HAMMER

ANLEITUNG / MANUAL

Exum XTR

ART.NR. / ITEM NO. 10013

ID: 010525

Inhaltsverzeichnis		Index		Seite/Page
1.	**Sicherheitshinweise**	**1.**	**Safety instructions**	**02**
2.	**Allgemeines**	**2.**	**General**	**04**
2.1	Verpackung	2.1	Packaging	04
2.2	Entsorgung	2.2	Disposal	04
3.	**Montage**	**3.**	**Assembly**	**05**
3.1	Checkliste	3.1	Check list	05
3.2	Montageschritte	3.2	Assembly Steps	06
3.3	Einstellen der Sitzposition	3.3	Adjust for perfect saddle postion	12
3.4	Lenkerverstellung	3.4	Handlebar adjustment	12
3.5	Höhenverstellung	3.5	Height adjustment	13
3.6	Verschieben des Gerätes	3.6	Moving the item	13
3.7	Auf- und Absteigen	3.7	Get on and off of the item	13
4.	**Pflege und Wartung**	**4.**	**Care and Maintenance**	**14**
5.	**Computer**	**5.**	**Computer**	**14**
5.1	Computertasten	5.1	Computer buttons	15
5.2	Computeranzeigen	5.2	Computer data	15
5.3	Computer Inbetriebnahme	5.3	Computer functions	17
5.3.1	Sofort-Start Funktion	5.3.1	Immediate-Start function	17
5.4	Training mit Userauswahl	5.4	Exercise with User setting	17
5.5	Modi	5.5	Modi	17
5.5.1	WATT	5.5.1	WATT	17
5.5.2	MANUAL	5.5.2	MANUAL	18
5.5.3	PROGRAMME	5.5.3	PROGRAMS	18
5.5.4	IND	5.5.4	IND	21
5.5.5	HRC	5.5.5	HRC	21
5.5.5.1	Graphische Herzfrequenz Anzeige	5.5.5.1	Graphic heartrate display	22
5.5.6	DATEN	5.5.6	DATA	
6.	**Technische Details**	**6.**	**Technical details**	**23**
6.1	Netzgerät (im Lieferumfang enthalten)	6.1	Adapter	23
7.	**Trainingsanleitung**	**7.**	**Training manual**	**24**
7.1	Trainingshäufigkeit	7.1	Training frequency	24
7.2	Trainingsintensität	7.2	Training intensity	24
7.3	Pulsorientiertes Training	7.3	Heartrate orientated training	24
7.4	Trainings-Kontrolle	7.4	Training control	25
7.5	Trainingsdauer	7.5	Trainings duration	26
8.	**Explosionszeichnung**	**8.**	**Explosion drawing**	**28**
9.	**Teileliste**	**9.**	**Parts list**	**30**
10.	**Garantie**	**10.**	**Warranty** (Germany only)	**31**
11.	**Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular**	**11.**	**-**	**32**

1. Sicherheitshinweise

Wichtig!

- Es handelt sich bei diesem Ergometer um ein drehzahlun-abhängiges Trainingsgerät der Klasse HA, 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 verant wortlich 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. Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis verwendet werden, wenn sie hinsichtlich der sicheren Verwendung des Geräts beaufsichtigt oder unterwiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Die Reinigung und Wartung darf nicht ohne Aufsicht von Kindern durchgeführt werden.
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.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

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

- 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 llipticalhas been produced according to the latest safety standards.

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

1. This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
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. 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!
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. Das Gerät darf nur mit dem mitgelieferten Netzteil verwendet werden. Wenn das Netzkabel des Adapters beschädigt ist, muss es vom Hersteller, seinem Kundendienst oder einer ähnlich qualifizierten Person ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden. Ist das Netzkabel mit dem Adapters fest verbunden, so muss dieser komplett ausgetauscht werden 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.

11. Training equipment must never be used as toys.
12. During every stop, you must take of the emergency stop key!
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. The appliance is only to be used with the power supply unit provided with the appliance. If the input supply cord of adaptor is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard. if the cord is damaged and cannot be replaced, the appliance should be scrapped. Do not touch the power plug with wet hands.Do not pull the power plug out of the socket by the power cord; always take hold of the power plug.

2. Allgemeines

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

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

2.1 Verpackung
Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

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

2.2 Entsorgung

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



2. General

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

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

2.1 Packaging
Environmentally compatible and recyclable materials:

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

2.2 Disposal

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



3. Aufbau

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

Packungsinhalt

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

3.1 Checkliste

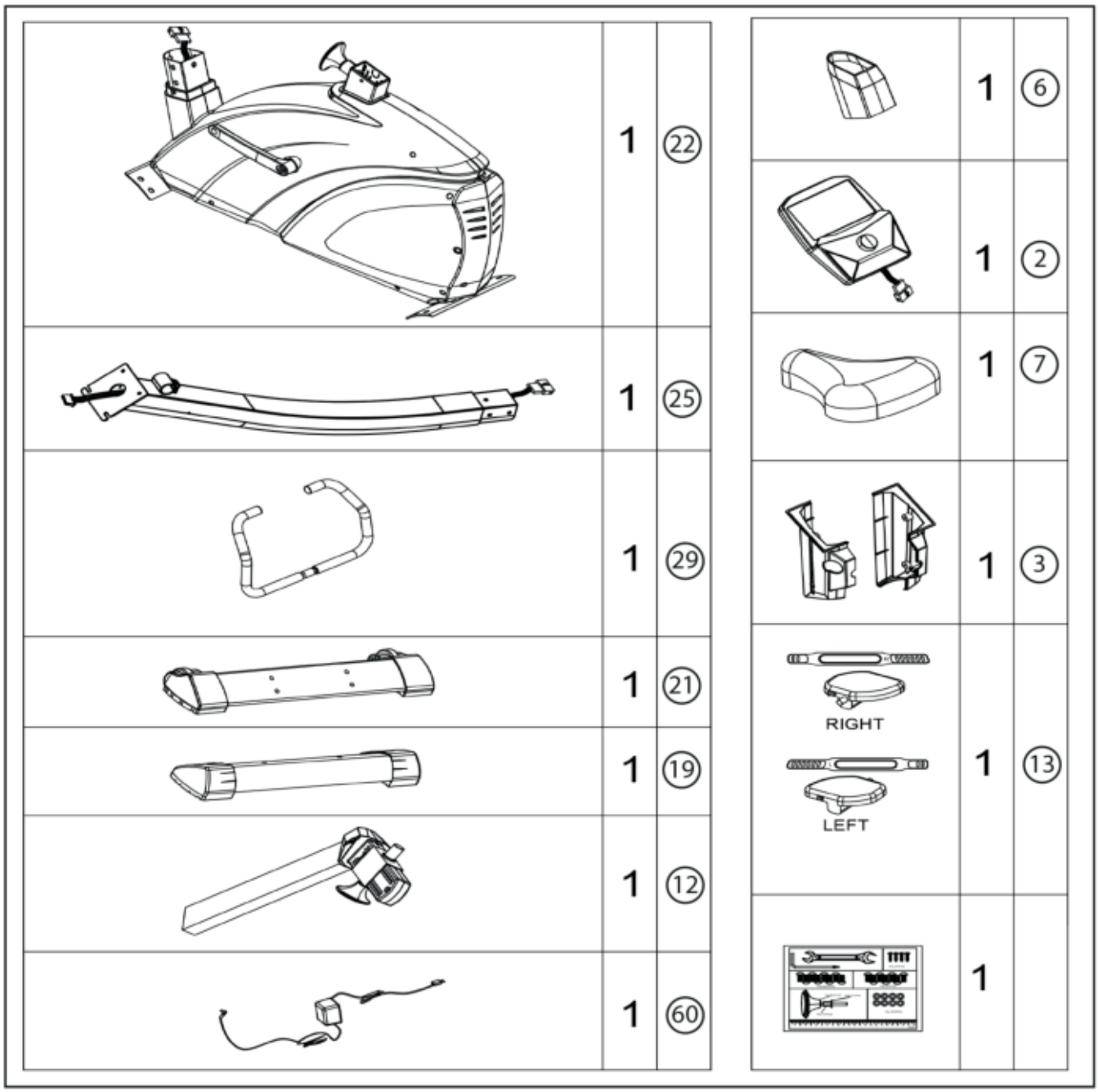
3. Assembly

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

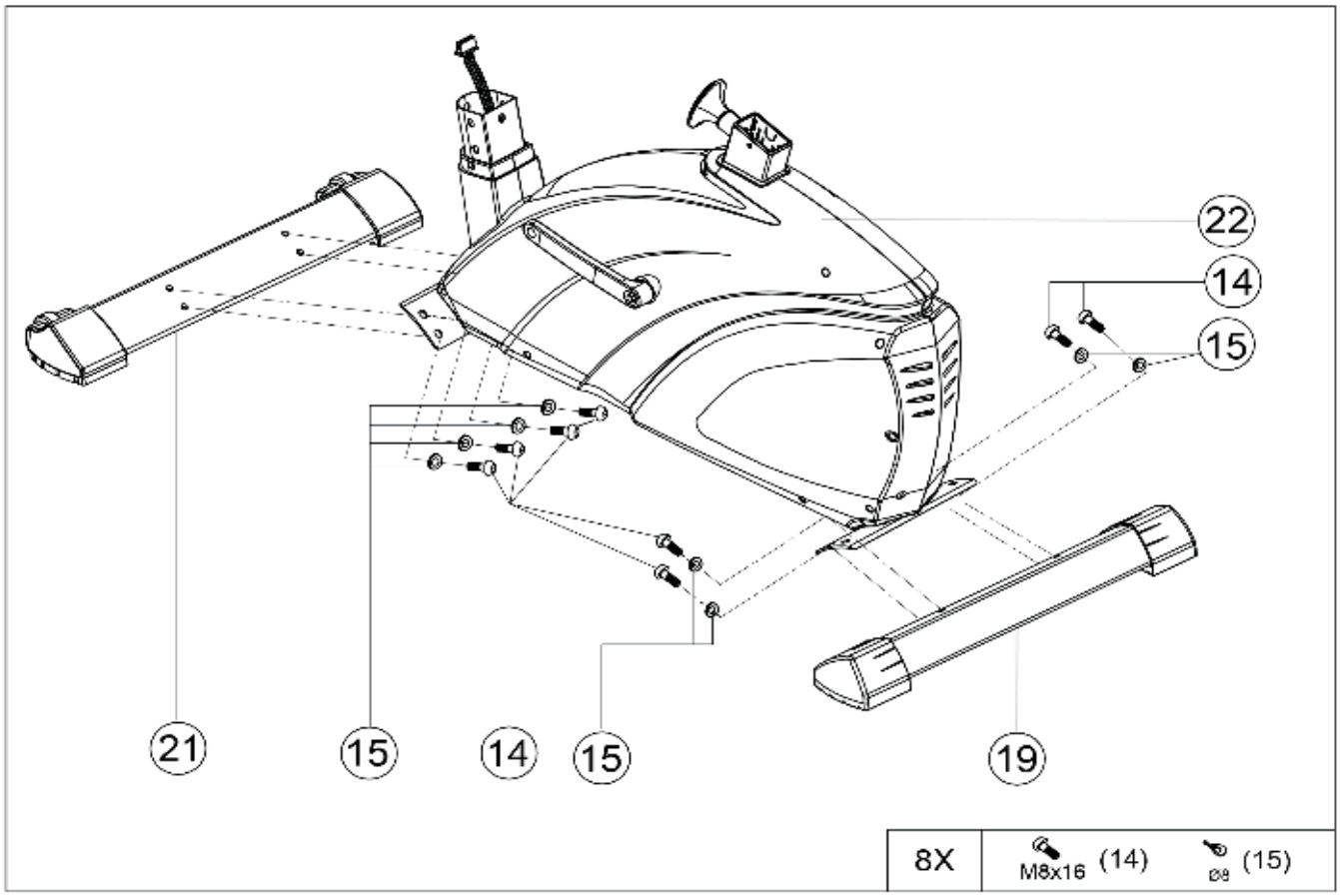
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make certain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

