

HAMMER

PRO LINE



Art.Nr.: 4101
ID: 105161

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.	Montage	3.	Assembly	04
	3.1 Montageschritte	3.1	Assembly Steps	04
4.	Pflege und Wartung	4.	Care and Maintenance	08
5.	Computer (D)	5.	Computer (UK)	08
	5.1 Computertasten	5.1	Computer keys	08
	5.2 Computerfunktionen/Anzeigen	5.2	Computer functions	09
	5.3 Computer Inbetriebnahme	5.3	Computer function setting	10
	5.3.1 Sofort-Start Funktion	5.3.1	Immediate-Start function	10
	5.3.2 Training mit Vorgabewerten	5.3.2	Exercise with settings	10
	5.3.2.1 Programm 1 (Manual)	5.3.2.1	Program 1 (Manual)	10
	5.3.2.2 Berg- und Talprofile	5.3.2.2	Programs	11
	5.3.2.3 WATT-Programm	5.3.2.3	WATT-Program	12
	5.3.2.4 Körperfett-Programm	5.3.2.4	Bodyfat-Program	13
	5.3.2.5 TARGETHR (Herzfrequenzprogramme)	5.3.2.5	TARGET HR	13
	5.3.2.6 HRC-Programme	5.3.2.6	HRC-Program	14
	5.3.2.7 Benutzerprogramme	5.2.3.7	USER-Program	15
	5.4 Fehlerdiagnose und Fehlersuche	5.4	Diagnostic and troubleshooting	16
6.	Technische Details	6.	Technical details	17
	6.1 Netzgerät (im Lieferumfang enthalten)	6.1	Power supply	17
7.	Trainingsanleitung	7.	Training manual	18
	7.1 Trainingshäufigkeit	7.1	Training frequency	18
	7.2 Trainingsintensität	7.2	Training intensity	18
	7.3 Pulsorientiertes Training	7.3	Heartrate orientated training	18
	7.4 Trainings-Kontrolle	7.4	Training control	19
	7.5 Trainingsdauer	7.5	Trainings duration	20
8.	Explosionszeichnung	8.	Explosion drawing	22
9.	Teileliste	9.	Parts list	23
10.	Garantie	10.	Warranty (Germany only)	25
11.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	11.	-	26

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Ergometer um ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät der Klasse HA, nach DIN EN 957-1/9.
- Max. Belastbarkeit 130 kg.
- Der Elliptical 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 Teilleiste 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 Ergometer is produced according to DIN EN 957-1/9 class HA.
- Max. user weight is 130 kg.
- The elliptical 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 Ergometer 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 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 957-1/9 Klasse HA. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2004/108/EG und die 2006/95/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 957-1/9 Class HA. The CE marking refers to the EU Directive 2004/108/EEC and 2006/95/EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

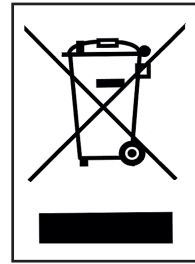
Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

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. Montage

3. Assembly

Um den Zusammenbau des Gerätes 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.

In order to make assembly of the item 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

Packungsinhalt

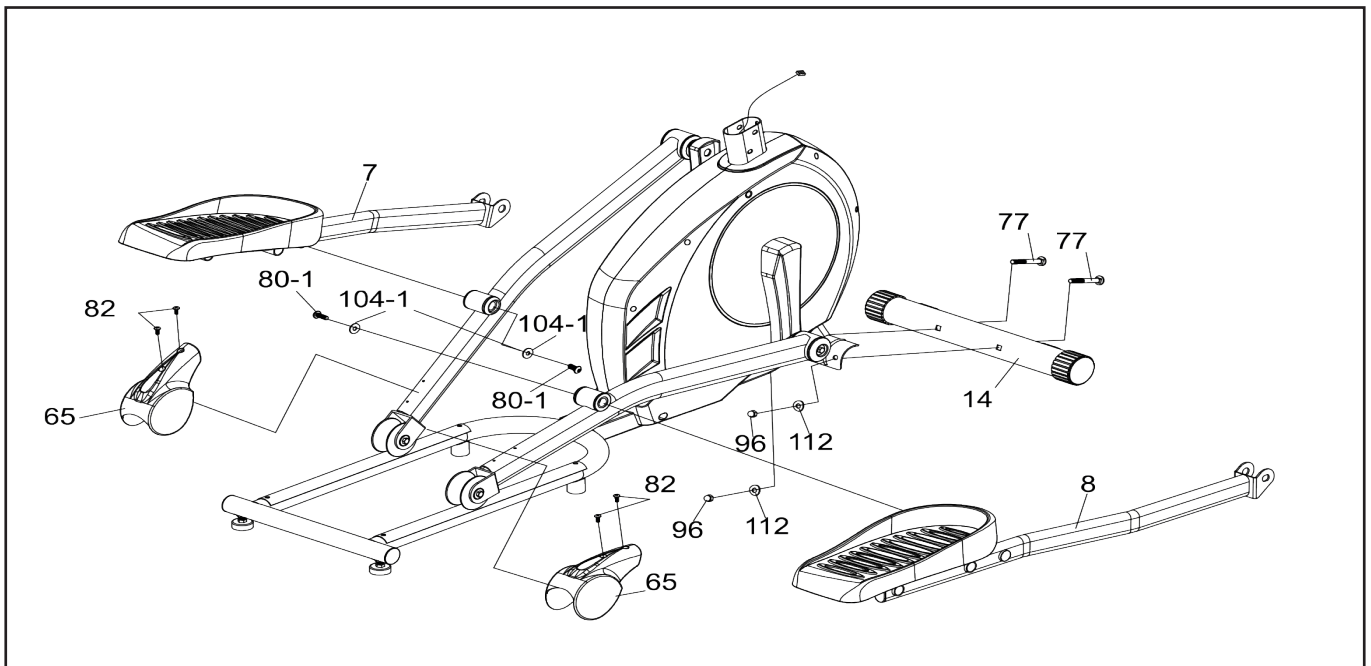
- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Styroporform und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da ohne montierte Standfüße Ihr Boden beschädigt/verkratzt werden könnte. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass 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.

Contents of packaging

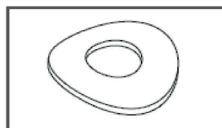
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

3.1 Montageschritte/Assembly steps

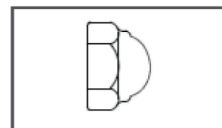
Schritt /Step 1



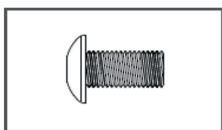
#104-1. 8.7x20x1.5T
Unterlegscheibe/ Washer
2St./pcs.



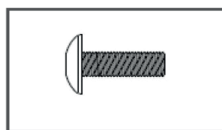
#112. 3/8"x23x1.5T
Unterlegscheibe gebogen/
Wavy washer
2St./pcs.



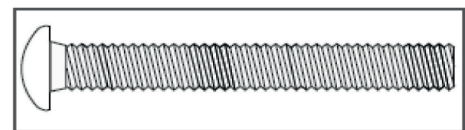
#96. 3/8"
Hutmutter/ Cap nut
2St./pcs.



