



SPEED BIKE CRS III

Innehållsförteckning	index	Sida / sida
1. säkerhets instruktioner	1. Säkerhets instruktioner	02
2. Allmän	2. allmän	03
2.1 förpackning	2.1 Förpackning	03
2.2 förfogande	2.2 Förfogande	03
3. konstruktion	3. hopsättning	04
3.1 Monteringssteg	3.1 Monteringssteg	04
3.2 Justera sittpositionen	3.2 Justera för perfekt sadelposition	07
3.3 Styrjustering	3.3 Justering av styret	07
3.4 Golvtjämnning	3.4 Höjd justering	07
4: e Vård och underhåll	4: e Vård och underhåll	08
5. dator	5. dator	08
5.1 Datornycklar	5.1 Datornycklar	09
5.2 Datorfunktioner	5.2 Datorfunktioner	09
5.2.1 Kommentar till enskilda funktioner	5.2.1 Anmärkningar om de enskilda funktionerna Hur	09
5.3 Datorstart	5.3 man använder datorn	10
5.3.1 Träning	5.3.1 Träning	10
5.3.2 Funktioner för MODE-knappen	5.3.2 Funktionen för MODE-knappen	10
5.3.2.1 Ange pulsvärden	5.3.2.1 Hur man sätter in hjärtfrekvensvärden	10
5.3.2.2 Utbildningsutvärdering	5.3.2.2 Analys av din träning	11
5.3.2.3 Radera sparade värden	5.3.2.3 Ta bort de skyddade värdena	11
6: e Utbildningsguide	6: e Träningsmanual	12: e
6.1 Träningsfrekvens	6.1 Träningsfrekvens	12: e
6.2 Träningsintensitet	6.2 Träningsintensitet	12: e
6.3 Pulsinriktad träning	6.3 Hjärtat-orienterad träning	12: e
6.4 Utbildningskontroll	6.4 Utbildningskontroll	13: e
6.5 Träningstid	6.5 Träningstid	14: e
7: e Sprängskiss	7: e Explosion ritning	15: e
8: e. Dellista	8: e. Dellista	17: e
9. garanti	9. Garanti (Endast Tyskland)	18: e
10. Servicetelefon & Reservdelsbeställningsformulär	10. -	19: e

1. Säkerhetsanvisningar

VIKTIG!

- Denna hastighetscykel är en hastighetsberoende träningsanordning enligt DIN EN 957-1 / 10.
- Max belastning 150 kg.
- Träningsanordningen får endast användas för det avsedda syftet!
- All annan användning är förbjuden och möjligen farlig. Importören kan inte hållas ansvarig för skador orsakade av felaktig användning.
- Du tränar med en enhet som är utformad med avseende på säkerhet enligt de senaste resultaten. Möjliga farokällor som kan orsaka skador har uteslutits så långt det är möjligt.

För att undvika skador och / eller olyckor, läs och följ dessa enkla regler:

1. Låt inte barn leka med eller nära enheten.
2. Kontrollera regelbundet att alla skruvar, muttrar, handtag och pedaler är ordentligt åtdragna.
3. Byt omedelbart ut defekta delar och använd inte enheten förrän den har reparerats. Var också uppmärksam på eventuell materialutmattning.
- 4: e Undvik höga temperaturer, fukt och vattenstänk.
5. Läs bruksanvisningen noga innan du använder enheten.
- 6: e Enheten behöver tillräckligt med utrymme i varje riktning (minst 1,5 m).
- 7: e Placera enheten på en plan yta. en fast och
- 8: e. Träna inte omedelbart efter måltiderna. före eller efter de
9. Innan du börjar träna, bör du alltid göra en medicinsk undersökning först.
10. Enhets säkerhetsnivå kan endast garanteras om du kontrollerar slitdelarna med jämna mellanrum. Dessa är markerade med * i dellistan.
11. Träningsutrustning ska aldrig användas som lekutrustning.
- 12: e Stå inte på väskan.
- 13: e Använd inte lösa kläder utan lämpliga träningskläder som en träningsdräkt. Använd skor och träna aldrig barfota.
- 14: e
- 15: e Se till att inga tredje parter är i närheten av enheten, eftersom andra personer kan skadas av de rörliga delarna.
16. Träningsanordningen får inte ställas in i fuktiga rum (badrum) eller på balkongen.

1. Säkerhetsanvisningar

VIKTIG!

- De Hastighetscykel är produceras enligt till DIN EN 957-1 / 10.
- Max användarvikt är 150 kg.
- Motionscykeln ska endast användas för den avsedda ändamålet.
- All annan användning av föremålet är förbjuden och kanske farlig. Importören kan inte hållas ansvarig för skada eller skada orsakad av felaktig användning av utrustningen.
- Motionscykeln har tillverkats enligt de senaste säkerhetsstandarderna.

För att förhindra skada och / eller olycka, läs och följ dessa enkla regler:

1. Låt inte barn leka på eller i närheten av utrustningen.
2. Kontrollera regelbundet att alla skruvar, muttrar, handtag och pedaler sitter ordentligt fast.
3. Byt omedelbart ut alla defekta delar och använd inte utrustningen förrän den har reparerats. Se upp för materialutmattning.
- 4: e Undvik höga temperaturer, fukt och stänkande vatten.
5. Läs igenom bruksanvisningen noga innan du startar utrustningen.
- 6: e Utrustningen kräver tillräckligt med ledigt utrymme i alla riktningar (minst 1,5 m).
- 7: e Ställ utrustningen på en fast och plan yta.
- 8: e. Träna inte omedelbart före eller efter måltiderna.
9. Låt dig undersökas av en läkare innan du börjar träna.
10. Maskinens säkerhetsnivå kan endast säkerställas om du regelbundet inspekterar delar som är utsatta för slitage. Dessa anges med ett * i listan över delar. Hävarmar och andra justeringsmekanismer för utrustningen får inte blockeras. rörelseomfånget under träningen.
11. Träningsutrustning får aldrig användas som leksaker. Gå inte på
- 12: e huset utan bara på de steg som tillhandahålls för detta ändamål.
- 13: e Använd inte lösa kläder; bär lämpliga träningsredskap som t.ex. en träningsdräkt. Använd skor och träna aldrig
- 14: e barfota.
- 15: e Se till att andra inte befinner sig i hemmetränarens område, eftersom andra personer kan skadas av rörliga delar.
16. Det är inte tillåtet att placera objektet i rum med hög luftfuktighet (badrum) eller på balkongen.

Användningsområdet för denna träningsanordning är hemområdet. Enheten uppfyller kraven i DIN EN 957-1 / 10 klass H. CE-märkningen avser EG-direktiv 2014/30 EU. Felaktig användning av denna enhet (t.ex. överdriven träning, felaktiga inställningar etc.) kan skada din hälsa.

Innan utbildningen påbörjas bör en allmän undersökning utföras av din läkare för att utesluta befintliga hälsorisker.

2.1 förpackning

Förpackningen är gjord av miljövänliga och återvinningsbara material:

- Kartong yttre förpackning
- Gjutna delar av skum, CFC-fri polystyren (PS)
- Folier och påsar av polyeten (PE)
- Polypropylen (PP) remmar

2.2 Avfallshantering

Denna produkt får inte användas efter slutet av dess livslängd



kan kasseras med normalt hushållsavfall, men måste tas till en uppsamlingsplats för återvinning av elektriska och elektroniska apparater. Materialen är återvinningsbara enligt deras märkning. Med återanvändning, återvinning eller andra former av återvinning av gamla enheter som du gör ett viktigt bidrag till

Skydda vår miljö.

Fråga den lokala myndigheten om det ansvariga avfallshanteringscentret.

Denna träningsutrustning är avsedd att användas hemma. Utrustningen uppfyller kraven i DIN EN 957-1 / 10 klass H. CE-märkningen hänvisar till EU-direktivet 2014/30 EU. Hälsoskador kan inte uteslutas om utrustningen inte används som avsett (till exempel överdriven träning, felaktiga inställningar etc.).

Innan du börjar din träning bör du göra en fullständig fysisk undersökning av din läkare för att utesluta eventuella befintliga hälsorisker.

2.1 Förpackning

Miljökompatibla och återvinningsbara material:

- Extern förpackning gjord av kartong
- Gjutna delar av skum CFS-fri polystyren (PS)
- Plåt och påsar av polyeten (PE)
- Förpackningsremmar av polypropen (PP)

2.2 Avfallshantering



Var noga med att behålla förpackningen för reparations- / garantifrågor. Utrustningen ska inte kastas i hushållsavfallet!

