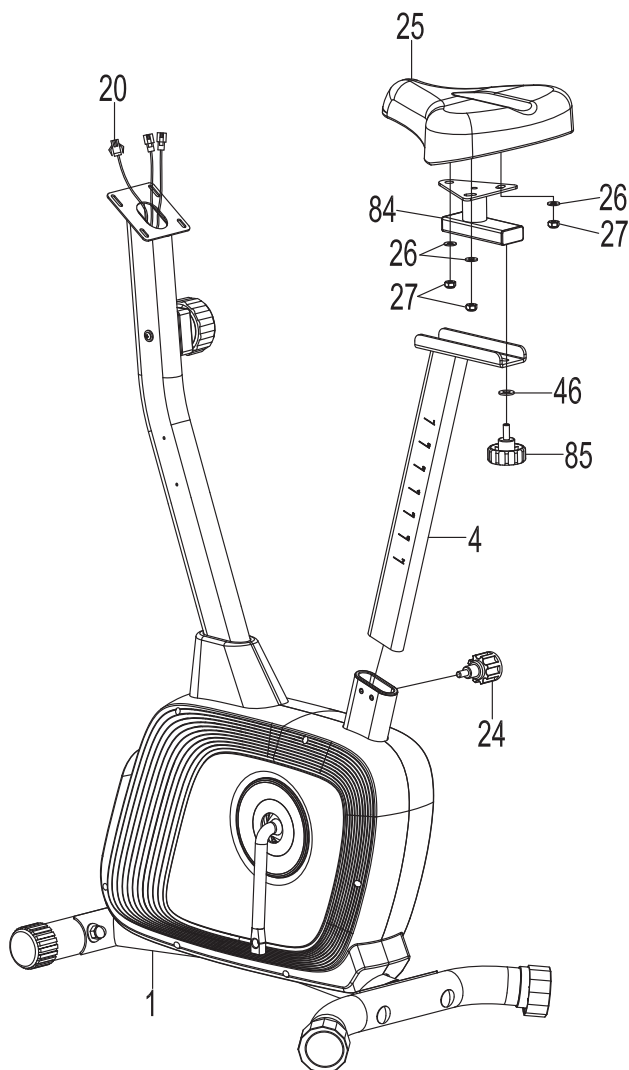


3/7





4/7





5/7

CZ UPOZORNĚNÍ: Právý pedál (29) je třeba dotáhnout ve směru hodinových ručiček, levý pedál (28) proti směru hodinových ručiček.

DE ACHTUNG: Das rechte Pedal (29) muss im Uhrzeigersinn festgezogen werden, das linke Pedal (28) gegen den Uhrzeigersinn.

EN WARNING: The right pedal (29) must be tightened clockwise, and the left pedal (28) counterclockwise.

ES ADVERTENCIA: El pedal derecho (29) debe apretarse en el sentido de las agujas del reloj y el pedal izquierdo (28) en sentido contrario a las agujas del reloj.

FR AVERTISSEMENT : La pédale droite (29) doit être serrée dans le sens horaire, et la pédale gauche (28) dans le sens antihoraire.

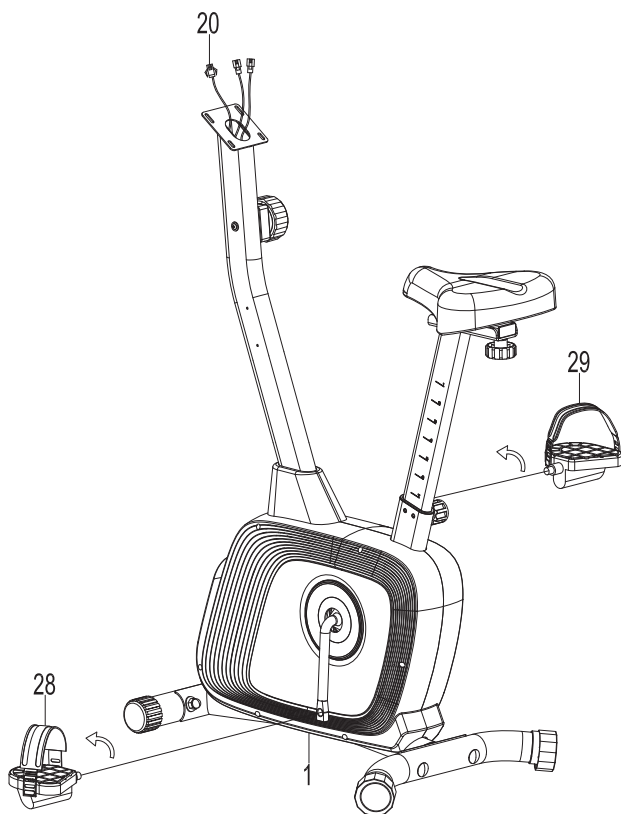
IT AVVERTENZA: Il pedale destro (29) deve essere serrato in senso orario, mentre il pedale sinistro (28) in senso antiorario.

NL WAARSCHUWING: Het rechterpedaal (29) moet met de klok mee worden vastgedraaid, het linkerpedaal (28) tegen de klok in.

PL UWAGA: Prawy pedał (29) powinien być dokręcony zgodnie z ruchem wskazówek zegara, lewy pedał (28) przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

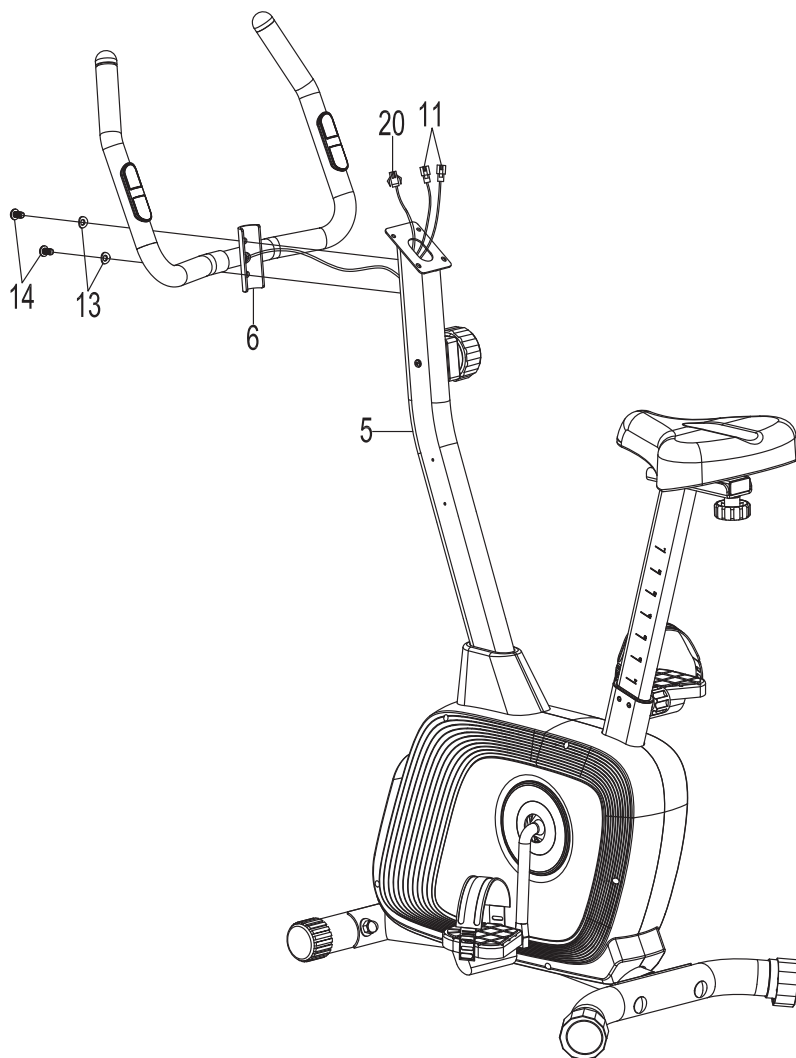
SK UPOZORNENIE: Právý pedál (29) je potrebné dotiahnuť v smere hodinových ručičiek, ľavý pedál (28) proti smeru hodinových ručičiek.

UA УВАГА: Праву педаль (29) слід затягувати за годинниковою стрілкою, а ліву педаль (28) — проти годинникової стрілки.



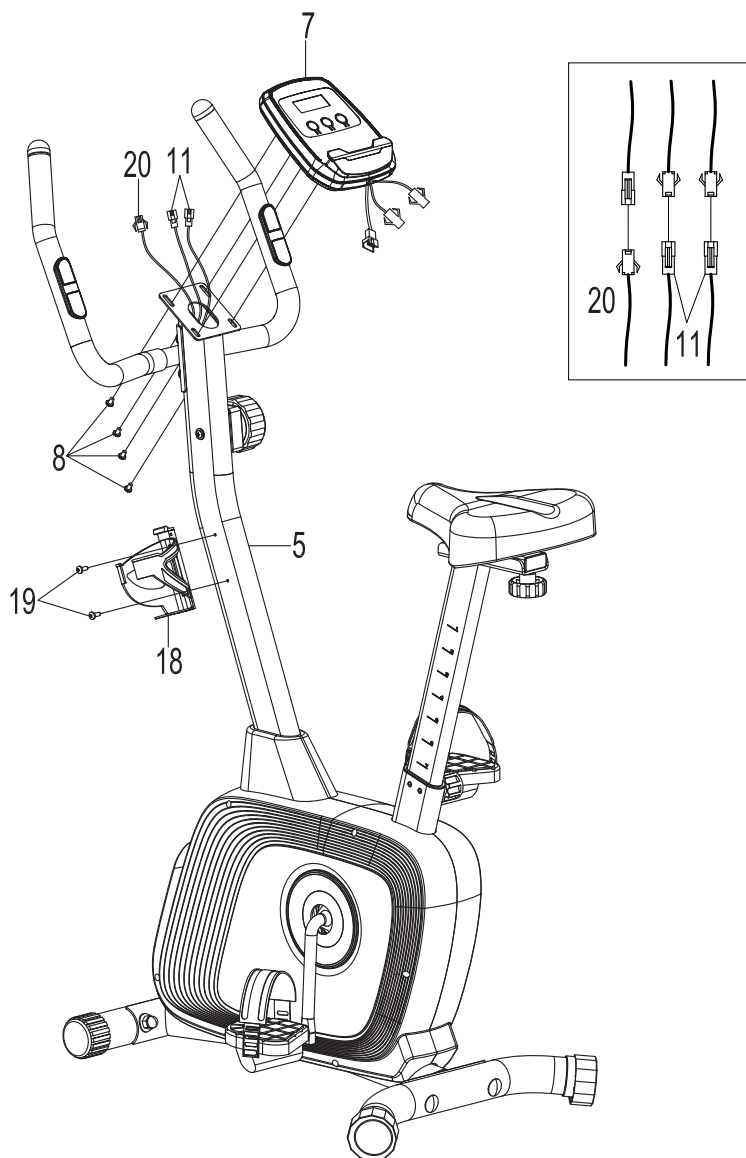


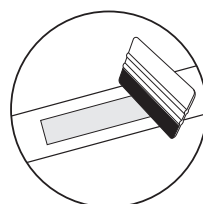
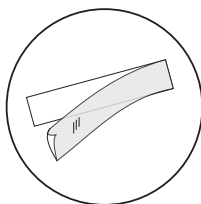
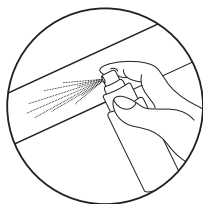
6/7





7/7





CZ Přilepení nálepky*

1. Pre správnú aplikáciu očistite povrch, na ktorý má byť nálepka umiestnená. Použite na to jemný čistiaci prostriedok, vodu alebo špeciálny odmasťovač. Povrch osušte čistou suchou handričkou.
2. Odstráňte ochrannú vrstvu z nálepky. Umiestnite nálepku na predtým pripravený povrch. Pomocou stierky zarovnajte nálepku a odstráňte všetky vzduchové bubliny.
3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

DE Anbringung des Aufklebers*

1. Für eine korrekte Anbringung muss die Oberfläche, auf der der Aufkleber angebracht werden soll, gereinigt werden. Verwenden Sie dazu ein mildes Reinigungsmittel, Wasser oder ein spezielles Entfettungsmittel. Trocknen Sie die Oberfläche mit einem sauberen, trockenen Tuch ab.
2. Entfernen Sie die Schutzschicht von dem Aufkleber. Legen Sie den Aufkleber auf die vorbereitete Oberfläche. Verwenden Sie einen Rakel, um den Aufkleber auszurichten und eventuelle Luftblasen zu entfernen.
3. Um den Aufkleber dauerhaft zu entfernen, verwenden Sie einen speziellen Aufkleberentferner.

EN Applying a sticker*

1. For proper application, clean surface where sticker should be placed. Use soft detergent, water, or special degreasing agent. Dry the surface with clean, dry cloth.
2. Remove the protective layer from the sticker. Place sticker on prepared surface. Use squeegee to align the sticker and to remove any air bubbles.
3. To remove the sticker, use a special sticker agent remover.

ES Aplicar una pegatina*

1. Para una aplicación adecuada, limpie la superficie donde se debe colocar la pegatina. Utilice un detergente suave, agua o un agente desengrasante especial. Seque la superficie con un paño limpio y seco.
2. Retire la capa protectora de la pegatina. Coloque la pegatina sobre la superficie preparada. Use una espátula para alinear la pegatina y eliminar cualquier burbuja de aire.
3. Para quitar la pegatina, utilice un producto especial para eliminar adhesivos.

FR Application d'autocollant*

1. Pour une application correcte, nettoyez la surface où l'autocollant doit être placé. Utilisez pour cela un détergent doux, de l'eau ou un dégraissant spécial. Séchez la surface avec un chiffon propre et sec.
2. Retirez la couche protectrice de l'autocollant. Placez l'autocollant sur la surface préalablement préparée. Utilisez la raclette pour aligner l'autocollant et éliminer les éventuelles bulles d'air.
3. Pour retirer définitivement l'autocollant, utilisez un dissolvant d'autocollant spécial.

IT Applicazione dell'etichetta*

1. Per una corretta applicazione, pulire accuratamente la superficie su cui applicare l'etichetta. Utilizzare un detergente delicato, acqua oppure uno sgrassatore specifico. Asciugare la superficie con un panno pulito e asciutto.
2. Rimuovere lo strato protettivo dall'etichetta. Posizionare l'etichetta sulla superficie preparata. Utilizzare una spatola per allineare l'etichetta e rimuovere eventuali bolle d'aria.
3. Per rimuovere l'etichetta, utilizzare un prodotto specifico per la rimozione degli adesivi.



NL Aanbrengen van de sticker*

1. Reinig het oppervlak waar de sticker moet worden aangebracht grondig. Gebruik een mild reinigingsmiddel, water of een speciale ontvetter. Droog het oppervlak met een schone, droge doek.
2. Verwijder de bescherm laag van de sticker. Plaats de sticker op het voorbereide oppervlak. Gebruik een rakel om de sticker recht te strijken en luchtbelletjes te verwijderen.
3. Gebruik een speciale stickerverwijderaar om de sticker te verwijderen.