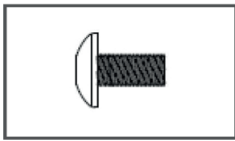
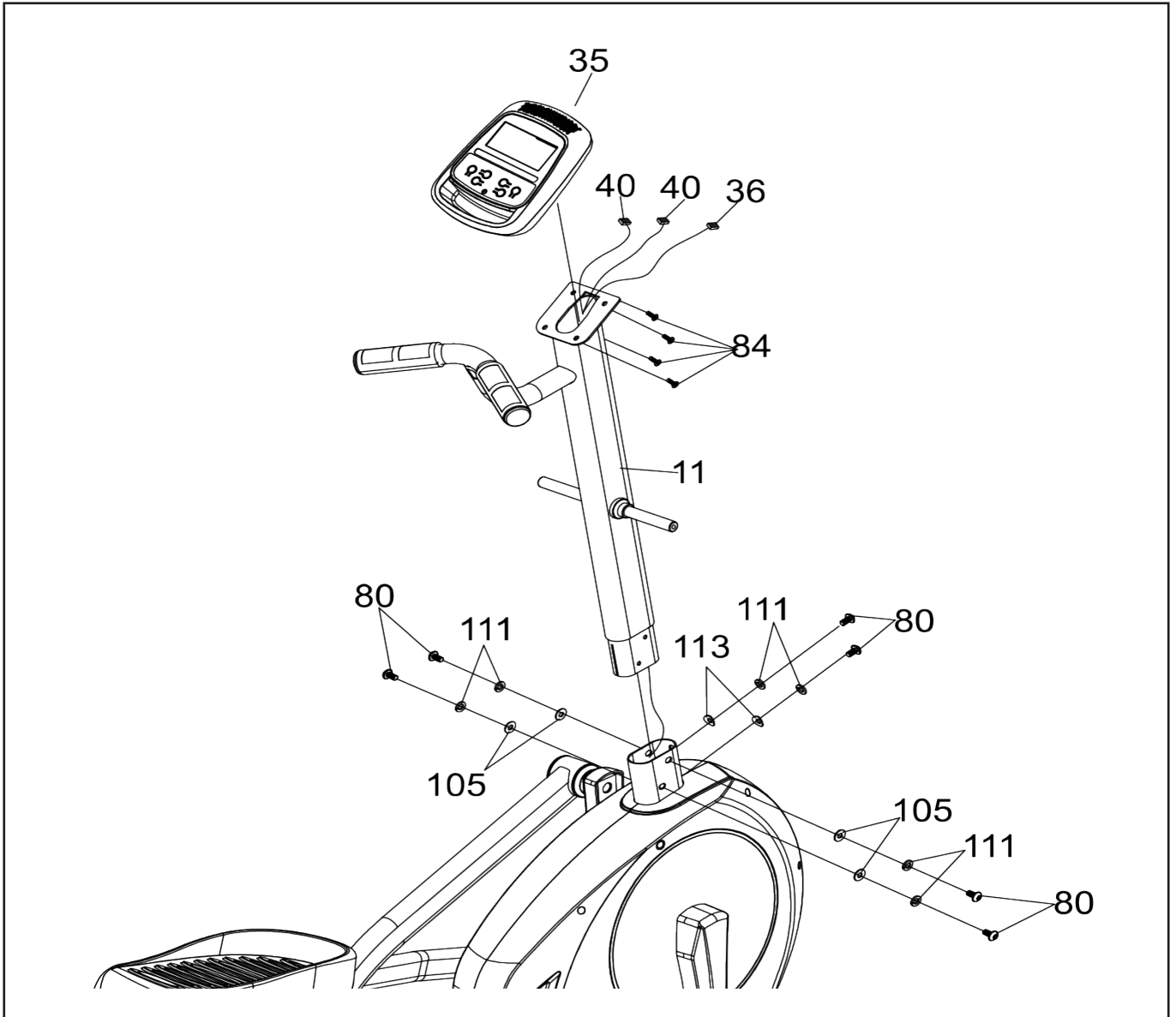
#80-1. 5/16"x15
Innensechskantschraube/
Hex head screw
2St./pcs.



#82. M5x15
Kreuzschlitzschraube/
Cross head screw
4St./pc.



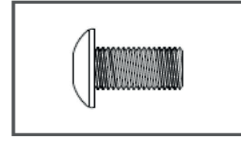
#77. 3/8"x3"
Schlossschraube/
Carriage bolt
2St./pc.



#84. M5x10
Kreuzschlitzschraube/
Crosshead screw
4St./pcs.



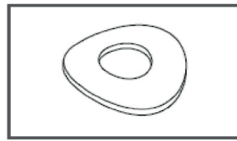
#111. 8x1.5T
Federring/
Split washer
6St./pcs.



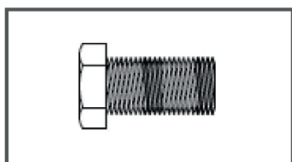
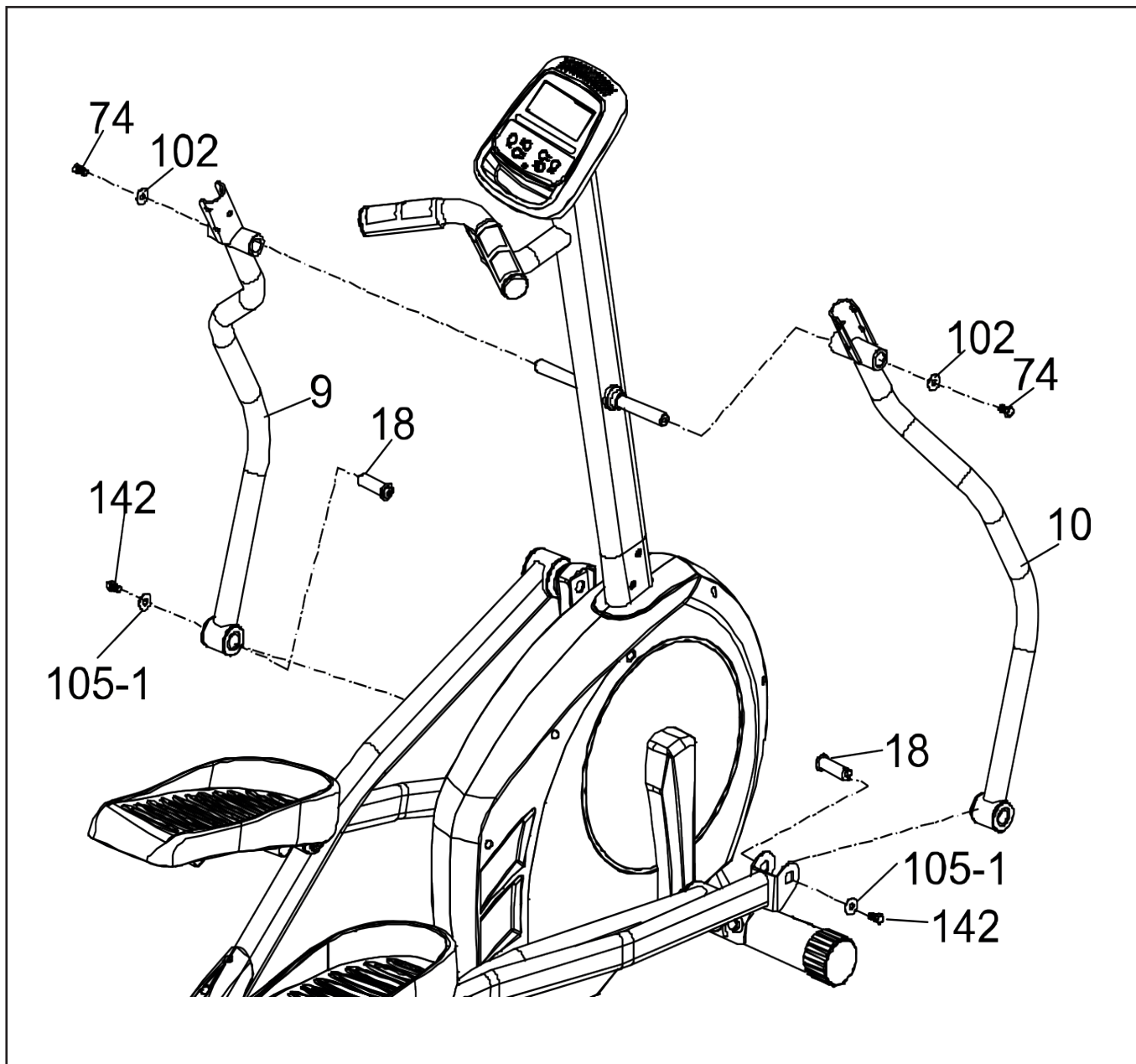
#80. 5/16"x15
Innensechskantschraube
Allen screw
6St./pcs.



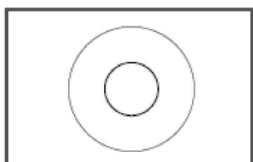
#105. 5/16"x23x1.5T
Unterlegscheibe/ Washer
4St./pcs.



