HAMMER

Uživatelský návod

ANLEITUNG/MANUAL

Q.VADIS 10.0

ART. NR.: / ITEM NO.: 5163

ID.: 01082020

Obsah

1. Bezpečnostní instrukce

2. Obecně

2.1 Balení

2.2 Odpady

3. Montáž

3.1. Montážní kroky

3.2. Nastavení trenažéru

3.2.1 Nastavení detailu

3.2.2 Zdroj

3.2.3 Skládání trenažéru

3.2.4 Rozkládání trenažéru

3.2.5 Přesun trenažéru

3.2.6 Uskladnění trenažéru

4. Začínáme

4.1 Zdroj

4.2 Bezpečnostní klíč

4.3 Nástup a sestup z trenažéru

4.4 Vypnutí v nouzi

5.Počítač

5.1 Tlačítka

5.2 Funkce displej

5.3 Funkce počítače

6. Mazání běžeckého pásu

7. Péče a údržba

7.1 Péče

7.2 Vycentrování běžeckého pásu

7.3 Nastavení napnutí běžeckého pásu

8. Tréninkový manuál

8.1 Tréninková frekvence

8.2 Tréninková intenzita

8.3 Trénink zaměřený na puls

8.4 Tréninková kontrola

8.5 Délka tréninku

9. Rozložený nákres

10. Seznam dílů

11. Záruka

Index

		Strana/Page
1.	Safety instructions	02
2.	General	03
2.1	Packaging	03
2.2	Disposal	03
3.	Assembly	04
3.1	Assembly steps	04
3.2	Setting up the item	09
3.2.1	Setting up in detail	09
3.2.2	Power supply	09
3.2.3	Folding up	09
3.2.4	Unfolding of the treadmill	09
3.2.5	Moving of the treadmill	10
3.2.6	Storing	10
4.	Starting procedure	10
4.1	Power supply	10
4.2	Safety-key	10
4.3	Turn on and off	10
4.4	Turn off in emergency case	10
5.	Computer	11
5.1	Computer keys	11
5.2	Display Functions	12
5.3	Computer operations	12
6.	Lubricating the treadmill	15
7.	Care and Maintenance	16
7.1	Care	16
7.2	Centering the running belt	16
7.3	Tighten the belt	17
8.	Training manual	18
8.1	Training frequency	18
8.2	Training intensity	18
8.3	Heartrate orientated training	18
8.4	Training control	19
8.5	Training duration	20
9.	Explosion drawing	22
10.	Parts list	24
11.	Warranty	26 12. - 27

1. Bezpečnostní instrukce

DŮLEŽITÉ!

- Běžecký pás se vyrábí podle EN ISO20957-1/6 EN ISO20957-1/6
- Maximální uživatelská hmotnost 150 kg.
- Stroj se smí používat jen ke stanovenému účelu!
- Každé jiné použití je nepřípustné a může být nebez-pečné. Dovozce nemůže být činěn odpovědným za škody, které byly způsobeny použitím k jinému než stanovenému účelu.
- Trénujete s přístrojem, který byl z bezpečnostně technického hlediska zkonstruován podle nejnovějších bezpečnostních standardů.

Abyste se vyvarovali zranění a/nebo nehod, přečtěte si prosím tato jednoduchá pravidla a dodržujte je:

1. Nedovolte dětem, aby si hrály s přístrojem nebo v jeho blízkosti.
2. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby, matice, držadla a pedály utažené.
3. Vadné díly ihned vyměňte a až do opravy přístroj nepoužívejte. Dávejte pozor na případné opotřebování ma-teriálu.
4. Je nutno se vyvarovat vysokých teplot, vlhkosti a postříkání vodou.
5. Před uvedením přístroje do provozu si přesně pročtěte tento návod k obsluze.
6. Přístroj potřebuje ve všech směrech dostatek volného prostoru (na zadní straně minimálně 2 m).
7. Trenažér umístěte na pevný a rovný povrch.
8. Netrénujte bezprostředně před nebo po jídle.
9. Před začátkem kondičního tréninku se vždy nechte nejprve vyšetřit lékařem.
10. Bezpečnostní úroveň přístroje je zajištěna jen, když v pravidelných intervalech kontrolujete opotřebitelné díly. Ty jsou v kusovníku označeny *.
11. Tréninkové přístroje se v žádném případě nesmí používat na hraní.
12. Nestoupejte na rám přístroje, pouze na plochy určené k tomu účelu.
13. Nenoste volné oblečení, ale oblečení vhodné na trénink např. tréninkovou soupravu.
14. Používejte sportovní obuv, nikdy netrénujte bosí.
15. Dbejte na to, aby se v blízkosti přístroje nenacházely třetí osoby, protože další osoby mohou být zraněny pohyblivými částmi.
16. Není dovoleno umísťovat přístroj do prostředí s vysokou vlhkostí (koupelna) nebo balkon.
17. Pokud berete léky, konzultujte tréninku na trenažéru se svým lékařem.
18. Dávejte pozor, aby v blízkosti trenažéru nebyly žádné další předměty.
19. Zkontrolujte, zda je předmět během cvičení uzemněn. Není-li uzemnění dokonalé, může chybná funkce počítače způsobit úraz elektrickým proudem! Opravy smí provádět pouze elektrikář.
20. Dbejte na dostatečnou vzdálenost mezi napájecím kabelem a zdroji tepla.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The treadmill is produced according to EN ISO20957-1/6 EN ISO20957-1/6
- Max. user weight is 150kg.
- The treadmill should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe danger-ous. The importer cannot be held liable for damage or inju-ry caused by improper use of the equipment.
- The treadmill 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, and handles 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 the rear side, min. 2m and the width like the treadmill is having!
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 treadmill, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.
17. Please check that the item is grounded during exercise. If the ground is not perfect, a mailfunction of the computer can cause an electrical shock!
18. Repairs are only allowed to be done by an electrician.
19. Pay attention to enough distance between the power cable and the treadmill to hot sources.
20. Set up the treadmill in such a way, that you are able to see other persons, who are appraoching..

2. Obecné

Oblastí použití tohoto tréninkového stroje je domácnost. Pří-

stroj odpovídá požadavkům EN ISO20957-1/6 Třída HB.

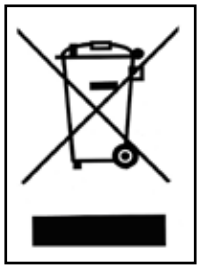
Označení CE odkazuje na směrnici EU 2004/108/EEC; 98/

37/EHS, 2006/42/ EHS a 2006/95/EHS. Při neodborném použití tohoto přístroje (např. nadměrném tréninku, špatném nastavení atd.) nelze vyloučit poškození zdraví. Před začátkem tréninku by Vám měl Váš lékař provést všeobecnou prohlídku, aby vyloučil případná existující zdravotní rizika.

2.1 Obaly
Obal sestává z ekologických a recyklova-
telných materiálů:

- Vnější obal z lepenky
- Tvarované díly z pěnového polystyrenu (PS) bez CFS
- Fólie a sáčky z polyetylenu (PE)
- Upevňovací pásky z polypropylenu ()PP)

2.2 Odpady



Prosíme o uchování původního balení z důvodu opravy či reklamace stroje. Balení by nemělo skončit jako běžný domovní odpad! Vytřiďte jej do příslušných kontejnerů.

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of EN ISO20957-1/6 Class HB. The CE marking refers to the EU Directive 2004/108/EEC; 98/37/EEC, 2006/42/EEC und die 2006/95/EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

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

2.1 Packaging
Environmentally compatible and recycable 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. Montáž

Abychom Vám sestavení přístroje co nejvíce ulehčili, jsou důležité díly již předmontované. Před montáží přístroje byste si měli pečlivě přečíst tento montážní návod a poté postupovat krok za krokem tak, jak je popsáno.

Obsah balení

- Vyjměte všechny jednotlivé díly z tvarovaného polystyrenu a položte je vedle sebe na zem.
- Hlavní rám postavte na ochrannou podložku, protože bez namontovaných nohou by mohl poškodit/poškrábat Vaši podlahu. Aby rám stál stabilně, měla by být podložka plochá a ne příliš silná.
- Dbejte na to, abyste měli během montáže dostatek volné-ho místa pro pohyb ve všech směrech (min. 1,5m).

⚠ Trenažér sestavujte pouze za pomoci druhé osoby. Nikdy nestrkejte prsty pod kryty nebo do pohyblivých částí stroje.

3. Assembly

In order to make assembly of the treadmill 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.

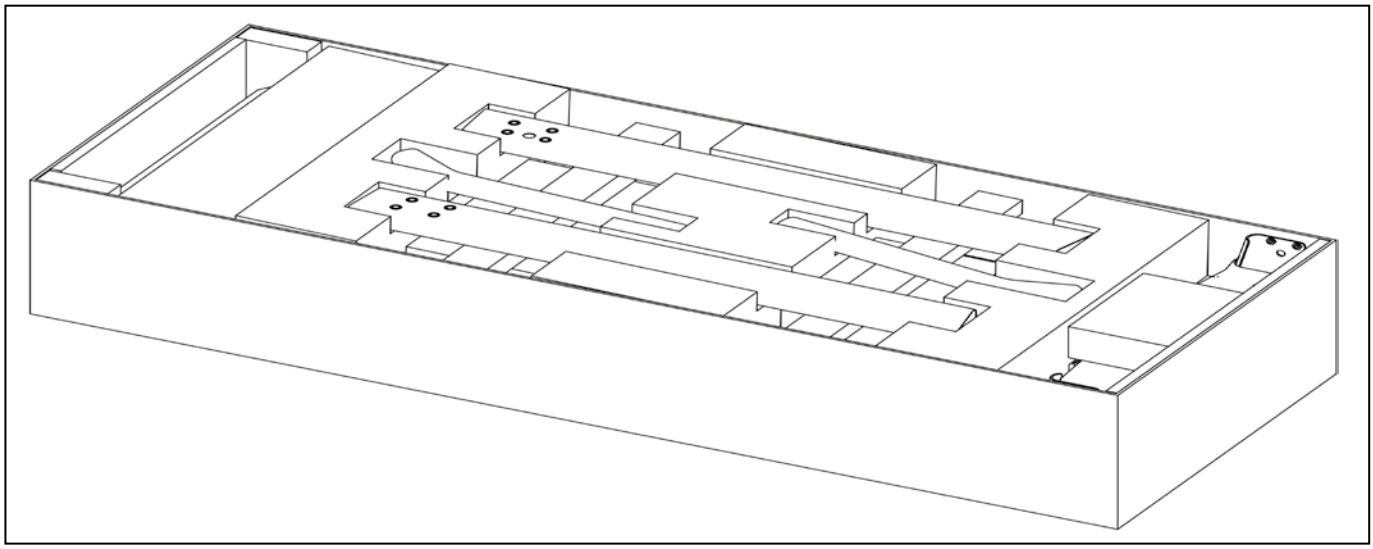
Contents of packaging

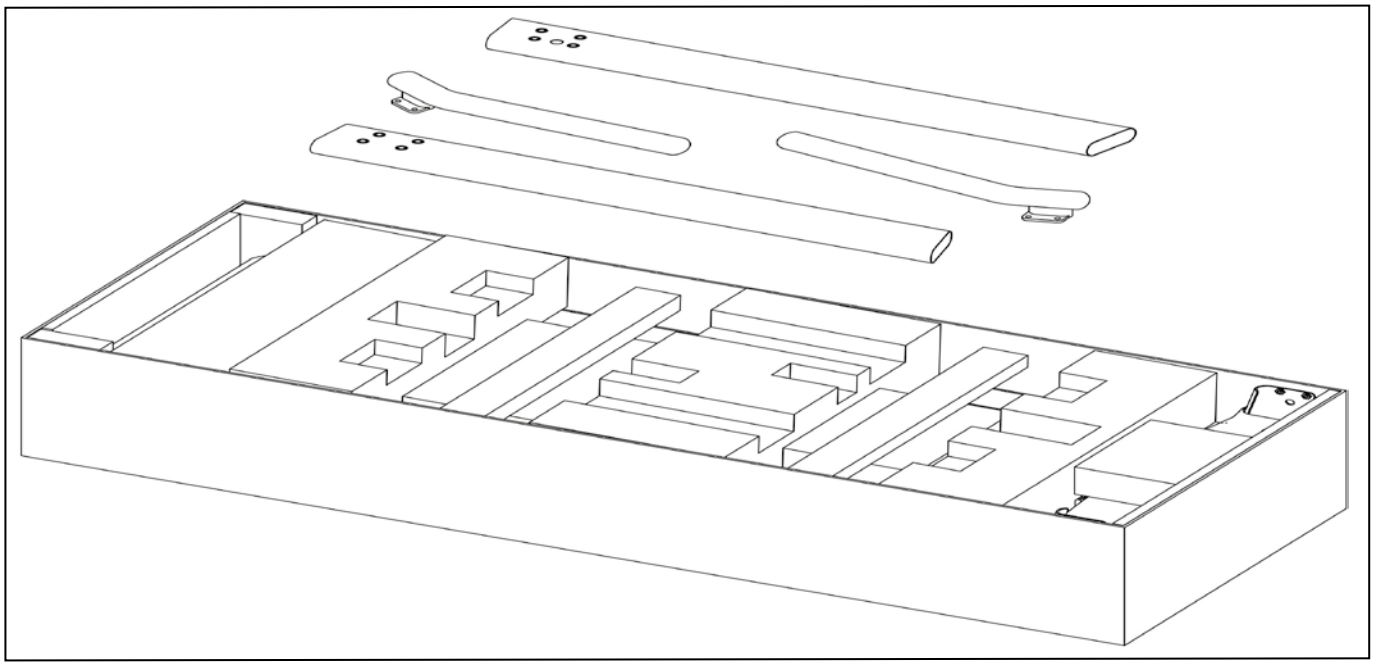
- Unpack all individual parts and place them on the floor.

