HAMMER
MAXIMUM

NÁVOD / PŘÍRUČKA

UB 8000

Č. VÝROBKU: 10007_V2
ID: 0101025

Obsah **Strana**

1. Bezpečnostní pokyny

2. Obecné informace
2.1 Balení
2.2 Likvidace

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

4. Údržba a péče

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

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

7. Rozložený výkres

8. Seznam dílů

9. Záruka

10. Servisní linka a Formulář pro objednávku náhradních dílů

1. Bezpečnostní pokyny 3

2. Obecné 5
2.1 Balení 5
2.2 Likvidace 5

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

4. Péče a údržba 11

5. Počítač (UK) 12
5.1 Ovládání dotykové obrazovky 13
5.1.1 Detekce připojení k internetu 13
5.1.2 Tréninky 17
5.1.2.1 Ruční režim – RYCHLÝ START 17
5.1.2.2 Přednastavené programy – CLASSIC 18
5.1.2.3 Přednastavené programy – INTERVALS 18
5.1.2.4 Vlastní programy 19
5.1.2.5 Vision Ride 20
5.1.2.6 H.R.C 20
5.1.2.7 Test fyzické zdatnosti 22
5.2 Zrcadlení 24
5.3 Média 24

6. Návod k tréninku 26
6.1 Nastupování a vystupování 26
6.2 Frekvence tréninku 26
6.3 Intenzita tréninku 26
6.4 Trénink zaměřený na srdeční frekvenci 27
6.5 Řízení tréninku 27
6.6 Délka tréninku 28

7. Rozložený výkres 30

8. Seznam dílů 31

9. Záruka (pouze pro Německo) 33

10. - 34

1. Bezpečnostní pokyny

Důležité!

- Tento ergometr je tréninkový přístroj třídy SA, nezávislý na otáčkách
  tréninkový přístroj třídy SA podle normy DIN EN 20957-1/5.

- Max. nosnost 150 kg.
- Ergometr smí být používán pouze k účelu, ke kterému je určen!
- Jakékoli jiné použití je nepřípustné a může být nebezpečné. Dovozce nemůže být činěn odpovědným za škody způsobené nesprávného použití.
- Cvičíte na zařízení, které bylo z hlediska bezpečnosti zkonstruováno podle nejnovějších poznatků. Možné zdroje nebezpečí, které by mohly způsobit zranění, byly co nejlépe vyloučeny.

Abyste předešli zraněním a/nebo nehodám, přečtěte si prosím tato jednoduchá pravidla a dodržujte je:

Abyste předešli zraněním a/nebo nehodám, přečtěte si prosím tato jednoduchá pravidla a řiďte se jimi:

1. Děti, domácí zvířata a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi (například osoby s částečným postižením, starší osoby
   s omezenými fyzickými a mentálními schopnostmi) nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, by si neměly hrát v blízkosti zařízení
2. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby, matice a rukojeti pevně utaženy a zda nejsou patrná jiná poškození.
3. Vadné díly okamžitě vyměňte a zařízení do opravy nepoužívejte. Taková výměna nesmí být provedena bez konzultace se servisem, resp. by měla být provedena pouze odborníkem.
4. Je třeba se vyvarovat vysokých teplot, vlhkosti a stříkající vody.
5. Před uvedením zařízení do provozu si pečlivě přečtěte návod k obsluze.
6. Zařízení potřebuje dostatek volného prostoru ve všech směrech, minimálně 1 m dozadu a na každou stranu.
7. Položte zařízení na pevný a rovný podklad.
8. Necvičte bezprostředně před jídlem ani po jídle.
9. Před zahájením fitness tréninku se vždy nejprve nechte vyšetřit lékařem.
10. Úroveň bezpečnosti zařízení lze zaručit pouze tehdy, pokud v pravidelných intervalech kontrolujete opotřebitelné díly. Ty jsou v seznamu dílů označeny symbolem *.
11. Cvičební zařízení nesmí být v žádném případě používána jako herní zařízení.
12. Při každém přerušení tréninku je nutné vyjmout klíč nouzového vypnutí, aby se běžecký pás nemohl nechtěně spustit!

1. Bezpečnostní pokyny

DŮLEŽITÉ!

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

- Maximální hmotnost uživatele je 150 kg.
- Rotoped by měl být používán pouze k účelu, ke kterému je určen.

- Jakékoli jiné použití tohoto výrobku je zakázáno a může být nebezpečné. Dovozce nenese odpovědnost za škody nebo zranění způsobené nesprávným používáním zařízení.
- Tento eliptický trenažér byl vyroben v souladu s nejnovějšími bezpečnostními normami.

Abyste předešli zranění a/nebo nehodě, přečtěte si prosím následující jednoduchá pravidla a dodržujte je:

1. Děti, domácí zvířata a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi (např. částečně zdravotně postižené osoby, starší osoby s omezenými fyzickými a mentálními schopnostmi) nebo osoby bez dostatečných zkušeností a znalostí by si neměly hrát v blízkosti tohoto fitness zařízení.
2. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby, matice a rukojeti jsou pevně utaženy a zda nejsou patrná jiná poškození.
3. Všechny vadné díly neprodleně vyměňte a zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno. Taková výměna není povolena bez konzultace se servisním oddělením nebo smí být provedena pouze odborníkem.
4. Vyhýbejte se vysokým teplotám, vlhkosti a stříkající vodě.
5. Před spuštěním zařízení si pečlivě přečtěte návod k obsluze.
6. Zařízení vyžaduje dostatečný volný prostor ve všech směrech, na zadní straně min. 2 m a šířku odpovídající rozměrům zařízení!
7. Zařízení umístěte na pevný a rovný povrch.
8. Necvičte bezprostředně před jídlem ani po jídle.
9. Před zahájením jakéhokoli fitness tréninku se nechte vyšetřit lékařem.
10. Bezpečnost zařízení lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou opotřebitelných dílů. Ty jsou v seznamu dílů označeny symbolem *. Páky a další nastavovací mechanismy zařízení nesmí během tréninku omezovat rozsah pohybu.
11. Tréninkové zařízení nesmí být nikdy používáno jako hračka.
12. Při každém zastavení musíte vyjmout klíč nouzového zastavení!

13. Nenoste volné oblečení, ale vhodné tréninkové oblečení, jako je např. tepláková souprava.
14. Noste vhodnou sportovní obuv a nikdy necvičte naboso.

15. Dbejte na to, aby se v blízkosti zařízení nenacházely třetí osoby, protože pohyblivé části by je mohly zranit.
16. Tréninkové zařízení nesmí být umístěno ve vlhkých místnostech (koupelna) ani na balkóně.
17. Během tréninku dbejte na uzemnění zařízení. Nevhodné uzemnění může v případě poruchy způsobit úraz elektrickým proudem.
18. Opravy v oblasti motoru smí provádět pouze kvalifikovaný elektrikář.
19. Dbejte na dostatečný odstup napájecího kabelu a tréninkového zařízení od horkých zdrojů.
20. Cvičební zařízení umístěte tak, abyste mohli vidět přibližující se třetí osoby.
21. Nenechte děti hrát si s obalovou fólií. Mohly by se v ní při hře zamotat a udusit se.
22. Nebezpečí úrazu elektrickým proudem! Nesprávná elektrická instalace nebo příliš vysoké síťové napětí mohou vést k úrazu elektrickým proudem. Připojujte zařízení pouze tehdy, pokud síťové napětí zásuvky odpovídá údajům na typovém štítku. Nepoužívejte zařízení, pokud vykazuje viditelné poškození nebo je poškozen napájecí kabel či síťová zástrčka. Nedotýkejte se síťové zástrčky vlhkýma rukama. Síťovou zástrčku z zásuvky nevytahujte za síťový kabel, ale vždy ji uchopte za samotnou zástrčku.

13. Nenoste volný oděv; noste vhodné sportovní oblečení, například tréninkovou soupravu.
14. Noste vhodnou sportovní obuv a nikdy necvičte naboso.

15. Ujistěte se, že se v blízkosti zařízení nenacházejí jiné osoby, protože by mohly být zraněny pohyblivými částmi.
16. Zařízení nesmí být umístěno v místnostech s vysokou vlhkostí (koupelna) ani na balkóně.
17. Zkontrolujte prosím, zda je zařízení během cvičení uzemněno. Pokud uzemnění není dokonalé, může porucha počítače způsobit úraz elektrickým proudem!
18. Opravy smí provádět pouze elektrikář.

19. Dbejte na dostatečnou vzdálenost mezi napájecím kabelem a zařízením a zdroji tepla.
20. Zařízení umístěte tak, abyste viděli na osoby, které se k němu přibližují.
21. Nenechte děti hrát si s obalovou fólií. Mohly by se do ní zamotat a při hře se udusit.

22. Nebezpečí úrazu elektrickým proudem! Nesprávná elektrická instalace nebo příliš vysoké síťové napětí mohou vést k úrazu elektrickým proudem. Připojte zařízení pouze v případě, že síťové napětí v zásuvce odpovídá údajům na typovém štítku. Zařízení nepoužívejte, pokud je viditelně poškozené, pokud je poškozen napájecí kabel nebo pokud je vadná zástrčka. Nedotýkejte se zástrčky mokrýma rukama.
Nevytahujte síťovou zástrčku ze zásuvky za napájecí kabel; vždy uchopte síťovou zástrčku.

2. Obecné informace

Zařízení splňuje požadavky normy EN ISO 20957-1/5 třídy SA. Označení CE se vztahuje na směrnice ES 2014/30/EU a 2014/35/EU. Při nesprávném používání tohoto zařízení (např. nadměrný trénink, nesprávná nastavení atd.) nelze vyloučit poškození zdraví.

Před zahájením tréninku by měl váš lékař provést všeobecné vyšetření, aby se vyloučila případná zdravotní rizika.

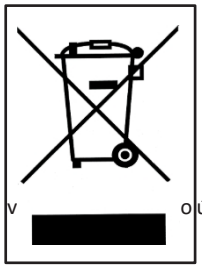
2.1 Balení

Balení je vyrobeno z ekologických a recyklovatelných materiálů:

- Vnější obal z lepenky
- Tvarované díly z pěnového polystyrenu (PS) bez freonů
- Fólie a sáčky z polyethylenu (PE)
- Upínací pásky z polypropylenu (PP)

2.2 Likvidace

Tento výrobek nesmí být na konci své životnosti likvidován jako běžný domácí odpad, ale musí být odevzdán



sběrného místa pro recyklaci elektrických a elektronických zařízení. Materiály jsou podle svého označení
značení. Opětovným použitím, materiálovým zhodnocením nebo jinými formami využití starých zařízení významně přispíváte k ochraně našeho životního prostředí.
Informace o příslušném sběrném místě si prosím v o úřadu.

Abychom vám sestavení ergometru co nejvíce usnadnili, předmontovali jsme již nejdůležitější součásti. Než začnete zařízení sestavovat, pečlivě si prosím přečtěte tento návod k montáži a poté postupujte krok za krokem podle popisu.

3. Montáž

- Vyjměte všechny jednotlivé díly z polystyrenové formy a položte je vedle sebe na podlahu.
- Hlavní rám položte na podložku chránící podlahu, protože bez namontovaných nožiček by mohlo dojít k poškození nebo poškrábání podlahy. Tato podložka by měla být rovná a ne příliš silná, aby rám stál stabilně.
- Dbejte na to, abyste měli během montáže dostatek volného prostoru (min. 1,5 m).

2. Obecné

Zařízení splňuje požadavky normy EN ISO 20957-1/5 třídy SA. Označení CE odkazuje na směrnice EU 2014/30/EU a 2014/35/EU. Nelze vyloučit poškození zdraví, pokud není toto zařízení používáno v souladu s určením (například nadměrný trénink, nesprávná nastavení atd.).

Před zahájením tréninku byste se měli podrobit kompletní lékařské prohlídce u svého lékaře, aby se vyloučila případná zdravotní rizika.

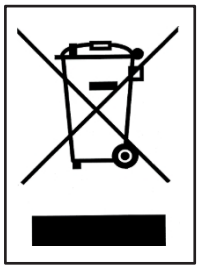
2.1 Balení

Ekologicky šetrné a recyklovatelné materiály:

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

2.2 Likvidace

Uschovejte prosím obal pro případ oprav nebo reklamace



. Zařízení nesmí být vyhozeno do domácího odpadu!

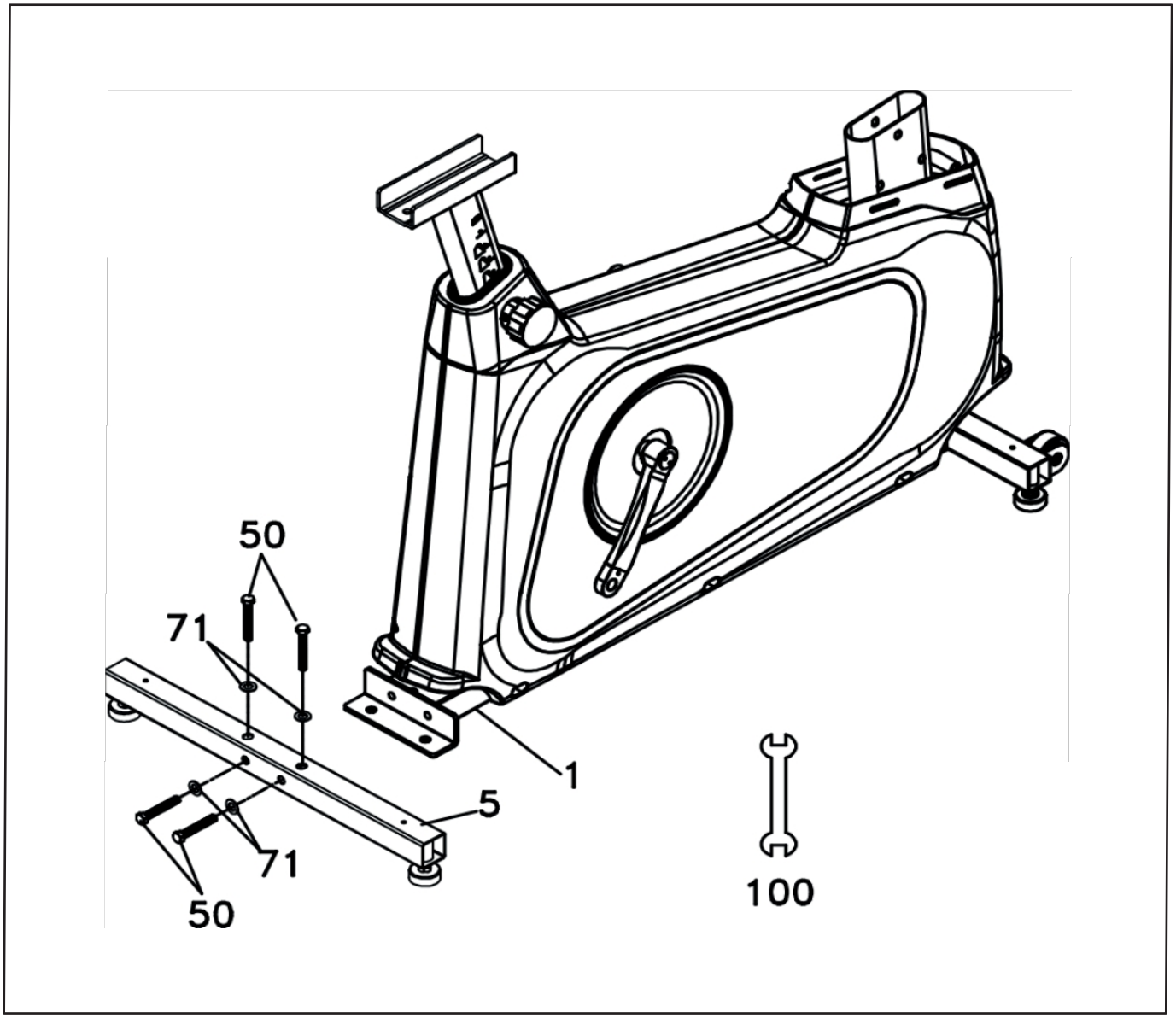
Abychom vám montáž ergometru co nejvíce usnadnili, předmontovali jsme nejdůležitější díly. Než začnete zařízení montovat, pečlivě si prosím přečtěte tento návod a poté postupujte krok za krokem podle popisu

3. Sestavení

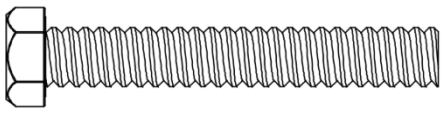
- Vybalte všechny jednotlivé díly a rozložte je vedle sebe na podlahu.
- Hlavní rám položte na podložku chránící podlahu, protože bez namontovaných nožiček může poškodit nebo poškrábat vaši podlahu. Podložka by měla být rovná a ne příliš silná, aby měl rám stabilní oporu.
- Ujistěte se, že máte během montáže ze všech stran dostatečný prostor pro pohyb (alespoň 1,5 m).

3.1 Montážní kroky

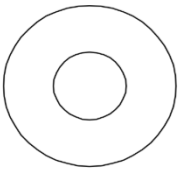
Krok 1



Potřebné díly pro krok 1

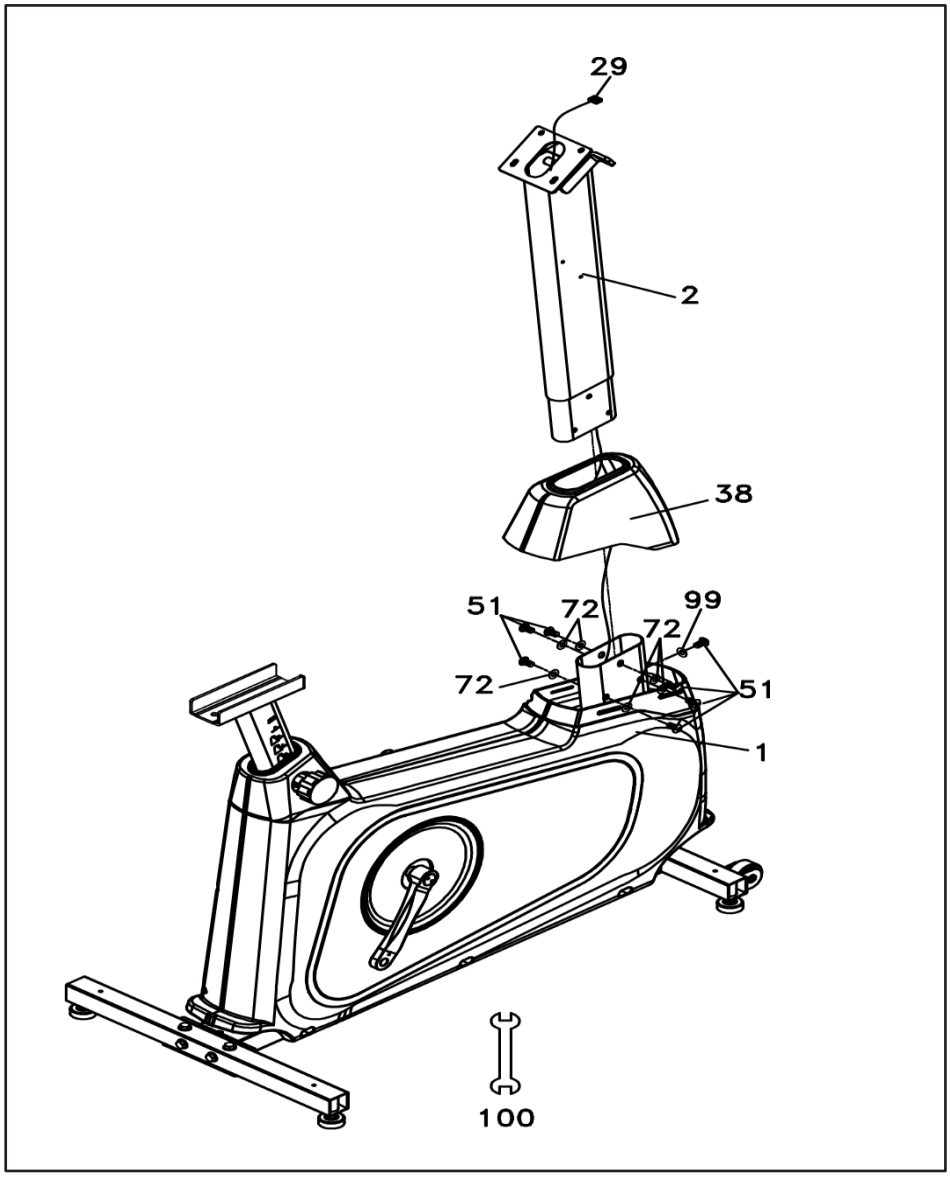


 # 50: 3/8”x2 1/4”
Sechskantschraube
Hexhead screw
(4St./pcs)

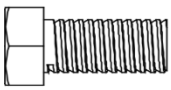


 # 71: 3/8”x25
Unterlegscheibe
Washer (4St./pcs)

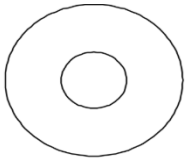
Krok 2



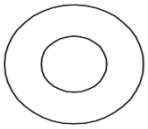
Potřebné díly pro krok 2



 # 51: 5/16”x5/8”
Sechskantschraube
Hexhead screw
(7St./pcs)

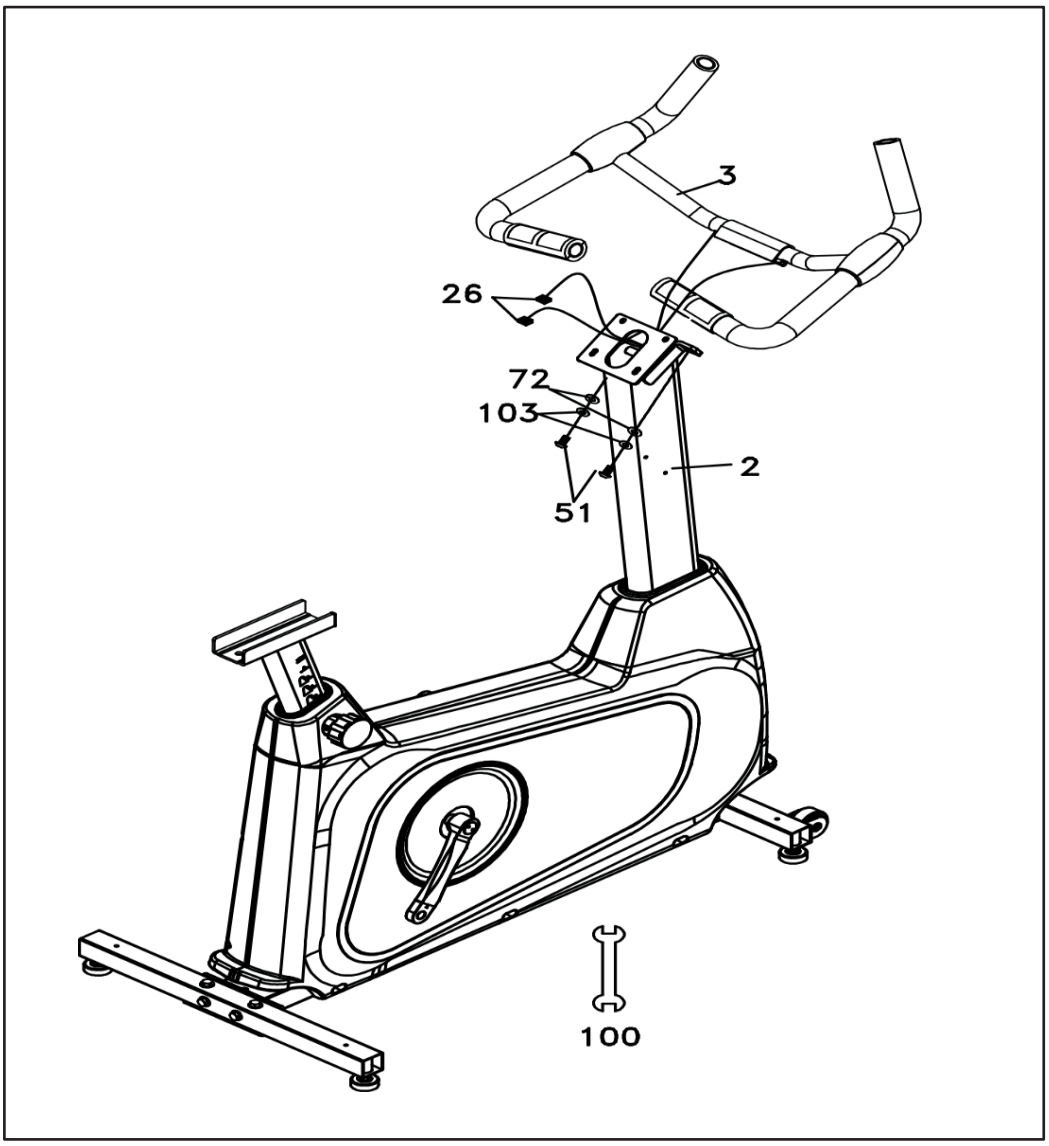


 # 99: 5/16”x19
Unterlegscheibe, gebogen
Curved Washer (1St./pcs)

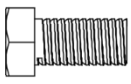


 # 72: 5/16”x18
Unterlegscheibe
Washer (6St./pcs)

Krok /Step 3



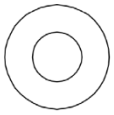
Potřebné díly pro krok 3



 # 51: 5/16”x5/8”
Sechskantschraube
Hexhead screw
(2St./pcs)

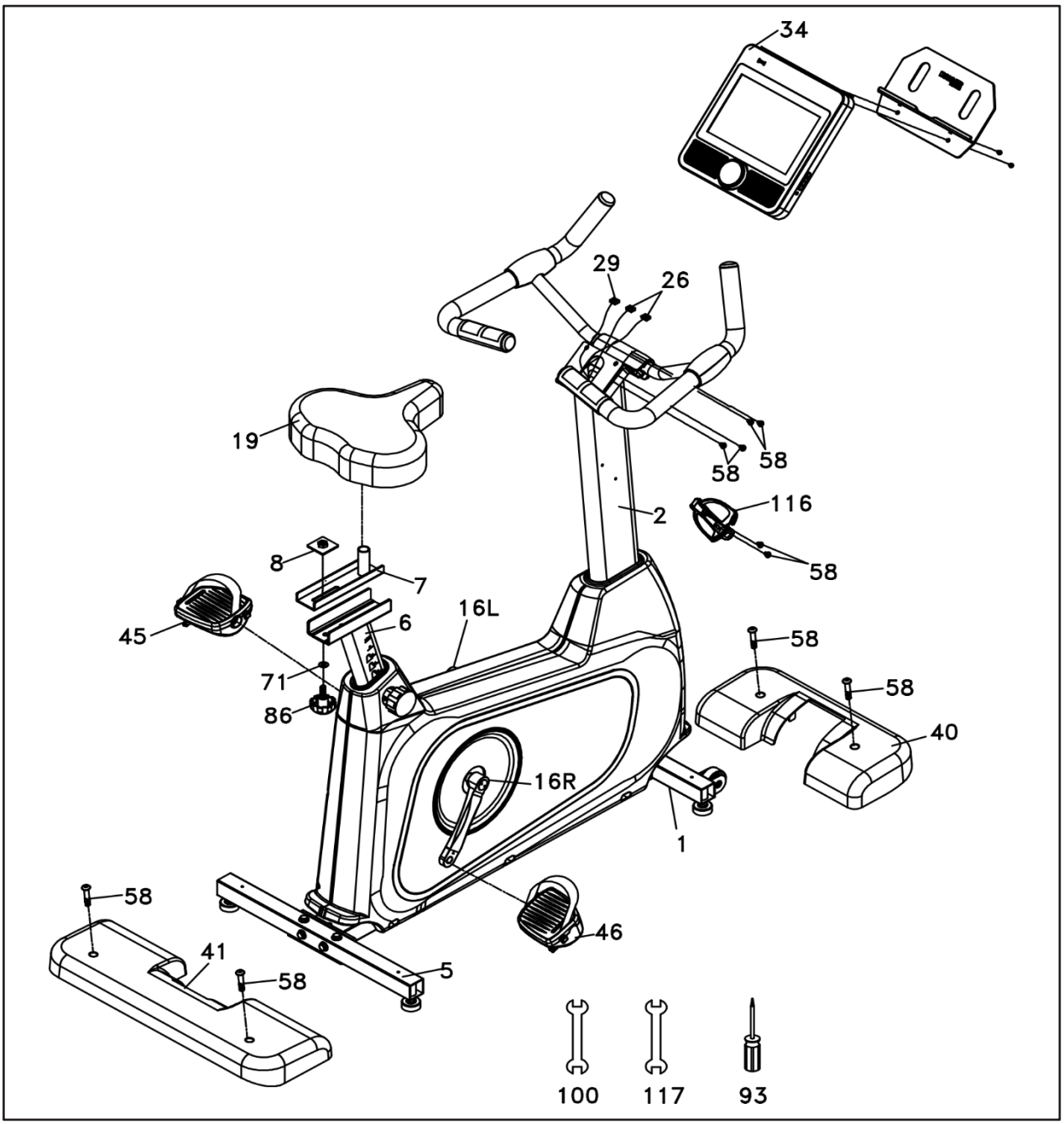


 # 103: 5/16”
Federring
Split washer (2St./pcs)

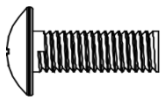


 # 72: 5/16”x18
Unterlegscheibe
Washer (2St./pcs)

Krok /Step 4



Potřebné díly pro krok 4



 # 58: M5x12
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw
(10St./pcs)

POZOR: Při upevňování počítače nepoškoďte kabelové připojení! Pozor: Při instalaci počítače nezachyťte kabely!

3.2 Nastavení polohy sedadla

Výška sedla (vertikální nastavení):
Nejdůležitějším měřítkem polohy je výška sedla. Výška sedlovky je správně nastavena, pokud:
- uvedete pedál do nejnižší polohy.
- Nasedněte a přidržte se řídítek
- Položte nohu na stranu, na které se pedál nachází v nejnižší poloze.
- Noha nesmí být v kolenním kloubu úplně natažená!

Vyzkoušejte různé výšky sedla, abyste našli tu, která je pro vás nejpohodlnější, ale dávejte pozor, aby koleno nebylo úplně natažené!

Sedlovku smíte vysunout pouze až k maximální značce!

Nastavení sedla (vodorovně): Po nastavení výšky sedla je třeba provést nastavení posuvníku sedla. To lze snadno provést uvolněním rukojetní šroubu a posunutím posuvníku sedla podle vaší výšky.
Při nastavení lze navíc zohlednit následující pravidlo:

Při vodorovném postavení kliky by úhel mezi stehnem a lýtkem měl činit 90°.

Nastavení sklonu sedla: Povolte obě matice na sedlovém rámu, dokud se sedlo nebude dát lehce otáčet. Sklon sedla nastavte tlačením nebo tažením za špičku sedla. Jakmile dosáhnete pohodlného sklonu, utáhněte pomocí vhodného nářadí matice sedlového rámu, které jste předtím povolili.

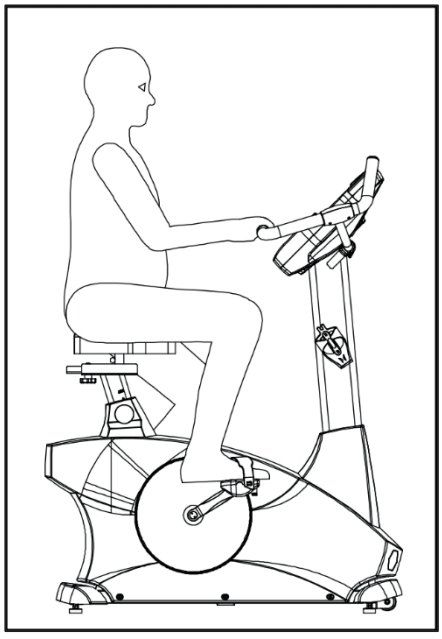
3.2 Jak nastavit polohu sedla

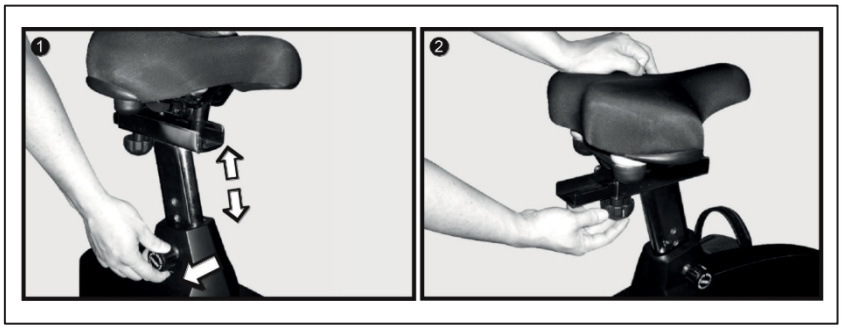
Výška sedla: Nejdůležitější je správná výška sedla. Abyste se ujistili, že je správná, postupujte podle následujících pokynů:
- jeden pedál by měl být v nejnižší poloze
- posaďte se na kolo a položte obě ruce na řídítka
- položte nohu na pedál, který je v nejnižší poloze
- koleno nesmí být napnuté. Nastavte výšku tak, aby byla poloha pro vás co nejpohodlnější, ale dávejte pozor, abyste koleno nepřepínali!

Sedlo lze vysunout pouze do maximální polohy, jak je vyznačeno

Vodorovné nastavení sedla: Nejprve nastavte výšku sedla. Uvolněte hvězdicovou rukojeť a posuňte posuvník sedla dopředu nebo dozadu.
Nastavte jej do polohy, ve které při
ve střední poloze, vaše koleno svíralo úhel 90°.

Nastavení sklonu sedla: Povolte 2 matice pod sedlem, dokud nebude možné sedlo otáčet. Posuňte sedlo dopředu nebo dozadu, dokud nebudete sedět pohodlně. Obě matice pevně utáhněte.





3.3 Vyrovnání výšky vůči podlaze

Otočením krytek pro nastavení výšky na zadní noze je možné vyrovnat výšku s podlahou. Otáčením proti směru hodinových ručiček se výškové nastavení uvolňuje. Dbejte na to, aby v krytce nohy zůstalo ještě dostatek závitů.

4. Péče a údržba

Údržba

- Zařízení v zásadě nevyžaduje žádnou údržbu.
- Pravidelně kontrolujte všechny části přístroje a pevnost všech šroubů a spojů.
- Vadné součásti neprodleně vyměňte prostřednictvím našeho zákaznického servisu. Zařízení nesmí být do doby opravy používáno.

Údržba

- K čištění používejte prosím pouze vlhký hadřík bez agresivních čisticích prostředků. Dbejte na to, aby se do počítače nedostala žádná tekutina.
- Součásti (řídítka, nášlapné desky), které přicházejí do styku s potem, stačí očistit pouze vlhkým hadříkem.

3.3 Vyrovnání podlahy

Otáčením šroubů pro nastavení výšky lze vyřešit viklání ergometru. Otáčením šroubu proti směru hodinových ručiček se výška zvyšuje. Dbejte prosím na to, aby v krytce nohy zůstalo dostatek závitů.

4. Péče a údržba

Údržba

- Zařízení v zásadě nevyžaduje údržbu.
- Pravidelně kontrolujte všechny části zařízení a pevné uchycení všech šroubů a spojů.
- Vadné součásti neprodleně vyměňte prostřednictvím našeho zákaznického servisu. Dokud nebude zařízení opraveno, nesmí se používat.

Péče

- K čištění používejte pouze vlhký hadřík a vyhněte se agresivním čisticím prostředkům. Dbejte na to, aby do počítače nevnikla vlhkost.
- Součásti (řídítka, pedály), které přicházejí do styku s potem, stačí čistit pouze vlhkým hadříkem.

Check/ Routine	Intervalle/ Period	Datum/ Date								
Reinigen/ Cleaning	Wöchentlich/ weekly									
Prüfung der Zubehörteile/ Inspect Handles and bars	alle 3 Monate/ every 3 month									
Festigkeit der Schraub-verbindungen/ Nuts and bolts are fixed	alle 3 Monate/ every 3 month									
	alle 1 Monate/ every 1 month									
	alle 1 Monate/ every 1 month									
	3 MONTHS									
	YEARLY									

5. Počítač



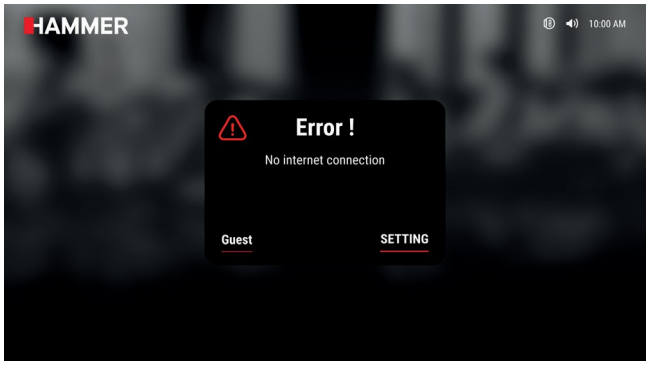
1. Držák na tablet.
2. Nastavení
3. Nastavení
4. Typ USB-C nabíjecí konektor
5. Otočný knoflík
6. Reproduktory
7. Tlačítka hlasitosti
8. Datum/čas
9. Wi-Fi
10. Připojení BT příslušenství
11. Indikátor hlasitosti

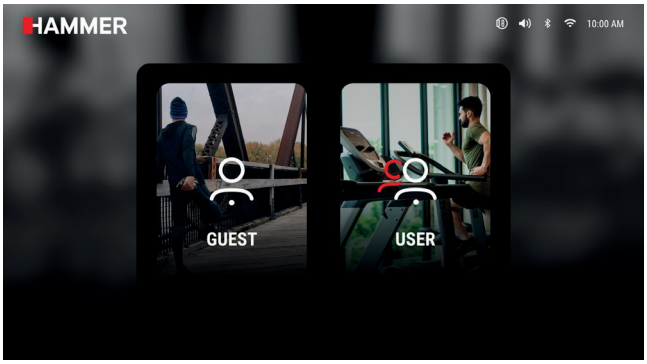
1. Držák na tablet
2. Uživatelský displej
3. Nastavení uživatele
4. Nabíjení přes Type-C
5. Knoflík typu „Push and Turn“
6. Reproduktory
7. Tlačítko pro ovládání hlasitosti +/-
8. Datum/čas
9. Síť Wi-Fi
10. Připojení Bluetooth k reproduktorům
11. Zvuk

5.1 Ovládání počítače

5.1.1 Připojení k internetu

Po „PRVNÍM“ zapnutí se na obrazovce zobrazí následující stránka. Stiskněte tlačítko „Setting“ a přihlaste se ke své Wi-Fi síti. Po připojení k Wi-Fi stiskněte prosím tlačítko „Return“.





