



# Clever Fold RC5

Uživatelský návod



Item no. 4854

<b>Obsah</b>	<b>Index</b>	<b>Strana/Page</b>
<b>1. Bezpečnostní instrukce</b>	1. Safety instructions	02
<b>2. Obecně</b>	2. General	
<b>2.1 Balení</b>	2.1 Packaging	03
<b>2.2 Odpady</b>	2.2 Disposal	03
<b>3. Montáž</b>	3. Assembly	04
<b>3.1 Montážní kroky</b>	3.1 Assembly Steps	04
<b>3.2 Funkce sklápění</b>	3.2 Folding instruction	11
<b>4. Péče a údržba</b>	4. Care and Maintenance	12
<b>5. Počítač</b>	5. Computer (UK)	12
<b>5.1 Tlačítka</b>	5.1 Computer keys	12
<b>5.2 Funkce počítače</b>	5.2 Computer functions	13
<b>5.3 Nastavení funkcí počítače</b>	5.3 Computer function setting	14
<b>5.3.1 Funkce rychlého startu</b>	5.3.1 Immediate-Start function	14
<b>5.3.2 Trénink s nastavenými hodnotami</b>	5.3.2 Exercise with settings	14
<b>5.3.3 Manuální režim</b>	5.3.3 Manual	14
<b>5.3.4 Programy</b>	5.3.4 Programs	15
<b>5.3.5 Target HR - Cíl pulsu</b>	5.3.5 Target HR	15
<b>5.3.6 Uživatelský program</b>	5.3.6 USER-program	16
<b>5.4 Chyby a poruchy</b>	5.4 Diagnostic and troubleshooting	17
<b>6. Technické údaje</b>	6. Technical details	18
<b>6.1 Adaptér</b>	6.1 Power supply	18
<b>7. Tréninkový manuál</b>	7. Training manual	19
<b>7.1 Tréninková frekvence</b>	7.1 Training frequency	19
<b>7.2 Tréninková intenzita</b>	7.2 Training intensity	19
<b>7.3 Trénink se zaměřením na puls</b>	7.3 Heartrate orientated training	20
<b>7.4 Kontrola tréninku</b>	7.4 Training control	20
<b>7.5 Délka tréninku</b>	7.5 Trainings duration	21
<b>8. Rozložený nákres</b>	8. Explosion drawing	23
<b>9. Kusovník</b>	9. Parts list	24
<b>10. Záruka</b>	10. Warranty -	

## 1. Bezpečnostní instrukce

### Důležité!

- Tento trenážer je vyroben dle směrnice ISO EN 957-1/5 třídy HC
- Max. zátěž 115 kg.
- Stroj se smí používat jen ke stanovenému účelu! · Každé jiné použití je nepřipustné 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.

## 1. Safety instructions

### IMPORTANT!

- The Hometrainer is produced according to DIN EN 957-1/5 class HC
- Max. user weight is 115 kg.
- The Hometrainer should be used only for its intended point
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The Hometrainer 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.

Oblastí použití tohoto tréninkového stroje je domácnost. Přístroj odpovídá požadavkům EN ISO 20957-1/9 třídy HC podle evropské směrnice 2014/30/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!

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of EN ISO 20957-1/9 Class HC. The CE marking refers to the EU Directive 2014/30/EU and 2014/35/EU. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

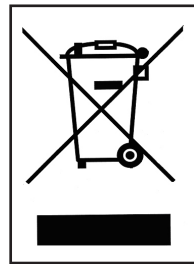
Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

### 2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

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

### 2.2 Disposal



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

### 3. 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.

#### 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).

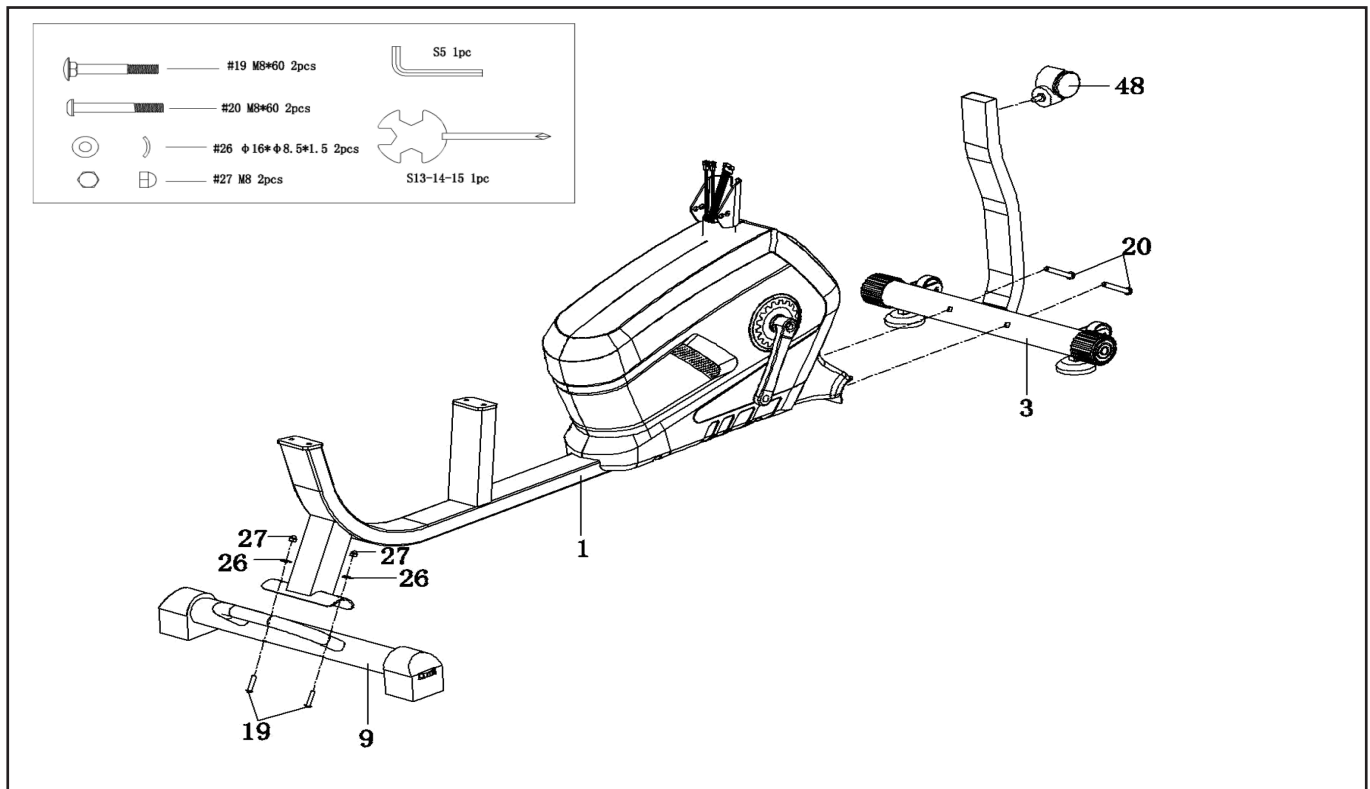
In order to make assembly of the item as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

