CROSS STEPPER

HAMMER®
GERMANY
100 YEARS IN SPORTS

Item no. 4131
ID:010720

Obsah Strana

1. Bezpečnostní pokyny 02

2. Obecné informace 03

2.1 Obal 03

2.2 Likvidace 03

3. Montáž 03

3.1 Montážní kroky 04

4. Péče a údržba 10

5. Počítač 10

5.1 Počítačové klávesy 10

5.2 Displej 11

5.3 Funkce počítače 11

5.3.1 Vložení baterií 11

5.3.2 Funkce Auto ON/OFF 11

5.4 Trénink bez nastavených hodnot 12

5.5 Měření tepové frekvence 12

6. Likvidace baterií 13

7. Návod na cvičení 14

7.1 Frekvence tréninku 14

7.2 Intenzita tréninku 14

7.3 Trénink tepové frekvence 14

7.4 Kontrola tréninku 15

7.5 Délka tréninku 16

8. Servisní rozkres 17

9. Seznam dílů 18

10. Záruka (pouze v němčině) 20

21

DŮLEŽITÉ

- Stepper se vyrábí podle třídy HC EN 957-1/9 a nelze jej použít pro fyzické cvičení.

- Max. hmotnost uživatele je 130 kg.

- Domácí trenažér by měl být používán pouze k určenému účelu.

- Jakékoli jiné použití trenšžéru je zakázáno a může být nebezpečné. Dovozce nemůže nést odpovědnost za škody nebo zranění způsobené nesprávným používáním zařízení.

- Trenažér byl vyroben podle nejnovějších bezpečnostních norem.

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

1. Nedovolte dětem, aby si na trenažéru nebo v jeho blízkosti hrály.
2. Pravidelně kontrolujte všechny šrouby, matice, madla a pedály, zda jsou pevně zajištěny.
3. Okamžitě vyměňte všechny vadné díly a trenažér nepoužívejte, dokud nebude opraven. Pozor na opotřebení materiálu.
4. Trenažér nevystavujte vysokým teplotám, vlhkosti a stříkající vodě.
5. Před prvním spuštěním trenažéru si pozorně přečtěte návod k obsluze.
6. Kolem trenažéru je třeba dostatek volného prostoru (alespoň 1,5 m).
7. Trenažér umístěte na pevný a rovný povrch.
8. Necvičte bezprostředně před nebo po jídle.
9. Před zahájením jakéhokoli tréninku je vhodné lékařské vyšetření.
10. Bezpečné použití trenažéru lze zajistit pouze při pravidelné kontrole dílů podléhajících opotřebení, které jsou v seznamu dílů označeny *. Páky a další nastavovací mechanismy zařízení nesmí bránit v rozsahu pohybu během tréninku.
11. Trenažér neslouží jako hračka.
12. Nestoupejte na kryt, ale pouze na schůdky určené k tomuto účelu.
13. Nenoste volné oblečení; noste vhodné tréninkové vybavení.
14. Nikdy necvičte naboso.
15. Zajistěte, aby se v blízkosti trenažéru nenacházely další osoby, aby nedošlo k jejich zranění pohyblivými částmi.

2. Obecné informace

Trenažér je určen pro domácí použití. Odpovídá požadavkům třídy HC DIN EN 957-1/9. Označení CE odkazuje na směrnici EU 2014/30/EEC. Pokud toto zařízení není používáno k určenému účelu (například nadměrný trénink, nesprávné nastavení atd.), nelze vyloučit poškození zdraví.

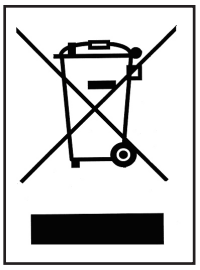
Před zahájením tréninku byste měli absolvovat kompletní fyzickou prohlídku u svého lékaře, abyste vyloučili možná zdravotní rizika.

2.1 Obal

Ekologické a recyklovatelné materiály:

- Vnější obal z lepenky
- Lisované díly z pěnového polystyrolu bez CFS (PS)
- Fólie a tašky vyrobené z polyetylenu (PE)
- Popruhy vyrobené z polypropylenu (PP)

2.2. Likvidace



Obal uschovejte pro případ opravy. Zařízení se nesmí vyhazovat do domovního odpadu!

