



# SPEED BIKE CRS II

<b>1. Bezpečnost</b>	<b>1. Safety instructions</b>	02
<b>2. Obecné</b>	<b>2. General</b>	03
2.1 Balení	2.1 Packaging	03
2.2 Likvidace	2.2 Disposal	03
<b>3. Struktura</b>	<b>3. Assembly</b>	04
3.1 Montáž	3.1 Assembly Steps	04
3.2 Nastavení sedla	3.2 Adjust for perfect saddle position	08
3.3 Nastavení řídítek	3.3 Handlebar adjustment	08
3.4 Stabilita	3.4 Height adjustment	08
<b>4. Péče a údržba</b>	<b>4. Care and Maintenance</b>	09
<b>5. Počítač</b>	<b>5. Computer</b>	09
5.1 počítačové klávesy	5.1 Computer keys	10
5.2 Funkce	5.2 Computer functions	10
5.2.1 Poznámka k jednotlivým funkcím	5.2.1 Remarks on the individual functions	10
5.3 Spuštění počítače	5.3 How to use the computer	11
5.3.1 Trénink	5.3.1 Training	11
5.3.2 Funkce klávesy MODE	5.3.2 The function of MODE-button	11
5.3.2.1 Zadní hodnot tepové frekvence	5.3.2.1 How to insert heart rate values	11
5.3.2.2 Hodnocení tréninku	5.3.2.2 Analysis of your exercise	12
5.3.2.3 Odstranění uložených hodnot	5.3.2.3 Delete the saved values	12
<b>6. Pokyny pro cvičení</b>	<b>6. Training manual</b>	13
6.1 Tréninková frekvence	6.1 Training frequency	13
6.2 Intenzita tréninku	6.2 Training intensity	13
6.3 Trénink podle tepové frekvence	6.3 Heartrate orientated training	13
6.4 Kontrola tréninku	6.4 Training control	14
6.5 trvání tréninku	6.5 Trainings duration	15
<b>7. Nákres trenážeru</b>	<b>7. Explosion drawing</b>	16
<b>8. Seznam dílů</b>	<b>8. Parts list</b>	17
<b>9. Záruka</b>	<b>9. Warranty (Germany only)</b>	18
<b>10. Servisní hotline &amp; Náhradní díly dle přání</b>	<b>10. -</b>	19

# 1. Bezpečnostní pokyny

## **Pozor!**

Speedbike se vyrábí podle  
DIN EN 957-1 / 10.

- Max. hmotnost uživatele je 150 kg.
- Cyklus výcviku by měl být používán pouze pro určený účel póza.
- Jakékoli jiné použití položky je zakázáno a možná nebezpečný. Za to, že dovozce nenese odpovědnost poškození nebo zranění způsobené nesprávným použitím zařízení.
- Cvičné kolo bylo vyrobeno podle nejnovějších bezpečnostních standardů.

**Abyste předešli zranění a / nebo nehodě, přečtěte si a dodržujte tato jednoduchá pravidla:**

1. Nedovolte, aby děti hrály na zařízení nebo v jeho blízkosti.
2. Pravidelně kontrolujte všechny šrouby, matice, rukojeti a pedály jsou pevně zajištěny.
3. Okamžitě vyměňte všechny vadné součásti a nepoužívejte je až do opravy. Sledujte jakýkoliv materiál únava.
4. Vyhněte se vysokým teplotám, vlhkosti a stříkající vodě.
5. Opatrně si přečtěte návod k obsluze dříve spuštění zařízení.
6. Zařízení vyžaduje dostatek volného místa ve všech směry (nejméně 1,5 m).
7. Nastavte zařízení na pevný a rovný povrch.
8. Nepoužívejte bezprostředně před jídlem nebo po jídle.
9. Před zahájením jakéhokoliv kondičního tréninku se nechte vyšetřit lékařem.
10. Bezpečnostní úroveň stroje může být zajištěna pouze v případě, že jste pravidelně kontrolujte součásti, které jsou vystaveny opotřebení. Jedná se o části, které jsou uvedeny v seznamu součástí. Páčky a další nástroje a vyrovnávací mechanismy zařízení nesmí bránit rozsah pohybu během tréninku.
11. Tréninkové vybavení nesmí být nikdy používány jako hračky.
12. Nepokládejte na skříň, ale pouze na schůdky za tímto účelem.
13. Nenoste volné oblečení; nosit vhodný výcvik například výcvikový oblek.
14. Noste obuv a nikdy nevykonáváte bos.
15. Ujistěte se, že ostatní osoby nejsou v oblasti domácího trenéru, protože mohou být zraněny další osoby pohyblivými částmi.
16. Není dovoleno umístit předmět do místností s vysokým vlhkost (koupelna) nebo na balkoně.

# 1. Safety instructions

## **IMPORTANT!**

- The Speedbike is produced according to DIN EN 957-1/10.
- Max. user weight is 150 kg.
- The exercise bike should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importer 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 exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself be examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an \* in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the steps provided for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

Toto výcvikové vybavení je určeno pro domácí použití. Zařízení splňuje požadavky normy DIN EN 957-1 / 10 třídy H. Označení CE se vztahuje na směrnici EU 2004/7108 / EHS. Škody na zdraví nelze vyloučit, pokud se toto zařízení nepoužívá podle určení (například nadměrné školení, nesprávná nastavení atd.).

Před zahájením tréninku byste se měli u lékaře podrobit kompletnímu fyzikální vyšetření, abyste vyloučili případná zdravotní rizika.

### 2.1 Balení

Environmentálně kompatibilní a recyklovatelné materiály:

- Vnější obaly z lepenky
- Formované části z pěnového polystyrenu bez obsahu CFS
- Fólie a tašky z polyethylenu (PE)
- Balicí pásy z polypropylenu (PP)

### 2.2 Likvidace



Ujistěte se, že balení udržíte v případě oprav a záruk. Zařízení by nemělo být likvidováno v domácím odpadu!

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 2004/7108/EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

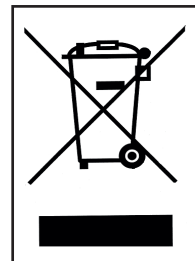
Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

### 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

Aby bylo možné sestavení rotopedu co nejjednodušší, jsme předem sestavili nejdůležitější části. Než se pustíte do sestavování trenážéru, pečlivě si přečtěte tyto pokyny a pokračujte krok za krokem podle popisu.

#### Obsah balení

- Rozbalte všechny jednotlivé díly a umístěte je na podlaze
- Umístěte hlavní rám na podložku chránící podlahu
- protože bez montovaných základových nohou může poškodit nebo poškrábat podlahu.
- Ujistěte se, že máte během montáže dostatečný prostor pro pohyb (minimálně 1,5 m) na všech stranách.

