



CR 2.1X

Uživatelský návod

Item No.: 3600
ID: 106181

Obsah	Index	Strana/Page
1. Bezpečnostní instrukce	1. Safety instructions	02
2. Obecně	2. General	03
2.1 Balení	2.1 Packaging	03
2.2 Odpady	2.2 Disposal	03
2.3 Baterie	2.3 Battery disposal	03
3. Montáž	3. Assembly	04
3.1 Montážní kroky	3.1 Assembly Steps	06
4. Péče a údržba	4. Care and Maintenance	13
5. Počítač (D)	5. Computer (UK)	14
5.1 Tlačítka	5.1 Computer buttons	14
5.2 Funkce	5.2 Computer Functions	15
6. Tréninkový manuál	6. Training manual	16
6.1 Tréninková frekvence	6.1 Training frequency	16
6.2 Tréninková intenzita	6.2 Training intensity	16
6.3 Trénink zaměřený na puls	6.3 Heartrate orientated training	16
6.4 Kontrola tréninku	6.4 Training control	17
6.5 Délka tréninku	6.5 Trainings duration	18
7. Rozložený nákres	7. Explosion drawing	20
8. Kusovník	8. Parts list	22
9. Záruka	9. Warranty	24

1. Bezpečnostní instrukce

Důležité!

· Max. zátěž 150 kg.
· Stroj se smí používat jen ke stanovenému účelu! · Každé jiné použití je nepřijatelné a může být nebezpečné. Dvořec nemůže být činný odpovědným za škody, které byly způsobeny použitím k jinému než stanovenému účelu. · Trénujete s přístrojem, který byl z bezpečnostně technického hlediska zkonstruován podle nejnovějších bezpečnostních standardů.

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

1. Nedovolte dětem, aby si hrály s přístrojem nebo v jeho blízkosti.
2. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby, matice, držadla a pedály utažené.
3. Vadné díly ihned vyměňte a až do opravy přístroj nepoužívejte. Dávejte pozor na
Případné opotřebování materiálu.
4. Je nutno se vyvarovat vysokých teplot, vlhkosti a postříkání vodou.
5. Před uvedením přístroje do provozu si přesně přečtěte návod k obsluze.
6. Přístroj potřebuje ve všech směrech dostatek volného prostoru (minimálně 1,5m).
7. Postavte přístroj na pevný a rovný podklad.
8. Netrénujte bezprostředně před nebo po jídle.
9. Před začátkem kondičního tréninku se vždy nechte nejprve vyšetřit lékařem.
10. Bezpečnostní úroveň přístroje je zajištěna jen, když v pravidelných intervalech kontrolujete opotřebitelné díly. Ty jsou v kusovníku označeny *.
11. Tréninkové přístroje se v žádném případě nesmí používat na hraní.
12. Nestoupejte na skříň přístroje, pouze na plochy určené k tomu účelu.
13. Nenoste volné oblečení, ale oblečení vhodné na trénink např. tréninkovou soupravu.
14. Používejte sportovní obuv, nikdy netrénujte bosí.
15. Dbejte na to, aby se v blízkosti přístroje nenacházely třetí osoby, protože další osoby mohou být zraněny pohyblivými částmi.
16. Není dovoleno umísťovat přístroj do prostředí s vysokou vlhkostí (koupelna) nebo balkon.
17. Pokud užíváte nějaké léky, konzultujte trénink na tomto trenažéru se svým lékařem.
18. Ujistěte se, že v blízkosti pohyblivých částí stroje nejsou žádné předměty.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- Max. user weight is 150 kg.
- The Ergometer 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 Ergometer 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 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.
17. If you take medicine, please contact a doctor before you start your exercise
18. Pay attention, that there are no parts in the moving area,

2. Obecně

Oblastí použití tohoto tréninkového stroje je domácnost. Příklad odpovídá požadavkům DIN EN 957-1/7 třídy S podle evropské směrnice 2004/30/EU a 2014/35/EU. Při neodborném použití tohoto přístroje (např. nadměrném tréninku, špatném nastavení atd.) nelze vyloučit poškození zdraví.

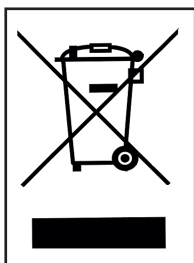
Před začátkem tréninku by Vám měl Váš lékař provést všeobecnou prohlídku, aby vyloučil případná existující zdravotní rizika.

2.1 Balení

Obal sestává z ekologických a recyklovatelných materiálů:

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

2.2 Odpady



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

2.3. Baterie

Vybité baterie likvidujte dle pokynů vaší obce, odevzdejte je ve sběrném místě elektroodpadu nebo v elektroprodejně. Baterie nepatří do běžného směsného odpadu!

2. General

This training equipment is for use at a club. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/7 Class S. The CE marking refers to the EU Directive 2014/30/EU and 2014/35/EU. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

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

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

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

2.2 Disposal



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

2.3. Battery disposal

Please dispose batteries properly at authorised shops, e.g. electronic shops. Do not put it into the normal household rubbish bin.

3. Montáž

3. Assembly

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

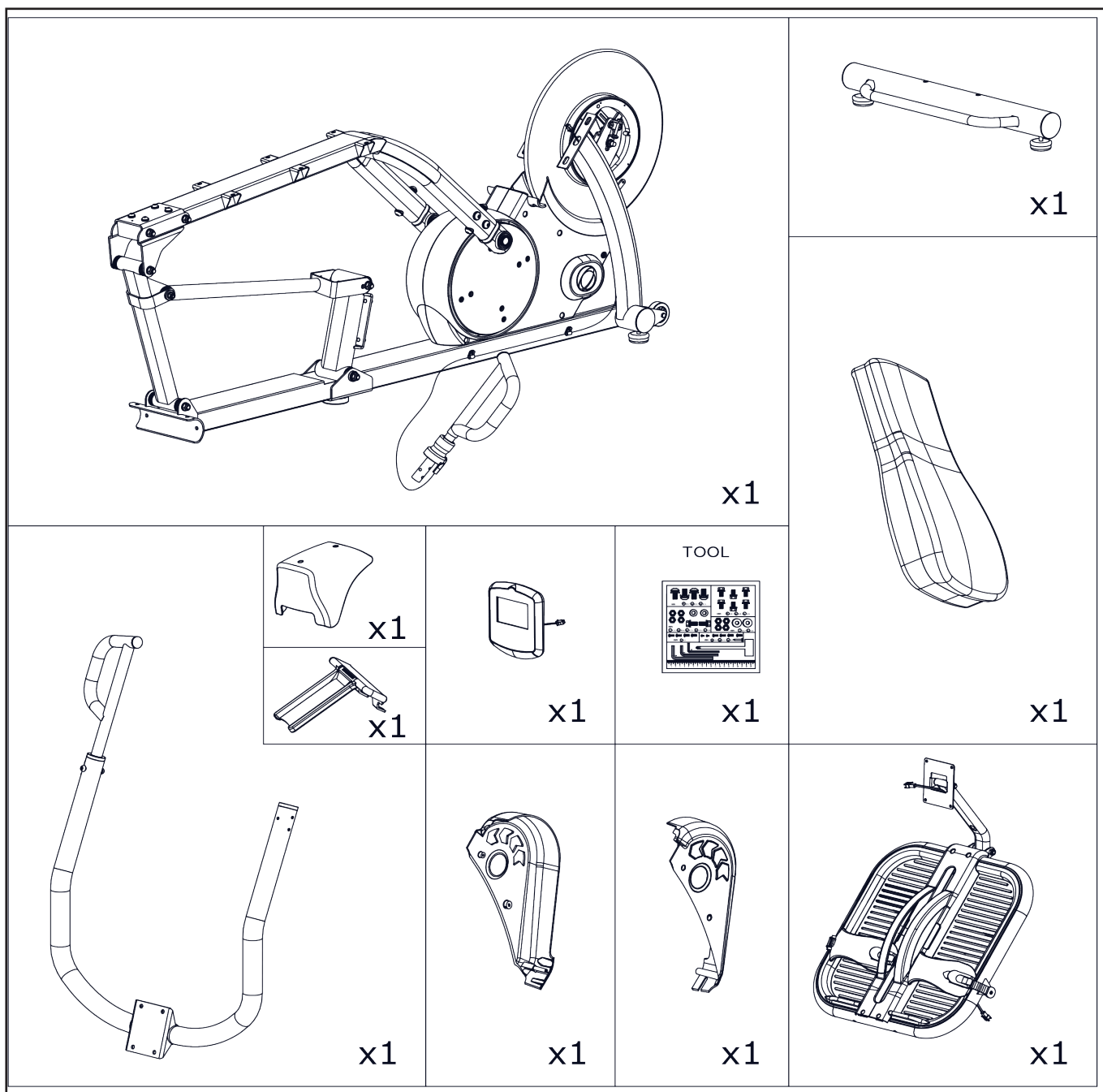
In order to make assembly of the rower as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described.

