HAMMER

ANLEITUNG/MANUAL

# SpeedMotion II

**ART.NR. / ITEM NO. 11000V3**

**ID: 01092024**

| Inhaltsverzeichnis | | Index | | Seite/Page |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Sicherheitshinweise | 1. | Safety instructions | 02 |
| 2. | Allgemeines | 2. | General | 04 |
| 2.1 | Verpackung | 2.1 | Packaging | 04 |
| 2.2 | Entsorgung | 2.2 | Disposal | 04 |
| 3. | Montage | 3. | Assembly | 05 |
| 3.1 | Montageschritte | 3.1 | Assembly Steps | 05 |
| 4. | Pflege und Wartung | 4. | Care and Maintenance | 11 |
| 5. | Computer (D) | 5. | Computer (UK) | 11 |
| 5.1 | Computertasten | 5.1 | Computer keys | 11 |
| 5.2 | Computerfunktionen/Anzeigen | 5.2 | Computer functions | 12 |
| 5.3 | Computer Inbetriebnahme | 5.3 | Computer functions | 14 |
| 5.3.1 | Sofort-Start Funktion | 5.3.1 | Immediate-Start function | 14 |
| 5.3.2 | Training mit Vorgabewerten | 5.3.2 | Exercise with settings | 14 |
| 5.3.2.1 | Manual | 5.3.2.1 | Manual | 14 |
| 5.3.2.2 | Programme/WATT Programm | 5.3.2.2 | Pograms/WATT Program | 15 |
| 5.3.2.3 | BODYFAT Programm | 5.3.2.3 | BODYFAT Program | 16 |
| 5.3.2.4 | ZIELHERZFREQUENZ Program | 5.3.2.4 | TARGET HEART RATE Program | 17 |
| 5.3.2.5 | HERZFREQUENZ Programme | 5.3.2.5 | HEART RATE CONTROL Programs | 17 |
| 5.3.2.6 | USER Programme | 5.3.2.6 | USER Programs | 17 |
| 5.4 | Fehlerdiagnose und Fehlersuche | 5.4 | Diagnostic and troubleshooting | 18 |
| 6. | Technische Details | 6. | Technical details | 19 |
| 6.1 | Netzgerät (im Lieferumfang enthalten) | 6.1 | Adapter | 19 |
| 7. | Trainingsanleitung | 7. | Training manual | 20 |
| 7.1 | Trainingshäufigkeit | 7.1 | Training frequency | 20 |
| 7.2 | Trainingsintensität | 7.2 | Training intensity | 20 |
| 7.3 | Pulsorientiertes Training | 7.3 | Heartrate orientated training | 20 |
| 7.4 | Trainings-Kontrolle | 7.4 | Training control | 21 |
| 7.5 | Trainingsdauer | 7.5 | Trainings duration | 22 |
| 8. | Explosionszeichnung | 8. | Explosion drawing | 24 |
| 9. | Teileliste | 9. | Parts list | 26 |
| 10. | Garantie | 10. | Warranty (Germany only) | 29 |
| 11. | Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular | 11. | - | 30 |

## 1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Ellipsentrainer um ein drehzahlabhängiges Trainingsgerät der Klasse HC, welches nach DIN EN 957-1/9 nicht für therapeutisches Training geeignet ist.
- Max. Belastbarkeit 130 kg.
- Der Ellipsentrainer darf nur für den Heimgebrauch 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 und Haustiere nicht mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.

2.Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind und ob Beschädigungen ersichtlich sind.

3.Tauschen Sie defekte Teile nur nach Rücksprache mit dem Service sofort aus, und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. .

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, ebenen und rutschfesten 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.Das Trainingsgerät muss nach jedem Training gegen ungewolltes Bewegen gesichert werden!

13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.

## 1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The Elliptical is produced according to EN 957-1/9 class HC, and cannot be used for medical therapeutic exercise.
- Max. user weight is 130 kg.
- The Elliptical should be used only for homeuse
- Any other use of the item is prohibited and may be dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The Elliptical 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 or animals to play on or near the equipment.

2.Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured, and if any defects can be seen.

3.Promptly replace all defective parts according to the instructions of the service department and do not use the equipment until it is repaired.

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, flat and not slippery surface.

8.Do not exersice 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.The item has to be locked after every exercise!

13.Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.

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.

17.Achten Sie auf genügend Abstand des Netzkabels zu heißen Quellen.

18.Stellen Sie den Ellipsentrainer so auf, dass Sie die Annäherung von Dritten Personen sehen können.

19.Das Trainingsgerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.

20. Stromschlaggefahr! Fehlerhafte Elektroinstallation oder zu hohe Netzspannung können zu einem elektrischem Stromschlag führen. Schließen Sie das Gerät nur an, wenn die Netzspannung der Steckdose mit der Angabe auf dem Typenschild übereinstimmt. Betreiben Sie das Gerät nicht, wenn es sichtbare Schäden aufweist oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker defekt ist. Fassen Sie den Netzstecker nicht mit feuchten Händen an. Ziehen Sie den Netzstecker nicht am Netzkabel aus der Steckdose, sondern fassen Sie immer den Netzstecker an.

21.Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Sie können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.

14.Wear shoes and never exercise barefoot.

15.Make certain that other persons are not in the area of the Hometrainer, 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.

17.Pay attention to enough distance between the power cable to hot sources.

18.Set up the Elliptical in such a way, that you are able to see other persons, who are appraoching.

19.The exercise equipment may only be used by one person at a time.

20.Risk of electric shock! Faulty electrical installation or excessive mains voltage can lead to electric shock. Only connect the unit if the mains voltage of the socket corresponds to the specification on the rating plate. Do not operate the appliance if it is visibly damaged or if the mains cable or plug is defective. Do not touch the mains plug with wet hands. Do not pull the mains plug out of the socket by the mains cable, but always hold the mains plug.

21.Do not let children play with the packaging film. They can get caught in it while playing and suffocate.

## 2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/9 Klasse HC. 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 HC. 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

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.

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.

