

HAMMER®

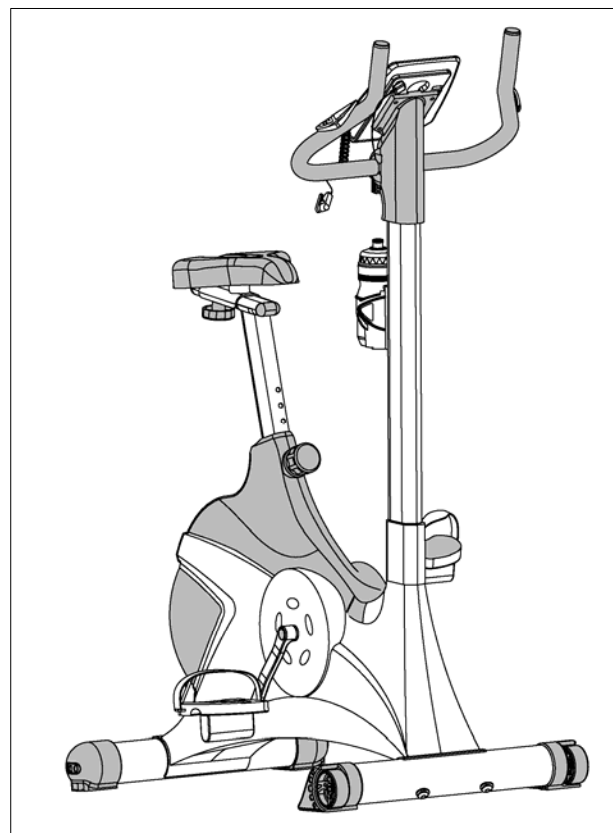


Ergometer

Cardio Perfect XT

Aufbau und
Übungsanleitung

- Sicherheitshinweise
- Montage
- Bedienung des Computers
- Trainingsanleitung
- Explosionszeichnung
- Teileliste
- Garantiebedingungen
- **Service:**
Tel.: 0731/9748862 oder -68
FAX: 0731/9748864
E-Mail: service@hammer.de



Artikel-Nr.: 47232
ID 111053

1. Sicherheitshinweise

Wichtig!

- Es handelt sich bei diesem Trainingsgerät um ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät der Klasse HA, nach DIN EN 957-1/5. Das Trainingsgerät ist nicht für therapeutisches Training geeignet.
- Max. Belastbarkeit 150 kg.
- Das Trainingsgerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

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

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

1.1. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/5 Klasse HA und ist TÜV-GS geprüft. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit EMV (EG Richtlinie 89/336/EWG und 73/23/EWG). 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.

1.2. Verpackung

Die 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)

1.3 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 wieder verwertbar. 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.

1.4 Symbolerklärung



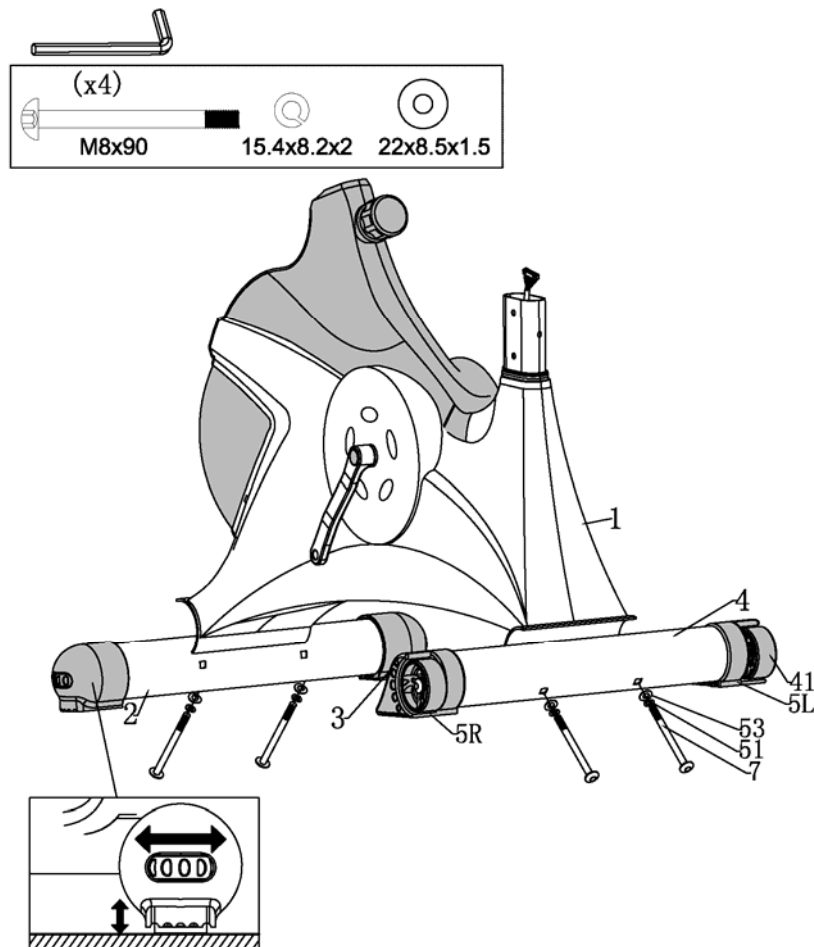
Enthält wichtige Informationen zur Vermeidung von Schäden am Gerät.

2. Montage

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.

Auspacken

- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Verpackung und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da ohne montierte Standfüße Ihr Boden beschädigt/verkratzt werden könnte. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass der Rahmen einen stabilen Stand hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

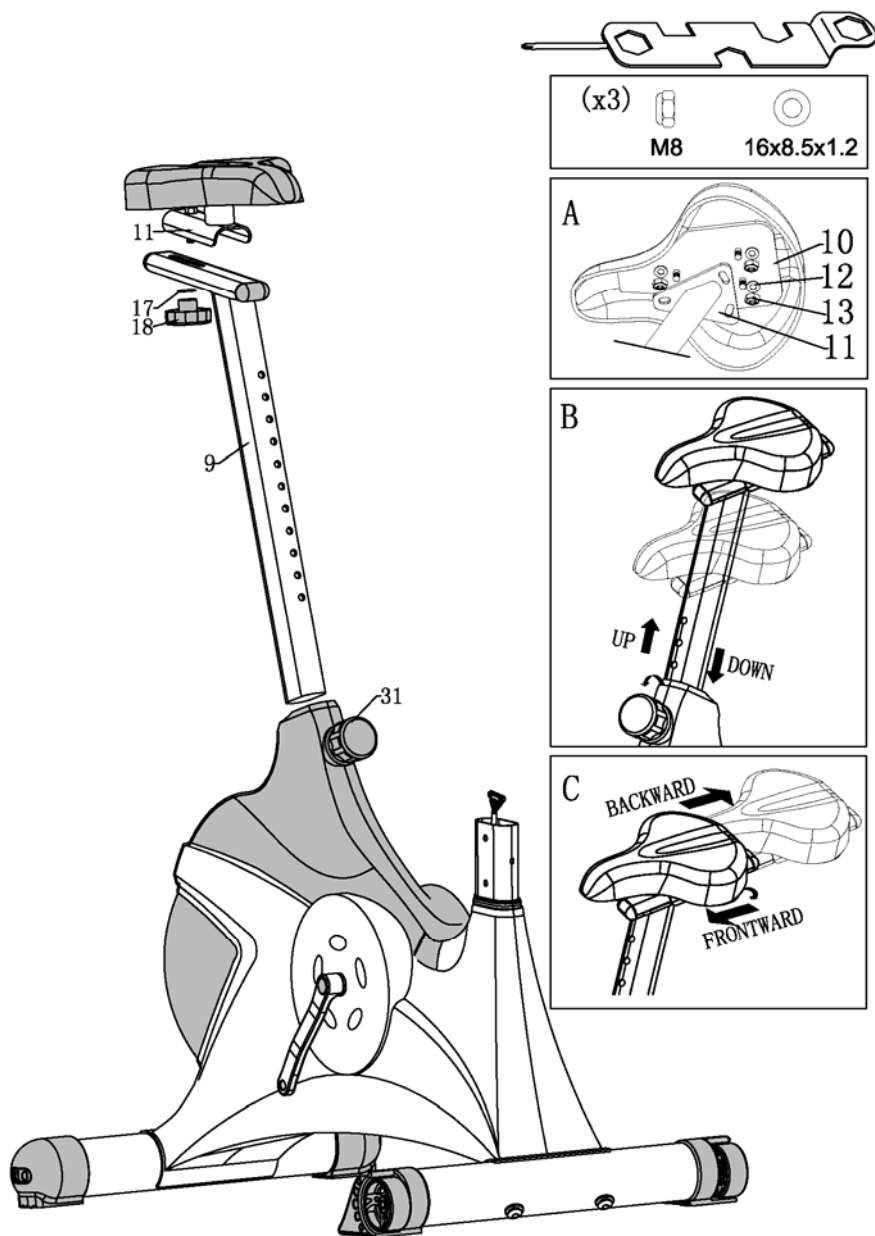


Schritt 1: Montage Standfüße

Befestigen Sie mit Hilfe des Innensechskantschlüssels den hinteren (2) und vorderen (4) Standfuß mit den Schlossschrauben (7), den gebogenen Unterlegscheiben (53) und den Federringen (51) am Hauptrahmen (1).