### 3. Assembly

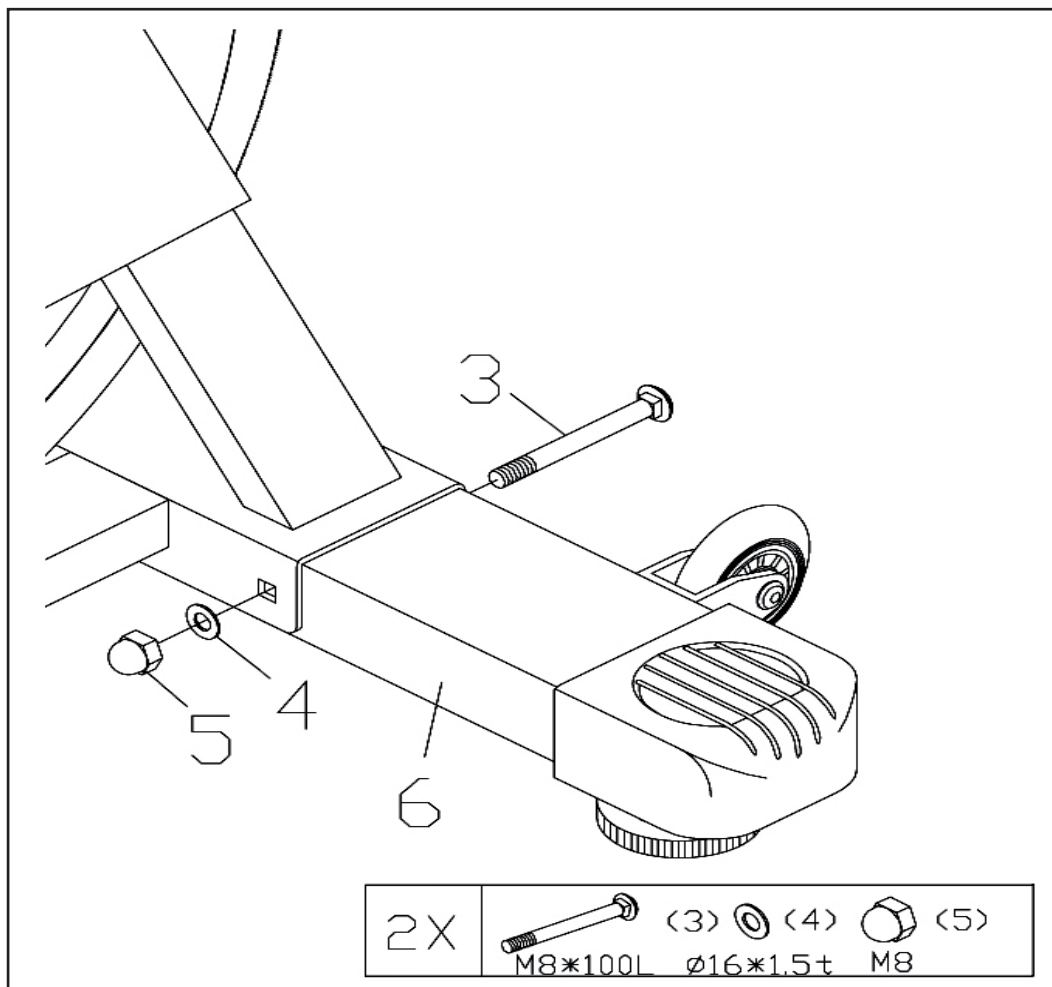
In order to make assembly of the exercise bike as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

#### Contents of packaging

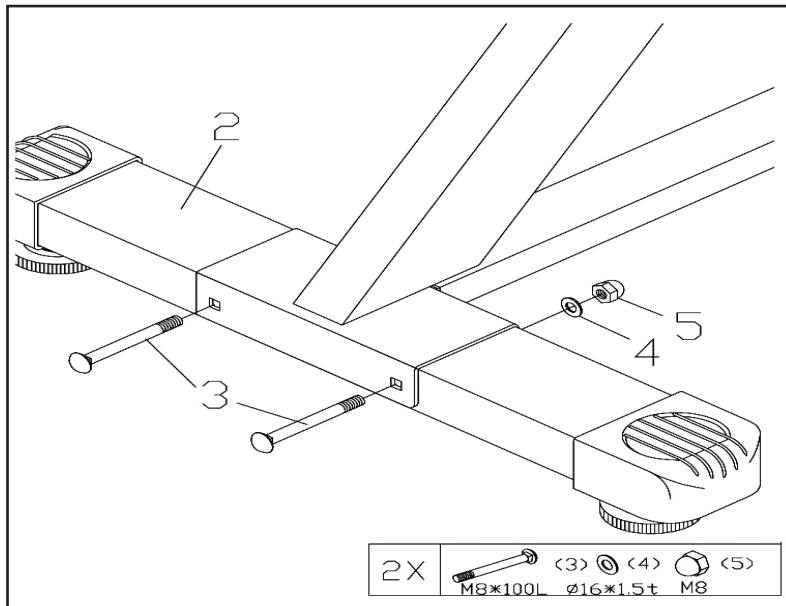
- Rozbalte všechny jednotlivé díly a umístěte je na podlaze
- Umístěte hlavní rám na podložku chránící podlahu
- protože bez montovaných základových nohou může poškodit nebo poškrábat podlahu.
- Ujistěte se, že máte během montáže dostatečný prostor pro pohyb (minimálně 1,5 m) na všech stranách.