3.1 Check list

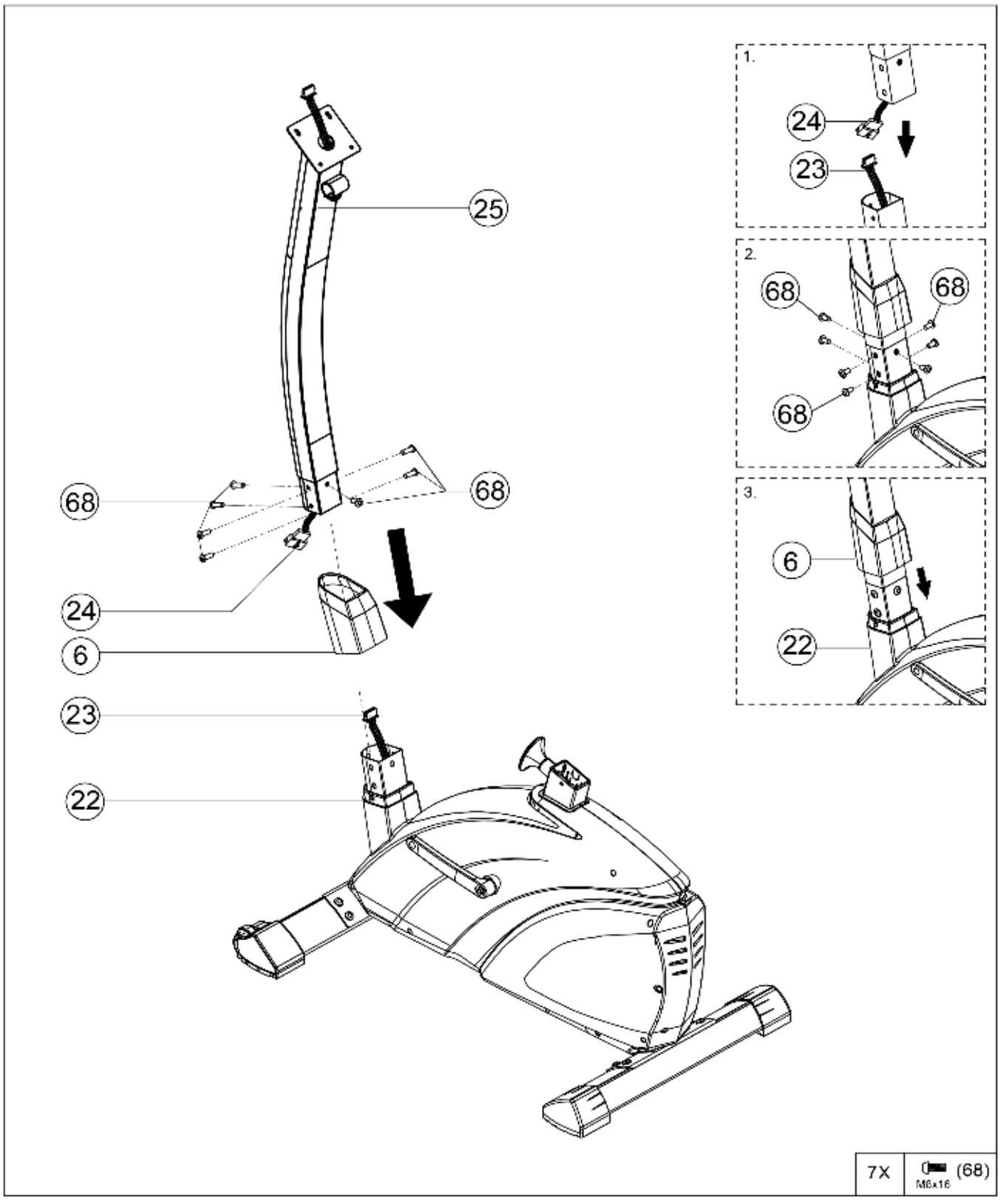


3.2 Montageschritte / Assembly steps

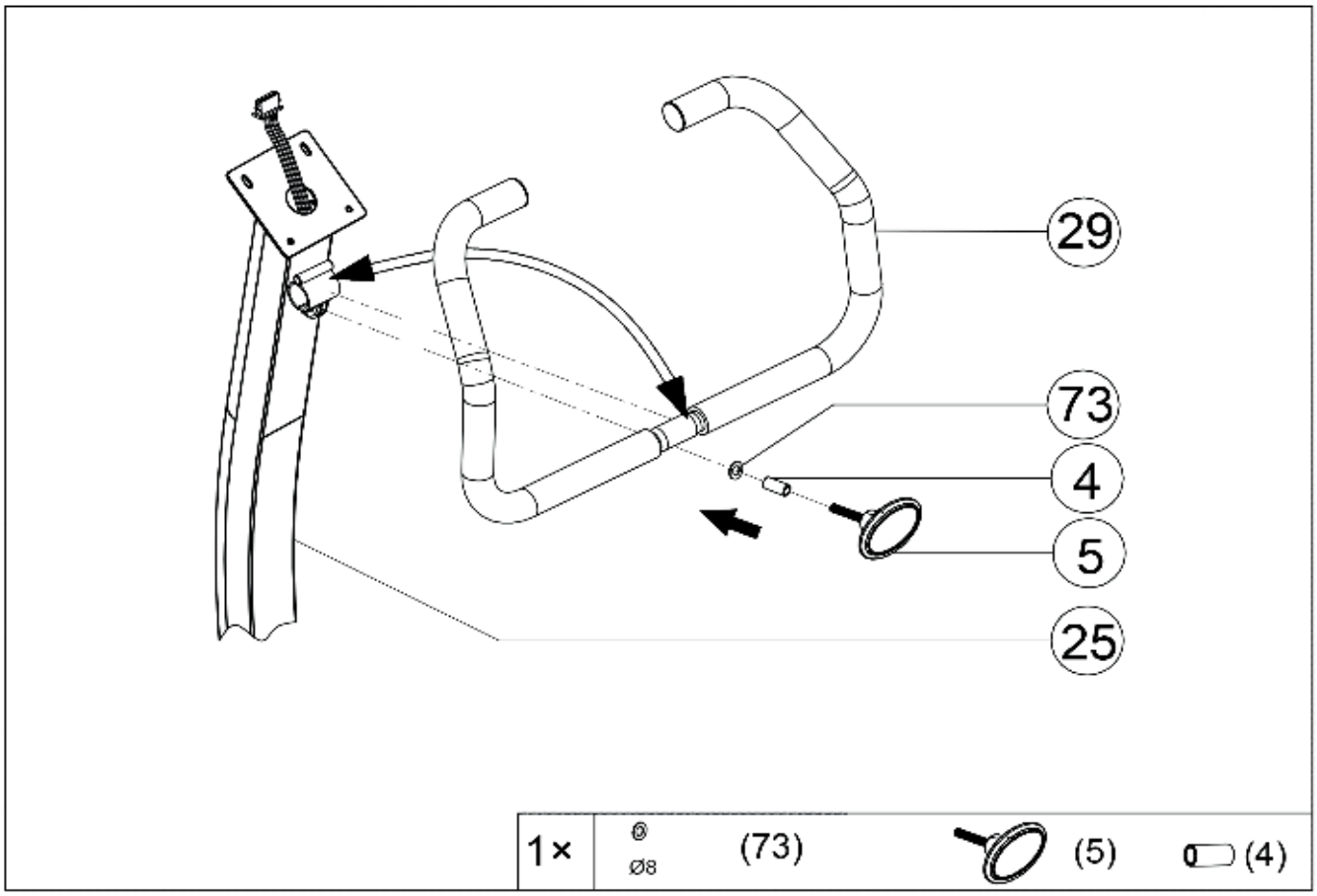
Schritt / Step 1



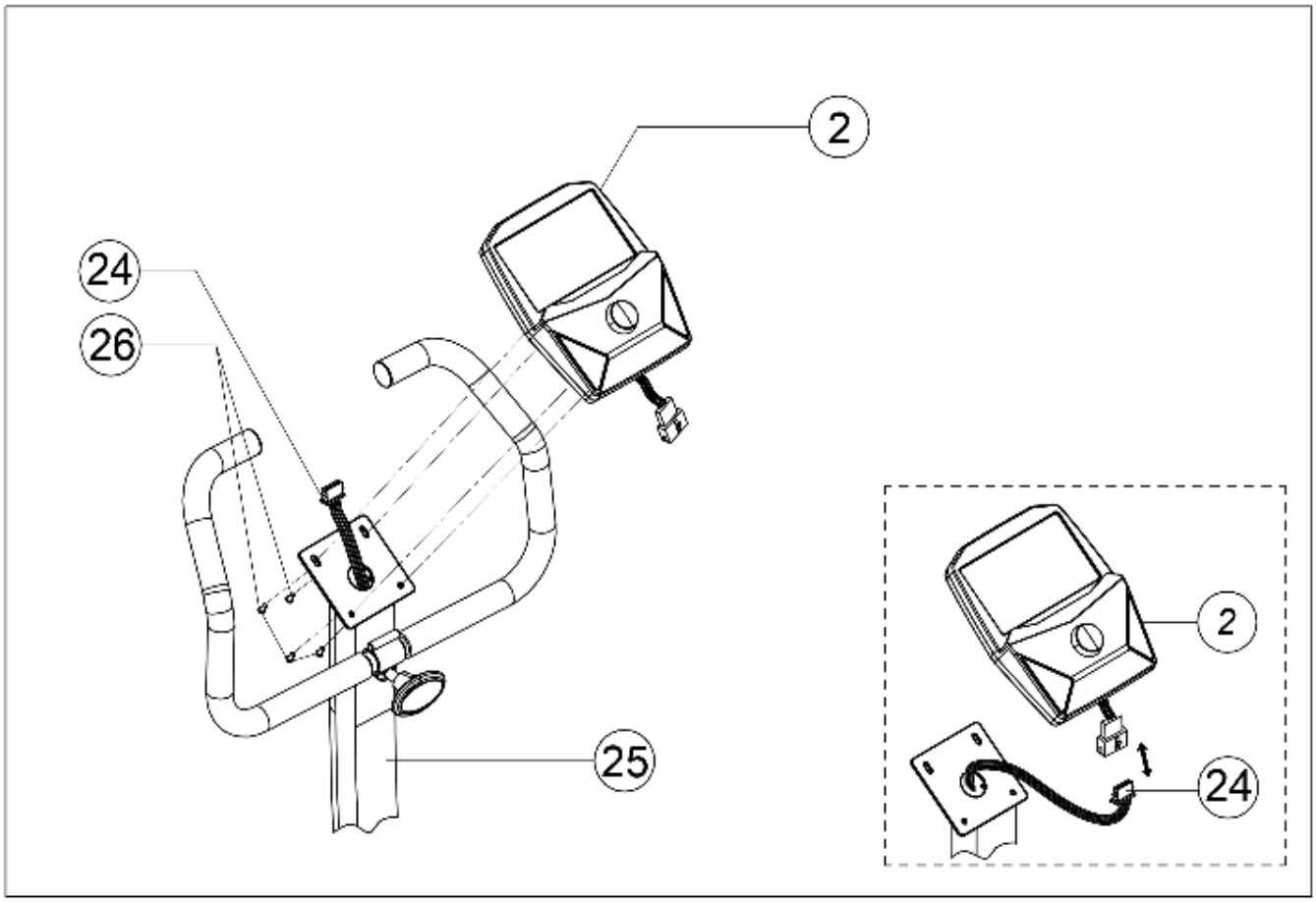
Schritt / Step 2



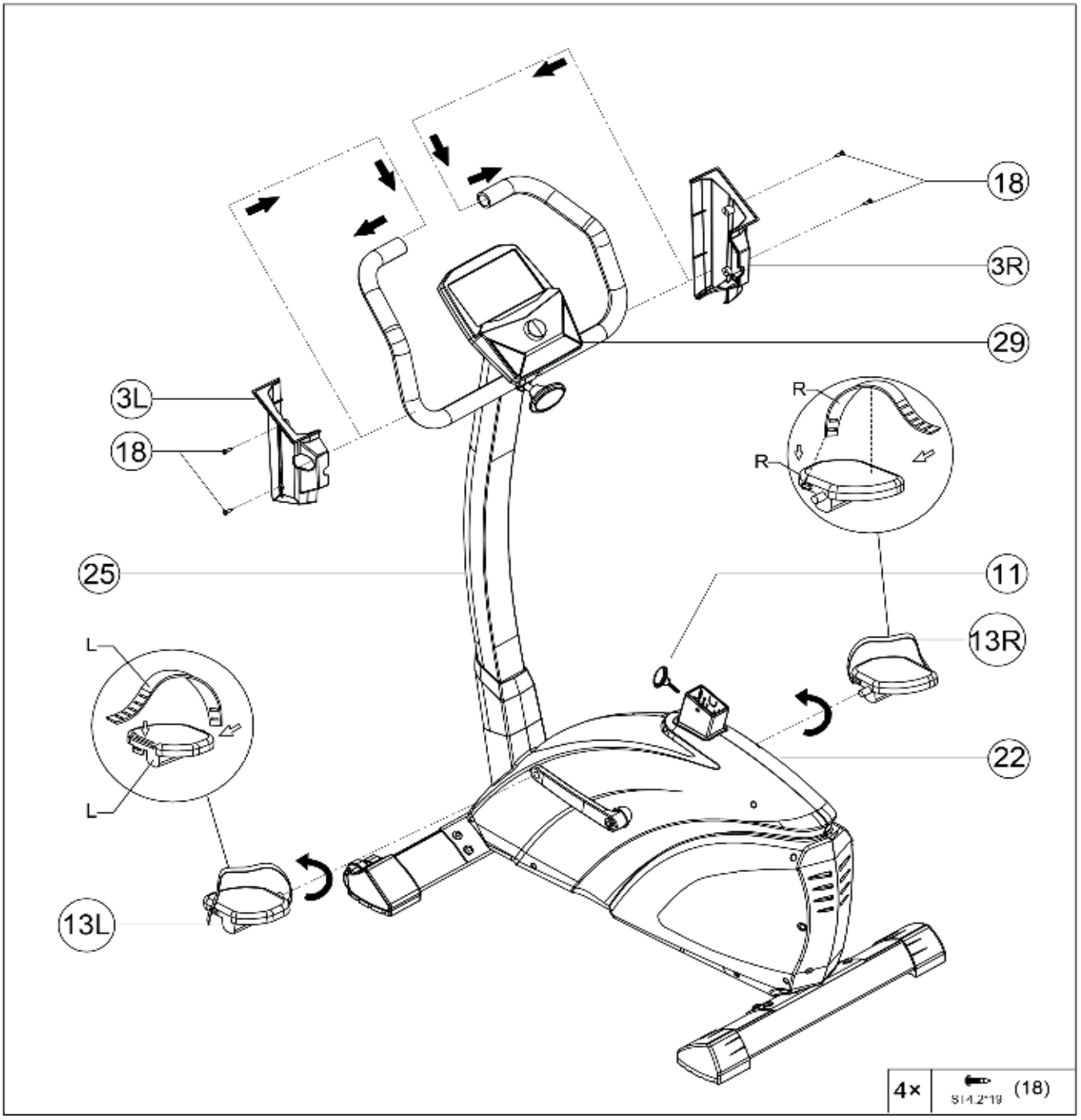
Schritt / Step 3



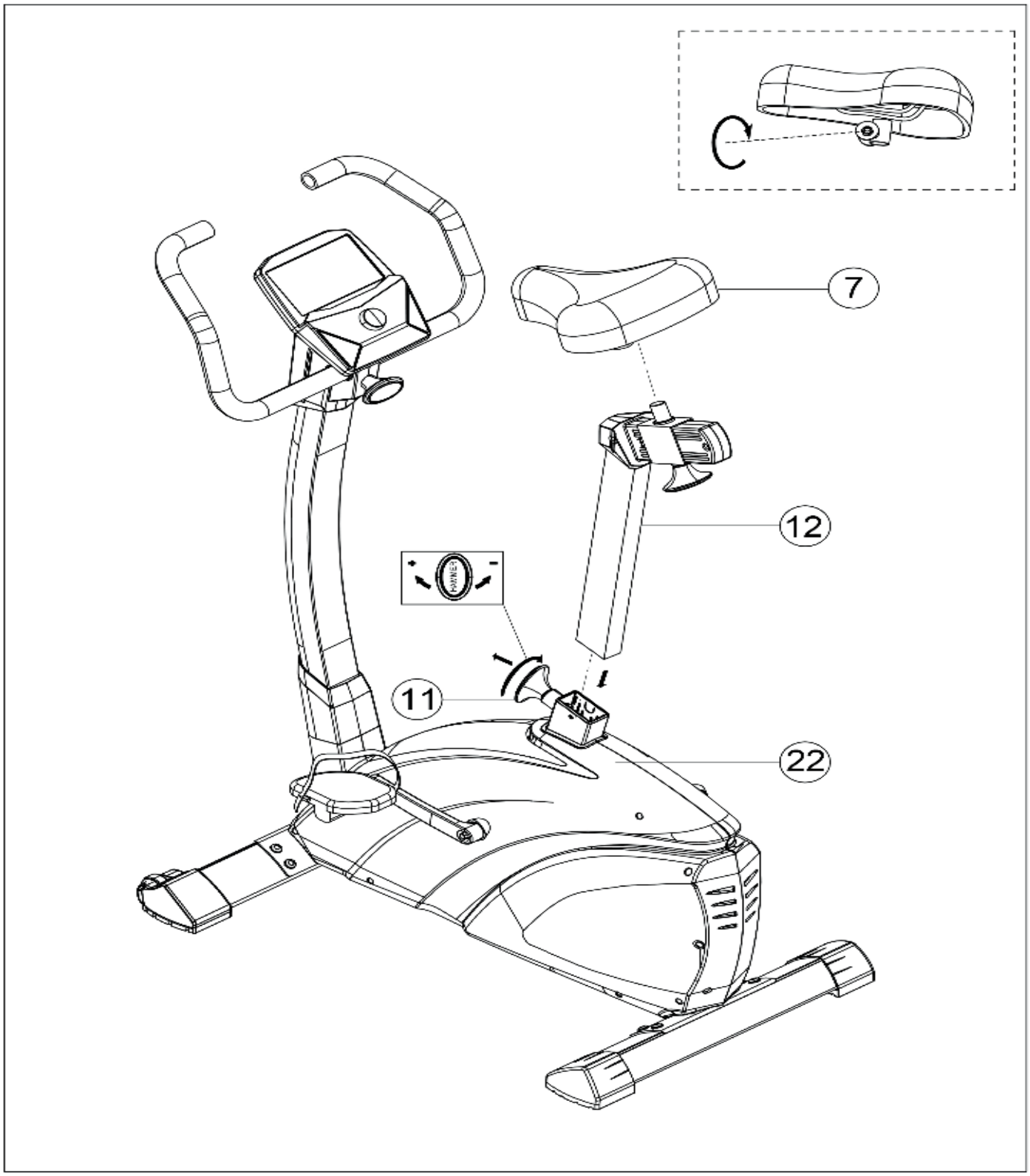
Schritt / Step 4



