HAMMER

NÁVOD / P'ÍRU+KA

UB 8000

$% VÝROBKU: 10007_V2

ID: 0101025

Obsah **Strana**

1. Bezpe6nostní pokyny

2. Obecné informace
   2.1 Balení
   2.2 Likvidace

3. Montáž
   3.1 Kroky montáže
   3.2 Nastavení polohy sedadla
   3.3 Vyrovnání výšky podlahy

4. Údržba a 5@63

5. Po6íta6 (D)
   5.1 Ovládání dotykové obrazovky
   5.1.1 PUipojení k internetu
   5.1.2 Výcvikové programy
   5.1.2.1 RuWní režim – RYCHLÝ START
   5.1.2.2 PUednastavené programy – CLASSIC
   5.1.2.3 PUednastavené programy – INTERVALE
   5.1.2.4 Vlastní programy
   5.1.2.5 Vision Ride
   5.1.2.6 H.R.C
   5.1.2.7 Zkouška fyzické zdatnosti
   5.2 Zrcadlení
   5.3 Média

6. Návod k tréninku
   6.1 Nastupování a vystupování
   6.2 +etnost tréninku
   6.3 Intenzita tréninku
   6.4 Trénink zamTUený na tepovou frekvenci
   6.5 Kontrola tréninku
   6.6 Délka tréninku

7. Rozložený výkres

8. Seznam díIV

9. Záruka

10. Servisní linka a FormuláŽ pro objednávku náhradních díIV

1. Bezpe6nostní pokyny 3

2. Obecné 5
   2.1 Balení 5
   2.2 Likvidace 5

3. Montáž 5
   3.1 Kroky montáže 6
   3.2 Jak nastavit polohu sedla 10
   3.3 Vyrovnání s podlahou 11

4. Pé6e a údržba 11

5. Po6íta6 (UK) 12
   5.1 Ovládání dotykové obrazovky 13
   5.1.1 Detekce EUŤE>Ž345 k internetu 13
   5.1.2 Tréninky 17
   5.1.2.1 RuWní režim – RYCHLÝ START 17
   5.1.2.2 &U3:41DA1934P programy – CLASSIC 18
   5.1.2.3 &U3:41DA1934P programy – INTERVALS 18
   5.1.2.4 Vlastní programy 19
   5.1.2.5 Vision Ride 20
   5.1.2.6 H.R.C 20
   5.1.2.7 Test fyzické zdatnosti 22
   5.2 Zrcadlení 24
   5.3 Média 24

6. N vod k tr ninku 26
   6.1 Nastupování a vystupování 26
   6.2 Frekvence tr ninku 26
   6.3 Intenzita tréninku 26
   6.4 Trénink zamTUený na srdeWní frekvenci 27
   6.5 ' ízení tréninku 27
   6.6 Délka tréninku 28

7. Rozlo en v kres 30

8. Seznam L;ŠV 31

9. Záruka (pouze pro P_D3?<8` 33

10. - 34

1. Bezpe6nostní pokyny

DVležité!

Tento ergometr je tréninkový pUístroj tUídy SA, nezávislý na otáWkách
tréninkový EU5DA=>Z AU5 : ? SA podle normy DIN EN 20957-1/5.

Max. nosnost 150 kg.
Ergometr smí být používán pouze k i W32Mf ke kterému je M=W34j
Jakékoli jiné použití je 43EU5EMDA4P a @kC3 být 43Y3RE3W4P. Dovozce 43@kC3 být W74T4 > : E>9T : 4G@ za škody REkD>Y34P nesprávného použití.
^97W5A3 na R1U5R345f které bylo z hlediska Y3RE3W4>DA7 zkonstruováno podle 43Z4>9TZH5;F E>R41A8k. Možné zdroje 43Y3RE3W6f které by mohly REkD>Y7A R=14T45f byly co nejlépe 9?2>MW34?.

Abyste pZedešli zran_ním a/nebo nehodám, pZe6t_te si prosím tato jednoduchá pravidla a dodržujte je:

Abyste pUedešli zranTním a/nebo nehodám, pUeWtTte si prosím tato jednoduchá pravidla a Ui l te se jimi:

1. DTti, domácí zvíUata a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi (napUíklad osoby s WásteWným postižením, starší osoby s omezenými fyzickými a mentálními schopnostmi) nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, by si 43@T2? hrát v blízkosti R1U5R345
2. &=197 : 324T kontrolujte, zda jsou všechny šrouby, matice a rukojeti E394T utaženy a zda nejsou patrná jiná poškození.
3. Vadné díly >81@C7AT 9?@TpA3 a R1U5R345 do opravy nepoužívejte. Taková 9G@T41 nesmí být provedena bez konzultace se servisem, resp. by @T21 být provedena pouze odborníkem.
4. Je tUeba se vyvarovat vysokých teplot, vlhkosti a stUíkající vody.
5. PUed uvedením zaUízení do provozu si peWlivT pUeWtTte návod k obsluze.
6. ZaUízení potUebuje dostatek volného prostoru ve všech smTrech, minimálnT 1 m dozadu a na každou stranu.
7. Položte zaUízení na pevný a rovný podklad.
8. NecviWte bezprostUednT pUed jídlem ani po jídle.
9. &U3 : zahájením fitness tréninku se vždy nejprve nechte 9?H3AU7A 2P81U3@.
10. q=>93p Y3RE3W4>DA7 R1U5R345 lze R1=MW7A pouze tehdy, pokud v pravidelných intervalech kontrolujete >E>AU3Y7A324P díly. Ty jsou v seznamu :52k >R41W34? symbolem *.
11. ^97W3Y45 R1U5R345 nesmí být v žádném EU5E1 : T používána jako herní R1U5R345.
12. &U7 každém EU3=MH345 tréninku je nutné vyjmout 825W nouzového vypnutí, aby se YTC3;8G pás nemohl 43;FAT4T spustit!

1. Bezpe6nostní pokyny

DgLEŽITÉ!

Rotoped je vyroben v souladu s normou DIN EN 20957-1/5 AU5 : ? SA.

Maximální hmotnost uživatele je 150 kg.
Rotoped by @T2 být používán pouze k i W32Mf ke kterému je M=W34.

Jakékoli jiné použití tohoto výrobku je zakázáno a @kC3 být 43Y3RE3W4P. Dovozce nenese >:E>9T:4>DA za škody nebo R=14T45 REkD>Y34P nesprávným používáním R1U5R345.
Tento eliptický trenažér byl vyroben v souladu s 43Z4>9TZH5@7 Y3RE3W4>DA45@7 normami.

Abyste pZedešli zran_ní a/nebo nehod_, pZe6t_te si prosím následující jednoduchá pravidla a dodržujte je:

1. $TA7f domácí R95U1A1 a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi n41EU. WBDA3W4T R : =19>A4T postižené osoby, starší osoby s omezenými fyzickými a mentálními schopnostmi) nebo osoby bez : >DA1A3W4G;F zkušeností a znalostí by si 43@T2? hrát v blízkosti tohoto fitness R1U5R345.
2. PravidelnT kontrolujte, zda jsou všechny šrouby, matice a rukojeti jsou pevnT utaženy a zda nejsou patrná jiná poškození.
3. Všechny vadné díly 43E=>:234T 9?@TpA3 a R1U5R345 nepoužívejte, dokud nebude opraveno. Taková 9G@T41 není povolena bez konzultace se servisním >: : T2345@ nebo smí být provedena pouze odborníkem.
4. Vyhýbejte se vysokým teplotám, vlhkosti a stUíkající vodT.
5. PUed spuštTním zaUízení si peWlivT pUeWtTte návod k obsluze.
6. d1U5R345 vyžaduje :>DA1A3W4G volný prostor ve všech D@T=3;Ff na zadní DA=14T min. 2 m a H5U8M odpovídající =>R@T=k@ R1U5R345j
7. ZaUízení umístTte na pevný a rovný povrch.
8. NecviWte bezprostUednT pUed jídlem ani po jídle.
9. PUed zahájením jakéhokoli fitness tréninku se nechte vyšetUit lékaUem.
10. 03RE3W4>DA R1U5R345 lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou >E>AU3Y7A324G;F :52k. Ty jsou v seznamu :52k >R41W34? symbolem *. Páky a další nastavovací mechanismy R1U5R345 nesmí YTF3@ tréninku omezovat rozsah pohybu.
11. Tréninkové zaUízení nesmí být nikdy používáno jako hraWka.
12. PUi každém zastavení musíte vyjmout klíW nouzového zastavení!

13. Nenoste volné obleWení, ale vhodné tréninkové obleWení, jako je napU. tepláková souprava.
14. Noste vhodnou sportovní obuv a nikdy necviWte naboso.

15. Dbejte na to, aby se v blízkosti R1U5R345 nenacházely AU3A5 osoby, protože pohyblivé WBDA7 by je mohly zranit.
16. Tréninkové zaUízení nesmí být umístTno ve vlhkých místnostech (koupelna) ani na balkónT.
17. BThem tréninku dbejte na uzemnTní zaUízení. Nevhodné uzemnTní mkže v pUípadT poruchy zpksobit úraz elektrickým proudem.
18. Opravy v oblasti motoru smí provádTt pouze kvalifikovaný elektrikáU.
19. Dbejte na : >DA1A3W4G odstup napájecího kabelu a tréninkového R1U5R345 od horkých R : =>Zk.
20. ^97W3Y45 R1U5R345 M@5DATA3 tak, abyste mohli 97 : TA EU7Y27CMZ5 ; 5 se AU3A5 osoby.
21. Nenechte dTti hrát si s obalovou fólií. Mohly by se v ní pUi hUe zamotat a udusit se.
22. 3Y3RE3W5 úrazu elektrickým proudem! Nesprávná elektrická instalace nebo EU527H vysoké D5t>9P 41ETA5 mohou vést k úrazu elektrickým proudem. &U7E>ZMZA3 R1U5R345 pouze tehdy, pokud D5t>9P 41ETA5 zásuvky odpovídá i : 1Zk@ na typovém štítku. Nepoužívejte R1U5R345f pokud vykazuje viditelné poškození nebo je poškozen napájecí kabel W7 D5t>9B RBDA=W81. Nedotýkejte se D5t>9P RBDA=W8? vlhkýma rukama. a5t>9>M RBDA=W8M z zásuvky nevytahujte za D5t>9G kabel, ale vždy ji uchopte za samotnou RBDA=W8M.

13. Nenoste volný odTv; noste vhodné sportovní obleWení, napUíklad tréninkovou soupravu.
14. Noste vhodnou sportovní obuv a nikdy necviWte naboso.

15. *Z7DATA3 se, že se v blízkosti R1U5R345 nenacházejí jiné osoby, protože by mohly být R=14T4? pohyblivými WBDA@7.
16. ZaUízení nesmí být umístTno v místnostech s vysokou vlhkostí (koupelna) ani na balkónT.
17. Zkontrolujte prosím, zda je R1U5R345 YTF3@ ; 97W345 MR3@4T4>. Pokud MR3@4T45 není dokonalé, @kC3 porucha E>W5A1W3 REkD>Y7A úraz elektrickým proudem!
18. Opravy smí provádTt pouze elektrikáU.

19. Dbejte na dostateWnou vzdálenost mezi napájecím kabelem a zaUízením a zdroji tepla.
20. d1U5R345 M@5DATA3 tak, abyste 97 : T27 na osoby, které se k 4T@M EU7Y27CMZ5.
21. Nenechte dTti hrát si s obalovou fólií. Mohly by se do ní zamotat a pUi hUe se udusit.

22. 3Y3RE3W5 úrazu elektrickým proudem! Nesprávná elektrická instalace nebo EU527H vysoké D5t>9P 41ETA5 mohou vést k úrazu elektrickým proudem. &U7E>ZA3 R1U5R345 pouze v EU5E1 : Tf že D5t>9P 41ETA5 v zásuvce odpovídá i : 1Zk@ na typovém štítku. d1U5R345 nepoužívejte, pokud je 97 : 7A324T poškozené, pokud je poškozen napájecí kabel nebo pokud je vadná RBDA=W81. Nedotýkejte se RBDA=W8? mokrýma rukama.
Nevytahujte sítovou zástrWku ze zásuvky za napájecí kabel; vždy uchopte sítovou zástrWku.

2. Obecné informace

d1U5R345 DE2pMZ3 požadavky normy EN ISO 20957-1/5 AU5:? SA. #R41W345 CE se vztahuje na D@T=47;3 ES 2014/30/EU a 2014/35/EU. &U7 nesprávném používání tohoto R1U5R345 n41EU. 41:@T=4G trénink, nesprávná nastavení atd.) nelze 9??>MW7A poškození zdraví.

&U3: zahájením tréninku by @T2 váš 2P81U provést všeobecné 9?H3AU345f aby se 9??>MW721 EU5E1:4B zdravotní rizika.

2.1 Balení

Balení je vyrobeno z ekologických a recyklovatelných @1A3=7B2km

- VnTjší obal z lepenky
- Tvarované díly z pTnového polystyrenu (PS) bez freonk
- Fólie a sáWky z polyethylenu (PE)
- Upínací pásky z polypropylenu (PP)

2.2 Likvidace

Tento výrobek nesmí být na konci své životnosti likvidován jako bTžný domácí odpad, ale musí být odevzdán sbTrného místa pro recyklaci elektrických a elektronických zaUízení. Materiály jsou podle svého oznaWení R41W345. #ETA>94G@ použitím, materiálovým zhodnocením nebo jinými formami využití starých R1U5R345 9GR41@4T EU7DE59BA3 k>;F=14T našeho životního E=>DAU3:5.

Informace o pUíslušném sbTrném místT si prosím vyžádejte u obecního úUadu.

Abychom vám sestavení ergometru co nejvíce usnadnili, EU3:@>4A>9127 jsme již 43Z:k23C7ATZH5 D>MWBDA7. Než R1W43A3 R1U5R345 sestavovat, E3W279T si prosím EU3WATA3 tento návod k montáži a poté postupujte krok za krokem podle popisu.

3. Montáž

VyjmTte všechny jednotlivé díly z polystyrenové formy a položte je vedle sebe na podlahu.

Hlavní rám položte na podložku chránící podlahu, protože bez namontovaných nožiWek by mohlo dojít k poškození nebo poškrábání podlahy. Tato podložka by mTla být rovná a ne pUíliš silná, aby rám stál stabilnT.

Dbejte na to, abyste mTli bThem montáže dostatek volného prostoru (min. 1,5 m).

2. Obecné

d1U5R345 DE2pMZ3 požadavky normy EN ISO 20957-1/5 AU5:? SA. #R41W345 CE odkazuje na D@T=47;3 EU 2014/30/EU a 2014/35/EU. Nelze 9??>MW7A poškození zdraví, pokud není toto R1U5R345 používáno v souladu s M=W345@ n41EU5821: 41:@T=4G trénink, nesprávná nastavení atd.).

&U3: zahájením tréninku byste se @T27 podrobit kompletní 2P81UD8P prohlídce u svého 2P81U3f aby se 9??>MW721 EU5E1:4B zdravotní rizika.

2.1 Balení

Ekologicky šetrné a recyklovatelné materiály:

- VnTjší obal z lepenky
- Tvarované díly z pTnového polystyrenu (PS) bez CFS
- Fólie a sáWky z polyethylenu (PE)
- Obalové pásky z polypropylenu (PP)

2.2 Likvidace

Uschovejte prosím obal pro pUípad oprav nebo reklamace. ZaUízení nesmí být vyhozeno do domácího odpadu!

Abychom vám montáž ergometru co nejvíce usnadnili, EU3:@>4A>9127 jsme 43Z:k23C7ATZH5 díly. Než R1W43A3 R1U5R345 montovat, E3W279T si prosím EU3WATA3 tento návod a poté postupujte krok za krokem podle popisu

3. Sestavení

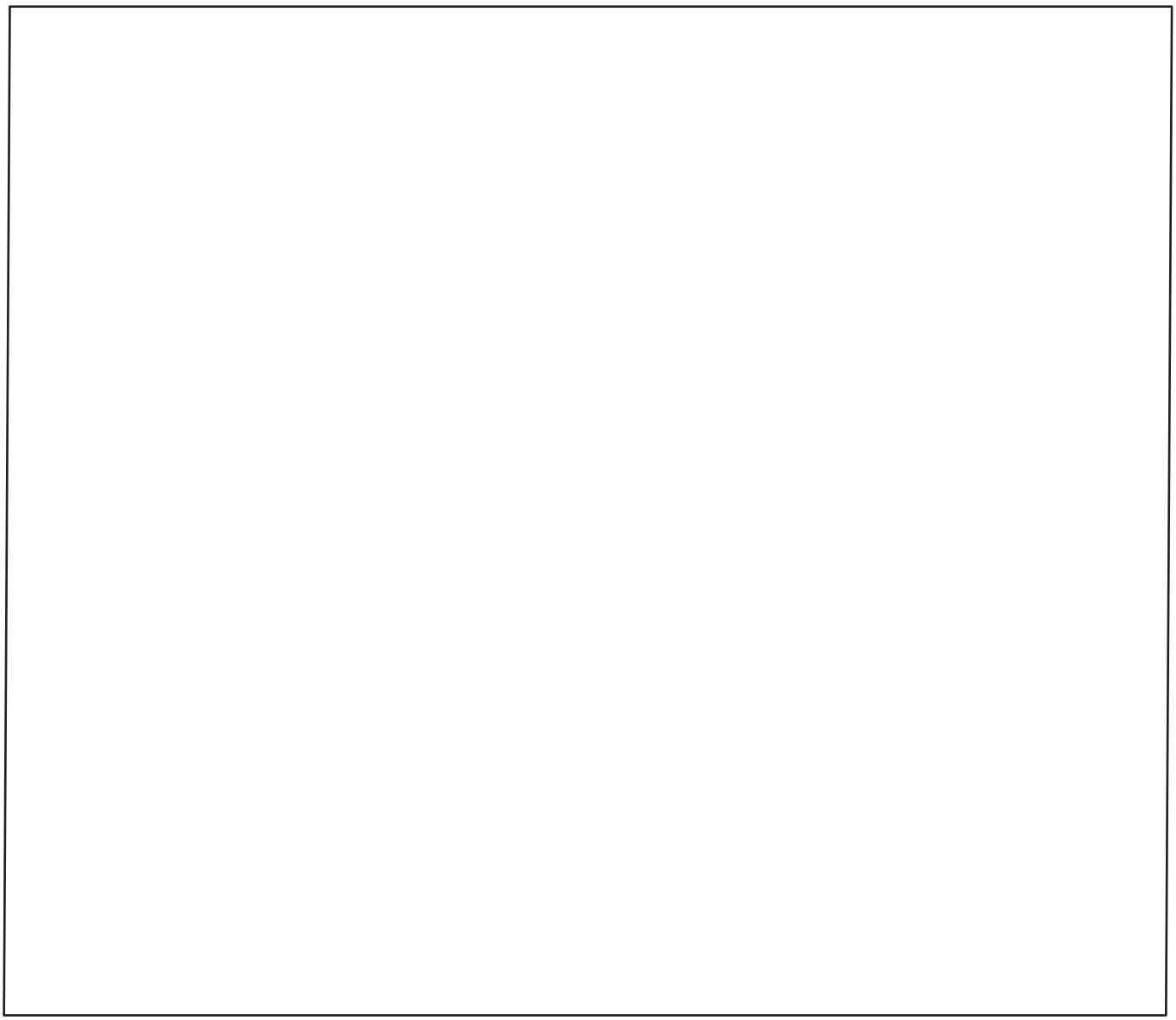
Vybalte všechny jednotlivé díly a rozložte je vedle sebe na podlahu.

Hlavní rám položte na podložku chránící podlahu, protože bez namontovaných 4>C7W38 @kC3 poškodit nebo poškrábat vaši podlahu. Podložka by @T21 být rovná a ne EU527H silná, aby @T2 rám stabilní oporu.

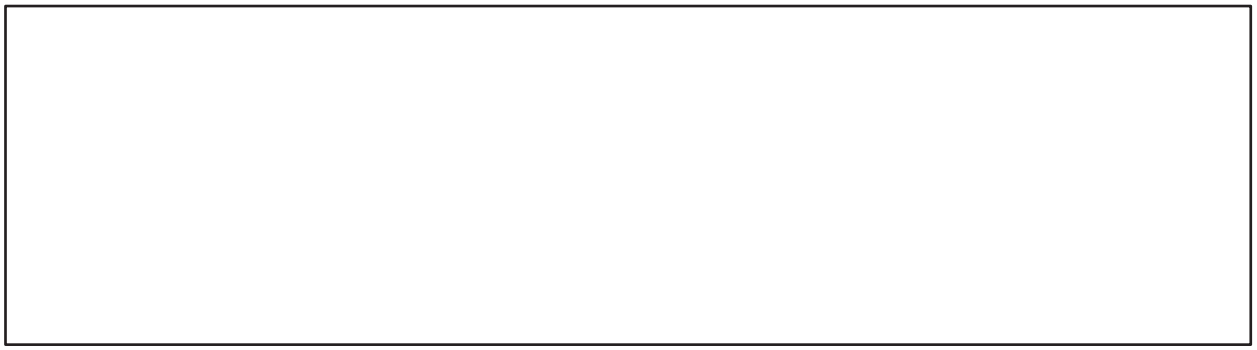
*Z7DATA3 se, že máte YTF3@ montáže ze všech stran :>DA1A3W4G prostor pro pohyb n123DE>p 1,5 m).

3.1 Montážní kroky

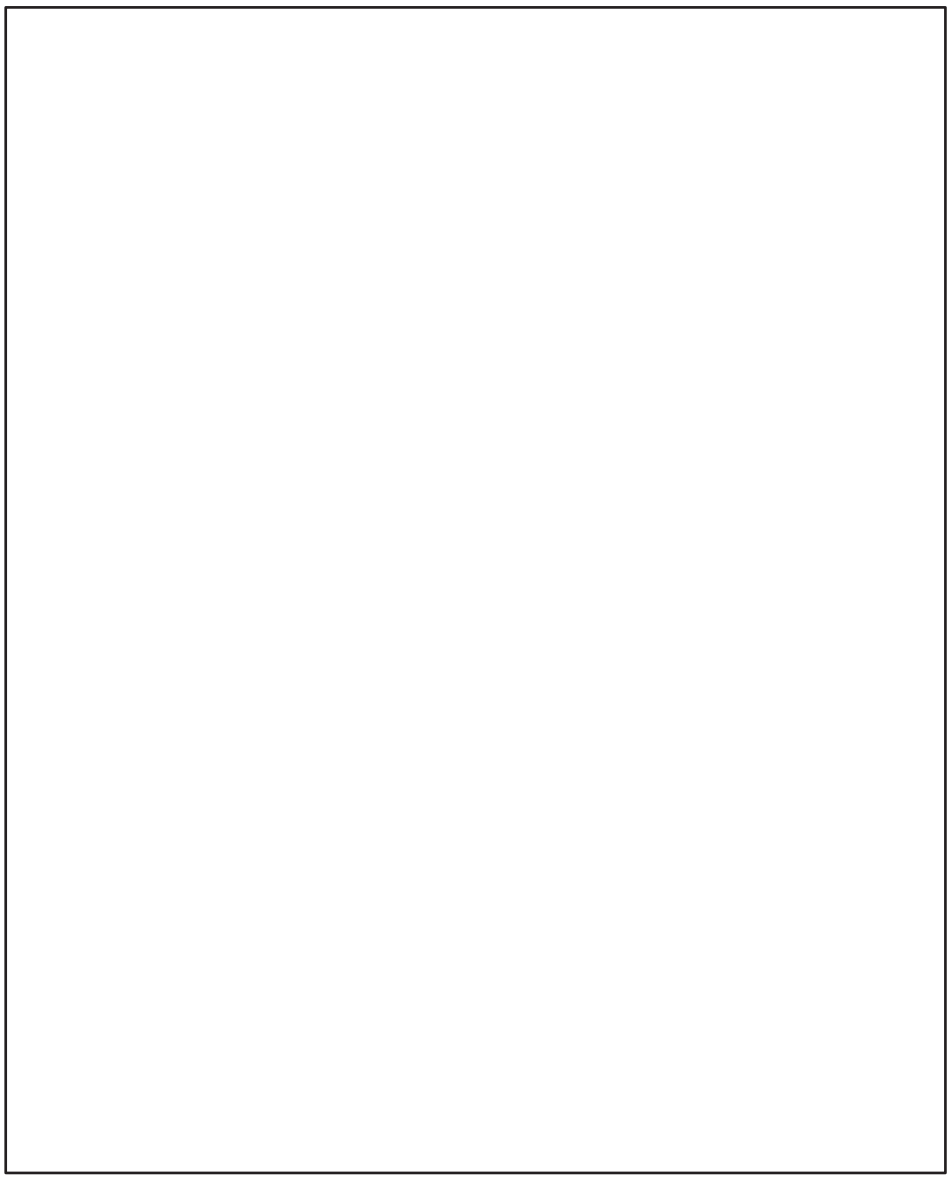
Krok 1



Potřebné díly pro krok 1



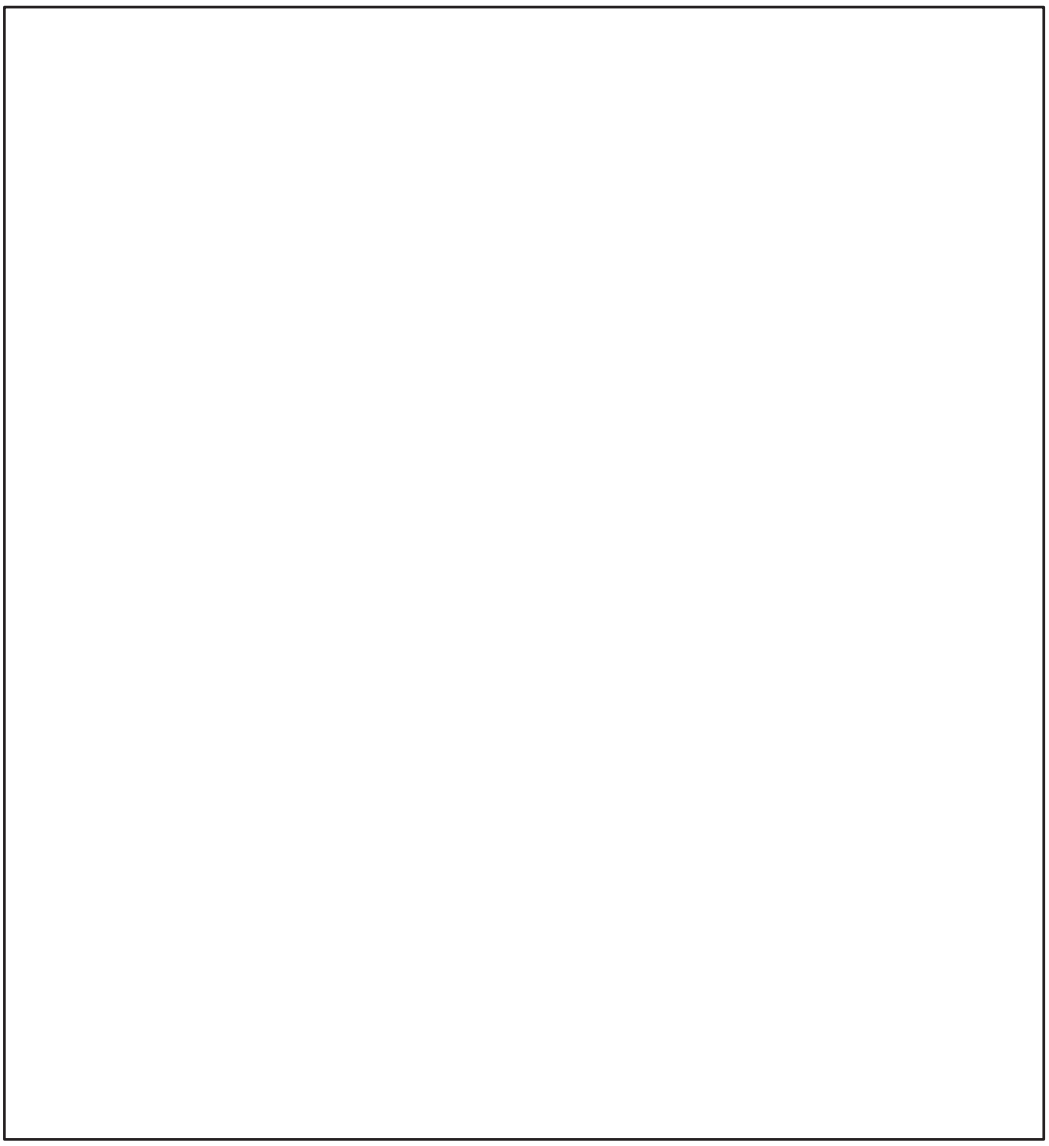
Krok 2



Potřebné díly pro krok 2



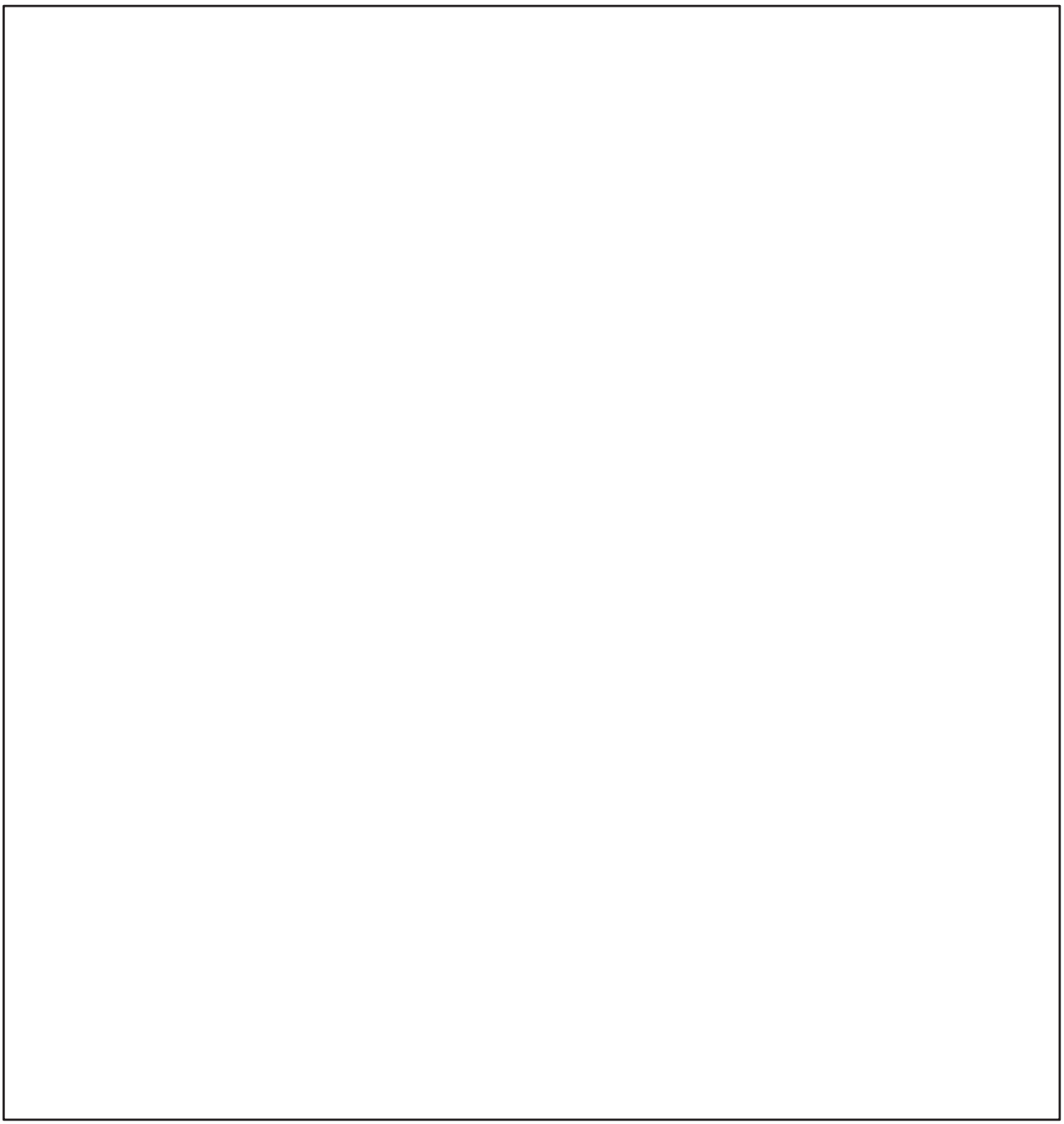
Krok /Step 3



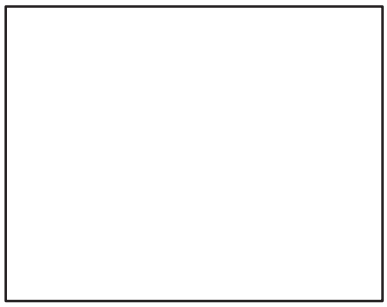
Potřebné díly pro krok 3



Krok /Step 4



Potřebné díly pro krok 4



POZOR: Při upevpování pořítače nepoškoďte kabelové připojení! Pozor: Při instalaci pořítače nezachytte kabely!

