

**EXUM**



## Uživatelský návod

**FINNLO**  
finnlo.com  
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3157  
ID: 101171

Obsah	Index	Strana/Page
<b>1. Bezpečnostní instrukce</b>	<b>1. Safety instructions</b>	03
<b>2. Obecně</b>	<b>2. General</b>	04
2.1 Balení	2.1 Packaging	04
2.2 Odpady	2.2 Disposal	04
<b>3. Montáž</b>	<b>3. Assembly</b>	05
3.1 Seznam součástí	3.1 Check list	05
3.2 Montážní kroky	3.2 Assembly Steps	06
3.3 Nastavení pozice sedadla	3.3 Adjust for perfect saddle position	11
3.4 Nastavení madel	3.4 Handlebar adjustment	11
3.5 Nastavení výšky	3.5 Height adjustment	12
<b>4. Péče a údržba</b>	<b>4. Care and Maintenance</b>	13
<b>5. Počítač</b>		14
5.1 Tlačítka		14
5.2 Funkce počítače		14
5.2.1 Poznámky k funkcím		16
5.2.2 Vysvětlení symbolů		16
5.3 Funkce počítače		17
5.3.1 Funkce rychlého startu		17
5.4 Cvičení s uživatelským nastavením		17
5.4.1 Výběr uživatele a nastavení osobních dat		17
5.4.2 Watt režim		17
5.4.3 HRC režim		19
5.4.4 PROGRAM		20
5.4.5 MANUAL režim		22
5.4.6 INDIVIDUAL režim		23
		24
	<b>5. Computer</b>	14
	5.1 Computer keys	14
	5.2 Computer functions	14
	5.2.1 Remarks on the individual functions	16
	5.2.2 Explanation of the symbols and need to know	16
	5.3 Computer Functions	17
	5.3.1 Immediate-Start function	17
	5.4. Exercise with User setting	17
	5.4.1 User selection and setting of personal datas	17
	5.4.2 WATT-Mode	19
	5.4.3 HRC-Mode	20
	5.4.4 PROGRAM-Mode	22
	5.4.5 MANUAL-Mode	23
	5.4.6 INDIVIDUAL-Mode	24

<b>6. Technické údaje</b>	<b>6. Technical details</b>	25
6.1 Zdroj	6.1 Adapter	25
<b>7. Tréninkový návod</b>	<b>7. Training manual</b>	26
7.1 Tréninková frekvence	7.1 Training frequency	26
7.2 Tréninková intenzita	7.2 Training intensity	26
7.3 Trénink se zaměřením na puls	7.3 Heartrate orientated training	26
7.4 Kontrola tréninku	7.4 Training control	27
7.5 Délka tréninku	7.5 Trainings duration	28
<b>8. Rozložený nákres</b>	<b>8. Explosion drawing</b>	30
<b>9. Kusovník</b>	<b>9. Parts list</b>	32
<b>10. Záruka</b>	<b>10. Warranty</b>	33

## Důležité!

- Tento trenážér je vyroben dle směrnice DIN EN 957-1/5
- Max. zátěž 150 kg.
- Stroj se smí používat jen ke stanovenému účelu! · Každé jiné použití je nepřijatelné a může být nebezpečné. Dovozce nemůže být činěn 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 trenážéru se svým lékařem.
18. Ujistěte se, že v blízkosti pohyblivých částí stroje nejsou žádné předměty.

## **IMPORTANT!**

- The Speedbike is produced according to DIN EN 957-1/5.
- 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.

## 2. Obecně

Oblastí použití tohoto tréninkového stroje je domácnost. Přístroj odpovídá požadavkům DIN EN 957-1/5 třídy HA podle evropské směrnice 2006/95EEC a 2004/108/EEC. Při neodborném použití tohoto přístroje (např. nadměrném tréninku, špatném nastavení atd.) nelze vyloučit poškození zdraví.

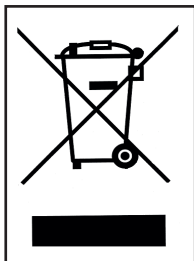
Před začátkem tréninku by Vám měl Váš lékař provést všeobecnou prohlídku, aby vyloučil případná existující zdravotní rizika.

### 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 reklamacie stroje. Balení by nemělo skončit jako běžný domovní odpad!

## 2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN 957-1/5 Class HA. The CE marking refers to the EU Directive 2006/95EEC and 2004/108/EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

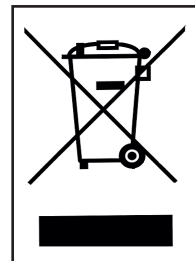
Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

### 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. Montáž

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.

#### 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).

#### 3.1 Seznam součástek

	1					1	
	1					1	
	1					1	
	1					1	
	1					1	
	1					1	
	1					1	
	1					1	
	1					1	
	1						

### 3. Assembly

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

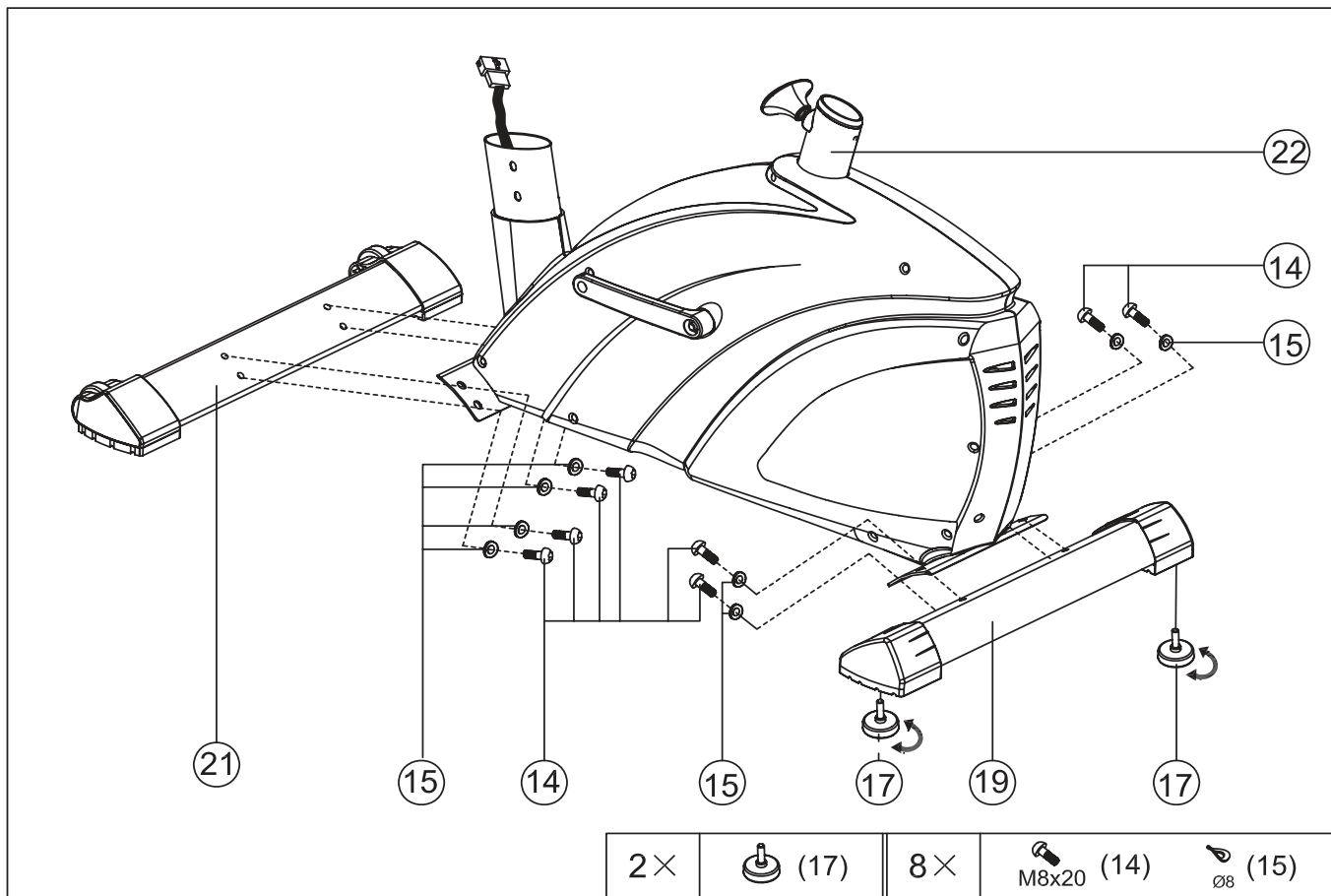
#### Contents of packaging

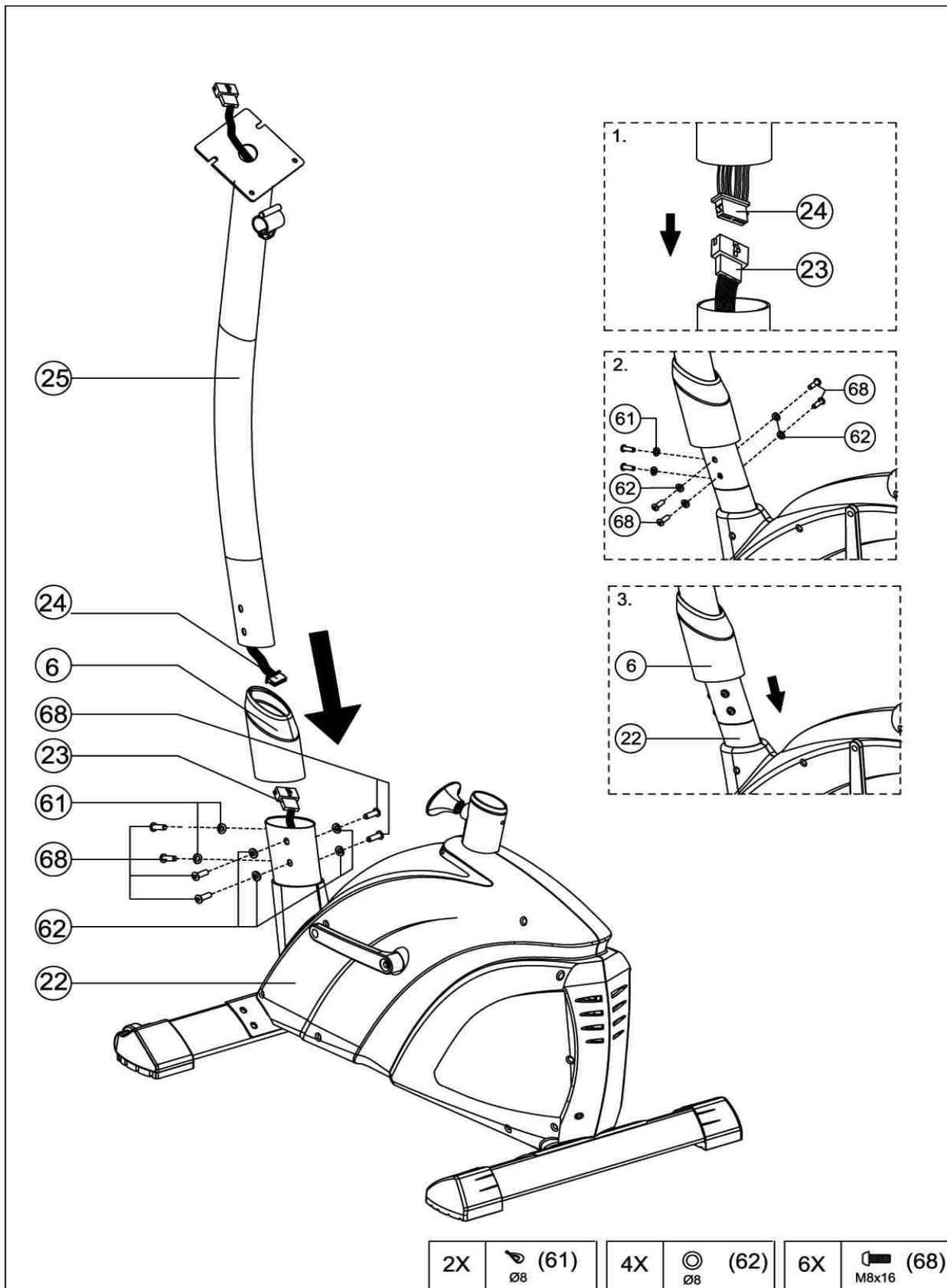
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make certain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