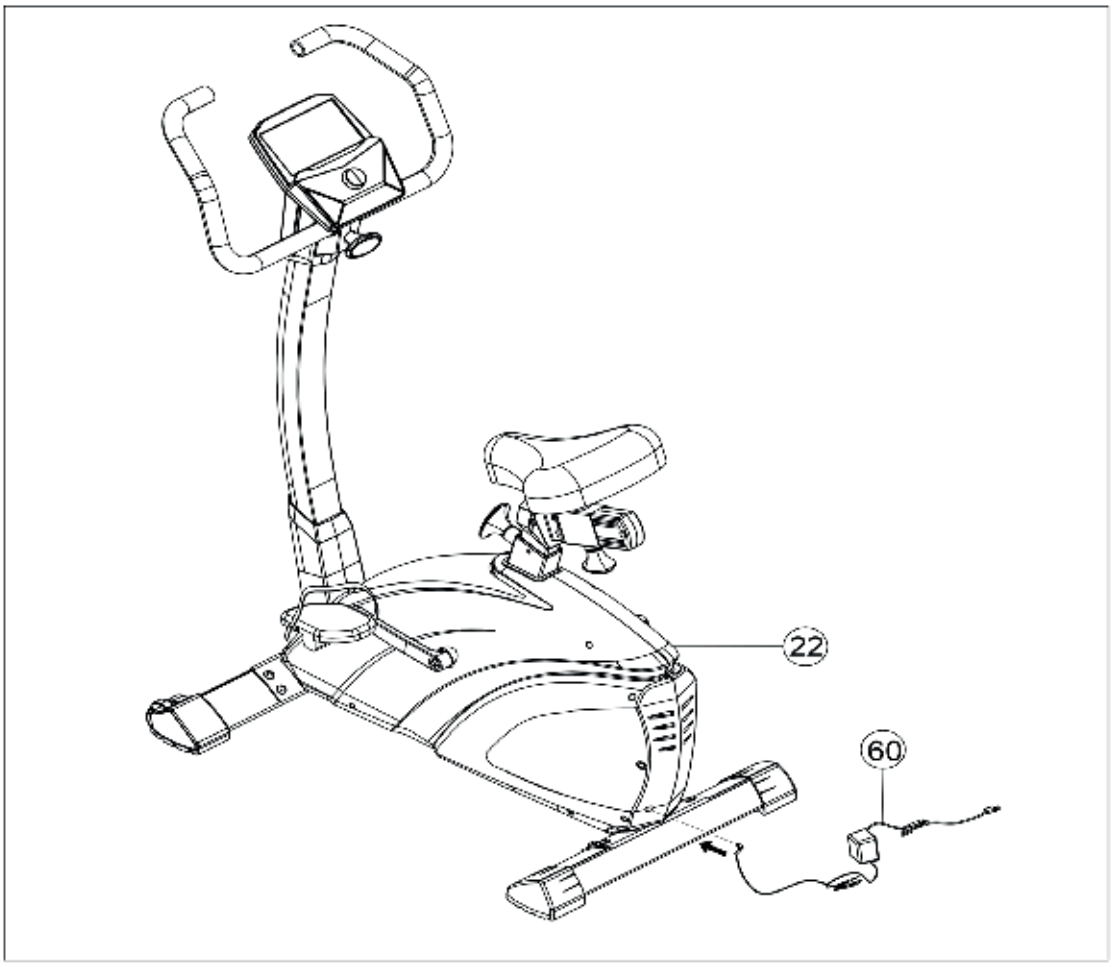
Schritt / Step 5



Schritt / Step 6



Schritt / Step 7



3.3 Einstellen der Sitzposition

Sitzhöhe (vertikale Verstellung):
Das wichtigste Positionsmass ist die Sitzhöhe. Die Höhe des Sattelstützrohres ist richtig eingetellt, 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 durchgestereckt sein!

