

ANLEITUNG/MANUAL

SPEED PRO

ART.NR. / ITEM NO. 10002

ID: 010425

Inhaltsverzeichnis	Index	Seite/Page
1. Sicherheitshinweise	1. Safety instructions	02
2. Allgemeines	2. General	03
2.1 Verpackung	2.1 Packaging	03
2.2 Entsorgung	2.2 Disposal	03
3. Aufbau	3. Assembly	04
3.1 Montageschritte	3.1 Assembly Steps	04
3.2 Einstellen der Sitzposition	3.2 Adjust for perfect saddle position	09
3.3 Lenkerverstellung	3.3 Handlebar adjustment	09
3.4 Bodenausgleich	3.4 Height adjustment	09
4. Pflege und Wartung	4. Care and Maintenance	11
5. Computer	5. Computer	11
5.1 Einschalt-Modus	5.1 Power-on Mode	12
5.1.1 Funktionsbeschreibung	5.1.1 Function Description	12
5.2 Computerfunktionen	5.2 Computer functions	12
5.3 Computertasten	5.3 Computer keys	13
5.4 Programme	5.4 Programs	14
5.4.1 Trainingsmodus	5.4.1 Exercise Mode	14
5.5 Einstellen der Oberen/unteren Herzfrequenz	5.5 Max/min Heart rate setting mode	14
5.6 Programm Speichermodus	5.6 Memory Mode	15
5.7 ODO Mode	5.7 ODO Mode	15
5.8 Bluetooth Verbindung	5.8 Bluetooth Connection Mode	16
5.8.1 Kinomap	5.8.1 Kinomap	16
5.8.2 Zwift	5.8.2 Zwift	17
5.9 Konsole aufladen	5.9 Charge the console	17
6. Trainingsanleitung	6. Training manual	18
6.1 Trainingshäufigkeit	6.1 Training frequency	18
6.2 Trainingsintensität	6.2 Training intensity	18
6.3 Pulsorientiertes Training	6.3 Heartrate orientated training	18
6.4 Trainings-Kontrolle	6.4 Training control	19
6.5 Trainingsdauer	6.5 Trainings duration	20
7. Explosionszeichnung	7. Explosion drawing	21
8. Teileliste	8. Parts list	23
9. Garantie	9. Warranty (Germany only)	25
10. Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	10. -	26

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- ☒ Es handelt sich bei diesem Speedbike um ein drehzahlabhängiges Trainingsgerät nach DIN EN 957-1/10 Klasse S.
- ☒ Max. Belastbarkeit 180 kg.
- ☒ Das Trainingsgerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- ☒ Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nichtbestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- ☒ Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Stehen Sie sich nicht auf das Gehäuse.
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.
16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- ☒ The Speedbike is produced according to DIN EN 957-1/10 Class S.
- ☒ Max. user weight is 180 kg.
- ☒ The exercise bike should be used only for its intended purpose.
- ☒ 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 exercise bike has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the steps provided for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 20957-1/10 Klasse S. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- ☒ Außenverpackung aus Pappe
- ☒ Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- ☒ Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- ☒ Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2.2 Entsorgung

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.



2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 20957-1/10 Class S. 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. Aufbau

Um den Zusammenbau des Speedbikes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

- ☒ Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Verpackung und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- ☒ Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da ohne montierte Standfüße Ihr Boden beschädigt/ verkratzt werden könnte. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass der Rahmen einen stabilen Stand hat.
- ☒ Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

3. Assembly

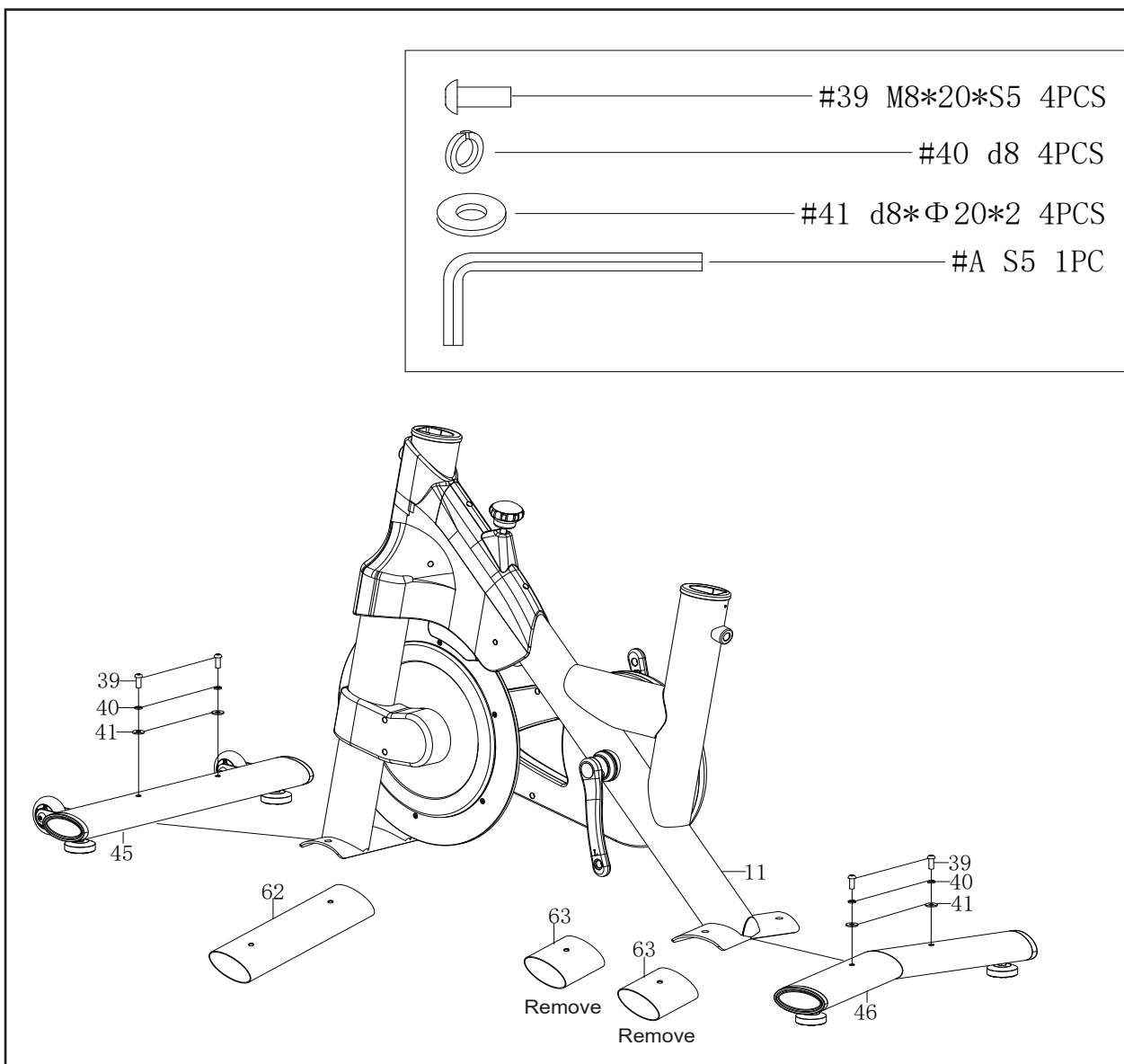
In order to make assembly of the exercise bike as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

Contents of packaging

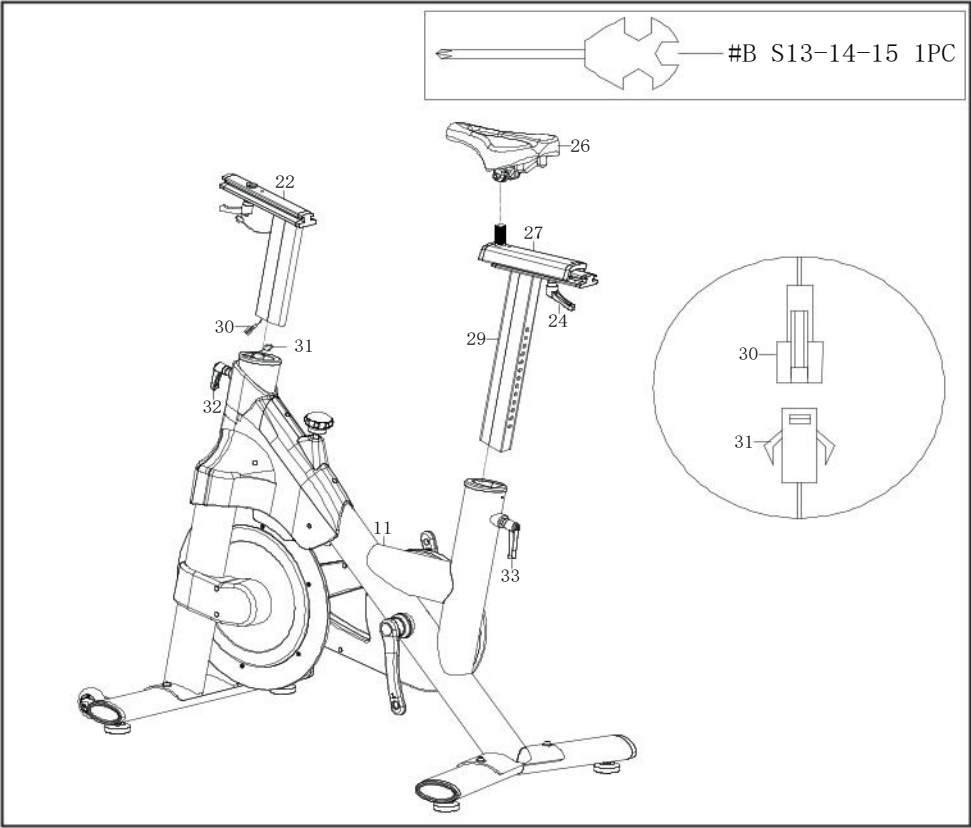
- ☒ Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- ☒ Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- ☒ Make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