För att göra monteringen av hastighetscykeln så enkel som möjligt för dig har vi redan förmonterat de viktigaste delarna. Läs dessa monteringsanvisningar noggrant innan du monterar enheten och fortsätt sedan steg för steg enligt beskrivningen.

paket innehåll

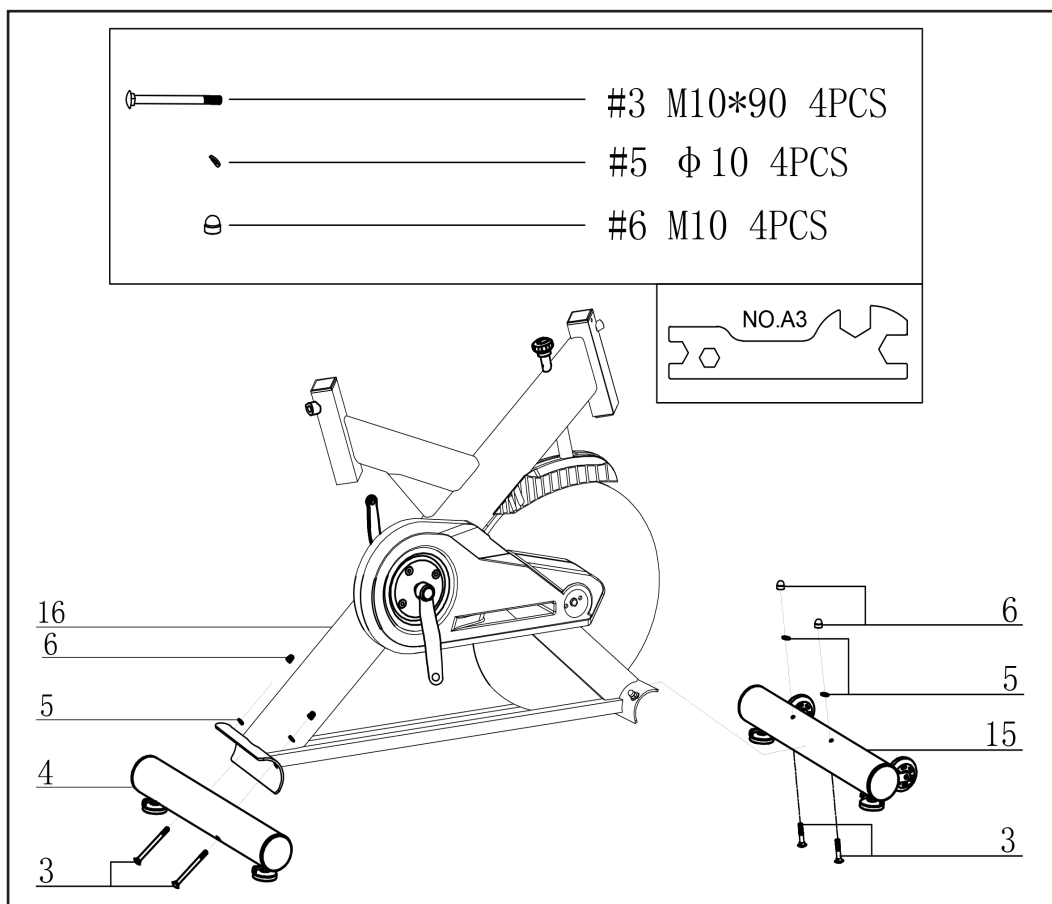
- Ta bort alla enskilda delar från Förpackning och placera dem sida vid sida på golvet.
- Placera huvudramen på en yta som är skonsam mot golvet, eftersom golvet kan skadas / repas utan att fötterna är installerade. Denna kudde ska vara plan och inte för tjock så att ramen har ett stabilt stativ.
- Se till att du har tillräckligt med rörelsefrihet (minst 1,5 m) i alla riktningar under monteringen.

