HAMMER

ANLEITUNG/MANUAL

HyRace S

ART.NR. / ITEM NO. 10016

ID: 01082025

Inhaltsverzeichnis

1. Sicherheitshinweise

2. Allgemeines
   - 2.1 Verpackung
   - 2.2 Entsorgung

3. Aufbau
   - 3.1 Montageschritte
   - 3.2 Einstellungen am Speedbike
   - 3.3 Einstellen der Sitzposition
   - 3.4 Lenkerverstellung
   - 3.5 Bodenausgleich

4. Pflege und Wartung

5. Computer
   - 5.1 Computer Funktionen
   - 5.2 Einstellungen
   - 5.3 Computer Inbetriebnahme

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

7. Explosionszeichnung

8. Teileliste

9. Garantie

10. Service & Support

Index

		Seite/Page
1.	Safety instructions	02
2.	General	03
2.1	Packaging	03
2.2	Disposal	03
3.	Assembly	04
3.1	Assembly Steps	04
3.2	Settings at the Speedbike	10
3.3	How to adjust the saddle position	11
3.4	Handlebar adjustment	11
3.5	Height adjustment	11
4.	Care and Maintenance	12
5.	Computer	12
5.1	Computer functions	12
5.2	Settings	13
5.3	Computer Functions	15
6.	Training manual	19
6.1	Training frequency	19
6.2	Training intensity	19
6.3	Heartrate orientated training	19
6.4	Training control	20
6.5	Trainings duration	21
7.	Explosion drawing	22
8.	Parts list	24
9.	Warranty (Germany only)	26
10.	-	27

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Speedbike um ein drehzahlabhängiges Trainingsgerät nach DIN EN 957-1/10.
- Max. Belastbarkeit 135 kg.
- Das Trainingsgerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich.
  Der Importeur kann nicht
  für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht 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:

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

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The Speed bike is produced according to DIN EN 957-1/10.
- Max. user weight is 135 kg.
- The exercise 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 exercise bike has been produced according to the latest safety standards.

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

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

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/10 Klasse H. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2004/108/EG. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

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

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

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

2.2 Entsorgung



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

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/10 Class H. The CE marking refers to the EU Directive 20047108/EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

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

2.1 Packaging
Environmentally compatible and recyclable materials:

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

2.2 Disposal

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



3. Aufbau

Um den Zusammenbau des Speedbikes 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 Verpackung und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.

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

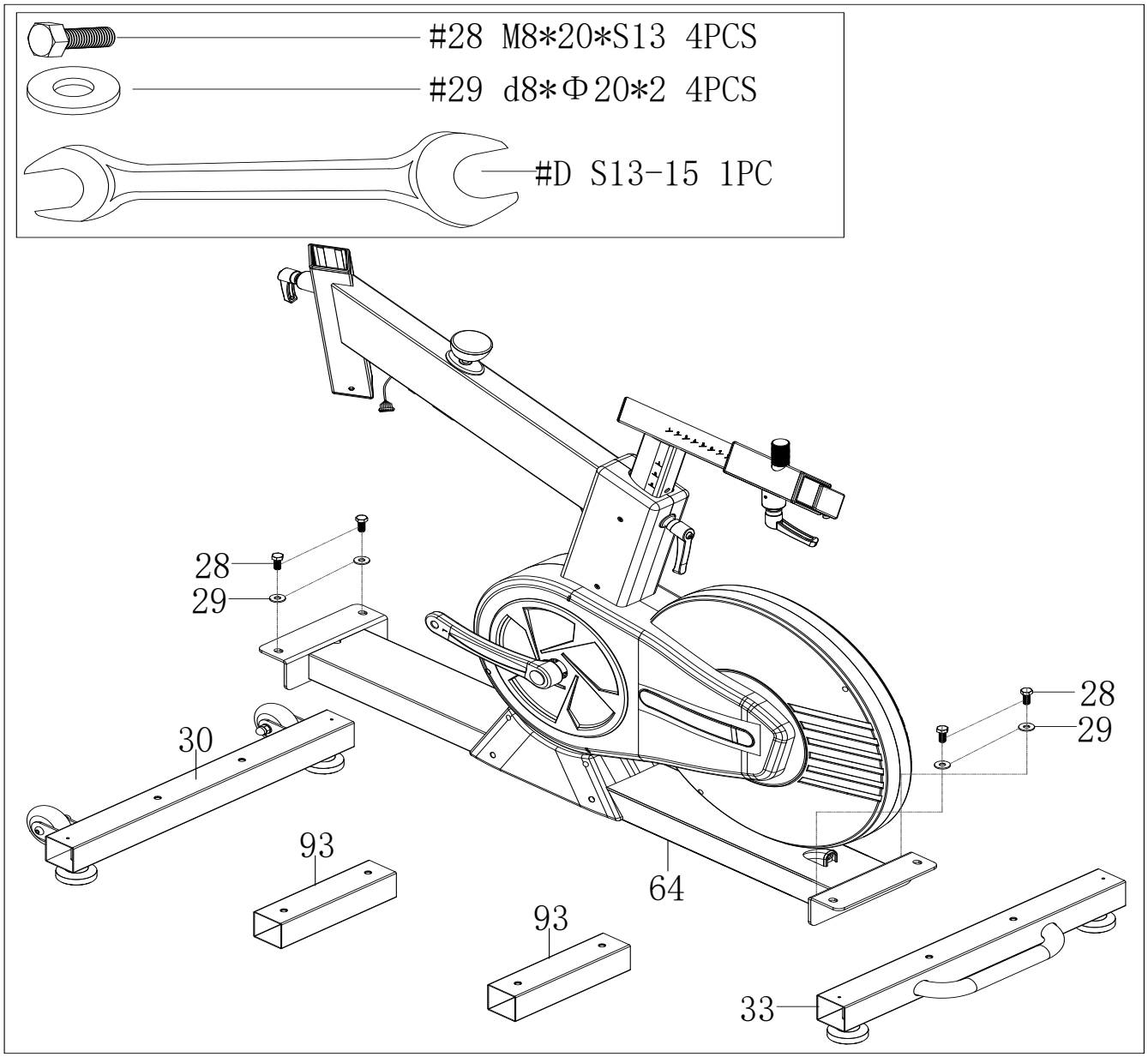
3. Assembly

In order to make assembly of the exercise bike 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

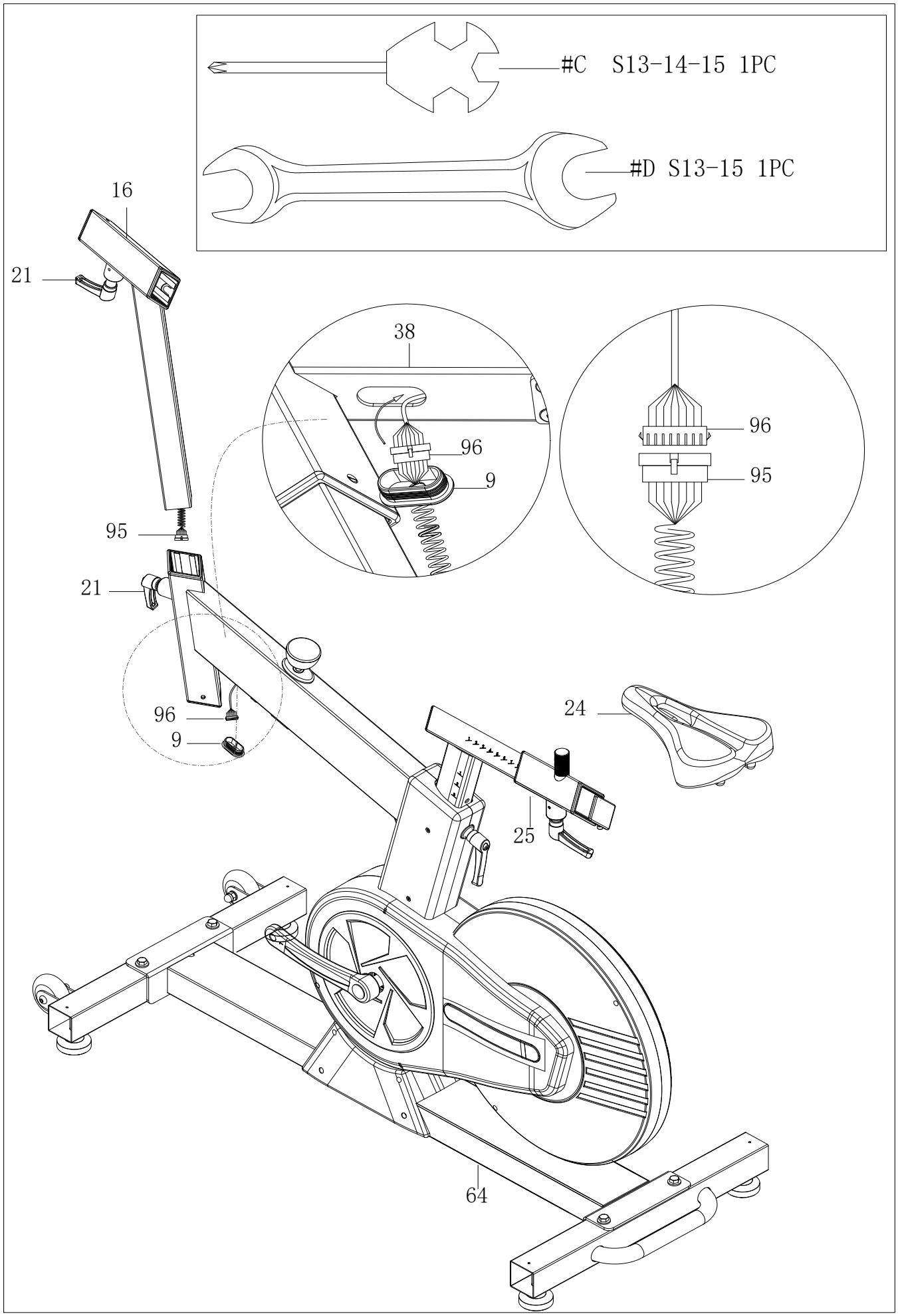
Contents of packaging
Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.