3.1 Montageschritte / Assembly steps

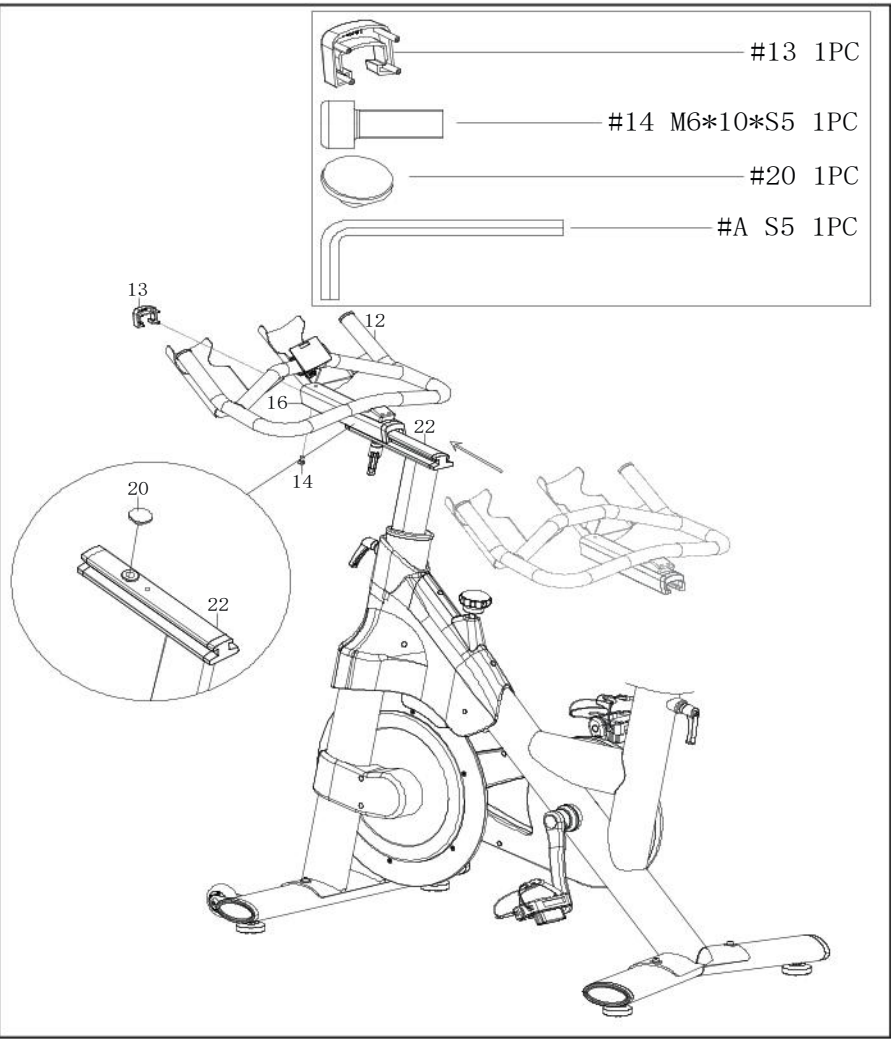
Schritt / Step 1

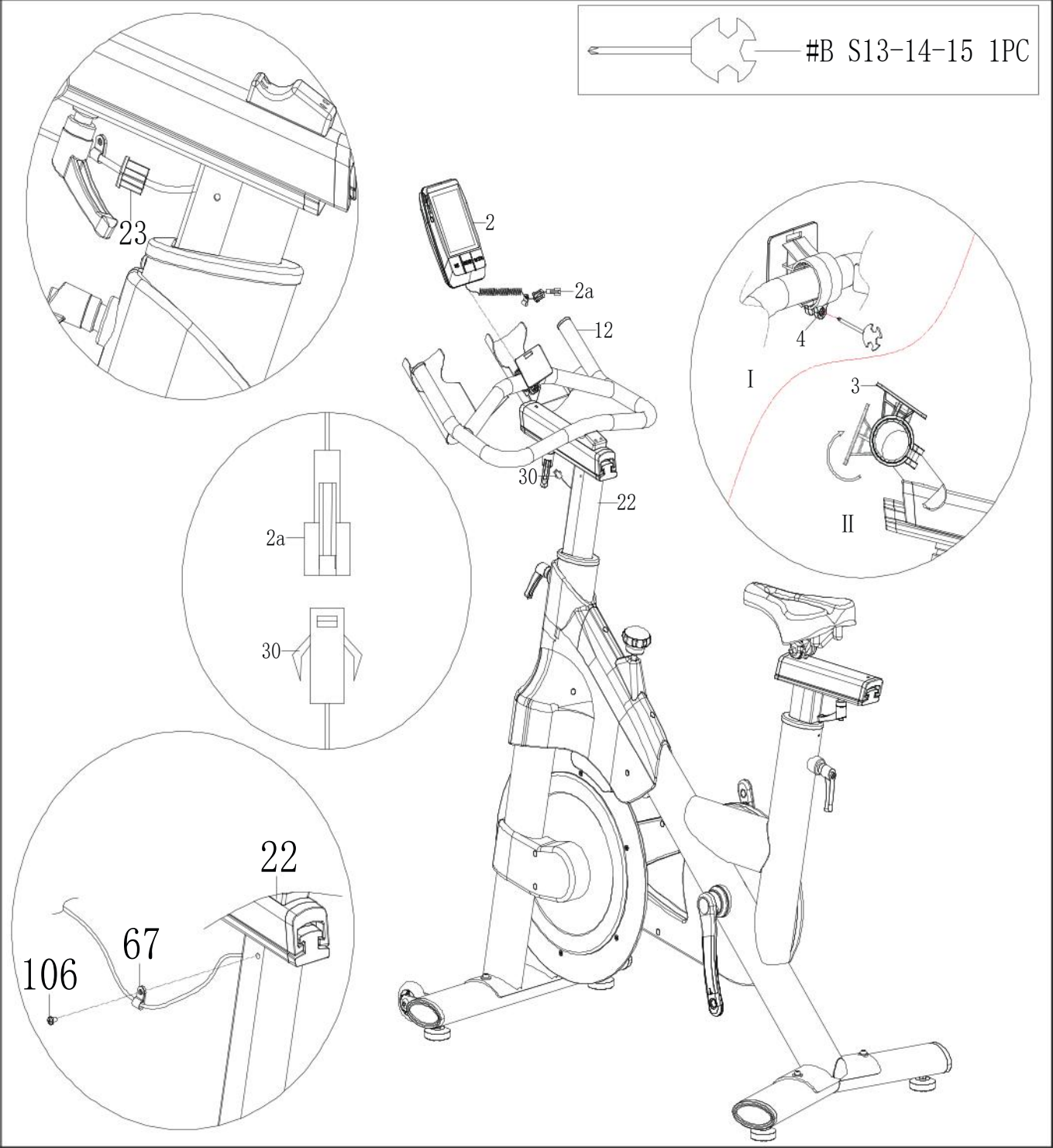


Schritt / Step 2

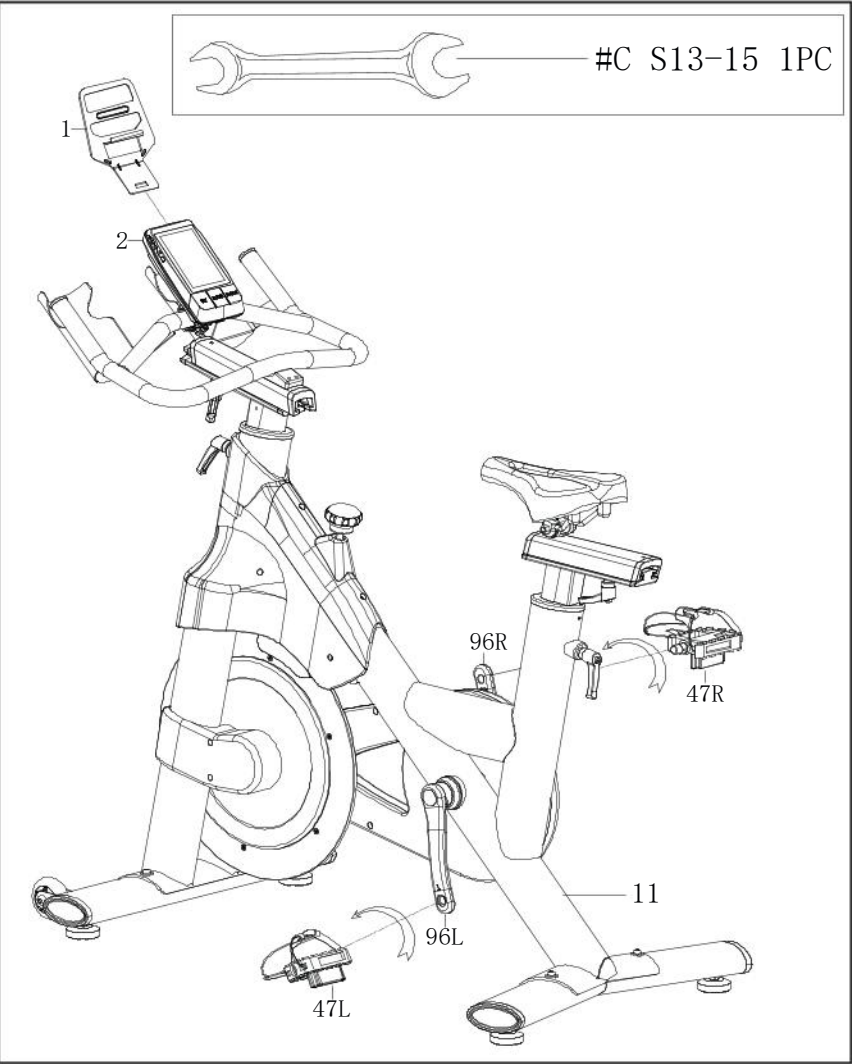


Schritt / Step 3



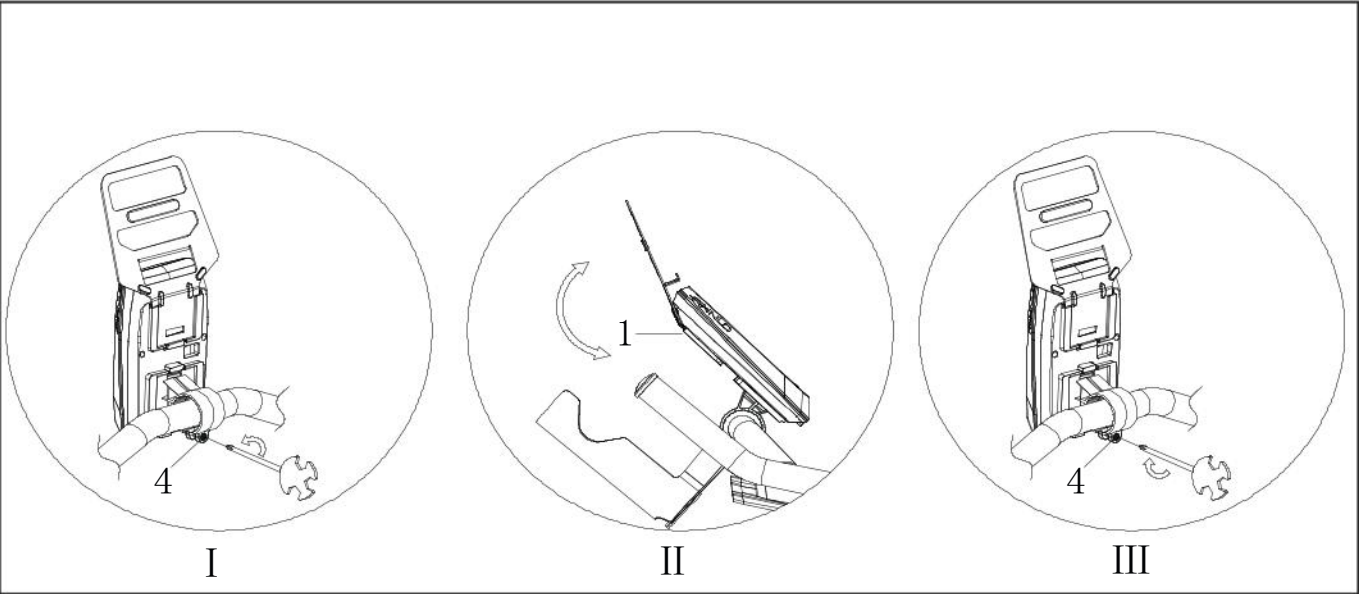


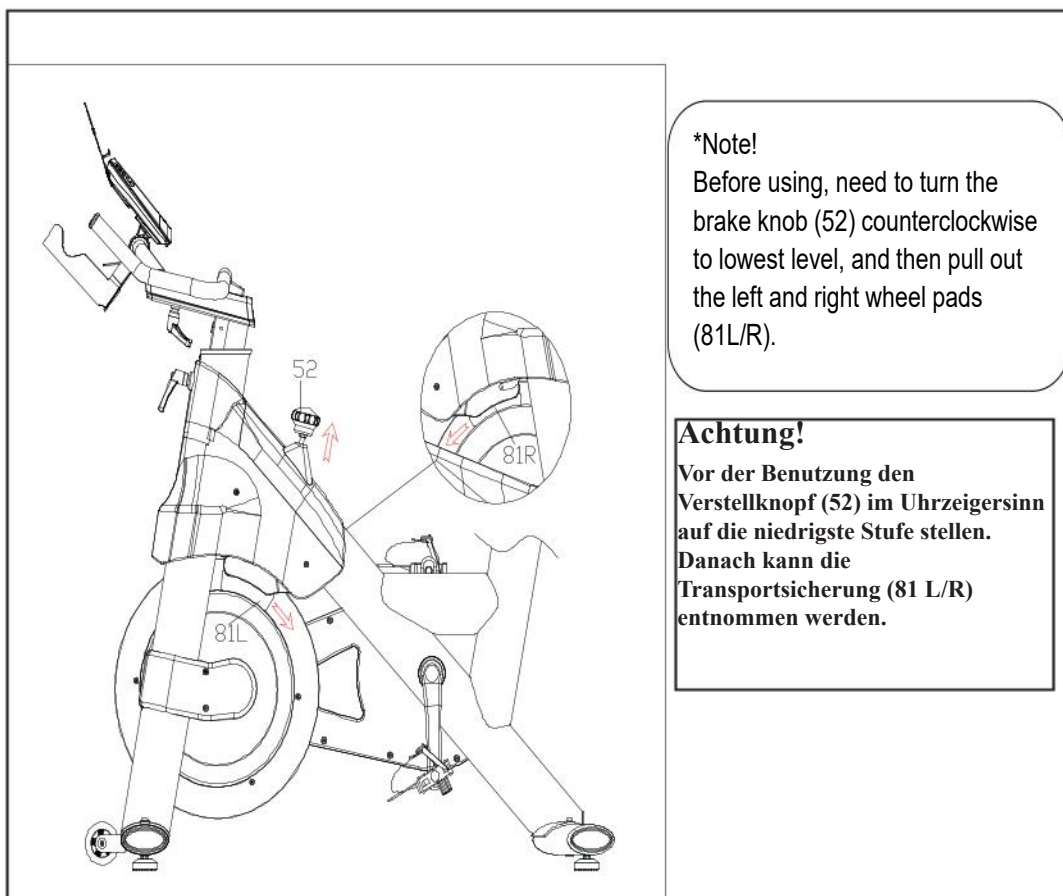
Schritt / Step 5



Schritt / Step 6

Step 6





3.2 Einstellen der Sitzposition

Sitzhöhe (vertikale Verstellung):

Das wichtigste Positionsmaß ist die Sitzhöhe. Stellen Sie das Sattelstützrohr in einer solchen Höhe ein, dass beim Sitzen auf dem Gerät und Festhalten am Lenker beide Zehenspitzen gleichzeitig den Boden berühren.



Die Sattelstütze darf nur bis zur max. Markierung herausgezogen werden!

Sattelleinstellung (horizontal): Nach der Einstellung der Sitzhöhe ist die Einstellung des Sattelschlittens vorzunehmen. Dies können Sie leicht durch Lösen der Griffschraube und Verschieben des Sattelschlittens entsprechend Ihrer Körpergröße vornehmen. Folgende Faustregel kann zusätzlich bei der Einstellung berücksichtigt werden: Bei waagrecht gestellter Tretkurbel sollte der Winkel zwischen Oberschenkel und Unterschenkel 90° betragen.

Neigungsverstellung des Sattels: Öffnen Sie beide Muttern am Sattelgestell, bis sich der Sattel leicht drehen lässt. Verstellen Sie die Neigung des Sattels durch drücken oder ziehen an der Sattelspitze. Ist eine komfortable Neigung erreicht, drehen Sie die zuvor geöffneten Muttern der Sattelgestells mit dem passenden Werkzeug wieder zu.

3.3 Lenkerverstellung

Nach dem Lösen der beiden Verstellerschrauben für die horizontale und vertikale Lenkerverstellung, können Sie die für Sie bequemste Lenkerposition auswählen.

3.4 Bodenausgleich

Durch Drehen der Höhenverstellkappen an den Standfüßen ist ein Bodenausgleich möglich. Ein Drehen gegen den Uhrzeigersinn bewirkt ein Herausdrehen der Höhenverstellung. Achten Sie darauf, dass sich noch genügend Gewindegänge in der Fußkappe befinden.

3.2 How to adjust the saddle position

Height of the saddle: Most important is the correct height of the saddle. Please fix the saddle in such a height, that both toes can touch the floor.



