

ANLEITUNG/MANUAL

Spheris 4.0

ART.NR. / ITEM NO.: 10014

ID: 0107251

Inhaltsverzeichnis	Index	Seite/Page
1. Sicherheitshinweise	1. Safety instructions	02
2. Allgemeines	2. General	04
2.1 Verpackung	2.1 Packaging	04
2.2 Entsorgung	2.2 Disposal	04
3. Aufbau	3. Assembly	04
3.1 Montageschritte	3.1 Assembly Steps	05
3.2 Einstellen der Sitzposition	3.2 How to adjust the saddle position	15
3.3 Boden-Niveau-Ausgleich	3.3 Floor level levelling	16
4. Pflege und Wartung	4. Care and Maintenance	16
5. Computer (D)	5. Computer (UK)	17
5.1 Bedienung des Touchscreens	5.1 Touchscreen operation	18
5.1.1 Internet-Verbindung	5.1.1 Internet Detection	18
5.1.2 Trainingsprogramme	5.1.2 Workouts	22
5.1.2.1 Manueller Modus - QUICK START	5.1.2.1 Manual mode - QUICK START	22
5.1.2.2 Voreingestellte Programme - CLASSIC	5.1.2.2 Preset Programs - CLASSIC	23
5.1.2.3 Voreingestellte Programme - INTERVALE	5.1.2.3 Preset Programs - INTERVALS	23
5.1.2.4 Selbstdefinierbare Programme	5.1.2.4 Self-definable programmes	24
5.1.2.5 Vision Ride	5.1.2.5 Vision Ride	25
5.1.2.6 H.R.C	5.1.2.6 H.R.C	25
5.1.2.7 Fitness Test	5.1.2.7 Fitness test	27
5.2 Spiegelung	5.2 Mirroring	29
5.3 Media	5.3 Media	29
6. Trainingsanleitung	6. Training manual	31
6.1 Auf und Absteigen	6.1 Getting on and off	31
6.2 Trainingshäufigkeit	6.2 Training frequency	31
6.3 Trainingsintensität	6.3 Training intensity	31
6.4 Pulsorientiertes Training	6.4 Heart rate orientated training	32
6.5 Trainings-Kontrolle	6.5 Training control	32
6.6 Trainingsdauer	6.6 Training duration	33
7. Explosionszeichnung	7. Explosion drawing	35
8. Teileliste	8. Parts list	37
9. Garantie	9. Warranty (Germany only)	39
		40
10. Service & Support	10. Service & Support (UK)	41

1. Sicherheitshinweise

Wichtig!

- Es handelt sich bei diesem Ergometer um ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät der Klasse SA, nach DIN EN 20957-1/5.
- Max. Belastbarkeit 180 kg.
- Der Ergometer 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 nicht bestimmungsgemäßen 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:

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

1. Kinder, Haustiere sowie Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder einem Mangel an Erfahrung und Wissen. sollten nicht in der Nähe des Gerätes spielen
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern und Handgriffe fest angezogen sind oder ob sonstige Beschädigungen ersichtlich sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Ein solcher Austausch darf nicht ohne Rücksprache mit dem Service bzw. nur durch einen Fachmann erfolgen sollte.
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, nach hinten und zu jeder Seite mindestens 1m
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. Bei jeder Trainingsunterbrechung muss der Not-Aus-Schlüssel abgezogen werden, somit kann das Laufband nicht ungewollt in Betrieb genommen werden!

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The bike is produced according to DIN EN 20957-1/5 class SA.
- Max. user weight is 180 kg.
- The 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 elliptical has been produced according to the latest safety standards.

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

1. Children, pets and people with reduced physic, sensory or mental abilities (e.g. partially disabled, elderly people with limited physical and mental abilities) or a lack of experience and knowledge. shouldn't play near the fitness item.
2. Regularly check that all screws, nuts, and handles are tightly secured or whether other damage can be seen.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Such an exchange is not allowed without consulting the service department or only by a specialist.
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 the rear side, min. 2m and the width like the item is having!
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. During every stop, you must take of the emergency stop key!