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

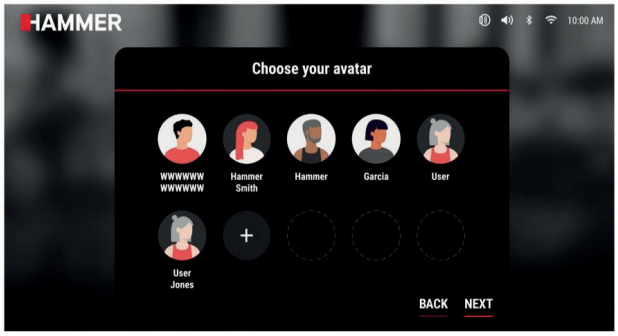
5.1 Ovládání dotykovým displejem

5.1.1 Detekce připojení k internetu

Po prvním zapnutí se na obrazovce zobrazí následující stránka. Stiskněte tlačítko „Setting“ a připojte se k vaší Wi-Fi síti. Po připojení k Wi-Fi stiskněte tlačítko „Return“.

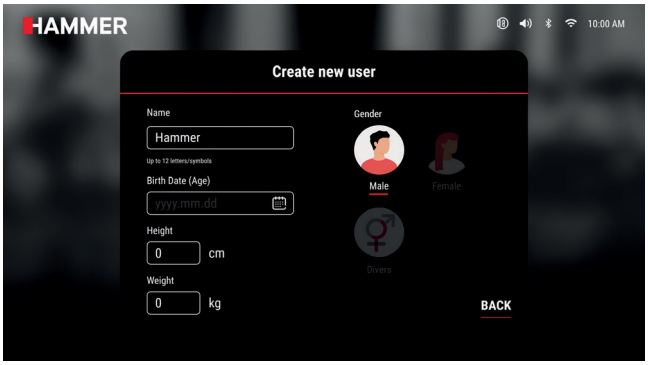


Pokud stisknete tlačítko „GUEST“, můžete začít trénovat bez zadávání osobních údajů. Pokud stisknete tlačítko „USER“, musíte nejprve zadat své osobní údaje, které se poté uloží také do tréninkového deníku.

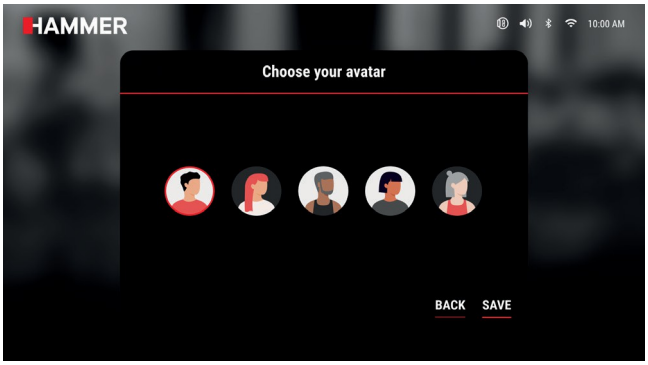


Chcete-li se nově zaregistrovat, stiskněte tlačítko „+“ nebo vyberte již existujícího UŽIVATELE. Po výběru se dostanete přímo k zadávání osobních údajů nebo k výběru tréninku.

Chcete-li se zaregistrovat poprvé, stiskněte tlačítko „+“ nebo vyberte existujícího uživatele (USER). Po výběru se dostanete přímo na obrazovku pro zadání osobních údajů nebo výběr tréninku.



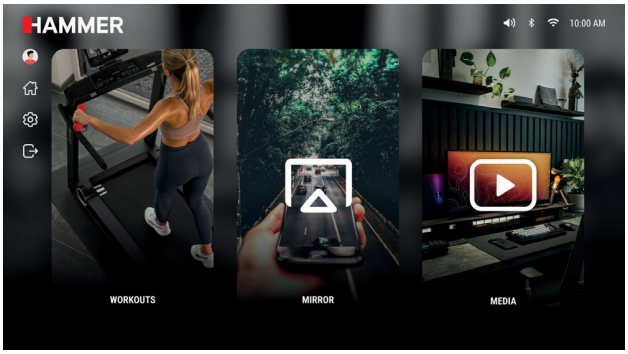
Nyní zadejte jméno a osobní údaje. Po výběru pohlaví stiskněte „DÁL“. Nyní si vyberte svůj osobní avatar a stisknutím tlačítka „ULOŽIT“ uložte všechny hodnoty.

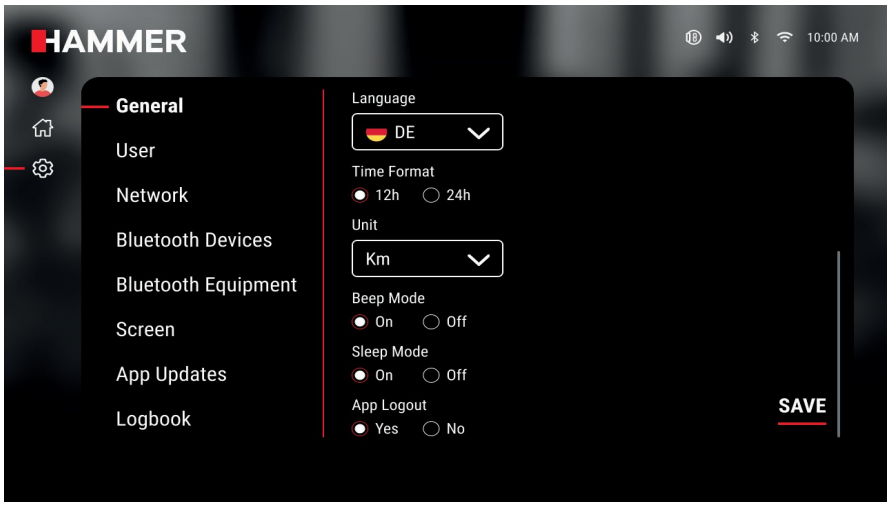


Nyní zadejte jméno a osobní údaje. Po výběru pohlaví stiskněte „DÁL“. Nyní si vyberte svůj osobní avatar a stisknutím tlačítka „ULOŽIT“ uložte všechny hodnoty.

Registrace je nyní dokončena, váš osobní profil je aktivován a můžete začít s tréninkem.

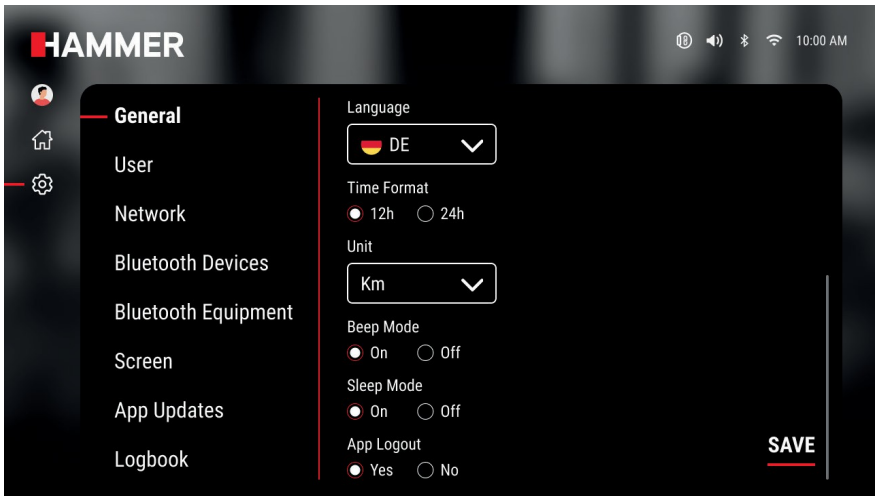
Gratulujeme k dokončení registrace, v této položce budete mít svůj vlastní profil. Nyní můžete začít tuto položku ovládat z domovské stránky (režim nečinnosti).





NASTAVENÍ
Ikona nastavení se nachází na levé straně a zahrnuje možnosti Obecné, Uživatel, Síť, Bluetooth zařízení, Bluetooth vybavení, Displej, Aktualizace aplikací a Deník.

NASTAVENÍ
Ikona nastavení se nachází na levé straně a zahrnuje položky Obecné, Uživatel, Síť, Zařízení Bluetooth, Vybavení Bluetooth, Obrazovka, Aktualizace aplikace a Deník.



Obecné:

Režim zvukových signálů. Lze zapnout/vypnout zvuky kláves.

Režim spánku: Při nastavení na „Zapnuto“ přejde počítač po 15 minutách do režimu spánku.

Odhlášení z aplikací: Pro domácí použití doporučujeme nastavení NE. Při volbě ANO je nutné při každém novém spuštění počítače zadávat přihlašovací údaje do aplikací. Nastavení ANO doporučujeme při používání v hotelech nebo zařízeních, kde se nacházejí cizí osoby.

Obecné:

Režim pípání. Zvuky kláves lze zapnout/vypnout

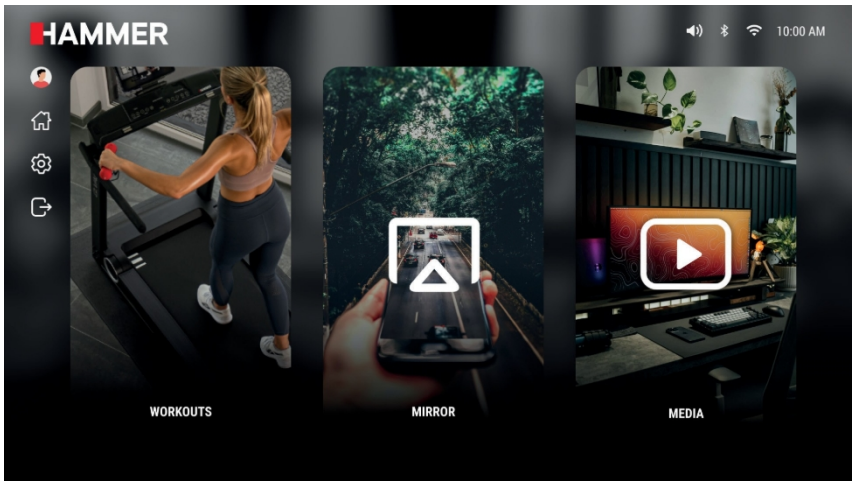
Režim spánku: Je-li nastaveno na ON, počítač přejde po 15 minutách do režimu spánku.

Odhlášení z aplikací: Pro domácí použití doporučujeme nastavení „NE“. Při nastavení „ANO“ je nutné při každém spuštění počítače zadávat přístupové údaje pro jednotlivé aplikace. Nastavení „ANO“ doporučujeme pro použití v hotelech nebo klubech.

Deník
Zde se zobrazují údaje o zařízení a verze softwaru. Pozor: Tréninková data se ukládají lokálně do tréninkového počítače! Při výměně počítače dojde k jejich ztrátě! Stiskněte tlačítko „ULOŽIT“ a všechny zadané údaje se uloží.

Deník:
Deník zobrazuje údaje z tréninkové položky a také verzi softwaru. Upozornění: Tréninková data se ukládají lokálně na tréninkovém počítači! Při výměně počítače dojde ke ztrátě těchto dat! Stiskněte tlačítko „Uložit“ a všechna zadaná data se uloží.





Jakmile zadáte všechna data, dostanete se na hlavní stránku.

5.1.2 Tréninkové programy
Na úvodní stránce (v klidovém režimu) stiskněte tlačítko „Tréninkové programy“.

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

5.1.2.1 Ruční režim – QUICK START Na úvodní stránce (v klidovém režimu) vyberte Tréninkové programy a poté stiskněte tlačítko QUICK START.

Tento program představuje trénink, při kterém lze odpor během tréninku kdykoli ručně regulovat. Všechny údaje se sčítají.

Stiskněte Tréninkové programy a otevře se výběrové menu programů.

Jakmile zadáte všechna data, budete přesměrováni na hlavní stránku.

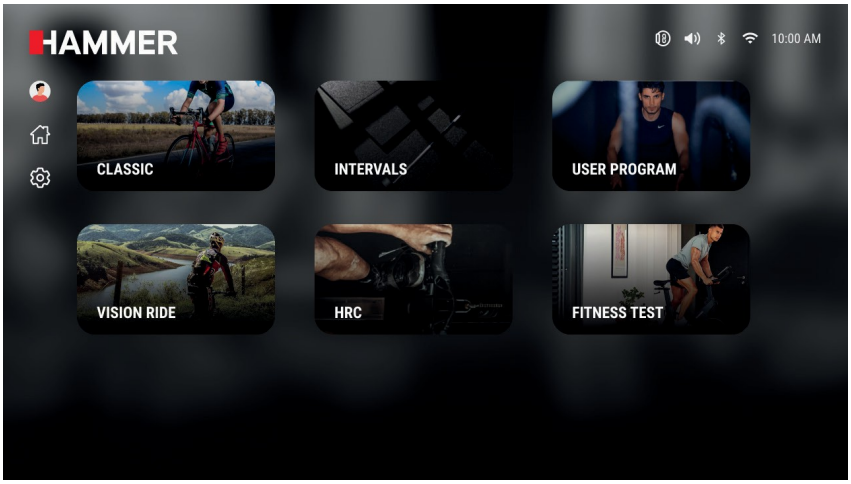
5.1.2 Tréninky
Na úvodní stránce (v klidovém režimu) stiskněte tlačítko „Tréninkové programy“

PROGRAMOVATELNÉ FUNKCE
Počítač nabízí ŠEST režimů přednastavených programů, jak je uvedeno níže, a jeden ruční režim.
1. CLASSIC: GOAL, HILL, RANDOM LEVEL, Plateau, Constant Výkon
2. INTERVALY: KLASICKÝ, HIIT, VLASTNÍ
3. UŽIVATELSKÝ PROGRAM
4. VISION Ride
5. H.R.C
6. FITNESS TEST

5.1.2.1 Ruční režim – RYCHLÝ START
Na úvodní obrazovce (v klidovém režimu) vyberte položku Programy a poté stiskněte tlačítko RYCHLÝ START.

Tento program představuje časově omezený trénink, při kterém lze úroveň zátěže kdykoli během cvičení ručně upravovat. Všechny hodnoty se začnou zvyšovat.

Stiskněte „Tréninkové programy“ a otevře se nabídka pro výběr programu.

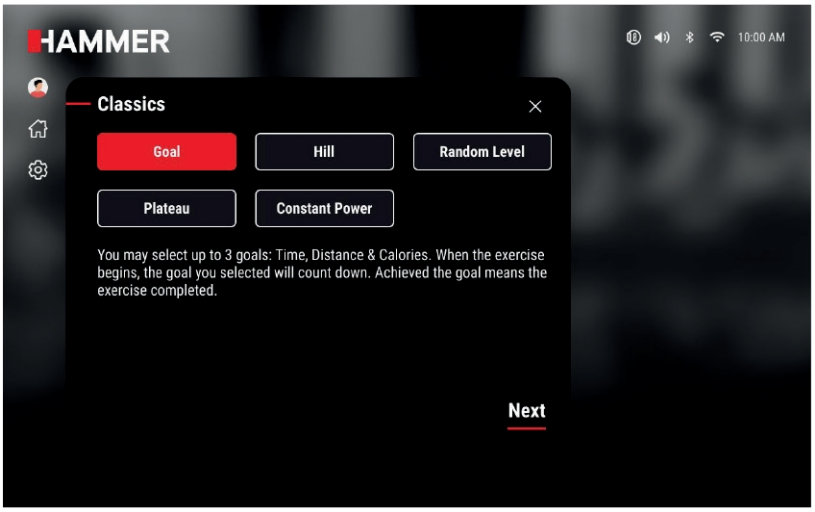


5.1.2.2 Přednastavené programy – CLASSIC Na úvodní stránce (v klidovém režimu) vyberte Tréninkové programy, poté stiskněte PROGRAM a vyberte CLASSIC.

K dispozici je pět programů: GOAL, HILL, RANDOM LEVEL, Plateau, Constant Power, které mají různé tréninkové cíle.

5.1.2.2 Přednastavené programy – CLASSIC
Na úvodní stránce (v klidovém režimu) vyberte WORKOUTS, poté stiskněte PROGRAM a vyberte CLASSIC.

K dispozici je pět programů: GOAL, HILL, RANDOM LEVEL, Plateau, Constant Power, které mají různé tréninkové cíle.



5.1.2.3 Přednastavené programy – INTERVALE
Na úvodní stránce (v klidovém režimu) vyberte položku WORKOUTS, poté stiskněte tlačítko PROGRAM a vyberte možnost INTERVALS.

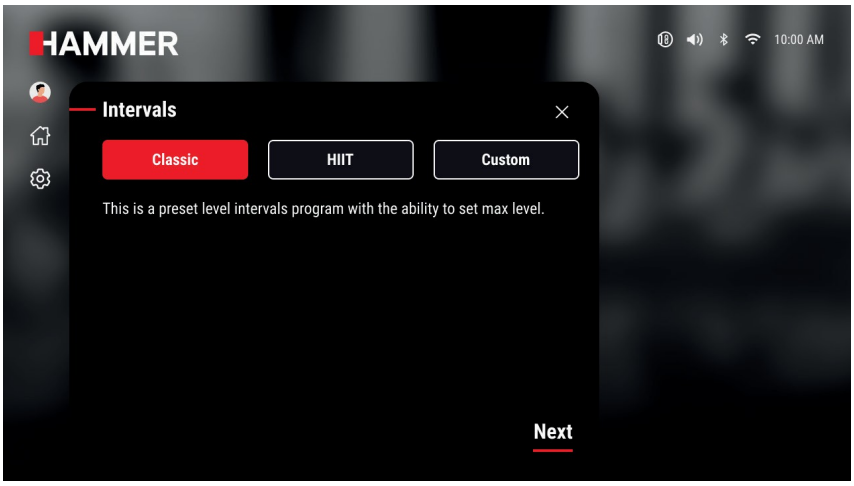
Pomáhá spalovat více kalorií, zvyšovat rychlost, sílu a vytrvalost a zlepšovat celkovou sportovní výkonnost.

Intervalový trénink je forma tréninku, při které se střídají období s vysokou a nízkou intenzitou.

5.1.2.3 Přednastavené programy – INTERVALY
Na úvodní obrazovce (v klidovém režimu) vyberte položku TRÉNINKY, poté stiskněte tlačítko PROGRAM a vyberte možnost INTERVALY.

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

Intervalový trénink je forma tréninku, při které se střídají období s vysokou a nízkou intenzitou.

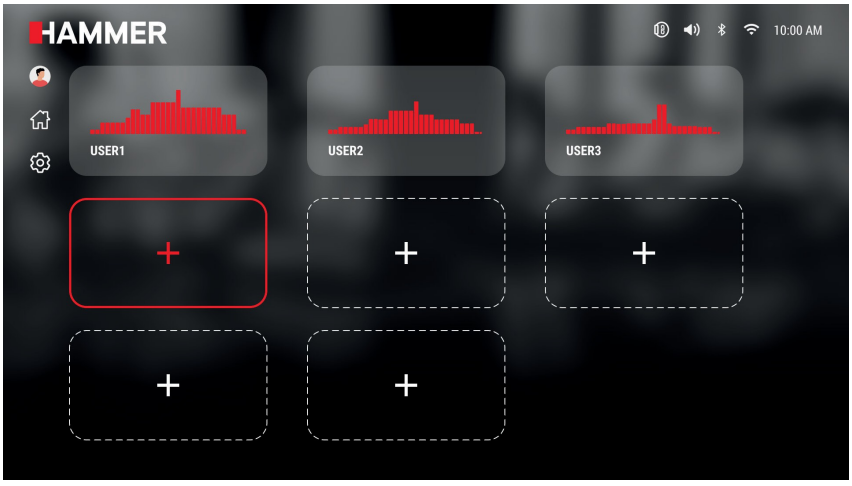


K dispozici jsou tři intervalové programy: CLASSIC, HIIT, CUSTOM

K dispozici jsou tři programy: CLASSIC, HIIT, CUSTOM

5.1.2.4 Vlastní programy
Na úvodní obrazovce (v klidovém režimu) vyberte Tréninkové programy, poté stiskněte tlačítko PROGRAM a vyberte USER PROGRAM

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



Uživatelé mohou vytvořit až 9 vlastních programů, z nichž každý má plně přizpůsobitelné úrovně. Na záložce „Vlastní“ stiskněte tlačítko pro přidání nového profilu, pojmenujte svůj program a začněte s úpravami.

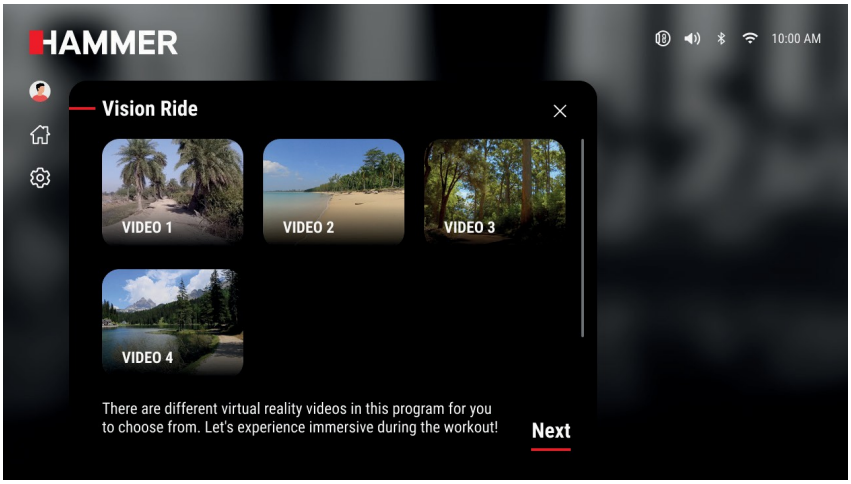
Uživatelé mohou vytvořit až 9 vlastních programů, z nichž každý má plně přizpůsobitelné úrovně. Na záložce „Vlastní“ stiskněte tlačítko pro přidání nového profilu, pojmenujte svůj program a začněte s úpravami.

Přejeďte prstem po oblasti profilu, abyste upravili požadovaný vzor, a poté dokončete nastavení hodnot v jednotlivých úrovních. Úrovně odporu ve vzoru jsou relativní a maximální hodnotu lze nastavit po dokončení vzoru; všechny segmenty se proporcionálně přizpůsobí. Hodnoty úrovní jsou absolutní a pohybují se v rozmezí od 1 do 40.

Přejeďte prstem po oblasti profilu, abyste přizpůsobili požadovaný vzor, a poté dokončete nastavení hodnot v jednotlivých úrovních. Úrovně odporu ve vzoru jsou relativní a maximální hodnotu lze nastavit po dokončení vzoru; všechny segmenty se proporcionálně přizpůsobí. Hodnoty úrovní jsou absolutní a pohybují se v rozmezí od 1 do 40.

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

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

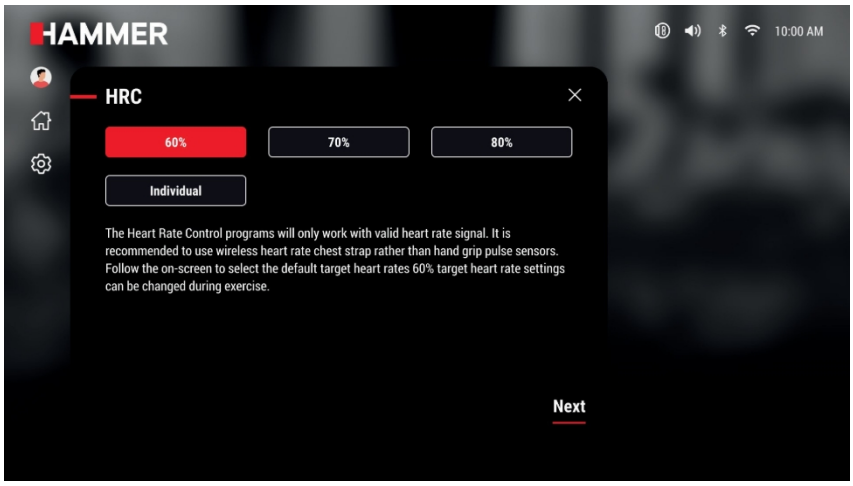


Na výběr je šest videí ve virtuální realitě, z nichž každé trvá méně než 10 minut.

Na výběr je 6 videí ve virtuální realitě, z nichž každé trvá méně než 10 minut.

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

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



K dispozici jsou tři přednastavené programy:
60 %, 70 %, 80 % a individuální program. U přednastavených programů počítač vypočítá hodnotu pulsu, u individuálního programu můžete zadat vlastní hodnotu pulsu.

Zóna spalování tuků. 60–70 %
Pokud cvičíte s touto srdeční frekvencí, vaše tělo využívá především mastné kyseliny k zajištění potřebné energie. Trénink však nevede k rychlému
úbytku hmotnosti. Ten závisí kromě sportovní aktivity zejména na stravě.
Trénink aerobní vytrvalosti: 80 %.
Trénink v tomto frekvenčním rozmezí vede k výraznému zvýšení vytrvalosti. Kromě toho posiluje jak srdce, tak celý dýchací systém. Vedle zlepšení aerobní kapacity dochází také k výraznému zvýšení zátěže.

K dispozici jsou tři přednastavené programy:
60 %, 70 %, 80 % a individuální program. U přednastavených programů vypočítává hodnotu srdeční frekvence počítač, u individuálního programu můžete zadat vlastní hodnotu srdeční frekvence.

Zóna spalování tuků. 60–70 %
Při tréninku v této srdeční frekvenci tělo využívá k získání potřebné energie především mastné kyseliny. Trénink však nevede k rychlému úbytku hmotnosti. Ten závisí kromě cvičení zejména na vašem stravování.
Aerobní vytrvalostní trénink: 80 %.
Trénink v tomto frekvenčním rozmezí vede k výraznému zvýšení vytrvalosti. Kromě toho se posiluje jak srdce, tak celý dýchací systém. Kromě zlepšení aerobní kapacity vede také k výraznému zvýšení odolnosti vůči zátěži.

Cílová srdeční frekvence
Pro zjištění optimální srdeční frekvence je důležité znát maximální srdeční frekvenci, kterou lze vypočítat pomocí následujícího vzorce:

220 – věk = maximální srdeční frekvence
(Pokud jste do počítače zadali svůj věk, počítač ji vypočítá automaticky)
Jakmile zjistíte svou platnou srdeční frekvenci, stačí si stanovit tréninkový cíl. Tréninková zóna je ohraničena čarami, které procházejí diagramem diagonálně.

VAROVÁNÍ: Systémy pro monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k vážnému poškození zdraví nebo smrti. Při pocitu závratě nebo slabosti okamžitě ukončete trénink!

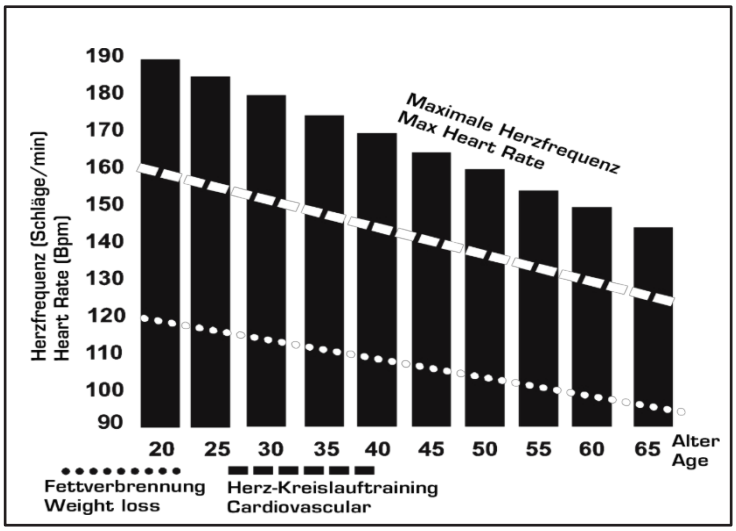
Pokud chcete trénovat s programem HRC, použijte prosím hrudní pás. Pouze tak je možný smysluplný trénink.

Cílová srdeční frekvence
Chcete-li určit rozsah, ve kterém chcete trénovat, musíte nejprve zjistit svou maximální srdeční frekvenci, což je nejvyšší hodnota, na kterou by vaše srdeční frekvence měla dosáhnout. To lze provést pomocí následujícího vzorce:

220 – věk uživatele = maximální srdeční frekvence
(Pokud zadáte svůj věk při programování konzole, konzole tento výpočet provede automaticky).
Po výpočtu maximální srdeční frekvence se můžete rozhodnout, jakého cíle chcete dosáhnout. Tréninková zóna srdeční frekvence pro kardiovaskulární kondici nebo hubnutí je znázorněna dvěma různými čarami, které procházejí grafem diagonálně.

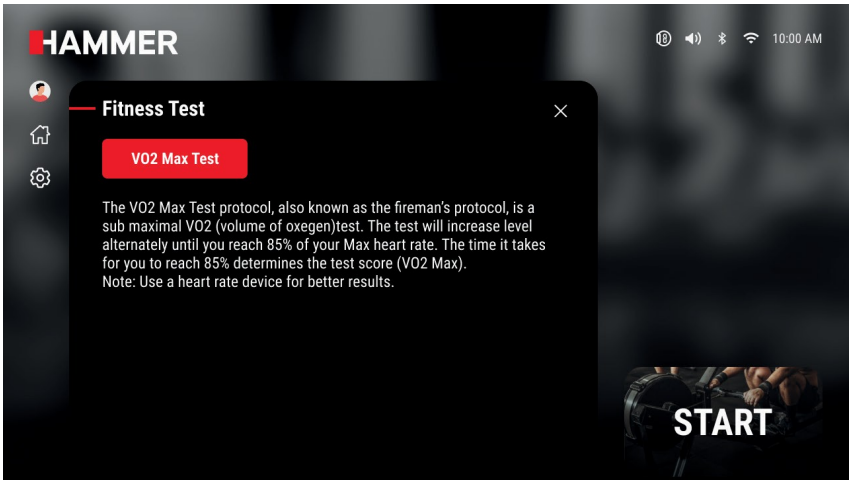
VAROVÁNÍ: Systémy s kontrolou srdeční frekvence mohou být nepřesné. Příliš intenzivní cvičení může způsobit zranění nebo vést k smrti. Pokud se cítíte malátní nebo slabí, okamžitě přestaňte cvičit!

Používejte prosím hrudní pás, který si můžete dokoupit. Pouze s hrudním pásem je možné provádět trénink s přesnou kontrolou srdeční frekvence.



5.1.2.7 Fitness test
Na úvodní obrazovce (v klidovém režimu) vyberte Tréninkové programy, poté stiskněte tlačítko PROGRAM a vyberte možnost FITNESS TEST.

5.1.2.7 Fitness test
Na úvodní obrazovce (v klidovém režimu) vyberte položku „TRÉNINKY“, poté stiskněte tlačítko PROGRAM a vyberte možnost „FITNESS TEST“.



Tento kondiční test vychází z Gerkinova protokolu, známého také jako hasičský protokol, a jedná se o submaximální test VO_2 (spotřeba kyslíku). Při tomto testu se zátěž zvyšuje, dokud nedosáhnete 85 % své cílové srdeční frekvence (THR). THR = (220 – VĚK) × 0,85. Čas, který potřebujete k dosažení THR, určuje výsledek testu, jak je uvedeno v tabulce níže.

Tento kondiční test je založen na Gerkinově protokolu, známém také jako hasičský protokol, a jedná se o submaximální test VO_2 (objem kyslíku). Během testu se zátěž zvyšuje, dokud nedosáhnete 85 % své cílové srdeční frekvence (THR). THR = (220 – VĚK) × 0,85. Čas, za který dosáhnete THR, určuje výsledek testu, jak je znázorněno v tabulce níže.

Před testem:
- Ujistěte se, že jste v dobrém zdravotním stavu; pokud je vám více než 35 let nebo trpíte již existujícími zdravotními problémy, poraďte se před provedením tohoto testu se svým lékařem.
- Ujistěte se, že jste se před zahájením testu rozcvičili a protáhli.
- Před testem nekonzumujte kofein.
- Pokud používáte ruční snímače pulsu, držte rukojeti jemně a neupínejte je.

Před testem:
- Ujistěte se, že jste v dobrém zdravotním stavu; pokud je vám více než 35 let nebo trpíte již existujícími zdravotními problémy, poraďte se před provedením jakéhokoli cvičení se svým lékařem.
- Ujistěte se, že jste se před testem rozcvičili a protáhli.
- Před testem nekonzumujte kofein.
- Pokud používáte ruční snímače pulsu, držte rukojeti jemně a neupínejte je.

Během testu:
- Konzole musí přijímat konstantní srdeční frekvenci, aby mohl test začít. Pro získání spolehlivého výsledku je nutné použít hrudní pás.
- Test začíná 3minutovou rozcvičkou, po které následuje samotný test.
- Údaje zobrazené během testu jsou:

a. Čas udává celkovou uplynulou dobu.
b. Úroveň zátěže
c. Vzdálenost v mílích nebo kilometrech, v závislosti na přednastaveném parametru.
d. Test je ukončen, jakmile je dosaženo 85 % maximální srdeční frekvence.
e. Cílová srdeční frekvence a aktuální srdeční frekvence se zobrazují v informačním okně.

Po testu:
- Tři minuty zklidnění
- Zapište si svůj výsledek, protože konzole se po několika minutách automaticky vrátí do startovacího režimu.

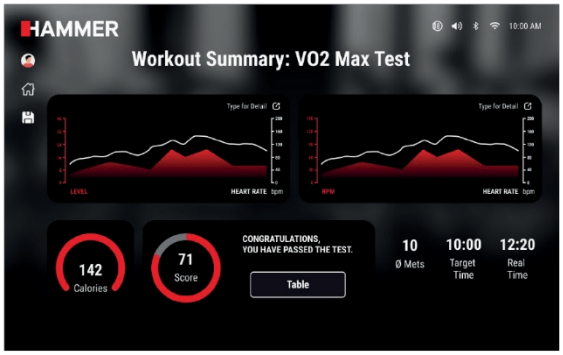
Během testu:
- Aby mohl test začít, musí konzole přijímat stabilní údaje o srdeční frekvenci. Pro získání spolehlivého výsledku můžete použít hrudní pás.

- Test začne 3minutovým rozcvičením, po kterém následuje vlastní test.
- Během testu se zobrazují následující údaje:

a. Čas udává celkovou uplynulou dobu
b. Úroveň
c. Vzdálenost v mílích nebo kilometrech v závislosti na přednastavených parametrech.
d. Test končí, jakmile srdeční frekvence dosáhne 85 %.
e. Cílová srdeční frekvence a aktuální srdeční frekvence se zobrazují v okně se zprávami.

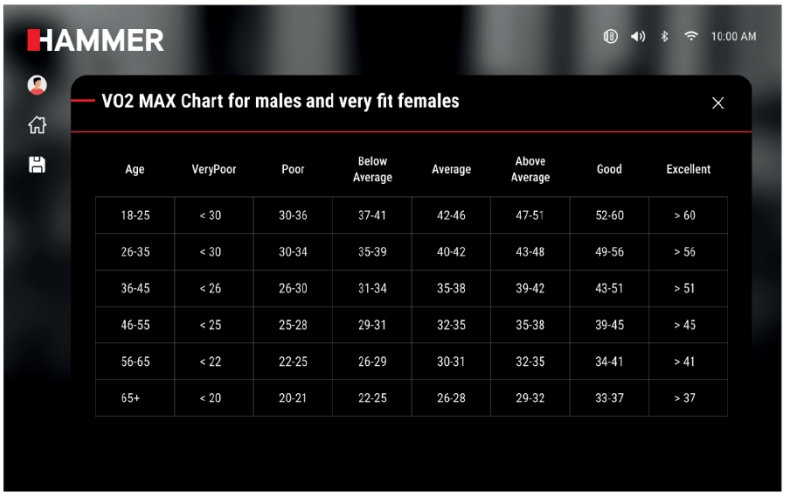
Po testu:
- Zklidněte se po dobu asi jedné až tří minut.
- Zapište si svůj výsledek, protože konzole se po několika minutách automaticky vrátí do startovacího režimu.