#### 3.1 Check list

### 3.2 Montážní kroky / Assembly steps

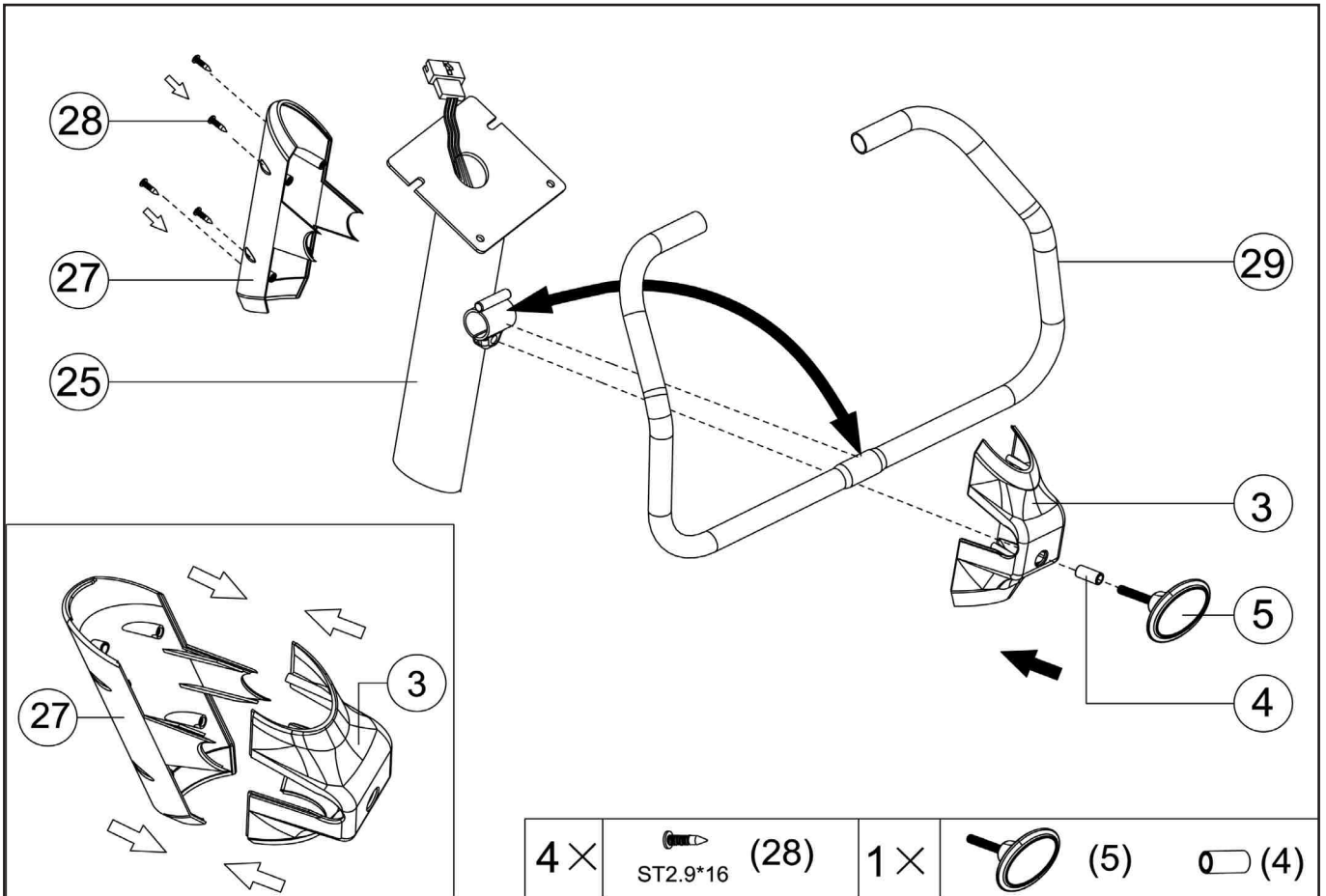
Krok 1 / Step 1



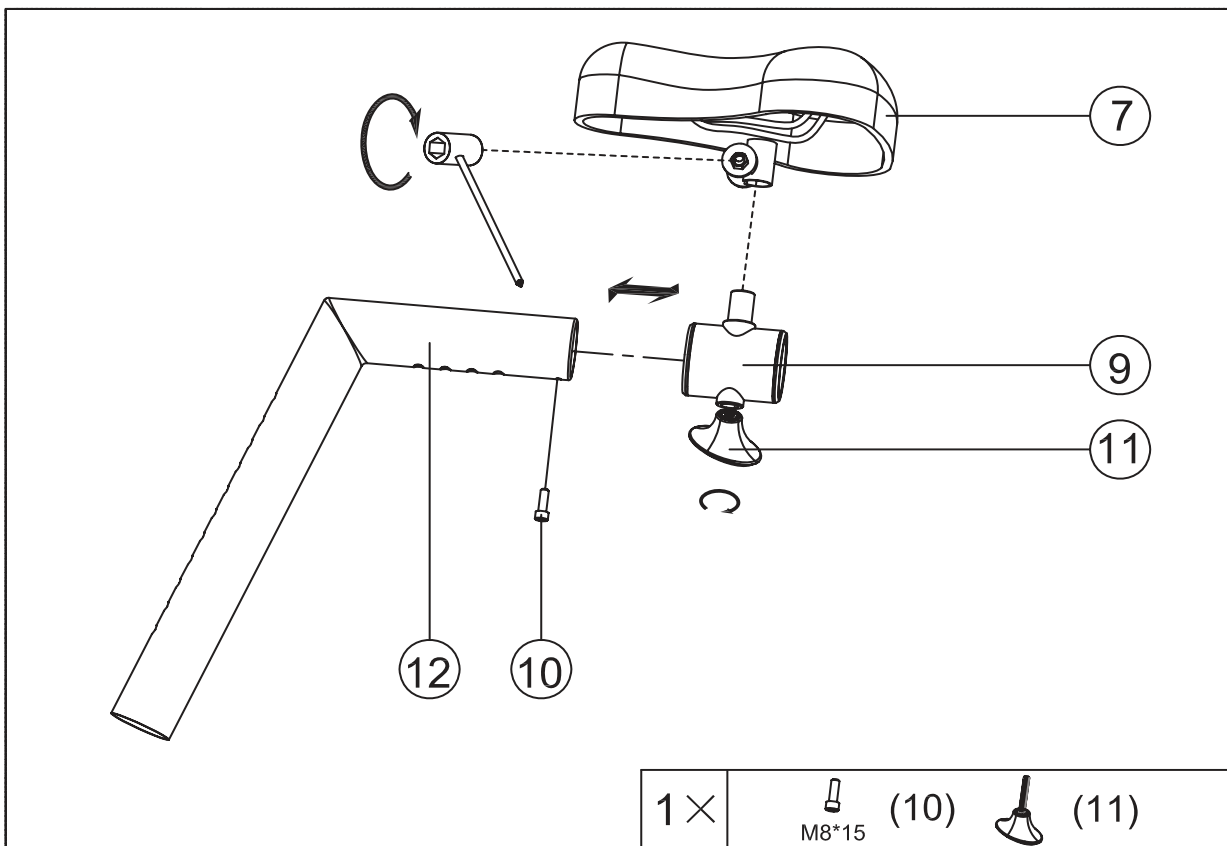




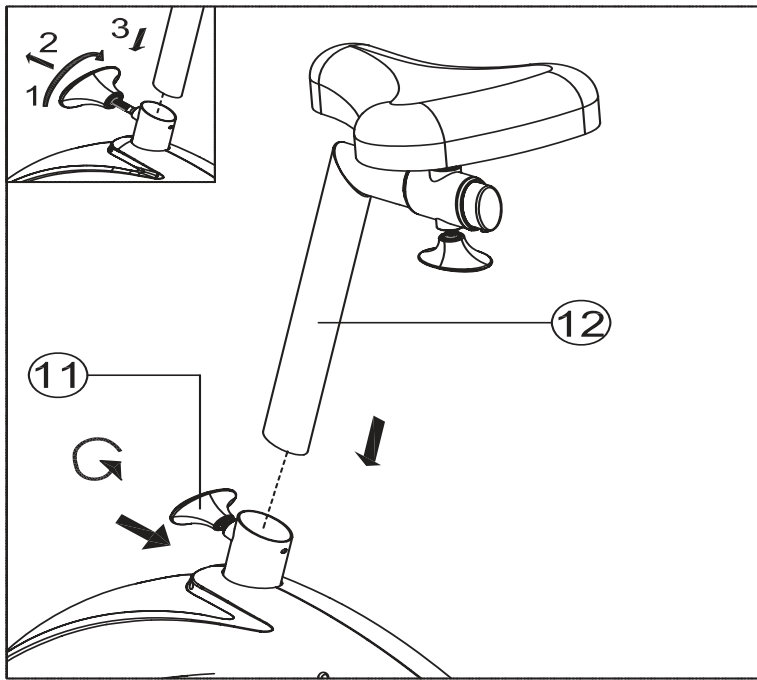
Krok 3 / Step 3



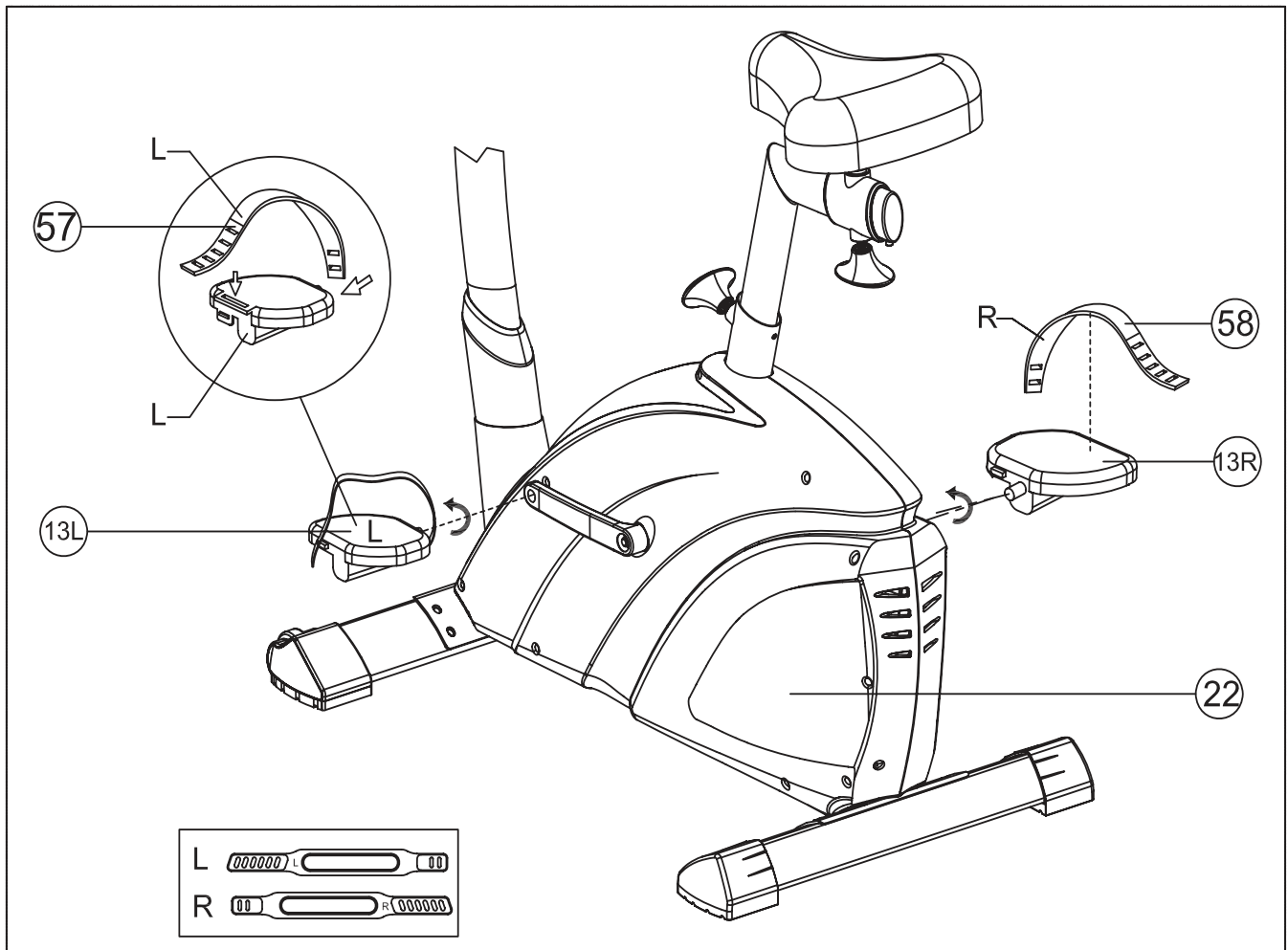
Krok 4 / Step 4



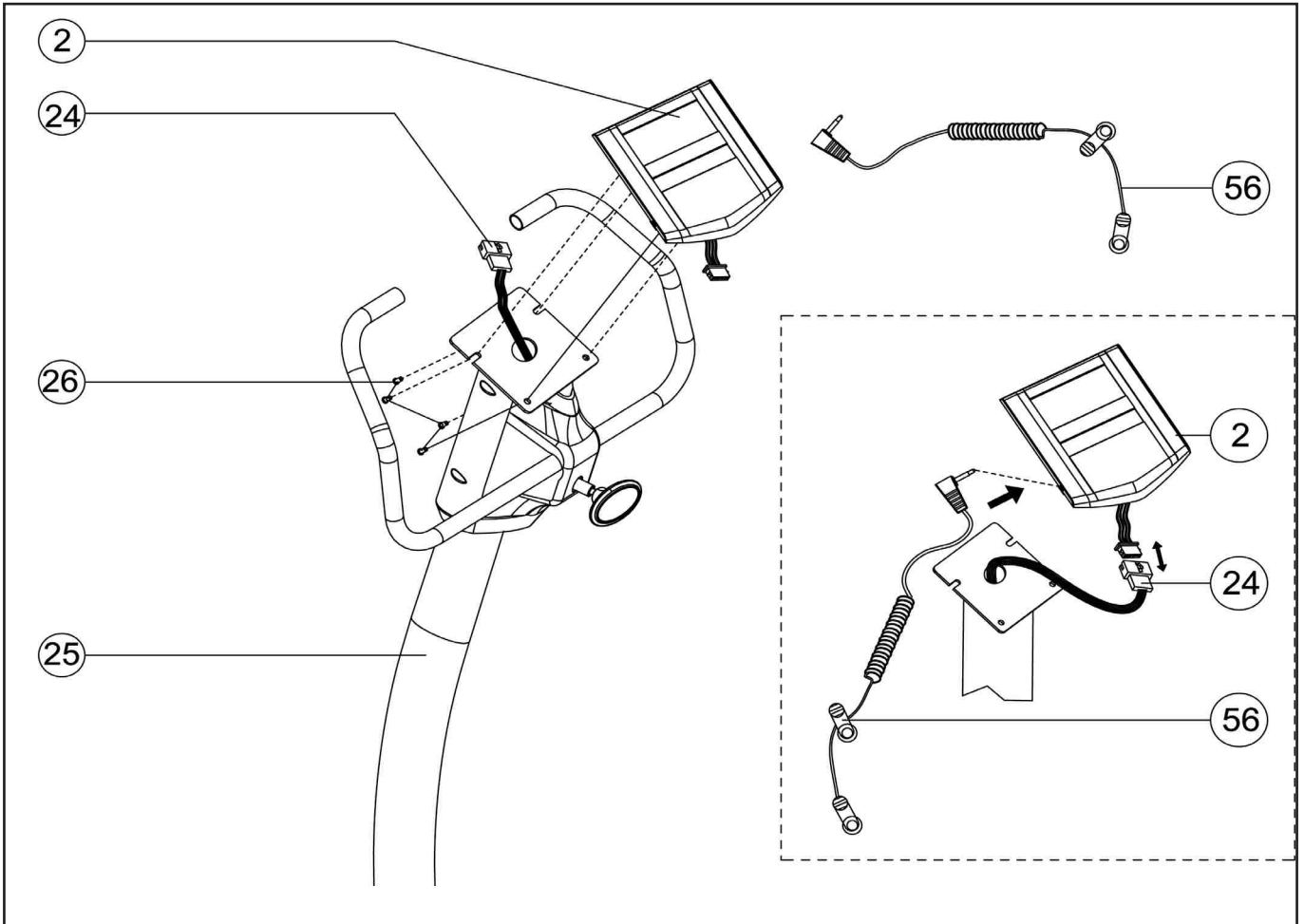
Krok 5 / Step 5



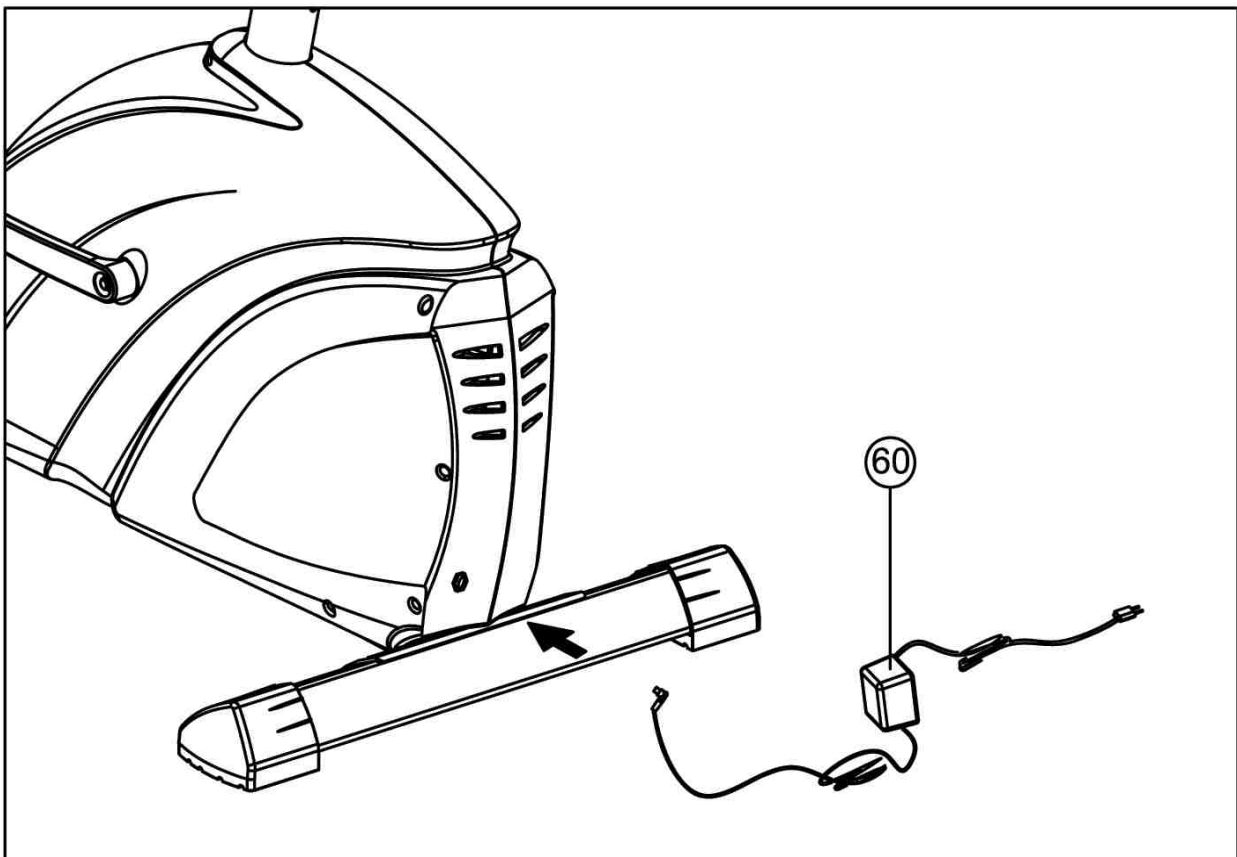
Krok 6 / Step 6



Krok 7 / Step 7



Krok 8 / Step 8



### 3.3 Nastavení pozice sedadla

Nastavení výšky sedadla: Nejdůležitější je nastavení správné výšky sedadla. Abyste se ujistili, že je sedadlo ve správné výšce, postupujte dle následujících kroků:

- jeden z pedálů musí být v nejspodnější pozici
- sedněte si na sedadlo a uchopte madla
- dejte nohu na spodní pedál
- vaše noha nesmí být napnutá, koleno musí být mírně ohnuto, nastavte pozici tak, aby pro vás cvičení bylo co nepohodlnější, kolena nepřepínejte



Sedadlo nevysunujte více než je maximální označená hranice.

#### Horizontální nastavení

Po nastavení výšky sedadla pokračujte horizontálním nastavením. Uvolněte úchyt a posunujte sedle vpřed vzad. Po usednutí by Vaše kolena měla svírat úhel 90 stupňů.

#### Nastavení sklonu sedadla

Uvolněte dvě matice pod sedadlem a pohybujte jím. Nastavte sedlo do pohodlné pozice a matice znovu utáhněte

### 3.4 Nastavení madel

Pro nastavení madel uvolněte T-úchop a nastavte madla do pohodlného úhlu.

### 3.3 How to adjust the saddle position

Height of the saddle: Most important is the correct height of the saddle. To make sure it is correct please follow the below instruction:

- one pedal should be in the lowest position
- sit on the item and put both hands on the handlebar
- put the foot on the pedal, which is in the lowest position
- your knee is not allowed to be straight. adjust the height, so that the position is as much as possible comfortable for you, but make sure, that you won't overstraighten your knee!