3.2 Nastavení polohy sedadla

Výška sedla (vertikální nastavení):
3Z:k23C7ATZH5@ @TU5A83@ polohy je výška sedla. Výška sedlovky je DE=B94T nastavena, pokud:
- uvedete pedál do nejnižší polohy.
- NasednTte a pUidržte se Uídítek
- Položte nohu na stranu, na které se pedál nachází v nejnižší poloze.
- Noha nesmí být v kolenním kloubu úplnT natažená!

Vyzkoušejte =kR4P výšky sedla, abyste našli tu, která je pro vás 43ZE>F>:24TZH5f ale dávejte pozor, aby koleno nebylo iE24T natažené!

Sedlovku smíte vysunout pouze až k maximální znaWce!

Nastavení sedla n9>:>=>94Tom Po nastavení výšky sedla je AU3Y1 provést nastavení posuvníku sedla. To lze snadno provést M9>24T45@ rukojetní šroubu a posunutím posuvníku sedla podle vaší výšky. PUi nastavení lze navíc zohlednit následující pravidlo:

PUi vodorovném postavení kliky by úhel mezi stehnem a lýtkem mTl Winit 90°.

Nastavení sklonu sedla: Povolte >YT matice na sedlovém rámu, dokud se sedlo nebude dát lehce >ABW3A. Sklon sedla nastavte A21W345@ nebo tažením za HE7W8M sedla. Jakmile dosáhnete pohodlného sklonu, MABF4TA3 pomocí vhodného 4BU1:5 matice sedlového rámu, které jste EU3:A5@ povolili.

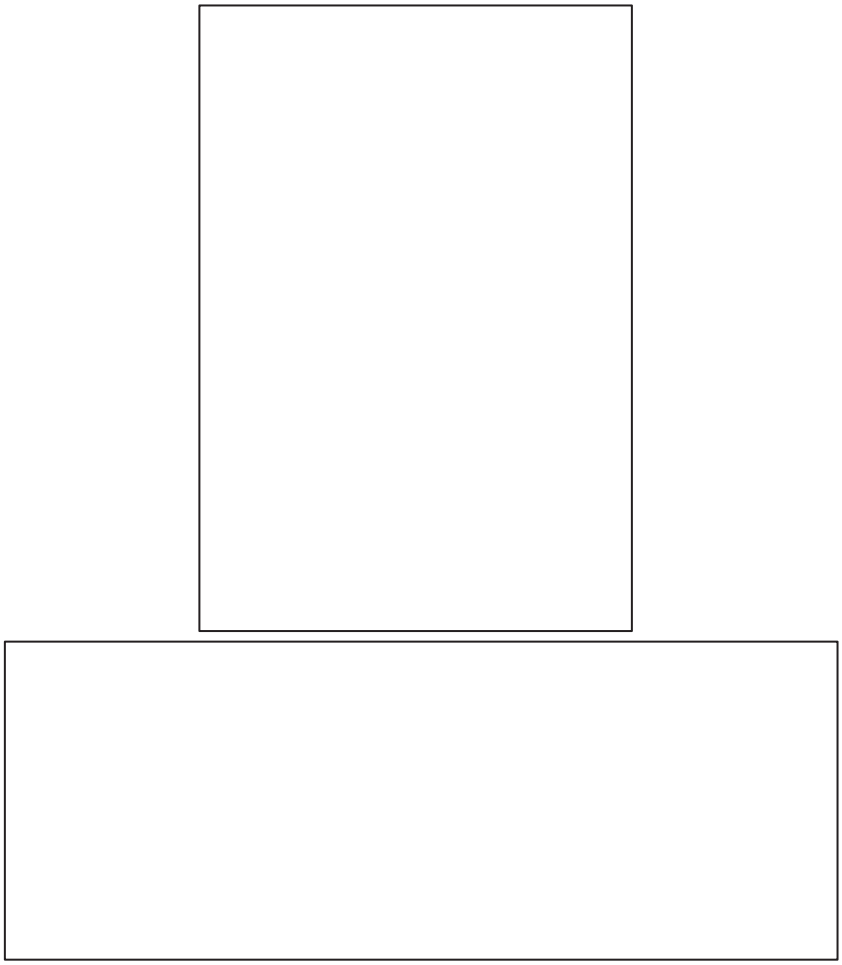
3.2 Jak nastavit polohu sedla

Výška sedla: 3Z:k23C7ATZH5 je správná výška sedla. Abyste se ujistili, že je správná, postupujte podle následujících E>8?4km
- jeden pedál by mTl být v nejnižší poloze
- posaI te se na kolo a položte obT ruce na Uídítka
- položte nohu na pedál, který je v nejnižší poloze
- koleno nesmí být napnuté. Nastavte výšku tak, aby byla poloha pro vás co 43ZE>F>:24TZH5f ale dávejte pozor, abyste koleno 43EU3E5412?j

Sedlo lze vysunout pouze do maximální polohy, jak je 9?R41W34>

Vodorovné nastavení sedla: Nejprve nastavte výšku sedla. *9>24TA3 F9TR:7;>9>M=M8>Z3t a E>DMpA3 posuvník sedla :>EU3:M nebo dozadu.
Nastavte jej do polohy, ve které pUi ve stUední poloze, vaše koleno svíralo úhel 90°.

Nastavení sklonu sedla: Povolte 2 matice pod sedlem, dokud nebude možné sedlo >ABW3A. &>DMpA3 sedlo :>EU3:M nebo dozadu, dokud nebudete D3:TA E>F>:24T. #YT matice E394T MABF4TA3.



3.3 Vyrovnání výšky 9kW7 podlaze

#A>W345@ krytek pro nastavení výšky na zadní noze je možné vyrovnat výšku s podlahou. #ABW345@ proti D@T=M hodinových =MW7W38 se výškové nastavení M9>?pMZ3. Dbejte na to, aby v krytce nohy RkDA1?> Z3HAT dostatek RB97Ak.

3.3 Vyrovnání podlahy

OtáWením šroubk pro nastavení výšky lze vyUešit viklání ergometru. OtáWením šroubu proti smTru hodinových ruWiWek se výška zvyšuje. Dbejte prosím na to, aby v krytce nohy zkstalo dostatek závitk.

4. M@63 a údržba

Údržba

ZaUízení v zásadT nevyžaduje žádnou údržbu.
PravidelnT kontrolujte všechny Wásti pUístroje a pevnost všech šroubk a spojk.
Vadné D>MWBDA7 43E=> : Z34T 9?@TpA3 E=>DAU3 : 47;A95@ našeho zákaznického servisu.
d1U5R345 nesmí být do doby opravy používáno.

Údržba

K W7HAT45 používejte prosím pouze vlhký F1 : U58 bez agresivních W7DA7;5;F E=>DAU3 : 8k. Dbejte na to, aby se do E>W5A1W3 nedostala žádná tekutina.

SouWásti (Uídítka, nášlapné desky), které pUicházejí do styku s potem, staWí oWistit pouze vlhkým hadUíkem.

4. Pé6e a údržba

Údržba

ZaUízení v zásadT nevyžaduje údržbu.
PravidelnT kontrolujte všechny Wásti zaUízení a pevné uchycení všech šroubk a spojk.
Vadné D>MWBDA7 43E=> : Z34T 9?@TpA3 E=>DAU3 : 47;A95@ našeho zákaznického servisu. Dokud nebude R1U5R345 opraveno, nesmí se používat.

Pé6e

K W7HAT45 používejte pouze vlhký F1 : U58 a 9?F4TA3 se agresivním W7DA7;5@ E=>DAU3 : 8k@. Dbejte na to, aby do E>W5A1W3 nevnikla vlhkost.

a>MWBDA7 nU5 : 5A81f pedály), které EU7;FBR3Z5 do styku s potem, DA1W5 W7DA7A pouze vlhkým F1 : U583@.

5. Po6íta6

1. Držák na tablet.
2. Nastavení
3. Nastavení
4. Typ USB-C nabíjecí konektor
5. OtoWný knoflík
6. Reproduktory
7. TlaWítka hlasitosti
8. Datum/Was
9. Wi-Fi
10. PUipojení BT pUíslušenství
11. Indikátor hlasitosti

1. Držák na tablet
2. Uživatelský displej
3. Nastavení uživatele
4. Nabíjení pUes Type-C
5. Knoflík typu „Push and Turn“
6. Reproduktory
7. TlaWítko pro ovládání hlasitosti +/-
8. Datum/Was
9. Sít Wi-Fi
10. PUipojení Bluetooth k reproduktorkm
11. Zvuk

5.1 Ovládání poWítaWe

5.1.1 PUipojení k internetu

Po „PRVNÍM“ zapnutí se na obrazovce zobrazí následující stránka. aA7D84TA3 A21W5A8> „Setting“ a EU7F21DA3 se ke své Wi-Fi síti. Po EU7E>Z345 k Wi-Fi DA7D84TA3 prosím A21W5A8> „Return“.

StisknTte „GAST“ a mkžete zahájit trénink bez zadávání osobních údajk. StisknTte „USER“ a nejprve je nutné zadat vaše osobní údaje, které se poté uloží také do tréninkového deníku.

5.1 Ovládání dotykovým displejem

5.1.1 Detekce EU7E>Z345 k internetu

Po prvním zapnutí se na obrazovce zobrazí následující stránka. aA7D84TA3 A21W5A8> „Setting“ a EU7E>ZA3 se k vaší Wi-Fi síti. Po EU7E>Z345 k Wi-Fi DA7D84TA3 A21W5A8> „Return“.

Pokud stisknete tlaWítko „GUEST“, mkžete zaWít trénovat bez zadávání osobních údajk. Pokud stisknete tlaWítko „USER“, musíte nejprve zadat své osobní údaje, které se poté uloží také do tréninkového deníku.

Chcete-li se 4>9T zaregistrovat, DA7D84TA3 A21W5A8> „+“ nebo vyberte již existujícího UŽIVATELE. Po 9GYT=M se dostanete EU5@> k zadávání osobních i:1Zk nebo k 9GYT=M tréninku.

Chcete-li se zaregistrovat poprvé, DA7D84TA3 A21W5A8> „+“ nebo vyberte existujícího uživatele (USER). Po 9GYT=M se dostanete EU5@> na obrazovku pro zadání osobních i:1Zk nebo 9GYT= tréninku.

Nyní zadejte jméno a osobní údaje. Po 9GYT=M pohlaví DA7D84TA3 „DÁL“. Nyní si vyberte D9kZ osobní avatar a stisknutím A21W5A81 „ULOŽIT“ uložte všechny hodnoty.

Nyní zadejte jméno a osobní údaje. Po 9GYT=M pohlaví DA7D84TA3 „DÁL“. Nyní si vyberte D9kZ osobní avatar a stisknutím A21W5A81 „ULOŽIT“ uložte všechny hodnoty.

Registrace je nyní :>8>4W341f váš osobní profil je aktivován a @kC3A3 R1W5A s tréninkem.

Gratulujeme k :>8>4W345 registrace, v této položce budete mít D9kZ vlastní profil. Nyní @kC3A3 R1W5A tuto položku ovládat z domovské stránky (režim 43W744>DA7o.

NASTAVENÍ
Ikona nastavení se nachází na levé DA=14T a zahrnuje možnosti Obecné, Uživatel, a5tf Bluetooth R1U5R345f Bluetooth vybavení, Displej, Aktualizace aplikací a Deník.

NASTAVENÍ
Ikona nastavení se nachází na levé stranT a zahrnuje položky Obecné, Uživatel, Sít, ZaUízení Bluetooth, Vybavení Bluetooth, Obrazovka, Aktualizace aplikace a Deník.

Obecné:

Režim zvukových signálk. Lze zapnout/vypnout zvuky kláves.

Režim spánku: PUi nastavení na „Zapnuto“ pUejde poWítaW po 15 minutách do režimu spánku.

Odhlášení z aplikací: Pro domácí použití :>E>=MWMZ3@3 nastavení NE. &U7 9>?YT ANO je nutné EU7 každém novém DEMHAT45 E>W5A1W3 zadávat EU7F?1H>91;5 údaje do aplikací. Nastavení ANO :>E>=MWMZ3@3 EU7 používání v hotelech nebo R1U5R345;Ff kde se nacházejí cizí osoby.

Obecné:

Režim pípání. Zvuky kláves lze zapnout/vypnout

Režim spánku: Je-li nastaveno na ON, poWítaW pUejde po 15 minutách do režimu spánku.

Odhlášení z aplikací: Pro domácí použití :>E>=MWMZ3@3 nastavení „NE“. &U7 nastavení „ANO“ je nutné EU7 každém DEMHAT45 E>W5A1W3 zadávat EU5DAME>9P údaje pro jednotlivé aplikace. Nastavení „ANO“ :>E>=MWMZ3@3 pro použití v hotelech nebo klubech.

Deník
Zde se zobrazují údaje o R1U5R345 a verze softwaru. Pozor:
Tréninková data se ukládají 2>8B24T do tréninkového E>W5A1W3j &U7
9G@T4T E>W5A1W3 dojde k jejich RA=BATj aA7D84TA3 A21W5A8> „ULOŽIT“
a všechny zadané údaje se uloží.

Deník:
Deník zobrazuje údaje z tréninkové položky a také verzi softwaru.
*E>R>=4T45m Tréninková data se ukládají 2>8B24T na tréninkovém
E>W5A1W7j &U7 9G@T4T E>W5A1W3 dojde ke RA=BAT AT;FA> dat! aA7D84TA3
A21W5A8> „Uložit“ a všechna zadaná data se uloží.

Jakmile zadáte všechna data, dostanete se na hlavní stránku.

5.1.2 Tréninkové programy
Na úvodní stránce (v klidovém režimu) stisknTte tlaWítko „Tréninkové programy“.

PROGRAMOVATELNÉ FUNKCE
PoWítaW nabízí šest tréninkových programk a jeden manuální program.
1. CLASSIC: GOAL, HILL, RANDOM LEVEL, Plateau, Constant Výkon
2. INTERVALY: CLASSIC, HIIT, CUSTOM
3. UŽIVATELSKÝ PROGRAM
4. VISION Ride
5. H.R.C
6. FITNESS TEST

5.1.2.1)MW45 režim – QUICK START Na úvodní stránce (v klidovém režimu) vyberte Tréninkové programy a poté stisknTte tlaWítko QUICK START.

Tento program EU3:DA19MZ3 trénink, EU7 kterém lze odpor YTF3@ tréninku kdykoli =MW4T regulovat. Všechny údaje se DW5A1Z5.

StisknTte Tréninkové programy a otevUe se výbTrové menu programk.

Jakmile zadáte všechna data, budete pUesmTrováni na hlavní stránku.

5.1.2 Tréninky
Na úvodní stránce (v klidovém režimu) stisknTte tlaWítko „Tréninkové programy“

PROGRAMOVATELNÉ FUNKCE
&>W5A1W nabízí ŠEST =3C7@k EU3:41DA1934G;F E=>[=1@kf jak je uvedeno níže, a jeden =MW45 režim.
1. CLASSIC: GOAL, HILL, RANDOM LEVEL, Plateau, Constant Výkon
2. INTERVALY: KLASICKÝ, HIIT, VLASTNÍ
3. UŽIVATELSKÝ PROGRAM
4. VISION Ride
5. H.R.C
6. FITNESS TEST

5.1.2.1 RuWní režim – RYCHLÝ START
Na úvodní obrazovce (v klidovém režimu) vyberte položku Programy a poté stisknTte tlaWítko RYCHLÝ START.

Tento program pUedstavuje WasovT omezený trénink, pUi kterém lze úrovep zátTže kdykoli bThem cviWení ruWnT upravovat. Všechny hodnoty se zaWnou zvyšovat.

StisknTte „Tréninkové programy“ a otevUe se nabídka pro výbTr programu.

5.1.2.2 &U3:41DA1934P programy – CLASSIC Na úvodní stránce (v klidovém režimu) vyberte Tréninkové programy, poté stisknTte PROGRAM a vyberte CLASSIC.

K dispozici je ETA E=>[=1@km GOAL, HILL, RANDOM LEVEL, Plateau, Constant Power, které mají =kR4P tréninkové cíle.

5.1.2.2 &U3:41DA1934P programy – CLASSIC
Na úvodní stránce (v klidovém režimu) vyberte WORKOUTS, poté stisknTte PROGRAM a vyberte CLASSIC.

K dispozici je ETA E=>[=1@km GOAL, HILL, RANDOM LEVEL, Plateau, Constant Power, které mají =kR4P tréninkové cíle.

5.1.2.3 PUednastavené programy – INTERVALE
Na úvodní stránce (v klidovém režimu) vyberte položku WORKOUTS, poté stisknTte tlaWítko PROGRAM a vyberte možnost INTERVALS.

Pomáhá spalovat více kalorií, zvyšovat rychlost, sílu a vytrvalost a zlepšovat celkovou sportovní výkonnost.

Intervalový trénink je forma tréninku, pUi které se stUídají období s vysokou a nízkou intenzitou.

5.1.2.3 &U3:41DA1934P programy – INTERVALY
Na úvodní obrazovce (v klidovém režimu) vyberte položku TRÉNINKY, poté stisknTte tlaWítko PROGRAM a vyberte možnost INTERVALY.

Pomáhá spálit více kalorií, zvýšit rychlost, sílu a vytrvalost a zlepšit celkový sportovní výkon.

Intervalový trénink je forma tréninku, EU7 které se DAU5:1Z5 období s vysokou a nízkou intenzitou.

K dispozici jsou tUi intervalové programy: CLASSIC, HIIT, CUSTOM

5.1.2.4 Vlastní programy
Na úvodní obrazovce (v klidovém režimu) vyberte Tréninkové programy, poté DA7D84TA3 A21W5A8> PROGRAM a vyberte USER PROGRAM

Uživatelé mohou vytvoUit až 9 vlastních programk, z nichž každý má plnT pUizpksobitelné úrovnT. Na záložce „Vlastní“ stisknTte tlaWítko pro pUidání nového profilu, pojmenujte svkj program a zaWnTte s úpravami.

&U3Z3 l A3 prstem po oblasti profilu, abyste upravili požadovaný vzor, a poté :>8>4W3A3 nastavení hodnot v jednotlivých úrovních. q=>94T odporu ve vzoru jsou relativní a maximální hodnotu lze nastavit po :>8>4W345 vzoru; všechny segmenty se E=>E>=;7>4B24T EU7REkD>Y5. Hodnoty úrovní jsou absolutní a pohybují se v rozmezí od 1 do 40.

K dispozici jsou AU7 programy: CLASSIC, HIIT, CUSTOM

5.1.2.4 Vlastní programy
Na úvodní stránce (v klidovém režimu) vyberte „TRÉNINKY“, poté stisknTte tlaWítko PROGRAM a vyberte „UŽIVATELSKÝ PROGRAM“

Uživatelé mohou 9?A9>U7A až 9 vlastních E=>[=1@kf z nichž každý má E24T EU7REkD>Y7A324P i=>94T. Na záložce „Vlastní“ DA7D84TA3 A21W5A8> pro EU7:B45 nového profilu, pojmenujte D9kZ program a R1W4TA3 s úpravami.

&U3Z3 l A3 prstem po oblasti profilu, abyste EU7REkD>Y727 požadovaný vzor, a poté :>8>4W3A3 nastavení hodnot v jednotlivých úrovních. q=>94T odporu ve vzoru jsou relativní a maximální hodnotu lze nastavit po :>8>4W345 vzoru; všechny segmenty se E=>E>=;7>4B24T EU7REkD>Y5. Hodnoty úrovní jsou absolutní a pohybují se v rozmezí od 1 do 40.

5.1.2.5 Vision Ride
Na úvodní obrazovce (v klidovém režimu) vyberte Tréninkové programy, poté DA7D84TA3 A21W5A8> PROGRAM a vyberte VISION Ride.

Na výbTr je šest videí ve virtuální realitT, z nichž každé trvá ménT než 10 minut.

5.1.2.6 H.R.C
Na úvodní stránce (v klidovém režimu) vyberte Tréninkové programy, poté stisknTte PROGRAM a vyberte H.R.C

K dispozici jsou tUi pUednastavené programy:
60 %, 70 %, 80 % a individuální program. U pUednastavených programk poWítaW vypoWítá hodnotu pulsu, u individuálního programu mkžete zadat vlastní hodnotu pulsu.

Zóna spalování tukk. 60–70 %
Pokud ;97W5A3 s touto D=:3W45 frekvencí, vaše AT2> využívá EU3:39H5@ mastné kyseliny k R1Z7HAT45 E>AU3Y4P energie. Trénink však nevede k rychlému
úbytku hmotnosti. Ten závisí kromT sportovní aktivity zejména na stravT.
Trénink aerobní vytrvalosti: 80 %.
Trénink v tomto V=38934W45@ rozmezí vede k výraznému zvýšení vytrvalosti. ,=>@T toho posiluje jak srdce, tak celý dýchací systém. Vedle zlepšení aerobní kapacity dochází také k výraznému zvýšení RBATC3.

5.1.2.5 Vision Ride
Na úvodní obrazovce (v klidovém režimu) vyberte položku TRÉNINKY, poté stisknTte tlaWítko PROGRAM a vyberte možnost VISION Ride

Na 9GYT= je 6 videí ve virtuální =3127ATf z nichž každé trvá @P4T než 10 minut.

5.1.2.6 H.R.C
Na úvodní stránce (v klidovém režimu) vyberte položku „Tréninky“, poté stisknTte tlaWítko PROGRAM a vyberte H.R.C

K dispozici jsou tUi pUednastavené programy:
60 %, 70 %, 80 % a individuální program. U pUednastavených programk vypoWítává hodnotu srdeWní frekvence poWítaW, u individuálního programu mkžete zadat vlastní hodnotu srdeWní frekvence.

Zóna spalování tukk. 60–70 %
&U7 tréninku v této D=:3W45 frekvenci AT2> využívá k získání E>AU3Y4P energie EU3:39H5@ mastné kyseliny. Trénink však nevede k rychlému úbytku hmotnosti. Ten závisí 8=>@T ;97W345 zejména na vašem stravování.
Aerobní vytrvalostní trénink: 80 %.
Trénink v tomto V=38934W45@ rozmezí vede k výraznému zvýšení vytrvalosti. ,=>@T toho se posiluje jak srdce, tak celý dýchací systém. ,=>@T zlepšení aerobní kapacity vede také k výraznému zvýšení odolnosti 9kW7 RBATC7.

Cílová srde6ní frekvence
Pro RZ7HAT45 optimální D=:3W45 frekvence je :k23C7AP znát maximální D=:3W45 frekvenci, kterou lze 9?E>W5A1A pomocí následujícího vzorce:

220 – vTk = maximální srdeWní frekvence
(Pokud jste do poWítaWe zadali svkj vTk, poWítaW ji vypoWítá automaticky)
Jakmile zjistíte svou platnou D=:3W45 frekvenci, DA1W5 si stanovit tréninkový cíl. Tréninková zóna je >F=147W341 W1=1@7f které procházejí diagramem :71[>4B24T.

VAROVÁNÍ: Systémy pro monitorování srde6ní frekvence mohou být nepZesné. Nadm_rný trénink mVže vést k vážnému poškození zdraví nebo smrti. PZi pocitu závrat_ nebo slabosti okamžit_ ukon6ete trénink!

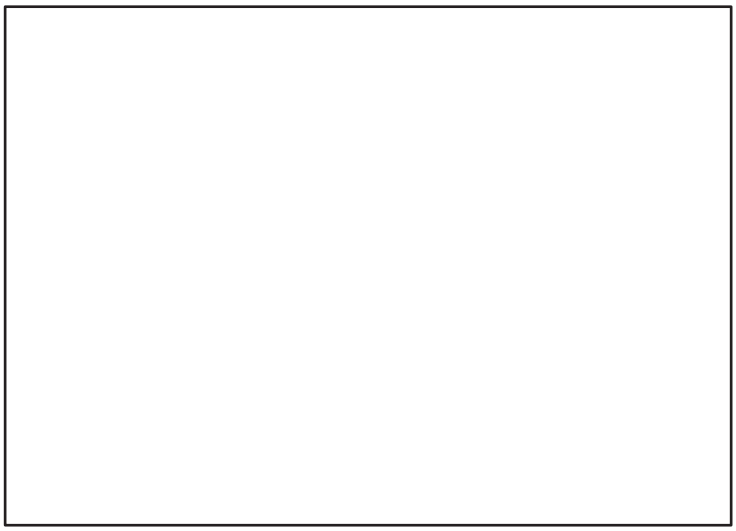
Pokud chcete trénovat s programem HRC, použijte prosím hrudní pás. Pouze tak je možný smysluplný trénink.

Cílová srde6ní frekvence
Chcete-li M=W7A rozsah, ve kterém chcete trénovat, musíte nejprve zjistit svou maximální D=:3W45 frekvenci, což je nejvyšší hodnota, na kterou by vaše D=:3W45 frekvence @T21 dosáhnout. To lze provést pomocí následujícího vzorce:

220 – vTk uživatele = maximální srdeWní frekvence
(Pokud zadáte svkj vTk pUi programování konzole, konzole tento výpoWet provede automaticky).
Po výpoWtu maximální srdeWní frekvence se mkžete rozhodnout, jakého cíle chcete dosáhnout. Tréninková zóna srdeWní frekvence pro kardiovaskulární kondici nebo hubnutí je znázornTna dvTma rkznými Warami, které procházejí grafem diagonálnT.

VAROVÁNÍ: Systémy s kontrolou 9CL367; frekvence mohou být 735Z397@% MZ;$Ae intenzivní ?QA637; DVI3 45V98>A: 4CE7_7; nebo vést k smrti. Pokud se cítíte malátní nebo slabí, 8<EDIA:_ 5Z39:Eq:3 ?QA6A:d

Používejte prosím hrudní pás, který si mkžete dokoupit. Pouze s hrudním pásem je možné provádTt trénink s pUesnou kontrolou srdeWní frekvence.



5.1.2.7 Fitness test

Na úvodní obrazovce (v klidovém režimu) vyberte Tréninkové programy, poté DA7D84TA3 A21W5A8> PROGRAM a vyberte možnost FITNESS TEST.

Tento 8>4 : 7W45 test vychází z Gerkinova protokolu, známého také jako F1D7WD8G protokol, a jedná se o submaximální test "#¥ nDE>AU3Y1 kyslíku). &U7 tomto testu se RBATC zvyšuje, dokud nedosáhnete 85 % své cílové D= : 3W45 frekvence (THR). THR = (220 – "¦ ,0 × 0,85. +1Df který E>AU3YMZ3A3 k dosažení THR, M=WMZ3 výsledek testu, jak je uvedeno v tabulce níže.

PUed testem:

- *Z7DATA3 se, že jste v dobrém zdravotním stavu; pokud je vám více než 35 let nebo trpíte již existujícími zdravotními problémy, E>=1 lA3 se EU3 : provedením tohoto testu se svým ?P81U3@.
- UjistTte se, že jste se pUed zahájením testu rozcviWili a protáhli.
- PUed testem nekonzumujte kofein.
- Pokud používáte ruWní snímaWe pulsu, držte rukojeti jemnT a neupínejte je.

5.1.2.7 Fitness test

Na úvodní obrazovce (v klidovém režimu) vyberte položku „TRÉNINKY“, poté stisknTte tlaWítko PROGRAM a vyberte možnost „FITNESS TEST“.

Tento 8>4 : 7W45 test je založen na | 3=874>9T protokolu, známém také jako F1D7WD8G protokol, a jedná se o submaximální test "#¥ (objem kyslíku). 0TF3@ testu se RBATC zvyšuje, dokud nedosáhnete 85 % své cílové D= : 3W45 frekvence (THR). THR = (220 – "¦ ,0 × 0,85. +1Df za který dosáhnete THR, M=WMZ3 výsledek testu, jak je R4BR>=4T4> v tabulce níže.

PUed testem:

- *Z7DATA3 se, že jste v dobrém zdravotním stavu; pokud je vám více než 35 let nebo trpíte již existujícími zdravotními problémy, E>=1 lA3 se EU3 : provedením jakéhokoli ;97W345 se svým ?P81U3@.
- UjistTte se, že jste se pUed testem rozcviWili a protáhli.
- PUed testem nekonzumujte kofein.
- Pokud používáte =MW45 D45@1W3 pulsu, držte rukojeti Z3@4T a neupínejte je.

BThem testu:
- Konzole musí EU7Z5@1A konstantní D=:3W45 frekvenci, aby mohl test R1W5A. Pro získání spolehlivého výsledku je nutné použít hrudní pás.
- Test zaWíná 3minutovou rozcviWkou, po které následuje samotný test.
- Údaje zobrazené bThem testu jsou:

a. +as udává celkovou uplynulou dobu.
b. Úrovep zátTže
c. Vzdálenost v mílích nebo kilometrech, v závislosti na pUednastaveném parametru.
d. Test je ukonWen, jakmile je dosaženo 85 % maximální srdeWní frekvence.
e. Cílová srdeWní frekvence a aktuální srdeWní frekvence se zobrazují v informaWním oknT.

Po testu:
- TUi minuty zklidnTní
- Zapište si svkj výsledek, protože konzole se po nTkolika minutách automaticky vrátí do startovacího režimu.

BThem testu:
- Aby mohl test R1W5Af musí konzole EU7Z5@1A stabilní údaje o D=:3W45 frekvenci. Pro získání spolehlivého výsledku @kC3A3 použít hrudní pás.

- Test R1W43 3minutovým =>R;97W345@f po kterém následuje vlastní test.
- BThem testu se zobrazují následující údaje:

a. +as udává celkovou uplynulou dobu
b. Úrovep
c. Vzdálenost v mílích nebo kilometrech v závislosti na pUednastavených parametrech.
d. Test konWí, jakmile srdeWní frekvence dosáhne 85 %.
e. Cílová srdeWní frekvence a aktuální srdeWní frekvence se zobrazují v oknT se zprávami.

Po testu:
- ZklidnTte se po dobu asi jedné až tUí minut.
- Zapište si svkj výsledek, protože konzole se po nTkolika minutách automaticky vrátí do startovacího režimu.

5.2 Zrcadlení

Na úvodní stránce (v klidovém režimu) DA7D84TA3 A21W5A8> MIRROR, kde se zobrazí pokyny pro EU7E>Z345 D?DAP@k iOS nebo Android. Vyberte EU5D2MH4G systém a DA7D84TA3 A21W5A8> START.