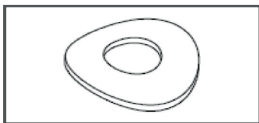
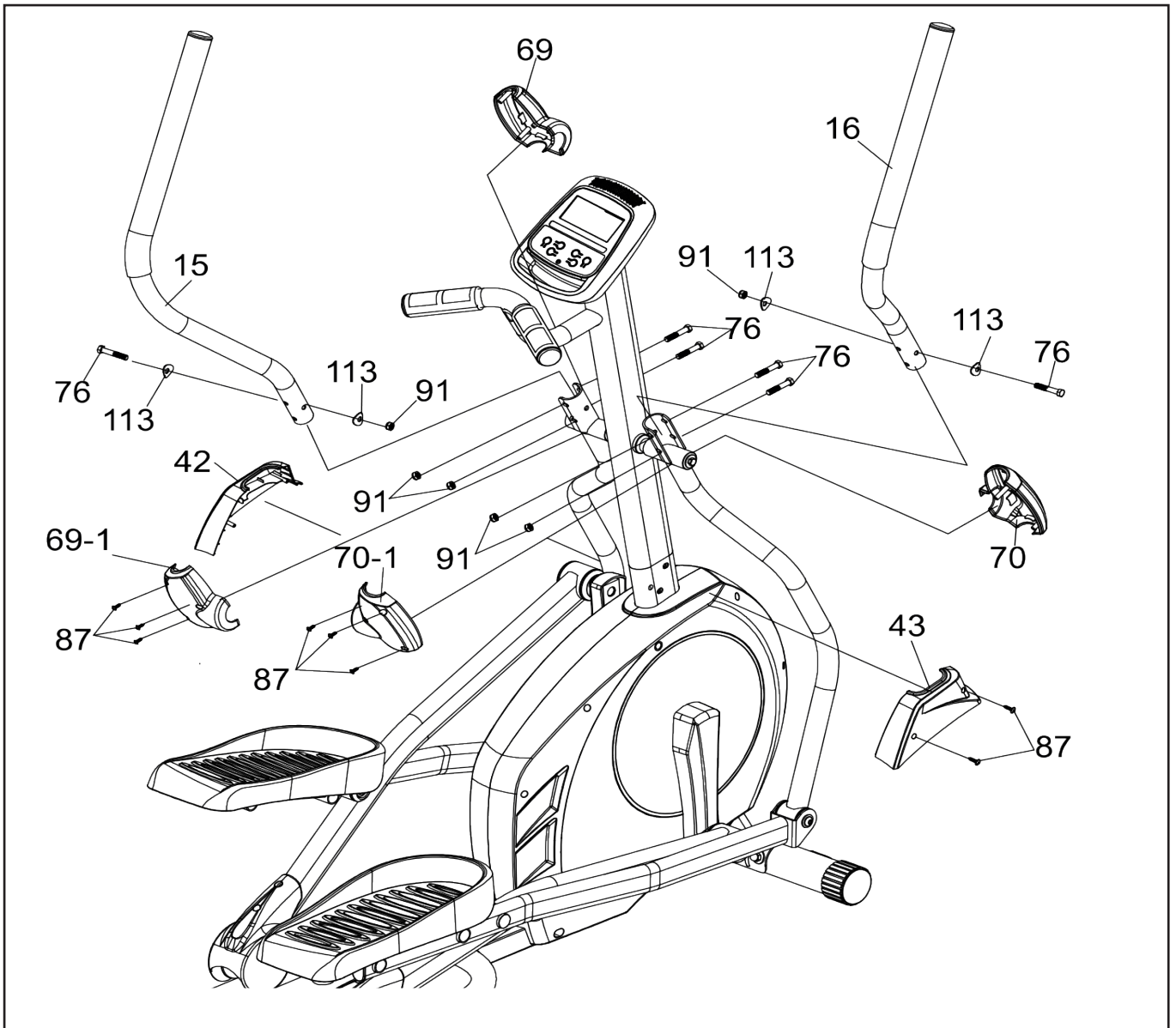
#113. 5/16"x23x1.5T
Unterlegscheibe gebogen/
Curved washer
2St./pcs.



#74. 5/16"x15
 Sechskantschraube/
 Hex head screw
 2St./pcs.



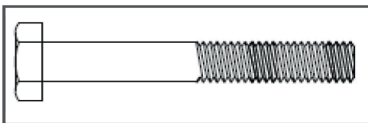
#102. 8.7x20x1.5T
 Unterlegscheibe/
 Washer
 2St./pcs.



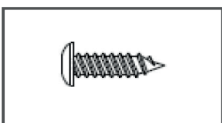
#113. 5/16"x23x1.5T
 Unterlegscheibe gebogen/
 Wavy washer
 4St./pcs.



#91. 5/16"
 Mutter, selbstsichernd/
 Safety nut
 6St./pcs.



#76. 5/16"x1-3/4"
 Schskantschraube
 Hex head screw
 6St./pcs.



#87. 3.5"x12
 Kreuzschlitzschraube/
 Cross head screw
 8St./pcs.

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, 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 (D)



5.1 Computertasten

MODE:

Drücken Sie diese Taste, um während des Trainings zwischen RPM und SPEED, ODO und DISTANCE oder WATT und CALORIES zu wechseln

ENTER:

Durch Drücken kann eine Funktion bestätigt werden

RECOVERY:

Erholungspulsmessung mit Erteilung einer Fitnessnote 1-6

▲/▼:

Erhöhung/ Verringerung von Funktionswerten. Ein längeres Drücken aktiviert den Schnelldurchlauf.

START/ STOP:

Startet und stoppt die Computerfunktionen. Wird die Taste länger als drei Sekunden gedrückt, dann werden alle Daten auf Null gesetzt.

5.1 Computer keys

MODE:

By pressing MODE, you can jump between RPM and SPEED, ODO and distance or Watt and Calories.

ENTER:

By pressing this key, a function can be confirmed.

RECOVERY:

Recovery pulse measurement with assignment of a fitness score 1–6.

▲/▼↵

Program selection or increase/decrease of values. A longer press will start the automatic value finder.

START/ STOP

Start and finish the exercise. All longer pressing than three seconds will reset all values.

5.2 Computerfunktionen / Anzeigen

RPM

Pedalumdrehungen pro Minute (Revolutions per minute, (15-200)

SPEED

Anzeige der Geschwindigkeit in km/h (0-99.99km/h). Es handelt sich um einen theoretischen Annahmewert, welcher nicht mit dem Wert eines normalen Fahrrades verglichen werden kann.

DISTANCE

Registriert die Entfernung in 0,1 km Schritten (0 – 999.9)

TIME

Registriert die Trainingszeit in Sekunden-Schritten (00:00 – 99:59)

CALORIES

Die Berechnung des Energieverbrauchs erfolgt mittels einer allgemeinen Formel. Es ist nicht möglich, einen individuellen Energieverbrauch exakt zu ermitteln, da hierzu eine Vielzahl persönlicher Daten benötigt werden.

TARGET HR

Festlegung der Zielherzfrequenz.

HEART RATE

Pulswertanzeige: Wertebereich von 40–199 Schlägen pro Minute. Sie zeigt zusätzlich den errechneten oder vorgegeben Pulswert an.

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

ODO

Anzeige der Gesamtkilometer.

LEVEL

Zeigt den Tretwiderstand in 16 Stufen/Levels an. Zusätzlich zeigt dieser Bereich das Profil der Programme an.

WATT

Anzeige der Wattleistung.

LEVEL

Anzeige der Widerstandsstufe

Anmerkungen:

A) Aktivierung des Computers aus dem Schlummermodus

Um den Computer aus dem Schlummermodus zu aktivieren, drücken Sie irgendeine Taste. Ein Treten bewirkt keine Aktivierung.

B) Vorgabewerte

Vorgabewerte: Nach Erreichen des Vorgabewertes, ertönt ein Signalton und der Computer stoppt das Training.

C) Recovery

Bei Trainingsende „RECOVERY“ drücken und mit Treten aufhören. Der Computer misst 60 Sekunden lang Ihren Puls. Bei einer Pulsdifferenz von ca. 20% erhalten Sie die Note F1 (sehr gut).

5.2 Computer functions

RPM

Revolutions per minute.(15-200rpm).

SPEED

Display of speed in km/h, 0-99.9km/h, (theoretical assumed value), which cannot be compared with the speed value of a regular outdoor bike.

DISTANCE

Records the distance in 0.1 km increments (0 -99.9)

TIME

Records the training time in seconds (00:00 – 99 :59).

CALORIES

The calorie consumption is calculated according to a general formula and will not show your individual calorie consumption!

TARGET HR

Limit the max target heartrate

HEAR TRATE

Shows the actual heartrate, range from 30-240bpm.

