

ANLEITUNG/MANUAL

HyRace SR

ART.NR. / ITEM NO. 10017

ID: 01082025

Inhaltsverzeichnis		Index	Seite/Page
1.	Sicherheitshinweise	1. Safety instructions	02
2.	Allgemeines	2. General	03
	2.1 Verpackung	2.1 Packaging	03
	2.2 Entsorgung	2.2 Disposal	03
3.	Aufbau	3. Assembly	04
	3.1 Montageschritte	3.1 Assembly Steps	04
	3.2 Einstellungen am Speedbike	3.2 Settings at the Speedbike	10
	3.3 Einstellen der Sitzposition	3.3 How to adjust the saddle position	11
	3.4 Lenkerverstellung	3.4 Handlebar adjustment	11
	3.5 Bodenausgleich	3.5 Height adjustment	11
4.	Pflege und Wartung	4. Care and Maintenance	12
5.	Computer	5. Computer	12
	5.1 Bedienung des Touchscreens	5.1 Touchscreen operation	13
	5.1.1 Internet-Verbindung	5.1.1 Internet Detection	13
	5.1.2 Trainingsprogramme	5.1.2 Workouts	17
	5.1.2.1 Manueller Modus - QUICK START	5.1.2.1 Manual mode - QUICK START	17
	5.1.2.2 Voreingestellte Programme - CLASSIC	5.1.2.2 Preset Programs - CLASSIC	18
	5.1.2.3 Voreingestellte Programme - INTERVALE	5.1.2.3 Preset Programs - INTERVALS	18
	5.1.2.4 Selbstdefinierbare Programme	5.1.2.4 Self-definable programmes	19
	5.1.2.5 Vision Ride	5.1.2.5 Vision Ride	20
	5.1.2.6 H.R.C	5.1.2.6 H.R.C	20
	5.1.2.7 Fitness Test	5.1.2.7 Fitness test	22
	5.2 Spiegelung	5.2 Mirroring	24
	5.3 Media	5.3 Media	24
		6. Training manual	26
6.	Trainingsanleitung	6.1 Training frequency	26
	6.1 Trainingshäufigkeit	6.2 Training intensity	26
	6.2 Trainingsintensität	6.3 Heartrate orientated training	26
	6.3 Pulsorientiertes Training	6.4 Training control	27
	6.4 Trainings-Kontrolle	6.5 Trainings duration	28
	6.5 Trainingsdauer		
7.	Explosionszeichnung	7. Explosion drawing	29
8.	Teileliste	8. Parts list	31
9.	Garantie	9. Warranty (Germany only)	33
10.	Service & Support	10. -	34

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- ☒ Es handelt sich bei diesem Speedbike um ein drehzahlabhängiges Trainingsgerät nach DIN EN 957-1/10.
- ☒ Max. Belastbarkeit 135 kg.
- ☒ Das Trainingsgerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- ☒ Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich.
Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- ☒ Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Stehen Sie sich nicht auf das Gehäuse.
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.
16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- ☒ The Speedbike is produced according to DIN EN 957-1/10.
- ☒ Max. user weight is 135 kg.
- ☒ The exercise bike should be used only for its intended purpose.
- ☒ Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- ☒ The exercise bike has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself be examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the steps provided for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/10 Klasse H. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2004/108/EG. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

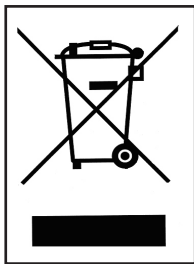
2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- ☒ Außenverpackung aus Pappe
- ☒ Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- ☒ Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- ☒ Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2.2 Entsorgung

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.



Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/10 Class H. The CE marking refers to the EU Directive 2004/108/EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

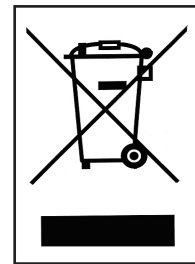
2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- ☒ External packaging made of cardboard
- ☒ Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- ☒ Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- ☒ Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal

Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!



3. Aufbau

3. Assembly

Um den Zusammenbau des Speedbikes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Verpackung und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.



Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da ohne montierte Standfüße Ihr Boden beschädigt/ verkratzt werden könnte. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass der Rahmen einen stabilen Stand hat.



Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

In order to make assembly of the exercise bike as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

Contents of packaging

Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.



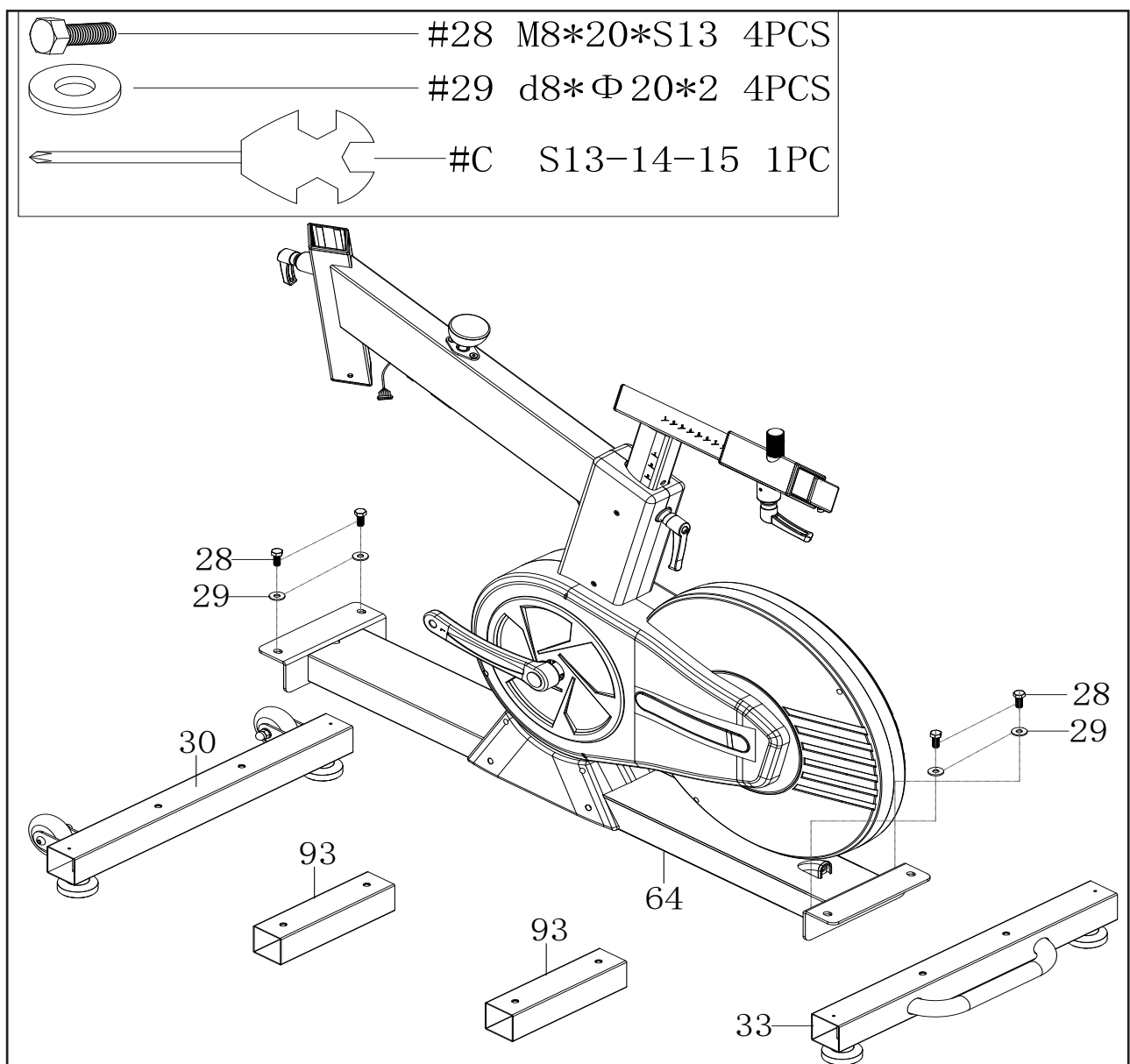
Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.



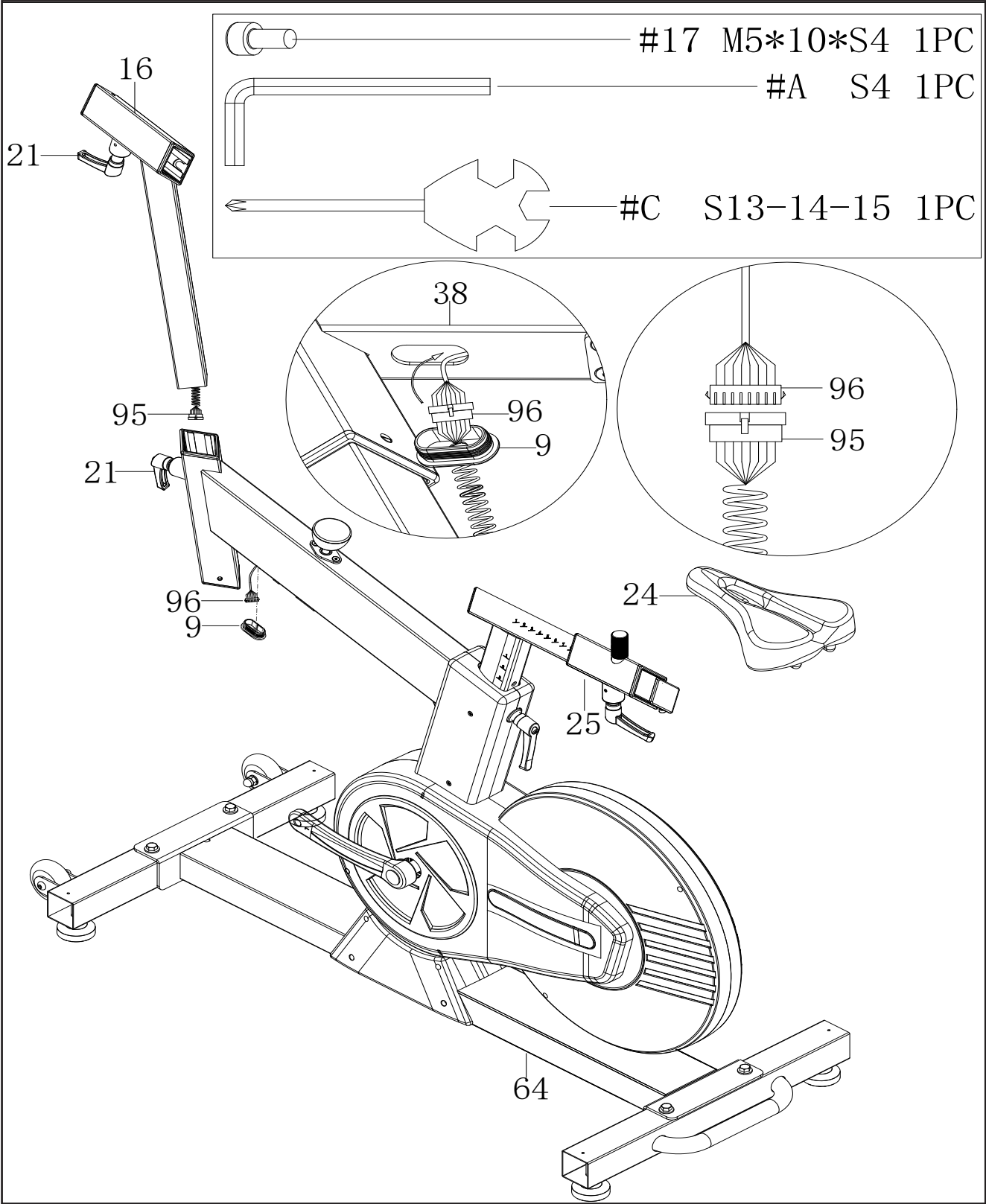
Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