Obsah balení

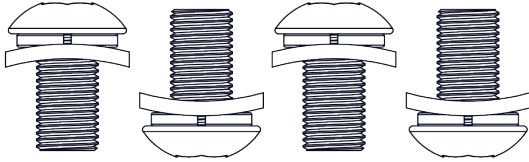
- Vyjměte všechny jednotlivé díly z tvarovaného polystyrenu a položte je vedle sebe na zem.
- Hlavní rám postavte na ochrannou podložku, protože bez namontovaných nohou by mohl poškodit/poškrábat Vaši podlahu. Aby rám stál stabilně, měla by být podložka plochá a ne příliš silná.
- Dbejte na to, abyste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

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.



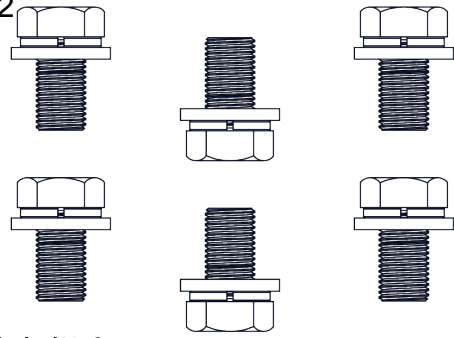
Krok 1



**Schritt 1
Step 1**

$(27) \times 4 + (28) \times 4 + (29) \times 4$

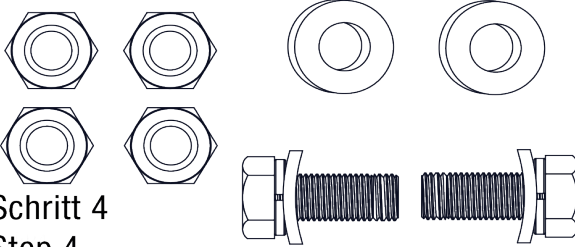
Krok 2



**Schritt 2
Step 2**

$(54) \times 6 + (20) \times 6 + (21) \times 6$

Krok 4



**Schritt 4
Step 4**

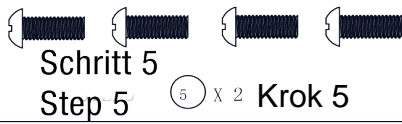
$(7) \times 4 + (21) \times 4 + (33) \times 2 + (20) \times 2 + (31) \times 2$