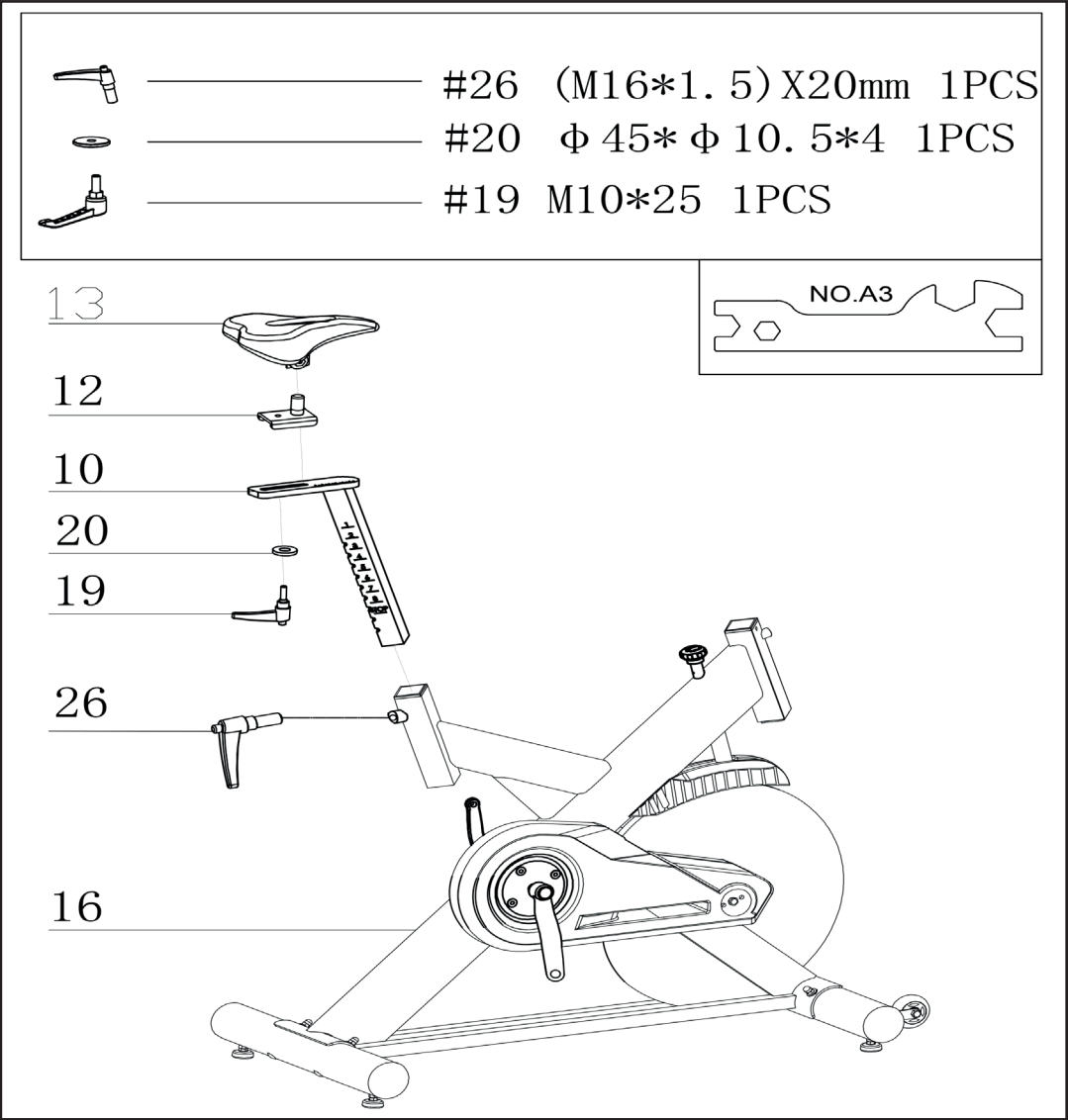
Förpackningens innehåll

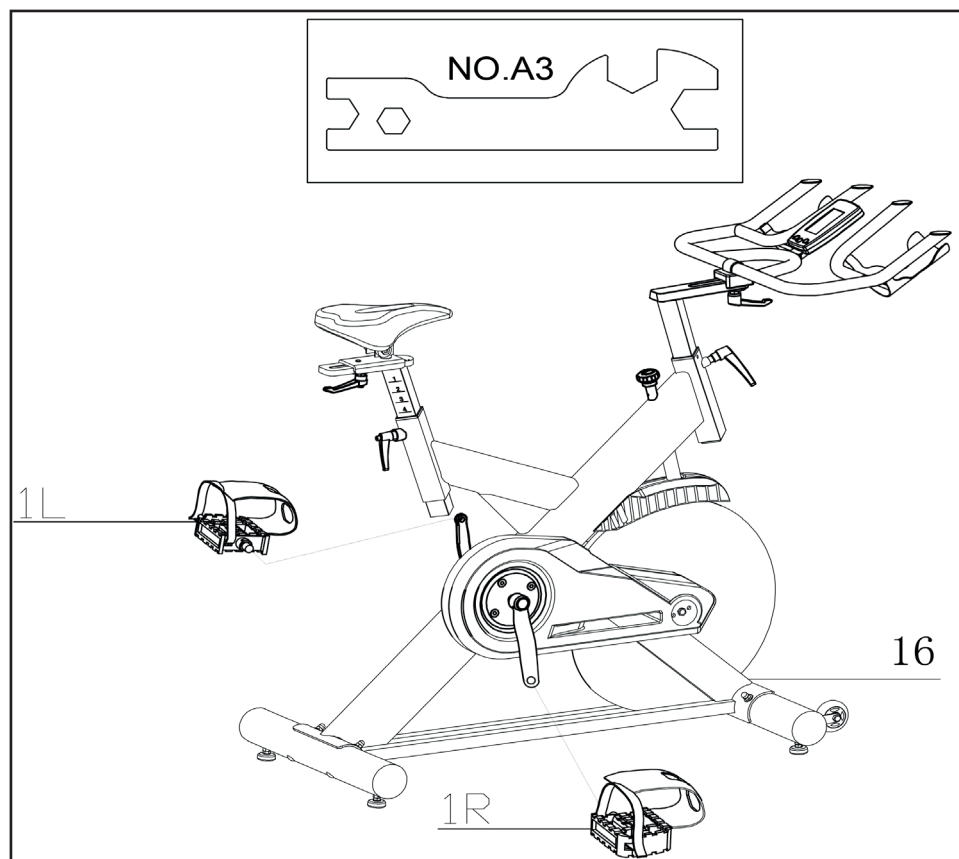
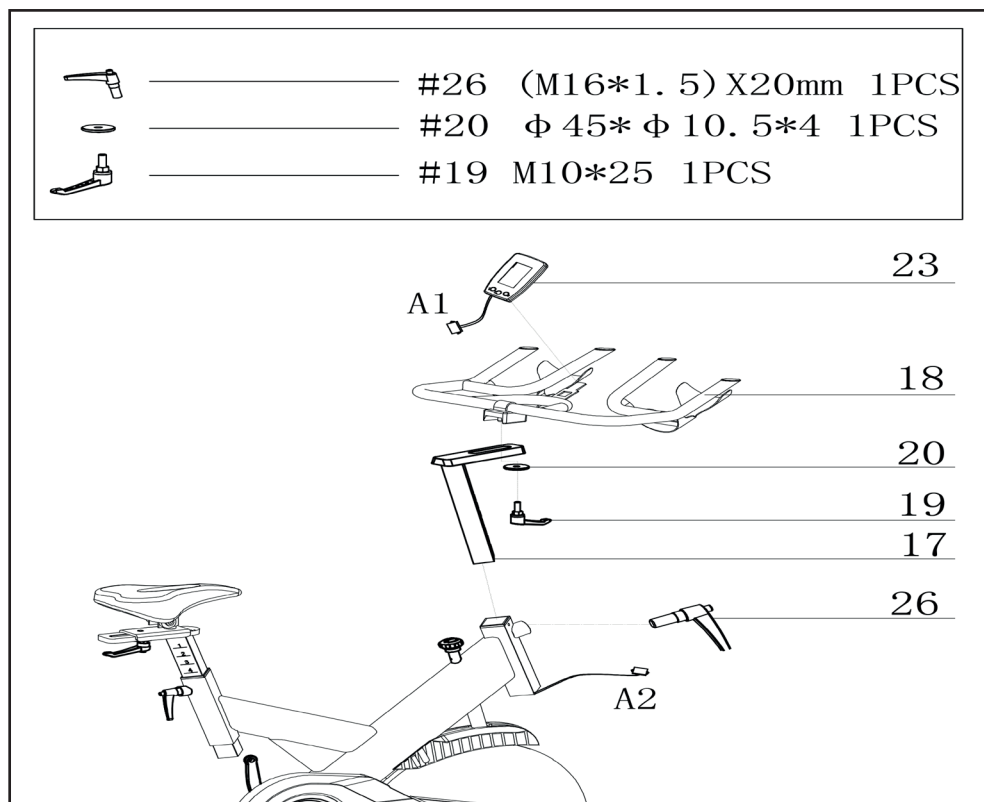
- Packa upp alla enskilda delar och placera dem bredvid varandra på golvet.
- Placera huvudramen på en kudde som skyddar golvet, för utan dess monterade basfötter kan den skada / repa golvet. Kudden ska vara platt och inte för tjock, så att ramen har ett stabilt stativ.
- Se till att du har tillräckligt med utrymme för rörelse (minst 1,5 m) på alla sidor under monteringen.

3.1 Monteringssteg

Steg / steg 1







Otillräcklig fuktighet eller långvarig träning kan orsaka ljud på bromsyterna. Lägg några droppar silikon på svänghjulets bromsyta tills ljudet inte längre hörs.

På grund av låg luftfuktighet eller under längre träning kan det uppstå brus från bromsbelägg. Vänligen lägg några droppar på svänghjulets bromsområde tills bullret har försvunnit.

3.2 Justera sittpositionen

Sitthöjd (vertikal justering):

Det viktigaste positionsmåttet är sitthöjden. Justera höjden på sadelstolpen så att när du sitter på enheten och håller i styret, kommer båda tårspetsarna vid marken samtidigt.



Sadelposten får endast användas upp till max. Markera för att dras ut!

Sadeljustering (horisontell): Justera sadelens glid efter justering av sitthöjden. Du kan göra det enkelt genom att lossa handtagsskruven och flytta sadelglaset efter din höjd. Följande tumregel kan också beaktas när justeringen görs: När veven är i horisontellt läge bör vinkeln mellan lår och underben vara 90 ° °.

Justera sadelns lutning: Öppna båda muttrarna på sadelramen tills sadeln lätt kan vridas. Justera sadelns vinkel genom att trycka på eller dra i sadelns spets. När du har nått en bekväm lutning, dra åt de tidigare öppnade muttrarna på sadelramen med lämpligt verktyg.

3.3 Justering av styret

När du har lossat de två justerskruvarna för den horisontella och vertikala styrjusteringen kan du välja det styrläge som passar dig bäst.

3.4 Golvkompensation

Genom att vrida höjdjusteringslocken på det bakre stativet är golvplanering möjlig. Om du vrider moturs skruvas av höjdjusteringen. Se till att det fortfarande finns tillräckligt med trådar i fotlocket.

3.2 Hur man justerar sadelpositionen

Sadelns höjd: Det viktigaste är att sadeln är korrekt. Fäst sadeln i en sådan höjd att båda tårna kan röra golvet.



Sadeln får endast dras ut maximalt. position som anges

Horisontell sadeljustering: Justera sadelns höjd först. Lossa stjärngripet och flytta sadelreglaget framåt eller bakåt. Justera den till en position, att när pedalerna är i mittläget ska ditt knä vara i 90 graders vinkel.

Justering av sadellutning: Öppna de 2 st muttrarna under sadeln tills sadeln kan vridas. Skjut eller dra i sadeln tills du sitter bekvämt. Dra åt båda muttrarna.

3.3 Justering av styret

Efter att ha lossat de två justeringsratten kan styrets horisontella och vertikala läge justeras för att få det mest bekväma sittläget.

3.4 Höjdjustering

Om du vrider höjdjusteringsskruvarna kan du lösa Speedbikes svängningar genom att vrida skruven moturs ökar höjden. Var noga med att det finns tillräckligt med tråd kvar i fotlocket.

4. Skötsel och underhåll

underhåll

- Enheten kräver i princip inget underhåll. Kontrollera regelbundet alla enhetsdelar och att alla skruvar och anslutningar sitter ordentligt. Byt omedelbart ut defekta delar via vår kundtjänst. Enheten får då inte användas förrän den har reparerats.

underhåll

- För rengöring, använd endast en fuktig trasa utan hårda rengöringsmedel. Var noga med att inte spilla vätska inuti datorn. Komponenter (styr, sadlar) som kommer i kontakt med svett behöver bara rengöras med en fuktig trasa.