Jak se EU7E>Z7A k iOS
&U7E>ZA3 D9kZ mobilní telefon k Wi-Fi síti R1U5R345. aA7D84TA3 na svém mobilním telefonu A21W5A8> „Screen Mirroring“ a poté vyberte „Hammer“. Mobilní telefon/tablet musí být EU7E>Z34 ke stejné Wi-Fi síti jako tréninkové R1U5R345j

Jak se pUipojit k systému Android
&U7E>ZA3 D9kZ mobilní telefon k Wi-Fi síti R1U5R345. Naskenujte levý QR kód nebo vyhledejte v #Y;F>:T Play aplikaci „ANPLUS Screen Mirroring“ a DABF4TA3 si ji.
OtevUete aplikaci, vyberte „Hammer“ a stisknTte „Start Mirroring“.

5.3 Média

Na úvodní obrazovce (v režimu spánku) stisknTte tlaWítko MEDIA, Wímž spustíte aplikace.

Jakmile nTkterou z aplikací spustíte, bude se pUehrávat na jiné obrazovce.

5.2 Zrcadlení

Na úvodní obrazovce (v klidovém režimu) DA7D84TA3 A21W5A8> MIRROR; zobrazí se pokyny pro EU7E>Z345 D?DAP@k iOS nebo Android. Vyberte EU5D2MH4G systém a DA7D84TA3 A21W5A8> START.

Jak se pUipojit pomocí iOS
PUipojte svkj mobilní telefon k Wi-Fi síti daného zaUízení. StisknTte „Screen Mirroring“ na svém mobilu a poté vyberte „Hammer“. Mobilní R1U5R345 musí být EU7E>Z34> ke stejné Wi-Fi síti jako dané R1U5R345.

Jak se pUipojit pomocí Androidu
PUipojte svkj mobilní telefon k síti Wi-Fi daného zaUízení. Naskenujte QR kód vlevo nebo vyhledejte v ObchodT Play aplikaci „ANPLUS Screen Mirroring“ a stáhnTte si ji. Spustte aplikaci, vyberte položku „Hammer“ a poté stisknTte „Start Mirroring“.

5.3 Média

Na úvodní obrazovce (v režimu spánku) stisknTte tlaWítko MEDIA, Wímž se zobrazí aplikace.

Jakmile stisknete jednu z aplikací, spustí se na jiné obrazovce.

Stisknutím ikon pro R9TAH345 a zmenšení obrazovky obrazovku R9TAH5A3f EU5E1 : 4T se vrátíte k Ek9> : 45 malé obrazovce. Stisknutím šipky RETA se vrátíte na EU3 : ;F>R5 stránku.

Stisknutím ikon pro R9TAH345 a zmenšení EU3E43A3 na celou obrazovku, stisknutím se vrátíte k Ek9> : 45 malé obrazovce. Stisknutím A21W5A81 RETA se vrátíte na poslední stránku
.

Pokud se bThem tréninku v režimu celé obrazovky zmTní odpor, zobrazí se hodnota v horní Wásti obrazovky, aby o tom byl uživatel informován.

Pokud dojde YTF3@ ;97W345 v režimu celé obrazovky ke R@T4T i=>94Tf zobrazí se tato hodnota v horní WBDA7 obrazovky, aby na to byl uživatel ME>R>=4T4.

6. Návod k tréninku

6.1 Nastupování a vystupování

Kolo je dodáváno se stacionárním Uídítkem.
&U7 nasedání a sesedání se vždy držte E394T U5:5A38. Pokud kolo používáte poprvé, @T27 byste se nejprve seznámit s jeho ovládáním.

PUi nasedání a sesedání je vždy tUeba dbát opatrnosti.
Dodržujte prosím následující bezpeWnostní pokyny.

Chcete-li nasednout, uchopte jednou rukou pevné U5:5A81 a E>D1lA3 se na sedadlo. Položte levou nohu na levý pedál a R1Z7DATA3 se. d93:4TA3 pravou nohu EU3D R1U5R345 a položte ji na pravý pedál. Udržujte rovnováhu a R1W4TA3 trénovat.

Chcete-li sesednout, zcela zastavte a postup opakujte v opaWném poUadí. DoporuWuje se vždy držet alespop jednu ruku na Uídítkách, zejména pUi nasedání a sesedání.

CviWení na ergometru je ideálním pohybovým tréninkem pro posílení dkležitých svalových skupin a kardiovaskulárního systému.

Obecné pokyny k tréninku

- Nikdy netrénujte bezprostUednT po jídle.
- Pokud je to možné, trénujte podle tepové frekvence.
- PUed zaWátkem tréninku si rozcviWte svaly uvolpovacími nebo protahovacími cviky.
- Na konci tréninku prosím snižte rychlost. Trénink nikdy neukonWujte náhle!

6.2 +etnost tréninku

Chcete-li :2>MF>:>YT zlepšit svou fyzickou kondici a zvýšit výdrž, :>E>=MWMZ3@3 trénovat 123DE>p AU78=BA AG:4T. To je E=k@T=4B frekvence tréninku pro :>DET2PF> W2>9T81f která vede k dlouhodobému zlepšení kondice a zvýšenému spalování AM8k. S rostoucí fyzickou kondicí @kC3A3 trénovat i :344T. d92BHAT :k23C7AP je trénovat v pravidelných intervalech.

6.3 Intenzita tréninku

Trénink rozvíjejte opatrnT. Intenzitu tréninku je tUeba zvyšovat pomalu, aby nedocházelo k únavT svalk a pohybového aparátu.

PoWet otáWek (RPM)

V rámci cíleného vytrvalostního tréninku se >Y3;4T :>E>=MWMZ3 zvolit spíše nižší odpor E3:B2k a trénovat s vyššími >ABW81@7 (RPM – >ABW8? za minutu). Dbejte na to, aby se >ABW8? pohybovaly kolem 80 RPM a 43EU3D1F>912? 100 >ABW38.

6. Návod k tréninku

6.1 Nastupování a vystupování

Rotoped je vybaven pevným U5:5A83@.
&U7 nasedání a sesedání z rotopedu se vždy držte pevného U5:5A81. Uživatelé, 8A3U5 rotoped používají poprvé, by se @T27 nejprve seznámit s jeho ovládáním pomocí pevného U5:5A81.

PUi nasedání a sesedání z jakéhokoli rotopedu je tUeba vždy dbát opatrnosti.
Dodržujte prosím níže uvedené Y3RE3W4>DA45 pokyny.

&U7 nasedání se jednou rukou držte pevného U5:5A81 a E>D1lA3 se na sedadlo. Položte levou nohu na levý pedál a R1Z7DATA3 si stabilitu. d93:4TA3 pravou nohu EU3D stroj a položte ji na pravý pedál. 1Z:TA3 rovnováhu a R1W4TA3 ;97W7A.

PUi sesedání nejprve zcela zastavte a postup opakujte v opaWném poUadí. DoporuWujeme, abyste vždy drželi alespop jednou rukou pevného Uídítka, zejména pUi nasedání a sesedání.

Trénink na ergometru je ideálním pohybovým tréninkem pro posílení :k23C7AG;F svalových skupin a kardiovaskulárního systému.

Obecné pokyny k tréninku

- Nikdy netrénujte bezprostUednT po jídle.
- Pokud je to možné, pUizpksobte trénink tepové frekvenci.
- PUed zahájením tréninku prove l te rozcviWení svalk uvolpovacími nebo protahovacími cviky.
- Na konci tréninku prosím snižte rychlost. Nikdy trénink neukonWujte náhle.

6.2 ká frekvence tréninku

Pro zlepšení fyzické kondice a dlouhodobé posílení tTlesné zdatnosti doporuWujeme trénovat alespop tUikrát týdnT. Jedná se o prkmTrnou frekvenci tréninku pro dospTlého WlovTka, která vede k dlouhodobému zlepšení kondice a vysokému spalování tukk. Jak se vaše kondice zlepší, mkžete trénovat i dennT. ZvláštT dkležité je trénovat v pravidelných intervalech.

6.3 Intenzita tréninku

&3W279T si naplánujte trénink. Intenzitu tréninku je AU3Y1 zvyšovat E>DAME4Tf aby nedocházelo k i419T svalstva nebo pohybového aparátu.

RPM

Z hlediska objektivního vytrvalostního tréninku se v zásadT doporuWuje zvolit nižší odpor pedálk a trénovat pUi vyšších otáWkách (otáWek za minutu). Dbejte na to, aby otáWky byly vyšší než 80 ot./min, ale nepUesahovaly 100.

6.4 Trénink zamTUený na tepovou frekvenci

$>E>=MWMZ3 se zvolit pro vaši individuální tepovou zónu „aerobní tréninkový rozsah“. Zvýšení výkonu v oblasti vytrvalosti se dosahuje EU3:39H5@ dlouhými tréninkovými jednotkami v aerobním rozsahu. Tuto zónu si prosím vyhledejte v diagramu cílových tepových frekvencí nebo se U7IA3 tepovými programy. V tomto aerobním pásmu (do 75 % vaší maximální tepové frekvence) byste @T27 absolvovat 123DE>p 80 % své tréninkové doby.
Ve zbývajících 20 % W1DM @kC3A3 R1U1:7A RBATC>9P HE7W8?f abyste posunuli svou aerobní hranici D@T=3@ nahoru. Díky dosáhnutým tréninkovým iDET;Fk@ budete E>R:TZ7 EU7 stejné D=:3W45 frekvenci schopni podávat vyšší výkon, což znamená zlepšení kondice.
Pokud již máte zkušenosti s tréninkem U5R34G@ tepovou frekvencí, @kC3A3 si požadovanou tepovou zónu EU7REkD>Y7A svému konkrétnímu tréninkovému plánu nebo 8>4:7W45@M stavu.

Poznámka:
Vzhledem k tomu, že existují lidé s „vysokým a nízkým pulsem“, mohou se individuální optimální tepové zóny (aerobní zóna, anaerobní zóna) v jednotlivých pUípadech lišit od tTch obecných (diagram cílového pulsu). V tTchto pUípadech by mTl být trénink pUizpksoben individuálním zkušenostem. Pokud se s tímto jevem setkají zaWáteWníci, mTli by pUed tréninkem bezpodmíneWnT konzultovat lékaUe, aby ovTUili, zda jsou z hlediska zdraví zpksobilí k tréninku.

6.5 Kontrola tréninku

Z 2P81UD8PF> i A=P47148>9TgV?R7>2>[7;8PF> hlediska je 43Z9F>:4TZH5 trénink U5R34G tepovou frekvencí, který se orientuje na individuální maximální tepovou frekvenci.

Toto pravidlo platí jak pro R1WBA3W458?f tak pro ambiciózní =38=31W45 sportovce i profesionály. V závislosti na tréninkovém cíli a výkonnostní úrovni se trénuje s M=W7A>M intenzitou individuální maximální tepové frekvence n9??B:U34>M v procentních bodech).

Aby byl kardiovaskulární trénink z hlediska sportovní medicíny efektivní, :>E>=MWMZ3@3 tréninkovou tepovou frekvenci v rozmezí 70 % – 85 % maximální tepové frekvence. "3R@TA3 prosím na 9T:>@5 následující diagram cílové tepové frekvence.

ZmTUte si tepovou frekvenci v následujících okamžicích:

1. PUed tréninkem = klidová tepová frekvence
2. 10 minut po zahájení tréninku = tréninková/zátTžová tepová frekvence
3. Jednu minutu po tréninku = zotavovací tepová frekvence

BThem prvních týdnk se doporuWuje trénovat s tepovou frekvencí na dolní hranici tréninkové tepové zóny (pUibližnT 70 %) nebo pod ní.

0TF3@ následujících 2–4 @TD5;k E>DAME4T zvyšujte intenzitu tréninku, až dosáhnete horní hranice tréninkové tepové zóny nEU7Y27C4T 85 %), aniž byste se však EU3ATC>9127.

I když jste v dobré kondici, R1U1RMZA3 do svého tréninkového programu E=197:324T 23FW5 tréninky v nižším aerobním pásmu, abyste se mohli :>DA1A3W4T zotavit. „Dobrý“ trénink vždy znamená také inteligentní trénink, který zahrnuje regeneraci ve správný W1D. V >E1W4P@ EU5E1:T dojde k EU3A=P4>9B45f což zhorší vaši formu.

Po každé namáhavé tréninkové jednotce v horním tepovém pásmu vaší individuální výkonnosti by v následujícím tréninku @T21 vždy následovat =3[343=1W45 tréninková jednotka v dolním tepovém pásmu (do 75 % maximální tepové frekvence).

6.4 Trénink zamTUený na srdeWní frekvenci

Pro vaši osobní tepovou zónu se :>E>=MWMZ3 zvolit aerobní tréninkový rozsah. Zvýšení výkonu v vytrvalostním rozsahu se dosahuje EU3:39H5@ dlouhými
tréninkovými jednotkami v aerobním rozmezí.
Tuto zónu najdete v diagramu cílových tepových frekvencí nebo se Ui I te tepovými programy. V tomto aerobním rozmezí (až do 75 % vaší maximální tepové frekvence) byste mTli absolvovat 80 % své tréninkové doby.
Ve zbývajících 20 % Wasu mkžete zaUadit zátTžové špiWky, abyste posunuli svou aerobní prahovou hodnotu smTrem nahoru. Díky výslednému tréninkovému úspTchu pak budete pozdTji schopni podávat vyšší výkon pUi stejné srdeWní frekvenci; to znamená zlepšení vaší fyzické kondice.
Pokud již máte 4TZ18P zkušenosti s tréninkem U5R34G@ tepovou frekvencí, @kC3A3 si svou požadovanou tepovou zónu EU7REkD>Y7A svému konkrétnímu tréninkovému plánu nebo 8>4:7W45@M stavu.

Poznámka:
Vzhledem k tomu, že existují osoby s „vysokou“ a „nízkou“ tepovou frekvencí, mohou se individuální optimální tepové zóny (aerobní zóna, anaerobní zóna) lišit od AT;Ff které platí pro širokou 93U3Z4>DA (diagram cílových tepových frekvencí). V AT;FA> EU5E1:3;F je nutné trénink EU7REkD>Y7A podle individuálních zkušeností. Pokud se s tímto jevem setkají R1WBA3W45;7f je :k23C7AP EU3: zahájením tréninku konzultovat 2P81U3f aby >9TU72 zdravotní REkD>Y72>DA k tréninku.

6.5 ké Uízení tréninku

Jak z 2P81UD8PF> hlediska, tak z hlediska tréninkové fyziologie dává 43Z9TAH5 smysl trénink U5R34G tepovou frekvencí, který se orientuje na individuální maximální tepovou frekvenci.

Toto pravidlo platí jak pro R1WBA3W458?f tak pro ambiciózní =38=31W45 sportovce i profesionály. V závislosti na tréninkovém cíli a výkonnostním stavu se trénink provádí EU7 M=W7AP 74A34R7AT 9?ZB:U34P jako procentuální podíl z individuální maximální tepové frekvence.

Aby bylo možné 3V38A794T nastavit kardiovaskulární trénink podle DE>=A>94Tg2P81UD8G;F 1DE38Akf :>E>=MWMZ3@3 tréninkovou tepovou frekvenci v rozmezí 70 % – 85 % maximální tepové frekvence. Viz následující diagram cílové tepové frekvence.

ZmTUte si tepovou frekvenci v následujících Wasových okamžicích:

1. PUed tréninkem = klidová tepová frekvence
2. 10 minut po zahájení tréninku = tréninková/pracovní tepová frekvence
3. Jednu minutu po tréninku = zotavovací tepová frekvence

BThem prvních týdnk se doporuWuje, aby trénink provádTt pUi tepové frekvenci na dolní hranici tréninkové zóny (pUibližnT 70 %) nebo nižší.

0TF3@ následujících 2–4 @TD5;k trénink E>DAME4T R74A34R79pMZA3f až dosáhnete horní hranice tréninkové tepové zóny nEU7Y27C4T 85 %), aniž byste se však EU3ATC>9127.

Pokud jste v dobré tréninkové kondici, R1U1RMZA3 sem tam do tréninkového programu 23FW5 jednotky v nižším aerobním rozmezí, abyste se :>DA1A3W4T zotavili. „Dobrý“ trénink vždy znamená trénovat =>RM@4Tf což zahrnuje regeneraci ve správný Was. V opaWném pUípadT dojde k pUetrénování a vaše forma se zhorší.

Po každé RBATC>9P tréninkové jednotce v horním tepovém rozmezí individuálního výkonu by v následujícím tréninku @T21 vždy následovat =3[343=1W45 tréninková jednotka v nižším tepovém rozmezí (až 75 % maximální tepové frekvence).

Jakmile se kondice zlepší, je nutná vyšší tréninková intenzita, aby tepová frekvence dosáhla „tréninkovou zónu“, tj. organismus je nyní výkonnTjší. Výsledek zlepšené kondice poznáte podle lepšího fitness skóre (F1 – F6).

Výpo6et tréninkové / zát_žové tepové frekvence:

220 tepk za minutu minus vTk = osobní maximální srdeWní frekvence (100 %).

Tréninková tepová frekvence
Dolní hranice: (220 – 9T80 × 0,70
Horní hranice: (220 – 9T80 × 0,85

6.6 Délka tréninku

Každá tréninková jednotka by @T21 7 : 3B24T sestávat z =>R ; 97W8?f tréninkové fáze a RB9T=3W4PF> M9>24T45f aby se EU3 : 3H2> R=14T45@.

Rozcvi6ka:

5 až 10 minut, 9W3A4T pomalé jízdy na kole.

Trénink:

15 až 40 minut intenzivního, ale ne nadmTrnT namáhavého tréninku s výše uvedenou intenzitou.

Zklidn_ní:

5 až 10 minut pomalé jízdy na kole, následované gymnastikou nebo protahováním, aby se uvolnilo svalstvo.

Trénink okamžitT pUerušte, pokud se necítíte dobUe nebo se objeví jakékoli pUíznaky pUetížení
.

ZmTna metabolické aktivity bThem tréninku:

BThem prvních 10 minut vytrvalostního výkonu naše tTlo spotUebovává glykogen, cukernou látku uloženou ve svalech.

Po cca 10 minutách se navíc spaluje i tuk.

Po 30–40 minutách se aktivuje tukový metabolismus, poté se tTlesný tuk stává hlavním zdrojem energie.

Jakmile se kondice zlepší, je R1E>AU3Y5 vyšší intenzita tréninku, aby tepová frekvence dosáhla „tréninkové zóny“; to znamená, že organismus je schopen vyššího výkonu. Výsledek zlepšené kondice poznáte podle vyššího fitness skóre (F1 – F6).

Výpo6et tréninkové / pracovní tepové frekvence:

220 tepk za minutu minus vTk = osobní maximální srdeWní frekvence (100 %).

Tréninková tepová frekvence
Dolní hranice: (220 – 9T80 × 0,70
Horní hranice: (220 – 9T80 × 0,85

6.6 ká délka tréninku

Každá tréninková jednotka by @T21 7 : 3B24T sestávat z =>R ; 97W8?f tréninkové fáze a RB9T=3W4PF> M9>24T45f aby se EU3 : 3H2> R=14T45@.

Rozcvi6ka:

5 až 10 minut pomalé jízdy na kole.

Trénink:

15 až 40 minut intenzivního, ale ne nadmTrnT namáhavého tréninku v výše uvedené intenzitT.

Zklidn_ní:

5 až 10 minut pomalé jízdy na kole, následované =>R ; 97W8>M nebo protažením, aby se svaly uvolnily.

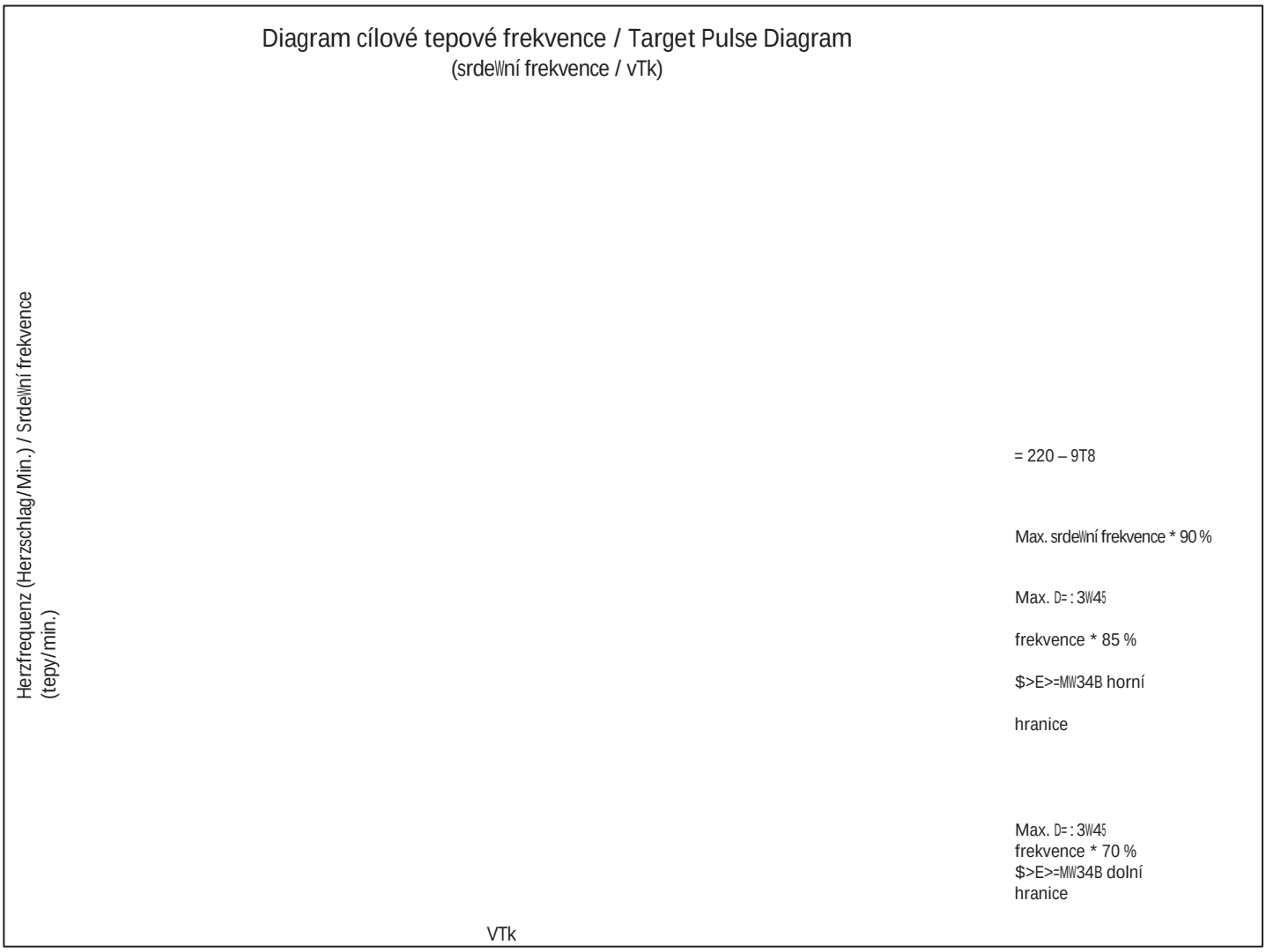
#81@C7AT EU3=MHA3 trénink, pokud se necítíte :>YU3 nebo se objeví jakékoli EU5R418? EU3A5C345.

ZmTny metabolické aktivity bThem tréninku:

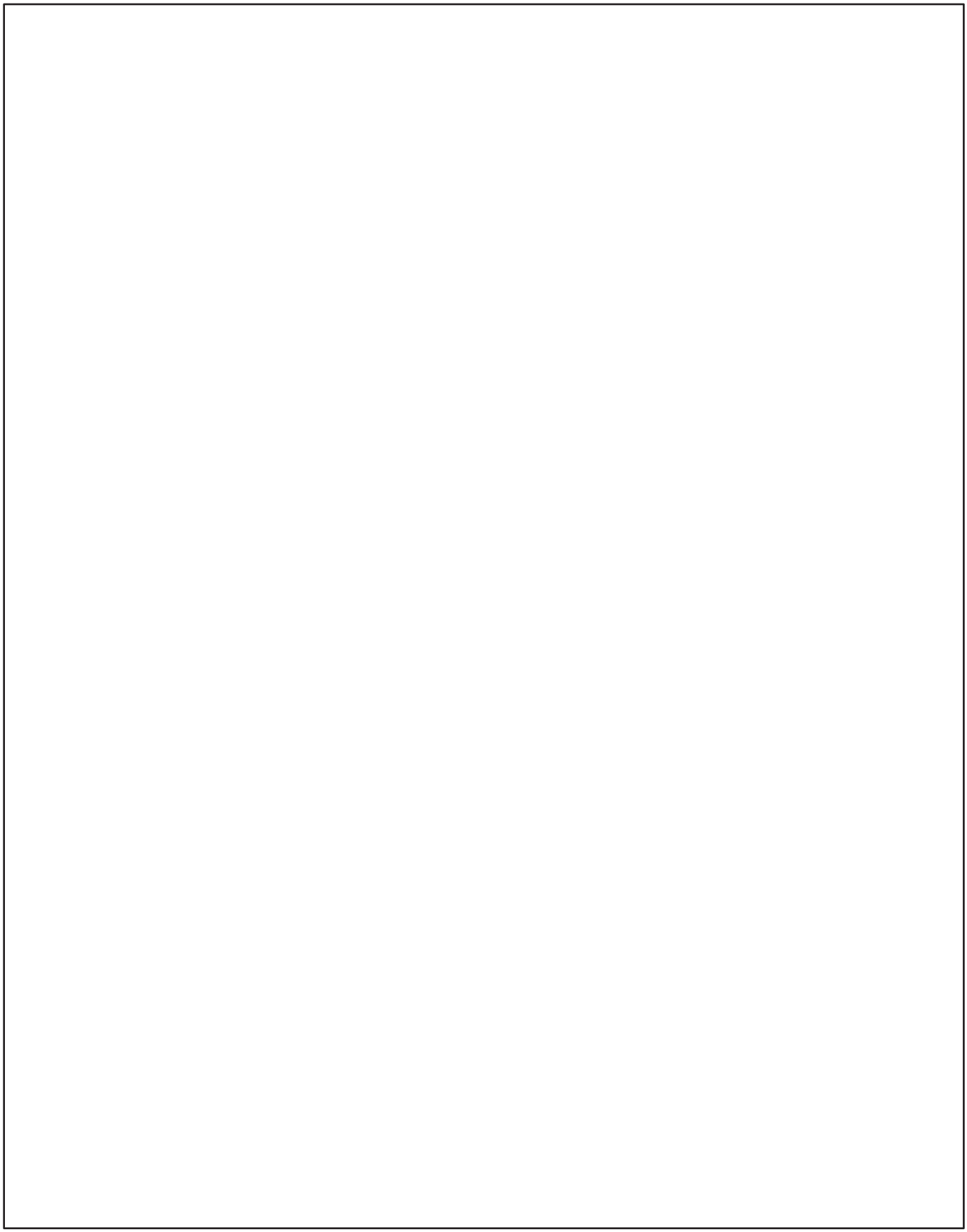
BThem prvních 10 minut vytrvalostního výkonu naše tTlo spotUebovává cukry uložené ve svalech. Glykogen:

Po asi 10 minutách se navíc spaluje tuk.

Po 30–40 minutách se aktivuje tukový metabolismus, poté se tTlesný tuk stává hlavním zdrojem energie


Diagram cílové tepové frekvence / Target Pulse Diagram
(srdeWní frekvence / vTk)
Herzfrequenz (Herzschlag/Min.) / SrdeWní frekvence
(tepy/min.)
= 220 – 9T8
Max. srdeWní frekvence * 90 %
Max. D= : 3W45
frekvence * 85 %
$>E>=MW34B horní
hranice
Max. D= : 3W45
frekvence * 70 %
$>E>=MW34B dolní
hranice
VTk

7. Rozložený výkres / Explosiondrawing



Pozice	Oznaƃení	Popis	Rozm_ry	Množství/Quantity
10007 -1	Hlavní rám	Hlavní rám		1
-2	PodpTrná trubka Uídítek	sloupek Uídítek		1
-3	'ídítka	'ídítka		1
-4	Není potUeba	Není potUeba		0
-5	Podstavec, zadní	Zadní stabilizátor		1
-6	Trubka sedlovky	Sedlová trubka		1
-7	Posuvná lišta sedla	Posuvník sedla		1
-8	Upevpovací deska pro sedlový sanT	Upevpovací deska sedlového saní		1
-9	Napínák Uemene	Držák napínacího Uemene		1
-10	Není potUeba	Není potUeba		0
-11	Osa kliky	Osa		1
-12	Není potUeba	Není potUeba		0
-13	Deska pro upevnTní skUínT	Podložní deska		1
-14*	'emen	'emen		1
-15	Hnací kolo	Hnací Uemenice		1
-16L	Kliková hUídel, levá	Kliková hUídel, levá strana		1
-16R	Kliky, pravá strana	Kliky, pravá strana		1
-17*	KuliWkové ložisko	KuliWkové ložisko	6004	2
-18	KuliWkové ložisko	KuliWkové ložisko	6203	2
-19*	Sedlo	Sedlo		1
-20	Brzdová jednotka EMS	IndukWní brzda		1
-21	Deska	PCB		1
-22	Magnet	Magnet		1
-23	Senzorový kabel	Senzorový kabel		1
-24	Není potUeba	Není potUeba		0
-25	Není potUeba	Není potUeba		0
-26	RuWní kabel pro mTUení pulsu, bílý	RuWní pulzní kabel, bílý	800 mm	2
-27	Modul DAU5:19PF> proudu	Modul stUídavého proudu		1
-28	Není potUeba	Není potUeba		0
-29	Datový kabel	PoWítaWový kabel	2250 mm	1
-30	Kabel pro EMS	Kabel pro EMS	300 mm	1
-31-32	Není potUeba	Není potUeba		0
-33	Zemnící kabel	Zemnící 9>:TW	200 mm	1
-34	PoWítaW	PoWítaW		1
-35	Gumová vložka pro podstavec	Gumová podložka pro stabilizátor		4
-36	Kryt, levý	Levé pouzdro		1
-37	SkUíp, vpravo	Pravé pouzdro		1
-38	Kryt trubky Uídítek	Kryt sloupku Uídítek		1
-39	Kryt sedlovky	Kryt sedlovky		1
-40	Kryt pUední nohy	Kryt pUední opTrky		1
-41	Kryt pUední nohy	Kryt zadní podpTry		1
-42	Držák, horní strana	Rukojet, horní kryt		2
-43	Držák, spodní strana	Rukojet, spodní krytka		2
-44	Není potUeba	Není potUeba		0
-45	Pedál, levá strana	Pedál, levá strana		1
-46	Pedál, pravý	Pedál, pravá strana		1
-47	PUepravní koleWko	PUepravní koleWko		2
-48	Není potUeba	Není potUeba		0
-49	Plastová krytka	Plastová krytka	Ø 25,4 mm	2
-50	Šestihranný šroub	Šroub s šestihrannou hlavou	3/8“ x 2-1/4“	4
-51	Šestihranný šroub	Šroub s šestihrannou hlavou	5/16“ x 5/8“	9
-52	Šroub s kUížovou drážkou	Šroub s 8U5C>9>M drážkou	ST5x19	4
-53	Šroub s vnitUním šestihranem	Šroub s vnitUním šestihranem	5/16“ x 1-3/4“	2
-54	Šestihranný šroub	Šroub s šestihrannou hlavou	1/4“ x 3/4“	8
-55	Závitová tyW typu J	Šroub typu J	M8 x 190	1
-56	Šroub s kUížovou drážkou	Šroub s 8U5C>9>M drážkou	M6x15	3
-57	Není potUeba	Není potUeba		0
-58	Šroub s kUížovou drážkou	Šroub s 8U5C>9>M drážkou	M5x12	11
-59	Není potUeba	Není potUeba		0
-60	Šroub s kUížovou drážkou	Šroub s 8U5C>9>M drážkou	M4x12	2
-61	Šroub s kUížovou drážkou	Šroub s 8U5C>9>M drážkou	ST5x16	8
-62	Šroub s kUížovou drážkou	Šroub s 8U5C>9>M drážkou	ST3x20	4
-63	Šroub s kUížovou drážkou	Šroub s 8U5C>9>M drážkou	ST3,5x16	8
-64	Není potUeba	Není potUeba		0
-65	Šroub s kUížovou drážkou	Šroub s 8U5C>9>M drážkou	ST3x10	4
-66	C-kroužek	C-kroužek	Ø17	1
-67	C-kroužek	C-kroužek	Ø20	2
-68	Šroub s kUížovou drážkou	Šroub s 8U5C>9>M drážkou	ST4x12	2
-69	Podložka	Podložka	Ø 1/4“ x 13 x 1	7
-70	Není potUeba	Není potUeba		0

-71	Podložka	Podložka	Ø3/8“ x 25 x 2	5
-72	Podložka	Podložka	Ø5/16“ x 18 x 1,5	9

Pozice	Oznaèení	Popis	Rozm_ry/Dimension	Množství/Quantity
-73	Podložka	Podložka	Ø17 x 23,5 mm	1
-74-75	Není potUeba	Není potUeba		0
-76	Pružná podložka	)>RET=4B podložka	Ø 1/4“	7
-77	Matice, samosvorná	03RE3W4>DA45 matice	M8	1
-78	Není potUeba	Není potUeba		0
-79	Matice, samosvorná	03RE3W4>DA45 matice	1/4“	4
-80	Matice, samosvorná	03RE3W4>DA45 matice	5/16“	4
-81	Matice, samosvorná	03RE3W4>DA45 matice	M4	2
-82	Není potUeba	Není potUeba		0
-83	Matice, samosvorná	03RE3W4>DA45 matice	M10	2
-84	Není potUeba	Není potUeba		0
-85	Kryt	Kruhový disk		2
-86	Šroub rukojeti	Knoflík		1
-87-92	Není potUeba	Není potUeba		0
-93	Šroubovák	Šroubovák		1
-94-95	Není potUeba	Není potUeba		0
-96	Kryt klikové hUídele	Kryt klikové hUídele		2
-97	Není potUeba	Není potUeba		0
-98	Není potUeba	Není potUeba		0
-99	Podložka, zakUivená	ZakUivená podložka	Ø 5/16“ x 19 x 1,5	1
-100	Vidlicový klíW	KlíW	12/14 mm	1
-101	Není potUeba	Není potUeba		0
-102	Podložka	Podložka	Ø5/16x16x1	2
-103	Pružná podložka	)>R:T?34B podložka	Ø 5/16“	2
-104	Není potUeba	Není potUeba		0
-105	Kryt Uídítek	Kryt Uídítek		1
-106	Šroub rukojeti	Nastavovací knoflík		1
-106-1	Matice rukojeti	Matice rukojeti	M16	1
-106-2	Šroub s kUížovou drážkou	Šroub s 8U5C>9>M hlavou	M4x5	2
-107	Plastové vedení	Pouzdro		1
-108-113	Není potUeba	Není potUeba		0
-114	Vodicí lišta 2	Rukáv 2		1
-115	Není potUeba	Není potUeba		0
-116	Držák na láhev	Držák na láhev		1
-117	Vidlicový klíW	KlíW	13/15	1
-118	Šroub s šestihrannou hlavou	Šroub s šestihrannou hlavou	5/16“ x 2-1/4“	2
-119-122	Není potUeba	Není potUeba		0
-123	Napájecí kabel	Napájecí kabel		1
-124-125	Není potUeba	Není potUeba		0
-126	NapTtový filtr	Filtr		1
-127-137	Není potUeba	Není potUeba		0
-138	Propojovací kabel, bílý	Bílý kabel	80 mm	1
-139	Propojovací kabel, Werný	+3=4G kabel	80 mm	1
-140-147	Není potUeba	Není potUeba		0
-148	Propojovací kabel, bílý	Bílý kabel	450 mm	1
-149	Propojovací kabel, Werný	+3=4G kabel	450 mm	1
-150	Gumová podložka	Gumová podložka		3
-151	Není potUeba	Není potUeba		0
-152	Zemnící kabel	*R3@p>91;59>:7W	300 mm	1
-153-174	Není potUeba	Není potUeba		0
-175	Propojovací kabel, bílý	Bílý kabel	1500 mm	1
-176	Propojovací kabel, Werný	+3=4G kabel	1500 mm	1

+ísla dílk oznaWená symbolem * oznaWují opotUebitelné díly, které podléhají pUirozenému opotUebení a v pUípadT intenzivního nebo dlouhodobém používání 9?@T47A. V takovém EU5E1:T se prosím >Y=1tA3 na zákaznický servis. Zde si @kC3A3 tyto díly objednat za poplatek.

