



Ergometer Cardio E1



Item No.:4839

1.	Sicherheitshinweise	1.	Safety instructions	2
2.	Allgemeines	2.	General	3
	2.1 Verpackung		2.1 Packaging	3
	2.2 Entsorgung		2.2 Disposal	3
3.	Montage	3.	Assembly	4
	3.1 Montageschritte		3.1 Assembly Steps	4
	3.2 Einstellung der Sitzposition		3.2 How to adjust the saddle	10
	3.3 Lenkerverstellung		3.3 Handlebar adjustment	10
	3.4 Höhenverstellung		3.4 Height adjustment	10
4.	Pflege und Wartung	4.	Care and Maintenance	11
5.	Computer	5.	Computer	11
	5.1 Funktionen		5.1 Computer keys	12
	5.2 Funktionstasten		5.2 Buttons	15
	5.3 Bedienung des Computers		5.3 Computer Functions	16
	5.4 Anzeigenbereich		5.4 Display	20
6.	Technische Details	6.	Technical Details	
	6.1 Netzgerät		6.1 Power supply	21
	6.2 Konformität gemäß Sicherheitsgesetz		6.2 Conformity according to	21
7.	Trainingsanleitung	7.	Training manual	22
	7.1 Trainingshäufigkeit		7.1 Training frequency	22
	7.2 Trainingsintensität		7.2 Training intensity	22
	7.3 Pulsorientiertes Training		7.3 Heartrate orientated training	22
	7.4 Trainingskontrolle		7.4 Training control	23
	7.5 Trainingsdauer		7.5 Training duration	24
8.	Explosionszeichnung	8.	Explosion drawing	26
9.	Teileliste	9.	Parts list	28
10.	Garantie	10.	Warranty (Germany only)	30
11.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	11.	-	31

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Ergometer um ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät der Klasse HA, nach DIN EN 957-1/5.
- Max. Belastbarkeit 130 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 bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

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

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

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The Ergometer is produced according to DIN EN 957-1/5 class HA.
- Max. user weight is 130 kg.
- The Ergometer should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The Ergometer has been produced according to the latest safety standards.

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

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

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/5 Klasse HA. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf 2006/95/EG, 2004/108/EG. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

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

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

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

2.2 Entsorgung



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

Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/5 Class HA. The CE marking refers to 2006/95/EEC, 2004/108/EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

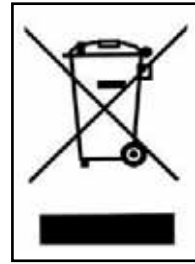
Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

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

2.2 Disposal



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

3. Aufbau

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 des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m)

3. Assembly

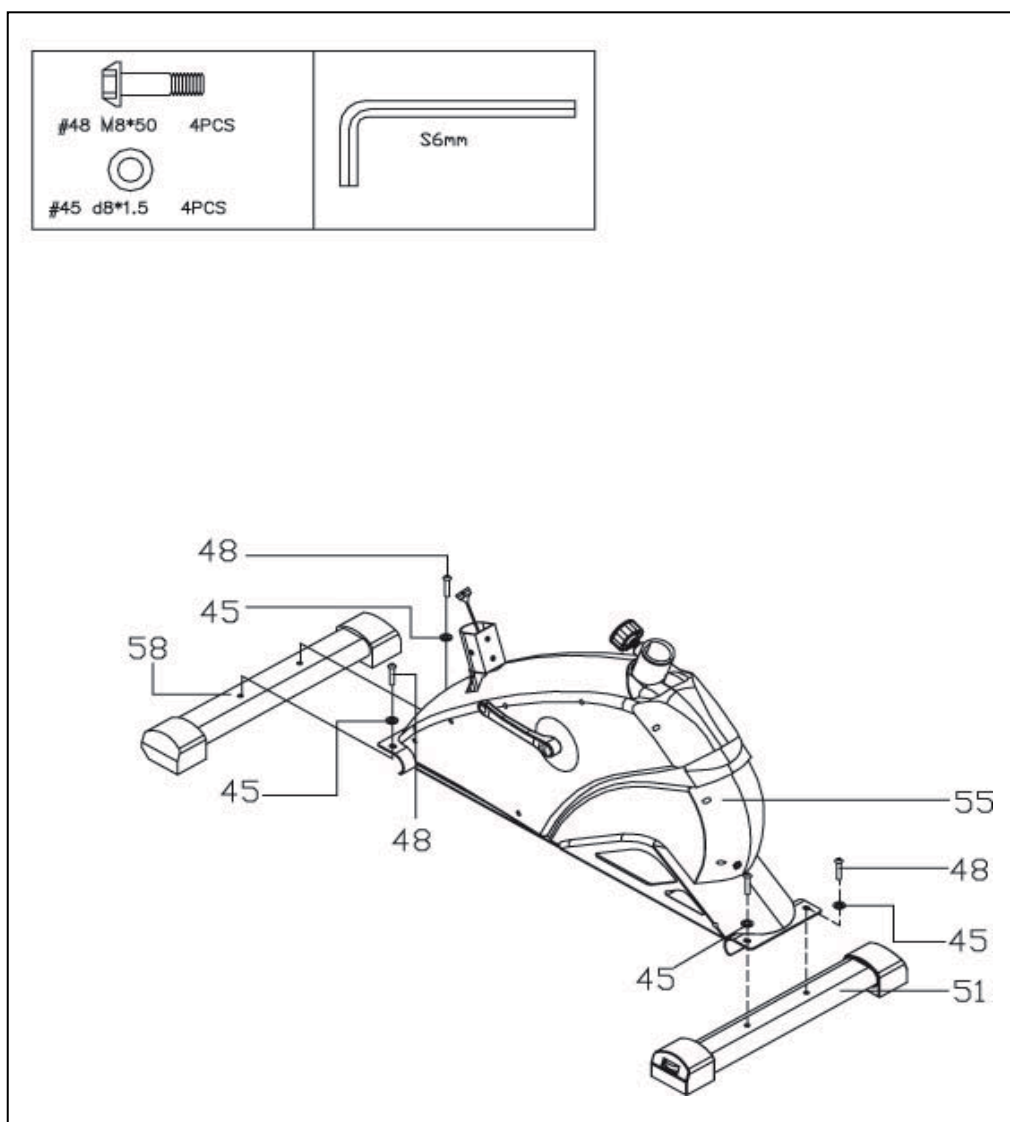
In order to make assembly of the Ergometer as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