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

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

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

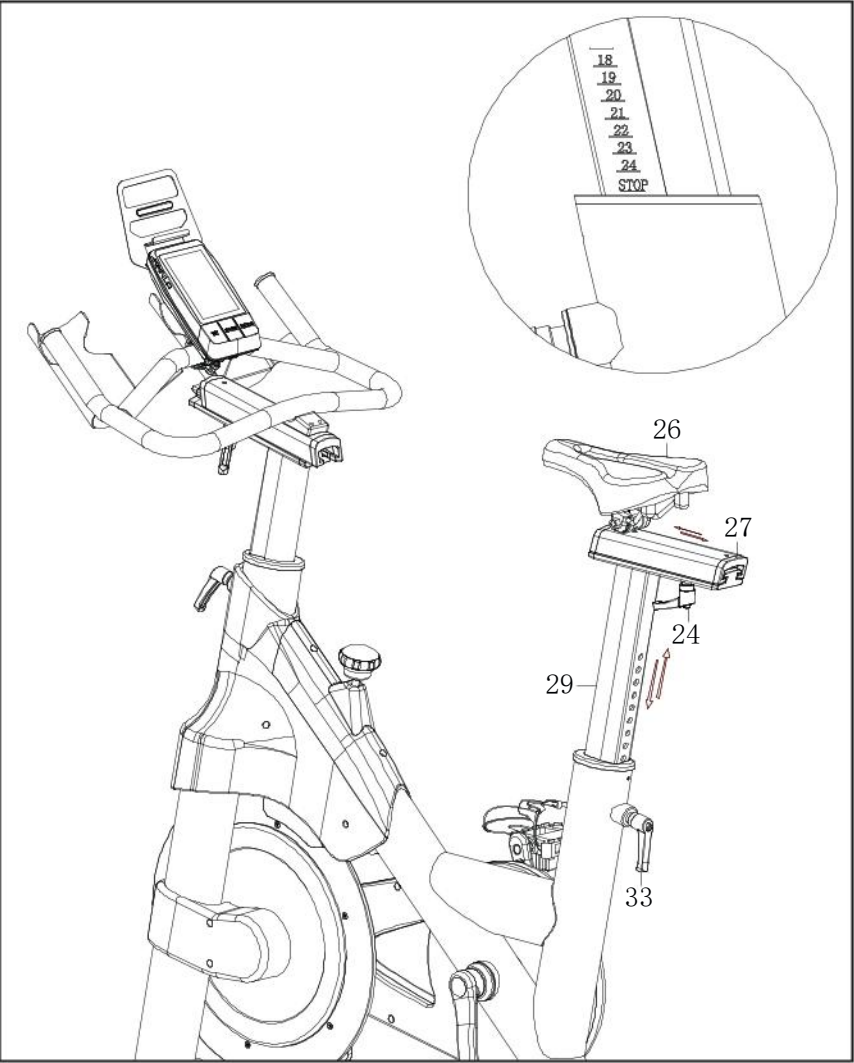
3.3 Handlebar adjustment

After unfixing the two adjustment knob, the horizontal and vertical position of the handlebar can be adjusted to get the most comfortable seat position.

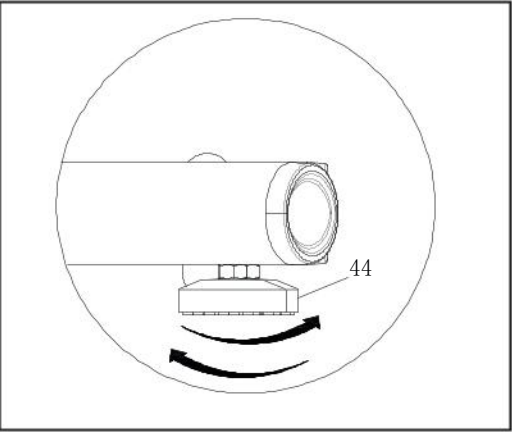
3.4 Height adjustment

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

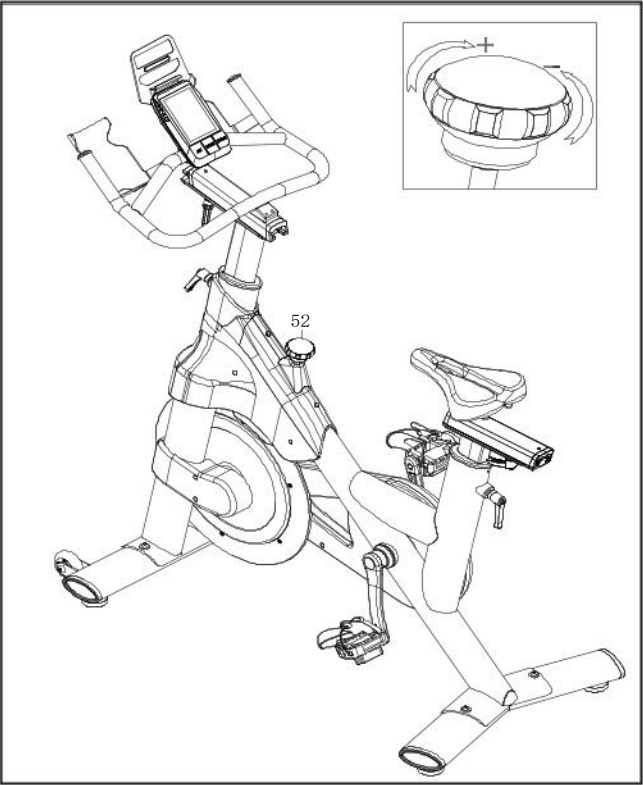
Einstellen der Sitzposition/How to adjust the saddle position



Bodenausgleich/height adjustment



Widerstandseinstellung/resistance adjustment



4. Pflege und Wartung

Wartung

- ☐ Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- ☐ Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen☐
Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus.
Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege

- ☐ Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
- ☐ Bauteile (Lenker, Sattel), welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

4. Care and Maintenance

Maintenance

- ☐ In principle, the equipment does not require maintenance.
- ☐ Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- ☐ Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- ☐ When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
- ☐ Components (handlebar, saddle) that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Computer

5. Computer



5.1.Einschalt-Modus

- 1.1 Im ausgeschalteten Zustand wird durch das Drücken einer beliebigen Taste die Konsole aktiviert, die LCD-Anzeige zeigt Parameter an und gibt einen langen BI-Ton ab.
- 1.2 Im ausgeschalteten Zustand wird die Konsole durch treten in die Pedale aktiviert und in den QUICK START-Modus versetzt.
- 2.Standbye-Modus: Wenn in einem beliebigen Zustand 1 Minute lang keine Tasten- oder Signaleingabe erkannt wird, schaltet sich die Konsole automatisch ab.

5.1.1 Funktionsbeschreibung

Wenn ein Herzfrequenzsignal erkannt wird, wird die aktuelle Herzfrequenz im Fenster HEARTHRATE auf der rechten Seite angezeigt, und das herzförmige Symbol blinkt jede Sekunde in der linken Tabelle. Der Lichtbalken zeigt das Verhältnis zwischen der aktuellen Herzfrequenz und dem eingestellten Wert an. Wenn kein Herzfrequenzsignal erkannt wird, zeigt das HEARTHRATE-Fenster „P“ an. Die Symbole für die maximale/minimale Zielherzfrequenz werden angezeigt. Das SPEED/DIST-Symbol leuchtet auf und zeigt 0.0, das RPM-Symbol leuchtet auf und zeigt 0, und das TIME-Symbol leuchtet auf und zeigt 0:00.

Der Batteriestand wird in der oberen rechten Ecke angezeigt.

Die Konsole schaltet sich automatisch ab, wenn 1 Minute lang keine Tasten- oder Signaleingabe erkannt wird.

Sie können die MODE-Taste drücken, um die Trainingsdaten anzuzeigen.

Trainingsmodus

Während des Trainings schalten die Fenster SPEED und DIST automatisch alle 5 Sekunden um, und die entsprechenden Symbole leuchten auf.

PAUSE-MODUS

Wenn während des Trainings keine Drehzahl erkannt wird, geht die Konsole in den PAUSE-Modus über. Alle Daten werden mit Ausnahme der Herzfrequenz, die sich entsprechend den Echtzeitbedingungen ändert, nicht mehr gezählt. Wenn ein Drehzahlsignal erkannt wird, kehrt die Konsole in den RUN MODE zurück, und alle Werte werden weiter aufgezeichnet.

Im PAUSE-MODUS kehrt die Konsole durch Drücken der MODE-Taste in den Einschalt-Modus zurück. Alternativ dazu schaltet sich die Konsole automatisch ab, wenn 1 Minute lang keine Taste gedrückt wird.

5.2 Computerfunktionen

Time/Zeit

Zeichnet die Trainingszeit in Sekunden auf, mit einem Anzeigebereich von 0:00 - 99:99 (Minuten: Sekunden)

Calorie/Kalorien

Zeigt den aktuellen Kalorienverbrauch an

Distance/Strecke

Zeigt die aktuell hinterlegte Strecke an von 0,0-999,9 km

Speed/Geschwindigkeit

Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an

Level/Trainingswiderstand

Zeigt den aktuellen Trainingswiderstand von 1-36 an

Heartrate/Herzfrequenz

Zeigt die aktuelle Herzfrequenz von 40-220 bpm an

5.1.POWER-ON MODE:

- 1.1 When in POWER OFF state, pressing any key will wake up the console, fully display the LCD, emit a long BI sound, and enter IDLE MODE.
- 1.2 When in POWER OFF state, inputting RPM will wake up the console and enter QUICK START mode for exercise.
- 2.POWER-OFF MODE: In any state, if no key or signal input is detected for 1 minute, the console will automatically shut down.

5.1.1 Function Description

When a heart rate signal is detected, the actual heart rate is displayed in the HEARTHRATE window on the right side, and the heart-shaped symbol flashes every second in the left chart. The light bar indicates the relationship between the actual heart rate and the set value. If no heart rate signal is detected, the HEARTHRATE window displays „P.“ The icons for the maximum/minimum target heart rate are displayed. The SPEED/DIST icon lights up, showing 0.0, the RPM icon lights up, showing 0, and the TIME icon lights up, showing 0:00. The battery level is displayed in the upper right corner.

The console will automatically shut down if no key or signal input is detected for 1 minute.

You can press the MODE button to view exercise data.

EXERCISE MODE

During exercise, the SPEED and DIST windows automatically switch every 5 seconds, and the corresponding icons light up.