PL Aplikacja naklejki*

1. W celu prawidłowej aplikacji, wyczyść powierzchnię, na której ma być umieszczona naklejka. Użyj do tego łagodnego detergentu, wody lub specjalnego środka do odtłuszczania. Osusz powierzchnię czystą, suchą szmatką.
2. Usuń z naklejki warstwę ochronną. Umieść naklejkę na przygotowanej wcześniej powierzchni. Użyj rakli do wyrównania naklejki i usunięcia ewentualnych pęcherzyków powietrza.
3. Aby trwale usunąć naklejkę, użyj specjalnego preparatu do usuwania naklejek.

SK Prilepenie nálepky*

1. Pre správnu aplikáciu očistite povrch, na ktorý má byť nálepka umiestnená. Použite na to jemný čistiaci prostriedok, vodu alebo špeciálny odmasťovač. Povrch osušte čistou suchou handričkou.
2. Odstráňte ochrannú vrstvu z nálepky. Umiestnite nálepku na predtým pripravený povrch. Pomocou stierky zarovnajete nálepku a odstráňte všetky vzduchové bubliny.
3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

UA Інструкція наклеювання наліпки*

1. Для правильного нанесення очистіть поверхню, де буде розміщена наклейка. Для цього використовуйте м'який миючий засіб, воду або спеціальний знежирювач. Витріть поверхню чистою сухою тканиною.
2. Зніміть захисний шар з наклейки. Розмістіть наклейку на попередньо підготовлену поверхню. За допомогою ракеля вирівняйте наклейку та видаліть бульбашки повітря.
3. Щоб видалити наклейку назавжди, скористайтеся спеціальним засобом для зняття наклейок.

* týka sa produktov s nálepkami v súprave

* gilt für Produkte mit Aufklebern im Set

* applies to products with stickers in the set

* se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto

* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble

* si applica ai prodotti che includono etichette nel set

* van toepassing op producten met stickers in de set

* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie

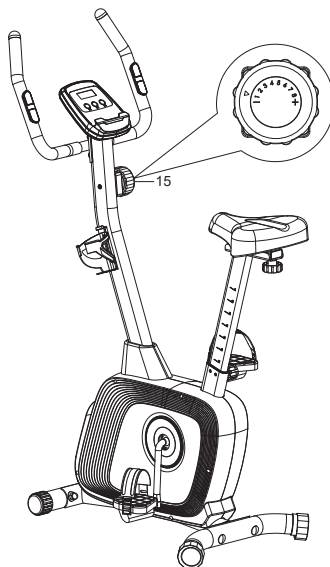
* týka sa produktov s nálepkami v súprave

* стосується продуктів з наклейками у комплекті



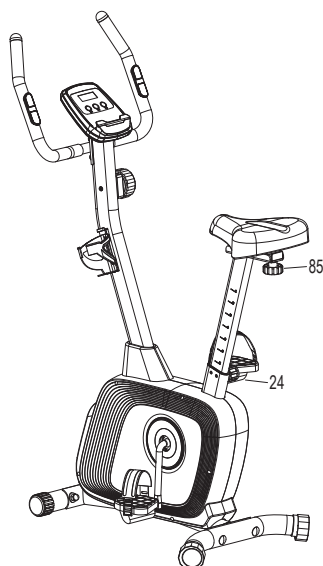
Nastavení odporu

Nastavte úroveň odporu podle svých individuálních potřeb pomocí regulačního kolečka (15), které se nachází na sloupku řízení.



Nastavení sedla vertikálně a horizontálně

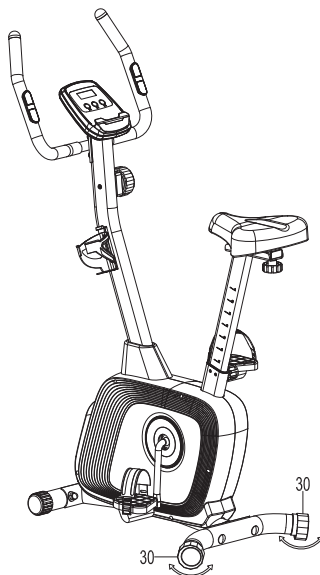
Pružinové kolečko (24) umožňuje nastavit výšku sloupku sedla, uvolněním kolečka (85) lze upravit polohu sedla dopředu a dozadu. Po nastavení pozice utáhněte kolečko.





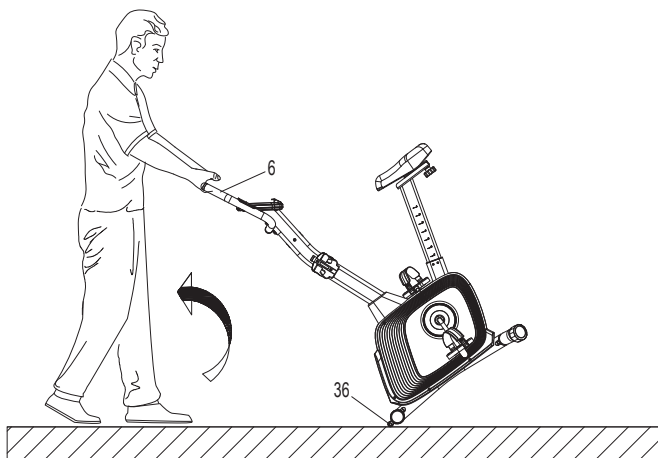
Vyrovnnání

Upravte nastavení zařízení pomocí koncových prvků zadního stabilizátoru (30).



Přemístění

Chcete-li zařízení přemístit, zatlačte na řídítka (6) a nakloňte kolo, dokud se transportní kolečka (36) na předním stabilizátoru nedotknou podlahy. Nyní můžete kolo snadno přesunout na požadované místo. Po dosažení cílového místa zařízení jemně položte a ujistěte se, že stojí stabilně.





1. Displej



2. Označení na displeji

SCAN	Automaticky zobrazuje parametry: čas (TMR), rychlost (SPD), vzdálenost (DST), kalorie (CAL), odometr (ODO), puls (PUL) – každých 6 sekund na obrazovce.
SPD	Zobrazuje aktuální rychlost během cvičení. Rozsah 0.0–99.9 km/h.
DST	Zobrazuje aktuální vzdálenost během tréninku. Rozsah 0.0–9999 km.
TMR	Zobrazuje čas tréninku. Rozsah 0:00–99:59.
CAL	Zobrazuje spálené kalorie během tréninku. Rozsah 0.0–9999 kcal. Poznámka: Údaje jsou orientační a nelze je použít pro lékařské účely.
ODO	Zobrazuje celkovou ujetou vzdálenost od vložení baterií do jejich vybití. Po výměně baterií se hodnota vynuluje. Rozsah 0.0–9999 km.
PUL	Zobrazuje naměřený puls. Rozsah 40–240 bpm. Pro měření uchopte oběma rukama snímače pulsu a vyčkejte 6–7 sekund na výsledek.

UPOZORNĚNÍ: Výsledky měření pulsu nelze považovat za lékařská data ani používat k diagnostickým účelům.

3. Funkce tlačítek

Počítač se zapne, když bude stisknuto libovolné tlačítko. Počítač se automaticky vypne po 4 minutách, pokud nebude stisknuto žádné tlačítko.

SET	Spustí odpočítávání vybraného parametru: čas (TMR), vzdálenost (DST) nebo kalorie (CAL). Stiskněte a podržte tlačítko po dobu 2 sekund pro rychlejší nastavení hodnoty.
MODE	- Stiskněte pro nastavení odpočítávání: čas (TMR), vzdálenost (DST) nebo kalorie - Stiskněte pro výběr funkce a zobrazení hodnoty na LCD nebo potvrzení nastavení. - Stiskněte a podržte po dobu 2 sekund pro vynulování všech hodnot kromě odometru (ODO).
RESET	Resetuje nastavení. Pro reset stiskněte a podržte tlačítko po dobu 2 sekund - vynuluje všechny hodnoty kromě ODO.



4. Montáž baterií

Sejměte kryt bateriového prostoru. Vložte 2 ks AAA 1,5V baterie podle polarity do prostoru na zadní straně počítače. Zavřete krytem.

POZNÁMKA: Po vyjmutí baterií se všechny hodnoty vynulují.

5. Připojení přes Bluetooth / Trénink s aplikací Kinomap

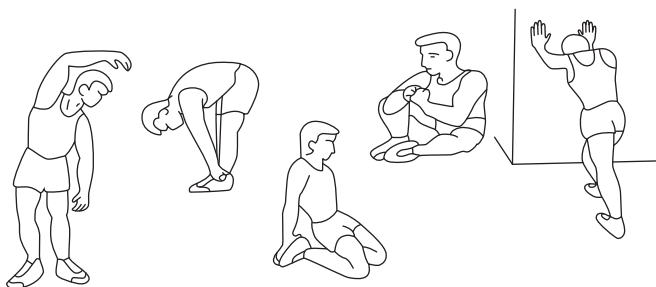
Po připojení kola k mobilnímu zařízení přes Bluetooth můžete sledovat parametry tréninku v telefonu. Pro využití funkce stáhněte aplikaci Kinomap — aktuální verze jsou dostupné na AppStore (iOS) a Google Play Store (Android).



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

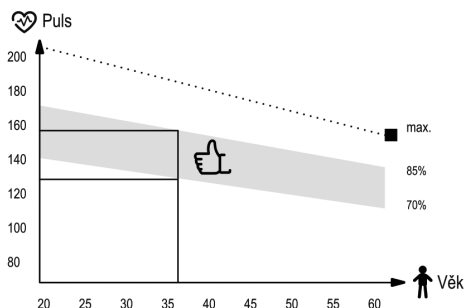
1. Rozcvička

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



2. Fáze tréninku

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



3. Relaxační fáze

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



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

CZ Řešení problémů



Problém	Řešení
Počítač nezobrazuje údaje	1. Demontujte počítač a zkontrolujte, zda jsou kabely správně připojeny a zda nejsou poškozeny. 2. Zkontrolujte, zda jsou baterie vloženy správně. 3. Vyměňte baterie za nové.
Zařízení vydává rušivé zvuky během používání.	Zkontrolujte, zda jsou všechny části zařízení správně namontovány. Utáhněte šrouby.
Neukazují se hodnoty pulsu, nebo hodnoty jsou špatné.	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. Zákazník má následující možnosti uplatnění reklamace:
 - prostřednictvím kroků na webové stránce: <https://hop-sport.cz/servis/>
 - písemně na adresu:
Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
 - e-mailem: info@hop-sport.cz
2. Reklamáce včetně odstranění vady musí být vyřízena a kupující o tom musí být informován nejpozději do třiceti (30) dnů ode dne uplatnění reklamace, pokud se prodávající s kupujícím nedohodne na delší lhůtě. Pokud je třeba poslat produkt na opravu do zahraničí nebo dovézt náhradní díly ze zahraničí, oprava může trvat déle.
3. Použije se právo země, do které bylo zboží dodáno, včetně záručních ustanovení. Neplatí Úmluva OSN o smlouvách o mezinárodní koupi zboží.
4. Záruka se nevztahuje na poškození způsobená nesprávným používáním.

CZ Ochrana životního prostředí



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



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



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

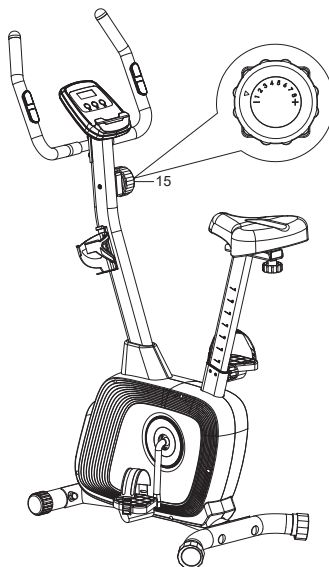


Návod k použití byl vtištěn na recyklovatelném papíře. Tříděte ho v souladu s platnými pravidly.



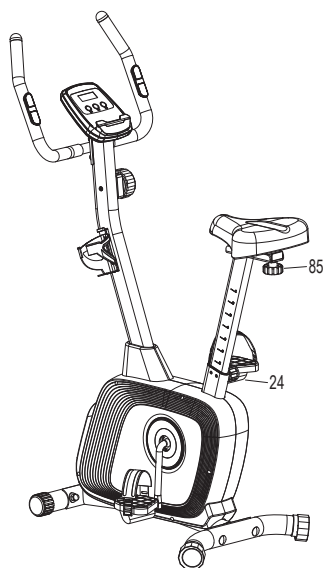
Widerstandseinstellung

Passen Sie den Widerstand individuell über den Widerstandsregler (15) an, der sich an der Lenksäule befindet.



Sattelhöhen- und -tiefeinstellung

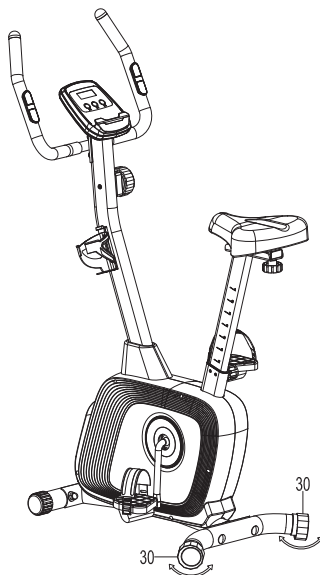
Das Federknopf (24) ermöglicht die Einstellung der Sattelhöhe, durch Lösen des Knopfes (85) kann die horizontale Position des Sattels angepasst werden. Nach der Einstellung den Knopf festziehen.





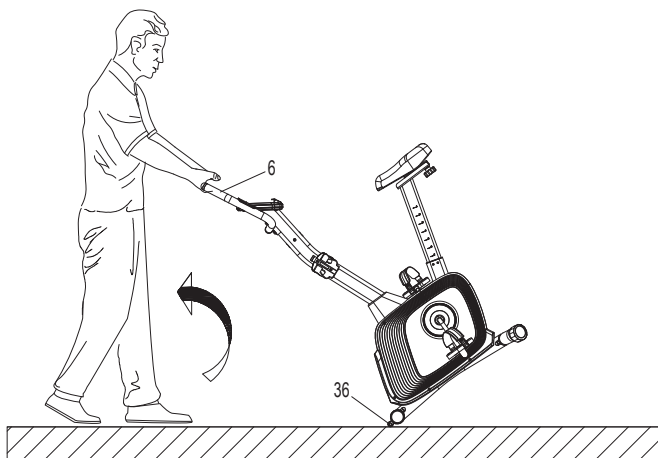
Ausrichtung

Passen Sie die Position des Geräts mit den Endkappen des hinteren Stabilisators (30) an.



Verschieben

Um das Gerät zu verschieben, drücken Sie auf den Lenker (6) und kippen Sie das Fahrrad, bis die Transportrollen (36) am vorderen Stabilisator den Boden berühren. Nun können Sie das Fahrrad leicht an den gewünschten Ort verschieben. Stellen Sie das Gerät am Zielort vorsichtig ab und vergewissern Sie sich, dass es stabil steht.