+5D21 :52k >R41W34B * jsou >E>AU3Y7A324P díly, které podléhají EU7=>R34P@M >E>AU3Y345 a které je AU3Y1 po intenzivním nebo dlouhodobém používání 9?@T47A. V takovém EU5E1:T se prosím >Y=1tA3 na zákaznický servis. Zde si @kC3A3 tyto díly objednat za poplatek.

9. Záru6ní podmínky / Záruka (pouze pro N_mecko)

Na naše zaZízení poskytujeme záruku v souladu s následujícími podmínkami:

1) BezplatnT odstraníme v souladu s následujícími podmínkami (body 2–5) škody nebo vady na zaUízení, které prokazatelnT vznikly v dksledku výrobní vady, pokud nám budou nahlášeny neprodlenT po jejich zjištTní a do 24 mTsíck od dodání koneWnému odbTrateli.

Soukromé použití:	24 m_sícV	10 let na hlavní rám
Poloprofesionální použití:	12 m_sícV	5 let hlavní rám
Profesionální použití:	12 m_sícV	12 m_sícV hlavní rám

Záruka se nevztahuje na snadno rozbitné díly, jako je 41EU. sklo nebo plast. dB=MW45 povinnost nevzniká: v EU5E1:T nepatrných odchylek od požadované vlastnosti, které nemají vliv na hodnotu a použitelnost R1U5R345f v EU5E1:T poškození REkD>Y34PF> chemickými a elektrochemickými vlivy, vodou a >Y3;4T v EU5E1:T poškození REkD>Y34PF> vyšší mocí.

2) ZáruWní plnTní spoWívá v tom, že vadné díly budou podle našeho uvážení bezplatnT opraveny nebo vymTnTny za bezvadné díly. Náklady na materiál a práci hradíme my. Nelze požadovat opravy v místT instalace. Je nutné pUedložit doklad o koupi s datem nákupu a/nebo dodání. VymTnTné díly pUecházejí do našeho vlastnictví.

3) Nárok na záruku zaniká, pokud opravy nebo zásahy E=>9B:TZ5 osoby, které k tomu nemají naše >E=B94T45f nebo pokud jsou naše R1U5R345 vybavena :>E2p8? W7 EU5D2MH34DA95@f které nejsou pro naše R1U5R345 M=W34?f dále pokud bylo R1U5R345 poškozeno nebo R47W34> vlivem vyšší moci nebo 9279k E=>DAU3:5f v EU5E1:T škod vzniklých v :kD23:8M nesprávného zacházení – zejména nedodržení návodu k obsluze – nebo údržby, nebo pokud R1U5R345 vykazuje mechanická poškození jakéhokoli druhu. Zákaznický servis vás po telefonické konzultaci @kC3 oprávnit k >E=19T nebo 9G@T4T :52kf které vám budou zaslány. V tomto EU5E1:T D1@>RU3Z@T nárok na záruku nezaniká.

4) ZáruWní plnTní nezpksobuje prodloužení záruWní lhkty ani nezahajuje bTh nové záruWní lhkty.

5) Další nebo jiné nároky, zejména nároky na náhradu škod vzniklých mimo R1U5R345f jsou – pokud není >:E>9T:4>DA 9GD2>94T stanovena zákonem – 9?2>MW34?.

6) Naše záruWní podmínky, které obsahují pUedpoklady a rozsah našich záruWních plnTní, nemají vliv na smluvní záruWní povinnosti prodávajícího.

7) OpotUebitelné díly, které jsou v seznamu dílk jako takové oznaWeny, nepodléhají záruWním podmínkám.

Dovozce Hammer
Sport AG Von
Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm

Servis a podpora

Abychom vám mohli pUi vyUizování reklamace co nejlépe pomoci, prosíme vás, abyste pUi každém kontaktu s námi uvedli následující informace o vašem zaUízení:

UB8000	10007V2
Oznaßení	$íslo položky

$íslo objednávky:

OtevUete nový ticket a uve l te všechny potUebné údaje k vaší reklamaci. Váš ticket bude automaticky pUedán pUíslušnému kontaktnímu pracovníkovi, aby vám mohl poskytnout co nejlepší servis.

!"#$%! ticket!

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

V_d_li jste, že?

Na stránkách support.hammer.de najdete naši rozsáhlou znalostní databázi. KromT návodk v rkzných jazycích zde nabízíme také podrobné Wlánky s Uešeními problémk všeho druhu!

Pokud E>AU3YMZ3A3 pomoc s 9?A9>U345@ žádosti, kontaktujte nás e-mailem nebo telefonicky.

K reklamaci prosím pUiložte fotografie a videa. Pro uplatnTní záruWního nároku potUebujeme doklad o závadT a kopii faktury. Další informace o záruce, seznam dílk s názvy a Wísly a rozložený výkres vašeho zaUízení najdete v pUedchozích kapitolách.

Kontakt

+49 (0)731 / 97488-62 service@hammer.de Po. – Pá.: 9:00 – 16:00

HAMMER Sport AG // # : : T?345 zákaznického servisu // Von-Liebig-Str. 21 // 89231 Neu-Ulm // hammer.de

Servis a podpora

Abychom vám mohli co nejlépe pomoci s vaší reklamací, prosíme vás, abyste EU7 každém kontaktu uvedli následující informace o vašem R1U5R345m

UB 8000	10007V2
Popis	$íslo položky

$íslo objednávky:

OtevUete nový ticket a uve l te všechny požadované informace týkající se vaší reklamace. Váš ticket bude automaticky pUedán pUíslušné kontaktní osobT, aby vám mohla nabídnout co nejlepší služby.

V_d_li jste, že?

Na stránkách support.hammer.de najdete naši rozsáhlou znalostní databázi. KromT návodk v rkzných jazycích nabízíme také podrobné Wlánky s Uešeními pro všechny druhy problémk!

Pokud potUebujete pomoc s vytvoUením žádosti, kontaktujte nás prosím e-mailem nebo telefonicky

OtevUete ticket!

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

K reklamaci prosím pUiložte fotografie a videa. U reklamací v rámci záruky vyžadujeme doklad o závadT a kopii faktury. Další informace o záruce, seznam dílk s popisy a Wísly, stejnT jako rozložený nákres vašeho zaUízení, najdete v pUedchozích kapitolách.

Kontaktujte nás

+49 (0)731 / 97488-62 service@hammer.de Po. – Pá.: 9:00 – 16:00

HAMMER Sport AG // #: :T?345 zákaznického servisu // Von-Liebig-Str. 21 // 89231 Neu-Ulm// hammer.de

HAMMER

NÁVOD / PRÍRU*KA

UB 8000

$% ARTIKULU: 10007_V2

ID: 0101025

Obsah **Strana**

1. Bezpe6nostné pokyny

2. Všeobecné informácie
   2.1 Balenie
   2.2 Likvidácia

3. Montáž
   3.1 Kroky montáže
   3.2 Nastavenie polohy sedadla
   3.3 Vyrovnanie výšky podlahy

4. Údržba a servis

5. Po6íta6 (D)
   5.1 Ovládanie dotykového displeja
   5.1.1 Pripojenie k internetu
   5.1.2 Trénovacie programy
   5.1.2.1 Manuálny režim – RÝCHLY ŠTART
   5.1.2.2 Prednastavené programy – CLASSIC
   5.1.2.3 Prednastavené programy – INTERVALE
   5.1.2.4 Programy, ktoré si môžete sami definovaJ
   5.1.2.5 Vision Ride
   5.1.2.6 H.R.C
   5.1.2.7 Test fyzickej zdatnosti
   5.2 Zrkadlenie
   5.3 Médiá

6. Návod na tréning
   6.1 Nastupovanie a vystupovanie
   6.2 Frekvencia tréningu
   6.3 Intenzita tréningu
   6.4 Tréning zameraný na pulz
   6.5 Kontrola tréningu
   6.6 Trvanie tréningu

7. Rozlo en v kres

8. Zoznam dielov

9. Záruka

10. Servisná linka a
    Formulár na objednávku
    náhradných dielov

1. Bezpe6nostné pokyny 39

2. Všeobecné 41
   2.1 Balenie 41
   2.2 Likvidácia 41

3. Montáž 41
   3.1 Kroky montáže 42
   3.2 Ako nastaviJ polohu sedla 46
   3.3 Vyrovnanie na úrovni podlahy 47

4. StarostlivosP a údržba 47

5. Po6íta6 (UK) 48
   5.1 Ovládanie dotykového displeja 49
   5.1.1 Detekcia pripojenia k internetu 49
   5.1.2 Tréningy 53
   5.1.2.1 Ru`ný režim – RÝCHLY ŠTART 53
   5.1.2.2 Prednastavené programy – CLASSIC 54
   5.1.2.3 Prednastavené programy – INTERVALS 54
   5.1.2.4 Vlastné programy 55
   5.1.2.5 Vision Ride 56
   5.1.2.6 H.R.C 56
   5.1.2.7 Test fyzickej zdatnosti 58
   5.2 Zrkadlenie 60
   5.3 Médiá 60

6. Školená príru6ka 62
   6.1 Nastupovanie a vystupovanie 62
   6.2 Frekvencia tr ningu 62
   6.3 Intenzita tréningu 62
   6.4 Tréning zameraný na srdcovú frekvenciu 63
   6.5 Kontrola tréningu 63
   6.6 Trvanie tréningu 64

7. Rozlo en v kres 66

8. Zoznam dielov 67

9. Záruka (len pre Nemecko) 69

10. - 70

1. Bezpe6nostné pokyny

Dôležité!

Tento ergometer je tréningový prístroj triedy SA, nezávislý od otá`ok,
tréningový prístroj triedy SA C=8g0 normy DIN EN 20957-1/5.

Max. nosnosJ 150 kg.
Ergometer smie j>J používaný iba na M`21c na ktorý je K<`23Ek 6P6=g726 iné použitie je neprípustné a môže j>J 32j2SC2`3P- Dovozca nemôže j>J zodpovedný za škody spôsobené neprimeraného používania.
\7⁴`U@2 na zariadení, ktoré bolo z Dg084B60 j2SC2`3=B@⁴ skonštruované C=8g0 najnovších poznatkov. Možné zdroje 32j2SC2`23B@70c ktoré by mohli BCdB=j4J zranenia, boli v `=30X71`F2X miere 7>1M`23P-

Aby ste predišli zraneniam a/alebo nehodám, preб́itajte si a dodržiavajte tieto jednoduché pravidlá:

Aby ste predišli zraneniam a/alebo nehodám, pre`ítajte si a dodržiavajte tieto jednoduché pravidlá:

1. Deti, domáce zvieratá, ako aj osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosJami (napríklad osoby s `iasto`ným postihnutím, staršie osoby s obmedzenými fyzickými a mentálnymi B:D=C3=BJ0?⁴o alebo s nedostatkom skúseností a vedomostí by sa nemali D<0J v blízkosti zariadenia
2. Pravidelne kontrolujte, `⁴ sú všetky skrutky, matice a rukoväte pevne utiahnuté a `⁴ nie sú 748⁴@2g3P iné poškodenia.
3. Poškodené diely okamžite 7>?2p@2 a zariadenie až do opravy nepoužívajte. Takúto výmenu smie 7>6=30J iba odborník po konzultácii so servisom.
4. Vyhnite sa vysokým teplotám, vlhkosti a striekajúcej vode.

5. Pred uvedením zariadenia do prevádzky si pozorne pre`ítajte návod na obsluhu.
6. Zariadenie potrebuje dostato`ný vogný priestor vo všetkých smeroch, najmenej 1 m dozadu a na každú stranu.

7. Zariadenie umiestnite na pevný a rovný podklad.
8. Necvi`te bezprostredne pred jedlom ani po pom.
9. Pred SO`0@U? fitness tréningu sa vždy najskôr nechajte 7>F2@<4J lekárom.
10. q<=72p j2SC2`3=B@⁴ zariadenia je možné SO<K`⁴J len vtedy, ak v pravidelných intervaloch kontrolujete =C=@<2j=70@2g3P diely. Tieto sú v zozname dielov =S30`23P symbolom *.

11. \7⁴`2j3P zariadenia sa v žiadnom prípade nesmú C=KA⃝70J ako hracie zariadenia.
12. Pri každom prerušení tréningu je potrebné 7>@⁴0D3KJ núdzový 7>C⃝30`c aby sa bežecký pás nemohol neúmyselne BCKB@4Jk

1. Bezpe6nostné pokyny

DÔLEŽITÉ!

Rotoped je vyrobený v súlade s normou DIN EN 20957-1/5 trieda SA.

Maximálna D?=@3=BJ C=KA⃝70@2g0 je 150 kg.
Rotoped by sa mal C=KA⃝70J 7E⃝K`32 na M`21c na ktorý je K<`23E-

6P6=g726 iné použitie tohto výrobku je zakázané a môže j>J 32j2SC2`3P- Dovozca nezodpovedá za škody alebo zranenia spôsobené nesprávnym používaním zariadenia.
Eliptický trenažér bol vyrobený v súlade s najnovšími j2SC2`3=B@3E?⁴ normami.

Aby ste predišli zraneniam a/alebo nehodám, preб́itajte si a dodržiavajte tieto jednoduché pravidlá:

1. Deti, domáce zvieratá a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi B:D=C3=BJ0?⁴ (napr. `⁴0B@=`32 zdravotne postihnuté osoby, staršie osoby s obmedzenými fyzickými a mentálnymi B:D=C3=BJ0?⁴o alebo osoby bez 8=B@0@=`3E:D skúseností a vedomostí by sa nemali S8<A⁴070J v blízkosti tohto fitness zariadenia.

2. Pravidelne kontrolujte, `i sú všetky skrutky, matice a rukoväte sú pevne utiahnuté a `i nie sú viditegné iné poškodenia.

3. Všetky poškodené diely bezodkladne 7>?2p@2 a zariadenie nepoužívajte, kým nebude opravené. Takúto výmenu nie je možné 7>6=30J bez konzultácie so servisným oddelením alebo 7E⃝K`32 odborníkom.
4. Vyhýbajte sa vysokým teplotám, vlhkosti a striekajúcej vode.

5. Pred spustením zariadenia si pozorne pre`ítajte návod na obsluhu.
6. Zariadenie vyžaduje 8=B@0@=`3E 7=g3E priestor vo všetkých smeroch, na zadnej strane minimálne 2 m a šírku zodpovedajúcu rozmerom zariadenia!
7. Zariadenie umiestnite na pevný a rovný povrch.

8. Necvi`te bezprostredne pred jedlom ani po pom.

9. Pred za`atím akéhokogvek fitness tréningu sa dajte vyšetriJ lekárom.
10. /2SC2`3=BJ zariadenia je možné SOj2SC2`⁴J len pravidelnou kontrolou dielov podliehajúcich opotrebeniu. Tieto sú v zozname dielov =S30`23P symbolom *. Páky a ostatné nastavovacie mechanizmy zariadenia nesmú =j?28S=70J rozsah pohybu C=`0B tréningu.
11. Cvi`ebné zariadenie sa nesmie nikdy používaJ ako hra`ka.

12. Pri každom zastavení musíte vybraJ kgú` núdzového zastavenia!

13. Nenoste voľné oble`enie, ale vhodné športové oble`enie, napr. teplákovú súpravu.
14. Noste vhodnú športovú obuv a nikdy necvi`te naboso.

15. Dávajte pozor, aby sa v blízkosti zariadenia nenachádzali tretie osoby, pretože pohyblivé `OB@4 by ich mohli C=<034J-
16. Trénovací stroj nesmie byJ umiestnený vo vlhkých miestnostiach (kúpeľňa) ani na balkóne.
17. Po`as tréningu dbajte na uzemnenie zariadenia. Nevhodné uzemnenie môže v prípade poruchy spôsobiJ úraz elektrickým prúdom.
18. Opravy v oblasti motora smie vykonávaJ iba kvalifikovaný elektrikár.
19. Dbajte na 8=B@O@=`3E odstup napájacieho kábla a tréningového zariadenia od horúcich zdrojov.
20. \7l`2j3E prístroj umiestnite tak, aby ste mohli 7l842J približujúce sa osoby.
21. Nedovoľte deJom hraJ sa s obalovou fóliou. Pri hre sa v nej môžu zamotaJ a udusiJ.
22. 2j2SC2`23B@7= úrazu elektrickým prúdom! Chybná elektrická inštalácia alebo príliš vysoké B42J=7P napätie môžu 742BJ k úrazu elektrickým prúdom. Prístroj pripájajte iba vtedy, ak B42J=7P napätie v zásuvke zodpovedá údajom na typovom štítku. Prístroj nepoužívajte, ak vykazuje 7484@2ľ3P poškodenia alebo ak je poškodený napájací kábel alebo B42J=79 S9B@<`60- Nechytajte sa do S9B@<`6> vlhkými rukami. f9B@<`6K 327>J0DKX@2 zo zásuvky za napájací kábel, ale vždy ju chytajte za samotnú S9B@<`6K-

13. Nenoste voľné oble`enie; noste vhodné športové oble`enie, napríklad športovú súpravu.
14. Noste vhodnú športovú obuv a nikdy necvi`te naboso.

15. Uistite sa, že sa v blízkosti zariadenia nenachádzajú iné osoby, pretože pohybujúce sa `OB@4 by ich mohli C=<034J-
16. Zariadenie nie je povolené umiestpovaJ do miestností s vysokou vlhkosJou (kúpeľňa) ani na balkón.
17. Skontrolujte, `4 je zariadenie C=`OB :74`2340 uzemnené. Ak uzemnenie nie je dokonalé, porucha C=`U@O`0 môže BCdB=j4J úraz elektrickým prúdom!
18. Opravy smie vykonávaJ iba elektrikár.

19. Dbajte na dostato`nú vzdialenosJ medzi napájacím káblom a zariadením od zdrojov tepla.
20. Zariadenie umiestnite tak, aby ste videli ostatné osoby, ktoré sa k nemu približujú.
21. Nedovoľte deJom hraJ sa s obalovou fóliou. Môžu sa do nej zamotaJ a pri hre sa udusiJ.

22. 2j2SC2`23B@7= úrazu elektrickým prúdom! Chybná elektrická inštalácia alebo príliš vysoké B42J=7P napätie môžu 742BJ k úrazu elektrickým prúdom. Pripojte zariadenie iba vtedy, ak B42J=7P napätie v zásuvke zodpovedá údajom na typovom štítku. Zariadenie nepoužívajte, ak je 7484@2ľ32 poškodené, ak je poškodený napájací kábel alebo ak je poškodená S9B@<`60- Nedotýkajte sa S9B@<`6> mokrými rukami.
NevyJahujte napájaciu zástr`ku zo zásuvky za napájací kábel; vždy ju uchopte za napájaciu zástr`ku.

2. Všeobecné informácie

Zariadenie BCup0 požiadavky normy EN ISO 20957-1/5 triedy SA. #S30`2342 CE sa 7SJ0DK\2 na smernice EÚ 2014/30/EÚ a 2014/35/EÚ. Pri nesprávnom používaní tohto zariadenia (napr. nadmerný tréning, nesprávne nastavenia O@v-0 nie je možné 7>1M`4J poškodenie zdravia.

Pred SO`O@U? tréningu by mal váš lekár 7>6=30J všeobecné vyšetrenie, aby sa 7>1M`414 prípadné zdravotné riziká.

2.1 Obal

Obal je vyrobený z ekologických a <2:>61=70@2g3E:D materiálov:

- Vonkajšie balenie z lepenky
- Tvarované diely z penového polystyrénu (PS) bez freónov
- Fólie a vrecká z polyetylénu (PE)
- Upínacie pásky z polypropylénu (PP)

2.2 Likvidácia

Tento výrobok sa na konci svojej životnosti nesmie likvidovaJ spolu s bežným domovým odpadom, ale musí sa odovzdaJ v odovzdaJ v zbernom mieste ur`enom na recykláciu elektrických a elektronických zariadení. Materiály sú podga svojho ozna`enia =S30`2340- Opätovným použitím, materiálovým zhodnotením alebo inými formami zhodnocovania starých zariadení významne prispievate k ochrane nášho životného prostredia. Informácie o príslušnom mieste likvidácie si prosím vyžiadajte na obecnej správe.

Aby sme vám montáž ergometra `= najviac KgOD`414c najdôležitejšie diely sme už predmontovali. Pred montážou zariadenia si prosím pozorne C<2`U@OX@2 tento montážny návod a postupujte krok za

3. Montáž

Obsah balenia

Vyberte všetky jednotlivé diely z polystyrénovej formy a položte ich vedga seba na podlahu.
Hlavný rám položte na podložku, ktorá chráni podlahu, pretože bez namontovaných noži`iek by mohlo dôjsJ k poškodeniu alebo poškriabaniu vašej podlahy. Táto podložka by mala byJ rovná a nie príliš hrubá, aby mal rám stabilnú oporu.
Dbajte na to, aby ste po`as montáže mali dostatok priestoru na pohyb (min. 1,5 m).

2. Všeobecné informácie

Zariadenie BCup0 požiadavky normy EN ISO 20957-1/5 trieda SA. #S30`2342 CE sa 7SJ0DK\2 na smernice EÚ 2014/30/EÚ a 2014/35/EÚ. Ak sa toto zariadenie nepoužíva C=8g0 K<`2340 (napríklad nadmerný tréning, nesprávne nastavenia O@v-0c nemožno 7>1M`4J poškodenie zdravia.

Pred SO`O@U? tréningu by ste sa mali C=8<=j4J komplexnému lekárskemu vyšetreniu u svojho lekára, aby sa 7>1M`414 O6P6=g726 existujúce zdravotné riziká.

2.1 Balenie

Ekologické a <2:>61=70@2g3P materiály:

- Vonkajšie balenie z lepenky
- Tvarované diely z penového polystyrénu (PS) bez CFS
- Fólie a vrecká z polyetylénu (PE)
- Obalové pásky z polypropylénu (PP)

2.2 Likvidácia

Nezabudnite si obal uschovaJ pre prípad opráv alebo reklamácií Zariadenie sa nesmie vyhadzovaJ do domového odpadu!

Aby sme vám montáž ergometra `= najviac KgOD`414c najdôležitejšie diely sme už vopred zmontovali. Pred montážou zariadenia si prosím pozorne C<2`U@OX@2 tento návod a potom postupujte krok za

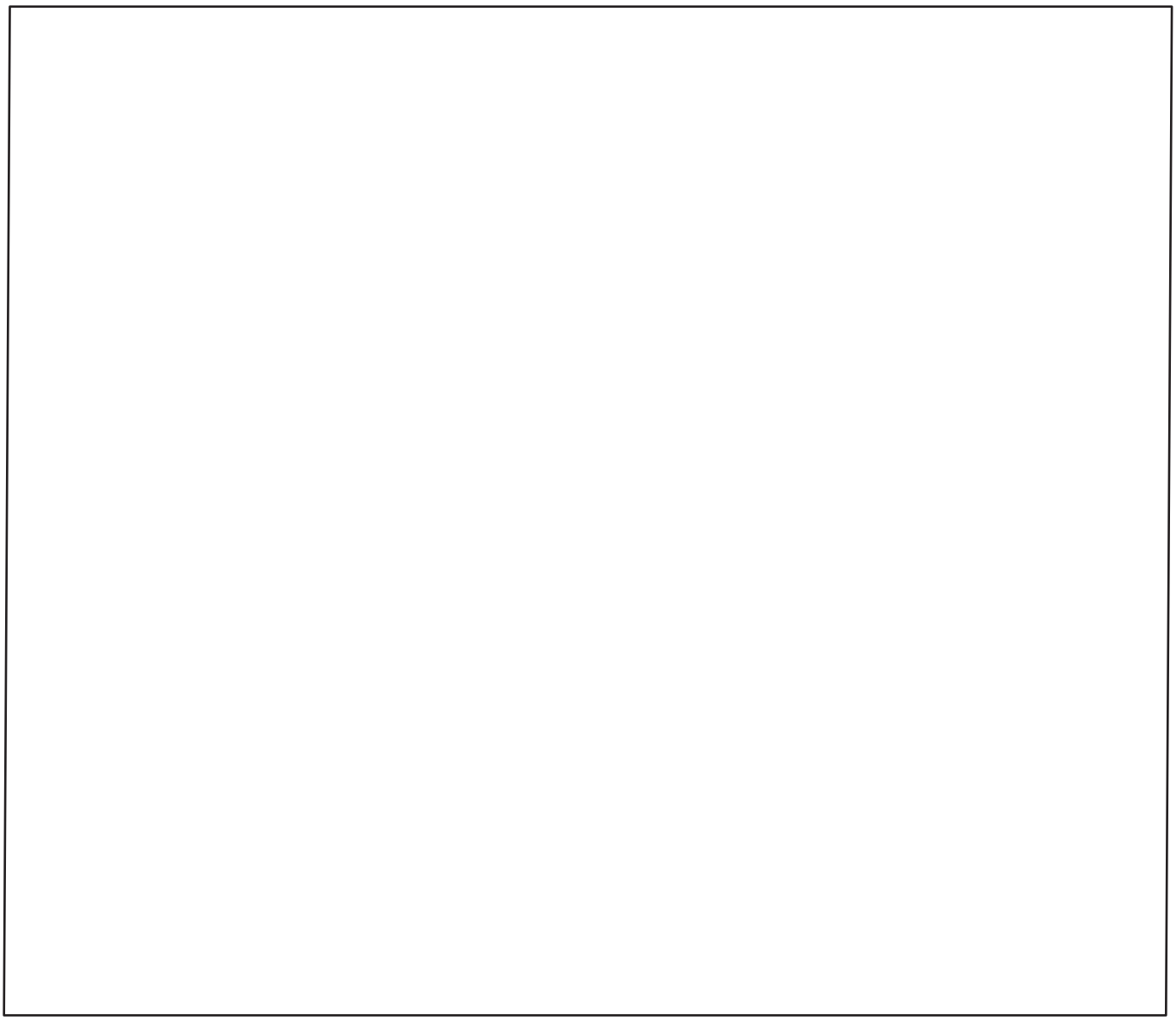
3. Montáž

Obsah balenia

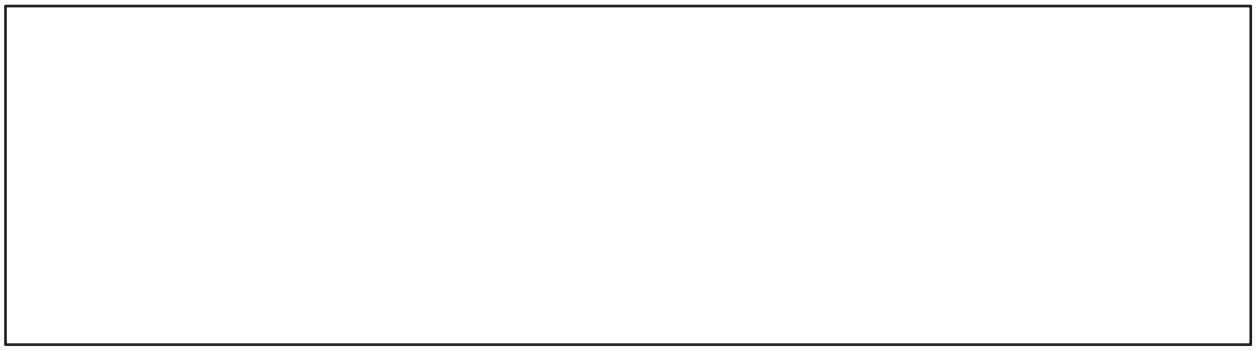
Vybalte všetky jednotlivé diely a rozložte ich vedga seba na podlahu.
Hlavný rám položte na podložku chrániacu podlahu, pretože bez namontovaných podstavcov môže C=F6=84J alebo C=F6<40 j0J vašu podlahu. Podložka by mala j>J rovná a nie príliš hrubá, aby mal rám stabilný postoj.
Uistite sa, že máte C=`0B montáže na všetkých stranách 8=B@0@=`3E priestor na pohyb (minimálne 1,5 m).