Wackelt das Gerät, drehen Sie die Verstellung der Höhenverstellkappen (3) am hinteren Standfuß (2) soweit heraus, bis ein sicherer Stand gewährleistet ist.



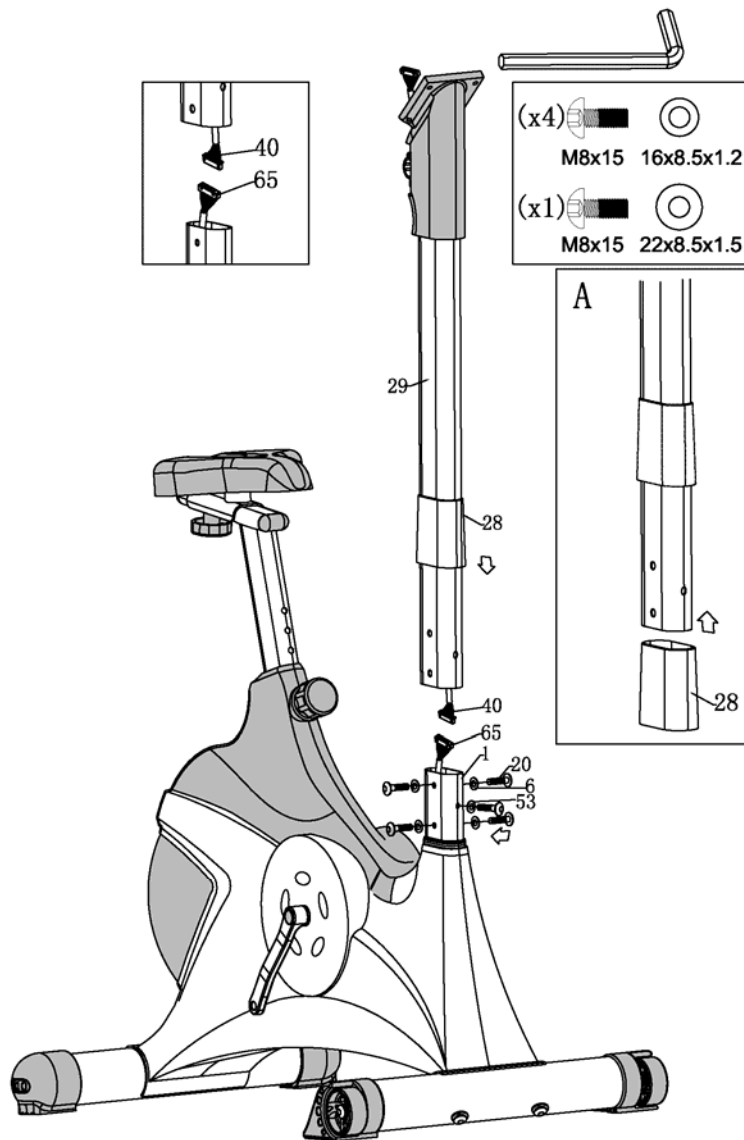
Schritt 2: Montage Sattel mit Sattelstützrohr

Befestigen Sie den Sattel (10) am Sattelschlitten (11) mit drei Unterlegscheiben (12) und drei Sicherheitsmutter (13). Fixieren Sie den Sattelschlitten nun mit einer Unterlegscheibe (17) und der Griffmutter (18) am Sattelstützrohr (9).

Anschliessend lösen Sie die Schnellsicherungsschraube (31) soweit, bis Sie diese nach vorne ziehen können. Halten Sie diese fest und führen gleichzeitig das Sattelstützrohr (9) in die Öffnung des Hauptrahmens (1) ein. Die abgeflachte Seite des Sattelstützrohres (9) zeigt dabei nach vorne. Wählen Sie eine für Sie günstige Sitzhöhe und fixieren Sie diese mit der Schnellsicherungsschraube (31) in der entsprechenden Öffnung, indem Sie den Drehknopf der Schnellsicherungsschraube (31) wieder loslassen.



Die Schnellsicherungsschraube (31) muss hörbar einrasten, erst dann darf sie fest angezogen werden! Bitte beachten Sie die Markierung (Max.) auf dem Sattelstützrohr (9) zur Bestimmung der Mindesteinstecktiefe.



Schritt 3: Montage Lenkerstützrohr

Schieben Sie zuerst die Lenkerstützrohrabdeckung (28) von unten über das Lenkerstützrohr (29). Vollziehen Sie die Befestigung des Lenkerstützrohres (29) am besten mit Unterstützung einer zweiten Person! Verbinden Sie zunächst das obere (40) mit dem unteren Computerkabel (65).



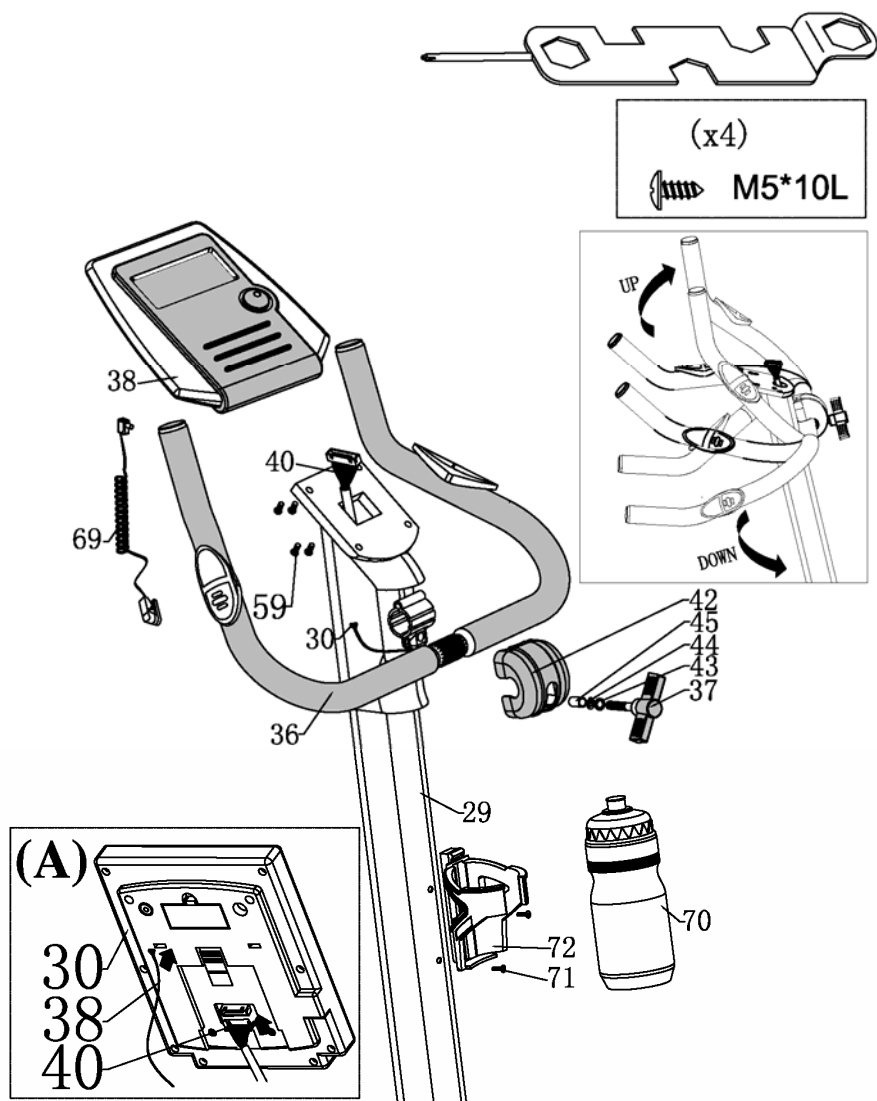
Achten Sie auf eine feste Steckerverbindung.