	AGE					
	18~25	26~35	36~45	46~55	56~65	65+
Excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
Good	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
Above Average	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
Average	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
Below Average	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
Poor	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Very Poor	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2 MAX CHART FOR MALES AND VERY FIT FEMALES

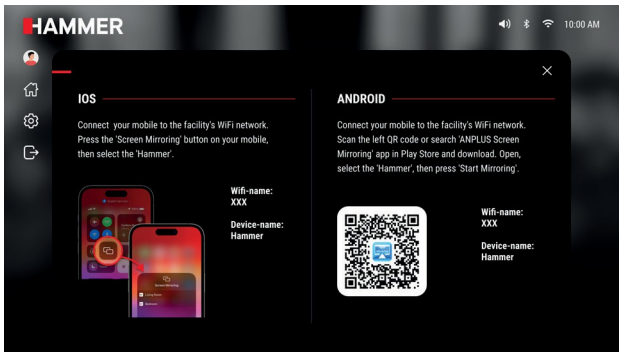


5.2 Zrcadlení

Na úvodní stránce (v klidovém režimu) stiskněte tlačítko MIRROR, kde se zobrazí pokyny pro připojení systémů iOS nebo Android. Vyberte příslušný systém a stiskněte tlačítko START.

5.2 Zrcadlení

Na úvodní obrazovce (v klidovém režimu) stiskněte tlačítko MIRROR; zobrazí se pokyny pro připojení systémů iOS nebo Android. Vyberte příslušný systém a stiskněte tlačítko START.



Jak se připojit k iOS
Připojte svůj mobilní telefon k Wi-Fi síti zařízení. Stiskněte na svém mobilním telefonu tlačítko „Screen Mirroring“ a poté vyberte „Hammer“. Mobilní telefon/tablet musí být připojen ke stejné Wi-Fi síti jako tréninkové zařízení!

Jak se připojit k systému Android
Připojte svůj mobilní telefon k Wi-Fi síti zařízení. Naskenujte levý QR kód nebo vyhledejte v Obchodě Play aplikaci „ANPLUS Screen Mirroring“ a stáhněte si ji.
Otevřete aplikaci, vyberte „Hammer“ a stiskněte „Start Mirroring“.

Jak se připojit pomocí iOS
Připojte svůj mobilní telefon k Wi-Fi síti daného zařízení. Stiskněte „Screen Mirroring“ na svém mobilu a poté vyberte „Hammer“. Mobilní zařízení musí být připojeno ke stejné Wi-Fi síti jako dané zařízení.

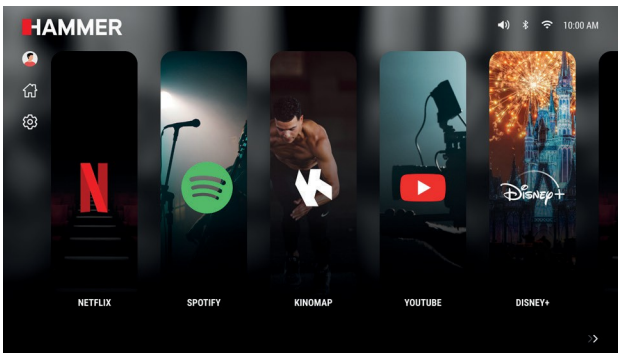
Jak se připojit pomocí Androidu
Připojte svůj mobilní telefon k síti Wi-Fi daného zařízení. Naskenujte QR kód vlevo nebo vyhledejte v Obchodě Play aplikaci „ANPLUS Screen Mirroring“ a stáhněte si ji. Spusťte aplikaci, vyberte položku „Hammer“ a poté stiskněte „Start Mirroring“.

5.3 Média

Na úvodní obrazovce (v režimu spánku) stiskněte tlačítko MEDIA, čímž spustíte aplikace.

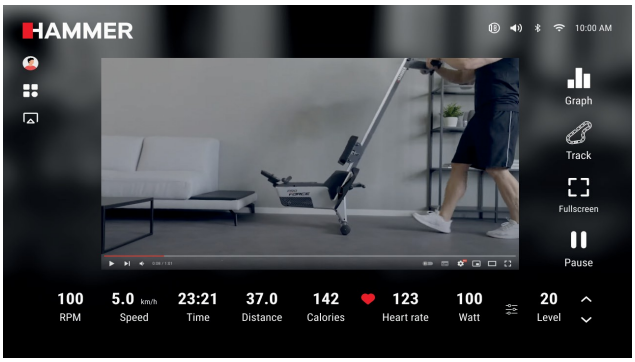
5.3 Média

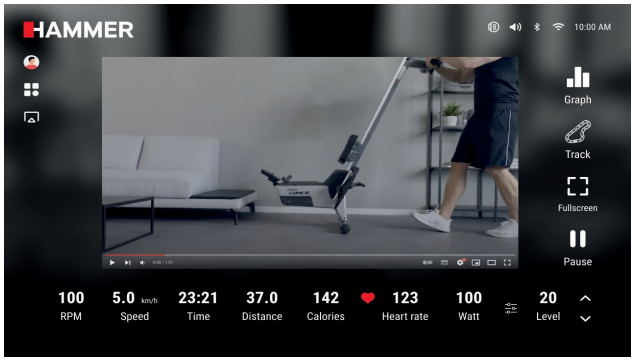
Na úvodní obrazovce (v režimu spánku) stiskněte tlačítko MEDIA, čímž se zobrazí aplikace.



Jakmile některou z aplikací spustíte, bude se přehrávat na jiné obrazovce.

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





Stisknutím ikon pro zvětšení a zmenšení obrazovky obrazovku zvětšíte, případně se vrátíte k původní malé obrazovce. Stisknutím šipky zpět se vrátíte na předchozí stránku.



Stisknutím ikon pro zvětšení a zmenšení přepnete na celou obrazovku, stisknutím se vrátíte k původní malé obrazovce. Stisknutím tlačítka zpět se vrátíte na poslední stránku
.



Pokud se během tréninku v režimu celé obrazovky změní odpor, zobrazí se hodnota v horní části obrazovky, aby o tom byl uživatel informován.

Pokud dojde během cvičení v režimu celé obrazovky ke změně úrovně, zobrazí se tato hodnota v horní části obrazovky, aby na to byl uživatel upozorněn.

6. Návod k tréninku

6.1 Nastupování a vystupování
Kolo je dodáváno se stacionárním řídítkem.
Při nasedání a sesedání se vždy držte pevně řídítek. Pokud kolo používáte poprvé, měli byste se nejprve seznámit s jeho ovládáním.

Při nasedání a sesedání je vždy třeba dbát opatrnosti.
Dodržujte prosím následující bezpečnostní pokyny.

Chcete-li nasednout, uchopte jednou rukou pevné řídítka a posaďte se na sedadlo. Položte levou nohu na levý pedál a zajistěte se. Zvedněte pravou nohu přes zařízení a položte ji na pravý pedál. Udržujte rovnováhu a začněte trénovat.

Chcete-li sesednout, zcela zastavte a postup opakujte v opačném pořadí. Doporučuje se vždy držet alespoň jednu ruku na řídítkách, zejména při nasedání a sesedání.

Cvičení na ergometru je ideálním pohybovým tréninkem pro posílení důležitých svalových skupin a kardiovaskulárního systému.

Obecné pokyny k tréninku

- Nikdy netrénujte bezprostředně po jídle.
- Pokud je to možné, trénujte podle tepové frekvence.
- Před začátkem tréninku si rozcvičte svaly uvolňovacími nebo protahovacími cviky.
- Na konci tréninku prosím snižte rychlost. Trénink nikdy neukončujte náhle!

6.2 Četnost tréninku
Chcete-li dlouhodobě zlepšit svou fyzickou kondici a zvýšit výdrž, doporučujeme trénovat alespoň třikrát týdně. To je průměrná frekvence tréninku pro dospělého člověka, která vede k dlouhodobému zlepšení kondice a zvýšenému spalování tuků. S rostoucí fyzickou kondicí můžete trénovat i denně. Zvláště důležité je trénovat v pravidelných intervalech.

6.3 Intenzita tréninku
Trénink rozvíjejte opatrně. Intenzitu tréninku je třeba zvyšovat pomalu, aby nedocházelo k únavě svalů a pohybového aparátu.

Počet otáček (RPM)
V rámci cíleného vytrvalostního tréninku se obecně doporučuje zvolit spíše nižší odpor pedálů a trénovat s vyššími otáčkami (RPM – otáčky za minutu). Dbejte na to, aby se otáčky pohybovaly kolem 80 RPM a nepřesahovaly 100 otáček.

6. Návod k tréninku

6.1 Nastupování a vystupování
Rotoped je vybaven pevným řídítkem.
Při nasedání a sesedání z rotopedu se vždy držte pevného řídítka. Uživatelé, kteří rotoped používají poprvé, by se měli nejprve seznámit s jeho ovládáním pomocí pevného řídítka.

Při nasedání a sesedání z jakéhokoli rotopedu je třeba vždy dbát opatrnosti.
Dodržujte prosím níže uvedené bezpečnostní pokyny.

Při nasedání se jednou rukou držte pevného řídítka a posaďte se na sedadlo. Položte levou nohu na levý pedál a zajistěte si stabilitu. Zvedněte pravou nohu přes stroj a položte ji na pravý pedál. Najděte rovnováhu a začněte cvičit.

Při sesedání nejprve zcela zastavte a postup opakujte v opačném pořadí. Doporučujeme, abyste vždy drželi alespoň jednou rukou pevného řídítka, zejména při nasedání a sesedání.

Trénink na ergometru je ideálním pohybovým tréninkem pro posílení důležitých svalových skupin a kardiovaskulárního systému.

Obecné pokyny k tréninku

- Nikdy netrénujte bezprostředně po jídle.
- Pokud je to možné, přizpůsobte trénink tepové frekvenci.
- Před zahájením tréninku proveďte rozcvičení svalů uvolňovacími nebo protahovacími cviky.
- Na konci tréninku prosím snižte rychlost. Nikdy trénink neukončujte náhle.

6.2 ká frekvence tréninku
Pro zlepšení fyzické kondice a dlouhodobé posílení tělesné zdatnosti doporučujeme trénovat alespoň třikrát týdně. Jedná se o průměrnou frekvenci tréninku pro dospělého člověka, která vede k dlouhodobému zlepšení kondice a vysokému spalování tuků. Jak se vaše kondice zlepší, můžete trénovat i denně. Zvláště důležité je trénovat v pravidelných intervalech.

6.3 Intenzita tréninku
Pečlivě si naplánujte trénink. Intenzitu tréninku je třeba zvyšovat postupně, aby nedocházelo k únavě svalstva nebo pohybového aparátu.

RPM
Z hlediska objektivního vytrvalostního tréninku se v zásadě doporučuje zvolit nižší odpor pedálů a trénovat při
vyšších otáčkách (otáček za minutu). Dbejte na to, aby otáčky byly vyšší než 80 ot./min, ale nepřesahovaly 100.

6.4 Trénink zaměřený na tepovou frekvenci

Doporučuje se zvolit pro vaši individuální tepovou zónu „aerobní tréninkový rozsah“. Zvýšení výkonu v oblasti vytrvalosti se dosahuje především dlouhými tréninkovými jednotkami v aerobním rozsahu. Tuto zónu si prosím vyhledejte v diagramu cílových tepových frekvencí nebo se řiďte tepovými programy. V tomto aerobním pásmu (do 75 % vaší maximální tepové frekvence) byste měli absolvovat alespoň 80 % své tréninkové doby.
Ve zbývajících 20 % času můžete zařadit zátěžové špičky, abyste posunuli svou aerobní hranici směrem nahoru. Díky dosáhnutým tréninkovým úspěchům budete později při stejné srdeční frekvenci schopni podávat vyšší výkon, což znamená zlepšení kondice.
Pokud již máte zkušenosti s tréninkem řízeným tepovou frekvencí, můžete si požadovanou tepovou zónu přizpůsobit svému konkrétnímu tréninkovému plánu nebo kondičnímu stavu.

Poznámka:
Vzhledem k tomu, že existují lidé s „vysokým a nízkým pulsem“, mohou se individuální optimální tepové zóny (aerobní zóna, anaerobní zóna) v jednotlivých případech lišit od těch obecných (diagram cílového pulsu). V těchto případech by měl být trénink přizpůsoben individuálním zkušenostem. Pokud se s tímto jevem setkají začátečníci, měli by před tréninkem bezpodmínečně konzultovat lékaře, aby ověřili, zda jsou z hlediska zdraví způsobilí k tréninku.

6.5 Kontrola tréninku

Z lékařského i tréninkově-fyziologického hlediska je nejvhodnější trénink řízený tepovou frekvencí, který se orientuje na individuální maximální tepovou frekvenci.

Toto pravidlo platí jak pro začátečníky, tak pro ambiciózní rekreační sportovce i profesionály. V závislosti na tréninkovém cíli a výkonnostní úrovni se trénuje s určitou intenzitou individuální maximální tepové frekvence (vyjádřenou v procentních bodech).

Aby byl kardiovaskulární trénink z hlediska sportovní medicíny efektivní, doporučujeme tréninkovou tepovou frekvenci v rozmezí 70 % – 85 % maximální tepové frekvence. Vezměte prosím na vědomí následující diagram cílové tepové frekvence.

Změřte si tepovou frekvenci v následujících okamžicích:

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

- Během prvních týdnů se doporučuje trénovat s tepovou frekvencí na dolní hranici tréninkové tepové zóny (přibližně 70 %) nebo pod ní.

- Během následujících 2–4 měsíců postupně zvyšujte intenzitu tréninku, až dosáhnete horní hranice tréninkové tepové zóny (přibližně 85 %), aniž byste se však přetěžovali.

- I když jste v dobré kondici, zařazujte do svého tréninkového programu pravidelně lehčí tréninky v nižším aerobním pásmu, abyste se mohli dostatečně zotavit. „Dobrý“ trénink vždy znamená také inteligentní trénink, který zahrnuje regeneraci ve správný čas. V opačném případě dojde k přetrénování, což zhorší vaši formu.

- Po každé namáhavé tréninkové jednotce v horním tepovém pásmu vaší individuální výkonnosti by v následujícím tréninku měla vždy následovat regenerační tréninková jednotka v dolním tepovém pásmu (do 75 % maximální tepové frekvence).

6.4 Trénink zaměřený na srdeční frekvenci

Pro vaši osobní tepovou zónu se doporučuje zvolit aerobní tréninkový rozsah. Zvýšení výkonu v vytrvalostním rozsahu se dosahuje především dlouhými
tréninkovými jednotkami v aerobním rozmezí.
Tuto zónu najdete v diagramu cílových tepových frekvencí nebo se řiďte tepovými programy. V tomto aerobním rozmezí (až do 75 % vaší maximální tepové frekvence) byste měli absolvovat 80 % své tréninkové doby.
Ve zbývajících 20 % času můžete zařadit zátěžové špičky, abyste posunuli svou aerobní prahovou hodnotu směrem nahoru. Díky výslednému tréninkovému úspěchu pak budete později schopni podávat vyšší výkon při stejné srdeční frekvenci; to znamená zlepšení vaší fyzické kondice.
Pokud již máte nějaké zkušenosti s tréninkem řízeným tepovou frekvencí, můžete si svou požadovanou tepovou zónu přizpůsobit svému konkrétnímu tréninkovému plánu nebo kondičnímu stavu.

Poznámka:
Vzhledem k tomu, že existují osoby s „vysokou“ a „nízkou“ tepovou frekvencí, mohou se individuální optimální tepové zóny (aerobní zóna, anaerobní zóna) lišit od těch, které platí pro širokou veřejnost (diagram cílových tepových frekvencí). V těchto případech je nutné trénink přizpůsobit podle individuálních zkušeností. Pokud se s tímto jevem setkají začátečníci, je důležité před zahájením tréninku konzultovat lékaře, aby ověřil zdravotní způsobilost k tréninku.

6.5 ké řízení tréninku

Jak z lékařského hlediska, tak z hlediska tréninkové fyziologie dává největší smysl trénink řízený tepovou frekvencí, který se orientuje na individuální maximální tepovou frekvenci.

Toto pravidlo platí jak pro začátečníky, tak pro ambiciózní rekreační sportovce i profesionály. V závislosti na tréninkovém cíli a výkonnostním stavu se trénink provádí při určité intenzitě vyjádřené jako procentuální podíl z individuální maximální tepové frekvence.

Aby bylo možné efektivně nastavit kardiovaskulární trénink podle sportovně-lékařských aspektů, doporučujeme tréninkovou tepovou frekvenci v rozmezí 70 % – 85 % maximální tepové frekvence. Viz následující diagram cílové tepové frekvence.

Změřte si tepovou frekvenci v následujících časových okamžicích:

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

- Během prvních týdnů se doporučuje, aby trénink provádět při tepové frekvenci na dolní hranici tréninkové zóny (přibližně 70 %) nebo nižší.

- Během následujících 2–4 měsíců trénink postupně zintenzivňujte, až dosáhnete horní hranice tréninkové tepové zóny (přibližně 85 %), aniž byste se však přetěžovali.

- Pokud jste v dobré tréninkové kondici, zařazujte sem tam do tréninkového programu lehčí jednotky v nižším aerobním rozmezí, abyste se dostatečně zotavili. „Dobrý“ trénink vždy znamená trénovat rozumně, což zahrnuje regeneraci ve správný čas. V opačném případě dojde k přetrénování a vaše forma se zhorší.

- Po každé zátěžové tréninkové jednotce v horním tepovém rozmezí individuálního výkonu by v následujícím tréninku měla vždy následovat regenerační tréninková jednotka v nižším tepovém rozmezí (až 75 % maximální tepové frekvence).

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

Výpočet tréninkové / zátěžové tepové frekvence:
220 tepů za minutu minus věk = osobní maximální srdeční frekvence (100 %).

Tréninková tepová frekvence
Dolní hranice: (220 – věk) × 0,70
Horní hranice: (220 – věk) × 0,85

6.6 Délka tréninku

Každá tréninková jednotka by měla ideálně sestávat z rozcvičky, tréninkové fáze a závěrečného uvolnění, aby se předešlo zraněním.

Rozcvička:
5 až 10 minut, včetně pomalé jízdy na kole.

Trénink:
15 až 40 minut intenzivního, ale ne nadměrně namáhavého tréninku s výše uvedenou intenzitou.

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

Trénink okamžitě přerušte, pokud se necítíte dobře nebo se objeví jakékoli příznaky přetížení
.

Změna metabolické aktivity během tréninku:

- Během prvních 10 minut vytrvalostního výkonu naše tělo spotřebovává glykogen, cukernou látku uloženou ve svalech.
- Po cca 10 minutách se navíc spaluje i tuk.
- Po 30–40 minutách se aktivuje tukový metabolismus, poté se tělesný tuk stává hlavním zdrojem energie.

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

Výpočet tréninkové / pracovní tepové frekvence:
220 tepů za minutu minus věk = osobní maximální srdeční frekvence (100 %).

Tréninková tepová frekvence
Dolní hranice: (220 – věk) × 0,70
Horní hranice: (220 – věk) × 0,85

6.6 ká délka tréninku

Každá tréninková jednotka by měla ideálně sestávat z rozcvičky, tréninkové fáze a závěrečného uvolnění, aby se předešlo zraněním.

Rozcvička:
5 až 10 minut pomalé jízdy na kole.

Trénink:
15 až 40 minut intenzivního, ale ne nadměrně namáhavého tréninku v výše uvedené intenzitě.

Zklidnění:
5 až 10 minut pomalé jízdy na kole, následované rozcvičkou nebo protažením, aby se svaly uvolnily.

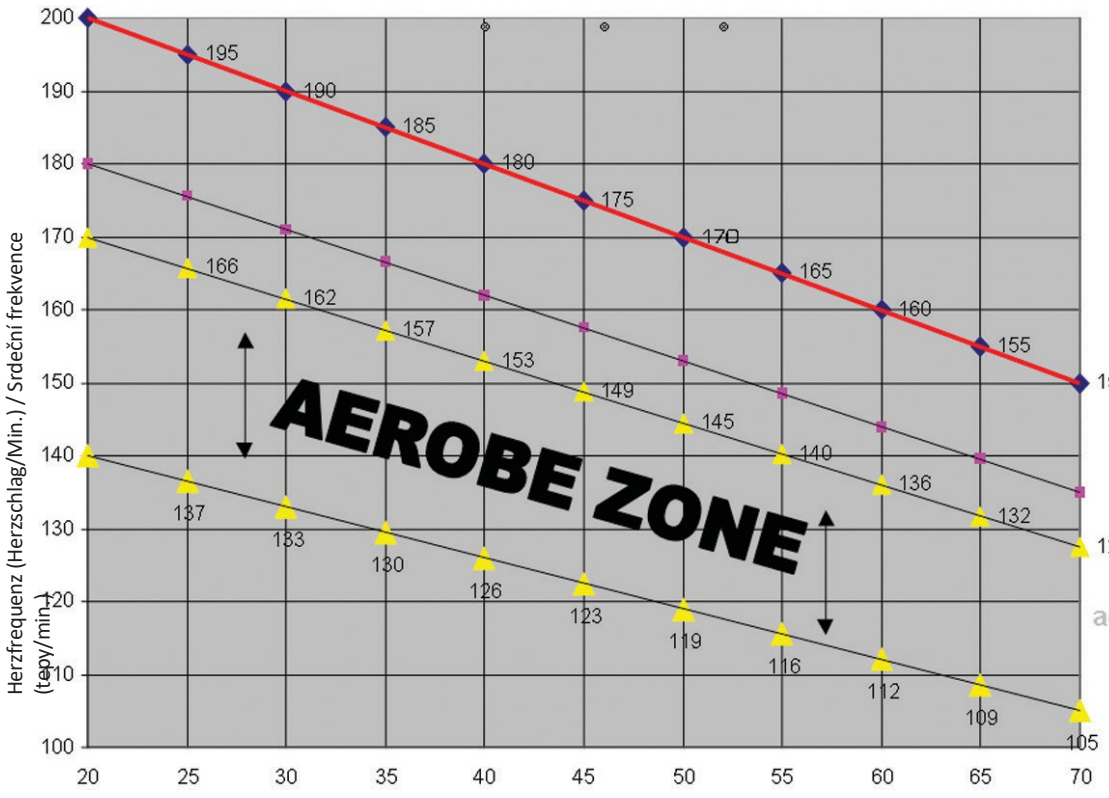
Okamžitě přerušte trénink, pokud se necítíte dobře nebo se objeví jakékoli příznaky přetížení.

Změny metabolické aktivity během tréninku:

- Během prvních 10 minut vytrvalostního výkonu naše tělo spotřebovává cukry uložené ve svalech. Glykogen:
- Po asi 10 minutách se navíc spaluje tuk.
- Po 30–40 minutách se aktivuje tukový metabolismus, poté se tělesný tuk stává hlavním zdrojem energie

Diagram cílové tepové frekvence / Target Pulse Diagram

(srdeční frekvence / věk)



Maximalpuls
= 220-Alter
= 220 – věk

Maximalpuls * 90%
Max. srdeční frekvence * 90 %

Maximalpuls * 85%
empfohlene Obergrenze
Max. srdeční
frekvence * 85 %

aerobe Zone = Zielzone

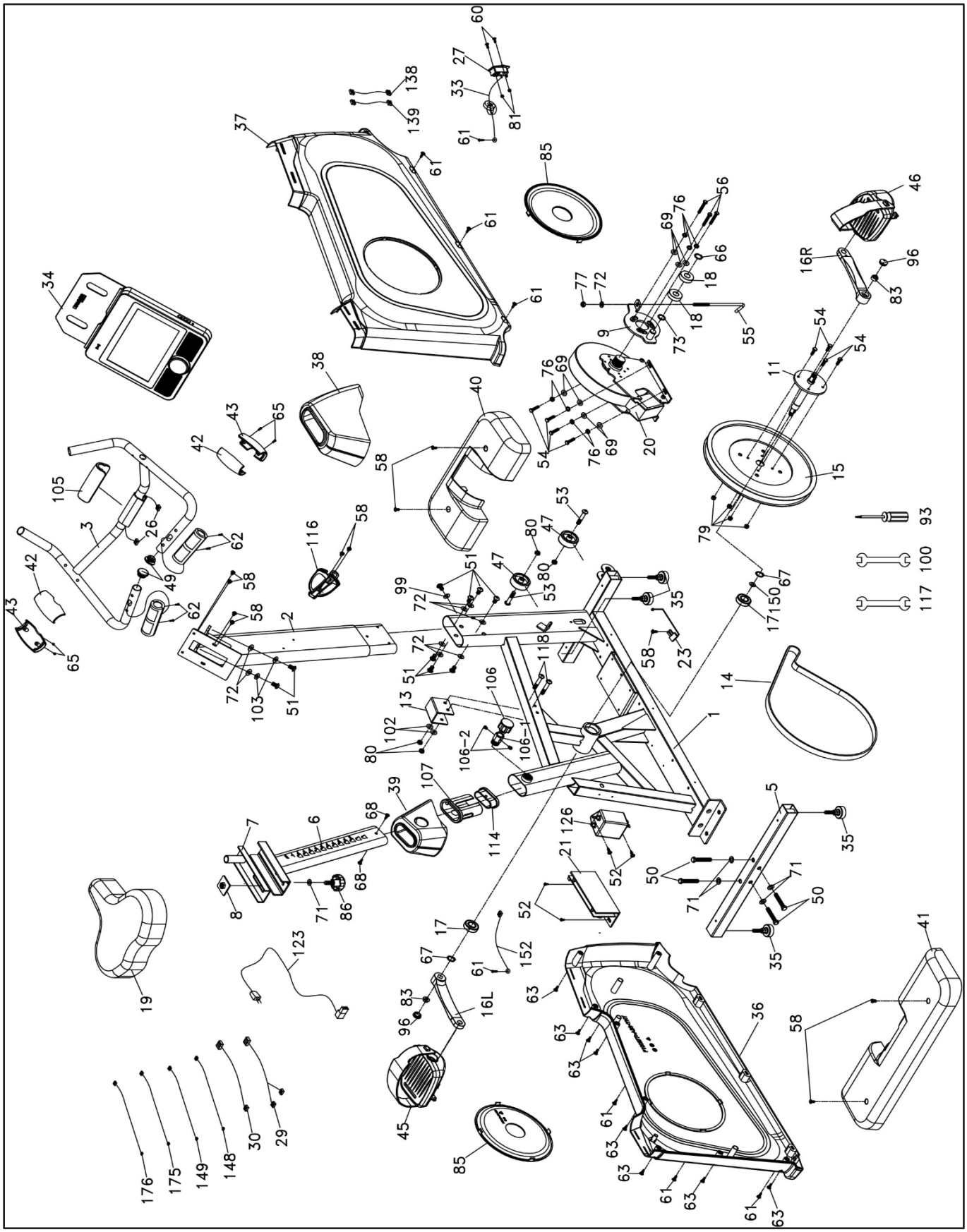
Doporučená horní
hranice

Maximalpuls * 70%
empfohlene Untergrenze

Max. srdeční
frekvence * 70 %
Doporučená dolní
hranice

Věk

7. Rozložený výkres / Explosiondrawing



8. Seznam dílů / Seznam dílů

Pozice	Označení	Popis	Rozměry	Množství/Quantity
10007 -1	Hlavní rám	Hlavní rám		1
-2	Podpěrná trubka řídítek	sloupek řídítek		1
-3	Řídítka	Řídítka		1
-4	Není potřeba	Není potřeba		0
-5	Podstavec, zadní	Zadní stabilizátor		1
-6	Trubka sedlovky	Sedlová trubka		1
-7	Posuvná lišta sedla	Posuvník sedla		1
-8	Upevňovací deska pro sedlový saně	Upevňovací deska sedlového saní		1
-9	Napínák řemene	Držák napínacího řemene		1
-10	Není potřeba	Není potřeba		0
-11	Osa kliky	Osa		1
-12	Není potřeba	Není potřeba		0
-13	Deska pro upevnění skříně	Podložní deska		1
-14*	Řemen	Řemen		1
-15	Hnací kolo	Hnací řemenice		1
-16L	Kliková hřídel, levá	Kliková hřídel, levá strana		1
-16R	Kliky, pravá strana	Kliky, pravá strana		1
-17*	Kuličkové ložisko	Kuličkové ložisko	6004	2
-18	Kuličkové ložisko	Kuličkové ložisko	6203	2
-19*	Sedlo	Sedlo		1
-20	Brzdová jednotka EMS	Indukční brzda		1
-21	Deska	PCB		1
-22	Magnet	Magnet		1
-23	Senzorový kabel	Senzorový kabel		1
-24	Není potřeba	Není potřeba		0
-25	Není potřeba	Není potřeba		0
-26	Ruční kabel pro měření pulsu, bílý	Ruční pulzní kabel, bílý	800 mm	2
-27	Modul střídavého proudu	Modul střídavého proudu		1
-28	Není potřeba	Není potřeba		0
-29	Datový kabel	Počítačový kabel	2250 mm	1
-30	Kabel pro EMS	Kabel pro EMS	300 mm	1
-31-32	Není potřeba	Není potřeba		0
-33	Zemnící kabel	Zemnící vodič	200 mm	1
-34	Počítač	Počítač		1
-35	Gumová vložka pro podstavec	Gumová podložka pro stabilizátor		4
-36	Kryt, levý	Levé pouzdro		1
-37	Skříň, vpravo	Pravé pouzdro		1
-38	Kryt trubky řídítek	Kryt sloupku řídítek		1
-39	Kryt sedlovky	Kryt sedlovky		1
-40	Kryt přední nohy	Kryt přední opěrky		1
-41	Kryt přední nohy	Kryt zadní podpěry		1
-42	Držák, horní strana	Rukojeť, horní kryt		2
-43	Držák, spodní strana	Rukojeť, spodní krytka		2
-44	Není potřeba	Není potřeba		0
-45	Pedál, levá strana	Pedál, levá strana		1
-46	Pedál, pravý	Pedál, pravá strana		1
-47	Přepravní kolečko	Přepravní kolečko		2
-48	Není potřeba	Není potřeba		0
-49	Plastová krytka	Plastová krytka	Ø 25,4 mm	2
-50	Šestihranný šroub	Šroub s šestihrannou hlavou	3/8“ x 2-1/4“	4
-51	Šestihranný šroub	Šroub s šestihrannou hlavou	5/16“ x 5/8“	9
-52	Šroub s křížovou drážkou	Šroub s křížovou drážkou	ST5x19	4
-53	Šroub s vnitřním šestihranem	Šroub s vnitřním šestihranem	5/16“ x 1-3/4“	2
-54	Šestihranný šroub	Šroub s šestihrannou hlavou	1/4“ x 3/4“	8
-55	Závitová tyč typu J	Šroub typu J	M8 x 190	1
-56	Šroub s křížovou drážkou	Šroub s křížovou drážkou	M6x15	3
-57	Není potřeba	Není potřeba		0
-58	Šroub s křížovou drážkou	Šroub s křížovou drážkou	M5x12	11
-59	Není potřeba	Není potřeba		0
-60	Šroub s křížovou drážkou	Šroub s křížovou drážkou	M4x12	2
-61	Šroub s křížovou drážkou	Šroub s křížovou drážkou	ST5x16	8
-62	Šroub s křížovou drážkou	Šroub s křížovou drážkou	ST3x20	4
-63	Šroub s křížovou drážkou	Šroub s křížovou drážkou	ST3,5x16	8
-64	Není potřeba	Není potřeba		0
-65	Šroub s křížovou drážkou	Šroub s křížovou drážkou	ST3x10	4
-66	C-kroužek	C-kroužek	Ø17	1
-67	C-kroužek	C-kroužek	Ø20	2
-68	Šroub s křížovou drážkou	Šroub s křížovou drážkou	ST4x12	2
-69	Podložka	Podložka	Ø 1/4“ x 13 x 1	7
-70	Není potřeba	Není potřeba		0

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

Pozice	Označení	Popis	Rozměry/Dimension	Množství/Quantity
-73	Podložka	Podložka	Ø17 x 23,5 mm	1
-74-75	Není potřeba	Není potřeba		0
-76	Pružná podložka	Rozpěrná podložka	Ø 1/4“	7
-77	Matice, samosvorná	Bezpečnostní matice	M8	1
-78	Není potřeba	Není potřeba		0
-79	Matice, samosvorná	Bezpečnostní matice	1/4“	4
-80	Matice, samosvorná	Bezpečnostní matice	5/16“	4
-81	Matice, samosvorná	Bezpečnostní matice	M4	2
-82	Není potřeba	Není potřeba		0
-83	Matice, samosvorná	Bezpečnostní matice	M10	2
-84	Není potřeba	Není potřeba		0
-85	Kryt	Kruhový disk		2
-86	Šroub rukojeti	Knoflík		1
-87-92	Není potřeba	Není potřeba		0
-93	Šroubovák	Šroubovák		1
-94-95	Není potřeba	Není potřeba		0
-96	Kryt klikové hřídele	Kryt klikové hřídele		2
-97	Není potřeba	Není potřeba		0
-98	Není potřeba	Není potřeba		0
-99	Podložka, zakřivená	Zakřivená podložka	Ø 5/16“ x 19 x 1,5	1
-100	Vidlicový klíč	Klíč	12/14 mm	1
-101	Není potřeba	Není potřeba		0
-102	Podložka	Podložka	Ø5/16x16x1	2
-103	Pružná podložka	Rozdělená podložka	Ø 5/16“	2
-104	Není potřeba	Není potřeba		0
-105	Kryt řídítek	Kryt řídítek		1
-106	Šroub rukojeti	Nastavovací knoflík		1
-106-1	Matice rukojeti	Matice rukojeti	M16	1
-106-2	Šroub s křížovou drážkou	Šroub s křížovou hlavou	M4x5	2
-107	Plastové vedení	Pouzdro		1
-108-113	Není potřeba	Není potřeba		0
-114	Vodicí lišta 2	Rukáv 2		1
-115	Není potřeba	Není potřeba		0
-116	Držák na láhev	Držák na láhev		1
-117	Vidlicový klíč	Klíč	13/15	1
-118	Šroub s šestihrannou hlavou	Šroub s šestihrannou hlavou	5/16“ x 2-1/4“	2
-119-122	Není potřeba	Není potřeba		0
-123	Napájecí kabel	Napájecí kabel		1
-124-125	Není potřeba	Není potřeba		0
-126	Napěťový filtr	Filtr		1
-127-137	Není potřeba	Není potřeba		0
-138	Propojovací kabel, bílý	Bílý kabel	80 mm	1
-139	Propojovací kabel, černý	Černý kabel	80 mm	1
-140-147	Není potřeba	Není potřeba		0
-148	Propojovací kabel, bílý	Bílý kabel	450 mm	1
-149	Propojovací kabel, černý	Černý kabel	450 mm	1
-150	Gumová podložka	Gumová podložka		3
-151	Není potřeba	Není potřeba		0
-152	Zemnící kabel	Uzemňovací vodič	300 mm	1
-153-174	Není potřeba	Není potřeba		0
-175	Propojovací kabel, bílý	Bílý kabel	1500 mm	1
-176	Propojovací kabel, černý	Černý kabel	1500 mm	1

Čísla dílů označená symbolem * označují opotřebitelné díly, které podléhají přirozenému opotřebení a v případě intenzivního
nebo dlouhodobém používání vyměnit. V takovém případě se prosím obraťte na zákaznický servis. Zde si můžete tyto díly objednat za poplatek.

Čísla dílů označená * jsou opotřebitelné díly, které podléhají přirozenému opotřebení a které je třeba po intenzivním nebo dlouhodobém používání vyměnit. V takovém případě se prosím obraťte na zákaznický servis. Zde si můžete tyto díly objednat za poplatek.

9. Záruční podmínky / Záruka (pouze pro Německo)

Na naše zařízení poskytujeme záruku v souladu s následujícími podmínkami:

1) Bezplatně odstraníme v souladu s následujícími podmínkami (body 2–5) škody nebo vady na zařízení, které prokazatelně vznikly v důsledku výrobní vady, pokud nám budou nahlášeny neprodleně po jejich zjištění a do 24 měsíců od dodání konečnému odběrateli.

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

Záruka se nevztahuje na snadno rozbitné díly, jako je např. sklo nebo plast. Záruční povinnost nevzniká: v případě nepatrných odchylek od požadované vlastnosti, které nemají vliv na hodnotu a použitelnost zařízení, v případě poškození způsobeného chemickými a elektrochemickými vlivy, vodou a obecně v případě poškození způsobeného vyšší mocí.

2) Záruční plnění spočívá v tom, že vadné díly budou podle našeho uvážení bezplatně opraveny nebo vyměněny za bezvadné díly. Náklady na materiál a práci hradíme my. Nelze požadovat opravy v místě instalace. Je nutné předložit doklad o koupi s datem nákupu a/nebo dodání. Vyměněné díly přecházejí do našeho vlastnictví.

3) Nárok na záruku zaniká, pokud opravy nebo zásahy provádějí osoby, které k tomu nemají naše oprávnění, nebo pokud jsou naše zařízení vybavena doplňky či příslušenstvím, které nejsou pro naše zařízení určeny, dále pokud bylo zařízení poškozeno nebo zničeno vlivem vyšší moci nebo vlivů prostředí, v případě škod vzniklých v důsledku nesprávného zacházení – zejména nedodržení návodu k obsluze – nebo údržby, nebo pokud zařízení vykazuje mechanická poškození jakéhokoli druhu. Zákaznický servis vás po telefonické konzultaci může oprávnit k opravě nebo výměně dílů, které vám budou zaslány. V tomto případě samozřejmě nárok na záruku nezaniká.

4) Záruční plnění nezpůsobuje prodloužení záruční lhůty ani nezahajuje běh nové záruční lhůty.

5) Další nebo jiné nároky, zejména nároky na náhradu škod vzniklých mimo zařízení, jsou – pokud není odpovědnost výslovně stanovena zákonem – vyloučeny.