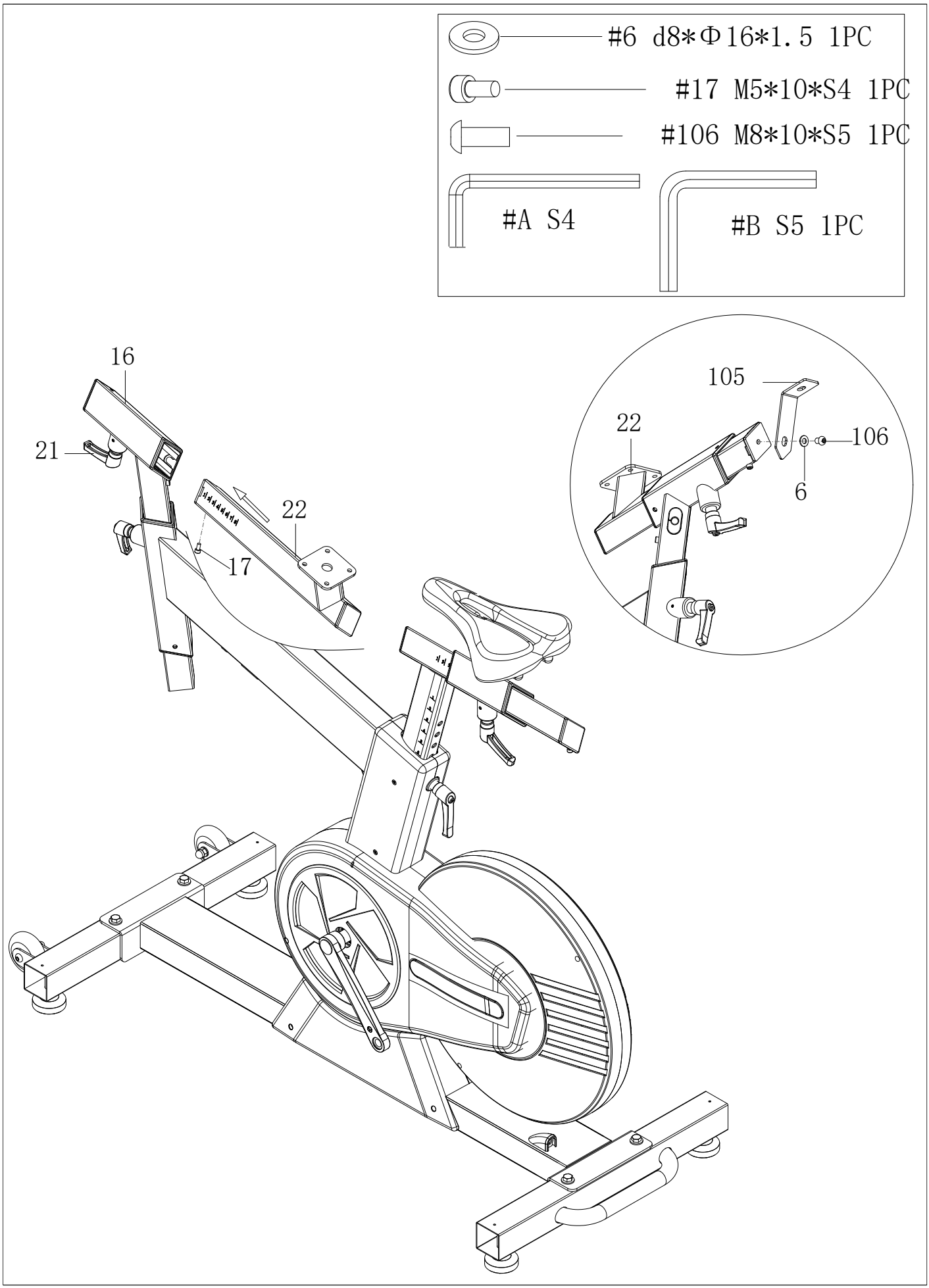
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during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

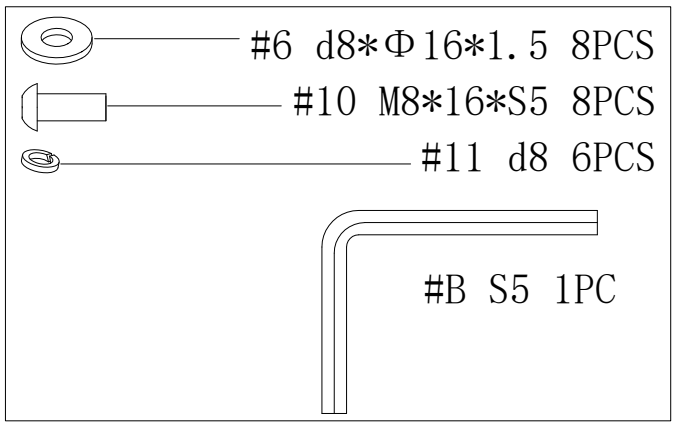
3.1 Montageschritte / Assembly steps
Schritt / Step 1

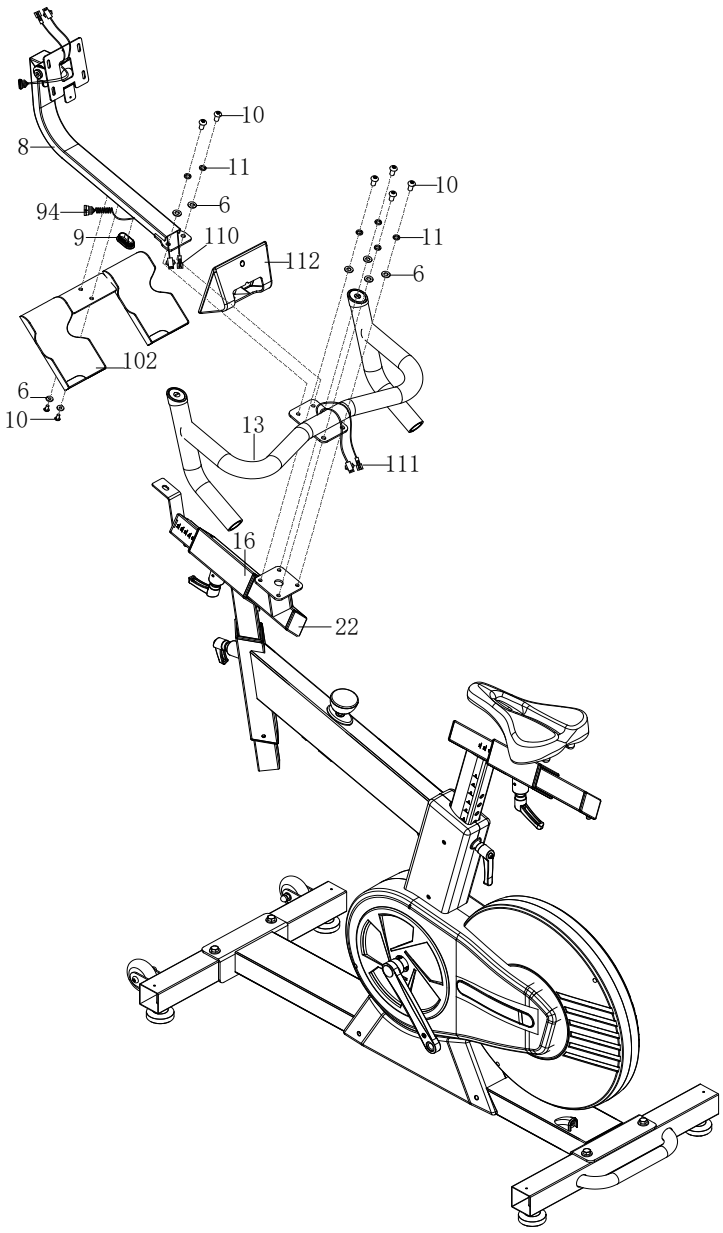


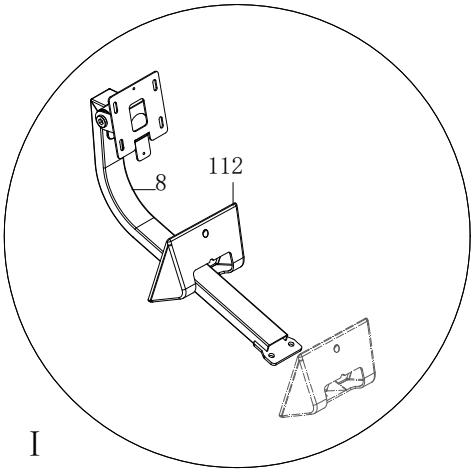
93 sind Transportsicherungerungen und werden nicht mehr benötigt. 93 is a transport lock and is no longer needed.

