



SPEED BIKE CRT

Índice	Index	Página / Page
1. Indicaciones de seguridad	1. Safety instructions	02
2. Generalidades	2. General	03
2.1 Embalaje	2.1 Packaging	03
2.2 Eliminación	2.2 Disposal	03
3. Montaje	3. Assembly	04
3.1 Pasos de montaje	3.1 Assembly Steps	04
3.2 Ajuste de la posición del sillín	3.2 Adjust for perfect saddle position	08
3.3 Ajuste del manillar	3.3 Handlebar adjustment	08
3.4 Nivelación sobre el suelo	3.4 Height adjustment	08
4. Cuidado y mantenimiento	4. Care and Maintenance	09
5. Ordenador	5. Computer	09
5.1 Teclas del ordenador	5.1 Computer keys	10
5.2 Funciones de ordenador	5.2 Computer functions	10
5.2.1 Notas sobre las funciones individuales	5.2.1 Remarks on the individual functions	10
5.3 Puesta en marcha del ordenador	5.3 How to use the computer	11
5.3.1 Entrenamiento	5.3.1 Training	11
5.3.2 Funciones de la tecla MODE (Modo)	5.3.2 The function of MODE-button	11
5.3.2.1 Introducción de valores de frecuencia cardíaca	5.3.2.1 How to insert heart rate values	11
5.3.2.2 Evaluación del entrenamiento	5.3.2.2 Analysis of your exercise	12
5.3.2.3 Borrado de los valores guardados	5.3.2.3 Delete the set values	12
6. Instrucciones de entrenamiento	6. Training manual	13
6.1 Frecuencia de entrenamiento	6.1 Training frequency	13
6.2 Intensidad de entrenamiento	6.2 Training intensity	13
6.3 Entrenamiento por pulso	6.3 Heartrate orientated training	13
6.4 Control del entrenamiento	6.4 Training control	14
6.5 Duración del entrenamiento	6.5 Trainings duration	15
7. Vista explosionada	7. Explosion drawing	16
8. Lista de piezas	8. Parts list	17
9. Garantía	9. Warranty (Germany only)	19
10. Línea directa de asistencia técnica y formulario de pedido de piezas de repuesto	10. -	20

1. Indicaciones de seguridad

¡IMPORTANTE!

- Esta bicicleta estática es un equipo de entrenamiento dependiente de la velocidad según DIN EN 957-1/10.
- Máx. capacidad de carga 150 kg.
- El equipo de entrenamiento solo debe utilizarse para el uso previsto.
- Cualquier otro uso está prohibido y puede ser peligroso. El importador no se hace responsable de los daños causados por el uso indebido.
- Utiliza un equipo diseñado a partir de las últimas novedades en materia de técnica de seguridad. De este modo se han excluido de la mejor manera posible las posibles fuentes de peligro que pudieran causar lesiones.

Para evitar lesiones y/o accidentes, lea y siga estas sencillas reglas:

1. No permita que los niños jueguen con o cerca del equipo.
2. Compruebe regularmente que todos los tornillos, tuercas, mangos y pedales estén apretados.
3. Sustituya inmediatamente las piezas defectuosas y no utilice el equipo hasta que haya sido reparado. También preste atención a la posible fatiga del material.
4. Evite las altas temperaturas, la humedad y las salpicaduras de agua.
5. Lea atentamente las instrucciones de uso antes de la puesta en marcha del equipo.
6. El equipo necesita suficiente espacio libre en cada dirección (al menos 1,5 m).
7. Coloque el equipo sobre una superficie firme y plana.
8. No haga ejercicio inmediatamente antes ni después de las comidas.
9. Sométase siempre a reconocimiento médico antes de empezar cualquier entrenamiento deportivo.
10. El nivel de seguridad del equipo solo se puede garantizar si comprueba las piezas de desgaste a intervalos regulares. Estas están marcadas con * en la lista de piezas.
11. Los equipos de entrenamiento no se deben utilizar nunca como juguetes.
12. No se suba a la carcasa.
13. No use ropa amplia, sino ropa de entrenamiento adecuada, como un chándal.
14. Use calzado y nunca entrene descalzo.
15. Asegúrese de que no haya terceros en las proximidades del equipo, ya que otras personas podrían resultar lesionadas debido a las piezas móviles.
16. El equipo de entrenamiento no debe colocarse en habitaciones húmedas (baño) ni en el balcón.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The Speedbike is produced according to DIN EN 957-1/10.
- Max. user weight is 150kg.
- 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. Generalidades

El equipo de entrenamiento está diseñado para el uso doméstico. El equipo cumple con los requisitos de la norma DIN EN 9571/10 clase H. El marcado CE hace referencia a la Directiva 2004/108/CE. Si el equipo se utiliza de forma indebida (p. ej., entrenamiento excesivo, ajustes incorrectos, etc.), puede tener efectos perjudiciales para la salud.

Antes de empezar el entrenamiento, su médico debe realizar un reconocimiento general para descartar cualquier posible riesgo para la salud.

2.1 Embalaje

El embalaje es de materiales reciclables y respetuosos con el medio ambiente:

- Embalaje exterior de cartón
- Piezas moldeadas de poliestireno espumado sin CFC (PS)
- Láminas y bolsas de polietileno (PE)
- Correas tensoras de polipropileno (PP)

2.2 Eliminación



Este producto no debe desecharse con la basura doméstica normal al final de su vida útil, sino que debe llevarse a un punto de recogida para el reciclaje de equipos eléctricos y electrónicos. Los materiales son reciclables según su marcado. Con la reutilización, el reciclaje de materiales u otras formas de reciclaje de equipos viejos, contribuye de manera importante a la protección de nuestro medio ambiente.

Infórmese en la administración municipal sobre el punto de eliminación correspondiente.

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/10 Class H. The CE marking refers to the EU Directive 2004/108/EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

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

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

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

2.2 Disposal



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

3. Montaje

Para que el montaje de la bicicleta estática sea lo más sencillo posible, hemos premontado las piezas más importantes. Antes de montar el equipo, lea atentamente estas instrucciones de montaje y proceda paso a paso como se describe.

Contenido del paquete

- Retire todas las piezas individuales del embalaje y colóquelas una al lado de las otras en el suelo.
- Coloque el bastidor principal sobre una superficie de protección del suelo, ya que sin los estabilizadores montados, el suelo podría dañarse o rayarse. Esta superficie de protección debe ser plana y no demasiado gruesa, para que el bastidor sea estable.
- Asegúrese de que dispone de suficiente espacio para moverse en cada dirección durante el montaje (mín. 1,5 m).