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

ODO

Shows the total distance,

LEVEL

Shows the resistance in 16 levels in the rpm-dependant exercise. Additional the profile of the programs, will be shown, too.

WATT

Shows the Watt value.

LEVEL

Shows the resistance level.

Remarks

A) Waking up the computer from the snooze mode

To reactivate the computer from the snooze mode, press any button, please. A pedalling has no function in this mode.

B) Setting values

Target values: After achieving the target values, there will be a beep and the computer will stop counting.

C) Recovery

After you finished your exercise press RECOVERY and stop pedalling. The computer will measure the heartrate for the next 60 seconds. If the difference between the starting and end heartrate is around 20%, you will get the grade F1 (very good).

5.3 Computer Inbetriebnahme

5.3.1 Sofort-Start Funktion

Für eine optimale Benutzerfreundlichkeit Ihres Trainingsgerätes wurde die Möglichkeit eines schnellen und unkomplizierten Computerstarts geschaffen. Gehen Sie wie folgt vor:

- Schließen Sie das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät am hinteren Ende des Gerätes an der vorgesehenen Buchse an. Es ertönt ein Signalton und die Menueleiste blinkt.
- Starten Sie Ihr Training, indem Sie START drücken. Alle Daten beginnen aufwärts zu zählen. Mit den UP/DOWN-Tasten können der Widerstand eingestellt werden. Je höher der Widerstand, desto mehr Zeilen leuchten. Es können sechzehn verschiedene Widerstandsstufen eingestellt werden.

5.3.2 Training mit Vorgabe Daten

1) Schließen Sie das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät auf der hinteren Seite des Gehäuses an der vorgesehenen Buchse an.

2) Es erscheint kurz ein Testbild auf dem Computer und anschließend blinkt die Menü-Auswahl. mit den ▲/▼ wählen Sie ein Programm aus

5.3.2.1 Programm 1 (Manual)

Wählen Sie P1 mit den ▲/▼-Tasten aus. Drücken Sie ENTER und der Startwiderstand kann durch Drücken der ▲/▼-Tasten eingestellt werden.

Drücken Sie die ENTER-Taste.

Es blinkt nun „TIME“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgeben. Die Zeit muss nicht vorgegeben werden. Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

Drücken Sie die ENTER-Taste.

Sollte eine Trainingszeit eingegeben worden sein, dann kann der Parameter DISTANCE nicht mehr eingegeben werden.

Es blinkt nun „DISTANCE“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie die gewünschte Trainingsdistanz (in 100m Schritten) vorgeben. Die Distanz muss nicht vorgegeben werden. Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

Drücken Sie die ENTER-Taste.

Es blinkt nun „CALORIES“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie die gewünschte zu verbrennende Kalorienanzahl (in 10kcal Schritten) vorgeben. Die Kalorienanzahl muss nicht vorgegeben werden. Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

Drücken Sie die ENTER-Taste.

Es blinkt nun „AGE“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie ihr Alter eingeben.

Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training. Sobald ein vorgegebener Trainingsparameter Null erreicht, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch gestoppt. Drücken Sie die START Taste, um das Training fortzuführen.

5.3 Computer Functions

5.3.1 Immediate-Start function

In order to provide optimum user friendliness of your training equipment, an opportunity for quick and uncomplicated initiation of training was devised. Please do the following :

- Connect the power supply included in the scope of delivery to the bottom end of the equipment, at the socket provided. A test image will briefly appear on the computer. The main menu starts is blinking.
- Start your exercise by pressing START. All data starts counting up. By pressing the Level Up or Down buttons you can increase or decrease the work load, more rows will light indicating a harder workout. The elliptical will get harder to pedal as the rows increase. There are sixteen levels of resistance available for plenty of variety.

5.3.2 Exercise with settings

1) Connect the cable from the adapter to the plug at the rear side of the housing

2) The display will show a full display for a short period of time and afterwards, the main Menue is blinking, use the ▲/▼ keys to select a program.

5.3.2.2 (Program 1 (Manual)

If you choose "P1", you can change the resistance by pressing the arrow keys in 16 resistance levels.

Press ENTER and you are entering the setting mode of MANUAL.

Next is Time. You may adjust the Time with ▲/▼. It is not a must to set the time. Press START and your exercise begins.

Press ENTER..

If you set a exercise time, you cannot set the distance as well.

Next is DISTANCE. You may adjust the distance with ▲/▼. It is not a must to set the time. Press START and your exercise begins.

Press ENTER

Next is CALORIES. You may adjust the calories value with ▲/▼. It is not a must to set the calorie value. Press START and your exercise begins.

Press ENTER

AGE is blinking. You can set your age by pressing the ▲/▼ buttons.

Press START and your exercise begins. If a set value reach zero, the computer will stop your exercise . By pressing START, the exercise can be continued.

5.3.2.2 Berg- und Talprofile

Der Computer hat zwölf fest einprogrammierte Programme. Während des Trainings kann der Widerstand jederzeit angepasst werden.

Wählen Sie „P2-P13“ mit den ▲/▼-Tasten aus. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

Drücken Sie ENTER.

Es blinkt nun „TIME“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgeben. Die Zeit muss nicht vorgegeben werden. Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

Drücken Sie die ENTER-Taste.

Sollte eine Trainingszeit eingegeben worden sein, dann kann der Parameter DISTANCE nicht mehr eingegeben werden.

Es blinkt nun „DISTANCE“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie die gewünschte Trainingsdistanz (in 100m Schritten) vorgeben. Die Distanz muss nicht vorgegeben werden. Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

Drücken Sie die ENTER-Taste.

Es blinkt nun „CALORIES“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie die gewünschte zu verbrennende Kalorienanzahl (in 10kcal Schritten) vorgeben. Die Kalorienanzahl muss nicht vorgegeben werden. Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

Drücken Sie die ENTER-Taste.

Es blinkt nun „AGE“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie ihr Alter eingeben.

Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training. Sobald ein vorgegebener Trainingsparameter Null erreicht, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch gestoppt. Drücken Sie die START Taste, um das Training fortzuführen.

Während des Trainings können Sie mit den ▲/▼-Tasten die Profilehöhe (Tretwiderstand) ändern.

5.3.2.2 PROGRAMS

The computer has twelve different programs that have been designed for a variety of workouts. During the exercise, the resistance level can be adjusted continuously.

Select P2-P13 by using the ▲/▼- keys and press ENTER to confirm the selection.

Press ENTER

Next is Time. You may adjust the Time with ▲/▼. It is not a must to set the time. Press START and your exercise begins.

Press ENTER.

If you set a exercise time, you cannot set the distance as well.

Next is DISTANCE. You may adjust the distance with ▲/▼. It is not a must to set the time. Press START and your exercise begins.

Press ENTER.

Next is CALORIES. You may adjust the calories value with ▲/▼. It is not a must to set the calorie value. Press START and your exercise begins.

Press MODE.

AGE is blinking. You can set your age by pressing the ▲/▼ buttons.

Press START and your exercise begins. If a set value reach zero, the computer will stop your exercise . By pressing START, the exercise can be continued.

During your exercise, you can change the profile height by pressing the ▲/▼ buttons.

5.3.2.3 WATT- Programm

Der Computer hat ein Programm für das wattgesteuerte Training. Der Widerstand wird vom Computer selbstständig angepasst, sodass die Leistung immer konstant bleibt. Die vorgegebene Wattzahl kann während des Trainings mit den ▲/▼-Tasten angepasst werden.

Wählen Sie „P14“ mit den ▲/▼-Tasten aus. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

Es blinkt nun „TIME“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgeben. Die Zeit muss nicht vorgegeben werden. Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

Drücken Sie die ENTER-Taste.

Sollte eine Trainingszeit eingegeben worden sein, dann kann der Parameter DISTANCE nicht mehr eingegeben werden.

Es blinkt nun „DISTANCE“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie die gewünschte Trainingsdistanz (in 100m Schritten) vorgeben. Die Distanz muss nicht vorgegeben werden. Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

Drücken Sie die ENTER-Taste.

Es blinkt nun „CALORIES“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie die gewünschte zu verbrennende Kalorienanzahl (in 10kcal Schritten) vorgeben. Die Kalorienanzahl muss nicht vorgegeben werden. Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

Drücken Sie die ENTER-Taste.