4. Skötsel och underhåll

Underhåll

- I princip behöver utrustningen inte underhåll.
- Inspektera regelbundet alla delar av utrustningen och säkra alla skruvar och anslutningar. Byt omedelbart ut eventuella defekta delar via vår kundtjänst. Innan den repareras får utrustningen inte användas.

Vård

- Använd endast en fuktig trasa vid rengöring och undvik hårda rengöringsmedel. Se till att ingen fukt tränger in i datorn.
- Komponenter (styr, sadel) som kommer i kontakt med svett behöver endast rengöras med en fuktig trasa.

5. Dator

5. Dator



5.1 Datornycklar

UPPSÄTTNING:

Genom att trycka på SET-knappen ökar funktionsvärdena.

MODE:

Genom att trycka på MODE-knappen kommer du till nästa funktionsvärde. Ett långt tryck aktiverar den kontinuerliga körningen.

STIGA PÅ:

Bekräfta det angivna värdet. Ett långt tryck återställer värdena

5.2 Datorfunktioner

TID: Registrerar träningstiden i steg om en sekund (00:00 - 99:00)

SPEED Visning av hastigheten i km / h (teoretiskt antagandevärde)

AVSTAND: Registrerar avståndet i steg om 0,01 km (00.00 - 999.0).

Varvtal: Varv / min: Pedalvarv per minut

Hjärta Betygsätta (Pulsslag / minut): Visning av pulsvärde,
Värdeintervall från 40 - 240 slag per minut.

AUTO PÅ / AV: Automatiskt på (i början av träningen) och av (4 minuter efter träningens slut) datorn

När du slutar trampa slutar tiden och börjar bara räkna igen när du startar om din träning.

5.2.1 Kommentera enskilda funktioner

Pulsmätning med bröstband (tillval):

Datorn är utrustad med ett chip som möjliggör trådlös pulsöverföring med ett bröstband (5,0 - 5,5 kHz).

Pulszoner:

Tre tidszoner visas i utvärderingen. De visar träningstiden i de olika pulszonerna. Om du bara anger en övre pulsgräns visas endast tiden i zon 1 (under den övre pulsgränsen) och zon 3 (över den övre pulsgränsen) under utvärderingen. Om en nedre pulsgräns också anges, visas värden för zon 1 (under den nedre pulsgränsen), zon 2 (mellan nedre och övre gräns) och zon 3 (över den övre pulsgränsen). Om båda gränserna är inställda på AV visas inga tidszoner.

5.1 Datornycklar

UPPSÄTTNING:

Om du trycker på SET-knappen ökar den aktiverade funktionen.

MODE:

Genom att trycka på MODE-knappen aktiveras en funktion. Om du trycker på den i mer än två sekunder aktiveras pulsinmatningsläget.

STIGA PÅ:

Bekräfta infogningsvärdet. Om du trycker på den längre än två sekunder återställs värdena.

5.2 Datorfunktioner

TID (TRÄNINGSTID): Registrerar träningstiden i sekunder (00:00 - 99:00). Y

KM / H: Visning av hastighet i km / h (antaget teoretiskt värde).

AVSTAND: Registrerar avståndet i steg om 0,01 km (00.00 - 999.0).

RPM: Varv per minut.

PULS: Visning av pulsfrekvens, värdeintervall från 40-220 slag per minut.

AUTO PÅ / AV: Datorn slås automatiskt PÅ (i början av träningen) och AV (4 minuter efter träningens slut).

När du har slutat trampa stoppas alla värden automatiskt. Om du fortsätter din träning börjar alla värden räknas.

5.2.1 Anmärkningar till de enskilda funktionerna

Pulsmätning med bröstbandet (ingår ej): Datorn är utrustad med ett chip som möjliggör trådlös pulsöverföring med en bröstbälte (5,0 - 5,5 kHz).

Pulszoner:

Om du kontrollerar träningssammanfattningen visas tre zoner. Om du bara ställer in maxpulsgränsen visas tiden för zon 1 (träningstid under maxpuls) och zon 3 (träningstid över maxpuls). Om du också ställer in en min. pulsen får du träningstiden för zon 1 och 3 och även för zon 2, som är träningstiden mellan min och max hjärtfrekvens. Om du ställer in båda siffrorna i OFF-läge visas ingen tid.

5.3. Datorstart

5.3.1 Utbildning

Funktionen Auto PÅ / AV gör att du kan börja träna genom att börja trampa, alla värden börjar räknas upp från noll tills du är klar med träningen.

5.3.2 Funktioner för MODE-tangenten

5.3.2.1 Ange pulsvärden

Du kan ange en övre pulsgräns och en nedre pulsgräns oberoende av varandra. Avståndet mellan de två gränserna är minst 10 slag. Om den övre pulsgränsen är inställd på OFF, sätts den nedre gränsen också automatiskt till OFF.

Tryck på MODE i cirka 2 sekunder.

Den övre pulsfunktionen blinkar. Du kan nu ändra värdet med SET. Om du håller SET-knappen intryckt börjar den automatiska körningen. Värdeintervall från 50-220, AV. Ställ in önskat värde.

Tryck enter.

Den nedre pulsfunktionen blinkar. Du kan nu ändra värdet med SET. Om du håller SET-knappen intryckt börjar den automatiska körningen. Värdeintervall från 40-210, AV. Ställ in önskat värde.

Tryck på ENTER, sedan kan du ändra den övre pulsgränsen igen, tryck på MODE i två sekunder för att spara posten.

Visningen av pulsvärden är uppbyggd enligt följande:

Det aktuella pulsvärdet visas alltid som ett tal till höger. I stapeldiagrammet symboliserar de upplysta staplarna det aktuella pulsvärdet jämfört med de angivna gränserna. Varje stapel symboliserar 1/10 av skillnaden mellan den övre och nedre gränsen (t.ex. nedre gräns 100, övre gräns 180, då motsvarar varje stapel 8 pulsslag. Om den undre gränsen inte anges, motsvarar varje stapel 1/10 av max. Övre gräns minus 50 slag.

Om den övre pulsgränsen överskrids blinkar det övre målvärdet och en akustisk signal hörs.

5.3 Hur man använder datorn

5.3.1 Utbildning

Börja din träning med att trampa. Datorn räknas från noll uppåt tills du slutar trampa.

5.3.2 Funktionen för MODE-knappen

5.3.2.1 Hur man sätter in hjärtfrekvensvärden

Du kan ställa in en min- och en maxpulsnivå. Det finns ett min pulsönster på 10 bpm mellan dem. Om du ställer in maxpulsnivån till OFF, kommer den lägre nivån att ställas in på OFF automatiskt.

Tryck på MODE-knappen i 2 sekunder

Maxpulsnivån blinkar. Genom att trycka på SET-knappen kan du justera din maxpulsgräns. Om du trycker längre på startar en automatisk värdesökare.

Tryck enter

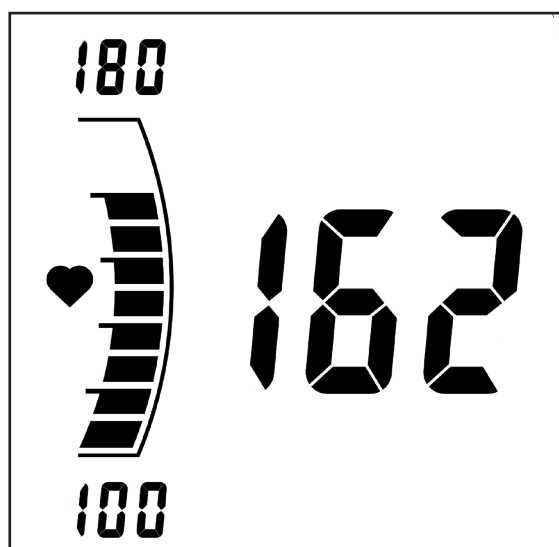
Den lägre hjärtnivån blinkar. Genom att använda SET-knappen kan du ställa in min mingräns. Om du trycker längre på startar en automatisk värdesökare.

Om du trycker på ENTER, aktiveras den maximala hjärtfrekvensnivån igen. Om du vill ställa in inställningen, tryck på MODE i 2 sekunder.