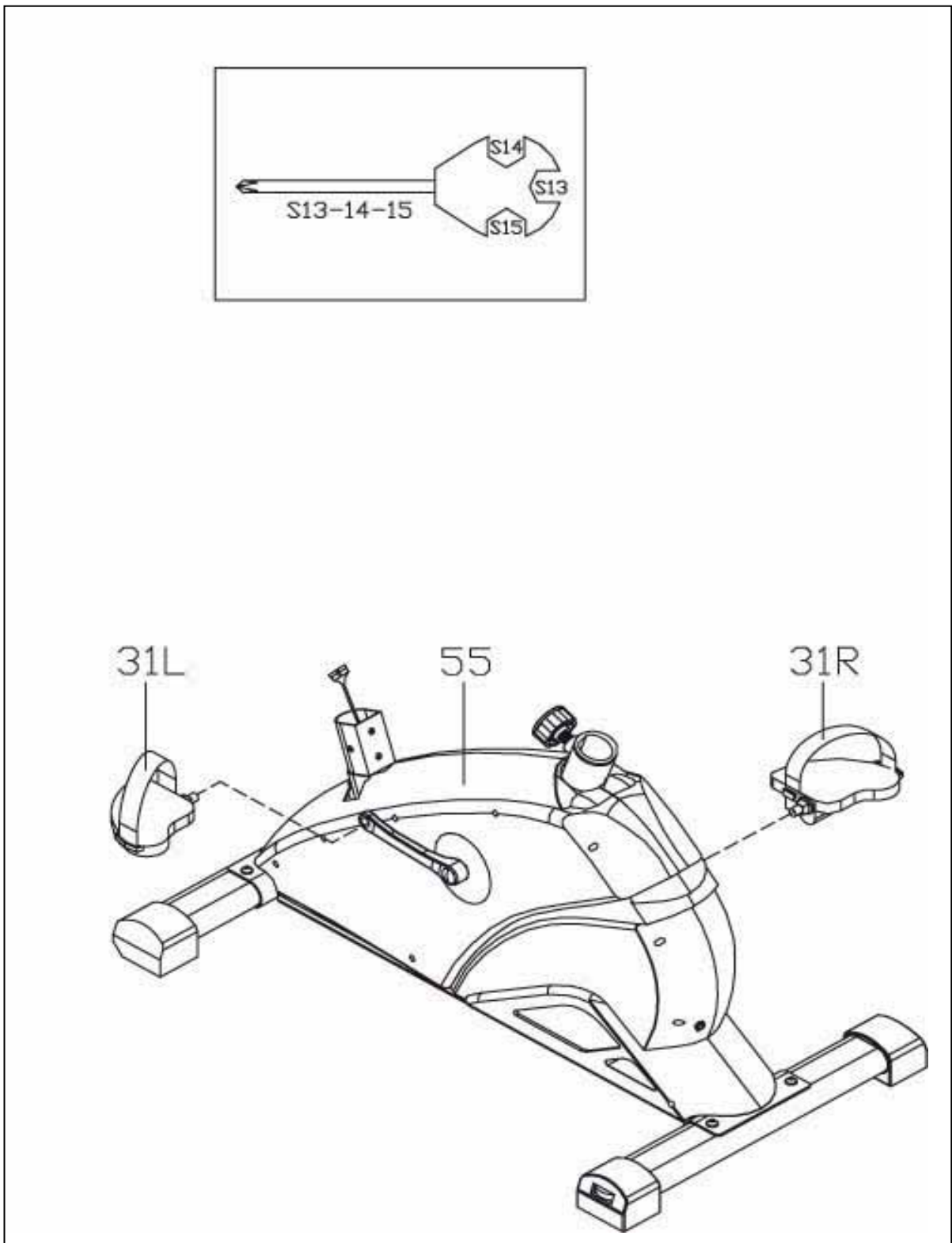
Contents of packaging

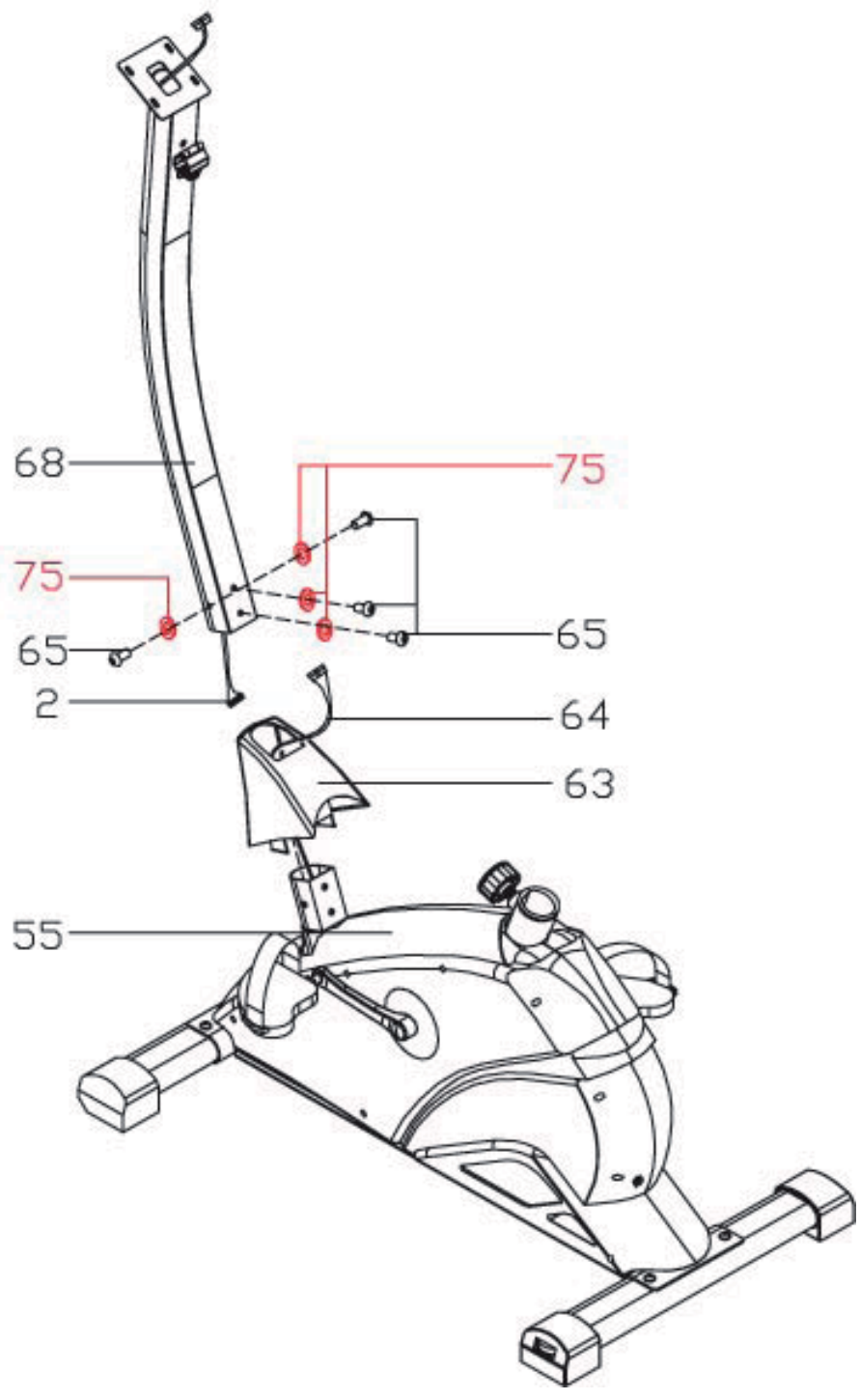
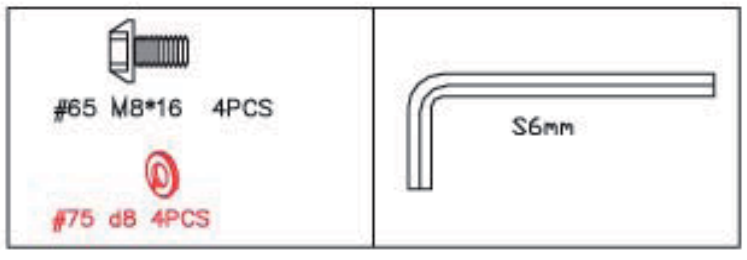
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make certain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