- | | |
|---|--|
| <p>13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.</p> <p>14. Tragen Sie geeignete Sportschuhe und trainieren Sie nie barfuß.</p> <p>15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.</p> <p>16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.</p> <p>17. Achten Sie auf eine Erdung des Gerätes während dem Training. Eine ungeeignete Erdung kann bei einer Fehlfunktion einen elektrischen Schlag verursachen.</p> <p>18. Reparaturen im Motorenbereich dürfen nur von einem Elektrofachmann durchgeführt werden.</p> <p>19. Achten Sie auf genügend Abstand des Netzkabels und des Trainingsgerätes von heißen Quellen.</p> <p>20. Stellen Sie das Trainingsgerät so auf, dass Sie die Annäherung von Dritten Personen sehen können.</p> <p>21. Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Sie können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.</p> <p>22. Stromschlaggefahr! Fehlerhafte Elektroinstallation oder zu hohe Netzspannung können zu elektrischem Stromschlag führen. Schließen Sie das Gerät nur an, wenn die Netzspannung der Steckdose mit der Angabe auf dem Typenschild übereinstimmt. Betreiben Sie das Gerät nicht, wenn es sichtbare Schäden aufweist oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker defekt ist. Fassen Sie den Netzstecker nicht mit feuchten Händen an. Ziehen Sie den Netzstecker nicht am Netzkabel aus der Steckdose, sondern fassen Sie immer den Netzstecker an.</p> | <p>13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.</p> <p>14. Wear suitable sport shoes and never exercise barefoot.</p> <p>15. Make certain that other persons are not in the area of the item, because other persons may be injured by the moving parts.</p> <p>16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.</p> <p>17. Please check that the item is grounded during exercise. If the ground is not perfect, a malfunction of the computer can cause an electrical shock!</p> <p>18. Repairs are only allowed to be done by an electrician.</p> <p>19. Pay attention to enough distance between the power cable and the item to hot sources.</p> <p>20. Set up the item in such a way, that you are able to see other persons, who are approaching.</p> <p>21. Do not let children play with the packaging foil. They can get caught in it and suffocate while playing.</p> <p>22. Risk of electric shock! Faulty electrical installation or too high mains voltage can lead to electric shock. Only connect the device if the mains voltage of the socket corresponds to the information on the type sticker. Do not operate the device if it is visibly damaged, the power cord is damaged or the power plug is defective. Do not touch the power plug with wet hands. Do not pull the power plug out of the socket by the power cord; always take hold of the power plug.</p> |
|---|--|

2. Allgemeines

Das Gerät entspricht den Anforderungen der EN ISO 20957-1/5 Klasse SA. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2014/30/EU und 2014/35/EU. 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

The equipment complies with the requirements of EN ISO 20957-1/5 Class SA. The CE marking refers to the EU Directive 2014/30/EU and 2014/35/EU. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

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

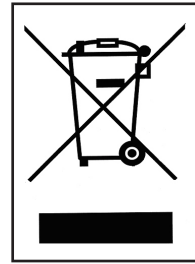
2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

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

2.2 Disposal

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



3. Aufbau

Um den Zusammenbau des Ergometers 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 Styroporform 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 der Montage genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