Hur man läser pulsönstret

Det faktiska hjärtrycket visas som siffror på höger sida. I diagrammet visar belysningsfältet förhållandet mellan den faktiska hjärtfrekvensen och de inställda nivåerna. Varje stapel är lika med 1/10 från skillnaden mellan min och max nivå, till exempel: Låg nivå: 100, max nivå: 180, är varje stapel lika med 8 bpm. Om du inte ställer in den lägre nivån, är varje diagram lika med 1/10 av maxgränsen minus 50.

Om det faktiska hjärtrycket ligger över ditt mål, piper datorn och den övre hjärtgränsen blinkar.



5.3.2.2 Utbildningsutvärdering

Tryck kort på MODE-knappen.

TRIP blinkar. Med SET-knappen kan du växla mellan TRIP och ODO. Men första TRIP kommer att förklaras.

TRIP blinkar, tryck på ENTER.

Med SET-knappen kan du välja data för de senaste 20 träningsenheterna, den senaste träningsenheten sparas under position 1 och de andra trycks alltid en position längre bakåt.

När du har valt önskat träningspass med SET, tryck på ENTER. Träningsvärdena visas nu i följande ordning genom att trycka på SET-knappen: Max hjärtfrekvens - genomsnittlig hjärtfrekvens - max. Hastighet - genomsnittlig hastighetssträcka - max. Kadens - genomsnittlig kadens

- Träningstid i zon 1 - Träningstid i zon 2 - Träningstid i zon 3 - börja om från början.

Tryck på MODE för att avsluta

Om ODO (total räknaravläsning) valdes istället för TRIP, visas alla värden som lagts samman från de senaste 20 träningsenheterna.

Tryck enter.

Hela träningsvärdena visas nu i följande ordning genom att trycka på SET-knappen:
Max - hjärtfrekvens - genomsnittlig hjärtfrekvens - max. Hastighet - genomsnittlig hastighetssträcka - max. Kadens - genomsnittlig kadens

- Träningstid i zon 1 - Träningstid i zon 2 - Träningstid i zon 3 - Max - hjärtfrekvens

Tryck på MODE för att avsluta

5.3.2.3 Radera sparade värden

All data sparas i TRIP- eller ODO-läge även när batterierna tas ur. För att radera dessa värden, ring upp ODO-funktionen och tryck sedan på ENTER-knappen i 2 sekunder. Alla värden raderas nu.

5.3.2.2 Analys av din träning

Tryck på MODE-knappen.

TRIP blinkar. Genom att trycka på SET-knappen kan du växla mellan TRIP- och ODO-funktionen. Först kommer TRIP-funktionen att förklaras.

TRIP blinkar, tryck på ENTER.

Genom att använda SET-knappen kan du välja en av de senaste 20 övningarna. Den senaste övningen sparas hela tiden vid position 1. Om det kommer en ny övning flyttas alla resultat en position tillbaka.

Om den önskade träningen har valts genom att trycka på SET-knappen, tryck på ENTER för att bekräfta. Träningsdata visas i följande ordning: Maxpuls - genomsnittlig hjärtfrekvens - maxhastighet - medelhastighet - distans - max rpm - genomsnittlig varv / minut - träningstid i zon 1 - träningstid i zon 2 - träningstid i zon 3 - och den börjar från början en gång till.

För att lämna denna funktion, tryck på MODE.

Om du väljer ODO (vägmätarfunktion) visas alla ackumulerade värden för de senaste 20 övningarna.

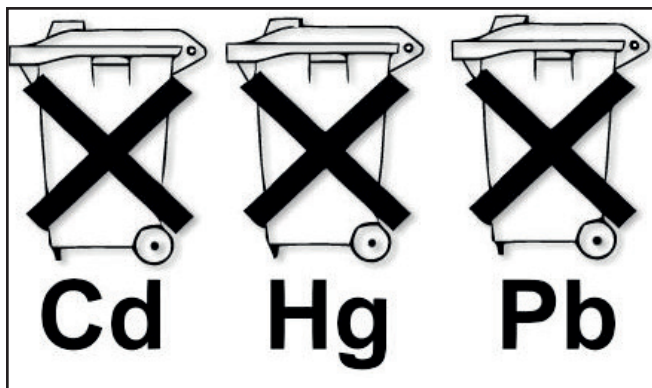
Tryck enter.

De totala träningsuppgifterna visas i följande ordning: Maxpuls - genomsnittlig puls - maxhastighet - medelhastighet - distans - max rpm - genomsnittlig rpm - träningstid i zon 1 - träningstid i zon 2 - träningstid i zon 3 - och det börjar från början en gång till.

För att avsluta, tryck på MODE

5.3.2.3 Ta bort alla skyddade värden

Alla träningsvärden sparas, även batterierna byts ut. För att återställa de sparade värdena, aktivera ODO och tryck på ENTER i mer än 2 sekunder. Alla värden har återställts.



Batterifacket finns på datorns baksida. Sätt i två batterier (1,5V typ AA / Mignon) i batterifacket. Var uppmärksam på rätt polaritet. Om du tar bort batterierna återställs alla standardvärden till noll.

De två batterierna (1,5 V, typ AA / Mignon) måste sättas i batterifasen på datorns baksida. Kontrollera rätt polaritet. Om batterierna byts kan alla inställda data raderas.

Batteriförsörjning: Batterier hör inte till hushållsavfallet. Kassera dem ordentligt.

Bortskaffande av batteri: Batterierna ska inte kastas i hushållsavfallet!

Träning med snabbcykeln är en idealisk rörelseutbildning för att stärka viktiga muskelgrupper och hjärt-kärlsystemet.

Allmän information om utbildning

- Träna aldrig direkt efter en måltid. Om möjligt, träna på ett pulsriktat sätt. Värm upp dina muskler genom att sakta cykla innan du börjar träna.
- I slutet av träningen, snälla minska farten. Sluta aldrig träna plötsligt!

6.1 Träningsfrekvens

För att förbättra din kropp och förbättra din uthållighet på lång sikt rekommenderar vi träning minst tre gånger i veckan. Detta är den genomsnittliga träningsfrekvensen för en vuxen för att uppnå långsiktig framgång när det gäller kondition eller ökad fettförbränning

åstadkomma. Med ökande

Du kan också träna dagligen för träning. Träning med jämna mellanrum är särskilt viktigt.

6.2 Träningsintensitet

Att bygga du din Träning försiktigt på. De Träningsintensiteten bör ökas långsamt så att det inte finns några tecken på trötthet i musklerna och rörelsessystemet.

Antal varv (RPM)

När det gäller målinriktad uthållighetsträning är det i allmänhet tillrådligt att välja lågt trampmotstånd och träna med ett högre antal varv (RPM - varv per minut). Se till att antalet varv är cirka 80 varv per minut och inte överstiger 100 varv.

6.3 Pulsriktad träning

Vi rekommenderar att du har en för din individuella pulszone

"Aerob Träningsområde " till välja.
Prestanda förbättringar i Uthållighetsområde kommer
Framställs främst genom långa aeroba träningspass.

Se målpulsdiagrammet för denna zon eller använd hjärtfrekvensprogrammen som en guide. Du bör spendera minst 80% av din träningstid i detta aeroba område (upp till 75% av din maximala hjärtfrekvens).

Under de återstående 20% av tiden kan du bygga in toppbelastningar för att skjuta upp din aeroba tröskel. På grund av träningens framgång kan du senare uppnå högre prestanda med samma puls, vilket innebär en förbättring av formen.

Om du Med pulsstyrd Träning redan
Om du har erfarenhet kan du anpassa din önskade pulszone till din specifika träningsplan eller träningsnivå.

Träning med Speedbike är en idealisk rörelseträning för att stärka viktiga muskelgrupper och hjärt-cirkulationssystemet.

Allmänna anvisningar för utbildning

- Träna aldrig direkt efter en måltid.
- Om möjligt, orientera träningen till pulsfrekvensen.
- Gör muskeluppvärmningar innan du börjar träna genom att trampa långsamt.
- När du avslutar träningen, snälla sänk hastigheten Avsluta aldrig träningen plötsligt.

6.1 Träningsfrekvens

För att förbättra fysisk kondition och förbättra tillståndet på lång sikt rekommenderar vi träning minst tre gånger i veckan. Detta är den genomsnittliga träningsfrekvensen för en vuxen för att få framgång på lång sikt eller hög fettförbränning. När din konditionsnivå ökar kan du också träna dagligen. Det är särskilt viktigt att träna med jämna mellanrum.