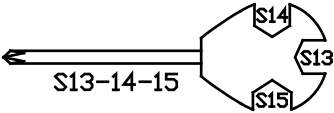
3.1 Montageschritte/Assembly steps

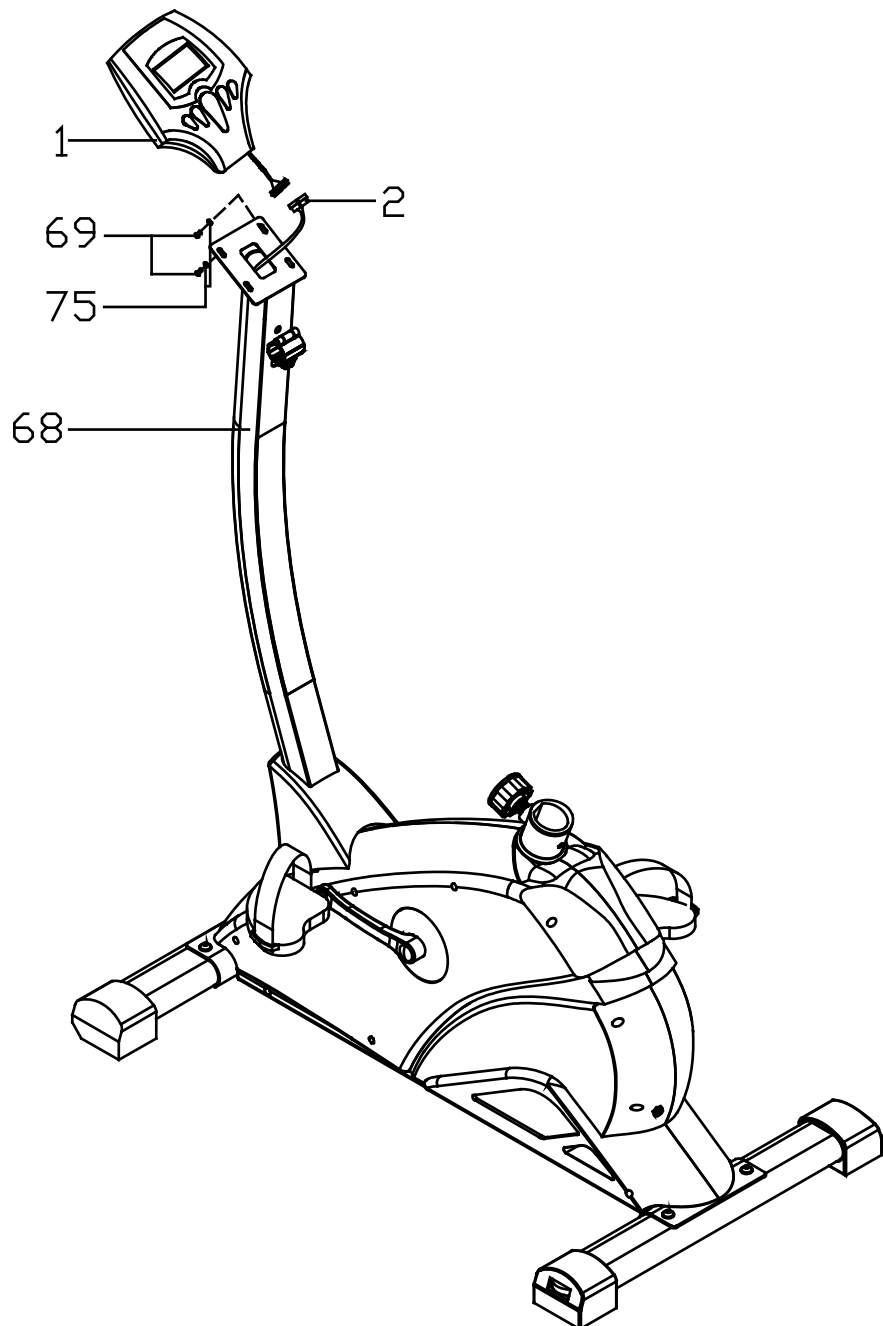
Schritt / Step 1



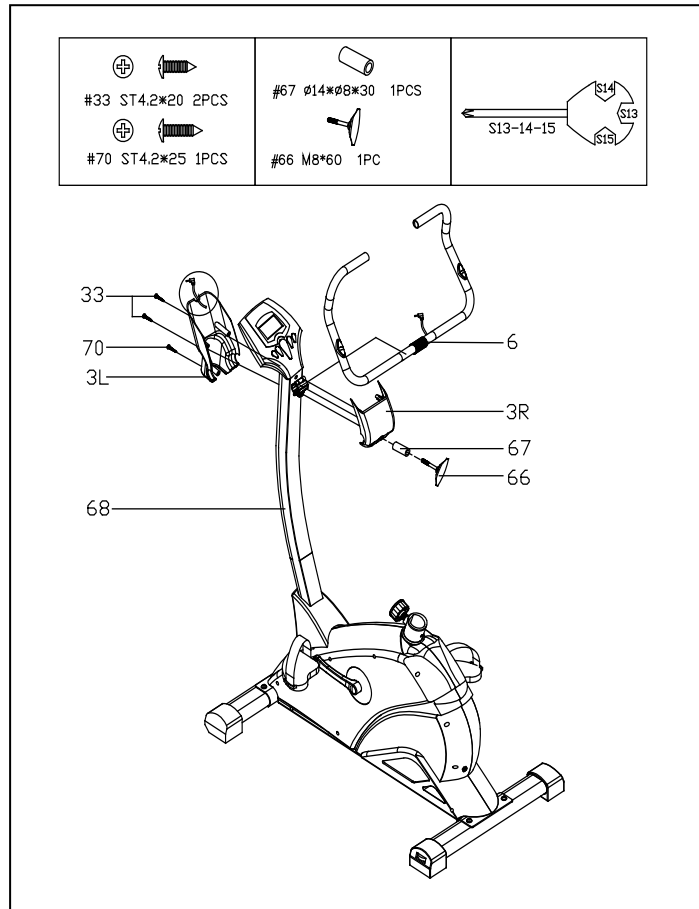




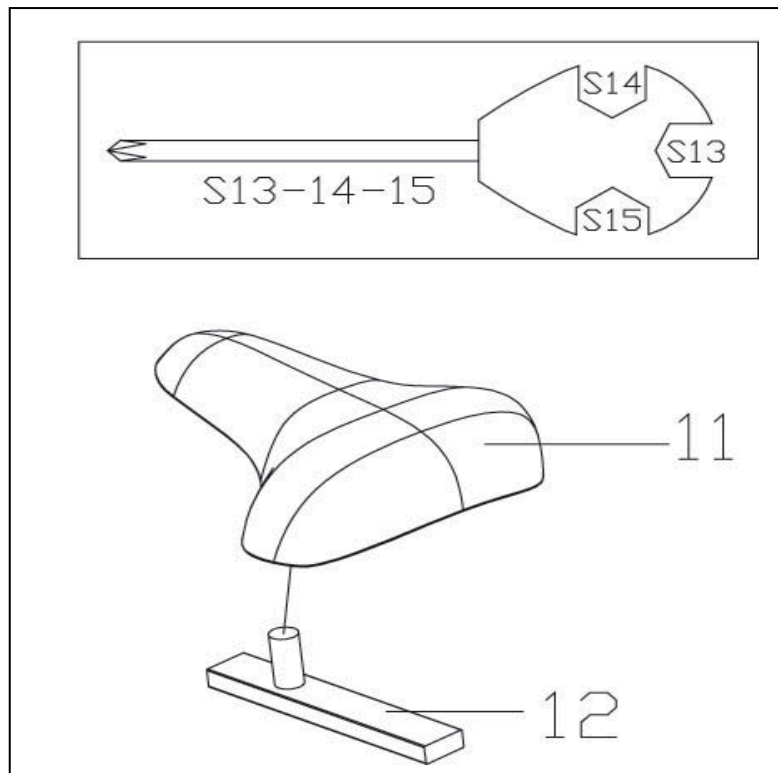
 #69 M4*12 2PCS	 #75 $\phi 12 \times \phi 4.5 \times 1$ 2PCS
 S13-14-15	






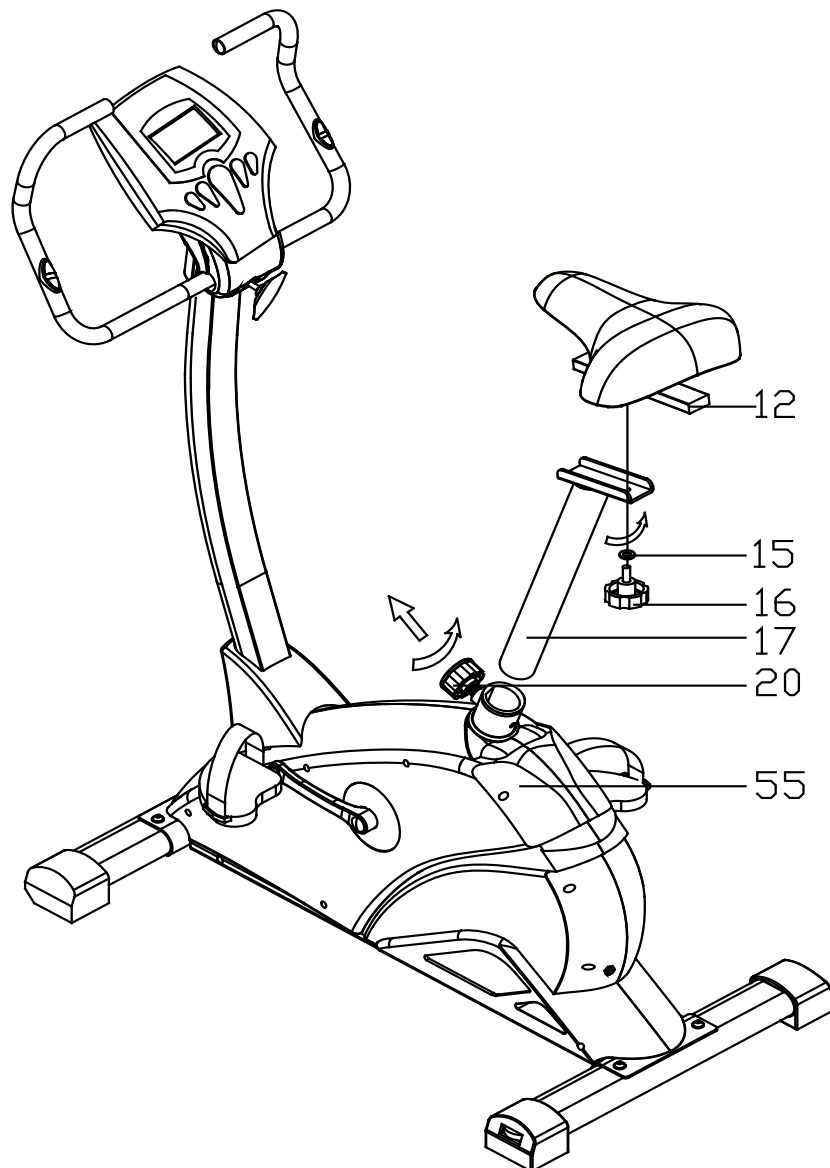
Schritt / Step 5



Schritt / Step 6



 #15 d8.5*t1.5 1PC	 #20 M16 1PC
 #16 M8*20 1PC	



3.2 Einstellen der Sitzposition

Sitzhöhe (vertikale Verstellung):

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



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

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

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

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

3.3 Lenkerverstellung

Nach dem Lösen der Flügelschraube können Sie durch Neigen des Lenkers die für Sie bequemste Lenkerposition auswählen. Anschließend den Drehknopf wieder handfest anziehen

3.4 Höhengsverstellung

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.

3.2 How to adjust the saddle position

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



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

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

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

3.3 Handlebar adjustment

After unfixing the T-grip, you can adjust the angle of the handlebar, to get the most comfortable seat position. After positioning of the handlebar, you have to tighten the knob.