- Make certain that you have adequate room for movement (at least 2m) on all sides during assembly.
- Before assembling, please make sure, that the treadmill is having room temperature.

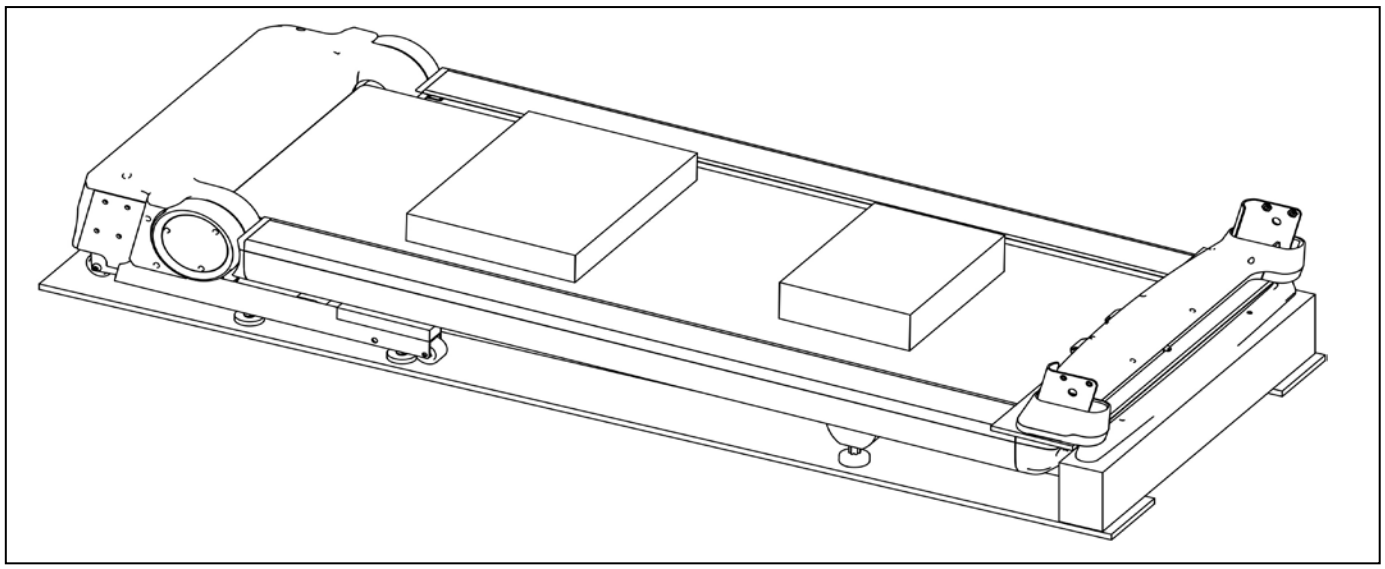
⚠ To have a secure assembly, the treadmill has to be assembled by two persons. Never put your fingers between the mainframe and the motor cover!

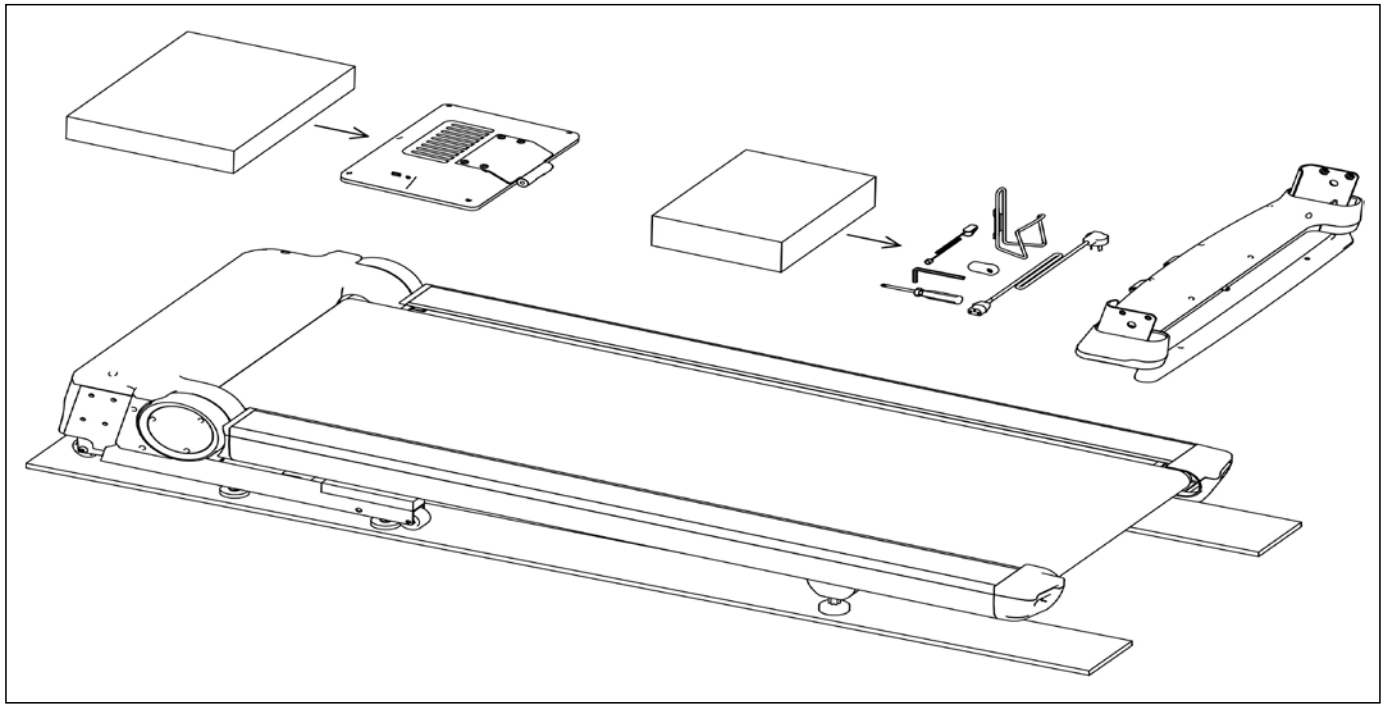
3.1 / Montážní kroky/ Assembly steps Schritt /Krok 1/ Krok 2

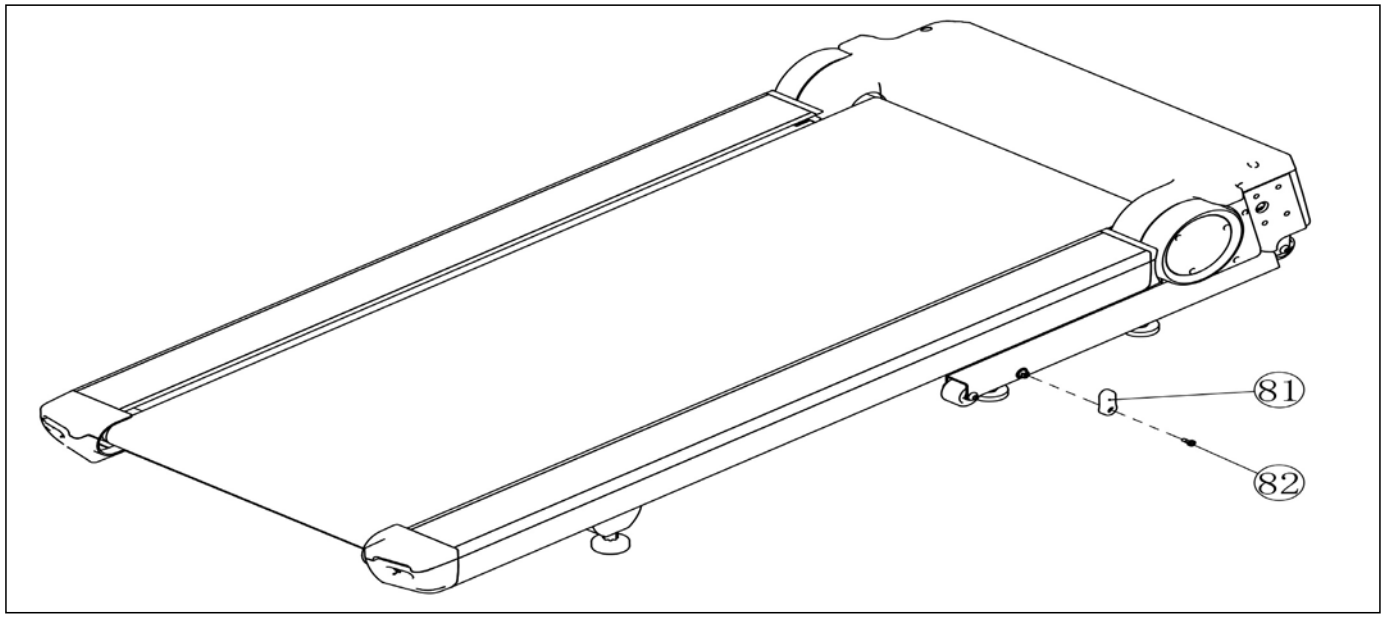




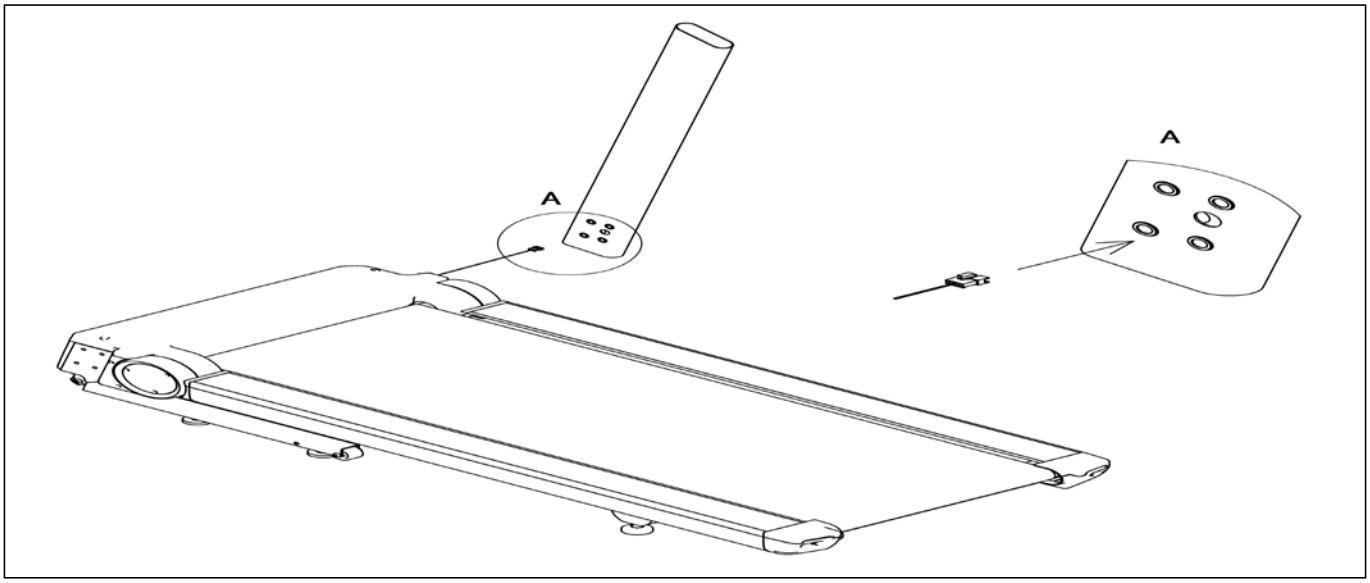
3.1 Montážní kroky/ / Assembly steps Schritt / Krok 3/ Krok 4/Krok 5