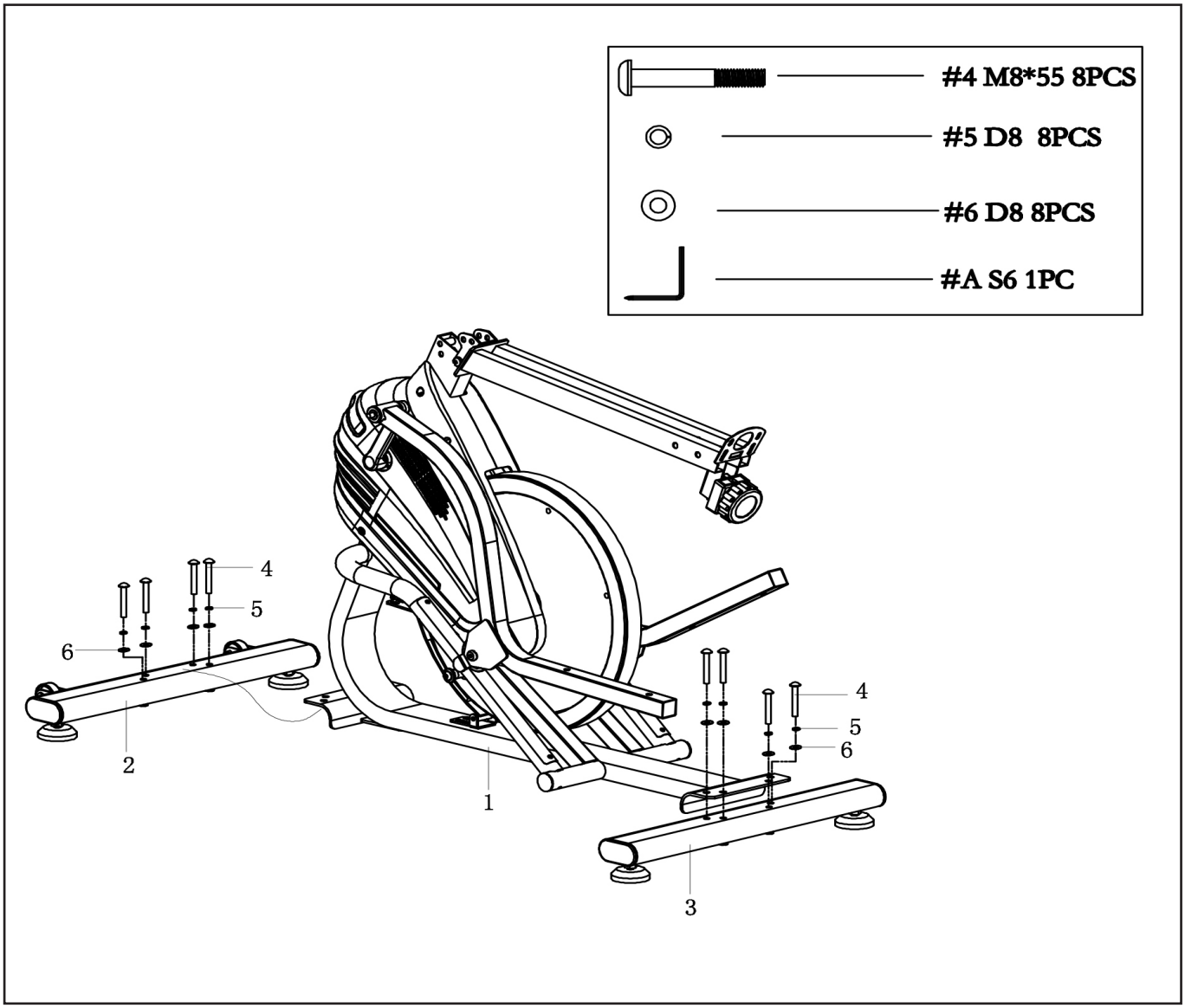
3. Montáž

Abychom vám montáž domácího trenažéru co nejvíce usnadnili, předmontovali jsme nejdůležitější díly. Před montáží si prosím nejprve pozorně přečtěte tyto pokyny a poté pokračujte krok za krokem dle popisu níže.

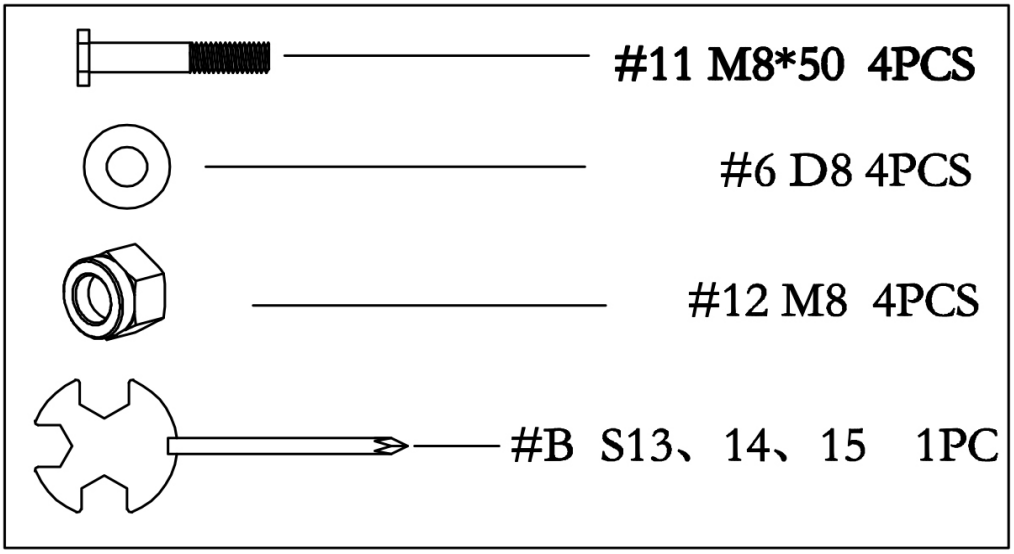
Obsah balení

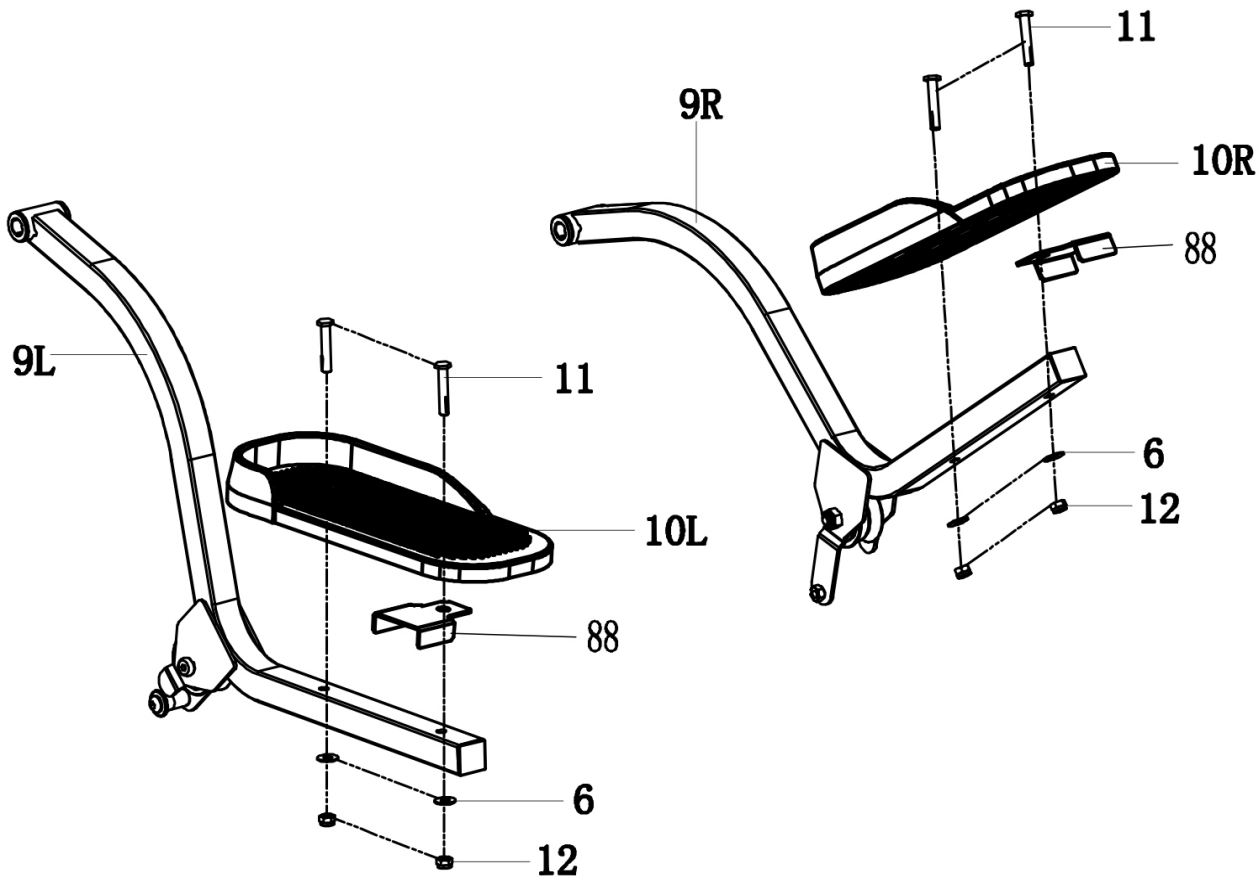
- Rozbalte jednotlivé díly a položte je vedle sebe na podlahu.
- Hlavní rám umístěte na podložku chránící podlahu, protože bez smontovaných nožiček lze podlahu poškodit/poškrábat.