Krok 3



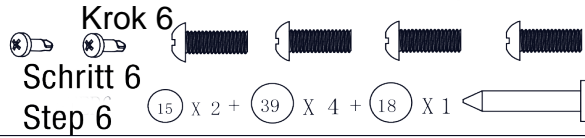
**Schritt 3
Step 3**

$(7) \times 4 + (13) \times 4$



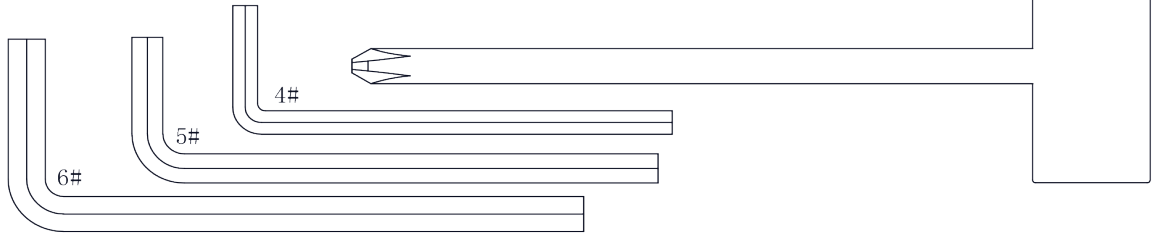
**Schritt 5
Step 5**

$(5) \times 2$ **Krok 5**



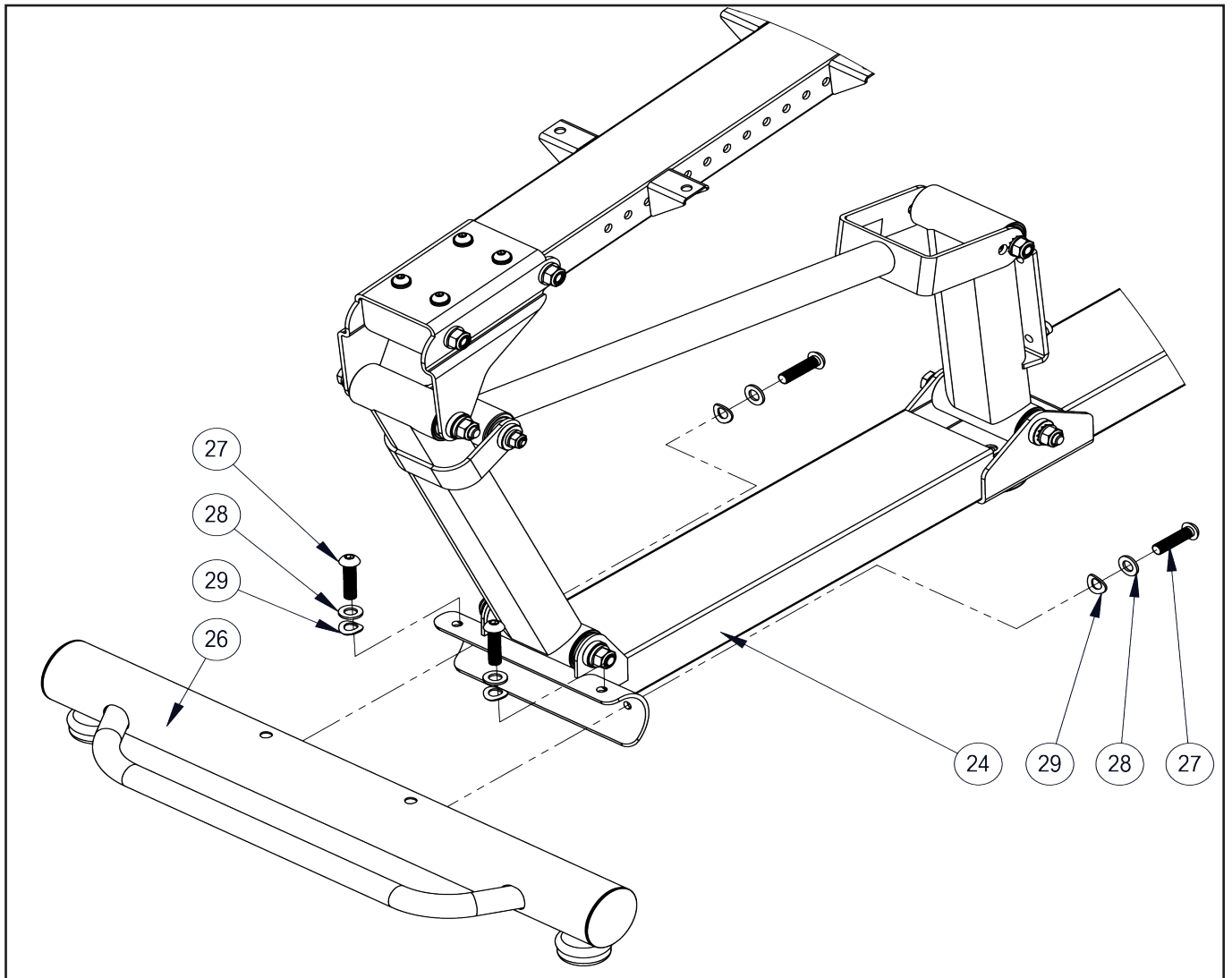
**Krok 6
Schritt 6
Step 6**

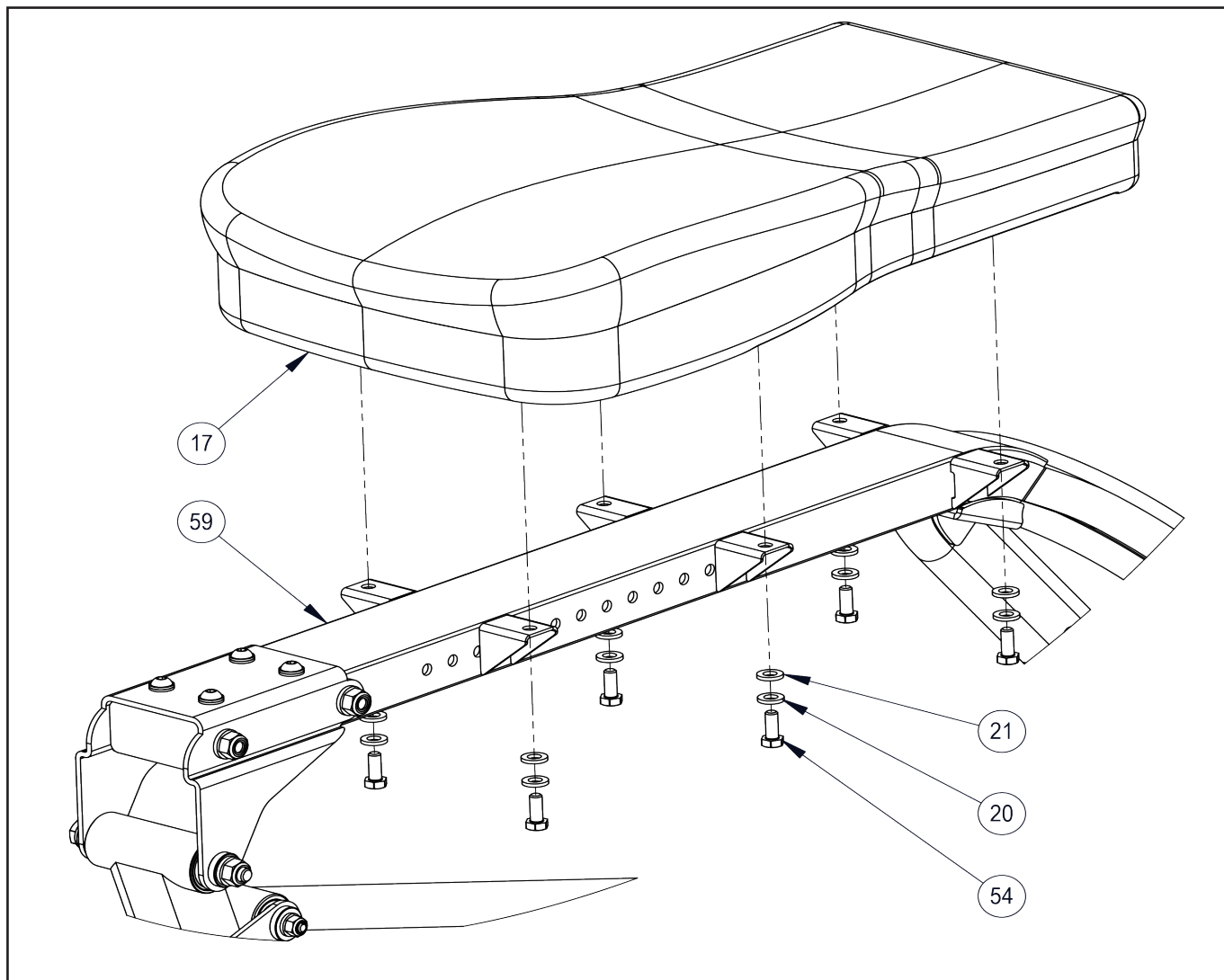
$(15) \times 2 + (39) \times 4 + (18) \times 1$

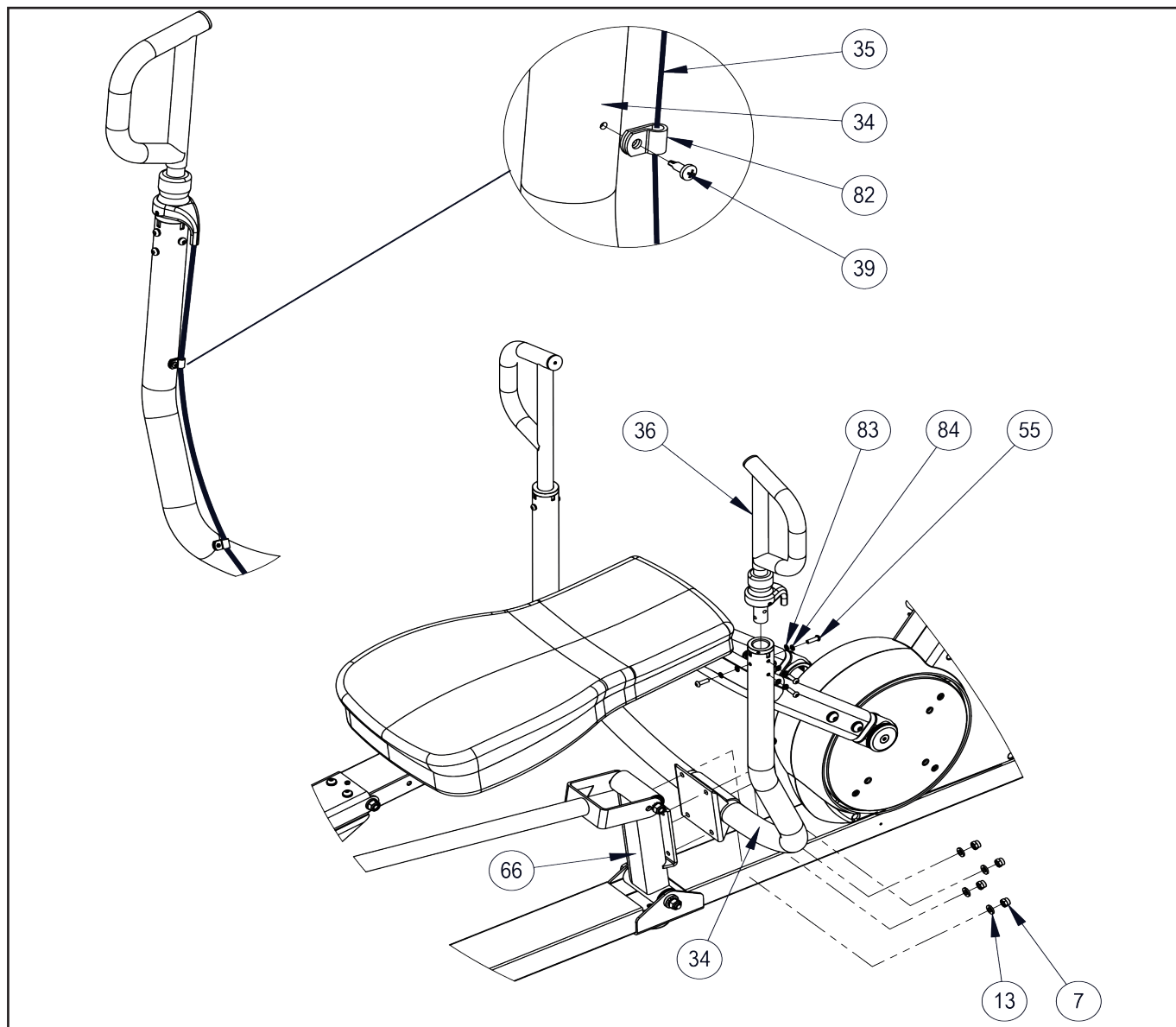


3.1 Montážní kroky / Assembly steps

Krok 1 / Step 1







1) Připevněte madlo (34) k rámu (66) pomocí 4 kusů M8 matic (13) u 4 kusů M8 podložek (7).