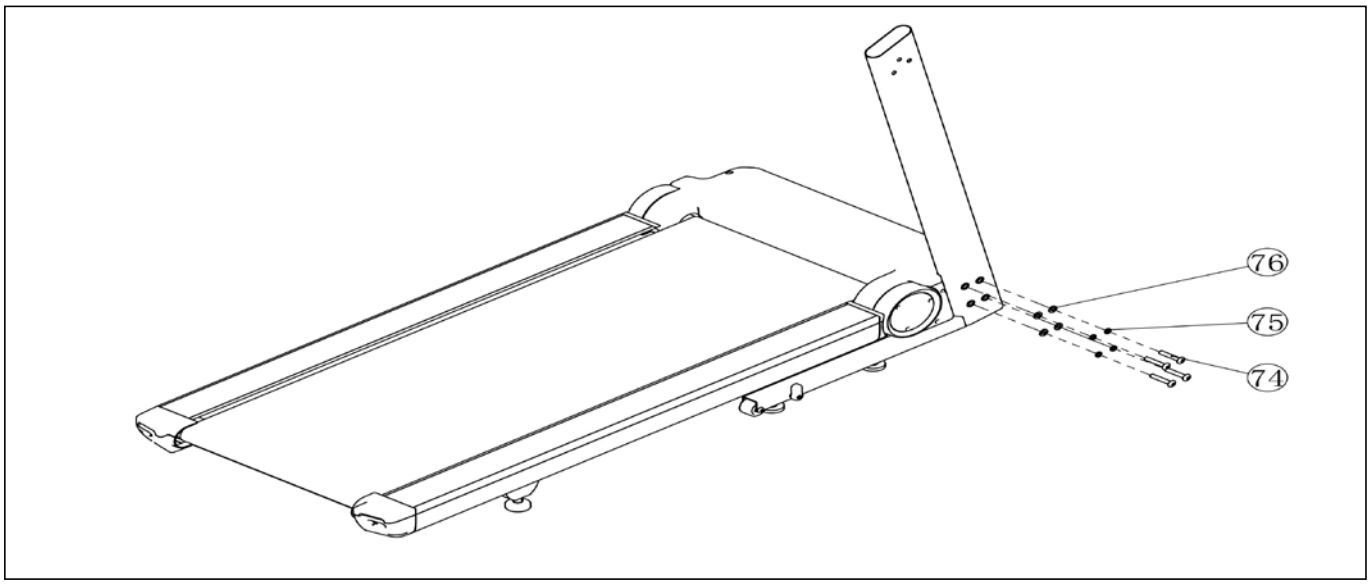


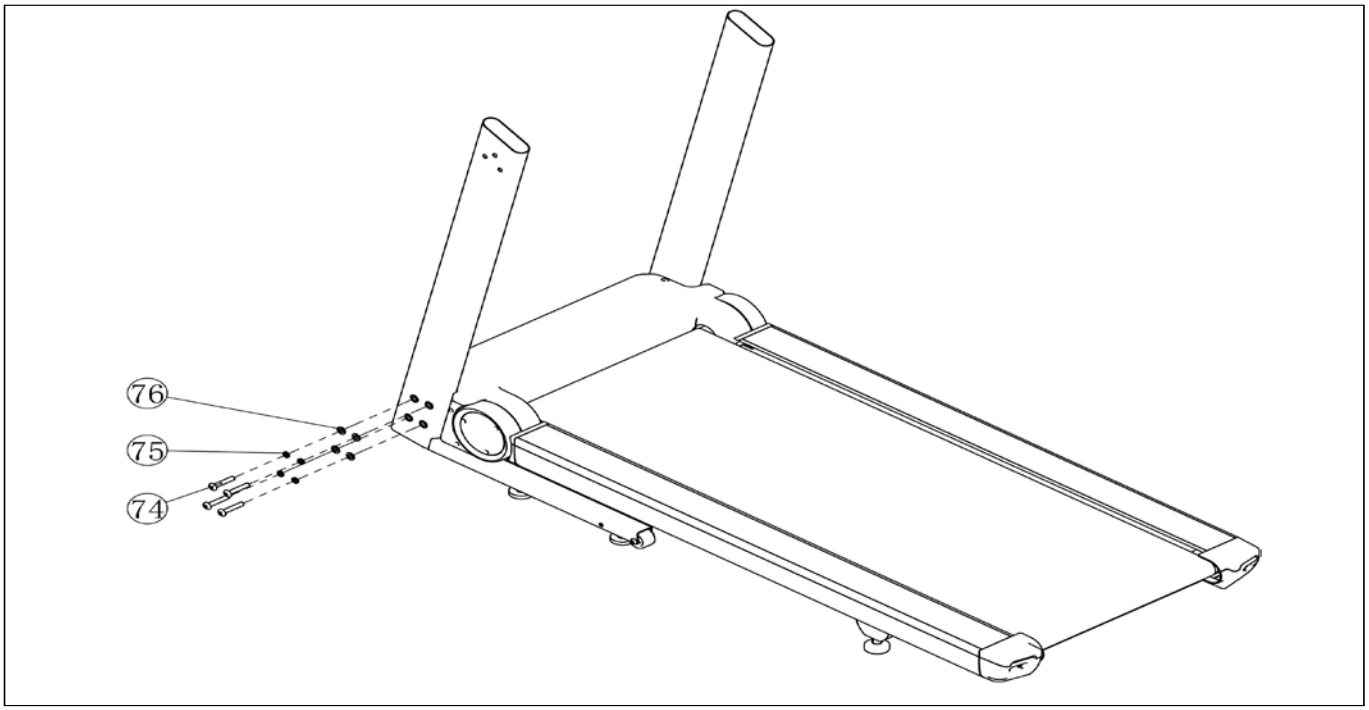




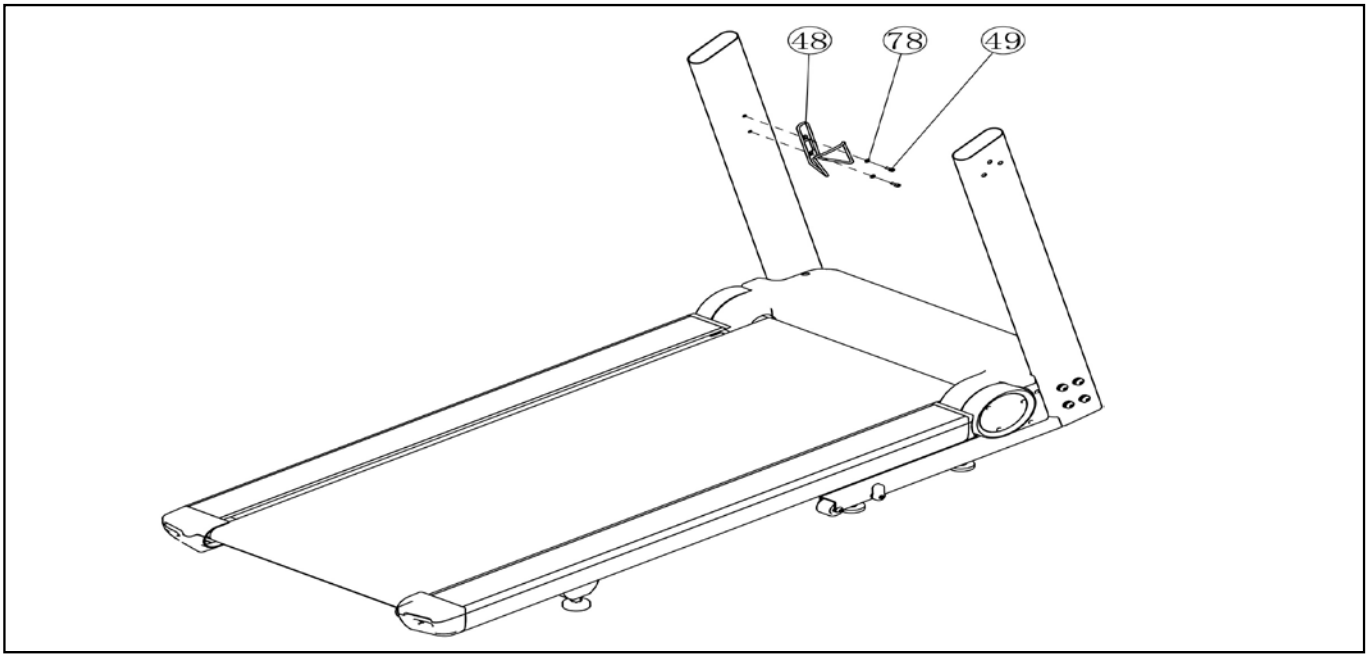
3.1 Montážní kroky/ / Assembly steps Schritt / Krok 6/ Krok 7/Krok 8