3.1 Montáž/1. krok

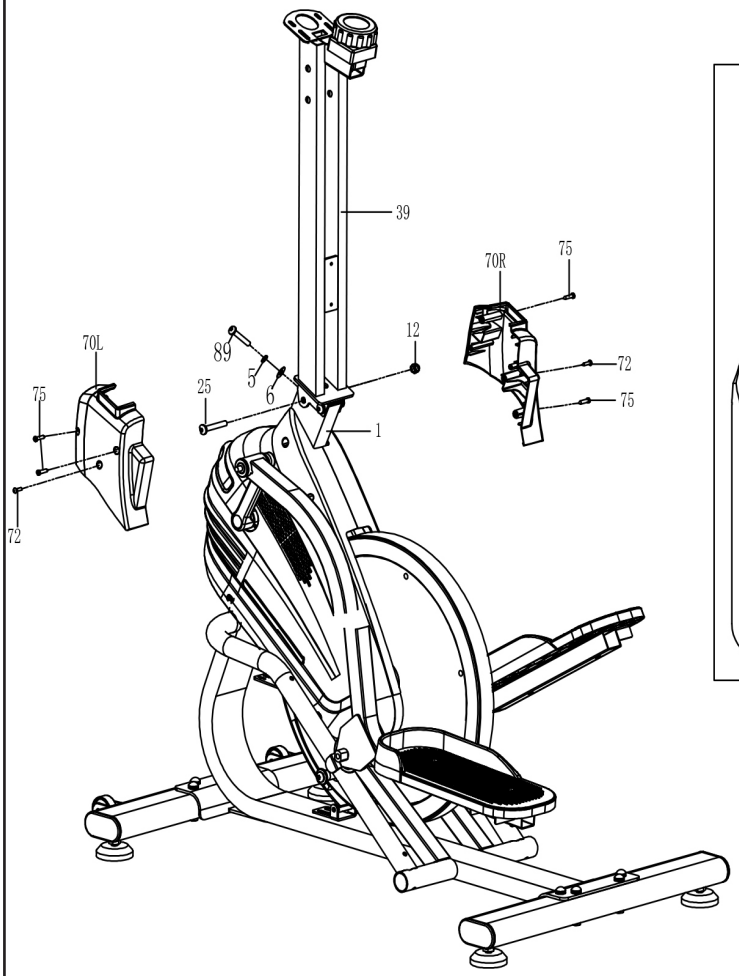


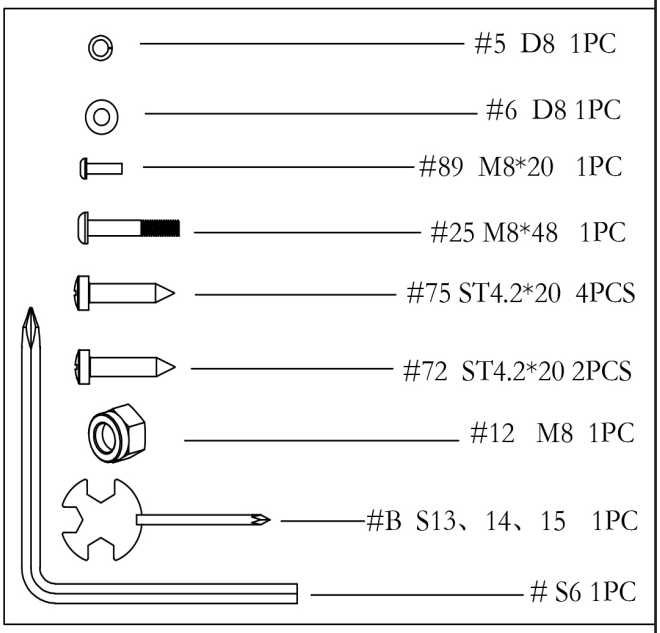
2. krok


#11 M8*50 4PCS
#6 D8 4PCS
#12 M8 4PCS
#B S13、14、15 1PC

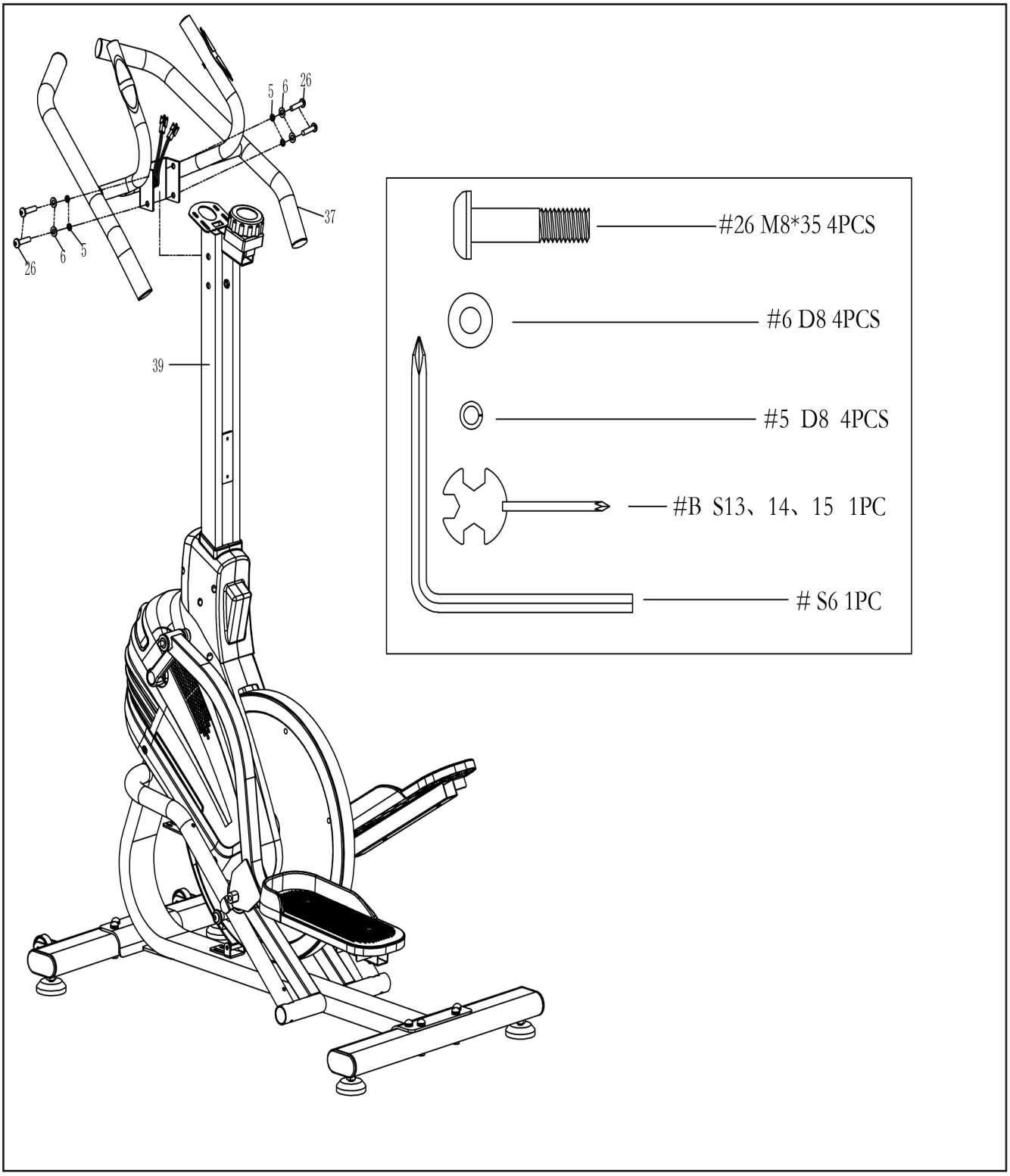

11
9R
10R
88
9L
11
10L
88
6
12
6
12

3. krok

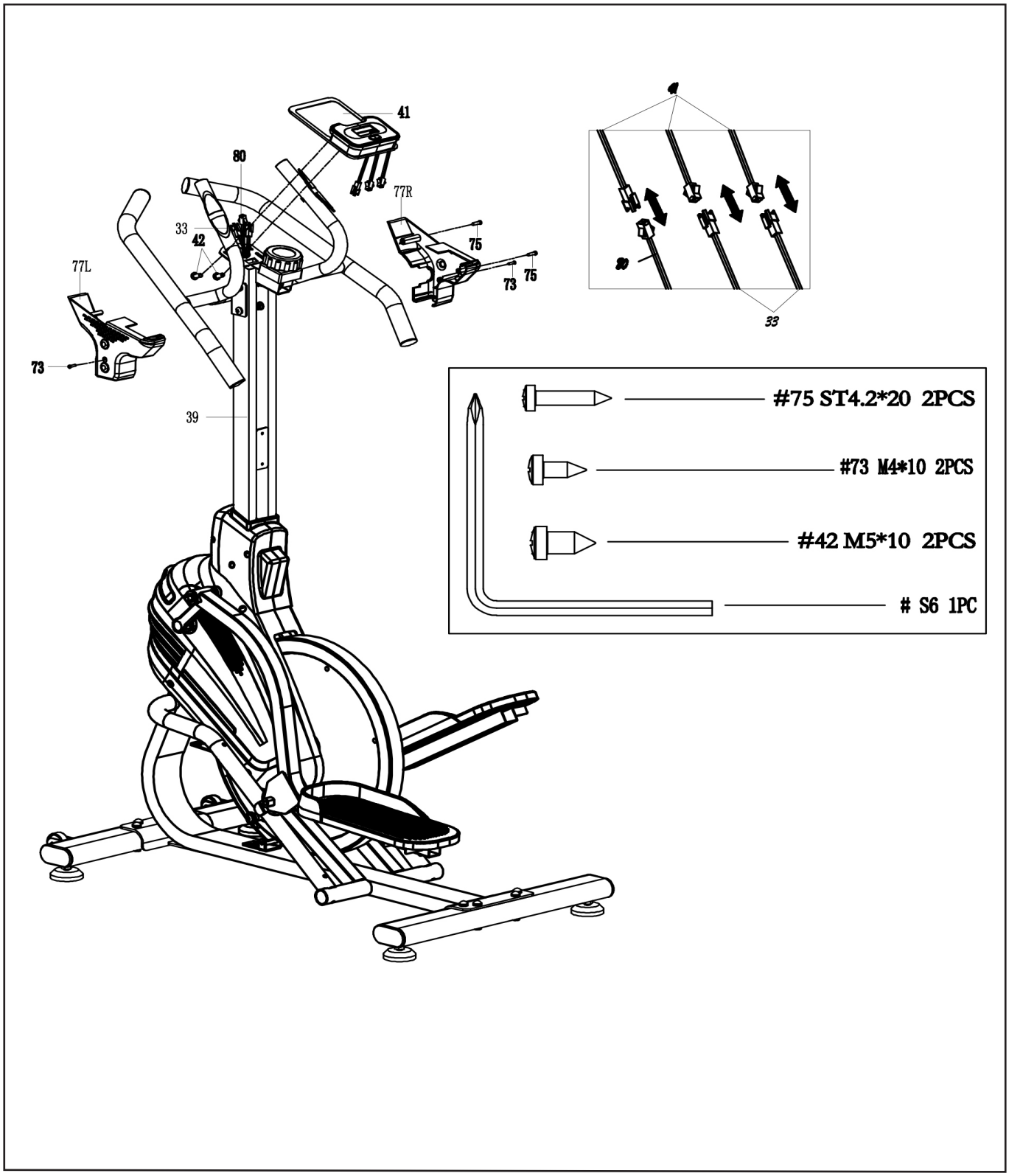

39
70R
75
70L
89
12
72
75
25
5
6
1
75
72


#5 D8 1PC
#6 D8 1PC
#89 M8*20 1PC
#25 M8*48 1PC
#75 ST4.2*20 4PCS
#72 ST4.2*20 2PCS
#12 M8 1PC
#B S13、14、15 1PC
S6 1PC