#### 3.1 Montáž

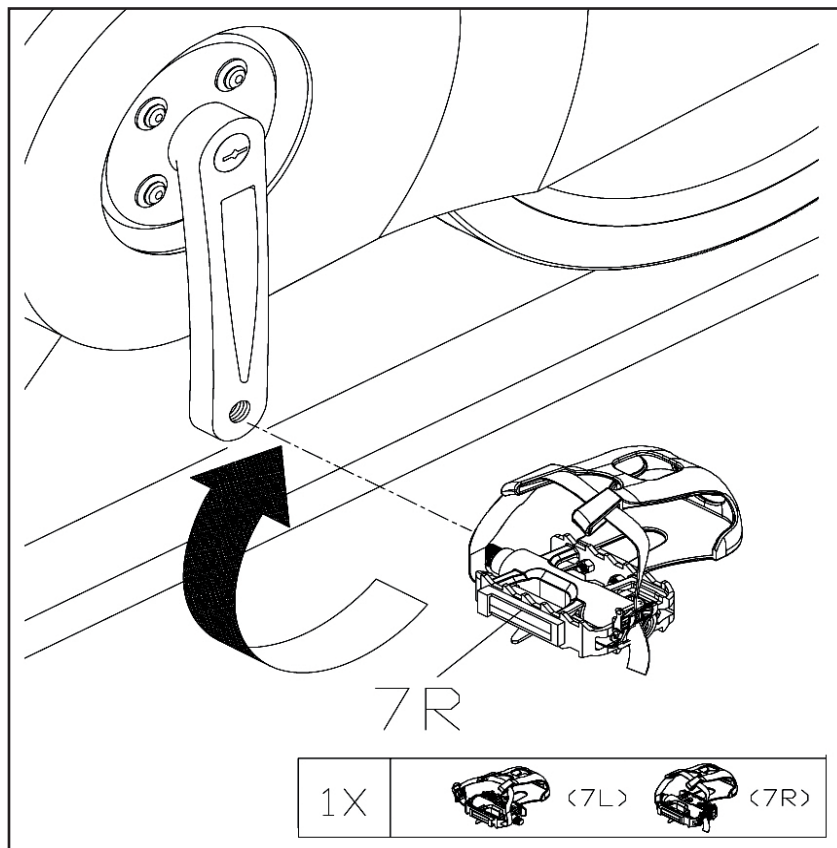
Schritt / krok 1



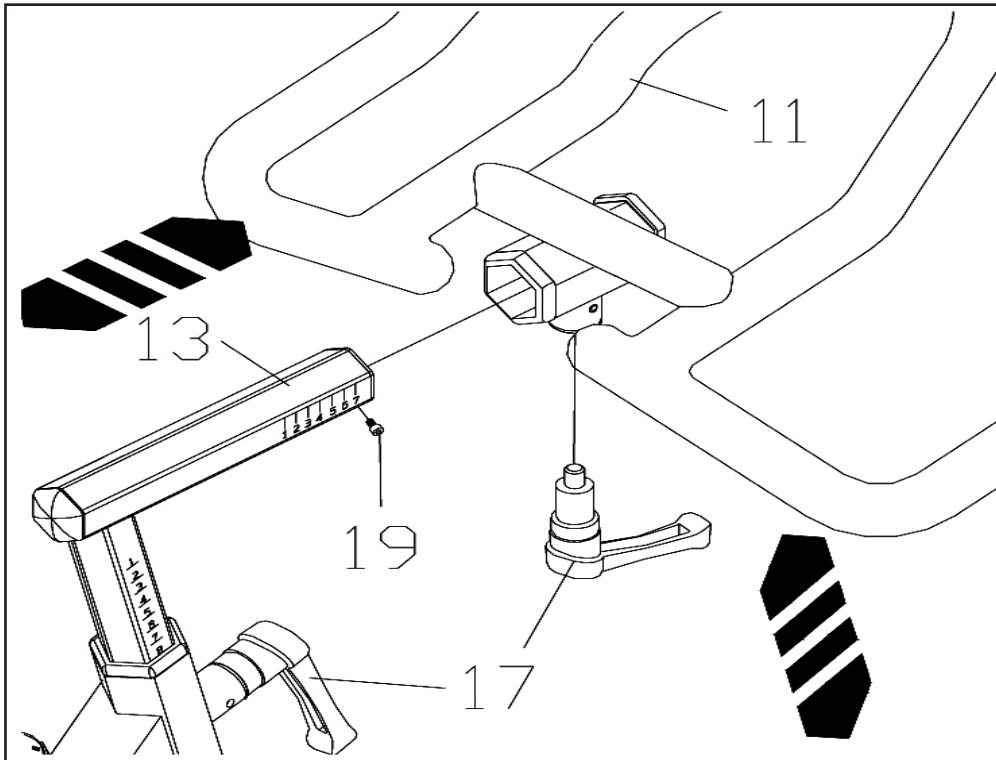
Schritt / Krok 2



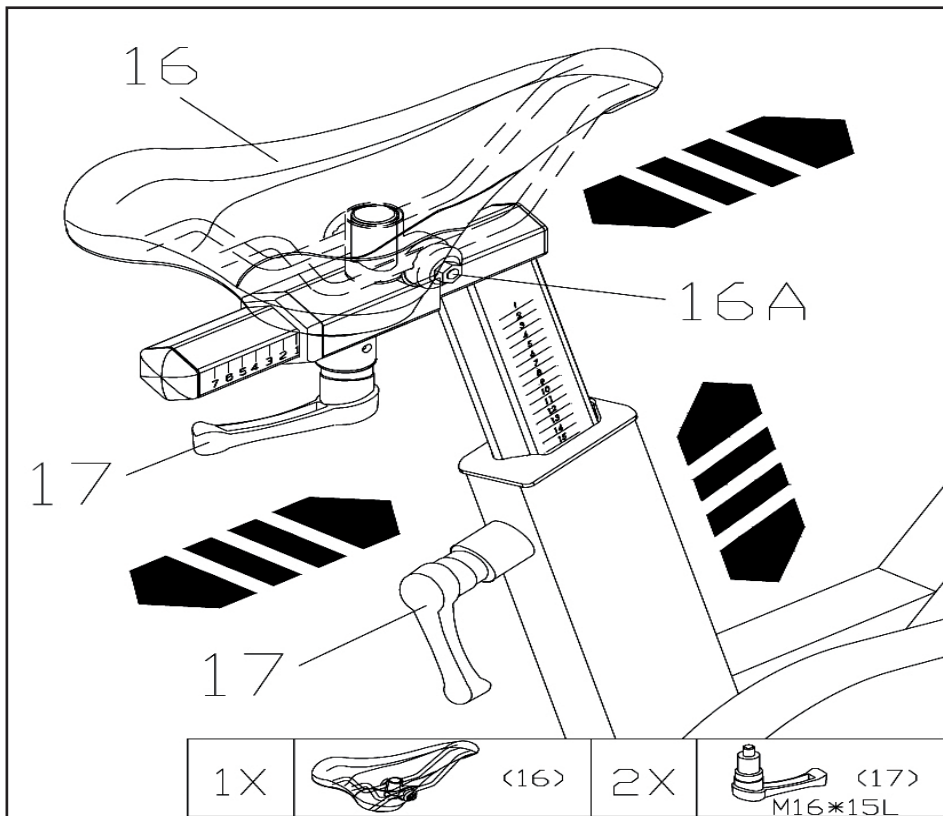
Schritt / Krok 3



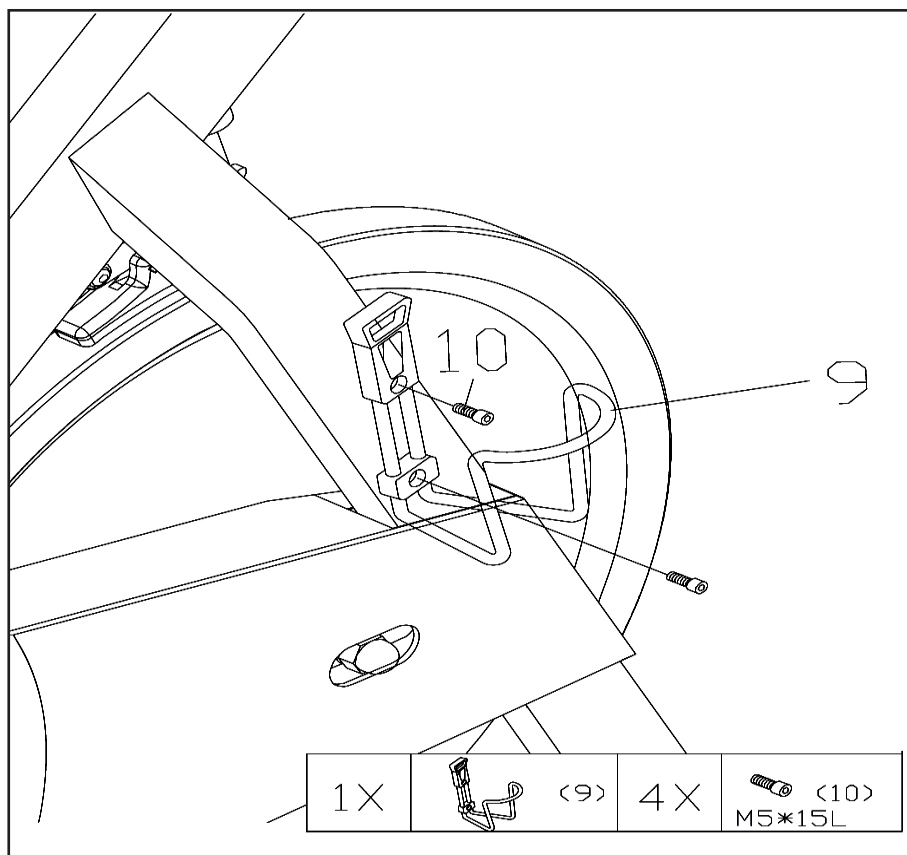
Schritt / Krok 4



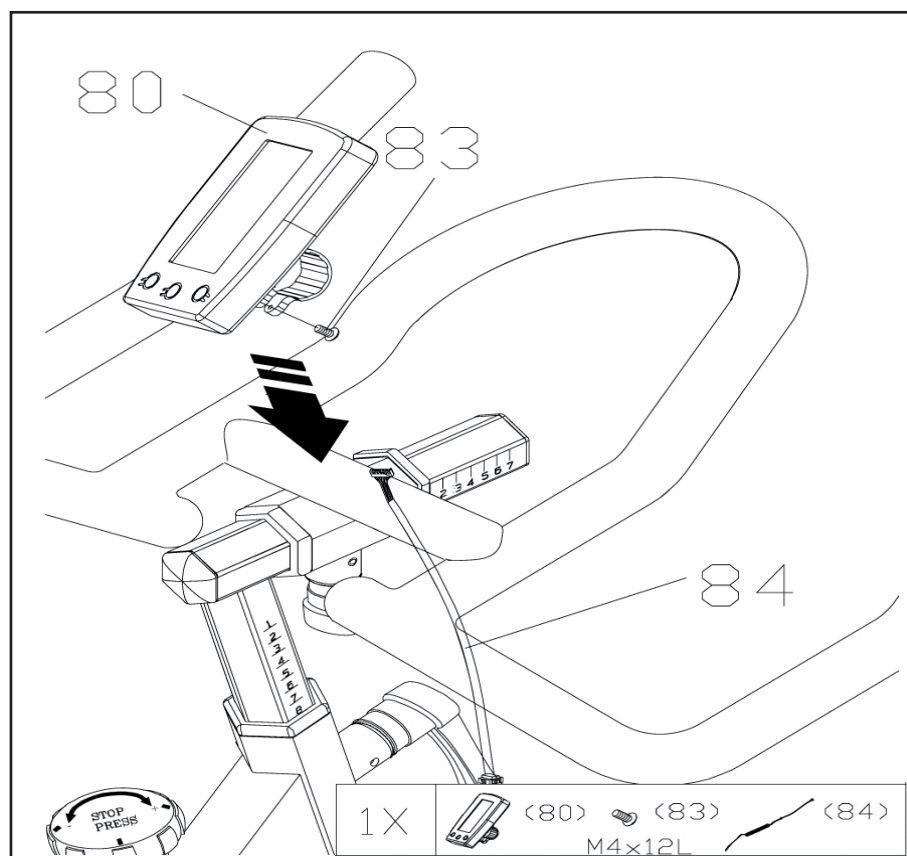
Schritt / Krok 5



Schritt / Krok 6



Schritt / Krok 7



Při nízké vlhkosti nebo při delším cvičení může dojít k nějakému hluku, který pochází z brzdových destiček. Dejte prosím kapky na brzdovou plochu setrvačníku, dokud není hluk pryč.

According to a low humidity or during longer exercise, there could be some noise, which comes from the brake pads. Please put some drops on the flywheel braking area, till the noise has been gone.



### 3.2 Nastavení sedla

Výška sedla: Nejdůležitější je správná výška sedla. Sedlo nastavte tak, aby se obě nohy dotýkaly podlahy.



Sedlo smí být vytaženo pouze na max. tak, jak je uvedeno na jeho rámu.

Horizontální nastavení sedla: Nejprve nastavte výšku sedla. Uvolněte rychloupínací šroub a přesuňte posuvník sedla dopředu nebo dozadu. Nastavte jej do polohy, která je u pedálů ve střední poloze by koleno mělo být v úhlu 90 stupňů °.

Nastavení sklonu sedla: Povolte 2ks matic pod sedlem, dokud se sedlo neuvolní. Zatlačte nebo vytáhněte sedlo, dokud se pohodlně neposadíte. Utáhněte obě matice.

### 3.3 Nastavení řídítek

Po nastavení dvou nastavovacích knoflíků lze horizontální a vertikální polohu řídítek nastavit tak, aby bylo dosaženo nejvhodnější polohy.

### 3.4 Stabilita

Otáčením šroubů pro nastavení výšky můžete vyřešit otřesy trenážeru Speedbike, otočením šroubu proti směru hodinových ručiček se zvýší výška.

### 3.2 How to adjust the saddle position

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



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

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

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