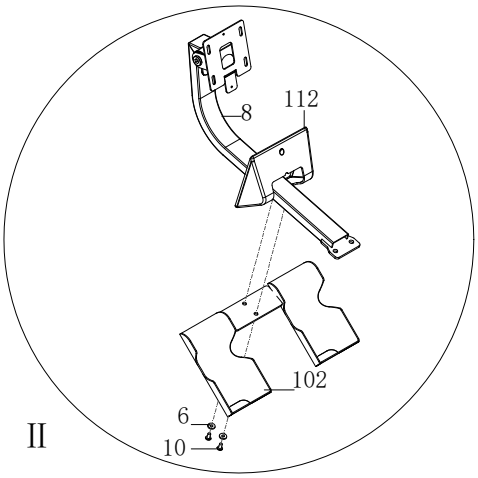

#C S13-14-15 1PC
#D S13-15 1PC
16
21
38
96
9
95
96
95
21
96
9
24
25
64

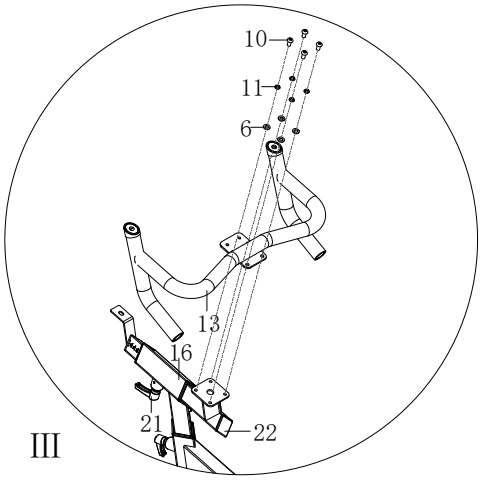

#6 d8*Φ16*1.5 1PC
#17 M5*10*S4 1PC
#106 M8*10*S5 1PC
#A S4
#B S5 1PC
16
21
22
17
105
22
106
6

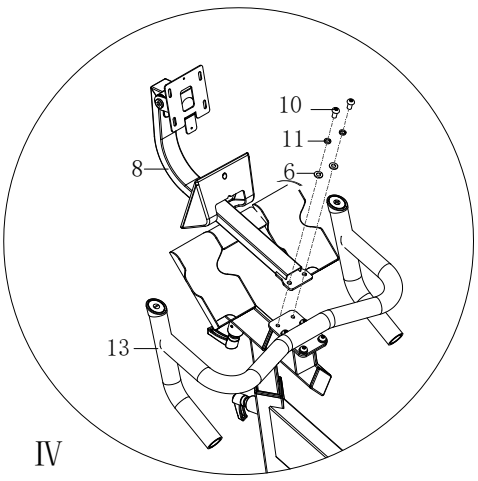

#6 d8*Φ16*1.5 8PCS
#10 M8*16*S5 8PCS
#11 d8 6PCS
#B S5 1PC


10
8
11
6
94
9
110
112
102
6
10
13
111
16
22

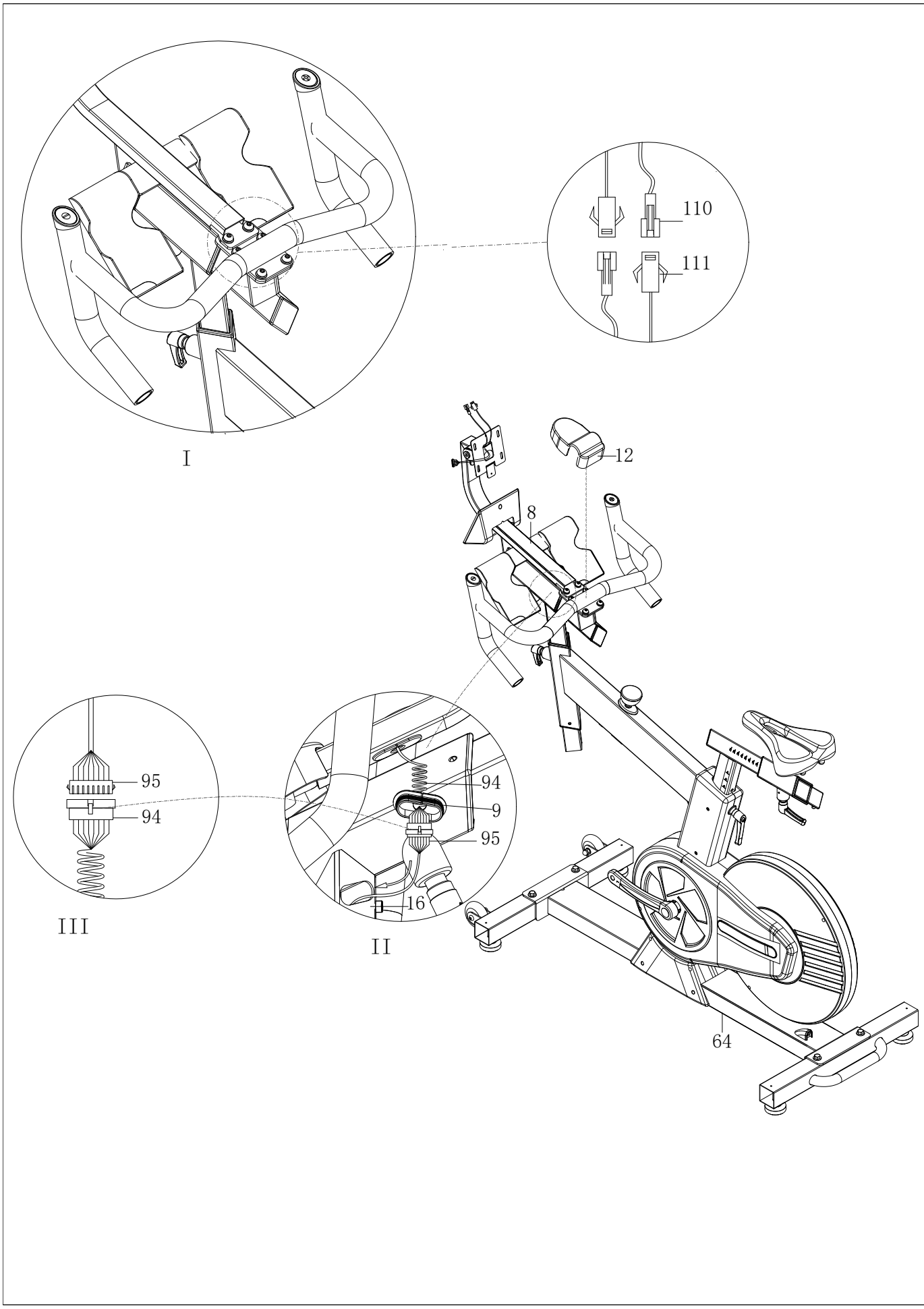

8
112
I

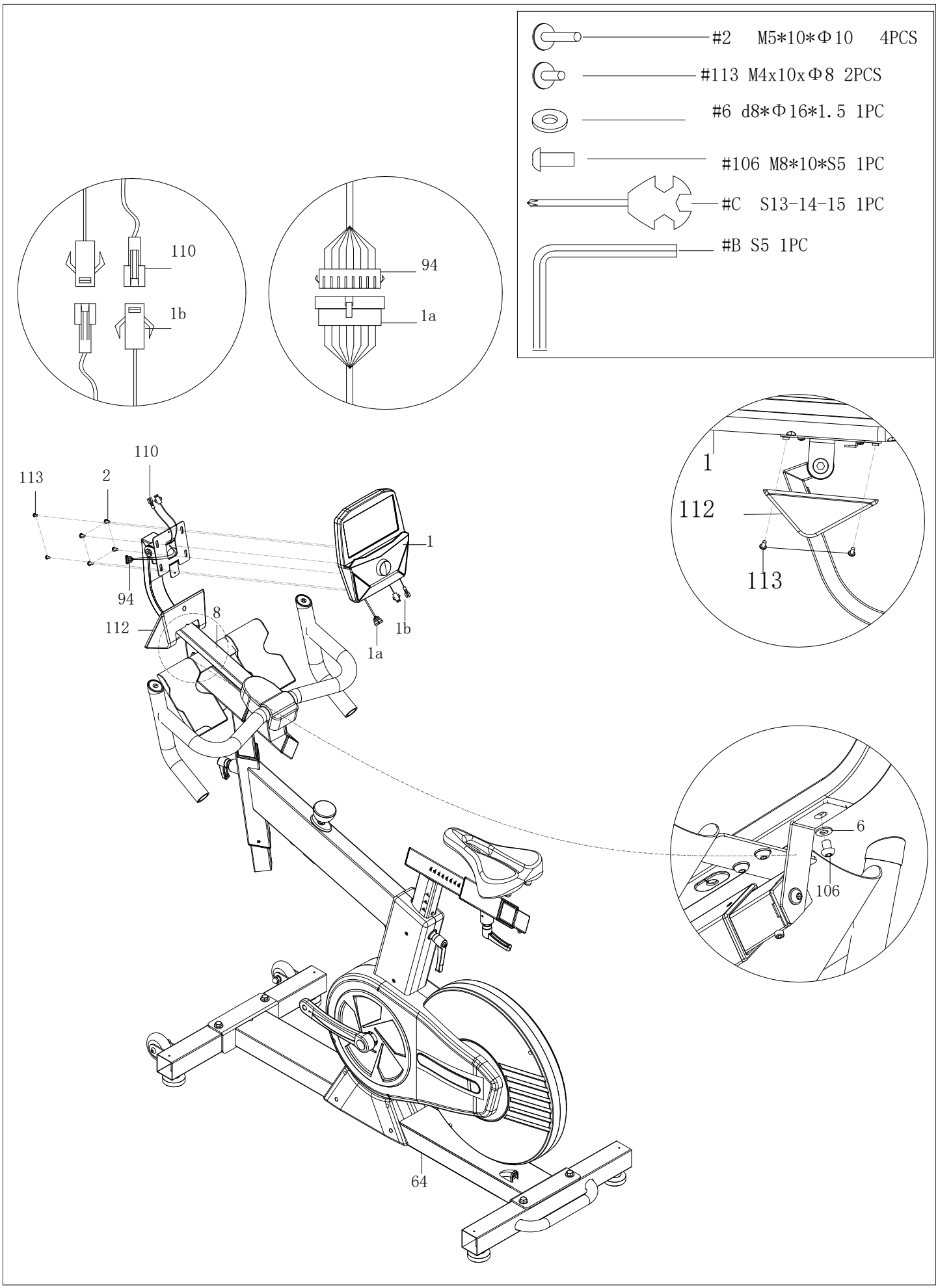

8
112
102
6
10
II

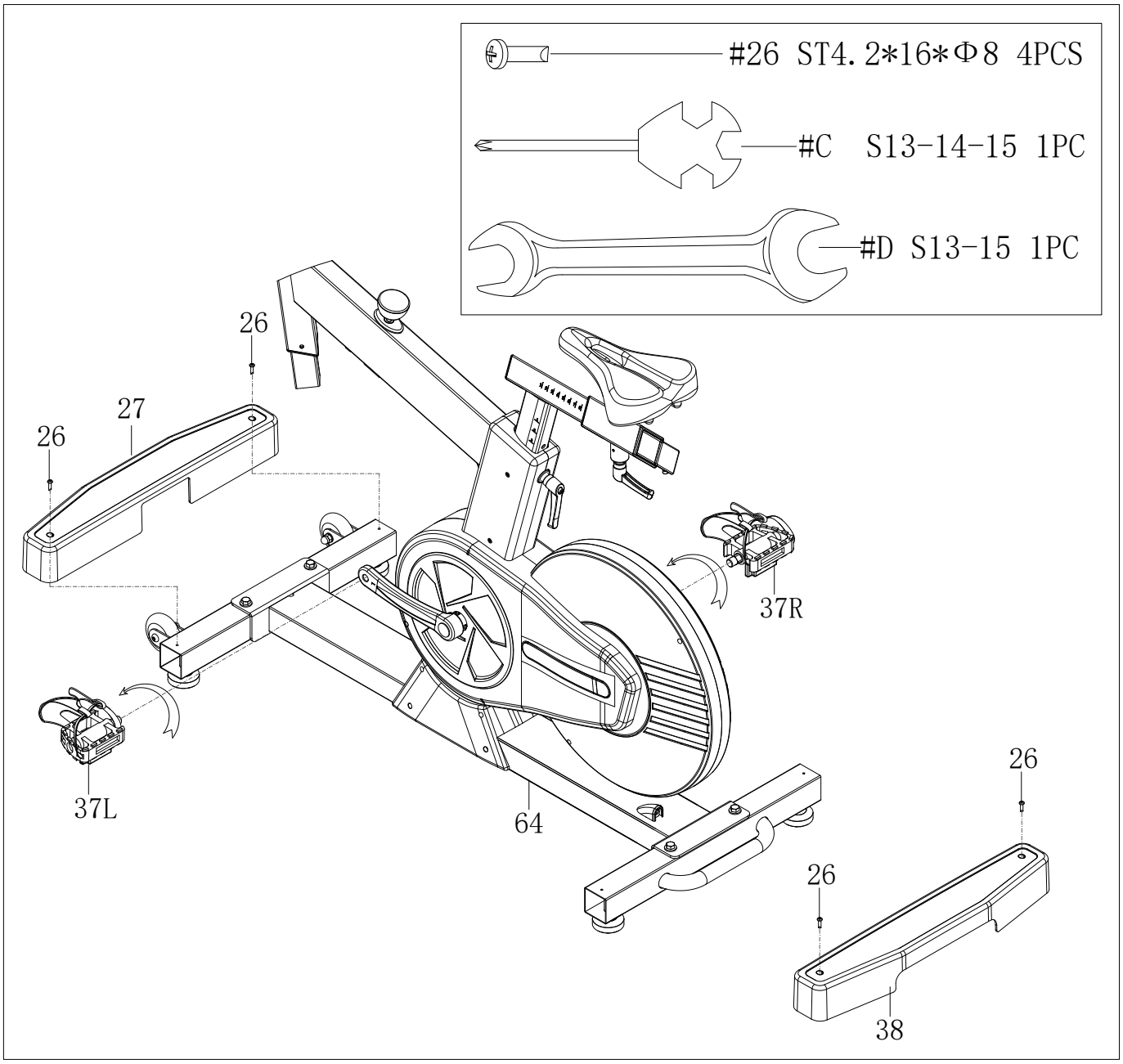

10
11
6
13
16
21
22
III


10
11
6
8
13
IV

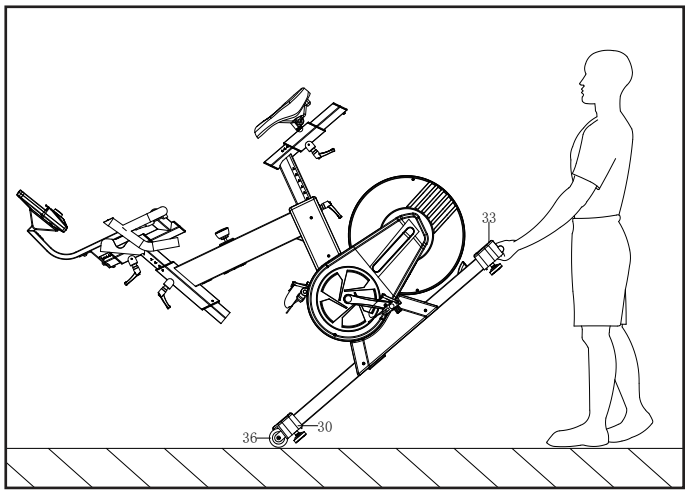
Schritt / Step 4.1

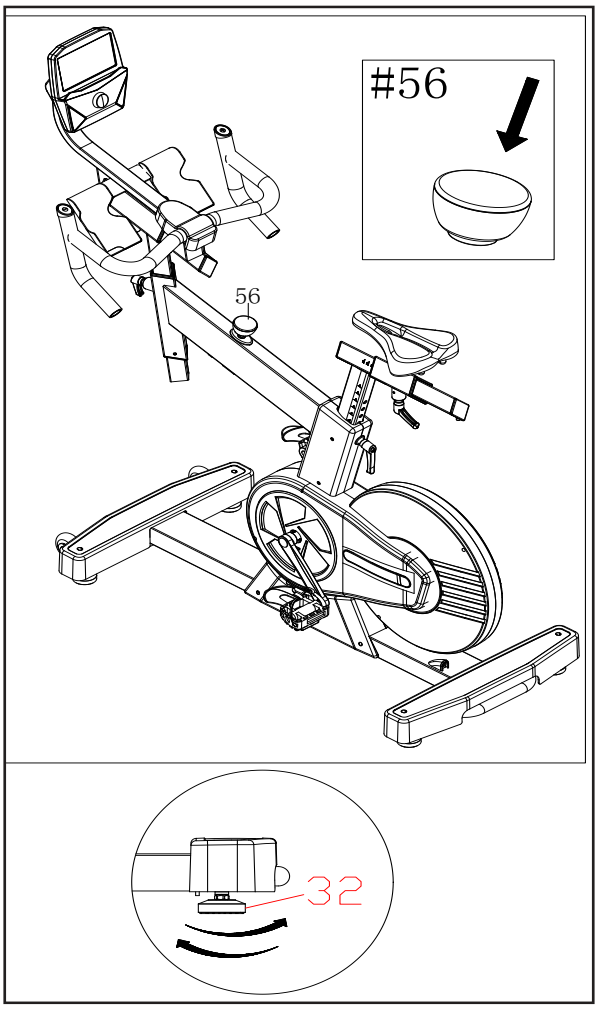



#2 M5*10*Φ10 4PCS