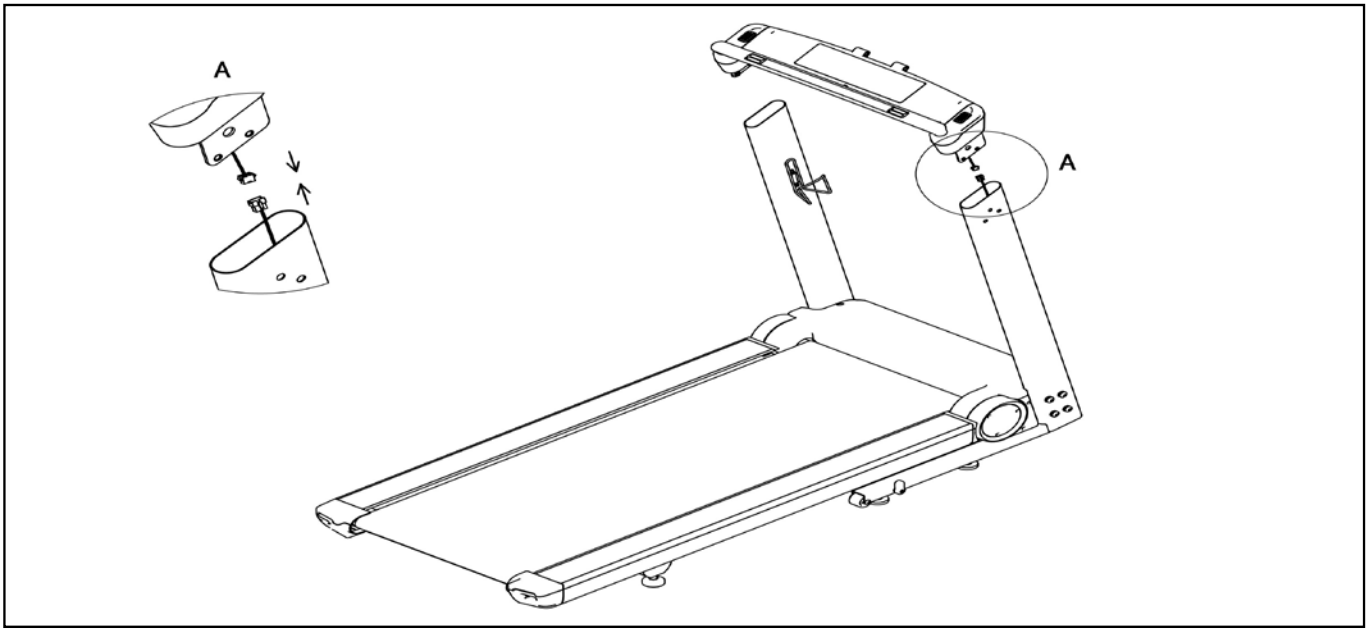


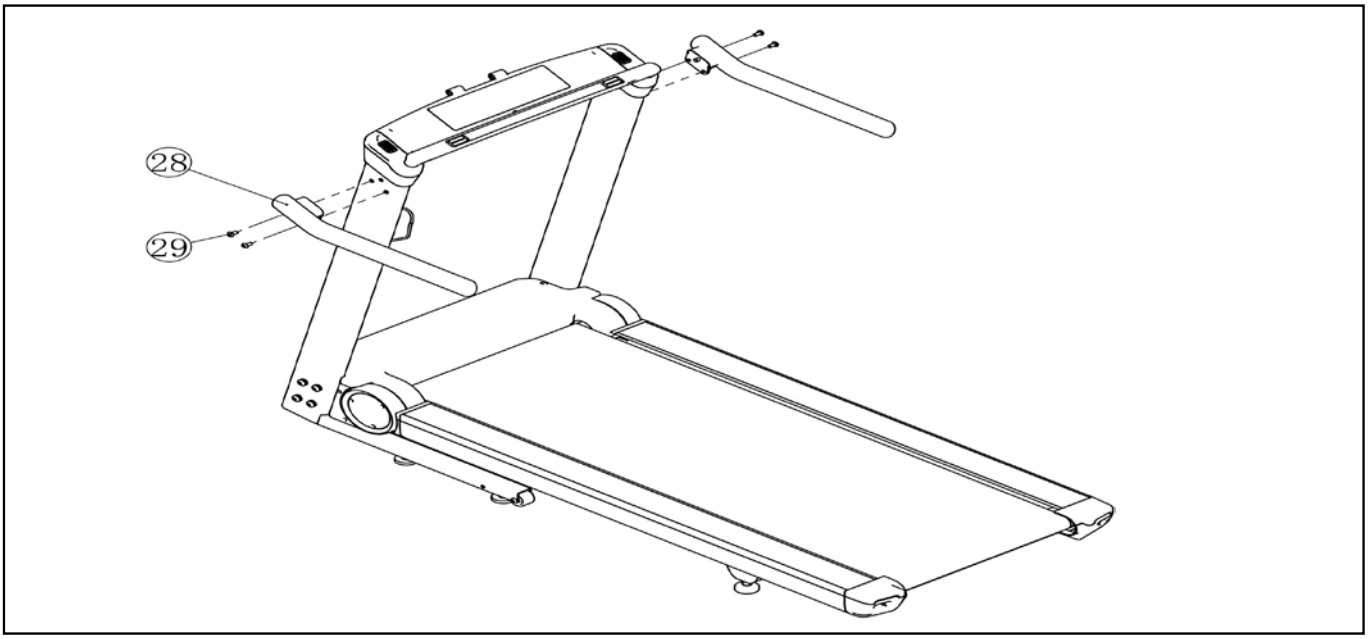




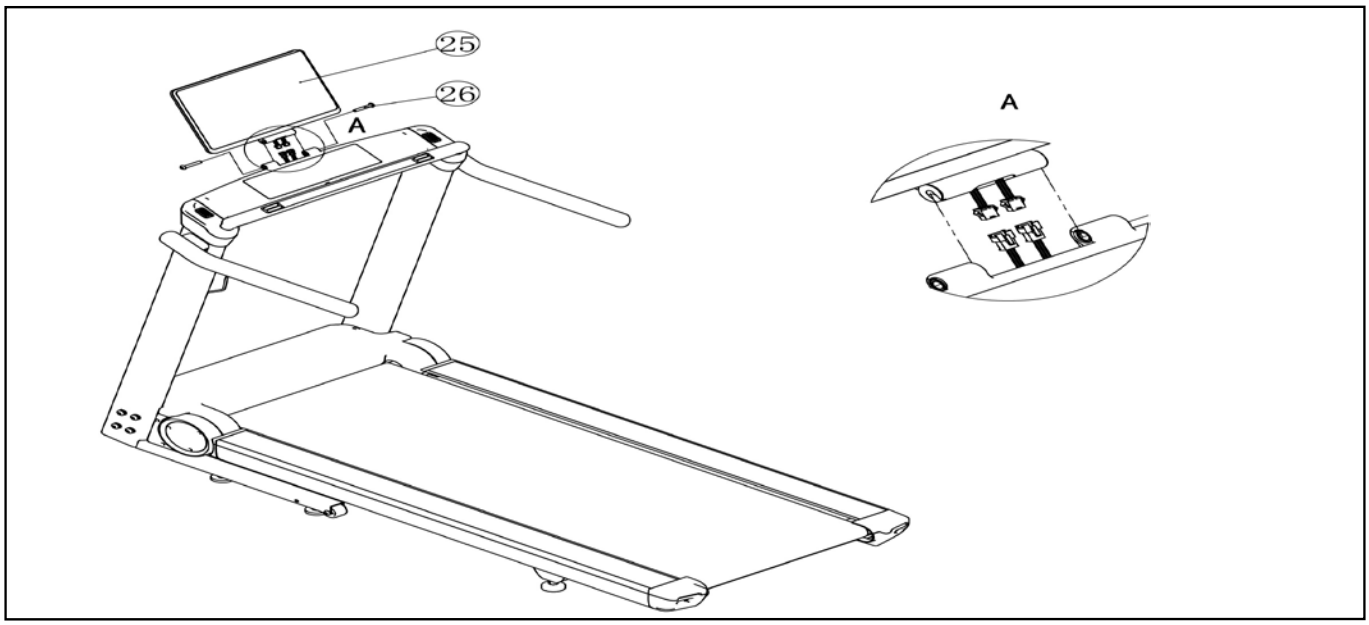
3.1 Montážní kroky/ / Assembly steps
Schritt / Krok 9/ Krok 10/Krok 11

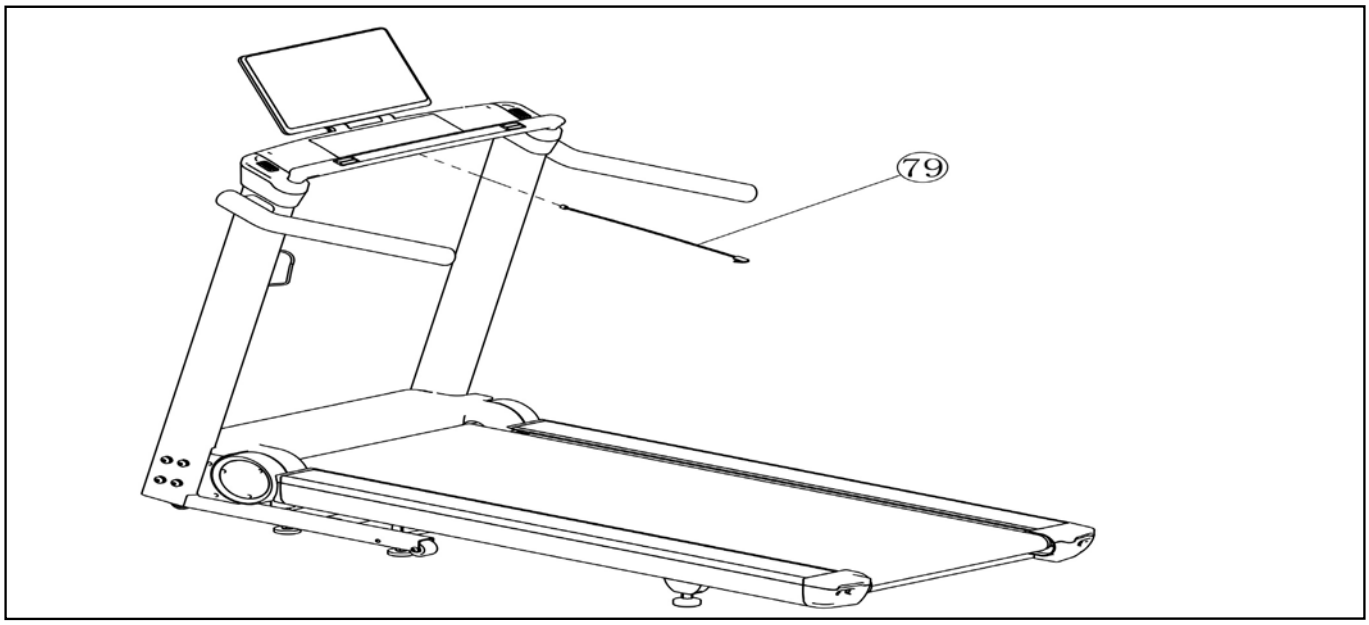






3.1 Montážní kroky / Assembly steps
Schritt / Krok 12/ Krok 13





3.2 Sestavení trenažéru

- Trenažér není určen k venkovnímu použití.
- Neumisťujte trenažér blízko zdroje vody nebo v místnosti s velkou vlhkostí.
- Ujistěte se, že o přívodní kabel nelze zakopnout nebo jinak zavadit.
- Pokud je trenažér umístěn na koberci, ujistěte se, ž je mezi běžeckou deskou a kobercem dostatečné velký prostor. Pokud ne, použijte pod trenažér ochrannou podložku.
- Ujistěte se, ž je za trenažérem nejméně 2x1m volného prostoru.
- Pokud pod trenažérem naleznete prach z gumy, ne-jedná se o poruchu, ale běžné opotřebování. Použijte ochrannou podložku pod trenažér.

3.2 Setting up the item

- Don´t use it outside.
- Don´t set up the item very close to water sources or in a room with high humidity.
- Make sure, that the power cord doesn´t lay, where you are walking
- If the treadmill is placed on a carpet, please check, that there is enough space between the carpet and the running belt. If not, please use a protection mat.
- Pay attention to the safety area at the rear side of the treadmill of 2x1m.
- You can find rubber abrasion during longer exercise. It is not a defect, it is a normal scoring. To avoid any impurity, you can put a protection mat under the running area.

3.2.1 Nastavení detailu
Trenažér musí být umístěn je na rovném povrchu.

3.2.2 Zdroj napájení
Dávejte pozor, aby běžecký pás nebyl zapojen do vícenásobné zásuvky, kde je již zapojen televizor a další zábavní zařízení.

3.2.3 Skládání trenažéru
Složení trenažéru je velmi jednoduché pomocí kompresního pružinového systému. Ujistěte se, že je bežecká deska nastavena na sklon 0%. Zvedejte zadní část trenažéru směrem vzhůru dokud neuslyšíte zacvaknutí a běžecká deska pevně uchycena.

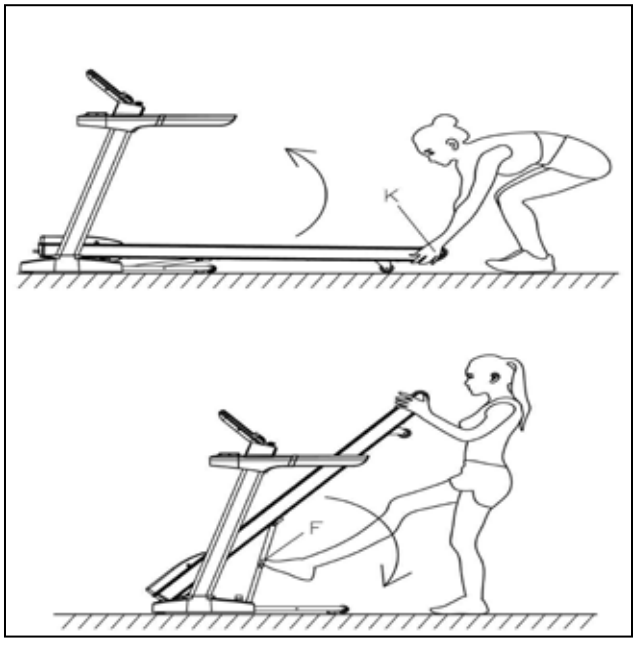
3.2.4 Rozkládání trenažéru
Pro rozložení trenažéru stiskněte uzamykací systém nohou a pomalu pokládejte desku zpět na podlahu. Ujistěte se, že vám pomáhá kompresní systém, ale nikdy nepouštějte desku volně z rukou.

3.2.1 Setting up in detail
The ground has to be even in the area, where you will set up the item.

3.2.2 Power supply
Pay attention, that the treadmill will not be plugged in a multi socket, if there are already TV and other entertainment items plugged in.

3.2.3 Folding up
The folding up goes easily, because of the assistance of the compression spring system. Make sure, that the running surface is flat (incline 0%) before you fold up the item. Move the running area up, by holding the frame at the rear side, till you can hear a „Click" and the position of the running area is secured.

3.2.4 Unfolding of the treadmill
To unfold the treadmill, press the unlock system with your foot at the folding mechanismus and guide the running area downwards. Pay attention, that the compression spring system will support you, but please don´t unhand the running deck!



3.2.5 Přemístění trenažéru
Pro přesun trenažéru postupujte dle následují-cích pokynů
- Nastavte sklo desky na 0%.
- Trenažér vypněte.
- Opojte přívodní elektrický kabel.
- Trenažér složte.
- Nahněte trenažér směrem k sobě, tak aby spočinul na kolečkách a pomalu jej přesunujte na nové místo.

3.2.6 Uskladnění trenažéru
Trenažér uskladňujte následovně.
- Trenažér vypněte.
- Odpojte přívodní elektrický kabel
- Vytáhněte bezpečnostní klíč a uschovejte na místo z dosahu dětí.

3.2.5 Moving of the treadmill
To move the treadmill to another place, follow up the following instruction, please:
- Incline angle has to be 0%.
- Switch off the item.
- Unplug the power cord of the socket.
- Fold up the item.

3.2.6 Storing
Pay attention for storing.
- Switch off the item.
- Unplug the main cord.
- Remove the emergency key and put it at an unapproachable location for kids.

4. Začínáme

4.1 Zdroj napájení

Přepněte hlavní vypínač, který se nachází vedle zá-suvky napájecího kabelu na zadní straně krytu motoru, do polohy „I“.

4.2 Bezpečnostní klíč
Ujistěte se, že je bezpečnostní klíč vložen do počítače. Pokud není klíč vložen správně, není možné trenažér spustit. Cvičení bez připnutí bezpečnostního klíče je zakázá-no, v případě nehody by se pás nezastavil. Pro běžné zastavení trenažéru použijte tlačítko STOP. Pokud je bezpečnostní klíč vytažen a sklo není 0%, je potřeba sklon resetovat a pomocí šipek sklon vynulovat. Pokud není sklon vyresetován, není možné trenažér spustit.

4.3 Zapnutí trenažéru
Při nastupování na a z trenažéru se přidržujte madel. Během cvičení se vždy dívejte směrem k počítači. Pokud chcete cvičení ukončit, stiskněte Stop a vyčkej-te dokud se pás zce-la nezastaví.

4.4 Vypnutí v nouzi
V případě nouze postupujte následovně:
- Vytáhněte bezpečnostní klíč
- Uchopte obě madla
- Skočte na bočnice trenažéru a vyčkejte, dokud pás zcela nezastaví.
- Stiskněte tlačítko Stop.