PAUSE MODE

During exercise, if no RPM input is detected, the console will enter PAUSE MODE. All data will stop counting except for the heart rate, which will change according to real-time conditions. When RPM input is detected, the console will return to RUN MODE, and all values will continue to accumulate.

In PAUSE MODE, pressing the MODE button will return the console to IDLE MODE. Alternatively, if no buttons are pressed for 1 minute, the console will automatically shut down.

5.2 Computer functions

Time

Shows the current exercise time from 0:00-99:99

Calorie

Shows the current calorie consumption

Distance

Shows the current distance from 0,0-999,9 km

Speed

Shows the current speed

Level

shows the current resistance in level from 1-36

Heartrate/Pulse

Shows the current heartrate from 40-220 bpm

In der Grafik zeigt der Lichtbalken das Verhältnis zwischen der tatsächlichen Herzfrequenz und dem eingestellten Wert an: Es gibt insgesamt 10 Segmente, wobei jedes Segment 1/10 der Differenz zwischen dem minimalen und dem maximalen Wert entspricht. Zum Beispiel: Minimale Zielherzfrequenz: 100, maximale Zielherzfrequenz: 180, dann entspricht jedes Segment 8 BPM. Wenn kein unterer Grenzwert festgelegt ist, werden die Segmente von oben nach unten angeordnet, von Segment 10 bis Segment 1, wobei der maximale Grenzwert für das nächste Segment der Segmentnummer multipliziert mit 1/10 des maximalen Zielpulswertes entspricht. Zum Beispiel: Wenn die maximale Zielherzfrequenz 180 beträgt, ist die Höchstgrenze für das Segment 10 $10 * 180 * 1/10 = 180$, für das Segment 9 $9 * 180 * 1/10 = 162$ und so weiter.



ZONE

Wenn nur die maximale Zielherzfrequenz eingestellt ist, wird die Zeit in Zone 1 (Trainingszeit unterhalb der maximalen Zielherzfrequenz) und Zone 3 (Trainingszeit oberhalb der maximalen Zielherzfrequenz) angezeigt.

Wenn auch die minimale Zielherzfrequenz eingestellt ist, wird die Zeit in Zone 1 (Trainingszeit unterhalb der minimalen Zielherzfrequenz), Zone 3 (Trainingszeit oberhalb der maximalen Zielherzfrequenz) und Zone 2 (Trainingszeit zwischen der minimalen und maximalen Zielherzfrequenz) angezeigt.

Wenn sowohl die maximale als auch die minimale Zielherzfrequenz auf den OFF-Modus eingestellt sind, wird die Zeit nicht angezeigt.

Pulsmessung mit Brustgurt (Optional):

Der Computer ist mit einem Chip ausgestattet, welcher die drahtlose Pulsübertragung mit einem Brustgurt (5,0 – 5,5 kHz) ermöglicht.

RPM/Drehzahl

Zeigt die aktuelle Kurbelumdrehungen per minute an von 0-999

WATT

Zeigt die aktuelle Watt-Zahl an

5.3 Computertasten

SET-TASTE

Im Trainingsmodus wird durch Drücken der SET-Taste zwischen den Modi TRIP und ODO umgeschaltet.

Beim Einstellen der maximalen/minimalen Herzfrequenz-Zielwerte wird durch Drücken der SET-Taste der Herzfrequenzwert um 1 BPM erhöht, zyklisch von Maximum → OFF → Minimum → Maximum... und so weiter. Ein langer Tastendruck wirkt wie eine Dauertaste.

MODE-TASTE

Wenn Sie die MODE-Taste drücken, gelangen Sie in den TRIP- oder ODO-Modus.

Wenn Sie im An-Modus die MODE-Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten, gelangen Sie in den Modus zur Einstellung der maximalen/minimalen Zielherzfrequenz.

In jeglichem Modus kommen Sie durch drücken der MODE-taste wieder zurück zum Startbildschirm.

EINGABETASTE/ENTER

Bestätigt den eingegebenen Wert.

Wenn Sie in einem beliebigen Zustand die ENTER-Taste zwei Sekunden lang gedrückt halten, wird der RESET-Vorgang ausgeführt.

In the graph, the light bar indicates the relationship between the actual heart rate and the set value: there are 10 segments in total, with each segment equal to 1/10 of the difference between the minimum and maximum levels.

For example: Minimum target heart rate: 100, Maximum target heart rate: 180, then each segment equals 8 BPM.

If no lower limit is set, the segments are arranged from high to low, from segment 10 to segment 1, where the maximum limit for the Nth segment equals the segment number multiplied by 1/10 of the maximum target heart rate value.

For example: If the maximum target heart rate is 180, the maximum limit for segment 10 is $10 * 180 * 1/10 = 180$, and for segment 9, it is $9 * 180 * 1/10 = 162$, and so on.

ZONE

If only the maximum target heart rate is set, it will display the time in Zone 1 (exercise time below the maximum target heart rate) and Zone 3 (exercise time above the maximum target heart rate).

If the minimum target heart rate is also set, it will display the time in Zone 1 (exercise time below the minimum target heart rate), Zone 3 (exercise time above the maximum target heart rate), and Zone 2 (exercise time between the minimum and maximum target heart rates).

If both the maximum and minimum target heart rates are set to OFF mode, the time will not be

Pulse measurement with the chest strap (not included): The computer is equipped with a chip, which makes wireless pulse transmission possible using a chest strap (5.0 – 5.5 kHz).

RPM

Shows the the current revolutions per minute during exercise from 0-999

WATT

Shows the current Watt

5.3 Computer keys

SET KEY

In exercise record mode, pressing the SET key switches between TRIP and ODO modes.

In TRIP and ODO modes, pressing the SET key switches between different TRIP data or different exercise data displays: first → last → first... and so on in a loop.

When setting the maximum/minimum target heart rate values, pressing the SET key increases the heart rate value by 1 BPM, cycling from maximum → OFF → minimum → maximum... and so on. A long press will function as a continuous key.

MODE KEY

In IDLE MODE, pressing the MODE key enters TRIP or ODO mode.

In IDLE MODE, long pressing the MODE key for 2 seconds enters the maximum/minimum target heart rate setting mode.

In any mode, pressing the MODE key will return to IDLE MODE.

ENTER KEY

Confirms the input value.

In any state, long pressing the ENTER key for two seconds will execute the RESET action.

5.4 Programme

Schnellstartmodus

Der Benutzer beginnt mit dem Training, indem er im An-Modus in die Pedale tritt, wobei die Zeit bei 0:00 beginnt. Auch die anderen Daten beginnen bei Null an zu zählen.

5.4.1 Trainingsmodus

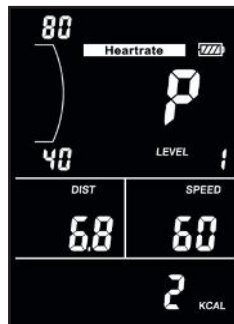
Im Trainingsmodus wechseln die Fenster SPEED und DIST automatisch alle 5 Sekunden in einer Schleife.

Das RPM-Fenster zeigt den Wert der Trainingsleistung an. Wenn ein Herzfrequenzsignal erkannt wird, wird die aktuelle Herzfrequenz im Fenster HEARTRATE auf der rechten Seite angezeigt, und das Herzsymbol blinkt in der linken Grafik. Der Lichtbalken zeigt das Verhältnis zwischen der aktuellen Herzfrequenz und dem eingestellten Wert an. Wenn kein Herzfrequenzsignal erkannt wird, wird „P“ angezeigt.

Durch einmaliges Drücken der MODE-Taste leuchten die Symbole WATT und RPM weiter, während im unteren Fenster die aktuelle ZEIT angezeigt wird.



Wenn Sie die MODE-Taste ein zweites Mal drücken, leuchten die Symbole DIST und SPEED weiter, während im unteren Fenster die aktuelle KCAL angezeigt wird.



Wenn Sie die MODE-Taste ein drittes Mal drücken, wechseln die Fenster WATT und DIST, RPM und SPEED und TIME und KCAL automatisch alle 10 Sekunden in einer Schleife die Trainingsdaten.

5.5 Einstellen der Oberen/unteren Herzfrequenz

Drücken Sie im An-modus 2 Sekunden lang die MODE-Taste, um die maximale und minimale Zielherzfrequenz einzustellen.

Die maximale Zielherzfrequenz in der linken Tabelle blinkt. Drücken Sie die SET-Taste, um die maximale Zielherzfrequenz einzustellen. Der minimale Unterschied zwischen der maximalen und der minimalen Zielherzfrequenz beträgt 10 BPM. Wenn die maximale Zielherzfrequenz auf AUS gesetzt wird, wird die untere Herzfrequenz automatisch ebenfalls auf AUS gesetzt.

Drücken Sie die ENTER-Taste, um die minimale Zielherzfrequenz einzustellen. Die minimale Zielherzfrequenz blinkt mit einem Bereich von 40-210. Der minimale Unterschied zwischen der maximalen und minimalen Zielherzfrequenz beträgt 10 BPM. Wenn die minimale Zielherzfrequenz auf AUS eingestellt ist, wird der Lichtbalken in der Tabelle von hoch nach niedrig angezeigt.

Wenn während der Einstellung der maximalen/minimalen Zielherzfrequenz ein Herzfrequenzsignal erkannt wird, zeigt das Fenster HEARTRATE auf der rechten Seite die aktuelle Herzfrequenz an, das Herzsymbol blinkt im Sekundentakt, und der Leucht balken zeigt das Verhältnis zwischen der aktuellen Herzfrequenz und den eingestellten Werten an.

Sobald die Einstellungen abgeschlossen sind, halten Sie die MODE-Taste 2 Sekunden lang gedrückt um diese zu bestätigen.