1. Display



2. Anzeigen auf dem Display

SCAN	Zeigt automatisch die Parameter an: Zeit (TMR), Geschwindigkeit (SPD), Entfernung (DST), Kalorien (CAL), Kilometerzähler (ODO), Puls (PUL) – alle 6 Sekunden auf dem Bildschirm.
SPD	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit während des Trainings. Bereich 0.0–99.9 km/h.
DST	Zeigt die aktuelle Entfernung während des Trainings. Bereich 0.0–9999 km.
TMR	Zeigt die Trainingszeit an. Bereich 0:00–99:59.
CAL	Zeigt die während des Trainings verbrannten Kalorien an. Bereich 0.0–9999 kcal. Hinweis: Diese Daten sind nur Richtwerte und nicht für medizinische Zwecke geeignet.
ODO	Zeigt die Gesamtstrecke seit dem Einlegen der Batterien bis zum Entladen an. Nach dem Batteriewechsel wird der Wert zurückgesetzt. Bereich 0.0–9999 km.
PUL	Zeigt den gemessenen Puls an. Bereich 40–240 bpm. Um den Puls zu messen, greifen Sie mit beiden Händen die Pulssensoren und warten Sie 6–7 Sekunden auf das Ergebnis.

Hinweis: Pulsdaten sind keine medizinischen Werte und dürfen nicht zu diagnostischen Zwecken verwendet werden.

3. Tastenfunktionen

Der Computer schaltet sich ein, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird. Der Computer schaltet sich automatisch nach 4 Minuten aus, wenn keine Taste gedrückt wird.

SET	Startet den Countdown für den gewählten Parameter: Zeit (TMR), Entfernung (DST) oder Kalorien (CAL). Halten Sie die Taste 2 Sekunden gedrückt, um den Wert schneller zu ändern.
MODE	• Drücken Sie die Taste, um den Countdown-Modus (TMR, DST oder CAL) einzustellen. • Drücken Sie die Taste, um eine Funktion auszuwählen und den Wert auf dem LCD anzuzeigen oder zu bestätigen. • Halten Sie die Taste 2 Sekunden gedrückt, um alle Werte außer dem Kilometerzähler (ODO) zurückzusetzen.
RESET	Setzt die Einstellungen zurück. Halten Sie die Taste 2 Sekunden gedrückt, um alle Werte (außer ODO) auf null zu setzen.



4. Batteriemontage

Entfernen Sie die Abdeckung des Batteriefachs. Legen Sie 2 AAA 1,5V-Batterien gemäß der Polarität in das Batteriefach auf der Rückseite des Computers ein. Schließen Sie die Abdeckung.

HINWEIS: Wenn die Batterien entfernt werden, werden alle Werte zurückgesetzt.

5. Bluetooth-Verbindung / Training mit Kinomap-App

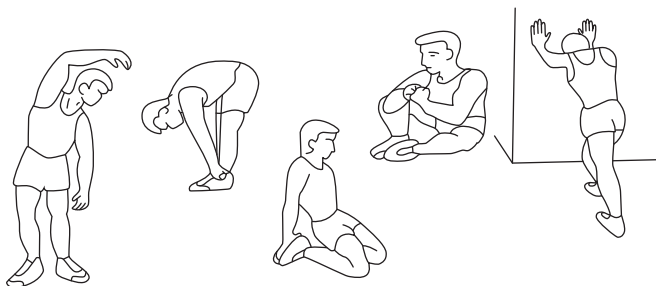
Nach dem Verbinden des Fahrrads mit einem Mobilgerät über Bluetooth können Sie Trainingsparameter auf dem Telefon anzeigen. Laden Sie dafür die Kinomap-App herunter — aktuelle Versionen sind im AppStore (iOS) und Google Play Store (Android) verfügbar.



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.

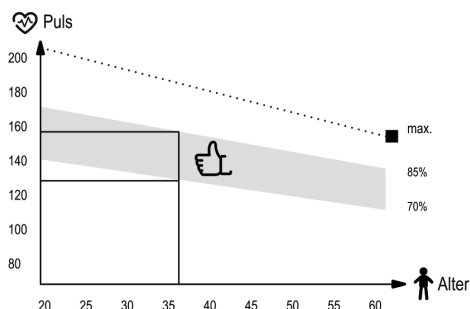
1. Aufwärm-phase

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.	1. Bauen Sie den Computer auseinander und prüfen Sie, ob die Kabel richtig angeschlossen und nicht beschädigt sind. 2. Überprüfen Sie, ob die Batterien richtig eingelegt sind. 3. Ersetzen Sie die Batterien durch neue.
Das Gerät macht während des Gebrauchs störende Geräusche.	Überprüfen Sie, ob alle Teile des Geräts korrekt installiert sind. Ziehen Sie die Schrauben an.
Die Herzfrequenz wird nicht angezeigt oder die Herzfrequenzanzeige zeigt Unregelmäßigkeiten.	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. Sie haben folgende Möglichkeiten, um Ihre Reklamation zu melden:

- via Reklamationsformular auf der Internetseite
- schriftlich an folgende Adresse:

Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Deutschland

- via E-Mail

	Reklamationsformular	E-mail
DE	www.hop-sport.de/reklamation/	service@hop-sport.de
AT	www.hop-sport.at/reklamation/	service@hop-sport.com

2. Mängel, die innerhalb der Gewährleistungsfrist auftreten, werden im Regelfall innerhalb von 14 Werktagen ab dem Zustelldatum des mangelhaften Artikels kostenlos beseitigt. Falls das Gerät zur Reparatur ins Ausland geschickt oder Ersatzteile aus dem Ausland beschafft werden müssen, kann die Reparatur länger dauern.
3. Es gilt das Recht des Landes, einschließlich der Gewährleistungsbestimmungen, in das die Ware geliefert wird. UN-Kaufrecht gilt nicht.
4. Die Gewährleistung gilt nicht für Schäden, die durch eine unsachgemäße Benutzung entstanden sind.

DE Umweltschutz



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



Um die Umwelt zu schützen, geben Sie die leeren Batterien an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten ab. Damit leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.



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

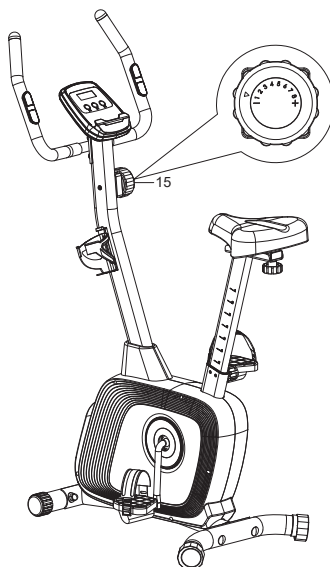


Die Bedienungsanleitung wurde auf recycelbarem Papier gedruckt. Bitte entsorgen Sie sie gemäß den geltenden Vorschriften zur Mülltrennung.



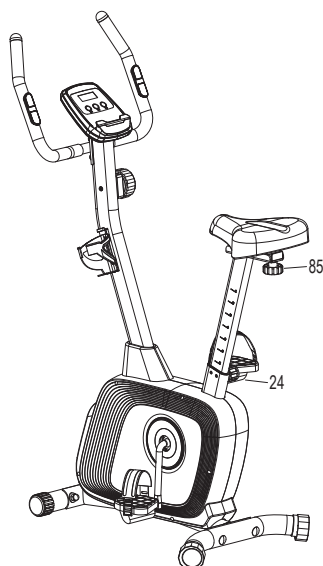
Resistance adjustment

Adjust the resistance level to your individual needs using the adjustment knob (15) located on the handlebar post.



Saddle vertical and horizontal adjustment

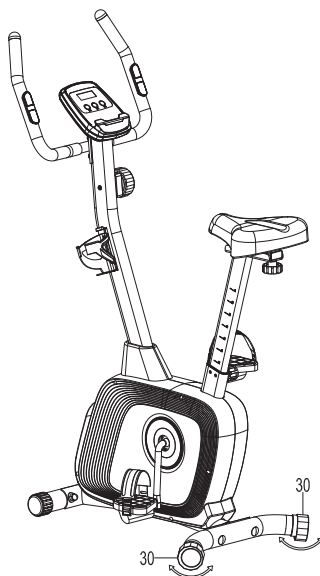
The spring knob (24) allows adjustment of the saddle post height, loosening knob (85) allows adjustment of the saddle position forward and backward. After adjusting the position, tighten the knob.





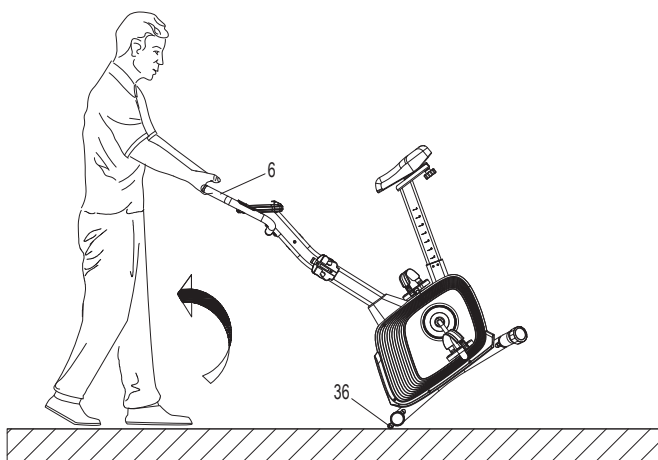
Leveling

Adjust the device's position using the rear stabilizer end caps (30).



Moving

To move the device, press the handlebar (6) and tilt the bike until the transport wheels (36) on the front stabilizer are in full contact with the floor. You can now easily move the bike to the desired location. Once there, gently set the device down and ensure it is stable.





1. Display view



2. Display indicators

SCAN	Automatically displays parameters: Time (TMR), Speed (SPD), Distance (DST), Calories (CAL), Odometer (ODO), Pulse (PUL) – every 6 seconds on the screen.
SPD	Displays the current speed during the workout. Range 0.0–99.9 km/h.
DST	Displays the current distance during the workout. Range 0.0–9999 km.
TMR	Displays the workout time. Range 0:00–99:59.
CAL	Displays calories burned during the workout. Range 0.0–9999 kcal. Note: These values are approximate and not for medical use.
ODO	Displays total distance since battery installation until depletion. Value resets to zero after battery replacement. Range 0.0–9999 km.
PUL	Displays measured pulse. Range 40–240 bpm. To measure, grasp the pulse sensors with both hands and wait 6–7 seconds for a reading.

Note: Pulse measurement results are not for medical use and cannot be used for diagnostic purposes.

3. Button functions

The computer will turn on when any button is pressed. The computer will turn off automatically after 4 minutes if no button is pressed.

SET	Starts countdown for the selected parameter: Time (TMR), Distance (DST), or Calories (CAL). Press and hold for 2 seconds to speed up value adjustment.
MODE	- Press to select countdown mode: Time (TMR), Distance (DST), or Calories (CAL). - Press to select and display value on LCD or confirm setting. - Press and hold for 2 seconds to reset all values except the odometer (ODO).
RESET	Resets settings. Press and hold for 2 seconds to reset all values (except ODO) to zero.



4. Battery installation

Remove the battery compartment cover. Insert 2 × AAA 1.5V batteries into the compartment at the back of the computer, respecting polarity. Close the cover.

NOTE: When the batteries are removed, all values will be reset.

5. Bluetooth connection / Training with Kinomap app

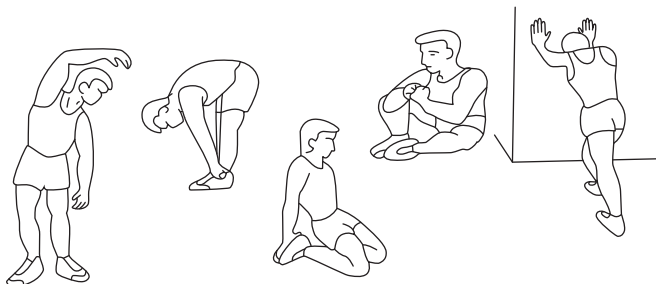
Once the bike is connected to a mobile device via Bluetooth, workout data can be displayed on your phone. Download the Kinomap app — current versions available on AppStore (iOS) and Google Play Store (Android).



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.

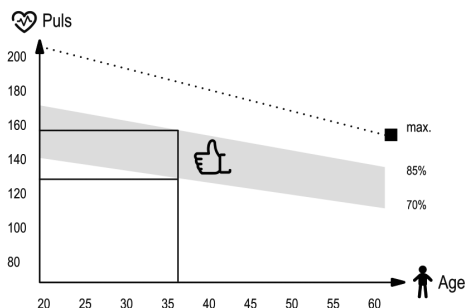
1. Warm-up

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.

EN 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.

EN Troubleshooting



Problem	Possible solution
The computer doesn't display data.	1. Disassemble the computer and check if the cables are correctly connected and are not damaged. 2. Check if the batteries are inserted correctly. 3. If batteries in the computer are exhausted replace them with the new ones.
The device makes disturbing sounds during use.	Check if all parts of the device are installed correctly. Tighten the screws.
The computer doesn't display the heartbeat or the values are incorrect.	1. Make sure that the pulse sensor and computer cables are properly connected. 2. To ensure correct pulse reading, hold both hands on the sensors. Remember that the measurements may be slightly inaccurate. Do not clamp your hands on the sensors too much as it may cause measurement errors.
The equipment is unstable.	Turn the end of the rear stabilizer to level the device.



Warranty conditions

1. Customer has the following options for submitting a complaint:
 - by filling the form on website: <https://hop-sport.uk/complaints/>
 - in writing to the correspondence address:
Hegen UK Ltd
Ealing Cross 1st Floor
85 Uxbridge Road
London
United Kingdom
W5 5TH
 - by an email: support@hop-sport.com
2. Defects revealed during the warranty period will be removed free of charge within 14 working days from the date of delivery of device. If it is necessary to send product for repair abroad or to import spare parts from abroad, the repair period may be extended.
3. The law of the country to which the goods were delivered shall apply, including warranty rules. CISG does not apply.
4. The warranty does not cover damage caused by improper use.

EN Environmental protection



This item has been packaged to protect it from potential damage during shipping. The packaging can be recycled. Discard these materials according to their type.



To protect the environment, take used batteries to the recycling facility. Do not discard used batteries to your household rubbish bins. In this way you will contribute to environmental protection.



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

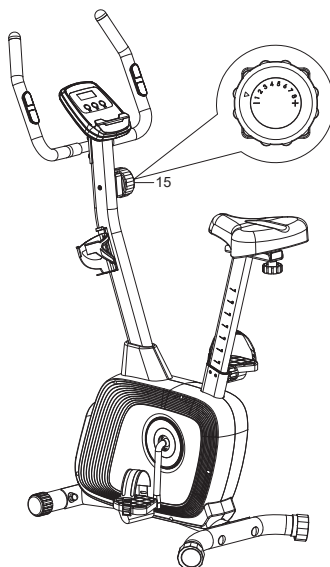


The user manual is printed on recyclable paper. Please sort it according to local recycling guidelines.