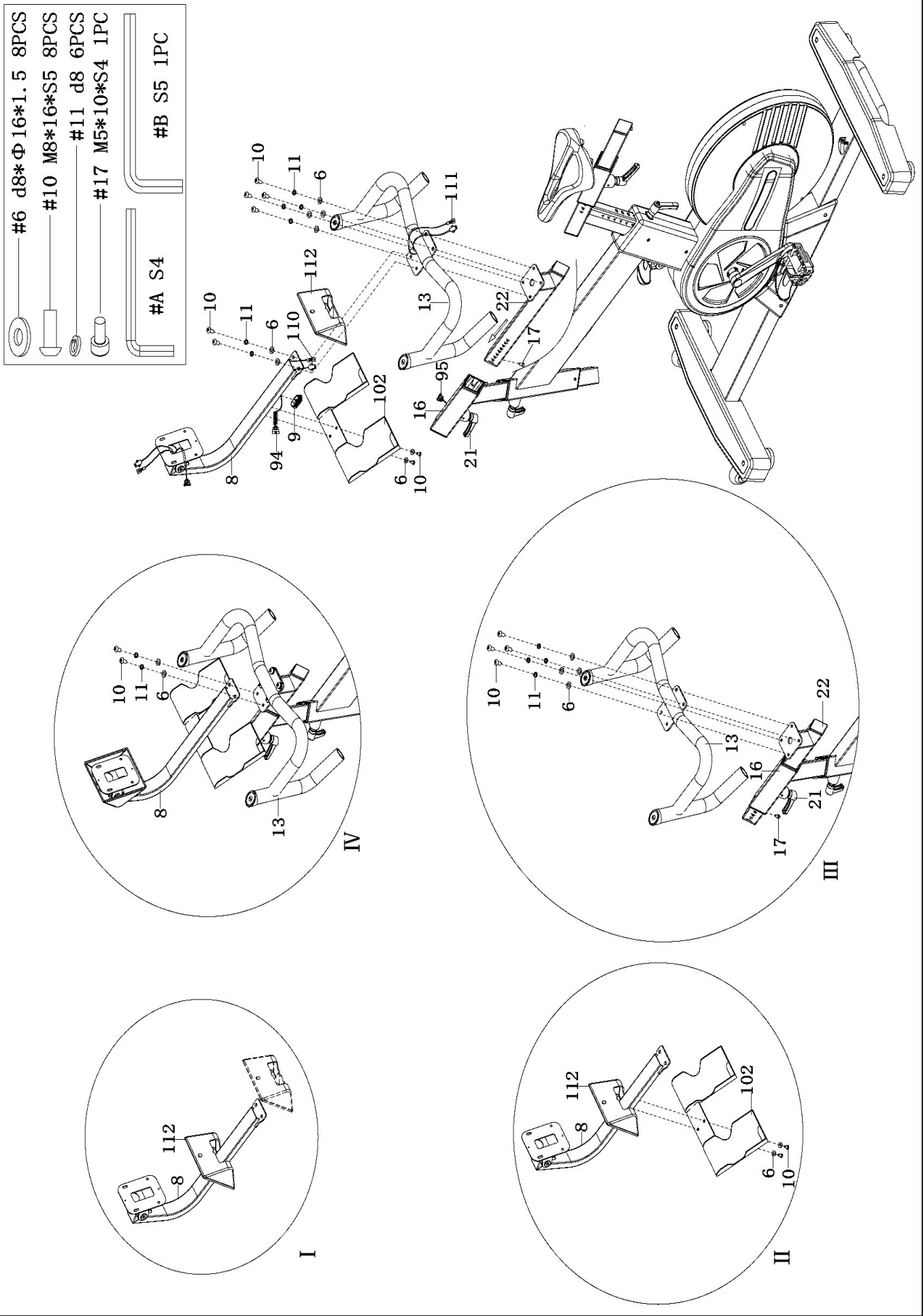
3.1 Montageschritte / Assembly steps

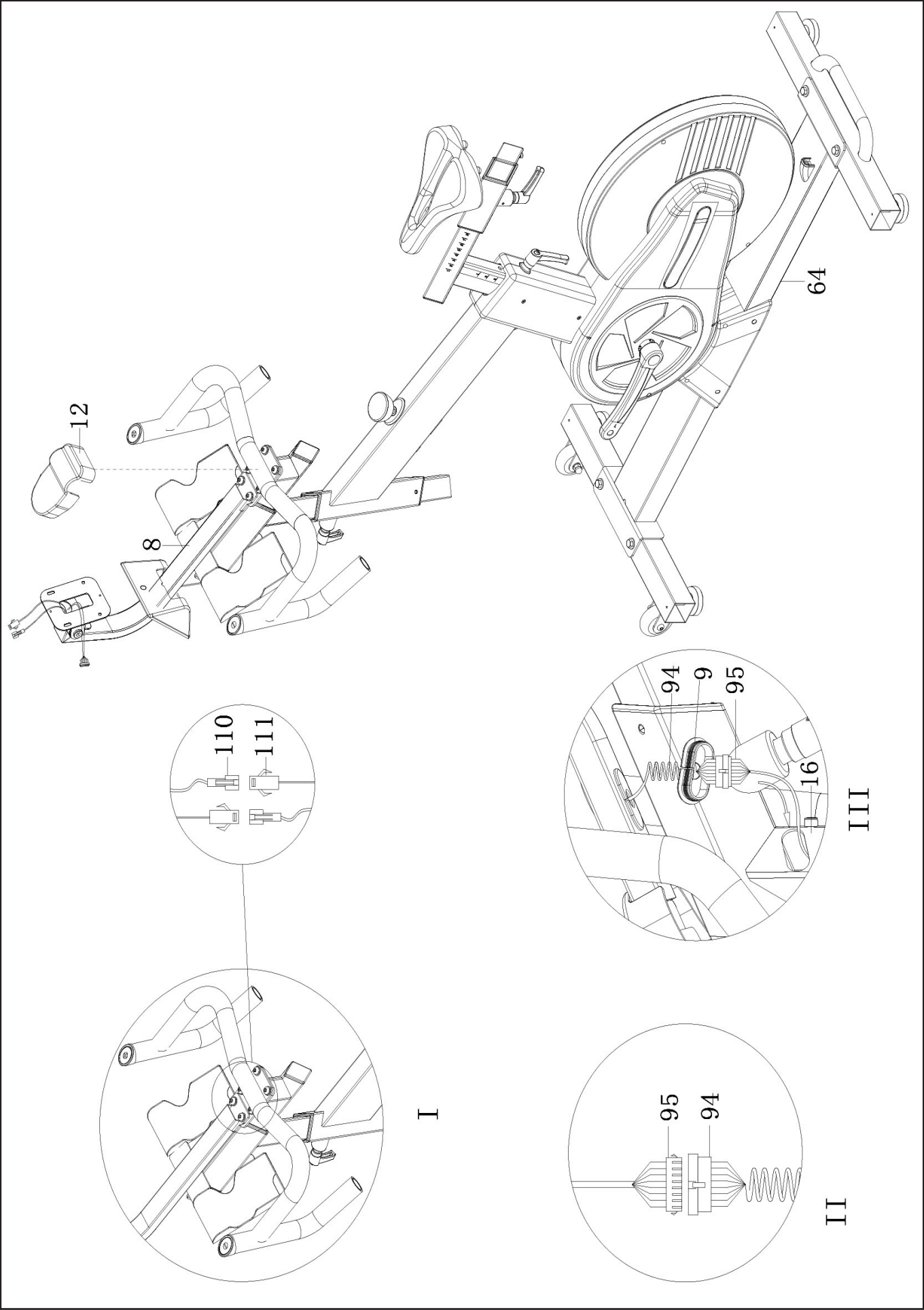
Schritt / Step 1

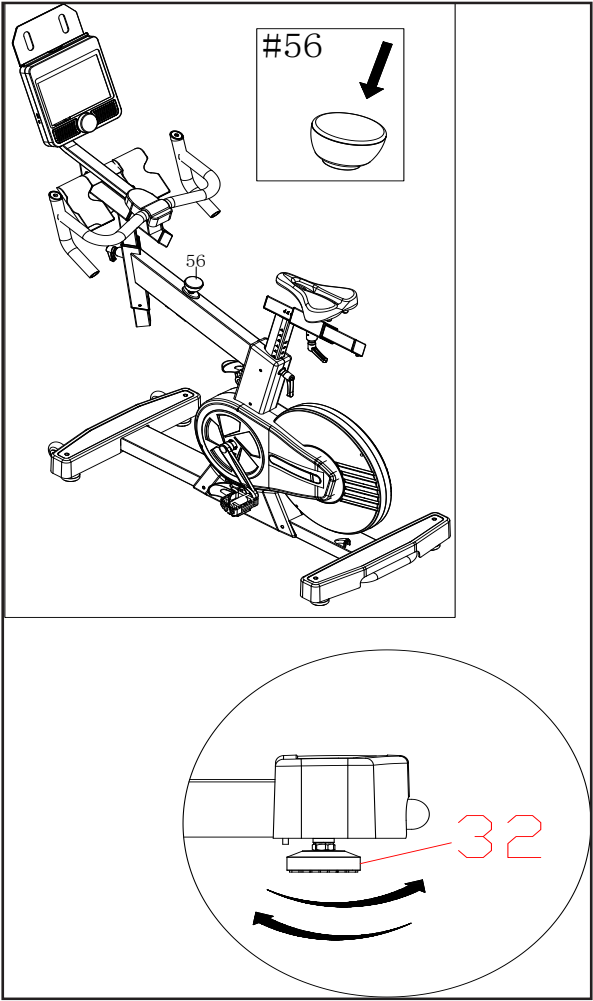
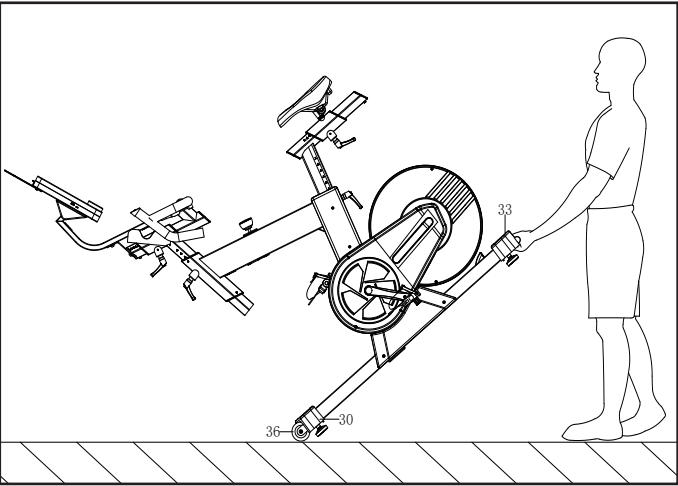