Es blinkt nun „WATT“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie die gewünschte Leistung in Watt (in 5W Schritten) vorgeben.

Drücken Sie die ENTER-Taste.

Es blinkt nun „AGE“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie ihr Alter eingeben.

Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training. Sobald ein vorgegebener Trainingsparameter Null erreicht, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch gestoppt. Drücken Sie die START Taste, um das Training fortzuführen.

5.3.2.3 WATT- Program

The computer has Watt controlled program. the resistance will be adjusted automatically, so that the power is stable. During the exercise, the Watt value can be adjusted,

Select P14 by using the ▲/▼- keys and press ENTER to confirm the selection.

Next is Time. You may adjust the Time with ▲/▼. It is not a must to set the time. Press START and your excercise begins.

Press ENTER.

If you set a exercise time, you cannot set the distance as well.

Next is DISTANCE. You may adjust the distance with ▲/▼. It is not a must to set the time. Press START and your excercise begins.

Press ENTER.

Next is CALORIES. You may adjust the calories value with ▲/▼. It is not a must to set the calorie value. Press START and your excercise begins.

Press ENTER.

Next option is WATT. By pressing the ▲/▼ buttons, the power in Watt can be set in 5W steps.

Press ENTER.

AGE is blinking. You can set your age by pressing the ▲/▼ buttons.

Press START and your excercise begins. If a set value reach zero, the computer will stop your exercise . By pressing START, the exercise can be continued.

5.3.2.4 Körperfett - Programm

Wählen Sie das BODY FAT Programm (Körperfettprogramm) mit den ▲/▼-Tasten aus.

Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

Zuerst werden Sie durch ein blinkendes „Male“ dazu aufgefordert ihr Geschlecht einzustellen (male = männlich, female = weiblich). Wählen Sie ihr Geschlecht mit den ▲/▼-Tasten aus .

Zur Bestätigung drücken Sie ENTER.

Als nächstes stellen Sie mit den ▲/▼-Tasten Ihre Körpergröße in cm ein und drücken ENTER.

Das Körpergewicht wird mit den ▲/▼-Tasten eingestellt und mit ENTER bestätigt.

Zum Schluss wählen Sie Ihr Alter mit den ▲/▼-Tasten aus und bestätigen mit ENTER.

Damit die Messung beginnt , drücken Sie START-Taste, und umfassen dann die Handpulsensoren. Nach 15 Sekunden zeigt das Display Körperfett %, BMR, BMI & BODY TYPE (Körpertyp). Hinweis: Körpertypen sind in 9 Stufen eingeteilt. Typ 1 (5% - 9%), Typ 2 (10%-14%), Typ 3 (15%-19%), Typ 4 (20%-24%), Typ 5 (25% - 29%), Typ 6 (30% - 34%), Typ 7 (35% - 39%), Typ 8 (40% - 44%), Typ 9 (45% - 50%).

BMR: Basal Metabolic Rate (Grundumsatz)

BMI: Body Mass Index

Drücken Sie die START- Taste um zum Hauptmenü zurück-zukehren.

5.3.2.5 TARGETHR (Herzfrequenzprogramme)

Der Computer hat die Möglichkeit, den Widerstand so zu steuern, dass Sie nicht über einen vorgegebene Pulswert kommen und sich überfordern .

Wählen Sie „TARGETHR“ mit den ▲/▼-Tasten aus. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

Es blinkt nun „TIME“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgeben. Die Zeit muss nicht vorgegeben werden. Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

Drücken Sie die ENTER-Taste.

Sollte eine Trainingszeit eingegeben worden sein, dann kann der Parameter DISTANCE nicht mehr eingegeben werden.

Es blinkt nun „DISTANCE“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie die gewünschte Trainingsdistanz (in 100m Schritten) vorgeben. Die Distanz muss nicht vorgegeben werden. Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

Drücken Sie die ENTER-Taste.

Es blinkt nun „CALORIES“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie die gewünschte zu verbrennende Kalorienanzahl (in 10kcal Schritten) vorgeben. Die Kalorienanzahl muss nicht vorgegeben werden. Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

Drücken Sie die ENTER-Taste.

Es blinkt nun „TARGETHR“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie die maximal Trainingspulsobergrenze vorgeben.

5.3.2.4 Bodyfat- Program

Select the bodyfat program with the ▲/▼-buttons.

Press ENTER.

First you need to select your gender with the ▲/▼-keys and confirm with ENTER.

To set the body height, use the the ▲/▼-keys and press ENTER for its confirmation.

The bodyweight will be set as well with the ▲/▼-keys and confirm as well with pressing ENTER.

Finally set your age by using the ▲/▼ and press ENTER.

To start the measurement, press START and grab both handpulsensors. after 15 seconds the display shows: BMR, BMI & BODY TYPE. Body types are defined in 9 typ levels: Typ 1 (5% - 9%), Typ 2 (10%-14%), Typ 3 (15%-19%), Typ 4 (20%-24%), Typ 5 (25% - 29%), Typ 6 (30% - 34%), Typ 7 (35% -39%), Typ 8 (40% - 44%), Typ 9 (45% - 50%).

BMR: Basal Metabolic Rate

BMI: Body Mass Index

To leave the bodyfat program press START.

5.3.2.5 TARGET HR (Heart rate controlled exercise)

According to your max heartrate level, the Computer can adjust the resistance by himself, so you will not overtrain you.

Choose „TARGETHR“ with the ▲/▼-keys and press MODE

Next is Time. You may adjust the Time with ▲/▼. It is not a must to set the time. Press START and your excercise begins.

Press ENTER..

If you set a exercise time, you cannot set the distance as well.

Next is DISTANCE. You may adjust the distance with ▲/▼. It is not a must to set the time. Press START and your excercise begins.

Press ENTER.

Next is CALORIES. You may adjust the calories value with ▲/▼. It is not a must to set the calorie value. Press START and your excercise begins.

Press ENTER

TARGETHR is blinking. You can set your max exercise heart rate by pressing the ▲/▼ buttons.

Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training. Sobald ein vorgegebener Trainingsparameter Null erreicht, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch gestoppt. Drücken Sie die START Taste, um das Training fortzuführen.

Die Computer überprüft alle 10 Sekunden die Herzfrequenz und erhöht oder senkt dementsprechend den Widerstand um eine Stufe. Wenn keine Herzfrequenz gemessen wird, bleibt der Widerstand für 60 Sekunden konstant und senkt sich anschließend alle 10 Sekunden um eine Stufe.

5.3.2.6 HRC-Programme (Herzfrequenzprogramme)

Der Computer hat die Möglichkeit, den Widerstand so zu steuern, dass Sie nicht über einen errechneten Pulswert kommen und sich überfordern. Es sind vier verschiedene maximal zu erreichende Pulsobergrenzen hinterlegt. Rechenbeispiel: $(220 - 50 \text{Jahr}) \times 55\% = 94 \text{ Schläge/Min}$

Wählen Sie „55%, 65%, 75% oder 85%“ mit den ▲/▼-Tasten aus. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

Es blinkt nun „TIME“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgeben. Die Zeit muss nicht vorgegeben werden. Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

Drücken Sie die ENTER-Taste.

Sollte eine Trainingszeit eingegeben worden sein, dann kann der Parameter DISTANCE nicht mehr eingegeben werden.

Es blinkt nun „DISTANCE“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie die gewünschte Trainingsdistanz (in 100m Schritten) vorgeben. Die Distanz muss nicht vorgegeben werden. Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

Drücken Sie die ENTER-Taste.

Es blinkt nun „CALORIES“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie die gewünschte zu verbrennende Kalorienanzahl (in 10kcal Schritten) vorgeben. Die Kalorienanzahl muss nicht vorgegeben werden. Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

Drücken Sie die ENTER-Taste.

Es blinkt nun „AGE“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie ihr Alter eingeben. Der Trainingspulswert wird automatisch berechnet.

Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training. Sobald ein vorgegebener Trainingsparameter Null erreicht, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch gestoppt. Drücken Sie die START Taste, um das Training fortzuführen.

Die Computer überprüft alle 10 Sekunden die Herzfrequenz und erhöht oder senkt dementsprechend den Widerstand um eine Stufe. Wenn keine Herzfrequenz gemessen wird, bleibt der Widerstand für 60 Sekunden konstant und senkt sich anschließend alle 10 Sekunden um eine Stufe.