3. Assembly

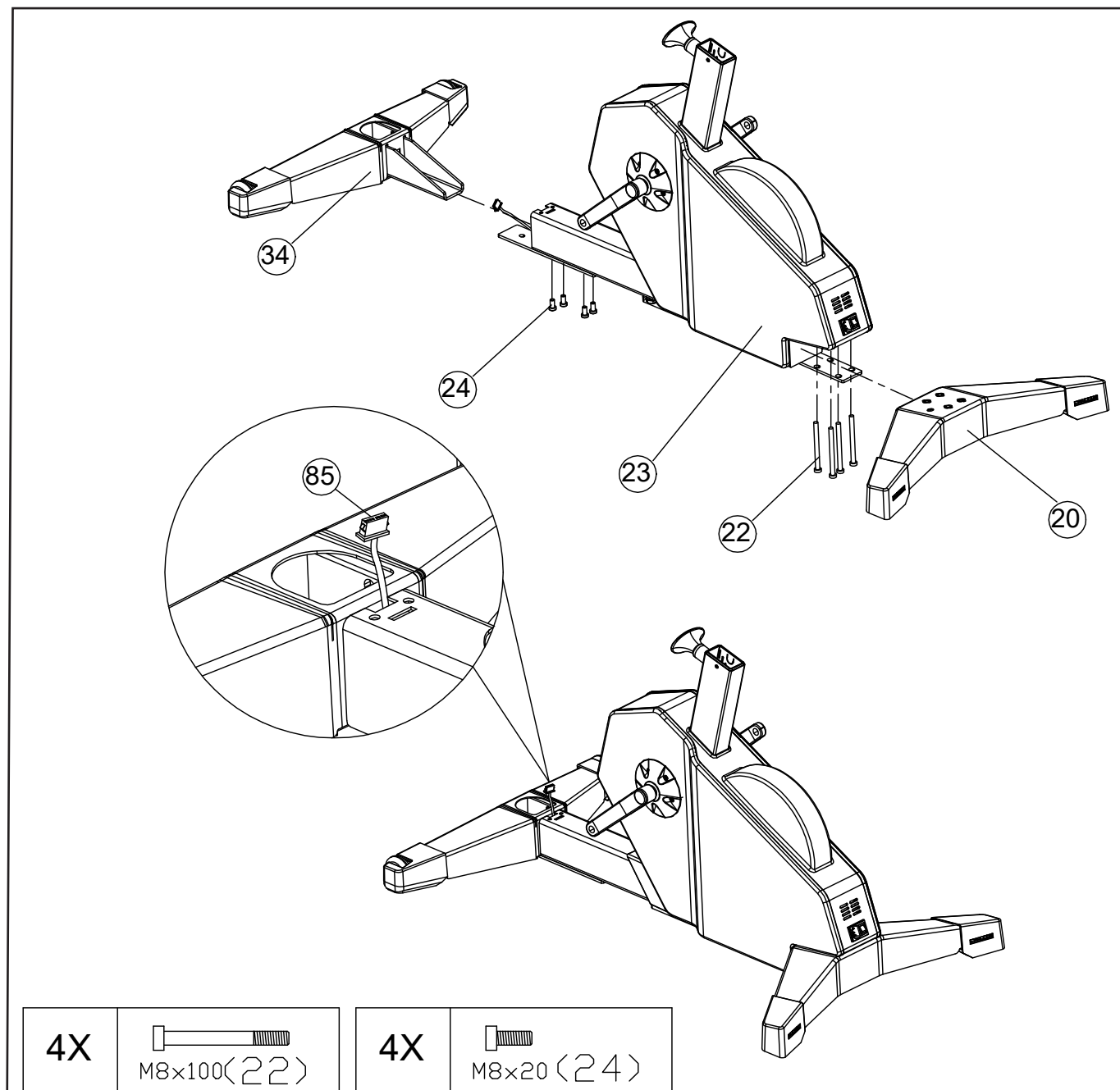
In order to make assembly of the Ergometer as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described.

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.