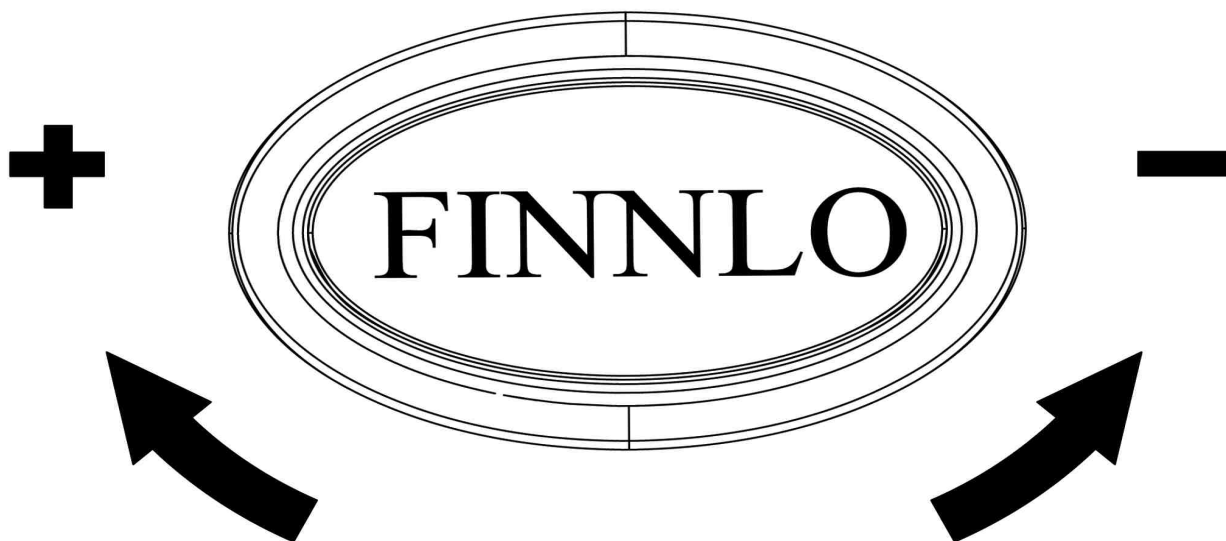
The saddle may only be pulled out to the max. position as indicated

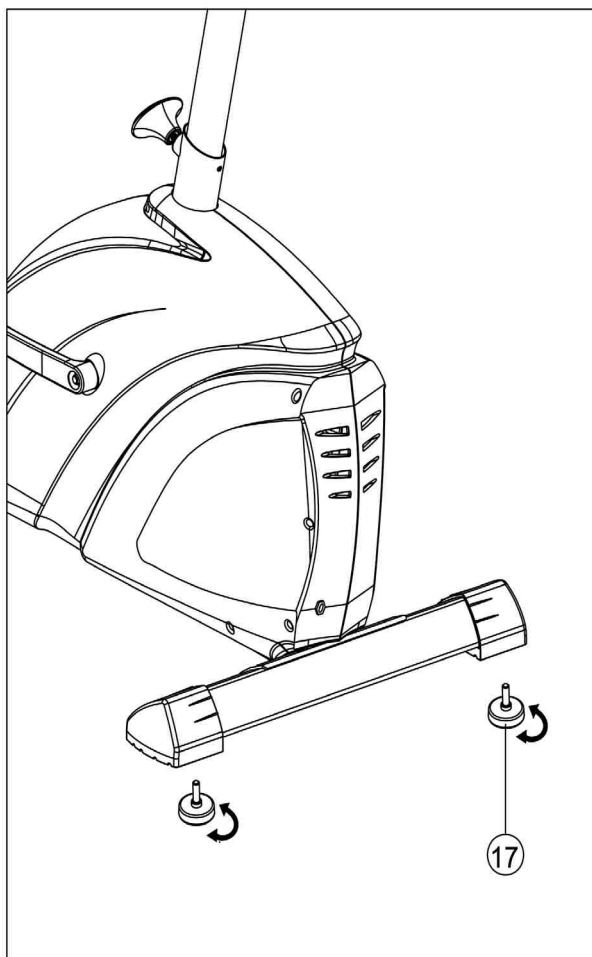
Horizontal saddle adjustment: Adjust the height of the saddle first. Unfasten the stargrip and move the saddle slider forward or backward. Adjust it to a position, that when the pedals are in the middle position, your knee should be at a 90 degree angle .

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

### 3.4 Handlebar adjustment

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



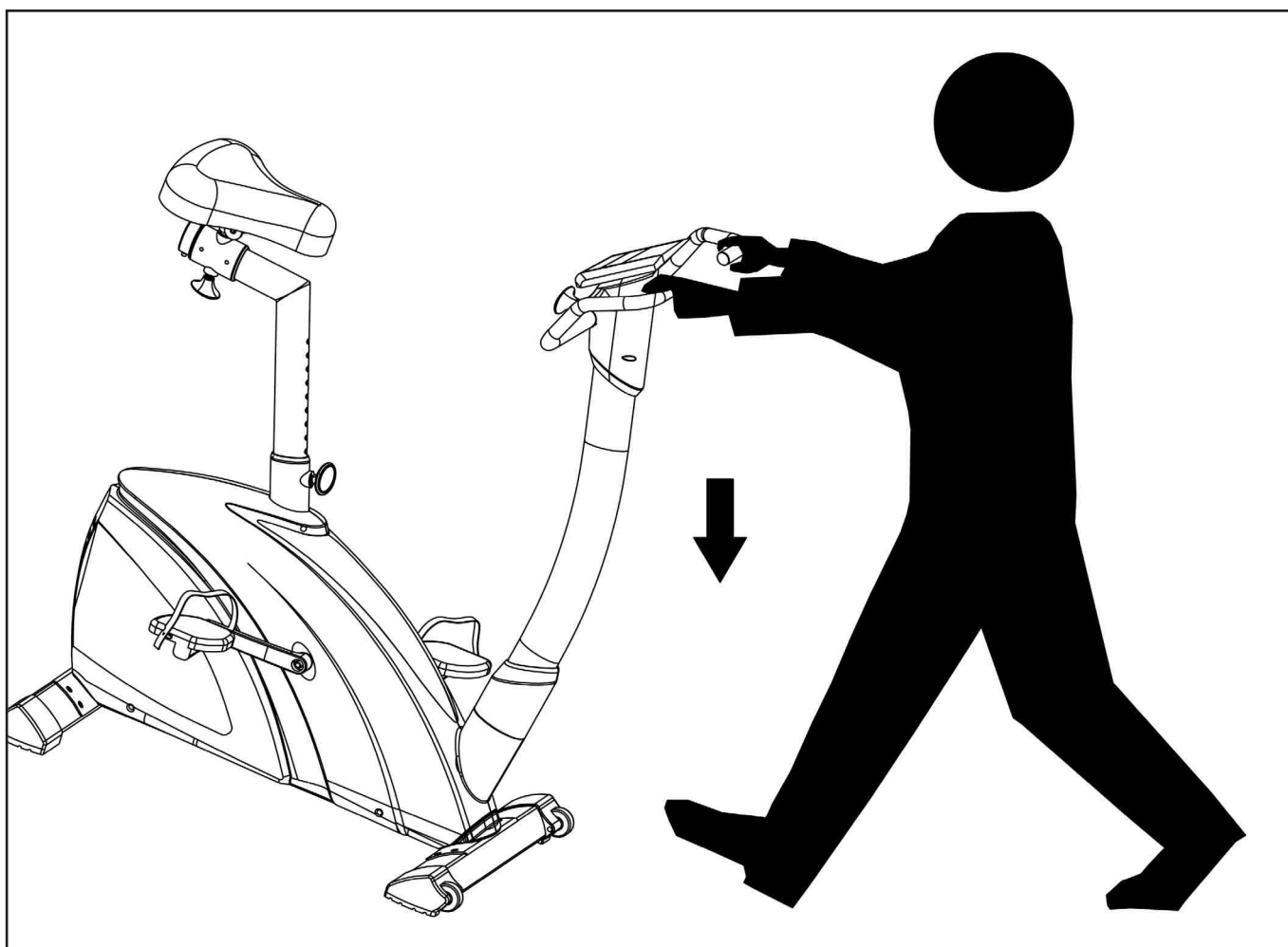


### 3.5 Nastavení výšky

Trenažér je vybaven podpěrnými šrouby. Pomocí těchto šroubů lze vyrovnat kývavý pohyb trenažéru. Otáčejte šroubem v proti směru hodinových ručiček pro vysunutí ven. Ujistěte se, že je šroub stále pevně ukotven ve vnitř trenažéru i po vysunutí.

### 3.5 Height adjustment

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



### 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 pouze vlhký hadr bez čisticích prostředků
- Části, které přijdou do styku s potem okamžitě po skončení tréninku očistěte

### **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

### 5.1 Tlačítka



#### DELETE:

- Krátkým stiskem vymažete hodnoty při nastavení
- Krátkým stiskem v average/Trip-mode aktivujete hlavní menu: WATT; HRC; PROGRAM; MANUAL a INDIVIDUAL.
- Dlouhým stiskem (> 2 vteřiny) v average/Trip-mode spustíte výběr uživatele

#### MODE:

Stiskem potvrdíte funkce.

#### RECOVERY:

Funkce obnovy srdečního tepu, zobrazí fitness výsledek 1–6.

#### ▲/▼:

Výběr programů, snižování/zvyšování hodnot. Dlouhý stisk mění hodnoty rychleji.

### 5.2 Funkce počítače

#### RPM



Počet otáček za minutu (15-200rpm).

#### SPEED



Zobrazuje rychlost v km/h, 0-99.99km/h, (teoretická hodnota), není srovnatelná s jízdou na venkovním kole

#### DISTANCE



Zobrazuje vzdálenost v km (0 -999.9), zvýšení o 0.01 km

#### TIME



Zaznamenává čas po vteřinách (00:00 – 99 :59).

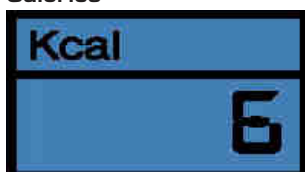
#### WATT



Nezávisle na počtu otáček RPM: Zobrazuje hodnotu Watt, kterou nastavíte.

Závislé na počtu otáček RPM: Zobrazuje aktuální hodnotu Watt v závislosti na počtu otáček a nastavené zátěži.

#### Calories



Zobrazuje počet spálených kalorií, založeno na výkonnosti 22% vynaložené mechanické síly. Rozmezí 10-9990 Kcal.

#### HEARTRATE

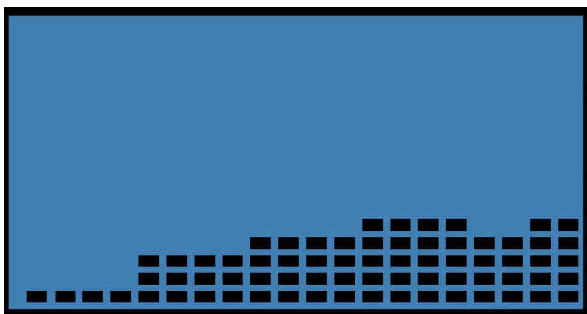


Zobrazuje srdeční puls v rozmezí 70-199 bpm tepů za minutu.

Upozornění: Měření srdečního pulsu může být nesprávné. Nadměrnou zátěží a vysokým pulsem můžete ohrozit své zdraví. Pokud pocítíte slabost či nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit a vyhledejte lékaře.



## LEVEL



Zobrazuje zátěž v16-ti úrovních při cvičení závislém na počtu otáček. Může zobrazovat také doplňky k profilovým programům.

### 5.2.1 Poznámky k funkcím

#### A) Ukončení nebo přerušování cvičení

Pokud je rychlost 15rpm/min nebo méně, počítač zaznamená konec nebo přerušování cvičení. Zobrazí se průměrné naměřené hodnoty pro počet otáček, rychlost, watt hodnotu a srdeční puls. Displej zobrazí symbol průměru. Poté se zobrazí TRIP a hodnoty pro vzdálenost, čas a kalorie. Hodnoty jsou zobrazeny po dobu 4 minut. Po 4 minutách se počítač přepne do režimu spánku. Probudíte jej stiskem jakéhokoliv tlačítka.

#### B) Měření srdečního pulsu

Měření pulsu pomocí hrudního pásu: Počítač je vybaven čipem, který je schopen zachytit bezdrátový signál hrudního pásu s frekvencí (5.0 – 5.5 kHz).

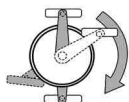
Měření pulsu pomocí ručních senzorů: Připojte kabel senzorů pulsu do zdířky pro připojení senzorů (Pulse input) na zadní straně počítače. Položte obě dlaně na senzory na madlech. Pokud jednu dlaň ze senzorů sundáte, bude chvíli trvat, než bude znovu zobrazena správná hodnota. Obě dlaně musí být během měření stále na senzorech.

Pro využití programů s měřením srdečního pulsu použijte hrudní pás..

**Upozornění:** Měření srdečního pulsu může být nesprávné. Nadměrnou zátěží a vysokým pulsem můžete ohrozit své zdraví. Pokud pocítíte slabost či nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit a vyhledejte lékaře.