Schieben Sie das Lenkerstützrohr (29) über die Aufnahme des Haupttrahmens (1).



Kabelverbindung nicht beschädigen.

Fixieren Sie das Lenkerstützrohr (29) mit fünf Innensechskantschrauben (20), einer gebogenen Unterlegscheibe (53) vorne und vier Unterlegscheiben (6) seitlich.



Schritt 4: Montage Computer, Lenker und Trinkflasche

- Entfernen Sie die Kreuzschlitzschrauben (59) an der Rückseite des Computers (38).
- Anschließend verbinden Sie das obere Computerkabel (40) mit dem, welches aus dem Computer ragt.
- Fixieren Sie den Computer (38) am Lenkerstützrohr (29) mit den zuvor entfernten Kreuzschlitzschrauben (59).

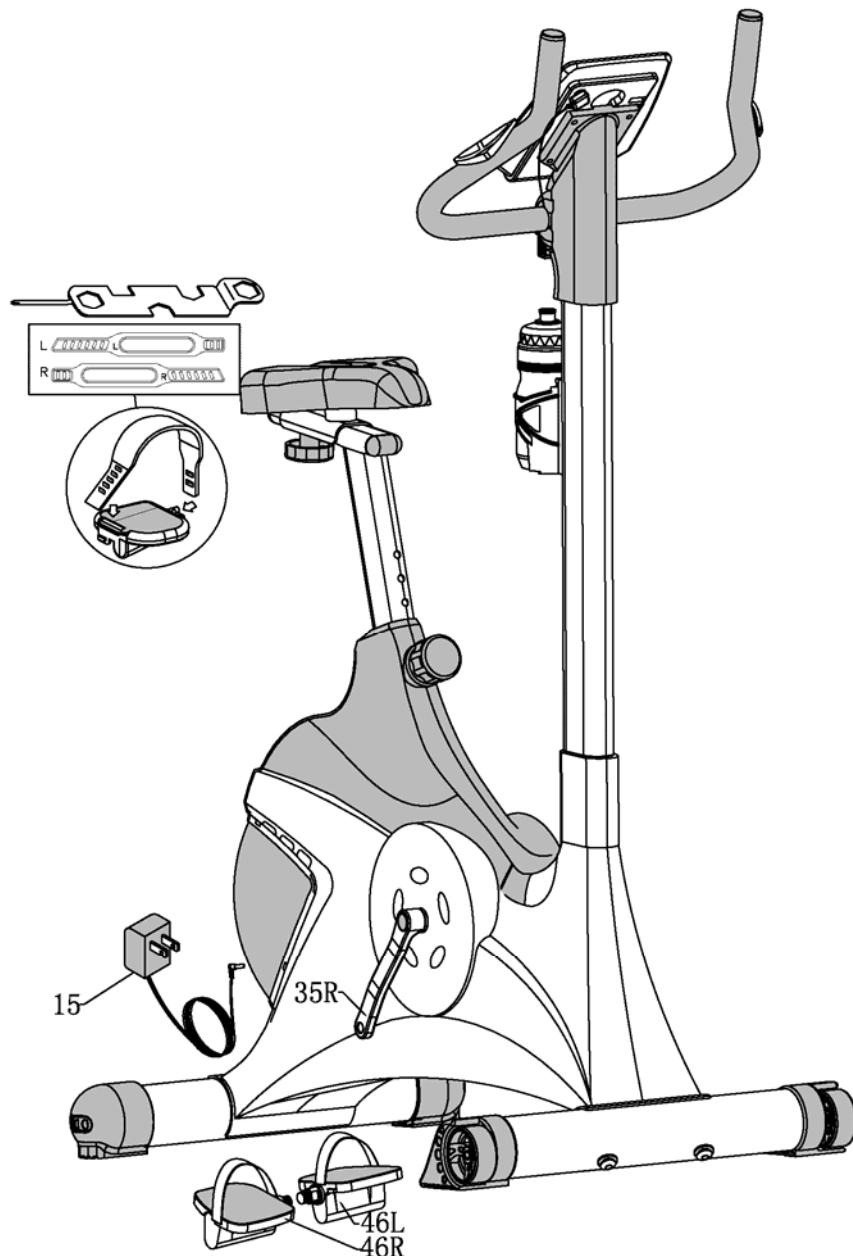
Befestigen Sie den Lenker (36) an der vormontierten Schelle am Lenkerstützrohr (29) wie folgt:

- Setzen Sie den Lenker (36) in die Schelle ein und fixieren Sie diesen mit Hilfe des T-Griffes (37), einer Unterlegscheibe (43), einem Federring (44) und einer Hülse (45).
- Bevor Sie den T-Griff (37) montieren, befestigen Sie die Kunststoffabdeckung (42) über dem Lenker (36).



Achtung: Bitte ordnen Sie die beiden Handpuls Kabel (30) beim Befestigen der Lenkerabdeckung (42) so an, dass diese nicht beschädigt werden.

- Schrauben Sie nun den Lenker (36) mit dem T-Griff (37) fest.
- Verbinden Sie die Handpuls Kabel (30) mit dem Computer (38).
- Stecken Sie den Ohrclip (69) in die zugehörige Buchse an der Seite des Computers. **Bitte nur eine Art der Pulsmessung (entweder Handpuls –oder Ohrpuls-messung) anwenden!**
- Befestigen Sie den Trinkflaschenhalter (72) mit den beiden Kreuzschlitzschrauben (71) am Lenkerstützrohr (29), und setzen Sie anschließend die Trinkflasche (70) in den Flaschenhalter (72) ein.



Schritt 5: Montage der Pedale

Befestigen Sie das linke und rechte Pedal (46L/46R) an der linken und rechten Tretkurbel (35L, 35R). Bitte vertauschen Sie die Pedale nicht, sie sind **entsprechend mit L und R gekennzeichnet**.



Die Pedalschrauben gerade in das Gewinde drehen! Die Pedale werden immer in Drehrichtung nach vorne montiert. Rechtes Pedal nach rechts anziehen, linkes Pedal nach links. Zum Training stecken Sie bitte den Adapter (15) in die Buchse auf der linken hinteren Seite des Grundrahmens ein.

Schritt 6: Transport und Bewegen des Gerätes

- a) Fassen Sie das Trainingsgerät am Lenker. Mit dem rechten Fuß fixieren Sie das untere Ende des vorderen Standfußes.
- b) Kippen Sie nun das Trainingsgerät soweit in Ihre Richtung, bis es mit Hilfe der Rollen bewegt werden kann. Bewegen Sie den Ergometer nur auf ebenem Untergrund. Haben Sie die gewünschte Stelle erreicht, richten Sie den Ergometer wieder vorsichtig auf.

Schritt 7: Einstellen der richtigen Sitzposition

Die vertikale Verstellung des Sattelstützrohres und die horizontale Verstellung des Sattels über den Sattelschlitten gewährleistet die schnelle und sichere Einstellung der individuellen und optimalen Sitzposition.

Und so funktioniert es:

Entscheidend für ein ökonomisches und vor allem gesundes Trainieren auf Ihrem Ergometer ist u.a. die optimale Sitzposition, in der Sie über längere Zeit trainieren können sollten, ohne Spannungen und Schmerzen an Muskeln, Sehnen und Gelenken zu spüren.

1. **Sitzhöhe (vertikale Verstellung):** Das wichtigste Positionsmass ist die Sitzhöhe. Das Sattelstützrohr ist so konzipiert, dass Sie auf der abgeflachten Seite Positionslöcher- und zugehörige Positionsstriche/-nummern bis zur Markierung „Max.“ finden. Stellen Sie das Sattelstützrohr in einer solchen Höhe ein, dass beim Sitzen auf dem Gerät und Festhalten am Lenker, beide Zehenspitzen gleichzeitig den Boden berühren.



Die Sattelstütze darf nur bis zur Max.-Markierung herausgezogen werden!

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



Wichtige Hinweise:

- Bewegliche Gelenkteile (Gleitlager usw.) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett (im Lieferumfang enthalten) eingefettet werden.
- Es kann vorkommen, dass sich im unteren Bereich des Gerätes Gummiabrieb bildet. Der Abrieb entsteht durch den Riemenantrieb und ist normal.
- Haben Sie den für Sie optimalen Trainingsort gefunden und Ihr Trainingsgerät steht nicht stabil, so besteht die Möglichkeit durch Drehen der Höhenverstellkappe Bodenunebenheiten auszugleichen.
- Sollte das Gerät nach erfolgtem Aufbau z.B. für einen Transport ganz oder teilweise demontiert werden, sind vor erneuter Montage alle Schrauben auf Funktionstüchtigkeit (Haarrisse, Gewinde) zu prüfen.