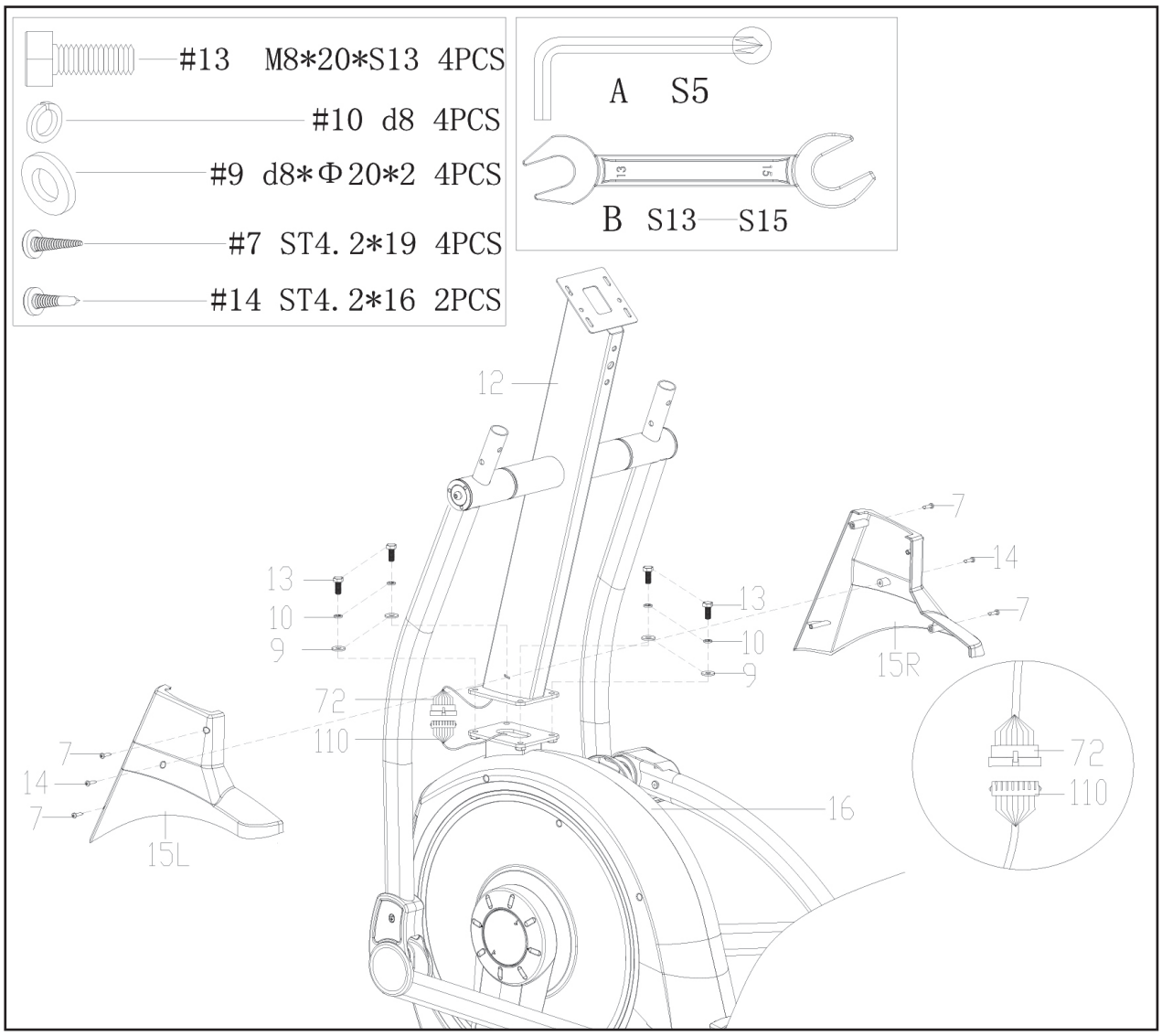
## 3. Assembly

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

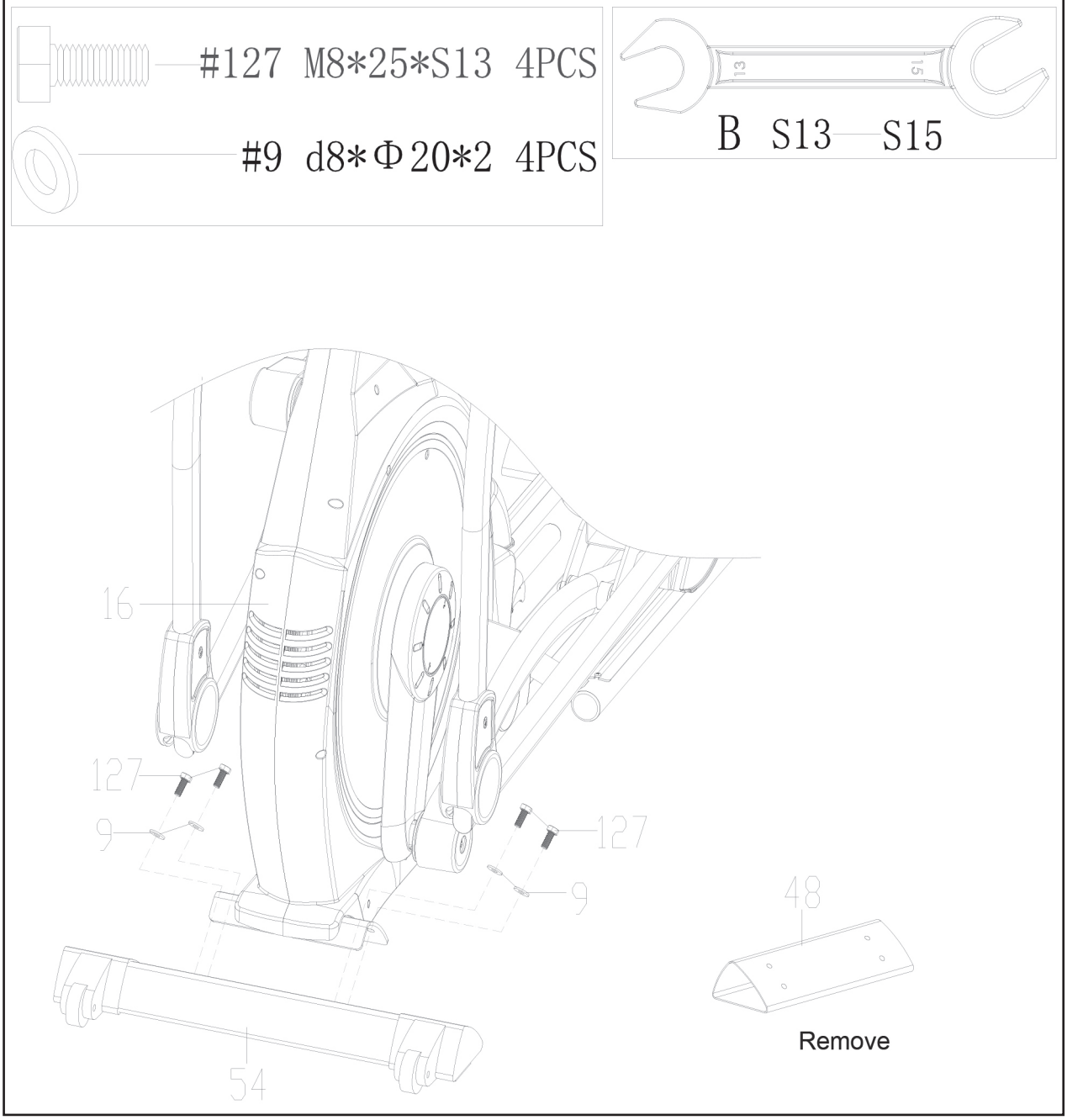
Contents of packaging

- 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.

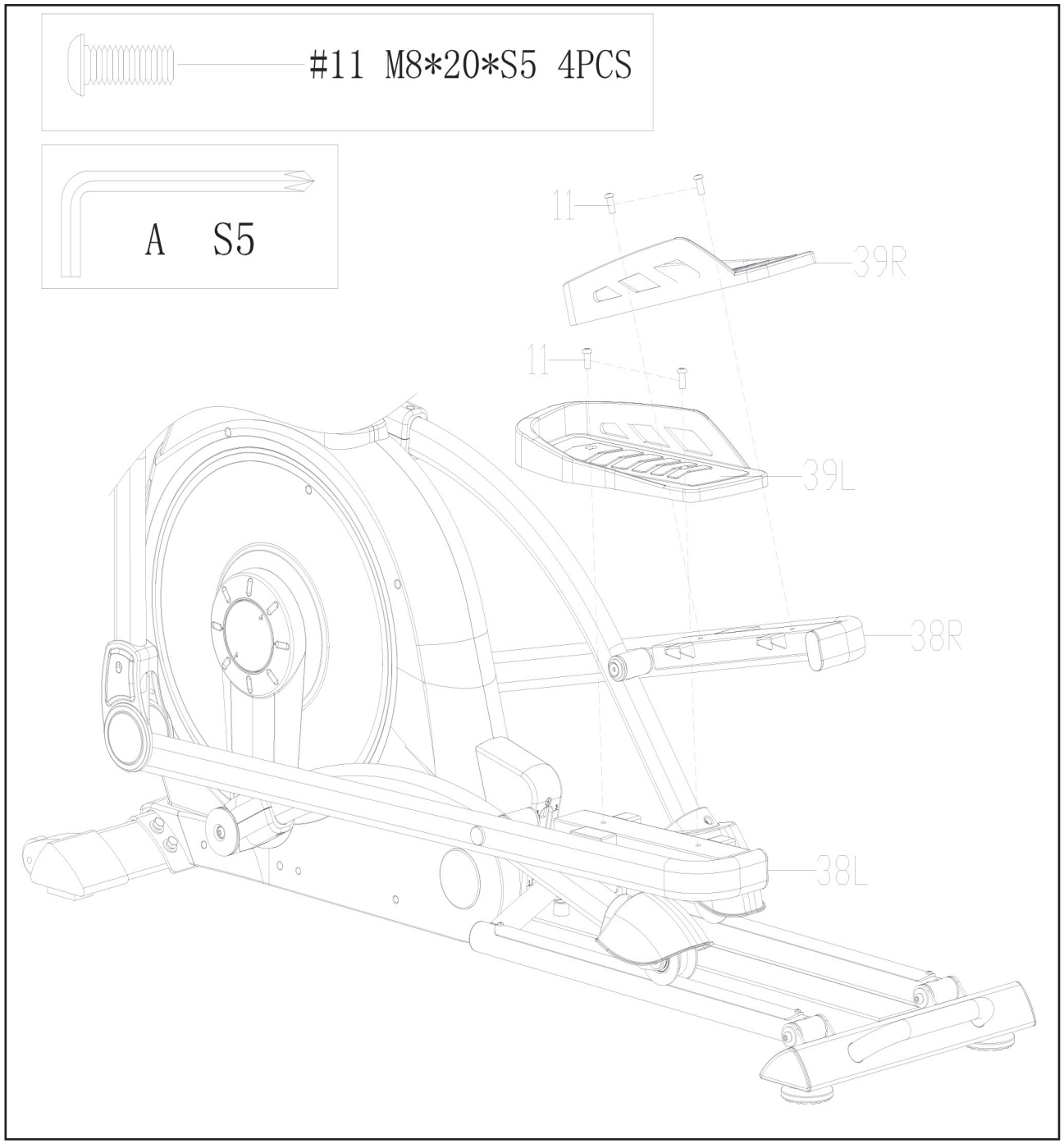
3.1 Montageschritte/Assembly steps
Schritt /Step 1