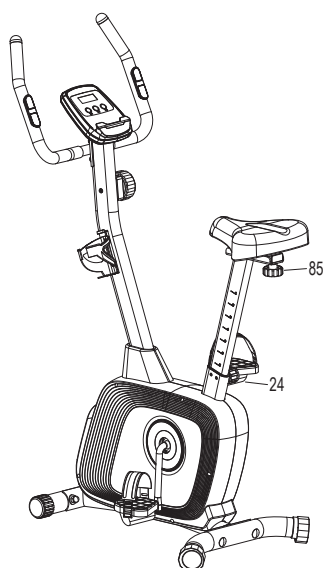
Ajuste de resistencia

Ajuste el nivel de resistencia según sus necesidades individuales utilizando la perilla de ajuste (15) situada en la columna del manillar.



Ajuste vertical y horizontal del sillín

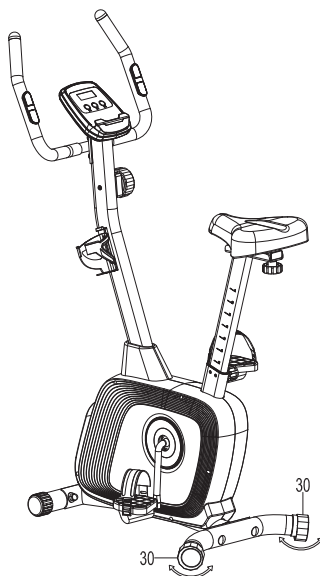
La perilla de resorte (24) permite ajustar la altura de la columna del sillín, al aflojar la perilla (85) se puede ajustar la posición del sillín hacia adelante y hacia atrás. Después de ajustar la posición, apriete la perilla.





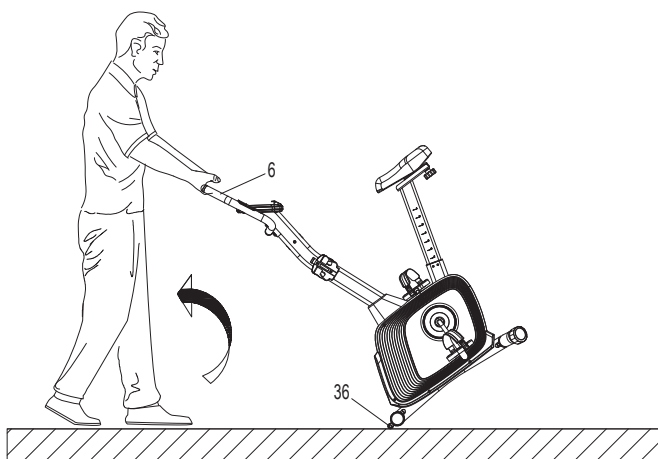
Nivelación

Ajuste la posición del dispositivo utilizando los extremos del estabilizador trasero (30).



Transporte

Para mover el dispositivo, presione el manillar (6) e incline la bicicleta hasta que las ruedas de transporte (36) en el estabilizador delantero toquen el suelo. Ahora puede mover fácilmente la bicicleta al lugar deseado. Al llegar, coloque el dispositivo con cuidado y asegúrese de que esté estable.





1. Vista del visor



2. Indicadores en pantalla

SCAN	Muestra automáticamente los parámetros: tiempo (TMR), velocidad (SPD), distancia (DST), calorías (CAL), odómetro (ODO), pulso (PUL), cambiando cada 6 segundos en la pantalla.
SPD	Muestra la velocidad actual durante el entrenamiento. Rango 0.0–99.9 km/h.
DST	Muestra la distancia actual durante el entrenamiento. Rango 0.0–9999 km.
TMR	Muestra el tiempo de entrenamiento. Rango 0:00–99:59.
CAL	Muestra las calorías quemadas durante el entrenamiento. Rango 0.0–9999 kcal. Nota: Los datos son orientativos y no deben utilizarse con fines médicos.
ODO	Muestra la distancia total recorrida desde la instalación de las baterías hasta su agotamiento. El valor se reinicia al cambiar las baterías. Rango 0.0–9999 km.
PUL	Muestra la frecuencia cardíaca medida. Rango 40–240 bpm. Para medir, sujete con ambas manos los sensores de pulso y espere 6–7 segundos para obtener el resultado.

Nota: Los resultados de la medición del pulso no deben utilizarse como datos médicos ni con fines de diagnóstico.

3. Funciones de los botones

El ordenador se encenderá al pulsar cualquier botón. El ordenador se apagará automáticamente después de 4 minutos si no se pulsa ningún botón.

SET	Inicia la cuenta atrás del parámetro seleccionado: tiempo (TMR), distancia (DST) o calorías (CAL). Mantenga pulsado 2 segundos para aumentar más rápido el valor.
MODE	• Pulse para seleccionar el modo de cuenta atrás: tiempo (TMR), distancia (DST) o calorías (CAL). • Pulse para seleccionar la función y mostrar el valor en la pantalla LCD o confirmar la configuración. • Mantenga pulsado 2 segundos para restablecer todos los valores excepto el odómetro (ODO).
RESET	Restablece la configuración. Mantenga pulsado el botón 2 segundos para restablecer todos los valores (excepto ODO) a cero.



4. Instalación de las pilas

Retire la tapa del compartimento de las pilas. Inserte 2 pilas AAA de 1,5V en el compartimento en la parte trasera del ordenador, respetando la polaridad. Cierre la tapa.

NOTA: Al retirar las pilas, todos los valores se reinician.

5. Conexión Bluetooth / Entrenamiento con la app Kinomap

Tras conectar la bicicleta a un dispositivo móvil vía Bluetooth, puede visualizar los datos del entrenamiento en el teléfono. Descargue la app Kinomap — disponible en AppStore (iOS) y Google Play Store (Android).

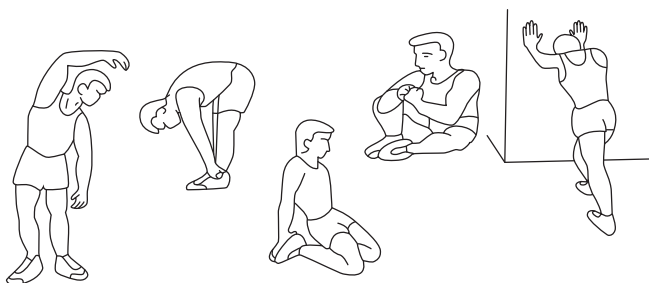


El uso regular del equipo aportará beneficios a su salud. Mejorará su condición física, bienestar y fortalecerá los músculos. Combinado con una dieta adecuada, puede contribuir a la pérdida de peso.

1. Calentamiento

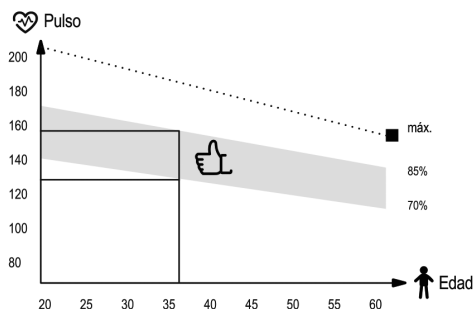
Esta fase de ejercicio ayuda a mejorar la circulación sanguínea en todo el cuerpo y a preparar los músculos para un mayor esfuerzo. También reduce el riesgo de contracturas o desgarros musculares.

Se recomienda realizar ejercicios de estiramiento como los que se muestran a continuación. Cada ejercicio debe durar aproximadamente 30 segundos. ¡No fuerce los músculos! Si siente dolor, detenga el ejercicio o reduzca el rango de movimiento.



2. Entrenamiento

Esta es la fase principal de entrenamiento, durante la cual se utiliza el dispositivo. Debe entrenar a un ritmo constante y adaptado a usted, alcanzando una frecuencia cardíaca adecuada a su edad (consulte la tabla más abajo). El tiempo mínimo para esta fase es de 12 minutos.



3. Relajación

Esta fase está destinada a relajar los músculos y permitir que todos los parámetros —como la presión arterial, la respiración y la frecuencia cardíaca— regresen a su estado previo al esfuerzo. Es una repetición del calentamiento, pero con un ritmo de ejercicio más lento. Esta fase debe ser la más corta del entrenamiento y durar aproximadamente 5 minutos. Es importante recordar no forzar los músculos.

No se debe omitir esta fase de relajación.

ES Limpieza y mantenimiento



1. Se debe considerar el mantenimiento regular del dispositivo. Debe realizarse al menos cada 20 horas de funcionamiento del equipo.
2. El mantenimiento incluye:
 - revisar las partes móviles del equipo y mantenerlas engrasadas. Se recomienda usar grasas para rodamientos de bicicleta o grasas multicomponentes para equipos de fitness,
 - revisar otras partes del dispositivo, es decir, apretar tornillos y tuercas,
 - revisar los cables de alimentación (si el dispositivo los incluye) para detectar daños.
3. Para limpiar el equipo, se recomienda utilizar un paño suave ligeramente humedecido con agua o con agua y jabón. No utilice sustancias fuertes ni materiales abrasivos que puedan dañar el equipo. Se debe tener especial cuidado con los componentes de plástico.
4. Después de cada uso, elimine todos los restos de sudor y suciedad del dispositivo.

ES Solución de problemas



Problema	Posibles soluciones
El ordenador no muestra datos.	1. Desmonte el ordenador y compruebe si los cables están correctamente conectados y no están dañados. 2. Compruebe si las pilas están colocadas correctamente. 3. Las pilas del ordenador pueden estar agotadas. Cámbielas por unas nuevas
El dispositivo emite ruidos extraños durante el uso.	Compruebe si todas las piezas del dispositivo están correctamente instaladas. Apriete los tornillos.
El ordenador no muestra el pulso o los valores mostrados son incorrectos.	1. Asegúrese de que los cables del sensor de pulso y del ordenador estén correctamente conectados. 2. Para una lectura correcta del pulso, coloque ambas manos en los sensores. Recuerde que las mediciones del sistema de monitorización de la frecuencia cardíaca pueden no ser perfectas. 3. No apriete demasiado las manos en los sensores. Esto puede causar errores en las mediciones.
El dispositivo es inestable.	Gire el extremo del estabilizador trasero para nivelar el dispositivo.



Condiciones de la garantía

1. El cliente dispone de las siguientes opciones para presentar una reclamación:
 - mediante el formulario de reclamación disponible en el sitio web: <https://hop-sport.es/reclamacion/>
 - por escrito a la siguiente dirección:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polonia
 - por correo electrónico: servicio@hop-sport.es
2. Los defectos que se presenten durante el período de garantía serán normalmente reparados sin coste adicional en un plazo de 14 días laborables a partir de la fecha de recepción del producto defectuoso. En caso de que sea necesario enviar el dispositivo al extranjero para su reparación o importar piezas de repuesto, el proceso de reparación puede tardar más.
3. Se aplicará la legislación del país al que se haya entregado el producto, incluidas las disposiciones relativas a la garantía. La Convención de Viena (CISG) no será aplicable.
4. La garantía no cubre los daños causados por un uso inadecuado.

ES Protección del medio ambiente



Este artículo ha sido embalado para protegerlo de posibles daños durante el envío. El embalaje es reciclable. Deseche estos materiales según su tipo.



Para proteger el medio ambiente, lleve las pilas usadas a un punto de reciclaje. No las deseche en los cubos de basura domésticos. De este modo, contribuirá a la protección del medio ambiente.



Los dispositivos eléctricos usados (incluido el ordenador de este producto) son materiales reciclables. No deben desecharse junto con los residuos domésticos, ya que pueden contener sustancias peligrosas para la salud humana y el medio ambiente. Le rogamos que colabore activamente en la gestión responsable de los recursos naturales y en la protección del medio ambiente entregando los dispositivos eléctricos usados en el punto de reciclaje correspondiente.

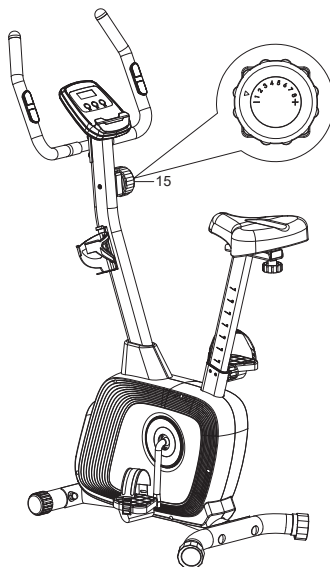


El manual de instrucciones está impreso en papel reciclable. Sepáralo según las normas de reciclaje locales.



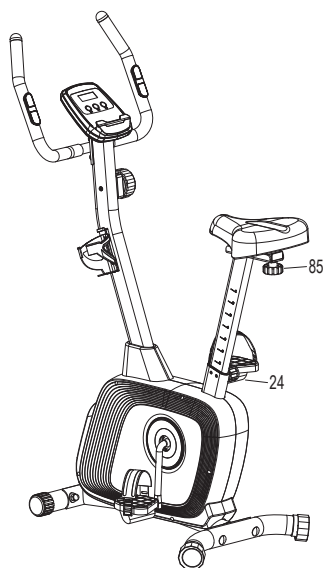
Réglage de la résistance

Ajustez le niveau de résistance en fonction de vos besoins à l'aide de la molette de réglage (15) située sur la colonne de direction.



Réglage vertical et horizontal de la selle

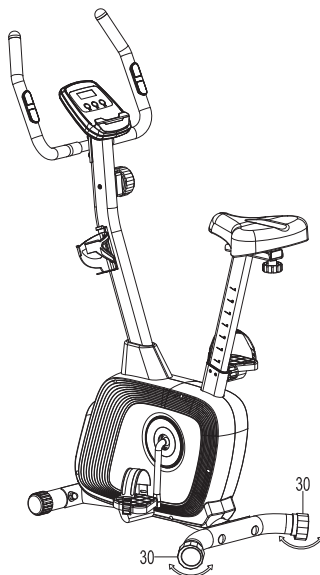
Le bouton à ressort (24) permet de régler la hauteur de la colonne de selle, en desserrant le bouton (85) vous pouvez ajuster la position de la selle vers l'avant et vers l'arrière. Une fois réglée, serrez le bouton.





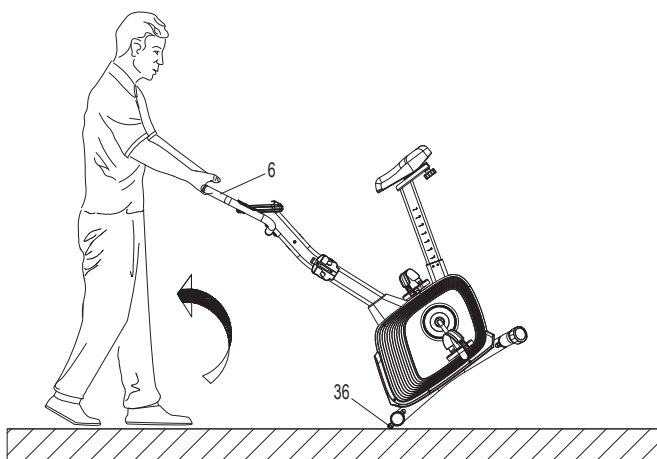
Mise à niveau

Ajustez la position de l'appareil à l'aide des embouts du stabilisateur arrière (30).