### 3.3 Handlebar adjustment

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

### 3.4 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. Péče a údržba

### Údržba

- Zařízení v zásadě nevyžaduje údržbu.
- Pravidelně kontrolujte všechny součásti zařízení a zajištění všech šroubů a spojů.
- Poškozené součásti okamžitě vyměňte nebo nahlašte zákaznickému centru. Dokud není opravena závada, zařízení nesmí být používáno.

### Péče

- Při čištění používejte pouze vlhkou utěrku a vyvarujte se jejího poškození čistícími prostředky. Zajistěte, aby nedošlo k proniknutí vlhkosti a vody do počítače.
- Komponenty (řídítka, sedlo), které přicházejí do styku s potem, potřebují čištění pouze vlhkým hadříkem.

## 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. Počítač

## 5. Computer



## 5.1 Počítačové klávesy

SET:

Stisknutí tlačítka SET aktivujete funkce.

MODE:

Stisknutím tlačítka MODE se aktivuje funkce. Stisknete-li jej po dobu delší než dvě sekundy, aktivuje se režim vstupu tepové frekvence.

ENTER:

Potvrďte vloženou hodnotu. Pokud stisknete tlačítko déle než dvě sekundy, hodnoty se vynulují.

## 5.2 Funkce

TIME: Zaznamenává tréninkový čas v sekundách (00:00 – 99:00)

SPEED měří rychlost v km/h (teoretické/předpokládané hodnoty)

DISTANCE: měří vzdálenost v 0,01 km Schritten (00.00 – 999.0).

RPM: otáčky za minutu

Tepová frekvence (Pulsschläge/Minute): Zobrazení rychlosti pulzu, rozsah hodnot od 40 do 220 tepů za minutu.

AUTO ON / OFF: Počítač se automaticky zapne (na začátku tréninku) a vypne (4 minuty po ukončení tréninku).

**Po zastavení šlapání se všechny hodnoty automaticky zastaví. Pokud budete pokračovat ve cvičení, začnou se počítat všechny hodnoty.**

### 5.2.1 Poznámka k jednotlivým funkcím

Měření impulsu s hrudním pásem (není součástí dodávky): Počítač je vybaven čipem, který umožňuje přenos bezdrátového impulsu pomocí hrudního pásku (5,0 - 5,5 kHz).