3.1 Kroky montáže

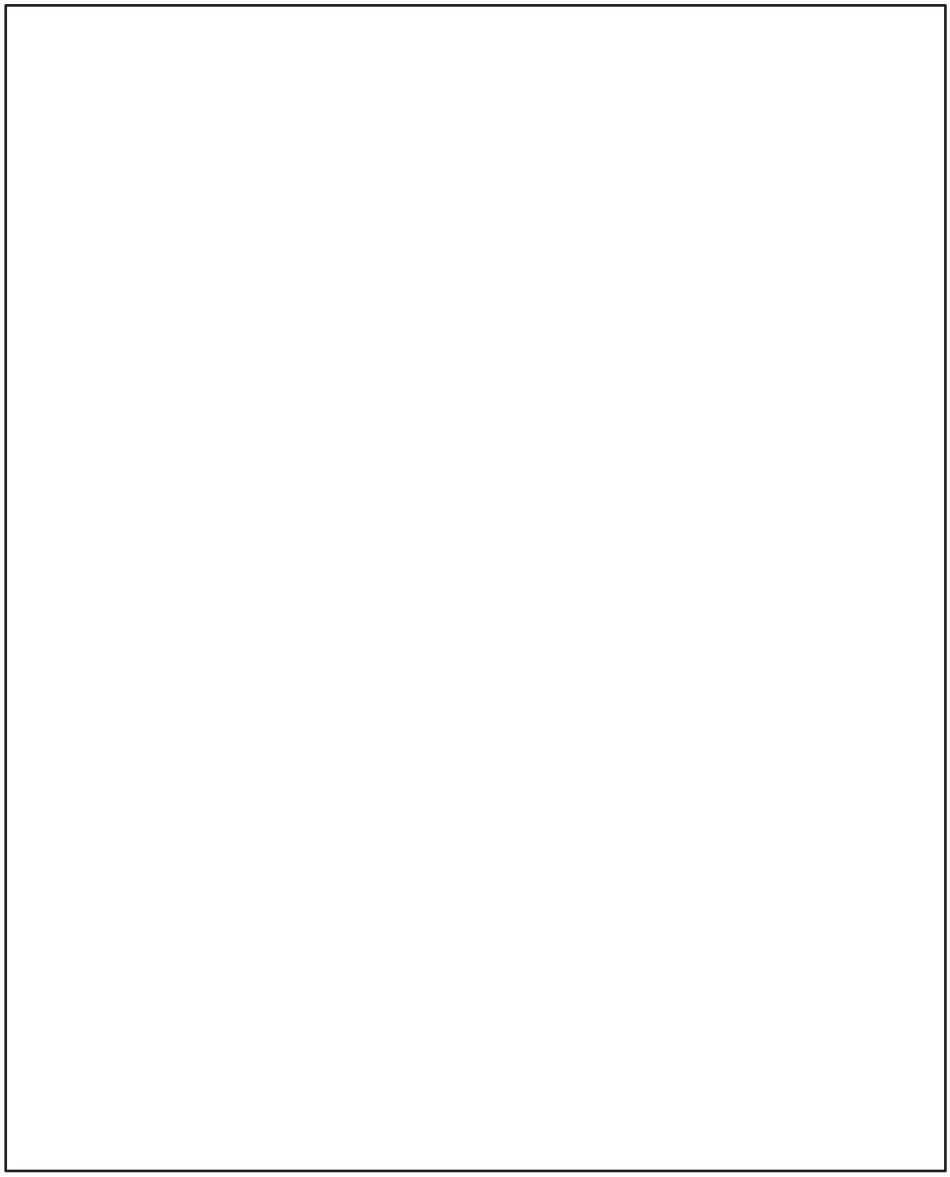
Krok 1



Potrebné diely pre krok 1



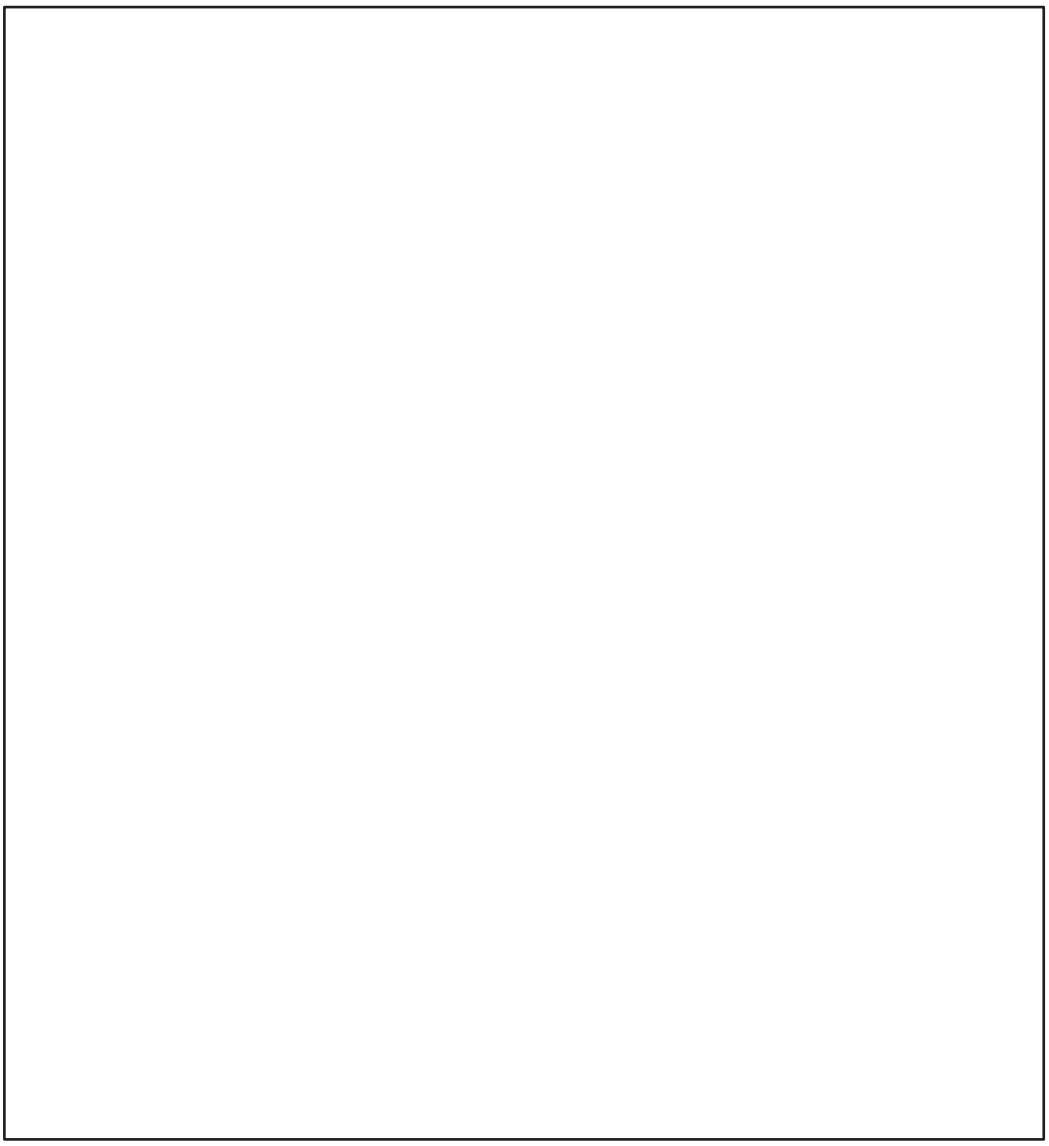
Krok 2



Potrebné diely pre krok 2



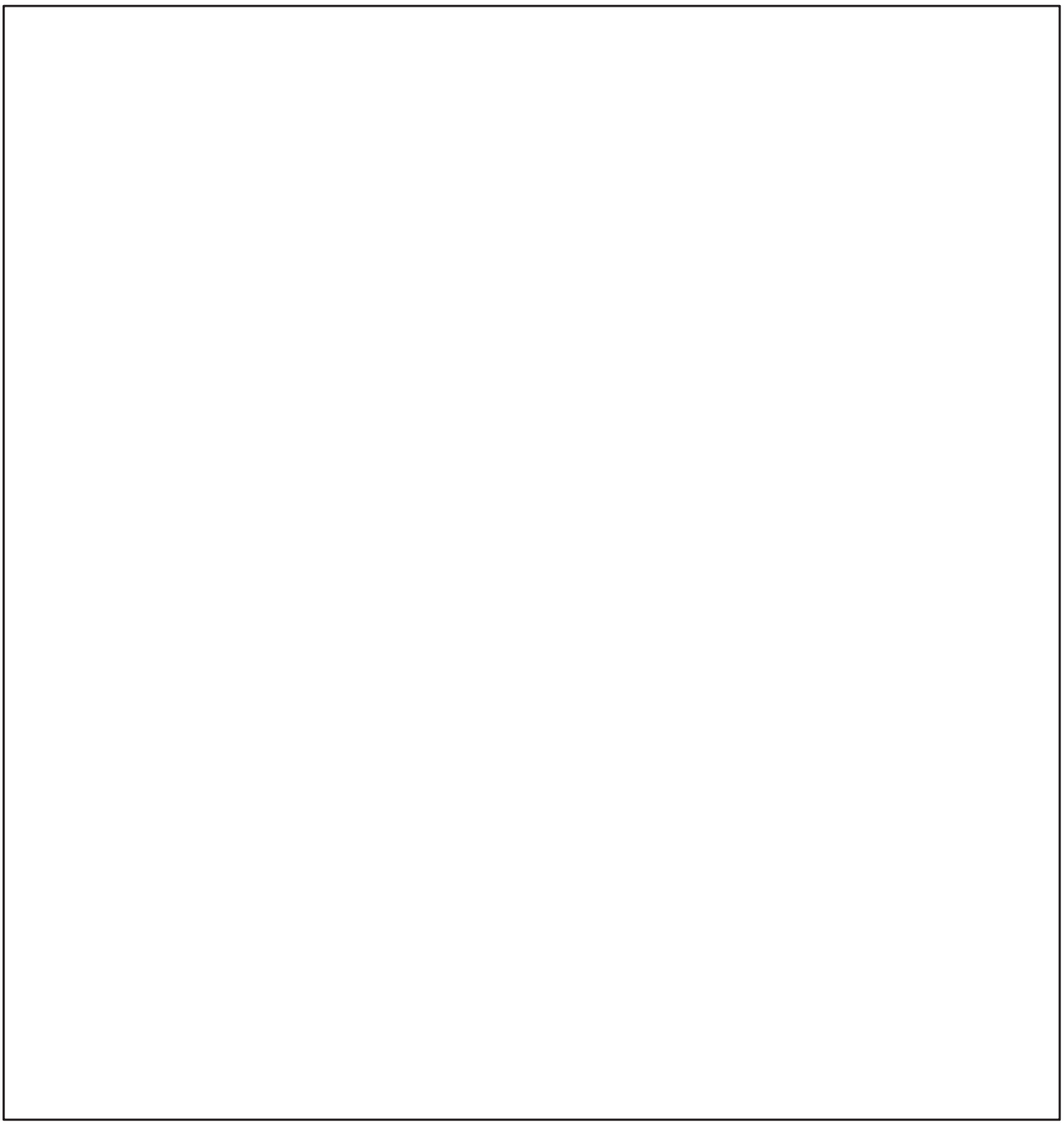
Krok 3



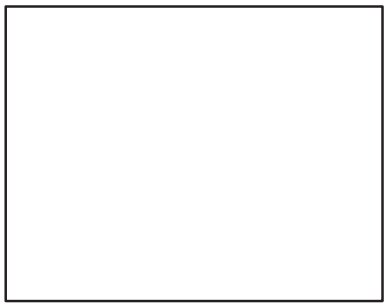
Potrebné diely pre krok 3



Krok / Krok 4



Potrebné diely pre krok 4



POZOR: Pri upevpovaní po`íta`a nepoškodzte káblové pripojenie! Pozor: Pri inštalácii po`íta`a nezachyJte káble!

3.2 Nastavenie polohy sedadla

Výška sedadla (vertikálne nastavenie):
Najdôležitejším nastavením polohy je výška sedadla. Výška sedlovky je správne nastavená, ak:
- pedál v najnižšej polohe.
- Sadnete si a pridržíte sa riadidiel
- Položte nohu na stranu, na ktorej sa pedál nachádza v najnižšej polohe.
- Noha nesmie byJ v kolennom kĺbe úplne vystretá!

Skúšajte rôzne výšky sedadla, aby ste našli tú najpohodlnejšiu, ale dajte pozor, aby kolenný 6ĺj nebol úplne vystretý!

Sedlovku smiete vysunúJ len po maximálnu zna`ku!

Nastavenie sedla (horizontálne): Po nastavení výšky sedadla je potrebné 30B@074J posuvný mechanizmus sedla. To môžete gOD6= K<= j4J K7=g323Ľ? KC27p=70:2X skrutky a posunutím posuvného mechanizmu sedla C=8g0 vašej výšky.
Pri nastavení je možné zohgadniJ aj nasledujúce pravidlo:

Pri vodorovne umiestnenej kguke by mal uhol medzi stehnom a lýtkom byJ 90°.

Nastavenie sklonu sedla: Otvorte obe matice na sedlovom ráme, až kým sa sedlo bude 80J gOD6= =@9`0J- Nastavte sklon sedla @10`23Ľ? alebo J0D03Ľ? za FC4`6K sedla. +2v dosiahnete pohodlný sklon, dotiahnite predtým otvorené matice sedlového rámu pomocou vhodného náradia.

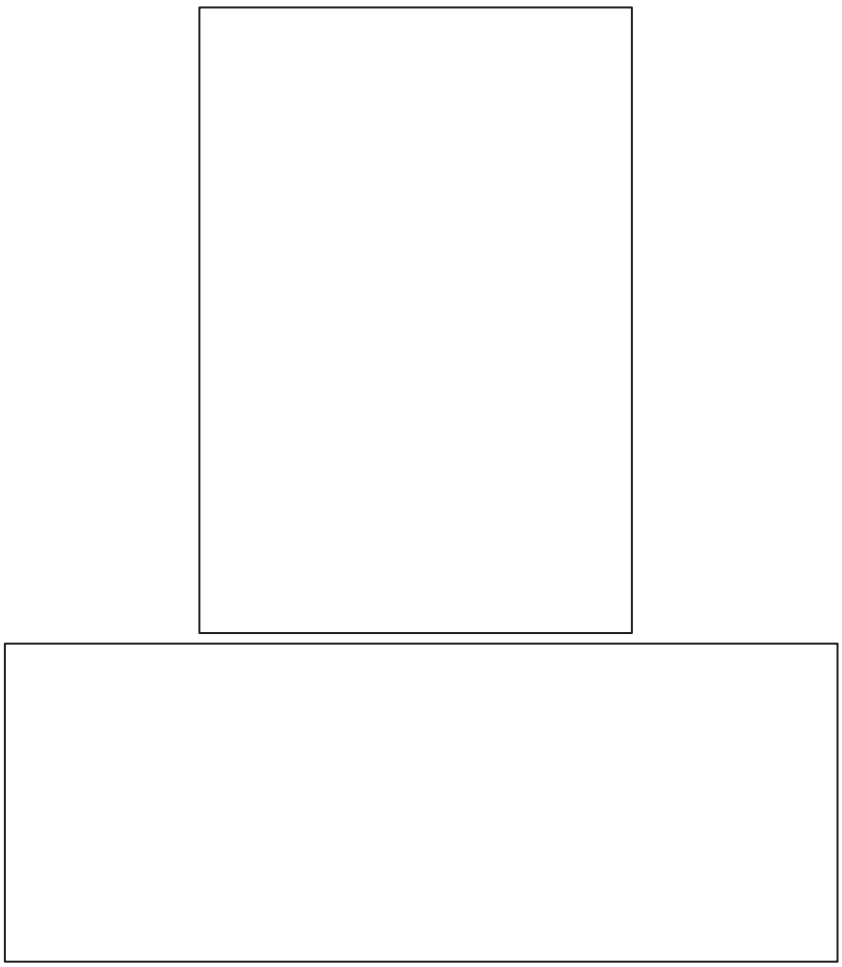
3.2 Ako nastaviP polohu sedla

Výška sedla: Najdôležitejšia je správna výška sedla. Aby ste sa uistili, že je správna, postupujte C=8g0 nasledujúcich pokynov:
- jeden pedál by mal byJ v najnižšej polohe
- posavte sa na bicykel a položte obe ruky na riadidlá
- položte nohu na pedál, ktorý je v najnižšej polohe
- koleno nesmie j>J úplne vystreté. Nastavte výšku tak, aby bola poloha pre vás `= najpohodlnejšia, ale dajte pozor, aby ste koleno neprehnali!

Sedlo sa smie 7>BK3MJ len do maximálnej polohy, ako je uvedené

Vodorovné nastavenie sedla: Najskôr nastavte výšku sedla.)7=g34@2 hviezdicovú <K6=7IJ a C=BKp@2 C=BM70` sedla dopredu alebo dozadu.
Nastavte ho do polohy, v ktorej pri
v strednej polohe, vaše koleno tvorilo uhol 90°.

Nastavenie sklonu sedla: Otvorte 2 matice pod sedlom, až kým sa sedlo nebude 80J =@=`4J- &=BKp@2 sedlo dopredu alebo dozadu, kým nebudete B2842J pohodlne. Utiahnite obe matice.



3.3 Vyrovnanie výšky 7=`4 podlahe

#@9`03U? 742`=6 na nastavenie výšky na zadnej nohe je možné vyrovnanie C=8g0 úrovne podlahy. #@9`03U? proti smeru hodinových <K`4`426 sa výškové nastavenie K7=gpKX2- Dbajte na to, aby vo 742`6K zostalo 8=B@O@=`3P množstvo závitov.

3.3 Vyrovnanie podlahy

Otá`aním skrutiek na nastavenie výšky je možné vyriešiJ kolísanie ergometra. Otá`aním skrutky proti smeru hodinových ru`i`iek sa výška zvyšuje.
Dbajte na to, aby v kryte noži`ky zostalo dostatok závitov.

4. N:LC89:0AM89P a údržba

Údržba

Zariadenie v zásade nevyžaduje žiadnu údržbu.
Pravidelne kontrolujte všetky `asti zariadenia a pevné uchytenie všetkých skrutiek a spojov.
Poškodené diely 4D32v 7>?2p@2 prostredníctvom nášho zákazníckeho servisu. Zariadenie sa potom nesmie C=KAU70J až do opravy.

Údržba

Na `4B@2342 používajte prosím iba vlhkú D038<4`6K bez agresívnych `4B@40:4:D prostriedkov. Dávajte pozor, aby sa do C=`U@0`0 nedostala žiadna tekutina.
Sú`iastky (riadidlá, stúpa`ky), ktoré prichádzajú do kontaktu s potom, sta`í `istiJ vlhkou handri`kou.

4. StarostlivosP a údržba

Údržba

Zariadenie v zásade nevyžaduje údržbu.
Pravidelne kontrolujte všetky `asti zariadenia a pevné uchytenie všetkých skrutiek a spojov.
Všetky poškodené `0B@4 bezodkladne 7>?2p@2 prostredníctvom nášho zákazníckeho servisu.
Zariadenie sa nesmie C=KAU70Jc kým nebude opravené.

StarostlivosP

Pri `4B@23U používajte iba vlhkú D038<4`6K a vyhýbajte sa agresívnym `4B@40:4? prostriedkom. Dbajte na to, aby do C=`U@0`0 neprenikla 71D6=BJ-
aM`4OB@6> (riadidlá, pedále), ktoré prichádzajú do styku s potom, je potrebné `4B@4J iba vlhkou D038<4`6=K-

1. Držiak na tablet.
2. Nastavenia
3. Nastavenia
4. Typ USB-C nabíjací konektor
5. Oto`ný gombík
6. Reproduktory
7. Tla`idlá hlasitosti
8. Dátum/`as
9. Wi-Fi
10. Príslušenstvo Bluetooth Pripojenie
11. Indikátor hlasitosti

5. Po6íta6

1. Držiak na tablet
2. Užívate¡ský displej
3. Nastavenia používate¡a
4. Nabíjanie cez konektor Type-C
5. Tla`idlo s oto`ným gombíkom
6. Reproduktory
7. Tla`idlo zvuku +/-
8. Dátum/`as
9. SieJ Wi-Fi
10. Pripojenie Bluetooth k reproduktorom
11. Zvuk

5.1 Ovládanie po`íta`a

5.1.1 Pripojenie k internetu

Po „PRVOM“ zapnutí sa na obrazovke zobrazí nasledujúca stránka. a@10`@2 @10`48!= „Setting“ a prihláste sa do svojej siete Wi-Fi. Po pripojení k Wi-Fi B@10`@2 prosím @10`48!= „Return“.

Stla`te „GAST“ a môžete za`aJ trénovaJ bez zadávania osobných údajov. Stla`te „USER“ a najskôr budete musieJ zadaJ svoje osobné údaje, ktoré sa následne uložia aj do tréningového denníka.

5.1 Ovládanie dotykovej obrazovky

5.1.1 Detekcia internetu

Po prvom zapnutí sa na obrazovke zobrazí nasledujúca stránka. a@10`@2 @10`48!= „Setting“ a prihláste sa do svojej siete Wi-Fi. Po pripojení k Wi-Fi B@10`@2 @10`48!= „Return“.

Ak stla`íte tla`idlo „GUEST“, môžete za`aJ trénovaJ bez zadávania osobných údajov. Ak stla`íte tla`idlo „USER“, musíte najskôr zadaJ svoje osobné údaje, ktoré sa následne uložia aj do tréningového denníka.

Ak sa chcete S0<2Q4B@<=70Jc B@10`@2 @10`481= „+“ alebo vyberte existujúceho C=KA⇓70@2g0- Po výbere sa dostanete priamo na obrazovku zadávania osobných údajov alebo na výber tréningu.

Ak sa registrujete po prvýkrát, B@10`@2 @10`481= „+“ alebo vyberte existujúceho C=KA⇓70@2g0- Po výbere budete presmerovaní priamo na obrazovku zadávania osobných údajov alebo výberu tréningu.

Teraz zadajte meno a osobné údaje. Po výbere pohlavia B@10`@2 @10`481= z} 5b~{- Teraz si vyberte svoj osobný avatar a B@10`23⇓? @10`4810
„ULOŽI¡“ všetky hodnoty.

Teraz zadajte meno a osobné údaje. Po výbere pohlavia B@10`@2 z} 5b~{- Teraz si vyberte svoj osobný avatar a B@10`23⇓? @10`4810 z)5# R¡{ uložte všetky hodnoty.

Registrácia je teraz 8=6=3`239c váš osobný profil je aktivovaný a môžete S0`0J s tréningom.

Blahoželáme k úspešnému 8=6=3`234K registrácie, v tejto položke budete ?0J svoj vlastný profil. Teraz môžete S0`0J túto položku =71980J z domovskej stránky (režim 32`433=B@40-

NASTAVENIA
Ikona nastavení sa nachádza na g072X strane a obsahuje možnosti Všeobecné, &=KA\70@2gc a42Jc Bluetooth zariadenia, Bluetooth vybavenie, Obrazovka, Aktualizácie aplikácií a Protokol.

NASTAVENIA
Ikona nastavení sa nachádza na gavej strane a obsahuje položky Všeobecné, Používateg, SieJ, Bluetooth zariadenia, Bluetooth vybavenie, Obrazovka, Aktualizácie aplikácie a Denník.

Všeobecné:

Režim pípania. Je možné zapnúJ alebo vypnúJ zvuky klávesov

Režim spánku: Ak je nastavené na ON, po`íta` prejde do režimu spánku po 15 minútach.

Odhlásenie z aplikácií: Pre domáce použitie =8C=<M`0?2 nastavenie „NO“. Pri nastavení „Yes“ je potrebné pri každom novom spustení C=`\@0`0 S080J prihlasovacie údaje do aplikácií. Nastavenie „YES“ =8C=<M`0?2 pri používaní v hoteloch alebo zariadeniach, kde sa nachádzajú cudzie osoby.

Všeobecné:

Režim pípania. Zvuky klávesov je možné zapnúJ alebo vypnúJ

Režim spánku: Ak je nastavené na ON, po`íta` prejde do režimu spánku po 15 minútach.

Odhlásenie z aplikácií: Pre domáce použitie =8C=<M`0?2 nastavenie „NO“. Pri nastavení „Yes“ je potrebné pri každom spustení C=`\@0`0 S080J prístupové údaje pre každú aplikáciu. Nastavenie „YES“ =8C=<M`0?2 pri používaní v hoteloch alebo kluboch.

Záznamník
Tu sa zobrazujú údaje o zariadení a verzia softvéru. Upozornenie: Tréningové údaje sa ukladajú lokálne na tréningovom C=`\@0`4k Pri výmene C=`\@0`0 sa tieto údaje stratia! a@10`@2 @10`481= z) 5# ¡ { a všetky zadania sa uložia.

Denník:
V denníku sa zobrazujú údaje z tréningovej položky, ako aj verzia softvéru.
Pozor: Tréningové údaje sa ukladajú lokálne na tréningovom C=`\@0`4k Pri výmene C=`\@0`0 sa tieto údaje stratia! a@10`@2 @10`481= z) 1=A4J{ a všetky zadané údaje sa uložia.

Po zadaní všetkých údajov sa dostanete na hlavnú stránku.

5.1.2 Tréningové programy
Na úvodnej stránke (v pohotovostnom režime) stla`te tla`idlo „Trénovacie programy“.

PROGRAMOVATE¢NÉ FUNKCIE
Po`íta` ponúka šesJ tréningových programov a jeden manuálny program.
1. CLASSIC: GOAL, HILL, RANDOM LEVEL, Plateau, Constant Výkon
2. INTERVALS: CLASSIC, HIIT, CUSTOM
3. POUŽÍVATE¢SKÝ PROGRAM
4. VISION Ride
5. H.R.C
6. FITNESS TEST

5.1.2.1 'K`3E režim – RÝCHLY ŠTART Na úvodnej obrazovke (v režime spánku) Tréningové programy a potom stla`te RÝCHLY ŠTART.

Tento program je tréning, pri ktorom je možné odpor C=`0B tréningu 628>6=g726 manuálne <2QK1=70J- Všetky údaje sa C<4C=`\@070XM-

Stla`te Tréningové programy a otvorí sa výberové menu programov.

Po zadaní všetkých údajov sa dostanete na hlavnú stránku.

5.1.2 Tréningy
Na domovskej stránke (v režime ne`innosti) stla`te tla`idlo „Tréningové programy“.

PROGRAMOVATE¢NÉ FUNKCIE
&=`\@0` ponúka _ba¡ režimov prednastavených programov, ako je uvedené nižšie, a jeden manuálny režim.
1. CLASSIC: GOAL, HILL, RANDOM LEVEL, Plateau, Constant Výkon
2. INTERVALY: KLASICKÝ, HIIT, VLASTNÝ
3. POUŽÍVATE¢SKÝ PROGRAM
4. VISION Ride
5. H.R.C
6. FITNESS TEST

5.1.2.1 Ru`ný režim – RÝCHLY ŠTART
Na úvodnej obrazovke (v režime ne`innosti) vyberte položku Programy a stla`te tla`idlo RÝCHLY ŠTART.

Tento program je `asovo ohrani`ený tréning s úrovpou, ktorú je možné kedykogvek po`as cvi`enia manuálne regulovaJ. Všetky hodnoty za`ínajú odpo`ítavaJ nahor.

Stla`te Tréningové programy a otvorí sa ponuka výberu programov.

5.1.2.2 Prednastavené programy – CLASSIC Na úvodnej stránke (v pohotovostnom režime) vyberte Trénovacie programy, potom stla`te PROGRAM a vyberte CLASSIC.

K dispozícii je CIJ programov: GOAL, HILL, RANDOM LEVEL, Plateau, Constant Power, ktoré majú rôzne tréningové ciele.

5.1.2.2 Prednastavené programy – CLASSIC
Na domovskej stránke (v režime ne`innosti) vyberte WORKOUTS, potom stla`te tla`idlo PROGRAM a vyberte CLASSIC.

K dispozícii je CIJ programov: GOAL, HILL, RANDOM LEVEL, Plateau, Constant Power, ktoré majú rôzne ciele :74`2340-

5.1.2.3 Prednastavené programy – INTERVALE
Na úvodnej obrazovke (v pohotovostnom režime) vyberte položku WORKOUTS, stla`te tla`idlo PROGRAM a vyberte položku INTERVALS.

Pomáha spaovaJ viac kalórií, zvyšovaJ rýchlosJ, silu a vytrvalosJ a zlepšovaJ celkový športový výkon.

Intervalový tréning je forma tréningu, pri ktorej sa striedajú fázy s vysokou a nízkou intenzitou.

5.1.2.3 Prednastavené programy – INTERVALY
Na úvodnej obrazovke (v režime ne`innosti) vyberte položku TRÉNINGY, potom stla`te tla`idlo PROGRAM a vyberte položku INTERVALY.

Pomáha spáliJ viac kalórií, zvýšiJ rýchlosJ, silu a vytrvalosJ a zlepšiJ celkový športový výkon.

Intervalový tréning je forma tréningu, pri ktorej sa striedajú fázy s vysokou a nízkou intenzitou.

K dispozícii sú tri intervalové programy: CLASSIC, HIIT, CUSTOM

5.1.2.4 Vlastné programy
Na úvodnej obrazovke (v pohotovostnom režime) vyberte Tréningové programy, potom B@1O`@2 @1O`481= PROGRAM a vyberte USER PROGRAM

Používatelia môžu vytvoriJ až 9 vlastných programov, z ktorých každý má plne prispôsobitegné úrovne. Na karte Vlastné stla`te tla`idlo na pridanie nového profilu, pomenujte svoj program a za`nite s úpravami.

&=BKp@2 prst v oblasti profilu, aby ste prispôsobili požadovaný vzor, a potom 8=6=3`4@2 nastavenie hodnôt v každej úrovni.
Úrovne odporu vo vzore sú relatívne a maximálnu hodnotu je možné 30B@074J po 8=6=3`23U vzoru; všetky segmenty sa proporcionálne prispôsobia. Hodnoty úrovní sú absolútne a pohybujú sa v rozmedzí od 1 do 40.

K dispozícii sú tri programy: CLASSIC, HIIT, CUSTOM

5.1.2.4 Vlastné programy
Na domovskej stránke (v režime ne`innosti) vyberte položku TRÉNINGY, potom stla`te tla`idlo PROGRAM a vyberte položku VLASTNÝ PROGRAM

Používatelia môžu 7>@7=<4J až 9 vlastných programov, z ktorých každý má plne C<4BCdB= j 4@2g3P úrovne. Na karte „Vlastné“ B@1O`@2 @1O`481= na pridanie nového profilu, potom pomenujte svoj program a SO`34@2 s úpravami.

&=BKp@2 prstom v oblasti profilu, aby ste prispôsobili požadovaný vzor, a potom 8=6=3`4@2 nastavenie hodnôt v každej fáze. Úrovne odporu vo vzore sú relatívne a maximálnu hodnotu je možné 30B@074J po 8=6=3`23U vzoru; všetky segmenty sa proporcionálne prispôsobia. Hodnoty úrovní sú absolútne a pohybujú sa v rozmedzí od 1 do 40.