4. Starting procedure

4.1 Power supply
Switch on the power switch.

4.2 Safety-key
Check if the safety-key is placed. If the safety-key is not placed correctly, the treadmill cannot be started. An exercise without fixing the cord is not allowed, because the treadmill will not stop, if you fall down. If you pull the safety key and the incline of the tradmill is not 0%, you have to reset the incline to zero, after putting on the emergency key, by pressing the START-STOP-button. If you didn´t set the incline to 0%, the treadmill cannot be started.

4.3 Turn on and off the treadmill
During your exercise, please look in the direction of the computer. If you would like to stop the exercise, press the START-STOP--button and wait till the treadmill come to a complete stop.

4.4 Turn off in emergency case
In an emergency case follow up the following procedure:
- Pull out the emergency key
- Grab both handles
- Jump onto the side rails and wait till the running belt come to a complete stop.
- Press the STOP button.

5. Computer

5.1 Tlačítka

START-STOP:
Zahájí a ukončí vaše cvičení. Stisknutím tlačítka Start během
tréninku se v okně SPEED / PROGRAM zobrazí kalorie

Sklon +/- :
Zvýšení/snížení sklonu (INCLINE).

Zkratka sklonu:
Přímá změna sklonu na úroveň 3-6-9

RYCHLOST +/-:
Zvýšení / snížení hodnot funkcí a rychlosti (SPEED).

QUICK SPEED:
Přímá změna rychlosti na 4,5,6,8,10.

WiFi/BLUETOOTH:
Stiskněte SET a v nabídce nastavení vyberte „MORE SETTING“. Otevře se okno zobrazení pro připojení Bluetooth a nastavení WLAN.
Kromě toho lze vybrat i další možnosti nastavení.

1.1.Bluetooth. Vyberte svůj běžecký pás z "Hammer Q VADIS" Běžecký pás je kompatibilní s ZWIFT a KINOMAP APP. Tu si můžete stáhnout do svého mobilního telefonu/ tabletu z Apple Store nebo Google Play a spojte s trenažérem přes Bluetooth.
Aktivujte „Bluetooth“ na svém smartphonu nebo tabletu. Vyberte si svůj běžecký pás z "Hammer Q VADIS".
Otevřete APP.
Vyberte „FitShow“ v části „Adresář značek“ v aplikaci a připojte se. KINOMAP je již předinstalovaný na počítači.

2. Wifi. Běžecký pás můžete připojit k hotspotu nebo domácí síti, abyste mohli používat různé aplikace a připojit k internetu

5.1 Computer Button

START-STOP:
Start and stop your exercise.

INCLINE:
Increase /decrease of function of the incline.

QUICK INCLINE:
Press 3-6-9- to choose incline quickly.

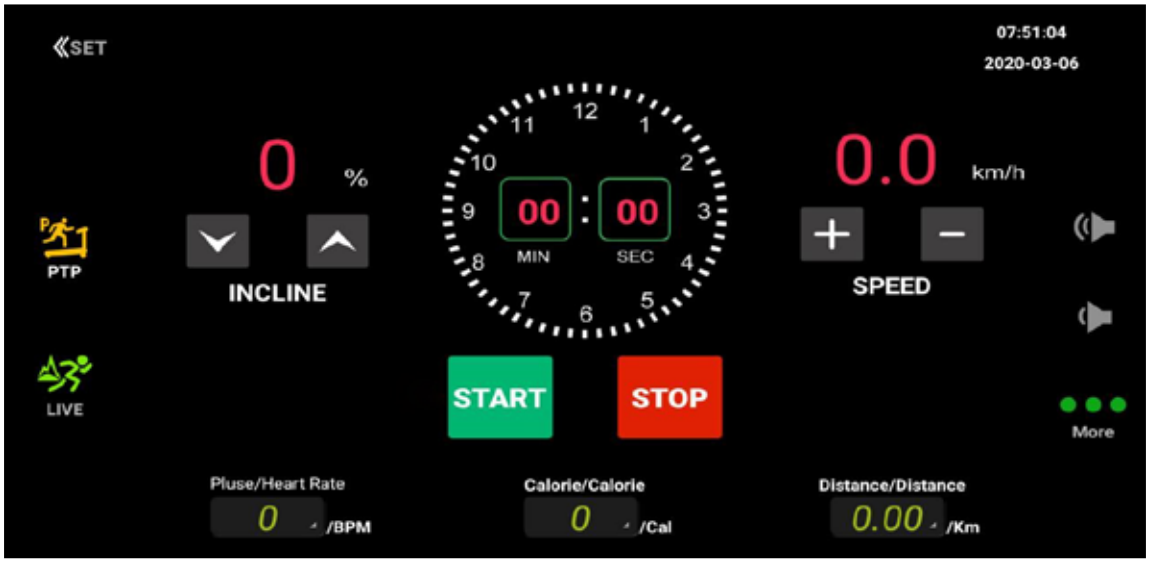
SPEED:
Increase / decrease of function levels and of the speed.

QUICK SPEED:
Direct change of the speed 4,5,6,8,10.

WLAN/BLUETOOTH:
.
Press with your finger SET and choose in the set menu „MORE SETTING. The display window for the Bluetooth connection and WiFi settings opens. Many other parameters can be set.

1.Bluetooth. Choose bluetooth name „ Hammer Q VADIS“.
The treadmill is also compatible with the ZWIFT and KINOMAP App. You can download this from your Playstore to your Smartphone/ Tablet and connect it to the treadmill via Bluetooth. Activate bluetooth in your smartphone or tablet. Choose Bluetooth name „ Hammer Q VADIS“
Open the App.
To connect Kinomap or Zwift you just simply select Fitshow at the brand selection page, then it will connect to the machine.
KINOMAP is already installed on the treadmill computer. You can also play KINOMAP on the display on the treadmill.

2. WiFi. To use the various Apps and for internet access, you can connect the treadmill to a hotspot or your home network



5.2 Displej počítače

VZDÁLENOST:
Zobrazení uběhnuté vzdálenosti. Stiskněte okénko a vzdálenost nastavte.

SKLON:
Zobrazení aktuálního sklonu. Stisknutím tlačítka INCLINE zvýšíte/snížíte sklon.

KALORIE:
Zobrazení spálených kalorií.

Puls / tepová frekvence:
Zobrazení aktuální srdeční frekvence. Krátkým stisknutím v poli displeje PULSE / HEARTRATE, lze nastavit horní limit pulzu.

MIN/SEC:
Zobrazení času tréninku. Čas a rychlost tréninku lze zadat stisknutím v okna displeje.

RYCHLOST:
Zobrazení rychlosti.

5.3 Funkce počítače

Jednotlivé položky menu otevřete stisknutím.
Vyvolaná nabídka se objeví uprostřed obrazovky. Stiskněte znovu pro potvrzení výběru.

VÍCE:
Přístup k různým aplikacím, internetu a hudbě:
Hudba:
Přehrávání hudby z USB flash disku
Video:
Přehrávání filmů z USB flash disku.

SET/ ÚPRAVY:
Nastavení volby jazyka, nastavení Wifi, Bluetooth a jiná nastavení zařízení

5.2 Display Function

DISTANCE:
Display the distance has run. Press in the window and a a distance can be specified.

INCLINE:
Display current incline. Press INCLINE to adjust incline of treadmill.

CALORIES:
Display the calories has consume.

PULSE/HEART RATE:
Display user´s heart rate. Press in the window and a target heart rate can be specified.

MIN/SEC:
Display the time has run. By pressing in the display window training time and speed can be entered.

SPEED:
Display current speed.

5.3 Computer operations

By pressing with the finger, you can call up the individual menu items. The called menu appears in the middle of the screen. Press again to confirm the selection.

MORE:
Enter the Internet, Apps
Music:
Display music from external USB-Stick.
Movie:
Display movie from external USB-Stick.

SET:
Wi-Fi, language, Bluetooth and treadmill setting can adjust here.

LIVE - živě:
Lze zvolit trasy v horské krajině, na plážích a loukách. Rychlost a sklon lze upravit.

PTP:
Program osobního trenéra.

HRC/srdeční frekvence:
Stiskněte okno zobrazení Pulse/Heartrate.
Nastavte cílový čas, rychlost a cílovou tepovou frekvenci a poté stiskněte tlačítko start pro spuštění. K použití této funkce potřebujete hrudní pás.
V tabulce najdete orientační hodnotu dle vašeho věku pro váš limit tepové frekvence. Další informace o bezpečném tréninku zaměřeném na pulz naleznete v kapitole 8. Pokyny pro trénink.

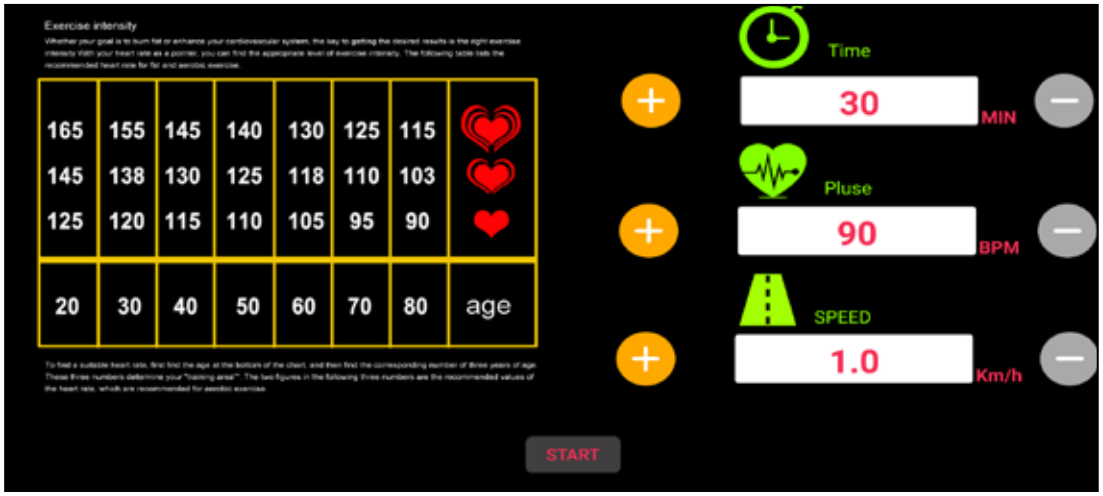
VAROVÁNÍ: Systémy monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrné cvičení může způsobit vážné zranění nebo smrt. Pokud se pocítíte nevolnost nebo slabost, okamžitě přestaňte cvičit.

LIVE:
You can choose canyons, beaches, grasslands. You can adjust speed and incline. Is there no operation within 3 seconds, the adjust list will close.

PTP:
Personal Trainer Program

HRC/HEARTRATE
Press in the display window Pulse/Heartrate
Set grades,target time, target speed and target heart rate, then press start button to run. To use this function, you need a chest belt. In the table you will find a guideline based on your age
for your upper pulse limit. Further information on safe pulse-oriented training can be found in 8. Training manual.

WARNING: Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Excessive exercise can lead to serious health damage or death. If you feel close to fainting, the training should be stopped immediately!

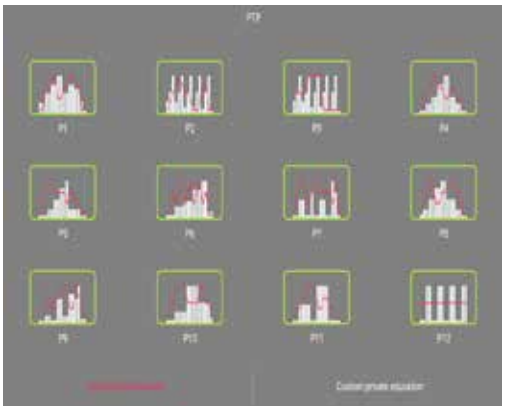


PTP:
Programy
Můžete si vybrat z 30 různých přednastavených programů.
Vyberte si přednastavený program, nastavte čas cvičení a jak často chcete tento program spouštět. Stiskněte tlačítko START.
Běžecký pás spustí přednastavený program.
Každý přednastavený program je rozdělen do 16 sekcí - čas / 16. Sklon a rychlost lze kdykoli změnit.

PTP:
Programs

You can choose from 30 different preset programs.

Select a preset program, set your training time and how often you want to run this program. Press the START button. The treadmill starts the preset program.
Each preset program is divided into 16 sections
Time / 16. The incline and speed can be changed at any time.