6) Naše záruční podmínky, které obsahují předpoklady a rozsah našich záručních plnění, nemají vliv na smluvní záruční povinnosti prodávajícího.

7) Opotřebitelné díly, které jsou v seznamu dílů jako takové označeny, nepodléhají záručním podmínkám.

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

HAMMER

Servis a podpora

Abychom vám mohli při vyřizování reklamace co nejlépe pomoci, prosíme vás, abyste při každém kontaktu s námi uvedli následující informace o vašem zařízení:

UB8000	10007V2
Označení	**Číslo položky**

Číslo objednávky:

Otevřete nový ticket a uveďte všechny potřebné údaje k vaší reklamaci. Váš ticket bude automaticky předán příslušnému kontaktnímu pracovníkovi, aby vám mohl poskytnout co nejlepší servis.

Otevřít ticket!

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

Věděli jste, že?

Na **stránkách support.hammer.de** najdete naši rozsáhlou znalostní databázi. Kromě návodů v různých jazycích zde nabízíme také podrobné články s řešeními problémů všeho druhu!

Pokud potřebujete pomoc s vytvořením žádosti, kontaktujte nás e-mailem nebo telefonicky.

K reklamaci prosím přiložte fotografie a videa. Pro uplatnění záručního nároku potřebujeme doklad o závadě a kopii faktury. Další informace o záruce, seznam dílů s názvy a čísly a rozložený výkres vašeho zařízení najdete v předchozích kapitolách.

Kontakt

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

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

Servis a podpora

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

UB 8000	10007V2
Popis	**Číslo položky**

Číslo objednávky:

Otevřete nový ticket a uveďte všechny požadované informace týkající se vaší reklamace. Váš ticket bude automaticky předán příslušné kontaktní osobě, aby vám mohla nabídnout co nejlepší služby.

Otevřete ticket!

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

Věděli jste, že?

Na **stránkách support.hammer.de** najdete naši rozsáhlou znalostní databázi. Kromě návodů v různých jazycích nabízíme také podrobné články s řešeními pro všechny druhy problémů!

Pokud potřebujete pomoc s vytvořením žádosti, kontaktujte nás prosím e-mailem nebo telefonicky

K reklamaci prosím přiložte fotografie a videa. U reklamací v rámci záruky vyžadujeme doklad o závadě a kopii faktury. Další informace o záruce, seznam dílů s popisy a čísly, stejně jako rozložený nákres vašeho zařízení, najdete v předchozích kapitolách.

Kontaktujte nás

+49 (0)731 / 97488-62

service@hammer.de

Po. – Pá.: 9:00 – 16:00

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

HAMMER
MAXIMUM

NÁVOD / PRÍRUČKA

UB 8000

Č. ARTIKULU: 10007_V2

ID: 0101025

Obsah **Strana**

1.	**Bezpečnostné pokyny**	
2.	**Všeobecné informácie**	
2.1	Balenie	
2.2	Likvidácia	
3.	**Montáž**	
3.1	Kroky montáže	
3.2	Nastavenie polohy sedadla	
3.3	Vyrovnanie výšky podlahy	
4.	**Údržba a servis**	
5.	**Počítač (D)**	
5.1	Ovládanie dotykového displeja	
5.1.1	Pripojenie k internetu	
5.1.2	Trénovacie programy	
5.1.2.1	Manuálny režim – RÝCHLY ŠTART	
5.1.2.2	Prednastavené programy – CLASSIC	
5.1.2.3	Prednastavené programy – INTERVALE	
5.1.2.4	Programy, ktoré si môžete sami definovať	
5.1.2.5	Vision Ride	
5.1.2.6	H.R.C	
5.1.2.7	Test fyzickej zdatnosti	
5.2	Zrkadlenie	
5.3	Médiá	
6.	**Návod na tréning**	
6.1	Nastupovanie a vystupovanie	
6.2	Frekvencia tréningu	
6.3	Intenzita tréningu	
6.4	Tréning zameraný na pulz	
6.5	Kontrola tréningu	
6.6	Trvanie tréningu	
7.	Rozložený výkres	
8.	**Zoznam dielov**	
9.	**Záruka**	
10.	**Servisná linka a Formulár na objednávku náhradných dielov**	

1.	**Bezpečnostné pokyny**	39
2.	**Všeobecné**	41
2.1	Balenie	41
2.2	Likvidácia	41
3.	**Montáž**	41
3.1	Kroky montáže	42
3.2	Ako nastaviť polohu sedla	46
3.3	Vyrovnanie na úrovni podlahy	47
4.	**Starostlivosť a údržba**	47
5.	**Počítač (UK)**	48
5.1	Ovládanie dotykového displeja	49
5.1.1	Detekcia pripojenia k internetu	49
5.1.2	Tréningy	53
5.1.2.1	Ručný režim – RÝCHLY ŠTART	53
5.1.2.2	Prednastavené programy – CLASSIC	54
5.1.2.3	Prednastavené programy – INTERVALS	54
5.1.2.4	Vlastné programy	55
5.1.2.5	Vision Ride	56
5.1.2.6	H.R.C	56
5.1.2.7	Test fyzickej zdatnosti	58
5.2	Zrkadlenie	60
5.3	Médiá	60
6.	**Školená príručka**	62
6.1	Nastupovanie a vystupovanie	62
6.2	Frekvencia tréningu	62
6.3	Intenzita tréningu	62
6.4	Tréning zameraný na srdcovú frekvenciu	63
6.5	Kontrola tréningu	63
6.6	Trvanie tréningu	64
7.	Rozložený výkres	66
8.	**Zoznam dielov**	67
9.	**Záruka (len pre Nemecko)**	69
10.	**-**	70

1. Bezpečnostné pokyny

Dôležité!

- Tento ergometer je tréningový prístroj triedy SA, nezávislý od otáčok,
  tréningový prístroj triedy SA podľa normy DIN EN 20957-1/5.

- Max. nosnosť 150 kg.
- Ergometer smie byť používaný iba na účel, na ktorý je určený!
- Akékoľvek iné použitie je neprípustné a môže byť nebezpečné. Dovozca nemôže byť zodpovedný za škody spôsobené neprimeraného používania.
- Cvičíte na zariadení, ktoré bolo z hľadiska bezpečnosti skonštruované podľa najnovších poznatkov. Možné zdroje nebezpečenstva, ktoré by mohli spôsobiť zranenia, boli v čo najväčšej miere vylúčené.

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

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

1. Deti, domáce zvieratá, ako aj osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami (napríklad osoby s čiastočným postihnutím, staršie osoby s obmedzenými fyzickými a mentálnymi schopnosťami) alebo s nedostatkom skúseností a vedomostí by sa nemali hrať v blízkosti zariadenia
2. Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky, matice a rukoväte pevne utiahnuté a či nie sú viditeľné iné poškodenia.
3. Poškodené diely okamžite vymeňte a zariadenie až do opravy nepoužívajte. Takúto výmenu smie vykonať iba odborník po konzultácii so servisom.
4. Vyhnite sa vysokým teplotám, vlhkosti a striekajúcej vode.

5. Pred uvedením zariadenia do prevádzky si pozorne prečítajte návod na obsluhu.
6. Zariadenie potrebuje dostatočný voľný priestor vo všetkých smeroch, najmenej 1 m dozadu a na každú stranu.

7. Zariadenie umiestnite na pevný a rovný podklad.
8. Necvičte bezprostredne pred jedlom ani po ňom.
9. Pred začatím fitness tréningu sa vždy najskôr nechajte vyšetriť lekárom.
10. Úroveň bezpečnosti zariadenia je možné zaručiť len vtedy, ak v pravidelných intervaloch kontrolujete opotrebovateľné diely. Tieto sú v zozname dielov označené symbolom *.

11. Cvičebné zariadenia sa v žiadnom prípade nesmú používať ako hracie zariadenia.
12. Pri každom prerušení tréningu je potrebné vytiahnuť núdzový vypínač, aby sa bežecký pás nemohol neúmyselne spustiť!

1. Bezpečnostné pokyny

DÔLEŽITÉ!

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

- Maximálna hmotnosť používateľa je 150 kg.
- Rotoped by sa mal používať výlučne na účel, na ktorý je určený.

- Akékoľvek iné použitie tohto výrobku je zakázané a môže byť nebezpečné. Dovozca nezodpovedá za škody alebo zranenia spôsobené nesprávnym používaním zariadenia.
- Eliptický trenažér bol vyrobený v súlade s najnovšími bezpečnostnými normami.

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

1. Deti, domáce zvieratá a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami (napr. čiastočne zdravotne postihnuté osoby, staršie osoby s obmedzenými fyzickými a mentálnymi schopnosťami) alebo osoby bez dostatočných skúseností a vedomostí by sa nemali zdržiavať v blízkosti tohto fitness zariadenia.

2. Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky, matice a rukoväte sú pevne utiahnuté a či nie sú viditeľné iné poškodenia.

3. Všetky poškodené diely bezodkladne vymeňte a zariadenie nepoužívajte, kým nebude opravené. Takúto výmenu nie je možné vykonať bez konzultácie so servisným oddelením alebo výlučne odborníkom.
4. Vyhýbajte sa vysokým teplotám, vlhkosti a striekajúcej vode.

5. Pred spustením zariadenia si pozorne prečítajte návod na obsluhu.
6. Zariadenie vyžaduje dostatočný voľný priestor vo všetkých smeroch, na zadnej strane minimálne 2 m a šírku zodpovedajúcu rozmerom zariadenia!
7. Zariadenie umiestnite na pevný a rovný povrch.

8. Necvičte bezprostredne pred jedlom ani po ňom.

9. Pred začatím akéhokoľvek fitness tréningu sa dajte vyšetriť lekárom.
10. Bezpečnosť zariadenia je možné zabezpečiť len pravidelnou kontrolou dielov podliehajúcich opotrebeniu. Tieto sú v zozname dielov označené symbolom *. Páky a ostatné nastavovacie mechanizmy zariadenia nesmú obmedzovať rozsah pohybu počas tréningu.
11. Cvičebné zariadenie sa nesmie nikdy používať ako hračka.

12. Pri každom zastavení musíte vybrať kľúč núdzového zastavenia!

13. Nenoste voľné oblečenie, ale vhodné športové oblečenie, napr. teplákovú súpravu.
14. Noste vhodnú športovú obuv a nikdy necvičte naboso.

15. Dávajte pozor, aby sa v blízkosti zariadenia nenachádzali tretie osoby, pretože pohyblivé časti by ich mohli poraniť.
16. Trénovací stroj nesmie byť umiestnený vo vlhkých miestnostiach (kúpeľňa) ani na balkóne.
17. Počas tréningu dbajte na uzemnenie zariadenia. Nevhodné uzemnenie môže v prípade poruchy spôsobiť úraz elektrickým prúdom.
18. Opravy v oblasti motora smie vykonávať iba kvalifikovaný elektrikár.
19. Dbajte na dostatočný odstup napájacieho kábla a tréningového zariadenia od horúcich zdrojov.
20. Cvičebný prístroj umiestnite tak, aby ste mohli vidieť približujúce sa osoby.
21. Nedovoľte deťom hrať sa s obalovou fóliou. Pri hre sa v nej môžu zamotať a udusiť.
22. Nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom! Chybná elektrická inštalácia alebo príliš vysoké sieťové napätie môžu viesť k úrazu elektrickým prúdom. Prístroj pripájajte iba vtedy, ak sieťové napätie v zásuvke zodpovedá údajom na typovom štítku. Prístroj nepoužívajte, ak vykazuje viditeľné poškodenia alebo ak je poškodený napájací kábel alebo sieťová zástrčka. Nechytajte sa do zástrčky vlhkými rukami. Zástrčku nevyťahujte zo zásuvky za napájací kábel, ale vždy ju chytajte za samotnú zástrčku.

13. Nenoste voľné oblečenie; noste vhodné športové oblečenie, napríklad športovú súpravu.
14. Noste vhodnú športovú obuv a nikdy necvičte naboso.

15. Uistite sa, že sa v blízkosti zariadenia nenachádzajú iné osoby, pretože pohybujúce sa časti by ich mohli poraniť.
16. Zariadenie nie je povolené umiestňovať do miestností s vysokou vlhkosťou (kúpeľňa) ani na balkón.
17. Skontrolujte, či je zariadenie počas cvičenia uzemnené. Ak uzemnenie nie je dokonalé, porucha počítača môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom!
18. Opravy smie vykonávať iba elektrikár.

19. Dbajte na dostatočnú vzdialenosť medzi napájacím káblom a zariadením od zdrojov tepla.
20. Zariadenie umiestnite tak, aby ste videli ostatné osoby, ktoré sa k nemu približujú.
21. Nedovoľte deťom hrať sa s obalovou fóliou. Môžu sa do nej zamotať a pri hre sa udusiť.

22. Nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom! Chybná elektrická inštalácia alebo príliš vysoké sieťové napätie môžu viesť k úrazu elektrickým prúdom. Pripojte zariadenie iba vtedy, ak sieťové napätie v zásuvke zodpovedá údajom na typovom štítku. Zariadenie nepoužívajte, ak je viditeľne poškodené, ak je poškodený napájací kábel alebo ak je poškodená zástrčka. Nedotýkajte sa zástrčky mokrými rukami.
Nevyťahujte napájaciu zástrčku zo zásuvky za napájací kábel; vždy ju uchopte za napájaciu zástrčku.

2. Všeobecné informácie

Zariadenie spĺňa požiadavky normy EN ISO 20957-1/5 triedy SA. Označenie CE sa vzťahuje na smernice EÚ 2014/30/EÚ a 2014/35/EÚ. Pri nesprávnom používaní tohto zariadenia (napr. nadmerný tréning, nesprávne nastavenia atď.) nie je možné vylúčiť poškodenie zdravia.

Pred začatím tréningu by mal váš lekár vykonať všeobecné vyšetrenie, aby sa vylúčili prípadné zdravotné riziká.

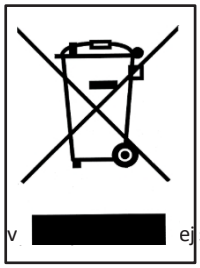
2.1 Obal

Obal je vyrobený z ekologických a recyklovateľných materiálov:

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

2.2 Likvidácia

Tento výrobok sa na konci svojej životnosti nesmie likvidovať spolu s bežným domovým odpadom, ale musí sa odovzdať v



odovzdať v zbernom mieste určenom na recykláciu elektrických a elektronických zariadení. Materiály sú podľa svojho označenia označenia. Opätovným použitím, materiálovým zhodnotením alebo inými formami zhodnocovania starých zariadení významne prispievate k ochrane nášho životného prostredia.
Informácie o príslušnom mieste likvidácie si prosím v [redacted] ej správe.

Aby sme vám montáž ergometra čo najviac uľahčili, najdôležitejšie diely sme už predmontovali. Pred montážou zariadenia si prosím pozorne prečítajte tento montážny návod a postupujte krok za

3. Montáž

Obsah balenia

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

2. Všeobecné informácie

Zariadenie spĺňa požiadavky normy EN ISO 20957-1/5 trieda SA. Označenie CE sa vzťahuje na smernice EÚ 2014/30/EÚ a 2014/35/EÚ. Ak sa toto zariadenie nepoužíva podľa určenia (napríklad nadmerný tréning, nesprávne nastavenia atď.), nemožno vylúčiť poškodenie zdravia.

Pred začatím tréningu by ste sa mali podrobiť komplexnému lekárskemu vyšetreniu u svojho lekára, aby sa vylúčili akékoľvek existujúce zdravotné riziká.

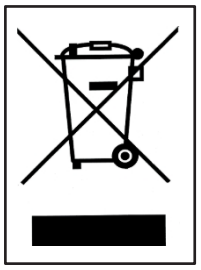
2.1 Balenie

Ekologické a recyklovateľné materiály:

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

2.2 Likvidácia

Nezabudnite si obal uschovať pre prípad opráv alebo reklamácií



Zariadenie sa nesmie vyhadzovať do domového odpadu!

Aby sme vám montáž ergometra čo najviac uľahčili, najdôležitejšie diely sme už vopred zmontovali. Pred montážou zariadenia si prosím pozorne prečítajte tento návod a potom postupujte krok za

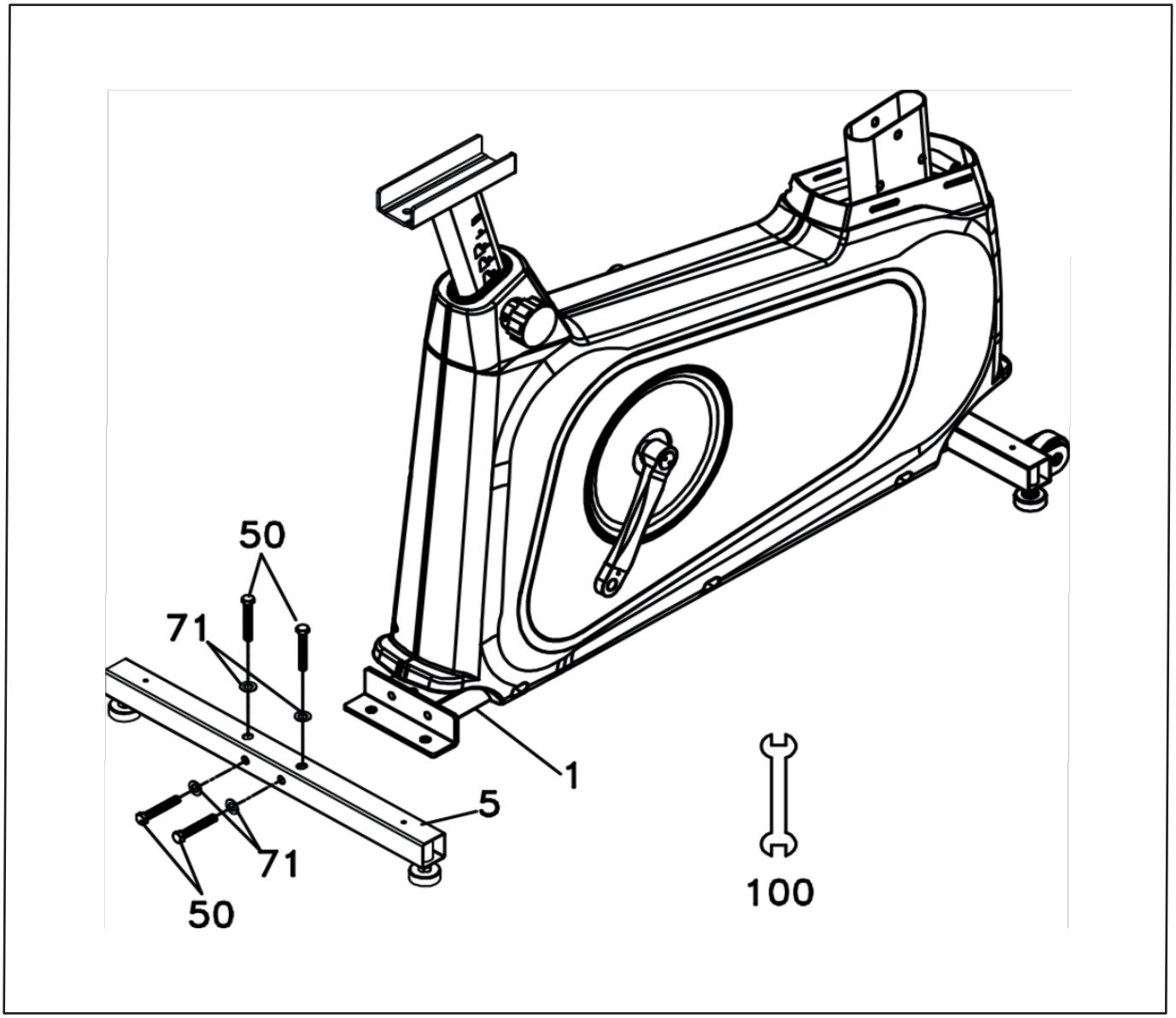
3. Montáž

Obsah balenia

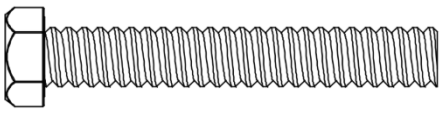
- Vybalte všetky jednotlivé diely a rozložte ich vedľa seba na podlahu.
- Hlavný rám položte na podložku chrániacu podlahu, pretože bez namontovaných podstavcov môže poškodiť alebo poškriabať vašu podlahu. Podložka by mala byť rovná a nie príliš hrubá, aby mal rám stabilný postoj.
- Uistite sa, že máte počas montáže na všetkých stranách dostatočný priestor na pohyb (minimálne 1,5 m).

3.1 Kroky montáže

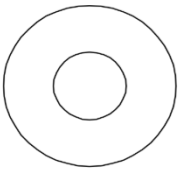
Krok 1



Potrebné diely pre krok 1

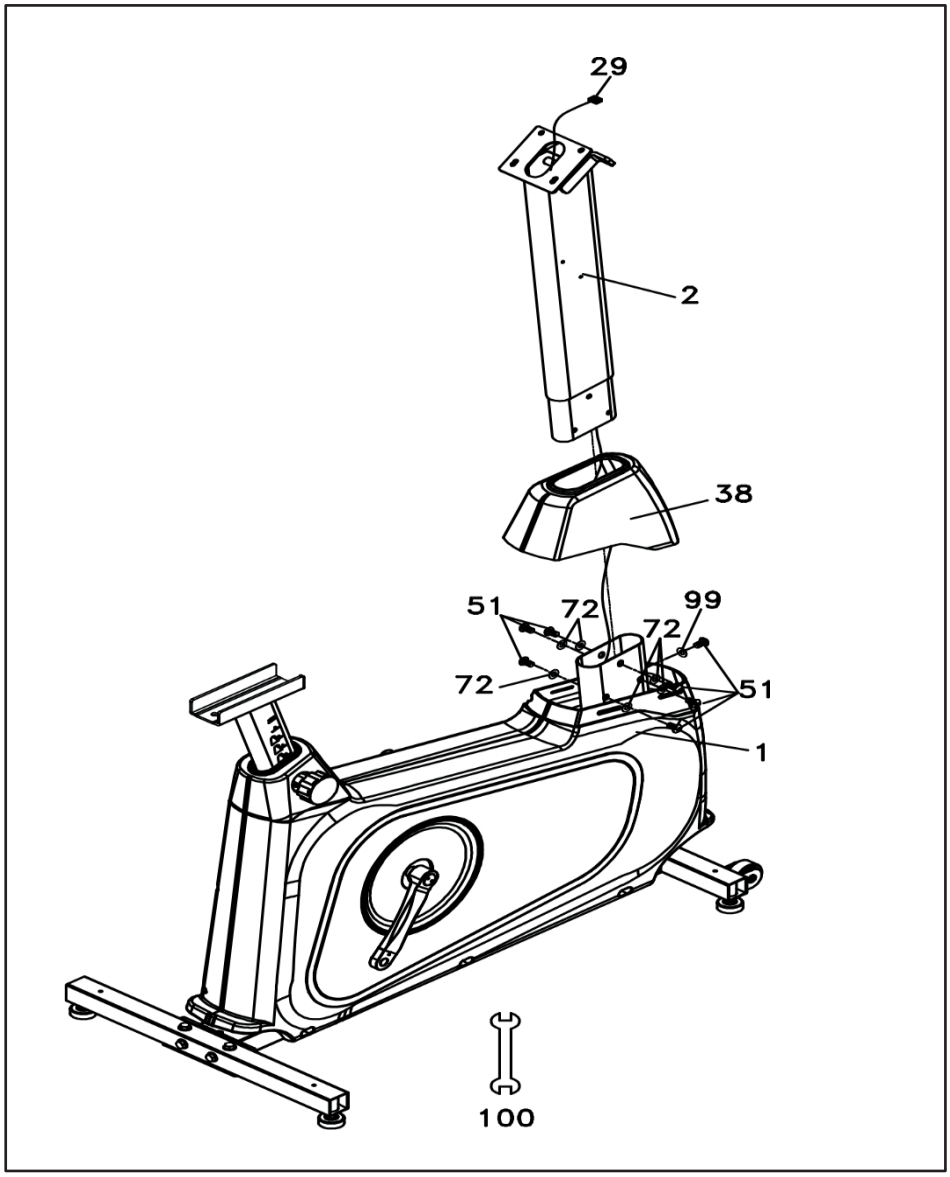


 # 50: 3/8”x2 1/4”
Sechskantschraube
Hexhead screw
(4St./pcs)

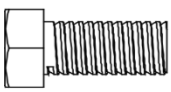


 # 71: 3/8”x25
Unterlegscheibe
Washer (4St./pcs)

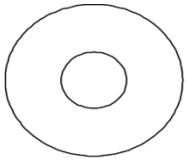
Krok 2



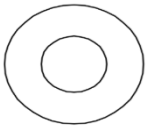
Potrebné diely pre krok 2



 # 51: 5/16”x5/8”
Sechskantschraube
Hexhead screw
(7St./pcs)

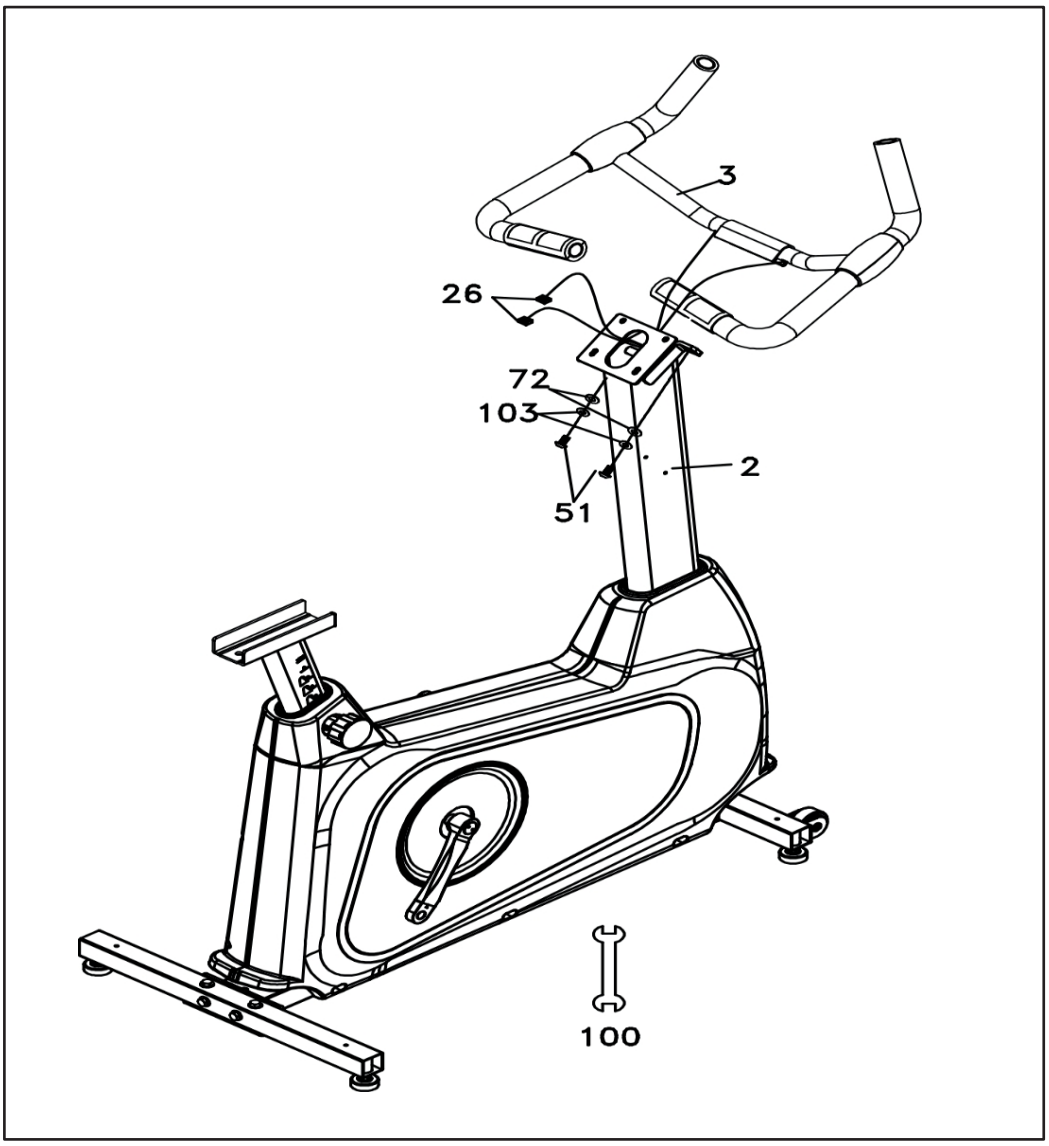


 # 99: 5/16”x19
Unterlegscheibe, gebogen
Curved Washer (1St./pcs)

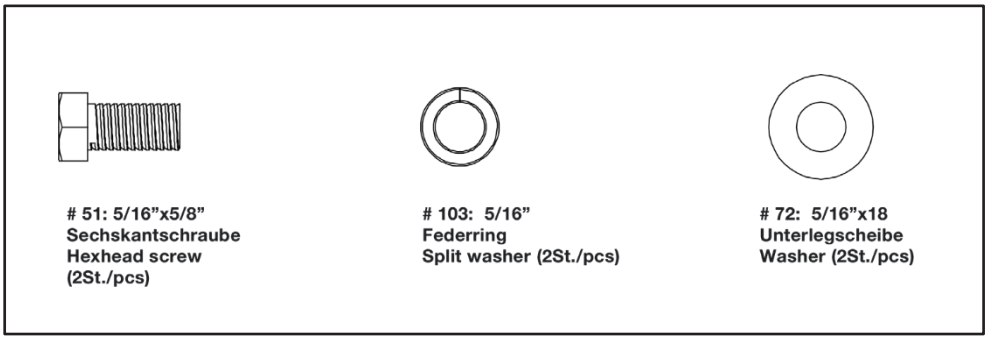


 # 72: 5/16”x18
Unterlegscheibe
Washer (6St./pcs)

Krok 3



Potrebné diely pre krok 3

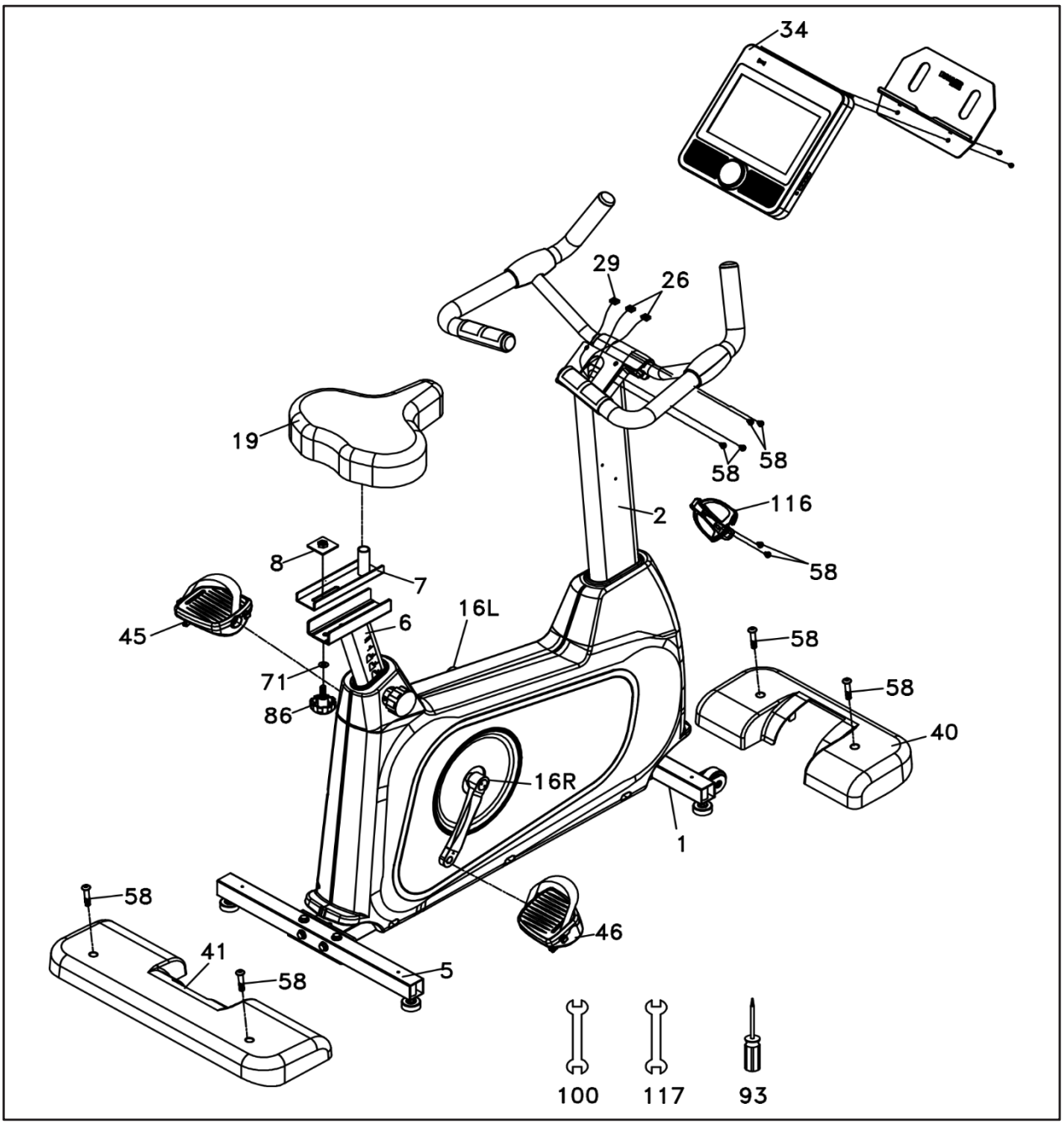


 # 51: 5/16”x5/8”
Sechskantschraube
Hexhead screw
(2St./pcs)

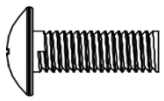
 # 103: 5/16”
Federring
Split washer (2St./pcs)

 # 72: 5/16”x18
Unterlegscheibe
Washer (2St./pcs)

Krok / Krok 4



Potrebné diely pre krok 4



 # 58: M5x12
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw
(10St./pcs)

POZOR: Pri upevňovaní počítača nepoškodzte káblové pripojenie! Pozor: Pri inštalácii počítača nezachyťte káble!

3.2 Nastavenie polohy sedadla

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

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

Sedlovku smiete vysunúť len po maximálnu značku!

Nastavenie sedla (horizontálne): Po nastavení výšky sedadla je potrebné nastaviť posuvný mechanizmus sedla. To môžete ľahko urobiť uvoľnením upevňovacej skrutky a posunutím posuvného mechanizmu sedla podľa vašej výšky.
Pri nastavení je možné zohľadniť aj nasledujúce pravidlo:

Pri vodorovne umiestnenej kľuke by mal uhol medzi stehnom a lýtkom byť 90°.

Nastavenie sklonu sedla: Otvorte obe matice na sedlovom ráme, až kým sa sedlo bude dať ľahko otáčať. Nastavte sklon sedla tlačením alebo ťahaním za špičku sedla. Keď dosiahnete pohodlný sklon, dotiahnite predtým otvorené matice sedlového rámu pomocou vhodného náradia.

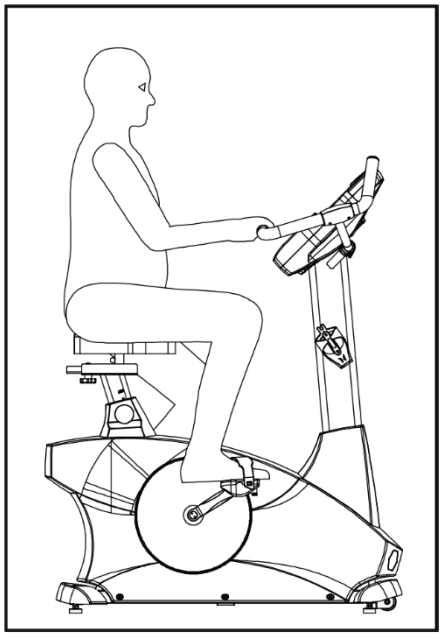
3.2 Ako nastaviť polohu sedla

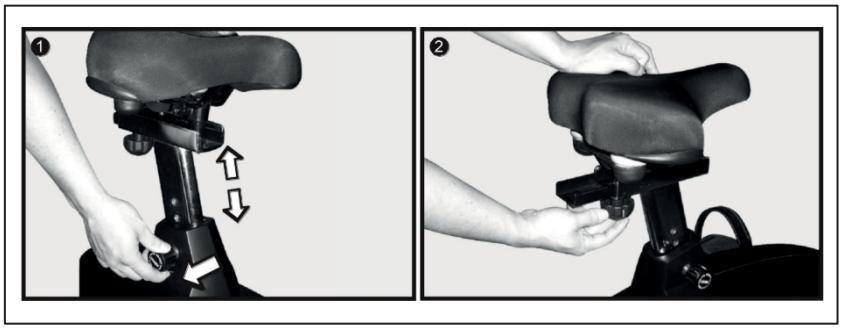
Výška sedla: Najdôležitejšia je správna výška sedla. Aby ste sa uistili, že je správna, postupujte podľa nasledujúcich pokynov:
- jeden pedál by mal byť v najnižšej polohe
- posaďte sa na bicykel a položte obe ruky na riadidlá
- položte nohu na pedál, ktorý je v najnižšej polohe
- koleno nesmie byť úplne vystreté. Nastavte výšku tak, aby bola poloha pre vás čo najpohodlnejšia, ale dajte pozor, aby ste koleno neprehnali!