#113 M4x10xΦ8 2PCS
#6 d8*Φ16*1.5 1PC
#106 M8*10*S5 1PC
#C S13-14-15 1PC
#B S5 1PC
110
1b
94
1a
1
112
113
110
113
2
1
94
8
112
1b
1a
6
106
64


#26 ST4.2*16*Φ8 4PCS
#C S13-14-15 1PC
#D S13-15 1PC
26
27
26
37R
37L
64
26
26
38

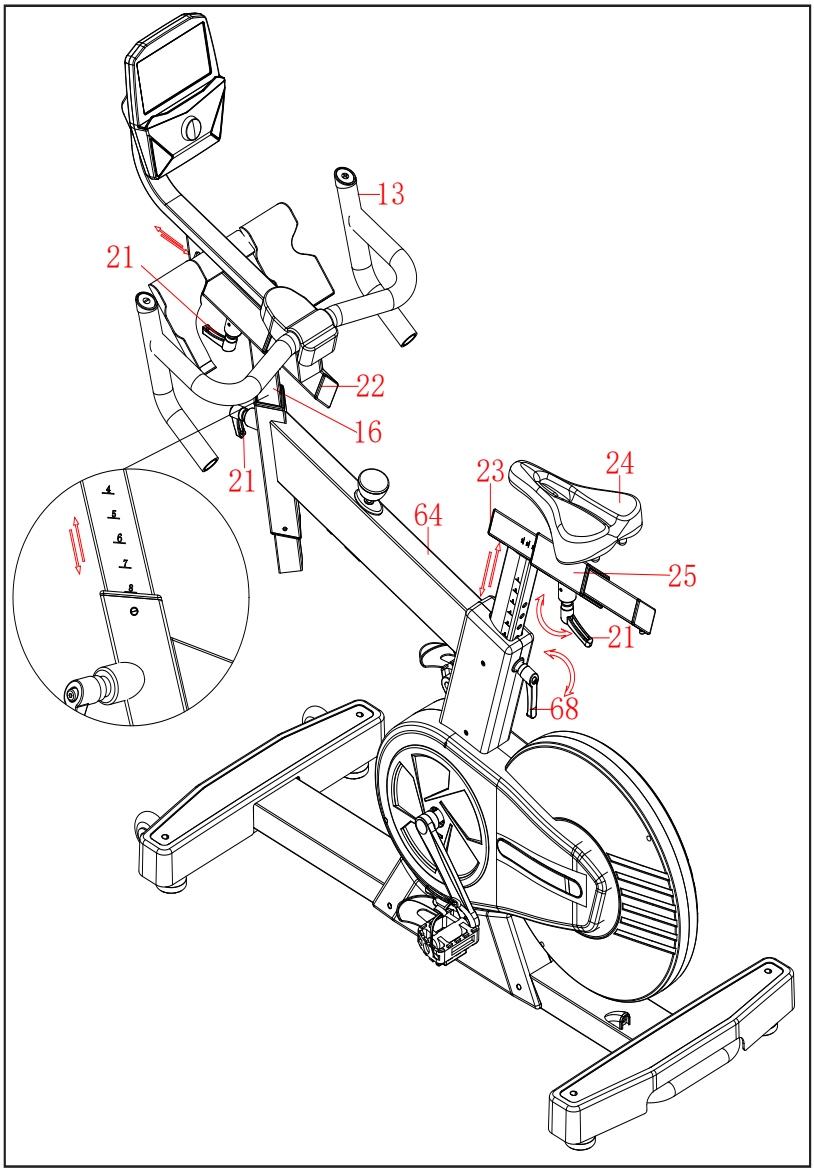
Schritt / Step 7/8

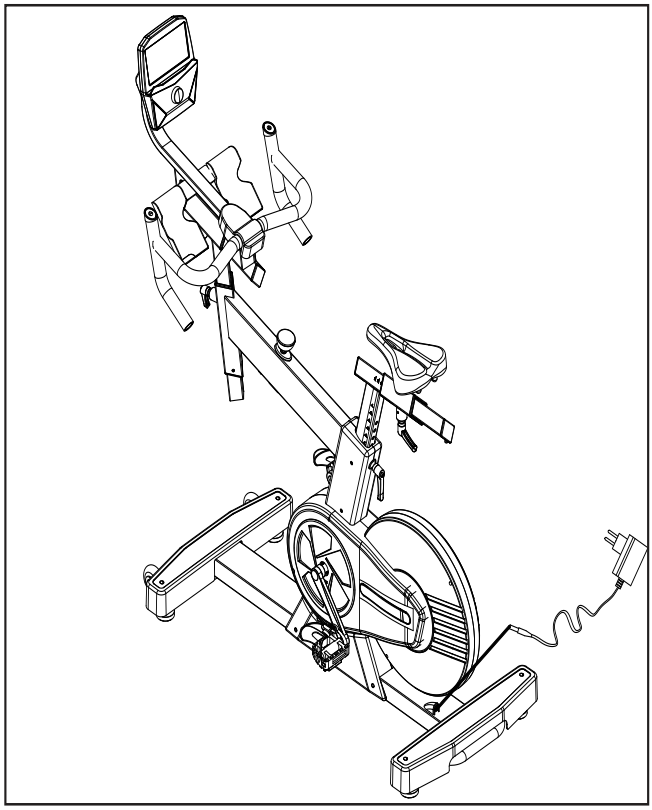




3.2 Einstellungen am Speedbike

3.2 Settings at the Speedbike





3.3 Einstellen der Sitzposition:

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



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

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 Verstellschrauben für die horizontale und vertikale Lenkerverstellung, können Sie die für Sie bequemste Lenkerposition auswählen.