Zóny srdeční frekvence:

Pokud zkontrolujete shrnutí cvičení, zobrazí se tři zóny. Pokud nastavíte pouze maximální limit srdeční frekvence, zobrazí se čas pro zónu 1 (čas cvičení pod maximální srdeční frekvencí) a zónu 3 (čas cvičení nad maximální srdeční frekvencí). Pokud nastavíte min. srdeční frekvence, získáte čas cvičení pro zónu 1 a 3 a také pro zónu 2, což je doba cvičení mezi minimálním a maximálním limitem srdeční frekvence. Pokud nastavíte oba obrázky na režim OFF, nebude zobrazen čas.

## 5.1 Computer keys

SET:

Pressing the SET-button, cause a increasing of the activated function.

MODE:

By pressing the MODE-button, a function will be activated. If you press it for more than two seconds, the heart rate input mode will be activated.

ENTER:

Confirm the insert value. If you press it for longer than two seconds, the values will be reset.

## 5.2 Computer funkce

TIME(TRAINING TIME):Records the training time in seconds (00:00 – 99 :00). Y

KM/H: Display of speed in km/h (theoretical assumed value).

DISTANCE: Records the distance in 0.01 km increments (00.00 -999.0).

RPM: Revolutions per minute.

PULSE: Pulse rate display, value range from 40 -220 beats per minute.

AUTO ON / OFF: Computer automatically switched ON (at the start of training) and OFF (4 minutes after the end of training).

**After you stop pedalling, all values will be stopped automatically. If you continue your exercise, all values start counting.**

### 5.2.1 Poznámka k jednotlivým funkcím

Pulse measurement with the chest strap (not included): The computer is equipped with a chip, which makes wireless pulse transmission possible using a chest strap (5.0 – 5.5 kHz).

Heart rate zones:

If you check the exercise summary, there will be three zones shown. If you set only the max heart rate limit there will be shown the time for Zone 1 (exercise time below the max heart rate) and Zone 3 (Exercise time above the max heart rate). If you set as well a min. heart rate, you will get the exercise time for Zone 1 and 3 and as well for Zone 2, which is the exercise time between the min and the max heart rate limit. If you set both figures to OFF-mode, the will be no time shown.

## 5.3. Jak používat počítač

### 5.3.1 Trénink

Začněte šlapat. Počítač se bude počítat od nuly nahoru až do zastavení šlapání.

### 5.3.2 Funkce klávesy MODE

#### 5.3.2.1 Zadní hodnot tepové frekvence

Můžete nastavit min. A max. Úroveň tepové frekvence. Mezi nimi je min pulsní okno o rychlosti 10 min. Pokud nastavíte maximální úroveň tepové frekvence na OFF, spodní úroveň bude automaticky nastavena na OFF.

Stiskněte tlačítko MODE na 2 sekundy  
Maximální úroveň tepové frekvence bliká. Stisknutím tlačítka SET můžete nastavit maximální limit srdeční frekvence. Stisknutím delšího času spustíte vyhledávač automatických hodnot.

Stiskněte Enter

Dolní úroveň srdce bliká. Pomocí tlačítka SET můžete nastavit minimální limit. Stisknutím delšího času spustíte vyhledávač automatických hodnot.

Pokud stisknete tlačítko ENTER, aktivuje se maximální hladina tepové frekvence, pokud chcete nastavení nastavit, stiskněte tlačítko MODE po dobu 2 sekund.

Jak číst okno srdeční frekvence  
Skutečná srdeční frekvence bude zobrazena jako čísla na pravé straně. V grafu zobrazuje světelná lišta vztah mezi skutečnou srdeční frekvencí a nastavenými úrovněmi. Každý sloupec se rovná 1/10 od rozdílu mezi úrovní min a max, například: Nízká úroveň: 100, maximální úroveň: 180, než každá lišta se rovná 8bpm. Pokud nenastavíte nižší úroveň, pak se každý graf rovná 1/10 maximálního limitu minus 50.

Pokud je skutečná srdeční frekvence nad vaším cílem, počítač spustí zvukový signál a horní cílová hranice srdce bude blikat.

## 5.3 Puštění počítače

### 5.3.1 Training

Start your exercise by pedalling. The computer will count from zero upwards, till you stop pedalling.

### 5.3.2 The function of MODE-button

#### 5.3.2.1 How to insert heart rate values

You can set a min and a max heart rate level. There is a min pulse window of 10bpm between them. If you set the max heart rate level to OFF, the lower level will be set to OFF automatically.

Press MODE- button for 2 seconds

The max heart rate level is blinking. By pressing the SET-button you can adjust your max heart rate limit. Pressing it longer will start an automatic value finder.

Press ENTER

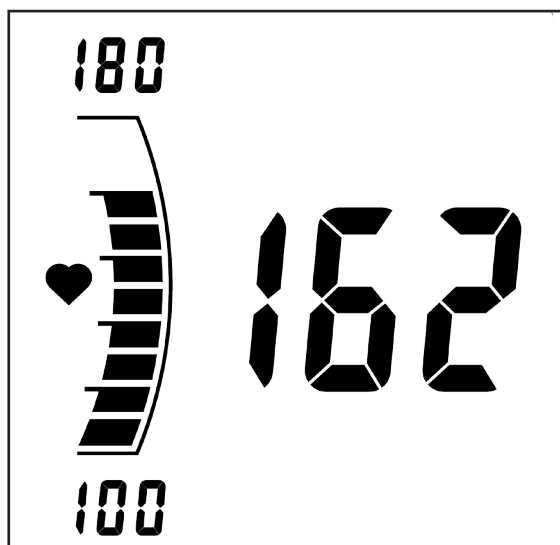
The lower heart level is blinking. By using the SET-button you can set your min limit. Pressing it longer will start an automatic value finder.

If you press ENTER, the max heart rate level will be reactivated, if you want to quite the setting, press MODE for 2 seconds.

How to read the heart rate window

The actual heartrate will be shown as figures on the right side. In the chart, the lighting bar is showing the relation between the actual heart rate and the set levels. Each bar is equal to 1/10 from the difference between the min and the max level, for example: Low level: 100, max level: 180, than each bar is equal to 8bpm. If you don't set the lower level, then each graph is equal to 1/10 of the max limit minus 50.

If the actual heartrate is above your target, the computer will beep and the upper target heart limit will blink.



### 5.3.2.2 Hodnocení tréninku

Stiskněte tlačítko MODE.

TRIP bliká. Stisknutím tlačítka SET můžete přepínat mezi funkcemi TRIP a ODO. Nejprve bude vysvětlena funkce TRIP.

TRIP bliká. Stisknutím tlačítka SET můžete přepínat mezi funkcemi TRIP a ODO. Nejprve bude vysvětlena funkce TRIP.

TRIP bliká a stiskněte tlačítko ENTER.

Pomocí tlačítka SET můžete vybrat jednu z posledních 20 cvičení. Poslední cvičení bude po celou dobu uloženo na pozici 1. Pokud dojde k novému cvičení, všechny výsledky budou přesunuty o jednu pozici zpět.