3. Assembly

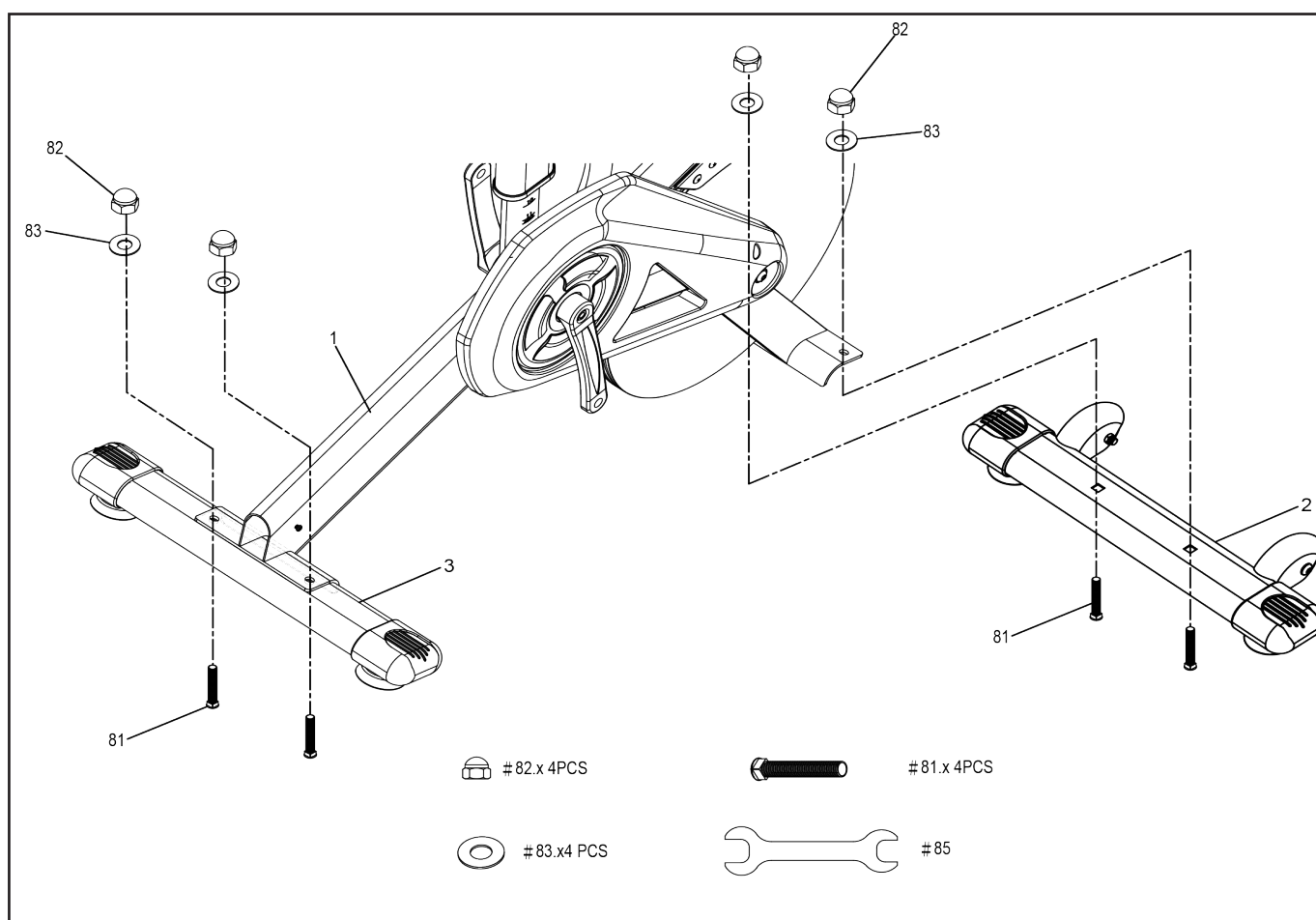
In order to make assembly of the exercise bike as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

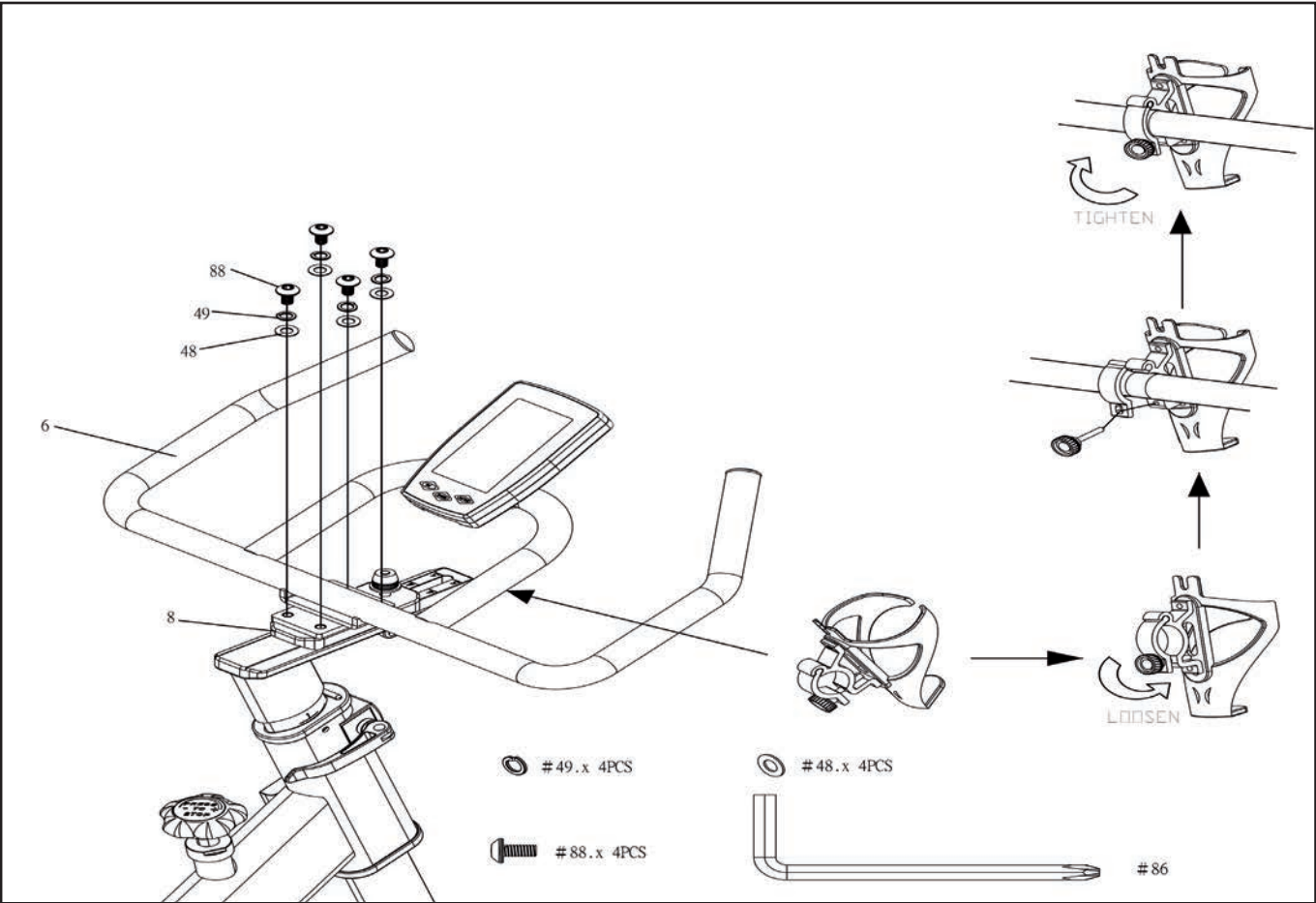
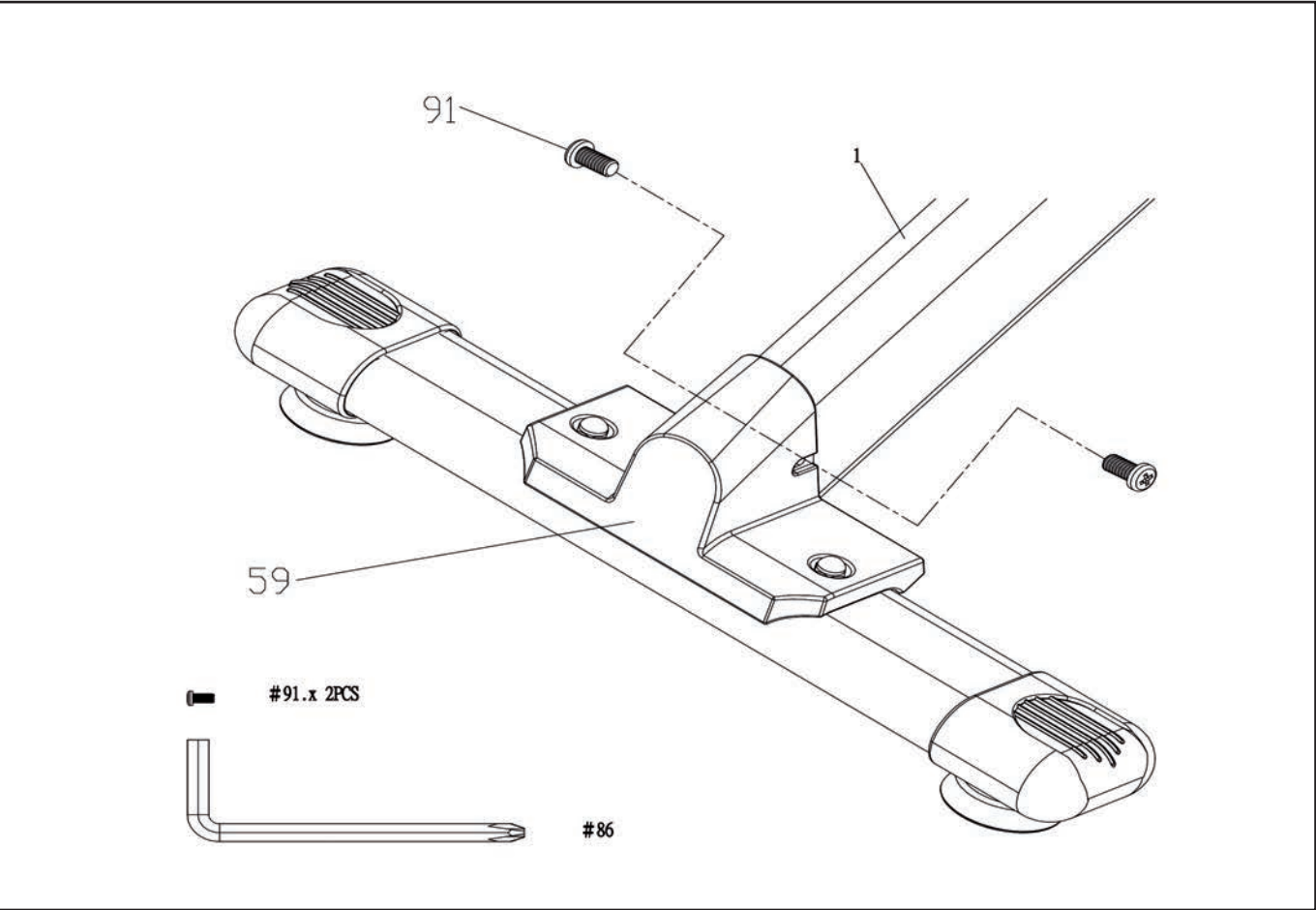
Contents of packaging