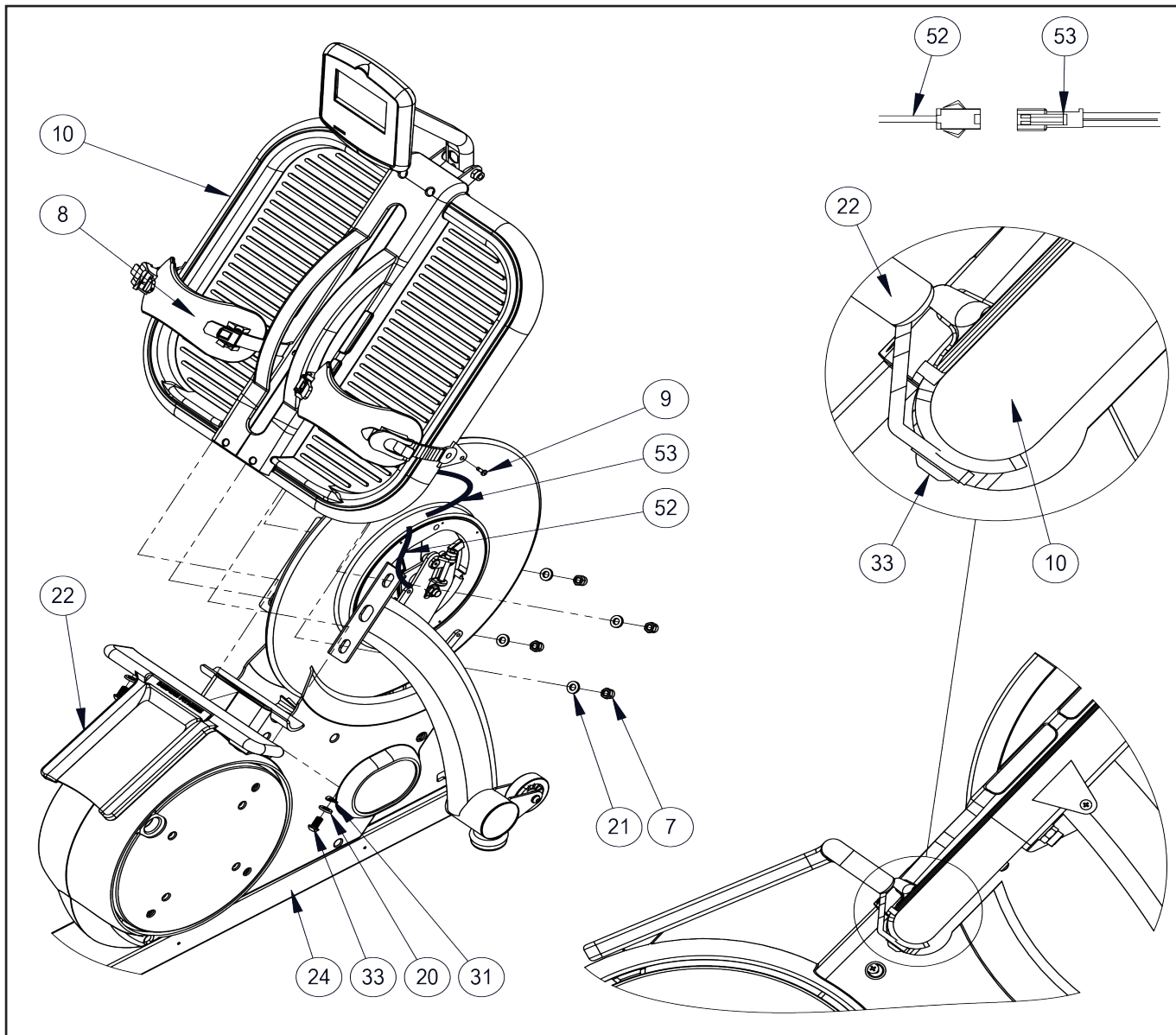
2) Vložte pravý úchyt (36) do pravého madla (34) a připevněte jej pomocí 4 kusů M6x20 šroubů (55), 4 kusů M6 podložek (84) a 4 kusů M6 plochých podložek (83).
Poznámka: Může být třeba otočit převodovku (35) kvůli nasazení madla zátěže (36) na madlo (34).

3) Připevněte kabel zátěže (35) do klipu kabelu (82) na madle (34) pomocí M4 křížového šroubu (39).

1) Attach the Press Arm (34) to the Press Arm Vertical Linkage (66) using 4 - M8 Lock Nuts (7) and 4 - M8 Washers (13).

2) Insert the Right Press Arm Handle (36) into the right side of the Press Arm (34) and secure it using 4 - M6x20 Socket Head Screw (55), 4 - M6 Spring Washers (84), and 4 - M6 Flat Washers (83). NOTE: You may be required to rotate the Grip Shifter (35) in order to bolt down the Resistance Handle (36) to the Press Arm (34).

3) Secure the Resistance Cable attached to the Grip Shifter (35) to the Cable Clips (82) on the Press Arm (34) using a M4 Cross Head Screw (39).



1) Připojte podnožku (10) k hlavnímu rámu (24) .
Nepoužívejte k utažení žádné nářadí dokud k tomu nebudete vyzváni.

2) Připojte kryt pat (22) k hlavnímu rámu (24). Připevněte kryt k podnožce (10) pomocí 2 kusů M8x25 šroubů (33), 2 kusů matic M8 (20) a 2 kusů M8 podložek (31).

3) Zajistěte podnožku pomocí 4 kusů M8 matic (7) a 4 kusů M8 podložek (21). Spojte horní (53) a spodní kabel (52).

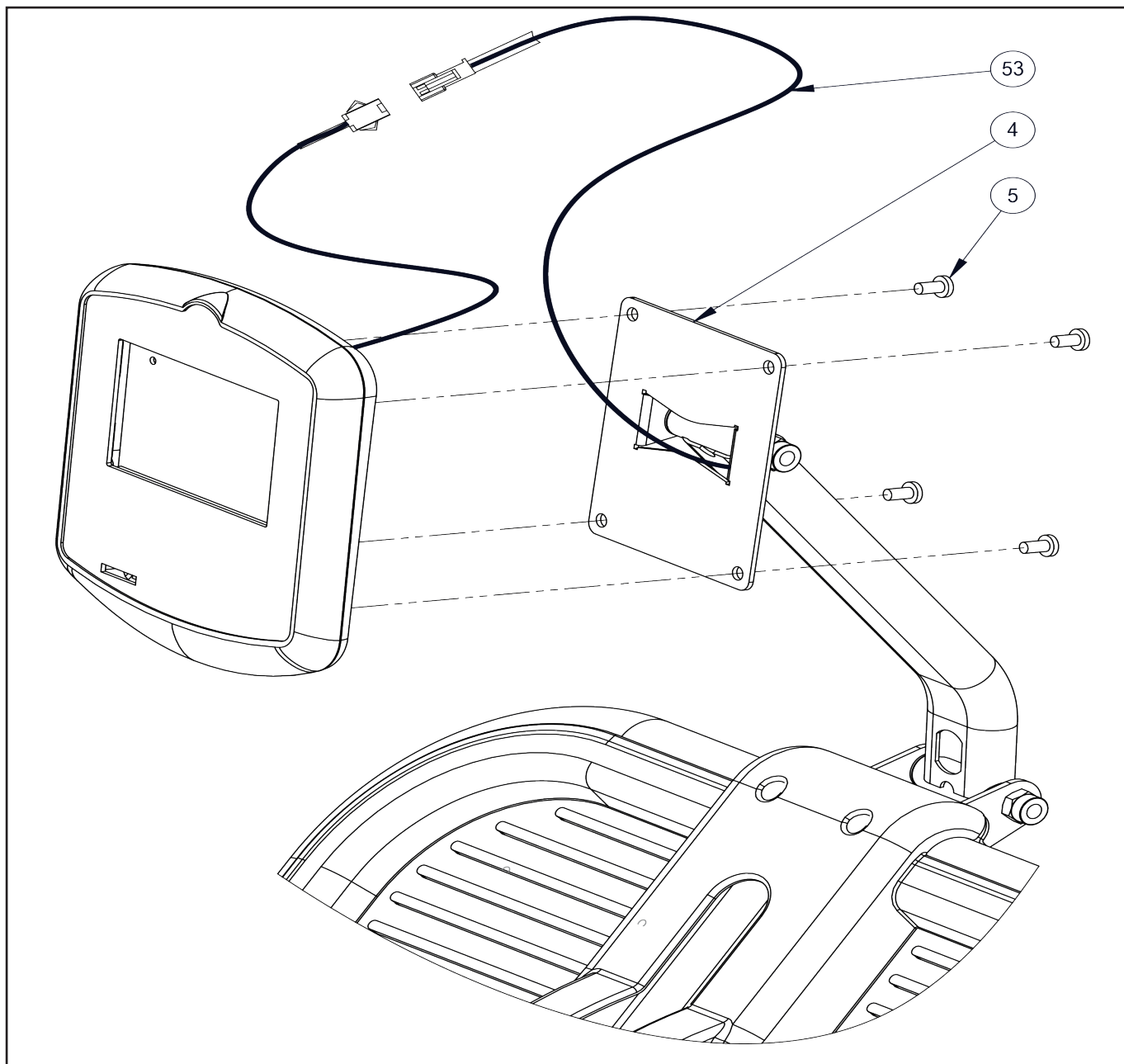
4) Přišroubujte pásky (8) pomocí M6 šroubů (9).

1) Attach the Foot Plate (10) onto the Main Frame (24) but do not fasten it with any hardware until indicated to.