3.5 Bodenausgleich:

Durch Drehen der Höhenverstellkappen am hinteren und vorderen 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 How to adjust the saddle postion

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



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

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

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

3.4 Handlebar adjustment:

After unfixing the adjustment knob, the horizontal and vertical position of the handlebar can be adjusted to get the most comfortable seat position.

3.5 Height adjustment:

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

4. Pflege und Wartung

Wartung

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

Pflege

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

4. Care and Maintenance

Maintenance

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

Care

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

5. Computer

5. Computer



5.1 Computertasten

(-):
Im Programmauswahlmodus: Drehen Sie den Knopf nach links, um das Programm auszuwählen.

Einstellmodus: Drehen Sie den Knopf nach links, um den eingestellten Wert zu verringern.

Während des Trainings: Drehen Sie den Knopf nach links, um den Trainingswiderstand zu verringern.

(+):
Im Programmauswahlmodus: Drehen Sie den Knopf nach rechts, um das Programm auszuwählen.

Einstellmodus: Drehen Sie den Knopf nach rechts, um den eingestellten Wert zu erhöhen.

Während des Trainings: Drehen Sie den Knopf nach rechts, um den Trainingswiderstand zu erhöhen.

ENTER:
Drücken Sie den Knopf im Stoppmodus, um in den Einstellmodus zu wechseln.

Drücken und halten Sie den Knopf 5 Sekunden lang im um die Benutzeraufzeichnungen zu löschen.

5.1 Computer keys

(-): In the program selection state, Turning knob to left select the program.
In the numerical setting state, Turning knob to left reduce the setfunction value

When starting to exercise, Turning knob to left reduce exercise resistance..

(+): In the program selection state, Turning knob to right select the program.

In the numerical setting state, Turning knob to right increase the set function value

When starting to exercise, Turning knob to right increase the exercise resistance

ENTER:
Press the knob in the stop state to enter the setting mode.

Press the knob and hold for 5 seconds in DATA mode to clear the record of USER.

U1~U4: Drücken und halten Sie den Knopf 3 Sekunden lang, um Alter und Gewicht einzustellen.

RESET:
Drücken Sie diese Taste während einer Einstellung, um auf den Standardwert zurückzusetzen — nochmals drücken, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.

Drücken und halten Sie die Taste 3 Sekunden lang im Funktionsmenü, um zur Benutzer-Auswahloberfläche zurückzukehren.

In der Benutzer-Auswahloberfläche: Langes Drücken (3 Sekunden) setzt die gesamten Werte zurück.

RECOVERY:
Drücken Sie diese Taste, um die Erholungsfunktion zu starten, wenn der Computer einen Herzfrequenzwert anzeigt.
Die Erholung wird nach einer Minute mit einem Fitness-Level von 1–6 bewertet: F1 ist das beste, F6 das schlechteste Ergebnis.

5.2 Computerfunktionen/Anzeigen

RPM
Pedalumdrehungen pro Minute (Rotation per minute)

SPEED
Anzeige der Geschwindigkeit in km/h (0-99.9km/h). Es handelt sich um einen theoretischen Annahmewert, welcher nicht mit dem Wert eines normalen Fahrrades verglichen werden kann.

DISTANCE
Registriert die Entfernung von 0 – 999.9 KM.
Eine zu erreichende Distanz kann vorgegeben werden.

TIME
Registriert die Trainingszeit in Sekunden-Schritten (00:00 – 99:59)
Eine Zielzeit kann vorgegeben werden.

KCAL
Zeigt den Kilokalorienverbrauch mit einem Wirkungsgrad von 22% zum Aufbringen der mechanischen Leistung an. Anzeige von 1-9999Kcal.
Ein zu erreichender Kalorienverbrauch kann vorgegeben werden.

HEARTRATE
Pulswertanzeige in Schlägen pro Minute. Sie zeigt zusätzlich den errechneten oder vorgegeben Pulswert an.

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

WATT
Anzeige der aktuellen Watt Zahl

LEVEL
Zeigt den Tretwiderstand in16 Stufen/Levels an.

TARGET H.R
Eine Zielherzfrequenz kann vorgegeben werden

PROGRAM
Für das Training stehen 12 Programme zur Auswahl

U1~U4 Press the knob for 3 seconds to enter the set age and weight

RESET: 1. Press this button when setting to return to the default value
press it again to return to the previous page.

Pressing the function interface for 3 seconds will return to the USER selection interface.
USER selection interface long press for 3 seconds will RESET the whole machine.

RECOVERY Press this button into Recovery function when computer has the heart rate value.
Recovery is Fitness Level 1-6 after 1 minute.F1 is the best and F6 is the worst.

5.2 Computer functions

RPM
Rotation per minute.

SPEED
Display of speed in km/h (0-99.9km/h, theoretical assumed value), which cannot be compared with the speed value of a regular outdoor bike.

DISTANCE
Accumulate the workout distance from 0 to 999.9 KM.
A target distance can preset.

TIME
Records the training time in seconds (00:00 – 99 :59).
A target time can be preset.

KCAL
Shows the energy consumption, based on a efficiency of 22% to provide the mecahnical power. Range from 1-9999Kcal.
A target calorie consumption can be preset

HEARTRATE
Shows the actual heartrate in beats per minute

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

WATT:
Show the exercise Watt

LEVEL
Shows the resistance in 16 Levels.

TARGET H.R
User can preset his Target Heart Rate

PROGRAM
There are 12 different programs to choose for training.

HEARTRATE Farbampel
Anzeige der Prozentualen Herzfrequenz
90~129 grün 50%, 130~139 grün 65%,
140~149 gelb 70%,150~159 gelb 75%,
160~169 rot 80%,
über 170 rot MAX.

Anmerkungen:
Wenn die Stromversorgung eingeschaltet wird, ertönt ein Summen für 2 Sekunden / die Anzeige leuchtet vollständig für 1 Sekunde, und die Versionsnummer wird für 1 Sekunde angezeigt.
Auf dem Display erscheint „HAMMER".
Drücken Sie ENTER, um zu starten.

A) Aktivierung des Computers aus dem Schlummermodus.
Um den Computer aus dem Schlummermodus zu aktivieren, drücken Sie irgendeine Taste. Ein Treten bewirkt keine Aktivierung.

B) Vorgabewerte
Vorgabewerte: Nach Erreichen des Vorgabewertes,
ertönt ein Signalton und der Computer stoppt das Training.

C) Recovery
Bei Trainingsende „RECOVERY"drücken und mit Treten aufhören. Der Computer misst 60 Sekunden lang Ihren Puls. Bei einer Pulsdifferenz von ca. 20% erhalten Sie die Note F1 (sehr gut).
Mit beiden Händen die Handpulssensoren halten oder einen Brustgurt verwenden.Der Computer zeigt Ihren aktuellen Pulswert an.
B.Drücken Sie RECOVERY, um den Pulserholungstest zu beginnen und das Computerprogramm wechselt in den Stoppstatus.
C. Halten Sie die Pulserkennung aufrecht.
D.Zeit wird von 60 Sekunden auf 0 Sekunden heruntergezählt.
E. Wenn die Zeit 0 erreicht, erscheint das Testergebnis (F1-F6) auf dem Display.
F1 = ausgezeichnet F2 = gut F3 = ausreichend
F4 = unterdurchschnittlich F5 = nicht gut F6 = schlecht.

Bluetooth Verbindung für die Kinomap-App und Zwift App.
Laden Sie Kinomap oder Zwift aus dem Apple Store oder Google Play Store herunter und installieren Sie diese.
Öffnen Sie die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Gerät (Telefon oder Ipad) in der jeweiligen App.
Kinomap: Zu Beginn kommt die Geräteauswahl.
Wählen Sie Heimtrainer.
Wählen Sie in der App unter „Brand directory „FTMS" oder „Hammer" den HyRace S.
Folgen Sie nach dem Einloggen den Anweisungen in der APP.

Zwift: Starten Sie die App und aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Handy oder Tablet. Wählen Sie nun „Fahren" und „Stromquelle"aus. Die Bluetooth Bezeichnung ihres Geräts wird ihnen angezeigt.Bitte wählen Sie dies aus. Wenn ihr Gerät verbunden ist, erscheint ein grüner Haken. Folgen Sie den weiteren anweisungen in der App.

HEARTRATE BAR
Displays the percentage according to the numerical value. 90~129 shows green 50%, 130~139 shows green 65%,
140~149 shows yellow 70%,150~159 shows yellow 75%,
160~169 shows red 80%, after 170 shows red MAX.

Remarks:
When POWER ON turns on the electronic watch, the buzzer sounds for 2 seconds/fully displays for 1 second, and the version number is 1 second.
The table shows that there is a ticker below U0, which shows HAMMER press ENTER to START.

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 connection for the Kinomap app and Zwift app.
Download and install Kinomap or Zwift from the Apple Store or Google Play Store.
Open the Bluetooth function on your device (phone or iPad) in the respective app.
Kinomap: First, you'll be asked to select your device.
Select Hometrainer.
In the app, under the „Brand directory," select „FTMS" or „Hammer." HyRace S

Follow the instructions in the App.

Zwift: Launch the app and activate Bluetooth on your phone or tablet. Now select „Ride" and „Power Source."
The Bluetooth name of your device will be displayed. Please select it. When your device is connected, a green check mark will appear. Follow the further instructions 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 ertönt ein Signalton und die Menueleiste blinkt.

• Starten Sie Ihr Training, indem Sie in die Pedale treten. Alle Daten beginnen aufwärts zu zählen. Mit dem PUSH&TURN BUTTON kann der Widerstand eingestellt werden.
Je höher der Widerstand, desto mehr Zeilen leuchten.

5.3.2 Training mit Vorgabewerten

1) Schließen Sie das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät auf der hinteren Seite des Gehäuses an der vorgesehenen Buchse an.

2) Es erscheint kurz ein Testbild auf dem Computer und die USER Einstellung.
Anschließend blinkt die Menue-Auswahl.