- 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 1.5m) on all sides during assembly.

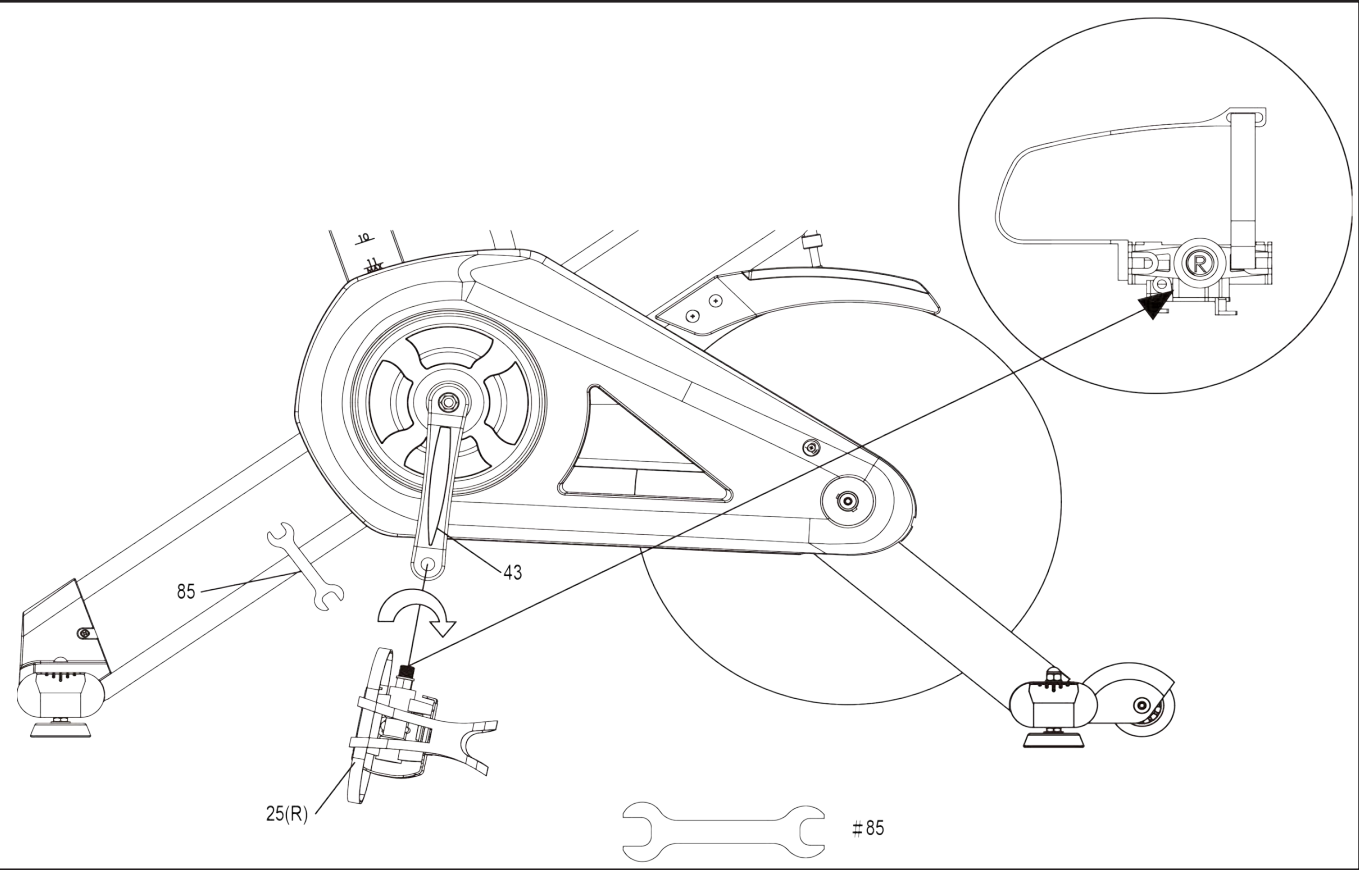
3.1 Pasos de montaje / Assembly steps

Paso / Step 1

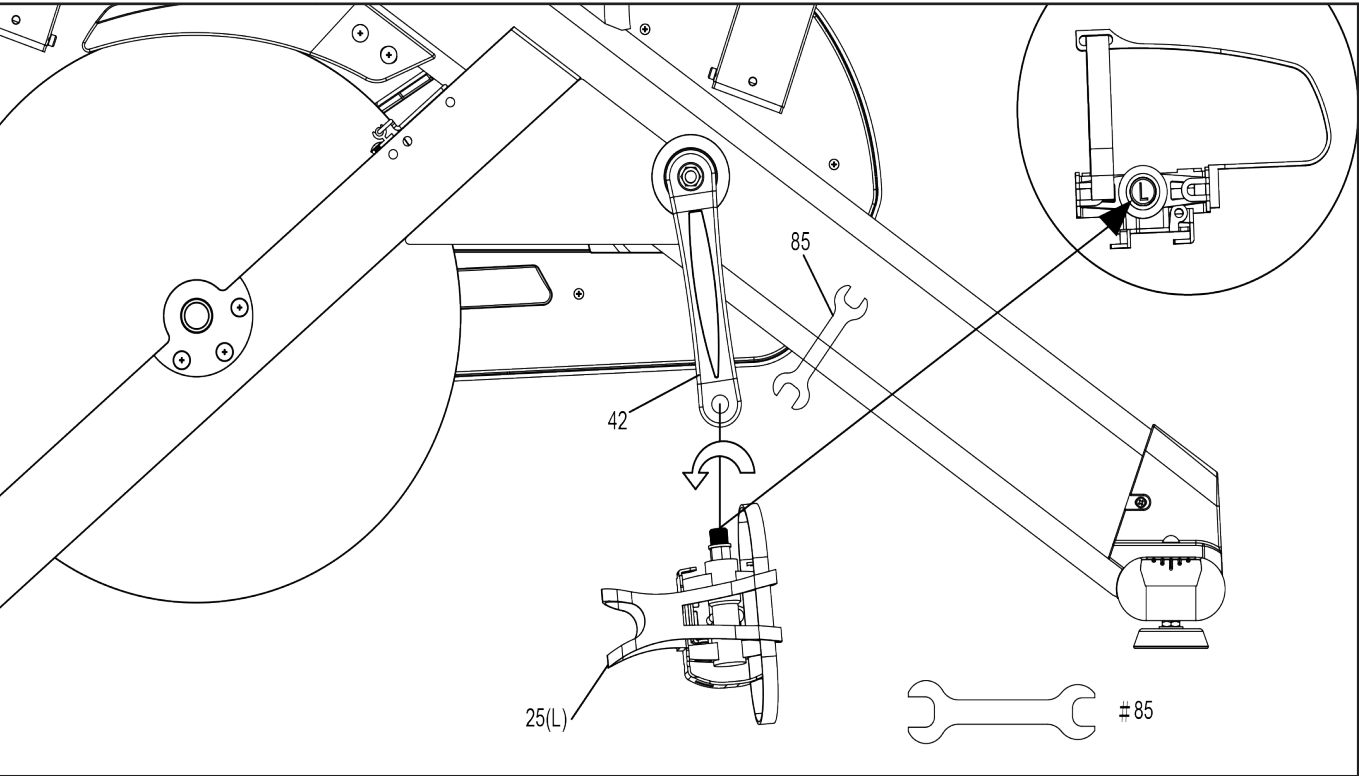


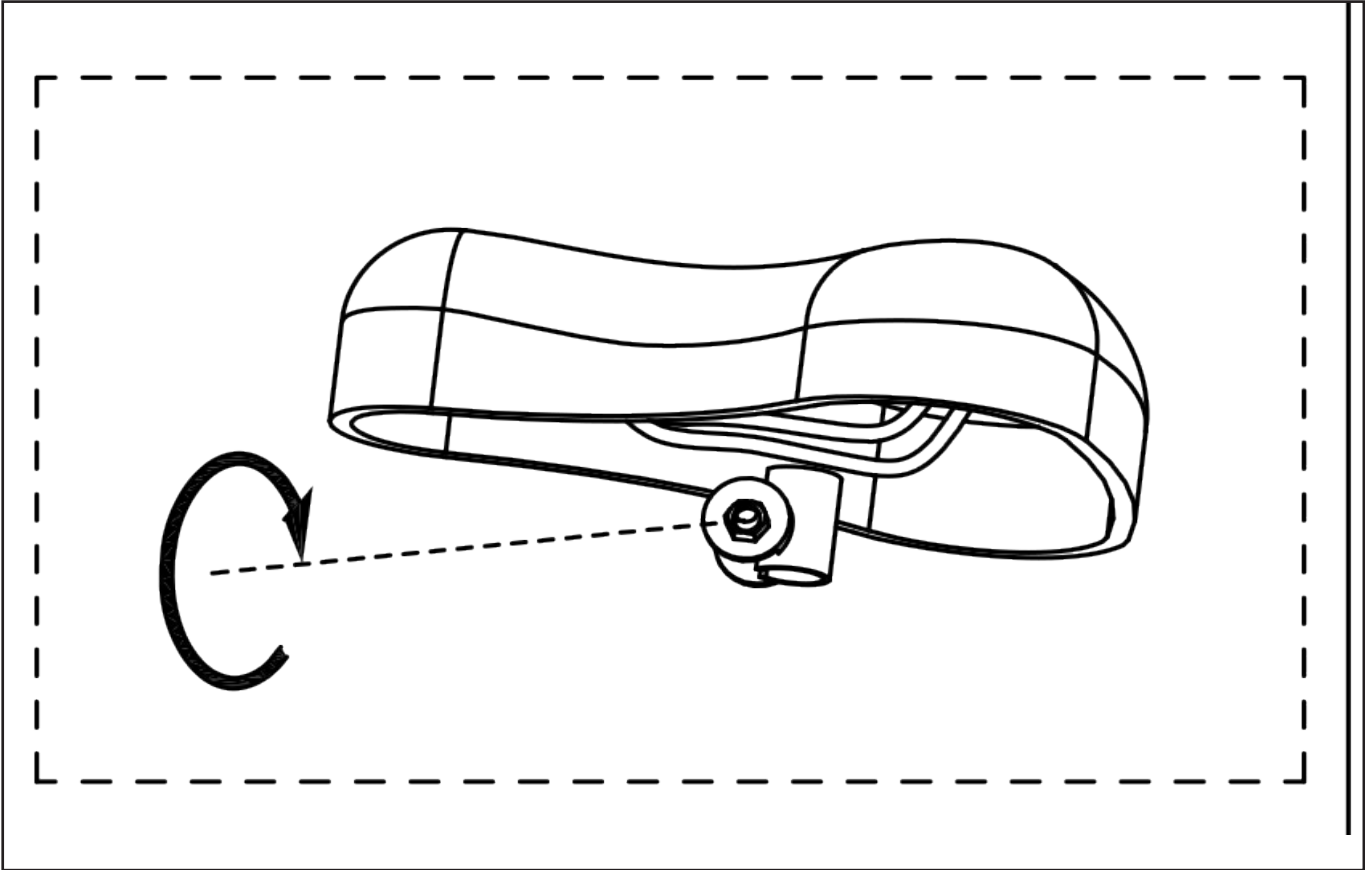


Paso / Step 4



Paso / Step 5





3.2 Ajuste de la posición del sillín

Altura del sillín (ajuste vertical):

el ajuste más importante es la altura del sillín. Ajuste la tija del sillín a una altura que permita que las puntas de los pies toquen el suelo al mismo tiempo al sentarse en el equipo y agarrar el manillar.



La tija del sillín solo se puede sacar hasta la marca máxima.

Ajuste del sillín (horizontal): después de ajustar la altura del sillín, debe ajustarse el carro del sillín. Puede hacerlo fácilmente aflojando el tornillo de empuñadura y moviendo el carro del sillín en función de su estatura. Por lo general, también se aplica esta regla para efectuar el ajuste: con el pedalier en horizontal, el ángulo entre el muslo y la parte inferior de la pierna debe ser de 90.

Ajuste de la inclinación del sillín: abra ambas tuercas del bastidor del sillín hasta que el sillín se pueda girar fácilmente. Ajuste la inclinación del sillín presionando o tirando de la punta del sillín. Cuando se haya alcanzado una inclinación cómoda, apriete de nuevo las tuercas del bastidor del sillín con la herramienta adecuada.

3.3 Ajuste del manillar

Después de aflojar los dos tornillos para el ajuste horizontal y vertical del manillar, puede seleccionar la posición del manillar más cómoda para usted.