Déplacement

Pour déplacer l'appareil, appuyez sur le guidon (6) et inclinez le vélo jusqu'à ce que les roulettes de transport (36) du stabilisateur avant soient en contact complet avec le sol. Vous pouvez maintenant déplacer facilement le vélo à l'endroit souhaité. Une fois sur place, posez doucement l'appareil en veillant à ce qu'il soit stable.





1. Affichage



2. Indicateurs sur l'écran

SCAN	Affiche automatiquement les paramètres suivants : temps (TMR), vitesse (SPD), distance (DST), calories (CAL), odomètre (ODO), pouls (PUL), changeant toutes les 6 secondes.
SPD	Affiche la vitesse actuelle pendant l'entraînement. Plage 0.0–99.9 km/h.
DST	Affiche la distance actuelle parcourue. Plage 0.0–9999 km.
TMR	Affiche la durée de l'entraînement. Plage 0:00–99:59.
CAL	Affiche les calories brûlées pendant l'entraînement. Plage 0.0–9999 kcal. Remarque : Données approximatives, ne peuvent être utilisées à des fins médicales.
ODO	Affiche la distance totale parcourue depuis l'installation des piles jusqu'à leur décharge. Valeur remise à zéro après changement de piles. Plage 0.0–9999 km.
PUL	Affiche le pouls mesuré. Plage 40–240 bpm. Pour mesurer, tenir les capteurs de pouls des deux mains et attendre 6–7 secondes pour l'affichage.

Remarque : Les mesures de pouls ne sont pas destinées à un usage médical.

3. Fonctions des boutons

L'ordinateur s'allume lorsqu'une touche quelconque est enfoncée. Il s'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité, si aucune touche n'est pressée.

SET	Lance le compte à rebours du paramètre sélectionné : temps (TMR), distance (DST) ou calories (CAL). Maintenez le bouton 2 secondes pour augmenter plus rapidement la valeur.
MODE	- Appuyez pour sélectionner le mode de compte à rebours : temps (TMR), distance (DST) ou calories (CAL). - Appuyez pour choisir la fonction et afficher la valeur ou valider le paramètre. - Maintenez 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs sauf l'odomètre (ODO).
RESET	Réinitialise les paramètres. Maintenez 2 secondes pour remettre toutes les valeurs (sauf ODO) à zéro.



4. Installation des piles

Retirez le couvercle du compartiment. Insérez 2 piles AAA 1,5V en respectant la polarité. Refermez le compartiment.

REMARQUE : En retirant les piles, toutes les valeurs seront remises à zéro.

5. Connexion Bluetooth / entraînement avec l'application Kinomap

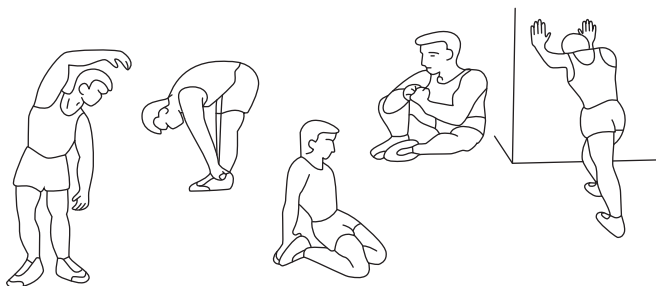
Après connexion du vélo à un mobile via Bluetooth, les données d'entraînement peuvent être visualisées sur le téléphone. Téléchargez l'application Kinomap — disponible sur AppStore (iOS) et Google Play Store (Android).



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.

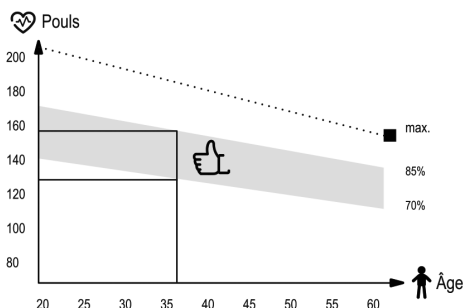
1. Échauffement

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.	1. Démontez l'ordinateur et vérifiez que les câbles sont correctement connectés et ne sont pas endommagés. 2. Vérifiez que les piles sont insérées correctement. 3. Remplacez les piles par des neuves.
L'appareil émet des sons dérangeants pendant l'utilisation.	Vérifiez que toutes les pièces de l'appareil sont correctement installées. Serrez les vis.
L'ordinateur n'affiche pas les pulsations ou contient des valeurs couvertes.	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 inexacts. 3. Ne serrez pas trop les mains sur les capteurs. Cela peut provoquer des erreurs de mesure.
L'appareil n'est pas stable.	Tourner la pointe du stabilisateur arrière pour niveler le vélo.



Conditions de garantie

1. Le client a les possibilités suivantes pour signaler une réclamation:
 - via le formulaire de réclamation sur le site web : <https://hop-sport.fr/reclamation/>
 - par écrit à l'adresse suivante:
Hegen Deutschland GmbH
Papenreie 53
22453 Hambourg
Allemagne
 - par e-mail : service@hop-sport.com
2. Les défauts survenus pendant la période de garantie seront généralement réparés gratuitement dans un délai de 14 jours ouvrables à compter de la date de livraison du produit défectueux. Si l'envoi de l'appareil pour réparation à l'étranger ou l'importation de pièces de rechange de l'étranger est nécessaire, la réparation peut prendre plus de temps.
3. La loi du pays de livraison des marchandises s'applique, y compris les dispositions relatives à la garantie. La Convention des Nations unies sur les contrats de vente internationale de marchandises ne s'applique pas.
4. La garantie ne couvre pas les dommages causés par une utilisation incorrecte.

FR Protection de l'environnement



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



Pour protéger l'environnement, apportez les piles usagées à un centre de recyclage agréé. Ne jetez pas les piles usagées dans vos poubelles domestiques. Vous contribuerez ainsi à la protection de l'environnement.



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

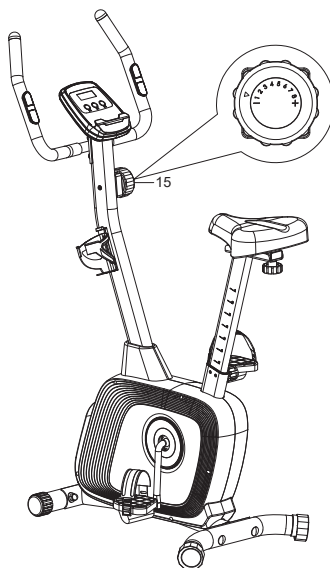


Le manuel d'utilisation est imprimé sur du papier recyclable. Veuillez le trier conformément aux consignes locales de tri.



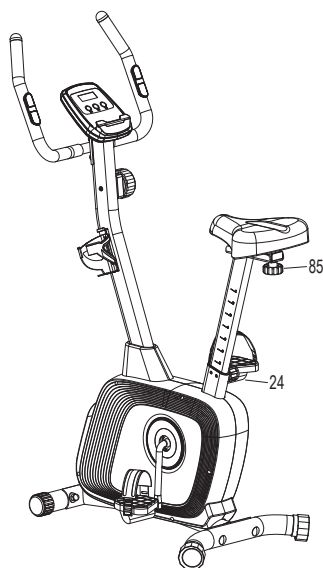
Regolazione della resistenza

Regolare il livello di resistenza in base alle proprie esigenze personali utilizzando la manopola di regolazione (15) situata sulla colonna manubrio.



Regolazione verticale e orizzontale della sella

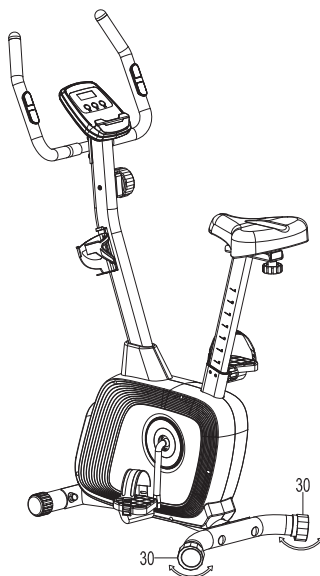
La manopola a molla (24) consente di regolare l'altezza della colonna della sella, allentando la manopola (85) è possibile regolare la posizione della sella avanti e indietro. Dopo la regolazione, serrare la manopola.





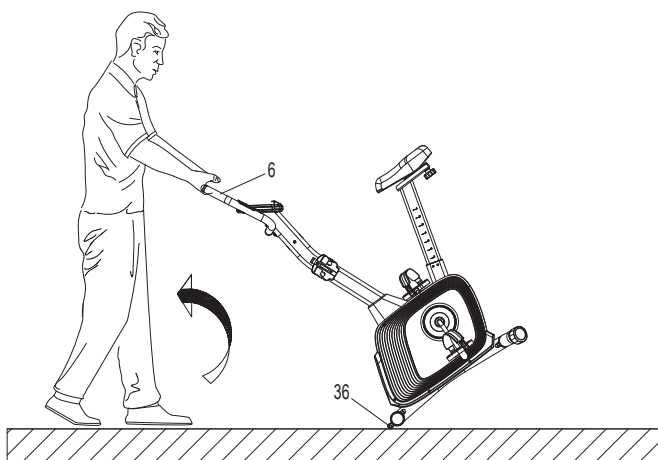
Livellamento

Regolare la posizione dell'attrezzo tramite le estremità dello stabilizzatore posteriore (30).



Spostamento

Per spostare l'attrezzo, premere sul manubrio (6) e inclinare la bici finché le ruote di trasporto (36) sullo stabilizzatore anteriore non toccheranno il pavimento. A questo punto, è possibile spostare facilmente la bici nel punto desiderato. Una volta raggiunto, posizionare delicatamente l'attrezzo e assicurarsi che sia stabile.





1. Vista del display



2. Indicatori sul display

SCAN	Visualizza automaticamente i parametri: tempo (TMR), velocità (SPD), distanza (DST), calorie (CAL), odometro (ODO), pulsazioni (PUL), ogni 6 secondi.
SPD	Visualizza la velocità attuale durante l'allenamento. Gamma 0.0–99.9 km/h.
DST	Visualizza la distanza attuale percorsa. Gamma 0.0–9999 km.
TMR	Visualizza il tempo di allenamento. Gamma 0:00–99:59.
CAL	Visualizza le calorie bruciate durante l'allenamento. Gamma 0.0–9999 kcal. Nota: I dati sono indicativi e non utilizzabili per scopi medici.
ODO	Visualizza la distanza totale percorsa dall'installazione delle batterie fino al loro esaurimento. Valore azzerato dopo la sostituzione delle batterie. Gamma 0.0–9999 km.
PUL	Visualizza le pulsazioni misurate. Gamma 40–240 bpm. Per la misurazione, afferrare entrambi i sensori e attendere 6–7 secondi.

Nota: I risultati della misurazione delle pulsazioni non devono essere utilizzati a scopo medico.

3. Funzioni dei pulsanti

Il computer si accende premendo qualsiasi pulsante. Si spegne automaticamente dopo 4 minuti se nessun pulsante viene premuto.

SET	Avvia il conto alla rovescia per il parametro selezionato: tempo (TMR), distanza (DST) o calorie (CAL). Tenere premuto 2 secondi per aumentare più velocemente il valore.
MODE	• Premere per selezionare il conto alla rovescia: tempo (TMR), distanza (DST) o calorie (CAL). • Premere per scegliere la funzione e visualizzare il valore o confermare. • Tenere premuto 2 secondi per azzerare tutti i valori tranne l'odometro (ODO).
RESET	Ripristina le impostazioni. Tenere premuto 2 secondi per azzerare tutti i valori (eccetto ODO).



4. Installazione delle batterie

Rimuovere il coperchio vano batterie. Inserire 2 batterie AAA 1,5V rispettando la polarità. Chiudere il vano.

NOTA: Dopo la rimozione delle batterie, tutti i valori verranno azzerati.

5. Connessione Bluetooth / allenamento con app Kinomap

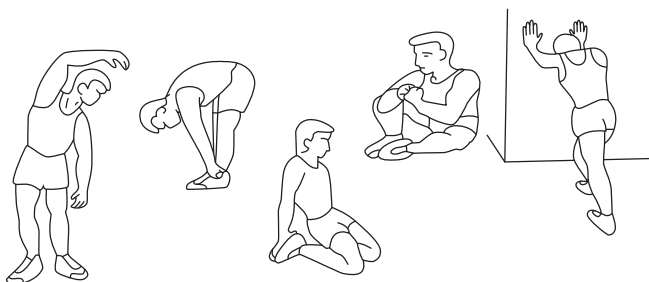
Dopo aver collegato la bici al dispositivo mobile via Bluetooth, sarà possibile visualizzare i dati di allenamento sul telefono. Scaricare l'app Kinomap — disponibile su AppStore (iOS) e Google Play Store (Android).



L'uso regolare dell'attrezzo è benefico per la salute. Migliora la condizione fisica, il benessere e rafforza i muscoli. In combinazione con una dieta appropriata, può favorire la perdita di peso.

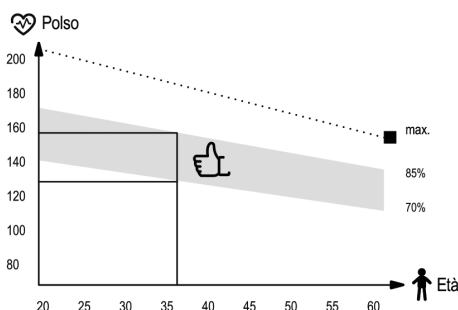
1. Riscaldamento

Questa fase aiuta a migliorare la circolazione sanguigna e a preparare i muscoli allo sforzo. Riduce anche il rischio di crampi o strappi muscolari. Si consiglia di eseguire esercizi di stretching come indicato di seguito. Ogni esercizio dovrebbe essere mantenuto per circa 30 secondi. Non forzare i muscoli! In caso di dolore, interrompere l'esercizio o ridurre il movimento.



2. Allenamento

Questa è la fase principale durante la quale si utilizza l'attrezzo. Allenarsi a un ritmo regolare, mantenendo la frequenza cardiaca adeguata all'età (vedi tabella). La durata minima consigliata è di 12 minuti.



3. Defaticamento

Serve a rilassare i muscoli e riportare valori come la pressione, la respirazione e il battito a livelli normali. Consiste in una ripetizione del riscaldamento, ma a ritmo ridotto. Questa fase dovrebbe durare circa 5 minuti ed essere la più breve. Non va saltata.