3.4 Height adjustment

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

4. Care and Maintenance

Maintenance

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

Care

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

5. Computer (D)



5.1 FUNKTIONEN

1. 21 Programme wie folgt

A: 1 Programm Manual (s. fig1)

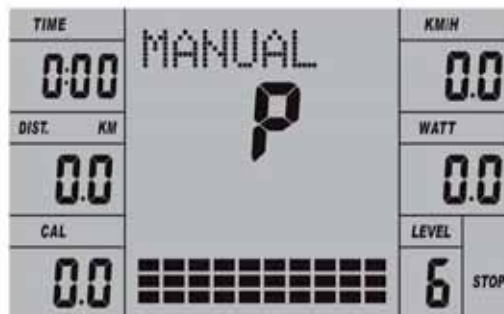


fig 1

5.1 FUNCTION

1. Program: 21 programs as following

A: 1 Manual Program (See fig 1)

B: 10 Voreingestellte Programme: P1-P10

B: 10 Preset Program Profile: P1-P10

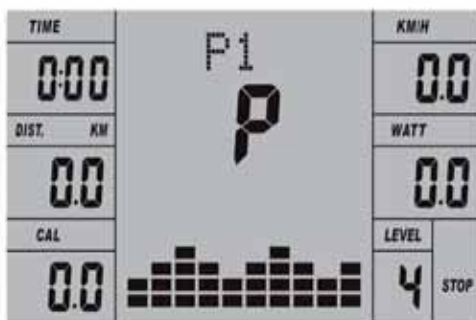


fig 2

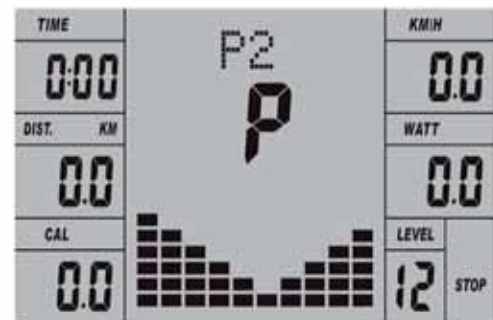


fig 3

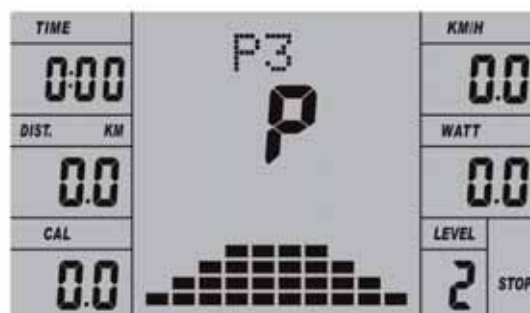


fig 4

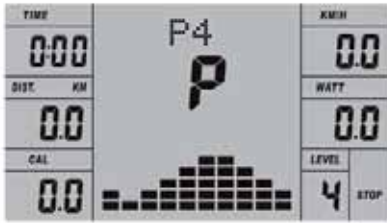


fig 5



fig 6

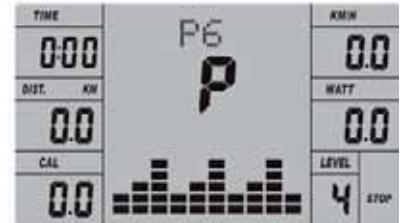


fig 7

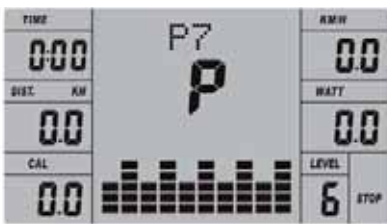


fig 8

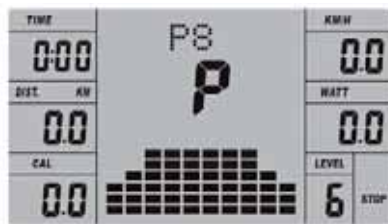


fig 9

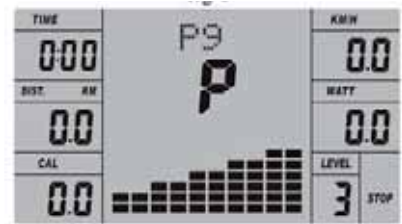


fig 10

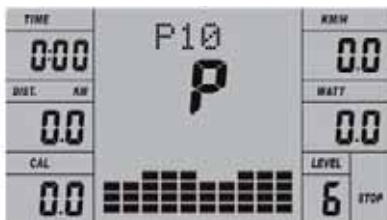


fig 11



fig 12

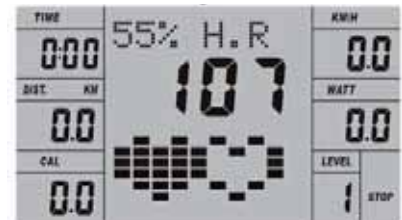


fig 13

P1: ROLLING P2:VALLEY P3: FATBURN P4:RAMP P5:MOUNTAIN
 P6: INTERVAL P7:CARDIO P8:ENDURANCE P9:SLOPE P10:RALLY
 C: 1 Watt-Programm (s. fig 12)
 D: 4 pulsgesteuerte Programme: (s. fig 13 ~ fig 16)
 55%H.R, 75%H.R, 90%H.R and TARGET H.R
 E: 4 Benutzereinstellungen: CUSTOM1 bis CUSTOM4 (s. fig 17 ~ fig 20)

P1: ROLLING P2:VALLEY P3: FATBURN P4:RAMP P5:MOUNTAIN
 P6: INTERVAL P7:CARDIO P8:ENDURANCE P9:SLOPE P10:RALLY
 C: 1 Watt Control Program See fig 12)
 D: 4 Heart Rate Control Program: See fig 13 ~ fig 16)
 55%H.R, 75%H.R, 90%H.R and TARGET H.R
 E: 4 User Setting Programs: CUSTOM1 to CUSTOM4 (See fig 17 ~ fig 20)



fig 14



fig 15



fig 16



fig 17



fig 18



fig 19

F: 1. Körperfettmessung (s. fig 21)
 2. Speichert Benutzerdaten des GESCHLECHTS, GRÖSSE, GEWICHT und ALTER .
 3. Anzeige des benutzers (s. fig 22)
 4. EKG genaue Pulsmessung (s. fig 23)
 5. In der Anzeige erscheinen gleichzeitig die GESCHWIN DIGKEIT, ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, PULS und SCHWIERIGKEITSGRAD.
 6. Der Computer schaltet sich automatisch aus, wenn innerhalb von 4 Minuten keine Geschwindigkeit oder Puls angezeigt wird. Die Daten werden dennoch gespeichert. Drücken Sie einen beliebigen Knopf am Computer, damit er sich einschaltet.

F: 1. Body Fat Measuring Program (See fig 21)
 2. Record the user's data of GENDER, HEIGHT, WEIGHT and AGE even cut off the power.
 3. Dot matrix display showing your current status. (See fig 22)
 4. Simulative ECG measuring the heart rate (See fig 23)
 5. Display Speed(RPM), TIME, DIST., CAL., WATT, PULSE, LEVEL at the same time.
 6. The computer will turn off automatically if there is no operation, speed signal and pulse signal over 4 minutes. Meanwhile,it will store your current exercise data and turn the loading resistance to the minimum. Once you press any button or in motion,the computer will turn on automatically.



fig 20



fig 21



fig 23



fig 22

5.2 FUNKTIONSTASTEN:

1. ENTER

Drücken Sie ENTER, um im ausgewählten Programm Daten einzugeben.

- Wählen Sie im Start-Modus mit der ENTER-Taste, ob Sie die Geschwindigkeit oder Umdrehungszahl (RPM) angezeigt haben wollen.

- Sie können in jedem Programm durch gedrückt-halten der ENTER-Taste von zwei Sekunden den Computer neu starten.

2. START/STOP

- Drücken Sie diese Taste, um das Programm zu starten oder zu stoppen.

- Sie können in jedem Programm durch gedrückt-halten der START/STOP-Taste von zwei Sekunden den Computer neu starten.

3. UP

- Wenn im STOP-Modus und die Punktematrix blinkt, drücken Sie diese Taste, um in das obere Programm zu gehen.

- Im START-Modus (Anzeige START) drücken Sie bitte diesen Knopf, um den Widerstand zu erhöhen.

4. DOWN

- Wenn im STOP-Modus und die Punktematrix blinkt, drücken Sie diese Taste, um in das untere Programm zu gehen.

- Im START-Modus (Anzeige START) drücken Sie bitte diesen Knopf, um den Widerstand zu verringern.

5. PULSE RECOVERY

- Messen Sie ihre momentane Herzfrequenz, die hier angezeigt wird. Drücken Sie diesen Knopf, um in das PULSE RECOVERY-Programm zu gelangen.

- Durch erneutes Drücken dieser Taste, verlassen Sie das Programm.

5.2 BUTTONS:

1. ENTER

When you choose the program, press Enter to set the settings.

During the start mode(display START), press ENTER to choose display the speed or RPM, or switch automatically. During any mode, hold down this button for 2 seconds to totally reset the computer.