3.4 Nivelación sobre el suelo

El equipo se nivela sobre el suelo girando los tornillos de ajuste de altura situados en el estabilizador trasero. Girando en sentido contrario a las agujas del reloj se desenrosca el elemento de ajuste de la altura. Asegúrese de que queden suficientes filetes sin desenroscar en el tapón ciego de la pata.

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.

4. Cuidado y mantenimiento

Mantenimiento

- En principio, el equipo no requiere mantenimiento
- Compruebe regularmente todas las piezas del equipo y el apriete de todos los tornillos y uniones
- Sustituya inmediatamente las piezas defectuosas a través de nuestro servicio de atención al cliente. El equipo no debe utilizarse hasta que haya sido reparado.

Cuidado

- Para la limpieza, utilice solo un paño húmedo sin productos de limpieza agresivos. Asegúrese de que no entre líquido en el ordenador.
- Los componentes (manillar, sillín) en contacto con el sudor solo necesitan limpiarse con un paño húmedo.

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. Ordenador

5. Computer



5.1 Teclas del ordenador

SET (Configurar):

Pulsando la tecla SET (Configurar) se aumentan los valores de la función.

MODE (Modo):

Pulsando la tecla MODE (Modo) se pasa al siguiente valor de función. Pulsando durante un tiempo prolongado se activa la marcha continua.

ENTER:

Confirma el valor introducido. Pulsando durante un tiempo prolongado se restablecen los valores

5.2 Funciones del ordenador

TIME (Tiempo): registra el tiempo de entrenamiento en pasos de segundos (00:00-99:00)

SPEED (Velocidad): indicador de la velocidad en km/h (valor estimado teórico)

DISTANCE (Distancia): Registra la distancia en incrementos de 0,01 km (00,00-999,0).

RPM: revoluciones/min: revoluciones del pedal por minuto

Frecuencia cardíaca (pulsaciones por minuto): Indicador del valor de pulso, rango de valores de 40 a 240 pulsaciones por minuto.

AUTO ON / OFF: encendido automático (al inicio del entrenamiento) y apagado (4 minutos después de finalizar el entrenamiento) del ordenador

Al dejar de pedalear, el tiempo se detiene y comienza a contar de nuevo cuando reanuda el entrenamiento.

5.2.1 Notas sobre las funciones individuales

Medición del pulso con banda de pecho (opcional):

el ordenador está equipado con un chip que permite la transmisión inalámbrica del pulso con una banda de pecho (5,0-5,5 kHz).

Zonas de pulso:

En la evaluación aparecen tres zonas de tiempo que muestran el tiempo de entrenamiento en las diferentes zonas de pulso. Si solo introduce un límite superior de pulso, durante la evaluación solo aparece el tiempo en la zona 1 (por debajo del límite superior de pulso) y en la zona 3 (por encima del límite superior de pulso). Si se introduce un límite inferior de pulso, aparecen los valores para la zona 1 (por debajo del límite inferior de pulso), la zona 2 (entre los límites inferior y superior) y la zona 3 (por encima del límite superior de pulso). Si ambos límites están ajustados en OFF, no aparecerán zonas de tiempo.

5.1 Computer keys

SET:

Pressing the SET-button, cause a increasing of the activated function.

MODE:

By pressing the MODE-button, a function will be activated. If you press it for more than two seconds, the heart rate input mode will be activated.

ENTER:

Confirm the insert value. If you press it for longer than two seconds, the values will be reset.

5.2 Computer funktionen

TIME(Training time):Records the training time in seconds (00:00 – 99 :00).

KM/H: Display of speed in km/h (theoretical assumed value).

DISTANCE: Records the distance in 0.01km increments (00.00 -999.0).

RPM: Revolutions per minute.

PULSE: Pulse rate display, value range from 40 -220 beats per minute.

AUTO ON / OFF: Computer automatically switched ON (at the start of training) and OFF (4 minutes after the end of training).

After you stop pedalling, all values will be stopped automatically. If you continue your exercise, all values start counting.

5.2.1 Remarks on the individual functions

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 – 5.5kHz).

Heart rate zones:

If you check the exercise summary, there will be three zones shown. If you set only the max heart rate limit there will be shown the time for Zone 1 (exercise time below the max heart rate) and Zone 3 (Exercise time above the max heart rate). If you set as well a min. heart rate, you will get the exercise time for Zone 1 and 3 and as well for Zone 2, which is the exercise time between the min and the max heart rate limit. If you set both figures to OFF-mode, there will be no time shown.

5.3. Puesta en funcionamiento del ordenador

5.3.1 Entrenamiento

La función Auto ON/OFF le permite comenzar el entrenamiento al empezar a pedalear. Todos los valores empiezan a contar desde cero hasta el final del entrenamiento.

5.3.2 Funciones de la tecla MODE (Modo)

5.3.2.1 Introducción de valores de impulsos

Puede introducir un límite superior de pulso y un límite inferior de pulso independientes uno del otro. La distancia entre los dos límites es de al menos 10 pulsaciones. Si el límite superior de pulso se ajusta a OFF, el límite inferior de pulso se ajusta automáticamente a OFF.

Pulse MODE (Modo) durante unos 2 segundos.

La función de pulso superior parpadea. Ahora puede modificar el valor con SET (Configurar). Pulse y mantenga pulsada la tecla SET (Configurar) para iniciar el ciclo automático. Rango de valores de 50-220, OFF. Ajuste el valor deseado.

Pulse ENTER.

La función de pulso inferior parpadea. Ahora puede modificar el valor con SET (Configurar). Pulse y mantenga pulsada la tecla SET (Configurar) para iniciar el ciclo automático. Rango de valores de 40-210, OFF. Ajuste el valor deseado.

Si pulsa ENTER, luego puede volver a cambiar el límite superior de pulso. Si pulsa MODE (Modo) durante dos segundos, la entrada se guarda.

El indicador del valor de pulso se estructura de la siguiente manera:

El valor de pulso actual siempre se muestra en forma de cifra a la derecha. En el gráfico de barras, las barras iluminadas simbolizan el valor de pulso actual comparado con los límites introducidos. Cada barra simboliza 1/10 de la diferencia entre los límites superior e inferior (p. ej., límite inferior 100, límite superior 180). Por lo tanto, cada barra se corresponde con 8 pulsaciones. Si no se introduce el límite inferior, cada barra se corresponde con 1/10 del límite superior máximo menos 50 pulsaciones.

5.3. How to use the computer

5.3.1 Training

Start your exercise by pedalling. The computer will count from zero upwards, till you stop pedalling.

5.3.2 The function of MODE-button

5.3.2.1 How to insert heart rate values

You can set a min and a max heart rate level. There is a min pulse window of 10bpm between them. If you set the max heart rate level to OFF, the lower level will be set to OFF automatically.

Press MODE- button for 2 seconds

The max heart rate level is blinking. By pressing the SET-button you can adjust your max heart rate limit. Pressing it longer will start an automatic value finder.

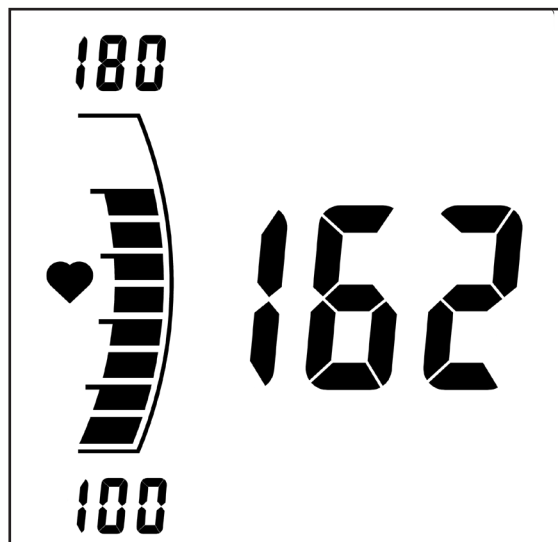
Press ENTER

The lower heart level is blinking. By using the SET-button you can set your min limit. Pressing it longer will start an automatic value finder.