Schritt / Step 2

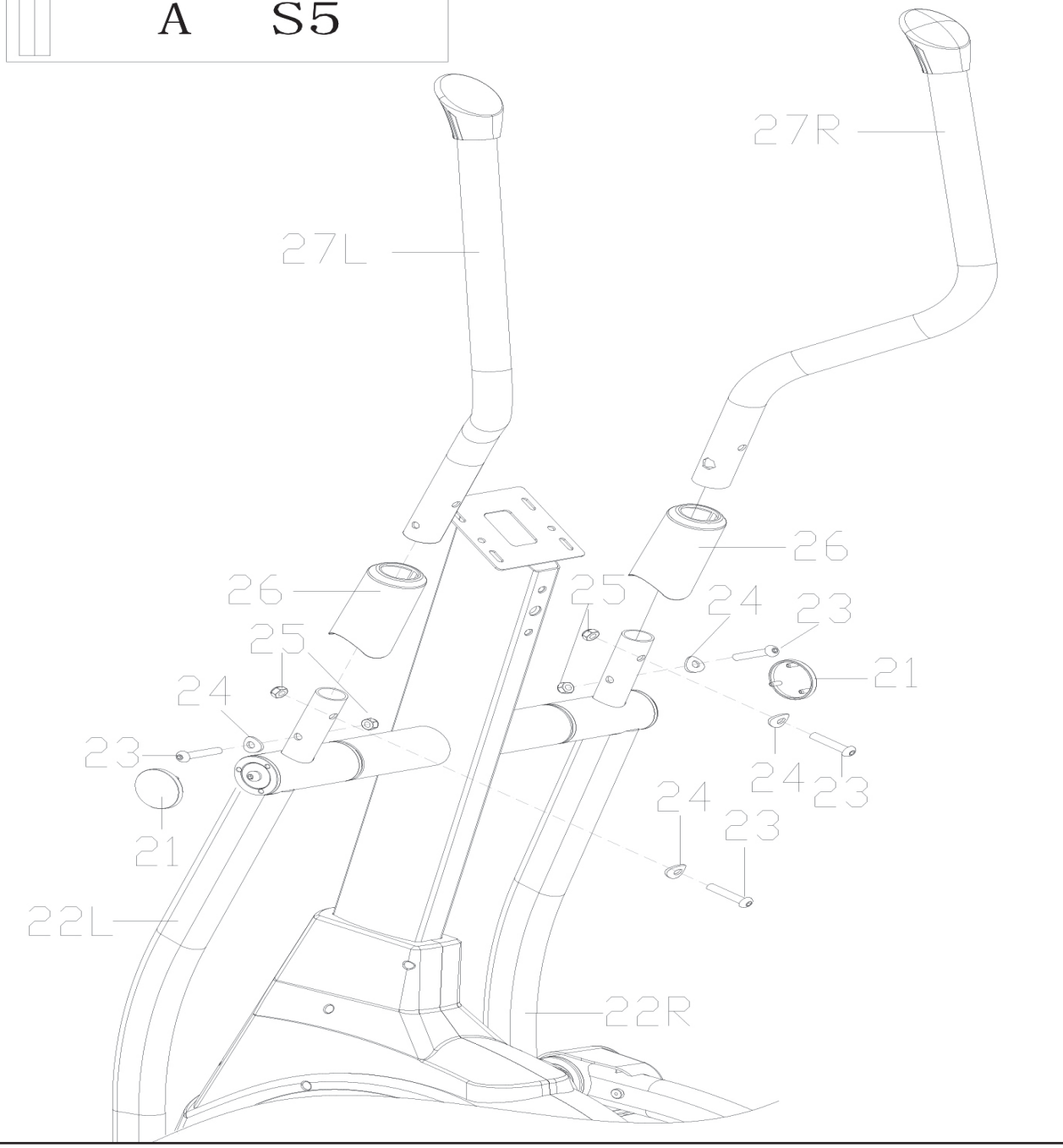


Schritt / Step 3

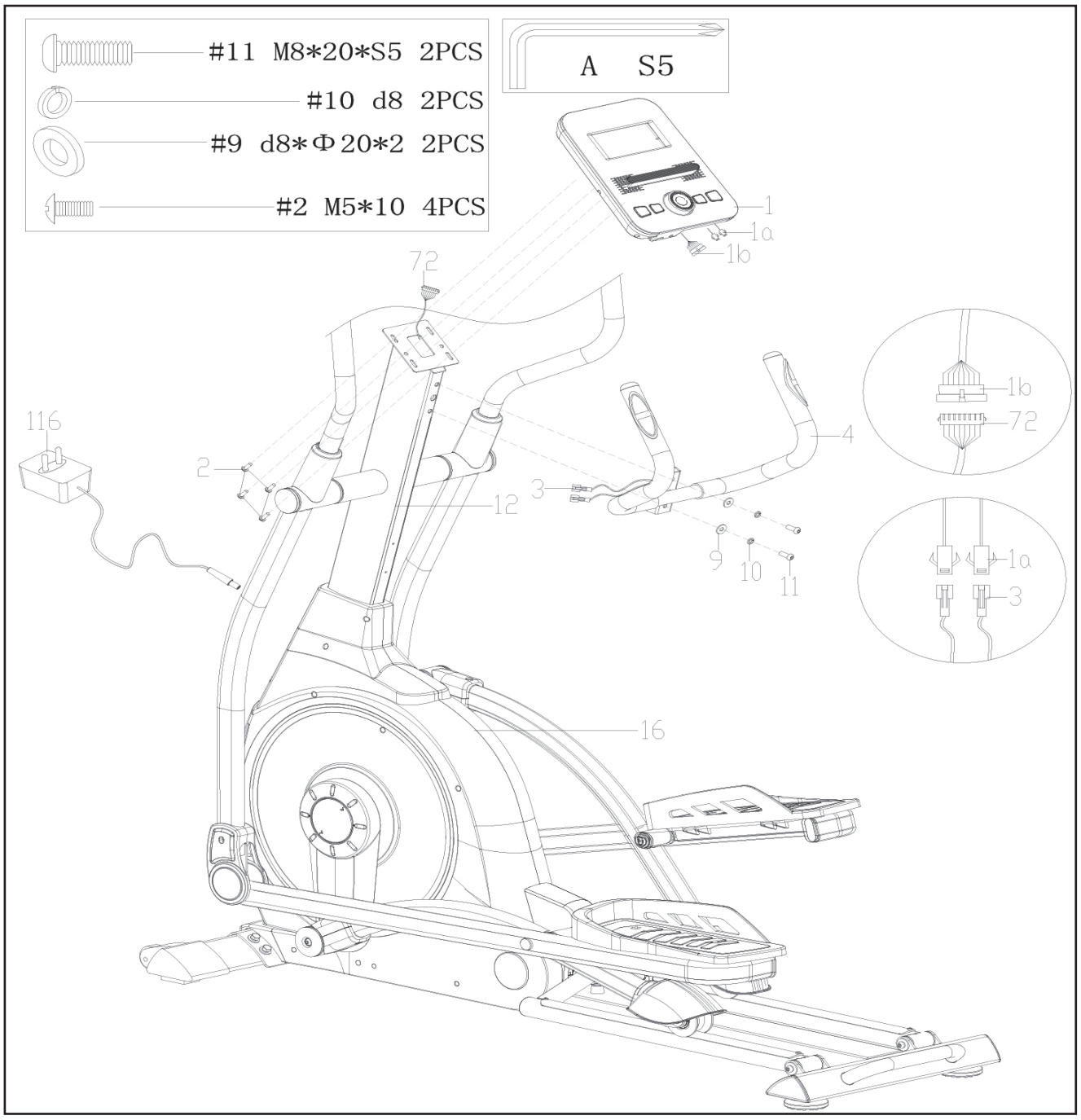


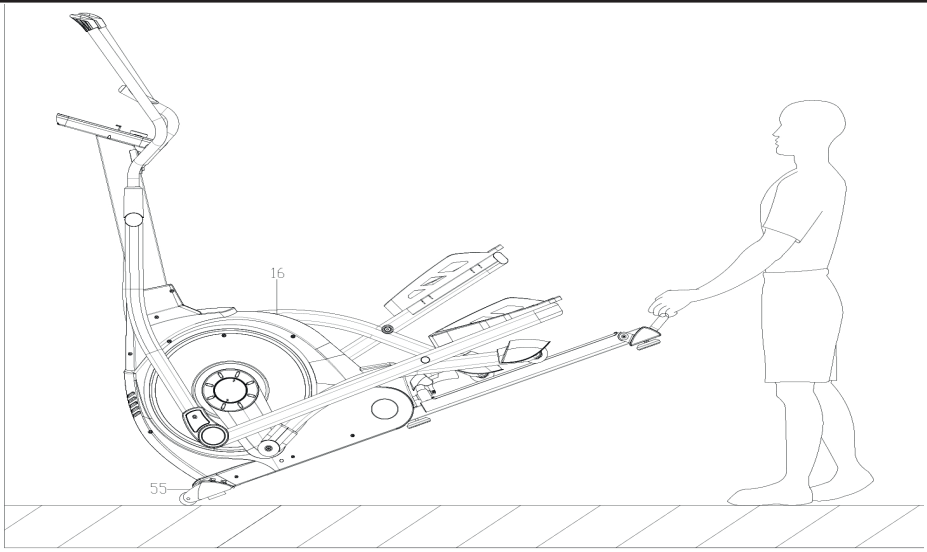

#21 Φ50*10 2PCS
#23 M8*40*15*S5 4PCS
#24 d8*Φ20*2*R16 4PCS
#25 M8*H7.5*S13 4PCS

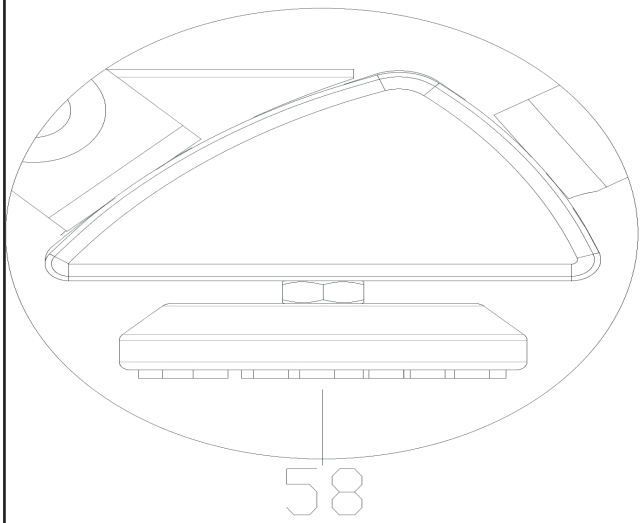

A S5


27R
27L
26
26
25
24
23
25
21
24
23
24
23
21
24
23
22L
22R

Schritt / Step 5






**Laufschiene schmieren/lubricate the rails**

Reinigen Sie die Laufschienen von Staub oder Abrieb.
Geben Sie etwas Schmiermittel auf die Mitte der Laufschienen. Dieser Vorgang muss alle 3 Monate wiederholt werden, oder wenn Sie bemerken, dass Rollen Geräusche machen, oder nicht mehr ruhig la

First clean the rails.
Put the lubricant on the middle of the rails.
Repeated every three months.
If you felt the exercise is not smooth or there were some noise during exercising, please put lubricant on the middle of the rails.