Sedlo sa smie vysunúť len do maximálnej polohy, ako je uvedené

Vodorovné nastavenie sedla: Najskôr nastavte výšku sedla. Uvoľnite hviezdicovú rukoväť a posuňte posúvač sedla dopredu alebo dozadu.
Nastavte ho do polohy, v ktorej pri
v strednej polohe, vaše koleno tvorilo uhol 90°.

Nastavenie sklonu sedla: Otvorte 2 matice pod sedlom, až kým sa sedlo nebude dať otočiť. Posuňte sedlo dopredu alebo dozadu, kým nebudete sedieť pohodlne. Utiahnite obe matice.





3.3 Vyrovnanie výšky voči podlahe

Otáčaním viečok na nastavenie výšky na zadnej nohe je možné vyrovnanie podľa úrovne podlahy. Otáčaním proti smeru hodinových ručičiek sa výškové nastavenie uvoľňuje. Dbajte na to, aby vo viečku zostalo dostatočné množstvo závitov.

4. Starostlivosť a údržba

Údržba

- Zariadenie v zásade nevyžaduje žiadnu údržbu.
- Pravidelne kontrolujte všetky časti zariadenia a pevné uchytenie všetkých skrutiek a spojov.
- Poškodené diely ihneď vymeňte prostredníctvom nášho zákazníckeho servisu. Zariadenie sa potom nesmie používať až do opravy.

Údržba

- Na čistenie používajte prosím iba vlhkú handričku bez agresívnych čistiacich prostriedkov. Dávajte pozor, aby sa do počítača nedostala žiadna tekutina.
- Súčiastky (riadidlá, stúpačky), ktoré prichádzajú do kontaktu s potom, stačí čistiť vlhkou handričkou.

3.3 Vyrovnanie podlahy

Otáčaním skrutiek na nastavenie výšky je možné vyriešiť kolísanie ergometra. Otáčaním skrutky proti smeru hodinových ručičiek sa výška zvyšuje.

Dbajte na to, aby v kryte nožičky zostalo dostatok závitov.

4. Starostlivosť a údržba

Údržba

- Zariadenie v zásade nevyžaduje údržbu.
- Pravidelne kontrolujte všetky časti zariadenia a pevné uchytenie všetkých skrutiek a spojov.
- Všetky poškodené časti bezodkladne vymeňte prostredníctvom nášho zákazníckeho servisu. Zariadenie sa nesmie používať, kým nebude opravené.

Starostlivosť

- Pri čistení používajte iba vlhkú handričku a vyhýbajte sa agresívnym čistiacim prostriedkom. Dbajte na to, aby do počítača neprenikla vlhkosť.
- Súčiastky (riadidlá, pedále), ktoré prichádzajú do styku s potom, je potrebné čistiť iba vlhkou handričkou.

Check/ Routine	Intervalle/ Period	Datum/ Date								
Reinigen/ Cleaning	Wöchentlich/ weekly									
Prüfung der Zubehörteile/ Inspect Handles and bars	alle 3 Monate/ every 3 month									
Festigkeit der Schraub-verbindungen/ Nuts and bolts are fixed	alle 3 Monate/ every 3 month									
	alle 1 Monate/ every 1 month									
	alle 1 Monate/ every 1 month									
	3 MONTHS									
	YEARLY									

5. Počítač



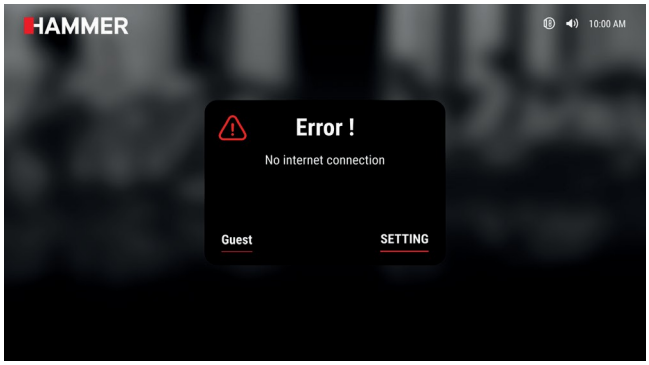
1. Držiak na tablet.
2. Nastavenia
3. Nastavenia
4. Typ USB-C nabíjací konektor
5. Otočný gombík
6. Reproduktory
7. Tlačidlá hlasitosti
8. Dátum/čas
9. Wi-Fi
10. Príslušenstvo Bluetooth Pripojenie
11. Indikátor hlasitosti

1. Držiak na tablet
2. Užívateľský displej
3. Nastavenia používateľa
4. Nabíjanie cez konektor Type-C
5. Tlačidlo s otočným gombíkom
6. Reproduktory
7. Tlačidlo zvuku +/-
8. Dátum/čas
9. Sieť Wi-Fi
10. Pripojenie Bluetooth k reproduktorom
11. Zvuk

5.1 Ovládanie počítača

5.1.1 Pripojenie k internetu

Po „PRVOM“ zapnutí sa na obrazovke zobrazí nasledujúca stránka. Stlačte tlačidlo „Setting“ a prihláste sa do svojej siete Wi-Fi. Po pripojení k Wi-Fi stlačte prosím tlačidlo „Return“.



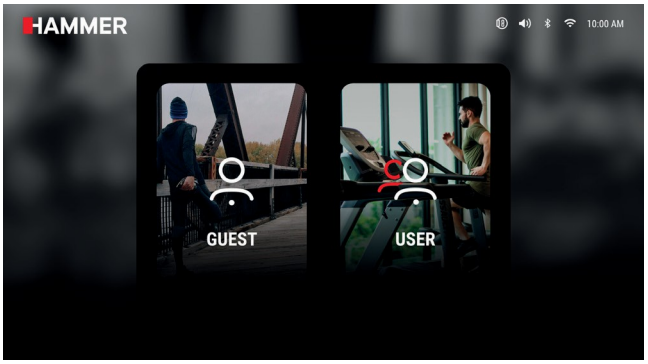
Stlačte „GAST“ a môžete začať trénovať bez zadávania osobných údajov. Stlačte „USER“ a najskôr budete musieť zadať svoje osobné údaje, ktoré sa následne uložia aj do tréningového denníka.

5.1 Ovládanie dotykovej obrazovky

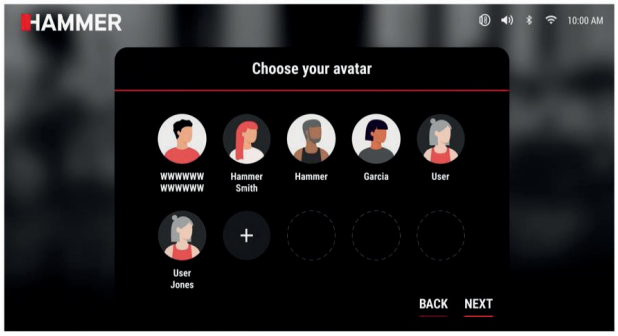
5.1.1 Detekcia internetu

Po prvom zapnutí sa na obrazovke zobrazí nasledujúca stránka. Stlačte tlačidlo „Setting“ a prihláste sa do svojej siete Wi-Fi. Po pripojení k Wi-Fi stlačte tlačidlo „Return“.



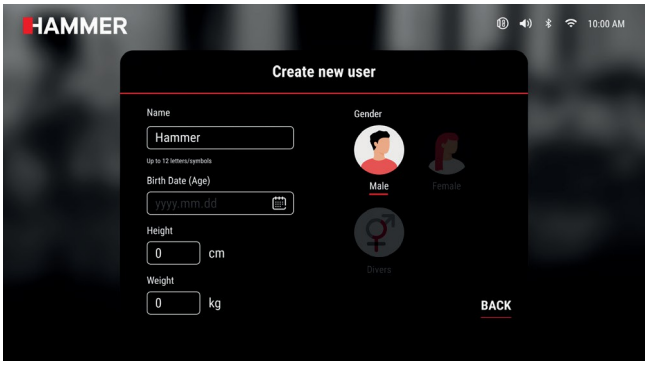


Ak stlačíte tlačidlo „GUEST“, môžete začať trénovať bez zadávania osobných údajov. Ak stlačíte tlačidlo „USER“, musíte najskôr zadať svoje osobné údaje, ktoré sa následne uložia aj do tréningového denníka.

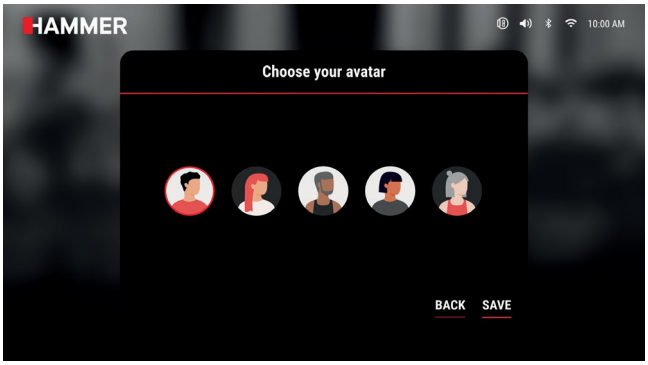


Ak sa chcete zaregistrovať, stlačte tlačidlo „+“ alebo vyberte existujúceho používateľa. Po výbere sa dostanete priamo na obrazovku zadávania osobných údajov alebo na výber tréningu.

Ak sa registrujete po prvýkrát, stlačte tlačidlo „+“ alebo vyberte existujúceho používateľa. Po výbere budete presmerovaní priamo na obrazovku zadávania osobných údajov alebo výberu tréningu.



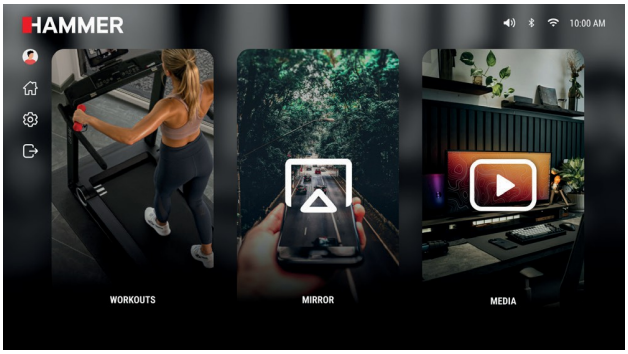
Teraz zadajte meno a osobné údaje. Po výbere pohlavia stlačte tlačidlo „ĎALEJ“. Teraz si vyberte svoj osobný avatar a stlačením tlačidla
„ULOŽIŤ“ všetky hodnoty.

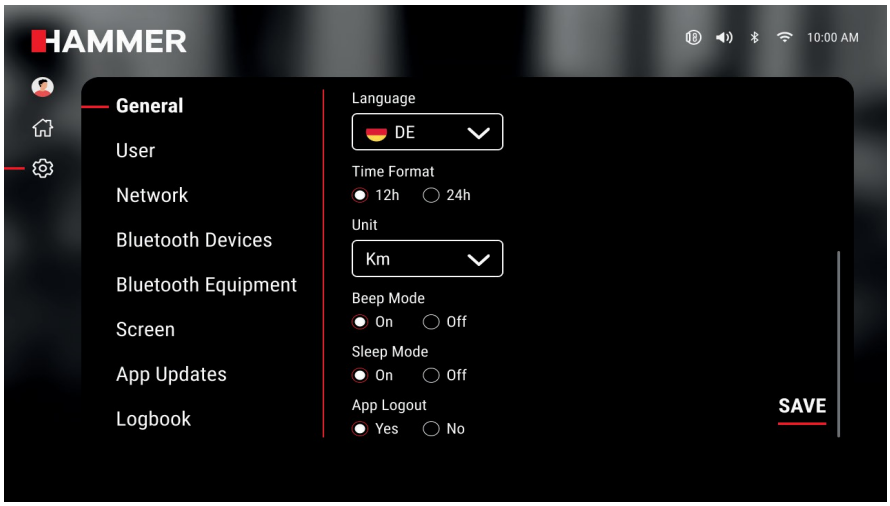


Teraz zadajte meno a osobné údaje. Po výbere pohlavia stlačte „ĎALEJ“. Teraz si vyberte svoj osobný avatar a stlačením tlačidla „ULOŽIŤ“ uložte všetky hodnoty.

Registrácia je teraz dokončená, váš osobný profil je aktivovaný a môžete začať s tréningom.

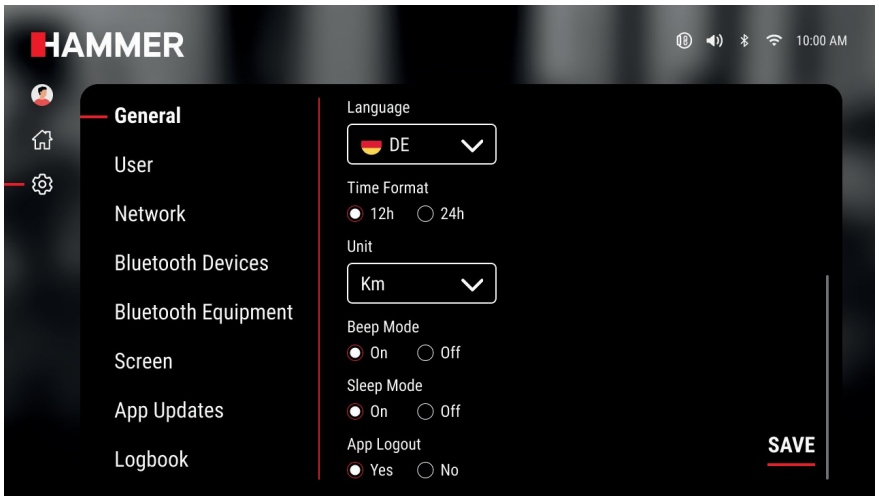
Blahoželáme k úspešnému dokončeniu registrácie, v tejto položke budete mať svoj vlastný profil. Teraz môžete začať túto položku ovládať z domovskej stránky (režim nečinnosti).





NASTAVENIA
Ikona nastavení sa nachádza na ľavej strane a obsahuje možnosti Všeobecné, Používateľ, Sieť, Bluetooth zariadenia, Bluetooth vybavenie, Obrazovka, Aktualizácie aplikácií a Protokol.

NASTAVENIA
Ikona nastavení sa nachádza na ľavej strane a obsahuje položky Všeobecné, Používateľ, Sieť, Bluetooth zariadenia, Bluetooth vybavenie, Obrazovka, Aktualizácie aplikácie a Denník.



Všeobecné:

Režim pípania. Je možné zapnúť alebo vypnúť zvuky klávesov

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

Odhlásenie z aplikácií: Pre domáce použitie odporúčame nastavenie „NO“. Pri nastavení „Yes“ je potrebné pri každom novom spustení počítača zadať prihlasovacie údaje do aplikácií. Nastavenie „YES“ odporúčame pri používaní v hoteloch alebo zariadeniach, kde sa nachádzajú cudzie osoby.

Všeobecné:

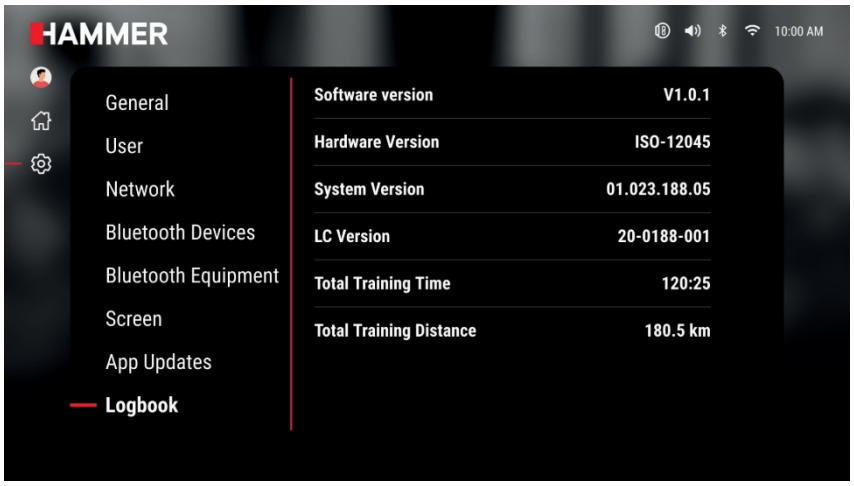
Režim pípania. Zvuky klávesov je možné zapnúť alebo vypnúť

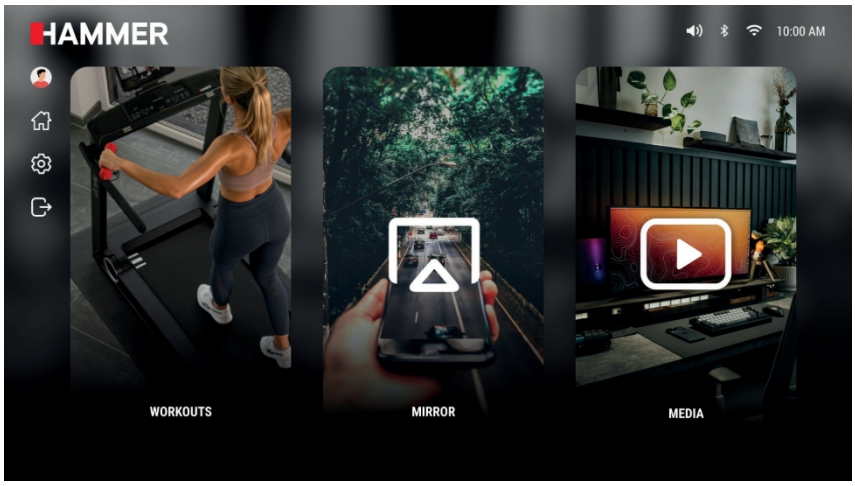
Režim spánku: Ak je nastavené na ON, počítač prejde do režimu spánku po 15 minútach.

Odhlásenie z aplikácií: Pre domáce použitie odporúčame nastavenie „NO“. Pri nastavení „Yes“ je potrebné pri každom spustení počítača zadať prístupové údaje pre každú aplikáciu. Nastavenie „YES“ odporúčame pri používaní v hoteloch alebo kluboch.

Záznamník
Tu sa zobrazujú údaje o zariadení a verzia softvéru. Upozornenie: Tréningové údaje sa ukladajú lokálne na tréningovom počítači! Pri výmene počítača sa tieto údaje stratia! Stlačte tlačidlo „ULOŽIŤ“ a všetky zadania sa uložia.

Denník:
V denníku sa zobrazujú údaje z tréningovej položky, ako aj verzia softvéru.
Pozor: Tréningové údaje sa ukladajú lokálne na tréningovom počítači! Pri výmene počítača sa tieto údaje stratia! Stlačte tlačidlo „Uložiť“ a všetky zadané údaje sa uložia.





Po zadaní všetkých údajov sa dostanete na hlavnú stránku.

5.1.2 Tréningové programy
Na úvodnej stránke (v pohotovostnom režime) stlačte tlačidlo „Trénovacie programy“.

PROGRAMOVATEĽNÉ FUNKCIE
Počítač ponúka šesť tréningových programov a jeden manuálny program.
1. CLASSIC: GOAL, HILL, RANDOM LEVEL, Plateau, Constant Výkon
2. INTERVALS: CLASSIC, HIIT, CUSTOM
3. POUŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM
4. VISION Ride
5. H.R.C
6. FITNESS TEST

5.1.2.1 Ručný režim – RÝCHLY ŠTART Na úvodnej obrazovke (v režime spánku) Tréningové programy a potom stlačte RÝCHLY ŠTART.

Tento program je tréning, pri ktorom je možné odpor počas tréningu kedykoľvek manuálne regulovať. Všetky údaje sa pripočítavajú.

Stlačte Tréningové programy a otvorí sa výberové menu programov.

Po zadaní všetkých údajov sa dostanete na hlavnú stránku.

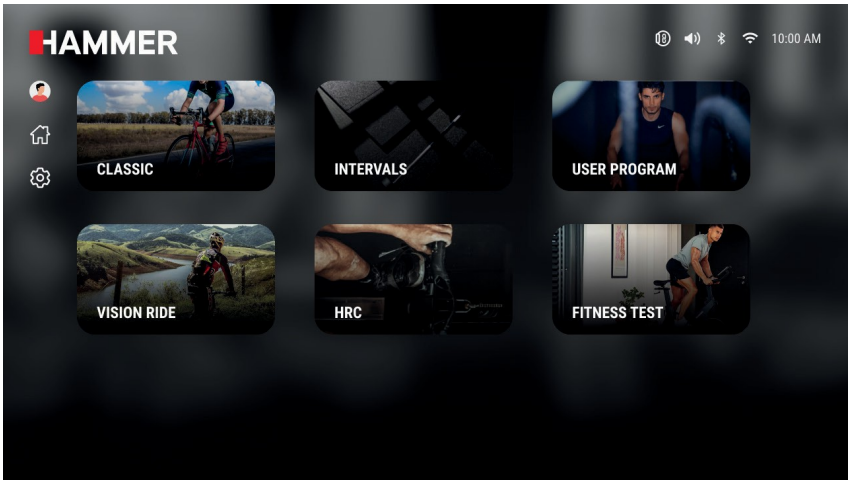
5.1.2 Tréningy
Na domovskej stránke (v režime nečinnosti) stlačte tlačidlo „Tréningové programy“.

PROGRAMOVATEĽNÉ FUNKCIE
Počítač ponúka ŠESŤ režimov prednastavených programov, ako je uvedené nižšie, a jeden manuálny režim.
1. CLASSIC: GOAL, HILL, RANDOM LEVEL, Plateau, Constant Výkon
2. INTERVALY: KLASICKÝ, HIIT, VLASTNÝ
3. POUŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM
4. VISION Ride
5. H.R.C
6. FITNESS TEST

5.1.2.1 Ručný režim – RÝCHLY ŠTART
Na úvodnej obrazovke (v režime nečinnosti) vyberte položku Programy a stlačte tlačidlo RÝCHLY ŠTART.

Tento program je časovo ohraničený tréning s úrovňou, ktorú je možné kedykoľvek počas cvičenia manuálne regulovať. Všetky hodnoty začínajú odpočítavať nahor.

Stlačte Tréningové programy a otvorí sa ponuka výberu programov.

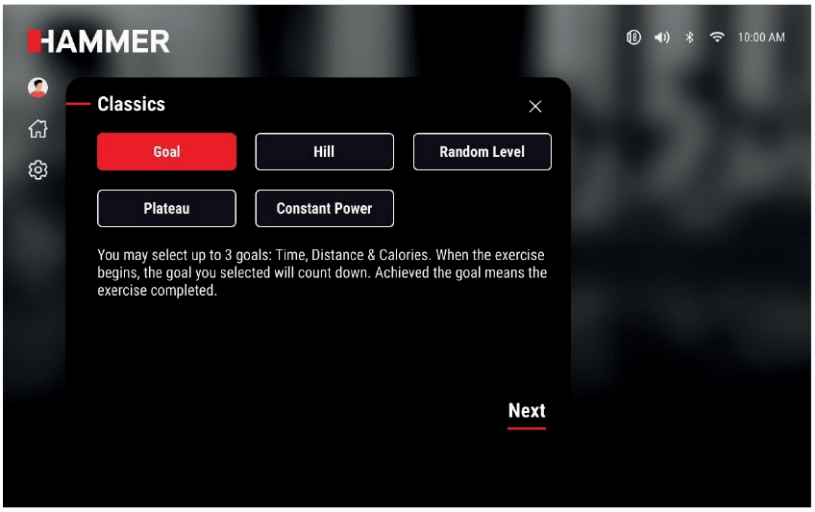


5.1.2.2 Prednastavené programy – CLASSIC Na úvodnej stránke (v pohotovostnom režime) vyberte Trénovacie programy, potom stlačte PROGRAM a vyberte CLASSIC.

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

5.1.2.2 Prednastavené programy – CLASSIC
Na domovskej stránke (v režime nečinnosti) vyberte WORKOUTS, potom stlačte tlačidlo PROGRAM a vyberte CLASSIC.

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



5.1.2.3 Prednastavené programy – INTERVALE
Na úvodnej obrazovke (v pohotovostnom režime) vyberte položku WORKOUTS, stlačte tlačidlo PROGRAM a vyberte položku INTERVALS.

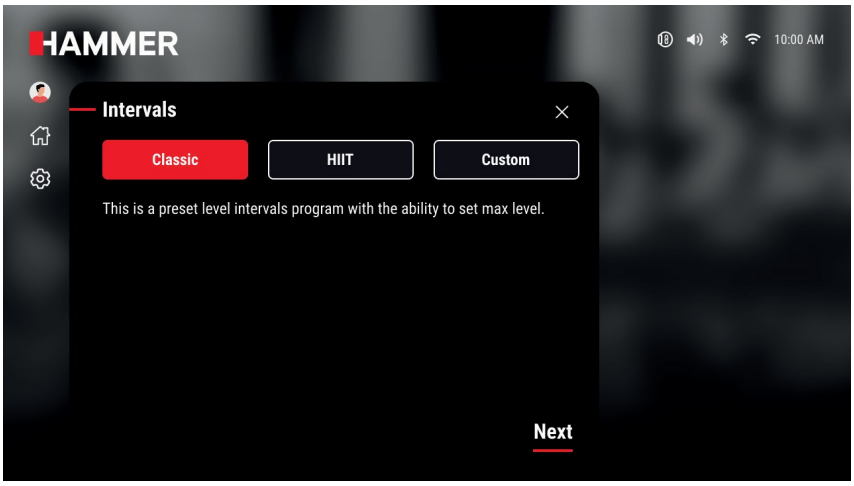
Pomáha spaľovať viac kalórií, zvyšovať rýchlosť, silu a vytrvalosť a zlepšovať celkový športový výkon.

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

5.1.2.3 Prednastavené programy – INTERVALY
Na úvodnej obrazovke (v režime nečinnosti) vyberte položku TRÉNINGY, potom stlačte tlačidlo PROGRAM a vyberte položku INTERVALY.

Pomáha spáliť viac kalórií, zvýšiť rýchlosť, silu a vytrvalosť a zlepšiť celkový športový výkon.

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

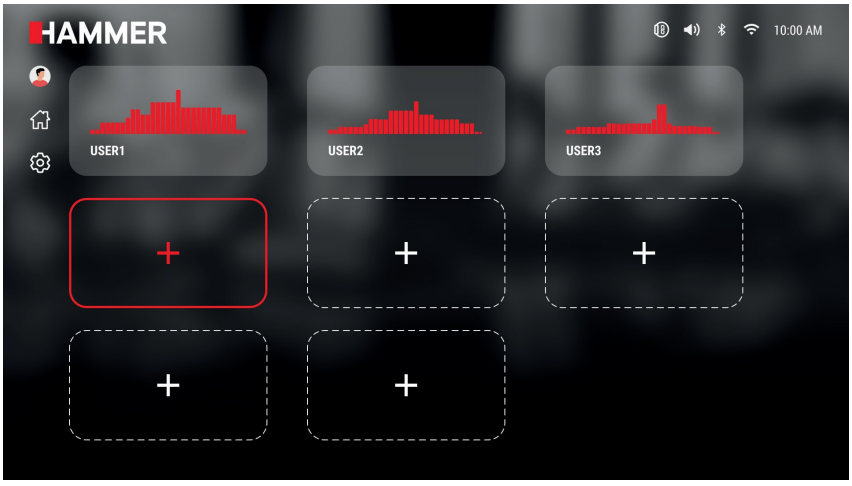


K dispozícii sú tri intervalové programy: CLASSIC, HIIT, CUSTOM

K dispozícii sú tri programy: CLASSIC, HIIT, CUSTOM

5.1.2.4 Vlastné programy
Na úvodnej obrazovke (v pohotovostnom režime) vyberte Tréningové programy, potom stlačte tlačidlo PROGRAM a vyberte USER PROGRAM

5.1.2.4 Vlastné programy
Na domovskej stránke (v režime nečinnosti) vyberte položku TRÉNINGY, potom stlačte tlačidlo PROGRAM a vyberte položku VLASTNÝ PROGRAM



Používatelia môžu vytvoriť až 9 vlastných programov, z ktorých každý má plne prispôsobiteľné úrovne. Na karte Vlastné stlačte tlačidlo na pridanie nového profilu, pomenujte svoj program a začnite s úpravami.

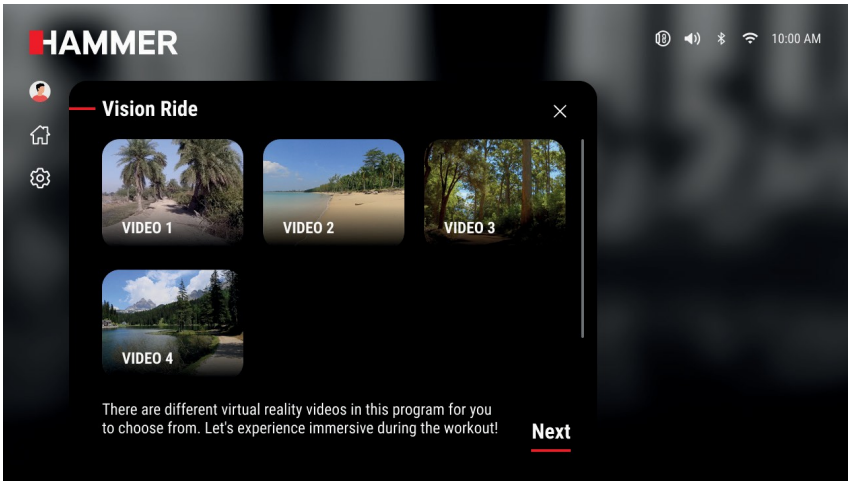
Používatelia môžu vytvoriť až 9 vlastných programov, z ktorých každý má plne prispôsobiteľné úrovne. Na karte „Vlastné“ stlačte tlačidlo na pridanie nového profilu, potom pomenujte svoj program a začnite s úpravami.

Posuňte prst v oblasti profilu, aby ste prispôsobili požadovaný vzor, a potom dokončite nastavenie hodnôt v každej úrovni.
Úrovne odporu vo vzore sú relatívne a maximálnu hodnotu je možné nastaviť po dokončení vzoru; všetky segmenty sa proporcionálne prispôsobia. Hodnoty úrovní sú absolútne a pohybujú sa v rozmedzí od 1 do 40.

Posuňte prstom v oblasti profilu, aby ste prispôsobili požadovaný vzor, a potom dokončite nastavenie hodnôt v každej fáze. Úrovne odporu vo vzore sú relatívne a maximálnu hodnotu je možné nastaviť po dokončení vzoru; všetky segmenty sa proporcionálne prispôsobia. Hodnoty úrovní sú absolútne a pohybujú sa v rozmedzí od 1 do 40.

5.1.2.5 Vision Ride
Na úvodnej obrazovke (v pohotovostnom režime) vyberte Tréningové programy, stlačte tlačidlo PROGRAM a vyberte VISION Ride.

5.1.2.5 Vision Ride
Na domovskej stránke (v režime nečinnosti) vyberte položku TRÉNINGY, stlačte tlačidlo PROGRAM a vyberte položku VISION Ride

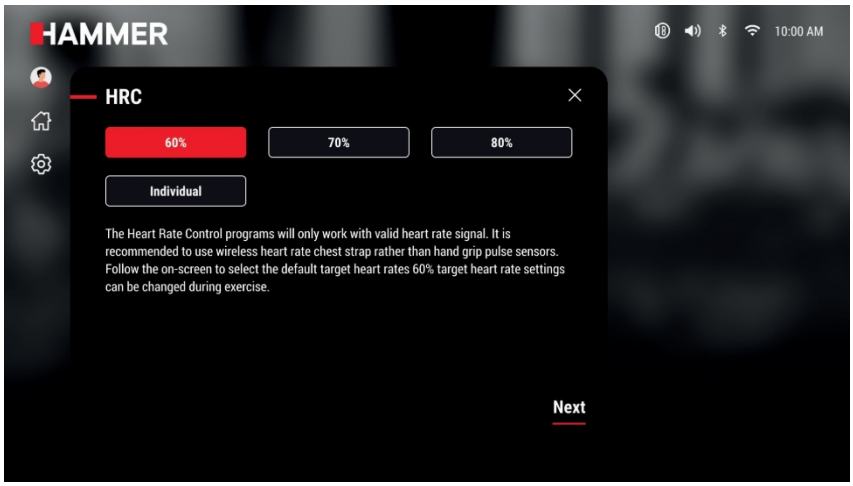


Na výber je šesť videí s virtuálnou realitou, z ktorých každé trvá menej ako 10 minút.

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

5.1.2.6 H.R.C
Na úvodnej stránke (režim nečinnosti) vyberte Tréningové programy, potom stlačte PROGRAM a vyberte H.R.C

5.1.2.6 H.R.C
Na úvodnej stránke (v režime nečinnosti) vyberte položku „Tréningy“, stlačte tlačidlo PROGRAM a vyberte položku H.R.C



K dispozícii sú tri prednastavené programy:
60 %, 70 %, 80 % a individuálny program. Pri prednastavených programoch počítač vypočíta hodnotu pulzu, v režime „Individuálny“ môžete zadať vlastnú hodnotu pulzu.

Zóna spaľovania tukov. 60–70 %
Ak trénujete s touto srdcovou frekvenciou, vaše telo využíva predovšetkým mastné kyseliny na dodávanie potrebnej energie. Tréning však nevedie k rýchlemu
k úbytku hmotnosti. Ten závisí okrem športovej aktivity najmä od stravovania.
Trénovanie aeróbnej vytrvalosti: 80 %.
Tréning v tomto frekvenčnom rozsahu vedie k výraznému zvýšeniu vytrvalosti. Okrem toho posilňuje srdce aj celý dýchací systém. Okrem zlepšenia aeróbnej kapacity dochádza aj k výraznému zvýšeniu záťaže.

K dispozícii sú tri prednastavené programy:
60 %, 70 %, 80 % a individuálny program. Pri prednastavených programoch počítač vypočíta hodnotu srdcovej frekvencie, v individuálnom programe si môžete zadať vlastnú hodnotu srdcovej frekvencie.

Zóna spaľovania tukov. 60–70 %
Keď trénujete pri tejto srdcovej frekvencii, vaše telo využíva na dodávanie potrebnej energie predovšetkým mastné kyseliny. Tréning však nevedie k rýchlemu chudnutiu. Okrem cvičenia to závisí najmä od vášho stravovania.
Tréning aeróbnej vytrvalosti: 80 %.
Tréning v tomto frekvenčnom rozsahu vedie k výraznému zvýšeniu vytrvalosti. Okrem toho sa posilňuje srdce aj celý dýchací systém. Okrem zlepšenia aeróbnej kapacity vedie aj k výraznému zvýšeniu úrovne stresu.

Cieľová srdcová frekvencia
Na zistenie optimálnej srdcovej frekvencie je dôležité poznať maximálnu srdcovú frekvenciu, ktorú možno vypočítať pomocou nasledujúceho vzorca:

220 – vek = maximálna srdcová frekvencia
(Ak ste do počítača zadali svoj vek, počítač ju vypočíta automaticky)
Keď ste zistili svoju platnú srdcovú frekvenciu, stačí už len stanoviť svoj tréningový cieľ. Tréningová zóna je ohraničená čiarami, ktoré prechádzajú diagramom diagonálne.

UPOZORNENIE: Systémy merania srdcovej frekvencie môžu byť nepresné. Nadmerný tréning môže viesť k vážnemu poškodeniu zdravia alebo smrti. Ak pocítite závraty alebo slabosť, okamžite ukončite tréning!

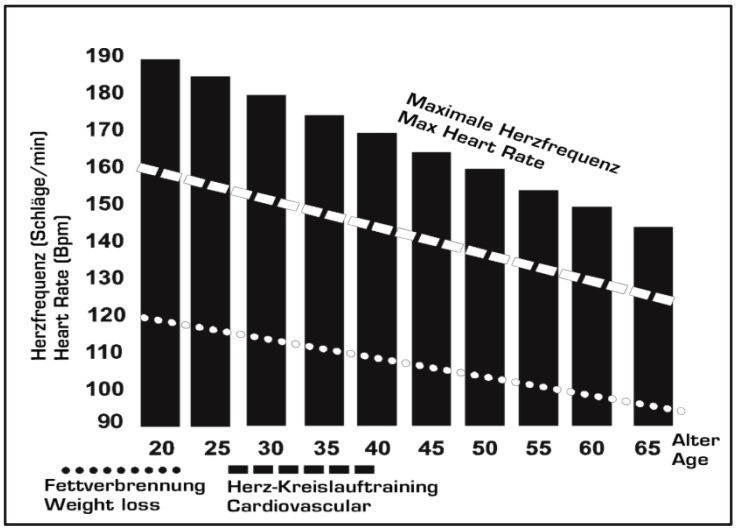
Ak chcete trénovať s programom HRC, používajte prosím hrudný pás. Iba tak je možné dosiahnuť zmysluplný tréning.

Cieľová srdcová frekvencia
Aby ste určili rozsah, v ktorom chcete trénovať, musíte najprv zistiť svoju maximálnu srdcovú frekvenciu, čo je najvyššia hodnota, ktorú by vaša srdcová frekvencia mala dosiahnuť. To môžete zistiť pomocou nasledujúceho vzorca:

220 – vek používateľa = maximálna srdcová frekvencia
(Ak zadáte svoj vek pri programovaní konzoly, konzola tento výpočet vykoná automaticky).
Po výpočte vašej maximálnej srdcovej frekvencie sa môžete rozhodnúť, aký cieľ chcete sledovať. Tréningová zóna srdcovej frekvencie pre kardiovaskulárnu kondíciu alebo chudnutie je znázornená dvoma rôznymi čiarami, ktoré prechádzajú grafom diagonálne.