5.4 Programs

Quick Start MODE

The user enters exercise by pedaling to input RPM in IDLE MODE, with the time starting from 0:00. Other data also begins counting from zero.

5.4.1 Exercise Mode

In exercise status, the SPEED and DIST windows automatically switch exercise data every 5 seconds in a loop, while the corresponding icons light up. The RPM window displays the exercise power value. When a heart rate signal is detected, the actual heart rate is displayed in the HEARTRATE window on the right side, and the heart symbol flashes in the left chart. The light bar shows the relationship between the actual heart rate and the set value. If no heart rate signal is detected, "P" is displayed.

Pressing the MODE key once will keep the WATT and RPM icons lit, while the lower window shows the current TIME.

Pressing the MODE key a second time will keep the DIST and SPEED icons lit, while the lower window shows the current KCAL.

Pressing the MODE key a third time will make the WATT and DIST window, RPM and SPEED window, and TIME and KCAL window automatically switch exercise data every 10 seconds in a loop.

5.5 Max/min Heart Rate setting mode

In IDLE MODE, long press the MODE key for 2 seconds to set the maximum and minimum target heart rates.

The maximum target heart rate in the left chart will blink. Press the SET key to set the maximum target heart rate, with a range of 50–220. The minimum difference between the maximum and minimum target heart rates is 10 BPM. If the maximum target heart rate is set to OFF, the lower heart rate will automatically be set to OFF as well.

Press the ENTER key to adjust the minimum target heart rate. The minimum target heart rate will blink, with a range of 40–210. The minimum difference between the maximum and minimum target heart rates is 10 BPM. If the minimum target heart rate is set to OFF, the light bar in the chart will display from high to low. For segments 10 to 1, the maximum limit for the Nth segment is equal to the segment number multiplied by 1/10 of the maximum target heart rate value.

If a heart rate signal is detected during the setting of the maximum/minimum target heart rates, the HEARTRATE window on the right will display the actual heart rate, the heart symbol will blink every second, and the light bar will show the relationship between the actual heart rate and the set values.

Once the settings are complete, press and hold the MODE key for 2 seconds to confirm and return to IDLE MODE.

5.6 Programm Speichermodus

Drücken Sie im die MODE-Taste, um in den Übungsaufzeichnungsmodus zu gelangen.

Das TRIP-Symbol wird blinken.

Drücken Sie zur Bestätigung die ENTER-Taste, das TRIP-Symbol hört auf zu blinken, und in der oberen rechten Ecke blinkt eine „1“. Es können bis zu 20 Trainingsaufzeichnungen gespeichert werden, wobei das letzte Training immer an Position 1 gespeichert wird.

Wenn eine neue Übung aufgezeichnet wird, werden alle vorherigen Aufzeichnungen um eine Position nach unten verschoben.

Drücken Sie die SET-Taste, um eine der Übungsaufzeichnungen auszuwählen, und drücken Sie dann die ENTER-Taste zur Bestätigung. Die Symbole MAX und HEARTRATE leuchten auf, und im Fenster HEARTRATE wird die maximale Herzfrequenz während des Trainings angezeigt.

Drücken Sie die SET-Taste, und die Symbole AVERAGE und HEARTRATE leuchten auf und zeigen die durchschnittliche Herzfrequenz an.

Drücken Sie die SET-Taste, und die Symbole SPEED und MAX leuchten auf und zeigen die maximale Geschwindigkeit an.

Drücken Sie die SET-Taste, und die Symbole SPEED und AVERAGE leuchten auf und zeigen die Durchschnittsgeschwindigkeit an.

Drücken Sie die SET-Taste, und das DIST-Symbol leuchtet auf und zeigt die Entfernung an.

Drücken Sie die SET-Taste, und die Symbole RPM und MAX leuchten auf und zeigen die Höchstzahl an.

Drücken Sie die SET-Taste, und die Symbole RPM und AVERAGE leuchten auf und zeigen die Durchschnittsdrehzahl an.

Drücken Sie die SET-Taste, das Symbol ZONE1 leuchtet auf und das Fenster TIME zeigt die Trainingszeit in Zone 1 an.

Drücken Sie die SET-Taste und das ZONE2-Symbol leuchtet auf und das ZEIT-Fenster zeigt die Trainingszeit in Zone 2 an.

Drücken Sie die SET-Taste und das Symbol ZONE3 leuchtet auf und das Fenster ZEIT zeigt die Trainingszeit in Zone 3 an.

Diese Sequenz wiederholt sich.

Drücken Sie die MODE-Taste, um den Modus zu verlassen und in den An-Modus zurückzukehren.

5.7 ODO Mode, Speicherung der Trainingsleistung

Drücken Sie im An-Modus die MODE-Taste, und das TRIP-Symbol blinkt. Drücken Sie die SET-Taste, um in den ODO-Modus zu wechseln, in dem das ODO-Symbol blinkt.

Drücken Sie die ENTER-Taste, um die kumulierten Werte der letzten 20 Übungen anzuzeigen.

Die Symbole MAX und HEARTRATE leuchten auf, und im Fenster HEARTRATE wird die maximale Herzfrequenz während des Trainings angezeigt.

Drücken Sie die SET-Taste, und die Symbole SPEED und MAX leuchten auf und zeigen die maximale Geschwindigkeit an.

Drücken Sie die SET-Taste, und die Symbole SPEED und AVERAGE leuchten auf und zeigen die Durchschnittsgeschwindigkeit an.

Drücken Sie die SET-Taste, und das DIST-Symbol leuchtet auf und zeigt die Entfernung an.

Drücken Sie die SET-Taste, und die Symbole RPM und MAX leuchten auf und zeigen die Höchstzahl an.

Drücken Sie die SET-Taste, und die Symbole RPM und AVERAGE leuchten auf und zeigen die Durchschnittsdrehzahl an.

Drücken Sie die SET-Taste, das Symbol ZONE1 leuchtet auf und das Fenster TIME zeigt die Trainingszeit in Zone 1 an.

Drücken Sie die SET-Taste und das ZONE2-Symbol leuchtet auf und das ZEIT-Fenster zeigt die Trainingszeit in Zone 2 an.

Drücken Sie die SET-Taste und das Symbol ZONE 3 leuchtet auf und das Fenster ZEIT zeigt die Trainingszeit in Zone 3 an.

Diese Sequenz wird in einer Schleife wiederholt.

Die Daten der letzten 20 Trainingseinheiten werden gespeichert, auch wenn die Batterie gewechselt wird. Um alle Trainingsdaten zu löschen, halten Sie die ENTER-Taste 2 Sekunden lang gedrückt, und alle Daten werden zurückgesetzt (einschließlich der TRIP-Daten).

5.6 Memory Mode, Exercise Record Mode

In IDLE MODE, press the MODE key to enter Exercise Record Mode. The TRIP icon will flash.

Press the ENTER key to confirm, the TRIP icon will stop flashing, and the upper-right corner will display a flashing "1". Up to 20 exercise records can be saved, with the most recent exercise always saved in position 1. When a new exercise is recorded, all previous records shift one position down.

Press the SET key to select one of the exercise records, then press the ENTER key to confirm.

The MAX and HEARTRATE icons light up, and the HEARTRATE window displays the maximum heart rate during the exercise.

Press the SET key, and the AVERAGE and HEARTRATE icons light up, showing the average heart rate.

Press the SET key, and the SPEED and MAX icons light up, showing the maximum speed.

Press the SET key, and the SPEED and AVERAGE icons light up, showing the average speed.

Press the SET key, and the DIST icon lights up, showing the distance.

Press the SET key, and the RPM and MAX icons light up, showing the maximum RPM.

Press the SET key, and the RPM and AVERAGE icons light up, showing the average RPM.

Press the SET key, and the ZONE1 icon lights up, with the TIME window displaying the exercise time in Zone 1.

Press the SET key, and the ZONE2 icon lights up, with the TIME window displaying the exercise time in Zone 2.

Press the SET key, and the ZONE3 icon lights up, with the TIME window displaying the exercise time in Zone 3.

This sequence loops.

Press the MODE key to exit and return to IDLE MODE.

5.7 ODO Mode, total exercise data mode

In IDLE MODE, press the MODE key, and the TRIP icon will flash.

Press the SET key to switch to ODO MODE, where the ODO icon will flash.

Press the ENTER key to display the cumulative values of the last 20 exercises.

The MAX and HEARTRATE icons light up, and the HEARTRATE window displays the maximum heart rate during the exercise.

Press the SET key, and the SPEED and MAX icons light up, showing the maximum speed.

Press the SET key, and the SPEED and AVERAGE icons light up, showing the average speed.

Press the SET key, and the DIST icon lights up, showing the distance.

Press the SET key, and the RPM and MAX icons light up, showing the maximum RPM.

Press the SET key, and the RPM and AVERAGE icons light up, showing the average RPM.

Press the SET key, and the ZONE1 icon lights up, with the TIME window displaying the exercise time in Zone 1.

Press the SET key, and the ZONE2 icon lights up, with the TIME window displaying the exercise time in Zone 2.

Press the SET key, and the ZONE3 icon lights up, with the TIME window displaying the exercise time in Zone 3.

This sequence loops.

The data from the last 20 exercises is saved, even if the battery is replaced. To delete all exercise data, long press the ENTER key for 2 seconds, and all data will be reset (including TRIP data).

Press the MODE key to exit and return to IDLE MODE.