IT Pulizia e manutenzione



1. È consigliabile effettuare regolarmente la manutenzione del dispositivo. Deve essere eseguita almeno ogni 20 ore di utilizzo dell'attrezzatura.
2. La manutenzione include:
 - controllare le parti mobili dell'attrezzatura e mantenerle lubrificate. Si consiglia di usare grassi per cuscinetti da bicicletta o grassi multicomponente per attrezzi fitness,
 - prendersi cura delle altre parti del dispositivo, cioè stringere bulloni e dadi,
 - controllare eventuali cavi di alimentazione presenti nel dispositivo per individuare danni.
3. Per la pulizia dell'attrezzatura si consiglia di usare un panno morbido leggermente inumidito con acqua o con acqua e sapone. Non utilizzare sostanze aggressive o materiali abrasivi che possano danneggiare il dispositivo. Prestare particolare attenzione alle parti in plastica.
4. Dopo ogni utilizzo, rimuovere tutte le tracce di sudore e sporco dal dispositivo.

IT Risoluzione dei problem



Problema	Possibile soluzione
Il computer non visualizza i dati.	1. Smontare il computer e verificare che i cavi siano collegati correttamente e che non siano danneggiati. 2. Verificare che le batterie siano inserite correttamente. 3. Le batterie del computer potrebbero essere scariche. Sostituirle con batterie nuove.
Il dispositivo emette suoni anomali durante l'uso.	Verificare che tutte le parti del dispositivo siano installate correttamente. Stringere le viti.
Il computer non visualizza la frequenza cardiaca oppure i valori sono errati.	1. Assicurarsi che i cavi del sensore di frequenza cardiaca e del computer siano collegati correttamente. 2. Per ottenere una lettura corretta della frequenza cardiaca, posizionare entrambe le mani sui sensori. Ricordare che le misurazioni del sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca possono non essere perfette. 3. Non stringere troppo le mani sui sensori. Questo potrebbe causare errori nelle misurazioni.
Il dispositivo è instabile.	Ruotare l'estremità dello stabilizzatore posteriore per livellare il dispositivo.



Condizioni di garanzia

1. Il cliente ha le seguenti possibilità per presentare un reclamo:
 - tramite il modulo di reclamo disponibile sul sito web: <https://hop-sport.it/reclamo-di-garanzia/>
 - per iscritto al seguente indirizzo:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polonia
 - via e-mail: assistenza@hop-sport.it
2. I difetti riscontrati durante il periodo di garanzia verranno generalmente eliminati gratuitamente entro 14 giorni lavorativi dalla data di ricezione del prodotto difettoso. Se è necessario inviare il dispositivo all'estero per la riparazione o importare pezzi di ricambio, il tempo di riparazione potrebbe essere più lungo.
3. Si applica la legge del paese in cui è stata consegnata la merce, incluse le disposizioni relative alla garanzia. La Convenzione CISG non è applicabile.
4. La garanzia non copre i danni causati da un uso improprio.

IT **Protezione ambientale**



Questo articolo è stato imballato per proteggerlo da eventuali danni durante il trasporto. L'imballaggio è riciclabile. Smaltire questi materiali in base alla loro tipologia.



Per proteggere l'ambiente, portare le batterie usate in un centro di riciclaggio. Non gettare le batterie usate nei normali rifiuti domestici. In questo modo contribuirai alla protezione dell'ambiente.



I dispositivi elettrici usati (compreso il computer contenuto in questo articolo) sono materiali riciclabili — non devono essere smaltiti nei rifiuti domestici, poiché potrebbero contenere sostanze pericolose per la salute umana e per l'ambiente. Ti chiediamo gentilmente di collaborare attivamente alla gestione responsabile delle risorse naturali e alla tutela dell'ambiente, consegnando i dispositivi elettrici usati al centro di riciclaggio appropriato.

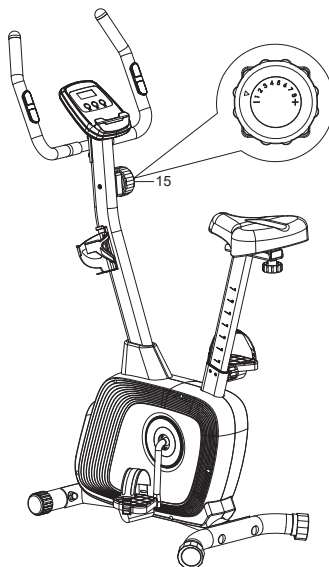


Carta
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni del tuo Comune



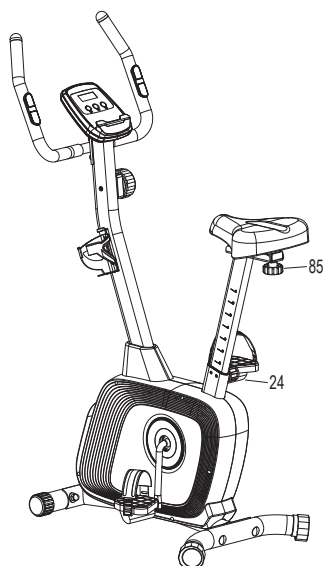
Weerstandsaanpassing

Pas het weerstandsniveau aan uw persoonlijke behoeften aan met de instelknop (15) op de stuurkolom.



Verticale en horizontale zadelaanpassing

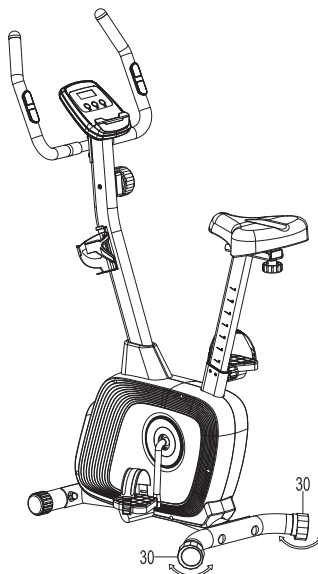
De veerknop (24) maakt het mogelijk om de hoogte van de zadelkolom aan te passen, door de knop (85) los te draaien kunt u de positie van het zadel naar voren of achteren verstellen. Na het afstellen de knop vastdraaien.





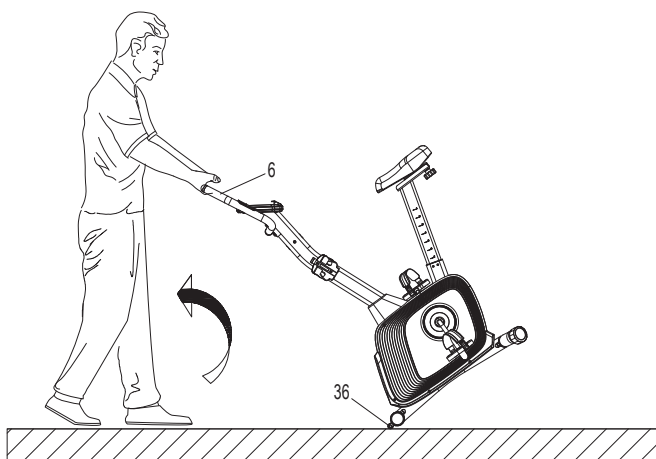
Waterpas zetten

Stel het apparaat waterpas met behulp van de einddoppen van de achterste stabilisator (30).



Verplaatsen

Om het apparaat te verplaatsen, druk op het stuur (6) en kantel de fiets totdat de transportwielen (36) op de voorste stabilisator de vloer raken. U kunt nu de fiets gemakkelijk naar de gewenste plek verplaatsen. Zet het apparaat op de plaats van bestemming voorzichtig neer en controleer of het stabiel staat.





1. Weergave van het scherm



2. Indicaties op het display

SCAN	Toont automatisch de volgende parameters: tijd (TMR), snelheid (SPD), afstand (DST), calorieën (CAL), kilometer teller (ODO), hartslag (PUL), elke 6 seconden.
SPD	Toont de huidige snelheid. Bereik 0.0–99.9 km/h.
DST	Toont de huidige afgelegde afstand. Bereik 0.0–9999 km.
TMR	Toont de verstreken tijd. Bereik 0:00–99:59.
CAL	Toont het aantal verbrande calorieën. Bereik 0.0–9999 kcal. Opmerking: Waarden zijn indicatief, niet geschikt voor medisch gebruik.
ODO	Toont de totale afstand sinds het plaatsen van de batterijen tot ze leeg zijn. Wordt gereset na vervanging van de batterijen. Bereik 0.0–9999 km.
PUL	Toont de gemeten hartslag. Bereik 40–240 bpm. Houd beide handen op de sensoren en wacht 6–7 seconden op het resultaat.

Opmerking: Hartslagmetingen zijn niet bedoeld voor medisch gebruik.

3. Functies van de knoppen

De computer wordt ingeschakeld zodra een willekeurige knop wordt ingedrukt. De computer schakelt automatisch uit na 4 minuten als er geen enkele knop wordt ingedrukt.

SET	Start de aftelling voor de geselecteerde parameter: tijd (TMR), afstand (DST) of calorieën (CAL). Houd 2 seconden ingedrukt om sneller te verhogen.
MODE	- Druk om de aftelmodus in te stellen: tijd (TMR), afstand (DST) of calorieën (CAL). - Druk om de functie te selecteren en de waarde weer te geven of te bevestigen. - Houd 2 seconden ingedrukt om alle waarden behalve ODO te resetten.
RESET	Resetten van instellingen. Houd 2 seconden ingedrukt om alle waarden (behalve ODO) op nul te zetten.



4. Installatie van batterijen

Verwijder het batterijklepje. Plaats 2 AAA 1,5V-batterijen in het vakje aan de achterkant van de computer met de juiste polariteit. Sluit het klepje.

OPMERKING: Bij verwijdering van de batterijen worden alle waarden gereset.

5. Bluetooth-verbinding / trainen met Kinomap-app

Na het verbinden van de fiets met een mobiel apparaat via Bluetooth, worden trainingsgegevens weergegeven op de telefoon.

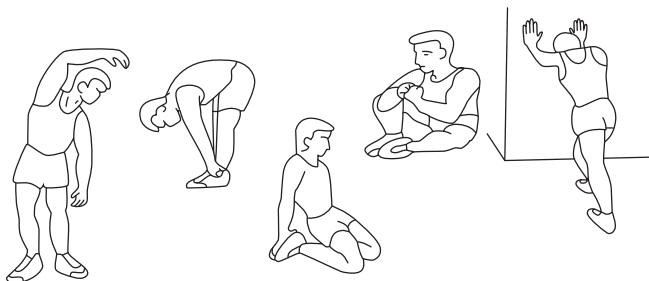
Download de Kinomap-app — beschikbaar in de AppStore (iOS) en Google Play Store (Android).



Regelmatig gebruik van het toestel is goed voor uw gezondheid. Het verbetert de conditie, het welzijn en versterkt de spieren. In combinatie met een geschikt dieet draagt het bij aan gewichtsverlies.

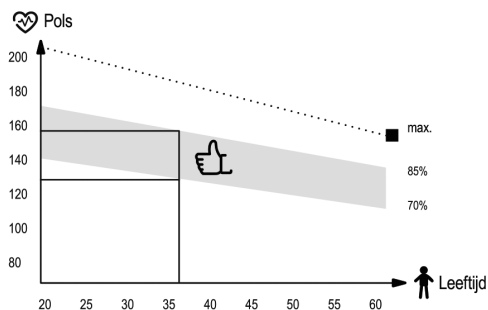
1. Opwarmen

Deze fase verbetert de bloedcirculatie en bereidt de spieren voor op inspanning. Vermindert het risico op spierkrampen of scheurtjes. Houd elke stretchpositie ongeveer 30 seconden aan. Forceer niets – voel je pijn, stop.



2. Training

Dit is de hoofdtrainingsfase. Train in een regelmatig tempo en houd je hartslag geschikt voor je leeftijd (zie tabel). Minimale duur: 12 minuten.



3. Afkoelen

Ontspanst spieren en herstelt ademhaling, bloeddruk, hartslag. Zoals warming-up, maar langzamer. Duur: ongeveer 5 minuten. Sla deze fase niet over om spierbelasting te voorkomen.

NL Reiniging en onderhoud



1. Regelmatig onderhoud van het apparaat wordt aanbevolen. Dit dient minstens om de 20 gebruiksuren van het apparaat uitgevoerd te worden.
2. Onderhoud omvat:
 - het controleren van bewegende delen van het apparaat en deze goed ingevet houden. Het wordt aanbevolen om fietslagervet of multicomponentenvet voor fitnessapparatuur te gebruiken,
 - het controleren en vastzetten van andere onderdelen van het apparaat, zoals bouten en moeren,
 - het inspecteren van stroomkabels (indien aanwezig in het apparaat) op beschadigingen.
3. Voor het reinigen van het apparaat wordt aangeraden een zachte doek te gebruiken die licht bevochtigd is met water of met water en zeep. Gebruik geen agressieve middelen of schurende materialen die het apparaat kunnen beschadigen. Besteed speciale aandacht aan kunststof onderdelen.
4. Verwijder na elk gebruik alle sporen van zweet en vuil van het apparaat.

NL Probleemoplossing



Probleem	Mogelijke oplossing
De computer geeft geen gegevens weer.	1. Demonteer de computer en controleer of de kabels correct zijn aan-gesloten en niet beschadigd zijn. 2. Controleer of de batterijen correct zijn geplaatst. 3. De batterijen in de computer kunnen leeg zijn. Ve-rvang ze door nieuwe.
Het apparaat maakt tijdens gebruik abnor-male geluiden.	Controleer of alle onderdelen van het apparaat correct zijn gemonteerd. Draai de schroeven vast.
De computer toont geen hartslag of de weerge-geven waarden zijn onjuist.	1. Zorg ervoor dat de kabels van de hartslagsensor en de computer correct zijn aangesloten. 2. Voor een correcte hartslagmeting, plaats beide handen op de sensoren. Houd er rekening mee dat de metingen van het hartslagsysteem mogelijk niet perfect zijn. 3. Druk uw handen niet te hard op de sensoren. Dit kan meetfouten veroorzaken.
Het apparaat is onsta-biel.	Draai het uiteinde van de achterste stabilisator om het apparaat water-pas te zetten.



Garantievoorwaarden

- U heeft de volgende mogelijkheden om een klacht in te dienen:
 - via het klachtenformulier op de website: <https://hop-sport.nl/klacht/>
 - schriftelijk naar het volgende adres:
Hegen Deutschland GmbH
Papenreie 53
22453 Hamburg
Duitsland
 - per e-mail: service@hop-sport.com
- Gebreken die zich tijdens de garantieperiode voordoen, worden in de regel binnen 14 werkdagen na de leveringsdatum van het defecte product kosteloos verholpen. Als het apparaat voor reparatie naar het buitenland moet worden verzonden of als er reserveonderdelen uit het buitenland moeten worden geïmporteerd, kan de reparatie langer duren.
- Het recht van het land waarin de goederen zijn geleverd is van toepassing, inclusief de betreffende garantieregels. Het Weens Koopverdrag is niet van toepassing.
- De garantie dekt geen schade die is veroorzaakt door onjuist of onoordeelkundig gebruik.