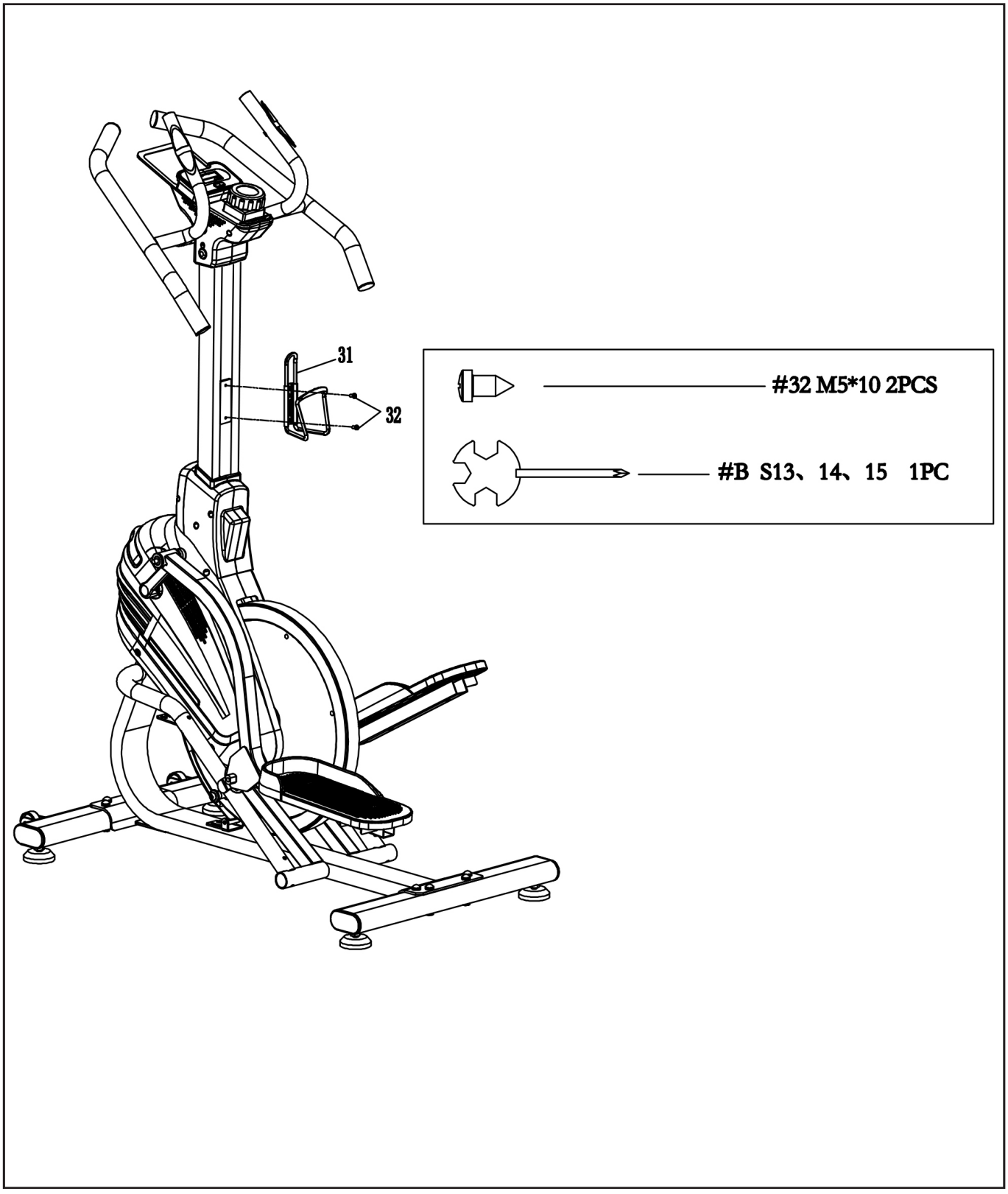
4. krok


5
6
26
37
26
6
5
39
#26 M8*35 4PCS
#6 D8 4PCS
#5 D8 4PCS
#B S13、14、15 1PC
S6 1PC

5. krok


41
80
77R
33
42
75
73
75
77L
73
39
#75 ST4.2*20 2PCS
#73 M4*10 2PCS
#42 M5*10 2PCS
S6 1PC

6. krok



4. Péče a údržba

Údržba

- Trenažér v zásadě nevyžaduje velkou údržbu.
- Pravidelně kontrolujte všechny části a bezpečné usazení šroubů a spojů.
- Okamžitě vyměňte jakékoli vadné díly prostřednictvím našeho zákaznického servisu. Dokud zařízení nebude opraveno, nelze jej používat.

Péče

- Na čištění používejte pouze vlhký hadřík, nepoužívejte drsné čisticí prostředky. Zajistěte, aby do počítače nepronikla žádná vlhkost.
- Díly (řidítka, sedlo), které přicházejí do styku s potem, je třeba otírat pouze vlhkým hadříkem.

5. Počítač

5.1 Počítačové klávesy

MODE: Přepínání mezi funkcemi. Stiskněte MODE a aktivovaná funkce se zobrazí na velkém displeji. Delším stisknutím se hodnota vrátí na nulu.