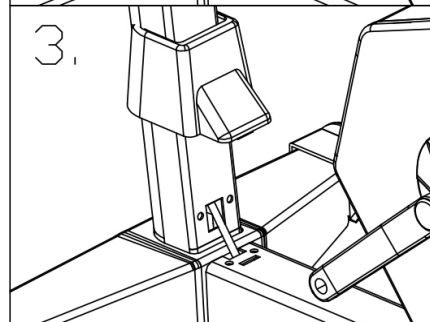
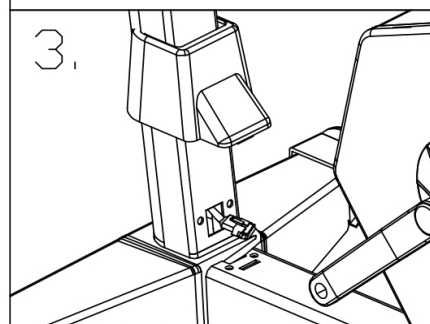
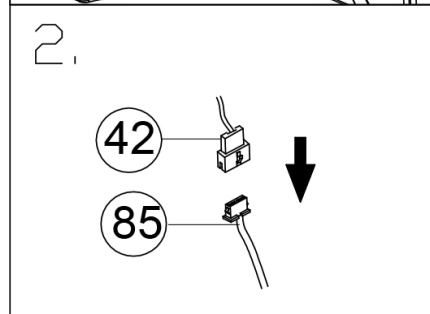
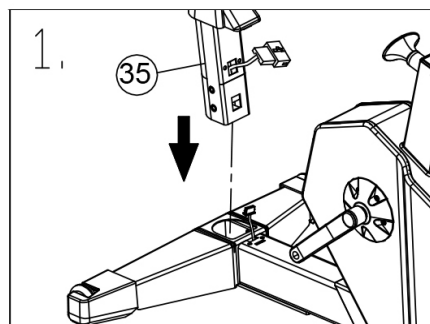
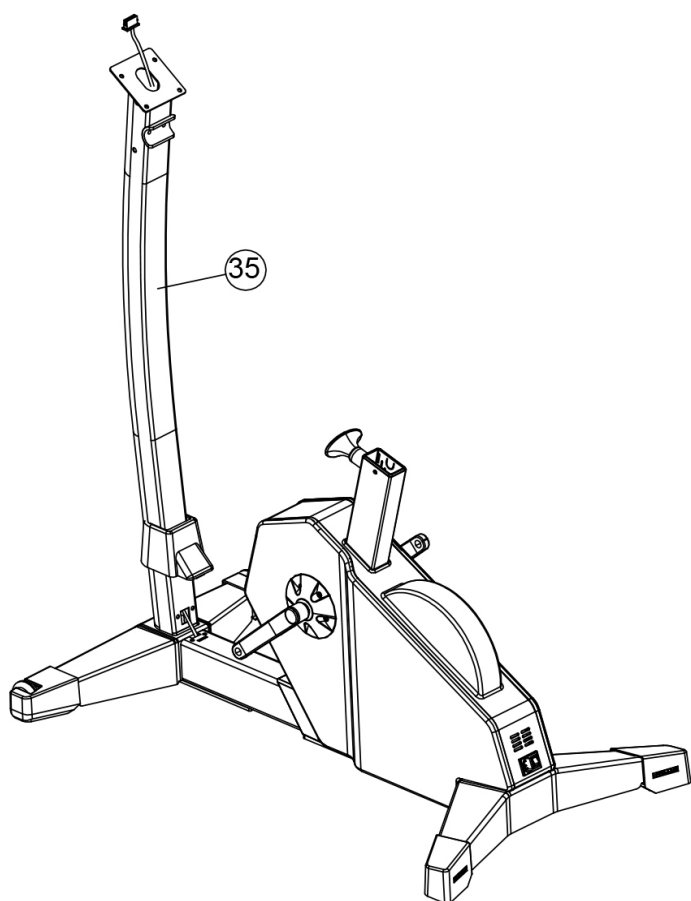
3.1 Montageschritte/Assembly steps