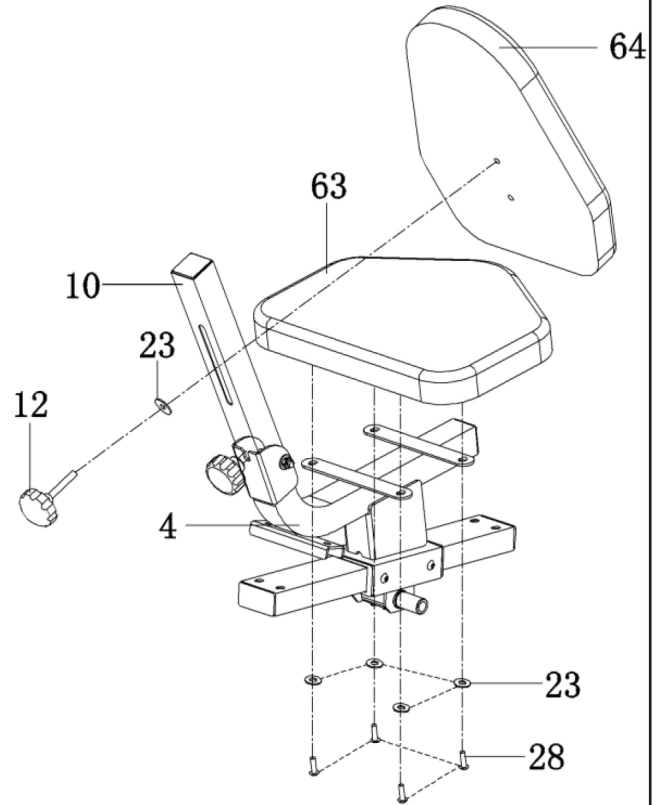
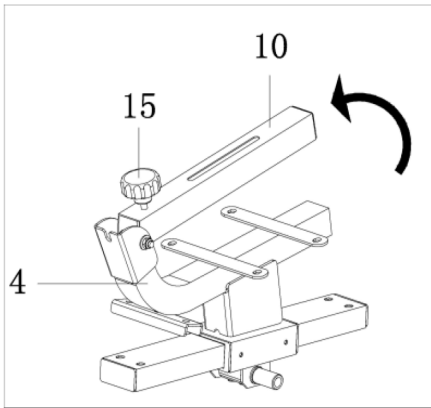
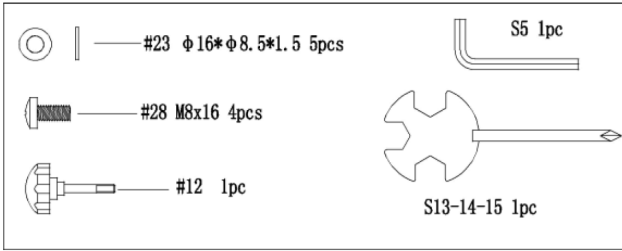
#### Contents of packaging

- 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.