If you press ENTER, the max heart rate level will be reactivated, if you want to quite the setting, press MODE for 2 seconds.

How to read the heart rate window

The actual heartrate will be shown as figures on the right side. In the chart, the lighting bar is showing the relation between the actual heart rate and the set levels. Each bar is equal to 1/10 from the difference between the min and the max level, for example: Low level: 100, max level: 180, than each bar is equal to 8bpm. If you don't set the lower level, then each graph is equal to 1/10 of the max limit minus 50.



5.3.2.2 Evaluación del entrenamiento

Pulse brevemente la tecla MODE (Modo).

TRIP (Travesía) parpadea. Use la tecla SET (Configurar) para cambiar entre TRIP (Travesía) y ODO. En primer lugar, explicamos el modo TRIP (Travesía).

TRIP (Travesía) parpadea, pulse ENTER.

Con la tecla SET (Configurar) puede seleccionar los datos de las últimas 20 sesiones de entrenamiento. La última sesión de entrenamiento se almacena en la posición 1 y las demás se desplazan siempre una posición más atrás.

Una vez que haya seleccionado la sesión de entrenamiento deseada con SET (Configurar), pulse ENTER. Los valores de entrenamiento se muestran ahora en el siguiente orden pulsando la tecla SET (Configurar): frecuencia cardíaca máxima - frecuencia cardíaca media - velocidad máxima - velocidad media - distancia - cadencia máxima - cadencia media - tiempo de entrenamiento en la zona 1 - tiempo de entrenamiento en la zona 2 - tiempo de entrenamiento en la zona 3 - empieza de nuevo desde el principio.

Pulse MODE (Modo) para salir

Si se ha seleccionado ODO (valor de contador total) en lugar de TRIP (Travesía), se muestran todos los valores añadidos de las últimas 20 sesiones de entrenamiento.

Pulse ENTER.

Los valores totales de entrenamiento se muestran ahora en el siguiente orden pulsando la tecla SET (Configurar): frecuencia cardíaca máxima - frecuencia cardíaca media - velocidad máxima - velocidad media - distancia - cadencia máxima - cadencia media - tiempo de entrenamiento en la zona 1 - tiempo de entrenamiento en la zona 2 - tiempo de entrenamiento en la zona 3 - frecuencia cardíaca máxima, etc.

Pulse MODE (Modo) para salir

5.3.2.3 Borrado de los valores guardados

Todos los datos se almacenan en el modo TRIP (Travesía) u ODO incluso cuando se quitan las pilas. Para borrar estos valores, abra la función ODO y pulse la tecla ENTER durante 2 segundos. Ahora se borran todos los valores.

Los signos siguientes aparecen en pilas con materiales tóxicos:

Pb = La pila contiene plomo

Cd = La pila contiene cadmio

Hg = La pila contiene mercurio



El compartimento de la batería se encuentra en la parte posterior del ordenador. Introduzca dos pilas (1,5 V tipo AA/Mignon) en el compartimento de las pilas. Asegúrese de que la polaridad sea la correcta. Al sacar las pilas se ponen a cero todos los valores predefinidos.

Eliminación de las pilas: las pilas no deben eliminarse con la basura doméstica. Elimínelas correctamente.

5.3.2.2 Analysis of your exercise

Press the MODE-button Taste.

TRIP is blinking. By pressing the SET-button you can switch between TRIP and ODO function. Firstly the TRIP function will be explained.

TRIP is blinking, press ENTER.

By using the SET-button, you can choose one of the last 20 exercises. The latest exercise will be saved all the time at position 1. If there will be a new exercise, all results will be moved one position back.

If the wanted exercise has been chosen by pressing the SET-button, press ENTER for its confirmation. The exercise data will be shown in the following order: Max heart rate - average heart rate - max speed - average speed - distance - max rpm - average rpm - exercise time in zone 1 - exercise time in zone 2 - exercise time in zone 3 - and it will start from the beginning once more.

To leave this function press MODE.

If you choose ODO (odometer function), all accumulated values of the last 20 exercises will be shown.

Press ENTER.

The total exercise data will be shown in the following order: Max heart rate - average heart rate - max speed - average speed - distance - max rpm - average rpm - exercise time in zone 1 - exercise time in zone 2 - exercise time in zone 3 - and it will start from the beginning once more.

To exit press MODE.

5.3.2.3 Reset the saved values

All exercise values will be saved, even the batteries will be replaced. To reset the saved values, activate ODO and press ENTER for more than 2 seconds. All values have been reset.

The two batteries (1,5V, Typ AA/Mignon) have to be put in the battery case at the backside of the computer. Please check the correct polarity. A changing of the batteries cause a deleting of all set data.

Battery disposal: The batteries should not be disposed of in the household rubbish!

6. Instrucciones de entrenamiento

El entrenamiento con la bicicleta estática es un entrenamiento de movimiento ideal para fortalecer grupos musculares importantes y el sistema cardiovascular.

Indicaciones generales para el entrenamiento

- Nunca haga ejercicio inmediatamente después de una comida.
- Si es posible, realice un entrenamiento por pulso.
- Caliente los músculos antes de comenzar el entrenamiento con ejercicios de relajación o estiramiento.
- Al final del entrenamiento, reduzca la velocidad. Nunca termine el entrenamiento abruptamente.
- Haga algunos ejercicios de estiramiento al final del entrenamiento.

6.1 Frecuencia de entrenamiento

Para mejorar la condición física a largo plazo, recomendamos entrenar al menos tres veces por semana. Esta es la frecuencia media de entrenamiento de un adulto para mejorar la condición física a largo plazo o aumentar la quema de grasa. Cuando mejore la forma física también puede entrenar a diario. Un factor particularmente importante es el entrenamiento regular.

6.2 Intensidad del entrenamiento

Planifique su entrenamiento cuidadosamente. La intensidad del entrenamiento debe aumentarse lentamente para que no haya signos de fatiga en los músculos ni en el aparato locomotor.

Número de revoluciones (rpm)

Para el entrenamiento de resistencia específico, se recomienda generalmente elegir una baja resistencia de pedaleo y entrenar con un régimen de revoluciones alto (rpm = revoluciones por minuto). Asegúrese de que el número de revoluciones sea de aprox. 80 rpm y no supere las 100 revoluciones.

6.3 Entrenamiento por pulso

Se recomienda seleccionar una "zona de entrenamiento aeróbico" para su zona de pulso personal. La mejora de la resistencia se consigue principalmente efectuando sesiones de entrenamiento largas dentro de la zona aeróbica.

Consulte dicha zona en el diagrama de objetivos de frecuencia cardíaca o tome como referencia los planes de frecuencia cardíaca. Debe completar al menos el 80 % del tiempo de entrenamiento dentro de esta zona aeróbica (hasta el 75 % de su pulso máximo).

En el 20 % restante del tiempo puede intercalar picos de esfuerzo para incrementar el umbral aeróbico. A medida que progresa en su entrenamiento, alcanzará marcas mayores con el mismo pulso, lo que significa una mejora de la forma física.

Si ya tiene experiencia con el entrenamiento por pulso, puede ajustar la zona de pulso que desee a su plan de entrenamiento o nivel de condición física específicos.

6. Training manual

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 Heart rate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range. Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse).

In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape. If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Nota:

Dado que hay personas con "pulso alto y bajo", las zonas óptimas individuales (zona aeróbica, zona anaeróbica) pueden variar de las generales (diagrama de objetivos de pulso).