Pokud bylo požadované cvičení zvoleno stisknutím tlačítka SET, potvrďte stisknutím klávesy ENTER. Údaje o cvičení se zobrazí v následujícím pořadí: Max. tepová frekvence - průměrná tepová frekvence - maximální rychlost - průměrná rychlost - vzdálenost - max. otáčky za minutu - průměrné otáčky - čas cvičení v zóně 1 - čas trvání v zóně 2 - čas cvičení v zóně 3 - a začne znovu od začátku.

Chcete-li tuto funkci opustit, stiskněte tlačítko MODE.

Pokud zvolíte ODO (funkce počítadla kilometrů), zobrazí se všechny akumulované hodnoty posledních 20 cvičení. Stiskněte Enter.

Celková data cvičení budou zobrazena v následujícím pořadí:

Max. Srdeční frekvence - průměrná srdeční frekvence - maximální rychlost - průměrná rychlost - vzdálenost - max. Ot / min - průměrná otáčky - čas trvání v zóně 1 - čas tréninku v zóně 2 - 3 - a

začne znovu od začátku.

Pro odchod stiskněte MODE.

### 5.3.2.3 Odstranění uložených hodnot

Všechny hodnoty cvičení budou uloženy, dokonce budou nahrazeny baterie. Pro obnovení uložených hodnot aktivujte ODO a stiskněte ENTER déle než 2 sekundy. Všechny hodnoty byly resetovány.

### 5.3.2.2 Analysis of your exercise

Press the MODE-button Taste.

TRIP is blinking. By pressing the SET-button you can switch between TRIP and ODO function. Firstly the TRIP function will be explained.

TRIP is blinking, press ENTER.

By using the SET-button, you can choose one of the last 20 exercises. The latest exercise will be saved all the time at position 1. If there will be a new exercise, all results will be moved one position back.

If the wanted exercise has been chosen by pressing the SET-button, press ENTER for its confirmation. The exercise data will be shown in the following order: Max heart rate - average heart rate - max speed - average speed - distance - max rpm - average rpm - exercise time in zone 1 - exercise time in zone 2 - exercise time in zone 3 - and it will start from the beginning once more.

To leave this function press MODE.

If you choose ODO (odometer function), all accumulated values of the last 20 exercises will be shown.

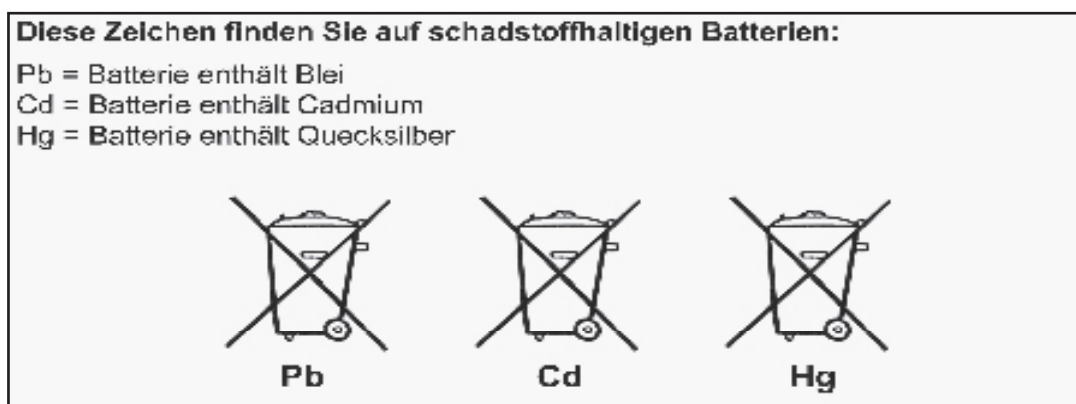
Press ENTER.

The total exercise data will be shown in the following order: Max heart rate - average heart rate - max speed - average speed - distance - max rpm - average rpm - exercise time in zone 1 - exercise time in zone 2 - exercise time in zone 3 - and it will start from the beginning once more.

To exit press MODE

### 5.3.2.3 Delete all saved values

All exercise values will be saved, even the batteries will be replaced. To reset the saved values, activate ODO and press ENTER for more than 2 seconds. All values have been reset.



Dvě baterie (1,5V, typ AA / Mignon) musí být umístěny v bateriovém pouzdře na zadní straně počítače. Zkontrolujte pro sím správnou polaritu. Změna baterií způsobí smazání všech nastavených dat.

**Vyřazení baterií: baterie by se neměly likvidovat v domácím odpadu!**

The two batteries (1,5V, Typ AA/Mignon) have to be put in the battery case at the backside of the computer. Please check the correct polarity. A changing of the batteries cause a deleting of all set data.

**Battery disposal:** The batteries should not be disposed of in the household rubbish!

Trénink s Speedbike je ideální pohybový trénink pro posilování důležitých svalových skupin a kardio-cirkulačního systému.

Obecné poznámky ke cvičení

- Nikdy nepracujte bezprostředně po jídle.
- Pokud je to možné, orientujte trénink na pulzní frekvenci.
- Před zahájením tréninku provádět svalové zahřátí pomalé šlapání.
- Při dokončení výcviku zkráťte rychlost. Nikdy náhle výcvik.

### 6.1 frekvence tréninku

Chcete-li zlepšit fyzickou kondici a dlouhodobě zlepšit stav, doporučujeme trénovat nejméně třikrát týdně. Jedná se o průměrnou frekvenci tréninku pro dospělé, aby se dosáhlo dlouhodobého úspěšného stavu nebo spálení tuků. Při zvyšování úrovně fitness můžete také denně trénovat. Zvláště důležité je trénovat v pravidelných intervalech.

### 6.2 Intenzita tréninku

Pečlivě strukturujte svůj trénink. Intenzita tréninku by měla být postupně zvyšována, aby nedošlo k únavovému jevu svalstva nebo pohybového systému.

### Zátěž a otáčky (RPM)

Pokud jde o objektivní vytrvalostní trénink, doporučuje se v zásadě zvolit odpor nižšího stupně a vyškolit při vyšších otáčkách (otáčky za minutu). Ujistěte se, že otáčky jsou vyšší než 80 ot / min, ale nepřesáhne 100.

### 6.3 Trénink podle tepové frekvence

Pro svou osobní pulzní zónu se doporučuje zvolit aerobní tréninkový rozsah. Zvýšení výkonu ve vytrvalostním rozsahu je hlavně dosaženo dlouhými tréninkovými jednotkami v aerobním rozsahu.

Najděte tuto zónu v cílovém schématu pulsů nebo se orientujte na pulzní programy. Měli byste dokončit 80% svého tréninku v tomto aerobním rozsahu (až 75% svého maximálního pulsu) Ve zbývajících 20% času můžete zapracovat špičky, abyste změnilí svůj aerobní práh nahoru. S výsledným tréninkovým úspěchem pak můžete později produkovat vyšší výkon ve stejném pulzu; to znamená zlepšení fyzického tvaru.

Pokud již máte zkušenosti s pulzně řízeným tréninkem, můžete přizpůsobit požadovanou pulzní zónu vašemu speciálnímu vzdělávacímu plánu nebo stavu fitness.