2) Attach the Heel Guard (22) onto the Main Frame (24). Fasten the Heel Guard (87) to the Foot Plate (10) using 2 – M8x25 Hex Head Screws (33), 2 – M8 Lock Washers (20), and 2 – M8 Curved Washers (31).

3) Secure the foot plate using 4 – M8 Locking Nuts (7) and 4 – M8 Washers (21). Connect the upper (53) and lower (52) cables.

4) Screw on the Foot Straps (8) using the provided M6 screw (9).

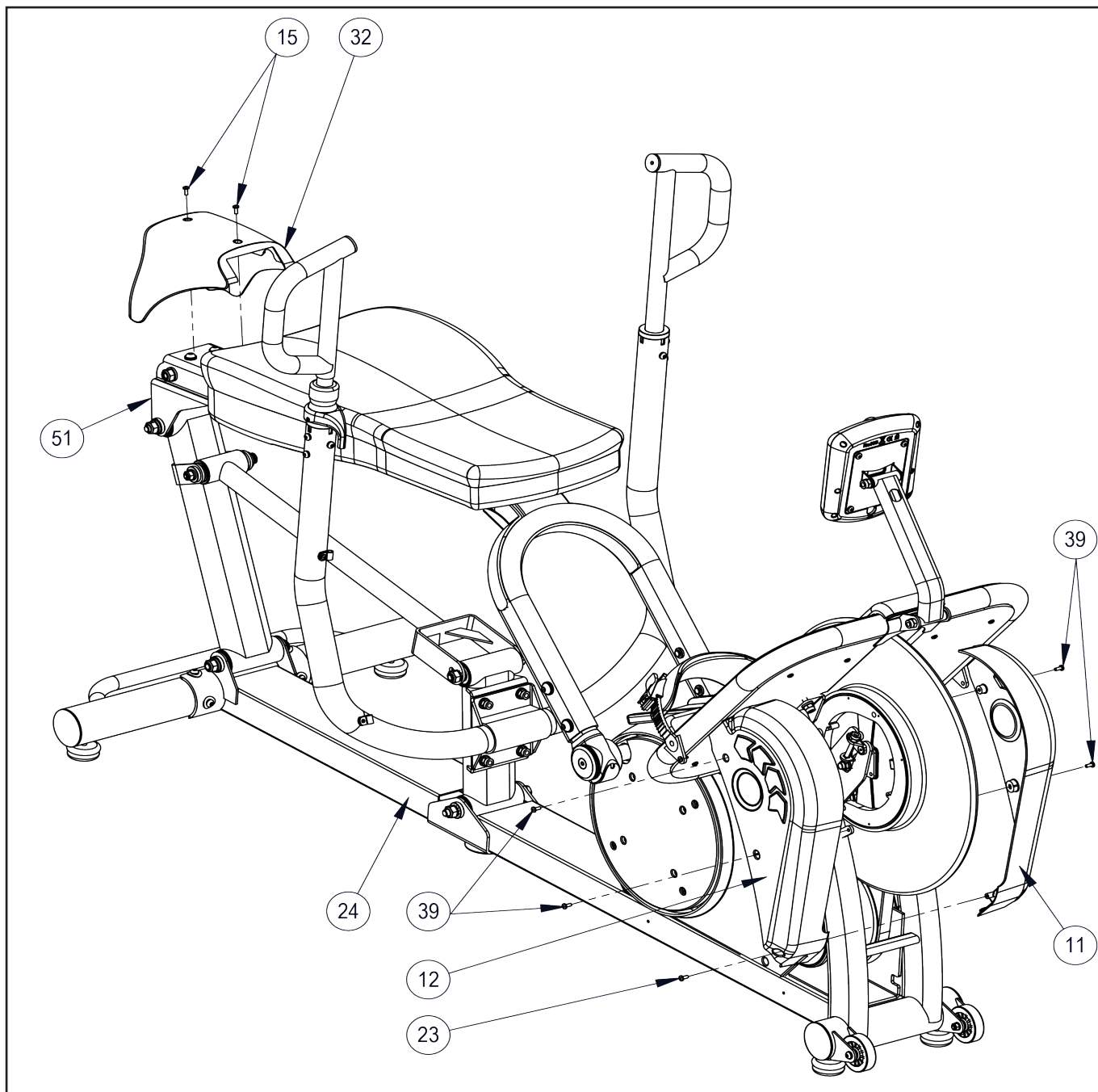


1) Vložte 2 kusy AAA baterií ze zadní strany počítače.
Jeden pár baterií je součástí původního balení.

2) Spojte počítač (1) a horní kabel (53). Připevněte počítač
(1) na držák počítače (4) pomocí 4 kusů M5 šroubů (5).

1) Install 2 AAA batteries into the back of the console. A pair of
AAA batteries is included with the console.

2) Connect the computer (1) to the upper computer cable (53)
and secure the computer (1) to the computer plate (4) using
4-M5 screws (5).

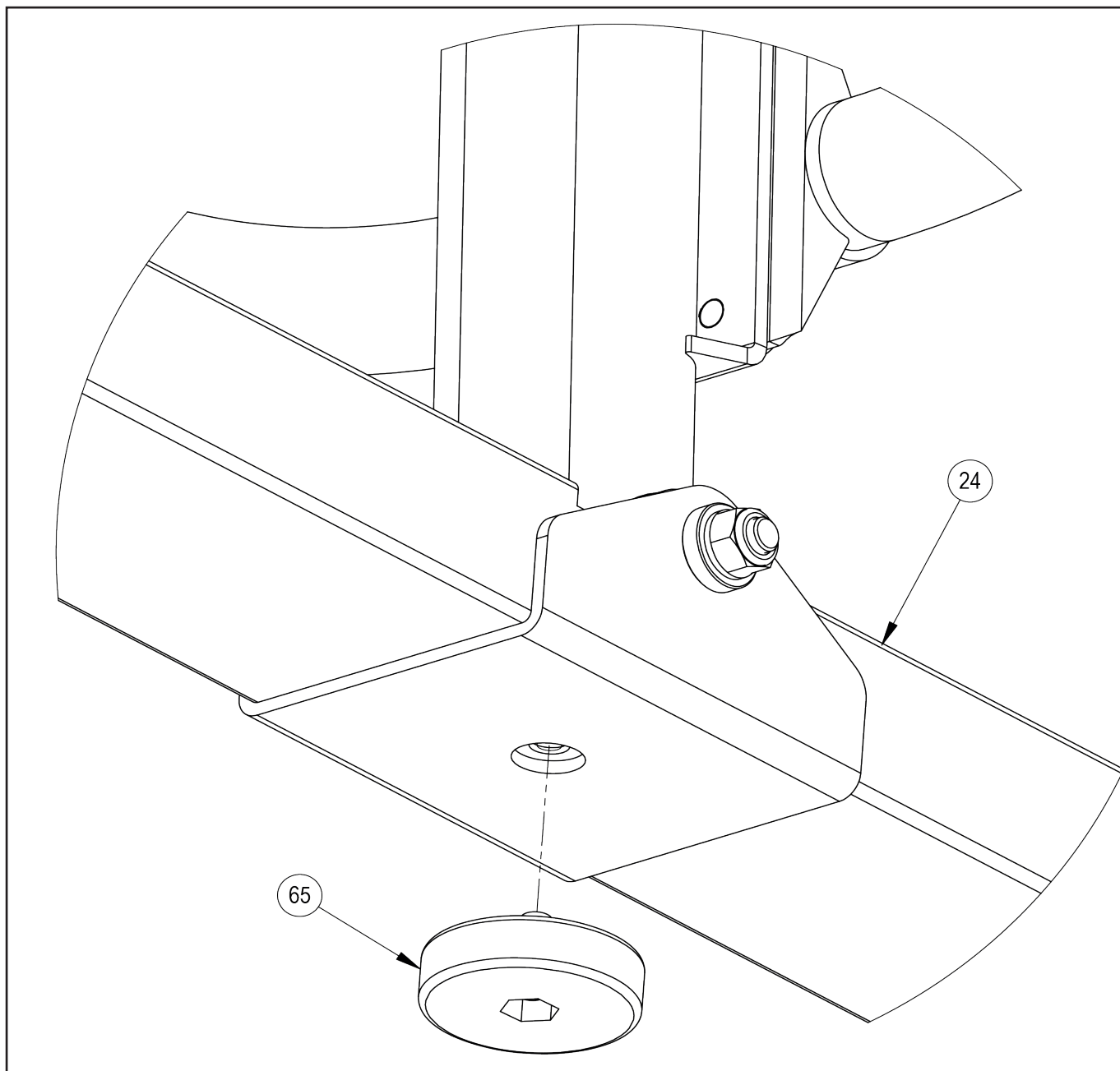


1) Připojte kryty setrvačnicku (11/12) na levou a pravou stranu rámu (24) pomocí 4 kusů M5 šroubů (39) a jedním samoutahovacím šroubem (23).