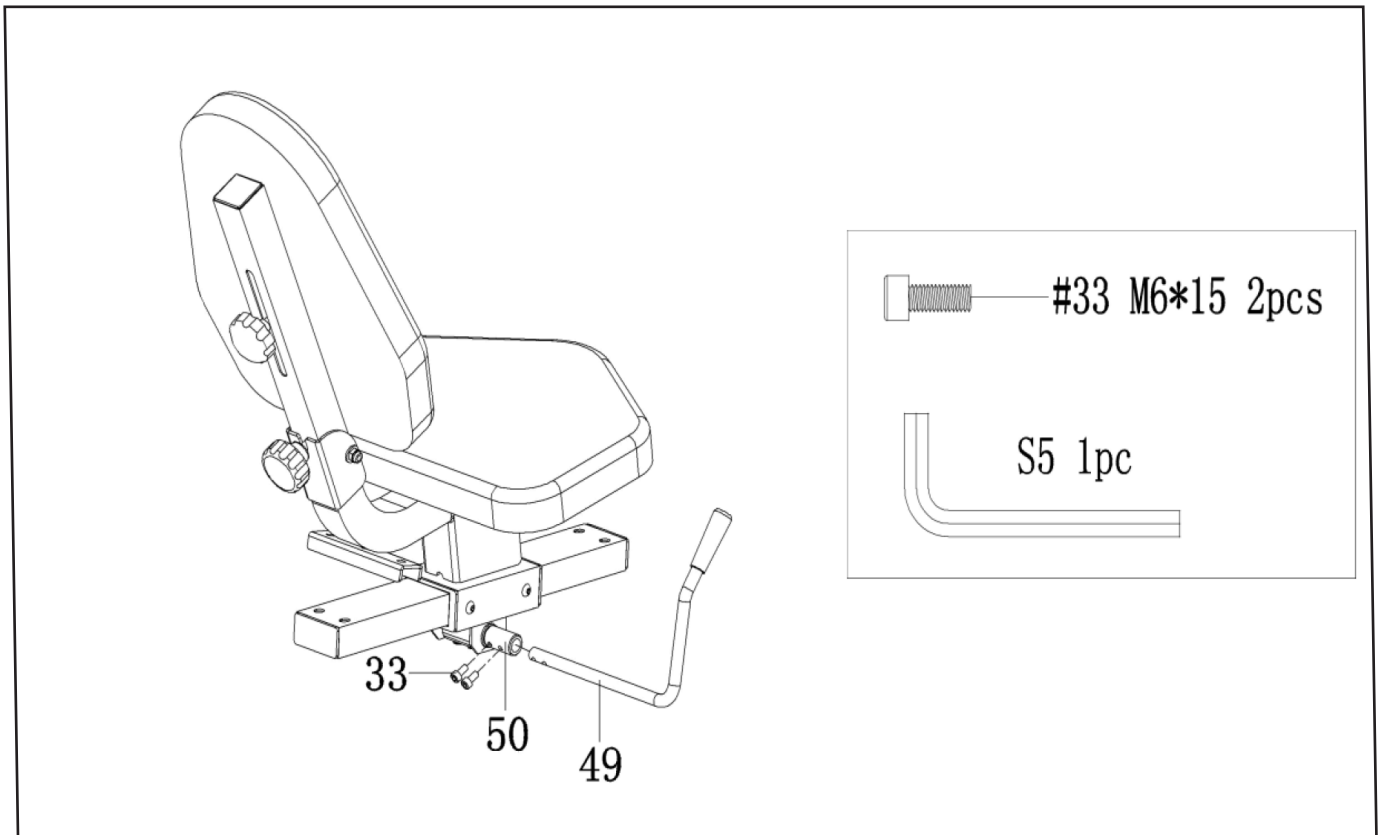
#### 3.1 Montážní kroky/Assembly steps

##### Krok 1 /Step 1

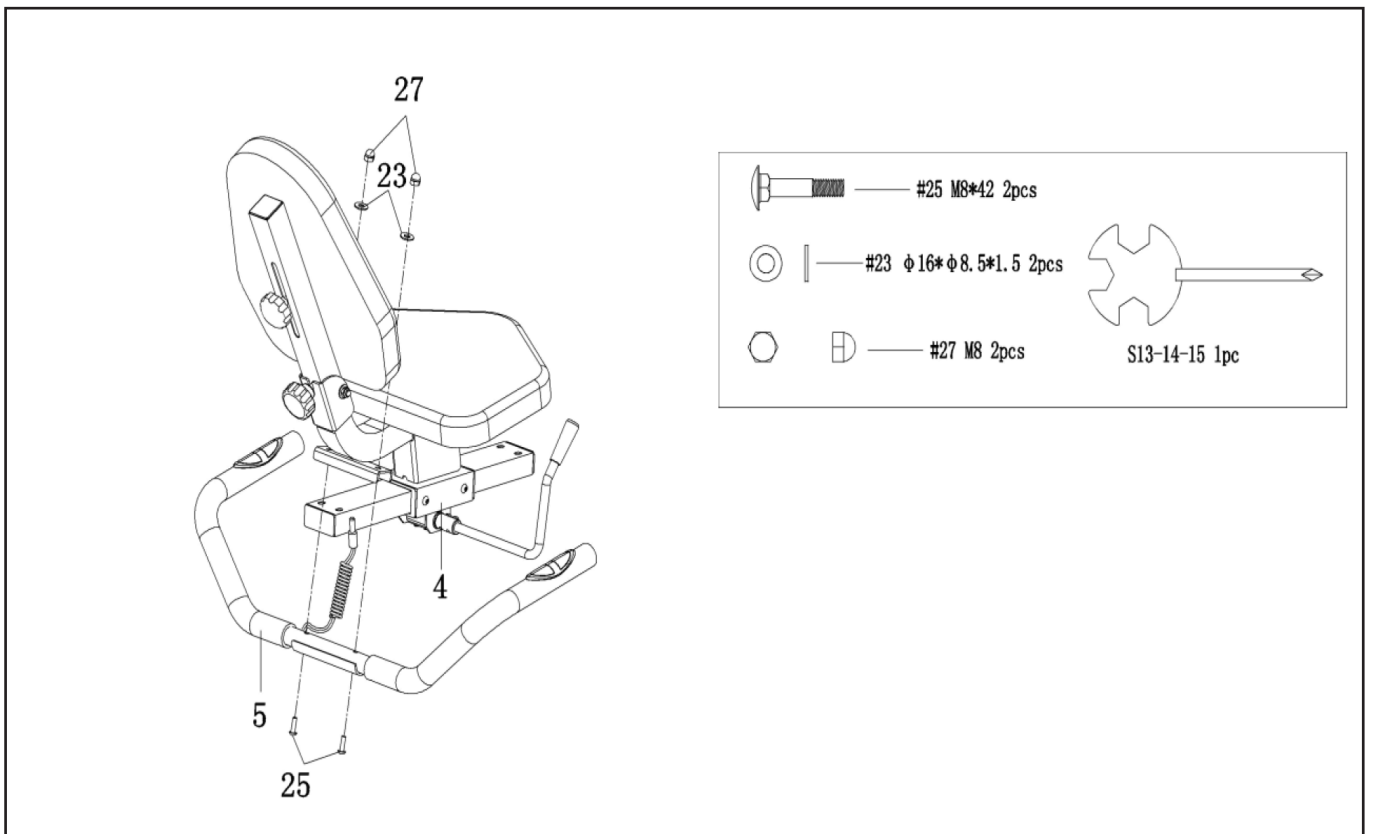


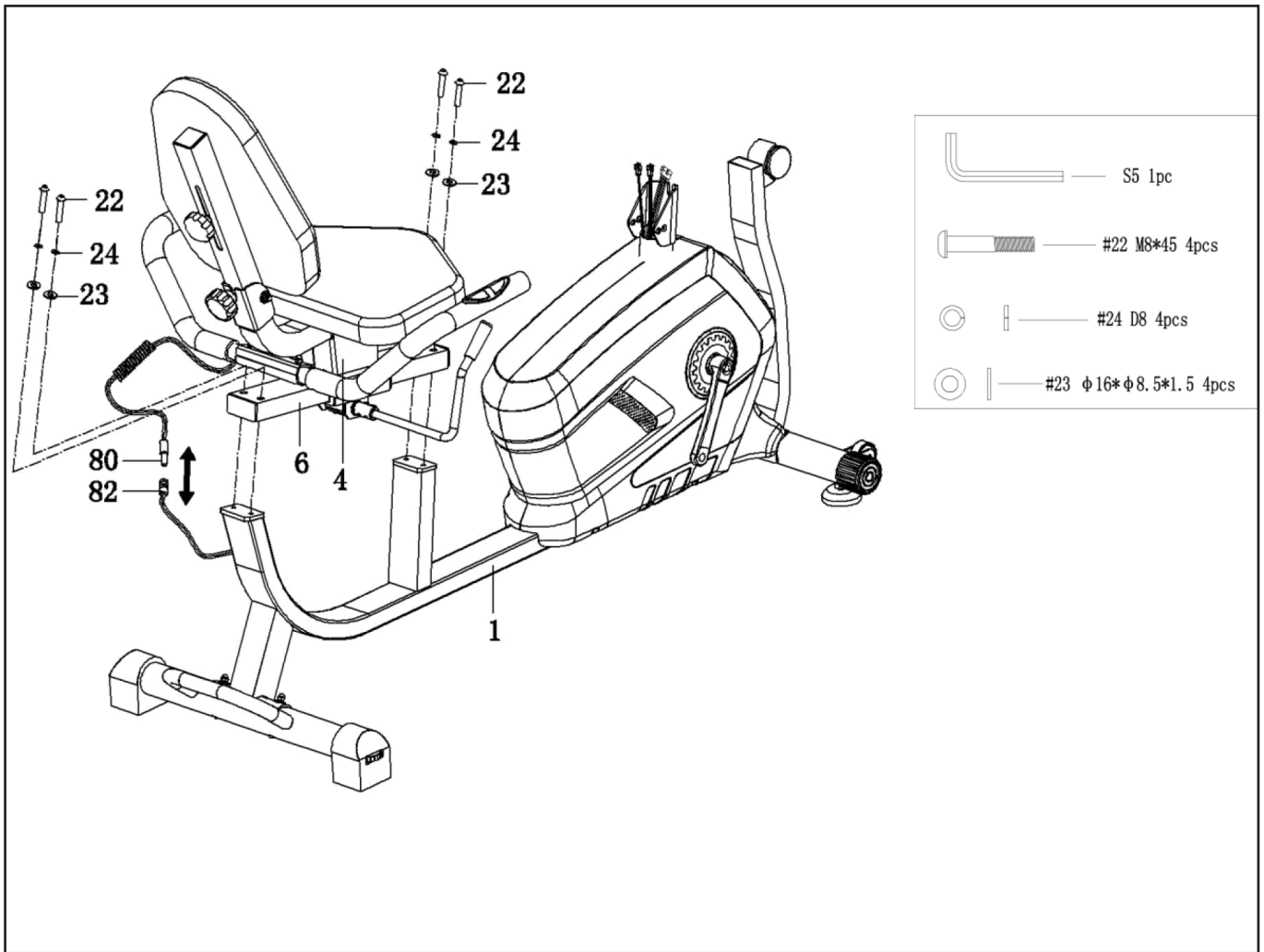


Krok / Step 3

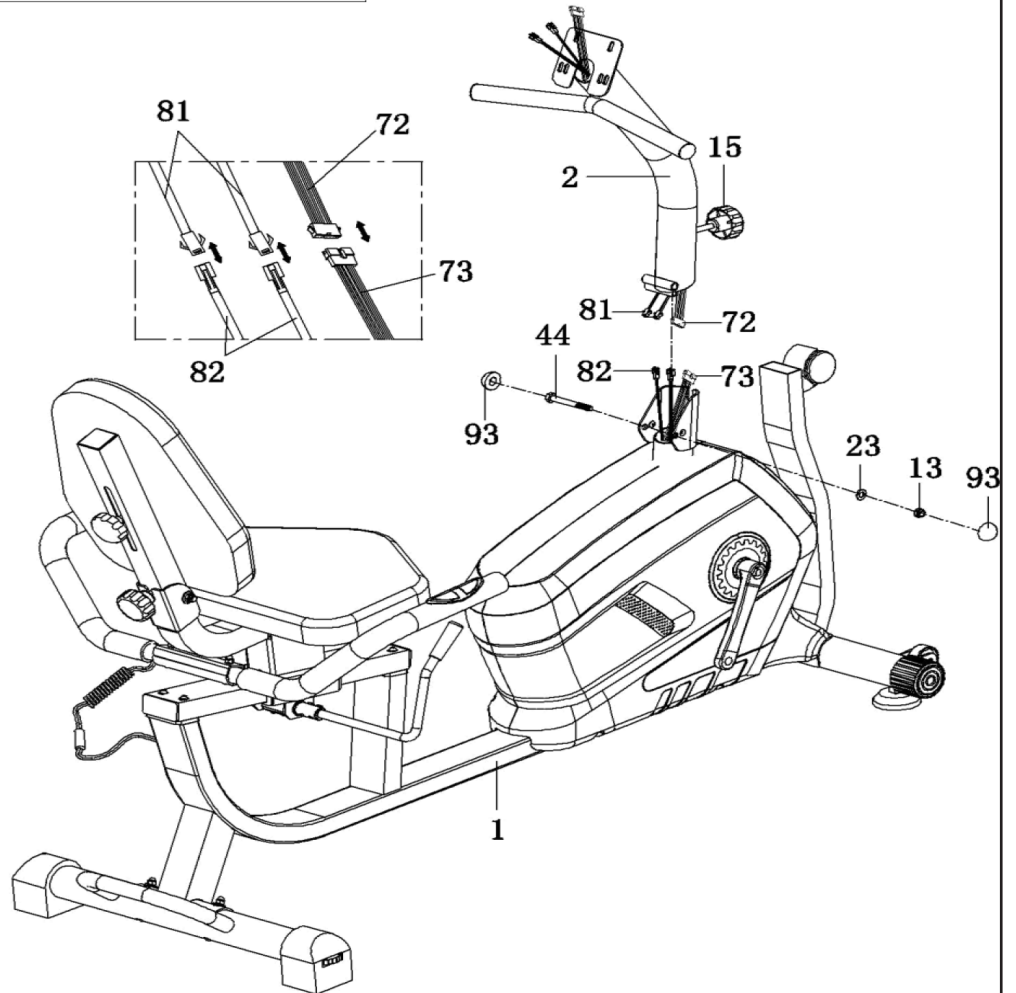
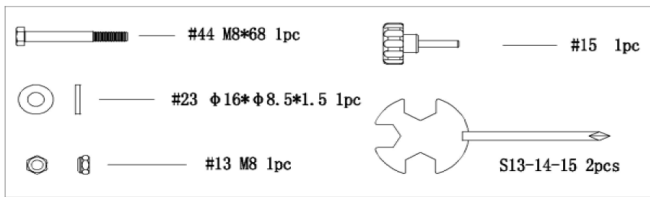