2. START/STOP:

Press START/STOP button to start or stop the programs.

During any mode, hold down this button for 2 seconds to totally reset the computer.

3. UP:

In stop mode and the dot matrix character flash, press this button to select the program up. If the related window value flash, press this button to increase the value. During the start mode(display START), press this button to increase the training resistance.

4. DOWN:

In stop mode and the dot matrix character flash, press this button to select the program down. If the related window value flash, press this button to decrease the value. During the start mode(display START), press this button to decrease the training resistance.

5. PULSE RECOVERY:

First test your current heart rate and show your heart rate value, press this button to enter into pulse recovery testing. When you are in pulse recovery mode, press this button to exit.

5.3 BEDIENUNG DES COMPUTERS

1.Computer einschalten

Verbinden Sie das Stromkabel mit einer Steckdose und dem Computer. Dieser wird dann piepsen (s. fig 24)



fig 24

5.3 OPERATION

1.Turn on the computer

Plug in one end of the adaptor to the AC electrical source and connect the other end to the computer. The computer will beep and enter into initial mode.(See fig 24)

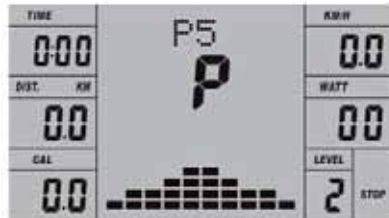


fig 25

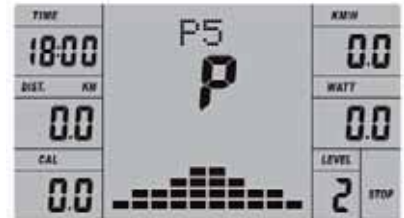


fig 26

2.Programmwahl und Einstellungen

Manuelle Programme und Vorinstallierte Programme P1~P10
 A. Drücken Sie UP, DOWN um ein Programm zu wählen. (s. fig 25)
 B.Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen und gehen dann zur Zeiteingabe.
 C.Das Feld TIME wird blinken. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie die gewünschte Zeit eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen. (s. fig 26)

2.Program select and value setting

Manual Program and Preset Program P1 P10
 A.Press UP, DOWN button to select the program that you like. See fig 25)
 B.Press ENTER button to confirm the selected program and enter time setting window.
 C.The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up your desired time. Press ENTER to confirm the value. (See fig 26)

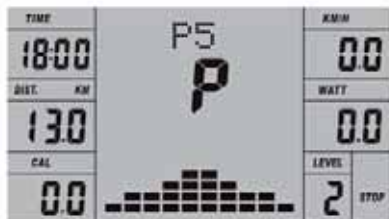


fig 27

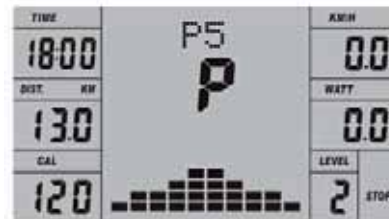


fig 28

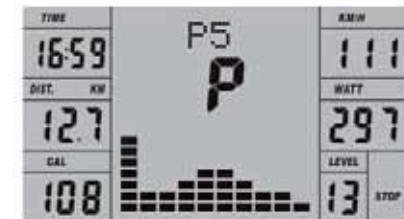


fig 29

D.DISTANCE blinkt. Geben Sie hier die gewünschte Entfernung ein durch Drücken der UP bzw. DOWN-Taste. Mit ENTER bestätigen Sie ihre Eingabe. (s. fig 27)
 E.Das Feld CALORIES wird blinken. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie die gewünschte Calorien eingeben, die Sie verbrennen wollen. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen. (s. fig 28)
 F.Drücken Sie START/ STOP , um das Training zu beginnen. (s. fig 29)

D.The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value. (See fig 27)
 E.The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value. (See fig 28)
 F.Press START/ STOP to begin exercise.(See fig 29)



fig 30

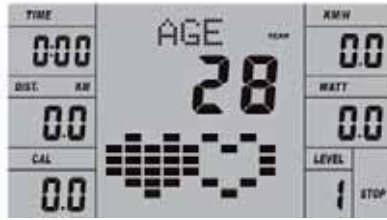


fig 31



fig 32

Watt Control Program

- A. Drücken Sie UP, DOWN, um das Watt-Control-Programm zu wählen.
 - B. Drücken Sie ENTER, um das Watt-Control-Programm zu bestätigen und ins TIME-Menü zu wechseln.
 - C. Die Anzeige TIME blinkt. Drücken Sie die UP, DOWN-Tasten, um die gewünschte Zeit vorzugeben. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.
 - D. Die Anzeige DISTANCE blinkt. Drücken Sie UP, DOWN, um die gewünschte Entfernung einzugeben. Bestätigen Sie mit ENTER.
 - E. Die Anzeige CALORIES blinkt. Drücken Sie UP, DOWN, um die gewünschten Kalorien einzugeben. Bestätigen Sie mit ENTER.
 - F. Die Anzeige WATT blinkt. Drücken Sie UP, DOWN, um die gewünschten Watt-Anzahl einzugeben. Bestätigen Sie mit ENTER. (s. fig 30)
 - G. Drücken Sie START/ STOP, um mit dem Training zu beginnen.
- HINWEIS: Das WATT-Programm ist abhängig von der Drehzahl. In diesem Programm bleibt die Watt-Zahl konstant. Dies bedeutet, dass wenn Sie schnell treten, wird der Widerstand abnehmen und bei langsamen treten zunehmen, sodass Sie immer in der vorgegebenen Watt-Leistung trainieren..

HEART RATE CONTROL PROGRAM: 55% H.R, 75% H.R and 90% H.R

- Die maximale Herzfrequenz ist abhängig vom Alter. Diese Programm wird sicher gehen, dass Sie ein gesundheitsorientiertes Training absolvieren.
- A. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um das Heart Rate Control Programm zu wählen.
 - B. Drücken Sie ENTER zur bestätigung und wechseln Sie zum TIME-Display.
 - C. Das Feld TIME wird blinken. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie die gewünschte Zeit eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen.
 - D. DISTANCE blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um die gewünschte Entfernung einzugeben und bestätigen Sie mit ENTER.
 - E. CALORIES blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um die gewünschten Kalorien einzugeben, die Sie gerne verbrennen wollen und bestätigen Sie mit ENTER.
 - F. AGE blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um das gewünschte Entfernung einzugeben und bestätigen Sie mit ENTER.
 - G. Wenn das Herzfrequenzprogramm blinkt, dann haben Sie die Zielherzfrequenz erreicht.
 - H. Drücken Sie START/ STOP, um das Training zu Beginnen.

Watt Control Program

- A. Press UP, DOWN to select the watt control program
 - B. Press ENTER to confirm the selected watt control program, and enter into time setting window.
 - C. The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired time., Press ENTER to confirm the value.
 - D. The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
 - E. The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
 - F. The watt display will flash, and then press UP, DOWN to set up the watt to do the exercise. Press ENTER to confirm the value. (See fig 30)
 - G. Press START/ STOP to begin exercise.
- NOTE: The WATT value is decided by the TORQUE and RPM. In this program, the WATT value will keep at constant value. It means that if you peddle quickly, the load resistance will decrease and if you peddle slowly, the load resistance will increase to ensure you at the same watt value.

HEART RATE CONTROL PROGRAM: 55% H.R, 75% H.R and 90% H.R

- The maximum heart rate depends on different age and this program will ensure you do the healthy exercise within maximum heart rate.
- A. Press UP, DOWN to choose the heart rate control program
 - B. Press ENTER to confirm the heart rate control program, and enter into time setting window.
 - C. The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired time. Press ENTER to confirm the value.
 - D. The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
 - E. The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
 - F. The age will flash, and then press UP, DOWN to set the user's age. Press ENTER to confirm the value. (See fig 31)
 - G. When the target heart rate control program flash, the computer will display the user's target heart rate according to user's age.
 - H. Press START/ STOP to begin exercise.

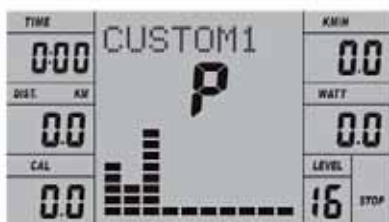


fig 33



fig 34



fig 35

HEART RATE CONTROL PROGRAM: TARGET HEART RATE

Sie können jede Ziel-Herzfrequenz für ihr Training wählen.

- A. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um das Programm TARGET HEART RATE zu wählen.
- B. Zur Programmbestätigung drücken Sie ENTER. Nun gelangen Sie zur Zeitanzeige.
- C. Das Feld TIME wird blinken. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie die gewünschte Zeit eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen.
- D. DISTANCE blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um die gewünschte Entfernung einzugeben und bestätigen Sie mit ENTER.
- E. CALORIES blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um die gewünschten Kalorien einzugeben, die Sie gerne verbrennen wollen und bestätigen Sie mit ENTER.
- F. Die Zielherzfrequenz blinkt, drücken Sie dann UP, DOWN, um die Zielherzfrequenz einzugeben. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen. (s. fig 32)
- G. Drücken Sie START/ STOP, um mit dem Training zu beginnen.