NL Milieubescherming



Dit product is verpakt om het tijdens het transport tegen mogelijke schade te beschermen. De verpakking is recyclebaar. Gooi deze materialen weg volgens hun type.



Om het milieu te beschermen, breng gebruikte batterijen naar een inzamelpunt voor recycling. Gooi gebruikte batterijen niet bij het huishoudelijk afval. Zo draagt u bij aan milieubescherming.



Gebruikte elektrische apparaten (waaronder de computer in dit artikel) zijn recyclebare materialen — gooi ze niet weg met het huishoudelijk afval, omdat ze gevaarlijke stoffen kunnen bevatten die schadelijk zijn voor de gezondheid en het milieu. Wij vragen u vriendelijk om actief bij te dragen aan een verantwoord beheer van natuurlijke hulpbronnen en milieubescherming door gebruikte elektrische apparaten naar het juiste inzamelpunt te brengen.

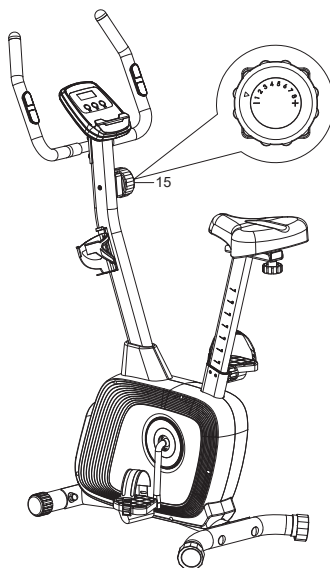


De handleiding is gedrukt op recyclebaar papier. Sorteer het volgens de geldende afvalscheidingsrichtlijnen.



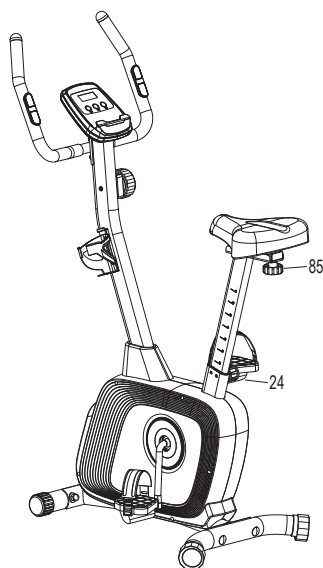
Regulacja oporu

Dostosuj poziom oporu do swoich indywidualnych potrzeb za pomocą pokrętła regulacyjnego (15), znajdującego się na kolumnie kierownicy.



Regulacja siodełka w pionie i poziomie

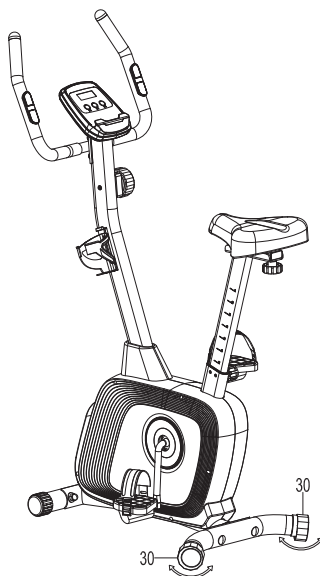
Pokrętło sprężynowe (24) umożliwia regulację wysokości kolumny siodełka, poluzowanie pokrętła (85) pozwala na regulację położenia siodełka w przód i w tył. Po dostosowaniu pozycji należy dokręcić pokrętło.





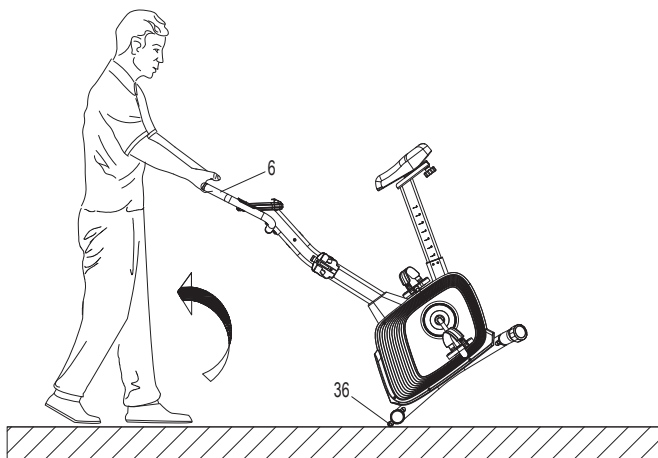
Poziomowanie

Dostosuj ustawienie urządzenia za pomocą końcówek tylnego stabilizatora (30).



Przemieszczanie

Aby przenieść urządzenie naciśnij na kierownicę (6) i pochyl rower, aż rolki transportowe (36) znajdujące się na przednim stabilizatorze będą w pełnym kontakcie z podłożem. Teraz możesz z łatwością przetransportować rower w wybrane miejsce. Kiedy dotrzesz do miejsca docelowego, delikatnie połóż urządzenie, upewniając się, że stoi stabilnie.





1. Widok wyświetlacza



2. Oznaczenia na wyświetlaczu

SCAN	Automatycznie wyświetla parametry: czas (TMR), prędkość (SPD), dystans (DST), kalorie (CAL), odometr (ODO), puls (PUL) - co 6 sekund na ekranie.
SPD	Wyświetla aktualną prędkość podczas ćwiczenia. Zakres 0.0–99.9 km/h.
DST	Wyświetla aktualny dystans podczas treningu. Zakres 0.0–9999 km.
TMR	Wyświetla czas treningu. Zakres 0:00–99:59.
CAL	Wyświetla spalone kalorie podczas treningu. Zakres 0.0–9999 kcal. Uwaga: Dane te mają charakter orientacyjny i nie mogą być wykorzystywane do celów medycznych.
ODO	Wyświetla całkowity dystans od instalacji baterii do jej wyczerpania. Wartość zresetuje się do zera po wymianie baterii. Zakres 0.0–9999 km.
PUL	Wyświetla mierzony puls. Zakres 40–240 bpm. Aby dokonać pomiaru chwycić obiema rękami za sensory pulsu i odczekać 6-7 sekund do uzyskania pomiaru.

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

3. Funkcje przycisków

Komputer włączy się, jeżeli naciśnięty zostanie dowolny przycisk. Komputer wyłącza się automatycznie po 4 minutach, jeśli żaden przycisk nie zostanie naciśnięty.

SET	Umożliwia uruchomienie funkcji odliczania wybranego parametru: czasu (TMR), dystansu (DST) lub kalorii (CAL). Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 2 sekundy, aby przyspieszyć zwiększanie wartości.
MODE	- Naciśnij przycisk, aby zaprogramować tryb odliczania: czasu (TMR), dystansu (DST) lub kalorii (CAL). - Naciśnij przycisk, aby wybrać funkcję i wyświetlić jej wartość na ekranie LCD lub zatwierdzić ustawienie. - Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 2 sekundy, aby wyzerować wszystkie wartości z wyjątkiem licznika przebiegu (ODO).
RESET	Resetuje ustawienia. Aby zresetować ustawienia naciśnij i przytrzymaj przycisk. Przytrzymaj przycisk przez 2 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości (z wyjątkiem ODO) do zera.



4. Montaż baterii

Zdejmij pokrywę komory baterii. Włóż 2 sztuki baterii AAA 1,5V do komory baterii z tyłu komputera zgodnie z polaryzacją. Zamknij pokrywę komory baterii.

UWAGA: Kiedy baterie zostaną usunięte, wszystkie wartości funkcji zostaną zresetowane do zera.

5. Łączenie przez bluetooth / trening z aplikacją Kinomap

Po połączeniu roweru z urządzeniem mobilnym za pomocą Bluetooth, możesz na swoim telefonie obserwować parametry wykonywanego treningu.

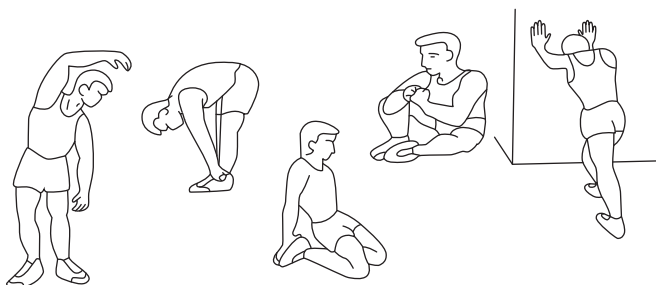
Aby skorzystać z tej funkcji, pobierz dedykowaną do tego urządzenia aplikację Kinomap. Aktualne wersje dostępne są na AppStore (iOS) oraz Google Play Store (Android).



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

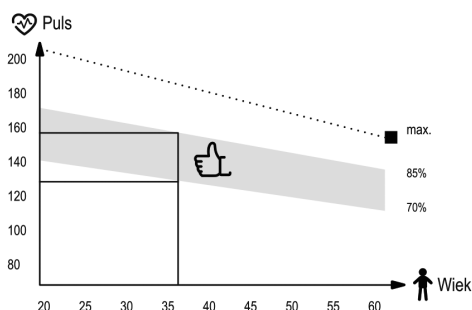
1. Rozgrzewka

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



2. Faza ćwiczeń

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



3. Faza odprężenia

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



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

PL Rozwiązywanie problemów



Problem	Możliwe rozwiązanie
Komputer nie wyświetla danych.	1. Zdemontuj komputer i sprawdź, czy przewody są prawidłowo połączone i czy nie są uszkodzone. 2. Sprawdź, czy baterie są prawidłowo umieszczone. 3. Baterie w komputerze mogą być wyczerpane. Wymień je na nowe.
Urządzenie w trakcie użytkowania wydaje niepokojące dźwięki.	Sprawdź, czy wszystkie części urządzenia są prawidłowo zamontowane. Dokręć śruby.
Komputer nie wyświetla pulsu lub wyświetlane wartości są nieprawidłowe.	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.	Przekręć kociwkę tylnego stabilizatora, by wypoziomować urządzenie.



Warunki gwarancji

1. Klient ma następujące możliwości zgłoszenia reklamacji:
 - za pośrednictwem formularza reklamacyjnego na stronie internetowej: <https://www.hop-sport.pl/serwis/>
 - pisemnie na adres korespondencyjny:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polska
 - pocztą elektroniczną: serwis@hop-sport.com
2. Wady powstałe w okresie gwarancyjnym będą zazwyczaj usuwane bezpłatnie w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia wadliwego produktu. W przypadku konieczności wysłania produktu do naprawy za granicę lub sprowadzenia części zamiennych z zagranicy, naprawa może potrwać dłużej.
3. Zastosowanie ma prawo kraju, do którego dostarczono towar, w tym przepisy dotyczące gwarancji. Konwencja CISG nie ma zastosowania.
4. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem.

PL Ochrona środowiska



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



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



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

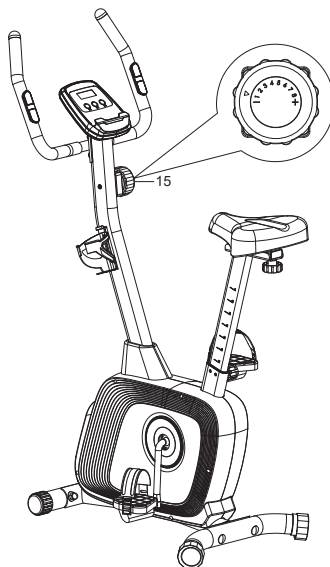


Instrukcja obsługi została wydrukowana na papierze nadającym się do recyklingu. Segreguj ją zgodnie z zasadami.



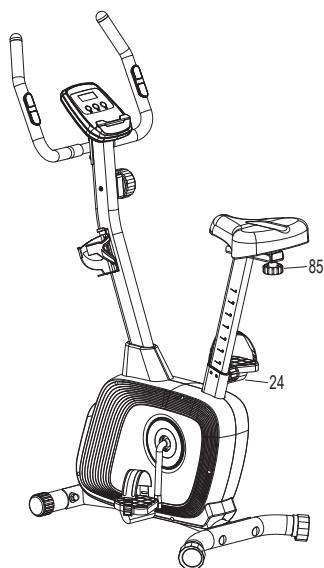
Nastavenie odporu

Nastavte úroveň odporu podľa svojich potrieb pomocou regulačného kolieska (15), ktoré sa nachádza na stĺpiku riadidiel.



Vertikálne a horizontálne nastavenie sedla

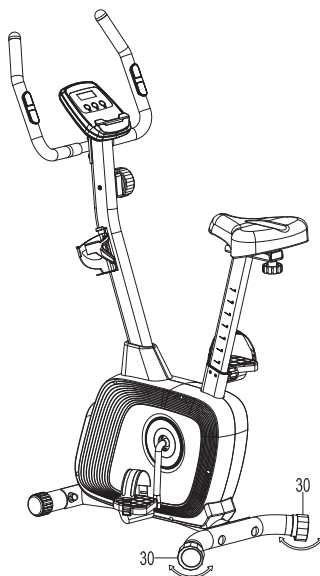
Pružinové koliesko (24) umožňuje nastaviť výšku stĺpika sedla, po uvoľnení kolieska (85) je možné nastaviť polohu sedla dopredu a dozadu. Po nastavení polohy koliesko dotiahnite.





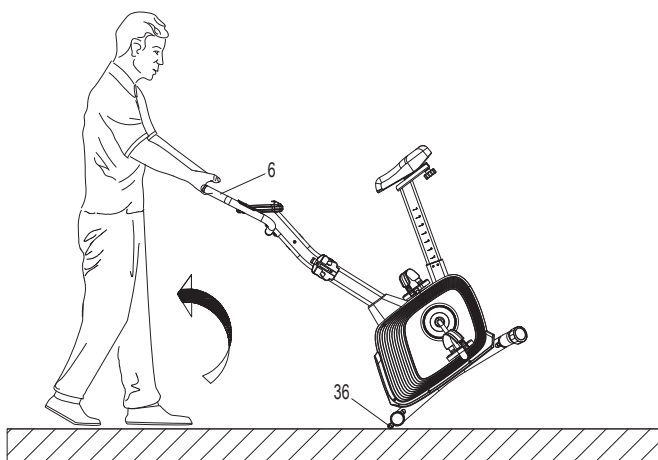
Vyrovnanie

Upravte polohu zariadenia pomocou koncových prvkov zadného stabilizátora (30).



Presun

Na presun zariadenia zatlačte na riadidlá (6) a nakloňte bicykel, kým sa transportné koliesko (36) na prednom stabilizátore nedotkne podlahy. Potom môžete bicykel ľahko presunúť na požadované miesto. Po príchode zariadenie jemne položte a uistite sa, že stojí stabilne.