## 4. Pflege und Wartung

Wartung

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keinerWartung Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kunden-Service 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 that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

## 5. Computer (D)




5.1 Computertasten

MODE:
Durch Drücken kann ein Wert oder ein ausgewähltes Programm bestätigt werden.Durch drücken der MODE Taste während des Trainings wechselt die Anzeige von RPM zu SPEED, ODO zu DIST, WATT zu CALORIES#

RECOVERY:
Erholungspulsmessung mit Erteilung einer Fitnessnote 1-6

UP/ DOWN:
Auswahl durch Drehen des Push&Turn button in den Programmen. Erhöhung/Verringerung von Funktionswerten.

START/ STOP:
Startet und stoppt die Computerfunktionen.

RESET: Durch kurzes Drücken der Taste werden alle Werte auf Null zuückgesetzt

5.1 Computer keys

MODE:
By pressing this key, a program selection or a value setting can be confirmed. In working status press to switch Display from RPM to SPPED, ODO to DIST and WATT to CALORIES

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

UP/ DOWN
Program selection by rotate the Push&Turn button or increase/ decrease of values.

START/ STOP
Start and finish the exercise.

RESET: Holding button for 3 Seconds will be reset all functions to zero

5.2.Computerfunktionen/Anzeigen

RPM
Umdrehungen pro Minute.

SPEED
Anzeige der Geschwindigkeit in km/h (0-99.9km/h).
Es handelt sich um einen theoretischen Annahmewert.

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

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

KCAL
Zeigt den Kilokalorienverbrauch mit einem Wirkungsgrad von 22% zum Aufbringen der mechanischen Leistung an. Anzeige von 1-9999Kcal.

PULSE
Pulswertanzeige: Wertebereich von 60–220 Schlägen pro Minute. Zudem wird der errechneten oder vorgegeben Pulswert angezeigt.

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

WATT: Anzeige der aktuellen Watt Zahl von 25-350 WATT

LEVEL: Zeigt den Tretwiderstand in16 Stufen/Levels an

ODO: Anzeige der Gesamtentfernung von 0-9999 km

PROGRAMME: Es stehen 24 verschiedene Programme zur Auswahl

Es gibt 7 verschiedene Hauptprogramme:
Manual, Pre- programs, Watt Program ,Body Fat Program, Target Heart Rate program, Heart Rate Control program und User Program.

RPM Farbampel
Zeigt die aktuelle RPM an von 20~250,
20~99 grün, 100~170 gelb, 180~250 rot.

HEARTRATE Farbampel
Anzeige der Prozentualen Herzfrequenz
90~129 grün 50%, 130~139 grün 65%,
140~149 gelb 70%,150~159 gelb 75%,
160~169 rot 80%,
über 170 rot MAX.

5.2 Computer functions

RPM
Rotate per minute.

SPEED
Display of speed in km/h, 0-99.9km/h, (theoretical assumed value).

DISTANCE
Records the distance in 0.1 km increments (0 -999.9)

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

Calories
Shows the energy consumption, based on a efficiency of 22%
to provide the mecahnical power. Range from 1-9999Kcal.

HEARTRATE
Shows the actual heartrate, range from 60-220bpm.

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!

WATT: Show the exercise Watt from 25-350 WATT

LEVEL: Shows the resistance in 16 Levels

ODO: Display the total accumulated distance from 0-9999 km

Program:There are 24 different Programs

There are 7 basic workout modes:
Manual, Pre- programs, Watt Program ,Body Fat Program, Target Heart Rate program, Heart Rate Control program and User Program.

RPM BAR
Can display the current RPM, ranging from 20~250,
20~99 shows green, 100~170 shows yellow, 180~250 shows red.

HEARTRATE BAR
Displays the percentage according to the numerical value. 90~129 shows green 50%, 130~139 shows green 65%,
140~149 shows yellow 70%,150~159 shows yellow 75%,
160~169 shows red 80%, after 170 shows red MAX.

**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).
Mit beiden Händen die Handpulssensoren halten oder einen Brustgurt verwenden.Der Computer zeigt Ihren aktuellen Pulswert an.
B.Drücken Sie RECOVERY, um den Pulserholungstest zu beginnen und das Computerprogramm wechselt in den Stoppstatus.
C. Halten Sie die Pulserkennung aufrecht.
D.Zeit wird von 60 Sekunden auf 0 Sekunden heruntergezählt.
E. Wenn die Zeit 0 erreicht, erscheint das Testergebnis (F1-F6) auf dem Display.
F1 = ausgezeichnet F2 = gut F3 = ausreichend
F4 = unterdurchschnittlich F5 = nicht gut F6 = schlecht.

**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).
Both your hands hold the pulse sensor or via wireless transmitter belt to test the pulse, the computer will display your current pulse value.
B.Press RECOVERY to enter the pulse recovery test and the computer program will enter the stop status.
C.Keep pulse detecting.
D.Time will count down from 60 seconds to 0 second.
E.When time reaches 0, the test result (F1-F6) appears on the display.
F1=Excellent F2=Good F3=Fair F4=below average F5= No Good F6= Poor

**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 Crosstrainer.
Wählen Sie in der App unter „Brand directory „Hammer" den SpeedMotion II.
Folgen Sie nach dem Einloggen den Anweisungen in der APP.

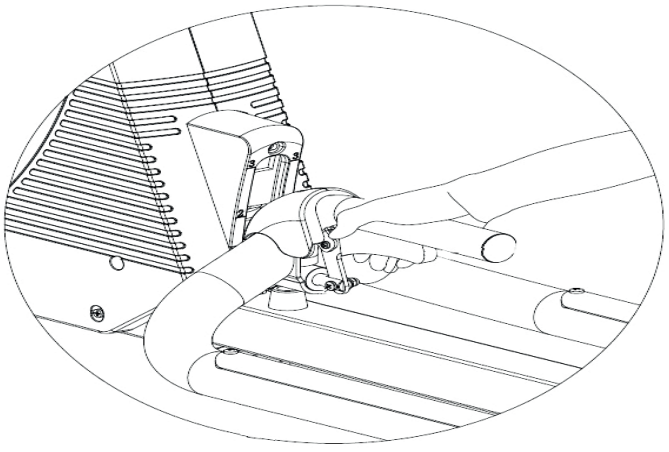
**Zwift:** Starten Sie die App und aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Handy oder Tablet. Wählen Sie nun „Fahren" und „Stromquelle" aus. Die Bluetooth Bezeichnung ihres Geräts wird ihnen angezeigt.Bitte wählen Sie dies aus. Wenn ihr Gerät verbunden ist, erscheint ein grüner Haken. Folgen Sie den weiteren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

**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 Crosstrainer in the item selection.
To connect Kinomap you just simply select Hammer and choose SpeedMotion II at the brand selection page.
After log in, follow the instruction in the 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.

**Steigungsfunktion:**
**Durch drücken des Verstellhebels kann die Laufschiene in 3 verschiedene Steigungspositionen eingestellt werden. Durch die Steigung wird mehr die Bein-und Gesäßmuskulatur trainiert.**

**Incline Function:**
**By pressing the adjustment lever , the running rail can be adjusted in 3 different incline positions.Through the incline the leg and buttock muscles will train more.**



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 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 dem PUSH&TURN button kann der Widerstand eingestellt werden.
Je höher der Widerstand, desto mehr Zeilen leuchten.
Es können sechszehn verschiedene Widerstandsstufen eingestellt werden.

5.3.2 Training mit Vorgabewerten

1) Schließen Sie das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät an der vorgesehenen Buchse an.

2) Es erscheint kurz ein Testbild auf dem Computer und anschließend blinkt die Menue-Auswahl.

5.3.2.1 Manual (Program 1)

Drücken Sie die MODE-Taste für die Einstellungen.

Es blinkt nun „TIME“. Durch Drehen des PUSH&TURN buttons können Sie die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgeben. (Die Zeit muss nicht vorgegeben werden. Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training sofort.)

Drücken Sie die MODE-Taste für die nächsten Einstellung

Drücken Sie die Start Taste um das Training zu beginnen

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 socket provided. A test image will briefly appear on the computer. The main menue starts is blinking.

• Start your exercise by pressing START. All data starts counting up. By turning the PUSH&TURN button 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 housing

2) The display will show a full display for a short period of time and afterwards, the main Menue is blinking.

5.3.2.1 Manual (Program 1)

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

Next is Time. You may adjust the Time by turning the PUSH&TURN button.
(It is not a must to set the time. Press START and your excercise beginns).

Press MODE to move to the next parameters.

By pressing the start button you begin your workout.

**5.3.2.2 Programme (P2-P13)**
Der Computer hat unterschiedliche fest einprogrammierte Programme.

Wählen Sie Ihr „PROGRAM“ mit dem PUSH&TURN button aus. Drücken Sie MODE zur Bestätigung

Eingeben von Daten bei vorgegeben Programmen

Wählen Sie das gewünschte Programm mit dem PUSH&TURN button aus. Es erscheint (P2-P13) und das dazugehörige Profil. Haben Sie sich für ein Programm entschieden, drücken Sie zur Bestätigung die MODE-Taste.