HINWEIS: Während des Trainings ist die Herzfrequenz abhängig vom Widerstand und der Geschwindigkeit. Das HEART RATE CONTROL Programm dient zur Kontrolle Ihrer Herzfrequenz während des Trainings in dem von Ihnen vorgegebenen Herzfrequenzbereich.

User Profile Programs: CUSTOM1 CUSTOM4

- A. Drücken Sie UP, DOWN für die Benutzerauswahl.
- B. Drücken Sie ENTER um ihre Asuwahl zu bestätigen. Sie wechseln automatisch in das TIME-Fenster.
- C. Das Feld TIME wird blinken. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie die gewünschte Zeit eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen.
- D. DISTANCE blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um die gewünschte Entfernung einzugeben und bestätigen Sie mit ENTER.
- E. CALORIES blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um die gewünschten Kalorien einzugeben, die Sie gerne verbrennen wollen und bestätigen Sie mit ENTER.
- F. Benutzen Sie die UP bzw. DOWN-Taste, um den Widerstand zu erhöhen oder verringern. Anschliessend drücken Sie ENTER zur Bestätigung. Wiederholen sie die o.g. Schritte für 2 bis 10. (s. fig 33)
- G. Drücken Sie START/ STOP, um das Training zu beginnen.

Body Fat Measurement Program

- A. Drücken Sie UP, DOWN, um das Programm BODY FAT TEST auszuwählen (s. fig 34)
- B. Drücken Sie ENTER zur bestätigung und wechseln Sie in das Programm Height
- C. Das Feld HEIGHT wird blinken. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie ihre Größe eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen.
- D. Das Feld WEIGHT wird blinken. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie ihr Gewicht eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen.

HEART RATE CONTROL PROGRAM: TARGET HEART RATE

The user can set any target heart rate to do the exercise.

- A. Press UP, DOWN to select TARGET HEART RATE program.
- B. Press ENTER to confirm your choice and enter time setting window.
- C. The time display will flash, and then press UP, DOWN to set the desired time to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.
- D. The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
- E. The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
- F. The target heart rate will flash, and then press UP, DOWN to set up your target heart rate. Press ENTER to confirm the value. (See fig 32)
- G. Press START/ STOP to begin exercise.

NOTE: During exercise, the user's heart rate value depends on resistance level and speed. The heart rate control program is to ensure your heart rate within the preset value. When the computer detect your current heart rate is higher than preset, it will decrease the resistance level automatically or you may slow down exercise. If your current heart rate is lower than preset, it will increase resistance and you may speed up.

User Profile Programs: CUSTOM1 CUSTOM4

- A. Press UP, DOWN to select the user
- B. Press ENTER to confirm your choice, and enter into time setting window.
- C. The time display will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired time to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.
- D. The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
- E. The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
- F. The first resistance level will flash, and then press UP, DOWN to set the desired load resistance. Press ENTER to confirm. Then repeat above operation to set the resistance from 1 to 16. (See fig 33)
- G. Press START/ STOP to begin exercise.

Body Fat Measurement Program

- A. Press UP, DOWN to select BODY FAT TEST program (See fig 34)
- B. Press ENTER to confirm your choice, and enter into height setting mode
- C. The height display will flash, and then press UP, DOWN to set up your height. Press ENTER to confirm the value (See fig 35)
- D. The weight display will flash, and then press UP, DOWN to set up your weight. Press ENTER to confirm the value. (See fig 36)



fig 36



fig 37



fig 38

E.AGE blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um das gewünschte Alter einzugeben und bestätigen Sie mit ENTER. (s. fig 37)

F.GENDER blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um ihr Geschlecht einzugeben und bestätigen Sie mit ENTER. (s. fig 38)

G.Drücken Sie START/STOP zur Körperfettmessung. (s. fig 39)

HINWEIS: Halten Sie während der Körperfettmessung mit beiden Händen die Griffe an den Kontaktstellen fest. Folgende Parameter werden Ihnen angezeigt: FAT%, BMR (Basal Metabolic Rate), BMI (Body Mass Index). s. fig 40)

FAT%: Ihr absoluter Körperfettanteil in Prozent. BMR: Basal Metabolic Rate (Metabolismus) ist die Energie (gemessen in Kalorien) die zur Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen benötigt wird. BMI: heisst Körpermassen Index, gibt Auskunft über die individuelle Gewichtsklasse.

E.The age display will flash, and then press UP, DOWN to set up your age. Press ENTER to confirm the value.(See fig 37)

F.The gender display will flash, and then press UP, DOWN to set up your gender. Press ENTER to confirm.(See fig 38)G.Press START/STOP to begin testing your body fat.(See fig 39)

NOTE: During the body fat measurement, place both your palms on the contact pads. The test result are: FAT%, BMR(Basal Metabolic Rate), BMI(Body Mass Index), BODY and body shape. See fig 40)

FAT%: The total body fat in our body measured by percentage
BMR Basal Metabolic Rate (metabolism) is the energy (measured in calories) expended by the body at rest to maintain normal bodily function.



fig 39



fig 40

BMI: bedeutet Body Mass Index. Während der Messung müssen beide Hände auf den Pulssensoren aufgelegt sein, ansonsten zeigt der Computer Error 2 an.

BMI: means Body Mass Index, which is used for body shape building
During the body fat measurement, if your palms do not contact the pulse sensor well, the computer cannot receive any signal and it will display ERROR2.

Age/Gender	Body Shape	Slim	Healthy	Fleshy	OverWT	Obese
	Fat%	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/>30 years old	< 14%	14% ~20%	20.1%~ 25%	25.1%~35%	>35%	
Male/≤30 years old	<17%	17%~ 23%	23.1%~ 28%	28.1%~ 38%	>38%	
Female/>30 years old	< 17%	17%~ 24%	24.1%~ 30%	30.1%~ 40%	>40%	
Female/≤30 years old	<20%	20%~ 27%	27.1%~ 33%	33.1%~ 43%	>43%	

3.Pulse Recovery Test

Der Pulse-Recovery Test vergleicht ihre Herzfrequenz vor und nach dem Training. Bitte folgen Sie den Anweisungen:

A.Halten Sie mit beiden Händen den Pulssensor fest. Das Display zeigt Ihnen ihre aktuelle Herzfrequenz an.

B.Drücken Sie die RECOVERY-Taste um den PULSE RECOVERY TEST zu starten. (s. fig 41)

C.Halten Sie weiterhin die Sensoren fest.

3.Pulse Recovery Test

The pulse recovery test is to compare your heart rate before and after exercise. It is target to determine your heart strength via the measuring. Please do the test as below:

A.Both your hands hold the pulse sensor. The computer will display your current pulse value.

B.Press RECOVERY to enter the pulse recovery test and the computer program will enter the stop status.(See fig41)

C.Keep pulse detecting.



fig 41

D. Der Countdown läuft von 60 Sekunden auf 0.
 E. Nachdem die Uhr 0 erreicht, wird ihr Resultat im Display angezeigt. (F1.0-F6.0)
 F1.0=sehr gut F2.0=gut F3.0=befriedigend F4.0=ausreichend F5.0=mangelhaft F6.0=ungenügend (s fig 42)
 F. Wenn der Computer nicht gleich ihre Herzfrequenz misst, drücken Sie erneut die Recovery-Taste. Es wird nicht automatisch der PULSE RECOVERY TESTS gestartet. Während des PULSE RECOVERY TESTS drücken Sie RECOVERY, um das Programm zu verlassen.

4. Pulse Measurement

Halten Sie mit beiden Händen die Sensoren fest. Nach 3-4 Sekunden zeigt der Computer Ihnen Ihre aktuelle Herzfrequenz an. Während der Messung ist auf dem Display ein blinkendes Herz zu sehen.
 Anmerkung: Zu Beginn der Pulsmessung kann es zunächst zu einer wechselhaften Pulsanzeige kommen, die sich aber schnell normalisiert. Die Messung wird nicht auf der Basis einer medizinischen Untersuchung durchgeführt und kann nicht mit einer solchen verglichen werden.