5.2 Displej

SCAN: V režimu SCAN stiskněte tlačítko MODE pro výběr funkce a úpravu hodnoty.
Režim SCAN bude zobrazovat každý režim v sekvenci 6 sekund.

SPEED: Tato funkce zobrazuje rychlost v km/h v rozmezí 0-99,9 km/h.

RPM: Funkce zobrazuje RPM (0-999).

TIME: Délka cvičení (00:00-99:00 minut). Čas lze nastavit pomocí tlačítka „Push&Turn“.

DISTANCE: Vzdálenost v rozmezí 0.0-99.5 km. Zobrazuje se v krocích po 100 m. Vzdálenost lze nastavit pomocí tlačítka „Push&Turn“.

CALORIES: Ukazuje přibližnou spotřebu kalorií (0,0-9990 kcal), která se liší podle věku, pohlaví a individuálních vlastností uživatele. Spotřebu kalorií lze nastavit pomocí tlačítka „Push&Turn“.

PULSE: Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci od 72 do 240 tepů za minutu. Maximální tepovou frekvenci lze nastavit pomocí tlačítka „Push&Turn“.

ODO: Vzdálenost všech tréninků. Po výměně baterie se hodnota vrátí na nulu.

5.3 Funkce počítače

5.3.1 Vložení baterií

Použijte dvě baterie typu AAA a vložte je do pouzdra na baterie na zadní straně počítače. Dbejte na správnou polaritu. Při výměně baterie sejměte kryt a povolte šrouby. Poté můžete otevřít přihrádku na baterie.

5.3.2 Funkce Auto ON/OFF

Počítač se automaticky aktivuje při zahájení cvičení a 4 minuty po dokončení cvičení se automaticky vypne.

5.4 Trénink bez nastavených hodnot
Jakmile začnete cvičit, všechny hodnoty se počítají od nuly.

5.5 Měření tepové frekvence
Obě ruce položte na senzory, které jsou namontované na řídítkách.

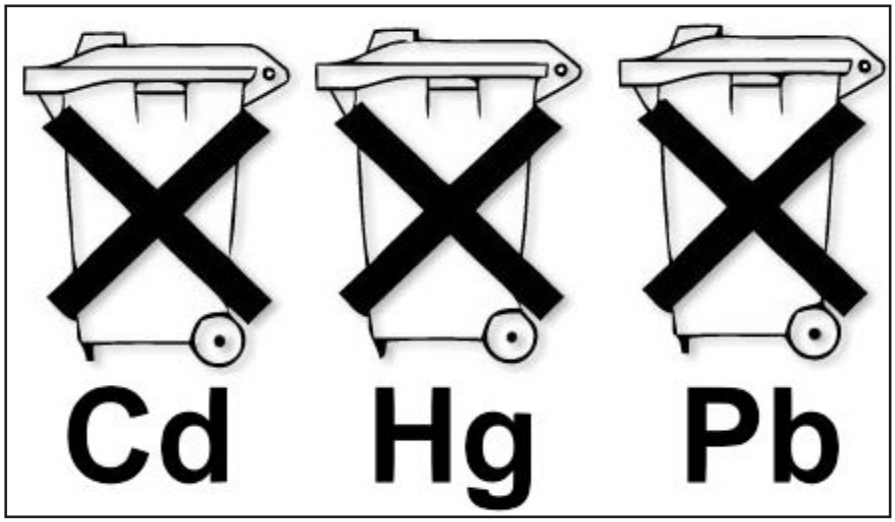
Obě ruce musí být na senzorech.

Pokud během měření zvednete jednu ruku ze senzoru, bude nějakou dobu trvat, než se opět zobrazí správné hodnoty.

Varování: Systémy pro měření tepové frekvence nemusí fungovat správně. Nadměrné cvičení může způsobit zranění nebo dokonce smrt. Pokud ucítíte slabost nebo máte závratě, ihned přestaňte cvičit.

6. Likvidace baterií

Baterie prosím řádně zlikvidujte v autorizovaných prodejnách, např. obchodech s elektronikou. Nevhazujte je do běžného odpadkového koše.



7. Návod na cvičení

Cvičení se stepperem je ideální pohybový trénink pro posílení důležitých svalových skupin a kardio-vaskulárního systému.

Všeobecné pokyny na cvičení

- Nikdy necvičte bezprostředně po jídle.
- Pokud je to možné, orientujte trénink na tepovou frekvenci.
- Před zahájením tréninku zahřejte svaly uvolněním nebo protažením.
- Ke konci tréninku snižte rychlost. Nikdy neukončujte trénink náhle.
- Po skončení tréninku se protáhněte.

7.1 Frekvence tréninku

Pro zlepšení fyzické kondice doporučujeme cvičit alespoň třikrát týdně. Jde o průměrnou tréninkovou frekvenci pro dospělého člověka, který chce dlouhodobě zlepšit svou kondici nebo efektivně spalovat tuky. Se zvyšující se kondicí můžete trénovat i denně, důležitá je zejména pravidelnost.

7.2 Intenzita tréninku

Intenzitu tréninku zvyšujte postupně, aby nedocházelo k únavě svalového a pohybového aparátu.

7.3 Trénink tepové frekvence

Doporučujeme zvolit aerobní tréninkový rozsah tepové frekvence. Zvýšení výkonu a vytrvalosti dosáhnete především dlouhými tréninky v aerobním rozsahu.

Tuto zónu tepové frekvence naleznete v cílovém tepovém grafu nebo můžete využít program tepové frekvence. V aerobním rozsahu byste měli absolvovat 80 % svého tréninkového času (až 75 % vašeho maximálního tepu).

Ve zbývajících 20 % času můžete zvýšit zátěž i nad tento rozsah, abyste posunuli svůj aerobní práh nahoru.

Pokud již máte zkušenosti s tréninkem řízeným tepovou frekvencí, můžete si požadovanou tepovou zónu přizpůsobit dle vašich požadavků.

Poznámka:
Někteří lidé mají „vysokou“ nebo „nízkou“ tepovou frekvenci a jejich optimální tepové zóny (aerobní zóna, anaerobní zóna) se mohou od ostatních lišit.
V těchto případech musí být trénink konfigurován individuálně. Pokud se začátečníci setkají s tímto jevem, je důležité, aby se před zahájením tréninku poradili s lékařem.