### 5.2.2 Vysvětlení symbolů

#### A) Pedálování



Symbol upozorňuje na to, že máte začít šlapat do pedálů. Nastavené hodnoty se uloží a můžete začít cvičit.

#### B) Probuzení počítače z režimu spánku

Pro aktivaci počítače stiskněte jakékoliv tlačítko. Zahájením šlapání se počítač nespustí.

#### C) Nastavení hodnot

Nastavte požadované hodnoty pro cvičení. Po dosažení cílové hodnoty se ozve pípnutí.

**Pozor:** Mimo srdeční puls lze nastavit pouze jednu hodnotu. Pokud nastavíte další hodnotu, ta první bude vypnuta OFF. Po nastavení hodnot začněte šlapat.

#### D) Recovery

Po ukončení cvičení stiskněte RECOVERY a přestaňte šlapat. Počítač bude měřit váš puls během následujících 60 vteřin. Pokud je rozdíl mezi počátečním pulsem a koncovým pulsem 20%, získáte výsledek F1 (velmi dobrý).

#### E) Zvýšení hodnoty Watt během HRC Mode (režim s měřením pulsu)

Zátěž (watt hodnota) se bude zvyšovat každých 30 vteřin po hodnotě 10 Watt, dokud nebude dosaženo hodnoty srdečního pulsu, který je o 5 tepů nižší než je cílová hodnota. Zátěž takhle zůstane po dobu 1 minuty. Pokud není zaznamenána žádná změna pulsu, zátěž se znovu zvýší. Pokud je srdeční puls po dobu 5 vteřin vyšší než cílová hodnota, bude zátěž okamžitě snížena o 20 Watt a dále každých 20 vteřin o 10 Watt, dokud není puls nižší než je cílová hodnota. Pokud je puls nižší než je cílová hodnota, bude zátěž znovu zvýšena.

Pro IND: Můžete nastavit individuální hodnotu srdečního pulsu.

### 5.3 Funkce počítače

#### 5.3.1 Funkce okamžitého startu

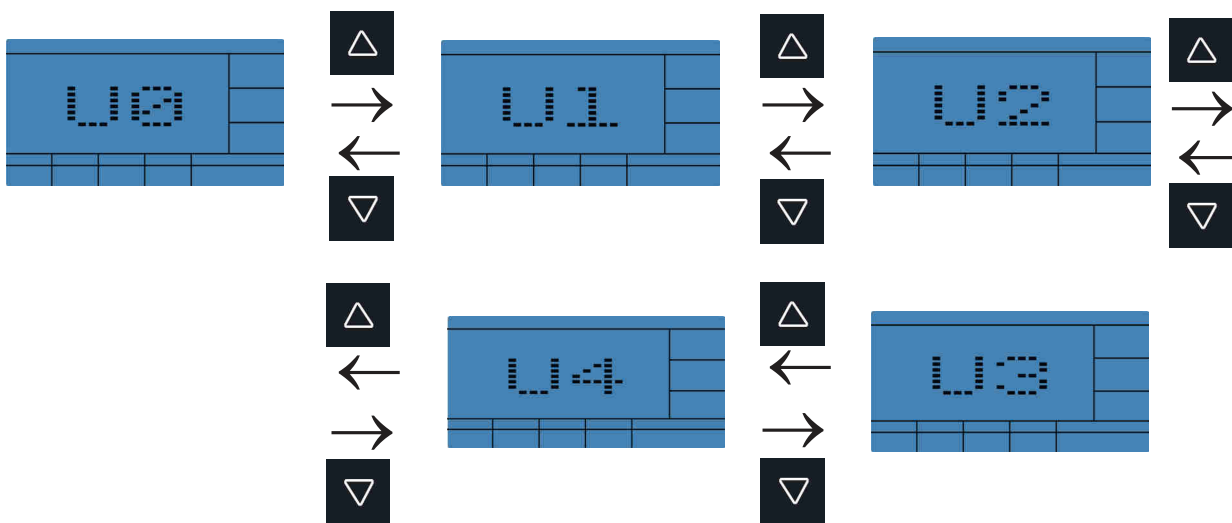
Pro jednoduché a okamžité spuštění cvičení lze využít funkci okamžitého startu. Postupujte dle následujících kroků :

- Připojte přívodní elektrický kabel na spodní straně trenažéru. Na počítači se spustí testovací obrazovka a poté „U0, U1, U2, U3 nebo U4“ v prostřední části displeje.
- Začněte šlapat do pedálů. Všechny hodnoty se začnou automaticky přičítat. Po ukončení cvičení nebudou hodnoty uloženy. Pokud jste vybrali U0!

### 5.4. Cvičení s uživatelským nastavením

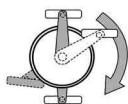
#### 5.4.1 Výběr uživatele a nastavení osobních údajů

1) USER-Selection - Výběr uživatele



Na displeji se zobrazí (U0-U4) dle vybraného uživatele.

A)



nebo

B)



WATT					TIME
					0:06
					WATT
					25
RPM/MIN	KM/H	KM	KCAL	P	OFF
60	22.4	1.1	5	P	OFF

>3s stisk: **check 2) Nastavení osobních údajů**

<1s stisk: **check 3) Watt režim**

Pokud nastavíte hodnoty, začnou se odečítat, dokud nebude dosaženo 0, poté počítač pípne. Pokud hodnoty nejsou nastaveny, budou se hodnoty přičítat.

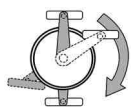
## 2) Nastavení osobních údajů

a) Věk



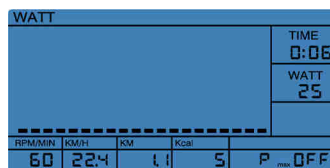
20-90 let

A)



B)

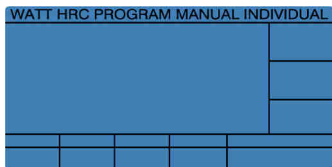
**MODE**



Pokud jste v hlavním menu, podívejte se  
5.4.2 Watt režim

## 5.4.2 WATT režim

### 1) WATT-Výběr

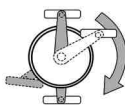
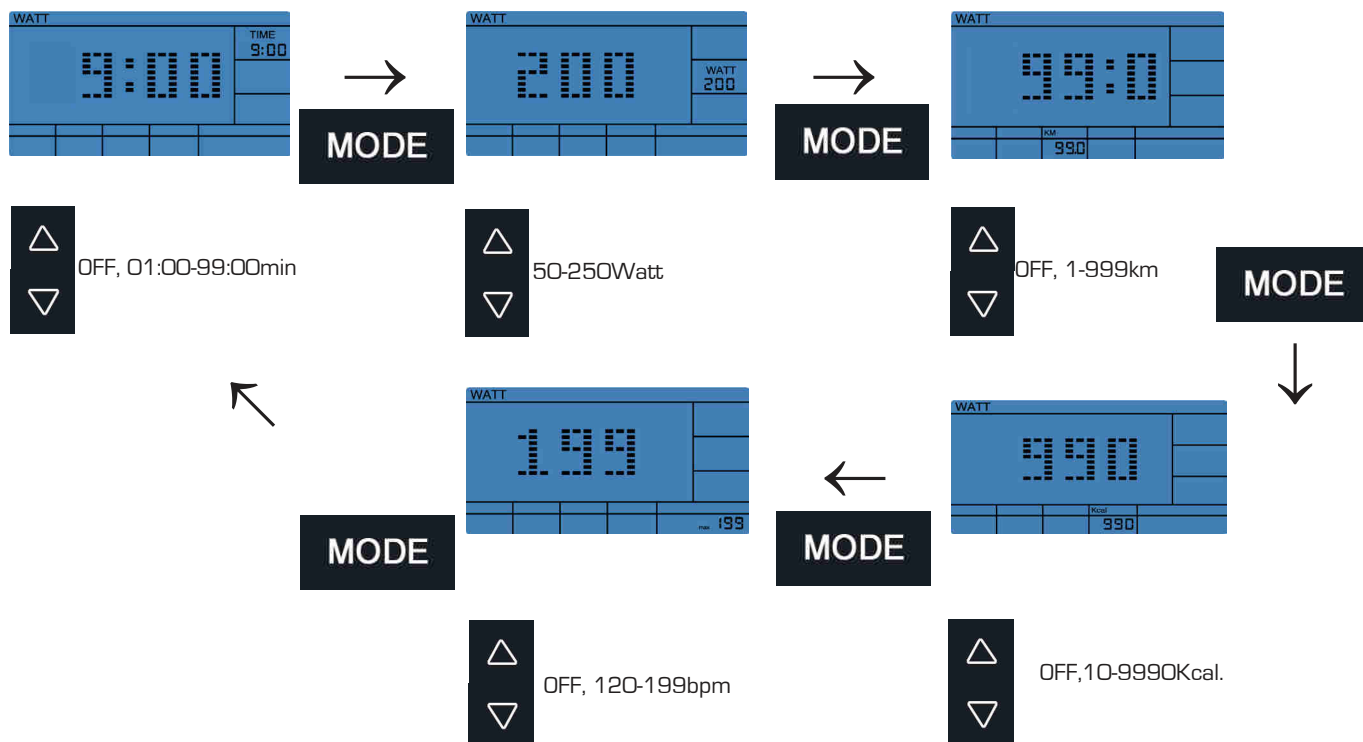


Menu, WATT bliká

**MODE**

Rychlý stisk

### 2) Nastavení hodnot

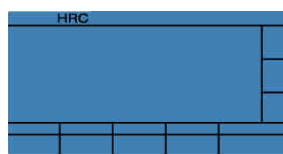
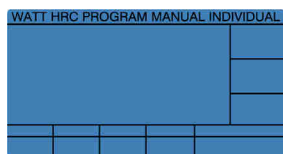


WATT					
					TIME 0:06
					WATT 25
PPM/MIN	KM/H	KM	Kcal	S	P OFF
60	22.4	1	1	5	

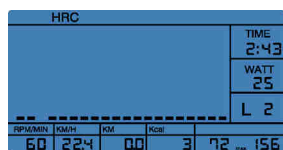
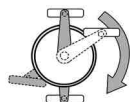
Pokud nastavíte hodnoty, začnou se odečítat, dokud nebude dosaženo 0, poté počítač pípne. Pokud hodnoty nejsou nastaveny, budou se hodnoty přičítat.