Es blinkt nun „TIME“. Durch Drehen des PUSH&TURN buttons 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 MODE-Taste für die nächste Einstellung

Drücken Sie die Start Taste um das Training zu beginnen

**5.3.2.2 Programs (P2-P13)**
The computer different programs that have been designed for a variety of workouts.

Select your”PROGRAM” by using the PUSH&TURN button and press MODE to confirm the selection.

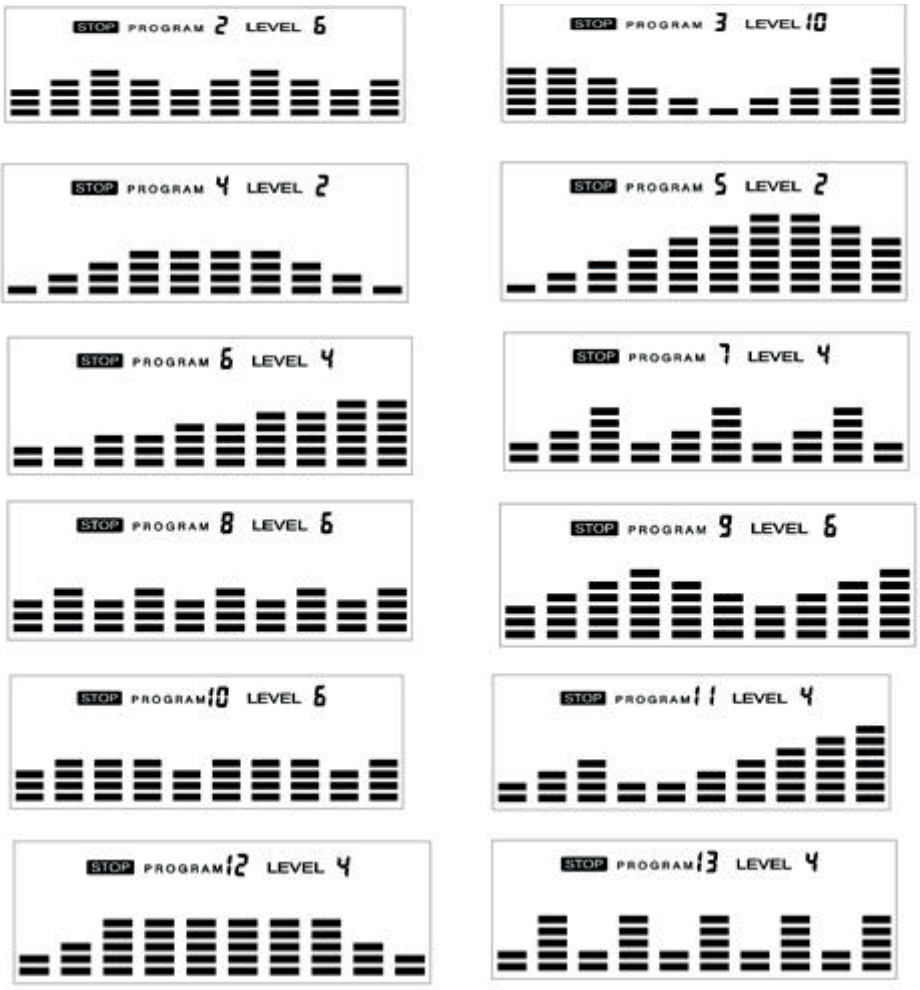
Programming preset programs

Choose one of ten programs by pressing the PUSH&TURN button, the program figure and the profile will be shown in the display. If you find the desired program press MODE for confirmation.

Next is Time. You may adjust the Time by turning the PUSH&TURN button.(It is not a must to set the time. Press START and your excercise beginns).

Press MODE to confirm the selection and move to the next parameter

By pressing the start button you begin your workout.



**WATT Programm( P14)**

Wählen Sie mit dem PUSH&TURN button das WATT Program aus.

Drücken Sie MODE zum bestätigen.

Es blinkt nun „TIME". Durch Drehen des PUSH&TURN buttons 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 MODE-Taste für die nächste Einstellung

Im WATT Program kann eine Watt-Zahl von 25-350 WATT in 5 WATT Schritten eingestellt werden

Drücken Sie die Start Taste um das Training zu beginnen

**WATT control Program(P14)**

Select your"PROGRAM" by using the PUSH&TURN button and press MODE to confirm the selection.

Next is Time. You may adjust the Time by rotating the PUSH&TURN button. (It is not a must to set the time. Press START and your excercise beginns).

Press MODE to confirm the selection and move to the next parameter

In the WATT Program you can adjust the Watt from 25-350 in 5 WATT steps

By pressing the start button you begin your workout.

**5.3.2.3 BODYFAT Programm (P15)**

Wählen Sie mit dem PUSH&TURN button das BODYFAT Program aus.

Es blinkt nun"GENDER" das Geschlecht kann durch drehen des PUSH&TURN button ausgewählt werden.
Drücken Sie MODE zum bestätigen.

Es blinkt nun"HEIGHT" die Größe kann durch drehen des PUSH&TURN button eingestellt werden.
Drücken Sie MODE zum bestätigen.

Es blinkt nun"WEIGHT" das Gewicht kann durch drehen des PUSH&TURN button eingestellt werden.
Drücken Sie MODE zum bestätigen.

Es blinkt nun"AGE"das Alter kann durch drehen des PUSH&TURN button eingestellt werden.
Drücken Sie MODE zum bestätigen.

Drücken Sie „START"und greifen Sie mit beiden Händen die Handpulssensoren.
Die Messung beginnt und nach 15 Sekunden erscheint auf ihrem Display Body Fat %, BMR, BMI & BODY TYPE.

Type 1 von 5% to 9%.
Type 2 von 10% to 14%.
Type 3 von 15% to 19%.
Type 4 von 20% to 24%.
Type 5 von 25% to 29%.
Type 6 von 30% to 34%.
Type 7 von 35% to 39%.
Type 8 von 40% to 44%.
Type 9 von 45% to 50%.
BMR:BasalMetabolismRatio
BMI:BodyMassIndex

Durch das Drücken START/STOP Taste kommen Sie wieder zurück ins Hauptmenü

**5.3.2.3 BODYFAT Program(P15)**

Selecting "BODY FAT Program "using PUSH&TURN button then pressing MODE."Male "will flash so Gender can be adjusted using PUSH&TURN button then pressing MODE to save gender and move to next data.

„HEIGHT" will flash so HEIGHT can be adjusted to use PUSH&TURN button then pressing MODE save value and move to next data.

„WEIGHT" will flash so WEIGHT can be adjusted to use PUSH&TURN button then pressing MODE KEY to save value and move to next data.

„AGE" will flash so Age can be adjusted using PUSH&TURN button then pressing MODE to save value.
Press START to start measurement, please also grap hand pulse grips.

After 15 seconds the display will show out Body Fat %, BMR, BMI & BODY TYPE.

Type 1 is from 5% to 9%.
Type 2 is from 10% to 14%.
Type 3 is from 15% to 19%.
Type 4 is from 20% to 24%.
Type 5 is from 25% to 29%.
Type 6 is from 30% to 34%.
Type 7 is from 35% to 39%.
Type 8 is from 40% to 44%.
Type 9 is from 45% to 50%.
BMR:BasalMetabolismRatio
BMI:BodyMassIndex

Press START/STOP KEY to return the main Display.

**5.3.2.4 ZIELHERZFREQUENZ Programm(P16))**

Wählen Sie mit dem PUSH&TURN button das TARGET HEART RATE Program aus.

Drücken Sie MODE zum bestätigen.

Es blinkt nun „TIME". Durch Drehen des PUSH&TURN buttons 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 MODE-Taste für die nächste Einstellung

Der Computer hat die Möglichkeit, den Widerstand so zu steuern, dass Sie nicht über einen vorgegebene Pulswert komme und sich überfordern .
Drücken Sie die Start Taste um das Training zu beginnen

**5.3.2.5 HERZFREQUENZ Programme (P17-P20)**

Es gibt 4 Bereiche für Ihre Zielherzfrequenz:

HRC- 55% TARGET H.R= 55% of (220-AGE)
HRC - 65% TARGET H.R= 65% of (220-AGE)
HRC - 75% TARGET H.R= 75% of (220-AGE)
HRC - 85% TARGET H.R= 85% of (220-AGE)

Wählen Sie mit dem PUSH&TURN button ein Herzfrequenz Programm
Drücken Sie MODE zum bestätigen.

Es blinkt nun „TIME". Durch Drehen des PUSH&TURN buttons 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 MODE-Taste für die nächste Einstellung
Wenn die Trainingszeit eingestellt wird, kann eine vorgegebene Strecke (Distance) nicht eingestellt werden

Drücken Sie die Start Taste um das Training zu beginnen

Hinweis: Wenn der Puls über oder unter (± 5) der ZIEL-HF liegt, passt der Computer den Widerstand automatisch an. Die Herzfrequenz wird ca. alle 20 Sekunden gemessen. Wenn einer der Trainingsparameter bei Null ist, ertönt ein Bi-Ton und das Training stoppt automatisch. Drücken Sie die START/STOP-TASTE,
um mit dem Training fortzufahren und die nicht abgeschlossenen Trainingsparameter zu erreichen.
Bitte benutzen Sie für das Training einen Brustgurt.