3. Bedienung des Computers

3.1 Computerbeschreibung

3.1.1 Ansicht Computer-Vorderseite



3.1.2 Computertasten

WECHSEL: Durch Drücken kann eine Funktion oder ein Vorgabewert bestätigt werden, durch Drehen wechseln Sie zwischen den Trainingsmöglichkeiten und erhöhen oder verringern die Vorgabewerte, siehe AUF /AB.

LÖSCHEN:

- kurzes Betätigen im Stopmodus – Rücksetzen aller Funktionswerte auf „NULL“ und Rücksprung zur Auswahl der Trainingsmöglichkeiten (MANUAL, PROGRAM, USER, TARGET HRC).
- Längeres Betätigen (> 2 Sekunden) im Stopmodus setzt alle Funktionswerte auf „Null“ zurück und bewirkt einen Rücksprung zur Benutzerauswahl (U1-U9).
- Betätigung im Trainingsmodus hat keine Auswirkungen.
- Bereits eingegebene Vorgabewerte (TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE) müssen überschrieben werden, sie können nicht gelöscht werden!

START/STOP: Beginn bzw. Abbruch der Zählung der Computerdaten

ERHOLUNG: Erholungspulsmessung mit Erteilung einer Fitnessnote 1-6

AUF/ AB: Programmauswahl bzw. Erhöhung / Verringerung von Funktionswerten

KÖRPERFETT: Misst Ihren Körperfettgehalt in Prozent und zeigt Ihren BMI an.

3.1.3 Computerfunktionen / Anzeigen

WIDERSTAND: Tretwiderstand Stufe 1-16

WATT: Anzeige des momentan getretenen Watt-Wertes; Anzeige des vorgegebenen Watt-Wertes

SPEED (GESCHWINDIGKEIT): Anzeige der Geschwindigkeit in km/h (Theoretischer Annahmewert)

RPM: Pedalumdrehungen pro Minute (Revolutions per minute)

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

DISTANCE (ENTFERNUNG): Registriert die Entfernung in 0,01 km Schritten (00.00 – 99.99)

CALORIES (KALORIEN): Persönlicher Circa-Kalorienverbrauch

PULSE (Pulsschläge/Minute): Pulswertanzeige, Wertebereich von 30 – 240 Schlägen pro Minute

AUTO ON / OFF: Automatisches An- (bei Trainingsbeginn) und Ausschalten (4 Minuten nach Training sende) des Computers

3.1.4 Anmerkung zu den einzelnen Funktionen

WIDERSTAND:

Tretwiderstand.

Die Anzeige des Tretwiderstandes (Stufe 1 – 16) mit der Sie trainieren möchten, augenblicklich trainieren oder welche bereits durch Vorgabeprogramme festgelegt ist, erscheint in der Mitte des Computerdisplays. Die Widerstandsanzeige besteht aus 16 Balken. In der Funktion **“MANUAL”** kann nach dem Beginn des Trainings (durch Drehen des „WECHSEL“-Knopfes) die Widerstandseinstellung individuell verändert werden. Die Widerstandsstufe kann auch bei allen vorgegebenen Fitnessprogrammen **“PROGRAM”** unter Beibehaltung des Profils mit dem „WECHSEL“-Knopf je nach Wunsch verändert werden.

WATT:

Anzeige der momentanen Leistung in Watt.

Die Leistung errechnet sich aus dem Kräfteinsatz (Widerstandsstufe) und den Pedalumdrehungen pro Minute (RPM). Bei steigender Widerstandsstufe und steigender Umdrehungszahl wächst die erbrachte Leistung.

1. WATT- Anzeige

Bei folgenden Programmen erscheint die Leistung als reine Anzeige für Ihre persönliche Kontrolle:

MANUAL (ohne Watt-Vorgabe), PROGRAM, TARGET H.R., USER

2. WATT-Steuerung (drehzahlunabhängig):

Drehzahlunabhängig bedeutet: Der voreingestellte Watt-Wert bleibt immer gleich, egal wie schnell Sie treten.

Diese Funktion kann unter dem Programm „MANUAL“ (Anwahl durch die AUF/AB-Tasten, bestätigen durch WECHSEL) angewählt werden. Hierbei kann die Leistung, bei der konstant trainiert werden soll, vorgegeben werden.

Nach erfolgter Anwahl im Programm „Manual“ (WATT erscheint in der unteren Anzeige) gelangt man durch Drücken WECHSEL-Taste in den Vorgabemodus für die einzelnen Funktionswerte. Nach entsprechender Auswahl (hier: WATT erscheint auf dem Display und der einzustellende Wert blinkt) kann durch Drücken der AUF/AB-Tasten der individuelle WATT-Wert vorgegeben werden (in 5-er Schritten, beginnend bei 10 bis max. 350 Watt). Danach drücken Sie die WECHSEL-Taste zur Bestätigung der Werteingabe.

Funktionsweise:

Sobald eine Watt-Vorgabe programmiert wurde, reguliert sich der Widerstand **automatisch**, damit die Watt-Leistung (körperliche Belastung) konstant gehalten wird. Treten Sie langsamer erhöht sich der Widerstand, treten Sie schneller, verringert sich dieser.

WICHTIG:

Nach Veränderung der Tretgeschwindigkeit benötigt die Elektronik etwas Zeit, um diese Veränderung wahrzunehmen und den Widerstand entsprechend anzupassen. Bei sprunghaften Tretgeschwindigkeitsänderungen weist die Watt-Anzeige deshalb kurzfristig größere Abweichungen gegenüber dem Vorgabewert auf. Bei konstanter Umdrehungszahl pendelt sich der Watt-Wert wieder um den Vorgabewert ein.

Trainingsphysiologisch ist es sinnvoll, gleichmäßig zu treten und keine abrupten Tretgeschwindigkeitsänderungen vorzunehmen!



Bei sehr niedrigen WATT-Vorgabewerten und sehr hohen Pedalumdrehungen ist es technisch nicht möglich, den Widerstand entsprechend nach unten zu regeln, um ein Überschreiten der vorgegebenen Watt-Leistung zu verhindern. Es erscheinen dann drei Striche in der Anzeige der Funktion WATT im Feld „WATT“ und aus dem Computer ertönt ein Warnton. Bitte treten Sie dann langsamer.

PULSE (Pulsschläge/Minute):

Pulswertanzeige, Wertebereich von 30 – 240 Schlägen pro Minute.

Die aktuelle Herzfrequenz des Trainierenden wird in Schlägen pro Minute angezeigt.

Handpulsmessung: Die Messung der Pulsfrequenz wird über **zwei Kontaktstellen** (Sensoren am Lenker) an der Handinnenseite gewährleistet. **Wichtig für eine einwandfreie Funktion:**

1. Es müssen sich beide Handflächen auf den Handpulssensoren befinden. Während des Trainings, kann es zu Schwankungen der Messergebnisse kommen. Gründe hierfür können sein: Bewegungen der Hände auf den Sensoren und Schwielen auf der Handinnenseite.
2. Die Grundeinstellung am Computer wurde so vorgenommen, dass die Anzeige der Pulsfrequenz zu Beginn des Trainings höher als der Ruhepuls sein kann. Nach kurzer Zeit passt sich die Anzeige dem aktuellen Puls an.

Sollte während des Trainings der Kontakt zwischen den Sensoren und den beiden Handflächen unterbrochen werden, benötigt die Pulsmessung einige Sekunden, nachdem der Kontakt wiederhergestellt wurde, um den tatsächlichen Pulswert wiederzugeben.

Ohrpulsmessung: Befestigen Sie zur Pulswerterfassung den Ohrclip am Ohrläppchen und den Stecker des Herzfrequenzkabels an Ihrem Computer in der dafür vorgesehenen Buchse. Um ein Wackeln des Ohrclips und damit eine fehlerhafte Pulsübertragung zu vermeiden, fixieren Sie bitte das Pulskabel mit der Klammer an Ihrer Kleidung. Wenn Schwierigkeiten bei der Pulsübertragung auftreten, massieren Sie bitte ein wenig Ihr Ohrläppchen, um die Blutzirkulation zu stimulieren.

3.2 Computer Inbetriebnahme

3.2.1 Training im User-Modus/ Trainingsmöglichkeiten

Schritt 1:

- Schließen Sie das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät auf der linken hinteren Seite des Grundrahmens an der vorgesehenen Buchse an.
Es erscheint kurz ein Testbild auf dem Computer. Nach kurzer Zeit blinkt im mittleren Bereich der digitalen Anzeige „U1“.
- „U1“ bedeutet User 1 (Benutzer). Sie können durch Drehen des „WECHSEL“-Knopfes zwischen den Usern (Benutzern) „U1 bis U9“ wechseln.