5.4.3 HRC režim

1) HRC-Výběr



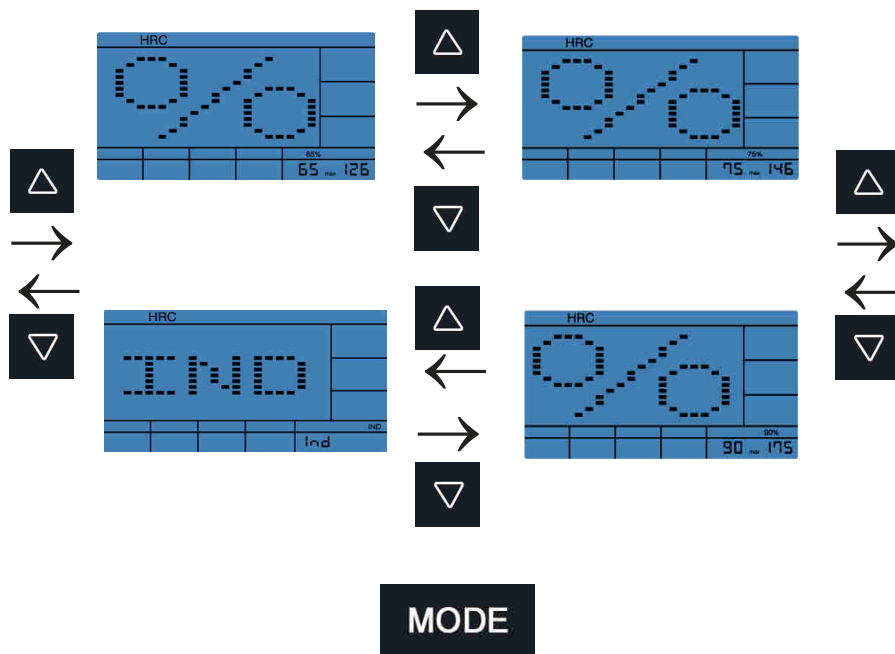
Menu, HRC bliká



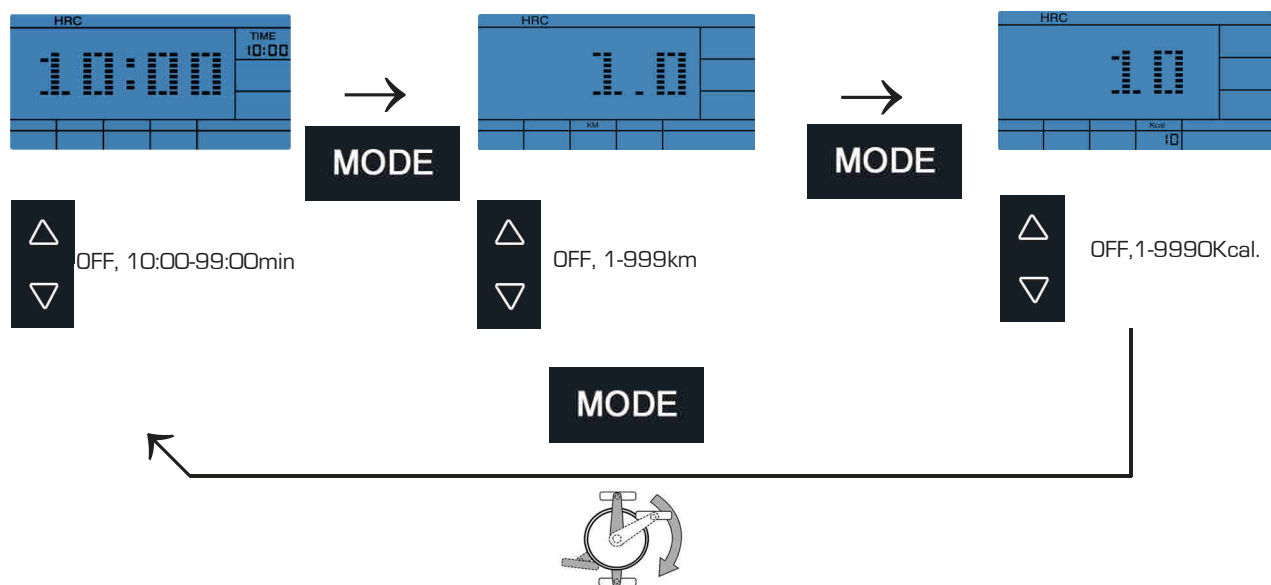
check 2) Nastavení max pulsu

Pokud nastavíte hodnoty, začnou se odečítat, dokud nebude dosaženo 0, poté počítač pípne. Pokud hodnoty nejsou nastaveny, budou se hodnoty přičítat.

2) Nastavení max pulsu



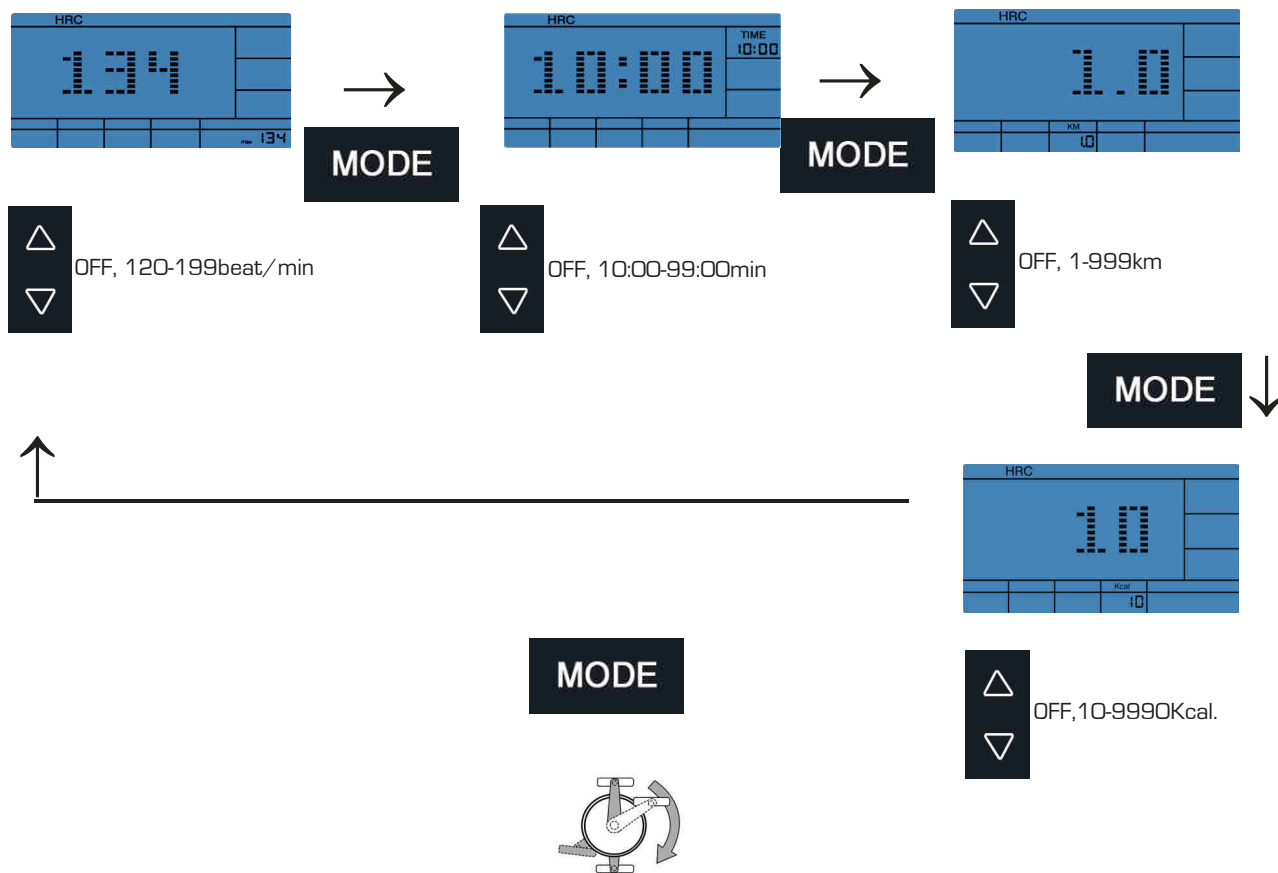
### 3A) Nastavení hodnot limitů 65%, 75% a 90%



HRC				TIME
				2:43
				WATT
				25
				L 2
RPM/MIN	KM/H	KCAL	KM	KCAL
60	22.4	00	3	72 156

Pokud nastavíte hodnoty, začnou se odečítat, dokud nebude dosaženo 0, poté počítač pípne. Pokud hodnoty nejsou nastaveny, budou se hodnoty přičítat.

### 3B) Nastavení hodnot IND individuál



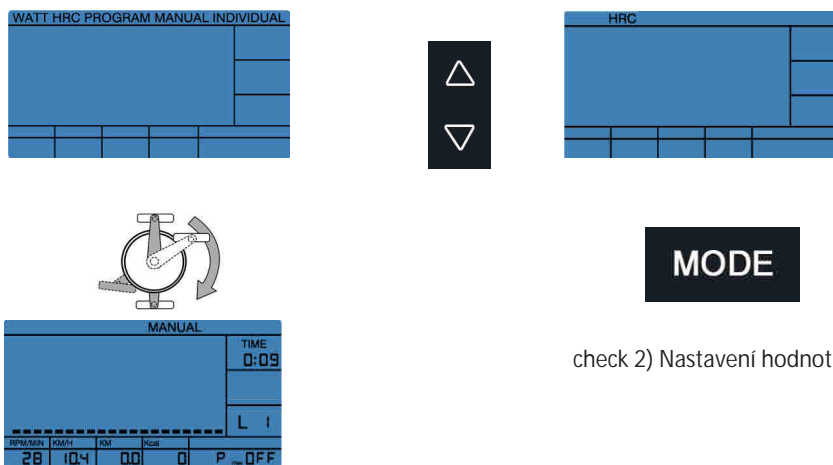
HRC				TIME
				2:43
				WATT
				25
				L 2
RPM/MIN	KM/H	KCAL	KM	KCAL
60	22.4	00	3	72 156

Pokud nastavíte hodnoty, začnou se odečítat, dokud nebude dosaženo 0, poté počítač pípne. Pokud hodnoty nejsou nastaveny, budou se hodnoty přičítat.



## 5.4.5 MANUAL režim

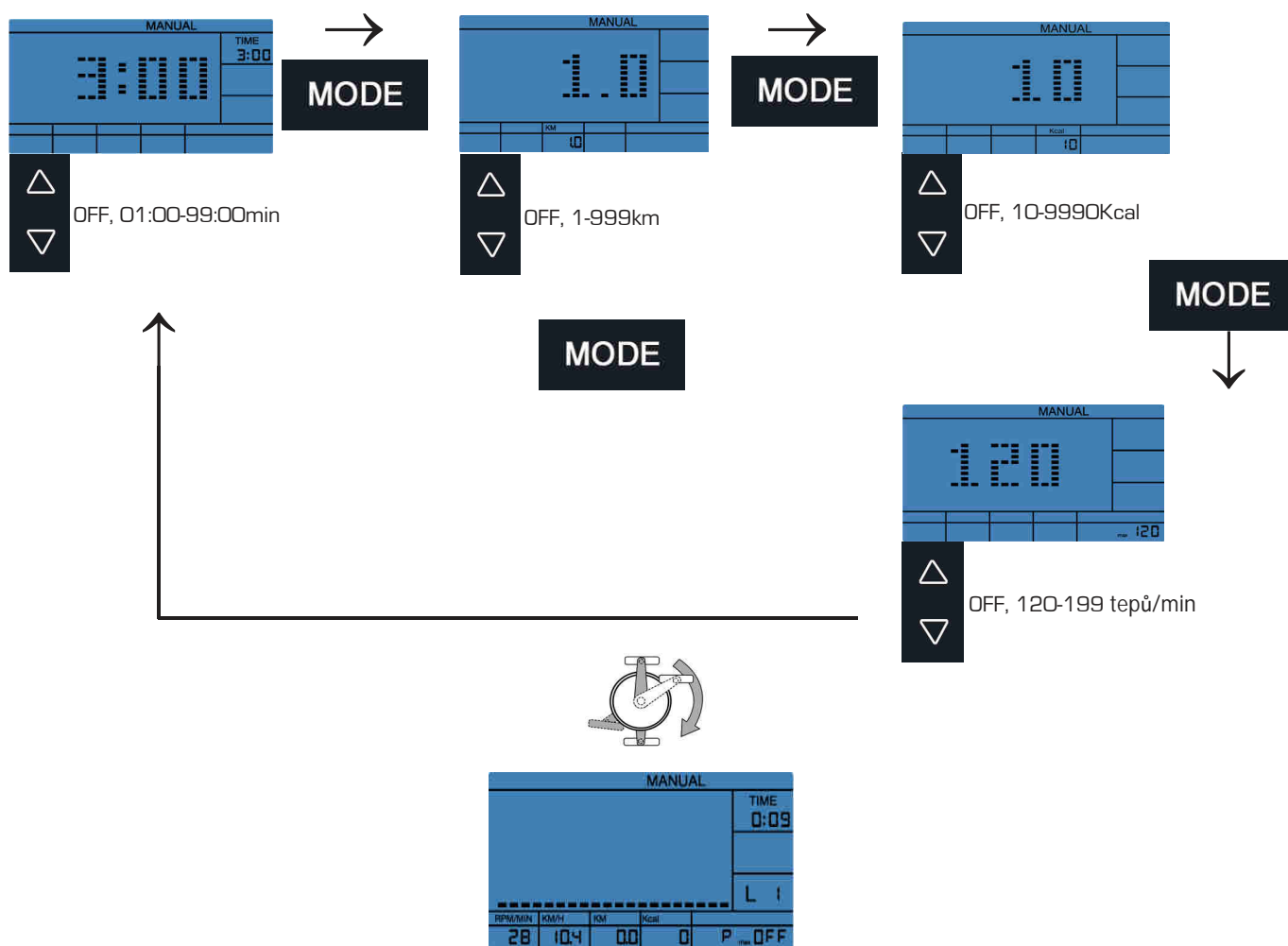
### 1) MANUAL-Výběr



check 2) Nastavení hodnot

Pokud nastavíte hodnoty, začnou se odečítat, dokud nebude dosaženo 0, poté počítač pípne. Pokud hodnoty nejsou nastaveny, budou se hodnoty přičítat.