5.8 Bluetooth Verbindungen

KINOMAP und ZWIFT können mit der Konsole verbunden werden. Wenn eine Verbindung zu KINOMAP oder ZWIFT besteht, gibt die Konsole einen Signalton ab und das Bluetooth-Symbol in der unteren linken Ecke leuchtet auf. Wenn die Bluetooth-Verbindung getrennt wird, gibt die Konsole einen Signalton ab und das Bluetooth-Symbol erlischt, ohne dass dies Auswirkungen auf den Trainingsstatus der Konsole hat.

5.8.1 KINOMAP

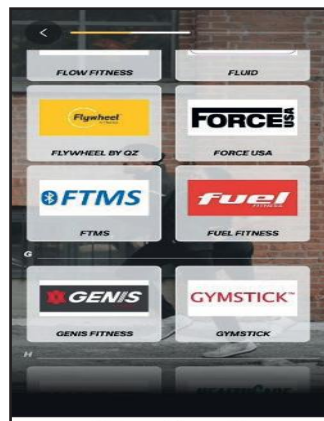
Bitte laden Sie die App herunter und registrieren Sie sich. Folgen Sie den Anweisungen in der App.

Wählen Sie Exercise Bike. folgen Sie den Anweisungen in der App



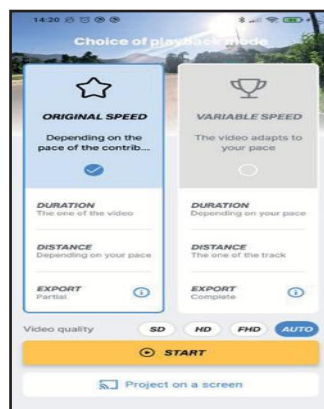
Choose Exercise Bike. Follow the instructions.

Wählen Sie FTMS. Folgen sie weiter den Anweisungen in der App



Choose FTMS and follow the instructions in the App.

Wählen Sie eine Trainingsmodus und folgen sie den Anweisungen in der App.

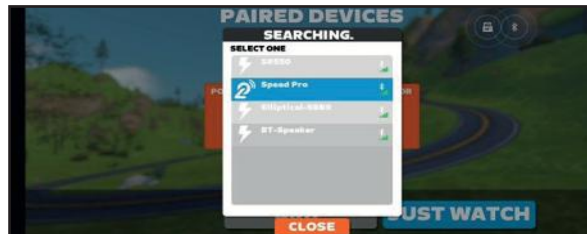


Choose your exercise mode and follow the instructions in the App.

5.8.2 ZWIFT

Bitte laden Sie die App herunter und registrieren Sie sich.
Folgen Sie den Anweisungen in der App.

Choose „Fahren“ und „Stromquelle“
Folgen sie den weiterenAnweisungen in
der App.



5.8.2 ZWIFT

Please download and register in the App.

Choose „Ride“ and „Power Source“
Follow the instructions in the App.

5.9 Konsole aufladen

Konsole verfügt über einen USB-C Ladeanschluss.
Die Anzeige des aktuellen Akkustands finden Sie im
rechten oberen Bildschirmrand

5.9 Charge the console

Console has a USB-C charging port.
The current battery status is displayed in the
upper right edge of the screen



Das Training mit dem Speedbike ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf-Systems.

Allgemeine Hinweise zum Training

- ☒ Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
- ☒ Trainieren Sie nach Möglichkeit pulsorientiert.
- ☒ Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings durch Lockerungs- oder Stretching-Übungen auf.☒ Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!
- ☒ Machen Sie am Ende des Trainings noch einige Stretching-Übungen.

6.1 Trainingshäufigkeit

Um langfristig die Physis zu verbessern und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg bzw. eine erhöhte Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

6.2 Trainingsintensität

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine Ermüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten.

Umdrehungszahl (RPM)

Im Sinne eines gezielten Ausdauertrainings empfiehlt es sich prinzipiell, eher einen geringen Tretwiderstand zu wählen und mit einer höheren Umdrehungszahl (RPM - Revolutions per Minute) zu trainieren. Achten Sie darauf, dass die Umdrehungszahl bei ca. 80 RPM liegt und 100 Umdrehung nicht übersteigt.

6.3 Pulsorientiertes Training

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt.

Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80 % Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75 % Ihres Maximalpulses) absolvieren.

In den restlichen 20 % der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet.

Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

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

General notes for Training

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

6.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

6.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

RPM

In terms of objective endurance training it is recommended in principle to select a lower step resistance and to train at a higher rpm (revolutions per minute). Ensure that the rpm is higher than 80 RPM but does not exceed 100.

6.3 Heartrate 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.

Anmerkung:

Da es „hoch- und niedrigpulsige“ Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen.

In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

6.4 Trainings-Kontrolle

Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch am sinnvollsten ist das pulsgesteuerte Training, welches sich am individuellen Maximalpuls orientiert.

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch für Profis. Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70 % - 85 % des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn=Trainings-/Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

☒ Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70 %) oder darunter zu trainieren.

☒ Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85 %), jedoch ohne sich zu überfordern.

☒ Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein „gutes“ Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.

☒ Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75 % des Maximalpulses).

Note:

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

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

6.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

☒ During the first weeks, it is recommended that training be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.

☒ During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.

☒ If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program. so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.

☒ Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger. Das Ergebnis einer verbesserten Kondition erkennen Sie an einer verbesserten Fitnessnote (F1 - F6).

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:

220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).

Trainingspuls

Untergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,70$

Obergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

6.5 Trainingsdauer

Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden.

Aufwärmen:

5 bis 10 Minuten Gymnastik oder Stretching (auch langsames Einradeln).

Training:

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität

.

Abkühlen:

5 bis 10 Minuten langsames Ausradeln, gefolgt von Gymnastik oder Stretching, um die Muskulatur zu lockern.

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung auftreten.

Veränderung der Stoffwechsellätigkeit während des Trainings:

- ☒ In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.
- ☒ Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.
- ☒ Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

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 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse

Lower limit: $(220 - \text{age}) \times 0.70$

Upper limit: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

6.5 Trainings duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:

5 to 10 minutes of calisthenics or stretching (also slow cycling).

Training:

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

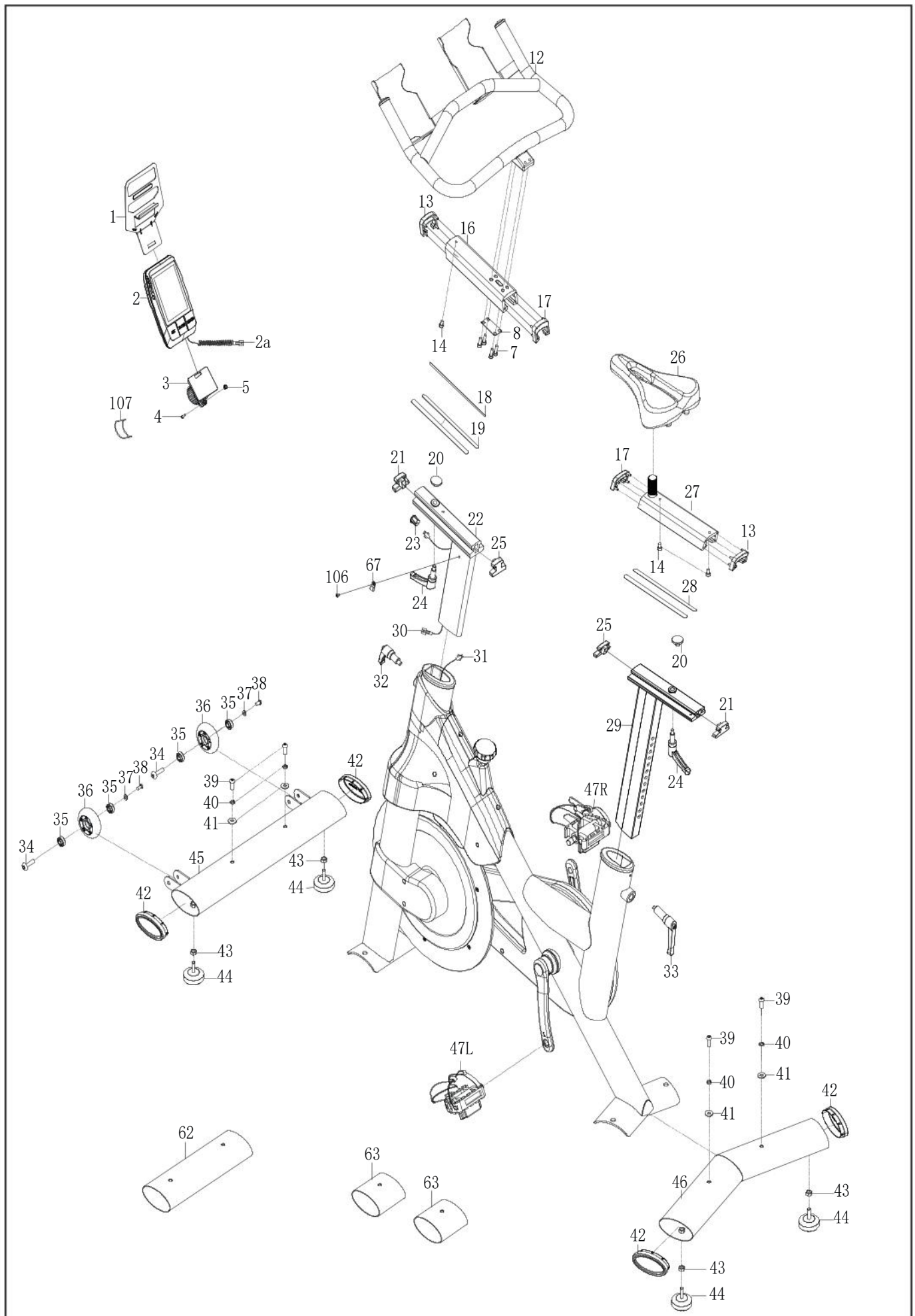
Cool-down:

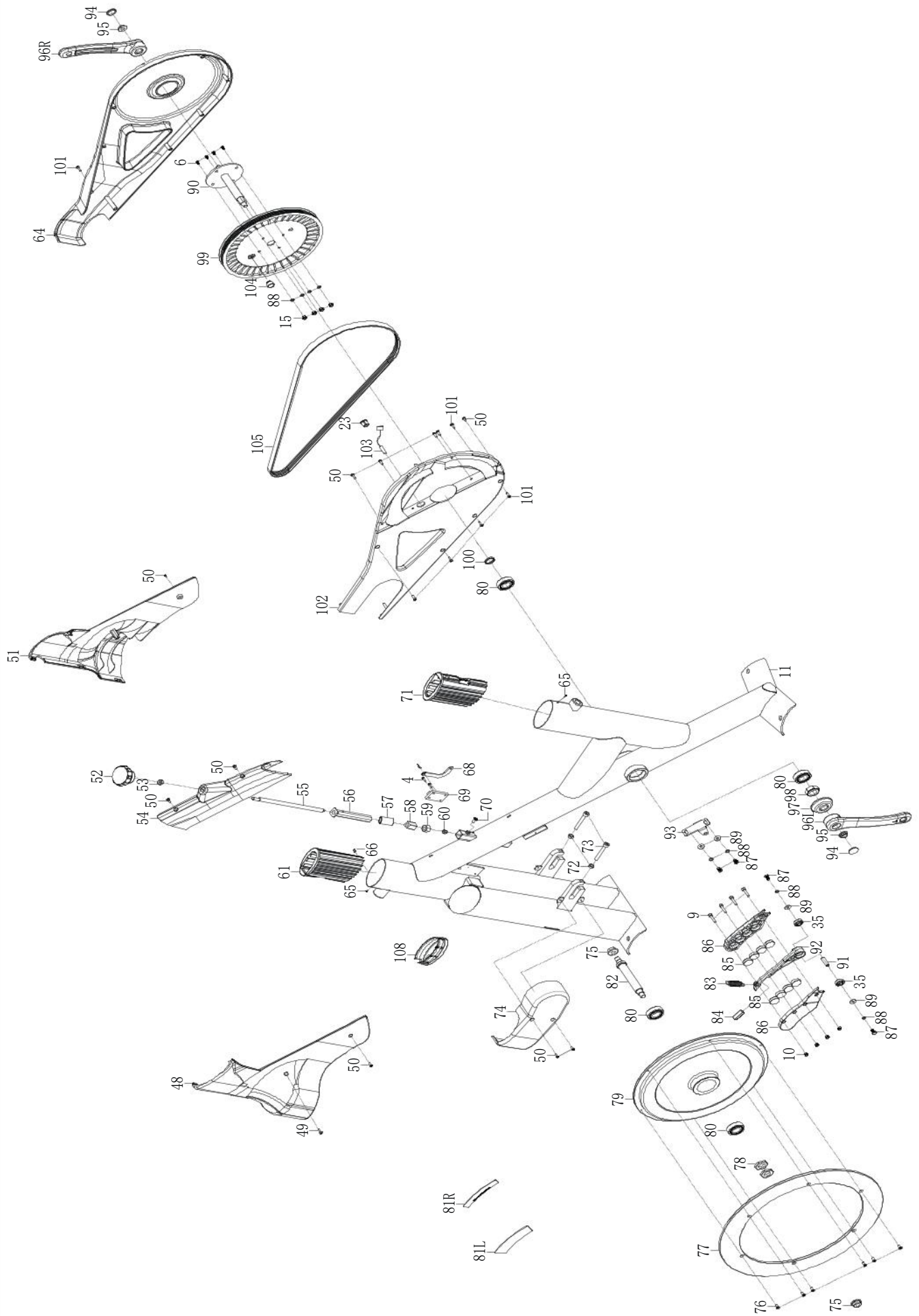
5 to 10 minutes of slow cycling, followed by calisthenics or stretching, in order to loosen up the muscles.

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





8. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
10002 -1	Tablethalterung	Tablet holder		1
-2	Computer	Computer		1
-3	Halterung für Computer	Computer bracket		1
-4	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x12	3
-5	Mutter	Nut	M4	1
-6	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x16	4
-7	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x20	4
-8	Unterlegscheibe	Washer		1
-9	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x25	4
-10	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M5	4
-11	Hauptrahmen	Main frame		1
-12	Lenker	Handlebar		1
-13	Kunststoffkappe 1	Endcap 1		2
-14	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x10	3
-15	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	4
-16	Lenkerverstellschlitten	Handlebar slider		1
-17	Kunststoffkappe 2	Endcap 2		2
-18	Kunststoffstreben	PC plate 1		1
-19	Kunststoffstreben	PC plate 2		2
-20	Verschlusskappe	East-W		2
-21	Kunststoffkappe	Endcap		2
-22	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-23	Gummistopfen	Rubber plug		2
-24	L-Griff	L-handle		2
-25	Kunststoffkappe	Endcap		2
-26	Sattel	Saddle		1
-27	Sattelschlitten	Saddle slider		1
-28	Kunststoffstrebe	PC plate		2
-29	Sattelstützrohr	Seatpost		1
-30	Computerkabel, mittig	Middle computer cable		1
-31	Computerkabel, unten	Lower computer cable		1
-32	L-Griff, Lenkerstützrohr	L-handle for handlebarpost		1
-33	L-Griff, Sattelstützrohr	L-handle for seatpost		1
-34	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x15	2
-35*	Kugellager	Ballbearing	608	6
-36	Transportrollen	Transportation wheels		2
-37	Unterlegscheibe	Washer	6x12x1	2
-38	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x12	2
-39	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	4
-40	Federring	Spring washer	8mm	4
-41	Unterlegscheibe	Washer	8x20x2	4
-42	Kunststoffkappe, Standfuß	Endcap, stabilizer		4
-43	Mutter	Nut		4
-44	Niveaueausgleich	Height adjustment		4
-45	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-46	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-47L	Pedal, links	Left pedal		1
-47R	Pedal, rechts	Right pedal		1
-48	Kunststoffgehäuse, links vorne	Left front housing		1
-49	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16	1
-50	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16	11
-51	Kunststoffgehäuse, rechts vorne	Right front housing		1
-52	Widerstandsverstellknopf	Resistance control knob		1
-53	Mutter	Nut	M8	1
-54	Kunststoffgehäuse, Mitte	Middle cover		1
-55	Sechskantschraube	Hexhead screw		1
-56	Buchse 1	Bushing 1		1
-57	Buchse 2	Bushing 2		1
-58	Mutter	Nut	M10	1
-59	Mutter	Nut	M10	1
-60	Mutter	Nut	M6	1
-61	Buchse	Bushing		1
-62	Transportsicherung, vorne	Front transport safety device		1
-63	Transportsicherung, hinten	Rear transport safety device		2
-64	Riemenabdeckung, außen	Outer belt cover		1
-65	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x10	2
-66	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x6	1
-67	Kabelführung	Cable guide		1
-68	Verstellplatte	Adjustable plate		1
-69	Widerstand	Resistor		1
-70	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x10	1
-71	Buchse	Bushing		1

-72	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	2
-73	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x55	2
-74	Abdeckung für Nabe	Cover for axle		1
-75	Mutter	Nut	M12	2
-76	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x12	6
-77	Äußeres Schwungrad	Outer flywheel		1
-78	Mutter	Nut	M20	2
-79	Inneres Schwungrad	Inner Flywheel		1
-80*	Kugellager	Ballbearing	6004	4
-81L/R	Transportsicherung	Flywheel pad		2
-82	Achse	Axle		1
-83	Feder	Spring		1
-84*	Bremsbelag	Brake pad		1
-85	Magnet	Magnet		8
-86	Magnethalterung	Magnetholder		2
-87	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x12	4
-88	Federring	Spring washer	6	8
-89	Unterlegscheibe	Washer	6x16x1.5	4
-90	Tretachse	Pedal axle		1
-91	Achse für Magnetleiste	Axle for magnet plate		1
-92	Magnetplatte	Magnete plate		1
-93	U-Halterung	U-bracket		1
-94	Kurbelabdeckung	Cover for crank		2
-95	Mutter	Nut	M12	2
-96L	Kurbel, links	Left crank		1
-96R	Kurbel, rechts	Right crank		1
-97	Kurbelabdeckung	Crank cover		1
-98	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M20	1
-99	Riemenscheibe	Belt wheel		1
-100	Spacer	Spacer		1
-101	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x19	6
-102	Riemenabdeckung, innen	Inner belt cover		1
-103	Sensor	Sensor		1
-104	Magnet	Magnet		1
-105*	Antriebsriemen	Drive belt		1
-106	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x6	1
-107	Antirutschpad	Non slip pad		1
-108	Kunststoffkappe	End cap		1
-A	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	5mm	1
-B	Multifunktionswerkzeug	Multi tool	13/14/15	1
-C	Multifunktionswerkzeug	Multi tool	13/15	1

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

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

9. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

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 der Garantiezeit, welche wie folgt ist gemeldet werden.

Nutzung	Garantie
Private Nutzung	24 Monate
Semi-Profess. Nutzung	12 Monate
Professionelle Nutzung	6 Monate -

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 Gebrauch, 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.:10002 Speed PRO
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)