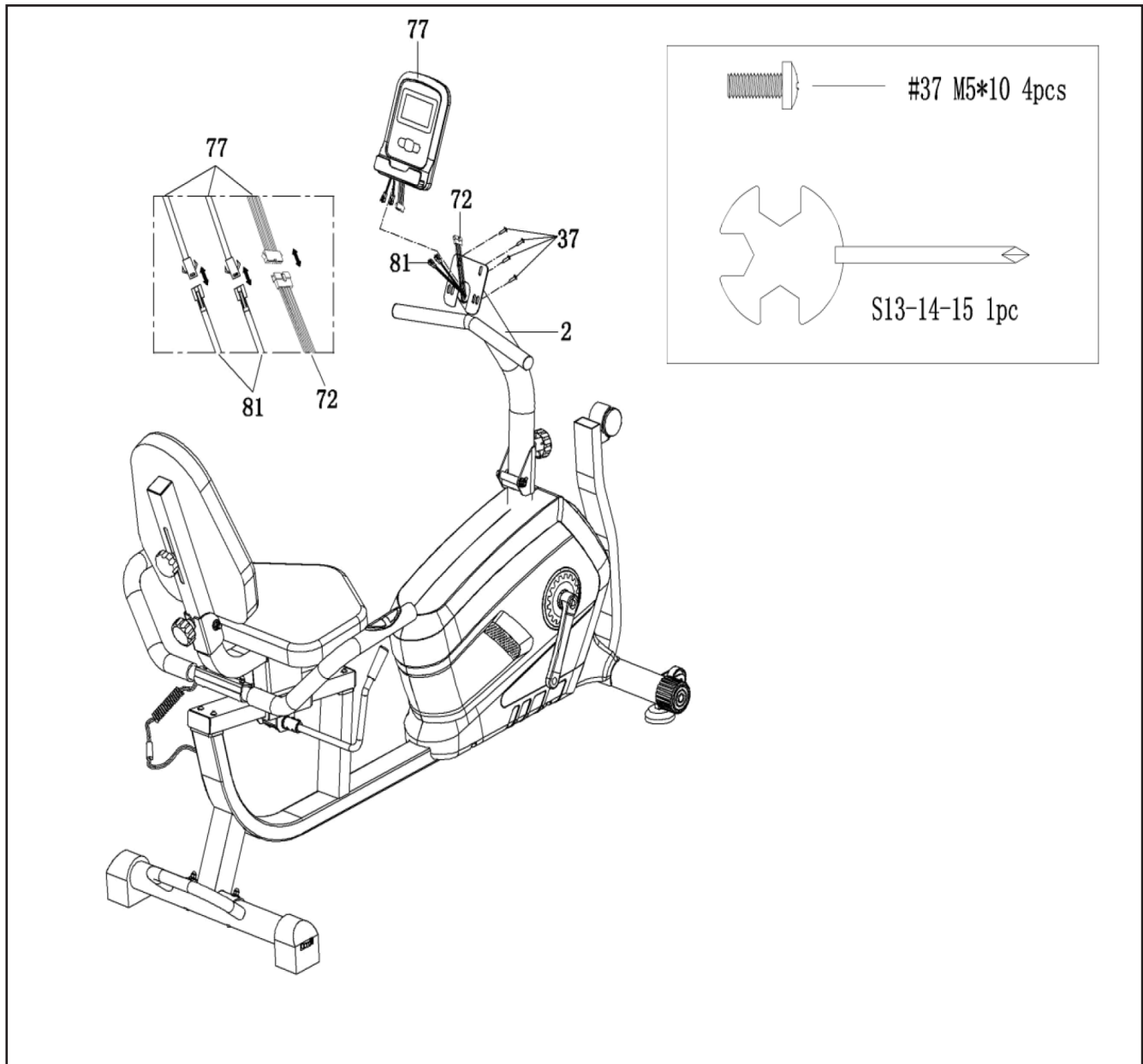
Krok / Step 4

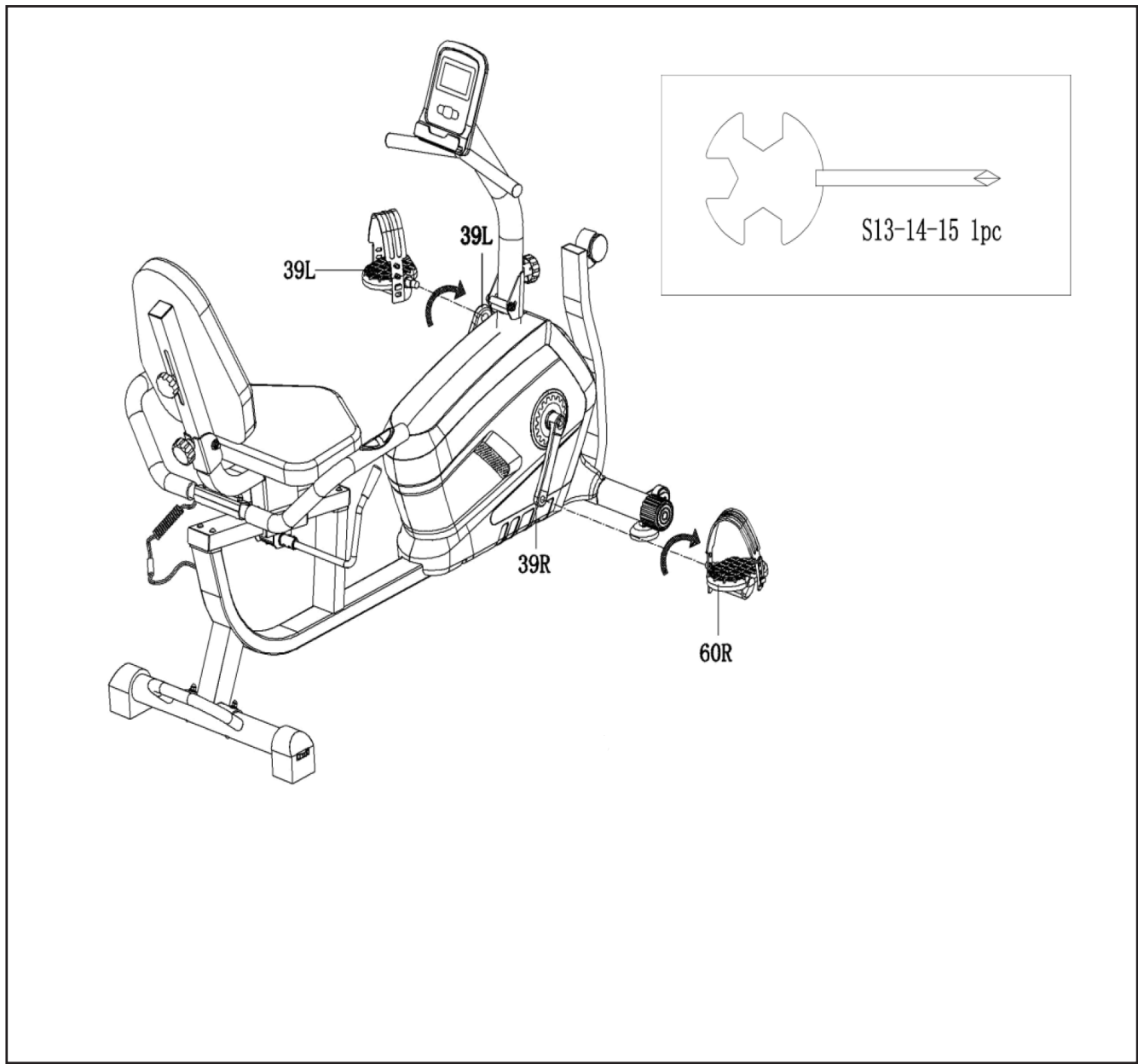








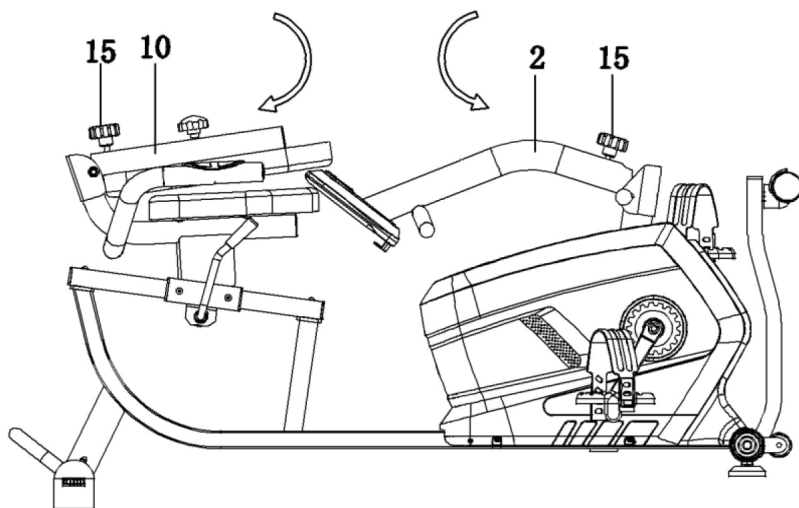




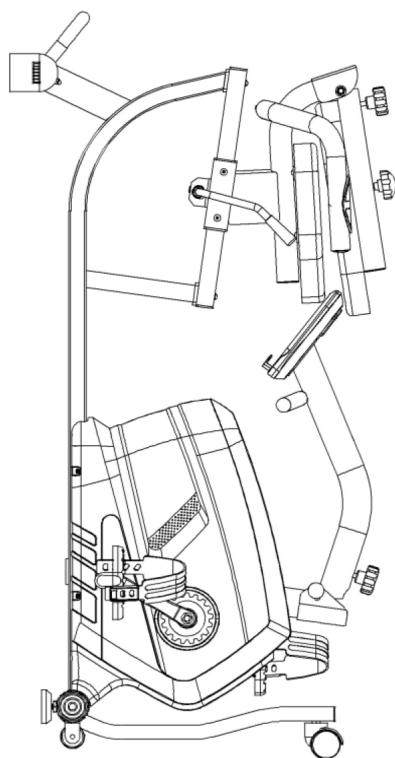
### 3.2 Funkce sklápění/ Folding instruction

Uvolněte kolíky (15). Přední rám (2) a zádová opěrka (10) jsou sklopeny do požadované pozice. Poté lze trenážér uložit na vhodné místo.

The plum adjusting knob(15) is loosened, the front post(2) and the back rest tube (10) are folded to the appropriate position. Next you can raise up the Hometrainer.



1



2

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

## 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 that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

## 5. Počítač (D)



### 5.1 Tlačítka počítače

#### RECOVERY:

Spustí funkci obnovy pulsu a vypočítá vaše fitness skóre 1-6

#### ENTER:

Stisknutím potvrdíte výběr

#### UP/DOWN:

Snižuje/zvyšuje hodnoty. Dlouhým stiskem se hodnoty mění rychleji.

#### START/ STOP:

Spustí nebo ukončí trénink.

### 5.1 Computer keys

#### RECOVERY:

Recovery pulse measurement with assignment of a fitness score 1–6.

#### ENTER:

By pressing this key, a function can be confirmed.

#### UP/DOWN

Program selection or increase/decrease of values. A longer press will start the automatic value finder.

#### START/ STOP

Start and finish the exercise

## 5.2 Funkce počítače

### RPM

Otáčky za minutu (15-200)

### SPEED (Rychlost)

Zobrazuje rychlost v km/h, rozmezí 0-99.99 m/h (hodnota je pouze orientační), nemůže být srovnávána s klasickým kolem

### DISTANCE (Vzdálenost)

Měří vzdálenost v jednotkách 0,1 km, rozmezí 0-999.9

### TIME (Čas)

Zaznamenává čas v sekundách, rozmezí 00:00-99:59

### KCAL

Počítač měří přibližnou hodnotu spálených kalorií během cvičení na základě využití 22% mechanické síly. Měří počet spálených kalorií, rozmezí 1-9990

### PULSE

Zobrazuje aktuální hodnotu srdečního tepu, rozmezí 40-199 tepů za minutu.

**Upozornění: Měření srdečního pulsu může být nepřesné. Pokud pocítíte nevolnost či slabost, okamžitě přestaňte cvičit a vyhledejte lékaře!!**

### LEVEL

Zobrazuje úroveň zátěže, možnost nastavení 16-ti úrovní a doplňujících programů.

### Poznámka:

#### A) Probuzení počítače z režimu spánku

Stiskněte jakékoliv tlačítko, pro probuzení počítače z režimu spánku. Šlapání do pedálů počítač nespustí.

#### B) Nastavení hodnot

Po dosažení nastavené hodnoty se ozve zapípání a počítač přestane hodnoty přičítat.

#### C) Recovery

Po ukončení cvičení stiskněte tlačítko „RECOVERY“ a přestaňte šlapat. Počítač bude během následujících 60 vteřin měřit váš tep. Pokud je rozdíl mezi vaším počátečním pulsem a pulsem na konci měření kolem 20%, získáte výsledek F1 (vynikající).

## 5.2 Computer functions

### RPM

Revolutions per minute.(15-200rpm)Additional the profile of the programs, will be shown, too.