**5.3.2.6 USER Programme**

Der Computer hat hat die Möglichkeit, ein selbstdeniertes Profil abzuspeichern.
Wählen Sie mit dem PUSH&TURN button ein USER Programm
Drücken Sie MODE zum bestätigen.

(Wenn der Benutzer die Zielzeit bis zum Training einstellt, kann der nächste Parameter der Distanz nicht angepasst werden)
fahren Sie fort mit der Einstellung aller Parameter.
Nachdem Sie den gewünschten Parameter eingestellt haben, blinkt Stufe 1, verwenden Sie die PUSH&TURN Button, um die Einstellung vorzunehmen, und drücken Sie dann MODE um zu bestätigen.
Haben Sie ihr Programm erstellt,
drücken Sie START um mit dem Training zu beginnen.

**5.3.2.4 TARGET HEART RATE Program(P16)**

Select your"TARGET HEART RATE PROGRAM" by using the PUSH&TURN button and
press MODE to confirm the selection.

Next is Time. You may adjust the Time by turning the PUSH&TURN button.(It is not a must to set the time. Press START and your excercise beginns).

Press MODE to confirm the selection and move to the next parameter

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

Press Start to start your training

**5.3.2.5 HEART RATE CONTROL PROGRAMS (P17-P20))**

Here are 4 selection for target pulse:

HRC- 55% TARGET H.R= 55% of (220-AGE)
HRC - 65% TARGET H.R= 65% of (220-AGE)
HRC - 75% TARGET H.R= 75% of (220-AGE)
HRC - 85% TARGET H.R= 85% of (220-AGE)

Select your"HEART RATE PROGRAM" by using the PUSH&TURN button and
press MODE to confirm the selection.

Next is Time. You may adjust the Time by turning the PUSH&TURN button.(It is not a must to set the time. Press START and your excercise beginns).

Press MODE to confirm the selection and move to the next parameter

If you set up the target time, then the next parameter distance can not be adjusted.

Press Start to start your training

Note: If Pulse is above or below (± 5) the TARGET H.R,
Computer will adjust the resistance load automatically.
It will check Every 20 seconds approx.
1 resistance load will increase or decrease
(Note: each resistance load represents 2 levels of loading)
One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP KEY to continue the workout to reach unfinished workout parameter.
For the TARGET H.R please use a pulse chest belt.

**5.3.2.6 USER Programs**

The Computer has the possibility to save your own designed profile.
Setting Parameters for User Program

Select your"USER PROGRAM" by using the PUSH&TURN button and
press MODE to confirm the selection.
Next is Time. You may adjust the Time by turning the PUSH&TURN button.
Press MODE to confirm the selection and move to the next parameter.
**(If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted)
Continue through all desired parameters .
After finished set up desired parameter, the level 1 will flash, use PUSH&TURN Button to adjust then pressing ENTER until finished.
Press STARTto start workout.

## 5.4 Fehlerdiagnose und Fehlersuche

Fehler
Keine Anzeige oder keine Funktion des Computers

| Ursache | Was tun? |
|---|---|
| Keine Stromversorgung | Netzgerät in Steckdose einstecken.<br>Netzgerätestecker in Anschlussbuchse am Gehäuse einstecken<br>Kabelverbindungen überprüfen |

Fehler
Pulsanzeige fehlerhaft

| Ursache | Was tun? |
|---|---|
| Kein Empfang<br>Störquellen im Raum | Alle Anschlüsse überprüfen<br>Evtl. Störgrößen (z.B. Handy/ Lautsprecher) im Raum beseitigen |
| Bei Brustgurt:<br>ungeeigneter Brustgurt | Evtl. anderen Brustgurt verwenden. Die Sendefrequenz muss zw. 5,0 – 5,5 kHz liegen! |
| Brustgurt falsch positioniert | Elektroden befeuchten und korrekten Sitz überprüfen. |

Fehler
Tretwiderstand nicht regelbar

| Ursache | Was tun? |
|---|---|
| Mechanik / Steuerung | Verpackung überprüfen<br>Service anrufen |

Fehler
Wackelndes Gerät

| Ursache | Was tun? |
|---|---|
| Unebener Boden<br>Standfüße locker | Höhenverstellkappen drehen, bis ein sicherer Stand gewährleistet ist!<br>Hutmuttern festziehen! |

## 5.4 Diagnostics and Troubleshooting

Error
No display or computer is not functioning

| Cause | What to do? |
|---|---|
| No power | 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 |

Error
Pulse display defective

| Cause | What to do? |
|---|---|
| No reception<br>Interference with in the room | Check all connections<br>Remove (for example cell phone/loud speakers) in the room |
| Chest Strap:<br>Incorrect chest strap | Use another chest strap, if necessary. The transmitting frequency must be between 5.0 -5.5 kHz. |
| Chestbelt strap incorrectly positioned | Moisten the electrodes and check for correct positioning. |

Error
Step resistance cannot be regulated.

| Cause | What to do? |
|---|---|
| Mechanics/control system | Check the packing or<br>Call Service |

Error
Wobbly equipment

| Cause | What to do? |
|---|---|
| Uneven floor<br>Stand feet are loose | Rotate the height adjusting caps until the stand is stable.<br>Tighten the cap nuts. |

## 6. Technische Details

6.1 Netzgerät (im Lieferumfang enthalten)

Schließen Sie das Kabel vom Netzgerät an der entsprechenden Buchse am Gehäuses an.

Netzteil Spezifikation:
Input: AC 110 -230 V
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 socked on the housing.

Power Supply Specification:
Input: AC 110-230 V
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 100 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 80 RPM but does not exceed 100.

7.3 Heartrate oriantated 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.

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 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).

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 - Alter) x 0,70
Obergrenze: (220 - Alter) x 0,85

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 - age) x 0.70
Upper limit: (220 - age) x 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.

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.

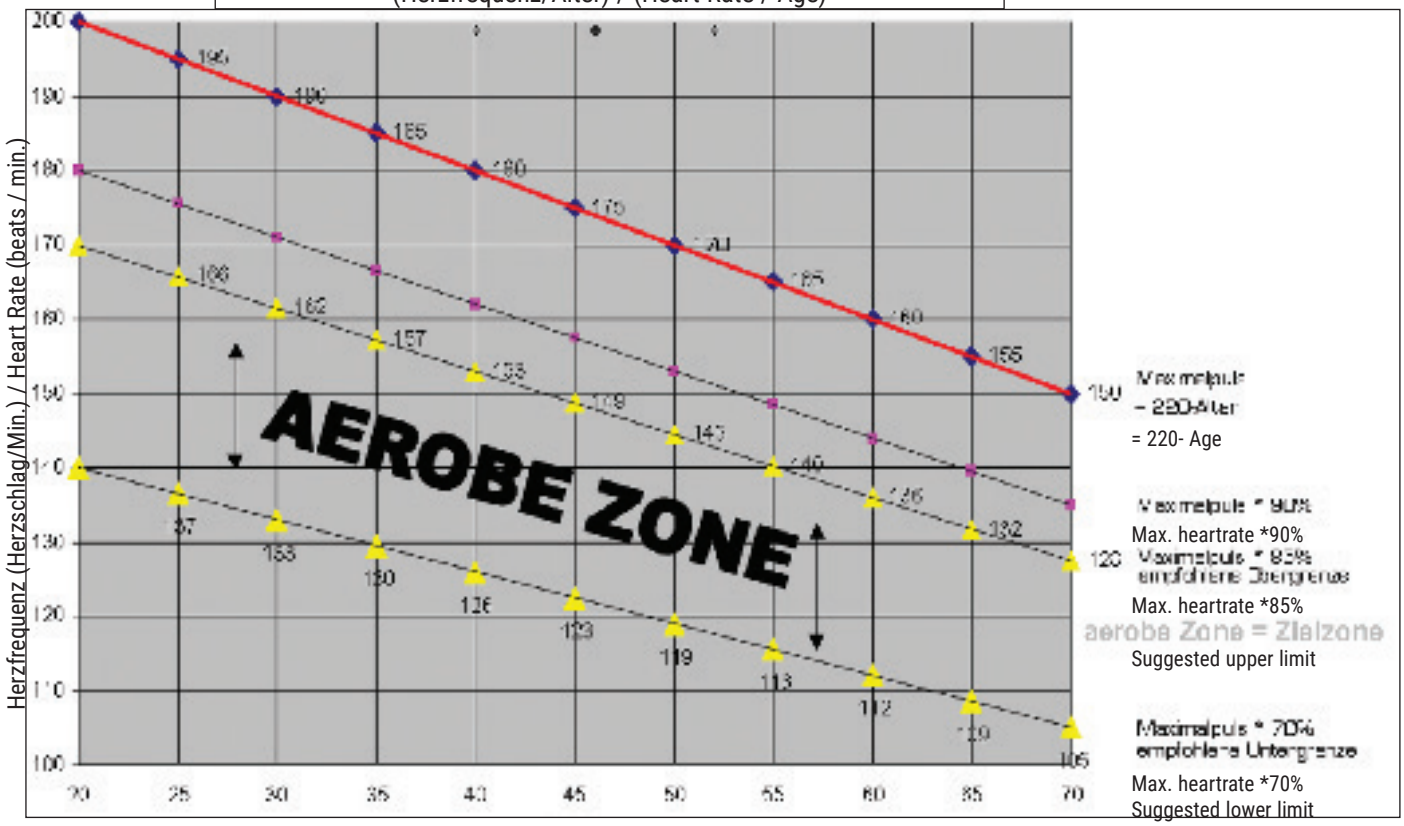
Veränderung der Stoffwechseltätigkeit während des Trainings:

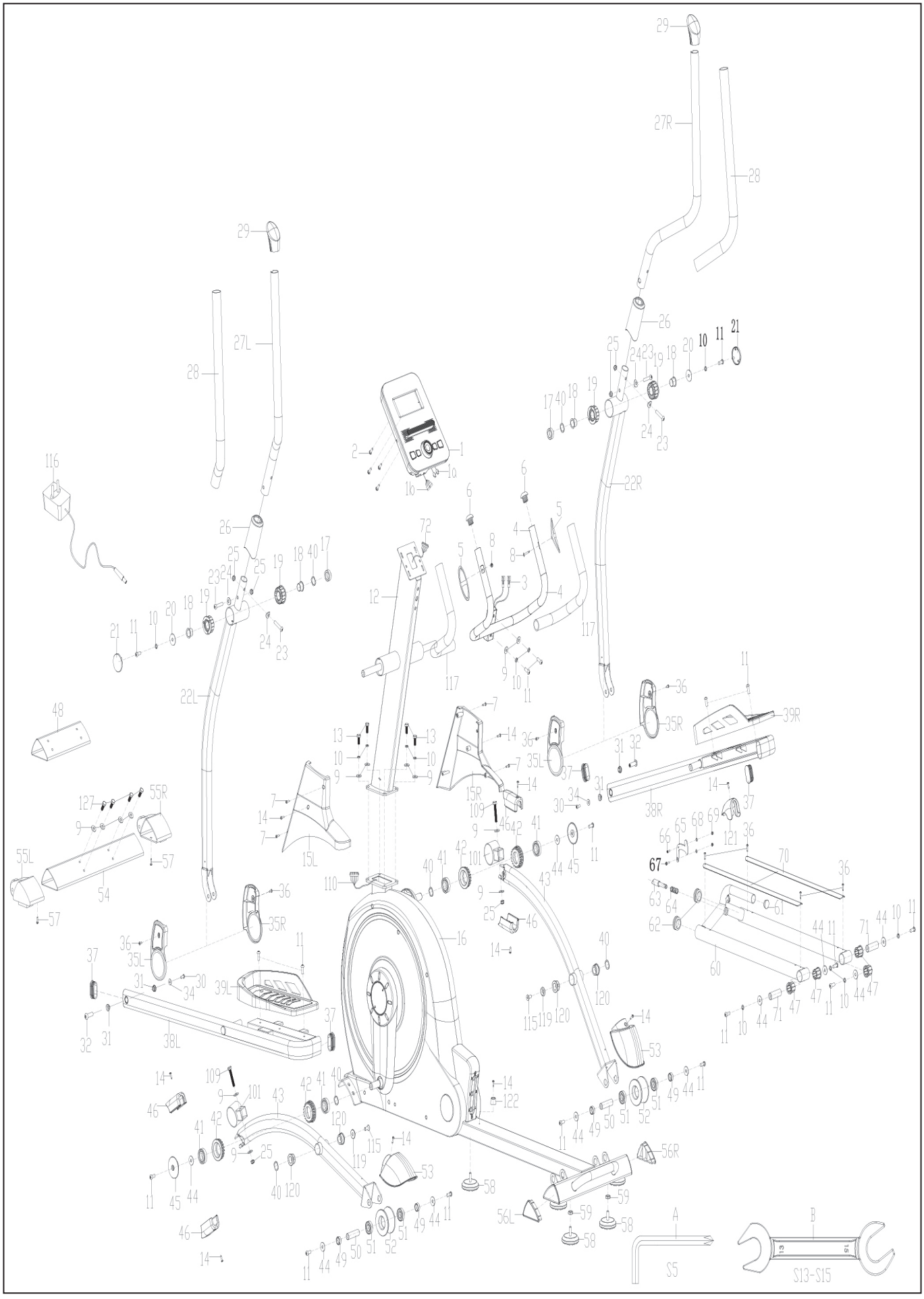
- In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.
- Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.
- Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

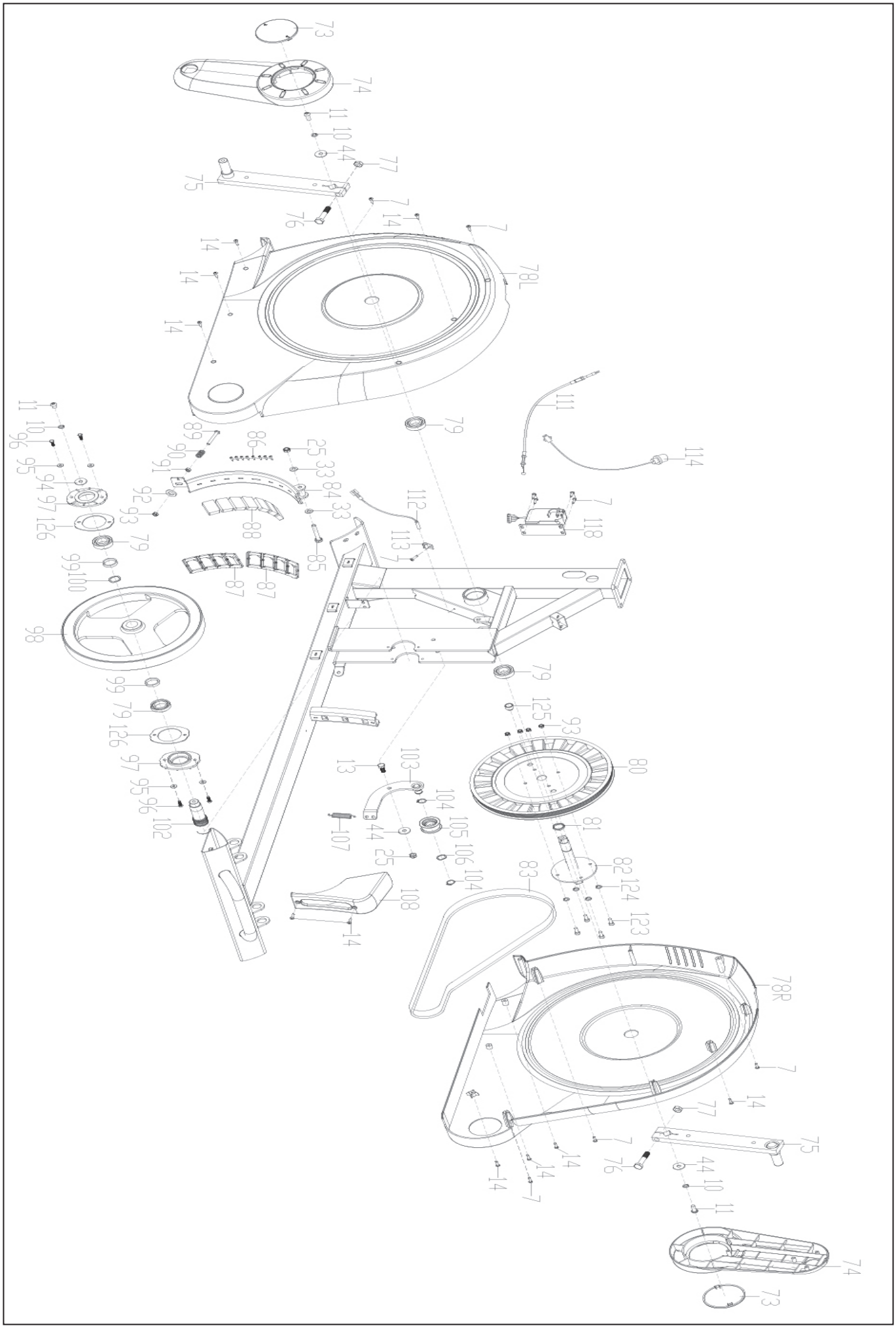
Alterations of metabolic activity during training:

- 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)




A
S5
B
S13-S15


73
74
11
10
44
77
75
76
7
14
78L
79
111
114
89
90
91
86
25
33
84
88
85
87
92
93
94
97
126
95
96
99
100
98
112
113
118
125
80
81
82
124
123
83
78R
102
107
108
103
104
105
106
13