Varieren Sie mirt 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.

3.4 Lenkerverstellung

Nach dem Lösen der Flügelschraube können Sie durch Neigen des Lenkers die für Sie bequemste Lenkerposition auswählen.

3.3 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!

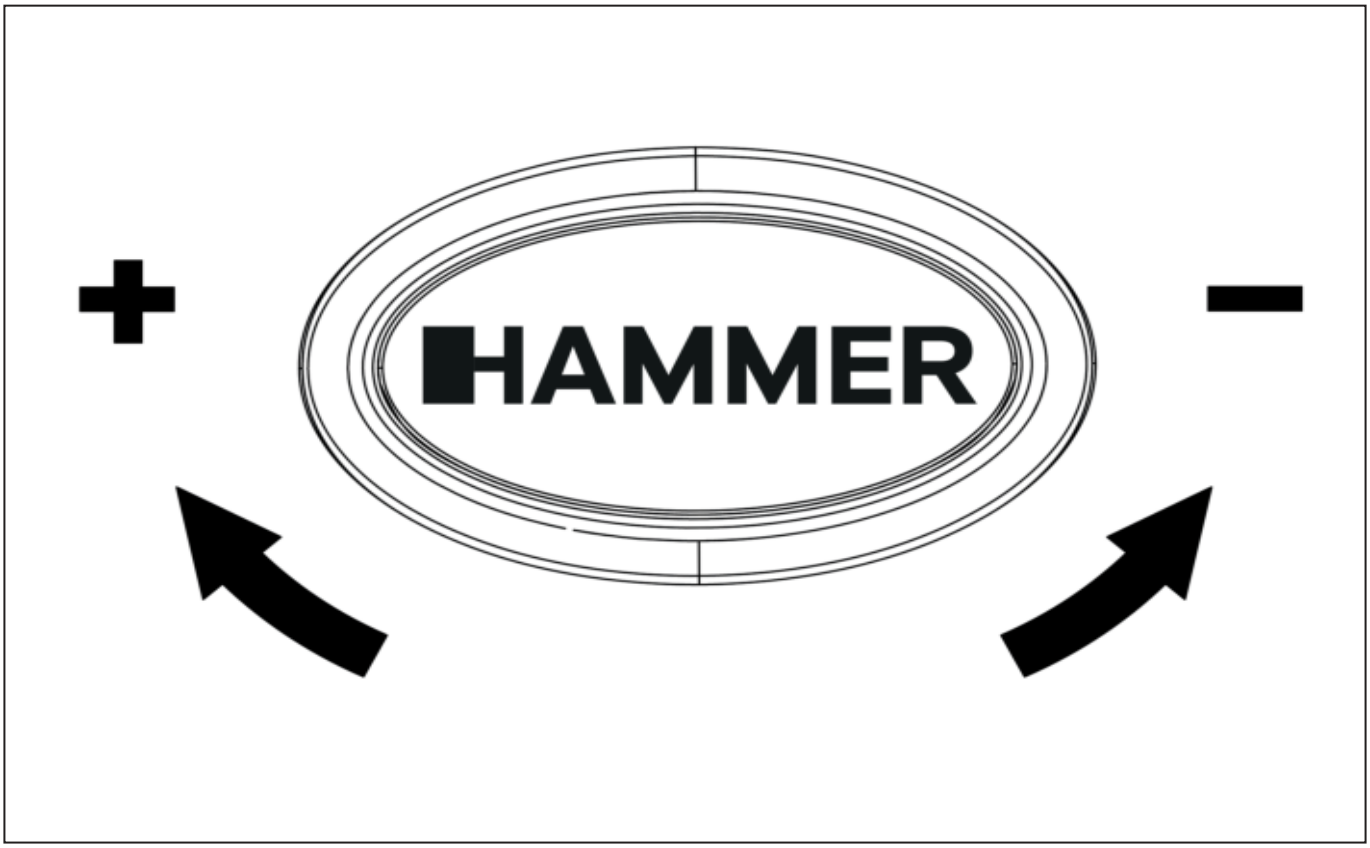
The saddle may only be pulled out to the max. position as indicated

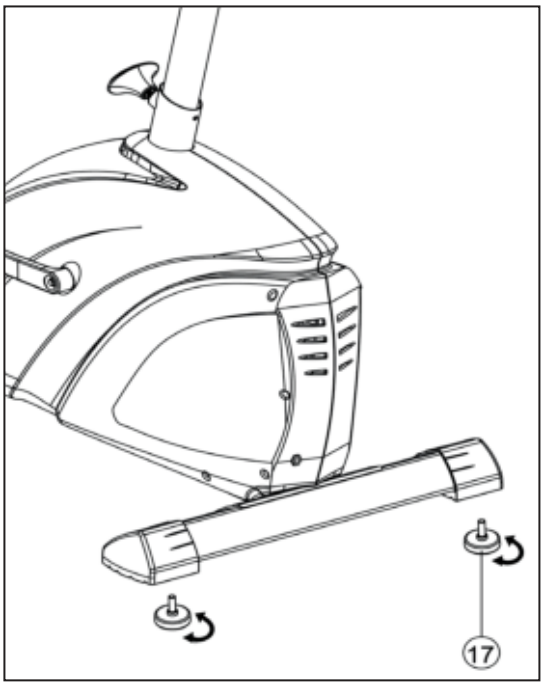
Horizontal saddle adjustment: Adjust the height of the saddle first. Unfasten the stargrip and move the saddle slider forward or backward. Adjust it to a position, that when the pedals are in the middle position, your knee should be at a 90 degree angle°.

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.

3.4 Handlebar adjustment

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





3.5 Höhensverstellung

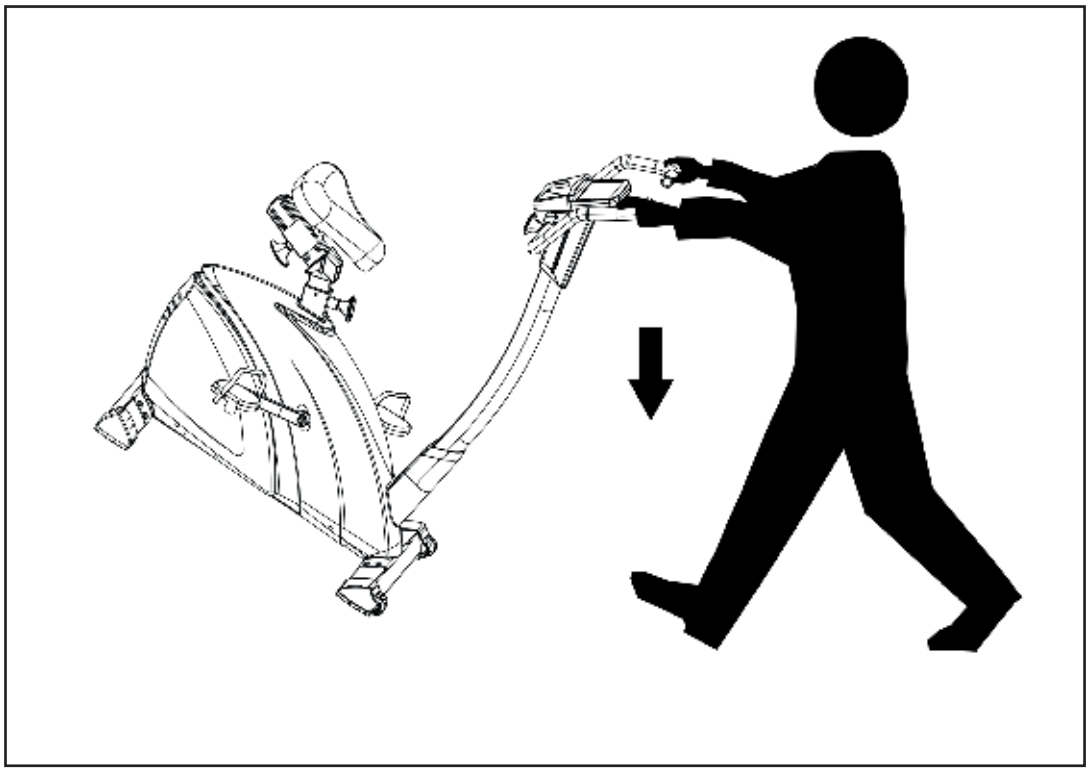
Durch Drehen der Höhenverstellkappen am hinteren Standfuß ist ein Bodenausgleich möglich. Ein Drehen gegen den Uhrzeigersinn bewirkt ein Herausdrehen der Höhenverstellung. Achten Sie darauf, dass sich noch genügend Gewindegänge in der Fußkappe befinden.

3.5 Height adjustment

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

3.6 Verschieben des Gerätes

3.6 Moving the item



3.7 Auf- und Absteigen

Um aufzusteigen, halten Sie sich am Lenker mit einer Hand fest und setzen Sie sich auf den Sitz.

Stellen Sie Ihren linken Fuß auf das linke Fußpedal. 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, beenden Sie das Training, und steigen in umgekehrter Reihenfolge ab.

Es wird empfohlen, immer mindestens eine Hand am stationären Lenker zu halten, insbesondere beim Auf- und Absteigen.
Alle Geräte sollten auf festen, ebenen Flächen aufgestellt und betrieben werden.

3.7 Get on and off

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.
All equipment should be set-up and operated on solid, level surfaces

4. Pflege und Wartung

Wartung

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

Pflege

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

4. Care and Maintenance

Maintenance

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

Care

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

5. Computer (D)



5. Computer (D)

5.1 Computertasten

UP: Erhöhung des Wertes bei der Einstellung und Erhöhung des Widerstand während des Trainings.

DOWN: Verringerung des Wertes bei der Einstellung und Verringerung des Widerstandes während des Trainings.

ENTER: Drücken Sie ENTER im Stoppzustand, um in den Einstellmodus zu gelangen.Halten Sie die Taste im DATA-Modus 5 Sekunden lang gedrückt, um den Datensatz eines einzelnen Benutzers zu löschen Halten Sie ENTEr während der Benutzerauswahl U1~U4 3 Sekunden lang gedrückt, um Alter und Gewicht einzustellen.

RESET: Wenn Sie während der Einstellung RESET drücken, wird der voreingestellte Wert gelöscht. Drücken Sie RESET erneut, um zur Ausgangsschnittstelle zurückzukehren. Halten Sie die Taste für 3 Sekunden lang gedrückt, um zur Auswahl der USER zurückzukehren. Halten Sie die Taste in der USER-Auswahll für 3 Sekunden gedrückt, dann wird das Gerät zurückgesetzt.