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 orientated training

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

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

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

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

### Poznámka:

Protože existují osoby, které mají "vysoké" a "nízké" impulsy, jednotlivé optimální pulzní zóny (aerobní zóna, anaerobní zóna) se mohou lišit od těch, které jsou určeny široké veřejnosti (cílový pulsní diagram).

V těchto případech musí být školení konfigurováno podle individuálních zkušeností. Pokud jsou začátečníci konfrontováni s tímto fenoménem, je důležité, aby byl před zahájením tréninku konzultován lékař s cílem zkontrolovat zdravotní kapacitu pro trénink.

### 6.4 kontrola tréninku

Jak z lékařského hlediska, tak z hlediska fyziologie výcviku, trénink s pulzním průběhem má největší smysl a je orientován na individuální maximální puls. Toto pravidlo se vztahuje jak na začátečníky, tak na ambiciózní rekreační sporty a na profesionály. V závislosti na cíli tréninku a stavu výkonnosti se trénink provádí na specifické intenzitě individuálního maximálního pulsu (vyjádřeného v procentních bodech).

Aby bylo možné účinně konfigurovat kardio-oběhový trénink v souladu se sportovně-lékařskými aspekty, doporučujeme tréninková frekvence 70% až 85% maximálního pulsu. Postupujte podle následujícího diagramu cílových impulsů. Změřte svůj puls v následujících okamžicích:

1. Před tréninkem = klidový puls
2. 10 minut po začátku tréninku = trénink / pracovní puls
3. Jedna minuta po tréninku = regenerační puls

- Během prvních týdnů se doporučuje trénink provádět s pulzní rychlostí na spodní hranici tréninku pulsní zónu (přibližně 70%) nebo nižší.

- Během následujících 2 až 4 měsíců zintenzivní školení postupně dokud nedosáhnete horního konce tréninkové pulzní zóny (přibližně 85%), ale aniž byste se nadměrně vystavovali.

- Pokud jste v dobrém tréninku, jednoduše se rozptýlte jednotky v dolní aerobní oblasti zde a tam v tréninkový program. abyste regenerovali dostatečně. "Dobrý" trénink vždy znamená inteligentní trénink, která zahrnuje regeneraci ve správný čas. v opačném případě překročení výsledků a vaše forma degeneruje.

- Každá jednotka pro nakládání v horní oblasti pulsu individuální výkon by měl být vždy dodržován následné školení regenerační výcvikovou jednotkou v nižší rozsah pulsu (až 75% maximálního impulsu).

### 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, 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).

Když se stav zlepšil, je zapotřebí vyšší intenzity tréninku, aby pulz dosáhl "tréninkové zóny"; to znamená, že organismus je schopen vyšší výkonnosti. Výsledek zlepšeného stavu poznáte ve vyšším skóre fitness (F1 - F6).

#### Výpočet tréninku / pracovní puls:

220 pulzních úderů za minutu mínus věk = osobní, maximální srdeční frekvence (100%).

#### Trainingspuls

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

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

### 6.5 Trvání tréninku

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

#### Zahřátí:

Každá výcviková jednotka by měla v ideálním případě sestávat z fáze zahřátí, fáze tréninku a fáze ochlazování, aby se předešlo zranění.

#### Training:

15 až 40 minut intenzivního nebo nepřenosného tréninku s výše uvedenou intenzitou.

#### Chlazení:

5 až 10 minut pomalého šlapání.

Zastavte okamžitě trénink, jestliže se necítíte dobře nebo pokud se objeví příznaky nadměrné expozice.

*Změny metabolické aktivity během tréninku:*

- V prvních 10 minutách vytrvalostního výkonu tělo konzumuje cukry uložené v našich svazech.

Glykogen:

- Po uplynutí asi 10 minut se navíc spálí tuk.
- Po 30 - 40 minutách se aktivuje metabolismus tuků  
tělový tuk je hlavním zdrojem energie

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

#### Calculation of the training / working pulse:

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

#### Training pulse

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

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

### 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.

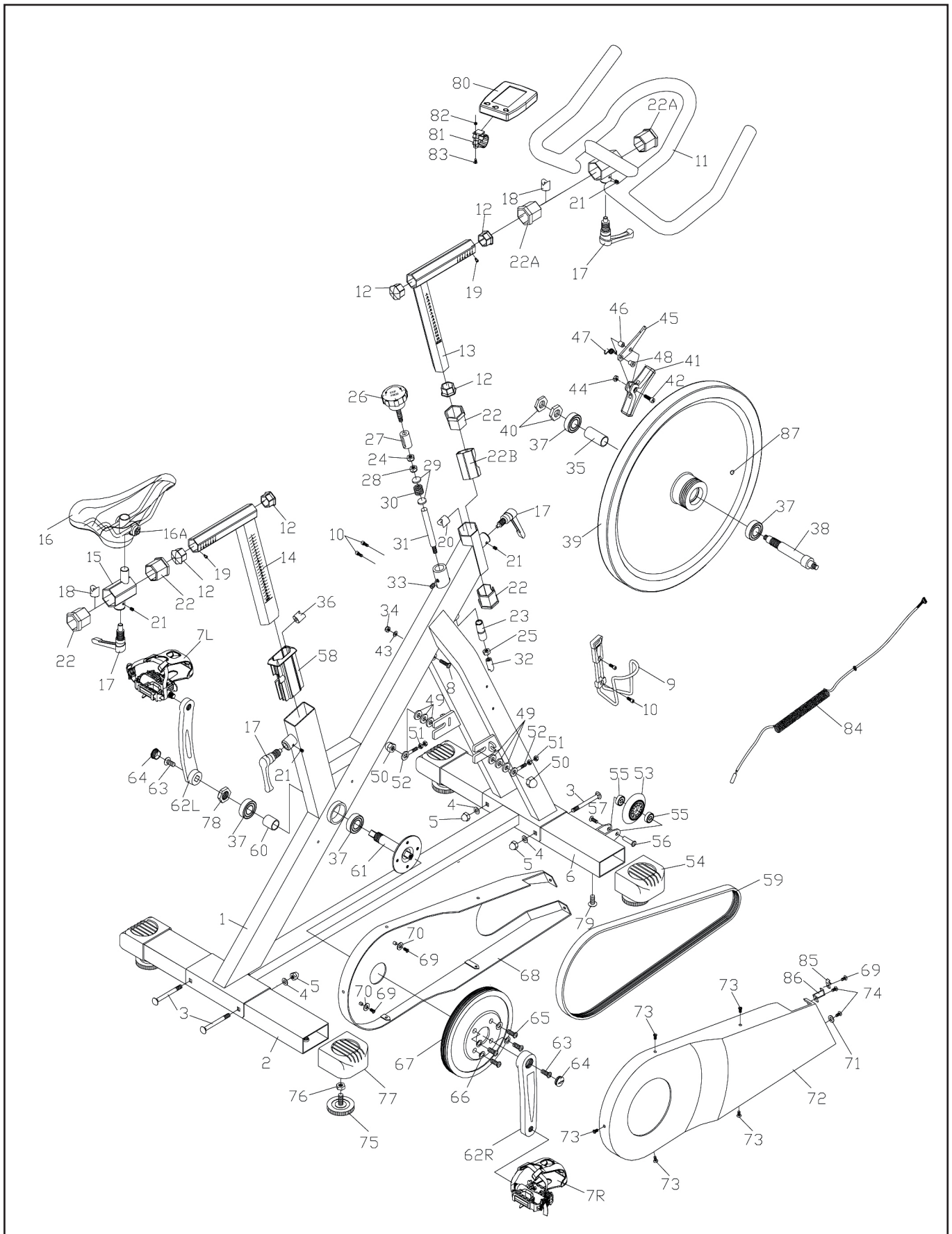
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