En estos casos, el entrenamiento debe efectuarse de acuerdo con la experiencia individual. Si es principiante y experimenta este problema, debe consultar a un médico antes del entrenamiento para comprobar si es adecuado para usted.

6.4 Control del entrenamiento

Tanto desde el punto de vista médico como fisiológico, el entrenamiento por pulso, basado en el pulso máximo personal, es el más efectivo.

Esto se aplica tanto a principiantes, como a ambicionados atletas no profesionales o profesionales. Dependiendo del objetivo de entrenamiento y del nivel físico, el entrenamiento se realiza a una cierta intensidad del pulso máximo individual (expresado en puntos porcentuales).

Para que el entrenamiento cardiovascular sea eficaz desde el punto de vista de la medicina deportiva, recomendamos una frecuencia cardíaca de entrenamiento entre el 70 % y el 85 % del pulso máximo. Tenga en cuenta el siguiente diagrama de objetivos de pulso.

Mida su frecuencia cardíaca en los siguientes momentos:

1. Antes del entrenamiento = pulso en reposo
2. 10 minutos después del inicio del entrenamiento = pulso de entrenamiento/pulso bajo esfuerzo
3. 1 minuto después del entrenamiento = pulso de recuperación

- Durante las primeras semanas se recomienda entrenar con una frecuencia cardíaca cercana al límite inferior de la zona de pulso de entrenamiento (alrededor del 70 %) o inferior.
- Durante los próximos 2 a 4 meses intensifique gradualmente su entrenamiento hasta llegar al límite superior de la zona de pulso de entrenamiento (alrededor del 85 %), pero sin fatigarse en exceso.
- Incluso si su condición es buena, intercale con regularidad sesiones menos intensas en el rango aeróbico inferior en su plan de entrenamiento para poder regenerarse suficientemente. El "buen" entrenamiento es también un entrenamiento inteligente, que incluye la regeneración en el momento adecuado. De lo contrario, los excesos empeoran la forma física.
- Cada sesión de entrenamiento intensa en la zona superior de pulso de la capacidad individual debe ir siempre seguida de una sesión de entrenamiento regenerativo en la zona inferior (hasta el 75 % del pulso máximo).

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).

Cuando la condición mejora, es necesaria una mayor intensidad de entrenamiento para que la frecuencia cardíaca alcance la "zona de entrenamiento", es decir, el organismo tiene ahora mayor capacidad. La mejora de la condición física se refleja en la obtención de una puntuación más elevada (F1-F6).

Cálculo del pulso de entrenamiento/bajo esfuerzo:

220 pulsaciones por minuto menos la edad = frecuencia cardíaca máxima personal (100 %).

Pulso de entrenamiento

Límite inferior: $(220 - \text{edad}) \times 0,70$

Límite superior: $(220 - \text{edad}) \times 0,85$

6.5 Duración del entrenamiento

Lo ideal es que cada sesión de entrenamiento consista en una fase de calentamiento, una fase de entrenamiento y una fase de enfriamiento para evitar lesiones.

Calentamiento:

5 a 10 minutos de gimnasia o estiramiento (también marcha lenta).

Entrenamiento:

15 a 40 minutos de entrenamiento intenso pero sin sobreesfuerzo con la intensidad indicada más arriba.

Enfriamiento:

5 a 10 minutos de marcha lenta, seguida de gimnasia o estiramientos para aflojar los músculos.

Interrumpa el entrenamiento inmediatamente si se siente mal o experimenta cualquier signo de sobreesfuerzo.

Cambio en la actividad metabólica durante el entrenamiento:

- En los primeros 10 minutos del ejercicio de resistencia, nuestro cuerpo consume el glucógeno almacenado en el músculo.
- Al cabo de aprox. 10 minutos se quema también la grasa.
- Al cabo de 30-40 minutos se activa el metabolismo de las grasas. A partir de este momento, la grasa corporal es la principal fuente de energía.

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:

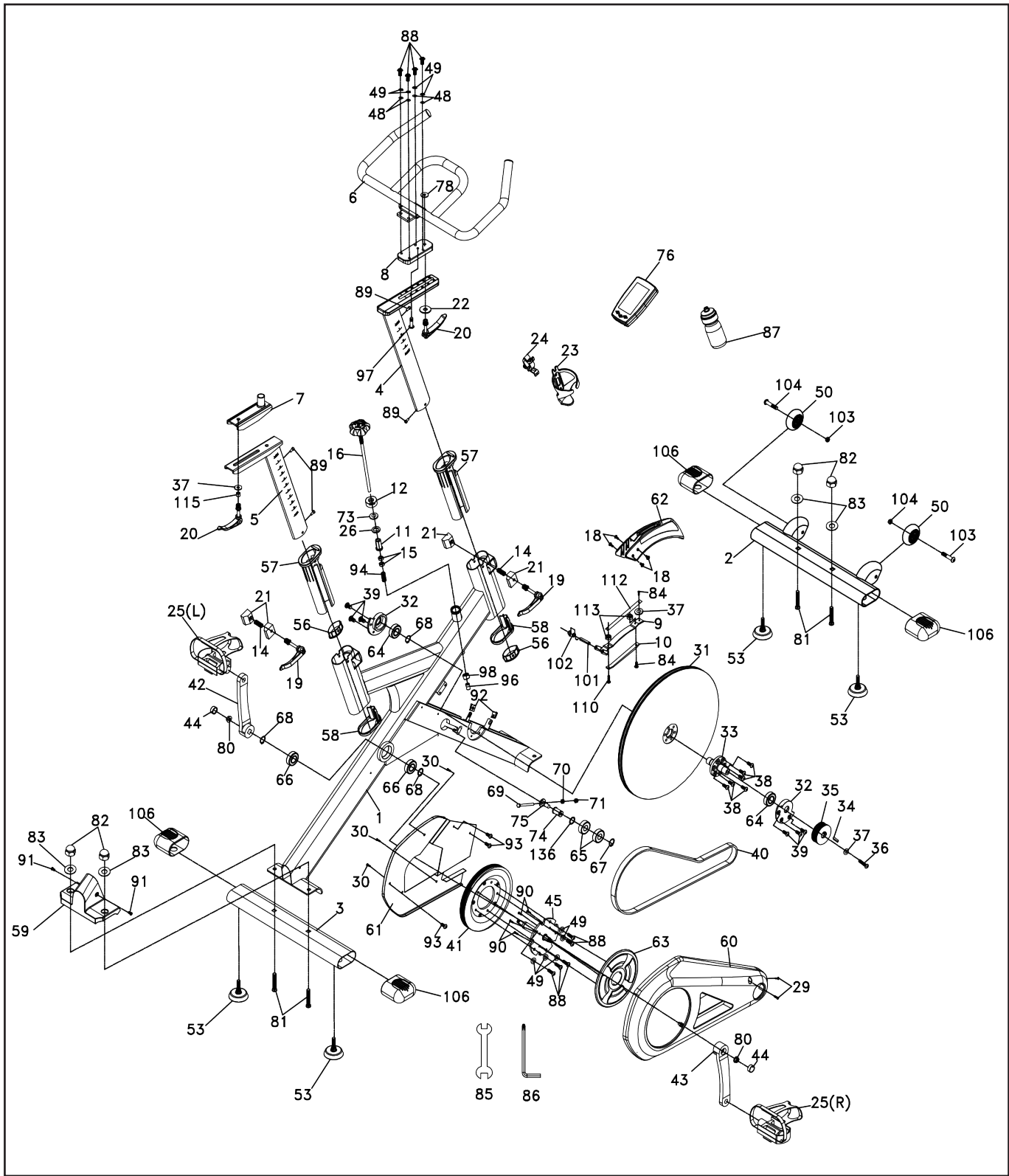
5 to 10 minutes of slow cycling, followed by calisthenics or stretching, in order to loosen up the muscles.