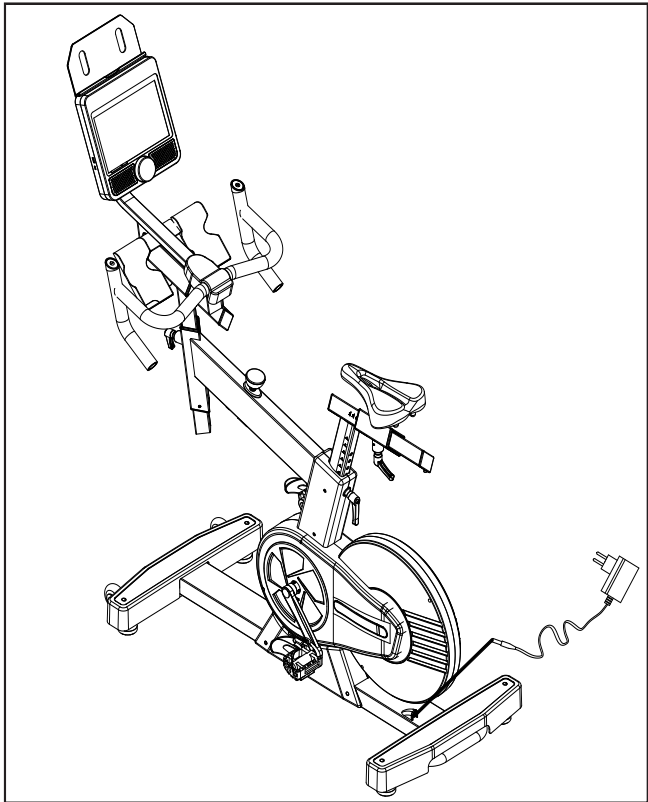
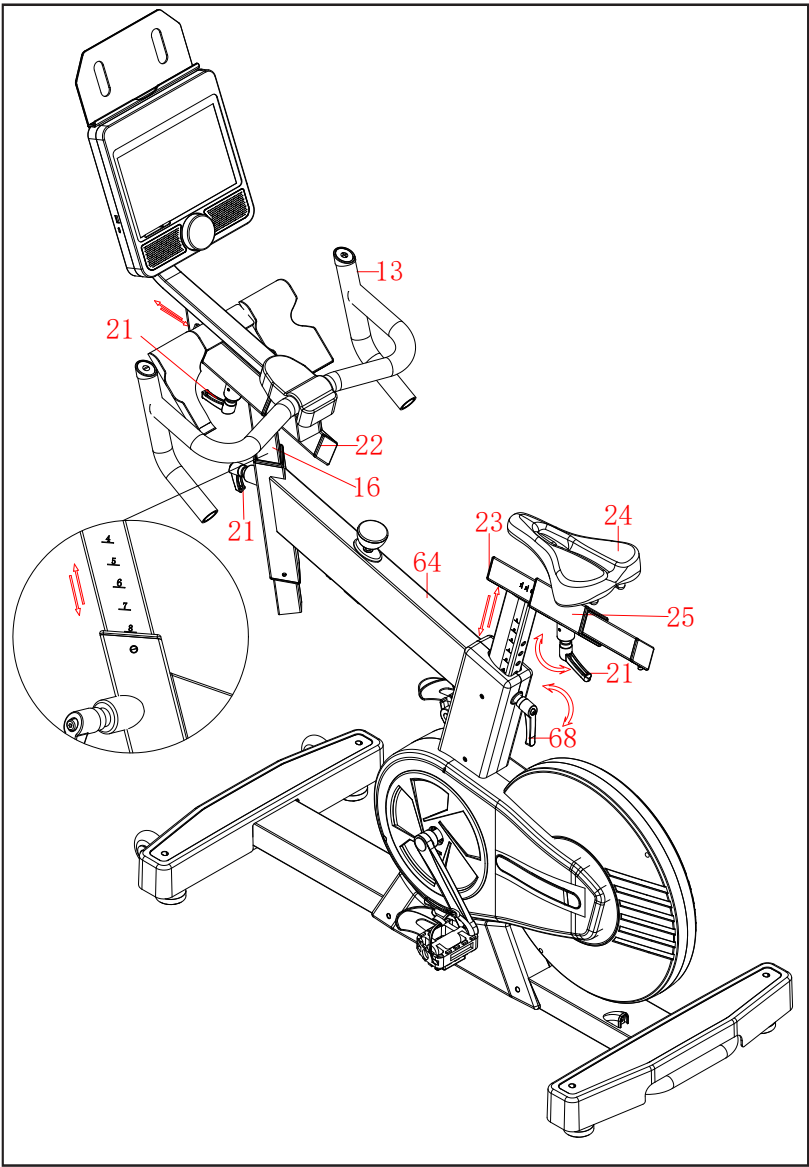
„93“ sind Transportsicherungen und werden nicht mehr benötigt. „93“ is a transport lock and is no longer needed.











3.3 Einstellen der Sitzposition:

Sitzhöhe (vertikale Verstellung):

Das wichtigste Positionsmass ist die Sitzhöhe. Stellen Sie das Sattelstützrohr in einer solchen Höhe ein, dass beim Sitzen auf dem Gerät und Festhalten am Lenker beide Zehenspitzen gleichzeitig den Boden berühren.



Die Sattelstütze darf nur bis zur max. Markierung herausgezogen werden!

Sattelleinstellung (horizontal): Nach der Einstellung der Sitzhöhe ist die Einstellung des Sattelschlittens vorzunehmen. Dies können Sie leicht durch Lösen der Griffschraube und Verschieben des Sattelschlittens entsprechend Ihrer Körpergröße vornehmen. Folgende Faustregel kann zusätzlich bei der Einstellung berücksichtigt werden: Bei waagrecht gestellter Tretkurbel sollte der Winkel zwischen Oberschenkel und Unterschenkel 90° betragen.

Neigungsverstellung des Sattels: Öffnen Sie beide Muttern am Sattelgestell, bis sich der Sattel leicht drehen lässt. Verstellen Sie die Neigung des Sattels durch drücken oder ziehen an der Sattelspitze. Ist eine komfortable Neigung erreicht, drehen Sie die zuvor geöffneten Muttern der Sattelgestells mit dem passenden Werkzeug wieder zu.

3.4 Lenkerverstellung:

Nach dem Lösen der Verstellerschrauben für die horizontale und vertikale Lenkerverstellung, können Sie die für Sie bequemste Lenkerposition auswählen.

3.5 Bodenausgleich:

Durch Drehen der Höhenverstellkappen am hinteren und vorderen Standfuß ist ein Bodenausgleich möglich. Ein Drehen gegen den Uhrzeigersinn bewirkt ein Herausdrehen der Höhenverstellung. Achten Sie darauf, dass sich noch genügend Gewindegänge in der Fußkappe befinden.

3.3 How to adjust the saddle position

Height of the saddle: Most important is the correct height of the saddle. Please fix the saddle in such a height, that both toes can touch the floor.



The saddle may only be pulled out to the max. position as indicated

Horizontal saddle adjustment: Adjust the height of the saddle first. Unfasten the stargrip and move the saddle slider forward or backward. Adjust it to a position, that when the pedals are in the middle position, your knee should be at a 90 degree angle°.

Saddle incline adjustment: Open the 2 pcs of nuts under the saddle, till the saddle can be turned. Push or pull the saddle till you seat comfortable. Tight both nuts.

3.4 Handlebar adjustment:

After unfixing the adjustment knob, the horizontal and vertical position of the handlebar can be adjusted to get the most comfortable seat position.

3.5 Height adjustment:

Turning the height adjustment screws can solve the wobble of the Speedbike turn the screw anti-clockwise increases the height. Please pay attention that there is enough thread left in the foot cap.

4. Pflege und Wartung

Wartung

- ☒ Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- ☒ Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- ☒ Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege

- ☒ Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
- ☒ Bauteile (Lenker, Sattel), welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

4. Care and Maintenance

Maintenance

- ☒ In principle, the equipment does not require maintenance.
- ☒ Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- ☒ Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- ☒ When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
- ☒ Components (handlebar, saddle) that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Computer

5. Computer



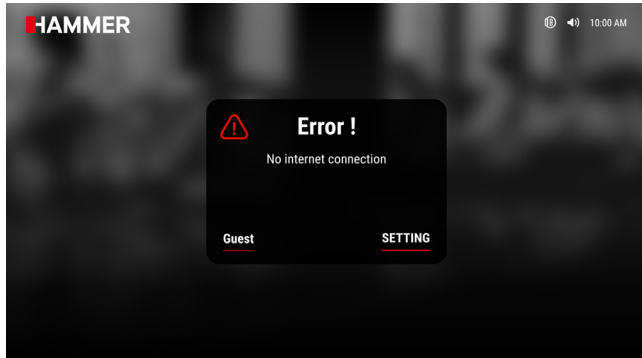
1. Tablethalterung.
2. Display
3. Einstellungen
4. Typ USB-C Ladebuchse
5. Drehknopf
6. Lautsprecher
7. Lautstärke-Tasten
8. Datum/Zeit
9. Wlan
10. BT-Zubehör Anbindung
11. Lautstärke-Anzeige

1. Tablet holder
2. User-display
3. User setting
4. Type-C charging
5. Push and Turn button knob
6. Speakers
7. Sound button +/-
8. Date/Time
9. Wlan network
10. Connect Bluetooth output connection with BT speakers
11. Sound

5.1 Bedienung des Computers

5.1.1 Internet-Verbindung

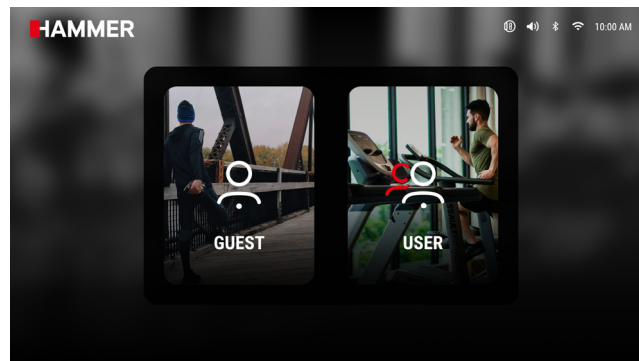
Nach dem „ERSTEN“ Einschalten wird auf dem Bildschirm die folgende Seite angezeigt. Drücken Sie auf Setting und loggen Sie sich in ihr Wlan ein. Nach dem Zugriff auf das Wlan drücken Sie bitte die Return-Taste.



5.1 Touchscreen operation

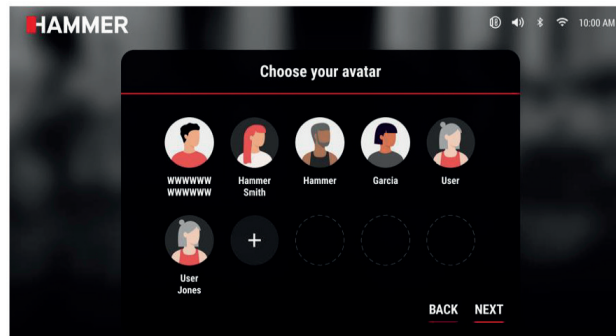
5.1.1 Internet Detection

After Power On for the first time, the screen will show the following page. Press Setting , and log in into your wifi. After access to the



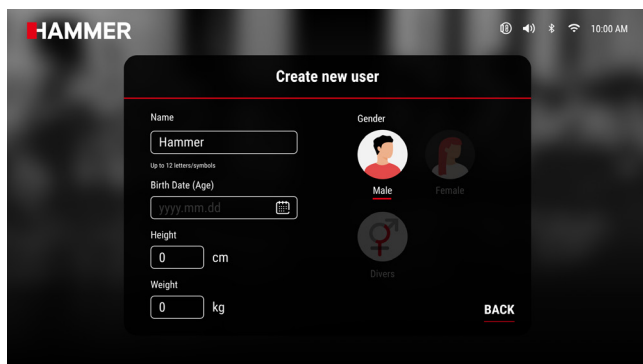
Drücken Sie „GAST“ dann können Sie das Training ohne Eingabe der persönlichen Daten beginnen. Drücken Sie „USER“, dann müssen zuerst ihre persönlichen Daten eingegeben werden, welche dann auch für das Trainingsbuch gespeichert werden.

If you press „GUEST“, you can start training without entering your personal data. If you press USER, you must first enter your personal data, which will then also be saved for the training log.