RECOVERY: Diese Funktion dient zum Berechnen ihrer Fitness. Der Computer muss nach dem Training eine Herzfrequenz anzeigen. Drücken sie RECOVERY. es beginnt der Test der Erholungsfunktion. Nach 1 Minute zeigt der Test das Ergebnis an. Das Ergebnis wird im Schulnotensystem angezeigt. F1 ist die beste, F6 die schlechteste Stufe.

Gesamter Test: 60 Sekunden. In den ersten 20 Sekunden wird die maximale Herzfrequenz getestet, in den letzten 40 Sekunden die minimale Herzfrequenz. Die Herzfrequenz während des Tests wird an der PULSE-Position angezeigt. Die Testergebnisse F1.0~F6.0 werden in dem folgenden Punktmatrixfenster angezeigt

5.2 Trainingsanzeigen

1. GESCHWINDIGKEIT: Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an, wobei ein maximaler Wert von 99,9 KM/Stunde ange zeigt wird.
2. RPM: Anzeige der aktuellen Drehgeschwindigkeit.
3. ZEIT: Anzeige der Trainingszeit des Benutzers von 00:00 bis 99:59.
4. DISTANZ: Anzeige der Trainingsdistanz von 0,00 bis 999,9 Kilometer.
5. KALORIEN: Anzeige der vom Benutzer verbrannten Kalorien von 0,0 bis 9999.
6. WATT: Zeigt den Wattwert der aktuellen Übung an.
7. PULSE: Anzeige des aktuellen Herzfrequenzwerts des Benutzers.
8. LEVEL: Anzeige der aktuellen Widerstandsstufe (insgesamt 40 Stufen).

5.1 Computer buttons

UP: Increase the value when setting, increase the resistance during exercise.

DOWN: Reduce the value when setting, reduce the resistance during exercise

ENTER: Press ENTER in the stop state to enter the setting mode Press and hold for 5 seconds in DATA mode to clear the record of a single User Press and hold for 3 seconds in U1~U4 to set age and weight

RESET: During setting, press RESET will return to the preset value. Press again to return to the initial interface. Press and hold the for 3 seconds in function interface to return to selecting the USER interface. Press and hold the for 3 seconds in USER interface to reset the unit.

RECOVERY: You can enter recovery mode when there is a heatrate value. When the computer displays the heartrate value, press this button to enter the heartrate recovery function test. After 1 minute, the heartrate recovery test will dis play 1-6 level F1 is the best, F6 is the worst

Total testing: 60 seconds. First 20 seconds, test maximum heartrate, the last 40 seconds, test the minimum heartrate. The heartrate in the test is displayed at the PULSE location. Test results F1.0~F6.0 are displayed in the dot matrix window below

5.2 Trainings data

1. SPEED: Display the current speed of exercise, with a maximum displayed value of 99.9 KM/hour.
2. RPM: Display the current rotational speed.
3. TIME: Display the user's exercise time from 00:00 to 99:59.
4. DISTANCE: Display the excise distance from 0.00 to 999.9 kilometers.
5. CALORIES: Display the calories burned by the user from 0.0 to 9999.
6. WATT: Display the wattage value of the current exercise.
7. PULSE: Display the current heart rate value of the user.
8. LEVEL: Display the current resistance level (totally 40 levels).

Bemerkungen:

A) Aktivieren des Computers aus dem Schlummermodus.
Um den Computer aus dem Schlummermodus zu reaktivieren, drücken Sie bitte eine beliebige Taste. Ein Treten hat in diesem Modus keine Funktion.

B) Einstellung der Werte
Zielwerte: Nach Erreichen der Zielwerte ertönt ein Piepton und der Computer hört auf zu zählen.

C) Erholung
Nachdem Sie Ihre Übung beendet haben, drücken Sie RECOVERY und hören auf zu treten. Der Computer misst die Herzfrequenz für die nächsten 60 Sekunden. Wenn der Unterschied zwischen der Anfangs- und der Endherzfrequenz etwa 20% beträgt, erhalten Sie die Note F1 (sehr gut).
Halten Sie den Pulssensor mit beiden Händen oder über den drahtlosen Sendergurt, um den Puls zu testen, zeigt der Computer Ihren aktuellen Pulswert an.
B.Drücken Sie RECOVERY, um den Pulserholungstest zu starten, und das Computerprogramm wird den Stoppstatus eingeben.
C.Setzen Sie die Pulserfassung fort.
D.Die Zeit wird von 60 Sekunden auf 0 Sekunden heruntergezählt.
E.Wenn die Zeit 0 erreicht, wird das Testergebnis (F1-F6) auf dem Display angezeigt.
F1=Exzellent F2=Gut F3=Mäßig F4=Unterdurchschnittlich F5= Nicht gut F6= Schlecht

Bluetooth für die Verbindung mit der Kinomap-App.
Laden Sie Kinomap aus dem Apple Store oder Google Play Store herunter und installieren Sie diese.
Öffnen Sie die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Gerät (Telefon oder Ipad).
Wählen Sie Ergometer in der Artikelauswahl.
Um Kinomap zu verbinden, wählen Sie einfach Fitshow oder Hammer und wählen Sie ihr Modell auf der Markenauswahlseite aus.

Nach dem Einloggen folgen Sie den Anweisungen in der APP.

Remarks:

A) Waking up the computer from the snooze mode.
To reactivate the computer from the snooze mode, press any button, please. A pedalling has no function in this mode.

B) Setting values
Target values: After achieving the target values, there will be a beep and the computer will stop counting.

C) Recovery
After you finished your exercise press RECOVERY and stop pedalling. The computer will measure the heartrate for the next 60 seconds. If the difference between the starting and end heartrate is around 20%, you will get the grade F1 (very good).
Both your hands hold the pulse sensor or via wireless transmitter belt to test the pulse, the computer will display your current pulse value.
B.Press RECOVERY to enter the pulse recovery test and the computer program will enter the stop status.
C.Keep pulse detecting.
D.Time will count down from 60 seconds to 0 second.
E.When time reaches 0, the test result (F1-F6) appears on the display.
F1=Excellent F2=Good F3=Fair F4=below average F5= No Good F6= Poor

Bluetooth for Kinomap app connection.
Download and install Kinomap from the apple store or google play store.
Open the Bluetooth function on your device (phone or Ipad).
Choose Ergometer in the item selection.
To connect Kinomap you just simply select Fitshow or Hammer and choose your item at the brand selection page.
After log in, follow the instruction in the APP.

5.3 Computer Inbetriebnahme

5.3.1 Sofort-Start Funktion

Für eine optimale Benutzerfreundlichkeit Ihres Trainingsgerätes wurde die Möglichkeit eines schnellen und unkomplizierten Computerstarts geschaffen. Gehen Sie wie folgt vor:

- Schließen Sie das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät am hinteren Ende des Gerätes an der vorgesehenen Buchse an. Es erscheint im Display „U0, U1, U2, U3, oder U4".

• Starten Sie Ihr Training, indem Sie zu Treten beginnen. Alle Daten beginnen aufwärts zu zählen. Befinden Sie sich im Benutzer U0 werden die Trainingsdaten nach Beendigung des Trainings nicht gespeichert.

5.3 Computer functions

5.3.1 Immediate-Start function

In order to provide optimum user friendliness of your training equipment, an opportunity for quick and uncomplicated initiation of training was devised. Please do the following :

- Connect the power supply included in the scope of delivery to the bottom end of the equipment, at the socket provided. A test image will briefly appear on the computer. After a short time „U0, U1, U2, U3 or U4" will appear in the center of the digital display.

- Start your exercise by pedalling. You have activated the last used, all values start counting up. After you have finished your exercise, the reached values will not be safed in the, if you have selected U0!

5.4 Training mit Userauswahl

• Schließen Sie das mitgelieferte Netzteil am unteren Ende des Geräts an der dafür vorgesehenen Buchse an. Auf dem Computer erscheint kurz ein Testbild. Nach kurzer Zeit erscheint in der Mitte der Digitalanzeige "U0, U1, U2, U3 oder U4". Wählen Sie durch Drehen des Push- und Turn- Knopfes den gewünschten Benutzer aus. Bestätigen Sie mit ENTER.

  Um einen Namen einzustellen, halten Sie die ENTER-Taste 3 Sekunden lang gedrückt und wählen Sie die Buchstaben durch Drehen des Push- und Turn- Knopfes aus. Wenn ein Buchstabe ausgewählt ist, drücken Sie ENTER zur Bestätigung und um zum nächsten Buchstaben zu springen. Wenn alle Buchstaben eingestellt sind, drücken Sie erneut ENTER.

  Als nächstes wird das Alter angezeigt. Wählen Sie Ihr Alter durch Drehen des Push- und Turn- Knopfes aus und bestätigen Sie mit ENTER.

  Wählen Sie nun Ihr Gewicht durch Drehen des Push- und Turn-Knopfes aus und bestätigen Sie mit ENTER.

• Das Hauptmenü blinkt.

5.4. Exercise with User setting

- Connect the power supply included in the scope of delivery to the bottom end of the equipment, at the socket provided. A test image will briefly appear on the computer. After a short time „U0, U1, U2, U3 or U4" will appear in the center of the digital display. select the desired user by turning the push and turn button. Press ENTER to confirmed.

  To set a name hold the pressed ENTER button for 3 seconds and select the letters by turning the push and turn-button. if a letter is selected, press ENTER to confirm and to jump to the next letter. If all letters have been set, press ENTER again.

  Next will be age. Select your age by turning the push and turn-button and confirm with ENTER.

  Now select your weight by turning the push and turn-button and confirm with ENTER.

• The main Menue is blinking.

5.5 Modi

5.5.1 WATT

WATT Anfangswert 50, einmalig 5W einstellen, maximal 400W
Drücken Sie ENTER, um die Einstellungen aufzurufen, die wie folgt lauten: TIME -- DIST -- CAL -- WATT -- TGT HR.

Für TIME-DIST CAL können Sie nur eine der Vorgaben auswählen.

Ist eine max. Herzfrequenz vorgegeben, dann ertönt ein Signalton, wenn der Trainingsherzschlag diesen überschreitet, und die Pulsanzeige blinkt.

Die Ziffern blinken bei der Eingabe der Vorgaben. Durch Drücken von RESET in den Einstellungen werden die Einstellungen auf 0 zurückgesetzt. Ein erneutes Drücken von RESET führt zurück zum Rücksprung der WATT Auswahl.
Stellen Sie den gewünschten Wert ein und treten Sie direkt los.
(Wenn keine Einstellung erfolgte, ändert sich der Zweitwert jede Minute; wurde eine Zeit vorgeben, dann teilt sich diese auf die 20 Balken auf.

5.5 Modi

5.5.1 WATT

WATT initial value 50, adjust once 5W, maximum 400W
Press ENTER to enter the settings, which are TIME -- DIST -- CAL -- WATT -- TGT HR.

For TIME-DIST CAL, you can only set one of them.

After setting the heartrate value, a prompt sound will be emitted when the exercise heartrate exceeds, and the heartrate number will continue to flash.

The numbers flash when entering the settings. Pressing RESET in the settings will reset to 0. Resetting again will return to the WATT interface.