2) Připojte kryt sedla (32) pomocí 2 kusů samoutahovacích šroubů (15) ke stojanu sedla (51).

1) Attach the Flywheel Shrouds 11 & 12 to the left and right sides of the Main Frame (24), respectively using 4 - M5 Screws (39) and 1 self-tapping screw (23).

2) Attach the Seat Slider Shroud (32) to the Seat Slider Bracket (51) using 2 selftapping screw (15).



Otáčejte vyrovnávací podložku (65) dokud není zcela v kontaktu s podlahou.

Thread the Center Leveling Pad (65) until it makes firm contact with the floor.

4. Péče a údržba

Údržba

- Příklad v podstatě nepotřebuje žádnou údržbu.
- Pravidelně kontrolujte všechny části přístroje a pevnost všech šroubů a spojů.
- Vadné díly ihned vyměňte přes náš zákaznický servis.
- Příklad se pak až do opravy nesmí používat.

Péče

- Pro čištění prosím používejte jen vlhký hadr bez silných čisticích prostředků. Nepoužívejte ředidla.
- Součásti, které přicházejí do styku s potem, vyžadují pouze vyčištění vlhkým hadrem.

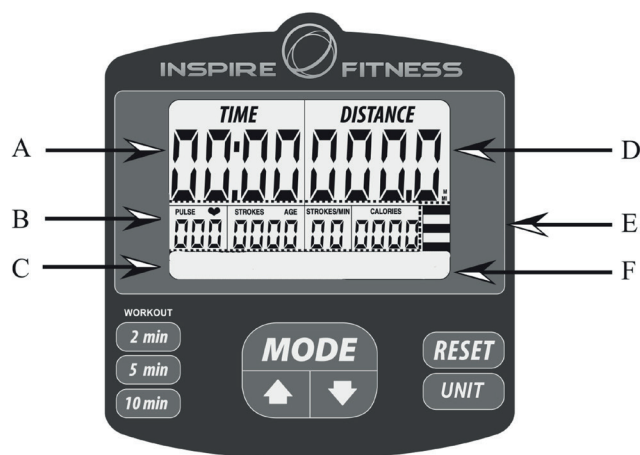
4. Care and Maintenance

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.



5.1 Tlačítka

A Čas se během tréninku přičítá od 00:00. Pokud nastavíte délku tréninku, čas se bude odečítat. Rozmezí je 1:00 - 99:00 minut.

B 1) Puls - Měření pulsu je možné pomocí hrudního pásu. Hrudní pás není součástí trenážéru.

2) Věk - Zadejte svůj věk pro správný výpočet spálených kalorií během tréninku, Pro zadání věku:

a.) Stiskněte a držte obě tlačítka UP a DOWN po dobu 2 vteřin.

b.) Začne blikat věk "AGE". Přednastaveno je 35. Věk změňte pomocí šipek.

c.) Po zadání věku stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení a uložení.

3) Počet tahů (Strokes) - zobrazuje počet tahů, které jste během tréninku udělali

4) Počet tahů za minutu (Strokes/Min) zobrazuje počet tahů, které jste udělali během minuty

5) Kalorie (Calories) - Zobrazuje počet kalorií, které jste spálili během tréninku v rozmezí 0 až 999.9 Poznámka: Pro měření kalorií je nezbytné využití hrudního pásu.

C Stiskem UNIT změníte jednotky z metrického systému na imperiální a naopak.

D Vzdálenost Distance zobrazuje vzdálenost, kterou jste ujeli během tréninku v metrech nebo mílech. Jednotky lze změnit držetím tlačítka FOCUS a RESET po dobu 5 vteřin.

E Focus Programm zobrazuje právě aktivní program. Vybraný program bliká.

F Nápis "Slow Down" se zobrazí pokud jste přesáhli bezpečnou rychlost otáček a je třeba zpomalit.

5.1 Computerbuttons

A Time During a workout the time counts up from 00:00. The time may also be set as a goal and will count down from an input time between 1:00 & 99:00 minutes.

B 1) Pulse When equipped with a Telemetric Heart Rate transmitter, users will be presented with their heart rate

2) Age Users may input their age in order to adjust the calorie counter accordingly. Entering Age

a.) Press and Hold the UP + DOWN button for 2 seconds
b.) AGE will begin to blink. The default is 35. Adjust the age using the arrow keys.

c.) After reaching your age, hit the MODE button to save this information into the computer.

3) Strokes During a workout the counter will indicate how many repetitions have been made.

4) Strokes/Min During a workout the counter will indicate how many repetitions are made per minute.

5) Calories Accumulates calorie consumption during training from 0 up to 999.9 calories.

Note: User must use a heart rate monitor in order for the calorie counter to function.

C Pressing UNIT will switch the display between miles and metric values.

D Distance Keeps track of the total distance traveled during a workout in either miles or meters. Units may be defined by pressing and holding down the FOCUS + RESET button for 5 seconds.

E Focus Program When active, the targeted workout area will flash. By default, no flashing occurs until the user has designated which workout they choose to pursue.

F Slow Down Continuously blinks whenever the user has reached or exceeded an unsafe rotational speed.

5.2 Funkce počítače

a) 2, 5 a 10min trénink

Stiskem jednoho z těchto tlačítek okamžitě spustíte 2, 5 nebo 10 minutový trénink.

b) Trénink s nastaveným cílem

Nastavte si cílovou hodnotu tréninku:

1. Stiskněte tlačítko MODE a přepínejte mezi hodnotami čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE) a kalorie (CALORIES).

2. Pomocí tlačítek UP a Down nastavte hodnotu.

3. Vyberte program nebo pokračujte bez vybrání programu.

Příklad:

Chcete nastavit trénink se vzdáleností 2,5km. Stiskněte MODE a DISTANCE začne blikat. Stiskněte tlačítko UP dokud nenastavíte hodnotu 2,5km. Začněte cvičit. Ujetá vzdálenost se začne odečítat. Nyní trénink poběží tak dlouho, než dosáhnete hodnoty 0.

5.2 Computer Functions

a) 2, 5 und 10min workout

By pressing one of the following buttons, you can directly activate a 2, 5 or 10 minute workout.

b) Exercise with target setting

The CR computer console may also run a goal program in which the user reaches a total calorie or total time.

1. Before working out, press the MODE button to toggle between TIME, DISTANCE, & CALORIES.

2. Press either the UP or DOWN buttons to set a goal for the field you would like.

3. Afterwards you may either toggle through the focus programs or begin working out without selecting a focus.

Example

In order to do a 2.5 mile workout, press the MODE button (while the machine is stopped)

until DISTANCE is blinking. Press and hold the UP key until 2.5 appears. Begin pedaling to start

the program. You are now running a program that will not stop until you have reached 0.0 miles.

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

Všeobecné pokyny pro trénink

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

6.1 Tréninková frekvence

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

6.2 Intenzita tréninku

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

RPM (Počet otáček za minutu)

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

6.3 Trénink zaměřený na srdečný tep

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

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

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

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

General notes for Training

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

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

6.4 Kontrola délky tréninku

Jak z psychologického i fyziologického hlediska je trénink orientovaný na tepovou frekvenci velmi důležitý a je nutné jej koncipovat k maximální hranici tepové frekvence.

Toto pravidlo platí nejen pro začátečníky, ale i pro sportovce či profesionály. V závislosti na cílech Vašeho tréninku a Vašich výkonů je nutné trénink koncipovat na základě určité intenzity individuální maximální hranice tepové frekvence (vyjádřené v procentních bodech).

Aby bylo možné efektivně konfigurovat kardio trénink oběhového systému je doporučený výcvik tepové frekvence o hodnotách 70-85% maximální tepové frekvence. Podívejte se prosím na cílový diagram tepové frekvence.

Změřte si tepovou frekvenci v těchto časových okamžicích:

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

- Během prvních týdnů je nutné, aby cvičení bylo provedeno v tepové frekvenci na spodní hranici Vaší tepové frekvence (cca 70% a níže).

- Během dalších 2-4 měsíců cvičte tak, aby jste se dostali na hranici tepové frekvence maximálně 85%, ale ne se zbytečným přemáháním.