5.1.2.5 Vision Ride
Na úvodnej obrazovke (v pohotovostnom režime) vyberte Tréningové programy, B@10`@2 @10`481= PROGRAM a vyberte VISION Ride.

Na výber je šesJ videí s virtuálnou realitou, z ktorých každé trvá menej ako 10 minút.

5.1.2.6 H.R.C
Na úvodnej stránke (režim ne`innosti) vyberte Tréningové programy, potom stla`te PROGRAM a vyberte H.R.C

K dispozícii sú tri prednastavené programy:
60 %, 70 %, 80 % a individuálny program. Pri prednastavených programoch po`íta` vypo`íta hodnotu pulzu, v režime „Individuálny“ môžete zadaJ vlastnú hodnotu pulzu.

Zóna spaovania tukov. 60–70 %
Ak trénujete s touto srdcovou frekvenciou, vaše telo využíva predovšetkým mastné kyseliny na dodávanie potrebnej energie. Tréning však nevedie k rýchlemu
k úbytku hmotnosti. Ten závisí okrem športovej aktivity najmä od stravovania.
Trénovanie aeróbnej vytrvalosti: 80 %.
Tréning v tomto V<26723`3=? rozsahu vedie k výraznému zvýšeniu vytrvalosti. Okrem toho C=B41pKV2 srdce aj celý dýchací systém. Okrem zlepšenia aeróbnej kapacity dochádza aj k výraznému zvýšeniu S9J0A2-

5.1.2.5 Vision Ride
Na domovskej stránke (v režime ne`innosti) vyberte položku TRÉNINGY, stla`te tla`idlo PROGRAM a vyberte položku VISION Ride

Na výber je 6 videí s virtuálnou realitou, z ktorých každé trvá menej ako 10 minút.

5.1.2.6 H.R.C
Na úvodnej stránke (v režime ne`innosti) vyberte položku „Tréningy“, stla`te tla`idlo PROGRAM a vyberte položku H.R.C

K dispozícii sú tri prednastavené programy:
60 %, 70 %, 80 % a individuálny program. Pri prednastavených programoch po`íta` vypo`íta hodnotu srdcovej frekvencie, v individuálnom programe si môžete zadaJ vlastnú hodnotu srdcovej frekvencie.

Zóna spaovania tukov. 60–70 %
+2v trénujete pri tejto srdcovej frekvencii, vaše telo využíva na dodávanie potrebnej energie predovšetkým mastné kyseliny. Tréning však nevedie k rýchlemu chudnutiu. Okrem :74`2340 to závisí najmä od vášho stravovania.
Tréning aeróbnej vytrvalosti: 80 %.
Tréning v tomto V<26723`3=? rozsahu vedie k výraznému zvýšeniu vytrvalosti. Okrem toho sa C=B41pKV2 srdce aj celý dýchací systém. Okrem zlepšenia aeróbnej kapacity vedie aj k výraznému zvýšeniu úrovne stresu.

Cie¶ová srdcová frekvencia
Na zistenie optimálnej srdcovej frekvencie je dôležité C=S30J maximálnu srdcovú frekvenciu, ktorú možno 7>C=`U@0J pomocou nasledujúceho vzorca:

220 – vek = maximálna srdcová frekvencia
(Ak ste do po`íta`a zadali svoj vek, po`íta` ju vypo`íta automaticky)
+2v ste zistili svoju platnú srdcovú frekvenciu, B@0`U už len B@03=74J svoj tréningový :42g- Tréningová zóna je =D<034`239 `40<0?4c ktoré prechádzajú diagramom diagonálne.

UPOZORNENIE: Systémy merania srdcovej frekvencie môžu byP nepresné. Nadmerný tréning môže viesP k vážnemu poškodeniu zdravia alebo smrti. Ak pocítite závraty alebo slabosP, okamžite ukon6ite tréning!

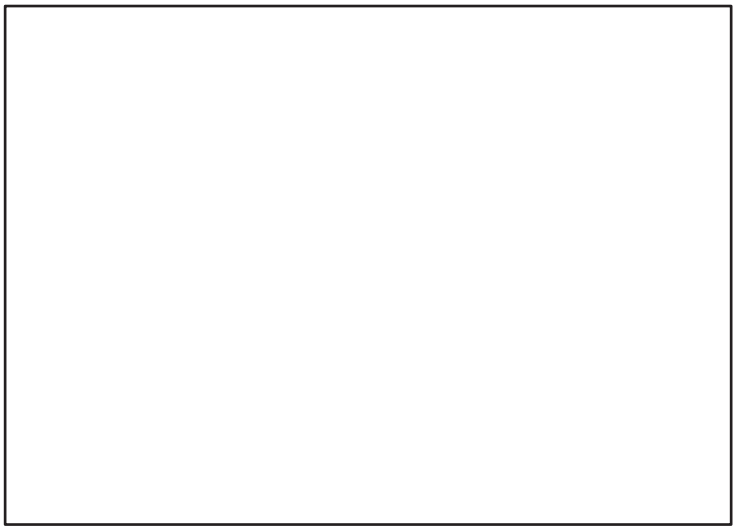
Ak chcete @<P3=70J s programom HRC, používajte prosím hrudný pás. Iba tak je možné 8=B40D3KJ zmysluplný tréning.

Cie¶ová srdcová frekvencia
Aby ste K<`414 rozsah, v ktorom chcete @<P3=70Jc musíte najprv S4B@4J svoju maximálnu srdcovú frekvenciu, `= je najvyššia hodnota, ktorú by vaša srdcová frekvencia mala 8=B40D3KJ- To môžete S4B@4J pomocou nasledujúceho vzorca:

220 – vek používate¶a = maximálna srdcová frekvencia
(Ak zadáte svoj vek pri programovaní konzoly, konzola tento výpo`et vykoná automaticky).
Po výpo`te vašej maximálnej srdcovej frekvencie sa môžete rozhodnúJ, aký cie¶ chcete sledovaJ. Tréningová zóna srdcovej frekvencie pre kardiovaskulárnu kondíciu alebo chudnutie je znázornená dvoma rôznymi `iarami, ktoré prechádzajú grafom diagonálne.

UPOZORNENIE: Systémy s kontrolou srdcovej frekvencie môžu ?=P nepresné. Príliš intenzívny tréning môže 95e98?AP zranenie alebo 9D©P% Ak pocítite závraty alebo 90L?89P¶ okamžite preruš te @MA637A3f

Používajte hrudný pás, ktorý si môžete dokúpiJ. Iba s hrudným pásom je možné vykonávaJ cvi`enie s presným meraním srdcovej frekvencie.



5.1.2.7 Fitness test

Na úvodnej obrazovke (v pokojovom režime) vyberte Tréningové programy, B@10`@2 @10`481= PROGRAM a vyberte FITNESS TEST.

Tento 6=384`3E test je založený na Gerkinovom protokole, známom aj ako D0B4`B6E protokol, a ide o submaximálny test "#§ (objem spotreby kyslíka). Pri tomto teste sa odpor zvyšuje, až kým nedosiahnete 85 % vašej :42g=72X srdcovej frekvencie (THR). THR = (220 – vek) × 0,85. *0Bc ktorý potrebujete na dosiahnutie THR, K<`KX2 výsledok testu, ako je uvedené v @0 j Kg62 nižšie.

Pred testom:

- Uistite sa, že ste v dobrom zdravotnom stave; ak máte viac ako 35 rokov alebo trpíte už existujúcimi zdravotnými problémami, C=<0v@2 sa so svojím lekárom pred vykonaním tohto testu.
- Pred za`atím testu sa uistite, že ste sa rozcvi`ili a rozJahovali.
- Pred testom nekonzumujte kofeín.
- Ak používate senzory na meranie pulzu na rukách, držte rukoväte jemne a nekr`te ich.

5.1.2.7 Fitness test

Na domovskej stránke (v režime ne`innosti) vyberte položku „TRÉNINGY“, stla`te tla`idlo PROGRAM a vyberte položku „FITNESS TEST“.

Test kondície je založený na Gerkinovom protokole, známom aj ako D0B4`B6E protokol, a ide o submaximálny test "#§ (objemu kyslíka). V priebehu testu sa S9J0A zvyšuje, až kým nedosiahnete 85 % vašej :42g=72X srdcovej frekvencie (THR). THR = (220 – vek) × 0,85. *0Bc ktorý vám trvá dosiahnutie THR, K<`KX2 výsledok testu, ako je uvedené v @0 j Kg62 nižšie.

Pred testom:

- Uistite sa, že ste v dobrom zdravotnom stave; ak máte viac ako 35 rokov alebo trpíte už existujúcimi zdravotnými problémami, C=<0v@2 sa so svojím lekárom pred vykonaním 06PD=6=g726 :74`2340-
- Pred vykonaním testu sa uistite, že ste sa rozcvi`ili a rozJahovali.
- Pred testom nekonzumujte kofeín.
- Ak používate <K`3P B3U?0`2 pulzu, držte rukoväte jemne a 326<`@2 sa.

Po`as testu:
- Konzola musí C<4XU?0J konštantnú srdcovú frekvenciu, aby sa test mohol S0`0J- Na získanie BC=g0D147PD= výsledku je potrebné C=KA4J hrudný pás.
- Test za`ína 3-minútovou rozcvi`kou, po ktorej nasleduje samotný test.
- Údaje zobrazené po`as testu sú:

a. *as udáva celkový uplynutý `as.
b. Úrovep odporu
c. VzdialenosJ v míqach alebo kilometroch, v závislosti od prednastaveného parametra.
d. Test sa ukon`í, kev sa dosiahne 85 % maximálnej srdcovej frekvencie.
e. Cieqová srdcová frekvencia a skuto`ná srdcová frekvencia sa zobrazujú v informa`nom okne.

Po teste:
- Trojminútové ochladenie
- Zapíšte si svoj výsledok, pretože konzola sa po niekoqkých minútach automaticky vráti do po`iato`ného režimu.

Po`as testu:
- Aby sa test mohol S0`0Jc konzola musí C<4XU?0J stabilné údaje o srdcovej frekvencii. Pre dosiahnutie BC=g0D147PD= výsledku môžete C=KA4J hrudný pás.

- Test S0`32 3-minútovým <=S:74`23U? pred S0`4O@6=? samotného testu.
- Údaje zobrazené po`as testu sú:

a. *as udáva celkový uplynutý `as
b. Úrovep
c. VzdialenosJ v míqach alebo kilometroch v závislosti od prednastavených parametrov.
d. Test sa ukon`í, kev srdcová frekvencia dosiahne 85 %.
e. Cieqová a skuto`ná srdcová frekvencia sa zobrazujú v okne so správami.

Po teste:
- Odpo`ívajte približne jednu až tri minúty.
- Zapíšte si svoj výsledok, pretože konzola sa po niekoqkých minútach automaticky vráti do po`iato`ného režimu.

5.2 Zrkadlenie

Na úvodnej stránke (v režime spánku) B@10`@2 @10`48!= MIRROR, kde sa zobrazí postup pripojenia systémov iOS alebo Android. Vyberte príslušný systém a B@10`@2 @10`48!= START.

Ako sa C<4C=¼J cez iOS
Pripojte svoj mobilný telefón k Wi-Fi sieti zariadenia. a@10`@2 @10`48!= „Screen Mirroring“ na svojom mobilnom telefóne a potom vyberte „Hammer“. Mobilný telefón/tablet musí j >J pripojený k tej istej Wi-Fi sieti ako tréningové zariadenie!

Ako sa pripojiJ cez Android
Pripojte svoj mobilný telefón k Wi-Fi sieti zariadenia. Naskenujte g07E QR kód alebo 7>Dg080\@2 aplikáciu „ANPLUS Screen Mirroring“ v obchode Play Store a stiahnite si ju.
Otvorte aplikáciu, vyberte „Hammer“ a stla`te „Start Mirroring“.

5.3 Médiá

Na úvodnej obrazovke (v režime spánku) stla`te tla`idlo MEDIA, aby ste otvorili aplikácie.

Hnev ako aktivujete niektorú z aplikácií, tá sa spustí na inej obrazovke.

5.2 Zrkadlenie

Na domovskej stránke (v režime 32`433=B@4o B@10`@2 @10`48!= MIRROR, kde sa zobrazí postup pripojenia systémov iOS alebo Android. Vyberte príslušný systém a B@10`@2 @10`48!= START.

Ako sa pripojiJ cez iOS
Pripojte svoj mobilný telefón k Wi-Fi sieti zariadenia. Stla`te „Screen Mirroring“ na vašom mobilnom zariadení a potom vyberte „Hammer“. Mobilné zariadenie musí j >J pripojené k tej istej Wi-Fi sieti ako dané zariadenie.

Ako sa pripojiJ cez Android
Pripojte svoj mobilný telefón k WiFi sieti zariadenia. Naskenujte gavý QR kód alebo vyhgadajte aplikáciu „ANPLUS Screen Mirroring“ v obchode Play Store a stiahnite si ju. Otvorte ju, vyberte položku „Hammer“ a potom stla`te „Start Mirroring“.

5.3 Médiá

Na domovskej obrazovke (v režime ne`innosti) stla`te tla`idlo MEDIA, `ím sa zobrazia aplikácie.

Akonáhle stla`íte jednu z aplikácií, tá sa spustí na inej obrazovke.

a@10`23U? ikon S7I`F234O a zmenšenia môžete obrazovku S7I`F4J alebo sa 7<9@4J k pôvodnej malej obrazovke. a@10`23U? šípky BCIJ sa vrátite na predchádzajúcu stránku.

a@10`23U? ikon na S7I`F2342 a zmenšenie sa obrazovka zobrazí na celej obrazovke, B@10`23U? sa vrátite k pôvodnej malej obrazovke. a@10`23U? @10`4810 zaCIJ{ sa vrátite na predchádzajúcu stránku
.

Ak sa po`as cvi`enia v režime celej obrazovky zmení odpor, v hornej `asti sa zobrazí hodnota, aby bol používateg informovaný.

Ak sa C=`0B :74`2340 v režime celej obrazovky zmení M<=72p odporu, táto hodnota sa zobrazí v hornej `0B@4 obrazovky, aby na to upozornila C=KAU70@2g0-

6. Návod na tréning

6.1 Nastupovanie a vystupovanie

Bicykel sa dodáva so stacionárnymi riadidlami.
Pri nastupovaní a vystupovaní sa vždy držte pevne riadidiel. Ak bicykel používate po prvýkrát, mali by ste sa najskôr =j=S39?4J s jeho ovládaním.

Pri nastupovaní a vystupovaní je vždy potrebná opatrnosJ. Dodržiavajte, prosím, nasledujúce bezpe`nostné pokyny.

Ak chcete 30B083MJc jednou rukou sa pridržte pevného riadidla a C=B0v@2 sa na sedadlo. Položte g07M nohu na g07E pedál a zaistite sa. Zdvihnite pravú nohu ponad zariadenie a položte ju na pravý pedál. Udržujte rovnováhu a S0`34@2 @<P3=70J-

Ak chcete zosadnúJ, úplne zastavte a postup opakujte v opa`nom poradí. Odporú`a sa vždy držaJ aspop jednu ruku na riadidlách, najmä pri nastupovaní a zosadnutí.

Tréning na ergometri je ideálnym pohybovým tréningom na posilnenie dôležitých svalových skupín a srdcovo-cievneho systému.

Všeobecné pokyny k tréningu

- Nikdy netrénujte bezprostredne po jedle.
- Ak je to možné, trénujte podga pulzu.
- Pred za`iatkom tréningu si rozcvi`te svaly uvogpovacími alebo stre`ingovými cvikmi.
- Na konci tréningu prosím znížte rýchlosJ. Tréning nikdy neukon`ujte náhle!

6.2 Frekvencia tréningu

Aby ste dlhodobo zlepšili svoju fyzickú kondíciu a zvýšili výdrž, =8C=<M`0?2 @<P3=70J 0BC=p trikrát týždenne. Ide o priemernú frekvenciu tréningu pre dospelého `1=7260c ktorá vedie k dlhodobému zlepšeniu kondície a zvýšenému BC0g=7034K tukov. S rastúcou kondíciou môžete @<P3=70J aj denne. # j S719FJ dôležité je @<P3=70J v pravidelných intervaloch.

6.3 Intenzita tréningu

Tréning postupne zvyšujte. Intenzitu tréningu by ste mali zvyšovaJ pomaly, aby nedošlo k únave svalov a pohybového aparátu.

Po`et otá`ok (RPM)

V rámci cieleného vytrvalostného tréningu sa v zásade =8C=<M`0 S7=14J skôr nižší odpor pedálov a @<P3=70J s vyšším C=`@=? =@9`=6 (RPM – revolúcie za minútu). Dbajte na to, aby C=`2@ =@9`=6 bol približne 80 RPM a 32C<26<=`41 100 =@9`=6-

6. Návod na tréning

6.1 Nastupovanie a vystupovanie

Rotoped je vybavený pevným riadidlom.
Pri nastupovaní a vystupovaní z rotopedu sa vždy držte pevného riadidla. f0`40@=`3U:4 by sa mali najskôr S=S39?4J s používaním rotopedu pomocou pevného riadidla.

Pri nastupovaní a vystupovaní z akéhokogvek stacionárneho bicykla je potrebné vždy postupovaJ opatrne.
Dodržiavajte nižšie uvedené j2SC2`3=B@3P pokyny.

Pri nastupovaní sa jednou rukou pridržte pevného riadidla a C=B0v@2 sa na sedadlo. Položte g07M nohu na g07E pedál a zaistite si stabilitu. Zdvihnite pravú nohu ponad stroj a položte ju na pravý pedál. Vyrovnajte rovnováhu a S0`3@2 :74`2342-

Pri vystupovaní najprv úplne zastavte a postup opakujte v opa`nom poradí. Odporú`a sa, aby ste aspop jednou rukou stále držali pevného riadidla, najmä pri nastupovaní alebo vystupovaní.

Tréning na ergometri je ideálnym pohybovým tréningom na posilnenie dôležitých svalových skupín a kardiovaskulárneho systému.

Všeobecné pokyny k tréningu

- Nikdy netrénujte bezprostredne po jedle.
- Ak je to možné, prispôsobte tréning pulzu.
- Pred za`atím tréningu si rozcvi`te svaly uvogpovacími alebo stre`ingovými cvikmi.
- Na konci tréningu znížte rýchlosJ. Nikdy tréning neukon`ujte náhle.

6.2 ká frekvencia tréningu

Na zlepšenie fyzickej kondície a dlhodobé posilnenie kondície odporú`ame trénovaJ aspop trikrát týždenne. Ide o priemernú frekvenciu tréningu pre dospelého `loveka, ktorá vedie k dlhodobému zlepšeniu kondície alebo vysokému spagovaniu tukov. Ako sa vaša kondícia zlepšuje, môžete trénovaJ aj denne. ObzvlášJ dôležité je trénovaJ v pravidelných intervaloch.

6.3 Intenzita tréningu

Svoj tréning starostlivo naplánujte. Intenzitu tréningu by ste mali S7>F=70J postupne, aby nedošlo k únave svalstva alebo pohybového aparátu.

RPM

Pokiag ide o objektívny vytrvalostný tréning, v zásade sa odporú`a zvoliJ nižší odpor pedálov a trénovaJ pri vyššom po`te otá`ok za minútu (RPM). Dbajte na to, aby po`et otá`ok za minútu bol vyšší ako 80 RPM, ale neprekro`il 100.

6.4 Tréning zameraný na pulz

#8C=<M`0 sa S7=14J si pre vašu individuálnu pulzovú zónu „aeróbny tréningový rozsah“. Zvýšenie výkonu v oblasti vytrvalosti sa dosahuje predovšetkým dlhými tréningovými jednotkami v aeróbnom rozsahu. Túto zónu si prosím 7>Dg080X@2 v grafe :42g=72X pulzovej frekvencie alebo sa <40v@2 pulzovými programami. V tomto aeróbnom rozsahu (do 75 % vašej maximálnej pulzovej frekvencie) by ste mali B@<974J 0BC=p 80 % vášho tréningového `0BK-

Zvyšných 20 % `0BK môžete 7>KA4J na zaradenie FC4`6=7E:D S9J0A\c aby ste posunuli svoju aeróbnu hranicu nahor. "v060 dosiahnutým tréningovým úspechom budete neskôr pri rovnakom pulze schopní C=8970J vyšší výkon, `= znamená zlepšenie kondície.

Ak už máte skúsenosti s tréningom riadeným pulzom, môžete si požadovanú pulzovú zónu C<4BCdB=j4J svojmu konkrétnemu tréningovému plánu alebo fyzickej kondícii.

Poznámka:

Kevže existujú gudia s „vysokou a nízkou pulzovou frekvenciou“, individuálne optimálne pulzové zóny (aeróbna zóna, anaeróbna zóna) sa v jednotlivých prípadoch môžu líšiJ od tých všeobecných (diagram ciegovej pulzovej frekvencie). V týchto prípadoch by mal byJ tréning prispôsobený individuálnym skúsenostiam. Ak sa s týmto javom stretnú za`iato`níci, mali by sa pred tréningom bezpodmiene`ne poradiJ s lekárom, aby sa overila ich zdravotná spôsobilosJ na tréning.

6.5 Kontrola tréningu

Z medicínskeho aj tréningovo-fyziologického Dg084B60 je najvhodnejší tréning riadený pulzom, ktorý sa orientuje na individuálny maximálny pulz.

Toto pravidlo platí pre S0`40@=`3\6=7c ambicióznych <26<20`3E:D športovcov aj pre profesionálov. V závislosti od tréningového :42g0 a výkonnostnej úrovne sa trénuje s K<`4@=K intenzitou individuálnej maximálnej pulzovej frekvencie (vyjadrenej v percentách).

Aby bol kardiovaskulárny tréning z Dg084B60 športovej medicíny efektívny, =8C=<M`0?2 tréningovú pulzovú frekvenciu v rozmedzí 70 % – 85 % maximálnej pulzovej frekvencie. Pozrite si, prosím, nasledujúci diagram :42g=72X pulzovej frekvencie.

Zmerajte si pulz v nasledujúcich momentoch:

1. Pred tréningom = pokojová pulzová frekvencia
2. 10 minút po za`atí tréningu = tréningová/zaJažovacia pulzová frekvencia
3. Jednu minútu po tréningu = pulz v období zotavenia

Po`as prvých týždpov sa odporú`a trénovaJ s pulzom na dolnej hranici tréningovej pulzovej zóny (približne 70 %) alebo pod pou.

&=`0B nasledujúcich 2–4 mesiacov postupne S43@23S\7pKX@2 tréning, až kým nedosiahnete hornú hranicu tréningovej pulzovej zóny (približne 85 %), avšak bez toho, aby ste sa C<2J0A414-

Aj 62v ste v dobrej kondícii, do svojho tréningového programu pravidelne zaradzujte g0D6P tréningy v nižšej aeróbnej zóne, aby ste sa 8=B@O@=`32 zregenerovali. „Dobrý“ tréning vždy znamená aj inteligentný tréning, ktorý S0Dªp0 regeneráciu v správnom `0B2- V =C0`3=? prípade dôjde k pretrénovaniu, `= zhorší vašu formu.

Po každom 39<=`3=? tréningu v hornom pulznom rozsahu vašej individuálnej výkonnosti by mal v nasledujúcom tréningu vždy 30B128=70J <2Q232<0`3E tréning v nižšom pulznom rozsahu (do 75 % maximálnej pulzovej frekvencie).

6.4 Tréning zameraný na srdcovú frekvenciu

Pre vašu osobnú pulzovú zónu sa =8C=<M`0 S7=14J aeróbny tréningový rozsah. Zvýšenie výkonu vo vytrvalostnom rozsahu sa dosahuje hlavne dlhými

tréningových jednotiek v aeróbnom rozsahu.

Túto zónu nájdete v diagramu ciegovej pulzovej frekvencie alebo sa môžete riadiJ pulzovými programami. V tomto aeróbnom rozsahu (do 75 % vašej maximálnej pulzovej frekvencie) by ste mali absolvovaJ 80 % svojho tréningového `asu.

V zostávajúcich 20 % `asu môžete za`leniJ záJažové špi`ky, aby ste posunuli svoj aeróbny prah nahor. Vvaka dosiahnutým tréningovým úspechom budete neskôr schopní podávaJ vyšší výkon pri rovnakom pulze; to znamená zlepšenie vašej fyzickej kondície.

Ak už máte nejaké skúsenosti s tréningom riadeným pulzom, môžete si svoju požadovanú pulzovú zónu C<4BCdB=j4J svojmu špeciálnemu tréningovému plánu alebo 6=384`3P?K stavu.

Poznámka:

+2vA2 existujú osoby s „vysokou“ a „nízkou“ pulzovou frekvenciou, individuálne optimálne pulzové zóny (aeróbna zóna, anaeróbna zóna) sa môžu 1\F4J od zón pre širokú 72<2X3=BJ (diagram :42g=72X pulzovej frekvencie). V týchto prípadoch je potrebné tréning C<4BCdB=j4J individuálnym skúsenostiam. Ak sa s týmto javom stretnú S0`40@=`3\:4c je dôležité, aby sa pred S0`0@\? tréningu poradili s lekárom, aby sa overila zdravotná BCdB=j41=BJ na tréning.

6.5 ké riadenie tréningu

Z medicínskeho Dg084B60 aj z Dg084B60 tréningovej fyziológie má 30X71`F\ zmysel tréning riadený pulzom, ktorý je orientovaný na individuálny maximálny pulz.

Toto pravidlo platí pre S0`40@=`3\6=7c ambicióznych <26<20`3E:D športovcov aj pre profesionálov. V závislosti od :42g0 tréningu a výkonnostného stavu sa tréning vykonáva pri K<`4@2X intenzite vo 7SJ0DK k individuálnej maximálnej pulzovej frekvencii (vyjadrenej v percentách).

Aby ste mohli efektívne 30B@074J 60<84=h:4<6K10`3E tréning C=8g0 športovo-lekárskych Dg08\B6c =8C=<M`0?2 tréningovú pulzovú frekvenciu v rozmedzí 70 % – 85 % maximálnej pulzovej frekvencie. Pozrite si nasledujúci diagram :42g=72X pulzovej frekvencie.

Zmerajte si pulz v nasledujúcich `asových momentoch:

1. Pred tréningom = pulz v kgude
2. 10 minút po za`atí tréningu = tréningová/pracovná pulzová frekvencia
3. Jednu minútu po tréningu = pulz v období zotavenia

Po`as prvých týždpov sa odporú`a, aby sa tréning trénovaJ pri pulze na dolnej hranici tréningovej pulzovej zóny (približne 70 %) alebo nižšie.

&=`0B nasledujúcich 2 – 4 mesiacov postupne zvyšujte intenzitu tréningu, až kým nedosiahnete hornú hranicu tréningovej pulzovej zóny (približne 85 %), avšak bez toho, aby ste sa C<2J0A414-

Ak ste v dobrej tréningovej kondícii, v tréningovom programe sem-tam rozložte g0DF42 jednotky v nižšom aeróbnom rozsahu, aby ste sa 8=B@O@=`32 zregenerovali. „Dobrý“ tréning vždy znamená @<P3=70J rozumne,

`o zahªpa regeneráciu v správnom `ase. Inak dôjde k pretrénovaniu a vaša forma sa zhorší.

Po každej tréningovej jednotke so S9J0A=K v hornom pulznom rozsahu individuálneho výkonu by v nasledujúcom tréningu mala vždy 30B128=70J <2Q232<0`39 tréningová jednotka v nižšom pulznom rozsahu (do 75 % maximálneho pulzu).

+2v sa kondícia zlepší, je potrebná vyššia tréningová intenzita, aby pulz dosiahol
„tréningovú zónu“, t. j. organizmus je teraz výkonnejší. Výsledok zlepšenej kondície spoznáte podľa lepšieho hodnotenia kondície (F1 – F6).

Výpočet tréningovej/zaťažovacej pulzovej frekvencie:
220 tepov za minútu mínus vek = osobná maximálna srdcová frekvencia (100 %).

Tréningová pulzová frekvencia
Dolná hranica: (220 – vek) × 0,70
Horná hranica: (220 – vek) × 0,85

6.6 Trvanie tréningu
Každá tréningová jednotka by mala v ideálnom prípade C=S=B@970J z <=S:74`6>c tréningovej fázy a ochladzovania, aby sa predišlo zraneniam.

Rozcvičenie:
5 až 10 minút, vrátane pomalého rozjazdu.

Tréning:
15 až 40 minút intenzívneho, ale nie nadmerne namáhavého tréningu s vyššie uvedenou intenzitou.

Zchladenie:
5 až 10 minút pomalého šliapania, po ktorom nasledujú cvi`enia alebo stre`ing na uvoľnenie svalov.

Tréning okamžite prerušte, ak sa necítite dobre alebo sa u vás prejavia akékoľvek príznaky preťaženia
.

Zmena metabolizmu po`as tréningu:

V prvých 10 minútach vytrvalostného výkonu naše telo spotrebúva glykogén, cukrovú látku uloženú vo svaloch.

Po cca 10 minútach sa okrem toho spaľuje aj tuk.

Po 30–40 minútach sa aktivuje tukový metabolizmus, potom sa telesný tuk stáva hlavným zdrojom energie.

+2v sa kondícia zlepší, je potrebná vyššia intenzita tréningu, aby pulz dosiahol „tréningovú zónu“; to znamená, že organizmus je schopný vyššieho výkonu. Výsledok zlepšenej kondície spoznáte C=8ľ0 vyššieho fitness skóre (F1
– F6).

Výpočet tréningovej/pracovnej pulzovej frekvencie:
220 tepov za minútu mínus vek = osobná maximálna srdcová frekvencia (100 %).

Tréningová pulzová frekvencia
Dolná hranica: (220 – vek) × 0,70
Horná hranica: (220 – vek) × 0,85

6.6 ká dĺžka tréningu
Každá tréningová jednotka by mala v ideálnom prípade C=S=B@970J z <=S:74`6>c tréningovej fázy a S972<2`3PD= K7=ľ32340c aby sa predišlo zraneniam.

Rozcvičenie:
5 až 10 minút pomalého šliapania.

Tréning:
15 až 40 minút intenzívneho, ale nie nadmerne namáhavého tréningu v uvedenej intenzite.

Závereèné uvoľnenie:
5 až 10 minút pomalej jazdy na bicykli, po ktorej nasledujú B@<2`43Q=7P :74`2340 alebo <=S:74`2342 s :42ľ=? K7=ľ34J svaly.