Set the desired value and start pedaling directly (if no setting, it changes every minute; there is a set time evenly distributed 20 grid pattern)

5.5.2 MANUAL

Diese Funktion steuert 40 Widerstandsstufen, wobei eine Anzeige 4 Stufen entspricht.

Drücken Sie ENTER, um die folgenden Einstellungen vorzunehmen: TIME - DIST - CAL - TGT HR (in MANUAL kann WATT nicht eingestellt werden).

Für TIME-DIST CAL können Sie nur eine der Vorgaben auswählen.

Ist eine max. Herzfrequenz vorgegeben, dann ertönt ein Signalton, wenn der Trainingsherzschlag diesen überschreitet, und die Pulsanzeige blinkt.

Die Ziffern blinken bei der Eingabe der Vorgaben. Durch Drücken von RESET in den Einstellungen werden die Einstellungen auf 0 zurückgesetzt. Ein erneutes Drücken von RESET führt zum Rücksprung zur MANUAL Auswahl.

Stellen Sie den gewünschten Wert ein und treten Sie direkt los. (Wenn keine Einstellung erfolgte, ändert sich der Balken für den Zeitwert jede Minute; wurde eine Zeit vorgeben, dann teilt sich diese auf die 20 Balken auf.

Der Widerstand kann während des Trainings durch Drehen des Push und Turn-Kopfes jederzeit geändert werden.

5.5.2 MANUAL

This function controls 40 levels of resistance, with 1 grid representing 4 levels.

Press ENTER to enter the settings, which are TIME - DIST - CAL - TGT HR (MANUAL cannot set WATT).

For TIME-DIST CAL, you can only set one of them.

After setting the heartrate value, a prompt sound will be emitted when the exercise heartrate exceeds, and the heartrate position will continue to flash

The numbers flash when entering the settings Pressing RESET in the settings will reset to 0. Reset again will return to the MANUAL interface.

Set the desired value and start riding directly (if no setting, it changes every minute; there is a set time evenly distributed 20 grid pattern).

LEVEL 1-40 are displayed in the dot matrix window below. The level can be changed during the exercise by turning the push and turn-button.

5.5.3 PROGRAMME

Es gibt 12 voreingestellte Programme

Im PROGAM-Modus können nur die Zeit, die Zielherzfrequenz und der maximale WATT-Wert eingestellt werden.

Im PROGAM-Modus beträgt der maximale Einstellbereich für WATT 200-400. WATT. Jeder Schritt beträgt 5 Watt.

Nach auswahl des Programms drücken Sie ENTER, um zu den Einstellungen zu gelangen, die wie folgt lauten: TIME - WATT - TGT HR:

Ist eine max. Herzfrequenz vorgegeben, dann ertönt ein Signalton, wenn der Trainingsherzschlag diesen überschreitet, und die Pulsanzeige blinkt.

Die Ziffern blinken bei der Eingabe der Vorgaben. Durch Drücken von RESET in den Einstellungen werden die Einstellungen auf 0 zurückgesetzt. Ein erneutes Drücken von RESET führt zu einem Rücksprung zur PROGRAM Auswahl.

Wenn keine Zeit Einstellung erfolgte, ändert sich der Balken jede Minute; wurde eine Zeit vorgeben, dann teilt sich diese auf die 20 Balken auf.

5.5.3 PROGRAMS

There are 12 preset programs
During exercise, the functions below will display PROG 1~PROG 12 respectively

In PROGAM mode, only the time , target heartrate and maximum WATT value need to be set.

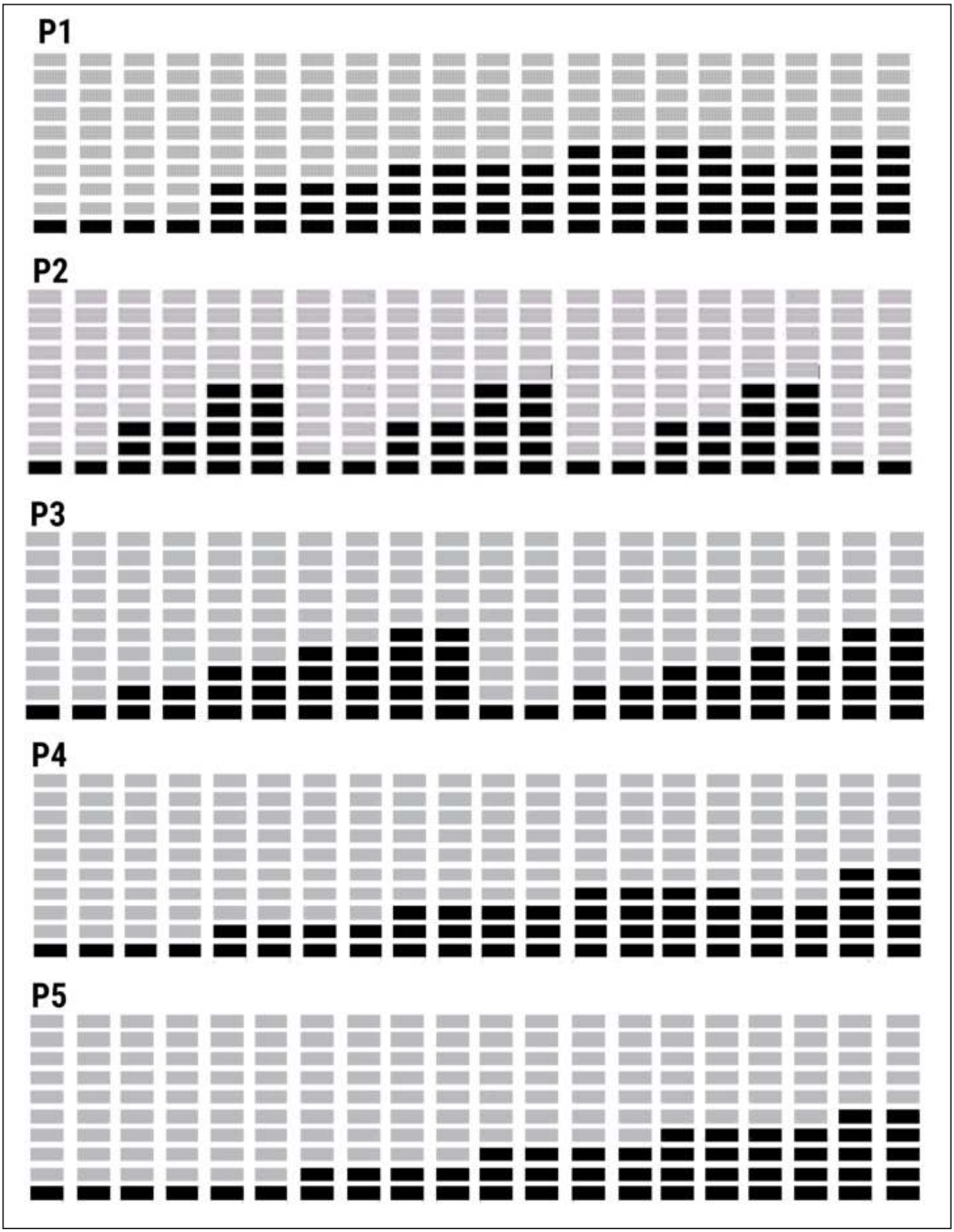
In PROGAM mode, the maximum setting range for WATT is 200-400. WATT. each step is 5 Watt .

Press ENTER to enter the settings, which are TIME - WATT - TGT HR:

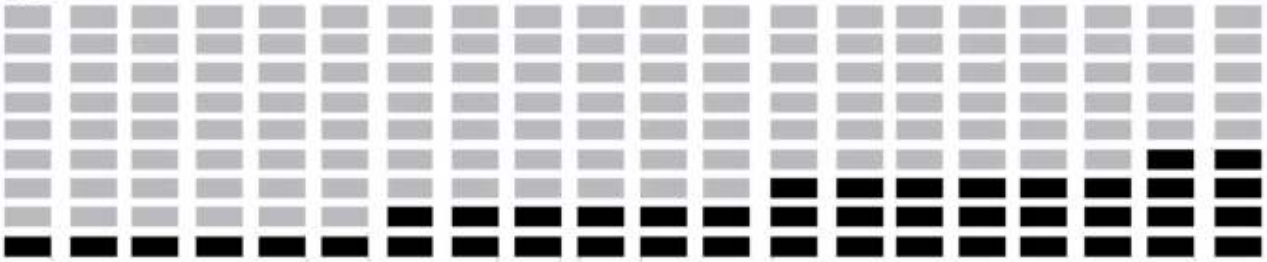
After setting the heartrate value, a prompt sound will be emitted when the exercise heartrate exceeds, and the heartrate position will continue to flash:

The numbers flash when entering the settings. Pressing RESET in the settings will reset to 0. Resetting again will return to the PROG interface:

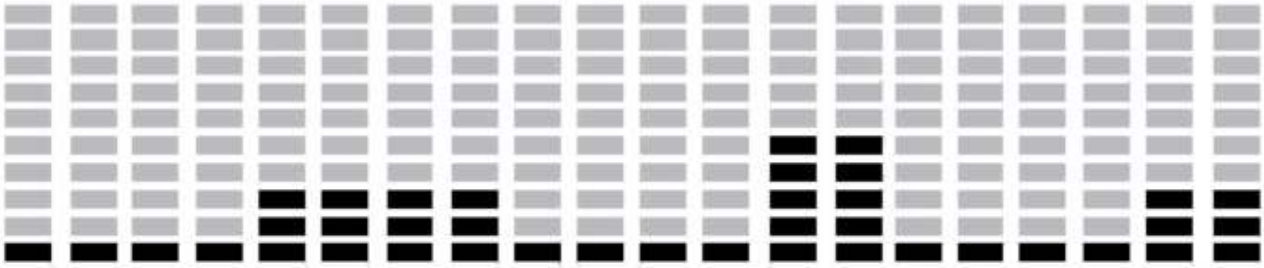
Set the desired value and start riding directly (if no setting, it changes every minute; there is a set time evenly distributed 20 grid pattern)