1. Displej



2. Označenia na displeji

SCAN	Automaticky zobrazuje parametre: čas (TMR), rýchlosť (SPD), vzdialenosť (DST), kalórie (CAL), odometer (ODO), pulz (PUL) – každých 6 sekúnd na obrazovke.
SPD	Zobrazuje aktuálnu rýchlosť počas tréningu. Rozsah 0.0–99.9 km/h.
DST	Zobrazuje aktuálnu vzdialenosť. Rozsah 0.0–9999 km.
TMR	Zobrazuje čas tréningu. Rozsah 0:00–99:59.
CAL	Zobrazuje spaľené kalórie. Rozsah 0.0–9999 kcal. Poznámka: Údaje sú orientačné, nie sú určené na lekárske účely.
ODO	Zobrazuje celkovú prejdenu vzdialenosť od vloženia batérií do ich vybitia. Po výmene batérií sa hodnota vynuluje. Rozsah 0.0–9999 km.
PUL	Zobrazuje nameraný pulz. Rozsah 40–240 bpm. Uchopte senzory oboma rukami a počkajte 6–7 sekúnd na výsledok.

Poznámka: Výsledky merania pulzu nie sú určené na lekárske použitie.

3. Funkcie tlačidiel

Počítač sa zapne, ak bude stlačené akékoľvek tlačidlo. Počítač sa automaticky vypne po 4 minútach, ak nebude stlačené žiadne tlačidlo.

SET	Spustí odpočítavanie vybraného parametra: čas (TMR), vzdialenosť (DST) alebo kalórie (CAL). Podržte 2 sekundy pre rýchlejšie nastavenie.
MODE	- Stlačte pre nastavenie odpočítavania: čas (TMR), vzdialenosť (DST) alebo kalórie (CAL). - Stlačte pre výber funkcie a zobrazenie hodnoty alebo potvrdenie nastavenia. - Podržte 2 sekundy pre vynulovanie všetkých hodnôt okrem odometra (ODO).
RESET	Resetuje nastavenia. Podržte 2 sekundy pre vynulovanie všetkých hodnôt (okrem ODO).



4. Inštalácia batérií

Odstráňte kryt batériového priestoru. Vložte 2 ks batérii AAA 1,5V podľa polaritu. Zatvorte kryt.

POZNÁMKA: Po vybratí batérií sa všetky hodnoty vynulujú.

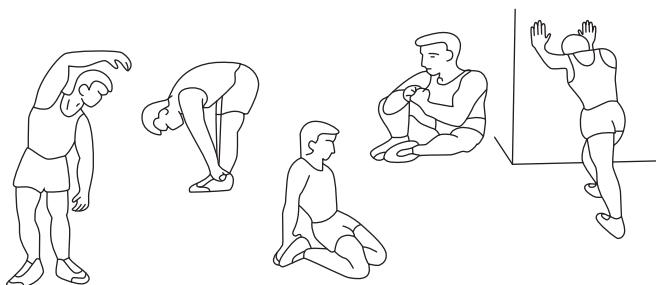
5. Pripojenie cez Bluetooth / Tréning s aplikáciou Kinomap

Po pripojení bicykla k mobilnému zariadeniu cez Bluetooth môžete sledovať tréningové údaje v telefóne. Stiahnite si aplikáciu Kinomap — k dispozícii v AppStore (iOS) a Google Play Store (Android).

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

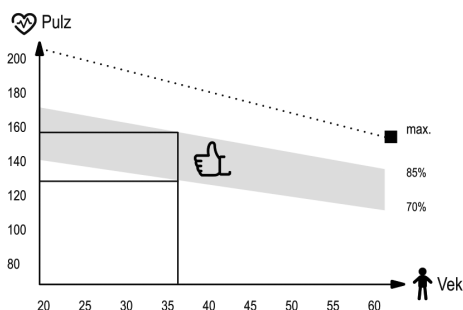
1. Rozcvička

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	1. Demontujte počítač a skontrolujte, či sú káble správne pripojené a či nie sú poškodené. 2. Skontrolujte, či sú batérie vložené správne. 3. Vymeňte batérie za nové.
Zariadenie vydáva rušivé zvuky počas používania.	Skontrolujte, či sú všetky časti zariadenia správne namontované. Utiahnite skrutky.
Neukazujú sa hodnoty pulzu, alebo hodnoty sú zlé.	1. Uistite sa, že prevody senzoru sú správne pripevnené. 2. Aby ste zaistili správne marenia pulzu držte obe dlane na senzorocho. Pamätajte, že systém merania pulzu nemusí byť úplne presný. 3. Príliš pevné uchopenie senzorov pulzu. Držte dlane na senzorocho pulzu a nestláčajte dlane príliš silno.
Zariadenie nie je stabilné.	Nastavte koncovku zadného stabilizátora tak, aby ste dali stroj do roviny.



Záručné podmienky

1. Zákazník má nasledujúce možnosti uplatnenia reklamácie:
 - prostredníctvom krokov na webovej stránke: <https://hop-sport.sk/servis/>
 - písomne na adresu
Hegen Česko s. r. o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
 - e-mailom: info@hop-sport.sk
2. Reklamácia vrátane odstránenia vady musí byť vybavená a kupujúci o tom musí byť informovaný najneskôr do tridsiatich (30) dní odo dňa uplatnenia reklamácie, pokiaľ sa predávajúci s kupujúcim nedohodne na dlhšej lehote. Ak je potrebné poslať produkt na opravu do zahraničia alebo doviesť náhradné diely zo zahraničia, oprava môže trvať dlhšie.
3. Použije sa právo krajiny, do ktorej bol tovar dodaný, vrátane záručných ustanovení. Neplatí Dohovor OSN o zmluvách o medzinárodnej kúpe tovaru.
4. Záruka sa nevzťahuje na poškodenia spôsobené nesprávnym používaním.

SK Ochrana životného prostredia



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



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



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

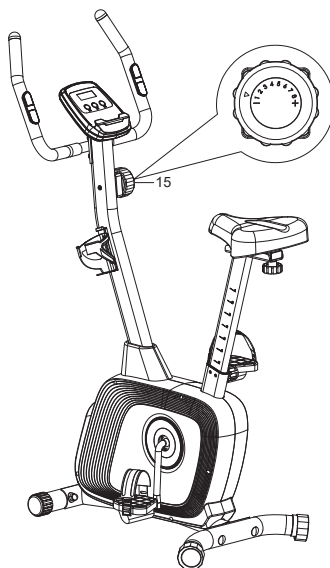


Návod na použitie bol vytlačený na recyklovateľnom papieri. Triediť ho podľa platných pravidiel.



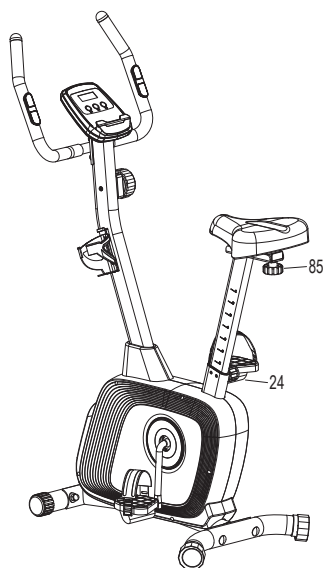
Регулювання опору

Відрегулюйте рівень опору відповідно до власних потреб за допомогою ручки регулювання (15), розташованої на стійці керма.



Вертикальне та горизонтальне регулювання сидла

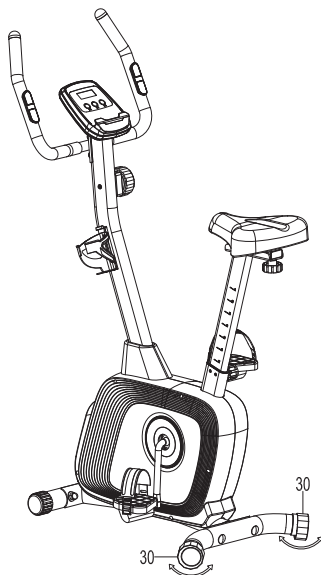
Пружинна ручка (24) дозволяє регулювати висоту стійки сидла, послабивши ручку (85), можна відрегулювати положення сидла вперед-назад. Після налаштування положення — затягніть ручку.





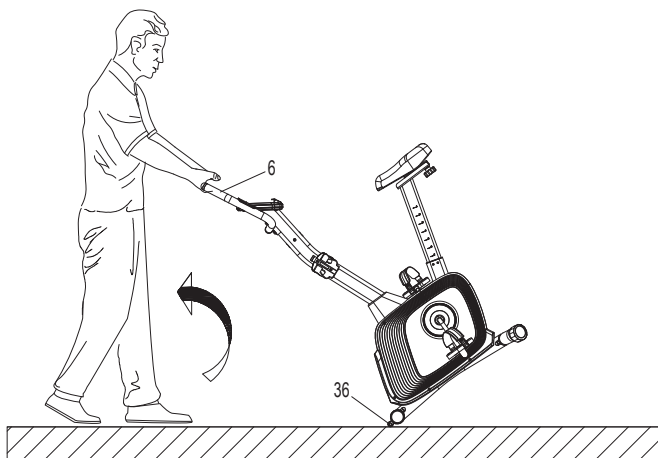
Вирівнювання

Відрегулюйте положення пристрою за допомогою кінцевих елементів заднього стабілізатора (30).



Переміщення

Щоб перемістити пристрій, натисніть на кермо (6) і нахиліть велосипед, поки транспортні ролики (36) на передньому стабілізаторі не торкнуться підлоги. Тепер можна легко перемістити велосипед у потрібне місце. Досягнувши місця призначення, акуратно поставте пристрій і переконайтеся, що він стоїть стійко.





1. Дисплей



2. Позначення на дисплеї

SCAN	Автоматично відображає параметри: час (TMR), швидкість (SPD), відстань (DST), калорії (CAL), одометр (ODO), пульс (PUL), змінюючи кожні 6 секунд.
SPD	Відображає поточну швидкість. Діапазон 0.0–99.9 км/год.
DST	Відображає поточну відстань. Діапазон 0.0–9999 км.
TMR	Відображає тривалість тренування. Діапазон 0:00–99:59.
CAL	Відображає спалені калорії. Діапазон 0.0–9999 ккал. Примітка: Дані орієнтовні, не призначені для медичного використання.
ODO	Відображає загальну відстань від встановлення батарей до їх розрядження. Скидається після заміни батарей. Діапазон 0.0–9999 км.
PUL	Відображає вимірний пульс. Діапазон 40–240 уд/хв. Для вимірювання візьміться обома руками за датчики пульсу і зачекайте 6–7 секунд.

Примітка: Показники пульсу не є медичними даними.

3. Функції кнопок

Комп'ютер увімкнеться, якщо буде натиснута будь-яка кнопка. Комп'ютер автоматично вимикається через 4 хвилини, якщо жодна кнопка не буде натиснута.

SET	Запускає зворотний відлік для обраного параметра: час (TMR), відстань (DST), калорії (CAL). Утримуйте 2 секунди для швидкого налаштування.
MODE	- Натисніть для налаштування режиму зворотного відліку: час (TMR), відстань (DST), калорії (CAL). - Натисніть для вибору функції та відображення значення або підтвердження. - Утримуйте 2 секунди для скидання всіх значень, крім одометра (ODO).
RESET	Скидає налаштування. Утримуйте 2 секунди для скидання всіх значень (окрім ODO).



4. Встановлення батарейок

Зніміть кришку відсіку для батарей. Вставте 2 батарейки AAA 1,5В з урахуванням полярності. Закрийте кришку.

ПРИМІТКА: При видаленні батарей всі дані буде скинуто.

5. Підключення через Bluetooth / тренування з додатком Kinomap

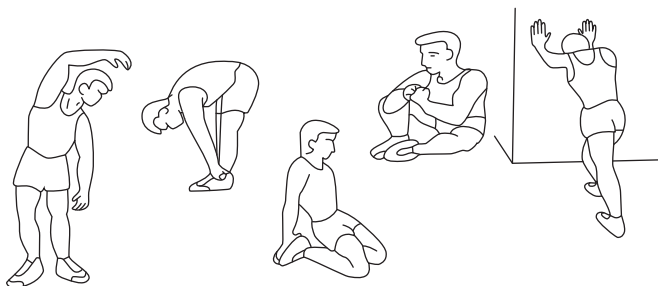
Після підключення велосипеда до мобільного пристрою через Bluetooth дані тренування можна переглядати на телефоні. Завантажте додаток Kinomap — доступний у AppStore (iOS) і Google Play Store (Android).



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

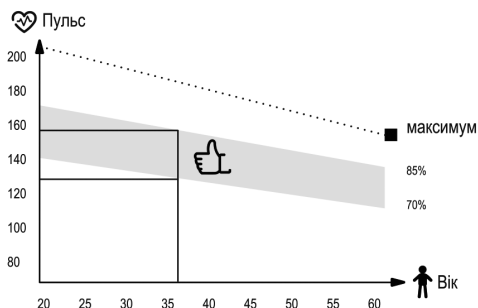
1. Розминка

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



2. Фаза вправ

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



3. Фаза релаксації

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



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

UA Вирішення проблем



Проблема	Можливе рішення
Комп'ютер не відображає дані	1. Перевірте підключення комп'ютера і переконайтеся, що кабелі підключені правильно та що вони не пошкоджені. 2. Переконайтеся, що батарейки вставлені правильно. 3. Замініть батарейки на нові.
Пристрій видає тривожні звуки під час використання.	Перевірте, чи всі частини пристрою встановлені правильно. Затягніть гвинти.
Комп'ютер не показує пульс або відображає не правильне значення.	1. Переконайтеся, що кабель датчиків і комп'ютера з'єднані правильно. 2. Щоб забезпечити належне читання пульсу, тримайте обидві руки на датчиках. Пам'ятайте, що вимірювання частоти серцевих скорочень може мати похибку. 3. Не тримайтеся за датчики пульсу надто міцно. Намагайтеся тримати руки на датчиках, не притискаючи їх занадто сильно.
Обладнання у нестійкому положенні.	Поверніть край заднього стабілізаторі, щоб вирівняти положення.



Умови гарантії

1. Покупець має наступні варіанти подання скарги:
 - через форму заповнення рекламацийного формуляру на сайті.
 - письмово на адресу:
електронною поштою: **info@hop-sport.ua**
2. Дефекти або пошкодження товару, виявлені протягом гарантійного періоду, будуть усунені безкоштовно протягом 14 робочих днів з дати доставки товару до сервісу. Якщо потрібно привезти деталі з-за кордону, термін ремонту може бути продовжений.
3. Всі гарантійні умови виконуються за законодавством країни, куди було доставлено товар, включаючи гарантійні положення. Конвенція ООН про договори міжнародної купівлі-продажу товарів не застосовується.
4. Гарантія не поширюється на пошкодження, що виникли внаслідок неналежного використання.

UA Охорона навколишнього середовища



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



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



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



Інструкцію надруковано на папері, придатному для переробки. Сортуйте її відповідно до чинних правил.



Vyrobeno v Číně
Hergestellt in China
Made in China
Fabricado en China
Fabriqué en Chine

Prodotto in Cina
Gemaakt in China
Wyprodukowano w Chinach
Vyrobené v Číne
Вироблено в Китаї

DISTRIBUTION

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

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

DE Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg

UK Hegen UK Ltd
Ealing Cross, 1st Floor, 85 Uxbridge Road
London, W5 5TH

IMPORTER

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