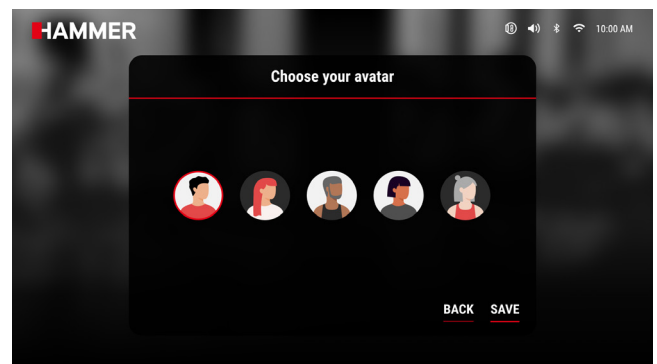


Um sich neu zu registrieren, drücken Sie „+“ oder wählen einen bereits existierenden USER aus. Nach dem Auswählen gelangen Sie direkt zur Eingabe der persönlichen Daten oder zur Trainingsauswahl.

To register for the first time, press „+“ or select an existing USER. After selecting, you will be taken directly to the personal data entry or training selection screen.



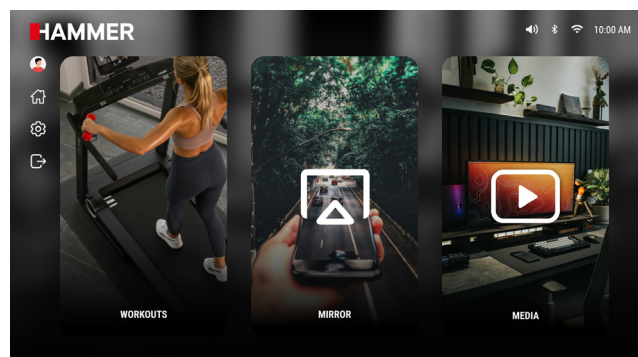
Geben Sie nun einen Namen und die persönlichen Daten ein. Nach Auswahl des Geschlechts drücken Sie „WEITER“. Wählen Sie nun ihren persönlichen Avatar aus, und speichern durch Drücken von „SAVE“ alle Werte ab.

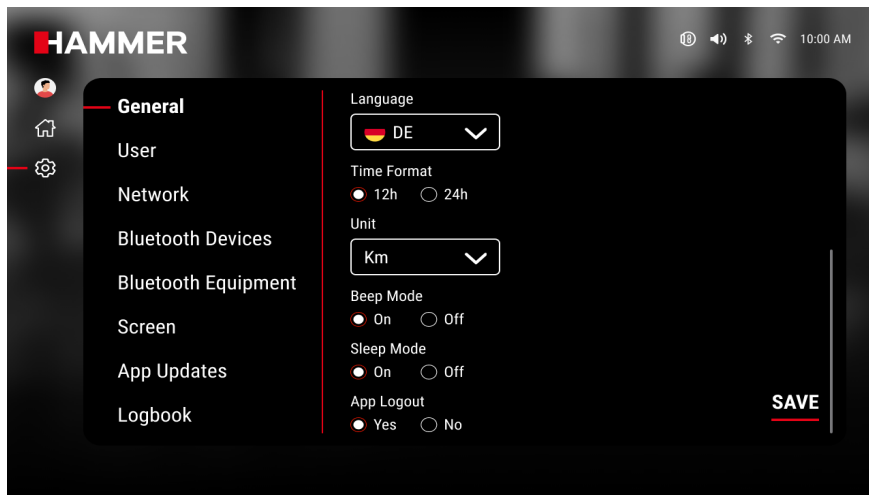


Now enter a name and the personal data. After selecting the gender, press „NEXT“. Now select your personal avatar and save all values by pressing „SAVE“.

Die Registrierung ist nun abgeschlossen, ihr persönliches Profil ist nun aktiviert und Sie können mit dem Training starten.

Congratulation to complete the Registration, you will have your own profile in this item. Now, you can start operate this item from the homepage (idle mode).



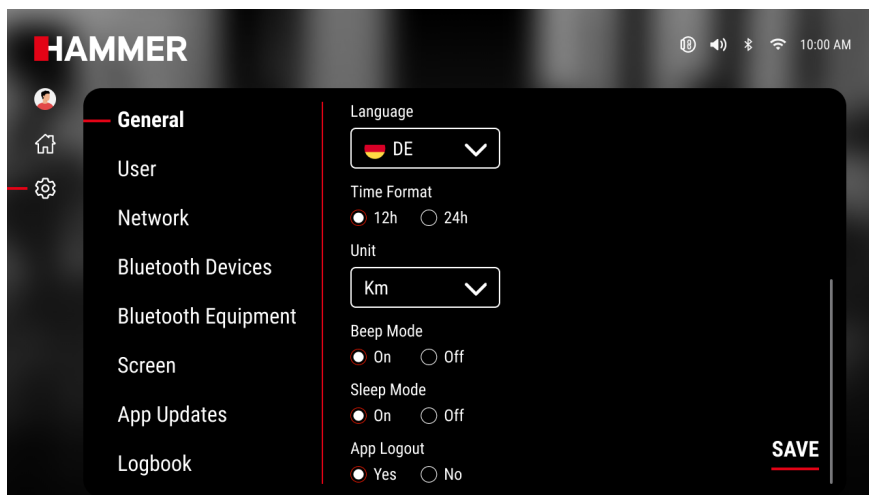


EINSTELLUNGEN

Das Einstellungssymbol befindet sich auf der linken Seite und umfasst die Optionen Allgemein, Benutzer, Netzwerk, Bluetooth-Geräte, Bluetooth-Ausrüstung, Bildschirm, App-Updates und Logbook.

SETTINGS

The setting icon is at the left side, including General, User, Network, Bluetooth Devices, Bluetooth Equipment, Screen, App Updates, and Logbook.



General:

Beep Mode. Es können die Tastentöne aktiviert/deaktiviert werden

Sleep mode: Bei ON wechselt der Computer in den standby Mode nach 15 Minuten.

App Logout: Für den Heimgebrauch empfehlen wir die einstellung NO. Bei Yes, müssen die Zugangsdaten von Apps bei jedem neuen Hochfahren des Computers eingegeben werden. Die Einstellung YES empfehlen wir bei der Benutzung in Hotels oder Einrichtungen, in welchen sich fremde Personen befinden.

General:

Beep Mode. The key tones can be activated/deactivated

Sleep mode: When ON, the computer switches to standby mode after 15 minutes.

App Logout: For home use, we recommend the NO setting. With Yes, the access data for each app must be entered each time the computer is started up. We recommend the YES setting for use in hotels or clubs.

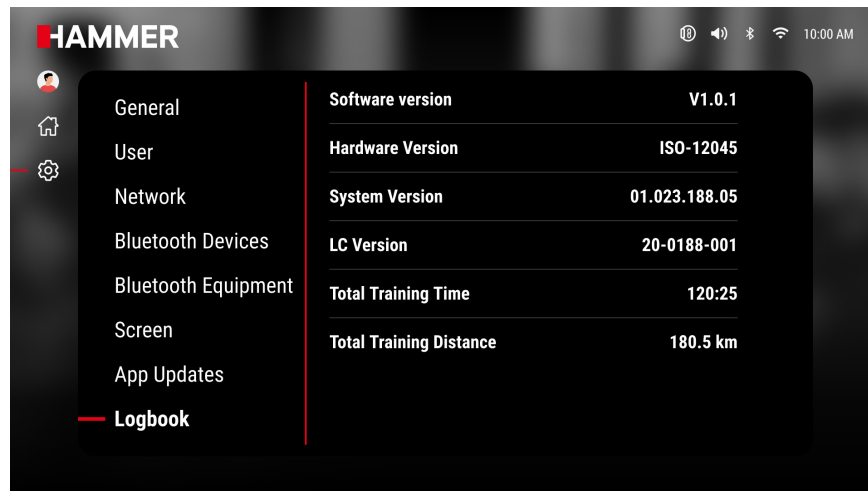
Logbook

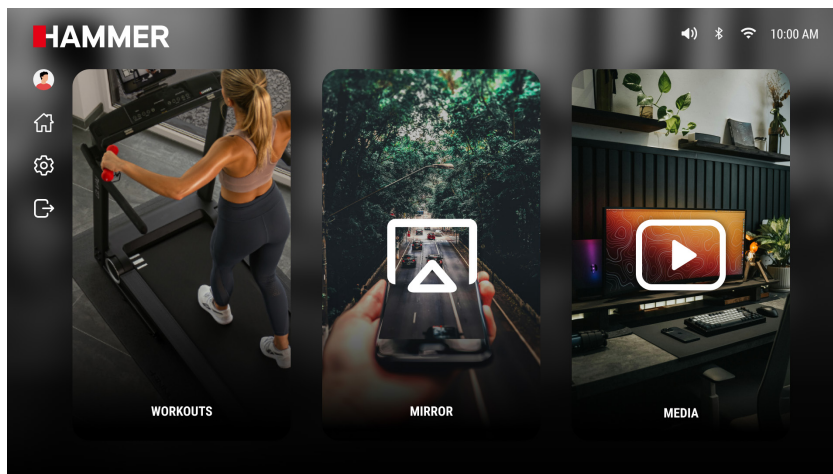
Hier werden die Gerätedaten und Softwareversion angezeigt.
Achtung: Die Trainingsdaten werden lokal auf dem Trainingscomputer gespeichert! Bei einem Austausch des Computers gehen diese verloren! Drücken Sie „SPEICHERN“ und alle Eingaben werden gespeichert.

Logbook:

The logbook shows the data from the exercise item and as well the software version.

Attention: The training data is saved locally on the training computer! This data will be lost if the computer is replaced! Press save and all insert datas will be saved.





Wurden alle Daten eingegeben, dann gelangen Sie zur Hauptseite.

Once you have entered all the data, you will be taken to the main page.

5.1.2 Trainingsprogramme

Drücken Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) die Taste Trainingsprogramme.

5.1.2 Workouts

In the operation homepage (idle mode), press workouts

PROGRAMMIERBARE FUNKTIONEN

Der Computer bietet sechs Trainingsprogramme und ein manuelles Programm.

1. CLASSIC : GOAL , HILL , RANDOM LEVEL, Plateau, Constant Power
2. INTERVALS : CLASSIC , HIIT , CUSTOM
3. USER PROGRAM
4. VISION Ride
5. H.R.C

PROGRAMMABLE FEATURES

The computer offers SIX modes of preset programs as below, and one Manual mode.

1. CLASSIC : GOAL , HILL , RANDOM LEVEL, Plateau, Constant Power
2. INTERVALS : CLASSIC , HIIT , CUSTOM
3. USER PROGRAM
4. VISION Ride
5. H.R.C

5.1.2.1 Manueller Modus - QUICK START

Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) Trainingsprogramme , und drücken Sie dann QUICK START.

5.1.2.1 Manual mode - QUICK START

In the operation homepage (idle mode), select Programs , then press QUICK START.

Bei diesem Programm handelt es sich um ein Training, bei dem der Widerstand während des Trainings jederzeit manuell gesteuert werden kann. Alle Daten zählen aufwärts.

This program is a timed workout with a level controlled manually at any time during the exercise. All values starts counting up.

Drücken Sie Trainingsprogramme und das Auswahlmenue der Programme wird geöffnet.