P1
P2
P3
P4
P5

P6



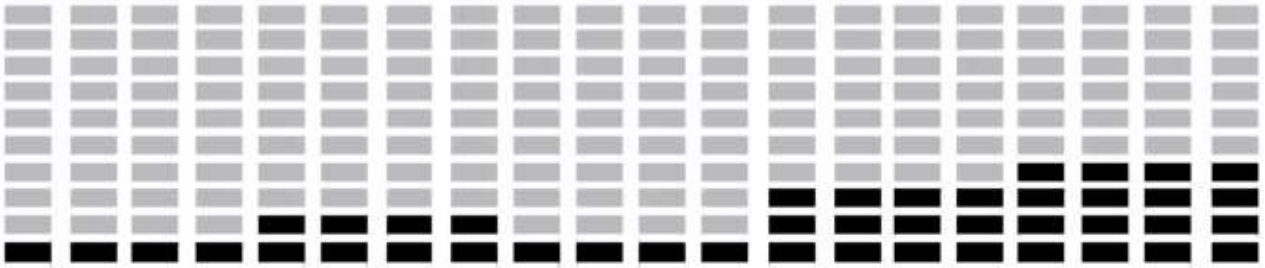
P7



P8

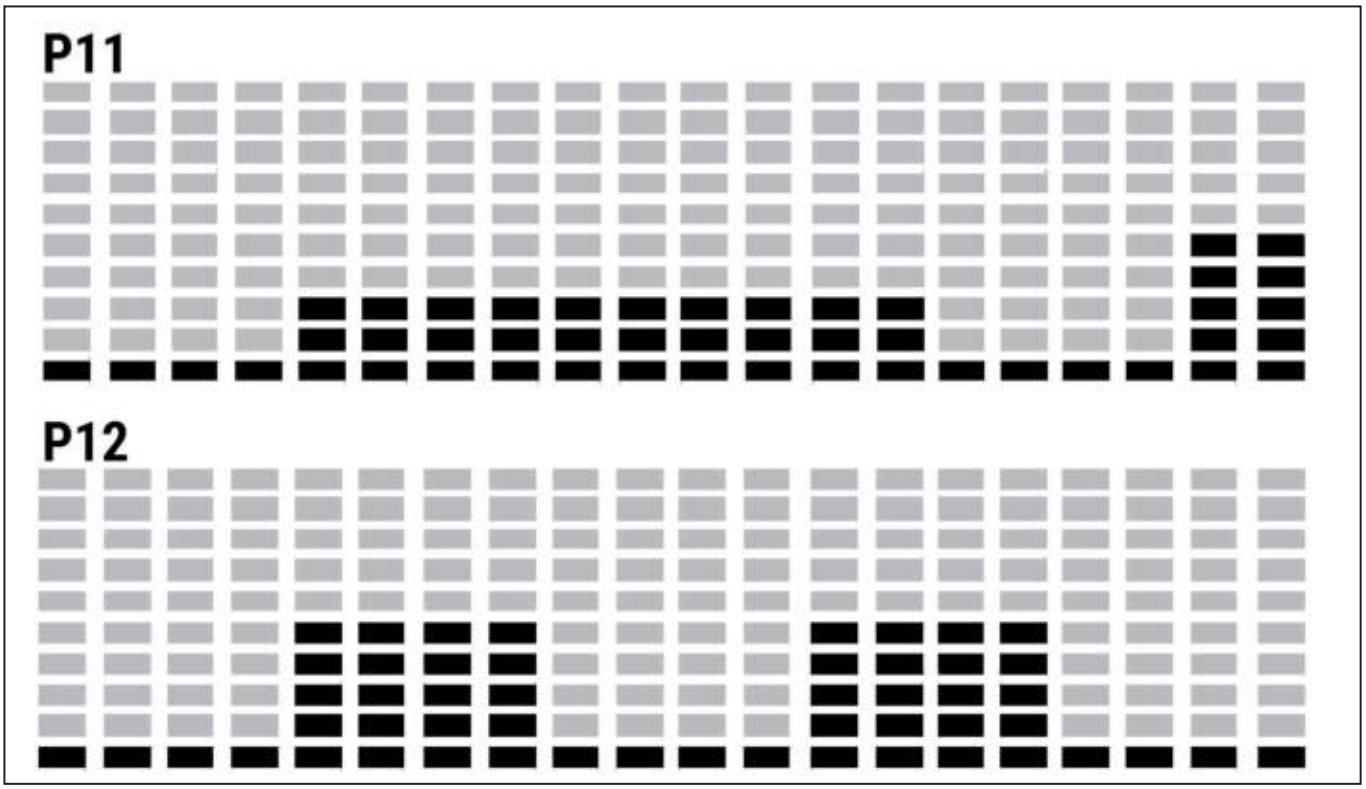


P9



P10





5.5.4 IND

Der IND-Modus ist ein Programm, bei welchem Sie ihr eigenes Profile abspeichern können. Jeder Balken kann durch Drehen des Push- und Dreh-knopfes im bereich von 50-400WATT eingestellt werden. Zum Bestätigen drücken Sie ENTER, bis alle Werte eingestellt sind.

Jetzt können Sie TIME-DIST CAL einstellen (wählen Sie 1 aus 3) und dann die Zielpuls einstellen.

Wenn Sie keine Zeit einstellen, dauert das Programm 20 Minuten, jeder Takt 1 Minute, andernfalls hat jeder Takt eine Trainingszeit der eingestellten Trainingszeit geteilt durch 20.

5.5.5 HRC

Es gibt 4 Modi im HRC Modus. Bei den ersten drei (55%, 70% und 80%) wird das Alter für die Berechnung der Zielherzfrequenz herangezogen. Bei TARGET haben Sie die Möglichkeit Ihre eigene Zielherzfrequenz festzulegen.

Wählen Sie durch Drehen des Push- und Turn-Knopfes den gewünschten Typ aus und drücken Sie ENTER.

Berechnung der maximalen Herzfrequenz:
HRC- 55% ZIEL-H.R= 55% von (220-AGE)
HRC - 70% TARGET H.R= 70% von (220-AGE)
HRC - 80% ZIEL H.R. = 80% von (220-AGE)

Drücken Sie ENTER, um die folgenden Einstellungen vorzunehmen:
TIME - DIST - CAL-WATT - TGT HR (nur für TARGET)

Für ZEIT - DIST - KAL, kann der Benutzer nur eine einstellen. Wenn Sie keine Zeit einstellen, dauert das Programm 20 Minuten, jeder Takt 1 Minute, andernfalls hat jeder Takt eine Trainingszeit der eingestellten Trainingszeit geteilt durch 20.

Wenn 30 Sekunden lang keine Herzfrequenz gemessen wird, wird NO PULSE angezeigt. Wenn eine Herzfrequenz wieder gemessen wird, erlischt der Text.

5.5.4 IND

IND mode is a user-defined mode, graphics can be set in WATT initial value of 50, adjust by 5W each step by turning the push and turn button and pressing ENTER to confirm the setting.

Now you can set TIME-DIST CAL (choose 1 from 3) and then set the target heartrate.

If you don´t set a time, the program will last 20min, each bar for 1 min, otherwise, each bar has a exercise time of set traings time devided by 20.

5.5.5 HRC

HRC has 4 types. The first three (55%, 70% and 80%) use age to calculate the target heartrate and the last type TARGET gives you the option to set your own target.

Select by turning the push and turn -button the selected type and press ENTER.

Max heartrate calculation:
HRC- 55% TARGET H.R= 55% of (220-AGE)
HRC - 70% TARGET H.R= 70% of (220-AGE)
HRC - 80% TARGET H.R= 80% of (220-AGE)

Press ENTER to enter the settings, which are TIME - DIST - CAL WATT - TGT HR (only for TARGET)

TIME -- DIST – CAL, user can only set one of them. (If no setting, it changes one grid per minute. There is a set time to evenly distribute 20 grid patterns).

If there is no heartrate for 30 seconds, NO PULSE will be displayed. If there is a heartrate input, the text will be canceled and detection will continue.

5.5.5.1 Graphische Herzfrequenz Anzeige

Die Pulsanzeige zeigt ihnen nach der Eingabe Ihres Alters die verschiedenen Herzbelastungsbereiche an. Diese Bereiche ändern sich je nach Alter.

Gesundheitszone: Dient zur föderung der Gesundheit
Grüner Bereich: bis 55% ihres Trainingspulses

Aerobe Zone.
Verbesserung der Grundlagenausdauer (Aeroben Fitness)
Gelber Bereich: bis 75% ihres Trainingspulses

Intensive Zone:
Roter Bereich: über 75% ihres Trainingspulses
Mischung aus aerob und aneaerob laktazid.
Verbesserung der Laktattoleranz.

5.5.6 DATEN

Nachdem Sie DATA ausgewählt haben, drücken Sie ENTER -, um die EXER - ODO -TOT ZEIT - KALORIEN Datensätze anzuwählen.

Wählen Sie UP oder DOWN, um die Informationen auszuwählen und ENTER zum Aufrufen und Überprüfung. Drücken Sie RESET, um zur vorherigen Position zurückzukehren.

Drücken Sie EXER, um den Status des Speichers abzufragen NO EXER bedeutet keine Daten. Wenn Daten vorhanden sind, werden maximal 20 Trainings angezeigt.

Hinweis: U1~U4 speichert den eingestellten Wert, des letzten Trainings.

5.5.5.1 Graphic heartrate display

After entering your age, the heart rate display shows you the different heart rate ranges. These ranges change depending on your age.

Health zone: Used to promote health
Green zone: up to 55% of your training heart rate

Aerobic zone.
Improvement of basic endurance (aerobic fitness)
Yellow zone: up to 75% of your training heart rate

Intensive zone:
Red zone: over 75% of your training heart rate
Mixture of aerobic and anaerobic lactic acid.
Improvement of lactate tolerance.

5.5.6 DATA

After selecting DATA, press ENTER - to enter and view EXER - ODO - TOT TIME - CALORIES Records.

Select UP or DOWN to view information. Press ENTER to enter to review. Press RESET to return to the previous interface.

Press EXER allows for querying the status of memory NO EXER means No data. If there is data, it shows a maximum of 20 EXER transactions

Note: U1~U4 will remember the set value when cycling starts after setting one of time, distance and calories.

Clearing the set value can be done by using RESET in the settings and cycling again to clear it.

6. Technische Details

6.1 Netzgerät (im Lieferumfang enthalten)

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

Netzteil Spezifikation:
Input: 100-240 V, 50/60 Hz
Output: 29 V, 2000 mA

- Verwenden Sie ausschließlich das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät! Sollten Sie ein Netzgerät eines anderen Herstellers verwenden wollen, achten Sie darauf, dass dieses bei Überbelastung automatisch abschaltet, kurzschlussfest ist und elektronisch geregelt wird. Bei Nichtbeachtung kann dies zu einem Kurzschluss und Defekt des Computers führen.

- Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker aus der Steckdose zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

6. Technical Details

6.1 Power Supply (included in the scope of delivery)

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

Power Supply Specification:
Input: 100-240 V, 50/60 Hz
Output: 29 V, 2000 mA

- Use only the power supply included in the scope of delivery. If you use another manufacturer's power supply, please ensure that it automatically cuts-off in the event of overload, is short-circuit protected and is electronically controlled.Non-compliance may result in short-circuiting and damage to the computer.

- Disconnection of the power pack from the mains or of the power pack plug from the equipment results in a return to User Selection U0 – U4 input mode.

7. Trainingsanleitung

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

Allgemeine Hinweise zum Training

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

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

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

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

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

7. Training manual

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

General notes for Training

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

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

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

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

7.3 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.

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

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

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

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

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Measure your pulse rate at the following points in time:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Aufwärmen:
5 bis 10 langsames Einradeln.

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

Abkühlen:
5 bis 10 Minuten langsames Ausradeln
Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung auftreten.

Veränderung der 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

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

Warm-up:
5 to 10 minutes also slow cycling.