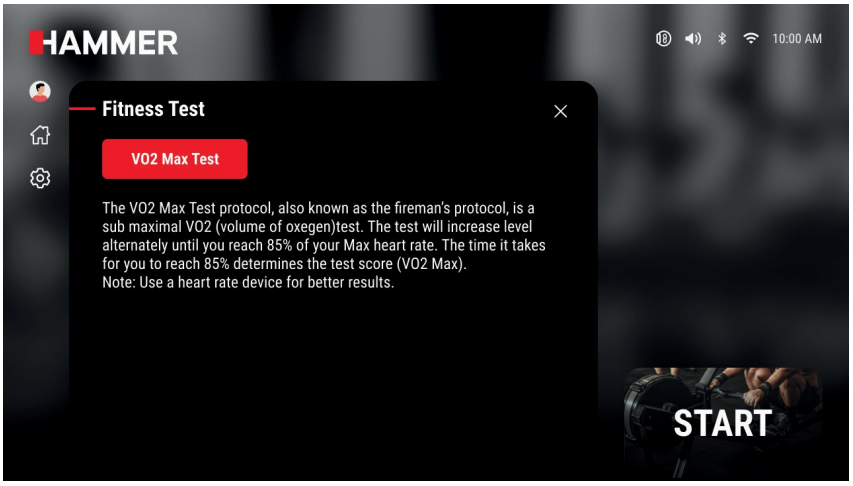
UPOZORNENIE: Systémy s kontrolou srdcovej frekvencie môžu byť nepresné. Príliš intenzívny tréning môže spôsobiť zranenie alebo smrť. Ak pocítite závraty alebo slabosť, okamžite prerušte cvičenie!

Používajte hrudný pás, ktorý si môžete dokúpiť. Iba s hrudným pásom je možné vykonávať cvičenie s presným meraním srdcovej frekvencie.



5.1.2.7 Fitness test
Na úvodnej obrazovke (v pokojovom režime) vyberte Tréningové programy, stlačte tlačidlo PROGRAM a vyberte FITNESS TEST.

5.1.2.7 Fitness test
Na domovskej stránke (v režime nečinnosti) vyberte položku „TRÉNINGY“, stlačte tlačidlo PROGRAM a vyberte položku „FITNESS TEST“.



Tento kondičný test je založený na Gerkinovom protokole, známom aj ako hasičský protokol, a ide o submaximálny test VO_2 (objem spotreby kyslíka). Pri tomto teste sa odpor zvyšuje, až kým nedosiahnete 85 % vašej cieľovej srdcovej frekvencie (THR). THR = (220 – vek) × 0,85. Čas, ktorý potrebujete na dosiahnutie THR, určuje výsledok testu, ako je uvedené v tabuľke nižšie.

Test kondície je založený na Gerkinovom protokole, známom aj ako hasičský protokol, a ide o submaximálny test VO_2 (objemu kyslíka). V priebehu testu sa záťaž zvyšuje, až kým nedosiahnete 85 % vašej cieľovej srdcovej frekvencie (THR). THR = (220 – vek) × 0,85. Čas, ktorý vám trvá dosiahnutie THR, určuje výsledok testu, ako je uvedené v tabuľke nižšie.

Pred testom:
- Uistite sa, že ste v dobrom zdravotnom stave; ak máte viac ako 35 rokov alebo trpíte už existujúcimi zdravotnými problémami, poraďte sa so svojím lekárom pred vykonaním tohto testu.
- Pred začatím testu sa uistite, že ste sa rozcvičili a rozťahovali.
- Pred testom nekonzumujte kofeín.
- Ak používate senzory na meranie pulzu na rukách, držte rukoväte jemne a nekrčte ich.

Pred testom:
- Uistite sa, že ste v dobrom zdravotnom stave; ak máte viac ako 35 rokov alebo trpíte už existujúcimi zdravotnými problémami, poraďte sa so svojím lekárom pred vykonaním akéhokoľvek cvičenia.
- Pred vykonaním testu sa uistite, že ste sa rozcvičili a rozťahovali.
- Pred testom nekonzumujte kofeín.
- Ak používate ručné snímače pulzu, držte rukoväte jemne a nekrčte sa.

Počas testu:
- Konzola musí prijímať konštantnú srdcovú frekvenciu, aby sa test mohol začať. Na získanie spoľahlivého výsledku je potrebné použiť hrudný pás.
- Test začína 3-minútovou rozcvičkou, po ktorej nasleduje samotný test.
- Údaje zobrazené počas testu sú:

a. Čas udáva celkový uplynutý čas.
b. Úroveň odporu
c. Vzdialenosť v míľach alebo kilometroch, v závislosti od prednastaveného parametra.
d. Test sa ukončí, keď sa dosiahne 85 % maximálnej srdcovej frekvencie.
e. Cieľová srdcová frekvencia a skutočná srdcová frekvencia sa zobrazujú v informačnom okne.

Po teste:
- Trojminútové ochladenie
- Zapíšte si svoj výsledok, pretože konzola sa po niekoľkých minútach automaticky vráti do počiatočného režimu.

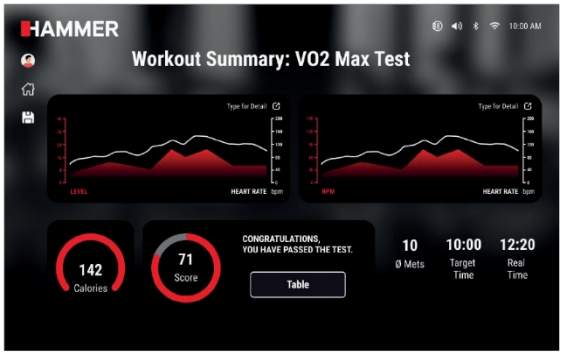
Počas testu:
- Aby sa test mohol začať, konzola musí prijímať stabilné údaje o srdcovej frekvencii. Pre dosiahnutie spoľahlivého výsledku môžete použiť hrudný pás.

- Test začne 3-minútovým rozcvičením pred začiatkom samotného testu.
- Údaje zobrazené počas testu sú:

a. Čas udáva celkový uplynutý čas
b. Úroveň
c. Vzdialenosť v míľach alebo kilometroch v závislosti od prednastavených parametrov.
d. Test sa ukončí, keď srdcová frekvencia dosiahne 85 %.
e. Cieľová a skutočná srdcová frekvencia sa zobrazujú v okne so správami.

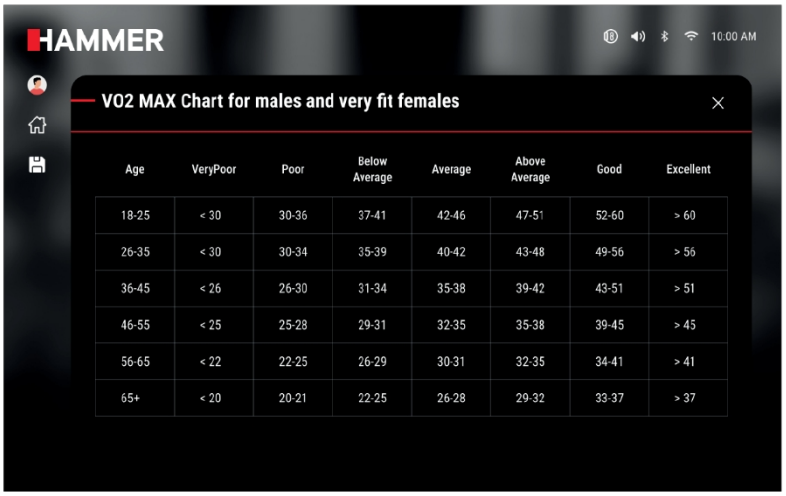
Po teste:
- Odpočívajte približne jednu až tri minúty.
- Zapíšte si svoj výsledok, pretože konzola sa po niekoľkých minútach automaticky vráti do počiatočného režimu.





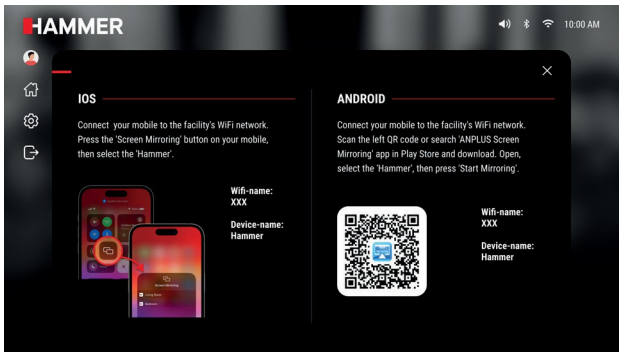
	AGE					
	18~25	26~35	36~45	46~55	56~65	65+
Excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
Good	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
Above Average	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
Average	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
Below Average	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
Poor	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Very Poor	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2 MAX CHART FOR MALES AND VERY FIT FEMALES



5.2 Zrkadlenie

Na úvodnej stránke (v režime spánku) stlačte tlačidlo MIRROR, kde sa zobrazí postup pripojenia systémov iOS alebo Android. Vyberte príslušný systém a stlačte tlačidlo START.

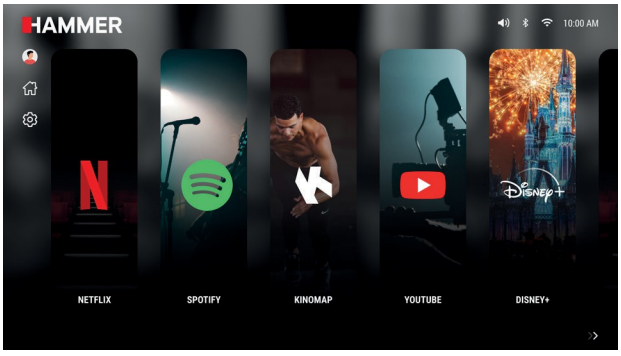


Ako sa pripojiť cez iOS
Pripojte svoj mobilný telefón k Wi-Fi sieti zariadenia. Stlačte tlačidlo „Screen Mirroring“ na svojom mobilnom telefóne a potom vyberte „Hammer“. Mobilný telefón/tablet musí byť pripojený k tej istej Wi-Fi sieti ako tréningové zariadenie!

Ako sa pripojiť cez Android
Pripojte svoj mobilný telefón k Wi-Fi sieti zariadenia. Naskenujte ľavý QR kód alebo vyhľadajte aplikáciu „ANPLUS Screen Mirroring“ v obchode Play Store a stiahnite si ju.
Otvorte aplikáciu, vyberte „Hammer“ a stlačte „Start Mirroring“.

5.3 Médiá

Na úvodnej obrazovke (v režime spánku) stlačte tlačidlo MEDIA, aby ste otvorili aplikácie.



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

5.2 Zrkadlenie

Na domovskej stránke (v režime nečinnosti) stlačte tlačidlo MIRROR, kde sa zobrazí postup pripojenia systémov iOS alebo Android. Vyberte príslušný systém a stlačte tlačidlo START.

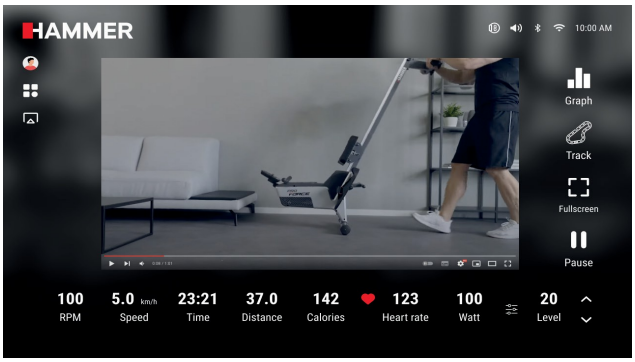
Ako sa pripojiť cez iOS
Pripojte svoj mobilný telefón k Wi-Fi sieti zariadenia. Stlačte „Screen Mirroring“ na vašom mobilnom zariadení a potom vyberte „Hammer“. Mobilné zariadenie musí byť pripojené k tej istej Wi-Fi sieti ako dané zariadenie.

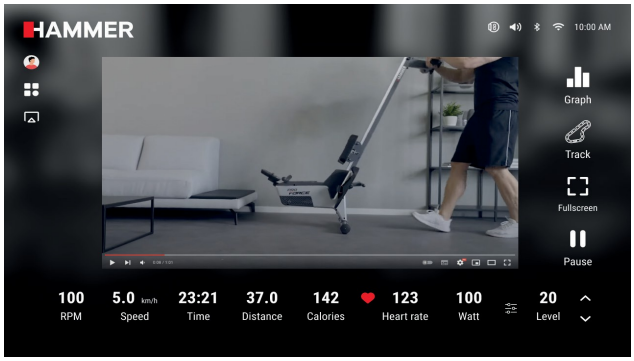
Ako sa pripojiť cez Android
Pripojte svoj mobilný telefón k WiFi sieti zariadenia. Naskenujte ľavý QR kód alebo vyhľadajte aplikáciu „ANPLUS Screen Mirroring“ v obchode Play Store a stiahnite si ju. Otvorte ju, vyberte položku „Hammer“ a potom stlačte „Start Mirroring“.

5.3 Médiá

Na domovskej obrazovke (v režime nečinnosti) stlačte tlačidlo MEDIA, čím sa zobrazia aplikácie.

Akonáhle stlačíte jednu z aplikácií, tá sa spustí na inej obrazovke.





Stlačením ikon zväčšenia a zmenšenia môžete obrazovku zväčšiť alebo sa vrátiť k pôvodnej malej obrazovke. Stlačením šípky späť sa vrátite na predchádzajúcu stránku.



Stlačením ikon na zväčšenie a zmenšenie sa obrazovka zobrazí na celej obrazovke, stlačením sa vrátite k pôvodnej malej obrazovke. Stlačením tlačidla „Späť“ sa vrátite na predchádzajúcu stránku
.



Ak sa počas cvičenia v režime celej obrazovky zmení odpor, v hornej časti sa zobrazí hodnota, aby bol používateľ informovaný.

Ak sa počas cvičenia v režime celej obrazovky zmení úroveň odporu, táto hodnota sa zobrazí v hornej časti obrazovky, aby na to upozornila používateľa.

6. Návod na tréning

6.1 Nastupovanie a vystupovanie
Bicykel sa dodáva so stacionárnymi riadidlami.
Pri nastupovaní a vystupovaní sa vždy držte pevne riadidiel. Ak bicykel používate po prvýkrát, mali by ste sa najskôr oboznámiť s jeho ovládaním.

Pri nastupovaní a vystupovaní je vždy potrebná opatrnosť.
Dodržiavajte, prosím, nasledujúce bezpečnostné pokyny.

Ak chcete nasadnúť, jednou rukou sa pridržte pevného riadidla a posaďte sa na sedadlo. Položte ľavú nohu na ľavý pedál a zaistite sa. Zdvihnite pravú nohu ponad zariadenie a položte ju na pravý pedál. Udržujte rovnováhu a začnite trénovať.

Ak chcete zosadnúť, úplne zastavte a postup opakujte v opačnom poradí. Odporúča sa vždy držať aspoň jednu ruku na riadidlách, najmä pri nastupovaní a zosadnutí.

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

Všeobecné pokyny k tréningu

- Nikdy netrénujte bezprostredne po jedle.
- Ak je to možné, trénujte podľa pulzu.
- Pred začiatkom tréningu si rozcvičte svaly uvoľňovacími alebo strečingovými cvikmi.
- Na konci tréningu prosím znížte rýchlosť. Tréning nikdy neukončujte náhle!

6.2 Frekvencia tréningu
Aby ste dlhodobo zlepšili svoju fyzickú kondíciu a zvýšili výdrž, odporúčame trénovať aspoň trikrát týždenne. Ide o priemernú frekvenciu tréningu pre dospelého človeka, ktorá vedie k dlhodobému zlepšeniu kondície a zvýšenému spaľovaniu tukov. S rastúcou kondíciou môžete trénovať aj denne. Obzvlášť dôležité je trénovať v pravidelných intervaloch.

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

Počet otáčok (RPM)
V rámci cieleného vytrvalostného tréningu sa v zásade odporúča zvoliť skôr nižší odpor pedálov a trénovať s vyšším počtom otáčok (RPM – revolúcie za minútu). Dbajte na to, aby počet otáčok bol približne 80 RPM a neprekročil 100 otáčok.

6. Návod na tréning

6.1 Nastupovanie a vystupovanie
Rotoped je vybavený pevným riadidlom.
Pri nastupovaní a vystupovaní z rotopedu sa vždy držte pevného riadidla. Začiatočníci by sa mali najskôr zoznámiť s používaním rotopedu pomocou pevného riadidla.

Pri nastupovaní a vystupovaní z akéhokoľvek stacionárneho bicykla je potrebné vždy postupovať opatrne.
Dodržiavajte nižšie uvedené bezpečnostné pokyny.

Pri nastupovaní sa jednou rukou pridržte pevného riadidla a posaďte sa na sedadlo. Položte ľavú nohu na ľavý pedál a zaistite si stabilitu. Zdvihnite pravú nohu ponad stroj a položte ju na pravý pedál. Vyrovnajte rovnováhu a začnite cvičenie.

Pri vystupovaní najprv úplne zastavte a postup opakujte v opačnom poradí. Odporúča sa, aby ste aspoň jednou rukou stále držali pevného riadidla, najmä pri nastupovaní alebo vystupovaní.

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

Všeobecné pokyny k tréningu

- Nikdy netrénujte bezprostredne po jedle.
- Ak je to možné, prispôsobte tréning pulzu.
- Pred začatím tréningu si rozcvičte svaly uvoľňovacími alebo strečingovými cvikmi.
- Na konci tréningu znížte rýchlosť. Nikdy tréning neukončujte náhle.

6.2 ká frekvencia tréningu
Na zlepšenie fyzickej kondície a dlhodobé posilnenie kondície odporúčame trénovať aspoň trikrát týždenne. Ide o priemernú frekvenciu tréningu pre dospelého človeka, ktorá vedie k dlhodobému zlepšeniu kondície alebo vysokému spaľovaniu tukov. Ako sa vaša kondícia zlepšuje, môžete trénovať aj denne. Obzvlášť dôležité je trénovať v pravidelných intervaloch.

6.3 Intenzita tréningu
Svoj tréning starostlivo naplánujte. Intenzitu tréningu by ste mali zvyšovať postupne, aby nedošlo k únave svalstva alebo pohybového aparátu.

RPM
Pokiaľ ide o objektívny vytrvalostný tréning, v zásade sa odporúča zvoliť nižší odpor pedálov a trénovať pri
vyššom počte otáčok za minútu (RPM). Dbajte na to, aby počet otáčok za minútu bol vyšší ako 80 RPM, ale neprekročil 100.

6.4 Tréning zameraný na pulz

Odporúča sa zvoliť si pre vašu individuálnu pulzovú zónu „aeróbny tréningový rozsah“. Zvýšenie výkonu v oblasti vytrvalosti sa dosahuje predovšetkým dlhými tréningovými jednotkami v aeróbnom rozsahu. Túto zónu si prosím vyhľadajte v grafe cieľovej pulzovej frekvencie alebo sa riaďte pulzovými programami. V tomto aeróbnom rozsahu (do 75 % vašej maximálnej pulzovej frekvencie) by ste mali stráviť aspoň 80 % vášho tréningového času.
Zvyšných 20 % času môžete využiť na zaradenie špičkových záťaží, aby ste posunuli svoju aeróbnu hranicu nahor. Vďaka dosiahnutým tréningovým úspechom budete neskôr pri rovnakom pulze schopní podávať vyšší výkon, čo znamená zlepšenie kondície.
Ak už máte skúsenosti s tréningom riadeným pulzom, môžete si požadovanú pulzovú zónu prispôsobiť svojmu konkrétnemu tréningovému plánu alebo fyzickej kondícii.

Poznámka:
Keďže existujú ľudia s „vysokou a nízkou pulzovou frekvenciou“, individuálne optimálne pulzové zóny (aeróbna zóna, anaeróbna zóna) sa v jednotlivých prípadoch môžu líšiť od tých všeobecných (diagram cieľovej pulzovej frekvencie). V týchto prípadoch by mal byť tréning prispôsobený individuálnym skúsenostiam. Ak sa s týmto javom stretnú začiatočníci, mali by sa pred tréningom bezpodmienečne poradiť s lekárom, aby sa overila ich zdravotná spôsobilosť na tréning.

6.5 Kontrola tréningu

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

Toto pravidlo platí pre začiatočníkov, ambicióznych rekreačných športovcov aj pre profesionálov. V závislosti od tréningového cieľa a výkonnostnej úrovne sa trénuje s určitou intenzitou individuálnej maximálnej pulzovej frekvencie (vyjadrenej v percentách).

Aby bol kardiovaskulárny tréning z hľadiska športovej medicíny efektívny, odporúčame tréningovú pulzovú frekvenciu v rozmedzí 70 % – 85 % maximálnej pulzovej frekvencie. Pozrite si, prosím, nasledujúci diagram cieľovej pulzovej frekvencie.

Zmerajte si pulz v nasledujúcich momentoch:

1. Pred tréningom = pokojová pulzová frekvencia
2. 10 minút po začatí tréningu = tréningová/zaťažovacia pulzová frekvencia
3. Jednu minútu po tréningu = pulz v období zotavenia

- Počas prvých týždňov sa odporúča trénovať s pulzom na dolnej hranici tréningovej pulzovej zóny (približne 70 %) alebo pod ňou.

- Počas nasledujúcich 2–4 mesiacov postupne zintenzívňujte tréning, až kým nedosiahnete hornú hranicu tréningovej pulzovej zóny (približne 85 %), avšak bez toho, aby ste sa preťažili.

- Aj keď ste v dobrej kondícii, do svojho tréningového programu pravidelne zaradzujte ľahké tréningy v nižšej aeróbnej zóne, aby ste sa dostatočne zregenerovali. „Dobrý“ tréning vždy znamená aj inteligentný tréning, ktorý zahŕňa regeneráciu v správnom čase. V opačnom prípade dôjde k pretrénovaniu, čo zhorší vašu formu.

- Po každom náročnom tréningu v hornom pulznom rozsahu vašej individuálnej výkonnosti by mal v nasledujúcom tréningu vždy nasledovať regeneračný tréning v nižšom pulznom rozsahu (do 75 % maximálnej pulzovej frekvencie).

6.4 Tréning zameraný na srdcovú frekvenciu

Pre vašu osobnú pulzovú zónu sa odporúča zvoliť aeróbny tréningový rozsah. Zvýšenie výkonu vo vytrvalostnom rozsahu sa dosahuje hlavne dlhými
tréningových jednotiek v aeróbnom rozsahu.
Túto zónu nájdete v diagramu cieľovej pulzovej frekvencie alebo sa môžete riadiť pulzovými programami. V tomto aeróbnom rozsahu (do 75 % vašej maximálnej pulzovej frekvencie) by ste mali absolvovať 80 % svojho tréningového času.
V zostávajúcich 20 % času môžete začleniť záťažové špičky, aby ste posunuli svoj aeróbny prah nahor. Vďaka dosiahnutým tréningovým úspechom budete neskôr schopní podávať vyšší výkon pri rovnakom pulze; to znamená zlepšenie vašej fyzickej kondície.
Ak už máte nejaké skúsenosti s tréningom riadeným pulzom, môžete si svoju požadovanú pulzovú zónu prispôsobiť svojmu špeciálnemu tréningovému plánu alebo kondičnému stavu.

Poznámka:
Keďže existujú osoby s „vysokou“ a „nízkou“ pulzovou frekvenciou, individuálne optimálne pulzové zóny (aeróbna zóna, anaeróbna zóna) sa môžu líšiť od zón pre širokú verejnosť (diagram cieľovej pulzovej frekvencie). V týchto prípadoch je potrebné tréning prispôsobiť individuálnym skúsenostiam. Ak sa s týmto javom stretnú začiatočníci, je dôležité, aby sa pred začatím tréningu poradili s lekárom, aby sa overila zdravotná spôsobilosť na tréning.

6.5 ké riadenie tréningu

Z medicínskeho hľadiska aj z hľadiska tréningovej fyziológie má najväčší zmysel tréning riadený pulzom, ktorý je orientovaný na individuálny maximálny pulz.

Toto pravidlo platí pre začiatočníkov, ambicióznych rekreačných športovcov aj pre profesionálov. V závislosti od cieľa tréningu a výkonnostného stavu sa tréning vykonáva pri určitej intenzite vo vzťahu k individuálnej maximálnej pulzovej frekvencii (vyjadrenej v percentách).

Aby ste mohli efektívne nastaviť kardio-cirkulačný tréning podľa športovo-lekárskych hľadísk, odporúčame tréningovú pulzovú frekvenciu v rozmedzí 70 % – 85 % maximálnej pulzovej frekvencie. Pozrite si nasledujúci diagram cieľovej pulzovej frekvencie.

Zmerajte si pulz v nasledujúcich časových momentoch:

1. Pred tréningom = pulz v kľude
2. 10 minút po začatí tréningu = tréningová/pracovná pulzová frekvencia
3. Jednu minútu po tréningu = pulz v období zotavenia

- Počas prvých týždňov sa odporúča, aby sa tréning trénovať pri pulze na dolnej hranici tréningovej pulzovej zóny (približne 70 %) alebo nižšie.

- Počas nasledujúcich 2 – 4 mesiacov postupne zvyšujte intenzitu tréningu, až kým nedosiahnete hornú hranicu tréningovej pulzovej zóny (približne 85 %), avšak bez toho, aby ste sa preťažili.

- Ak ste v dobrej tréningovej kondícii, v tréningovom programe sem-tam rozložte ľahšie jednotky v nižšom aeróbnom rozsahu, aby ste sa dostatočne zregenerovali. „Dobrý“ tréning vždy znamená trénovať rozumne,
čo zahŕňa regeneráciu v správnom čase. Inak dôjde k pretrénovaniu a vaša forma sa zhorší.

- Po každej tréningovej jednotke so záťažou v hornom pulznom rozsahu individuálneho výkonu by v nasledujúcom tréningu mala vždy nasledovať regeneračná tréningová jednotka v nižšom pulznom rozsahu (do 75 % maximálneho pulzu).

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

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

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

6.6 Trvanie tréningu
Každá tréningová jednotka by mala v ideálnom prípade pozostávať z rozcvičky, tréningovej fázy a ochladzovania, aby sa predišlo zraneniam.

Rozcvičenie:
5 až 10 minút, vrátane pomalého rozjazdu.

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

Zchladenie:
5 až 10 minút pomalého šliapania, po ktorom nasledujú cvičenia alebo strečing na uvoľnenie svalov.

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

Zmena metabolizmu počas tréningu:

- V prvých 10 minútach vytrvalostného výkonu naše telo spotrebúva glykogén, cukrovú látku uloženú vo svaloch.
- Po cca 10 minútach sa okrem toho spaľuje aj tuk.
- Po 30–40 minútach sa aktivuje tukový metabolizmus, potom sa telesný tuk stáva hlavným zdrojom energie.

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

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

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

6.6 ká dĺžka tréningu
Každá tréningová jednotka by mala v ideálnom prípade pozostávať z rozcvičky, tréningovej fázy a záverečného uvoľnenia, aby sa predišlo zraneniam.

Rozcvičenie:
5 až 10 minút pomalého šliapania.

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

Záverečné uvoľnenie:
5 až 10 minút pomalej jazdy na bicykli, po ktorej nasledujú strečingové cvičenia alebo rozcvičenie s cieľom uvoľniť svaly.

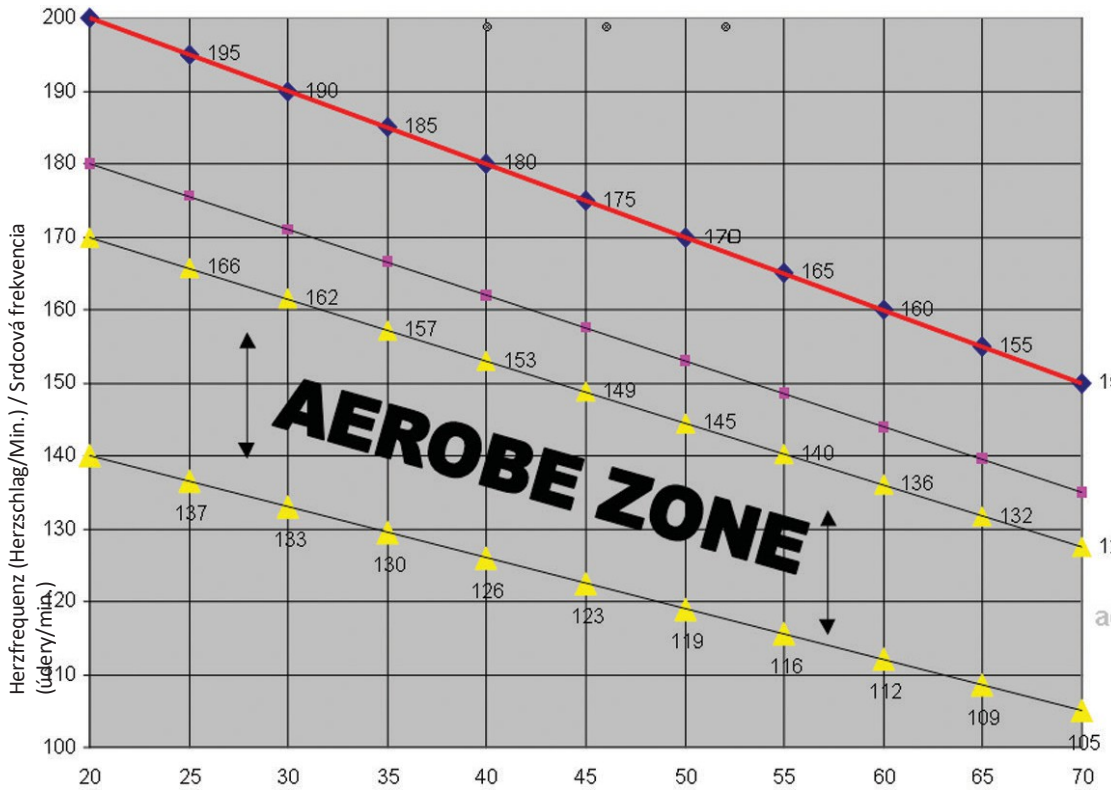
Okamžite prerušte tréning, ak sa necítite dobre alebo ak sa objavia akékoľvek príznaky nadmernej námahy.

Zmeny metabolických procesov počas tréningu:

- V prvých 10 minútach vytrvalostného výkonu naše telo spotrebúva cukry uložené v svaloch. Glykogén:
- Po približne 10 minútach sa začne spaľovať aj tuk.
- Po 30 – 40 minútach sa aktivuje metabolizmus tukov, pričom telesný tuk sa stáva hlavným zdrojom energie

Graf cieľovej pulzovej frekvencie / Target Pulse Diagram

(srdcová frekvencia/vek) / (srdcová frekvencia/vek)



Maximalpuls
= 220-Alter
= 220 – vek

Maximalpuls * 90%
Max. srdcová frekvencia * 90 %

Maximalpuls * 85%
empfohlene Obergrenze
Max. srdcová
frekvencia * 85 %

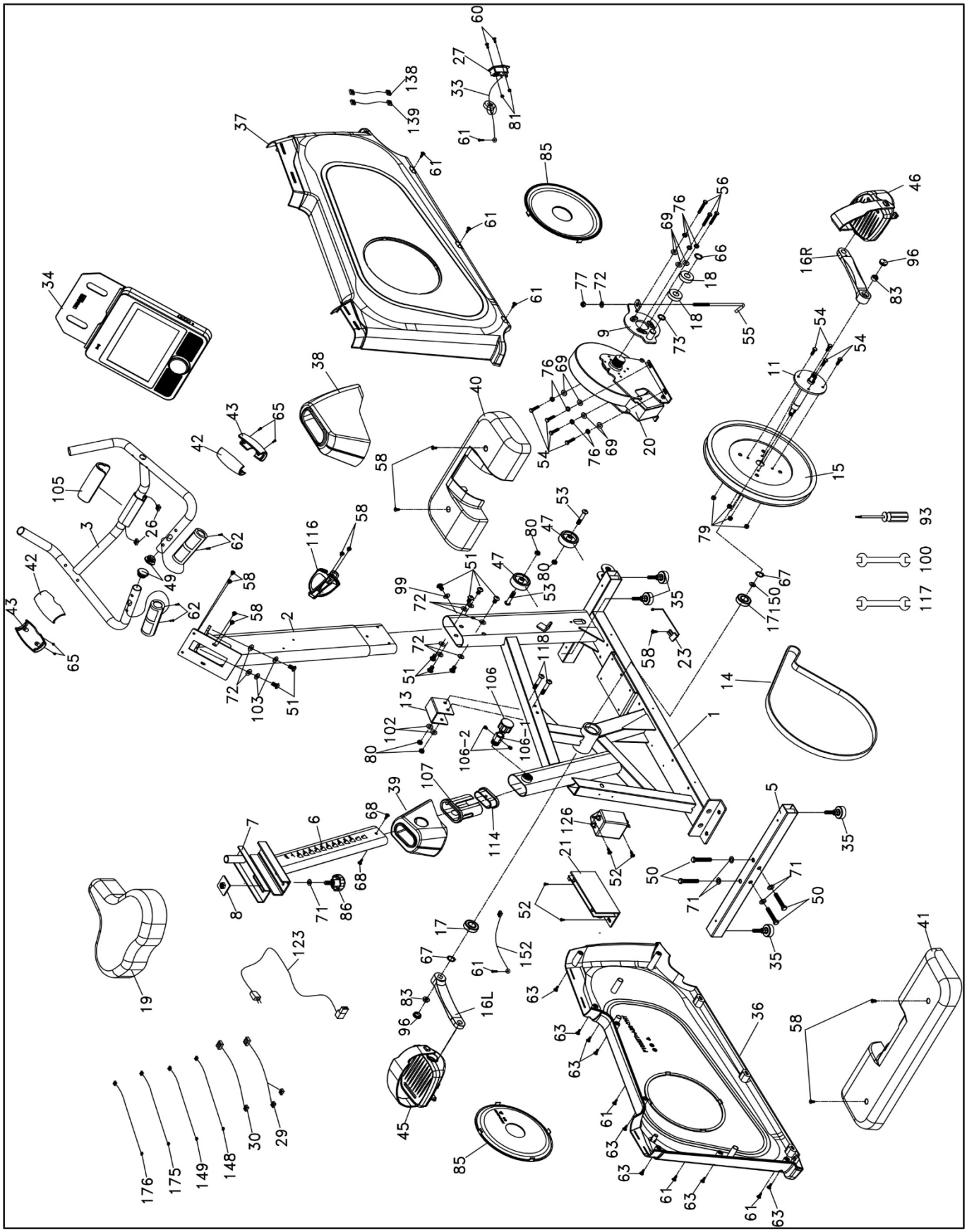
aerobe Zone = Zielzone

Odporúčaná horná
hranica

Maximalpuls * 70%
empfohlene Untergrenze

Max. srdcová
frekvencia * 70 %
Odporúčaná dolná
hranica

7. Rozložený výkres / Explosiondrawing



8. Zoznam dielov / Zoznam dielov

Poloha	Označenie	Popis	Rozmery	Množstvo
10007 -1	Hlavný rám	Hlavný rám		1
-2	Podperná rúrka riadidiel	Rúrka riadidiel		1
-3	Riadidlá	Riadidlá		1
-4	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0
-5	Podstavec, zadný	Zadný stabilizátor		1
-6	Trubka sedlovky	Sedlová trubka		1
-7	Posúvač sedla	Posúvač sedadla		1
-8	Upevňovacia doska sedlového saní	Upevňovacia doska sedlového saní		1
-9	Napínač remeňa	Držiak napínacieho kolesa		1
-10	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0
-11	Os pedálovej kľuky	Os		1
-12	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0
-13	Doska na upevnenie skrine	Podložná doska		1
-14*	Pás	Pás		1
-15	Hnacie koleso	Hnacie koleso		1
-16L	Kľuka, ľavá	Kľuka, ľavá strana		1
-16R	Kľuka, pravá	Kľuky, pravá strana		1
-17*	Guľôčkové ložisko	Guľôčkové ložisko	6004	2
-18	Guľôčkové ložisko	Guľôčkové ložisko	6203	2
-19*	Sedlo	Sedadlo		1
-20	EMS brzdová jednotka	Indukčná brzda		1
-21	Doska	PCB		1
-22	Magnet	Magnet		1
-23	Senzorový kábel	Senzorový kábel		1
-24	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0
-25	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0
-26	Kábel na meranie pulzu, biely	Ručný pulzný kábel, biely	800 mm	2
-27	Modul striedavého prúdu	Modul striedavého prúdu		1
-28	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0
-29	Dátový kábel	Počítačový kábel	2250 mm	1
-30	Kábel pre EMS	Kábel pre EMS	300 mm	1
-31-32	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0
-33	Zemniaci kábel	Uzemňovací vodič	200 mm	1
-34	Počítač	Počítač		1
-35	Gumová vložka pre podstavec	Gumová podložka pre stabilizátor		4
-36	Puzdro, ľavé	Ľavé puzdro		1
-37	Puzdro, pravé	Pravé puzdro		1
-38	Kryt riadidlového stĺpika	Kryt stredovej trubice riadidiel		1
-39	Kryt sedlovky	Kryt sedlovky		1
-40	Kryt prednej nohy	Kryt prednej opory		1
-41	Kryt prednej nohy	Kryt zadného stabilizátora		1
-42	Držiak, horná časť	Rukoväť, horný kryt		2
-43	Držiak, spodná strana	Rukoväť, spodný uzáver		2
-44	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0
-45	Pedál, ľavá strana	Pedál, ľavá strana		1
-46	Pedál, pravá strana	Pedál, pravá strana		1
-47	Prepravné koliesko	Prepravné koliesko		2
-48	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0
-49	Plastový uzáver	Plastový uzáver	Ø 25,4 mm	2
-50	Šesťhranná skrutka	Šesťhranná skrutka	3/8“ x 2-1/4“	4
-51	Šesťhranná skrutka	Šesťhranná skrutka	5/16“ x 5/8“	9
-52	Skrutka s krížovou drážkou	Skrutka s krížovou hlavou	ST5x19	4
-53	Skrutka s vnútorným šesťhranom	Šraub s vnútorným šesťhranom	5/16“ x 1-3/4“	2
-54	Šesťhranná skrutka	Šesťhranná skrutka	1/4“ x 3/4“	8
-55	J-závitová tyč	J-skrutka	M8 x 190	1
-56	Skrutka s krížovou drážkou	Skrutka s krížovou hlavou	M6x15	3
-57	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0
-58	Skrutka s krížovou drážkou	Skrutka s krížovou hlavou	M5x12	11
-59	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0
-60	Skrutka s krížovou drážkou	Skrutka s krížovou hlavou	M4x12	2
-61	Skrutka s krížovou drážkou	Skrutka s krížovou hlavou	ST5x16	8
-62	Skrutka s krížovou drážkou	Skrutka s krížovou hlavou	ST3x20	4
-63	Skrutka s krížovou drážkou	Skrutka s krížovou hlavou	ST3,5x16	8
-64	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0
-65	Skrutka s krížovou drážkou	Skrutka s krížovou hlavou	ST3x10	4
-66	C-krúžok	C-krúžok	Ø17	1
-67	C-krúžok	C-krúžok	Ø20	2
-68	Skrutka s krížovou drážkou	Skrutka s krížovou hlavou	ST4x12	2
-69	Podložka	Podložka	Ø1/4“x13x1	7
-70	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0

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

Pozícia	Označenie	Popis	Rozmery/Dimension	Množstvo/Quanti ty
-73	Podložka	Podložka	Ø17x23,5 mm	1
-74-75	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-76	Pružná podložka	Rozdelená podložka	Ø1/4“	7
-77	Matica, samosvorná	Bezpečnostná matica	M8	1
-78	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-79	Matica, samosvorná	Bezpečnostná matica	1/4“	4
-80	Matica, samosvorná	Bezpečnostná matica	5/16“	4
-81	Matica, samosvorná	Bezpečnostná matica	M4	2
-82	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-83	Matica, samosvorná	Bezpečnostná matica	M10	2
-84	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-85	Kryt	Kruhový disk		2
-86	Rukoväťová skrutka	Gombík		1
-87-92	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-93	Skrutkovač	Šraubovák		1
-94-95	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-96	Kryt kľukového hriadeľa	Kryt kľukového hriadeľa		2
-97	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-98	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-99	Podložka, ohnutá	Ohnutá podložka	Ø5/16“ x 19 x 1,5	1
-100	Vidlicový kľúč	Kľúč	12/14 mm	1
-101	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-102	Podložka	Podložka	Ø5/16x16x1	2
-103	Pružná podložka	Rozdelená podložka	Ø5/16“	2
-104	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-105	Kryt riadidiel	Kryt riadidiel		1
-106	Rukoväťová skrutka	Nastavovacia rukoväť		1
-106-1	Matica rukoväte	Matica rukoväte	M16	1
-106-2	Skrutka s krížovým drážkovaním	Skrutka s krížovou hlavou	M4x5	2
-107	Plastové vedenie	Puzdro		1
-108-113	Nie je potrebné	Nie je potrebné		0
-114	Vodítko 2	Rukáv 2		1
-115	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-116	Držiak na fľaše	Držiak na fľaše		1
-117	Vidlicový kľúč	Kľúč	13/15	1
-118	Šesťhranná skrutka	Šesťhranná skrutka	5/16“ x 2-1/4“	2
-119-122	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-123	Napájací kábel	Napájací kábel		1
-124-125	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-126	Napäťový filter	Filtry		1
-127-137	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-138	Pripojovací kábel, biely	Biely kábel	80 mm	1
-139	Pripojovací kábel, čierny	Čierny kábel	80 mm	1
-140-147	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-148	Pripojovací kábel, biely	Biely kábel	450 mm	1
-149	Pripojovací kábel, čierny	Čierny kábel	450 mm	1
-150	Gumová podložka	Gumová podložka		3
-151	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-152	Zemniaci kábel	Uzemňovací vodič	300 mm	1
-153-174	Nie je potrebná	Nie je potrebná		0
-175	Pripojovací kábel, biely	Biely kábel	1500 mm	1
-176	Pripojovací kábel, čierny	Čierny kábel	1500 mm	1

Čísla dielov označené symbolom * sú diely podliehajúce prirodzenému opotrebeniu, ktoré je v prípade intenzívneho
alebo dlhodobom používaní. V takomto prípade sa prosím obráťte na zákaznícky servis. Tu si môžete diely objednať za poplatok.