### SPEED

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

### DISTANCE

Records the distance in 0.1 km increments (0 -99.9)

### TIME

Records the training time in seconds (00:00 – 99 :59)  
Additional the actual Watt will be shown, too.

### Calories

Shows the energy consumption, based on a efficiency of 22% to provide the mechanical power. Range from 1-999Kcal.

### HEARTRATE

Shows the actual heartrate, range from 30-240bpm.

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

### LEVEL

Shows the resistance in 16 levels in the rpm-dependant exercise.  
Additional the profile of the programs, will be shown, too.

### Remarks:

#### A) Waking up the computer from the snooze mode

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

#### B) Setting values

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

#### C) Recovery

After you finished your exercise press RECOVERY and stop pedalling. The computer will measure the heartrate for the next 60 seconds. If the difference between the starting and end heartrate is around 20%, you will get the grade F1 (very good).

### 5.3 Nastavení funkcí počítače

#### 5.3.1 Funkce rychlého startu

Pro snadné užití trenažéru a rychlé zahájení cvičení postupujte dle následujících kroků:

- Připojte elektrický zdroj do zásuvky ve spodní části trenažéru. Na displeji problikne testovací obrazovka a poté začne blikat hlavní menu.

- Pro zahájení cvičení stiskněte tlačítko START. Všechny hodnoty se začnou přičítat. Stiskem šipek UP-nahoru/ DOWN-dolů můžete zvyšovat nebo snižovat zátěž. Při zvýšení bude na displeji svítit více řádků. S vyšším počte řádků bude cvičení obtížnější.

#### 5.3.2 Trénink s nastavenými hodnotami

1) Připojte elektrický zdroj do zásuvky ve spodní části trenažéru.  
2) Na displeji se vše rozsvítí a poté začne blikat hlavní menu. Pomocí šipek vyberte uživatele U1-U4, program P11-P15) a potvrďte stiskem Enter.

3) Dále nastavte „TIME“. Pomocí šipek nastavte čas cvičení. Stiskněte ENTER pro pokračování.

4) Dále nastavte „DISTANCE“. Pomocí šipek nastavte vzdálenost cvičení. Stiskněte ENTER pro pokračování.

5) Dále nastavte „Calories“. Pomocí šipek nastavte počet kalorií cvičení. Stiskněte ENTER pro pokračování.

6) Dále nastavte „LEVEL“. Pomocí šipek nastavte úroveň zátěže cvičení. Stiskněte ENTER pro pokračování.

Všechny hodnoty budou uloženy k vybranému uživatelskému profilu USER.

#### 5.3.3 Manuální režim

Vyberte "Manual" pro Manuální režim pomocí šipek.

Stiskněte ENTER pro potvrzení výběru a další nastavení.

Dále začne blikat „TIME“. Nastavte požadovaný čas cvičení pomocí šipek. Nastavení času není povinné. Stiskněte Start pro zahájení cvičení.

Stiskněte ENTER pro potvrzení výběru a další nastavení.

Dále nastavte „DISTANCE“. Nastavte požadovanou vzdálenost tréninku pomocí šipek. Nastavení vzdálenosti není povinné. Stiskněte Start pro zahájení cvičení.