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

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

Alterations of metabolic activity during training:

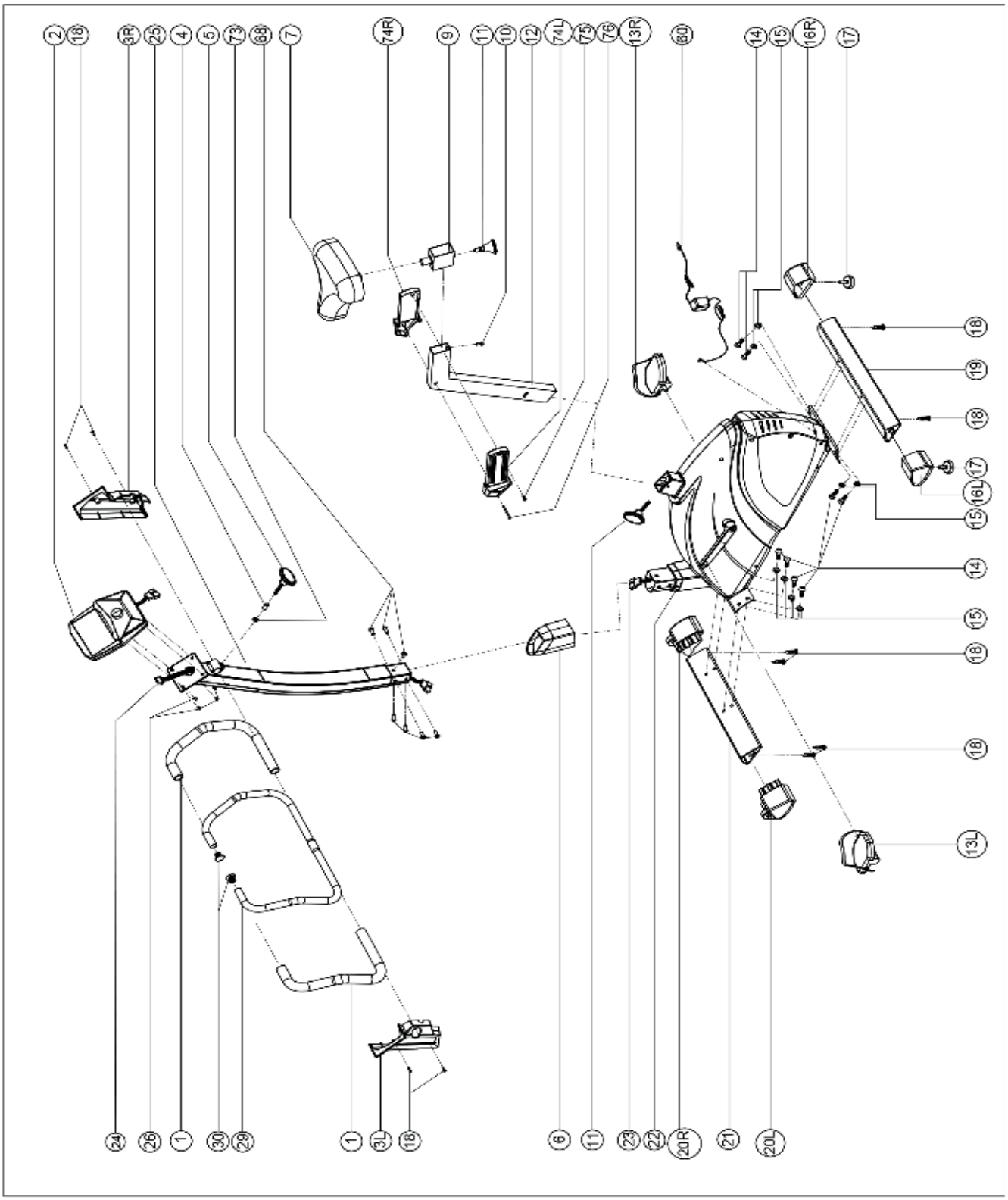
- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body‘s fat is the main source of energy

Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram

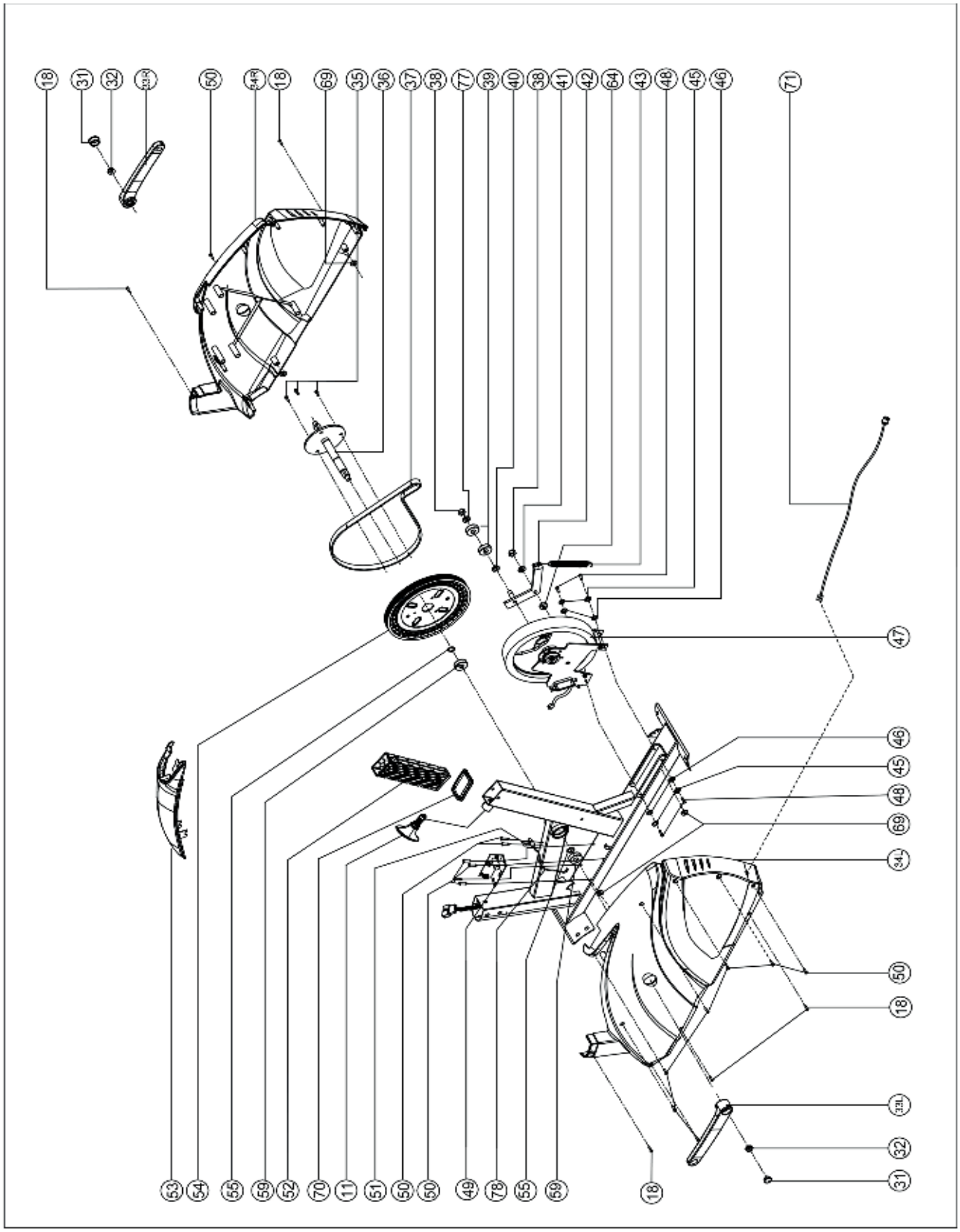
(Herzfrequenz/Alter) / (Heart Rate / Age)



8. Explosionszeichnung 1 / Explosiondrawing 1



Explosionszeichnung 2 / Explosiondrawing 2



9. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
10013 -1*	Schaumstoff	Foam		2
-2	Computer	Computer	TZ 4655	1
-3L	Lenkerabdeckung, links	Left handlebar cover		1
-3R	Lenkerabdeckung, rechts	Right handlebar cover		1
-4	Buchse	Bushing		1
-5	T-Griff	T-knob	M8x60	1
-6	Abdeckung für Lenkerstützrohr	Lower cover for Handlebar post		1
-7*	Sattel	Saddle		1
-8	Wird nicht benötigt	No needed		0
-9	Sattelschlitten	Saddle slider		1
-10	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x16	1
-11	T-Griff für Sattelstützrohr	Crossed knob sor seatpost	M16x30	2
-12	Sattelstütze	Saddle post		1
-13L*	Pedal, links	Pedal, left	JD-22A	1
-13R*	Pedal, rechts	Pedal, right	JD-22A	1
-14	Innensechskantschraube	Allen screw	M 8x16	8
-15	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø8	8
-16L	Höhenverstellkappe, links	Height adjustment cap, left side		1
-16R	Höhenverstellkappe, rechts	Height adjustment cap, right side		1
-17	Höhenverstellung	Height adjustment		2
-18	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST4.2x25	18
-19	Standfuß, hinten	Rear foot tubing		1
-20L	Transportrolle, links	Front end cap, left side		1
-20R	Transportrolle, rechts	Front end cap, right side		1
-21	Standfuß, vorn	Front foot tubing		1
-22	Hauptrahmen	Main frame		1
-23	Datenkabel, unten	Lower computer cable		1
-24	Datenkabel, oben	Upper computer cable		1
-25	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-26	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x14	4
-27	Wird nicht benötigt	No needed		0
-28	Wird nicht benötigt	No needed		0
-29	Lenker	Handlebar		1
-30	Kunststoffkappe	Plastic cap		2
-31	Abdeckkappe für Tretkurbel	Round plug for crank		2
-32	Geränderte Mutter	Serrated nut	M10x1,25	2
-33L	Tretkurbel, links	Crank, left side		1
-33R	Tretkurbel, rechts	Crank, right side		1
-34L	Gehäusehälfte, links	Housing, left side		1
-34R	Gehäusehälfte, rechts	Housing, right side		1
-35	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M6x12	3
-36	Achse	Axle		1
-37*	Antriebsriemen	Belt	420,J6	1
-38	Sicherungsmutter	Safety nut	M10	2
-39*	Kugellager	Ballbearing	6301ZZ	2
-40	Unterlegscheibe	Washer	Ø12	1
-41	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	1
-42	Riemenspanner	Idler bracket		1
-43	Feder	Spring		1
-44	Wird nicht benötigt	No needed		0
-45	Federring	Spring ring	Ø6	4
-46	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	4
-47	EMS System	EMS System		1
-48	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x20	4
-49	PC Board	PC Board		1
-50	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST 4.2x19	12
-51	Sensor	Sensor		1
-52	Buchse für Sattelstützrohr	Lower bushing for saddle post		1
-53	Obere Abdeckung	Top cover		1
-54	Antriebsrad	Belt wheel	Ø260	1
-55	Federring	Spring ring	Ø17	2
-56	Wird nicht benötigt	No needed		0
-57	Wird nicht benötigt	No needed		0
-58	Wird nicht benötigt	No needed		0
-59*	Kugellager	Ballbearing	6203ZZ	2
-60	Netzgerät	Adapter		1
-61	Wird nicht benötigt	No needed		0
-62	Wird nicht benötigt	No needed		0
-63	Wird nicht benötigt	No needed		0
-64	Unterlegscheibe	Washer	Ø25xØ10x0,5	1
-65-67	Wird nicht benötigt	No needed		0
-68	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x16	7
-69	Gummiunterlegscheibe	Rubberwasher		4

-70	Gummi Ring	Rubber ring		1
-71	Stromkabel mit Buchse	Powercable with plug		1
-72	Wird nicht benötigt	No needed		0
-73	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	1
-74L	Abdeckung Sattelschlitten, links	Left seat cover		1
-74R	Abdeckung Sattelschlitten, rechts	Right seat cover		1
-75	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x19	1
-76	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2X30	1
-77	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	1
-78	Sensorhalter	Sensor holder		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 Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

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

10. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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

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

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

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

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

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

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

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

8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gerbrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

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:

Exum XTR	10013
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:

Exum XTR	10013
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