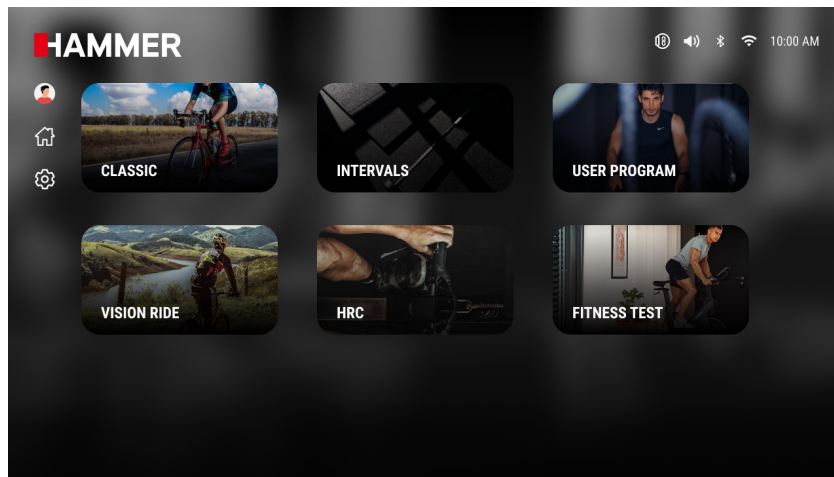
Press Training programmes and the programme selection menu opens.

Bluetooth Verbindung für die Kinomap-App und Zwift App.
Laden Sie Kinomap oder Zwift aus dem Apple Store oder Google Play Store herunter und installieren Sie diese.
Öffnen Sie die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Gerät (Telefon oder Ipad) in der jeweiligen App.
Kinomap: Zu Beginn kommt die Geräteauswahl.
Wählen Sie Heimtrainer.
Wählen Sie in der App unter „Brand directory „FTMS“ oder „Hammer“ den HyRace SR.
Folgen Sie nach dem Einloggen den Anweisungen in der APP.

Bluetooth for Kinomap app connection and Zwift app connection.
Download and install Kinomap or Zwift from the apple store or google play store.
Open the Bluetooth function on your device (phone or Ipad) in the App.
Choose Hometrainer in the item selection.
To connect Kinomap you just simply select FTMS or Hammer and choose HyRace SR at the brand selection page.
After log in, follow the instruction in the APP.

Zwift: Starten Sie die App und aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Handy oder Tablet. Wählen Sie nun „Fahren“ und „Stromquelle“ aus. Die Bluetooth Bezeichnung ihres Geräts wird ihnen angezeigt. Bitte wählen Sie dies aus. Wenn ihr Gerät verbunden ist, erscheint ein grüner Haken. Folgen Sie den weiteren anweisungen in der App.

Zwift: Start the app and activate Bluetooth on your phone or tablet. cell phone or tablet. Now select „Drive“ and „Power Source“. The Bluetooth name of your device will be displayed. select this. When your device is connected, a green tick appears. Follow the further instructions in the app.



5.1.2.2 Voreingestellte Programme - CLASSIC

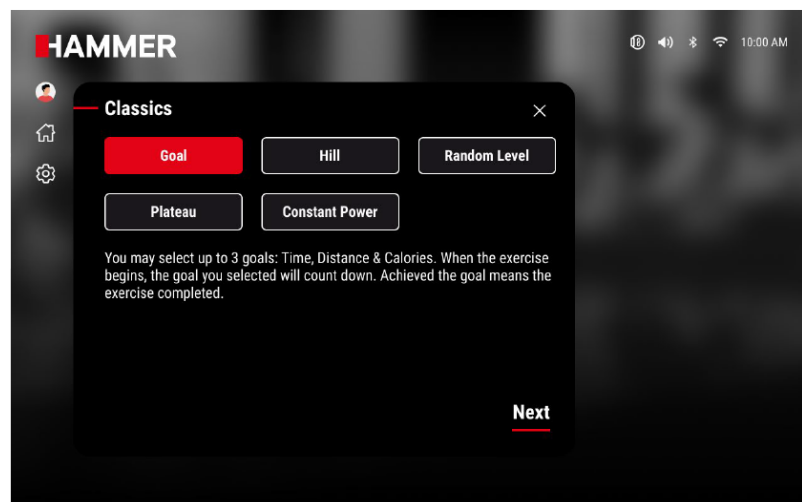
Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) Trainingsprogramme, drücken Sie dann PROGRAM und wählen Sie

5.1.2.2 Preset Programs - CLASSIC

In the operation homepage (idle mode), select WORKOUTS , then press PROGRAM and choose CLASSIC.

Es gibt fünf Programme: GOAL, HILL, RANDOM LEVEL, Plateau, Constant Power, die unterschiedliche Trainingsziele haben.

There are five programs: GOAL, HILL, RANDOM LEVEL, Plateau, Constant Power which are having the different exercise goals.



5.1.2.3 Voreingestellte Programme - INTERVALE

Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) WORKOUTS , drücken Sie dann PROGRAM und wählen Sie INTERVALS.

5.1.2.3 Preset Programs - INTERVALS

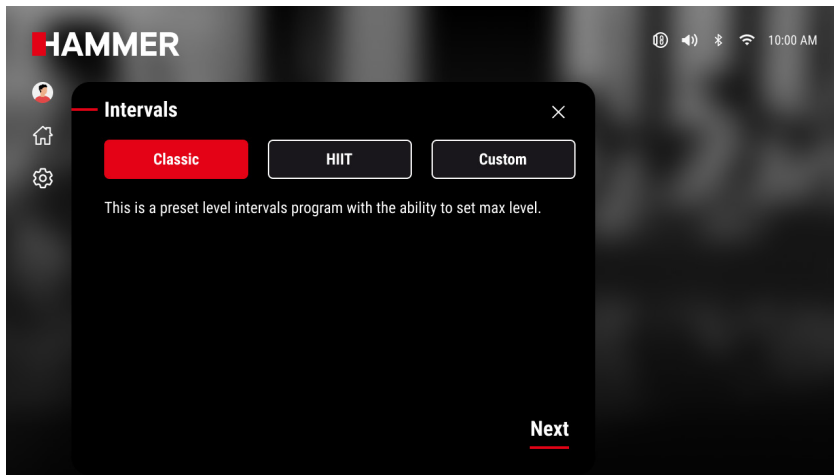
In the operation homepage (idle mode), select WORKOUTS , then press PROGRAM and choose INTERVALS.

Es hilft dabei, mehr Kalorien zu verbrennen, Geschwindigkeit, Kraft und Ausdauer zu steigern und die allgemeine sportliche Leistung zu verbessern.

It helps to burn more calories, increase speed, strength and endurance and improve overall athletic performance.

Intervalltraining ist eine Trainingsform, bei der sich Perioden mit hoher Intensität und niedriger Intensität abwechseln.

Interval training is a form of training in which periods of high intensity and low intensity alternate.



Es gibt drei Intervallprogramme: CLASSIC , HIIT , CUSTOM

There are three programs: CLASSIC , HIIT , CUSTOM

5.1.2.4 Selbstdefinierbare Programme

Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) Trainingsprogramme , drücken Sie dann PROGRAM und wählen Sie USER PROGRAM

5.1.2.4 Self-definable programmes

In the operation homepage (idle mode), select WORKOUTS , then press PROGRAM and choose USER PROGRAM



Benutzer können bis zu 9 benutzerdefinierte Programme erstellen, jedes mit vollständig anpassbaren Levels. Drücken Sie auf der Registerkarte Benutzerdefiniert, um ein neues Profil hinzuzufügen, benennen Sie Ihr Programm und beginnen Sie mit der Bearbeitung.

Users can create up to 9 Custom programs, each with fully customizable level patterns. In the Custom tab, press to add new profile, then name your program and start editing.

Schieben Sie Ihren Finger in den Profilbereich, um das gewünschte Muster anzupassen, und beenden Sie dann die Einstellung der Werte in jeder Stufe.

Die Widerstandsstufen im Muster sind relativ und der Maximalwert kann nach Abschluss des Musters eingestellt werden; alle Segmente werden proportional angepasst. Die Pegelwerte sind absolut und variieren von 1 bis 40.

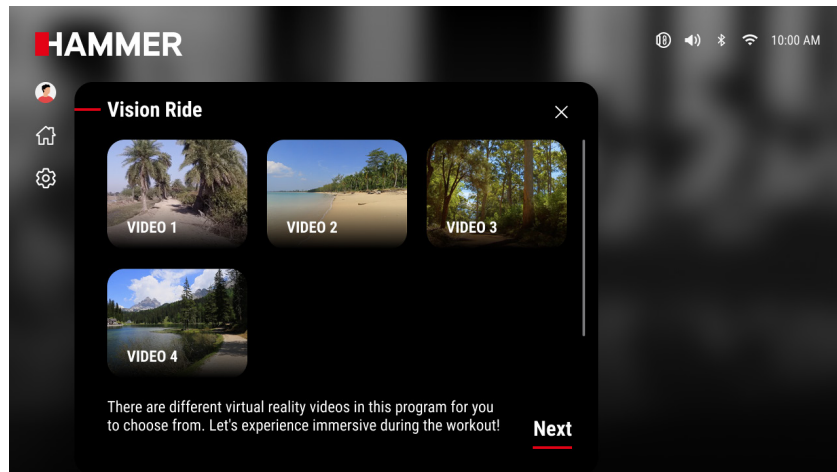
Please slide your finger in the profile area to customize your required pattern, then finish the setting values in each stage. Resistance levels in the pattern are relative, and the maximum value can be set after the pattern is finished; all the segments will be adjusted proportionally. Level values are absolute and vary from 1 to 40.

5.1.2.5 Vision Ride

Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) Trainingsprogramme , drücken Sie dann PROGRAM und wählen Sie

5.1.2.5 Vision Ride

In the operation homepage (idle mode), select WORKOUTS , then press PROGRAM and choose VISION Ride



Es stehen sechs Virtual-Reality-Videos zur Auswahl, die jeweils weniger als 10 Minuten dauern.

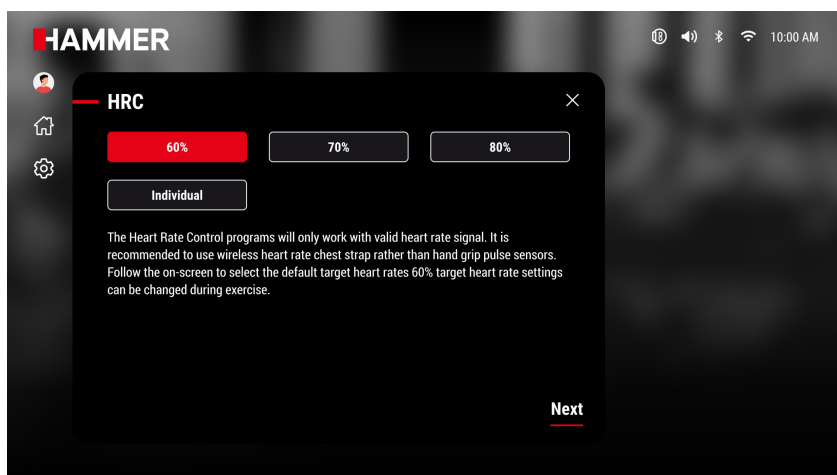
There are 6 virtual reality videos for selection, each video less than 10 minutes.

5.1.2.6 H.R.C

Wählen Sie auf der Startseite (idle mode) Trainingsprogramme , drü-

5.1.2.6 H.R.C

In the operation homepage (idle mode), select WORKOUTS , then



Es gibt drei voreingestellte Programme:

60%, 70%, 80% und ein individuelles Programm. Bei den voreingestellten Programmen wird der Pulswert vom Computer berechnet, bei Individual können sie den eigenen Pulswert eingeben.

There are three preset programmes:

60%, 70%, 80% and an individual programme. With the preset programmes, the heart rate value is calculated by the computer, with the individual programme you can enter your own heart rate value.

Fettverbrennungszone. 60-70%

Wenn Sie mit dieser Herzfrequenz trainieren, nutzt Ihr Körper vorrangig Fettsäuren für die Bereitstellung der benötigten Energie. Dennoch führt ein Training nicht zu einer rasanten Gewichtsabnahme. Diese ist neben der sportlichen Betätigung, insbesondere von der Ernährung abhängig.

Training der aeroben Ausdauer: 80%.