7.4 Kontrola tréninku

Z lékařského hlediska i z hlediska fyziologie tréninku je nejefektivnější trénink orientovaný na individuální maximální tepovou frekvenci.

Toto pravidlo platí nejen pro začátečníky, ale i rekreační i profesionální sportovce.

V závislosti na cíli tréninku a výkonnostním stavu se trénink provádí při specifické intenzitě individuálního maximálního tepu (vyjádřeného v procentech).

Pro efektivní konfiguraci kardio-vaskulárního tréninku podle sportovně-zdravotních aspektů doporučujeme tréninkovou tepovou frekvenci 70 % - 85 % maximálního tepu. Viz následující graf cílové tepové frekvence.

Změřte si tepovou frekvenci v uvedených okamžicích:

1. Před tréninkem = klidový puls
2. 10 minut po zahájení tréninku = pracovní puls
3. Minuta po tréninku = zotavovací puls

- Během prvních týdnů je vhodné cvičit s tepovou frekvencí na spodní hranici tréninkové tepové zóny (přibližně 70 %) nebo nižší.
- Během následujících 2 - 4 měsíců postupně zintenzivňujte trénink, dokud nedosáhnete vrcholu tepové zóny (přibližně 85 %), ale bez přetěžování.
- Pokud jste v dobré tréninkové kondici, zařaďte ve správný čas do tréninku jednodušší jednotky v nižším aerobní rozsahu.
- Po každé zátěžové tréninkové jednotce v horním tepovém rozsahu by měla v následném tréninku následovat regenerační tréninková jednotka v dolním tepovém pásmu (do 75 % maximálního tepu).

Se zlepšující se kondicí je důležitá vyšší intenzita tréninku, aby se tepová frekvence dostala do „tréninkové zóny“ - organismus je schopen vyšší výkonnosti. Výsledek zlepšení kondice poznáte podle skóre kondice (F1 - F6).

Výpočet tréninkového/pracovního pulsu:
220 tepů za minutu mínus věk = osobní, maximální tepová frekvence (100 %).

Tréninkový puls

Spodní limit:	(220 - věk) x 0.70
Horní limit:	(220 - věk) x 0.85

7.5 Délka tréninku

Abyste předešli zraněním, měla by se každá tréninková jednotka skládat ze tří fází (zahřátí, trénink a ochlazení/zklidnění).

Zahřátí
5 až 10 minut pomalé jízdy.

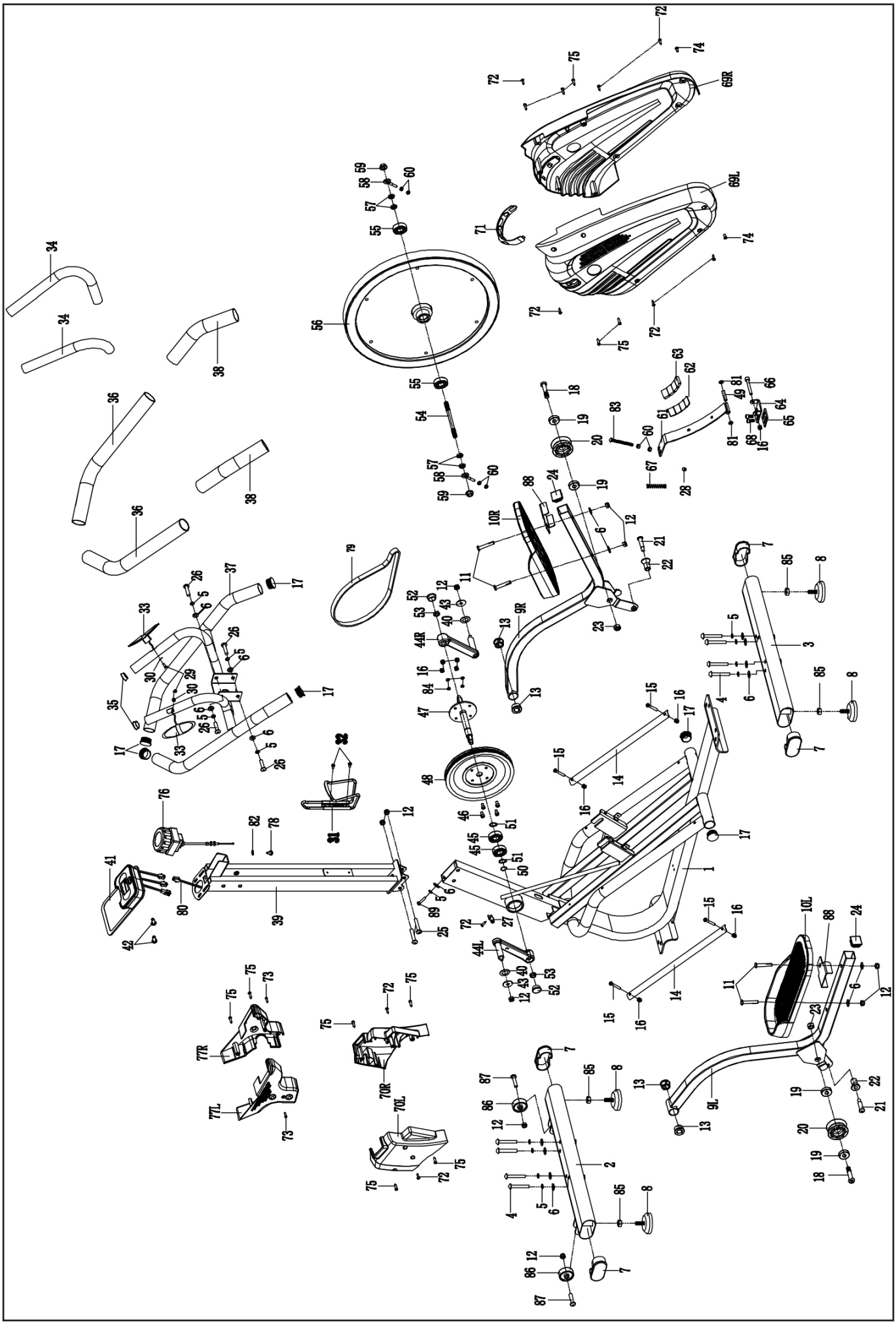
Trénink:
15 až 40 minut intenzivního, ale nepřetěžujícího tréninku při výše uvedené intenzitě.