### 2) Nastavení hodnot

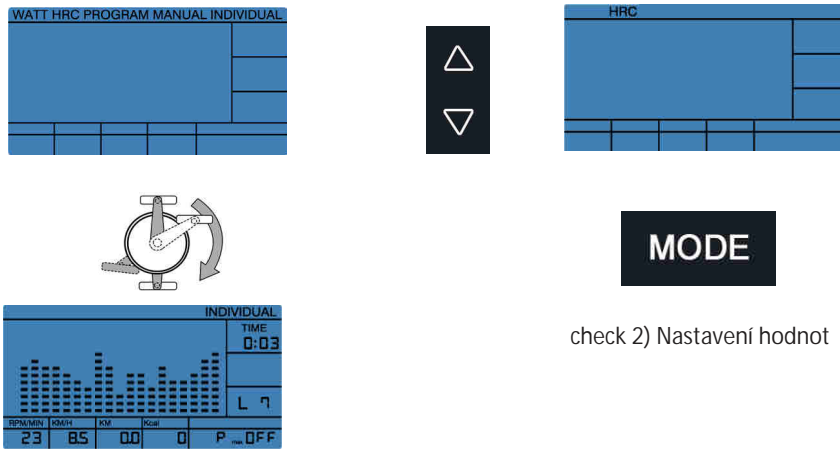


Pokud nastavíte hodnoty, začnou se odečítat, dokud nebude dosaženo 0, poté počítač pípne. Pokud hodnoty nejsou nastaveny, budou se hodnoty přičítat..



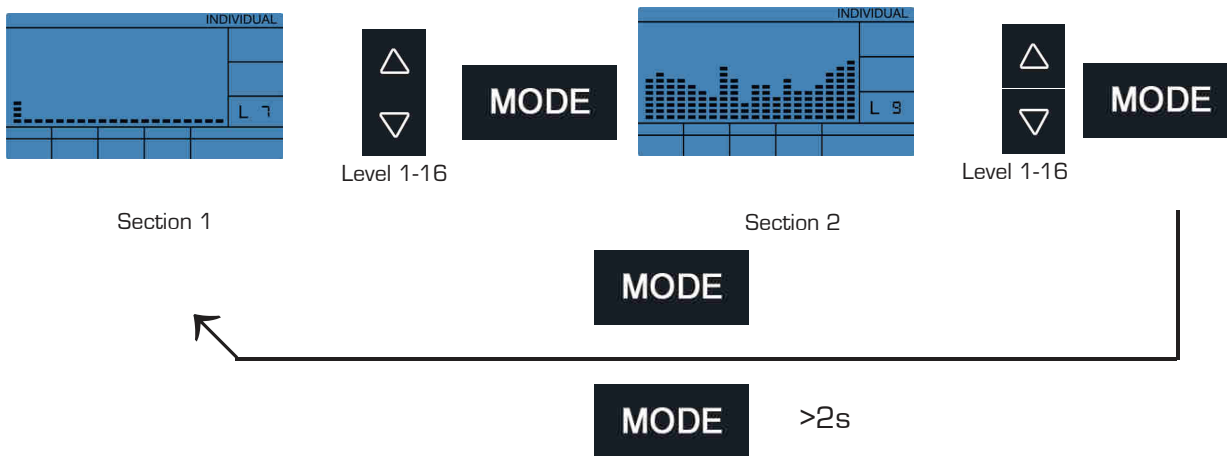
### 5.4.6 INDIVIDUAL-režim

#### 1) INDIVIDUAL- Výběr

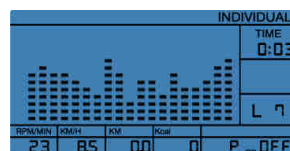
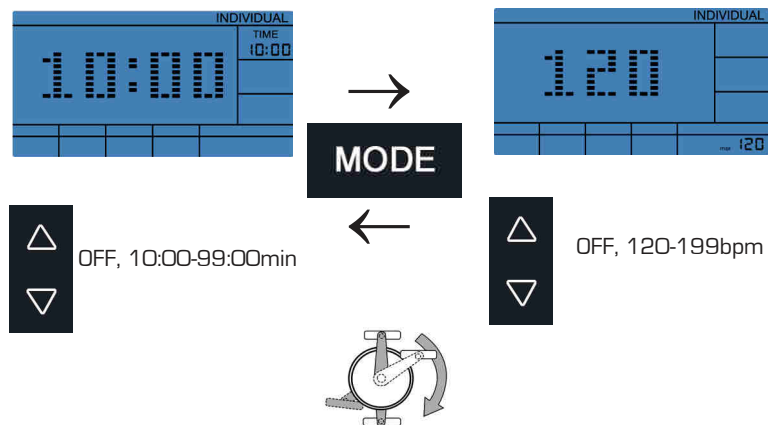


Pokud nastavíte hodnoty, začnou se odečítat, dokud nebude dosaženo 0, poté počítač pípne. Pokud hodnoty nejsou nastaveny, budou se hodnoty přičítat.

#### 2) Nastavení Watt hodnot pro každou sekci



#### 3) Nastavení hodnot



Pokud nastavíte hodnoty, začnou se odečítat, dokud nebude dosaženo 0, poté počítač pípne. Pokud hodnoty nejsou nastaveny, budou se hodnoty přičítat.

## 6. Technické údaje

### 6.1 Zdroj

Tento trenážer je poháněn elektřinou. Zapojte elektrický přívodní kabel do zásuvky ve spodní části trenážeru a poté do elektrické sítě.

Specifikace:  
Příkon: 230 V, 50Hz  
Výstup: 9V, 1000mA



- Používejte k připojení trenážeru pouze zdroj, který je součástí balení. Použití jiného zdroje by mohlo vést k poškození trenážeru.

- Úplným odpojením trenážeru dojde k vymazání uložených hodnot uživatelských programů U0-U4,

## 6. Technical Details

### 6.1 Power Supply (included in the scope of delivery)

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

#### Power Supply Specification:

Input: 230 V, 50Hz  
Output: 9V, 1000mA



- Use only the power supply included in the scope of delivery. If you use another manufacturer's power supply, please ensure that it automatically cuts-off in the event of overload, is short-circuit protected and is electronically controlled. Non-compliance may result in short-circuiting and damage to the computer.
- Disconnection of the power pack from the mains or of the power pack plug from the equipment results in a return to User Selection U0 – U4 input mode.

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

### 7.1 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.

### 7.2 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.

### 7.3 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 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 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 jednatel 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 závratěmi 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  $(220 - \text{věk}) \times 0,85$

### 7.5 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 Training 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:

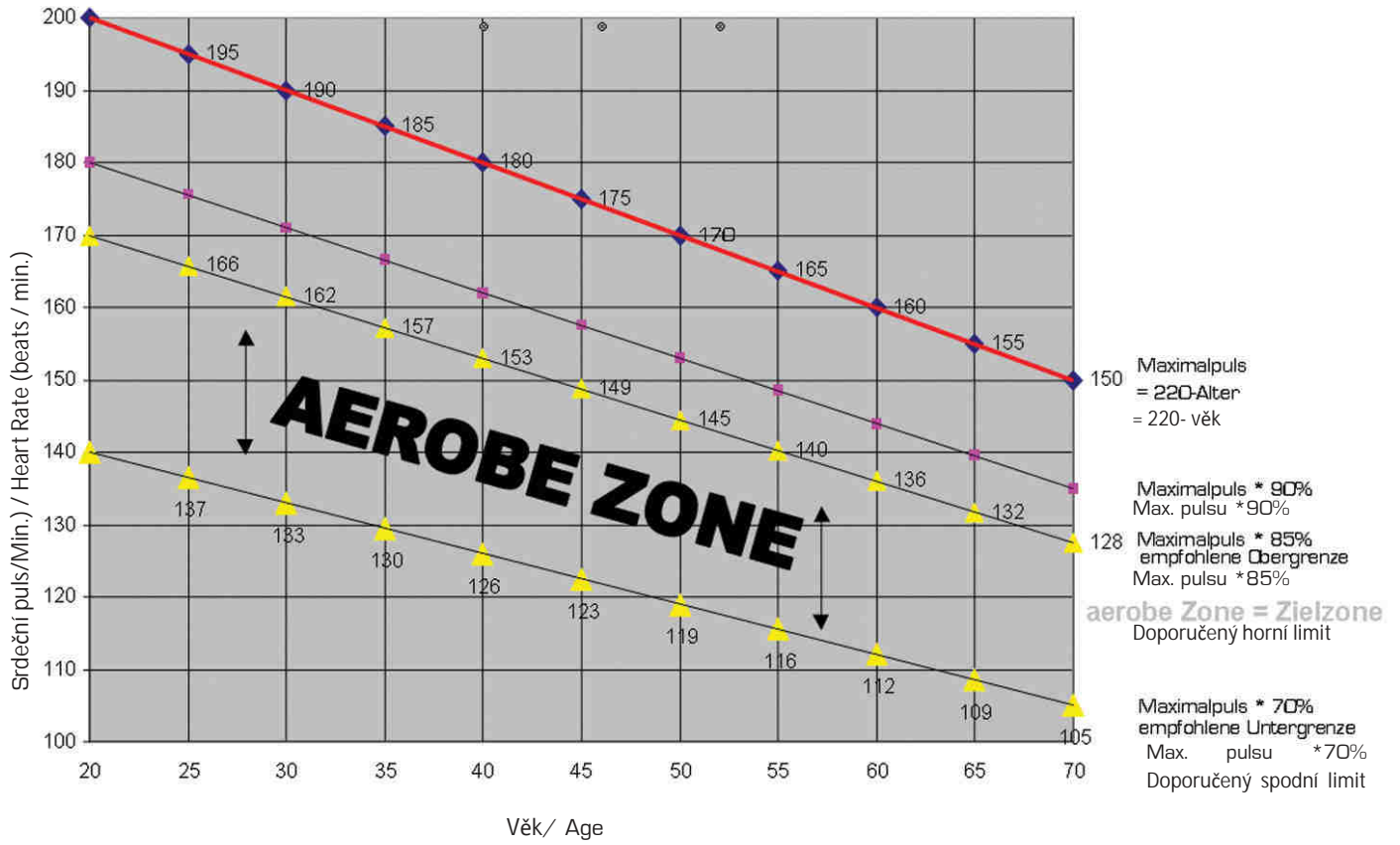
5 to 10 minutes of slow cycling.