Diese Unterteilung kann für verschiedene Benutzer verwendet werden. Wählen Sie durch Drehen des WECHSEL – Knopfes einen Benutzer (U1-U9 Speicherplätze) aus und bestätigen diesen durch Drücken des "WECHSEL"-Knopfes.

Wurde ein falscher Wert bestätigt, drücken Sie die „LÖSCHEN“-Taste für 2-3 Sekunden und geben die Werte, wie oben beschrieben, in den bereits ausgewählten User erneut ein. Sollen bereits eingegebene Werte nur bestätigt werden, genügt ein Drücken des „WECHSEL“-Knopfes.

Sie befinden sich nun im Trainingsauswahl-Menü.

Schritt 2:

Nach erfolgter Benutzerauswahl blinken im oberen Anzeigefeld die auszuwählenden Trainingsmöglichkeiten **MANUAL (Manuell)**, **PROGRAM (Fitnessprogramme)**, **USER (benutzerdefiniertes Fitnessprogramm)**, oder **TARGET HR (Zielpulsprogramme)**.

Durch Drehen des „WECHSEL“-Knopfes können Sie zwischen den Trainingsmöglichkeiten, welche im folgenden Absatz erläutert werden, wählen. Durch Drücken des „WECHSEL“-Knopfes gelangen Sie in den Eingabemodus der zuvor gewählten Trainingsmöglichkeit.

Nach erfolgreicher Auswahl Ihres Trainingsmodus können innerhalb dieses Modus Vorgabewerte eingegeben werden. Bitte gehen Sie wie folgt vor:

3.2.1.1 MANUAL

- Sollten Sie die Trainingsfunktion „**MANUAL**“ nutzen, können Sie durch Drehen des „WECHSEL“-Knopfes den Schwierigkeitsgrad (Tretwiderstand) in 16 Stufen einstellen. „AUF“ hat eine Erhöhung und „AB“ eine Verringerung des Widerstandes zur Folge. Drücken Sie erneut den „WECHSEL“-Knopf, um zum nächsten Vorgabewert zu wechseln.
- Auf der digitalen Anzeige blinkt nun „TIME“. Jetzt können Sie durch Drehen des „WECHSEL“-Knopfes die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgeben. Die Zeit muss nicht vorgegeben werden. Sie wechseln zum nächsten Vorgabewert durch Drücken des „WECHSEL“-Knopfes.
- Nun beginnt die Bezeichnung „DISTANCE“ zu blinken. Sollten Sie eine Entfernungsvorgabe wünschen, können Sie durch Drehen des „WECHSEL“-Knopfes die gewünschte Entfernung (in 500 Meterschritten) vorgeben. Drücken Sie erneut den „WECHSEL“-Knopf, um zum nächsten Vorgabewert zu wechseln.
- Auf der digitalen Anzeige blinkt nun „CALORIES“. Sie können durch Drehen des „WECHSEL“-Knopfes den gewünschten Kalorienverbrauch in 10er Schritten vorgeben. Der Kalorienwert muss nicht vorgegeben werden. Drücken Sie erneut den „WECHSEL“-Knopf, um zum nächsten Vorgabewert zu gelangen.
- Auf der digitalen Anzeige blinkt nun „PULSE“. Sollten Sie eine Pulsvorgabe wünschen, können Sie durch Drehen des „WECHSEL“-Knopfes den gewünschten maximalen Puls (Wertebereich: 30-240 Schläge/Minute) vorgeben. Sie können durch Drehen des „WECHSEL“-Knopfes diesen verändern.
- Durch Betätigung der Taste START/STOP kann mit dem Training begonnen werden.



Sollten evtl. eingegebene Vorgabewerte erreicht oder überschritten werden, ertönt ein Signalton und das Programm wird gestoppt. Werden mehrere Werte gesetzt, ertönt ein Signalton bei Erreichen des ersten Vorgabewertes.

3.2.1.2 PROGRAM

- Für den Fall, dass Sie ein vorgegebenes „PROGRAM“ nutzen wollen, wählen Sie diesen Modus durch Drehen mit anschließendem Drücken des „WECHSEL“-Knopfes“ aus. Anschließend können Sie durch Drehen des „WECHSEL“-Knopfes das gewünschte Programm (P1-P12) auswählen. Haben Sie ein Programm ausgewählt, aber noch nicht bestätigt, erscheint nach 3 Sekunden das dazugehörige Profil. Drücken Sie den „WECHSEL“-Knopf, um das gewünschte Programm festzulegen.
- Drücken Sie erneut den „Wechsel“-Knopf, um hier ggf. die gewünschten Vorgaben unter der Bezeichnung: „TIME“ „DISTANCE“ „CALORIES“ und „PULSE“ einzustellen.
- Für den Fall, das Sie keinerlei Wertvorgaben zu den Bezeichnungen: „TIME“ „DISTANCE“ „CALORIES“ und „PULSE“ eingeben wollen, betätigen Sie direkt nach der Auswahl des gewünschten Programms die Taste START/ STOP.
- Nun können Sie mit dem Training beginnen.
- Während des Trainings können Sie jederzeit den Grundwiderstand des Trainingprofils durch Drehen des „Wechsel“-Knopfes ändern.

Es stehen zwölf Programme zur Auswahl (graphische Darstellung siehe Ansicht Computer-Vorderseite):

P1:

Belastungs-/Entlastungs-Programm: Dieses Programm beginnt mit einem leichten Anstieg des Tretwiderstandes. Nach einem erreichten, mittleren Tretwiderstand, der kurz gehalten werden muss, sinkt die Belastung kurz, wird anschließend noch einmal erhöht und fällt dann stufenweise zurück bis zum Ausgangsniveau.

P2:

Intervallprogramm: Dieses Programm beginnt mit einem relativ raschen und gleichmäßigen Anstieg des Tretwiderstandes. Nach einem erreichten, hohen Tretwiderstand, welcher kurz gehalten werden muss, sinkt dieser wieder bis zum Ausgangsniveau ab. Dieser Vorgang wiederholt sich nun weitere vier Mal.

P3:

Intervallprogramm: Der Tretwiderstand wird gleichmäßig, aber doch um einige Intensitätsstufen erhöht. Nach einem erreichten, relativ hohen Tretwiderstand, welcher kurz gehalten werden muss, sinkt die Belastung sofort bis zum Ausgangsniveau. Dieser Vorgang wiederholt sich nun weitere zwei Mal.

P4:

Belastungs-/Entlastungs-Programm: Dieses Programm beginnt mit einem leichten Anstieg des Tretwiderstandes. Nach einem erreichten, mittleren Tretwiderstand, welcher kurz gehalten werden muss, sinkt die Belastung kurz, wird anschließend noch einmal um eine Stufe erhöht, und fällt dann schnell zurück bis zum Ausgangsniveau.

P5:

Belastung/Entlastungs- Programm: Dieses Programm beginnt mit einem leichten Anstieg des Tretwiderstandes. Nach einem erreichten, mittleren Tretwiderstand der kurz gehalten werden muss, steigt die Belastung sprunghaft an. Diese Belastung muss über einen längeren Zeitraum gehalten werden, bevor sie auf das Ausgangsniveau zurücksinkt.

P6:

Stufenweise Belastung: Dieses Programm entspricht dem Ablauf eines sportmedizinischen Leistungstests. Die Belastung wird stufenweise bis zum Maximalwert erhöht. Beim Erreichen des Maximalwertes ist das Programm beendet. Es empfiehlt sich anschließend über ein paar Minuten ein „Cool Down“ mit einer geringen Intensität durchzuführen.

P7:

Mixprogramm: Dieses Programm beginnt mit einem leichten Anstieg des Tretwiderstandes. Nach Erreichen des ersten mittleren Widerstandsbereiches sinkt die Belastung kurz ab. Anschließend steigt die Belastung in einen höheren Bereich als beim ersten Zyklus. Dieser Vorgang wiederholt sich ein weiteres Mal.

P8:

Belastung/Entlastungs-Programm: Der Widerstand erhöht sich stufenweise. Nach Erreichen des Maximalwertes, welcher kurz gehalten werden muss, sinkt die Belastung wieder stufenweise bis zum Ausgangsniveau ab.

P9:

Belastungsprogramm: Der Tretwiderstand erhöht sich im Allgemeinen, doch diese Erhöhung wird durch kurze Erholungseinheiten unterbrochen.