Ein Training in diesem Frequenzbereich führt zu einer deutlichen Steigerung der Ausdauer. Darüber hinaus wird sowohl das Herz als auch das gesamte Atmungssystem gestärkt. Neben einer Verbesserung der aeroben Kapazität kommt es außerdem auch zu einer deutlichen Belastungssteigerung.

Fat burning zone. 60-70%

When you train at this heart rate, your body primarily uses fatty acids to provide the energy it needs. Nevertheless, training does not lead to rapid weight loss. In addition to exercise, this is particularly dependent on your diet.

Aerobic endurance training: 80%.

Training in this frequency range leads to a significant increase in endurance. In addition, both the heart and the entire respiratory system are strengthened. In addition to an improvement in aerobic capacity, it also leads to a significant increase in stress levels.

Zielherzfrequenz

Um die optimale Herzfrequenz herauszufinden, ist es wichtig die maximale Herzfrequenz zu kennen, welche mit der folgenden Formel berechnet werden kann:

$220 - \text{Lebensalter} = \text{Max Herzfrequenz}$

(Haben Sie Ihr Alter in den Computer eingegeben, dann berechnet der Computer diese selbstständig)

Haben Sie die für Sie gültige Herzfrequenz ausfindig gemacht, dann müssen Sie nur noch Ihr Trainingsziel festlegen. Die Trainingszone wird durch die Linien begrenzt, welche diagonal durch das Diagramm laufen.

WARNUNG: Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden!

Bitte verwenden Sie einen Brustgurt, wenn Sie mit dem HRC Programm trainieren wollen. Nur so ist ein sinnvolles Training möglich.

Target Heart Rate

To determine the benefit range in which you wish to train, you must first determine your Maximum Heart Rate, which is the highest your heart rate should go to. This can be accomplished by using the following formula:

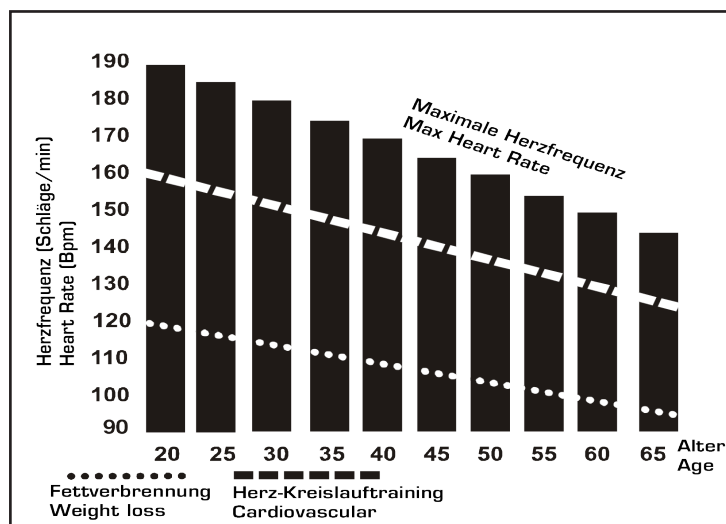
$220 - \text{User's Age} = \text{Maximum HeartRate}$

(If you enter your age during programming of the console the console will perform this calculation automatically).

After calculating your Maximum Heart Rate, you can decide upon which goal you would like to pursue. The heart rate training zone for either cardiovascular fitness or weight loss is represented by two different lines, which cut diagonally through the chart.

WARNING: Systems with heartrate control can be incorrect. Too much exercise could injure your body or can cause dead. If you feel light theaded or weak, stop your exercise immediately!

Please use a chestbelt, which you can buy optional. Only with the chestbelt a real heartrate control exercise is possible.

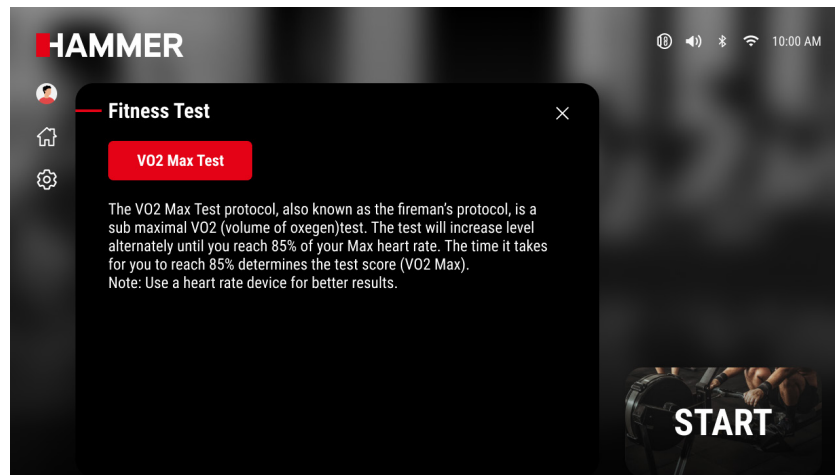


5.1.2.7 Fitness Test

Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) Trainingsprogramme , drücken Sie dann PROGRAM und wählen Sie

5.1.2.7 Fitness test

In the operation homepage (idle mode), select WORKOUTS , then press PROGRAM and choose FITNESS TEST.



Der Fitness-Test basiert auf dem Gerkin-Protokoll, das auch als Feuerwehrprotokoll bekannt ist, und ist ein Submax-Vo2-Test (Sauerstoffvolumen). Bei diesem Test wird der Widerstand erhöht, bis Sie 85 % Ihrer Zielherzfrequenz (THR) erreichen. $THR = (220 - AGE) \times 0,85$ Die Zeit, die Sie benötigen, um die THR zu erreichen, bestimmt das Testergebnis, wie in der Tabelle unten dargestellt.

The fitness test is based on the Gerkin protocol, also known as the fireman's protocol, and is a submax Vo2 (volume of oxygen) test. The test will increase the level until you reach 85% of your Target heart rate (THR). $THR = (220 - AGE) \times 0.85$ The time it takes for you to reach THR determines the test score as shown in the chart below.

Vor dem Test:

- Vergewissern Sie sich, dass Sie bei guter Gesundheit sind; sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie diesen Test durchführen, wenn Sie über 35 Jahre alt oder Personen mit bereits bestehenden Gesundheitszuständen sind.
- Stellen Sie sicher, dass Sie sich aufgewärmt und gedehnt haben, bevor Sie den Test beginnen.
- Nehmen Sie vor dem Test kein Koffein zu sich.
- Wenn Sie die Handpulssensoren verwenden, halten Sie die Handgriffe sanft und nicht verkrampfen Sie sich nicht.

Before the test:

- Make sure you are in good health; check with your physician before performing any exercise if you are over the age of 35 or persons with pre-existing health conditions.
- Make sure you have warmed up and stretched before taking the test.
- Do not take in caffeine before the test.
- If using the hand pulse sensors hold the hand grips gently, do not tense up.

Während des Tests:

- Die Konsole muss eine konstante Herzfrequenz empfangen, damit der Test beginnen kann. Um ein aussagekräftiges Ergebnis zu erhalten, muss ein Brustgurt verwendet werden.
- Der Test beginnt mit einer 3-minütigen Aufwärmphase, bevor der eigentliche Test beginnt.
- Die während des Tests angezeigten Daten sind:
 - a. Die Zeit gibt die insgesamt verstrichene Zeit an.
 - b. Widerstandsstufe
 - c. Entfernung in Meilen oder Kilometern, je nach voreingestelltem Parameter.
 - d. Test ist beendet wenn 85% der max herzfrequenz erreicht werden.
 - e. Die Zielherzfrequenz und die tatsächliche Herzfrequenz werden im Informationsfenster angezeigt.

During the test:

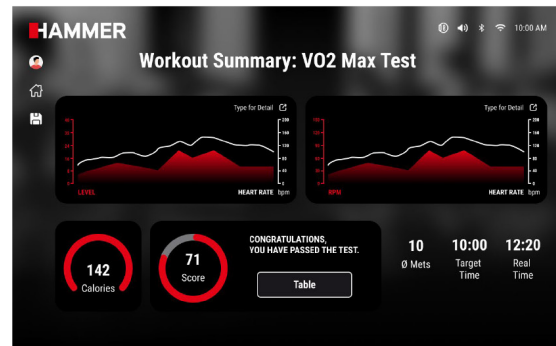
- The console must be receiving a steady heart rate for the test to begin. You may wear a chest strap to get a reliable result.
- The test will start with a 3 minute warm up before the actual test begins.
- The data shown during the test is:
 - a. Time indicates total elapsed time
 - b. Level
 - c. Distance in Miles or Kilometers depending on preset parameter.
 - d. Ends when the heartrate reaches 85%.
 - e. Target Heart Rate and Actual Heart Rate are shown in the message window.

Nach dem Test:

- Cool Down für drei Minuten
- Notieren Sie sich Ihr Ergebnis, denn die Konsole kehrt nach einigen Minuten automatisch in den Start-Modus zurück.

After the test:

- Cool down for about one to three minutes.
- Take note of your score because the console will automatically return to the start up mode after a few minutes.



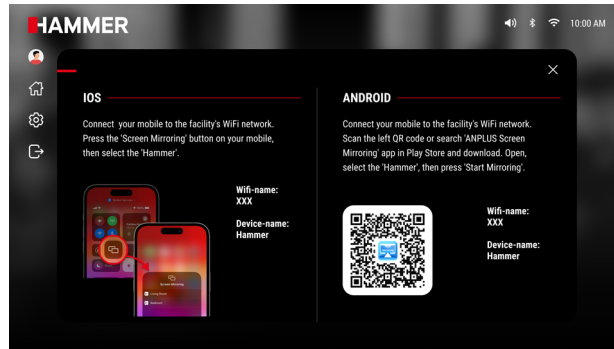
	AGE					
	18~25	26~35	36~45	46~55	56~65	65+
Excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
Good	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
Above Average	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
Average	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
Below Average	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
Poor	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Very Poor	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2 MAX CHART FOR MALES AND VERY FIT FEMALES

Age	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

5.2 Spiegelung

Drücken Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) MIRROR , dort wird angezeigt, wie man IOS oder ANDROID-Systeme verbindet. Bitte wählen Sie das entsprechende System aus und drücken Sie START.



Wie man sich mit IOS verbindet

Verbinden Sie Ihr Handy mit dem WLAN-Netzwerk der Einrichtung. Drücken Sie die Taste „Screen Mirroring“ auf Ihrem Handy und wählen Sie dann „Hammer“ aus. Das Handy/Tablet muss sich im gleichen WLAN befinden wie das Trainingsgerät!

Wie man sich mit ANDROID verbindet

Verbinden Sie Ihr Handy mit dem WLAN-Netzwerk der Einrichtung. Scannen Sie den linken QR-Code oder suchen Sie die App „ANPLUS Screen Mirroring“ im Play Store und laden Sie diese herunter. Öffnen Sie die App, wählen Sie „Hammer“ und drücken Sie „Start Mirroring“.

5.2 Mirroring

In the operation homepage (idle mode), press MIRROR , there will show how to connect IOS or ANDROID systems. Please select appropriate system and press START.

How To Connect with IOS

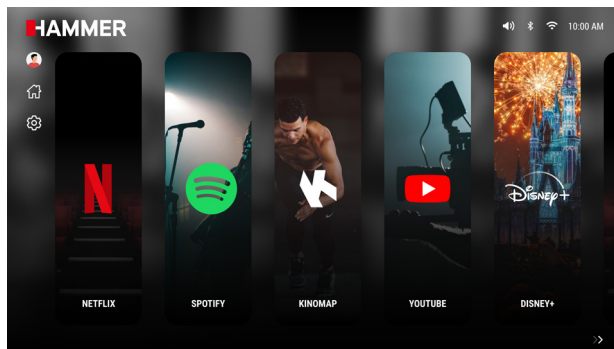
Connect your mobile to the facility's WiFi network. Press the 'Screen Mirroring' button on your mobile, then select the 'Hammer'. the mobile device need to be connected to the same wifi as the item is.