## 9. Teileliste / Parts list

| Position | Bezeichnung | Description | Abmessung/Dimension | Menge/ Quantity |
|---|---|---|---|---|
| 11000V3-1 | Computer | Computer | | 1 |
| -2 | Kreuzschlitzschraube | Crosshead screw | M5x10 | 4 |
| -3 | Handpuls Kabel | Handpulse sensor cable | | 2 |
| -4 | Fester Handgriff | Fixed handlebar | | 1 |
| -5 | Handpulssensor | Handpulse sensor cable | | 2 |
| -6 | Kunstoffkappe | End cap | Φ25x26 | 2 |
| -7 | Kreuzschlitzschraube | Crosshead screw | ST4.2x19 | 14 |
| -8 | Kreuzschlitzschraube | Crosshead screw | ST4.0x19 | 2 |
| -9 | Unterlegscheibe | Washer | Φ8xΦ20x2.0 | 14 |
| -10 | Federring | Spring washer | d8 | 15 |
| -11 | Innensechskantschraube | Allen screw | M8x20 | 21 |
| -12 | Lenkerstützrohr | Handlebar post | | 1 |
| -13 | Innensechskantschraube | Allen screw | M8x20 | 5 |
| -14 | Kreuzschlitzschraube | Crosshead screw | ST 4.2x16 | 18 |
| -15L | Abdeckung Lenkerstützrohr, links oben | Left cover for handlebar post | | 1 |
| -15R | Abdeckung Lenkerstützrohr,rechts oben | Right cover for handlebar post | | 1 |
| -16 | Hauptrahmen | Main frame | | 1 |
| -17 | Abstandshalter | Spacer | | 2 |
| -18 | Buchse | Bushing | | 4 |
| -19 | Buchse | Bushing | | 4 |
| -20 | Unterlegscheibe | Washer | | 2 |
| -21 | Abdeckung | Cover | | 2 |
| -22L | Beweglicher Arm, links oben | Left movable arm | | 1 |
| -22R | Beweglicher Arm, rechts oben | Right movable handle | | 1 |
| -23 | Innensechskantschraube | Allen screw | M8x40 | 4 |
| -24 | Unterlegscheibe, gebogen | Arc washer | | 4 |
| -25 | Mutter, selbstsichernd | Safety nut | M8m | 8 |
| -26 | Abdeckung | Cover | | 2 |
| -27L | Beweglicher Arm, links oben | Left moveable upper handlebar | | 1 |
| -27R | Beweglicher Arm, rechts oben | Right moveable upper handlebar | | 1 |
| -28 | Schaumstoff für beweglicher Arm | Foam for moveable handlebar | | 2 |
| -29 | Kunstoffkappe | End cap | | 2 |
| -30 | Innensechskantschraube | Allen bolt | M6x15x | 2 |
| -31 | Buchse | Bushing | φ18xφ10.1x6.5 | 4 |
| -32 | Innensechskantschraube | Allen bolt | Φ10x34xM6x15xS6 | 2 |
| -33 | Unterlegscheibe | Washer | Φ8xΦ16x1.5 | 2 |
| -34 | Unterlegscheibe | Washer | Φ6xΦ16x1.5 | 2 |
| -35L | Abdeckung li.Pedalarm,links vorne | Cover left pedal arm, left front side | | 2 |
| -35R | Abdeckung li.Pedalarm, rechts vorne | Cover left pedal arm, right front side | | 2 |
| -36 | Kreuzschlitzschraube | Crosshead screw | ST4.2x13 | 8 |
| -37 | Kunstoffkappe | End cap | 25x50 | 4 |
| -38L | Pedalarm, links | Left pedal arm | | 1 |
| -38R | Pedalarm, rechts | Right pedal arm | | 1 |
| -39L | Trittplatte, links | Left pedal | | 1 |
| -39R | Trittplatte, rechts | Right pedal | | 1 |
| -40 | Unterlegscheibe gebogen | Wavy Washer | Φ19xΦ25x0.3 | 6 |
| -41* | Kugellager | Ballbearing | R12 | 4 |
| -42 | Buchse | Bushing | Φ60x16.6Φ41.18x13.11 | 4 |
| -43 | Verbindungsstück | Linkage | | 2 |
| -44 | Unterlegscheibe | Washer | Φ8xΦ25x2.0 | 13 |
| -45 | Abdeckung | Cover | | 2 |
| -46 | Abdeckung | Cover | | 4 |
| -47 | Buchse | Bushing | Φ32x3.3xΦ28x20.5xΦ19.1 | 4 |
| -48 | Transportkeil | Package tube | | 1 |
| -49 | Abstandshalter | Spacer | Φ22xΦ17.1x8.8 | 4 |
| -50 | Welle von Transportrolle | Shaft for transportation wheel | | 2 |
| -51* | Kugellager | Ballbearing | 6003 | 4 |
| -52* | Rollen | Rollers | | 2 |
| -53 | Abdeckung Rollen | Roller cover | | 2 |
| -54 | Standfuß, vorne | Front stabilizer | | 1 |
| -55L | Kunstoffkappe | End cap | | 1 |
| -55R | Kunstoffkappe | End cap | | 1 |
| -56L | Abdeckkappe | End cap | | 1 |
| -56R | Abdeckkappe | End cap | | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| -57 | Kreuzschlitzschraube | Crosshead screw | ST4.2x16 | 2 |
| -58 | Fußkappen einstellbar | Adjustable footpad | | 3 |
| -59 | Mutter | Nut | M8 | 2 |
| -60 | Schiene | Rail | | 1 |
| -61 | Kunstoffkappe | End cap | Ø25x16 | 1 |
| -62 | Kunstoffkappe | End cap | Ø38 | 2 |
| -63 | Griff | Knob | | 1 |
| -64 | Feder | Spring | | 1 |
| -65 | Hebel für Steigungseinstellung | Incline adjustment handle | | 1 |
| -66 | Kreuzschlitzschraube | Crosshead screw | M4x12 | 1 |
| -67 | Kreuzschlitzschraube | Crosshead screw | M4x16 | 1 |
| -68 | Unterlegscheibe | Washer | Ø4xØ9x1.0 | 2 |
| -69 | Hutmutter | Cap nut | M4 | 2 |
| -70* | Aluminium Plate für Schiene | Aluminium plate | | 2 |
| -71 | Welle | Rail shaft | | 2 |
| -72 | Computer Kabel | Computer cable | | 1 |
| -73 | Abdeckung | Cover | | 2 |
| -74 | Abdeckung Kurbel | Crank cover | | 2 |
| -75 | Kreuz für Rotationsscheibe | Cross for Rotationwheel | | 2 |
| -76 | Innensechskantschraube | Allen bolt | M10x50 | 2 |
| -77 | Mutter | Nut | M10 | 2 |
| -78L | Gehäuse, vorne links | Housing front left side | | 1 |
| -78R | Gehäuse, vorne rechts | Housing front right side | | 1 |
| -79 | Kugellager | Ballbearing | 6004 | 4 |
| -80 | Antriebsscheibe | Wheel | | 1 |
| -81 | Buchse | Bushing | Φ25xΦ20.2x4 | 1 |
| -82 | Achse | Axle | | 1 |
| -83* | Riemen | Belt | | 1 |
| -84 | Magnetplatte | Magnetic plate | | 1 |
| -85 | Innensechskantschraube | Allen bolt | M6x65 | 1 |
| -86 | Kreuzschlitzschraube | Crosshead screw | ST3.0x10 | 8 |
| -87 | Halter Magnetplatte | Magnetic location grid | | 2 |
| -88 | Magnet | Magnet | | 7 |
| -89 | Innensechskantschraube | Allen bolt | M6x65 | 1 |
| -90 | Feder | Spring | | 1 |
| -91 | Mutter | Nut | M6 | 1 |
| -92 | Unterlegscheibe | Washer | Ø6xØ18x2.0 | 2 |
| -93 | Mutter, selbstsichernd | Safety nut | M6 | 5 |
| -94 | Unterlegscheibe | Washer | Ø8xØ28x2.0 | 1 |
| -95 | Unterlegscheibe | Washer | Ø5xØ13x1.0 | 4 |
| -96 | Innensechskantschraube | Allen screw | M5x16 | 4 |
| -97 | Halter Kugellager | Bearing holder | | 2 |
| -98 | Schwungrad | Flywheel | | 1 |
| -99 | Abstandshalter | Spacer | | 2 |
| -100 | Unterlegscheibe, gebogen | Wave washer | Φ20xΦ26x0.3 | 1 |
| -101 | Verbindungsteil | Connector | | 2 |
| -102 | Achse Schwungrad | Flywheel axle | | 1 |
| -103 | Riemenspanner | Idler rod | | 1 |
| -104 | Unterlegscheibe | Washer | d15 | 2 |
| -105 | Riemenspannrolle | Idler wheel | | 1 |
| -106 | Unterlegscheibe, gebogen | Wavy washer | Φ15xΦ19x0.3 | 1 |
| -107 | Spring | Feder | | 1 |
| -108 | Abdeckung | Cover | | 1 |
| -109 | Innensechskantschraube | Allen bolt | M8x50 | 2 |
| -110 | Kabel | Trunk wire | | 1 |
| -111 | Widerstandsverstellkabel | Resistance control cable | | 1 |
| -112 | Sensor | Sensor | | 1 |
| -113 | Halter für Sensor | Sensor holder | | 1 |
| -114 | Stromkabel innenliegend | Power line | | 1 |
| -115 | Innensechskantschraube | Allen screw | M8x20 | 2 |
| -116 | Netzgerät | Adapter | | 1 |
| -117 | Schaumstoff für festen Handgriff | Foam for fixed handlebar | | 2 |
| -118 | Motor | Motor | | 1 |
| -119 | Unterlegscheibe | Washer | d8xΦ25x5 | 2 |
| -120 | Buchse | Bushing | 32x4xΦ28x11xΦ19.1 | 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| -121 | Abdeckung | Cover | | 1 |
| -122 | Dämpfer | Cushioning | | 1 |
| -123 | Innensechskantschraube | Allen screw | M6x16 | 4 |
| -124 | Federring | Spring washer | d6 | 4 |
| -125 | Magnet | Magnet | | 1 |
| -126 | Halter Kugellager | Bearing holder | | 2 |
| -127 | Innensechskantschraube | Allen screw | M8x25 | 4 |
| -A | Innensechskantschlüssel | Allen spanner | S5 | 1 |
| -B | Gabelschlüssel | Wrench | S13-15 | 1 |

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. Garantie/ 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 bestimmungsgemäßem Gerbrauch, 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.

Tel.: 0731-97488- 62 oder -68
Fax: 0731-97488-64

Montag bis Freitag von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

E-Mail: service@hammer.de

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

Art.-Nr.:11000V3 SpeedMotion II
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) .....