P10:

Belastungsprogramm: Der Tretwiderstand steigt bis zu einem höheren Belastungswert, welcher längere Zeit gehalten werden muss, an. Dieser Wert wird dann um eine Stufe verringert, welche bis zum Ende gehalten werden muss.

P11:

Belastungsprogramm: Es beginnt mit einer geringen Belastung, steigt zu einer mittleren Belastung und fällt zur Ausgangsbelastung. Nach einer kurzen Erholungspause steigt die Belastung auf ein höheres Niveau und fällt anschließend wieder zur Ausgangsbelastung ab.

P12:

Intervallprogramm: Dies ist ein klassisches Intervall-Trainings-Programm, welches zur Leistungssteigerung verwendet wird. Nach einem Anstieg auf den Maximalwert, welcher gehalten werden muss, fällt dieser wieder zur Erholung sofort auf das Ausgangsniveau zurück. Dieser Vorgang wiederholt sich noch weitere drei Mal.

3.2.1.3 USER

- Falls Sie Ihr eigenes Programm erstellen möchten, stehen Ihnen dafür 16 Schwierigkeitsstufen in 16 Schritten/Zeitstufen zur Verfügung. Wählen Sie hierfür „USER“ durch Drehen des „WECHSEL“-Knopfes aus und bestätigen Sie dies durch Drücken des „WECHSEL“-Knopfes.
- Die gewünschten Schwierigkeitsstufen (Tretwiderstand) können Sie in jedem Schritt durch Drehen des „WECHSEL“-Knopfes verändern.
- Nach der Einstellung von jedem Schritt bestätigen Sie den eingestellten Wert durch Drücken des „WECHSEL“-Knopfes.
- Wenn Sie Ihr Programm erstellt haben, können Sie direkt mit dem Training beginnen, ohne weitere Vorgaben einzustellen, indem Sie einmal die Taste START/STOP betätigen.
- Sollten Sie weitere Wertvorgaben machen wollen, so betätigen Sie die Taste START/STOP ein weiteres Mal.
- Nun beginnen die Bezeichnungen „Stop“ und „TIME“ erneut zu blinken.
- Sie können diese Werte wie unter Punkt 3.2.1.1 (MANUAL) beschrieben, verändern.
- Um mit dem Training zu beginnen, betätigen Sie die Taste START/STOP.

Anmerkung: Die eingegebene Trainingszeit wird auf die 16 Balken aufgeteilt. Es ist während des Trainings möglich, die vorgegebenen Schwierigkeitsstufen zu ändern. Das Programm wird nicht gespeichert.

3.2.1.4 TARGET HR

Hier können Sie zwischen den Pulsprogrammen 55%, 75% bzw. 90% Ihres individuellen Maximalpulses wählen oder eine selbst festgelegte Pulsobergrenze (IND) eingeben. Grundlage für alle drei Pulsprogramme (55%, 75% bzw. 90%) ist Ihr individueller Maximalpuls. Dieser wird vom Computer entsprechend der Eingabe Ihres Alters (Age), welches Sie bereits bei der User Auswahl eingegeben haben, berechnet. Die korrekte Alterseingabe ist daher für alle Pulsprogramme notwendig!

Haben Sie sich entschieden, nach einem bestimmten Puls-Wert zu trainieren, so wählen Sie durch Drehen mit anschließendem Drücken des „WECHSEL“-Knopfes „H.R.C.“ aus. Anschließend stehen Ihnen folgende vier Pulsprogramme zu Verfügung: **55%, 75% bzw. 90% Ihres individuellen Maximalpulses oder eine selbst definierte Pulsobergrenze (IND)**. Die Symbole dafür blinken in der rechten unteren Ecke des Anzeigefensters. Wählen Sie eines der vier Pulsprogramme aus, in dem Sie durch Drehen des „WECHSEL“-Knopfes zwischen den Pulsprogrammen wechseln und das gewünschte Programm durch Drücken des „WECHSEL“-Knopfes bestätigen.

Dabei erscheint bereits nach Anwahl des Programms (55%, 75% bzw. 90%), automatisch die für Sie vom Computer errechnete maximale Trainingspulsfrequenz im Pulsfrequenzanzeigefenster. Durch Drücken des „WECHSEL“-Knopfes wird das angewählte Pulsprogramm bestätigt und Sie können anschließend sofort mit der Eingabe der Vorgabewerte beginnen. Haben Sie sich jedoch für die Eingabe Ihrer selbst definierten Pulsobergrenze (IND) entschieden, so müssen Sie durch Drehen des „WECHSEL“-Knopfes Ihre gewünschte Pulsobergrenze einstellen und durch Drücken des „WECHSEL“-Knopfes diese bestätigen.

Nach der Bestätigung können Sie sofort noch weitere Wertvorgaben eingeben. Nach Beendigung dieser Eingaben kann durch Drücken der Taste START/STOP das Training begonnen werden.



Während des Trainings wird automatisch ca. alle 30 Sekunden der Widerstand um eine Stufe erhöht, solange, bis die errechnete Pulsobergrenze erreicht wird. Bei Überschreiten des vom Computer errechneten maximalen Trainingspulses, verringert sich der Tretwiderstand sofort um eine Stufe. Reicht diese Reduzierung nicht aus, so verringert sich der Tretwiderstand alle weitere 15 Sekunden um eine weitere Stufe, bis sich Ihr Puls wieder unter dem errechneten Maximalpuls befindet. Dadurch ist gewährleistet, dass Sie sich nicht überlasten und der gewünschte Trainingserfolg eintritt. Die permanente Pulsweiterfassung (Handpulsmessung oder Pulsmessung über Brustgurt) ist in diesem Modus notwendig.

Beachten Sie bitte, dass bei der automatischen Puls- und Widerstandsregelung geringe Schwankungen, hinsichtlich des schnellen Reagierens der Elektronik des Computers auf Wertänderungen, einkalkuliert werden müssen!

Pulsprogramme:

50% Ihres Max. Pulses	=	langames Training (aerobes Training)
75% Ihres Max. Pulses	=	lockeres Training (aerobes Training)
90% Ihres Max. Pulses	=	Sprint Tempo (anaerobes Training)

3.2.1.5 ERHOLUNG (Erholungspulsmessung)

Erklärung:

Damit Sie Ihren gegenwärtigen Leistungsstand bzw. eine Leistungsverbesserung nachvollziehen können, ist dieses Gerät mit Erholungspulsmessung ausgestattet. Ein wichtiger Indikator für Ihre Fitness ist die Geschwindigkeit Ihrer körperlichen Erholungsfähigkeit. Wenn sich der Trainingspuls innerhalb einer Minute nach Beendigung des Trainings um ca. 30% verringert, können Sie davon ausgehen, dass Sie gut austrainiert sind.

Der Trainingscomputer drückt Ihre körperliche Erholungsfähigkeit in einer Fitnessnote (Note F1 - F6) aus. F1 bedeutet sehr gut, F6 bedeutet sehr schlecht.

Anmerkung: Um die Erholungsfunktion aktivieren zu können, müssen Sie mindestens 30s trainieren. Damit Sie eine aussagekräftige Fitnessnote erhalten, sollten Sie aber mindestens 15 Minuten trainieren. Diese Zeit wird benötigt, damit Sie einen stabilen Trainingspuls erreichen, von welchem Sie sich in dieser Minute entsprechend erholen können.

Bedienung:
Drücken Sie während des Trainings mit Pulskontrolle (Handpuls - beide Hände müssen nach dem Drücken sofort die Sensoren umfassen) die Taste „**ERHOLUNG**“ und hören Sie unverzüglich auf zu treten. **Benutzen Sie einen Brustgurt müssen die Handpulssensoren nicht umfasst werden.** Alle Computerdaten werden sofort gestoppt. Die Zeit zählt von 00:60 eine Minute zurück auf 00:00. Danach erscheint Ihre Fitnessnote (F1 - F6) in der Anzeige.

Errechnung:
DIFFERENZ aus Pulswert am Ende des Trainings und dem Pulswert 60 Sekunden nach dem Betätigen der Taste „ERHOLUNG“.

3.2.1.6 Körperfettmessung:

Nutzung der Körperfett- und BMI-Funktion:

Die Körperfett Funktion kann jederzeit aktiviert werden. Geben Sie Ihre persönlichen Daten ein. Nach erfolgter Messung werden die Werte abwechselnd für ca. 3 Sekunden angezeigt. Befinden Sie sich bereits in einem Trainingsmodus, so muss dieser zuerst gestoppt werden, bevor Sie mit der Körperfettmessung starten können.