Čísla dielov označené znakom * sú diely podliehajúce opotrebeniu, ktoré podliehajú prirodzenému opotrebeniu a ktoré je potrebné vymeniť po intenzívnom alebo dlhodobom používaní. V takomto prípade sa prosím obráťte na zákaznícky servis. Tu si môžete tieto diely objednať za poplatok.

9. Záručné podmienky / Záruka (len pre Nemecko)

Na naše zariadenia poskytujeme záruku podľa nasledujúcich podmienok:

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

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

Záruka sa nevzťahuje na ľahko rozbitné časti, ako napr. sklo alebo plast. Záruka sa nevzťahuje na: drobné odchýlky od požadovanej kvality, ktoré nemajú vplyv na hodnotu a použiteľnosť zariadenia, poškodenia spôsobené chemickými a elektrochemickými vplyvmi, vodou, ako aj všeobecne poškodenia spôsobené vyššou mocou.

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

3) Nárok na záruku zaniká, ak opravy alebo zásahy vykonávajú osoby, ktoré na to nemajú naše oprávnenie, alebo ak sú naše zariadenia vybavené doplnkami alebo príslušenstvom, ktoré nie sú prispôsobené našim zariadeniam, ďalej ak je zariadenie poškodené alebo zničené v dôsledku vyššej moci alebo vplyvov prostredia, v prípade škôd, ktoré vznikli v dôsledku nesprávneho zaobchádzania – najmä nedodržania návodu na obsluhu – alebo údržby, alebo ak zariadenie vykazuje mechanické poškodenia akéhokoľvek druhu. Zákaznícky servis vás po telefonickej konzultácii môže oprávniť na opravu alebo výmenu dielov, ktoré vám budú zaslané. V tomto prípade samozrejme nárok na záruku nezaniká.

4) Záručné plnenia nemajú za následok predĺženie záručnej lehoty ani nezačínajú plynúť novú záručnú lehotu.

5) Ďalšie alebo iné nároky, najmä nároky na náhradu škôd vzniknutých mimo zariadenia, sú – pokiaľ nie je zodpovednosť povinná zo zákona – vylúčené.

6) Naše záručné podmienky, ktoré obsahujú predpoklady a rozsah našich záručných plnení, nemajú vplyv na zmluvné záručné povinnosti predajcu.

7) Opotrebovateľné diely, ktoré sú v zozname dielov označené ako také, nepodliehajú záručným podmienkam.

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

HAMMER

Servis a podpora

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

UB8000	10007V2
Názov	**Číslo výrobku**

Číslo objednávky:

Vytvorte nový lístok a uveďte všetky potrebné údaje týkajúce sa vašej reklamácie. Váš lístok bude automaticky odoslaný príslušnej kontaktnej osobe, aby sme vám mohli poskytnúť čo najlepší servis.

Otvorte žiadosť!

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

Vedeli ste to?

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

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

K reklamácii prosím priložte fotografie a videá. Na uplatnenie záručných nárokov potrebujeme dôkaz o závade a kópiu faktúry. Ďalšie informácie o záruke, zoznam dielov s označeniami a číslami, ako aj rozobratý výkres vášho zariadenia nájdete v predchádzajúcich kapitolách.

Kontakt

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

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

Aby sme vám mohli čo najlepšie pomôcť s vašou reklamáciou, prosíme vás, aby ste pri každom kontakte uviedli nasledujúce informácie o vašom zariadení:

UB 8000	10007V2
Popis	**Číslo položky**

Číslo objednávky:

Vytvorte nový lístok a uveďte všetky potrebné informácie týkajúce sa vašej reklamácie. Váš lístok bude automaticky odoslaný príslušnej kontaktnej osobe, aby vám mohla poskytnúť čo najlepšie služby.

Vytvorte žiadosť!

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

Vedeli ste, že?

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

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

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

Kontaktujte nás

+49 (0)731 / 97488-62

service@hammer.de

Po. – Pia.: 9:00 – 16:00

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

HAMMER
MAXIMUM

ANLEITUNG/MANUAL

UB 8000

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

Inhaltsverzeichnis

1. Sicherheitshinweise

2. Allgemeines
2.1 Verpackung
2.2 Entsorgung

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

4. Pflege und Wartung

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

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

7. Explosionszeichnung

8. Teileliste

9. Garantie

10. Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular

Index

1. Safety instructions 75

2. General 77
2.1 Packaging 77
2.2 Disposal 77

3. Assembly 77
3.1 Assembly Steps 78
3.2 How to adjust the saddle postion 82
3.3 Floor level levelling 83

4. Care and Maintenance 83

5. Computer (UK) 84
5.1 Touchscreen operation 85
5.1.1 Internet Detection 85
5.1.2 Workouts 89
5.1.2.1 Manual mode - QUICK START 89
5.1.2.2 Preset Programs - CLASSIC 90
5.1.2.3 Preset Programs - INTERVALS 90
5.1.2.4 Self-definable programmes 91
5.1.2.5 Vision Ride 92
5.1.2.6 H.R.C 92
5.1.2.7 Fitness test 94
5.2 Mirroring 96
5.3 Media 96

6. Training manual 98
6.1 Getting on and off 98
6.2 Training frequency 98
6.3 Training intensity 98
6.4 Heartrate oriantated training 99
6.5 Training control 99
6.6 Trainings duration 100

7. Explosion drawing 102

8. Parts list 103

9. Warranty (Germany only) 105

10. - 106

1. Sicherheitshinweise

Wichtig!

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

- Max. Belastbarkeit 150 kg.
- Der Ergometer darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

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

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

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

1. Safety instructions

IMPORTANT!

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

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

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

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

1. Children, pets and people with reduced physic, sensory or mental abilities (e.g. partially disabled, elderly people with limited physical and mental abilities) or a lack of exprience and knowledge. shouldn't play near the fitness item.
2. Regularly check that all screws, nuts, and handles are tightly secured or whether other damage can be seen.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Such an exchange is not allowed without consulting the service department or only by a specialist.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions, at the rear side, min. 2m and the width like the item 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. During every stop, you must take of the emergency stop key!

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

15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.
16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.
17. Achten Sie auf eine Erdung des Gerätes während dem Training. Eine ungeeignte Erdung kann bei einer Fehlfunktion einen elektrischen Schlag verursachen.
18. Reparaturen im Motorenbereich dürfen nur von einem Elektrofachmann durchgeführt werden.
19. Achten Sie auf genügend Abstand des Netzkabels und des Trainingsgerätes von heißen Quellen.
20. Stellen Sie das Trainingsgerät so auf, dass Sie die Annäherung von Dritten Personen sehen können.
21. Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Sie können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.
22. Stromschlaggefahr! Fehlerhafte Elektroinstallation oder zu hohe Netzspannung können zu elektrischem Stromschlag führen. Schließen Sie das Gerät nur an, wenn die Netzspannung der Steckdose mit der Angabe auf dem Typenschild übereinstimmt. Betreiben Sie das Gerät nicht, wenn es sichtbare Schäden aufweist oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker defekt ist. Fassen Sie den Netzstecker nicht mit feuchten Händen an. Ziehen Sie den Netzstecker nicht am Netzkabel aus der Steckdose, sondern fassen Sie immer den Netzstecker an.

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

15. Make certain that other persons are not in the area of the item, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.
17. Please check that the item is grounded during exercise. If the ground is not perfect, a mailfunction of the computer can cause an electrical shock!
18. Repairs are only allowed to be done by an electrician.

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

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

2. Allgemeines

Das Gerät entspricht den Anforderungen der EN ISO 20957-1/5 Klasse SA. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2014/30/EU und 2014/35/EU Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

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

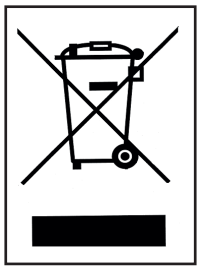
2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

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

2.2 Entsorgung

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



Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

3. Aufbau

Um den Zusammenbau des Ergometers für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

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

2. General

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

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

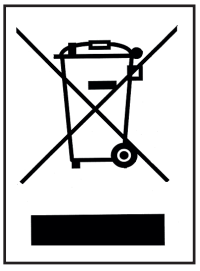
2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

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

2.2 Disposal

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



3. Assembly

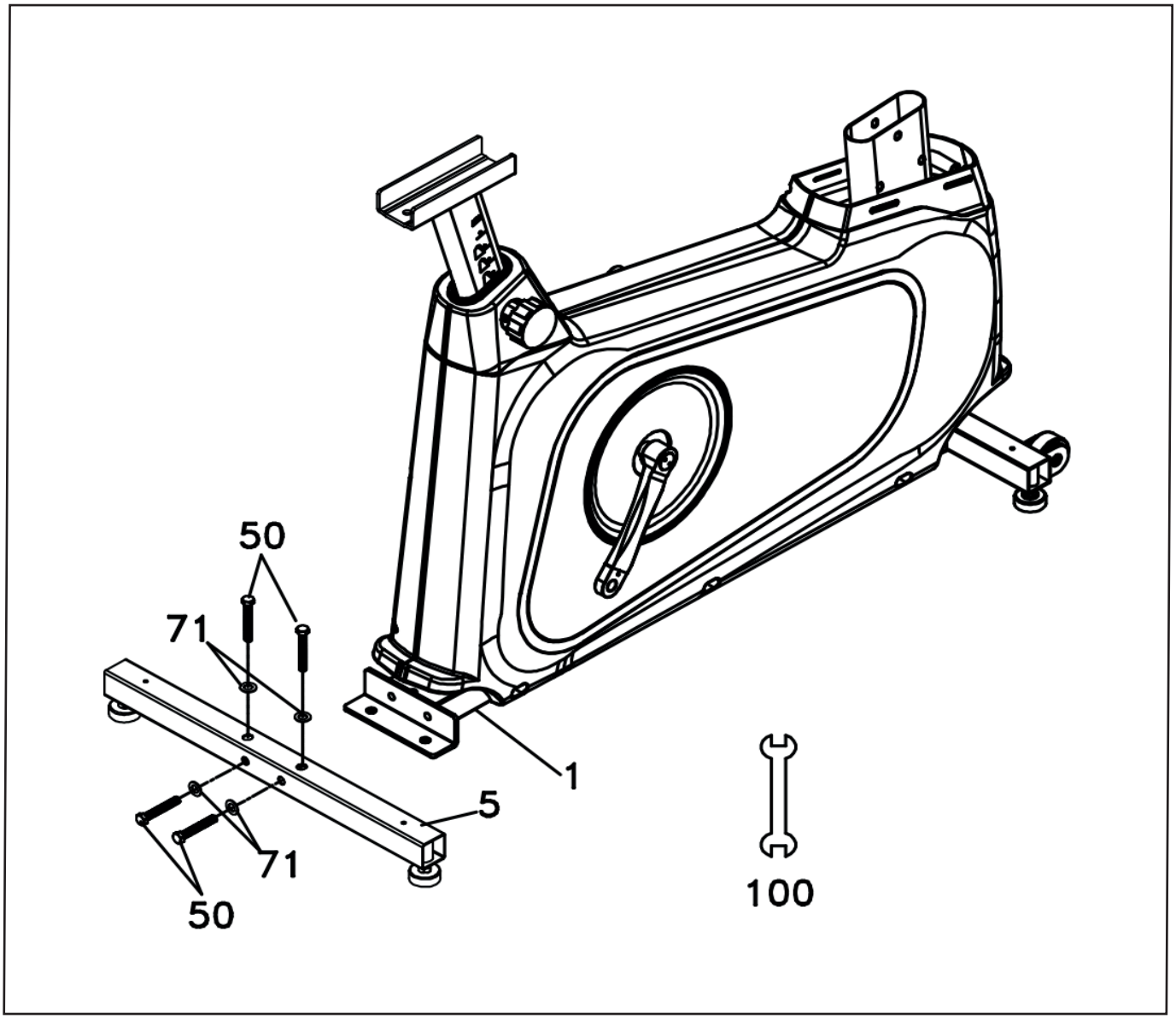
In order to make assembly of the Ergometer as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

Contents of packaging

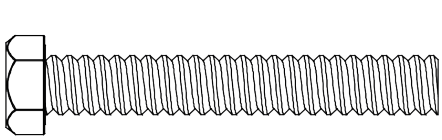
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make certain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

3.1 Montageschritte/Assembly steps

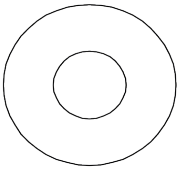
Schritt /Step 1



Benötigte Teile für Schritt 1
Needed parts for Step 1

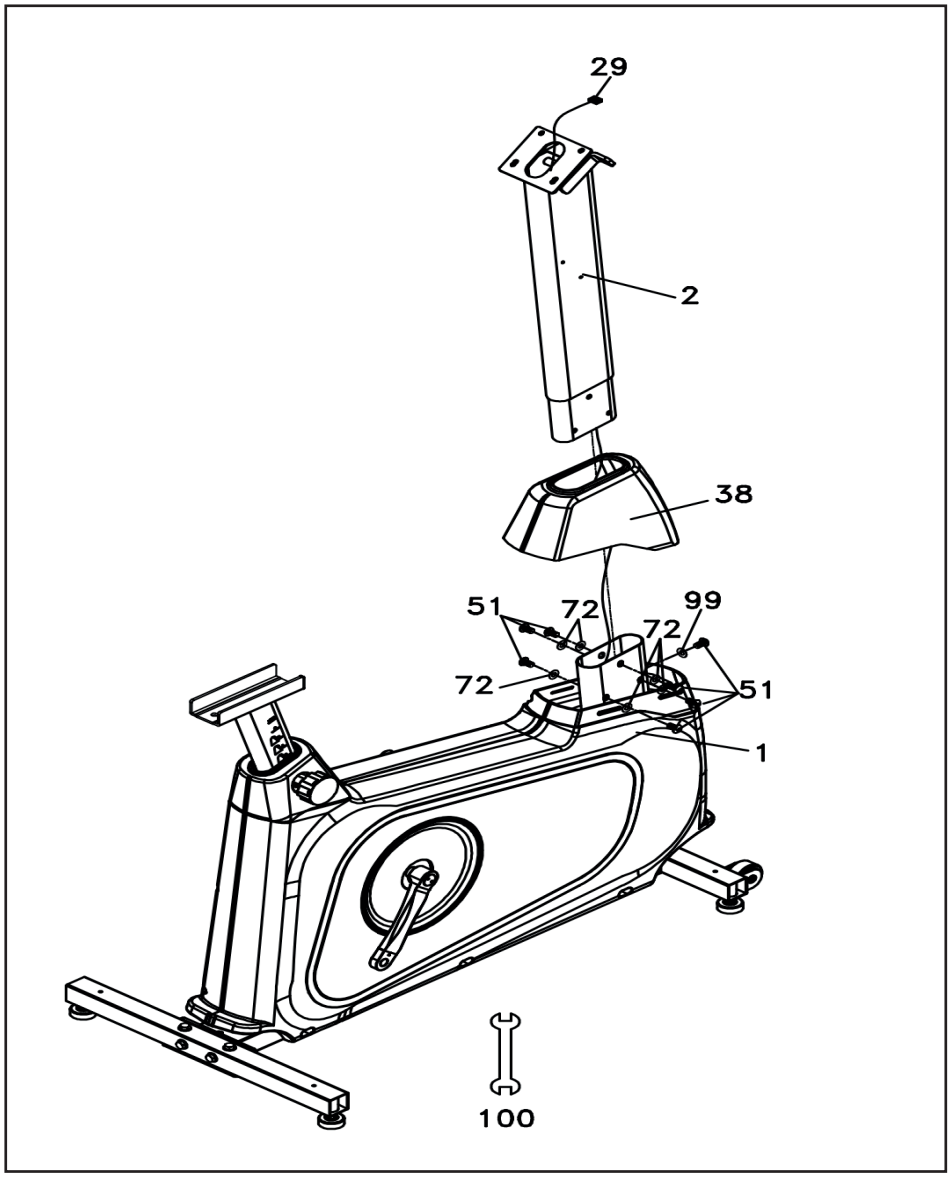


 # 50: 3/8”x2 1/4”
Sechskantschraube
Hexhead screw
(4St./pcs)

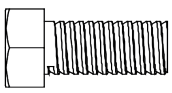


 # 71: 3/8”x25
Unterlegscheibe
Washer (4St./pcs)

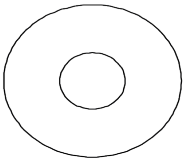
Schritt /Step 2



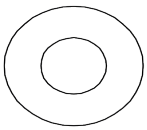
Benötigte Teile für Schritt 2
Needed parts for Step 2



 # 51: 5/16”x5/8”
Sechskantschraube
Hexhead screw
(7St./pcs)

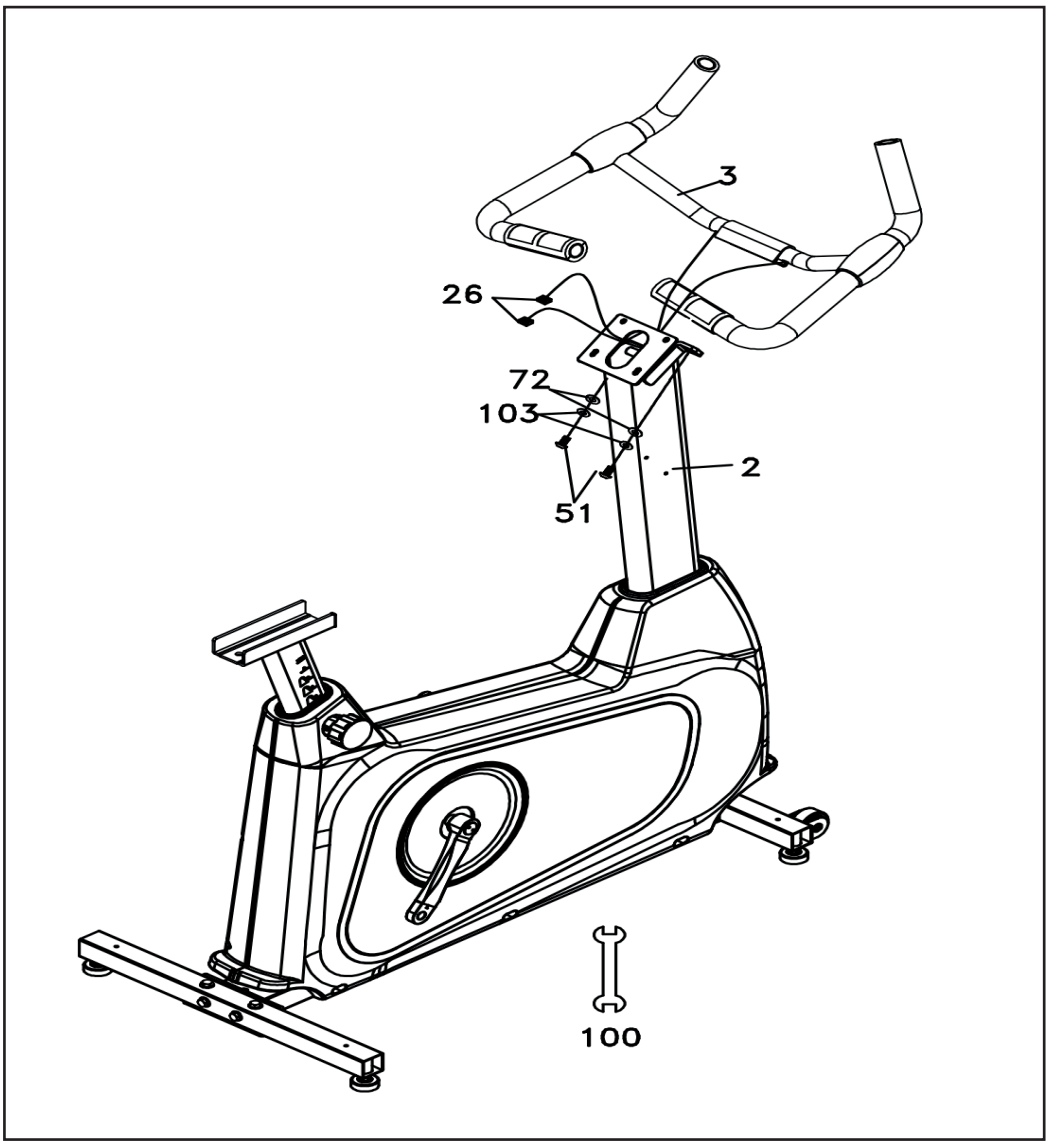


 # 99: 5/16”x19
Unterlegscheibe, gebogen
Curved Washer (1St./pcs)

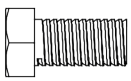


 # 72: 5/16”x18
Unterlegscheibe
Washer (6St./pcs)

Schritt /Step 3



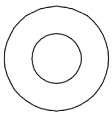
Benötigte Teile für Schritt 3
Needed parts for Step 3



 # 51: 5/16”x5/8”
Sechskantschraube
Hexhead screw
(2St./pcs)

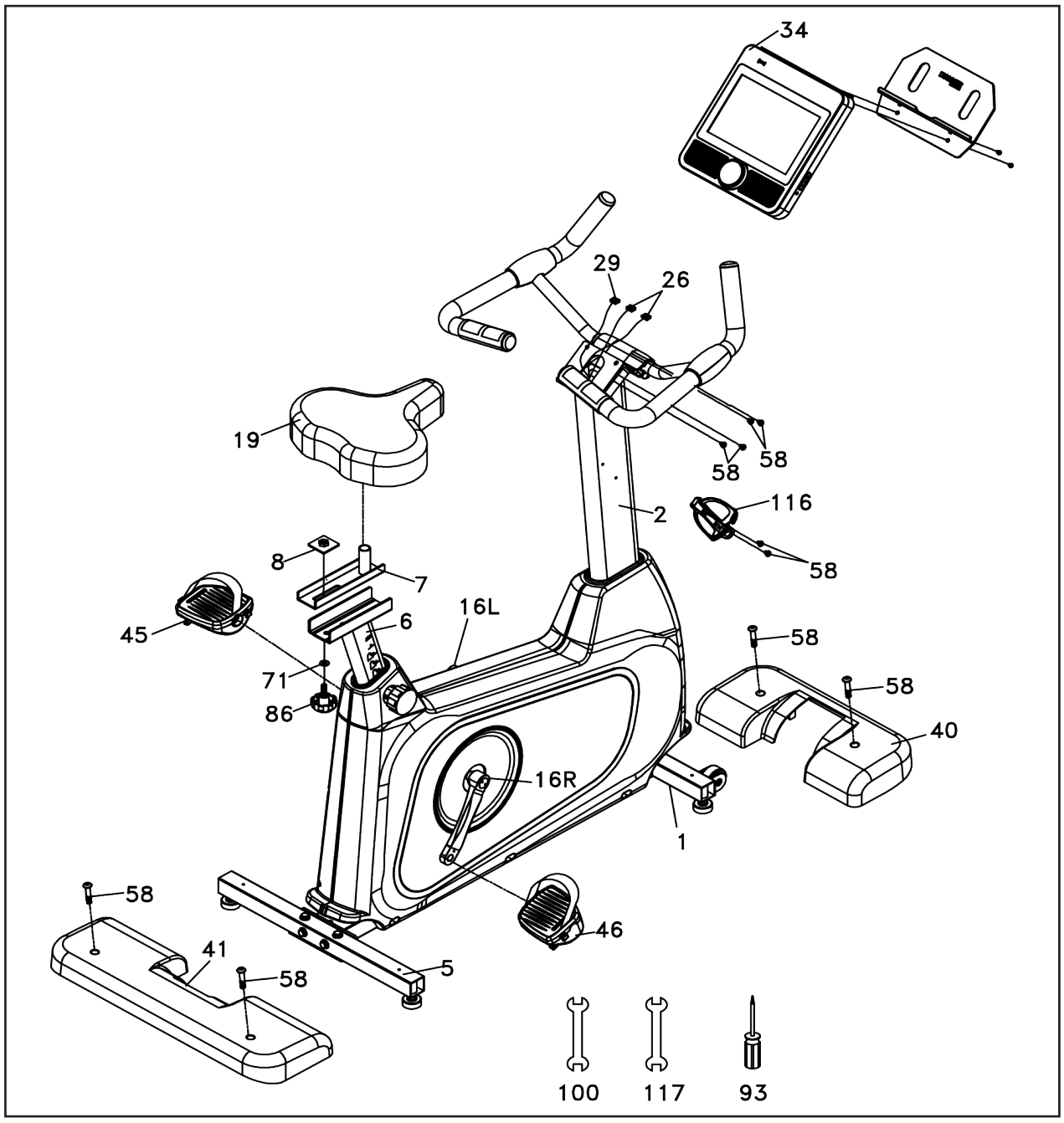


 # 103: 5/16”
Federring
Split washer (2St./pcs)

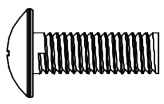


 # 72: 5/16”x18
Unterlegscheibe
Washer (2St./pcs)

Schritt /Step 4



Benötigte Teile für Schritt 4
Needed parts for Step 4



 # 58: M5x12
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw
(10St./pcs)

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

3.2 Einstellen der Sitzposition

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

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

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

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

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

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

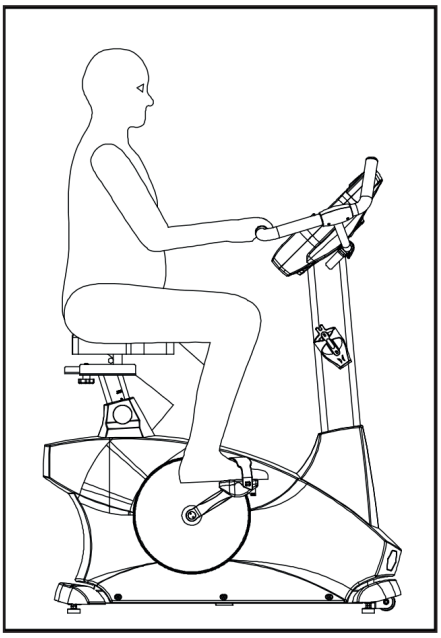
3.2 How to adjust the saddle postion

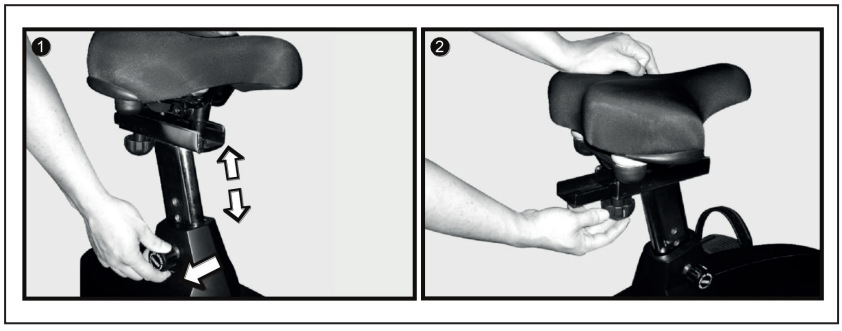
Height of the saddle: Most important is the correct height of the saddle. To make sure it is correct please follow the below instruction:
- one pedal should be in the lowest position
- sit on the item and put both hands on the handlebar
- put the foot on the pedal, which is in the lowest position
- your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

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

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

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





3.3 Boden-Niveau-Ausgleich

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

3.3 Floor level levelling

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

4. Pflege und Wartung

Wartung

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

Pflege

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
- Bauteile (Lenker, Trittplatten), welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

4. Care and Maintenance

Maintenance

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

Care

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

Check/ Routine	Intervalle/ Period	Datum/ Date								
Reinigen/ Cleaning	Wöchentlich/ weekly									
Prüfung der Zubehörteile/ Inspect Handles and bars	alle 3 Monate/ every 3 month									
Festigkeit der Schraubverbindungen/ Nuts and bolts are fixed	alle 3 Monate/ every 3 month									
	alle 1 Monate/ every 1 month									
	alle 1 Monate/ every 1 month									
	3 MONTHS									
	YEARLY									

5. Computer



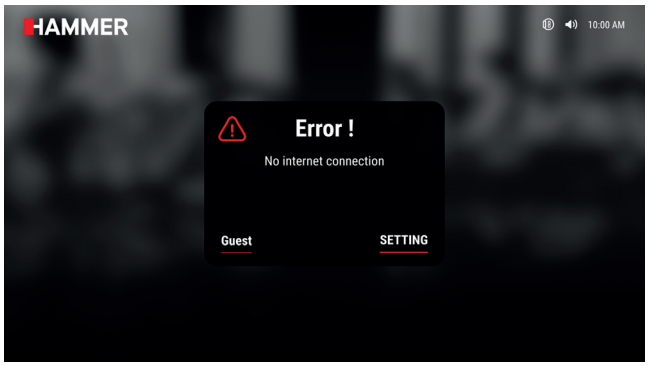
1. Tablethalterung.
2. Display
3. Einstellungen
4. Typ USB-C Ladebuchse
5. Drehknopf
6. Lautsprecher
7. Lautstärke-Tasten
8. Datum/Zeit
9. Wlan
10. BT-Zubehör Anbindung
11. Lautstärke-Anzeige

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

5.1 Bedienung des Computers

5.1.1 Internet-Verbindung

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

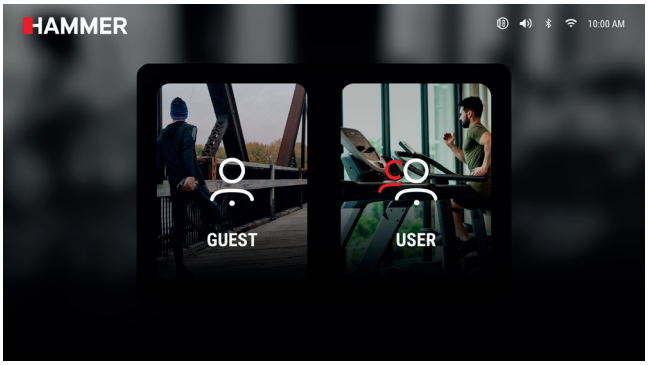


5.1 Touchscreen operation

5.1.1 Internet Detection

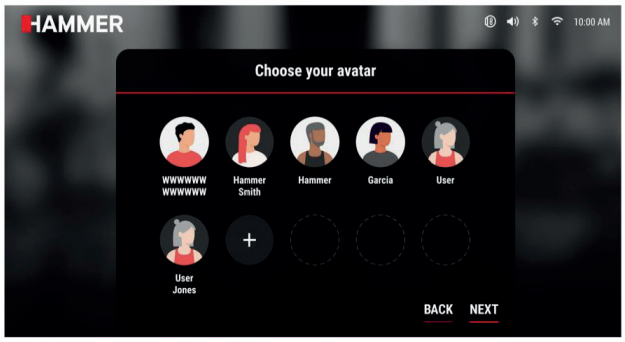
After Power On for the first time, the screen will show the following page. Press Setting , and log in into your wifi. After access to the WiFi, please press Return.





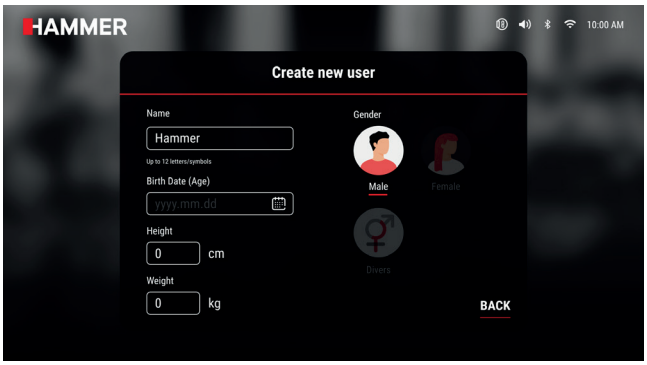
Drücken Sie „GAST“ dann können Sie das Training ohne Eingabe der persönlichen Daten beginnen. Drücken Sie „USER“, dann müssen zuerst ihre persönlichen Daten eingegeben werden, welche dann auch für das Trainingsbuch gespeichert werden.

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

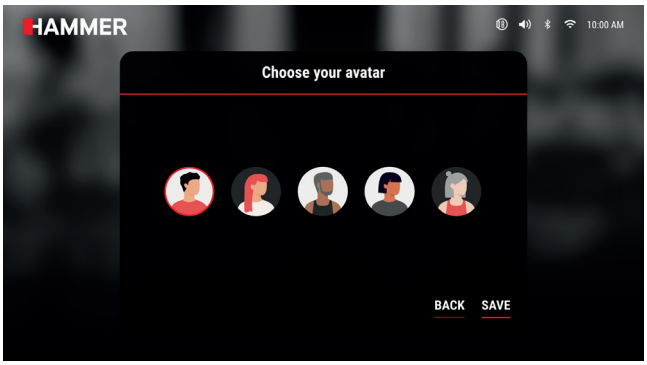


Um sich neu zu registrieren, drücken Sie „+“ oder wählen einen bereits existierenden USER aus. Nach dem Auswählen gelangen Sie direkt zur Eingabe der persönlichen Daten oder zur Trainingsauswahl.