How To Connect with ANDROID

Connect your mobile to the facility's WiFi network. Scan the left QR code or search 'ANPLUS Screen Mirroring' app in Play Store and download. Open, select the 'Hammer', then press 'Start Mirroring'.

5.3 Media

Drücken Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) auf MEDIA , um die Anwendungen aufzurufen.

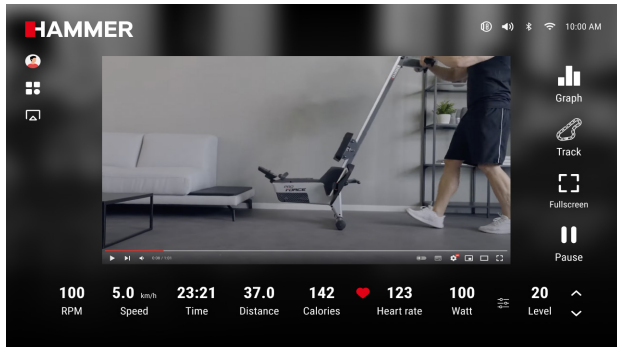
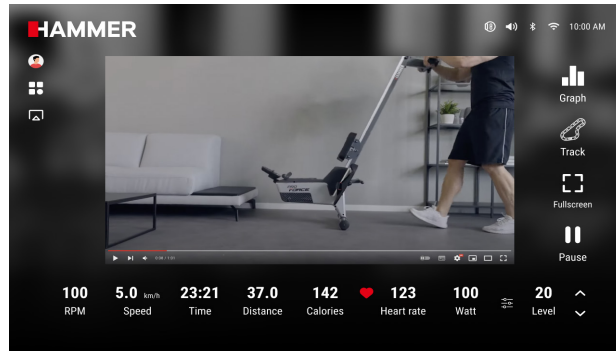


Sobald Sie eine der Apps aktivieren, wird diese in einem anderen Bildschirm abgespielt.

5.3 Media

In the operation homepage (idle mode), press MEDIA , will show up the Applications.

Once you press one of Apps, it will be played in another screen.



Drücken Sie die Vergrößerungs- und Verkleinerungssymbole, um den Bildschirm zu vergrößern, oder Sie kehren zum ursprünglichen kleinen Bildschirm zurück. Drücken Sie auf den Return-Pfeil, um zur letzten Seite zurückzukehren.

Press zoom in and out icons, is full screen, is back to the original small screen. Pressing the return-button will return to the last page .



Wenn sich während des Trainings im Vollbildmodus der Widerstand ändert, wird Wert oben eingeblendet, um den Benutzer daran zu informieren.

While exercise in the full screen, if level has any changes, it will be popped up on the top to remind the user.

Das Training mit dem Speedbike ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf-Systems.

Allgemeine Hinweise zum Training

- ☒ Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
- ☒ Trainieren Sie nach Möglichkeit pulsorientiert.
- ☒ Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings durch langsames einradeln auf.
- ☒ Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!

6.1 Trainingshäufigkeit:

Um langfristig die Physis zu verbessern und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg bzw. eine erhöhte Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

6.2 Trainingsintensität:

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine Ermüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten.

Umdrehungszahl (RPM)

Im Sinne eines gezielten Ausdauertrainings empfiehlt es sich prinzipiell, eher einen geringen Tretwiderstand zu wählen und mit einer höheren Umdrehungszahl (RPM - Revolutions per Minute) zu trainieren. Achten Sie darauf, dass die Umdrehungszahl bei ca. 80 RPM liegt und 100 Umdrehung nicht übersteigt.

6.3 Pulsorientiertes Training:

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt.

Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80 % Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75 % Ihres Maximalpulses) absolvieren.

In den restlichen 20 % der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet.

Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

Training with the Speedbike is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

- ☒ Never train immediately after a meal.
- ☒ If possible, orient training to pulse rate.
- ☒ Do muscle warm-ups before starting training by slow pedalling.
- ☒ When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.

6.1 Training frequency:

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

6.2 Training intensity:

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

RPM

In terms of objective endurance training it is recommended in principle to select a lower step resistance and to train at a higher rpm (revolutions per minute). Ensure that the rpm is higher than 80 RPM but does not exceed 100.

6.3 Heart rate orientated training:

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.

Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse).

In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape.

If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Anmerkung:

Da es „hoch- und niedrigpulsige“ Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen.

In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

6.4 Trainings-Kontrolle:

Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch am sinnvollsten ist das pulsgesteuerte Training, welches sich am individuellen Maximalpuls orientiert.

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch für Profis. Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70 % - 85 % des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn = Trainings-/Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

☒ Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70 %) oder darunter zu trainieren.

☒ Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85 %), jedoch ohne sich zu überfordern.

☒ Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein „gutes“ Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.

☒ Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75 % des Maximalpulses).

Note:

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).

In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

6.4 Training control:

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

☒ During the first weeks, it is recommended that training be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.

☒ During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.

☒ If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program, so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.

☒ Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger. Das Ergebnis einer verbesserten Kondition erkennen Sie an einer verbesserten Fitnessnote (F1 - F6).

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:
 $220 \text{ Pulsschläge pro Minute} - \text{Alter} = \text{persönliche, max. Herzfrequenz (100\%)}$.

Trainingspuls
Untergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,70$
Obergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

6.5 Trainingsdauer:

Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden.

Aufwärmen:
5 bis 10 Minuten langsames Einradeln mit Intensitätssteigerung..

Training:
15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität
.

Abkühlen:

5 bis 10 Minuten langsames Ausradeln.

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung auftreten.

Veränderung der Stoffwechsellätigkeit während des Trainings:

- ☒ In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.
- ☒ Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.
- ☒ Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate to reach the „training zone“; that is, the organism is capable of higher performance. You will recognize the result of improved condition in a higher fitness score (F1 - F6).

Calculation of the training / working pulse:
 $220 \text{ pulse beats per minute} - \text{age} = \text{personal, maximum heart rate (100 \%)}$.

Training pulse
Lower limit: $(220 - \text{age}) \times 0.70$
Upper limit: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

6.5 Trainings duration:

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:
5 to 10 minutes of slow cycling including an increase of the intensity.

Training:
15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

Cool-down:

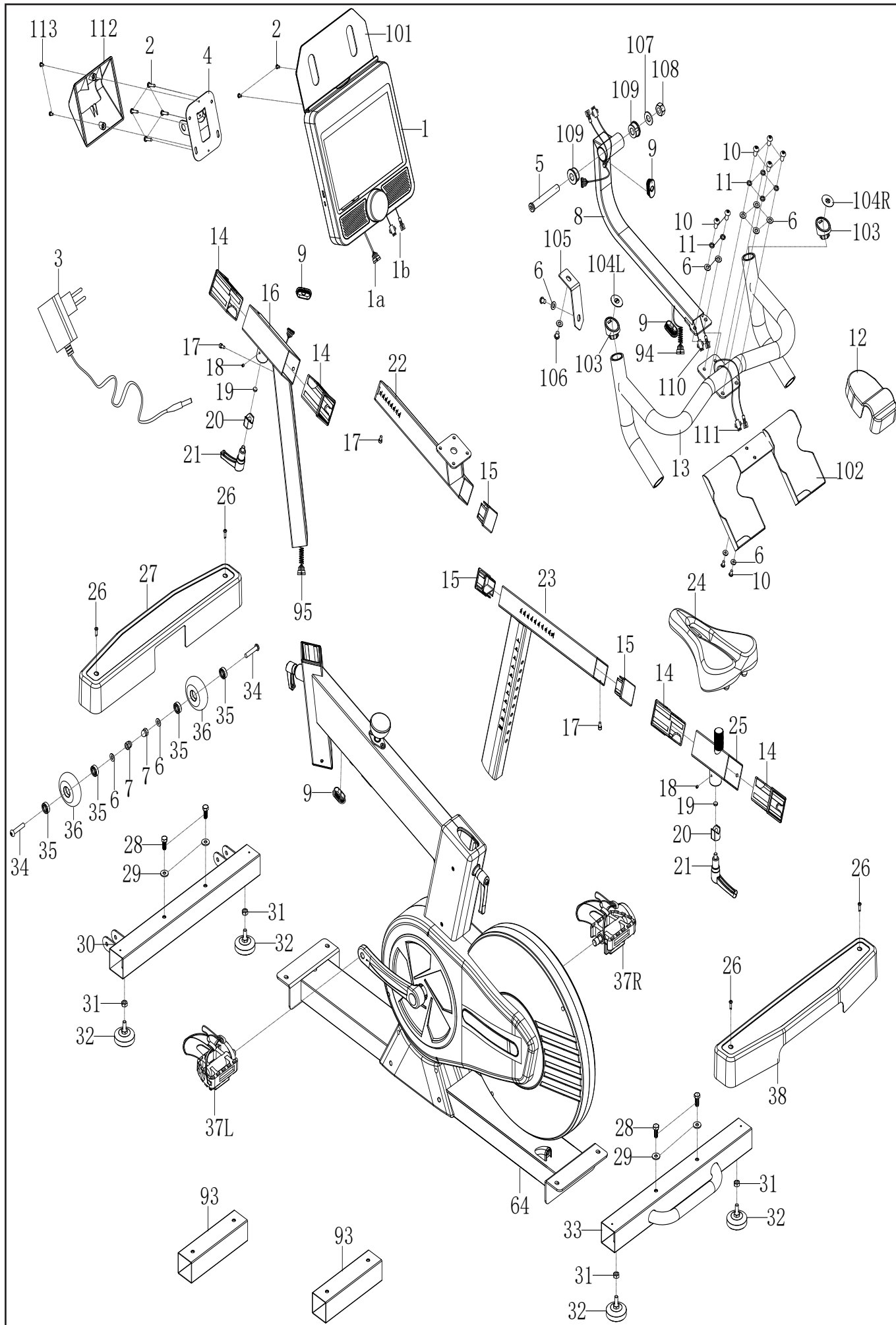
5 to 10 minutes of slow cycling.