- Drücken Sie nach erfolgreicher Eingabe Ihrer persönlichen Daten die „KÖRPERFETT“-Taste.
- Achten Sie bitte darauf, dass sich beide Hände auf den Körperfettmesssensoren, welche in der Mitte der Handpulssensoren integriert sind, befinden.
- Nach einem kurzen Messvorgang erscheinen die folgenden Werte „Körperfett und BMI“ in der Anzeige.
- Damit Sie nach abgeschlossener Messung wieder Ihr ursprüngliches Training fortsetzen können, drücken Sie erneut die „KÖRPERFETT“-Taste.

a) Körperfett in % der Körpermasse

Die folgende Tabelle soll Ihnen helfen, Ihren ermittelten und angezeigten Fettwert einzuordnen. Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Verfahren zugrunde liegt und dass der gemessene Wert vom tatsächlichen Wert abweichen kann.

Geschlecht	Wenig	Gut	Normal	Zu hoch
Männlich	<13%	13%-25,9%	26%-30%	>30%
Weiblich	<23%	23%-35,9%	36%-40%	>40%

b) BMI (Body Mass Index)

Der BMI dient als Bewertungsmaßstab Ihres Gewichtes im Verhältnis zur Körpergröße.

Er wird wie folgt berechnet: $BMI = \text{Körpergewicht} / [\text{Körpergröße in m}]^2$ (nach Harris-Benedict)

Die folgende Tabelle soll Ihnen helfen, Ihren BMI-Wert einzuordnen. Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Verfahren zugrunde liegt, und dass der gemessene Wert vom tatsächlichen Wert abweichen kann. Abweichungen nach unten oder oben sprechen für ein Untergewicht oder Übergewicht.

Alter	Normaler BMI
19-24 Jahre	19-24
25-34 Jahre	20-25
35-44 Jahre	21-26
45-54 Jahre	22-27
55-64 Jahre	23-28
>64 Jahre	24-29

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, Haltegriffe), welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

5. Wie trainiere ich richtig?

Radfahren ist ein ideales Training zur Stärkung wichtiger Muskelpartien und des Herz-/Kreislauf-Systems.

5.1 Allgemeine Hinweise

Für ein optimales Trainingsergebnis berücksichtigen Sie bitte:

- Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings durch Lockerungs- oder Stretching-Übungen auf.
- Versäumen Sie nicht, gelegentlich Ihren Puls zu messen. Siehe Zielpuls-Diagramm. (Abnahme durch die Pulsmess-einheiten am Trainingscomputer, am Handgelenk, der Halsschlagader oder mit Hilfe von im Handel erhältlichen Pulsmessgeräten).
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!
- Machen Sie am Ende des Trainings zur Vorbeugung gegen Muskelkater noch einige Stretching-Übungen.

5.2 Wie oft soll ich trainieren?

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 regelmäßige Training.

5.3 Wie intensiv soll mein Training sein?

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 zwischen 60-80 RPM liegt, 100 RPM jedoch nicht überschreitet.

5.4 Trainingspuls

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/anaerobe 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.

5.5 Trainingskontrolle

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. Bei Nichtbeachten kann es schnell zu Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.
- Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauf folgendem Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75% des Maximalpulses).

Wenn sich der Trainingszustand verbessert hat, ist eine höhere Trainingsintensität notwendig, damit die Pulsfrequenz die "Trainingszone" erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger. Das Ergebnis eines verbesserten Trainingszustandes erkennen Sie an einer verbesserten Fitnessnote (F1-F6).

5.5.1 Berechnung des Trainings- / Belastungspulses

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

Trainingspuls

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

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

5.5.2 Wie lange sollen meine Trainingseinheiten sein?

Jede Trainingseinheit sollte Idealerweise aus einer Aufwärmphase (Warm Up), einer Trainingsphase und einer Abkühlphase (Cool Down) bestehen, um Verletzungen zu vermeiden und Muskelkater vorzubeugen.

Aufwärmen: 5 bis 10 Minuten Gymnastik oder Stretching (auch langsames Einradeln).

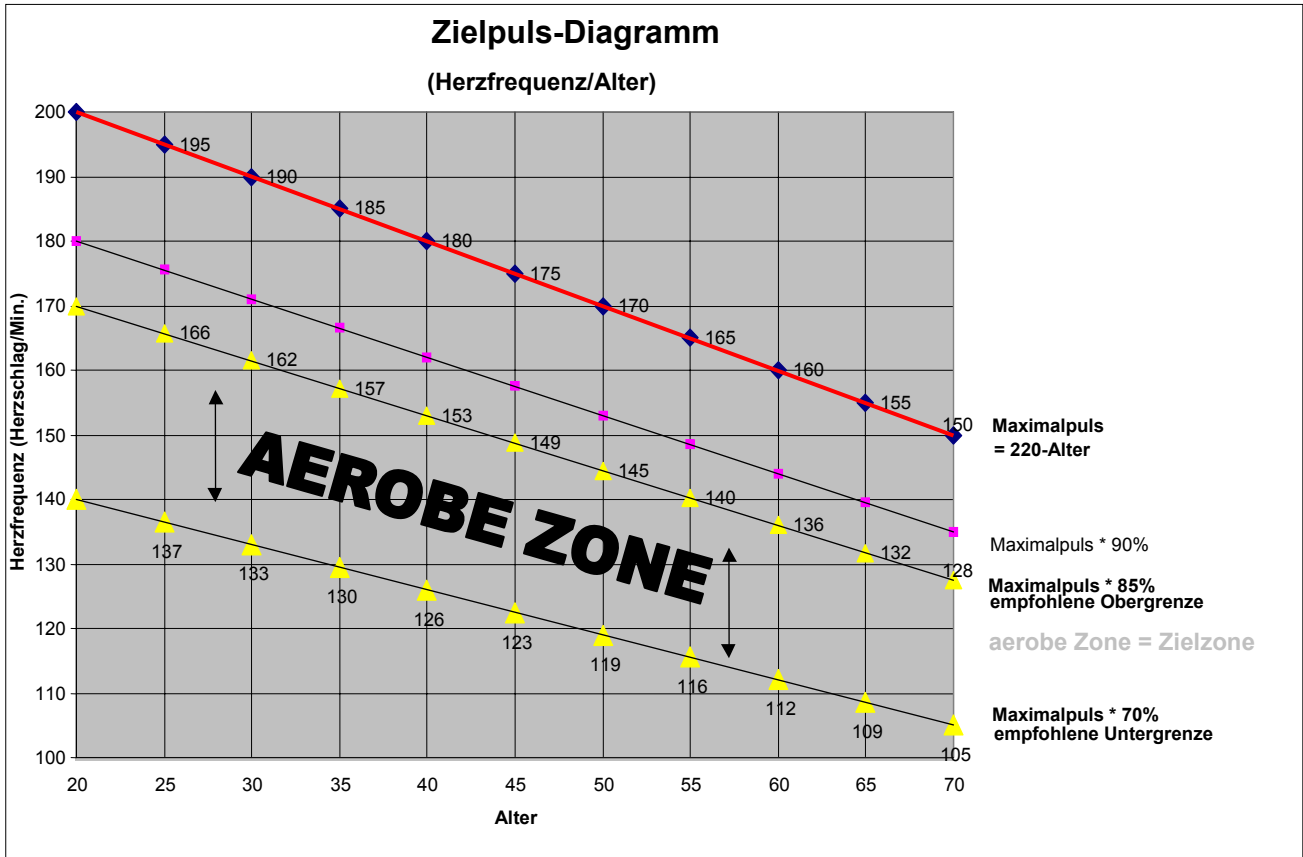
Training: 15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität.