6.2 Träningsintensitet

Strukturerar din träning noggrant. Träningsintensiteten bör ökas gradvis så att inga utmattningsfenomen i muskulaturen eller rörelsessystemet uppstår.

RPM

När det gäller objektiv uthållighetsträning rekommenderas i princip att välja ett lägre stegmotstånd och att träna vid högre varvtal (varv per minut). Se till att varvtalet är högre än 80 varv / min men inte överstiger 100.

6.3 Hjärtat-orienterad träning

För din personliga pulszone rekommenderas att du väljer ett aerobt träningsområde. Prestationsökningar inom uthållighetsområdet uppnås huvudsakligen av långa träningsenheter inom det aeroba området.

Hitta den här zonen i målpulsdiagrammet eller orientera dig på pulsprogrammen. Du bör genomföra 80% av din träningstid i detta aeroba intervall (upp till 75% av din maximala puls).

Under de återstående 20% av tiden kan du använda belastningstoppar för att flytta din aeroba tröskel uppåt. Med den resulterande träningsframgången kan du senare producera högre prestanda vid samma puls; Detta innebär en förbättring av din fysiska form.

Om du redan har någon erfarenhet av pulskontrollerad träning kan du matcha din önskade pulszone till din speciella träningsplan eller träningsstatus.

Anteckning:

Eftersom det finns personer med "hög och låg puls" kan de individuella optimala pulszonerna (aerob zon, anaerob zon) skilja sig från allmänheten (målpulsdiagram) i enskilda fall.

I dessa fall bör utbildningen utformas efter individuell upplevelse. Om nybörjare stöter på detta fenomen bör en läkare definitivt rådfrågas innan träning för att kontrollera träningens lämplighet.

6.4 Träningskontroll

Både medicinskt och fysiologiskt mest förnuftigt är pulskontrollerad träning, som baseras på den individuella maximala hjärtfrekvensen.

Denna regel gäller både nybörjare, ambitiösa amatöridrottare och proffs. Beroende på träningsmålet och prestandanivån tränar du med en viss intensitet av den individuella maximala hjärtfrekvensen (uttryckt i procentenheter).

För att göra kardiovaskulär träning effektiv ur idrottsmedicinsk synpunkt rekommenderar vi en träningspuls på 70% - 85% av den maximala pulsen. Observera målpulsdiagrammet nedan.

Mät din hjärtfrekvens vid följande tillfällen:

1. Före träning = vilopuls
 2. Tio minuter efter träningens start = träning / träningspuls
 3. En minut efter träning = återhämtningspuls
- Under de första veckorna är det lämpligt att träna med en puls vid den nedre gränsen för träningspulszonen (cirka 70%) eller lägre.
 - Under de närmaste 2-4 månaderna intensifierar du träningen gradvis tills du når toppen
de Träningspulszon att nå
(cirka 85%), men utan att överväldiga dig själv.
 - Men även om du är i gott fysiskt skick, strö lösa enheter i ditt träningsprogram i det nedre aeroba området så att du regenererar tillräckligt. "Bra" träning betyder alltid intelligent träning som inkluderar förnyelse vid rätt tidpunkt. Annars kommer du att överträna och din form försämras.
 - Varje stressande träningsenhet i det övre pulsintervallet för individuell prestanda bör alltid följas av en regenerativ träningsenhet i det nedre pulsområdet (upp till 75% av maximal puls).

Kvalitet:

Eftersom det finns personer som har "höga" och "låga" pulser kan de enskilda optimala pulszonerna (aerob zon, anaerob zon) skilja sig från allmänheten (målpulsdiagram).

I dessa fall måste träningen konfigureras enligt individuell erfarenhet. Om nybörjare konfronteras med detta fenomen är det viktigt att en läkare konsulteras innan träningen påbörjas för att kontrollera hälsokapaciteten för träning.

6.4 Träningskontroll

Både medicinskt och när det gäller träningsfysiologi är pulsstyrd träning mest vettig och är inriktad på individens maximala puls.

Denna regel gäller både för nybörjare, ambitiösa fritidsidrottare och för proffs. Beroende på målet om träning och prestationsstatus görs träning med en specifik intensitet av individuell maximal puls (uttryckt i procentenheter).

För att effektivt kunna konfigurera kardiovaskulär träning enligt sportmedicinska aspekter rekommenderar vi en träningspuls på 70% - 85% av maximal puls. Se följande målpulsdiagram.

Mät din puls vid följande tidpunkter:

1. Före träning = vilopuls
 2. Tio minuter efter träningens start = träning / arbetspuls
 3. En minut efter träning = återhämtningspuls
- Under de första veckorna rekommenderas att träningen sker med en puls vid träningspulszonens nedre gräns (cirka 70%) eller lägre.
 - Under de närmaste 2-4 månaderna intensifierar du träningen stegvis tills du når den övre änden av träningspulszonen (cirka 85%), men utan att överanstränga dig själv.
 - Om du är i gott träningskondition, sprid lättare enheter i det lägre aeroba området här och där i träningsprogrammet. så att du regenererar tillräckligt. "Bra" träning betyder alltid träning på ett intelligent sätt, vilket inkluderar regenerering vid rätt tidpunkt. Annars ökar träningens resultat och din form försämras.
 - Varje lastträningsenhet i det övre pulsintervallet för individuell prestation bör alltid följas i efterföljande träning av en regenerativ träningsenhet i det nedre pulsintervallet (upp till 75% av maximal puls).

När tillståndet har förbättrats är en större träningsintensitet nödvändig så att pulsfrekvensen når "träningssonen", dvs organismen är nu mer effektiv. Du kan känna igen resultatet av ett förbättrat tillstånd genom en förbättrad fitnessgrad (F1 - F6).

Beräkning av träning / träningspuls:

220 pulsslag per minut minus ålder = personlig, max. Hjärtfrekvens (100%).

Träningspuls

Lägre gräns: $(220 - \text{ålder}) \times 0,70$ (220

Övre gräns: $- \text{ålder}) \times 0,85$

6.5 Träningsens varaktighet

Varje träningspass bör helst bestå av en uppvärmningsfas, en träningsfas och en nedkylningsfas för att undvika skador.

Uppvärmning:

5 till 10 minuter långsam enhjuling med ökad intensitet ..

Träning:

15 till 40 minuters intensiv men inte överväldigande träning med ovan nämnda intensitet

.

Kyla ned:

5 till 10 minuters långsam cykling.

Sluta träna omedelbart om du känner dig obekväm eller om du upplever några tecken på överansträngning.

Förändringar i metabolisk aktivitet under träning:

- Under de första tio minuterna av uthållighet använder vår kropp sockerglykogenen som lagras i musklerna.
- Fett förbränns också efter cirka 10 minuter.
- Efter 30-40 minuter aktiveras fettmetabolismen, varefter kroppsfett är den viktigaste energikällan.

När tillståndet har förbättrats krävs högre träningsintensitet för att pulsfrekvensen ska nå "träningssonen"; det vill säga att organismen har högre prestanda. Du kommer att känna igen resultatet av förbättrat tillstånd i en högre träningspoäng (F1 - F6).

Beräkning av tränings- / arbetspuls:

220 pulsslag per minut minus ålder = personlig, maximal hjärtfrekvens (100%).

Träningspuls

Lägre gräns: $(220 - \text{ålder}) \times 0,70$ (220

Övre gräns: $- \text{ålder}) \times 0,85$

6.5 Träningstid

Varje träningsenhet bör helst bestå av en uppvärmningsfas, en träningsfas och en nedkylningsfas för att förhindra skador.

Uppvärmning:

5 till 10 minuter av långsam cykling inklusive ökning av intensiteten.

Träning:

15 till 40 minuters intensiv eller inte överbelastningsträning med den intensitet som nämns ovan.