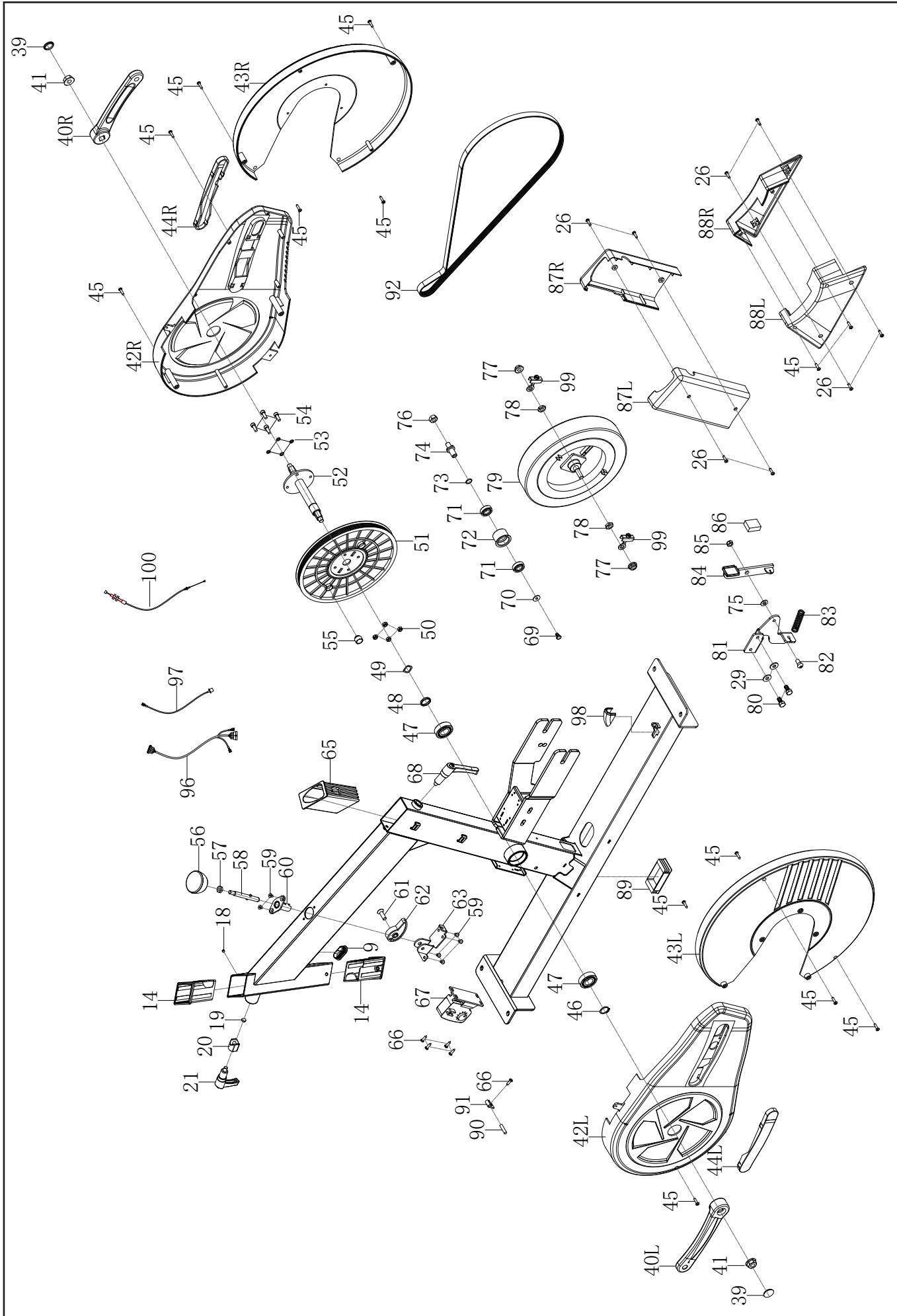
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

Alterations of metabolic activity during training:

- ☒ In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- ☒ After about 10 minutes fat is burned in addition.
- ☒ After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy

7. Explosionszeichnung / Explosionsdrawing





8. Teilleiste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension
Menge/Quantity			
10017-1	Computer	Computer	1
-2	Schraube	Bolt	M5*10*Φ10
-3	Adapter	Adaptor	12V
-4	Halterung von Computer	Computer holder	1
-5	Schraube	Bolt	Φ14*97*M14*S5
-6	Unterlegscheibe	Washer	d8*Φ16*1.5
-7	Hutmutter	Cap Nut	M8*H16*S13
-8	Haltestange für Computer	Computer tube	1
-9	Schutzkappe, rechteckig	Square end cap	PT20*40*Φ10*12H
-10	Schraube	Bolt	M8*16*S5
-11	Federscheibe	Spring washer	d8
-12	Abdeckung Handgriff	Handlebar cover	1
-13	Handgriff	Handlebar	1
-14	Buchse 1	Bushing 1	6
-15	Buchse 2	Bushing 2	4
-16	Lenkerstützrohr	Lower handlebar tube join	1
-17	Schraube	Bolt	M5*10*S4
-18	Schraube	Bolt	M5*8*S2.5
-19	Magnet	Magnet	Φ10*3
-20	Feststellmutter	Hold-down blocks	3
-21	Drehgriff L-Form	L type handle	3
-22	Führungsschiene Handgriff	Handlebar tube join	1
-23	Sattelstützrohr	Saddle tube	1
-24	Sattel	Seat	1
-25	Fixierung Sattelstützrohr	Fixed plate of horizontal saddle tube	1
-26	Schraube	Bolt	ST4.2*16*Φ8
-27	Abdeckung Standfuß vorn	Front stabilizer cover	1
-28	Schraube	Bolt	M8*20*S13
-29	Unterlegscheibe	Washer	d8*Φ20*2
-30	Standfuß vorn	Front stabilizer	1
-31	Mutter	Nut	M8*H6.8*S13
-32	Fußkappen einstellbar	Adjustable Footpad	4
-33	Hintere Standfuß	Rear stabilizer	1
-34	Schraube	Bolt	M8*42*15*S5
-35*	Kugellager	Bearing	608
-36	Rollen	Rollers	2
-37L/R	Pedal	Pedal	2
-38	Abdeckung Hintere Standfuß	Rear stabilizercover	1
-39	Abdeckung Kurbel	Crank cover	2
-40L/R	Kurbel	Crank	2
-41	Mutter	Nut	M12*1.25*H10.5*S19
-42 L/R	Gehäuse	Housing	2
-43 L/R	Abdeckung	Round cover	2
-44 L/R	Abdeckung	Cover	2
-45	Schraube	Bolt	ST4.2*19*Φ8
-46	Unterlegscheibe	Washer	d19
-47*	Kugellager	Bearing	6004
-48	Abstandshülse	Spacer	φ20.1*φ25*4.0
-49	Federscheibe	Spring washer	d20*Φ26*0.3
-50	Mutter	Nylon Nut	M6*H6*S10
-51	Riemenscheibe	Belt plate	1
-52	Welle, mitte	Centre shaft join	1
-53	Federscheibe	Spring washer	4
-54	Schraube	Bolt	M6*16*S5
-55	Magnet	Magnet	φ15*7
-56	Stopp Knop	Stopp knob	1
-57	Mutter	Nut	M8*H5.5*S14
-58	Schraube	Bolt	1
-59	Schraube	Bolt	M5*8*4.5*S3
-60	Bremshebel	Brake levers	1
-61	Schraube	Bolt	M8*25*S5
-62	Welle	Shaft	1
-63	Halter für Not Stopp	Pull cord holder	1
-64	Unterer Rahmen	Lower frame	1
-65	Buchse	Bushing	1
-66	Schraube	Bolt	ST4.2*16*Φ8
-67	Motor	Motor	1

Position Menge/Quantity	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension
-68	Drehgriff L-Form 2	L type handle 2	1
-69	Schraube	Bolt	M6*10*S10
-70	Unterlegscheibe	Washer	d6*Φ13*1.5
-71	Kugellager	Bearing	6001
-72	Umlenkrolle	Idler Pulley	1
-73	Unterlegscheibe	Washer	d12*Φ15.5*0.3
-74	Welle	Shaft	1
-75	PC Unterlegscheibe	PC Washer	d10xΦ16x0.5
-76	Mutter	Nylon Nut	M10*H9.5*S17
-77	Mutter	Nut	M10*1*H8*S15
-78	Mutter	Nut	M10*1*H5*S17
-79	Schwungrad	Flywheel	1
-80	Schraube	Bolt	M8*16*S13
-81	Halteplatte	Stopp plate	1
-82	Schraube	Bolt	M8*12*Φ10*5.5*S5
-83	Feder	Spring	1
-84	Stopper	Stopp bolt	1
-85	Mutter	Nylon Nut	M8*H7.5*S13
-86	Filzbacke	Wool sticky	1
-87 L/R	Abdeckung oben	Upper cover	2
-88 L/R	Abdeckung unten	Lower cover	2
-89	Schutzkappe, rechteckig	Square end cap	1
-90	Sensorkabel	Sensor	1
-91	Halter für Sensor	Sensor holder	1
-92*	Riemen	Belt	1
-93	Transportsicherung	Package tube	2
-94	Computerkabel	„Computer cable 1	1
-95	Computerkabel	„Computer cable 2	1
-96	Computerkabel	„Computer cable 3	1
-97	Stromkabel	Power cable	1
-98	Abdeckung	Cover	1
-99	Kettenbolzen	Chain bolt	2
-100	Seilzug	Tension wire	1
-101	-	-	0
-102	Flaschenhalter	Bottle holder	1
-103	Halter für Widerstandsknöpfe	Cover	2
-104L/R	Widerstandsknöpfe	Button mould	2
-105	Halter für Lenkerstützrohr	Fixed plate of computer tube	1
-106	Schraube	Bolt	M8x10xS5
-107	Unterlegscheibe	Washer	d14xΦ28x2
-108	Mutter	Nylon Nut	M14xH12xS22
-109	Buchse	Bushing	2
-110	Hauptkabel	Trunkcable	2
-111	Verbindungskabel	Connect cable	2
-112	Abdeckung	Cover	1
-113	Schraube	Bolt	M4x8xΦ8
-A	Inbusschlüssel	„Wrench	„S4
-B	Inbusschlüssel	„Wrench	„S5
-C	Gabelschlüssel	Spanner	S13-14-15

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Hammer – Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Hammer-Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

9. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

- 2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
- 3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
- 4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.
- 5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- 6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- 7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- 8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßigem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur
HAMMER SPORT AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm

HAMMER

Service & Support

Um Sie optimal bei Ihrer Reklamation zu unterstützen, bitten wir Sie, bei jedem Kontakt mit uns die folgenden Informationen Ihres Gerätes anzugeben:

HyRace SR

10017

Bezeichnung

Artikelnr.

PO-Nr.:

Öffnen Sie ein neues Ticket und geben Sie alle erforderlichen Daten für Ihre Reklamation an. Ihr Ticket wird automatisch an den für Sie richtigen Ansprechpartner weitergeleitet, um Ihnen den bestmöglichen Service zu bieten.



Ticket öffnen!

support.hammer.de/de/support/tickets/new

Wussten Sie schon?



Auf **support.hammer.de** finden Sie unsere umfangreiche Wissensdatenbank. Neben Anleitungen in verschiedenen Sprachen bieten wir hier auch ausführliche Lösungsartikel zu Problemen jeglicher Art an!



Kontaktieren Sie uns per E-Mail oder Telefon, wenn Sie Hilfe bei der Ticketerstellung benötigen.

Bitte fügen Sie Ihrer Reklamation Bilder und Videos hinzu. Für Garantieansprüche benötigen wir einen Nachweis über den Defekt sowie eine Kopie Ihrer Rechnung. Weitere Informationen zur Garantie, eine Teileliste mit Bezeichnungen und Nummern sowie eine Explosionszeichnung Ihres Gerätes finden Sie in den vorherigen Kapiteln.

Kontakt



+49 (0)731 / 97488-62



service@hammer.de



Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr

HAMMER Sport AG // Abt. Kundendienst // Von-Liebig-Str. 21 // 89231 Neu-Ulm // hammer.de

HAMMER

Service & Support

To assist you in the best possible way with your claim, we kindly ask you to provide the following information of your device with every contact:

HyRace SR

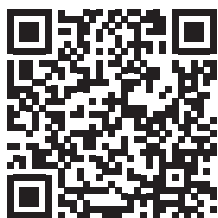
10017

Description

Item no.

PO-Nr.:

Open a new ticket and provide all the required information for your claim. Your ticket will be automatically forwarded to the appropriate contact person to offer you the best possible service.



Open a ticket!

support.hammer.de/en/support/tickets/new

Did you know?



On **support.hammer.de**, you will find our extensive knowledge base. In addition to guides in various languages, we also offer detailed solution articles for all kinds of issues!



Please contact us via email or phone if you need assistance with creating a ticket

Please attach images and videos to your claim. For warranty claims, we require proof of the defect as well as a copy of your invoice. Further information on the warranty, a parts list with descriptions and numbers, as well as an exploded view of your device, can be found in the previous chapters.

Contact us



+49 (0)731 / 97488-62



service@hammer.de



Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr

HAMMER Sport AG // Abt. Kundendienst // Von-Liebig-Str. 21 // 89231 Neu-Ulm // hammer.de