Press START and your exercise begins. If a set value reach zero, the computer will stop your exercise . By pressing START, the exercise can be continued.

The computer is controlling every 10 seconds your heart rate and will adjust the resistance. If the computer cannot measure the heart rate, the resistance will stay at its level for 60 seconds and will decrease every 10 seconds for one level.

5.3.2.6 HRC-Programms

According to your max heartrate level, the Computer can adjust the resistance by himself, so you will not overtrain you. There are four different max heart rate level integrated. How it will be calculated: $(220 - 50 \text{years}) \times 55\% = 94 \text{ bpm}$

Choose „55%, 65%, 75% or 85%“ with the ▲/▼-keys and press ENTER.

Next is Time. You may adjust the Time with ▲/▼. It is not a must to set the time. Press START and your exercise begins.

Press ENTER..

If you set a exercise time, you cannot set the distance as well.

Next is DISTANCE. You may adjust the distance with ▲/▼. It is not a must to set the time. Press START and your exercise begins.

Press ENTER.

Next is CALORIES. You may adjust the calories value with ▲/▼. It is not a must to set the calorie value. Press START and your exercise begins.

Press ENTER

TAGE is blinking. You can set your age by pressing the ▲/▼ buttons.

Press START and your exercise begins. If a set value reach zero, the computer will stop your exercise . By pressing START, the exercise can be continued.

The computer is controlling every 10 seconds your heart rate and will adjust the resistance. If the computer cannot measure the heart rate, the resistance will stay at its level for 60 seconds and will decrease every 10 seconds for one level.

5.3.2.7 Benutzerprogramm (User1-U4)

Wählen Sie eins der vier USER Programme (benutzerdefiniert) mit den P▲/▼-Tasten aus und drücken ENTER zur Bestätigung.

Es blinkt nun „TIME“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgeben. Die Zeit muss nicht vorgegeben werden. Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

Drücken Sie die ENTER-Taste.

Sollte eine Trainingszeit eingegeben worden sein, dann kann der Parameter DISTANCE nicht mehr eingegeben werden.

Es blinkt nun „DISTANCE“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie die gewünschte Trainingsdistanz (in 100m Schritten) vorgeben. Die Distanz muss nicht vorgegeben werden. Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

Drücken Sie die ENTER-Taste.

Es blinkt nun „CALORIES“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie die gewünschte zu verbrennende Kalorienanzahl (in 10kcal Schritten) vorgeben. Die Kalorienanzahl muss nicht vorgegeben werden. Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

Drücken Sie die ENTER-Taste.

Es blinkt nun „AGE“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie ihr Alter eingeben. Der maximale Trainingspulswert wird automatisch berechnet.

Drücken Sie die ENTER-Taste.

Es blinkt nun das erste Segment. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie den gewünschte Widerstand eingeben. Wurde dieser eingestellt, dann drücken Sie ENTER und der nächste Balken kann eingestellt werden. Haben Sie alle zehn Balken definiert, dann springt das Display automatisch zur USER Anzeige und das Profil ist gespeichert. Wenn Sie ein bereits gespeicherte Profile ändern wollen, dann müssen Sie es umschreiben, es kann nicht gelöscht werden!

Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training. Sobald ein vorgegebener Trainingsparameter Null erreicht, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch gestoppt. Drücken Sie die START Taste, um das Training fortzuführen.

5.3.2.7 USER Program (User1-U4)

The computer has four individual User programs. For each USER a profile can be saved. Select U1-U4P14 by using the ▲/▼-keys and press ENTER to confirm the selection.

Next is Time. You may adjust the Time with ▲/▼. It is not a must to set the time. Press START and your exercise begins.

Press ENTER.

If you set a exercise time, you cannot set the distance as well.

Next is DISTANCE. You may adjust the distance with ▲/▼. It is not a must to set the time. Press START and your exercise begins.

Press ENTER.

Next is CALORIES. You may adjust the calories value with ▲/▼. It is not a must to set the calorie value. Press START and your exercise begins.

Press ENTER.

AGE is blinking. You can set your age by pressing the ▲/▼ buttons.

Press ENTER.

The first segment is blinking. By using the ▲/▼ buttons the resistance can be defined. If you set it, press ENTER and the next segment is activated. Do this for all ten segments. If the tenth segment has been confirmed by pressing ENTER, the display show the USER figure and the profile is saved.

Press START and your exercise begins. If a set value reach zero, the computer will stop your exercise. By pressing START, the exercise can be continued.

5.4 Fehlerdiagnose und Fehlersuche

Fehler

Keine Anzeige oder keine Funktion des Computers

Ursache

Keine Stromversorgung

Was tun?

Netzgerät in Steckdose einstecken.
Netzgerätestecker in Anschlussbuchse am Gehäuse einstecken
Kabelverbindungen überprüfen

5.4 Diagnostics and Troubleshooting

Error

No display or computer is not functioning

Cause

No power

What to do?

Plug the power supply into the socket, or plug the power supply into the connection port on the housing (see Assembly Step 9), or Check cable connections

Fehler

Pulsanzeige fehlerhaft

Ursache

Kein Empfang
Störquellen im Raum

Was tun?

Alle Anschlüsse überprüfen
Evtl. Störgrößen (z.B. Handy/Lautsprecher) im Raum beseitigen

Error

Pulse display defective

Cause

No reception
Interference with in the room

What to do?

Check all connections
Remove (for example cell phone/loud speakers) in the room

Bei Brustgurt:

ungeeigneter Brustgurt

Evtl. anderen Brustgurt verwenden. Die Sendefrequenz muss zw. 5,0 – 5,5 kHz liegen!

Chest Strap:

Incorrect chest strap

Use another chest strap, if necessary. The transmitting frequency must be between 5.0 -5.5 kHz.

Brustgurt falsch positioniert

Elektroden befeuchten und korrekten Sitz überprüfen.

Chestbelt strap incorrectly positioned

Moisten the electrodes and check for correct positioning.

Fehler

Tretwiderstand nicht regelbar

Ursache

Mechanik / Steuerung

Was tun?

Verpackung überprüfen
Service anrufen

Error

Step resistance cannot be regulated.

Cause

Mechanics/control system

What to do?

Check the packing or Call Service

Fehler

Wackelndes Gerät

Ursache

Unebener Boden

Was tun?

Höhenverstellkappen drehen, bis ein sicherer Stand gewährleistet ist!
Hutmuttern festziehen!

Error

Wobbly equipment

Cause

Uneven floor

Stand feet are loose

What to do?

Rotate the height adjusting caps until the stand is stable.
Tighten the cap nuts.

6. Technische Details

6.1 Netzgerät (im Lieferumfang enthalten)

Schließen Sie das Kabel vom Netzgerät an der entsprechenden Buchse am hinteren, unteren Ende des Gehäuses an.

Netzteil Spezifikation:

Input: 230 V, 50Hz
Output: 9V, 1000mA



- Verwenden Sie ausschließlich das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät! Sollten Sie ein Netzgerät eines anderen Herstellers verwenden wollen, achten Sie darauf, dass dieses bei Überbelastung automatisch abschaltet, kurzschlussfest ist und elektronisch geregelt wird. Bei Nichtbeachtung kann dies zu einem Kurzschluss und Defekt des Computers führen.
- Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker aus der Steckdose zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

6. Technical Details

6.1 Power Supply (included in the scope of delivery)

Connect the cable from the power supply to the respective socket on the lower rear end of the housing.

Power Supply Specification:

Input: 230 V, 50Hz
Output: 9V, 1000mA



- Use only the power supply included in the scope of delivery. If you use another manufacturer's power supply, please ensure that it automatically cuts-off in the event of overload, is short-circuit protected and is electronically controlled. Non-compliance may result in short-circuiting and damage to the computer.
- Disconnection of the power pack from the mains or of the power pack plug from the equipment results in a return to User Selection U0 – U4 input mode.

7. Trainingsanleitung

Das Training mit dem Ergometer 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 Lockerungs- oder Stretching-Übungen auf.
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!
- Machen Sie am Ende des Trainings noch einige Stretching-Übungen.

7.1 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.

7.2 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. 60 RPM liegt und 80 Umdrehung nicht übersteigt.

7.3 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.

7. Training manual

Training with the Ergometer 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 loosening or stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.
- Do some stretching exercises when finished training.

7.1 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.