Anlegen eines Benutzerprofils:

Wählen Sie den gewünschten BENUTZER aus von U1-U4 und drücken Sie die ENTER-Taste, um zu bestätigen und die Funktionsoberfläche aufzurufen.
Sobald Sie sich in der BENUTZER-Funktionsoberfläche befinden, drücken und halten Sie den Drehknopf (ENTER-Taste) 3 Sekunden lang, um in den Namenseinstellungsmodus zu gelangen. Sie können einen Benutzernamen mit maximal acht Zeichen festlegen.
Nach dem Festlegen des Namens drücken Sie die ENTER-Taste, um in den Alters-Einstellmodus zu wechseln. Drücken Sie anschließend die ENTER-Taste erneut, um in den Gewichts-Einstellmodus zu gelangen.
Falls kein Alter eingestellt wird, beträgt der Standardwert 30 Jahre. Wird kein Gewicht eingestellt, beträgt der Standardwert 70 kg.

5.3.2.1 Manual

Wählen Sie MANUAL mit dem PUSH&TURN Button aus.
Drücken Sie ENTER und „Zeit“ blinkt,
sodass der Wert mit der PUSH&TURN Button eingestellt werden kann. Drücken Sie ENTER um den Wert zu speichern und zum nächsten einzustellenden Parameter zu wechseln.
**(Wenn eine Zielzeit eingestellt wird , kann der nächste Parameter die Distanz nicht eingestellt werden)
Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort und treten Sie in die Pedale um mit dem Training zu beginnen.

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. The main menue starts is blinking.

• Start your exercise by pedal. All data starts countingup. By turning the PUSH&TURN BUTTON you can increase or decrease the work load, more rows will light indicating a harder workout. The bike will get harder to pedal as the rows increase. There are 16 levels of resistance available for plenty of variety.

5.3.2 Exercise with settings

1) Connect the cable from the adapter to the plug at the rear side of the housing

2) The display will show a full display for a short period and also the USER settings and afterwards, the main Menue is blinking.

Create an USER:
Select the USER from U1-U4 you want to use and press the knob (ENTER key) to confirm and enter the function interface.
Once in the USER function interface, press and hold the knob (ENTER key) for 3 seconds to enter the name-setting mode.
You can set a user name with a maximum of eight characters.
After setting the name, press the knob (ENTER key) to enter the age-setting mode.
Then press the knob (ENTER key) again to enter the weight-setting mode.
If you do not set the age, it will default to 30 years. If you do not set the weight, it will default to 70 kg.

5.3.2.1 Manual

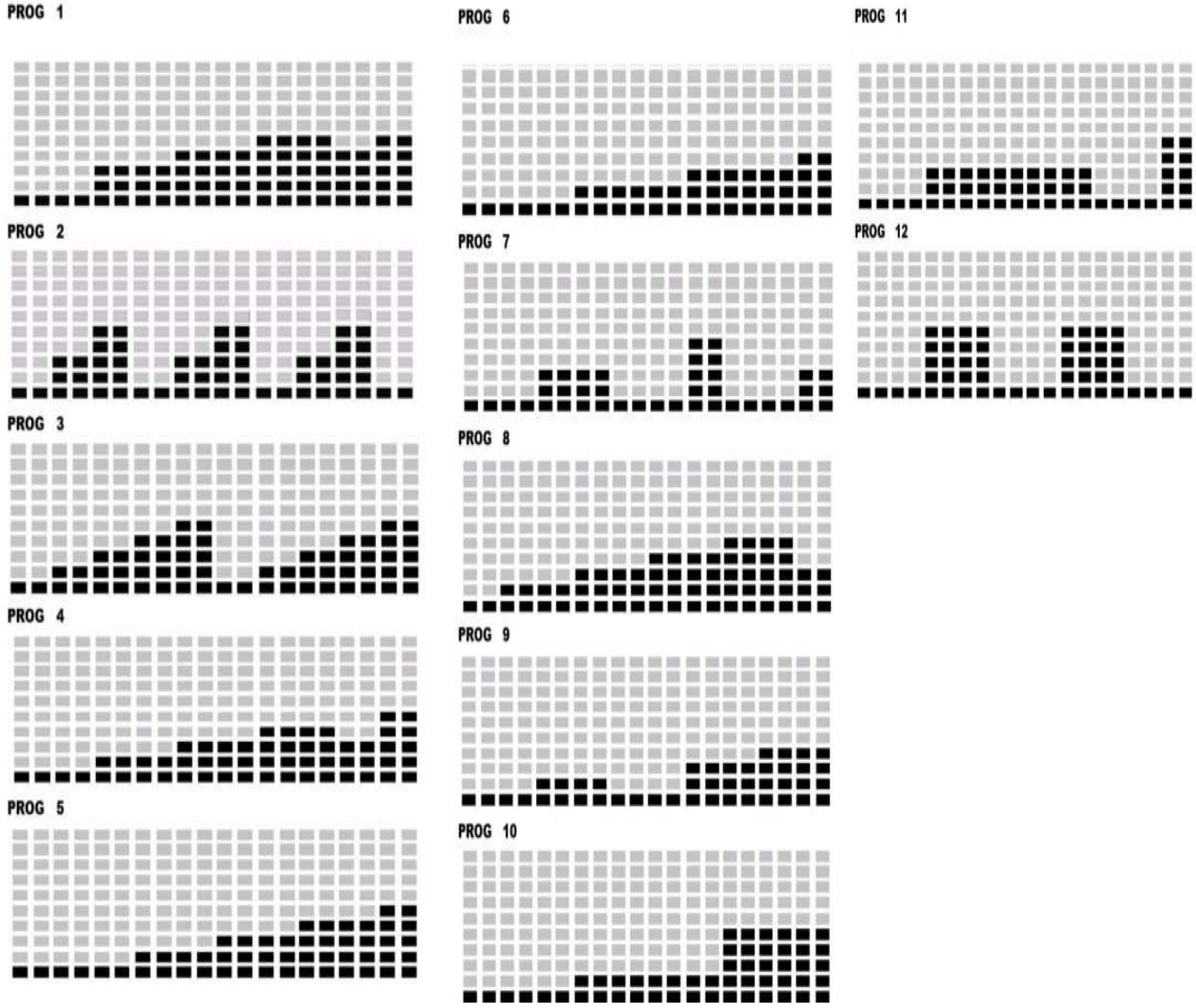
You can choose MANUAL with the PUSH&TURN Button.Press Enter and first parameter “Time”
will flash so value can be adjusted using PUSH&TURN Button .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.
**(If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted)
Continue through all desired parameters, pedal to start workout.

5.3.2.2 Programme
Der Computer hat zwölf verschiedene fest einprogrammierte Programme.

Wählen Sie „PROGRAM“ mit dem PUSH&TURN Button aus. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung

5.3.2.2 Programs
The computer has twelve different programs that have been designed for a variety of workouts.

Select “PROGRAM” by using the PUSH&TURN Button and press ENTER to confirm the selection.



Eingabe von Daten bei vorgegeben Programmen:

Wählen Sie das gewünschte Programm mit den PUSH&TURN Button aus. Das Profil des ausgewählten Programs erscheint nun in Ihrem Display. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.
„Zeit“ blinkt, sodass der Wert mit der PUSH&TURN-Taste eingestellt werden kann. Drücken Sie die ENTER Taste, um den Wert zu speichern und zum nächsten einzustellenden Parameter zu wechseln.
Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort und treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.
Der maximale Watt-Einstellbereich im PROGRAMM beträgt 200 – 350 WATT, und die minimale Wattzahl kann nicht unter 25 liegen.

Sie können mit verschiedenen Belastungsstufen in den verschiedenen Intervallen trainieren.
Wenn die einzelnen Profile blinken, können Sie während des Trainings mit der PUSH&TURN Button ihre gewünschten Widerstandsstufe einstellen.
Hinweis: Wenn Sie die Zielzeit für das Training festlegen, kann der nächste Parameter die Entfernung nicht angepasst werden.

Programming preset programs:

Choose one of twelve programs by turning the PUSH&TURN Button, the program figure and the profile will be shown in the display. Press ENTER KEY.First parameter “Time” will flash so value can be adjusted using PUSH&TURN Button .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, pedal to start workout.Workout in any pre-program The maximum wattage setting range in the PROGRAM is 200 ~ 350 WATT, and the minimum wattage can not be lower than 25.

You can exercise with different level of loading in different intervals as the profiles flash. You may exercise in any desirous of resistance level adjusting by PUSH&TURN Button during the workout.
Note: If you sets up the target time to workout,
then the next parameter of Distance can not be adjusted.

WATT Program :
In diesem Programm kann die Watt Zahl von 25-350 Watt vorgegeben werden. Mit dem PUSH&TURN button kann die Wattzahl verändert werden.Der WATT-Wert bleibt konstant. Dies bedeutet, dass der Tretwiderstand abnimmt, wenn Sie schnell in die Pedale treten. Wenn Sie langsam in die Pedale treten, wird der Lastwiderstand erhöht, um sicherzustellen, dass Sie den gleichen Wattwert haben. Drücken Sie ENTER um das Watt Program auszuwählen.
„Zeit“ blinkt, sodass der Wert mit dem
PUSH&TURN-Button eingestellt werden kann. Drücken Sie die ENTER Taste, um den Wert zu speichern und zum nächsten einzustellenden Parameter zu wechseln.
Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort und treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.
Hinweis: Wenn Sie die Zielzeit für das Training festlegen, kann der nächste Parameter die Entfernung nicht angepasst werden.

5.3.2.3 USER Programm IND
Der Computer hat hat die Möglichkeit, ein selbstdeniertes Profil abzuspeichern. Gehen Sie wie folgt dafür vor.
Wählen Sie den USER mit der PUSH&TURN-Button
und drücken Sie dann ENTER.
Der erste Parameter „Zeit“ blinkt, sodass der Wert
mit der PUSH&TURN Button eingestellt werden kann. Drücken Sie ENTER um den Wert zu speichern und zum nächsten einzustellenden Parameter zu wechseln.
**(Wenn der Benutzer die Zielzeit bis zum Training einstellt, kann der nächste Parameter der Distanz nicht angepasst werden)
Weiter durch alle gewünschten Parameter.
Nachdem Sie den gewünschten Parameter eingestellt haben, blinkt Stufe 1, verwenden Sie die PUSH&TURN Button, um die Einstellung vorzunehmen, und drücken Sie dann die ENTER, bis Sie fertig sind.
Treten Sie, um mit dem Training zu beginnen.