PTP:
Uživatelské programy

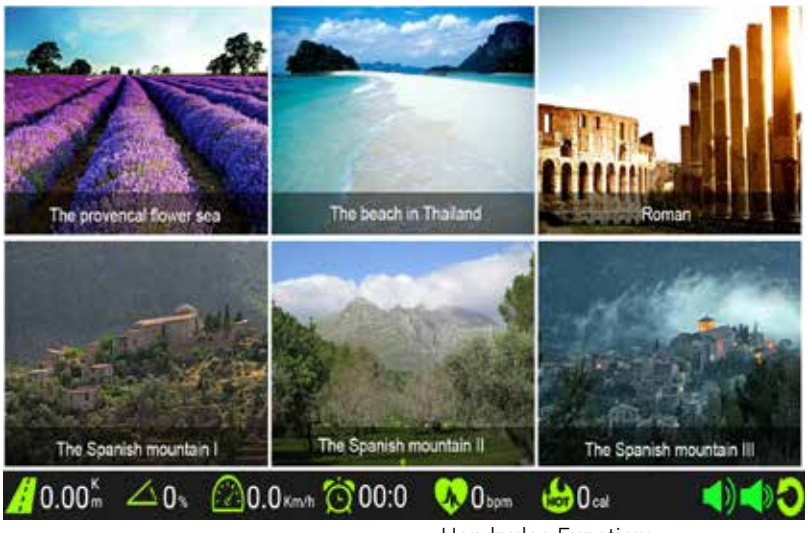
Vyberte PTP. Vpravo dole stiskněte „Custom private educationí“. Máte možnost uložit 12 různých programů. Rychlost a sklon lze v každé sekci nastavit. Stiskněte "Uložit-Save" a zadejte název programu. Program se uloží. Stiskněte program a lze nastavit dobu tréninku a počty opakování programu. Stiskněte start a cvičení začne. Rychlost a sklon lze upravit.

PTP:
USER Programs

Choose PTP. Press “Custom private education ”.
You have the option to save 12 different user programs.
You can use your finger to adjust the speed and incline in each section
Press „Save“ and type a program name. The program will saved. Press the program and the
Training time and program repetition can be set.
Press start and the workout begins.
Incline and speed can be changed during training.

Lze vybrat LIVE trasy v horách, na plážích a za poznáním.
Rychlost a sklon lze upravit.

LIVE
You can choose canyons, beaches, grasslands from virtual active.
Touch anywhere of screen, and screen will show adjust list, you can adjust speed and incline.



Funkce ručního měření pulsu:

Stiskněte a držte ruční snímače tepu po dobu asi 5 sekund, na obrazovce se zobrazí hodnota tepu.
Tyto údaje jsou pouze orientační a nelze je považovat za lékařské údaje

Handpulse Function:

Hold on the pulse sensor about 5 seconds, the screen will show pulse value. This data is just for reference, cannot be regarded as medical data.

6. Mazání běžeckého pásu

Důležitá poznámka:
Před prvním použitím svůj běžecký pás namažte.

Varování:
Před čištěním, opravou nebo mazáním běžecký pás vždy odpojte z elektrické zásuvky.

Jak mazat:
Zvedněte pás na straně nahoru a naneste mazivo na běžeckou plošinu. Pomocí hadříku důkladně otřete mazivo přes běžeckou plošinu. Opakujte tento postup pro druhou stranu. Dobré mazání běhounu minimalizuje opotřebení.
Pro kontrolu mazání se prosím ujistěte, že je běžecký pás vypnutý.
Vložte ruku mezi pás a palubu. Pokud stále cítíte nějaký křemík, není potřeba mazat. Pokud je zadní strana řemenu suchá, je nutné řemen namazat.

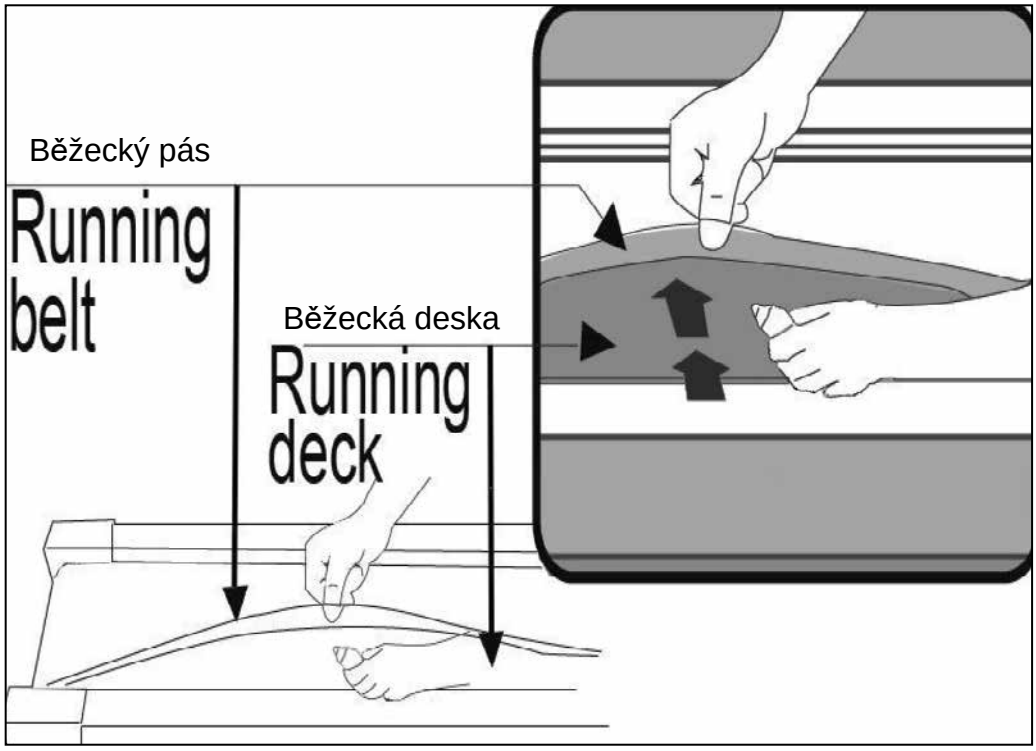
6. Lubricating the treadmill

Important note:
Please lubricate your treadmill before the first use.

Warning:
Always unplug the treadmill from the electrical outlet before cleaning, repairing or lubricating the unit.

How to lubricate:
Raise the belt up on side and apply lubricant to the running deck. Use a rag to thoroughly wipe the lubricant over the running deck. Repeat this process for the other side.

A good lubricate running deck is minimizing the wearout.
For checking the lubrication, please make sure, that the treadmill is switched off. Put your hand between the belt and the deck. If you still feel some silicon, then it is no need for lubrication. If the backside of the belt feels dry, then it is necessary to lubricate the belt.



7. Péče a údržba

7.1 Péče
Pro čištění běžeckého pás můžete použít vysavač. Pokud je pás příliš špinavý, použijte vlhký hadr. Nepoužívejte žádné čističe ani chemikálie.
↙ Pro čištění použijte pouze pouze vlhkou láku, žádné brusiva. Zajistěte, aby se vlhkost nedostala do počítač.
↙ Součásti, které se dostanou do kontaktu s potem, očistěte také pouze vlhký hadrem.

7.2 Vystředění běžeckého pásu
Při tréninku jedna noha zatěžuje běžecký pás více než druhá. To vede k tomu, že běžecký pás je dlouhodobě vytlačován ze středu. Běžecký pás byl navržen tak, aby automatické centrování probíhalo nepřetržitě. V důsledku dlouhodobého používání se však běžecký pás již nemusí sám vycentrovat. V tomto případě je nutné vycentrovat běžeckou plochu pomocí dvou imbusových šroubů na zadním konci běžeckého pásu. Při upravování běhounu nenoste volné oblečení

7.2 Vycentrování běžeckého pásu
Během tréninku se může sát, že jednou nohou tlačíte více než druhou a tím může dojít k posunu pásu na jednu stranu. Normálně se pás vycentruje automaticky, ale při dlouhém tréninku se stan, že zůstane pás na straně, nevycentrovaný. V tomto případě postupujte následovně. Na zadním konci běžecké desky jsou dva šrouby, které slouží k vycentrování pásu.

Otočte šroubem o ¼ otáčky v každém kroku.
- Jednu stranu utáhněte a druhou povolte ve směru, ve kterém je třeba pás posunout.
-- Spusťte pás rychlostí 6km/h a ujistěte se, že na něm nikdo neběží.
- Po dokončení vycentrování, choďte na pásu 5 minut rychlostí 6km/h. Pokud ani poté není pás vycentrován, postup opakujte. Dávejte pozor, aby na pás nebyla vyvinuta příliš velká síla, došlo by jeho rychlému opotřebení.
- Pokud je mezera na levé straně příliš velká:
Otočte levým šroubem o ¼ otočky ve směru hodinových ručiček (utahuje) pravým šroubem otočte o ¼ otočky v protisměru (uvolňuje). Pokud je mezera na pravé straně příliš velká: Otočte levým šroubem o ¼ otočky v protisměru hodinových ručiček (uvolňuje)
pravým šroubem otočte o ¼ otočky ve směru (utahuje).

7. Care and Maintenance

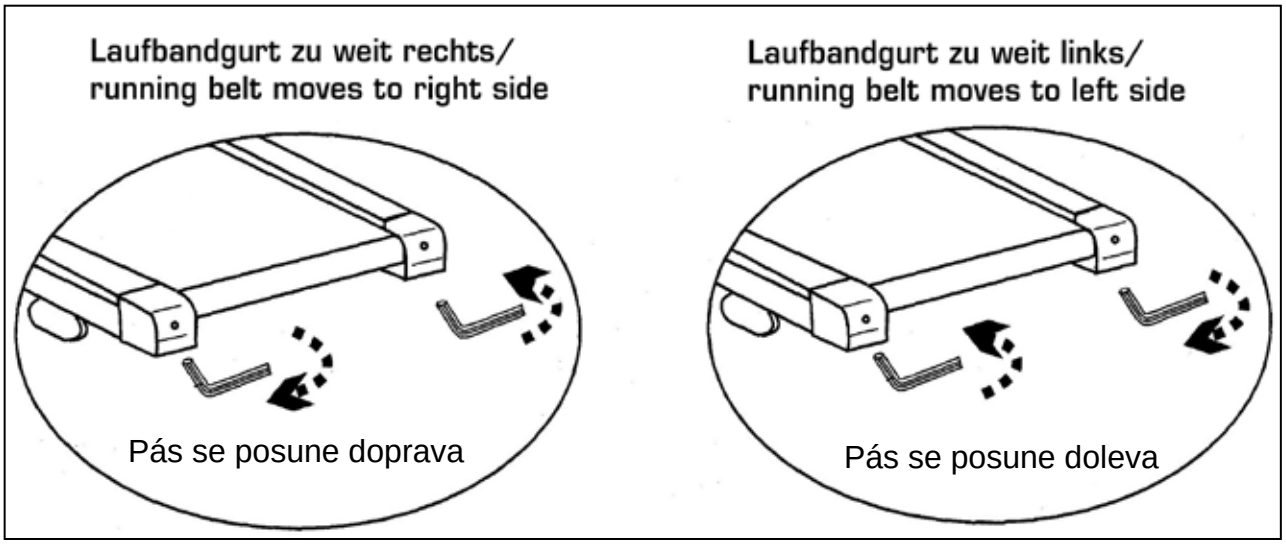
7.1 Care
- For cleaning the running belt use a vacuum cleaner. If the belt is really dirty, please use a wet cloth. Do not use any cleanser.
- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture comes into the computer.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

7.2 Centering the running belt
During the exercise, one foot is pushing the running belt stronger than the other. According to that, the belt will be moved out of the centre. Normlly the belt will be centred automatically, but during longer exercise, it can be, that the belt is off the centre.In this case, please follow up the following instruction. At the rear end of the running deck, there are 2pcs of allen screws, which will be used for centering the belt. Don´t use any loose clothes during centering.

- Please turn the allen screw not more than ¼ turn for each step.
- Stretch one side and release the other side.
- the speed of the belt has to be 6km/h, but make sure, that nobody is running on the belt.

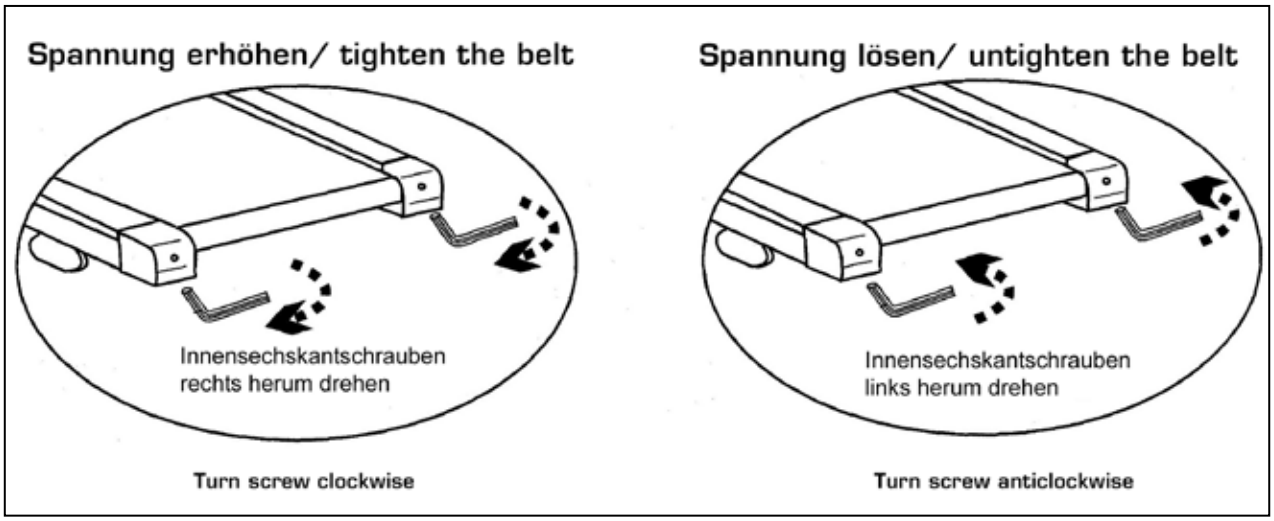
If you finish the centering, walk on the treadmill for about 5 minutes, with the speed of 6km/h. If the running belt is still not in centre, please centre the belt again. Pay attention, that you don´t force the belt too much, a shorter life will be caused.