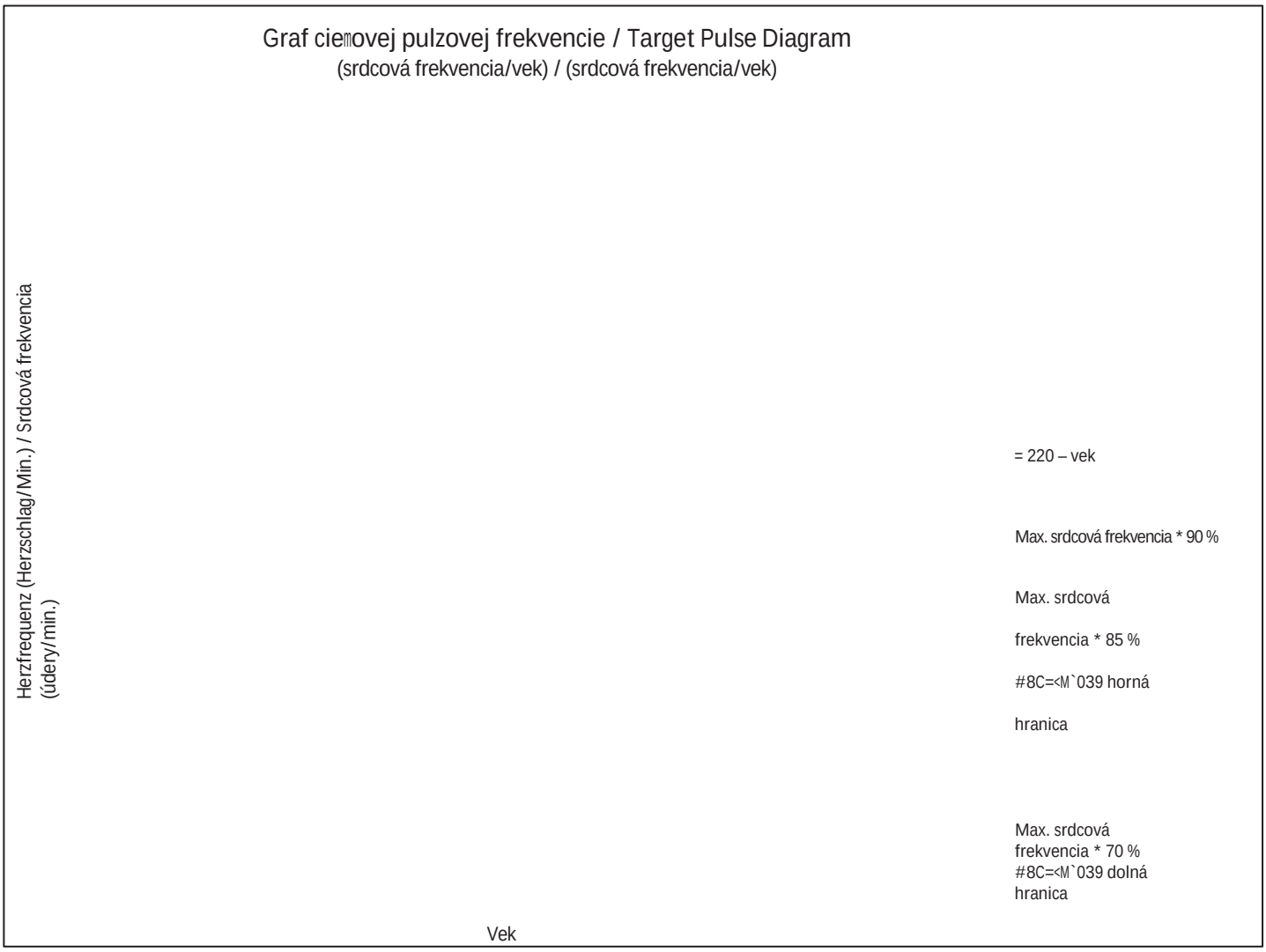
Okamžite prerušte tréning, ak sa necítite dobre alebo ak sa objavia 06P6=ľ726 príznaky nadmernej námahy.

Zmeny metabolických procesov po`as tréningu:

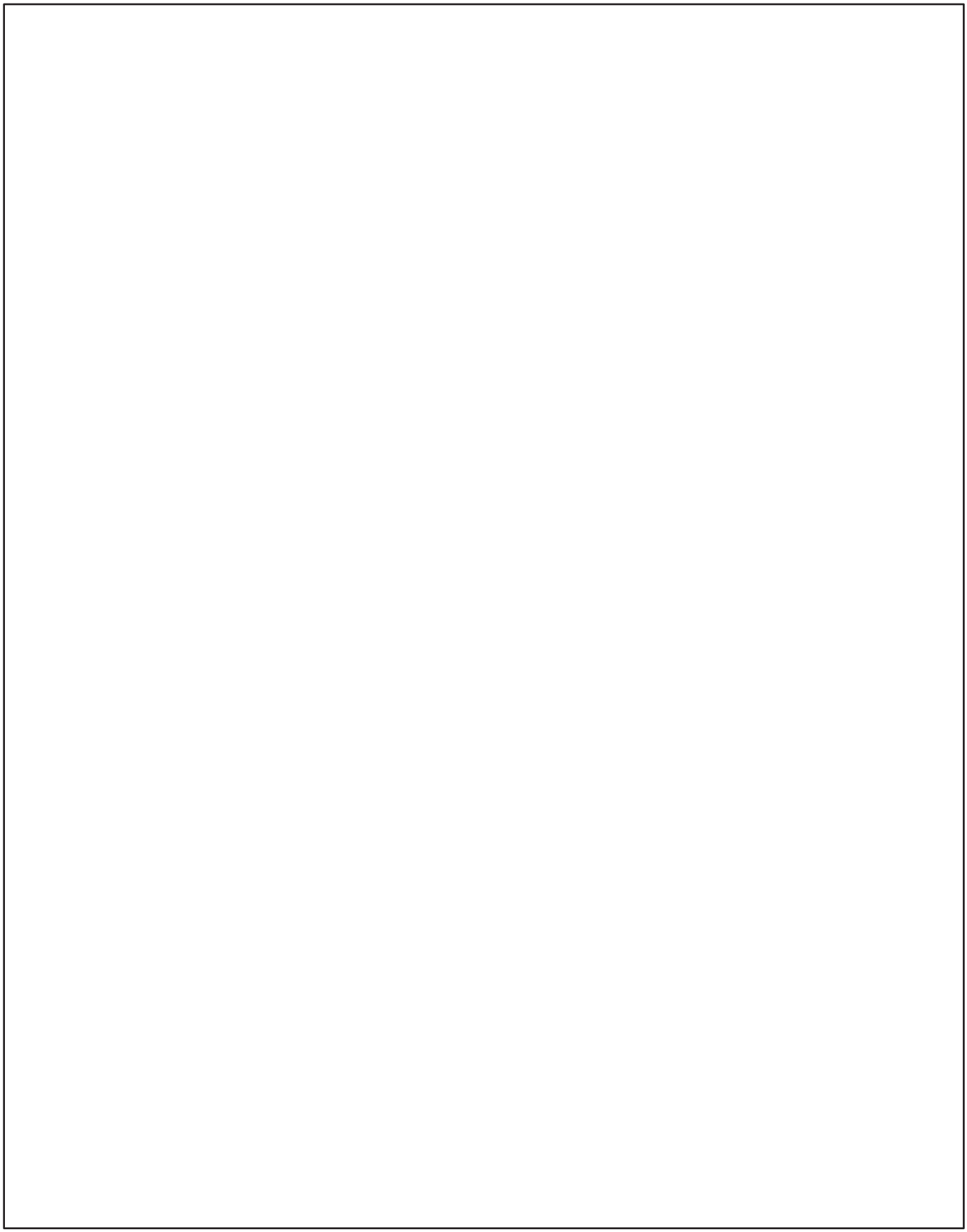
V prvých 10 minútach vytrvalostného výkonu naše telo spotrebúva cukry uložené v svaloch. Glykogén:

Po približne 10 minútach sa za`ne spaľovaJ aj tuk.

Po 30 – 40 minútach sa aktivuje metabolizmus tukov, pri`om telesný tuk sa stáva hlavným zdrojom energie


Graf cie▥ovej pulzovej frekvencie / Target Pulse Diagram
(srdcová frekvencia/vek) / (srdcová frekvencia/vek)
Herzfrequenz (Herzschlag/Min.) / Srdcová frekvencia
(údery/min.)
= 220 – vek
Max. srdcová frekvencia * 90 %
Max. srdcová
frekvencia * 85 %
#8C=<▥`039 horná
hranica
Max. srdcová
frekvencia * 70 %
#8C=<▥`039 dolná
hranica
Vek

7. Rozlo en v kres / Explosiondrawing



8. Zoznam dielov / Zoznam dielov

Poloha	Oznaèenie	Popis	Rozmery	Množstvo
10007 -1	Hlavný rám	Hlavný rám		1
-2	Podperná rúrka riadidiel	Rúrka riadidiel		1
-3	Riadidlá	Riadidlá		1
-4	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0
-5	Podstavec, zadný	Zadný stabilizátor		1
-6	Trubka sedlovky	Sedlová trubka		1
-7	Posúva` sedla	Posúva` sedadla		1
-8	Upevpovacia doska sedlového saní	Upevpovacia doska sedlového saní		1
-9	Napína` remepa	Držiak napínacieho kolesa		1
-10	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0
-11	Os pedálovej kguky	Os		1
-12	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0
-13	Doska na upevnenie skrine	Podložná doska		1
-14*	Pás	Pás		1
-15	Hnacie koleso	Hnacie koleso		1
-16L	Kguka, gavá	Kguka, gavá strana		1
-16R	Kguka, pravá	Kguky, pravá strana		1
-17*	Gugô`kové ložisko	Gugô`kové ložisko	6004	2
-18	Gugô`kové ložisko	Gugô`kové ložisko	6203	2
-19*	Sedlo	Sedadlo		1
-20	EMS brzdová jednotka	Induk`ná brzda		1
-21	Doska	PCB		1
-22	Magnet	Magnet		1
-23	Senzorový kábel	Senzorový kábel		1
-24	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0
-25	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0
-26	Kábel na meranie pulzu, biely	Ru`ný pulzný kábel, biely	800 mm	2
-27	Modul striedavého prúdu	Modul striedavého prúdu		1
-28	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0
-29	Dátový kábel	Po`íta`ový kábel	2250 mm	1
-30	Kábel pre EMS	Kábel pre EMS	300 mm	1
-31-32	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0
-33	Zemniaci kábel	)S2?p=70:U7=8$`	200 mm	1
-34	Po`íta`	Po`íta`		1
-35	Gumová vložka pre podstavec	Gumová podložka pre stabilizátor		4
-36	Puzdro, gavé	¢avé puzdro		1
-37	Puzdro, pravé	Pravé puzdro		1
-38	Kryt riadidlového stupika	Kryt stredovej trubice riadidiel		1
-39	Kryt sedlovky	Kryt sedlovky		1
-40	Kryt prednej nohy	Kryt prednej opory		1
-41	Kryt prednej nohy	Kryt zadného stabilizátora		1
-42	Držiak, horná `asJ	RukoväJ, horný kryt		2
-43	Držiak, spodná strana	RukoväJ, spodný uzáver		2
-44	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0
-45	Pedál, gavá strana	Pedál, gavá strana		1
-46	Pedál, pravá strana	Pedál, pravá strana		1
-47	Prepravné koliesko	Prepravné koliesko		2
-48	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0
-49	Plastový uzáver	Plastový uzáver	Ø 25,4 mm	2
-50	ŠesJhranná skrutka	_2BJD<0339 skrutka	3/8“ x 2-1/4“	4
-51	ŠesJhranná skrutka	ŠesJhranná skrutka	5/16“ x 5/8“	9
-52	Skrutka s krížovou drážkou	Skrutka s krížovou hlavou	ST5x19	4
-53	Skrutka s vnútorným šesJhranom	Šraub s vnútorným šesJhranom	5/16“ x 1-3/4“	2
-54	ŠesJhranná skrutka	ŠesJhranná skrutka	1/4“ x 3/4“	8
-55	J-závitová ty`	J-skrutka	M8 x 190	1
-56	Skrutka s krížovou drážkou	Skrutka s krížovou hlavou	M6x15	3
-57	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0
-58	Skrutka s krížovou drážkou	Skrutka s krížovou hlavou	M5x12	11
-59	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0
-60	Skrutka s krížovou drážkou	Skrutka s krížovou hlavou	M4x12	2
-61	Skrutka s krížovou drážkou	Skrutka s krížovou hlavou	ST5x16	8
-62	Skrutka s krížovou drážkou	Skrutka s krížovou hlavou	ST3x20	4
-63	Skrutka s krížovou drážkou	Skrutka s krížovou hlavou	ST3,5x16	8
-64	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0
-65	Skrutka s krížovou drážkou	Skrutka s krížovou hlavou	ST3x10	4
-66	C-krúžok	C-krúžok	Ø17	1
-67	C-krúžok	C-krúžok	Ø20	2
-68	Skrutka s krížovou drážkou	Skrutka s krížovou hlavou	ST4x12	2
-69	Podložka	Podložka	Ø1/4“x13x1	7
-70	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0

-71	Podložka	Podložka	Ø3/8“ x 25 x 2	5
-72	Podložka	Podložka	Ø5/16“ x 18 x 1,5	9

Pozícia	Oznaбenie	Popis	Rozmery/Dimension	Množstvo/Quanti ty
-73	Podložka	Podložka	Ø17x23,5 mm	1
-74-75	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-76	Pružná podložka	Rozdelená podložka	Ø1/4“	7
-77	Matica, samosvorná	/2SC2`3=B@39 matica	M8	1
-78	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-79	Matica, samosvorná	/2SC2`3=B@39 matica	1/4“	4
-80	Matica, samosvorná	/2SC2`3=B@39 matica	5/16“	4
-81	Matica, samosvorná	/2SC2`3=B@39 matica	M4	2
-82	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-83	Matica, samosvorná	/2SC2`3=B@39 matica	M10	2
-84	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-85	Kryt	Kruhový disk		2
-86	RukoväJová skrutka	Gombík		1
-87-92	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-93	Skrutkova`	Šraubovák		1
-94-95	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-96	Kryt kgukového hriadega	Kryt kgukového hriadega		2
-97	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-98	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-99	Podložka, ohnutá	Ohnutá podložka	Ø5/16“ x 19 x 1,5	1
-100	Vidlicový kgú`	Kgú`	12/14 mm	1
-101	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-102	Podložka	Podložka	Ø5/16x16x1	2
-103	Pružná podložka	Rozdelená podložka	Ø5/16“	2
-104	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-105	Kryt riadidiel	Kryt riadidiel		1
-106	RukoväJová skrutka	Nastavovacia rukoväJ		1
-106-1	Matica rukoväte	Matica rukoväte	M16	1
-106-2	Skrutka s krížovým drážkovaním	Skrutka s krížovou hlavou	M4x5	2
-107	Plastové vedenie	Puzdro		1
-108-113	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0
-114	Vodítko 2	Rukáv 2		1
-115	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-116	Držiak na fgaše	Držiak na fgaše		1
-117	Vidlicový kgú`	Kgú`	13/15	1
-118	ŠesJhranná skrutka	_2BJD<0339 skrutka	5/16“ x 2-1/4“	2
-119-122	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-123	Napájací kábel	Napájací kábel		1
-124-125	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-126	NapäJový filter	Filtry		1
-127-137	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-138	Pripojovací kábel, biely	Biely kábel	80 mm	1
-139	Pripojovací kábel, `ierny	*42<3> kábel	80 mm	1
-140-147	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-148	Pripojovací kábel, biely	Biely kábel	450 mm	1
-149	Pripojovací kábel, `ierny	*42<3> kábel	450 mm	1
-150	Gumová podložka	Gumová podložka		3
-151	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-152	Zemniaci kábel	)S2?p=70:U7=84`	300 mm	1
-153-174	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-175	Pripojovací kábel, biely	Biely kábel	1500 mm	1
-176	Pripojovací kábel, `ierny	*42<3> kábel	1500 mm	1

*ísla dielov ozna`ené symbolom * sú diely podliehajúce prirodzenému opotrebeniu, ktoré je v prípade intenzívneho alebo dlhodobom používaní. V takomto prípade sa prosím =j<9J@2 na zákaznícky servis. Tu si môžete diely =j\2830J za poplatok.

*UB10 dielov =S30`23P znakom * sú diely podliehajúce opotrebeniu, ktoré podliehajú prirodzenému opotrebeniu a ktoré je potrebné 7>?234J po intenzívnom alebo dlhodobom používaní. V takomto prípade sa prosím =j<9J@2 na zákaznícky servis. Tu si môžete tieto diely =j\2830J za poplatok.

9. Záru6né podmienky / Záruka (len pre Nemecko)

Na naše zariadenia poskytujeme záruku podma nasledujúcich podmienok:

1) V súlade s nasledujúcimi podmienkami (body 2–5) bezplatne odstránime poškodenia alebo vady zariadenia, ktoré preukázateqne vyplývajú z výrobnej chyby, ak nám budú nahlásené bezodkladne po ich zistení a do 24 mesiacov od dodania kone`nému spotrebiteqovi.

Súkromné použitie:	24 mesiacov	10 rokov na hlavný rám
Poloprofesionálne použitie:	12 mesiacov	5 rokov hlavný rám
Profesionálne využitie:	12 mesiacov	12 mesiacov hlavný rám

Záruka sa 327SJ0DK\2 na gOD6= rozbitné `0B@4c ako napr. sklo alebo plast. Záruka sa 327SJ0DK\2 na: drobné odchýlky od požadovanej kvality, ktoré nemajú vplyv na hodnotu a C=KA4@2g3=BJ zariadenia, poškodenia spôsobené chemickými a elektrochemickými vplyvmi, vodou, ako aj všeobecne poškodenia spôsobené vyššou mocou.

2) Záru`ný servis sa vykonáva tak, že vadné diely podqa nášho uváženia bezplatne opravíme alebo vymeníme za bezchybné diely. Náklady na materiál a prácu znášame my. Opravy na mieste inštalácie nie je možné požadovaJ. Je potrebné predložiJ doklad o kúpe s dátumom kúpy a/alebo dodania. Vymenené diely prechádzajú do nášho vlastníctva.

3) Nárok na záruku zaniká, ak opravy alebo zásahy vykonávajú osoby, ktoré na to nemajú naše oprávnenie, alebo ak sú naše zariadenia vybavené doplnkami alebo príslušenstvom, ktoré nie sú prispôsobené našim zariadeniam, v012\ ak je zariadenie poškodené alebo S34`23P v dôsledku vyššej moci alebo vplyvov prostredia, v prípade škôd, ktoré vznikli v dôsledku nesprávneho zaobchádzania – najmä nedodržania návodu na obsluhu – alebo údržby, alebo ak zariadenie vykazuje mechanické poškodenia 06PD=6=g726 druhu. Zákaznícky servis vás po telefonickej konzultácii môže =C<9734J na opravu alebo výmenu dielov, ktoré vám budú zaslané. V tomto prípade samozrejme nárok na záruku nezaniká.

4) Záru`né plnenia nemajú za následok predlženie záru`nej lehoty ani neza`ínajú plynúJ novú záru`nú lehotu.

5) }01F42 alebo iné nároky, najmä nároky na náhradu škôd vzniknutých mimo zariadenia, sú – C=640g nie je S=8C=7283=BJ povinná zo zákona – 7>1M`23P-

6) Naše záru`né podmienky, ktoré obsahujú predpoklady a rozsah našich záru`ných plnení, nemajú vplyv na zmluvné záru`né povinnosti predajcu.

7) Opotrebovateqné diely, ktoré sú v zozname dielov ozna`ené ako také, nepodliehajú záru`ným podmienkam.

Dovozca Hammer
Sport AG Von
Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm

HAMMER

Servis a podpora

Aby sme vám mohli pri reklamácii `o najlepšie pomôcJ, prosíme vás, aby ste pri každom kontakte s nami uviedli nasledujúce informácie o vašom zariadení:

UB8000	10007V2
Názov	$íslo výrobku

$íslo objednávky:

Vytvorte nový lístok a uvevte všetky potrebné údaje týkajúce sa vašej reklamácie. Váš lístok bude automaticky odoslaný príslušnej kontaktnej osobe, aby sme vám mohli poskytnúJ `o najlepší servis.

Otvorte &'( )#*+,

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

Vedeli ste to?

Na stránke support.hammer.de nájdete našu rozsiahlu databázu znalostí. Okrem návodov v rôznych jazykoch tu ponúkame aj podrobné `lánky s riešeniami problémov akéhokoQvek druhu!

Ak potrebujete pomoc s vytvorením žiadosti, kontaktujte nás e-mailom alebo telefonicky.

K reklamácii prosím priložte fotografie a videá. Na uplatnenie záru`ných nárokov potrebujeme dôkaz o závade a kópiu faktúry. }alšie informácie o záruke, zoznam dielov s ozna`eniami a `íslami, ako aj rozobratý výkres vášho zariadenia nájdete v predchádzajúcich kapitolách.

Kontakt

+49 (0)731 / 97488-62 service@hammer.de Po. – Pia.: 9:00 – 16:00

HAMMER Sport AG // Oddelenie zákazníckeho servisu // Von-Liebig-Str. 21 // 89231 Neu-Ulm // hammer.de

Aby sme vám mohli `= najlepšie C=?d:J s vašou reklamáciou, prosíme vás, aby ste pri každom kontakte uviedli nasledujúce informácie o vašom zariadení:

UB 8000	10007V2
Popis	$íslo položky

$íslo objednávky:

Vytvorte nový lístok a uvevte všetky potrebné informácie týkajúce sa vašej reklamácie. Váš lístok bude automaticky odoslaný príslušnej kontaktnej osobe, aby vám mohla poskytnúJ `o najlepšie služby.

Vytvorte žiadosJ!

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

Vedeli ste, že?

Na stránke support.hammer.de nájdete našu rozsiahlu znalostnú databázu. Okrem návodov v rôznych jazykoch ponúkame aj podrobné `lánky s riešeniami pre všetky druhy problémov!

Ak potrebujete pomoc s vytvorením žiadosti, kontaktujte nás prosím e-mailom alebo telefonicky

K reklamácii prosím priložte fotografie a videá. V prípade reklamácií v rámci záruky vyžadujeme dôkaz o závade, ako aj kópiu faktúry. }alšie informácie o záruke, zoznam dielov s popisom a `íslami, ako aj rozobratý pohJad na vaše zariadenie nájdete v predchádzajúcich kapitolách.

Kontaktujte nás

+49 (0)731 / 97488-62 service@hammer.de Po. – Pia.: 9:00 – 16:00

HAMMER Sport AG // Oddelenie zákazníckeho servisu // Von-Liebig-Str. 21 // 89231 Neu-Ulm// hammer.de

HAMMER
MAXIMUM

ANLEITUNG / MANUAL

UB 8000

ART.NR. / ITEM NO.: 10007_V2
ID: 0101025

Inhaltsverzeichnis

1. Sicherheitshinweise

2. Allgemeines
2.1 Verpackung
2.2 Entsorgung

3. Aufbau
3.1 Montageschritte
3.2 Einstellen der Sitzposition
3.3 Boden-Niveau-Ausgleich

4. Pflege und Wartung

5. Computer (D)
5.1 Bedienung des Touchscreens
5.1.1 Internet-Verbindung
5.1.2 Trainingsprogramme
5.1.2.1 Manueller Modus - QUICK START
5.1.2.2 Voreingestellte Programme - CLASSIC
5.1.2.3 Voreingestellte Programme - INTERVALE
5.1.2.4 Selbstdefinierbare Programme
5.1.2.5 Vision Ride
5.1.2.6 H.R.C
5.1.2.7 Fitness Test
5.2 Spiegelung
5.3 Media

6. Trainingsanleitung
6.1 Auf und Absteigen
6.2 Trainingshäufigkeit
6.3 Trainingsintensität
6.4 Pulsorientiertes Training
6.5 Trainings-Kontrolle
6.6 Trainingsdauer

7. Explosionszeichnung

8. Teileliste

9. Garantie

10. Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular

Index

		Seite/Page
1.	**Safety instructions**	75
2.	**General**	77
2.1	Packaging	77
2.2	Disposal	77
3.	**Assembly**	77
3.1	Assembly Steps	78
3.2	How to adjust the saddle postion	82
3.3	Floor level levelling	83
4.	**Care and Maintenance**	83
5.	**Computer (UK)**	84
5.1	Touchscreen operation	85
5.1.1	Internet Detection	85
5.1.2	Workouts	89
5.1.2.1	Manual mode - QUICK START	89
5.1.2.2	Preset Programs - CLASSIC	90
5.1.2.3	Preset Programs - INTERVALS	90
5.1.2.4	Self-definable programmes	91
5.1.2.5	Vision Ride	92
5.1.2.6	H.R.C	92
5.1.2.7	Fitness test	94
5.2	Mirroring	96
5.3	Media	96
6.	**Training manual**	98
6.1	Getting on and off	98
6.2	Training frequency	98
6.3	Training intensity	98
6.4	Heartrate oriantated training	99
6.5	Training control	99
6.6	Trainings duration	100
7.	**Explosion drawing**	102
8.	**Parts list**	103
9.	**Warranty (Germany only)**	105
10.	**-**	106

1. Sicherheitshinweise

Wichtig!

Es handelt sich bei diesem Ergometer um ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät der Klasse SA, nach DIN EN 20957-1/5.

Max. Belastbarkeit 150 kg.
Der Ergometer darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimungsgemäßen 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:

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

1. Kinder, Haustiere sowie Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder einem Mangel an Erfahrung und Wissen. sollten nicht in der Nähe des Gerätes spielen
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern und Handgriffe fest angezogen sind oder ob sonstige Beschädigungen ersichtlich sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Ein solcher Austausch darf nicht ohne Rücksprache mit dem Service bzw. nur durch einen Fachmann erfolgen sollte.
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, nach hinten und zu jeder Seite mindestens 1m
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Bei jeder Trainingsunterbrechung muss der Not-Aus-Schlüssel abgezogen werden, somit kann das Laufband nicht ungewollt in Betrieb genommen werden!

1. Safety instructions

IMPORTANT!

The bike is produced according to DIN EN 20957-1/5 class SA.

Max. user weight is 150 kg.
The bike should be used only for its intended purpose.

Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
The Ilipticalhas been produced according to the latest safety standards.

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

1. Children, pets and people with reduced physic, sensory or mental abilities (e.g. partially disabled, elderly people with limited physical and mental abilities) or a lack of
" gzrtkgpeg""cpf"mpqyngfig0"ujqwnfpv"rnc{"pgct"vjg" vpguu"" item.
2. Regularly check that all screws, nuts, and handles are tightly secured or whether other damage can be seen.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Such an exchange is not allowed without consulting the service department or only by a specialist.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
80" Vjg"gswkr ogpv"tgswktgu"uwh ekgpv"htgg"urceg"kp"cm" directions, at the rear side, min. 2m and the width like the item is having!
90" Ugv"wr"vjg"gswkr ogpv"qp"c"uqnkf"cpf" cv"uwthceg0
8. Do not exercise immediately before or after meals.
;0" Dghqtg"uvctvkpi"cp{" vpguu"vtckpkpi."ngv"{qwtugnh" 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. During every stop, you must take of the emergency stop key!

13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie geeignete Sportschuhe und trainieren Sie nie barfuß.

15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des " Igt vgu"dg pfgp."fc"ygkvgtg"Rgtuqpgp"fwtej"fkg" beweglichen Teile verletzt werden könnten.
16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.
17. Achten Sie auf eine Erdung des Gerätes während dem Training. Eine ungeeignte Erdung kann bei einer Fehlfunktion einen elektrischen Schlag verursachen.
18. Reparaturen im Motorenbereich dürfen nur von einem Elektrofachmann durchgeführt werden.
19. Achten Sie auf genügend Abstand des Netzkabels und des Trainingsgerätes von heißen Quellen.
20. Stellen Sie das Trainingsgerät so auf, dass Sie die Annäherung von Dritten Personen sehen können.
21. Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Sie können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.
22. Stromschlaggefahr! Fehlerhafte Elektroinstallation oder zu hohe Netzspannung können zu 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.

13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear suitable sport shoes and never exercise barefoot.

15. Make certain that other persons are not in the area of the item, 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. Please check that the item is grounded during exercise. If the ground is not perfect, a mailfunction of the computer can cause an electrical shock!
18. Repairs are only allowed to be done by an electrician.

19. Pay attention to enough distance between the power cable and the item to hot sources.
20. Set up the item in such a way, that you are able to see other persons, who are appraoching.
21. Do not let children play with the packaging foil. They can get caught in it and suffocate while playing.

22. Risk of electric shock! Faulty electrical installation or too high mains voltage can lead to electric shock. Only connect the device if the mains voltage of the socket corresponds to the information on the typesticker. Do not operate the device if it is visibly damaged, the power cord is damaged or the power plug is defective. Do not touch the power plug with wet hands.
Do not pull the power plug out of the socket by the power cord; always take hold of the power plug.

2. Allgemeines

Das Gerät entspricht den Anforderungen der EN ISO 20957-1/5 Klasse SA. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2014/30/EU und 2014/35/EU 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.

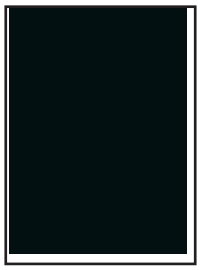
2.1 Verpackung

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

The equipment complies with the requirements of EN ISO 20957-1/5 Class SA. The CE marking refers to the EU Directive 2014/30/EU and 2014/35/EU. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

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

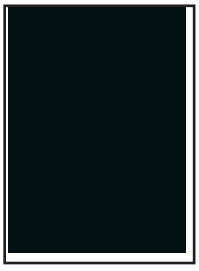
2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

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

2.2 Disposal

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



3. Aufbau

Um den Zusammenbau des Ergometers 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 der Montage genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

3. Assembly

In order to make assembly of the Ergometer 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.