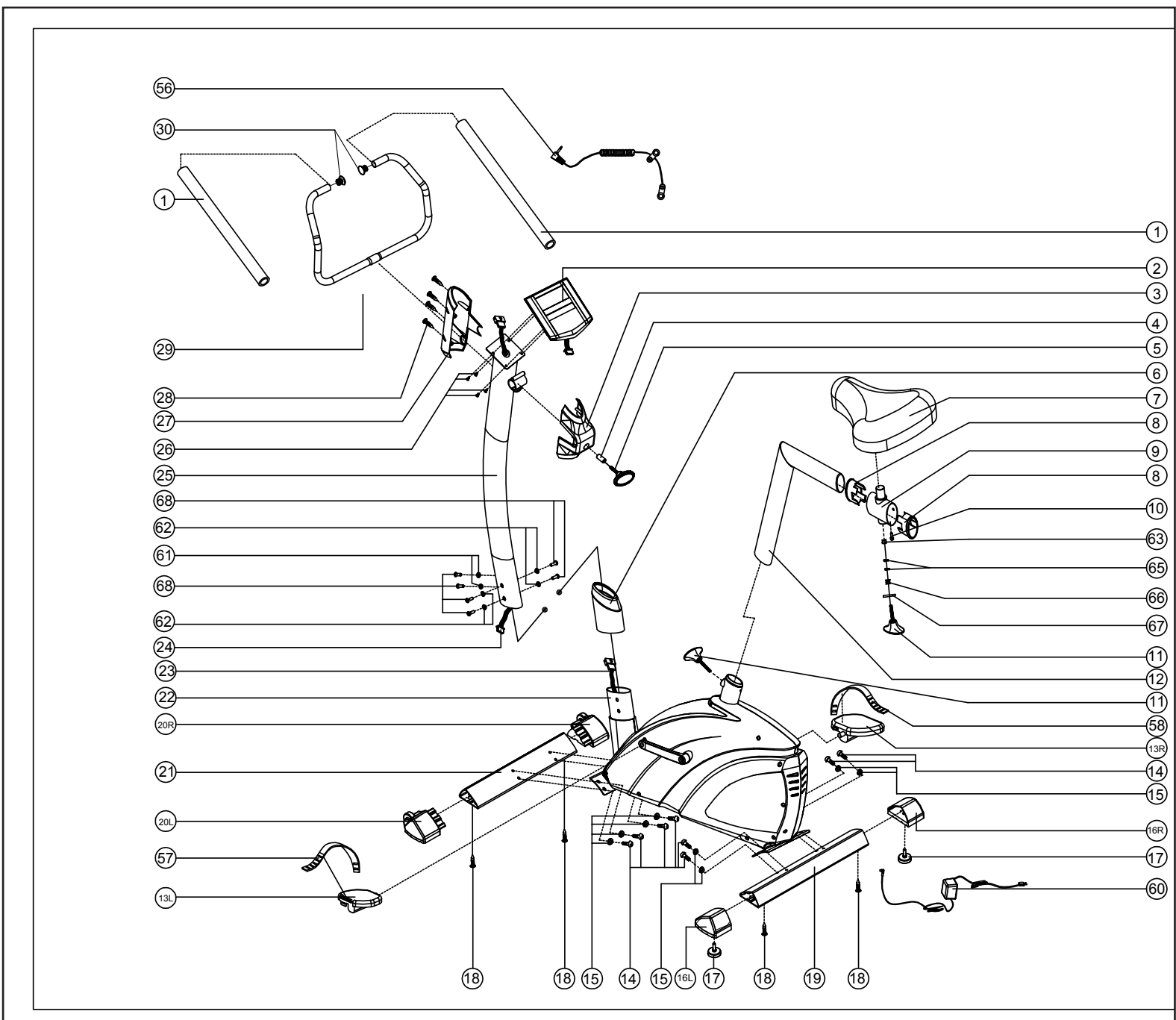
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

#### *Alterations of metabolic activity during training:*

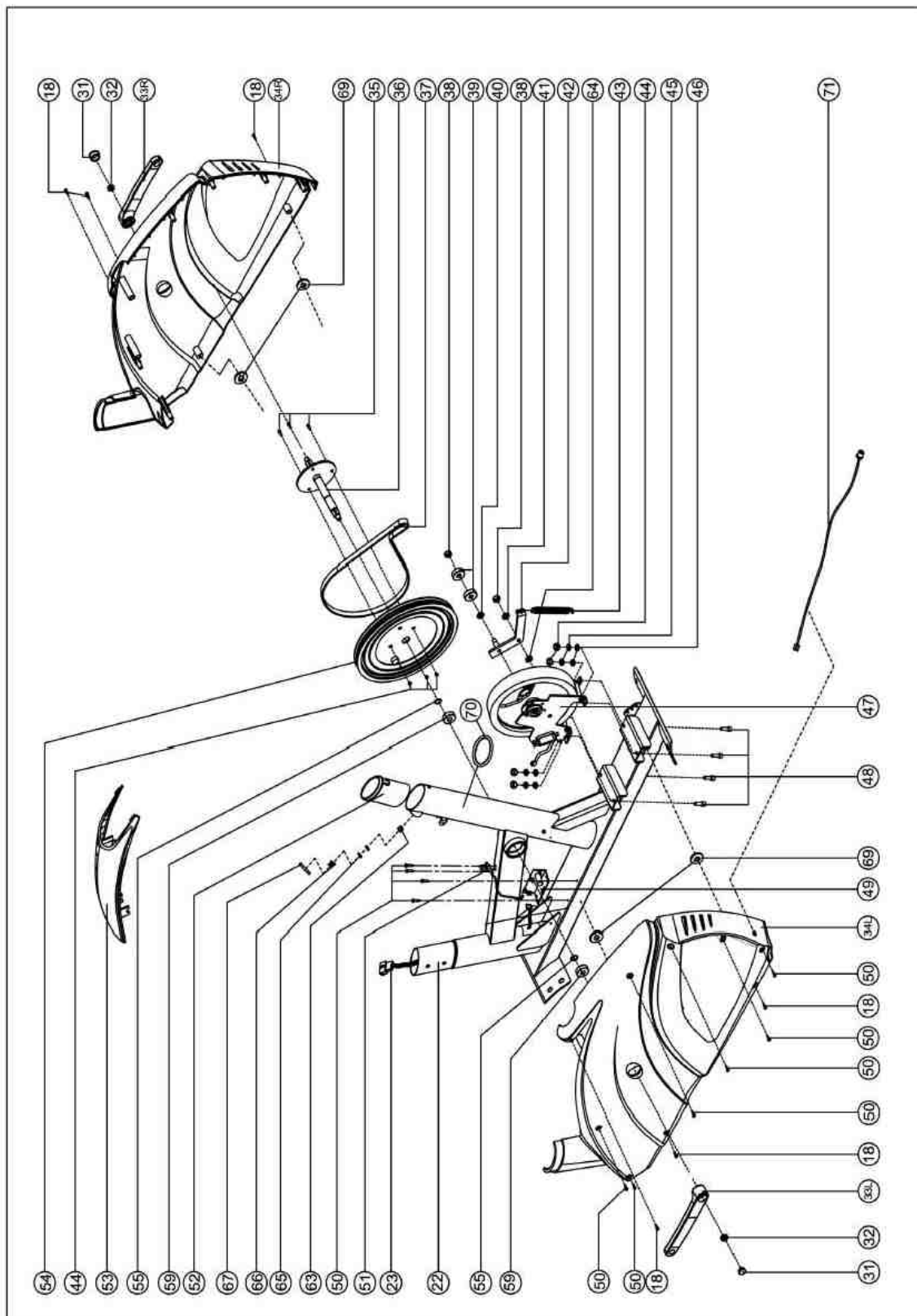
- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy

Diagram cílového pulsu / Target Pulse Diagram  
(Puls/Věk) / (Heart Rate / Age)











## 8. Kusovník / Parts list

Číslo	Popis Description	Rozměry/Dimension	Ks/Quantity
3157 -1 *	Schaumstoff	Foam	2
-2	Computer	Computer	1
-3	Lenkerabdeckung, vorn	Front cover handlebar cover	1
-4	Buchse	Bushing	1
-5	T-Griff	T-knob	1
-6	Abdeckung für Lenkerstützrohr	Lower cover for Handlebar post	1
-7*	Sattel	Saddle	1
-8	Buchse für Sattelschlitten	Bushing for saddle slider	1
-9	Sattelschlitten	Saddle slider	1
-10	Innensechskantschraube	Allen screw	1
-11	T-Griff für Sattelstützrohr	Crossed knob for seatpost	2
-12	Sattelstütze	Saddle post	1
-13L*	Pedal, links	Pedal, left	1
-13R*	Pedal, rechts	Pedal, right	1
-14	Innensechskantschraube	Allen screw	8
-15	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	14
-16L	Höhenverstellkappe, links	Height adjustment cap, left side	1
-16R	Höhenverstellkappe, rechts	Height adjustment cap, right side	1
-17	Höhenverstellung	Height adjustment	2
-18	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	18
-19	Standfuß, hinten	Rear foot tubing	1
-20L	Transportrolle, links	Front end cap, left side	1
-20R	Transportrolle, rechts	Front end cap, right side	1
-21	Standfuß, vorn	Front foot tubing	1
-22	Hauptrahmen	Main frame	1
-23	Datenkabel, unten	Lower computer cable	1
-24	Datenkabel, oben	Upper computer cable	1
-25	Lenkerstützrohr	Handlebar post	1
-26	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	4
-27	Lenkerabdeckung, hinten	rear cover handlebar cover	1
-28	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	4
-29	Lenker	Handlebar	1
-30	Kunststoffkappe	Plastic cap	2
-31	Abdeckkappe für Tretkurbel	Round plug for crank	2
-32	Gerändelte Mutter	Serrated nut	2
-33L	Tretkurbel, links	Crank, left side	1
-33R	Tretkurbel, rechts	Crank, right side	1
-34L	Gehäusehälfte, links	Housing, left side	1
-34R	Gehäusehälfte, rechts	Housing, right side	1
-35	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	3
-36	Achse	Axle	1
-37*	Antriebsriemen	Belt	1
-38	Sicherungsmutter	Safety nut	2
-39*	Kugellager	Ballbearing	2
-40	Unterlegscheibe	Washer	1
-41	Unterlegscheibe	Washer	1
-42	Riemenspanner	Idler bracket	1
-43	Feder	Spring	1
-44	Sicherungsmutter	Safety nut	7
-45	Federring	Spring ring	4
-46	Unterlegscheibe	Washer	4
-47	EMS System	EMS System	1
-48	Innensechskantschraube	Allen screw	4
-49	PC Board	PC Board	1
-50	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	11
-51	Sensor	Sensor	1
-52	Buchse für Sattelstützrohr	Lower bushing for saddle post	1
-53	Obere Abdeckung	Top cover	1
-54	Antriebsrad	Belt wheel	1
-55	Federring	Spring ring	2
-56	Ohrpuls kabel	Ear pulse cable	1
-57*	Fußschlaufe für Pedal, links	Strap or pedal, left side	1
-58*	Fußschlaufe für Pedal, rechts	Strap or pedal, right side	1
-59*	Kugellager	Ballbearing	2
-60	Netzgerät	Adapter	1
-61	Unterlegscheibe, gebogen	Curved washer	2
-62	Unterlegscheibe	Washer	4
-63	Buchse	Bushing	2
-64	Unterlegscheibe	Washer	1
-65	Innensechskantschraube	Allenscrew	4
-66	Feder Ring	Spring ring	2
-67	Mutter eingepresst	Press nut	2
-68	Innensechskantschraube	Allenscrew	6

-69	Gummiunterlegscheibe	Rubberwasher	4
-70	Gummi Ring	Rubber ring	1
-71	Stromkabel mit Buchse	Powercable with plug	1

\*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 [Finnlo Customer Service](#). You can request the parts and be charged for them.

## 10. 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](mailto:fitnestore@fitnestore.cz)**

### Výrobce:

**Hammer Sport AG,**

**Von Liebig Str. 21, 89231**

**Neu-Ulm**

**[www.hammerer.de](http://www.hammerer.de)**