5.4 ANZEIGENBEREICH

Speed KM/H(M/H): aktuelle Geschwindigkeit: 0.0~99.9 KM/H(M/H).
 RPM: aktuelle Anzahl der Umdrehungen pro Minute. Range: 0~999.
 TIME: Zeitanzeige: 0:00~99M59S. Voreingestellte Zeit beträgt 5:00~99M00S. Der Computer startet von der voreingestellten Zeit rückwärts bis 0 zu laufen. Das Programm stoppt automatisch und es ertönt der Alarm.
 DIST: Kilometeranzeige: 0.0~99.9~999KM Voreingestellte Entfernung: 1.0~99.0~999. Wenn die Distanz 0 erreicht, ertönt der Alarm und das Programm stoppt.
 CALORIE: Kalorienanzeige: 0.0~99.9~999 Voreingestellte Kalorienanzeige: 10.0~90.0~990. Wenn die Kalorien 0 erreicht, ertönt der Alarm und das Programm stoppt.
 PULSE: Pulsanzeige: 30~240BPM (Schläge pro Minute)
 RESISTANCE LEVEL: Zeigt die Widerstandsstufe von: 1~16
 WATT: Wattanzeige

FEHLERMELDUNG

1. Kommt folgende Meldung ERROR1, bitte den Motor überprüfen und ob das Kabel richtig angeschlossen ist.
2. Kommt folgende Meldung ERROR2, überprüfen Sie bitte, ob Ihre Hände die Handsensoren richtig umfassen.



fig 42

D. Time will count down from 60 seconds to 0 second.
 E. When time reaches 0, the test result (F1-F6) appears on the display. F1=Excellent F2=Good F3=Fair F4=below average F5= No Good F6= Poor(See fig 42)
 F. If the computer does not detect your current heart rate first, pressing RECOVERY will not enter into pulse recovery test. During the pulse recovery test, press RECOVERY to exit the test and return to the stop status.

4. Pulse Measurement

Please place both your palms on the contact pads and the computer will show your current heart beat rate in beats per minute (BPM) on the LCD after 3~4 seconds. During the measurement, heart icon will flash with simulative ECG showing.
 Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may not be stable when start, then it will return to normal level. The measurement value cannot be regarded as the basis of medical treatment.

5.4 DISPLAY

Speed KM/H(M/H): showing your current speed. Range: 0.0 99.9 KM/H(M/H).
 RPM: showing the current rotate per minute. Range : 0 999.
 TIME: the accumulative exercise time, range : 0:00 99M59S. Preset time range is 5:00 99M00S. The computer will start to count down from preset time to 0:00 with average time for each resistance level. When it reaches to zero, the program will stop and computer alarm. If you do not preset the time, it will run with one minute decrement each resistance level.
 DIST: the exercise accumulative distance. Range : 0.0 99.9 999KM(MILE) the preset distance range : 1.0 99.9 999. When the distance reaches 0, the program will stop and the computer will alarm.
 CALORIE: the exercise accumulative calories burnt. Range : 0.0 99.9 999 the preset calories range : 10.0 90.0 990. When the calorie reaches 0, the program will stop and the computer will alarm.
 PULSE: showing the exercise heart rate value. Range: 30 240BPM (beat per minute)
 RESISTANCE LEVEL: showing resistance level. Range: 1 16
 WATT: show the exercise watt

BREAKDOWN DISPLAY

1. When the computer displays ERROR1, please check if the motor is good and if the motor wires connect well.
2. When the computer displays ERROR2, please check if your hands contact the sensors well as there no body fat signal detected.

6. Technische Details

6.1 Netzgerät (im Lieferumfang enthalten)

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

Netzteil Spezifikation:

Input: 230 V, 50Hz

Output: 8 V, 500mA



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

6.2 Konformität gemäß Gerätesicherheitsgesetz

Hammer Sport AG erklärt hiermit, dass dieses Produkt den folgenden CE Richtlinien entspricht:

- 2006/95/EG
- 2004/108/EG

6. Technical Details

6.1 Power Supply (included in the scope of delivery)

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

Power Supply Specification:

Input: 230 V, 50Hz

Output: 8 V, 500mA



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

6.2 Conformity according to:

Hammer Sport AG confirms that this item is produced according to the following CE regulations

- 2006/95/EG
- 2004/108/EG

7. Trainingsanleitung

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

Allgemeine Hinweise zum Training

- Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
- Trainieren Sie nach Möglichkeit pulsorientiert.
- Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings durch Lockerungs- oder Stretching-Übungen auf.
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!
- Machen Sie am Ende des Trainings noch einige Stretching-Übungen.

7.1 Trainingshäufigkeit

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

7.2 Trainingsintensität

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

Umdrehungszahl (RPM)

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

7.3 Pulsorientiertes Training

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

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

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

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

7. Training manual

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

General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orient training to pulse rate.
- Do muscle warm-ups before starting training by loosening or stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.
- Do some stretching exercises when finished training.

7.1 Training frequency

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

7.2 Training intensity

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

RPM

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

7.3 Heart rate orientated training

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

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

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

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

Anmerkung:

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

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

7.4 Trainings-Kontrolle

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

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

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

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

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

- Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70 %) oder darunter zu trainieren.
- Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85 %), jedoch ohne sich zu überfordern.
- Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein „gutes“ Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.
- Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75 % des Maximalpulses).

Note:

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

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

7.4 Training control

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

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

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

Measure your pulse rate at the following points in time:

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

- During the first weeks, it is recommended that training be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
- During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
- If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program. so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.
- Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

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

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:

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

Trainingspuls

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

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

7.5 Trainingsdauer

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

Aufwärmen:

5 bis 10 Minuten auch langsames Einradeln.

Training:

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

Abkühlen:

5 bis 10 Minuten langsames Ausradeln.

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

Veränderung der Stoffwechsellätigkeit während des Trainings:

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

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

Calculation of the training / working pulse:

220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse

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

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

7.5 Trainings duration

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

Warm-up:

5 to 10 minutes slow cycling.

Training:

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

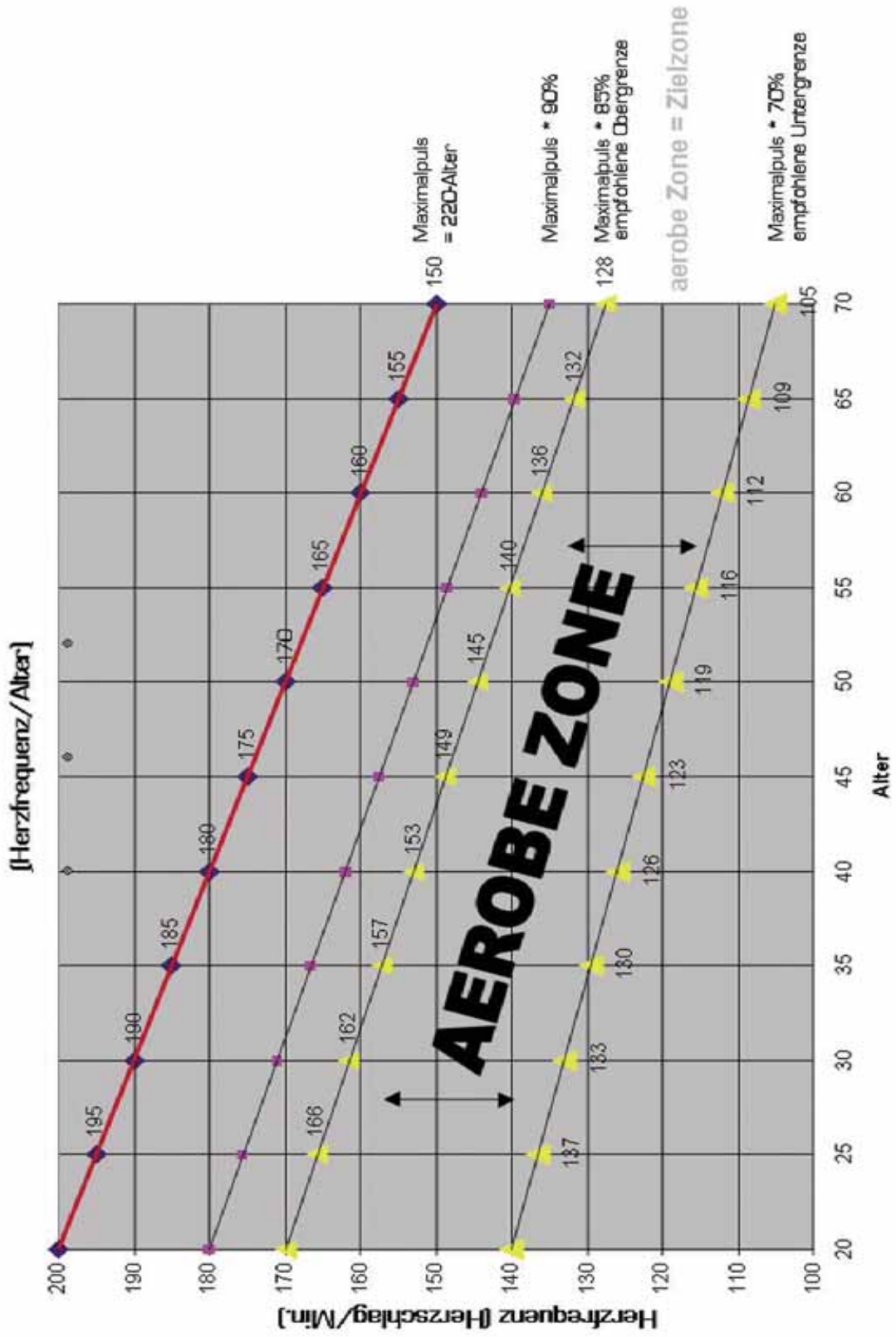
Cool-down:

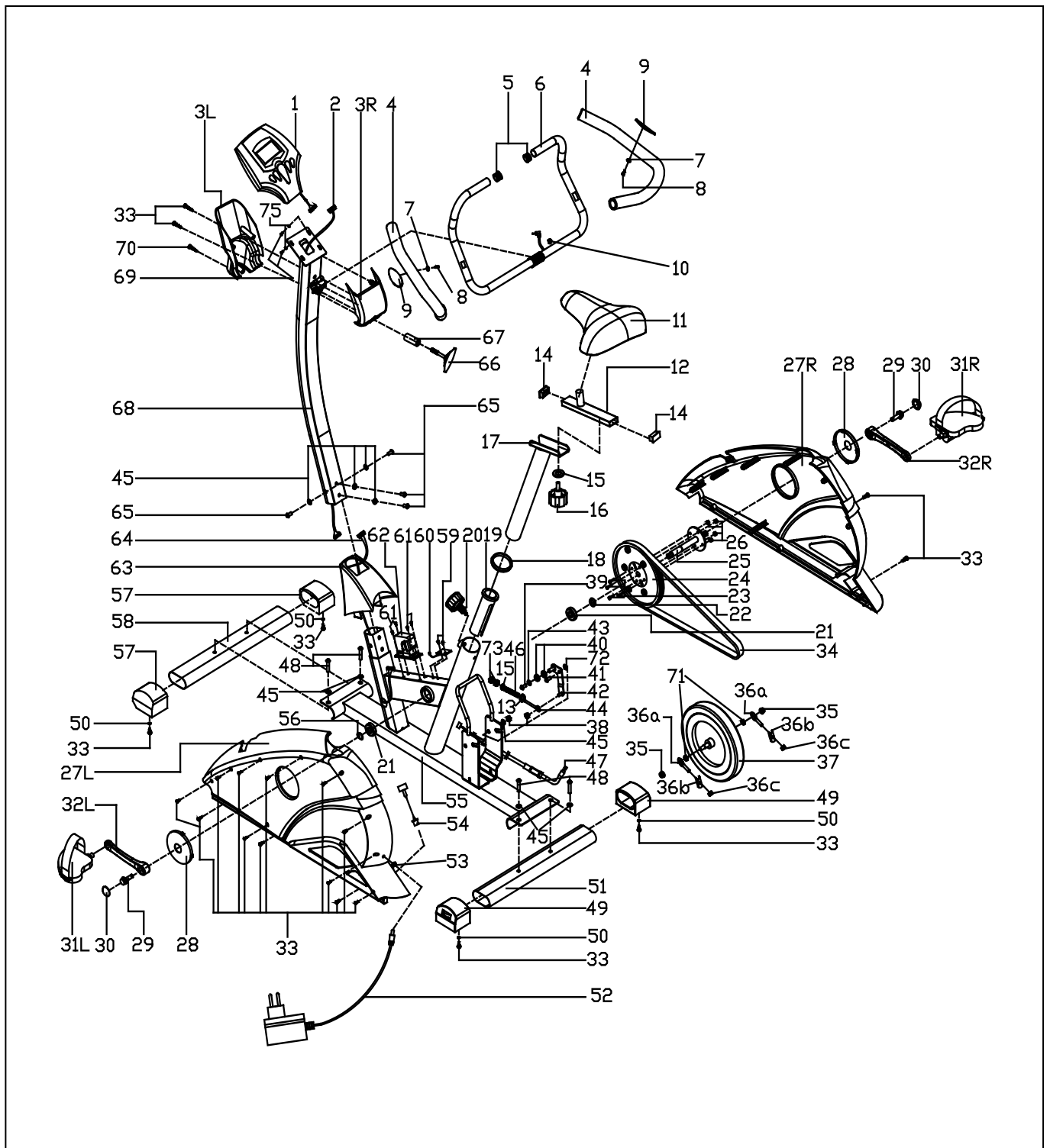
5 to 10 minutes of slow cycling. Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

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





9. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
4839 -1	Computer	Computer	JS-1331	1
-2	Datenkabel, oben	Upper sensor cable		1
-3R	Lenkerabdeckung, vorn	Front handlebar cover		1
-3L	Lenkerabdeckung, hinten	Rear handlebar cover		1
-4*	Schaumstoff für Lenker	Handlebar foam	Ø23x5x620	1
-5	Kunststoffkappe für Lenker	Endcap for handle	Ø25	2
-6	Lenker	Handlebar		1
-7	Unterlegscheibe	Washer	Ø12xØ6	2
-8	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST4.2x19	2
-9	Handpulssensor	Handpulsesensor		2
-10	Kunststoffkappe	Endcap	Ø13	1
-11	Sattel	Seat		1
-12	Horizontale Sattelverstellung	Saddleslider		1
-13	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø25x8.5x2	1
-14	Kunststoffkappe	Endcap	38x38	2
-15	Unterlegscheibe	Washer	Ø10x16x2	1
-16	Griffmutter für Sattelstützrohr	Gripnut for seatpost		1
-17	Sattelstützrohr	Saddlepost		1
-18	Gummiring	Rubber washer	Ø60	1
-19	Kunststoffhülse	Bushing	Ø60	1
-20	Griffschraube	Gripp handle for seat	M16	1
-21*	Kugellager	Ball bearing	6203RS	2
-22	Abstandshalter	Spacer	Ø22x18x4	1
-23	Sechskantschraube	Hexhead bolt	M6x15	4
-24	Riemenscheibe	Drive wheel	220	1
-25	Achse	Axle	Ø17x179	1
-26	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	4
-27L	Gehäuse, links	Housing, left side		1
-27R	Gehäuse, rechts	Housing, right side		1
-28	Achsabdeckung	Cover for axle		2
-29	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x25	2
-30	Enkappe für Achse	Endcap for axle		2
-31L/R*	Pedal, links/ rechts, inkl. Fußschlaufe	Pedal, left/ right side		1
-32L/R	Tretkurbel, Links/ rechts	Crank, Left/ right side		1
-33	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST4.2x20	21
-34*	Antriebsriemen	Belt	370J	1
-35	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-36a	Augenschraube	Eyelet bolt	M6x25	1
-36b	Achsanschlag	Link block		2
-36c	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	2
-37	Schwungrad, PMS	Flywheel, PMS	7kg	1
-38	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	3
-39	Sechskantschraube	Hex head bolt	M6x10	1
-40*	Kugellager für Riemenspanner	Ballbearing for idler bracket	6201	2
-41	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x12	1
-42	Riemenspanner	Idler join		1
-43	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	1
-44	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x70	1
-45	Unterlegscheibe	Washer	Ø16xØ8	13
-46	Feder	Spring		1
-47	Widerstandszug	Tension control cable	L=500mm	1
-48	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x45	4
-49	Höhenverstellkappe	Height adjustment cap		2
-50	Unterlegscheibe	Washer	Ø13xØ5.5	4
-51	Standfuß, hinten	rear foot tubing		1
-52	Netzgerät	Adapter	8V	1
-53	Mutter	Nut	M12	1
-54	Stromanschlußkabel	Powersupply cable		1
-55	Hauptrahmen	Mainframe		1
-56	Sägering	Springring	Ø17	1
-57	Fußkappe, vorn	Front footcap		2
-58	Standfuß, vorn	Front stabilizer		1
-59	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST3.0x10	2
-60	Sensor, rechteckig	Sensor, square		1
-61	Sechskantschraube	Hex head bolt	M5x15	4
-62	Motor	Motor		1
-63	Abdeckung Lenkerstützrohr	Handlebar post cover		1
-64	Datenkabel, unten	Lower sensor cable		1
-65	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x16	4
-66	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x60	1
-67	Abstandshalter für Lenkerbefestigung	Space for handlebar fixation	Ø14xØ8x30	1
-68	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1

-69	Sechskantschraube	Hex head bolt	M4x12	2
-70	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x25	1
-71	Mutter	Nut	M10	2
-72	Unterlegscheibe	Washer	Ø17x12x0.5	1
-73	Mutter	Nut	M8	2
-75	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø12xØ4.5x1	2

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

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

10. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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

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



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte

**Artikel-Nummer,
Explosionszeichnung und
Teileliste** bereit.

SERVICE-HOTLINE

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



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

PER FAX an 0731-97488-64

Ort: Datum:

89231 Neu-Ulm

Ersatzteilbestellung

Ich bin Besitzer des Hammer Ergometers Cardio E1

Art.-Nr.:4839

PO- Nr.: (Diese Nummer finden Sie auf dem Karton und auf der ersten Seite der Anleitung.)

Kaufdatum: Gekauft bei Firma:

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

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Absender (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen.):

(Name, Vorname) :

(Strasse) :

(PLZ, Wohnort) :

(Telefon, Fax) :

(E-Mail-Adresse) :