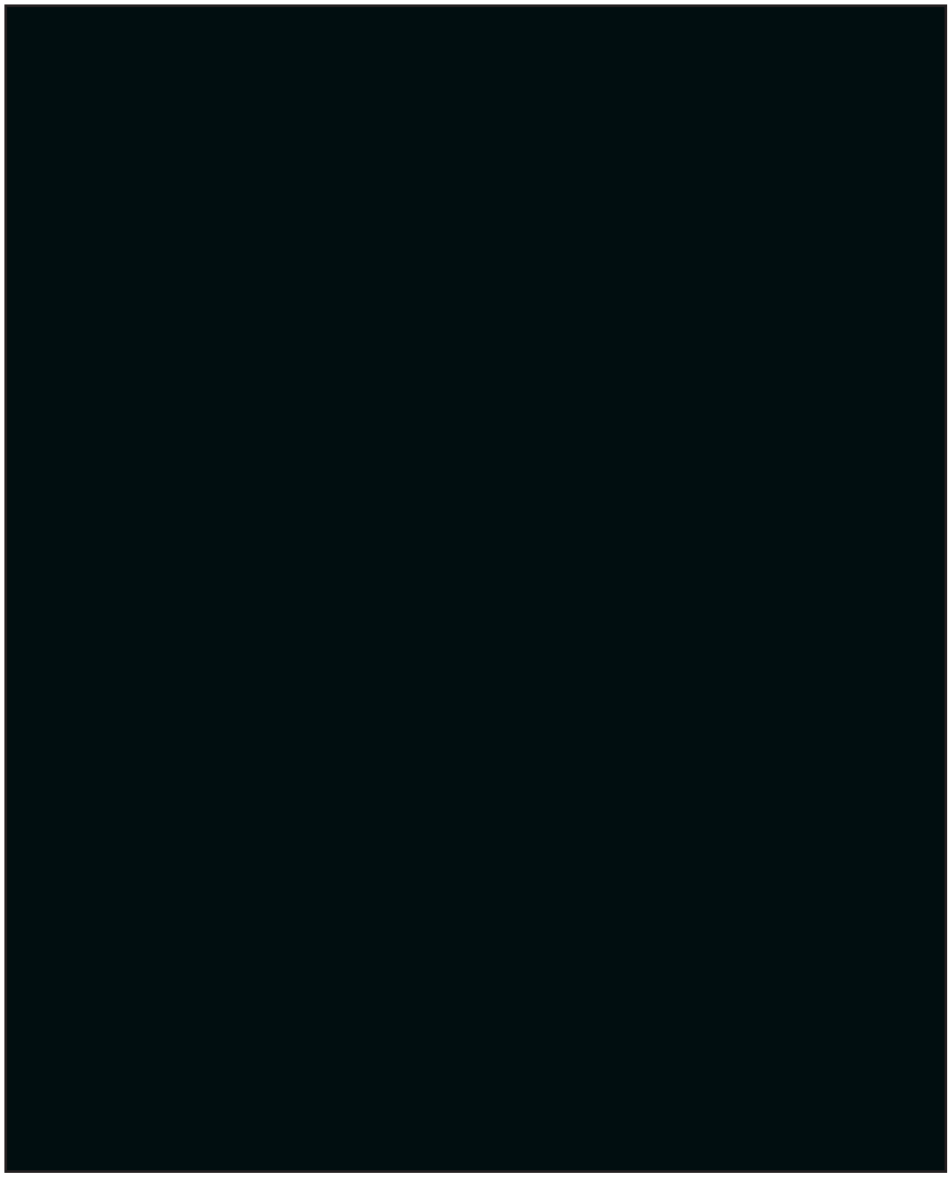
3.1 Montageschritte/Assembly steps

Schritt /Step 1



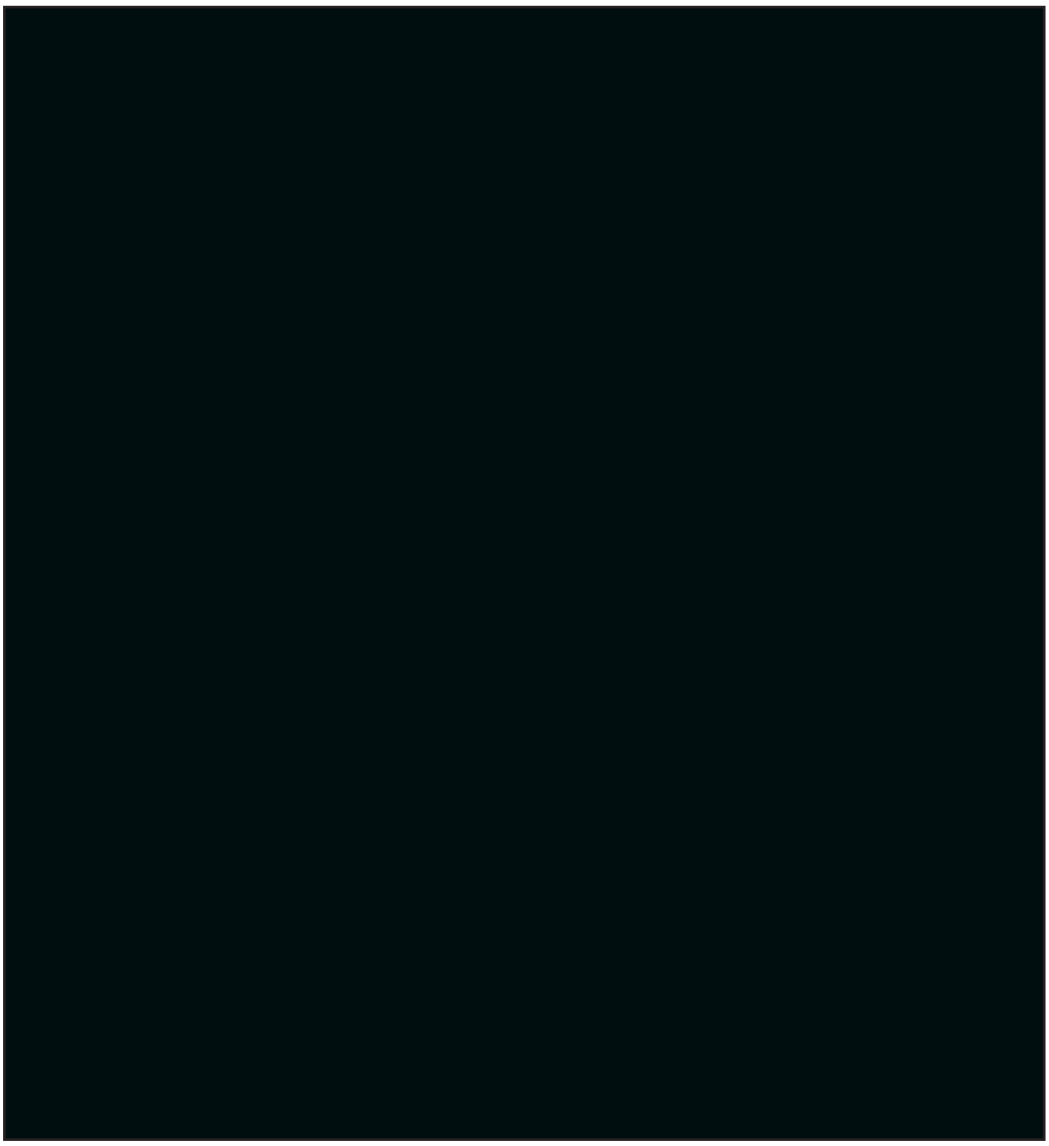
Benötigte Teile für Schritt 1
Needed parts for Step 1

Schritt /Step 2



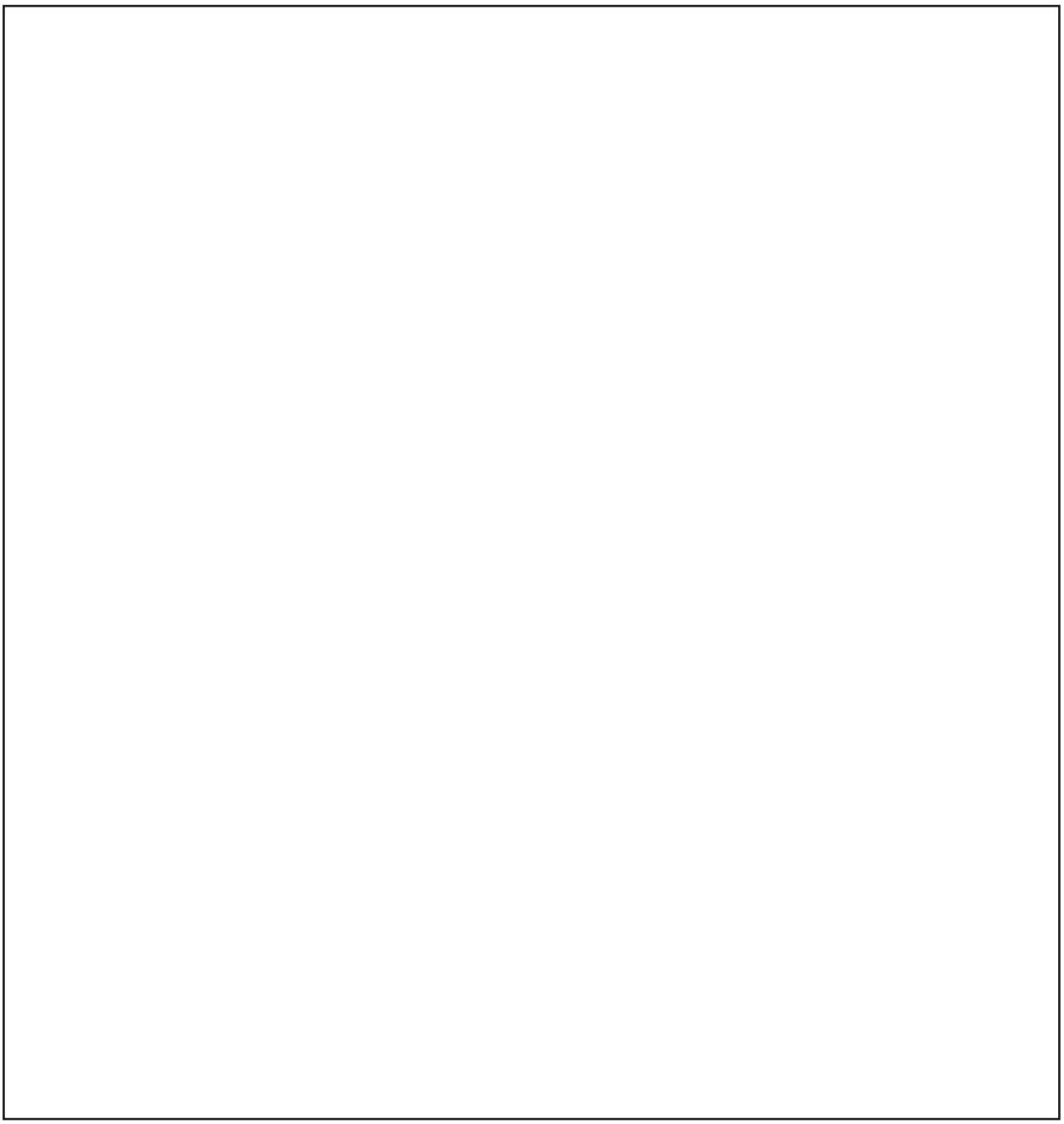
Benötigte Teile für Schritt 2
Needed parts for Step 2

Schritt /Step 3

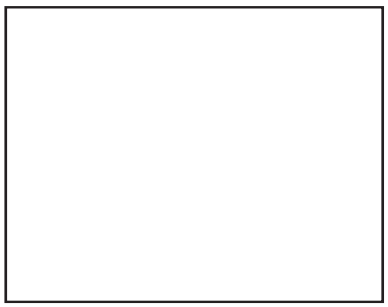


Benötigte Teile für Schritt 3
Needed parts for Step 3

Schritt /Step 4



Benötigte Teile für Schritt 4
Needed parts for Step 4



ACHTUNG: Beim Befestigen des Computers, die Kabelverbindung nicht beschädigen!
Attention: During the installation of the computer, do not pinch the wires!

3.2 Einstellen der Sitzposition

Sitzhöhe (vertikale Verstellung):
Das wichtigste Positionsmass ist die Sitzhöhe. Die Höhe des Sattelstützrohres ist richtig eingestellt, wenn Sie:
- ein Pedal in die unterste Stellung bringen.
- Aufsitzen und am Lenker festhalten
- Den Fuß, auf welcher Seite sich das Pedal in der untersten Stellung befinden, auf das Pedal setzen.
- Das Bein darf im Kniegelenk nicht durchgestreckt sein!

Variieren Sie mit der Sitzhöhe, sodass es für Sie am angenehmsten ist, achten aber bitte darauf, dass das Kniegelenk nicht durchgestreckt wird!

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

Satteleinstellung (horizontal): Nach der Einstellung der Sitzhöhe ist die Einstellung des Sattelschlittens vorzunehmen. Dies können Sie leicht durch Lösen der Griffschraube und Verschieben des Sattelschlittens entsprechend Ihrer Körpergröße vornehmen. Folgende Faustregel kann zusätzlich bei der Einstellung berücksichtigt werden:

Bei waagerecht gestellter Tretkurbel sollte der Winkel zwischen Oberschenkel und Unterschenkel 90°°betragen.

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

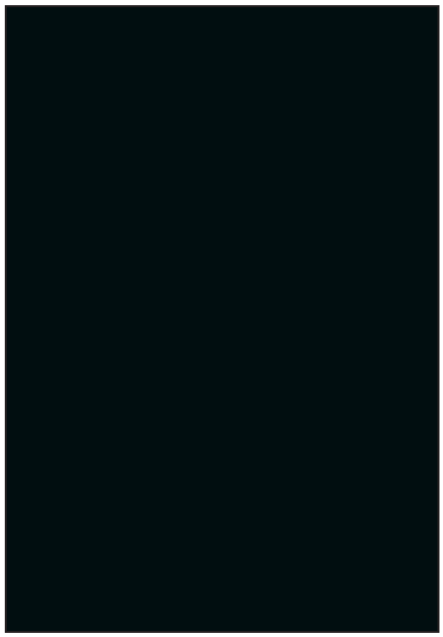
3.2 How to adjust the saddle postion

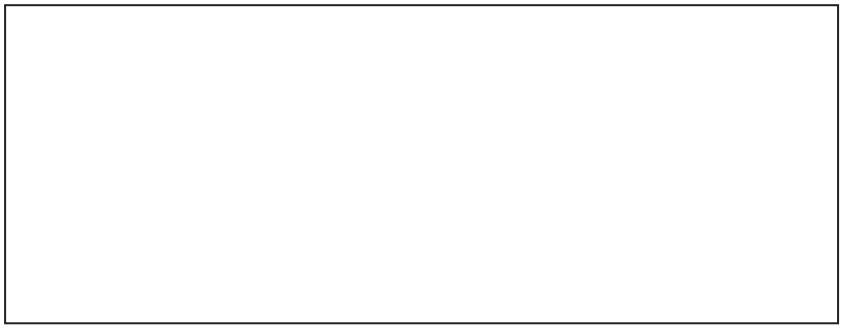
Height of the saddle: Most important is the correct height of the saddle. To make sure it is correct please follow the below instruction:
- one pedal should be in the lowest position
- sit on the item and put both hands on the handlebar
- put the foot on the pedal, which is in the lowest position
- your knee is not allowed to be straight. Adjust the height, so that the position is as much as possible comfortable for your, but make sure, that you won´t overstraighten your knee!

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

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

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





3.3 Boden-Niveau-Ausgleich

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

3.3 Floor level levelling

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

4. Pflege und Wartung

Wartung

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

Pflege

Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.

Bauteile (Lenker, Trittplatten), 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, pedals) that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

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

5. Computer

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

5.1 Bedienung des Computers

5.1.1 Internet-Verbindung

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

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

5.1 Touchscreen operation

5.1.1 Internet Detection

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

General:

Beep Mode. Es können die Tastentöne aktiviert/deaktiviert werden

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

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

General:

Beep Mode. The key tones can be activated/deactivated

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

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

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

Logbook:
The logbook shows the data from the exercise item and as well the software version.
Attention: The training data is saved locally on the training computer! This data will be lost if the computer is replaced! Press save and all insert datas will be saved.

Wurden alle Daten eingegeben, dann gelangen Sie zur Hauptseite.

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

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

5.1.2 Workouts
In the operation homepage (idle mode), press workouts

PROGRAMMIERBARE FUNKTIONEN
Der Computer bietet sechs Trainingsprogramme und ein manuelles Programm.
1. CLASSIC : GOAL , HILL , RANDOM LEVEL, Plateau, Constant Power
2. INTERVALS : CLASSIC , HIIT , CUSTOM
3. USER PROGRAM
4. VISION Ride
5. H.R.C
6. FITNESS TEST

PROGRAMMABLE FEATURES
The computer offers SIX modes of preset programs as below, and one Manual mode.
1. CLASSIC : GOAL , HILL , RANDOM LEVEL, Plateau, Constant Power
2. INTERVALS : CLASSIC , HIIT , CUSTOM
3. USER PROGRAM
4. VISION Ride
5. H.R.C
6. FITNESS TEST

5.1.2.1 Manueller Modus - QUICK START
Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) Trainningsprogramme , und drücken Sie dann QUICK START.

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

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

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

Drücken Sie Trainingsprogramme und das Auswahlmenue der Programme wird geöffnet.

Press Training programmes and the programme selection menu opens.

5.1.2.2 Voreingestellte Programme - CLASSIC
Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) Trianingsprogramme, drücken Sie dann PROGRAM und wählen Sie CLASSIC aus.

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

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

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

5.1.2.3 Voreingestellte Programme - INTERVALE
Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) WORKOUTS , drücken Sie dann PROGRAM und wählen Sie INTERVALS.

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

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

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

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

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

Es gibt drei Intervallprogramme: CLASSIC , HIIT , CUSTOM

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

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

Schieben Sie Ihren Finger in den Profilbereich, um das gewünschte Muster anzupassen, und beenden Sie dann die Einstellung der Werte in jeder Stufe.
Die Widerstandsstufen im Muster sind relativ und der Maximalwert kann nach Abschluss des Musters eingestellt werden; alle Segmente werden proportional angepasst. Die Pegelwerte sind absolut und variieren von 1 bis 40.

There are three programs: CLASSIC , HIIT , CUSTOM

5.1.2.4 Self-definable programmes
In the operation homepage (idle mode), select WORKOUTS , then press PROGRAM and choose USER PROGRAM

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

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

5.1.2.5 Vision Ride
Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) Trainingsprogramme , drücken Sie dann PROGRAM und wählen Sie VISION Ride aus.

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

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

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

5.1.2.6 H.R.C
Wählen Sie auf der Startseite (idlemode) Trainingsprogramme , drücken Sie dann PROGRAM und wählen Sie H.R.C

5.1.2.6 H.R.C
In the operation homepage (idlemode), select WORKOUTS , then press PROGRAM and choose H.R.C

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

Fettverbrennungszone. 60-70%
Wenn Sie mit dieser Herzfrequenz trainieren, nutzt Ihr Körper vorrangig Fettsäuren für die Bereitstellung der benötigten Energie. Dennoch führt ein Training nicht zu einer rasanten Gewichtsabnahme. Diese ist neben der sportlichen Betätigung, insbesondere von der Ernährung abhängig.
Training der aeroben ausdauer: 80%.
Ein Training in diesem Frequenzbereich führt zu einer deutlichen Steigerung der Ausdauer. Darüber hinaus wird sowohl das Herz als auch das gesamte Atmungssystem gestärkt. Neben einer Verbesserung der aeroben Kapazität kommt es außerdem auch zu einer deutlichen Belastungssteigerung.

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

Fat burning zone. 60-70%
When you train at this heart rate, your body primarily uses fatty acids to provide the energy it needs. Nevertheless, training does not lead to rapid weight loss. In addition to exercise, this is particularly dependent on your diet.
Aerobic endurance training: 80%.
Training in this frequency range leads to a significant increase in endurance. In addition, both the heart and the entire respiratory system are strengthened. In addition to an improvement in aerobic capacity, it also leads to a significant increase in stress levels.

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

220-Lebensalter= Max Herzfrequenz
(Haben Sie Ihr Alter in den Computer eingegeben, dann berechnet der Computer diese selbstständig)
Haben Sie die für Sie gültige Herzfrequenz ausfindig gemacht, dann müssen Sie nur noch Ihr Trainingsziel festlegen. Die Trainingszone wird durch die Linien begrenzt, welche diagonal durch das Diagramm laufen.

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

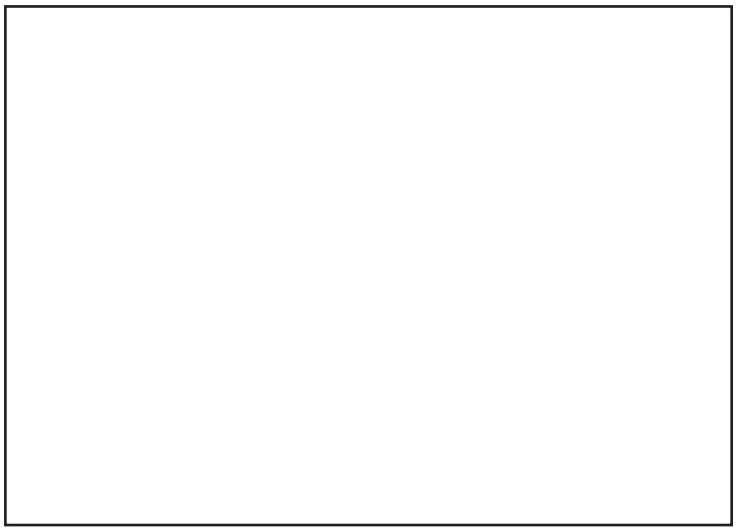
Bitte verwenden Sie einen Brustgurt, wenn Sie mit dem HRC Programm trainieren wollen. Nur so ist ein sinnvolles Training möglich.

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

220 - User's Age = Maximum HeartRate
(If you enter your age during programming of the console the console will perform this calculation automatically).
After calculating your Maximum Heart Rate, you can decide upon which goal you would like to pursue. The heart rate training zone for either cardiovascular fitness or weight loss is represented by two different lines, which cut diagonally through the chart.

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

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



5.1.2.7 Fitness Test

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

Der Fitness-Test basiert auf dem Gerkin-Protokoll, das auch als Feuerwehrprotokoll bekannt ist, und ist ein Submax-Vo2-Test (Sauerstoffvolumen). Bei diesem Test wird der Widerstand erhöht, bis Sie 85 % Ihrer Zielherzfrequenz (THR) erreichen. THR=(220-AGE)x0,85 Die Zeit, die Sie benötigen, um die THR zu erreichen, bestimmt das Testergebnis, wie in der Tabelle unten dargestellt.

Vor dem Test:

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

5.1.2.7 Fitness test

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

The fitness test is based on the Gerkin protocol, also known as the fireman's protocol, and is a submax Vo2 (volume of oxygen) test. The test will increase the level until you reach 85% of your Target heart rate (THR). THR=(220-AGE)x0.85 The time it takes for you to reach THR determines the test score as shown in the chart below.

Before the test:

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

Während des Tests:
- Die Konsole muss eine konstante Herzfrequenz empfangen, damit der Test beginnen kann. Um ein aussagekräftiges Ergebnis zu erhalten, muss ein Brustgurt verwendet werden.
- Der Test beginnt mit einer 3-minütigen Aufwärmphase, bevor der eigentliche Test beginnt.
- Die während des Tests angezeigten Daten sind:

a. Die Zeit gibt die insgesamt verstrichene Zeit an.
b. Widerstandsstufe
c. Entfernung in Meilen oder Kilometern, je nach voreingestelltem Parameter.
d. Test ist beandet wenn 85% der max herzfrquenz erreicht werden.
e. Die Zielherzfrequenz und die tatsächliche Herzfrequenz werden im Informationsfenster angezeigt.

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

During the test:
- The console must be rec eiving a steady heart rate for the test to begin. You may wear a chest strap to get a reliable result.

- The test will start with a 3 minute warm up before the actual test begins.
- The data shown during the test is:

a. Time indicates total elapsed time
b. Level
c. Distance in Miles or Kilometers depending on preset parameter.
d. Ends when the heartrate reaches 85%.
e. Target Heart Rate and Actual Heart Rate are shown in the message window.

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

5.2 Spiegelung

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

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

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

5.3 Media

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

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

5.2 Mirroring

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

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

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

5.3 Media

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

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

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

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

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

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

6. Trainingsanleitung

6.1 Auf und Absteigen
Das Bike wird mit einem stationären Lenker geliefert.
Halten Sie sich beim Auf- und Absteigen immer an dem stationären Lenker fest. Wenn Sie das bike zum ersten Mal benutzen, sollten Sie sich zunächst mit der Bedienung vertraut machen.

Beim Auf- und Absteigen ist immer Vorsicht geboten.
Bitte befolgen Sie die nachstehenden Sicherheitshinweise.

Um aufzusteigen, halten Sie bitte den stationären Lenker mit einer Hand fest und setzen Sie sich auf den Sitz. Stellen Sie Ihren linken Fuß auf das linke Fußpedal und sichern Sie sich. Heben Sie den rechten Fuß über das Gerät und stellen Sie ihn auf das rechte Fußpedal. Halten Sie das Gleichgewicht und beginnen Sie Ihr Training.

Um abzusteigen, halten Sie ganz an und kehren Sie den Vorgang um. Es wird empfohlen, immer mindestens eine Hand am Lenker zu halten, insbesondere beim Auf- und Absteigen.

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!

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

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

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

6. Training manual

6.1 Getting on and off
The Exercise Bike comes with a Stationary Handlebar.
Always hold the Stationary Handlebar when getting on and off the Exercise Bike. First time users should familiarize themselves with using the Exercise Bike by using the Stationary Handlebar first

Caution should always be taken when getting on and off any Exercise Bike.
Please follow the safety steps below.

To get on, Please hold the Stationary Handlebar with one of hands and sit on the seat. Place your left foot on the left Foot Pedal and get secure. Lift your right foot over machine and place on right Foot Pedal. Get balanced and begin your workout.

To get off, come to a complete stop and reverse the procedure. It is recommended that you keep at least one hand on the Stationary handlebar at all times, especially when getting on or off.

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.

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

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

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

6.4 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.

Anmerkung:

Da es „hoch- und niedrigpulsige“ Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen. In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

6.5 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 Trainingseinhei im unteren Pulsbereich folgen (bis 75% des Maximalpulses).

6.4 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.

Note:

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram). In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

6.5 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

6.6 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 Einradeln.

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

Abkühlen:
5 bis 10 Minuten langsames Ausradeln, gefolgt von Gymnastik oder Stretching, um die Muskulatur zu lockern.

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

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.

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

6.6 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 cycling.

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

Cool-down:
5 to 10 minutes of slow cycling, followed by calisthenics or stretching, in order to loosen up the muscles.

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)



7. Explosionszeichnung / Explosiondrawing

8. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
10007 -1	Hauptrahmen	Mainframe		1
-2	Lenkerstützrohr	Handlebarpost		1
-3	Lenker	Handlebar		1
-4	Wird nicht benötigt	No needed		0
-5	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-6	Sattelstützrohr	Seat post		1
-7	Sattelschlitten	Saddle slidder		1
-8	Sattelschlitten Fixierungsplatte	Saddle slidder fixation plate		1
-9	Riemenspanner	Idler bracket		1
-10	Wird nicht benötigt	No needed		0
-11	Tretkurbelachse	Axle		1
-12	Wird nicht benötigt	No needed		0
-13	Platte zur Gehäusebefestigung	Backing plate		1
-14*	Riemen	Belt		1
-15	Antriebsrad	Drive pulley		1
-16L	Kurbel, links	Crank, left side		1
-16R	Kurbel, rechts	Cranks, right side		1
-17*	Kugellager	Ballbearing	6004	2
-18	Kugellager	Ballbearing	6203	2
-19*	Sattel	Seat		1
-20	EMS Brems-Einheit	Induction brake		1
-21	Platine	PCB		1
-22	Magnet	Magnet		1
-23	Sensorkabel	Sensor cable		1
-24	Wird nicht benötigt	No needed		0
-25	Wird nicht benötigt	No needed		0
-26	Handpulskabel, weiß	Handpulskabel, white	800mm	2
-27	Wechselstrom-Modul	AC-module		1
-28	Wird nicht benötigt	No needed		0
-29	Datenkabel	Computercable	2250mm	1
-30	Kabel für EMS	Cable for EMS	300mm	1
-31-32	Wird nicht benötigt	No needed		0
-33	Massekabel	Ground wire	200mm	1
-34	Computer	Computer		1
-35	Gummieinlage für Standfuß	Rubberpad for stabilizer		4
-36	Gehäuse, links	Left housing		1
-37	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-38	Abdeckung Lenkerstützrohr	Handlebarpost cover		1
-39	Abdeckung Sattelstützrohr	Seatpost cover		1
-40	Abdeckung Standfuß, vorne	Cover for front stabilizer		1
-41	Abdeckung Standfuß, hinten	Cover for rear stabilizer		1
-42	Halteschale, Oberseite	Handgrip, top cap		2
-43	Halteschale, Unterseite	Handgrip, bottom cap		2
-44	Wird nicht benötigt	No needed		0
-45	Pedal, links	Pedal, left side		1
-46	Pedal, rechts	Pedal, right side		1
-47	Transportrolle	Transportation wheel		2
-48	Wird nicht benötigt	No needed		0
-49	Kunststoffkappe	Plastic cap	Ø25,4mm	2
-50	Sechskantschraube	Hex head screw	3/8“x2-1/4“	4
-51	Sechskantschraube	Hexhead screw	5/16“x5/8“	9
-52	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST5x19	4
-53	Innensechskantschraube	Allen screw	5/16“x1-3/4“	2
-54	Sechskantschraube	Hexhead screw	1/4“x3/4“	8
-55	J-Gewindestange	J-bolt	M8x190	1
-56	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M6x15	3
-57	Wird nicht benötigt	No needed		0
-58	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x12	11
-59	Wird nicht benötigt	No needed		0
-60	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M4x12	2
-61	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST5x16	8
-62	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST3x20	4
-63	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST3.5x16	8
-64	Wird nicht benötigt	No needed		0
-65	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST3x10	4
-66	C-Ring	C-ring	Ø17	1
-67	C-Ring	C-ring	Ø20	2
-68	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST4x12	2
-69	Unterlegscheibe	Washer	Ø1/4“x13x1	7
-70	Wird nicht benötigt	No needed		0
-71	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8“x25x2	5
-72	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16“x18x1.5	9

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-73	Unterlegscheibe	Washer	Ø17x23.5mm	1
-74-75	Wird nicht benötigt	No needed		0
-76	Federring	Split washer	Ø1/4“	7
-77	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-78	Wird nicht benötigt	No needed		0
-79	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	1/4“	4
-80	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	5/16“	4
-81	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M4	2
-82	Wird nicht benötigt	No needed		0
-83	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-84	Wird nicht benötigt	No needed		0
-85	Abdeckung	Round disc		2
-86	Griffschraube	Knob		1
-87-92	Wird nicht benötigt	No needed		0
-93	Schraubendreher	Screw driver		1
-94-95	Wird nicht benötigt	No needed		0
-96	Kurbelabdeckung	Crank cover		2
-97	Wird nicht benötigt	No needed		0
-98	Wird nicht benötigt	No needed		0
-99	Unterlegscheibe, gebogen	Curved washer	Ø5/16“x19x1.5	1
-100	Gabelschlüssel	Wrench	12/14mm	1
-101	Wird nicht benötigt	No needed		0
-102	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16x16x1	2
-103	Federring	Split wahser	Ø5/16“	2
-104	Wird nicht benötigt	No needed		0
-105	Lenkerabdeckung	Handlebar cover		1
-106	Griffschraube	Adjustment knob		1
-106-1	Griffmutter	Grip nut	M16	1
-106-2	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x5	2
-107	Kunststoffführung	Sleeve		1
-108-113	Wird nicht benötigt	No needed		0
-114	Führung 2	Sleeve 2		1
-115	Wird nicht benötigt	No needed		0
-116	Flaschenhalter	Bottle holder		1
-117	Gabelschlüssel	Wrench	13/15	1
-118	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16“x2-1/4“	2
-119-122	Wird nicht benötigt	No needed		0
-123	Netzkabel	Power cord		1
-124-125	Wird nicht benötigt	No needed		0
-126	Spannungfilter	Filter		1
-127-137	Wird nicht benötigt	No needed		0
-138	Verbindungskabel, weiß	White cable	80mm	1
-139	Verbindungskabel, schwarz	Black cable	80mm	1
-140-147	Wird nicht benötigt	No needed		0
-148	Verbindungskabel, weiß	White cable	450mm	1
-149	Verbindungskabel, schwarz	Black cable	450mm	1
-150	Gummi pad	Rubber pad		3
-151	Wird nicht benötigt	No needed		0
-152	Massekabel	Ground wire	300mm	1
-153-174	Wird nicht benötigt	No needed		0
-175	Verbindungskabel, weiß	White cable	1500mm	1
-176	Verbindungskabel, schwarz	Black cable	1500mm	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 Kunden-service. 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.

9. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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

Private Nutzung:	**24 Monate**	**10 Jahre Hauptrahmen**
Semiprofessionelle Nutzung:	**12 Monate**	**5 Jahre Hauptrahmen**
Professionelle Nutzung:	**12 Monate**	**12 Monate Hauptrahmen**

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.

Importeur
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm

HAMMER

Service & Support

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

UB8000	10007V2
Dg|gke j pwp i	Ctvkmgnpt0

PO-Nr.:

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

Ticket ö□nen!

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

Wusstden Sie schon?

Auf **support.hammer.de**" p f gp"Ukg" unsere umfangreiche Wissensdatenbank. Neben Anleitungen in verschiedenen Sprachen bieten wir hier auch ausführliche Lösungsartikel zu Problemen jeglicher Art an!

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

Bitte fügen Sie Ihrer Reklamation Bilder und Videos hinzu. Für Garantieansprüche benötigen wir einen Nachweis über den Defekt sowie eine Kopie Ihrer Rechnung. Weitere Informationen zur Garantie, eine Vgknguvg" o kv"Dg|gke j pwp i gp"wp f "Pw o o gtp"uq y kg"gkpg"Gz rnqukqpu|gke j pwp i "K j tgu" I gt vgu" p f gp"Ukg" in den vorherigen Kapiteln.

Kontakt

+49 (0)731 / 97488-62 service@hammer.de Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr

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

HAMMER

Service & Support

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

UB 8000	10007V2
Fguetkrvkqp	Kvgo"pq0

PO-Nr.:

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

Open a ticket!

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

Did you know?

On **support.hammer.de**."{qw"ykmm" pf" our extensive knowledge base. In addition to guides in various languages, we also offer detailed solution articles for all kinds of issues!

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

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

Contact us

+49 (0)731 / 97488-62 service@hammer.de Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr

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



Dovozce a distributor pro Ļeskou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strģi 2102/61a, 140 00 Praha 4 ï Krļ
IĻ: 052 54 175 DIĻ:CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257