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

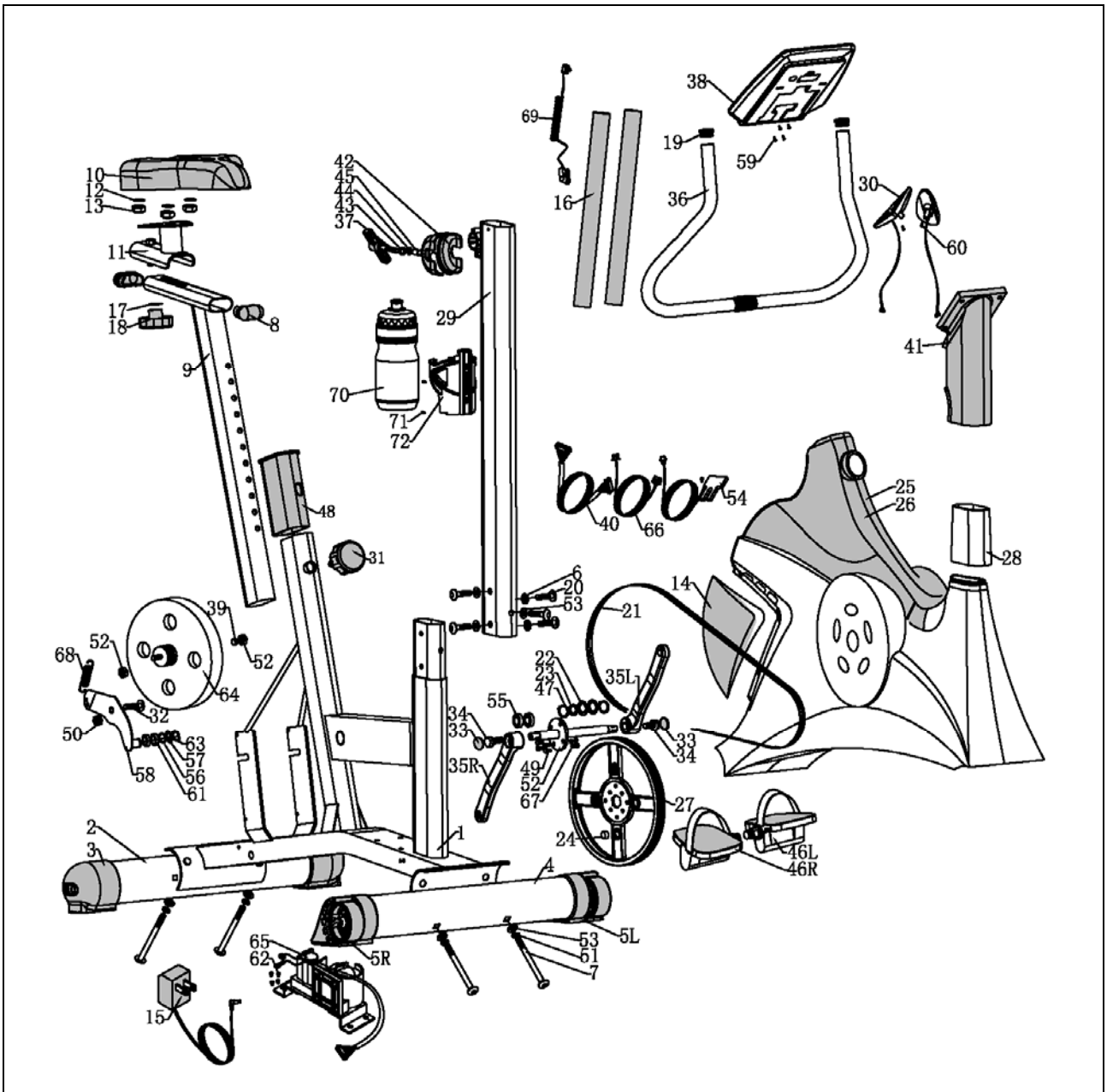
Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder Anzeichen einer Überanstrengung (z.B. Übelkeit oder Schwindelgefühl) auftreten.

5.6 Veränderung der Stoffwechselfähigkeit 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.
- Ab 25 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, dabei ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.



6. Explosionszeichnung



7. Teileliste

Pos.	Bezeichnung	Stk.	Pos.	Bezeichnung	Stk.
47232-1	Hauptrahmen	1	47232-37	T-Griff	1
47232-2	Standfuß, hinten	1	47232-38	Computer SM 3103-16	1
47232-3	Höhenverstellkappe	2	47232-39	Spacer	1
47232-4	Standfuß, vorne	1	47232-40	Computerkabel, oben	1
47232-5L	Transportrolle, links	1	47232-41	Lenkerstützrohrabdeckung, oben	1
47232-5R	Transportrolle, rechts	1	47232-42	Kunststoffabdeckung	1
47232-6	Unterlegscheibe $\varnothing 16 \times \varnothing 8.5 \times 1.2$	4	47232-43	Unterlegscheibe $\varnothing 16 \times \varnothing 8.5 \times 1.2$	1
47232-7	Innensechskantschrauben M8x90	4	47232-44	Federring $\varnothing 15.4 \times \varnothing 8.2 \times 2$	1
47232-8	Abdeckung für Sattelschlitten	2	47232-45	Hülse	1
47232-9	Sattelstützrohr	1	47232-46L*	Pedal, links	1
47232-10*	Sattel	1	47232-46R*	Pedal, rechts	1
47232-11	Sattelschlitten	1	47232-47	C-Clip	2
47232-12	Unterlegscheibe $\varnothing 16 \times \varnothing 8.5 \times 1.2$	3	47232-48	Kunststoffbuchse für Sattelstützrohr	1
47232-13	Sicherheitsmutter M8	3	47232-49	Sechskantschraube M6x15	2
47232-14	Gehäuseabdeckung, hinten	1	47232-50	Sicherheitsmutter M8	1
47232-15	Schutzgerät	1	47232-51	Federring $\varnothing 15.4 \times \varnothing 8.2 \times 2$	4
47232-16*	Schaumstoff	2	47232-52	Sicherheitsmutter	2
47232-17	Unterlegscheibe $\varnothing 28 \times \varnothing 8.5 \times 3$	1	47232-53	Unterlegscheibe gebogen, $\varnothing 22 \times \varnothing 8.5 \times 1.5$	5
47232-18	Griffmutter	1	47232-54	Sensorkabel	1
47232-19	Kunststoffkappe, Lenker	2	47232-55*	Lager	2
47232-20	Innensechskantschrauben M8x15	5	47232-56	Unterlegscheibe, gewellt $\varnothing 21 \times \varnothing 16.2 \times 0.3$	1
47232-21*	Riemen	1	47232-57	Unterlegscheibe $\varnothing 24 \times \varnothing 16 \times 1.5$	1
47232-22	Unterlegscheibe, gewellt $\varnothing 21 \times \varnothing 16.2 \times 0.3$	2	47232-58	Riemenspanner	1
47232-23	Unterlegscheibe, $\varnothing 24 \times \varnothing 16 \times 1.5$	1	47232-59	Kreuzschlitzschrauben M5x10	4
47232-24	Magnet	1	47232-60	Kreuzschlitzschraube ST4x15	2
47232-25	Gehäuse, links	1	47232-61*	Kugellager	2
47232-26	Gehäuse, rechts	1	47232-62	Kreuzschlitzschraube ST4x15	2
47232-27	Antriebsrad	1	47232-63	C-Clip S-16	1
47232-28	Lenkerstützrohrabdeckung	1	47232-64	Schwungrad	1
47232-29	Lenkerstützrohr	1	47232-65	Computerkabel unten mit Motor	1
47232-30	Handpuls	2	47232-66	Kabel	1
47232-31	Schnellsicherungsschraube	1	47232-67	Sicherheitsmutter M6	4
47232-32	Innensechskantschraube M8x25	1	47232-68	Feder	1
47232-33	Achsabdeckung	2	47232-69	Ohrpuls kabel	1
47232-34	Sechskantschraube M8x25	2	47232-70	Trinkflasche	1
47232-35L	Tretkurbel, links	1	47232-71	Kreuzschlitzschraube M5x15	2
47232-35R	Tretkurbel, rechts	1	47232-72	Trinkflaschenhalter	1
47232-36	Lenker	1	47232-73	Achse	1

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

8. Garantiebedingungen

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.
Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.
- 2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden.
Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
- 3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
- 4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.
- 5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- 6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- 7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- 8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur:

Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu Ulm



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

HAMMER Fitnessgeräte werden während der Produktion einer strengen Qualitätskontrolle unterzogen.

Bei allen technischen Fragen oder evtl. fehlenden Teilen, wenden Sie sich bitte an unser Service-Team, welches Ihnen sehr gerne helfen wird.

Sie erreichen unsere Fachleute unter folgenden Telefonnummern:

HAMMER® **SERVICE**

Tel. 0731-97488- 62

Tel. 0731-97488- 68

Fax 0731-97488- 64



Montag bis Donnerstag von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr
von 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr
Freitag von 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr

E-Mail: service@hammer.de

Damit Ihnen unsere Service-Mitarbeiter optimal helfen können, halten Sie bitte

Explosionszeichnung, Teileliste und Artikelnummer

bereit. Vielleicht haben Sie sogar die Möglichkeit, sich während des Service-Telefonates vor das Trainingsgerät zu stellen. Danke für Ihre Mithilfe.

Für Ersatzteil-Anforderungen benutzen Sie bitte den auf der letzten Seite der Anleitung befindlichen Ersatzteil-Bestellschein.