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



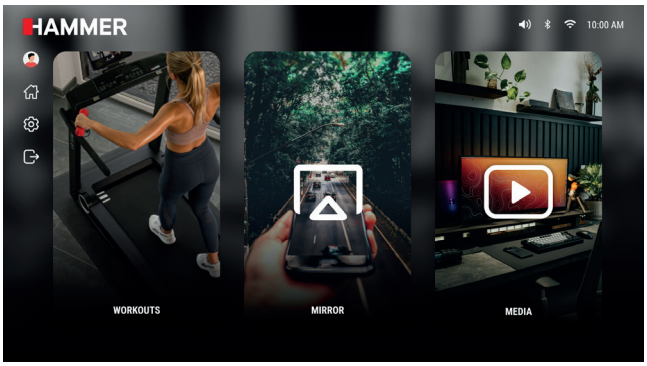
Geben Sie nun einen Namen und die persönlichen Daten ein. Nach auswahl des Geschlechts drücken Sie „WEITER“. Wählen sie nun ihren persönlichen Avatar aus, und speichern durch Drücken von „SAVE“ alle Werte ab.

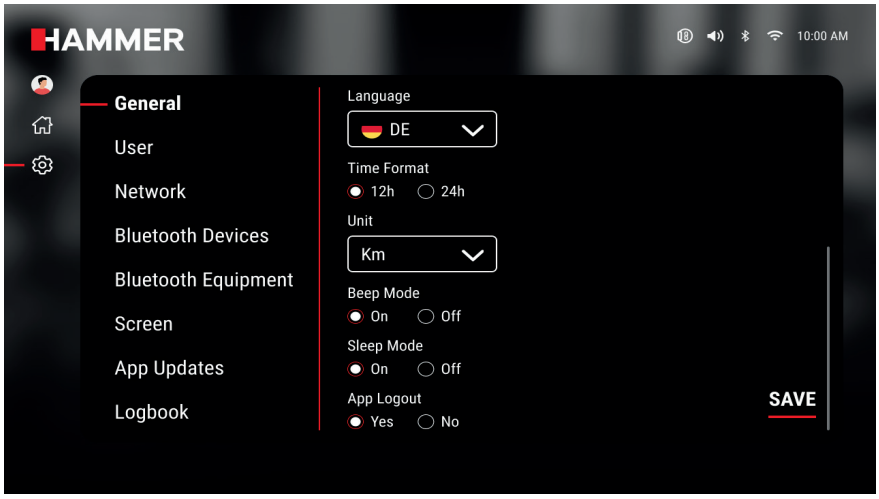


Now enter a name and the personal data. After selecting the gender, press „NEXT“. Now select your personal avatar and save all values by pressing „SAVE“.

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

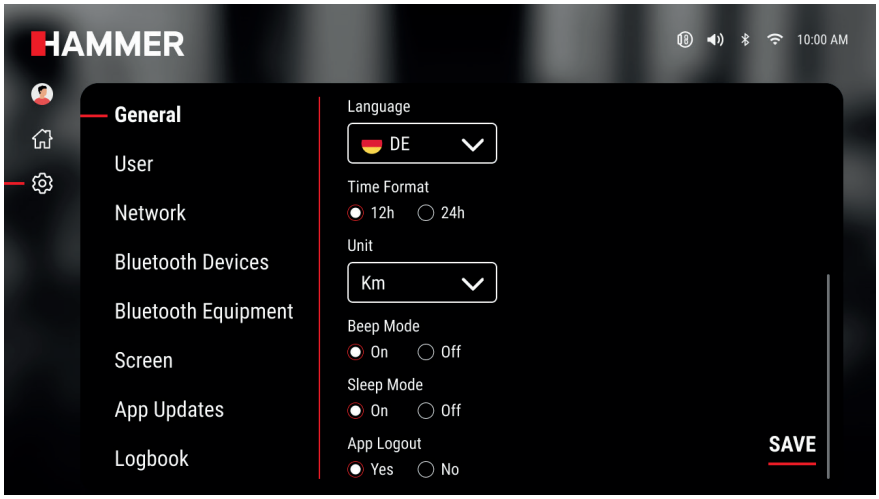
Congratulation to complete the Registration, you will have your own profile in this item. Now, you can start operate this item from the homepage (idle mode).





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

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



General:

Beep Mode. Es können die Tastentöne aktiviert/deaktiviert werden

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

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

General:

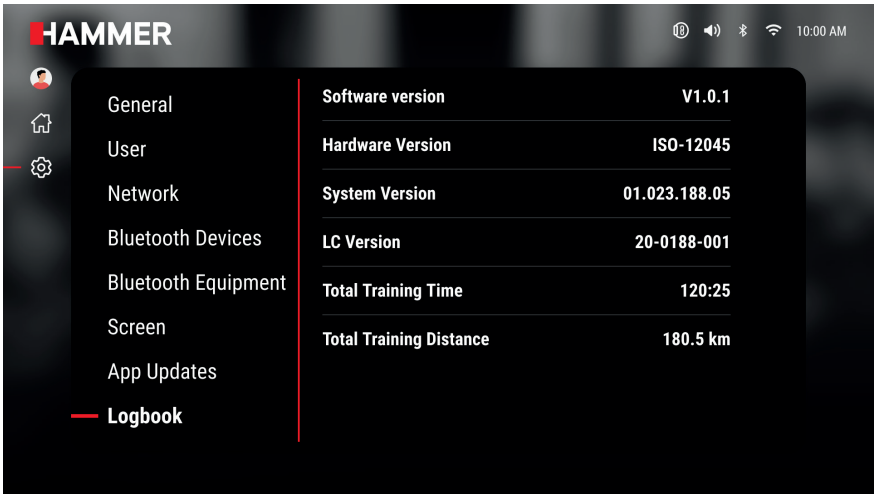
Beep Mode. The key tones can be activated/deactivated

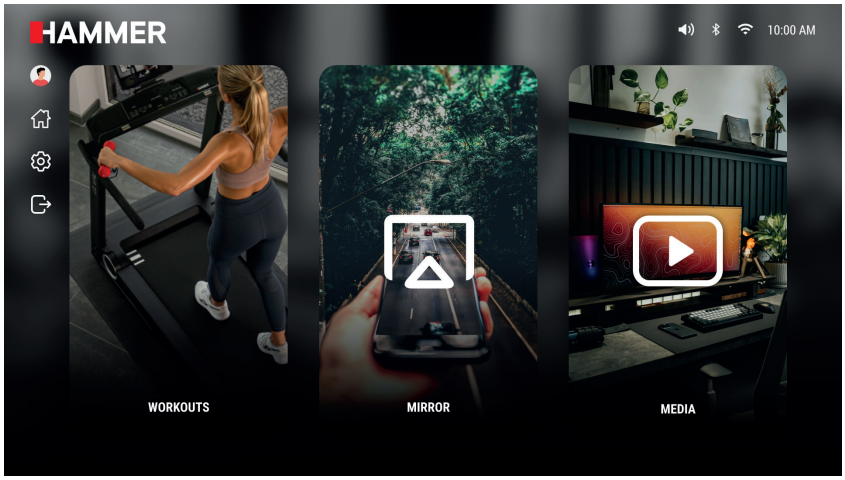
Sleep mode: When ON, the computer switches to standby mode after 15 minutes.

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

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

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





Wurden alle Daten eingegeben, dann gelangen Sie zur Hauptseite.

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

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

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

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

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

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

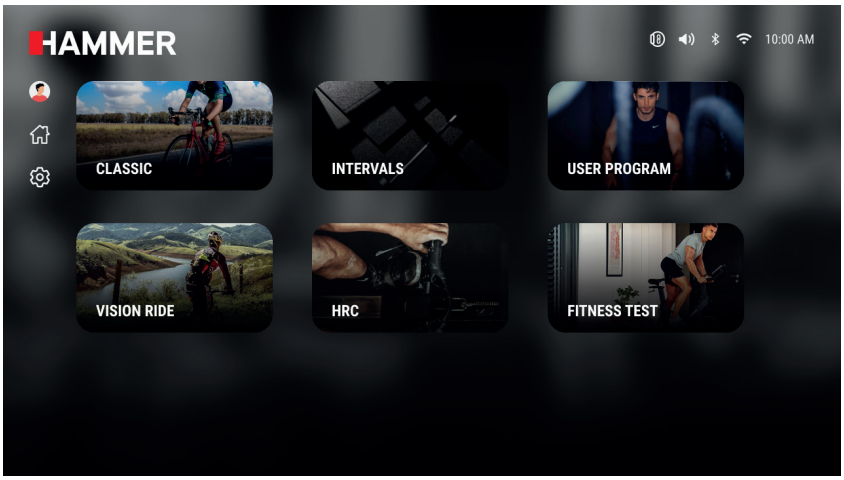
Bei diesem Programm handelt es sich um ein Training, bei dem der Widerstand während des Trainings jederzeit manuell gesteuert werden kann. Alle Daten zählen aufwärts.

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

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

Drücken Sie Trainingsprogramme und das Auswahlmenue der Programme wird geöffnet.

Press Training programmes and the programme selection menu opens.

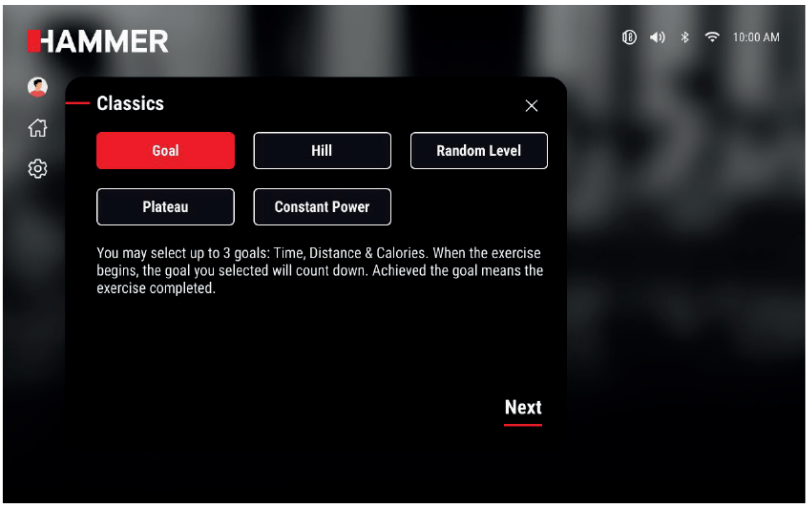


5.1.2.2 Voreingestellte Programme - CLASSIC
Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) Trianingsprogramme, drücken Sie dann PROGRAM und wählen Sie CLASSIC aus.

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

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

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



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

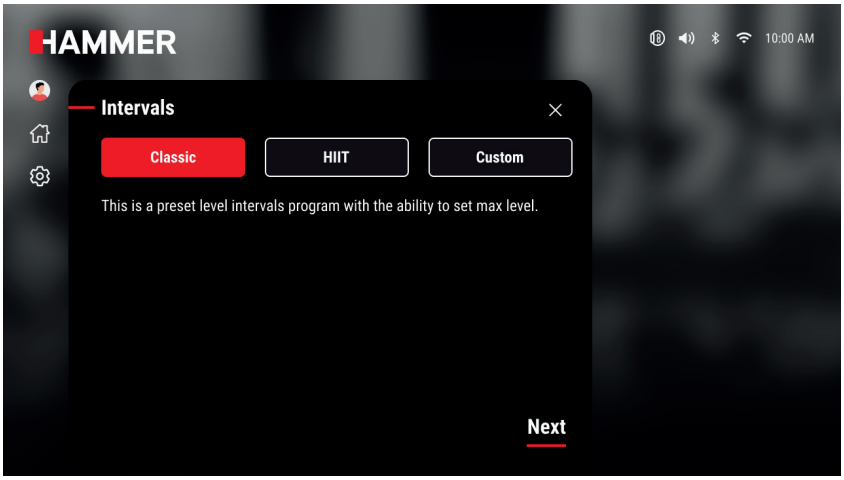
Es hilft dabei, mehr Kalorien zu verbrennen, Geschwindigkeit, Kraft und Ausdauer zu steigern und die allgemeine sportliche Leistung zu verbessern.

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

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

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

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

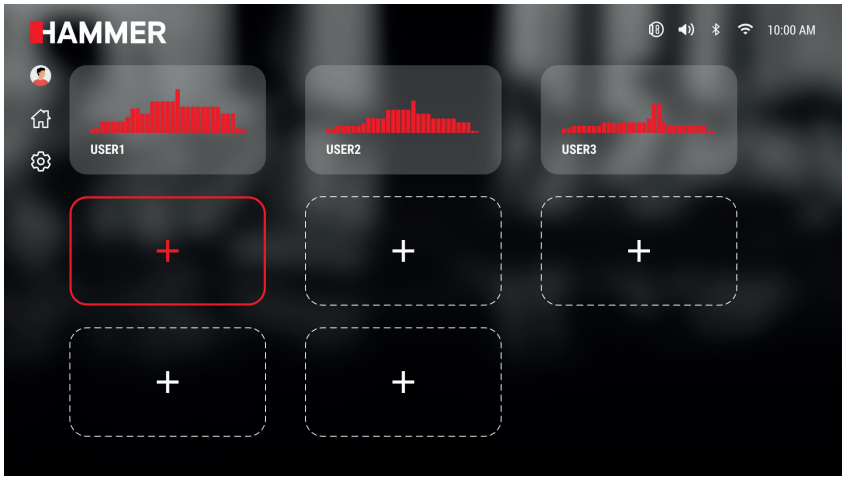


Es gibt drei Intervallprogramme: CLASSIC , HIIT , CUSTOM

There are three programs: CLASSIC , HIIT , CUSTOM

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

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



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

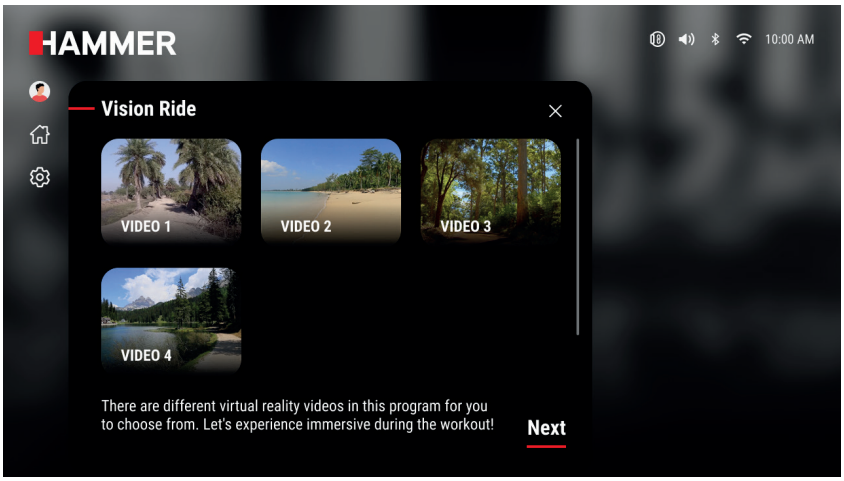
Users can create up to 9 Custom programs, each with fully customizable level patterns. In the Custom tab, press to ad d new profile, then name your program and start editing.

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

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

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

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

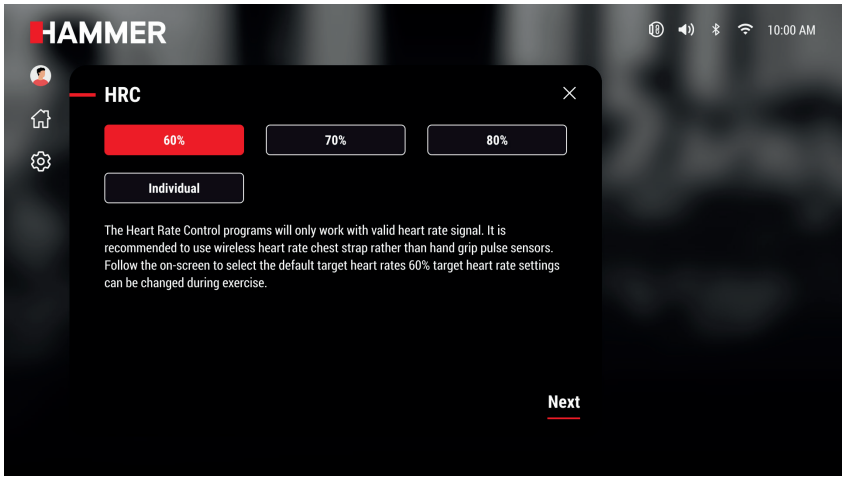


Es stehen sechs Virtual-Reality-Videos zur Auswahl, die jeweils weniger als 10 Minuten dauern.

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

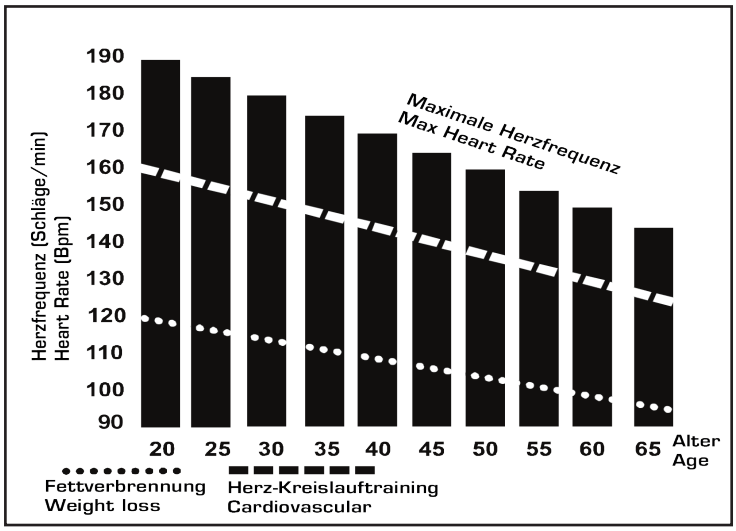
Bitte verwenden Sie einen Brustgurt, wenn Sie mit dem HRC Programm trainieren wollen. Nur so ist ein sinnvolles Training möglich.

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

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

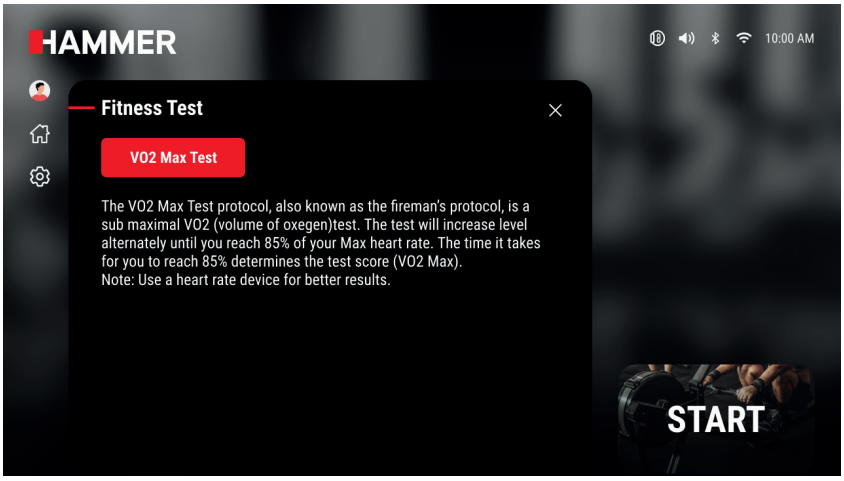
WARNING: Systems with heartrate control can be incorrect. Too much exercise could injure your body or can cause dead. If you feel light theaded or weak, stop your exercise immediately!

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



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

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



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

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

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

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

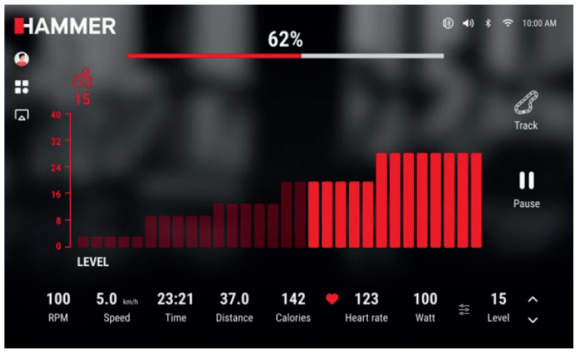
Während des Tests:
- Die Konsole muss eine konstante Herzfrequenz empfangen, damit der Test beginnen kann. Um ein aussagekräftiges Ergebnis zu erhalten, muss ein Brustgurt verwendet werden.
- Der Test beginnt mit einer 3-minütigen Aufwärmphase, bevor der eigentliche Test beginnt.
- Die während des Tests angezeigten Daten sind:
a. Die Zeit gibt die insgesamt verstrichene Zeit an.
b. Widerstandsstufe
c. Entfernung in Meilen oder Kilometern, je nach voreingestelltem Parameter.
d. Test ist beandet wenn 85% der max herzfrquenz erreicht werden.
e. Die Zielherzfrequenz und die tatsächliche Herzfrequenz werden im Informationsfenster angezeigt.

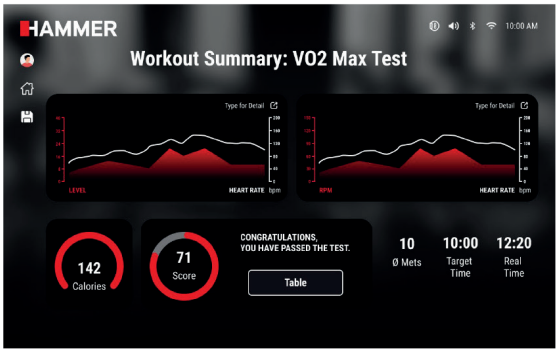
During the test:
- The console must be rec eiving a steady heart rate for the test to begin. You may wear a chest strap to get a reliable result.

- The test will start with a 3 minute warm up before the actual test begins.
- The data shown during the test is:
a. Time indicates total elapsed time
b. Level
c. Distance in Miles or Kilometers depending on preset parameter.
d. Ends when the heartrate reaches 85%.
e. Target Heart Rate and Actual Heart Rate are shown in the message window.

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

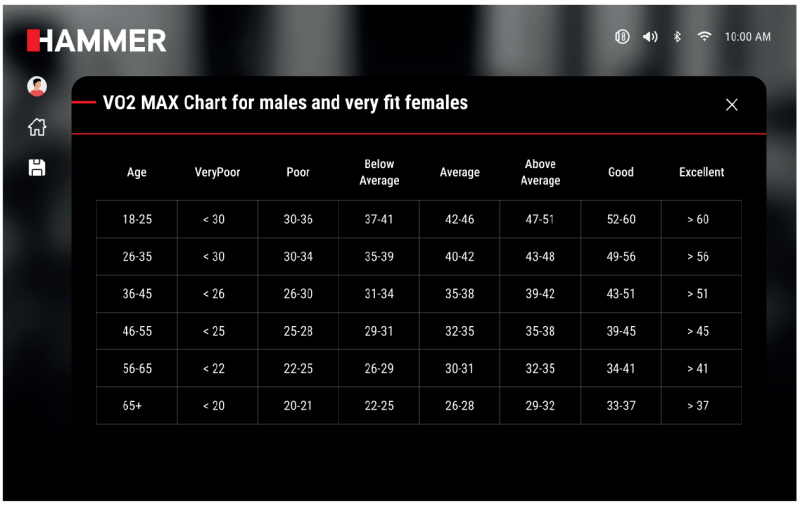
After the test:
- Cool down for about one to three minutes.
- Take note of your score because the console will automatically return to the start up mode afte a few minutes.





	AGE					
	18~25	26~35	36~45	46~55	56~65	65+
Excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
Good	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
Above Average	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
Average	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
Below Average	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
Poor	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Very Poor	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2 MAX CHART FOR MALES AND VERY FIT FEMALES

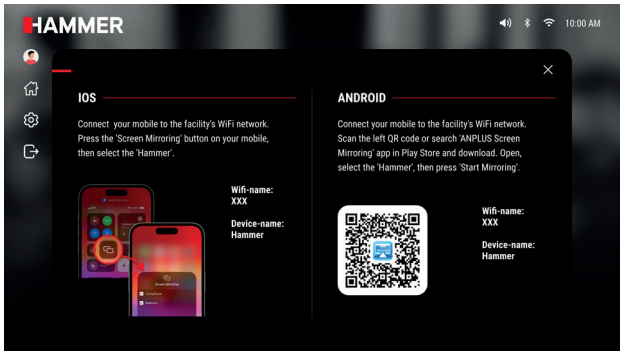


5.2 Spiegelung

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

5.2 Mirroring

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



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

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

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

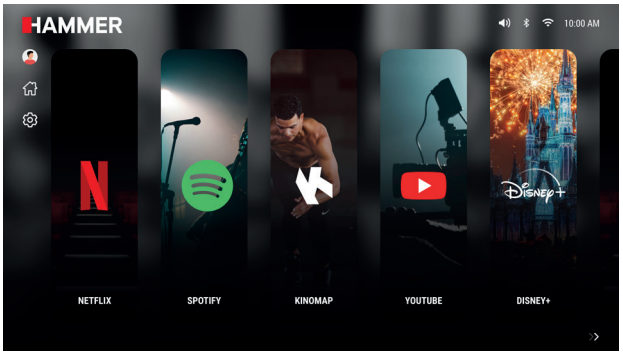
How To Connect with ANDROID
Connect your mobile to the facility‘s WiFi network. Scan the left QR code or search ‚ANPLUS Screen Mirroring‘ app in Play Store and download. Open, select the ‚Hammer‘, then press ‚Start Mirroring‘.

5.3 Media

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

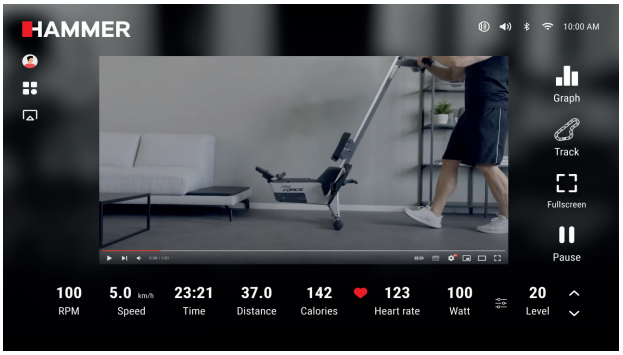
5.3 Media

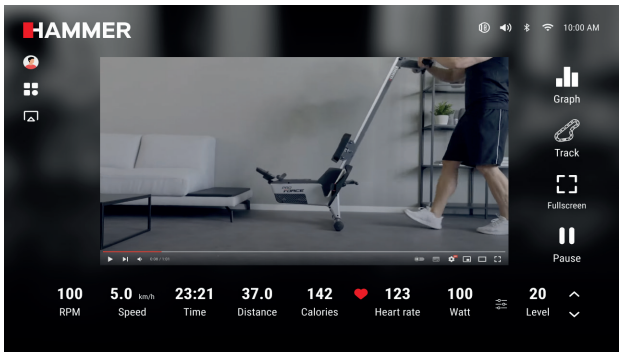
In the operation homepage (idle mode), press MEDIA , will show up the Applications.



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

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





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



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



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

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

6. Trainingsanleitung

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

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

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

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

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

Allgemeine Hinweise zum Training

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

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

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

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

6. Training manual

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

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

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

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

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

General notes for Training

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

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

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

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

6.4 Pulsorientiertes Training

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt.
Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80 % Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75 % Ihres Maximalpulses) absolvieren.
In den restlichen 20 % der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet.
Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

Anmerkung:

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

6.5 Trainings-Kontrolle

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

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

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

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

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

- Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70 %) oder darunter zu trainieren.

- Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85 %), jedoch ohne sich zu überfordern.

- Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein „gutes“ Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.

- Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinhei im unteren Pulsbereich folgen (bis 75% des Maximalpulses).

6.4 Heartrate oriantated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.
Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse).
In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape.
If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Note:

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

6.5 Training control

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

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

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

Measure your pulse rate at the following points in time:

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

- During the first weeks, it is recommended that training be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.

- During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.

- If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program. so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.

- Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

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

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:
220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).

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

6.6 Trainingsdauer

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

Aufwärmen:
5 bis 10 Minuten auch langsames Einradeln.

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

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

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

Veränderung der Stoffwechseltätigkeit während des Trainings:

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

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

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

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

6.6 Trainings duration

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

Warm-up:
5 to 10 minutes slow cycling.

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

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

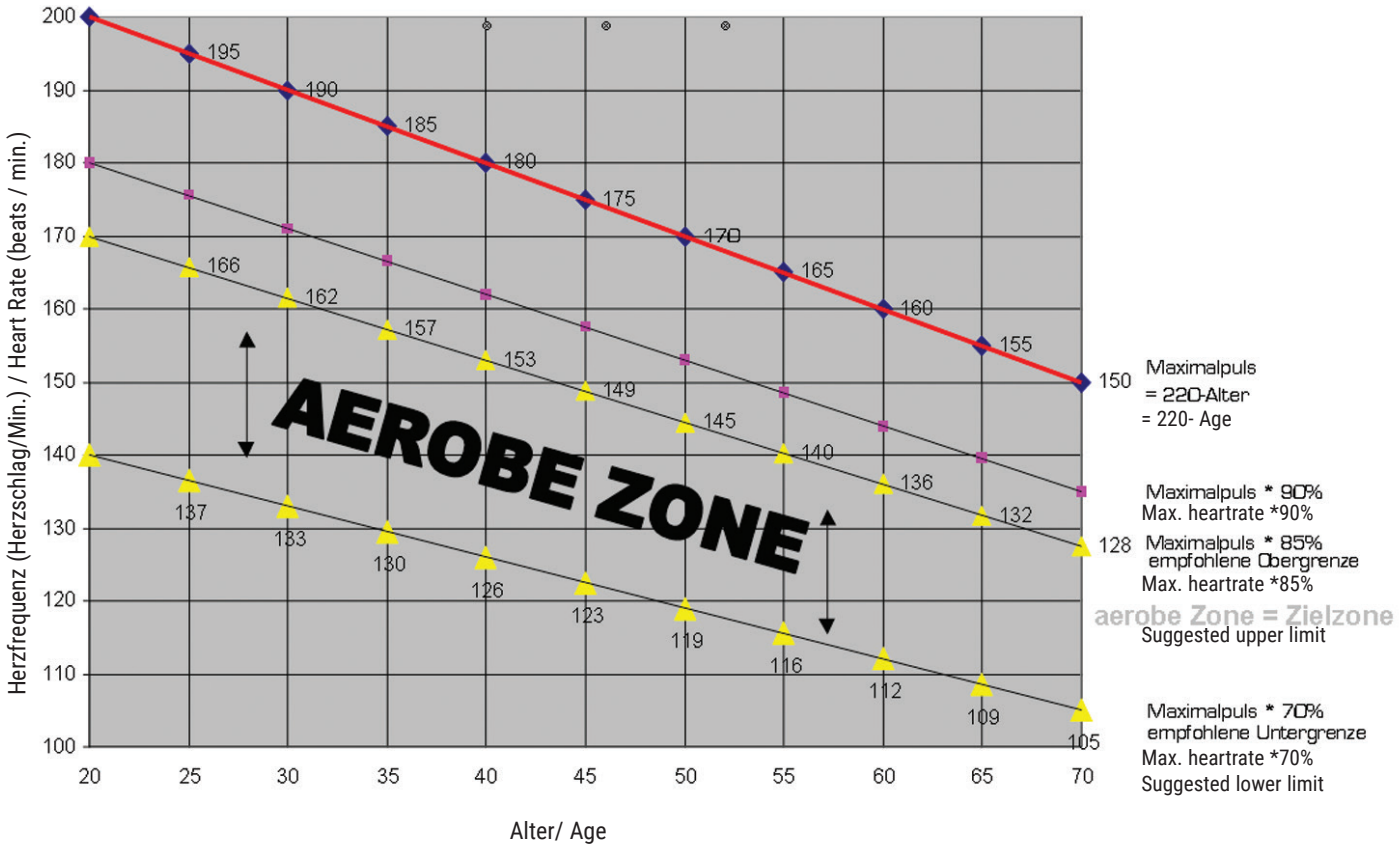
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

Alterations of metabolic activity during training:

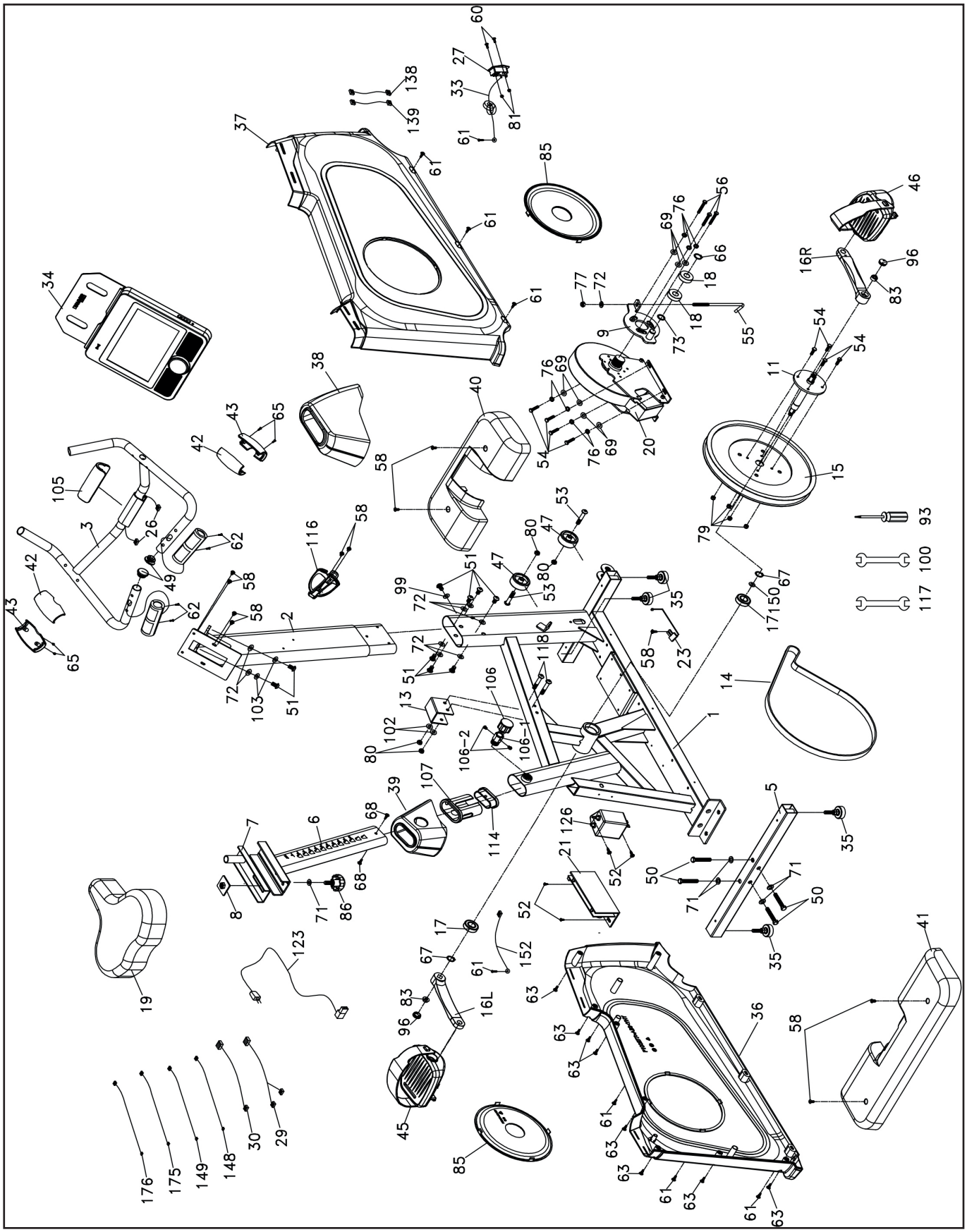
- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body‘s fat is the main source of energy

Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram

(Herzfrequenz/Alter) / (Heart Rate / Age)



7. Explosionszeichnung / Explosiondrawing



8. Teileliste / Parts list

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

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

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

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

9. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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

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

Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.

4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.

5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.

7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

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

HAMMER

Service & Support

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

UB8000	10007V2
Bezeichnung	**Artikelnr.**

PO-Nr.:

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

Ticket öffnen!

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

Wussten Sie schon?

Auf **support.hammer.de** finden Sie unsere umfangreiche Wissensdatenbank. Neben Anleitungen in verschiedenen Sprachen bieten wir hier auch ausführliche Lösungsartikel zu Problemen jeglicher Art an!

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

Bitte fügen Sie Ihrer Reklamation Bilder und Videos hinzu. Für Garantieansprüche benötigen wir einen Nachweis über den Defekt sowie eine Kopie Ihrer Rechnung. Weitere Informationen zur Garantie, eine Teileliste mit Bezeichnungen und Nummern sowie eine Explosionszeichnung Ihres Gerätes finden Sie in den vorherigen Kapiteln.

Kontakt

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

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

HAMMER

Service & Support

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

UB 8000	10007V2
Description	**Item no.**

PO-Nr.:

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

Open a ticket!

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

Did you know?

On **support.hammer.de**, you will find our extensive knowledge base. In addition to guides in various languages, we also offer detailed solution articles for all kinds of issues!

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

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

Contact us

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

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



Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257