Stiskněte ENTER pro potvrzení výběru a další nastavení.

### 5.3 Computer Functions

#### 5.3.1 Immediate-Start function

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

- Connect the power supply included in the scope of delivery to the bottom end of the equipment, at the socket provided. A test image will briefly appear on the computer.
- Start your exercise by pressing START. All data starts counting up. By pressing the Up or Down buttons you can increase or decrease the work load, more rows will light indicating a harder workout. The Hometrainer will get harder to pedal as the rows increase. There are sixteen levels of resistance available for plenty of variety.

#### 5.3.2 Exercise with settings

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

2) The display will show a full display for a short period. By using the UP and DOWN button you can select a user U1-U4 (P11-P15). Confirm with Enter

3) To select the Time use the UP and DOWN-button and confirm by pressing Enter.

4) To select the Distance use the UP and DOWN-button and confirm by pressing Enter.

5) To select the Calories use the UP and DOWN-button and confirm by pressing Enter.

6) To select the Level use the UP and DOWN-button and confirm by pressing Enter..

All insert datas will be saved to the USER, which was selected.

#### 5.3.3 Manual

If you choose MANUAL Program with the UP and DOWN-button..

Press ENTER.

Next is Time. You may adjust the Time by using UP and DOWN-button and confirm by pressing ENTER. It is not a must to set the time. Press START and your excercise begins.

Press ENTER

Next is DISTANCE. You may adjust the distance with pressing the UP and DOWN buttons It is not a must to set the distance. Press START and your excercise begins.

Press ENTER

Začne blikat „CALORIES“. Nastavte požadovaný počet spálených kalorií pomocí šipek. Nastavení kalorií není povinné. Stiskněte Start pro zahájení cvičení.  
Stiskněte ENTER pro potvrzení výběru a další nastavení.

Dále nastavte úroveň zátěže a vyberte jednu z 16-ti úrovní.

Stiskněte Start pro zahájení cvičení.

#### 5.3.4 Programy

Počítač má 10 přednastavených programů. Pomocí šipek nahoru a dolů vyberte PROGRAM pro výběr z přednastavených programů.

Vyberte symbol Programů pomocí šipek a poté stiskněte MODE pro potvrzení výběru. Pomocí šipek lze měnit zátěž jednotlivých programů.

Stiskněte MODE pro potvrzení výběru a další nastavení. Dále začne blikat „TIME“. Nastavte požadovaný čas cvičení pomocí šipek. Nastavení času není povinné. Stiskněte Start pro zahájení cvičení. Stiskněte MODE pro potvrzení výběru a další nastavení. Dále nastavte „DISTANCE“. Nastavte požadovanou vzdálenost tréninku pomocí šipek. Nastavení vzdálenosti není povinné. Stiskněte Start pro zahájení cvičení..

Stiskněte MODE pro potvrzení výběru a další nastavení. Začne blikat „CALORIES“. Nastavte požadovaný počet spálených kalorií pomocí šipek. Nastavení kalorií není povinné. Stiskněte Start pro zahájení cvičení.  
Stiskněte MODE pro potvrzení výběru a další nastavení. Dále nastavte úroveň zátěže a vyberte jednu z 16-ti úrovní. Stiskněte Start pro zahájení cvičení..

#### 5.3.5 Target HR (Program s cílem srdečního pulsu)

Nastavte si limit maxima srdečního pulsu a počítač bude automaticky měnit zátěž tak, aby tento limit nebyl překročen. Pomocí šipek vyberte Heart Program P17-P20 a potvrďte stiskem ENTER.

Vybrat si můžete z nastavení 55% (Regenerace), 75% (Spalování tuků), 95% (Anaerobní výdrž) nebo nastavení cílové hladiny pulsu. Po výběru stiskněte MODE a počítač spočítá maximální limit pulsu automaticky.

Dále nastavte „TIME“. Pomocí šipek nastavte čas cvičení. Nastavení času není povinné. Stiskněte MODE pro potvrzení výběru a další nastavení.

Dále nastavte „DISTANCE“. Nastavte požadovanou vzdálenost tréninku pomocí šipek. Nastavení vzdálenosti není povinné. Stiskněte Start pro zahájení cvičení.

Stiskněte MODE pro potvrzení výběru a další nastavení.

Začne blikat „CALORIES“. Nastavte požadovaný počet spálených kalorií pomocí otočného kolečka. Nastavení kalorií není povinné. Stiskněte Start pro zahájení cvičení.

Nastavte svůj věk.

Stiskněte Start pro zahájení cvičení.

Next is CALORIES. You may adjust the calories value by pressing the UP and DOWN buttons. It is not a must to set the calorie value.

Press ENTER and you can change the resistance by using UP and DOWN-button in 16 resistance levels.

Press START and your exercise begins.

#### 5.3.4 Programs

The computer has 10 different programs that have been designed for a variety of workouts.

Select the program symbol by using the UP and DOWN buttons and press MODE to confirm the selection.

Next is Time. You may adjust the Time with the UP and DOWN buttons button It is not a must to set the time.

Next is DISTANCE. You may adjust the distance with pressing the UP and DOWN buttons It is not a must to set the distance.

Next is CALORIES. You may adjust the calories value by pressing the UP and DOWN buttons. It is not a must to set the calorie value.

With the UP and DOWN buttons, you can set the height (resistance) of the profile.

Press START and your exercise begins

#### 5.3.5 Target HR (Heart rate controlled exercise)

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

Choose „Heart Programm“ „P17-P20“with the UP and DOWN button and press ENTER

You have the option to select 55% (regeneration), 75% (fat burn ), 95% anerob endurance or to set a target heartrate (THR). Press ENTER if you have chosen the percentage (THR will be explained later). The computer is calculating the max heartrate automatically

Next is Time. You may adjust the Time with the the UP and DOWN button It is not a must to set the time

Next is DISTANCE. You may adjust the distance with pressing the UP and DOWN buttons It is not a must to set the distance.

Next is CALORIES. You may adjust the calories value by pressing the UP and DOWN buttons. It is not a must to set the calorie value

Next you can choose your AGE.

Press START to start your exercise



## Nastavení cílového pulsu TargetHR

Pomocí šipek vyberte Program 20 "P20" a potvrďte jej stiskem ENTER.

Požadovanou hodnotu pulsu nastavte šipkami. Stiskněte MODE pro potvrzení výběru a další nastavení. Dále začne blikat „TIME“. Nastavte požadovaný čas cvičení pomocí šipek. Nastavení času není povinné. Stiskněte Start pro zahájení cvičení. Stiskněte MODE pro potvrzení výběru a další nastavení. Dále nastavte „DISTANCE“. Nastavte požadovanou vzdálenost tréninku pomocí šipek. Nastavení vzdálenosti není povinné. Stiskněte Start pro zahájení cvičení. Stiskněte MODE pro potvrzení výběru a další nastavení. Začne blikat „CALORIES“. Nastavte požadovaný počet spálených kalorií pomocí šipek. Nastavení kalorií není povinné. Stiskněte Start pro zahájení cvičení.

Nastavte cílovou hodnotu pulsu.  
Stiskněte Start pro zahájení cvičení.

### 5.3.6 Uživatelský Program

Počítač nabízí možnost uložení 4 programů P11-P15 s vlastním nastavením.

Pomocí šipek vyberte U1-U5 a potvrďte stiskem ENTER.

Dále začne blikat „TIME“. Nastavte požadovaný čas cvičení pomocí šipek. Nastavení času není povinné. Stiskněte Start pro zahájení cvičení. Stiskněte MODE pro potvrzení výběru a další nastavení. Dále nastavte „DISTANCE“. Nastavte požadovanou vzdálenost tréninku pomocí šipek. Nastavení vzdálenosti není povinné. Stiskněte Start pro zahájení cvičení. Stiskněte MODE pro potvrzení výběru a další nastavení. Začne blikat „CALORIES“. Nastavte požadovaný počet spálených kalorií pomocí šipek. Nastavení kalorií není povinné. Stiskněte Start pro zahájení cvičení. Stiskněte MODE pro potvrzení výběru a další nastavení. Nastavte úroveň zátěže.

Stiskněte Start pro zahájení cvičení. Tím uložíte nastavený program. Během tréninku můžete změnit zátěž pomocí šipek.

## How to deal Target HR

You may select "Programm 20 "P20" with the UP and DOWN button..