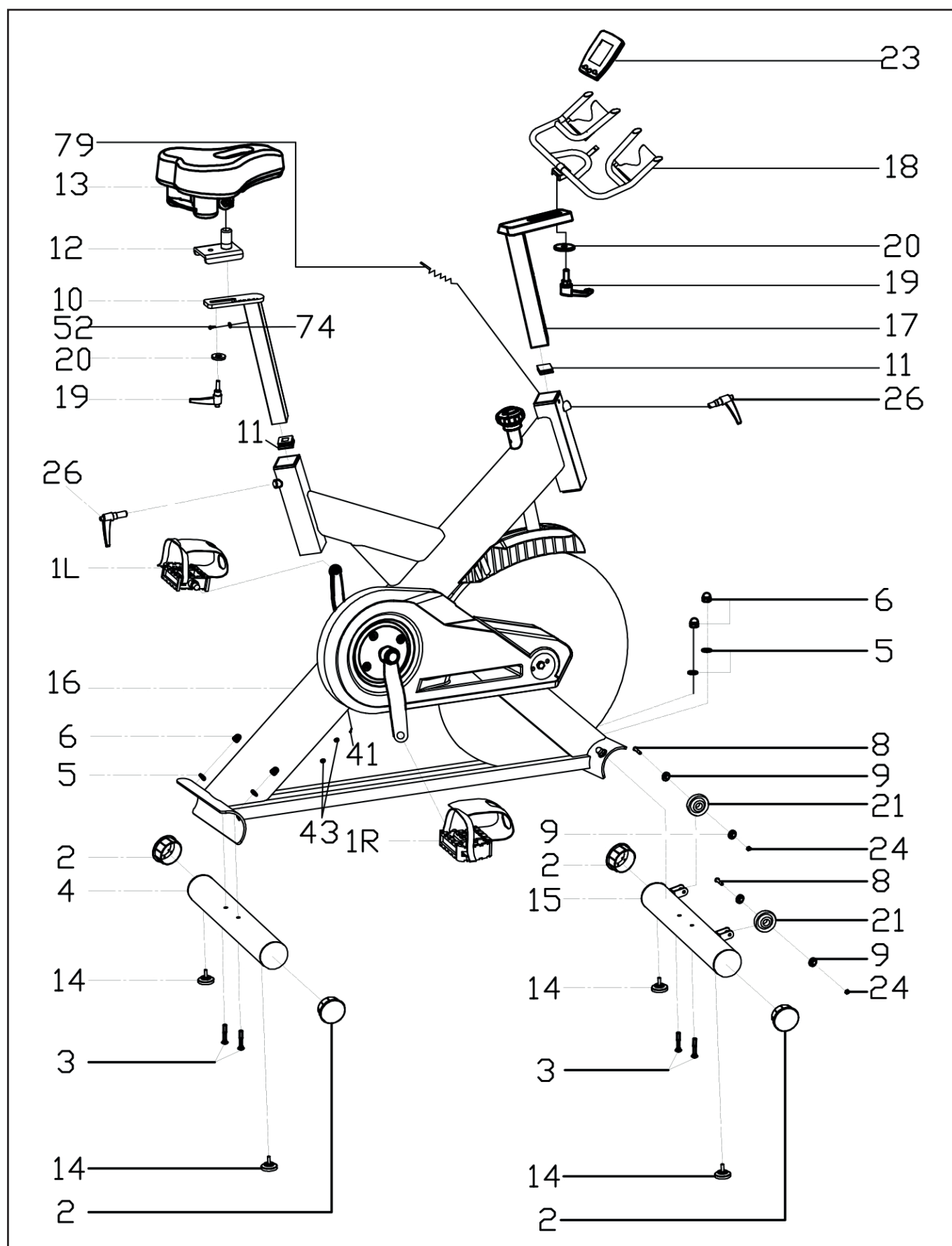
Kyla ner:

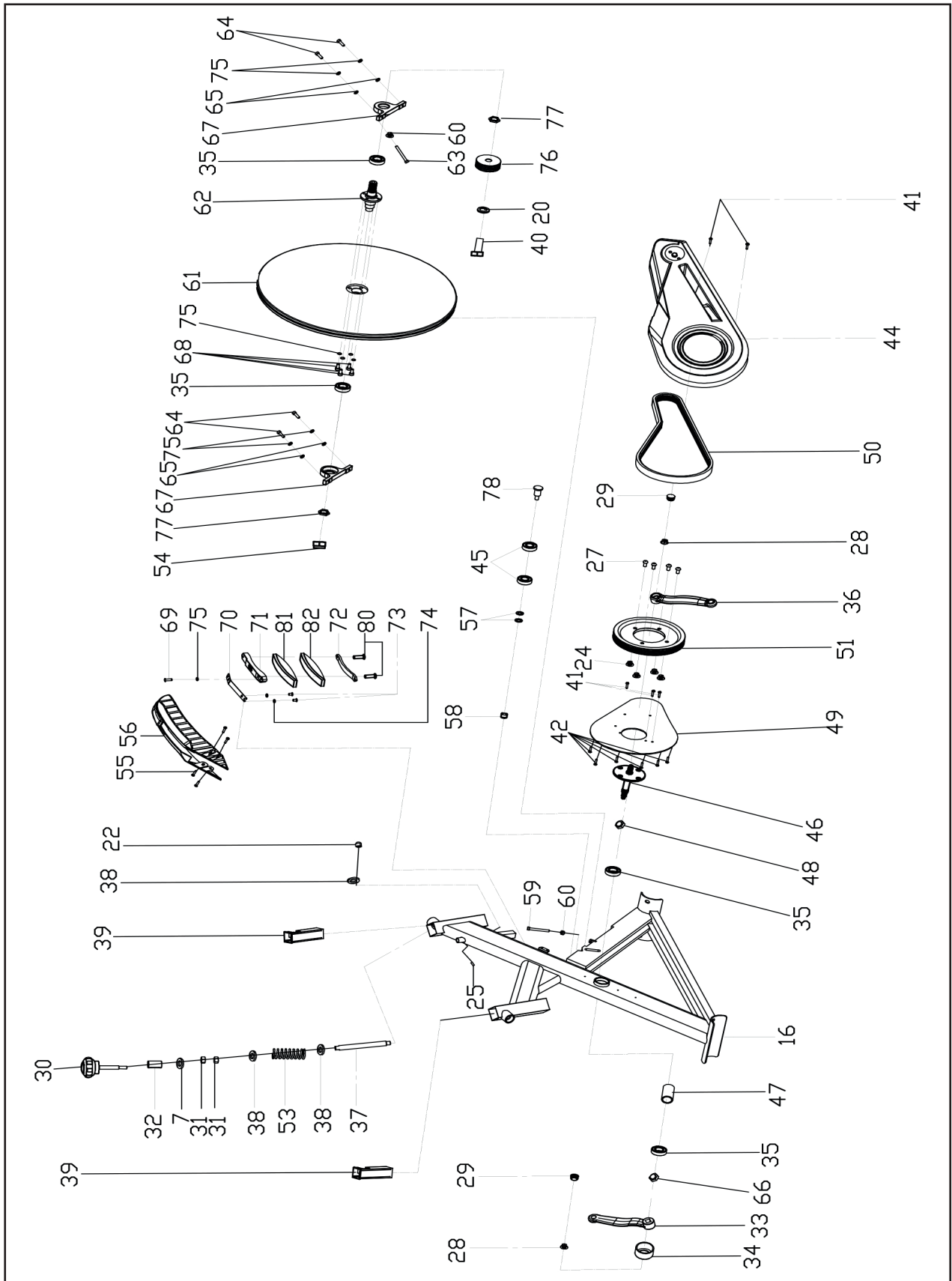
5 till 10 minuters långsam cykling.

Sluta träna omedelbart om du känner dig dålig eller om det finns tecken på överansträngning.