Ochlazení/zklidnění
5 až 10 minut pomalé jízdy.

Přestaňte ihned trénovat, pokud se necítíte dobře nebo se u vás objeví známky vyčerpání.

Změny metabolické aktivity během tréninku:

- V prvních 10 minutách vytrvalostního tréninku naše tělo spotřebuje cukry uložené ve svalech.
- Asi po 10 minutách se navíc spaluje tuk.
- Po 30 - 40 minutách dojde k aktivaci metabolismu tuků a tělesný tuk se stává hlavním zdrojem energie.



9. Seznam dílů

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
4131-01	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Standfuß vorn	Front Stabilizer		1
-3	Standfuß hinten	Rear Stabilizer		1
-4	Schraube	Screw	M8X55	8
-5	Federscheibe	Spring washer	D8	13
-6	Unterlegscheibe	Washer	D8	17
-7	Kunstoffkappen	Feet Cap		4
-8	Höhen Niveau Regulierung	Adjust Feet Cap		4
-9L/R	Pedalarm	Pedal weld		2
-10L/R	Pedal L/R	Pedal L/R		2
-11	Schraube	Screw	M8X50	4
-12	Kunstoffmutter	Nylon Nut	M8	12
-13	Kunstoffkappen	Axis cap		4
-14	Schiene	Slider board		2
-15	Schraube	Screw	M6X45	4
-16	Kunstoffmuttern	Nylon Nut		9
-17	Kunstoffkappen rund	Round tube cap		6
-18	Schraube	Screw	M10X50	2
-19	Achse	Axis		4
-20	Schieberad	Slider wheel		2
-21	Schraube	Screw	M8X12	2
-22	Hülse	Sub wheel		2
-23	Kunststoffmutter	Nylon Nut	M10	2
-24	Kunstoffkappe	Square Cap		2
-25	Schraube	Screw	M8X48	2
-26	Schraube	Screw	M8X35	4
-27	Sensor	Sensor seat		1
-28	Kunstoffkappe	Tube cap		1
-29	Schraube	Screw	4.2X18	2
-30	Unterlegscheibe	Flat washer	D5	2
-31	Halter für Trinkflasche	Kettle frame		1
-32	Schraube	Screw	M5X10	2
-33	Handpuls	Hand pulse		2
-34*	Griff	Foam		2
-35	Kunstoffkappe	Tube Cap		2
-36*	Griff	Foam		2
-37*	Handgriff	Mid handlebar		1
-38*	Griff	Foam		2
-39*	Handgriff	Mid handle foam		1
-40	Unterlegscheibe	Washer		2
-41	Computer	Computer		1
-42	Schraube	Screw	M5X10	2
-42	Mutter	Nut		3
-43	Unterlegscheibe	Washer	D8	2
-44L/R	Kurbel	Crank L/R		2
-45	Kugellager	Bearing		2
-46	Schraube	Screw	M6X15	4
-47	Achse	Axis		1
-48	Riemenscheibe	Belt wheel		1
-49	Hülse	Inner tube		1
-50	Unterlegscheibe	Washer		1
-51	Sprengring	Snap ring		2
-52	Kunstoffkappe	Crank Cap		2
-53	Mutter	Nut	M10	2
-54	Achse	Flywheel Axis		1
-55	Kugellager	Bearing		2
-56	Schwungrad	Flywheel		1
-57	Mutter	Nut	M10	4
-58	Schraube	Bolt		2
-59	Mutter	Nut	M10	2
-60	Mutter	Nut	M6	6
-61	Halterung	Board		1
-62	Halterung Magnet	Magnetic board		1
-63	Magnetic	Magnet		4
-64	Halterung	Brake fix seat		1
-65	Stoßdämpfer	Brake Shock pad		1

-66	Schraube	Screw	M6X50	1
-67	Feder	Spring		1
-68	Schraube	Screw	M5X12	2
-69L/R	Gehäuse	Cover		2
-70L/R	Abdeckung	Cover		2
-71	Abdeckung	Cover		1
-72	Schraube	Screw	ST4.2X20	9
-73	Schraube	Screw	M4X10	2
-74	Schraube	Screw	M5X10	2
-75	Schraube	Screw	ST4.2 X2	11
-76	Widerstandsverstellknopf	Tension control		1
-77L/R	Abdeckung	Upper Cover		2
-78	Schraube	Screw	M5X20	1
-79*	Riemen	Belt		1
-80	Sensor	Sensor		1
-81	Unterlegscheibe	Washer		2
-82	Unterlegscheibe	Washer		1
-83	Schraube	Bolt	M6X70	1
-84	Federscheibe	Spring washer		4
-85	Mutter	Nut	M10	4
-86	Transportrollen	Transport wheels		2
-87	Schraube	M8X38		2
-88	Halterung für Pedal	Pedal plate		2
-89	Schraube	Screw	M8x20	1

Čísla dílů se symbolem * jsou díly podléhající opotřebení, které je nutné po intenzivním nebo dlouhodobém používání vyměnit. V tomto případě kontaktujte zákaznický servis Finnlo.

10. Záruka (pouze v němčině)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn Sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Bei einem Schadensfall reichen Sie bitte eine Kopie Ihres Kaufbeleges ein.

   Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.

4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.

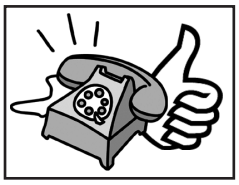
5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.

7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

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

Importeur
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm



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

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

Tel.: 0731-97488- 62 oder -68

Fax: 0731-97488-64

Montag bis Freitag von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

E-Mail: service@hammer.de

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

Art.-Nr.:4131 Cross-Stepper
Serien Nr.:

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

Ersatzteilbestellung
(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum: ..... Gekauft bei Firma: .....
(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

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

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:
(Name, Vorname) .....
(Strasse, Hausnr.) .....
(PLZ, Wohnort) .....
(Telefon, Fax) .....
(E-Mail-Adresse) .....

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse) .....
(Firma) .....
(Ansprechpartner) .....
(Strasse, Hausnr.) .....
(PLZ, Wohnort) .....
(Telefon, Fax) .....
(E-Mail-Adresse)