7.2 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 60 RPM but does not exceed 80.

7.3 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.

7.4 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.

7.4 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 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).

Trainingspuls

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

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

7.5 Trainingsdauer

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

Aufwärmen:

5 bis 10 Minuten auch langsames Bewegen.

Training:

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

Abkühlen:

5 bis 10 Minuten langsames Bewegen. 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 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse

Lower limit: $(220 - \text{age}) \times 0.70$

Upper limit: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

7.5 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 slow exercising.

Training:

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

Cool-down:

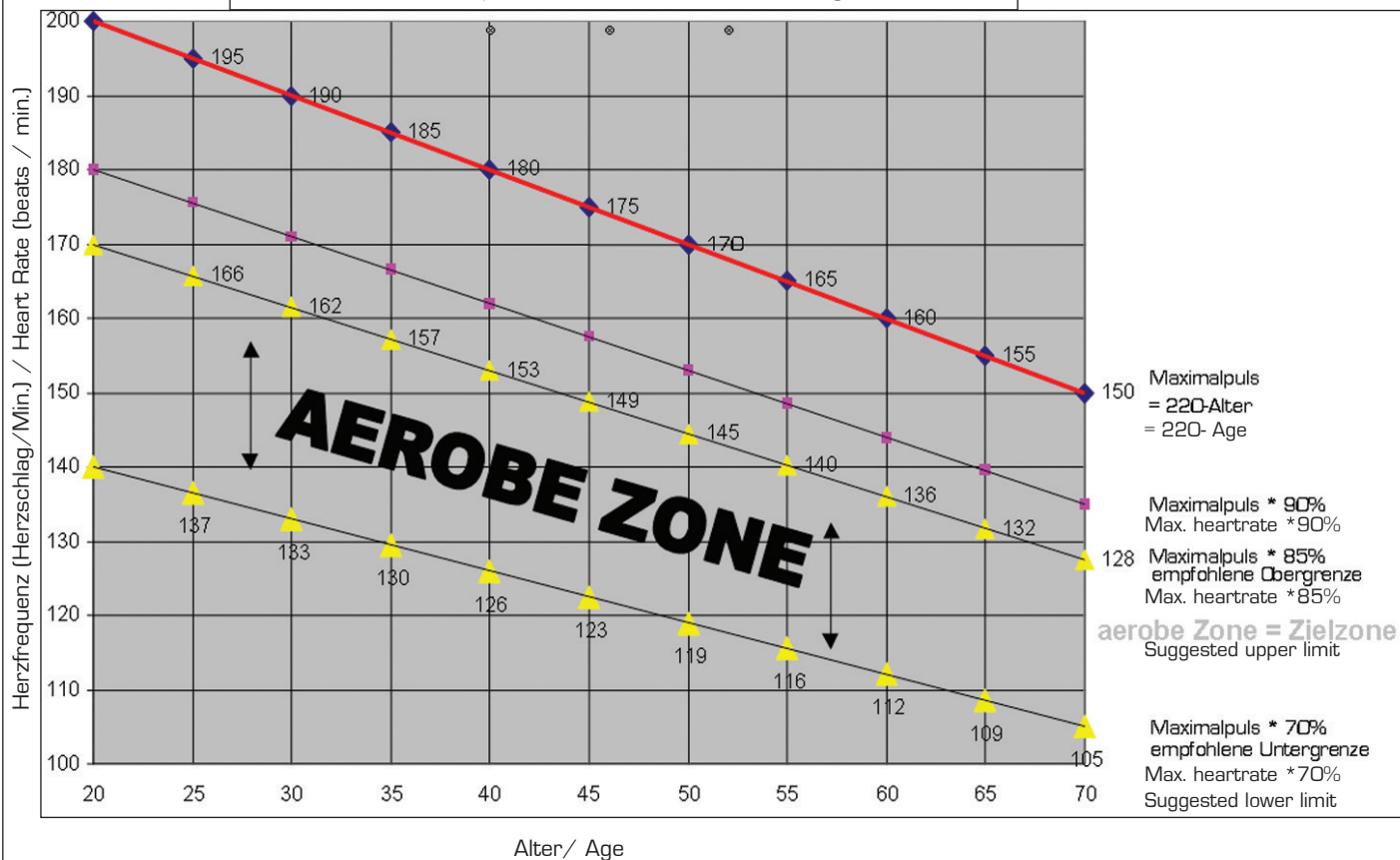
5 to 10 minutes of slow exercising. Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

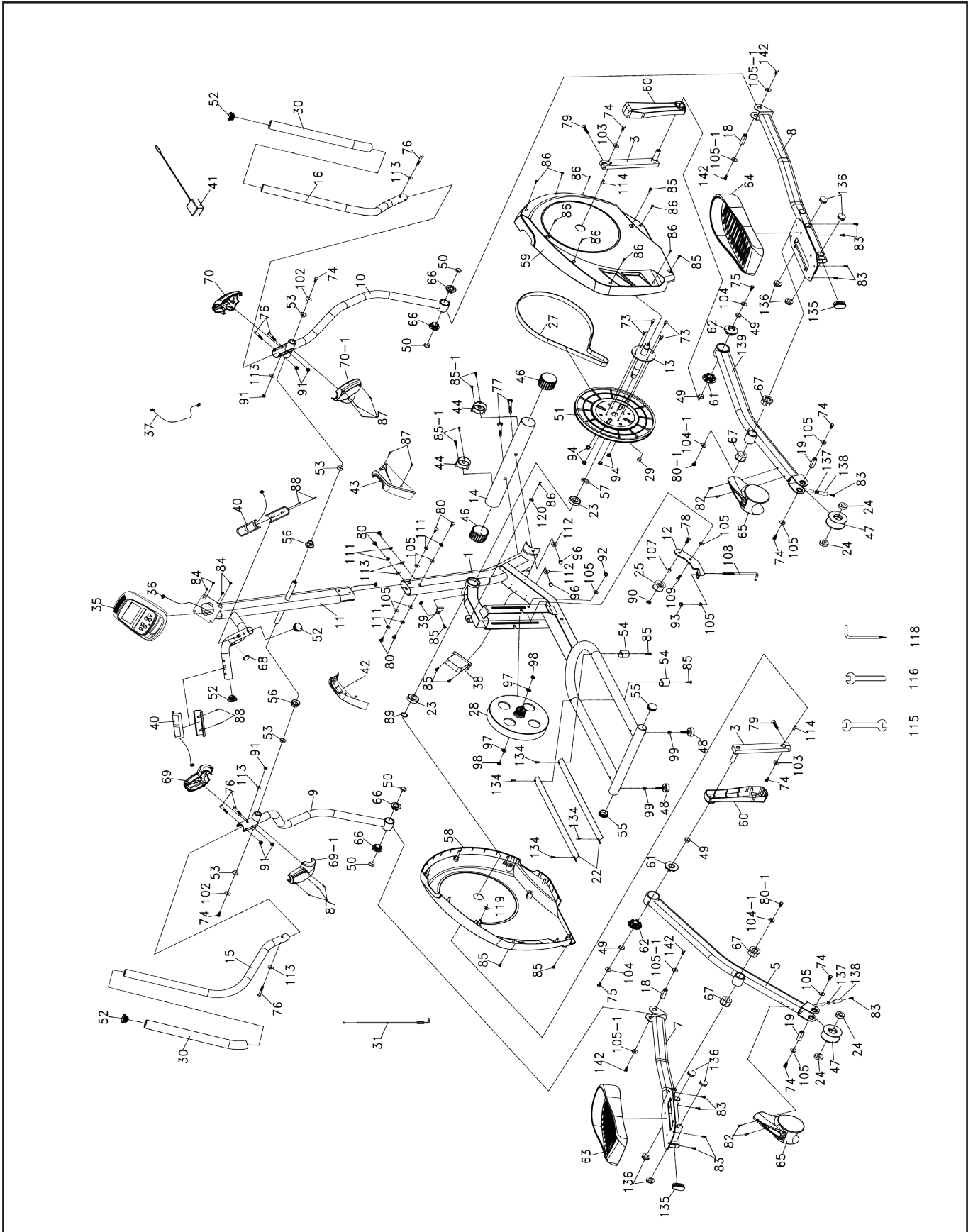
Alterations of metabolic activity during training:

- 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

Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram

(Herzfrequenz/Alter) / (Heart Rate / Age)





9. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/ Quantity
4101 -1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Wird nicht benötigt	No needed		0
-3	Kurbel	Crank		2
-4	Wird nicht benötigt	No needed		0
-5	Pedalarm, links	Pedal arm, left side		1
-6	Wird nicht benötigt	No needed		0
-7	Verbindungsarm, links	Left connection arm		1
-8	Verbindungsarm, rechts	Right connection arm		1
-9	Beweglicher Arm, links	Left movable arm		1
-10	Beweglicher Arm, rechts	Right movable arm		1
-11	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-12	Riemenspannhebel	Idlerwheel bracket		1
-13	Tretachse	Axle		1
-14	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-15	Oberer beweglicher Arm, links	Left upper part of movable handlebar		1
-16	Oberer beweglicher Arm, rechts	Right upper part of movable handlebar		1
-17	Wird nicht benötigt	No needed		0
-18	Hülse Pedalarm, vorne	Shaft for pedalarm, front side		2
-19	Achse für Rolle	Axle for roller		2
-20	Wird nicht benötigt	No needed		0
-21	Wird nicht benötigt	No needed		0
-22	Aluminium Laufschiene	Alloy track		2
-23*	Kugellager	Ball bearing	6005	2
-24*	Kugellager	Ball bearing	6003	4
-25	Riemenspannrolle	Idler wheel		1
-26	Wird nicht benötigt	No needed		0
-27*	Riemen	Belt		1
-28	Schwungrad	Flywheel		1
-29	Magnet	Magnet		1
-30*	Schaumstoff für beweglichen Arm	Foam for movable arm		2
-31	Seilzug für Widerstandsverstellung	Steel cable		1
-32-34	Wird nicht benötigt	No needed		0
-35	Computer	Computer		1
-36	Computerkabel	Computer cable	1600mm	1
-37	Spannungskabel	Power cord	450mm	1
-38*	Motor	Motor		1
-39	Sensor mit Kabel	Sensor with cable	200mm	1
-40	Handpulsesensor mit Kabel	Handpulsesensor with cable		2
-41	Netzgerät	Adapter	9V, 1000mA	1
-42	Abdeckung Lenkerstützrohr, links	Left handlebar post cover		1
-43	Abdeckung Lenkerstützrohr, rechts	Right handlebar post cover		1
-44	Transportrolle	Transportation wheel		2
-45	Wird nicht benötigt	No needed		0
-46	Abdeckkappe für Standfuß, vorne	Endcap for front stabilizer		2
-47*	Rolle	Roller		2
-48	Höhenverstellung	Height adjustment		2
-49	Buchse	Bushing	WFM-1719-12	4
-50	Buchse	Bushing	J4FM-1719-09	4
-51	Antriebsrad	Drive wheel		1
-52	Kunststoffkappe	End cap	Ø32	4
-53	Metallbuchse	Metall bushing		4
-54	Gummidämpfer	Rubber pad		2
-55	Kunststoffkappe	End cap		2
-56	Spacer	Spacer		2
-57	Spacer	Spacer		1
-58	Gehäuse, links	Left housing		1
-59	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-60	Kurbelabdeckung	Crank cover		2
-61	Buchse	Bushing	Ø56x Ø19x15	2
-62	Buchse	Bushing	Ø56x Ø19x21	2
-63	Pedal, links	Pedal, left side		1
-64	Pedal, rechts	Pedal, right side		1
-65	Rollenabdeckung	Roller cover		2
-66	Buchse	Bushing	Ø42x Ø19x15	4
-67	Buchse für Pedal	Bushing for pedal		4
-68	Schraubenabdeckung	Bolt access cap		1
-69	Abdeckung, linker Pedalarm, vorne	Left front pedal arm cover		1
-69-1	Abdeckung, linker Pedalarm, hinten	Left rear pedal arm cover		1

-70	Abdeckung, rechter Pedalarm, vorne	Right front pedal arm cover		1
-70-1	Abdeckung, rechter Pedalarm, hinten	Right rear pedal arm cover		1
-71	Wird nicht benötigt	No needed		0
-72	Wird nicht benötigt	No needed		0
-73	Sechskantschraube	Hex head screw	1/4" x 3/4"	4
-74	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16" x 15	8
-75	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16" x 15	2
-76	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16" x 1-3/4"	6
-77	Schlossschraube	Carriage bolt	3/8" x 3"	2
-78	Schlossschraube	Carriage bolt	3/8" x 27	1
-79	Innensechskantschraube	Allen screw	M8 x 25	2
-80	Innensechskantschraube	Allen screw	5/16" x 15	6
-80-1	Innensechskantschraube	Allen screw	5/16" x 15	2
-81	Wird nicht benötigt	No needed		0
-82	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5 x 15	4
-83	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5 x 10	10
-84	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5 x 10	4
-85	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST 5 x 19	9
-85-1	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST 5 x 19	4
-86	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST 3.5 x 16	9
-87	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST 3.5 x 12	8
-88	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST 3 x 20	4
-89	C-Ring	C-ring	Ø25	1
-90	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"	1
-91	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	5/16"	6
-92	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-93	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-94	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	1/4"	4
-95	Wird nicht benötigt	No needed		0
-96	Hutmutter	Cap nut	3/8"	2
-97	Mutter	Nut	3/8" x 4T	2
-98	Mutter	Nut	3/8" x 11T	2
-99	Mutter	Nut	3/8" x 7T	2
-100	Wird nicht benötigt	No needed		0
-101	Wird nicht benötigt	No needed		0
-102	Unterlegscheibe	Washer	Ø8.7 x Ø20 x 1.5T	2
-103	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø35 x 1.5T	2
-104	Unterlegscheibe	Washer	Ø8.5 x Ø26 x 2.0T	2
-104-1	Unterlegscheibe	Washer	Ø8.7 x Ø20 x 1.5T	2
-105	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø23 x 1.5T	11
-105-1	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16" x Ø23 x 3T	4
-106	Wird nicht benötigt	No needed		0
-107	Hülse	Sleeve		1
-108	L-Schraube	L-bolt		1
-109	Schlossschraube	Carriage bolt	M8 x 20	1
-110	Wird nicht benötigt	No needed		0
-111	Federring	Split washer	Ø8	6
-112	Unterlegscheibe, gebogen	Curved washer	Ø10 x Ø23 x 1.5T	2
-113	Unterlegscheibe, gebogen	Curved washer	Ø8 x Ø23 x 1.5T	6
-114	Scheibenfeder	Woodruff key		2
-115	Gabelschlüssel	Wrench	13/14mm	1
-116	Gabelschlüssel	Wrench	12mm	1
-117	Wird nicht benötigt	No needed		0
-118	Innensechskantschlüssel	Allen key		1
-119	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø16 x 1T	1
-120	Unterlegscheibe	Washer	Ø5 x Ø16 x 1.5T	1
-121-133	Wird nicht benötigt	No needed		0
-134	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M6 x 15	4
-135	Kunststoffkappe, oval	Oval endcap		2
-136	Kunststoffkappe, rund	Round endcap		8
-137-	C-Ring	C-ring		2
-138	Hülse	Sleeve	Ø5 x Ø8.5 x 50	2
-139	Pedalarm, rechts	Pedal arm, right side		1
-140-141	Wird nicht benötigt	No needed		0
-142	Sechskantschraube	Hex head bolt	5/16" x 15	4

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 [Customer Service](#). You can request the parts and be charged for them.

10. 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 Teilleiste 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**

11. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte **Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionszeichnung und Teileliste** bereit.

S E R V I C E - H O T L I N E

Tel.: 0731-97488- 62 oder -68

Fax: 0731-97488-64

Montag bis Donnerstag
Freitag

von **09.00 Uhr** bis **16.00 Uhr**
von **09.00 Uhr** bis **14.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de



An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm

Art.-Nr.:4101 EX 7
Serien Nr.:

Ort: Datum:

Ersatzteilbestellung

(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum:

Gekauft bei Firma:

(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte leserlich schreiben!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:

(Name, Vorname)

(Strasse, Hausnr.)

(PLZ, Wohnort)

(Telefon, Fax)

(E-Mail-Adresse)

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse)

(Firma)

(Ansprechpartner)

(Strasse, Hausnr.)

(PLZ, Wohnort)

(Telefon, Fax)

(E-Mail-Adresse)