*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. Nákres treňažeru / Explosionsdrawing



## 8. Seznam dílů / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3207	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Standfuß hinten	Rear stabilizer		1
-3	Schlossschraube	Carriage bolt		4
-4	Unterlegscheibe	Washer		4
-5	Mutter	Nut		4
-6	Standfuß vorne	Front stabilizer		1
-7L/R	Pedal, links/rechts	Pedal left/right		1/1
-8	Innensechskantschraube	Allen screw	M8	1
-9	Flaschenhalter	Bottle cage		1
-10	Schrauben für Flaschenhalter	Screws for bottle cage		4
-11	Lenker	Handlebar		1
-12	Abdeckkappe für Lenker-/Sattelstützrohr	Cover for handlebar post and saddle post		5
-13	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-14	Sattelstützrohr	Saddle post		1
-15	Sattelschlitten	Saddle slider		1
-16	Sattel	Saddle		1
-17	L-Griff	L-handle		4
-18	Anschlag für Lenkerverstellung	Sliding tube 's locking piece		2
-19	Innensechskantschraube	Allen screw		2
-20	Fixierung für Lenkerstützrohr	Handlebar locking piece		1
-21	Innensechskantschraube	Allen screw		4
-22	Kunststoffbuchse	Plastic bushing		4
-22A	Kunststoffbuchse für Lenker	Plastic bushing for handlebar		2
-22B	Kunststoffbuchse für Lenkerstützrohr	Plastic bushing for handlebar post		1
-23	Hülse für Bremse	Seal plug		1
-24	Mutter	Nut		1
-25	Mutter	Nut		1
-26	Widerstandsverstellknopf	Resistance control knob		1
-27	Gewindehülse	Moving Part	20x34mm	1
-28	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-29	Metallplättchen	Round plate	20mmx3T	2
-30	Feder	Spring		1
-31	Gewindestange, oben	Upper stud	12,7x92mm	1
-32	Gewindestange, unten	Lower stud	12,7x28mm	1
-33	Innensechskantschraube	Allen screw		1
-34	Mutter	Nut		1
-35	Abstandshalter für Schwungrad	Spacer for flywheel		1
-36	Fixierung für Sattelstützrohr	Saddle post locking piece		1
-37*	Kugellager	Ballbearing	6004ZZ	4
-38	Achse für Schwungrad	Flywheel axle		1
-39	Schwungrad	Flywheel		1
-40	Mutter selbstsichernd	Safety nut	M17	2
-41	Bremsbacke	Brake pad		1
-42	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x20	1
-43	Unterlegscheibe	Washer	Ø13xØ6x1.5	1
-44	Mutter	Nut		1
-45	Halterung für Bremsbacken	Brake arm		1
-46	Hülse	Sleeve	Ø10xØ6.2x6	1
-47	Feder	Spring	Ø1.5x4.5	1
-48	Hülse	Sleeve	Ø14xØ15	1
-49	Unterlegscheibe	Washer		6
-50	Hutmutter	Cap nut		2
-51	Mutter	Nut		2
-52	Augenschraube	Eye bolt		2
-53	Transportrolle	Transportation wheel		2
-54	Endkappe für Standfuß vorne	End cap for front stabilizer		2
-55	Kugellager	Ball bearing	608ZZ	4
-56	Gewindehülse	Bolt nut		2
-57	Innensechskantschraube	Allen screw	M6	2
-58	Kunststoffhülse für Sattelstützrohr	Plastic sleeve for seat post		1
-59*	Riemen	Belt		1
-60	Hülse für Kugellager	Sleeve for ballbearing		1
-61	Tretkurbelachse	Crank		1
-62L/R	Kurbel, links/rechts	Crank arm left/right side		1/1
-63	Innensechskantschraube	Allen bolt		2
-64	Kunststoffabdeckung	Plastic cover		2
-65	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x15	4
-66	Federring	Spring washer		4
-67	Antriebsrad	Drive pulley		1
-68	Riemenschutzabdeckung, innen	Inner belt cover		1

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-69	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	2
-70	Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ5x1	2
-71	Unterlegscheibe	Washer	Ø16xØ5x1	2
-72	Riemenschutzabdeckung, außen	Outer belt cover		1
-73	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	5
-74	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	;5x15	2
-75	Höhenniveaueausgleich	Height adjustment		2
-76	Mutter	Nut	3/8"	2
-77	Endkappe für Standfuß hinten	Endcap rear stabilizer		2
-78	Mutter	Nut		1
-79	Innensechskantschraube	Allen screw		2

Bei den mit \* versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den [Finnlo – 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 [Finnlo Customer Service](#). You can request the parts and be charged for them.

## 9. Záruka / (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1) V případě, že se jedná o neúspěšné použití (viz čísl. 2-5)

keré se nacházejí ve výrobním závadě, které se nacházejí v bezprostředním okolí 36 z monatenů nacházejícím se na konci konce.

Die Garantie se nenachází na 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 / or Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile, které se nachází v oddělení Eigentum über.

3) Der Garantieanspruch erlischt, který opravu nebo odběratel od personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht které se odrážejí od nepříznivých událostí nebo zranění, které se vyskytnou, 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 Výtvarné umění. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, přejděte na zvěř a bekommen, ermächtigen. V diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.

4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist v Laufu.

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) Zajistěte, aby se ujistil, Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.

7) Vraťte se do zásuvky, která není součástí dodávky, aniž by došlo k zásahu do záruky.

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

Importeur  
HAMMER SPORT AG  
Von Liebig Str. 21  
89231 Neu-Ulm

## 10. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte  
**Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionszeichnung und  
Teileliste** bereit.

# S E R V I C E - H O T L I N E

Tel.: 0731-97488- 29, 62 oder -68

Fax: 0731-97488-64

**Montag bis Donnerstag**  
**Freitag**

von **09.00 Uhr** bis **16.00 Uhr**  
von **09.00 Uhr** bis **14.00 Uhr**

E-Mail: [service@hammer.de](mailto:service@hammer.de)



An  
Hammer Sport AG  
Abt. Kundendienst  
Von-Liebig-Str. 21  
89231 Neu-Ulm

**Art.-Nr.: 3202V2 SPEED BIKE CRS**  
**Serien Nr.:**

Ort: ..... Datum: .....

### Ersatzteilbestellung

(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum: .....

Gekauft bei Firma: .....

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

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte leserlich schreiben!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:

(Name, Vorname) .....

(Strasse, Hausnr.) .....

(PLZ, Wohnort) .....

(Telefon, Fax) .....

(E-Mail-Adresse) .....

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse) .....

(Firma) .....

(Ansprechpartner) .....

(Strasse, Hausnr.) .....

(PLZ, Wohnort) .....

(Telefon, Fax) .....

(E-Mail-Adresse) .....