Confirm by pressing ENTER.

Next is Time. You may adjust the Time with the UP and DOWN button . It is not a must to set the time.

Next is DISTANCE. You may adjust the distance with pressing the UP and DOWN buttons It is not a must to set the distance. The exercise heartrate can be set by turning the Push and Turn-button

Next is CALORIES. You may adjust the calories value by pressing the UP and DOWN buttons. It is not a must to set the calorie value.

Please select your Target Heart Rate

Press START and your exercise begins.

### 5.3.6 User Program

The Computer has the possibility to save 4 (P11-P15) own designed profile.

Select "U1-U5" by using the UP and DOWN button  
Press ENTER to confirm the selection.

Next is Time. You may adjust the Time with the UP and DOWN button . It is not a must to set the time.

Next is DISTANCE. You may adjust the distance with pressing the UP and DOWN buttons It is not a must to set the distance.

Next is CALORIES. You may adjust the calories value by pressing the UP and DOWN buttons. It is not a must to set the calorie value.

The resistance level can be adjust.

Press START to activate your exercise.

## 6.4 Chyby a poruchy

### Chyba

Na displeji se nic nezobrazuje,

### Důvod

Není připojen k síti

### Co dělat?

Připojte elektrický zdroj do zásuvky a druhý konec do zásuvky ve spodní straně trenažéru. Zkontrolujte správné spojení kabelů.

## 5.4 Diagnostics and Troubleshooting

### Error

No display or computer is not functioning

### Cause

No power

### What to do?

Plug the power supply into the socket, or plug the power supply into the connection port on the housing (see Assembly Step 9), or Check cable connections

### Chyba

Neměří se puls

### Důvod

Špatný přijímač  
Rušivé prostředí

### Co dělat?

Zkontrolujte kabely a jejich konektory, Odstraňte z místnosti mobilní telefony a reproduktory.

*Hrudní pás:*

Špatný pás

Použijte jiný hrudní pás. Frekvence pásu musí být 5,0 – 5,5 kHz

Pás nesprávně umístěn

Navlhčete elektrody a umístěte pás na správné místo.

### Error

Pulse display defective

### Cause

No reception  
Interference with in the room

*Chest Strap:*

Incorrect chest strap

### What to do?

Check all connections  
Remove (for example cell phone/loud speakers) in the room

Use another chest strap, if necessary. The transmitting frequency must be between 5.0 -5.5 kHz.

Chestbelt strap incorrectly positioned

Moisten the electrodes and check for correct positioning.

### Chyba

Nelze měnit zátěž

### Důvod

Mechanika / Kontrolní systém

### Co dělat?

Kontaktujte servisní centrum

### Error

Step resistance cannot be regulated.

### Cause

Mechanics/control system

### What to do?

Check the packing or Call Service

### Chyba

Trenažér se kýve

### Důvod

Nerovná podlaha

Uvolněné  
spodní podpěry

### Co dělat?

Otáčejte spodními podpěrami, tak aby byl trenejér vyrovnán, Utáhněte matice krytek

### Error

Wobbly equipment

### Cause

Uneven floor

Stand feet are loose

### What to do?

Rotate the height adjusting caps until the stand is stable. Tighten the cap nuts.

## 7. Technické údaje

### 7.1 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: 8V, 500mA



- 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,

## 7. Technical Details

### 7.1 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: 8V, 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 to 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

### 8.1 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.

### 8.2 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.

### 8.3 Trénink zaměřený na srdečný tep

Pro zvýšení Vaší kondice je nutné postupně zvyšovat i Vaši zátěž. Důležité je trénink orientovat na vyšší 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.

### 8.1 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.

### 8.2 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 60 RPM but does not exceed 80.

### 8.3 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 jedinec 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.

### 8.4 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.

### 8.4 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  $(220 - \text{věk}) \times 0,85$

### 8.5 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:  $(220 - \text{age}) \times 0.85$

### 8.5 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 exercising.

#### Training:

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

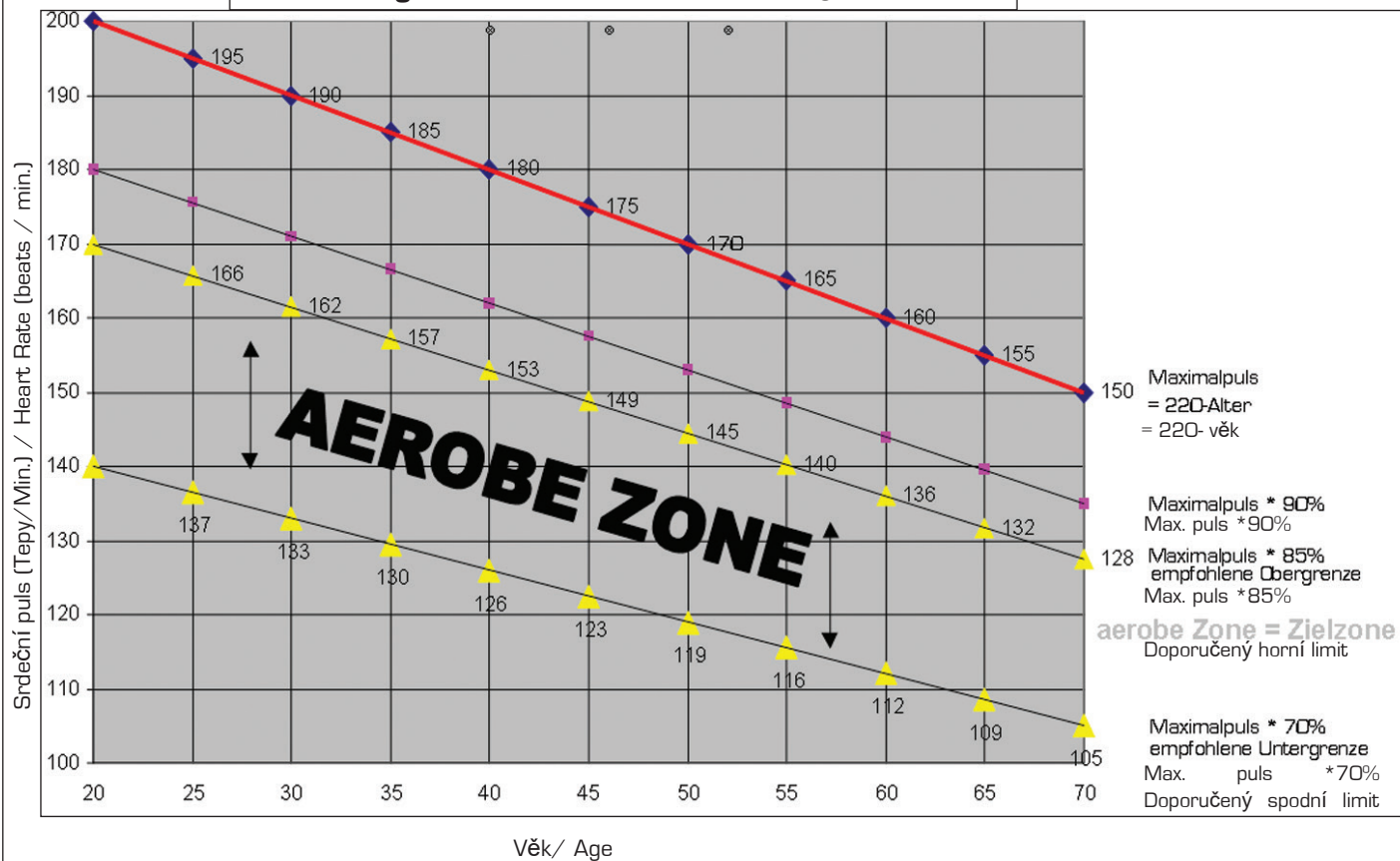
#### Cool-down:

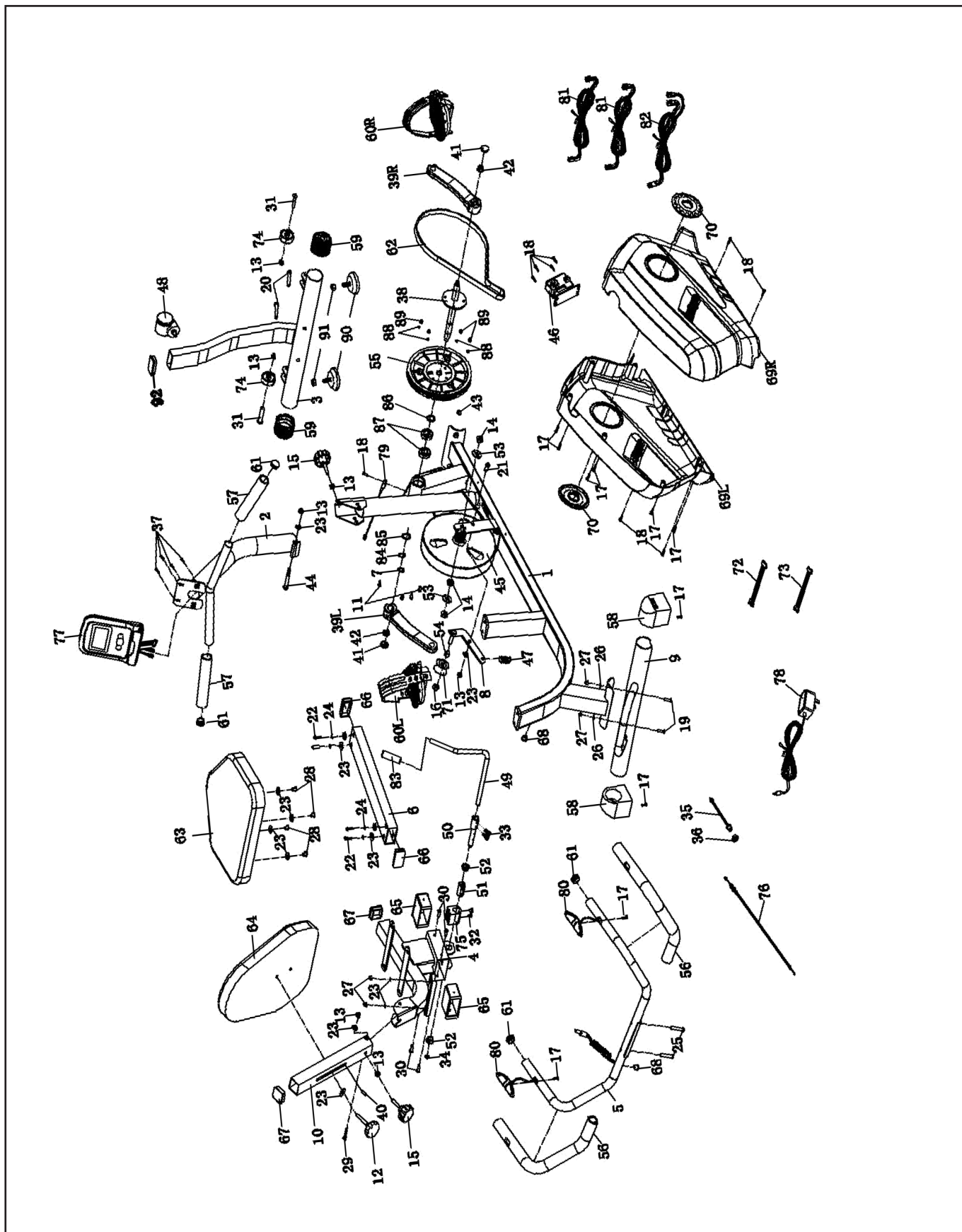
5 to 10 minutes of slow exercising. Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

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)







## 9. Kusovník / Parts list

Číslo	Popis	Description	Rozměry/Dimension	Ks/ Quantity
4854 -1	Hauptrahmen	Main Frame		1
-2	Lenkerstützrohr	Handlebar Post		1
-3	Standfuß vorn	Front Stabilizer		1
-4	Sitzrahmen	Cushion Frame		1
-5*	Handgriff hinten	Rear Handlebar		1
-6	Sitzschiene	Adjusting tube		1
-7	Federscheibe	Clip Spring		1
-8	Halterung	Holder		1
-9	Standfuß hinten	Rear Stabilizer		1
-10	Halterung für Rückenlehne	Back Rest tube		1
-11	Schraube	Bolt	M6x15	4
-12*	Feststellschraube	Adjusting knob		1
-13	Kunststoffmutter	Plastic Nut	M8	7
-14	Mutter	Nut	M10	3
-15	Feststellschraube	Adjusting knob		2
-16	Kunststoffmutter	Plastic Nut	M10	1
-17	Schraube	Screw	ST4. 2x20	10
-18	Schraube	Screw	ST4 2x20	9
-19	Schraube	Screw	M8x60	2
-20	Schraube	Screw	M8x60	2
-21	Schraube	Screw	M8x20	1
-22	Schraube	Screw	M8x45	4
-23*	Unterlegscheibe	Washer		14
-24	Federscheibe	Spring washer		4
-25	Schraube	Screw	M8x42	2
-26	Unterlegscheibe gebogen	Arc washer		2
-27	Hutmutter	Cap nut	M8	4
-28	Schraube	Screw	M8x16	4
-29	Schraube	Screw	M8x58	1
-30	Schraube	Screw	M5x8	4
-31	Schraube	Screw	M8x38	2
-32	Schraube	Screw	M5x15	2
-33	Schraube	Screw	M6x15	2
-34	Sicherungsring	Lock washer		1
-35	Stromkabel	Power wiring		1
-36	Mutter	Nut		1
-37	Schraube	Screw	M5x10	4
-38	Hauptwelle	Centre Shaft		1
-39	Kurbel L/R	Crank L/R		2
-40	Schraube	Screw	M8x20	1
-41	Kunststoffkappe	Crank Cover		2
-42	Flanschmutter	Flange nuts		2
-43	Magnet rund	Round magnet		1
-44	Schraube	Screw	M8x68	1
-45	Schwungrad	Magnetic Flywheel		1
-46*	Motor	Motor		1
-47	Spannfeder	Tension spring		1
-48	Transportrolle vorn	Front wheel		1
-49	Hebel Sitzverstellung	Brake handle		1
-50	Hülse	Shaft		1
-51*	Exzenterrad	Eccentric wheel		1
-52	Buchse	Bushing		2
-53	Spannring	Lock washer		2
-54	Distanzscheibe	Idler spacer		1
-55*	Riemenscheibe	Pulley		1
-56	Schaumstoff Handgriff hinten*	Rear Foam grip		2
-57	Schaumstoff Handgriff vorne*	Front Foam grip		2
-58	Plastikkappe für Standfuß hinten	Rear end cap		2
-59	Plastikkappe Standfuß vorn	Front end cap		2
-60	Pedal L/R	Pedal L/R		2
-61	Endkappe rund	Round end cap		4
-62*	Riemen*	Belt	370PJ6	1
-63*	Sitzpolster	Seat Cushion		1
-64*	Rückenpolster	Back Cushion		1
-65	Hülse	Sleeve	M8x15	2
-66	Kunststoffkappe	End cap		2

-67	Kunststoffkappe	End cap		2
-68	Kunststoffhülse	Thread plug		2
-69	Gehäuse L/R	Shell L/R		2
-70	Kurbelgehäuse	Crank plug		2
-71*	Distanzscheibe gebogen	Arc idler		1
-72*	Steuerkabel	Central control contact wire		1
-73	Steuerkabel	Central control wire		1
-74	Transportrollen	Roller		2
-75	Bremsblock	Brake Block		1
-76	Spannungskabel	Tension control wire		1
-77	Computer	Computer		1
-78	Netzteil	Adapter	6.0 V, 1.0 A	1
-79	Sensor	Sensor		1
-80	Handpuls Sensor	Handpulse Sensor		2
-81*	Kabel für Handpuls 1	Handpulse wire 1		2
-82	Kabel für Handpuls 2	Handpulse wire 2		2
-83	Griff für Verstellhebel	Brake handset		1
-84*	Unterlegscheibe gewellt	Wave washer		1
-85	Kunstoffscheibe	Plastic washer		1
-86	Kunstoffscheibe	Plastic washer		1
-87	Kugellager*	Bearing		2
-88	Federring	Spring washer		4
-89*	Kunststoffmutter	Plastic nut	M6	4
-90	Verstellknopf	Adjusting knob		2
-91	Mutter	Nut	M10	2
-92	Kunststoffkappe	End Cap		1
-93	Kunststoffmutter	Plastic nut		2

**\*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.

## 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)**