- Jestliže jsou v dobré tréninkové kondici, je jednodušší se dostat do aerobní fáze a následně i správně regenerovat. Kvalitní trénink znamená cvičit efektivně a důležitou úlohu hraje i samotná regenerace v pravý čas. Není vhodné cvičit přespříliš, jinak může dojít ke zranění.

- Každá jednotka cvičení v rozmezí nejvyšší hranice pulsu by měla být nahrazena jednotkou cvičení v dolní hranici pulsu (75 % maxima pulsu)

Note:

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).

In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

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).

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

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

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

Tepová frekvence během tréninku:

Nejnižší limit: $(220 - \text{věk}) \times 0,70$

Nejvyšší limit $(220 - \text{věk}) \times 0,85$

6.5 Délka tréninku

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

Zahřívací fáze

Nutné 5 až 10 minut lehkého poklusu až chůze.

Trénink

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

Strečinková fáze

Nutné 5 až 10 minut lehkého poklusu až chůze.

Ihned ukončete trénink, jestliže cítíte nevolnost či slabost.

Změny metabolického systému

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

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

Calculation of the training / working pulse:

$220 \text{ pulse beats per minute} - \text{age} = \text{personal, maximum heart rate (100 \%)}.$

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 slow cycling.

Training:

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

Cool-down:

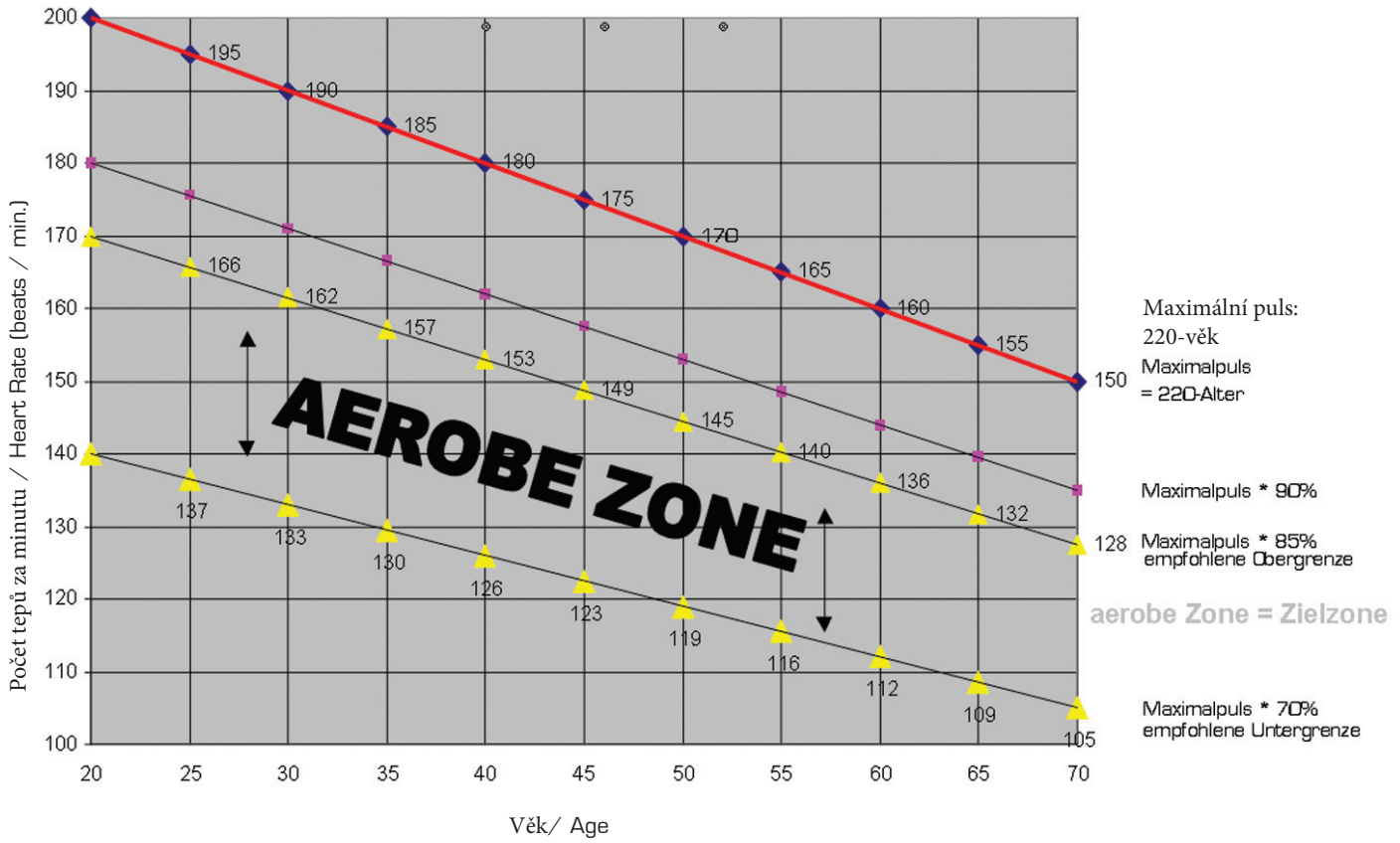
5 to 10 minutes of slow cycling.

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

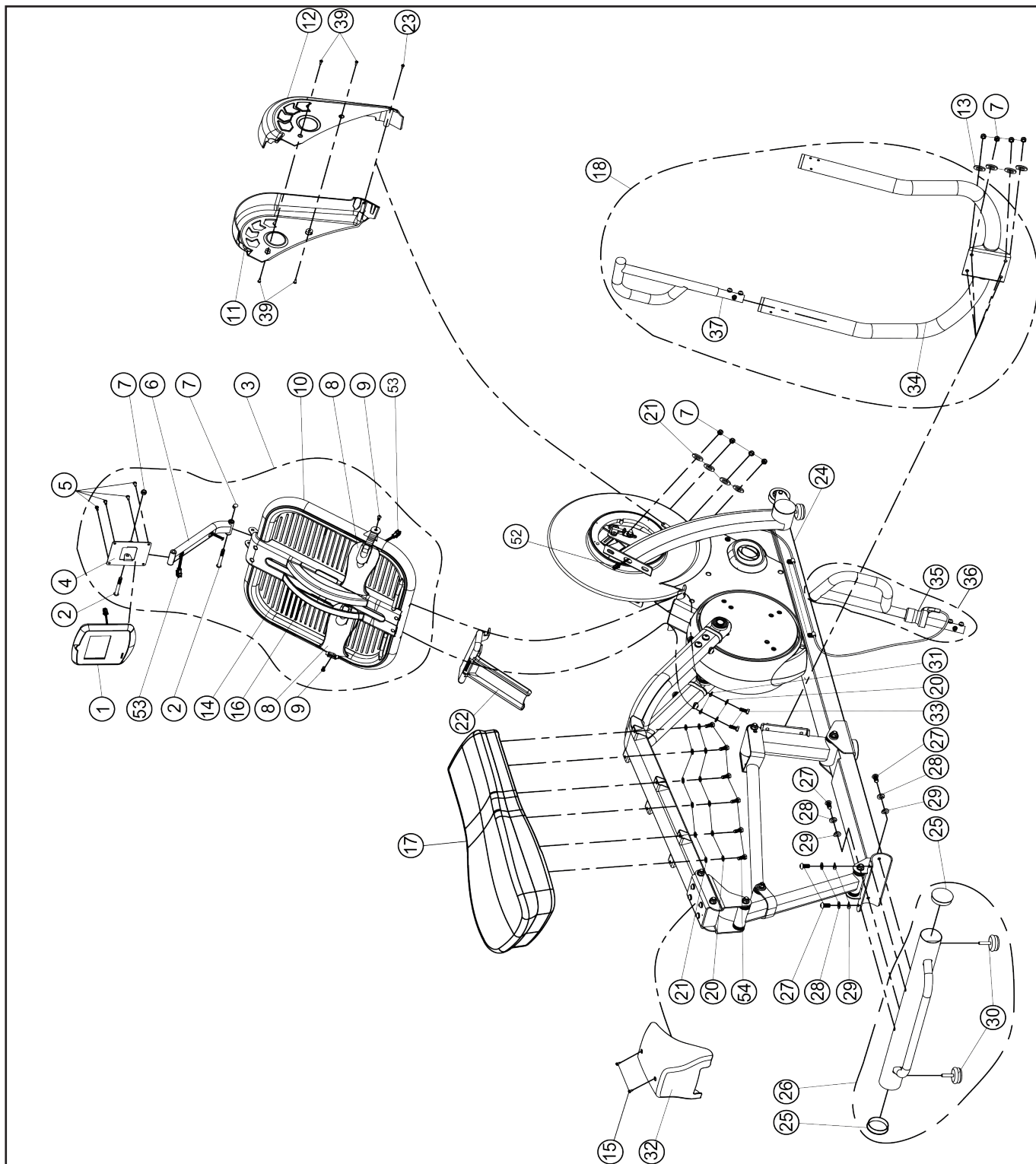
Alterations of metabolic activity during training:

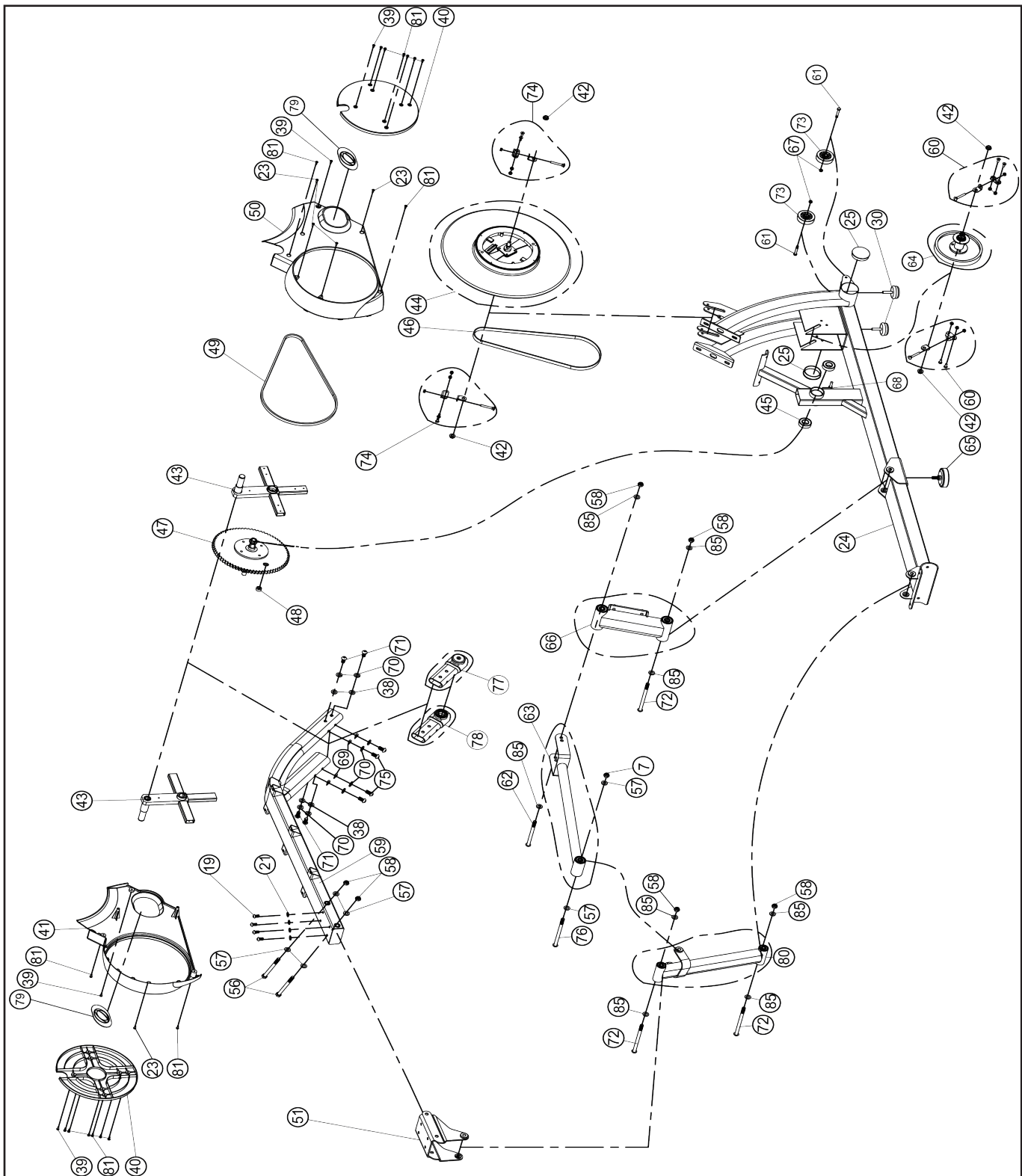
- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy

Tabulka cílových hodnot srdečního pulsu / Target Pulse Diagram (Srdeční puls/Věk / (Heart Rate / Age)



7. Rozložený náčrt / Explosionsdrawing





8. Kusovník / Parts list

Číslo	Popis	Description	Rozměry/Dimension	Ks/Quantity
3600 -1	Computer	Computer		1
-2	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x65	2
-3	Wird nicht benötigt	No needed		0
-4	Computerplatte	Computer plate		1
-5	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x10	4
-6	Computerarm	Computer adjustment arm		1
-7	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	11
-8	Fußriemen	Footstrap		2
-9	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x12	4
-10	Trittplatte	Foot plate		1
-11	Schwungradabdeckung, links	Left flywheel cover		1
-12	Schwungradabdeckung, rechts	Right flywheel cover		1
-13	Unterlegscheibe	Washer		4
-14	Antirutscheinlage	Rubber foot pad		2
-15	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw		2
-16	Kunststofftrittplatte	Plastic footplate		1
-17	Sitz	Seat		1
-18	Wird nicht benötigt	No needed		0
-19	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	4
-20	Federring	Spring washer	M8	6
-21	Unterlegscheibe	Washer	M8	15
-22	Fersenschutz	Heel guard		1
-23	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw		5
-24	Hauptrahmen	Main frame		1
-25	Kunststoffkappe	End cap		4
-26	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-27	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x20	4
-28	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	M10	4
-29	Federring	Spring washer	M10	4
-30	Niveaueausgleich	Height adjustment		4
-31	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	M8	2
-32	Sitzschlittenabdeckung	Seatslider shroud		1
-33	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x25	2
-34	Drückmodul	Press armunit		1
-35	Grip Shifter	Grip shifter		1
-36	Drückarm, rechts	Right press arm		1
-37	Drückarm, links	Left press arm		1
-38	Unterlegscheibe	Washer	M10	4
-39	Sechskantschraube	Hexhead screw	M4x10	8
-40	Kurbelabdeckung	Crank cover		2
-41	Gehäuse, links	Left housing		1
-42	Rändelmutter	Flange nut	M10	4
-43	Kurbel	Crank		2
-44	Schwungrad	Flywheel		1
-45	Kugellager	Ballbearing		2
-46*	Riemen	Belt		1
-47	Antriebsrad	Drive wheel		1
-48	Magnet	Magnet		1
-49	Kette*	Chain		1
-50	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-51	Halterung für Sitzrahmen	Seat slider bracket		1
-52	Datenkabel, unten	Lower computer cable		1
-53	Datenkabel, oben	Upper computer cable		1
-54	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8	6
-55	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M6	4
-56	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x105	2
-57	Unterlegscheibe	Washer	M10	14
-58	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	6
-59	Sitzrahmen	Seat slider linkage		1
-60	Kettenspannsystem	Pull kits		2
-61	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x40	2
-62	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x120	1
-63	Strebe	Horizontal linkage		1
-64	Mittleres Antriebsrad	Intermediate Drive wheel		1
-65	Mittlerer Niveaueausgleich	Middle leveling foot		1
-66	Vertikale Strebe	Vertical linkage		1
-67	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	2
-68	Sensorhalterung	Sensor bracket		1
-69	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	M10	4
-70	Federring	Spring washer	M10	8

Číslo	Popis	Description	Rozměry/Dimension	Ks/Quantity
-71	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x38	4
-72	Sechskantschraube	hexhead screw	M10x135	3
-73	Transportrolle	Transportation wheel		2
-74	Spannsystem für Schwungrad	Tensioner for flywheel		2
-75	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x20	4
-76	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x100	1
-77	Rechte Aufnahme für Sitzschiene	Right fork for seat slider linkage		1
-78	Linke Aufnahme für Sitzschiene	Left fork for seat slider linkage		1
-79	Logo	Logo		2
-80	Stütze hinten	Rear post		1
-81	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw		18
-82	Seilzugclips	Cable clips		2
-83	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x20	4
-84	Federring	Spring washer	M6	4

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

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

9. Záruka / Warranty

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

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