WATT Program :
In this program, the watt number can be specified from
25-350 watts.
You can adjust the watt value with the PUSH&TURN button.
The WATT value remains constant. This means that if you pedal fast, the pedaling resistance will decrease. If you pedal slowly, the load resistance will increase to ensure you have the same wattage.
Confirm the Watt Program by pressing ENTER.
First parameter “Time” will flash so value can be adjusted using PUSH&TURN Button .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, pedal to start workout.
Note: If you sets up the target time to workout,
then the next parameter of Distance can not be adjusted.

5.3.2.3 USER program IND
The Computer has the possibility to save your own designed profile.
Setting Parameters for User Program
Selecting user using PUSH&TURN Button then pressing ENTER KEY
First parameter “Time” will flash so value can be adjusted using PUSH&TURN Button.Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.
**(If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted)
Continue through all desired parameters .

After finished set up desired parameter, the level 1 will flash, use PUSH&TURN Button to adjust then pressing ENTER until finished.
Pedal to start workout.

5.3.2.4 HRC (Herzfrequenzprogramme)

Der Computer hat die Möglichkeit, den Widerstand so zu steuern, dass Sie nicht über einen vorgegebene Pulswert komme und sich überfordern .

Wählen Sie „HRC“ mit dem PUSH&TURN Button aus.
Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

Es gibt 3 Bereiche für Ihre Zielherzfrequenz:

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)

Wählen Sie mit dem PUSH&TURN Button ihre Zielherzfrequenz aus und bestätigen Sie mit ENTER.
„Zeit“ blinkt, sodass der Wert mit der PUSH&TURN Button eingestellt werden kann. Drücken Sie ENTER um den Wert zu speichern und zum nächsten einzustellenden Parameter zu wechseln.
**(Wenn der Benutzer die Zielzeit bis zum Training einstellt, kann der nächste Parameter der Distanz nicht angepasst werden)
Weiter durch alle gewünschten Parameter. Treten Sie in die Pedale um mit dem Training zu beginnen.

Hinweis: Wenn der Puls über oder unter (± 5) der ZIEL-HF liegt, passt der Computer den Widerstand automatisch an. Die Herzfrequenz wird ca. alle 20 Sekunden gemessen. Wenn einer der Trainingsparameter bei Null ist, ertönt ein Bi-Ton und das Training stoppt automatisch.
Bitte benutzen Sie für das Training einen Brustgurt.

TARGET HEART RATE PROGRAM

Wählen Sie das TARGET HEART RATE PROGRAM
mit dem PUSH&TURN Button aus und bestätigen Sie mit ENTER.
„Zeit“ blinkt, sodass der Wert mit der PUSH&TURN Button eingestellt werden kann. Drücken Sie ENTER um den Wert zu speichern und zum nächsten einzustellenden Parameter zu wechseln.
**(Wenn der Benutzer die Zielzeit bis zum Training einstellt, kann der nächste Parameter der Distanz nicht angepasst werden)
Weiter durch alle gewünschten Parameter. Treten Sie in die Pedale um mit dem Training zu beginnen.

Hinweis: Wenn der Puls über oder unter (± 5) der ZIEL-HF liegt, passt der Computer den Widerstand automatisch an. Die Herzfrequenz wird ca. alle 20 Sekunden gemessen. Wenn einer der Trainingsparameter bei Null ist, ertönt ein Bi-Ton und das Training stoppt automatisch.
Drücken Sie die START/STOP-TASTE,
um mit dem Training fortzufahren und die nicht abgeschlossenen Trainingsparameter zu erreichen.
Bitte benutzen Sie für das Training einen Brustgurt.

5.3.2.4 HRC (Heart rate controlled exercise)

According to your max heartrate level, the Computer can adjust the resistance by himself, so you will not overtrain you.

Choose „HRC“ with the PUSH&TURN Button and press
ENTER to confirm the selection.

There are 3 selection for target pulse:

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)

Setting Parameters for HEART RATE CONTROL.
Selecting one of the Target heart Rate Program by using PUSH&TURN Button then pressing ENTER KEY.First parameter “Time” will flash so value can be adjusted using PUSH&TURN Button.Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.
**(If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted)
Continue through all desired parameters .
Pedal to start Workout

Note: If Pulse is above or below (± 5) the TARGET H.R,
Computer will adjust the resistance load automatically.
It will check Every 20 seconds approx.
1 resistance load will increase or decrease
(Note: each resistance load represents 2 levels of loading)
One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. For the TARGET H.R please use a pulse chest belt.

TARGET HEART RATE PROGRAM

Select THR with the PUSH&TURN Button and
confirm by pressing ENTER.
First parameter “Time” will flash so value can be adjusted using PUSH&TURN Button.Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.
**(If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted)
Continue through all desired parameters .Pedal to start Workout

Note: If Pulse is above or below (± 5) the TARGET H.R,
Computer will adjust the resistance load automatically.
It will check Every 20 seconds approx.
1 resistance load will increase or decrease
(Note: each resistance load represents 2 levels of loading)
One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP KEY to continue the workout to reach unfinished workout parameter.
For the TARGET H.R please use a pulse chest belt.

6. Trainingsanleitung

Das Training mit dem Speedbike 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 langsames einradeln auf.
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!

6.1 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.

6.2 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.

6.3 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.

6. Training manual

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

General notes for Training

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

6.1 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.

6.2 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.

6.3 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.

6.4 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 Freizeitsport-ler als auch für Profis. Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximal- pulses 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.

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

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

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

Measure your pulse rate at the following points in time:

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

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

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

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

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

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

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

Aufwärmen:
5 bis 10 Minuten langsames Einradeln mit Intensitätsteigerung..

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

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

Warm-up:
5 to 10 minutes of slow cycling including an increase of the intensity.

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

Cool-down:

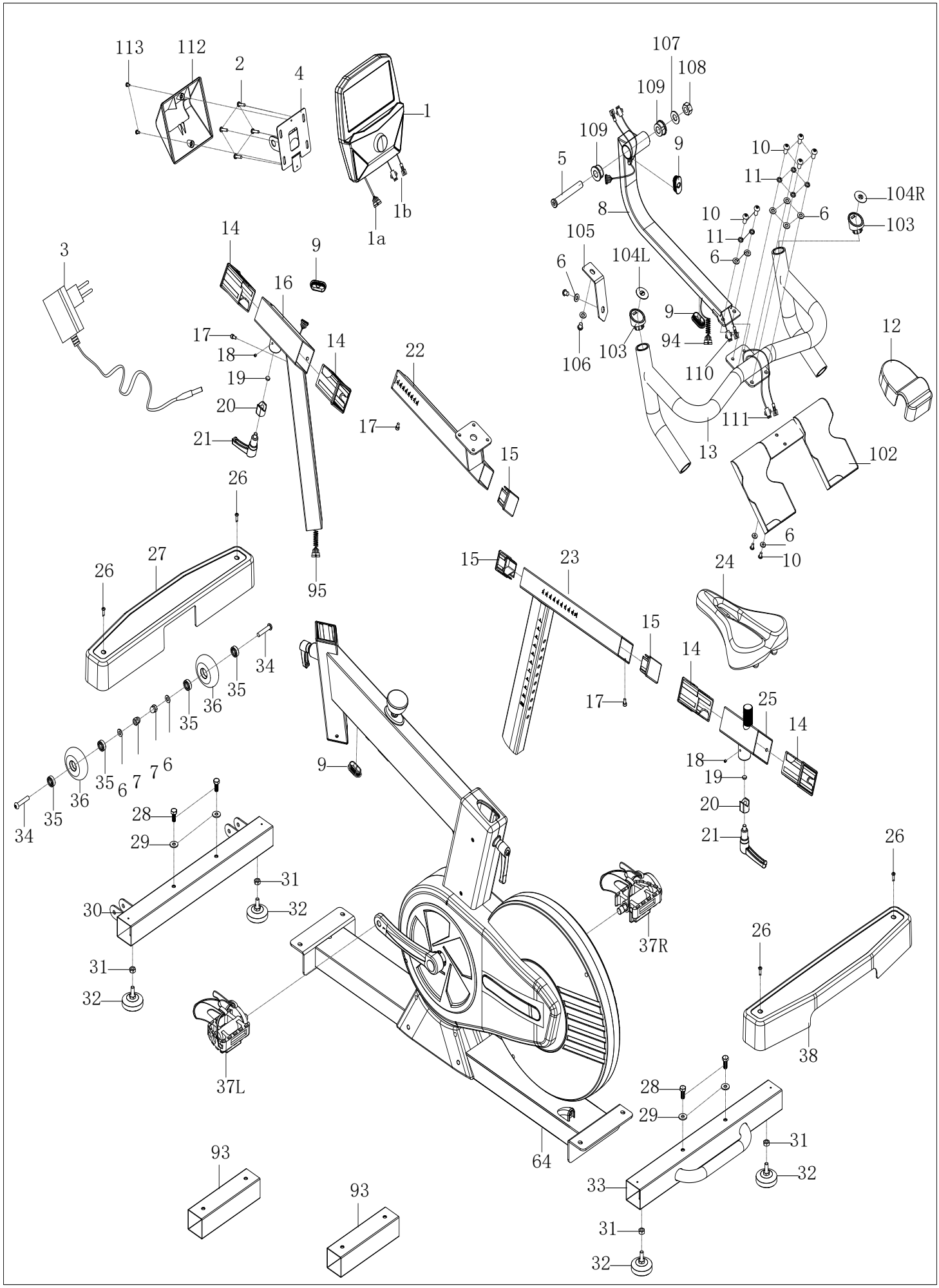
5 to 10 minutes of slow cycling.