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

7. Vista explosionada / Explosionsdrawing



8. Lista de piezas / Parts list

Posición	Designación	Description	Dimensiones / Dimension	Cantidad /Quantity
3203V4 -1 *	Bastidor principal	Mainframe		1
-2	Estabilizador, parte delantera	Front stabilizer		1
-3	Estabilizador, parte trasera	Rear stabilizer		1
-4	Tija del manillar	Handlebar post		1
-5	Tija del sillín	Saddle post		1
-6	Manillar	Handlebar		1
-7	Carro del sillín	Saddle slider		1
-8	Carro del manillar	Handlebar slider		1
-9	Soporte de zapata de freno	Brake bracket		1
-10*	Zapata de freno	Brake pad		1
-11	Casquillo	Bushing		1
-12	Casquillo roscado	Nut		1
-13	No es necesario	No needed		0
-14	Muelle	Spring		2
-15	Tuerca, autoblocante	safety nut	M10	2
-16	Perilla de ajuste de la resistencia	Tension knob		1
-17	No es necesario	No needed		0
-18	Tornillo Allen	Allenscrew	M6x15	4
-19	Desenganche rápido, manillar	Quick release, handlebar	8x40 mm	2
-20	Desenganche rápido, sillín	Quick release, saddle	8x25 mm	2
-21	Soporte de aluminio	Alloy bracket		4
-22	Arandela	Washer	Ø5/16"x Ø35x3,0	1
-23	Portabotella	Bottleholder		1
-24	Fijación para portabotella	Fixation for bottle holder		1
-25L	Pedal, izquierda	Pedal left side		1
-25R	Pedal, derecha	Pedal, right side		1
-26	Arandela	Washer		1
-27	No es necesario	No needed		0
-28	No es necesario	No needed		0
-29	Tornillo de cabeza Phillips	Crosshead screw	M5x16	2
-30	Tornillo de cabeza Phillips	Crosshead screw	M3,5x12	3
-31	Volante de inercia	Flywheel		1
-32	Soporte de rodamiento de bolas	Bearing holder		2
-33	Volante de inercia	Flywheel axle		1
-34	Pasador retén	Security pin		1
-35	Rueda motriz del volante de inercia	Drive wheel pulley		1
-36	Tornillo Allen	Allenscrew	5/16"x3/4"	1
-37	Arandela	Washer	Ø5/16"x Ø20x3,0	3
-38	Tornillo Allen	Allenscrew	5/16"x3/4"	6
-39	Tornillo Allen	Allenscrew	M6x10	6
-40*	Correa de transmisión	Belt	PK 5J 1270	1
-41	Rueda motriz	Drive pulley		1
-42	Cigüeñal, izquierda	Crank, left side		1
-43	Cigüeñal, derecha	Crank right side		1
-44	Cubierta para cigüeñal	Cover for crank		2
-45	Eje	Axle		1
-46	No es necesario	No needed		0
-47	No es necesario	No needed		0
-48	Arandela	Washer	Ø5/16"x Ø16x1,0	4
-49	Arandela elástica	Split washer	5/16"x1,5	9
-50	Rueda de transporte	Transportation wheel		2
-51	No es necesario	No needed		0
-52	No es necesario	No needed		0
-53	Tornillo de ajuste de altura	Height adjustment		4
-54	No es necesario	No needed		0
-55	No es necesario	No needed		0
-56	Tapón de plástico, tija del manillar, parte inferior	Endcap, lower handlebar post		2
-57	Inserto de plástico, parte superior	Upper plasticinsert		2
-58	Inserto de plástico, parte inferior	Lower plasticinsert		2
-59	Cubierta para estabilizador, parte trasera	Cover for rear stabilizer		1
-60	Carcasa, derecha	Housing right side		1
-61	Carcasa, izquierda	Housing, left side		1
-62	Cubierta del volante de inercia	Flywheelcover		1
-63	Cubierta de la rueda motriz	Drivewheel cover		1
-64*	Rodamiento de bolas	Ballbearing	6004	2
-65*	Rodamiento de bolas	Ballbearing	6203	2
-66*	Rodamiento de bolas	Ballbearing	6004TMT	2
-67	Anillo de seguridad	C-Ring	Ø17	1
-68	Anillo de seguridad	C-Ring	Ø20	3
-69	Tornillo hexagonal	Hexheadscrew	1/4" x3"	1
-70	Tornillo hexagonal	Hexheadscrew	1/4"	1
-71	Tuerca, autoblocante	Safety nut	1/4"	1
-72	No es necesario	No needed		0

-73	Arandela acanalada	Star washer	Ø16,7x2,5T	1
-74	Eje para polea tensora de la correa	Axle for idlerwheel		1
-75	Tornillo carrocerero para polea tensora de la correa	Carriage bolt for idlerwheel		1
-76	Ordenador	Computer	TZ 4089	1
-77	No es necesario	No needed		0
-78	Arandela	Washer	Ø5/16"x Ø23x2,0	1
-79	No es necesario	No needed		0
-80	Tuerca	Nut	M10	2
-81	Tornillo carrocerero	Carriage bolt	3/8"x53 mm	4
-82	Tuerca de sombrerete	Hatnut	3/8"	4
-83	Arandela	Washer	Ø3/8" x Ø16x1,5	4
-84	Tornillo de cabeza Phillips	Crossheadscrew	M5x12	2
-85	Llave de boca	Wrench		1
-86	Llave Allen	Allenkey		1
-87	Botella para beber	Drinking bottle		1
-88	Tornillo Allen	Allenscrew	5/16"x5/8"	9
-89	Tornillo Allen	Allenscrew	M5x10	4
-90	Arandela	Washer	Ø5x Ø10 mm	4
-91	Tornillo Allen	Allenscrew	M5x10	2
-92	Plaquetas roscadas	Nutbrackets	M5	2
-93	Tornillo de cabeza Phillips	Crossheadscrew	M5x10	3
-94	Muelle	Spring		1
-95	No es necesario	No needed		0
-96	Manguito	Sleeve		1
-97	Tornillo Allen	allenscrew	5x16"x1"	1
-98	Casquillo	Sleeve bushing		1
-99	No es necesario	No needed		0
-100	No es necesario	No needed		0
-101	Eje para freno	Spring shaft		1
-102	Muelle	Spring		1
-103	Tornillo hexagonal	Button head screw	5/16"x1 3/4"	2
-104	Tuerca, autoblocante	Safety nut	5/16"	2
-105	No es necesario	No needed		0
-106	Cable de plástico, estabilizador, parte trasera	Endcap, rear stabilizer		4
-107	No es necesario	No needed		0
-108	No es necesario	No needed		0
-109	No es necesario	No needed		0
-110	Tornillo de cabeza Phillips	Crosshead screw	M5x30	1
-111	No es necesario	No needed		0
-112	Muelle	Spring		1
-113	Tuerca, autoblocante	Safety nut	M5	2
-114	No es necesario	No needed		0
-115	Manguito	Sleeve		1
-136	Arandela de goma	Rubber pad	Ø17x Ø23,5x0,3	1

Los números de pieza marcados con * son piezas de desgaste sometidas a un desgaste natural y puede que sea necesario sustituirlas después de un uso intensivo o prolongado. En este caso, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Finnlo. Aquí se pueden adquirir las piezas.

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

9. Condiciones de garantía / 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 von 36 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

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 bestimmungsgemäßigem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

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

10. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



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- 29, 62 oder -68

Fax: 0731-97488-64

**Montag bis Donnerstag
Freitag**

von **09.00 Uhr** bis **16.00 Uhr**
von **09.00 Uhr** bis **14.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de



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

Art.-Nr.:3203V4 Speed Bike CRT
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)