If the gap on the left side is too big, please
- turn the left screw a ¼ turn clockwise (tighten it)
- turn the right screw a ¼ turn anticlockwise (loose it)
If the gap on the right side is too big, please
- turn the left screw a ¼ turn anticlockwise (loose it)
- turn the right screw a ¼ turn clockwise (tighten it)



7.3 Utažení pásu
po dlouhé době cvičení se může stát, že napětí pásu povolí. Poznáte to podle toho, že když položíte na pás v běhu jednu nohu, tak se pás zastaví. Problém vyřešíte tak, že oba šrouby nastavení otočíte o ¼ otáčky ve směru hodinových ručiček.
Neotáčejte s nimi více než takhle. Pokud pás není vycentrován, vycentrujte jej dle předchozí kapitoly.

7.3 Tighten the belt
after longer exercise, the tension of the belt will decrease. It can be checked if you put one foot on the belt and belt will stop. To solve this problem, please turn both screws clockwise for ¼ turns. Please do not turn them more. If the belt is running out of the centre, please adjust it like described under 7.2.



Pro utažení otáčejte po směru hodinových ručiček

Pro uvolnění otáčejte v proti směru hodinových ručiček

8. Tréninkový návod

Trénink na tomto trenažéru je ideálním pohybem pro posílení důležitých svalových skupin a oběhového systému.
Všeobecné pokyny pro trénink

- Nikdy necvičte ihned po jídle.
- Jestliže je možné, snažte trénink orientovat na tepovou frekvenci.
- Procvičte se před samotným zahájením cvičení.
- Na konci tréninku, postupně snižujte rychlost. Nikdy neukončujte cvičení ihned!
- Před cvičením i po něm se řádně procvičte

8.1 Tréninková frekvence

Pro zlepšení fyzické i psychické kondice doporučujeme cvičit alespoň třikrát týdně. To je průměrná frekvence cvičení pro dospělé s cílem získat dostatečnou kondici či pravidelného spalování tuků. Jakmile se zvýší Vaše kondice, můžete cvičit každý den. Cvičit je zvláště důležité v pravidelných intervalech.

8.2 Intenzita tréninku

Pečlivě strukturujte Váš trénink. Intenzita tréninku by se měla zvyšovat tak, aby nedošlo k velké únavě svaloviny nebo
pohybového aparátu.

RPM (Počet otáček za minutu)
Ze začátku cvičení doporučujeme nastavení nízké zátěže a vysoký počet otáček RPM. Počet otáček by měl být vyšší než 80 RPM a nižší než 100 RPM.

8.3 Trénink zaměřený na srdečný tep

Pro zvýšení Vaší kondice je nutné postupně zvyšovat i Vaši zátěž. Důležité je trénink orientovat na výši Vaší tepové frekvence. Sledujte pravidelně hodnoty Vaší tepové frekvence na počítači, případně si nastavte dané programy. Celé cvičení by mělo dosahovat až 80% v aerobní fázi (tedy 75% Vaší maximální tepové frekvence).

Ve zbylých 20-ti procent můžete zvýšit svoji zátěž na vyšší hodnoty, aby se Váš aerobní práh také zvýšil. Díky výsledkům Vašeho cvičení můžete zároveň srovnávat Váš pokrok ve cvičení. Jestliže již máte zkušenosti s aerobním tréninkem, zaměřte se na vyšší zátěž.

Pokud máte již nějaké zkušenosti se cvičením s kontrolou srdečního pulsu, můžete si zvolit svou vhodnou zónu pulsu pro cvičení nebo přizpůsobit svému fitness plánu.

8. Training manual

Training with the Speedbike 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 slow pedalling.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.

8.1 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.

8.2 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.

8.3 Heartrate oriantated training

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

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

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

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

POZNÁMKA:
Protože každý jednotlivec má různou nejvyšší hodnotu tepové frekvence, je nutné mít na vědomí, že daná hodnota je individuální tepová frekvence (aerobní trénink, anaerobní trénink). Tyto hodnoty se mohou lišit od hodnot ostatních lidí (cílový diagram tepové frekvence).V těchto případech je vhodné, aby byl trénink koncipován na základě osobních požadavků cvičence. Jestliže trpíte nemocemi či závratěmi je nutné se před samotným tréninkem prohlédnout Vašim lékařem.

8.4 Kontrola délky tréninku
Jak z psychologického i fyziologického hlediska je trénink orientovaný na tepovou frekvenci velmi důležitý a je nutné jej koncipovat k maximální hranici tepové frekvence. Toto pravidlo platí nejen pro začátečníky, ale i pro sportovce či profesionály. V závislosti na cílech Vašeho tréninku a Vašich výkonů je nutné trénink koncipovat na základě určité intenzity individuální maximální hranice tepové frekvence (vyjádřené v procentních bodech).
Aby bylo možné efektivně konfigurovat kardio trénink oběhového systému je doporučený výcvik tepové frekvence o hodnotách 70-85% maximální tepové frekvence. Podívejte se prosím na cílový diagram tepové frekvence.

Změřte si tepovou frekvenci v těchto časových okamžicích:

1. Před tréninkem- klidový puls
2. 10 minut po zahájení cvičení- cvičební puls
3. 1 minutu po skončení tréninku- RECOVERY puls

- Během prvních týdnů je nutné, aby cvičení bylo provedeno v tepové frekvenci na spodní hranici Vaší tepové frekvence (cca 70% a níže).
- Během dalších 2-4 měsíců cvičte tak, aby jste se dostali na hranici tepové frekvence maximálně 85%, ale ne se zbytečným přemáháním.
- Jestliže jsou v dobré tréninkové kondici, je jednodušší se dostat do aerobní fáze a následně i správně regenerovat. Kvalitní trénink
znamená cvičit efektivně a důležitou úlohu hraje i samotná regenerace v pravý čas. Není vhodné cvičit přespříliš, jinak může dojít ke zranění.
- Každá jednotka cvičení v rozmezí nejvyšší hranice pulsu by měla být nahrazena jednotkou cvičení v dolní hranici pulsu (75 % maxima pulsu)

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.

8.4 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, ambititious 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).

Jestliže se Vaše tréninková kondice dostatečně zvýší, je stále potřebné cvičit s vyšší intenzitou z důvodu dosažení optimální „tréninkové zóny," které samo o sobě znamená zvládnutí i vyšší zátěže.

Kalkulace Vašeho tréninku/ tepové frekvence během cvičení: (F1 - F6).

Tepové frekvence 220- Váš věk a maximální hodnota tepové frekvence (100%)

Tepová frekvence během tréninku:
Nejnižší limit: (220-věk) x 0,70
Nejvyšší limit (220-věk) x 0,85

8.5 Délka tréninku
Každé cvičení by se mělo skládat z tzv. warm up (zahřívací) fáze, tréninkové fáze a strečinkové fáze.

Zahřívací fáze
Nutné 5 až 10 minut lehkého poklusu až chůze.

Trénink
Trénink by měl být v délce mezi 15 až 40 minut, neměl by být pro Vás až příliš zatěžující.

Strečinková fáze
Nutné 5 až 10 minut lehkého poklusu až chůze.
Ihned ukončete trénink, jestliže cítíte nevolnost či slabost.

Změny metabolického systému
●v prvních 10 minutách vytrvalostního tréninku svalstvo konzumuje cukr ve formě glykogenu
● po zhruba 10 minutách se již spaluje tuk
● po 30 až 40 minutách se aktivuje metabolismus tuků, poté je tělesný tuk hlavním zdrojem energie těla.

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

Calculation of the training / working pulse:
220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse
Lower limit: (220 - age) x 0.70
Upper limit: (220 - age) x 0.85

8.5 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 of slow cycling including an increase of the intensity.

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.

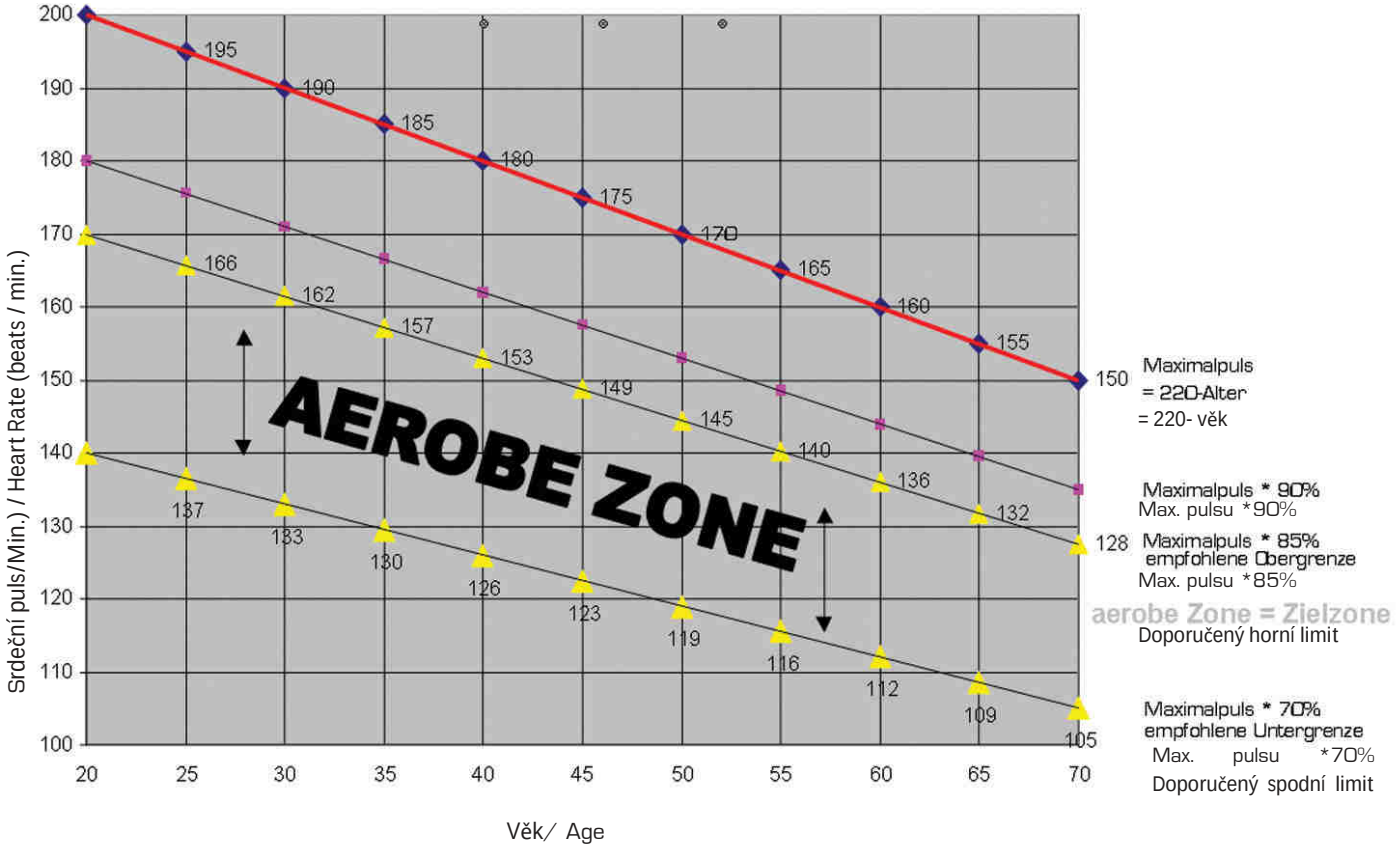
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

Alterations of metabolic activity during training:

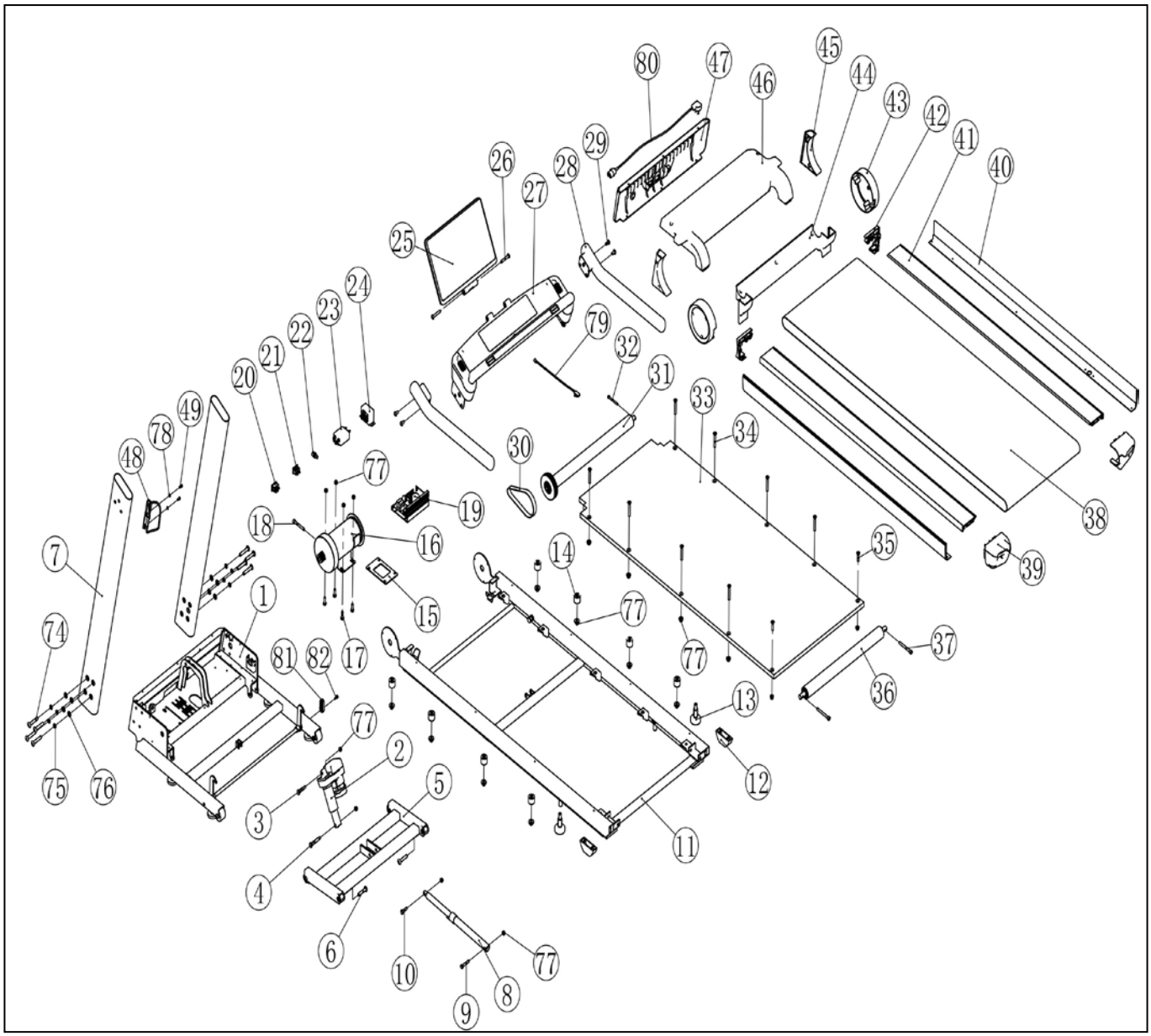
- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy

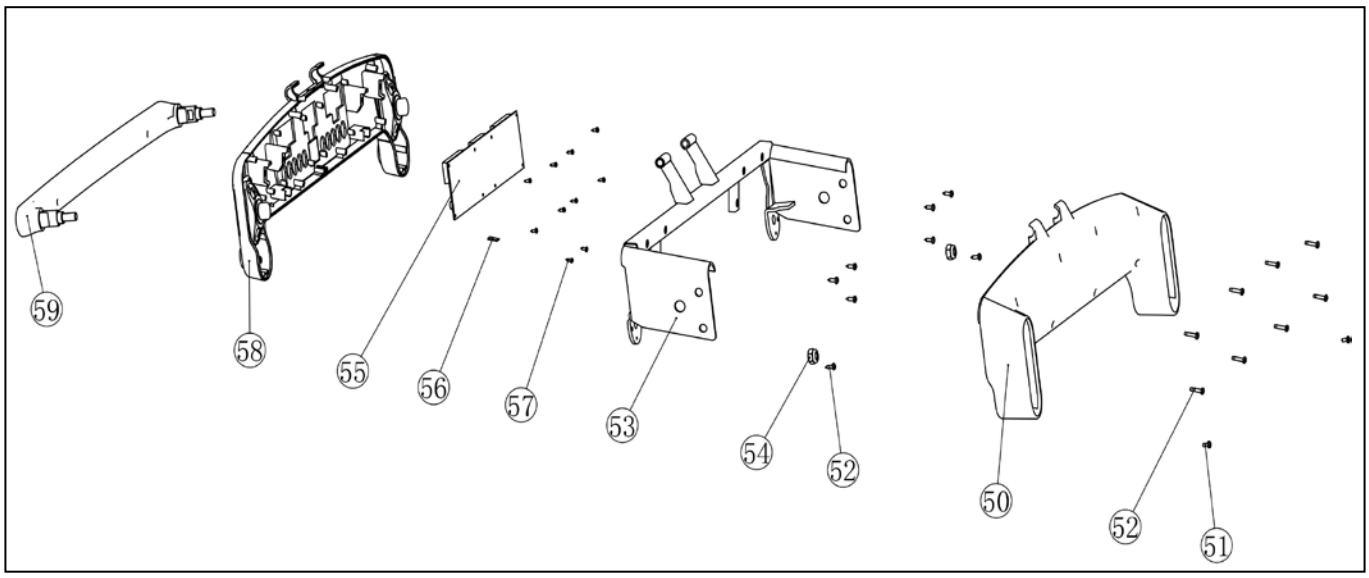
Diagram cílového pulsu / Target Pulse Diagram

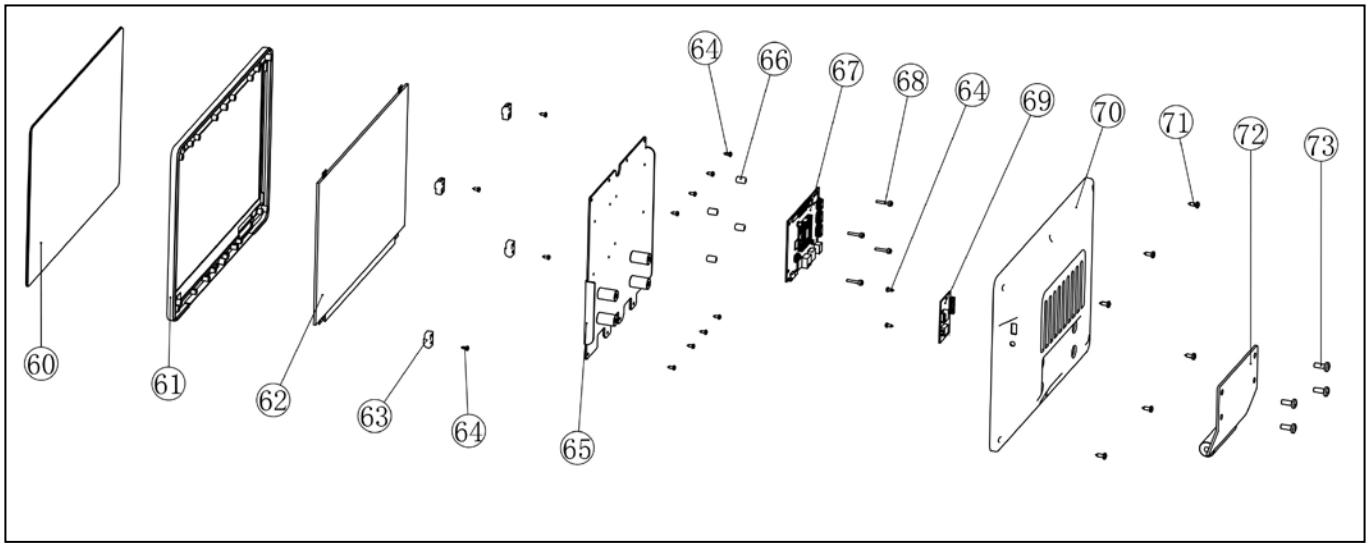
(Puls/Věk) / (Heart Rate / Age)



9. Rozložený nákres / Explosiondrawing






60
61
62
63
64
65
64
66
67
68
64
69
70
71
72
73

10. Kusovník / Parts list

Označení položky 5163 -		Description	Rozměry/Dimension	Množství/Quantity
- 1	přední rám	Treadmill Base		1
- 2	nakloněný motor	Incline motor		1
- 3	Opravte špendlík nahoře	Upper fixing pin		1
- 4	Opravte špendlík níže	Lower fixing pin		1
- 5	míra rozteče	Lifting leg		1
- 6	šroub	Screw	M10x50	2
- 7	Podpora vlevo/vpravo	Upright post left/right		2
- 8	válec	Hydraulic rod		1
- 9	šroub	Screw	M8x45	1
- 10	šroub	Screw	M8x30	1
- 11	spodní rám	Treadmill underframe		1
- 12	zadní kryt	Rear support cover		2
- 13	noha vzadu	Bottom foot		2
- 14	Ztlumit	Damping block		6
- 15	tlumič motoru	Motor damping pad		1
- 16	motoru	Motor		1
- 17	šroub	Screw	M8x25	4
- 18	šroub	Screw	M8x65	1
- 19	obvodová deska	Power supplie board		1
- 20	Vypínač zapnuto/vypnuto	Power Switch		1
- 21	Puška	Power cord socket		1
- 22	pojistka	Fuse		1
- 23	Filter	Wave filter		1
- 24	kondenzátor	Reactor		1
- 25	Dotyková obrazovka	Touch screen		1
- 26	šroub	Screw	M8x40	2
- 27	obrazovka	Display		1
- 28*	Rukojeť	Handrail		2
- 29	šroub	Screw	M8x16	4
- 30*	pás	Belt		1
- 31	rolovat vpředu	Front roller		1
- 32	šroub	Screw	M6x60	1
- 33*	běžecká paluba	Running board		1
- 34	šroub	Screw	M8x60	8
- 35	šroub	Screw	M8x60	2
- 36	válec zadní	Rear roller		1
- 37	šroub	Screw	M8x75	2
- 38*	běžecký pás	Running belt		1
- 39	zadní kryt	Post adjuster		2
- 40	boční kolejnice	Sidebar		2
- 41	Horní plastový kryt	Top stripe		2
- 42	Závorka	Edge block		2
- 43	Disk	Disk		2
- 44	Spodní kryt motoru	Lower motor cover		1
- 45	Krycí základna	Foot protection		2
- 46	kryt motoru	Motor cover		1
- 47	Přední kryt	Front cover		1
- 48	Držák na láhev	Bottle holder		1
- 49	šroub	Screw	M5x16	2
- 50	Spodní kryt displeje	Cover under monitor		1
- 51	šroub	Screw	M4x8	2
- 52	šroub samořezání	Screw self tapping	M4x12	16
- 53	rámová obrazovka	Monitor frame		1
- 54	krycí matka	Lock Cap	M10	2
- 55	obvodová deska	Circuit board		1
- 56	Ne mimo palubu	Emergency circuit board		1
- 57	samořezné šrouby	Self tapping screw	M3x8	10
- 58	Krycí obrazovka nahoře	Monitor top cover		1
- 59	puls ruky	Heart pulse electrode		2
- 60	obrazovka	touch screen		1
- 61	kryt obrazovky	Touch screen fron cover		1
- 62	LCD obrazovka	LCD screen		1
- 63	držák obrazovky	Display block		4
- 64	šroub	Screw	3x8	14
- 65	talíř	inner support plate		1
- 66	rukáv	Support block		4
- 68	šroub	Screw	M3	4
- 69	obvodová deska MP3	MP3 board		1
- 70	zadní kryt	Back cover		1

-71 šroub	Screw	M4x12	6
-72 Zadní přídržná deska	Rear support plate		1
-73 šroub	Screw	M6x16	4
-74 šroub	Screw	M8x20	8
-75 pojistný kroužek	Spring pad		8
-76 podložka	Flat pad		8
-77 krycí matka	Lock pad	M8	30
-78 podložka	Flat pad		2
-79 kabel nouzového zastavení	Emergency Cable		1
-80 napájecí kabel	Power cable		1
-81 nastavovací knoflík	Knob		1
-82 šroub	Screw	M5x16	1

*části označené hvězdičkou se častým užitím opotřebovávají a je vhodné je kontrolovat, případně kontaktujte zákaznický servis

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 Hammer-Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

11. Záruka / Warranty

Dovozce:
FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6 198 00 Praha 9
Tel.: +420 581 601 521
E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

Výrobce:
Hammer Sport AG,
Von Liebig Str. 21, 89231
Neu-Ulm
www.hammerer.de