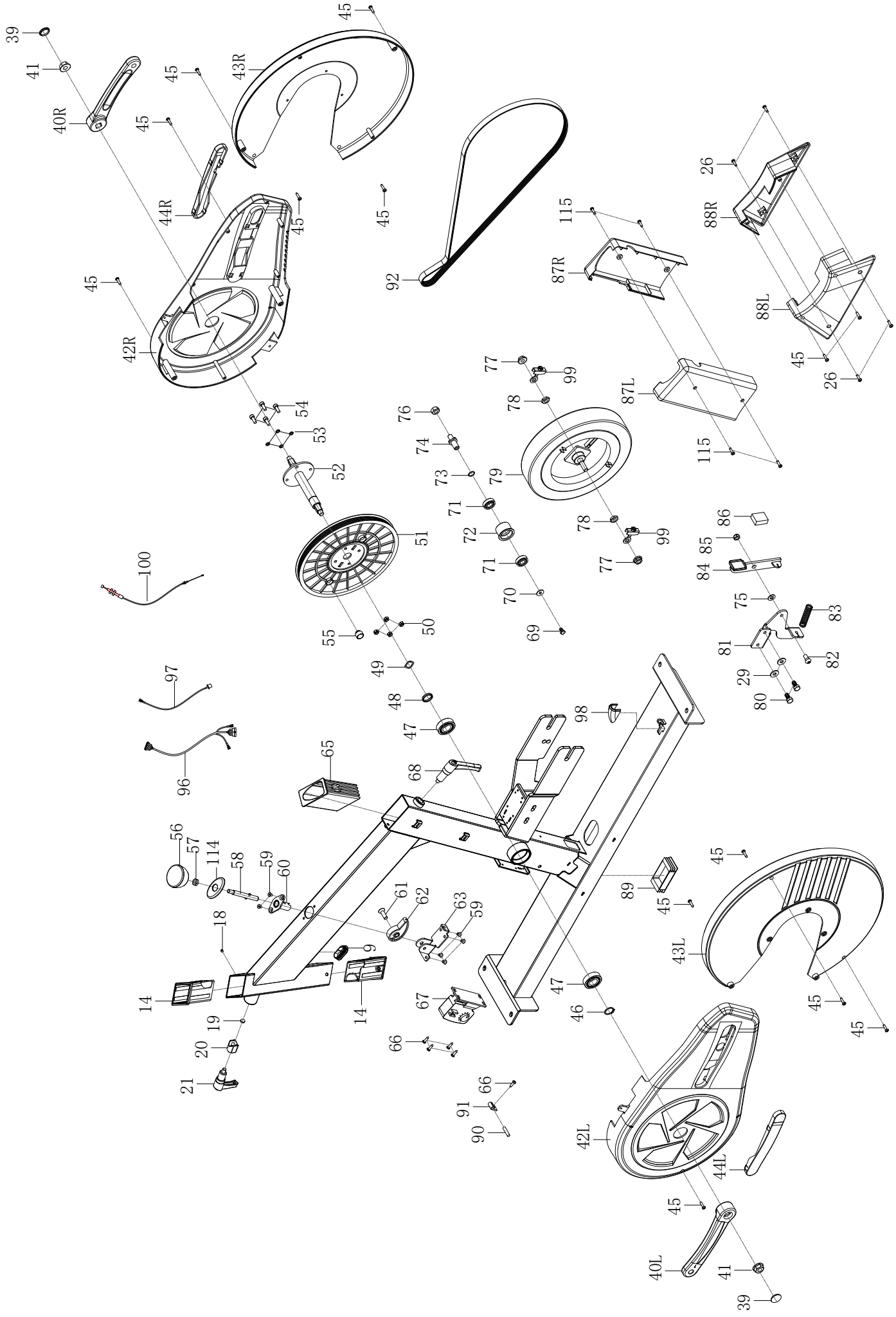
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

Alterations of metabolic activity during training:

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

7. Explosionszeichnung / Explosiondrawing




39
41
40R
45
43R
45
45
44R
45
42R
45
92
45
115
87R
26
88R
88L
45
26
87L
115
77
99
78
76
74
73
79
71
72
71
70
69
78
99
77
54
53
52
51
55
50
49
48
47
100
97
96
65
68
98
56
57
114
58
59
60
61
62
63
59
18
9
14
14
67
66
19
20
21
91
66
90
47
46
89
45
45
43L
45
45
42L
44L
45
40L
41
39
86
85
84
75
83
81
82
29
80

8. Teileliste / Parts list

Position		Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension
Menge/Quantity				
10016-1	Computer	Computer		1
-2	Schraube	Bolt	M5*10*Φ10	4
-3	Adapter	Adaptor	9V	1
-4	Halterung von Computer	Computer holder		1
-5	Schraube	Bolt	Φ14*97*M14*S5	1
-6	Unterlegscheibe	Washer	d8*Φ16*1.5	12
-7	Mutter	Cap Nut	M8*H16*S13	2
-8	Stützrohr für Computer	Computer tube		1
-9	Schutzkappe, rechteckig	Square end cap	PT20*40*Φ10*12H	5
-10	Schraube	Bolt	M8*16*S5	8
-11	Federscheibe	Spring washer	d8	6
-12	Abdeckung Handgriff	Handlbar cover		1
-13	Handgriff	Handlebar		1
-14	Buchse 1	Bushing 1		6
-15	Buchse 2	Bushing 2		4
-16	Lenkerstützrohr	Lower handlebar tube join		1
-17	Schraube	Bolt	M5*10*S4	3
-18	Schraube	Bolt	M5*8*S2.5	3
-19	Magnet	Magnet	Φ10*3	3
-20	Verschlussmutter	Hold-down blocks		3
-21	Drehgriff L-Form	L type handle		3
-22	Führungsschiene Handgriff	Handlebar tube join		1
-23	Sattelstützrohr	Saddle tube		1
-24*	Sattel	Seat		1
-25	Fixierung Sattelstützrohr	Fixed plate of horizontal saddle tube		1
-26	Schraube	Bolt	ST4.2*16*Φ8	8
-27	Abdeckung Standfuß vorn	Front stabilizer cover		1
-28	Schraube	Bolt	M8*20*S13	4
-29	Unterlegscheibe	Washer	d8*Φ20*2	6
-30	Standfuß vorn	Front stabilizer		1
-31	Mutter	Nut	M8*H6.8*S13	4
-32	Fußkappen einstellbar	Adjustable Footpad		4
-33	Hintere Standfuß	Rear stabilizer		1
-34	Schraube	Bolt	M8*42*15*S5	2
-35*	Kugellager	Bearing	608	4
-36	Rollen	Rollers		2
-37L/R	Pedal	Pedal		2
-38	Abdeckung Hintere Standfuß	Rear stabilizercover		1
-39	Abdeckung Kurbel	Crank cover		2
-40L/R	Kurbel	Crank		2
-41	Mutter	Nut	M12*1.25*H10.5*S19	2
-42 L/R	Tretkurbelgehäuse	Housing		2
-43 L/R	Schwungradgehäuse	Round cover		2
-44 L/R	Abdeckung	Cover		2
-45	Schraube	Bolt	ST4.2*19*Φ8	13
-46	Unterlegscheibe	Washer	d19	1
-47*	Kugellager	Bearing	6004	2
-48	Abstandshülse	Spacer	φ20.1*φ25*4.0	1
-49	Federscheibe	Spring washer	d20*Φ26*0.3	1
-50	Mutter	Nylon Nut	M6*H6*S10	4
-51	Riemenscheibe	Belt plate		1
-52	Welle, mitte	Centre shaft join		1
-53	Federscheibe	Spring washer		4
-54	Schraube	Bolt	M6*16*S5	4
-55	Magnet	Magnet	φ15*7	1
-56	Stopp Knop	Stopp knob		1
-57	Mutter	Nut	M8*H5.5*S14	1
-58	Schraube	Bolt		1
-59	Schraube	Bolt	M5*8*4.5*S3	6
-60	Halterung Not-Stop	Brake levers		1
-61	Schraube	Bolt	M8*25*S5	1
-62	Welle	Shaft		1
-63	Halter Not-Stop	Pull cord holder		1
-64	Unterer Rahmen	Lower frame		1
-65	Buchse	Bushing		1
-66	Schraube	Bolt	ST4.2*16*Φ8	5
-67	Motor	Motor		1

Position		Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension
Menge/Quantity				
-68	Drehgriff L-Form 2	L type handle 2		1
-69	Schraube	Bolt	M6*10*S10	1
-70	Unterlegscheibe	Washer	d6*Φ13*1.5	1
-71*	Kugellager	Bearing	6001	2
-72	Umlenkrolle	Idler Pulley		1
-73	Unterlegscheibe	Washer	d12*Φ15.5*0.3	1
-74	Welle	Shaft		1
-75	Kunstoff Unterlegscheibe	PC Washer	d10xΦ16x0.5	1
-76	Mutter	Nylon Nut	M10*H9.5*S17	1
-77	Mutter	Nut	M10*1*H8*S15	2
-78	Mutter	Nut	M10*1*H5*S17	2
-79	Schwungrad	Flywheel		1
-80	Schraube	Bolt	M8*16*S13	2
-81	Halteplatte	Stopp plate		1
-82	Schraube	Bolt	M8*12*Φ10*5.5*S5	1
-83	Feder	Spring		1
-84	Stopper	Stopp bolt		1
-85	Mutter	Nylon Nut	M8*H7.5*S13	1
-86	Bremsbelag, Filz	Felt Brake Pad		1
-87 L/R	Abdeckung, oben	Upper cover		2
-88 L/R	Abdeckung, unten	Lower cover		2
-89	Schutzkappe, rechteckig	Square end cap		1
-90	Sensorkabel	Sensor		1
-91	Halterung Sensor	Sensor holder		1
-92*	Riemen	Belt		1
-93	Transportsicherung	Package tube		2
-94	Computerkabel	„Computer cable 1		1
-95	Computerkabel	„Computer cable 2		1
-96	Computerkabel	„Computer cable 3		1
-97	Stromkabel	Power cable		1
-98	Abdeckung	Cover		1
-99	Kettenbolzen	Chain bolt		2
-100	Seilzug	Tension wire		1
-101 -	-			0
-102	Trinkflaschenhalter	Bottle holder		1
-103	Abdeckung Widerstandsknöpfe	Cover		2
-104L/R	Widerstandsknöpfe	Button mould		2
-105	Stützplatte für Computerarm	Fixed plate of computer tube		1
-106	Schraube	Bolt	M8×10×S5	2
-107	Unterlegscheibe	Washer	d14×Φ28×2	1
-108	Mutter	Nylon Nut	M14xH12xS22	1
-109	Buchse	Bushing		2
-110	Kabel	Trunkcable		2
-111	Kabel	Connect cable		2
-112	Abdeckung	Cover		1
-113	Schraube	Bolt	M4x10xΦ8	2
-114	Abdeckung Widerstandsknöpfe	Cover		1
-115	Schraube	Bolt	ST4.2x13xΦ8	4
-A	Inbusschlüssel	„Wrench	„S4	1
-B	Inbusschlüssel	„Wrench	„S5	1
-C	Gabelschlüssel	Spanner	S13-14-15	1
-D	Gabelschlüssel	Spanner	S13-15	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 Hammer – Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Hammer-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.

   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:

HyRace S	10016
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:

HyRace S	10016
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