Förändringar av metabolisk aktivitet under träning:

- Under de första 10 minuterna av uthållighetsförmågan förbrukar våra kroppar det socker som lagras i våra muskler. Glykogen:
- Efter ca 10 minuter förbränns fett dessutom.
- Efter 30 - 40 minuter aktiveras fettmetabolismen, då är kroppens fett den viktigaste energikällan





8. Dellista

placera	beteckning	Beskrivning	Dimension / dimension	Kvantitet
3208-1L	Pedal vänster	Vänster pedal		1
- 1R	Pedal, höger	Höger pedal		1
- 2	Plastlock för stativ	Plastlock för stabilisatorvagn		4: e
- 3	Vagnbult		M10x90	4: e
-e4:	Bakre stativ	Bakre stabilisator		1
-e5:	Böjd bricka	Bågbricka	Ø10	4: e
- 6	mor	Räffla	M10	4: e
-e7:	Bricka	Bricka	Ø10	1
-e8:	Sexbult	Sexkantsskruv	M8x40	2
- 9 *	kullagret	Kullagret	608ZZ	4: e
- 10	Sadelstolpe	Sadelstolpe		1
- 11	Plastlock för styrstolpe	Plastlock för styr		2
- 12	Sadelsläde	Sadelreglage		1
- 13	sadel	Sittplats		1
- 14	Höjdkompensation	Höjd justering		4: e
- 15	Stå framför	Främre stabilisator		1
- 16	Huvudram	Huvudram		1
-e17:	Styrrör	Styrstolpe		1
-e18:	Styr	Hadlebar		1
-e19:	L-handtag	L-vred		2
- 20	Bricka	Bricka	Ø45xØ10.5x4	3
- 21	Transportrulle	Transporthjul		2
- 22	Lockmutter	Kupolmutter		1
- 23	dator	dator	TZ 4089	1
- 24	mor	Räffla	M8	6: e
- 25	skruva	Bult	M6x6	1
-e26:	L-handtag	L-vred		2
- 27	skruva	Bult	M8x16	4: e
- 28	Låsmutter	Säkerhetsmutter	M12	2
- 29	Täck för vev	Vevskydd		2
- 30	Justeringsknapp för motstånd	Motståndsknapp		1
- 31	mor	Räffla	M10	2
- 32	Ärm	Bussning		1
- 33	Vev, vänster	Vänster vev		1
- 34	Vevskydd	Vevskydd		1
- 35 *	kullagret	Kullagret	6004ZZ	4: e
- 36	Vev åt höger	Höger vev		1
- 37	axel	Trhead rör		1
- 38	Bricka	Bricka	Ø20xØ14x2	3
- 39	Plasthylsa	Plasthylsa		2
- 40	Sexbult	Bult	M10x20	1
- 41	Phillips skruv	Korsskruv	St 4,2x 19	6: e
- 42	Phillips skruv	Korsskruv	St 4,2x 19	6: e
- 43	Plastbussning	Plastplugg		2
- 44	hölje	Hus		1
- 45 *	kullagret	Kullagret	6203ZZ	2
- 46	Pedalaxel	Axel		1
- 47	Spacer, lång	Lång distans		1
- 48	Spacer, kort	Kort spacer		1
- 49	Husets inre del	Inre bostäder		1
- 50 *	Drivrem	Bälte		1
- 51	drivhjul	Drivhjul		1
- 52	Phillips skruv	Korsskruv	St 4,2x 13	1
- 53	fjäder	Hoppa		1
- 54	Låsmutter	Säkerhetsmutter	M20	1
- 55	Sexbult	Sexkantsskruv	M5x10	4: e
- 56	Svänghjulsåpa	Svänghjulsåpa		1
- 57	Bricka	Bricka		2
- 58	mor	Räffla		1
- 59	Sexbult	Sexkantsskruv	M6x40	1
- 60	mor	Räffla	M6	2
- 61	svänghjul	Svänghjul		1
- 62	Axel för svänghjul	Axel för svänghjul		1
- 63	Sexbult	Sexkantsskruv	M6x20	1
- 64	Sexbult	Sexkantsskruv	M6x30	4: e
- 65	Bricka	Bricka		4: e
- 66	Låsmutter	Säkerhetsmutter	M20	1
- 67	Svänghjulsfäste	Svänghjul		2
- 68	Sexbult	Sexkantsskruv	M6x12	4: e
- 69	Sexbult	Sexkantsskruv	M6x12	1

placera	beteckning	Beskrivning	Dimension / dimension	Kvantitet
- 70	Metallplatta	Metallplatta		1
- 71	Bromsbelägg	Bromsblock		1
- 72	Kände för broms	Kände för broms		1
- 73	Sexbult	Sexkantsskruv	M5x10	2
- 74	Fjäderbricka 1	Fjäderbricka 1		2
- 75	Fjäderbricka 2	Fjäderbricka 2		2
- 76	Löprulle	Tomhjul		1
- 77	Låsmutter	Säkerhetsmutter		2
- 78	Ställ in skruven	Axel		1
- 79	sensor	sensor		1
- 80	Sexbult	Sexkantsskruv	M6x16	2
- 81	EVA-pad 1	EVA-pad 1		1
- 82	EVA-kudde 2	EVA-kudde 2		1

Artikelnumren markerade med * är slitdelar som utsätts för naturligt slitage och kan behöva bytas ut efter intensiv eller långvarig användning. Kontakta i så fall Finnlo kundtjänst. Här kan delarna begäras mot en avgift

Artikelnumren med * är slitdelar som utsätts för naturligt slitage och som måste bytas ut efter intensiv eller långvarig användning. I så fall kontakta Finnlo kundtjänst. Du kan begära delarna och debiteras för dem.

kommer.

9. Garantivillkor / garanti (endast Tyskland)

Vi ger en garanti för våra enheter enligt följande villkor:

- 1) I enlighet med följande villkor (nummer 2-5) kommer vi att reparera skador eller defekter i enheten som kan bevisas baseras på en tillverkningsfel utan kostnad om de rapporteras till slutanvändaren omedelbart efter upptäckt och inom 36 månader efter leverans.

Garantin täcker inte ömtåliga delar som B. glas eller plast. En garantiförpliktelse utlöses inte: av mindre avvikelser från målkvaliteten, som är irrelevanta för enhetens värde och användbarhet, genom skador från kemiska och elektrokemiska effekter, av vatten och i allmänhet av skada från force majeure.

- 2) Garantin tillhandahålls på ett sådant sätt att defekta delar repareras gratis eller ersätts av felfria delar efter eget gottfinnande. Kostnaderna för material och arbetstid bärs av oss. Reparationer på installationsplatsen kan inte begäras. Bevis på köp med inköpsdatum och / eller leverans måste uppvisas. Ersatta delar blir vår egendom.
- 3) Garantin upphör om reparationer eller ingrepp utförs av personer som inte är auktoriserade att göra det av oss eller om våra enheter är försedda med tillägs- eller tillbehördelar som inte är anpassade till våra enheter, och om enheten påverkas av force majeure eller skadas eller förstörs av miljöpåverkan, i händelse av skada orsakad av felaktig hantering - i synnerhet bristande efterlevnad av bruksanvisningen - eller underhåll eller om enheten visar mekaniska skador av något slag. Efter telefonkonsultation kan kundtjänsten ge dig tillstånd att reparera eller byta ut delar som har skickats till dig. I det här fallet upphör naturligtvis inte garantin.
- 4) Garantitjänster effekt varken a förnyelse de Garantiperiod än sätta du a ny Garantiperiod pågår.
- 5) Ytterligare eller andra påståenden, särskilt de som ersätter skador som orsakats utanför enheten, är - så länge ansvar inte är föreskrivet enligt lag - uteslutet.
- 6) Våra garantivillkor, som innehåller kraven och omfattningen av våra garantitjänster, påverkar inte säljarens avtalsenliga garantiförpliktelser.
- 7) Slitdelar, som visas som dessa i reservdelslistan, omfattas inte av garantivillkoren.
- 8: e) Garantin upphör att gälla vid felaktig användning, särskilt i fitnessstudior, rehabiliteringsanläggningar och hotell.

importör
HAMMER SPORT AG
Från Liebig Str. 21 89231
Neu-Ulm

10. Beställningsformulär för servicehotline och reservdelar



För att kunna hjälpa dig optimalt, vänligen sluta
Artikelnummer, serienummer, sprängvy och reservdelslista redo.

SERVICE HOTLINE

Tel: 0731-97488-29, 62 eller -68

Fax: 0731-97488-64

Måndag till fredag från 09.00 till 16.00

E-post: service@hammer.de

På
Hammer Sport AG
Kundtjänst
Von-Liebig-Str. 21: a
89231 Neu-Ulm

Art.nr: 3208 SPEED BIKE CRS III Serienr:

Plats och datum:

Beställa reservdelar
(Vänligen fyll i bokstäver!)

Inköpsdatum:

Köpt från företag:

(Garantikrav endast i samband med en kopia av inköpskvittot!)

Vänligen leverera mig följande reservdelar (skriv läsbart!):

placera	beteckning	kvantitet	Beställ anledning

Köpare:

(Namn förnamn)

(Hus Nej.)

(Postnummer bostadsadress)

(Telefax)

(E-postadress)

Leveransadress: (om den skiljer sig från köparens adress) (företag)

(Kontaktperson)

(Hus Nej.)

(Postnummer bostadsadress)

(Telefax)

(E-postadress)