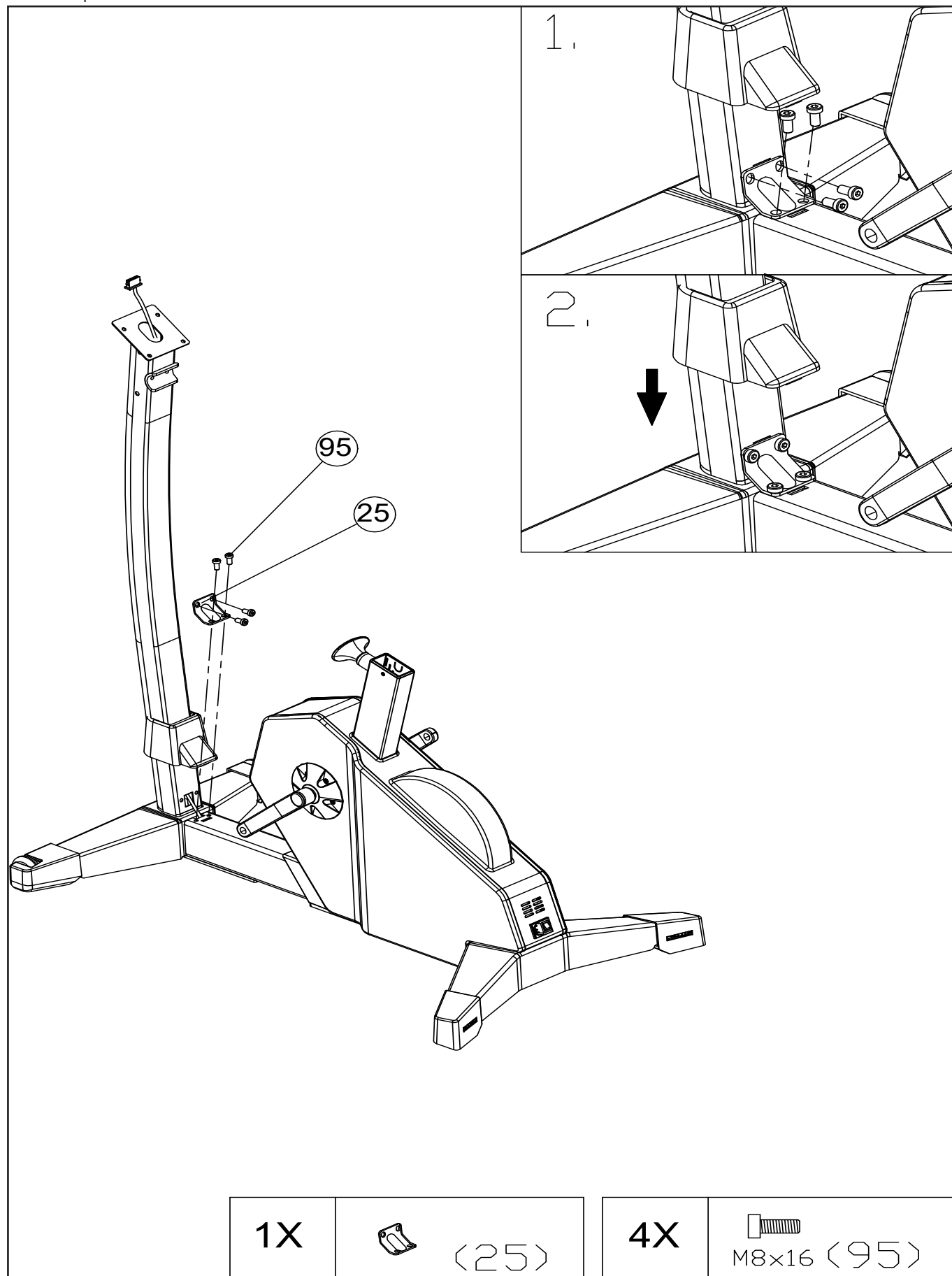
Schritt /Step 1



Schraubverbindung nur handfest anziehen!

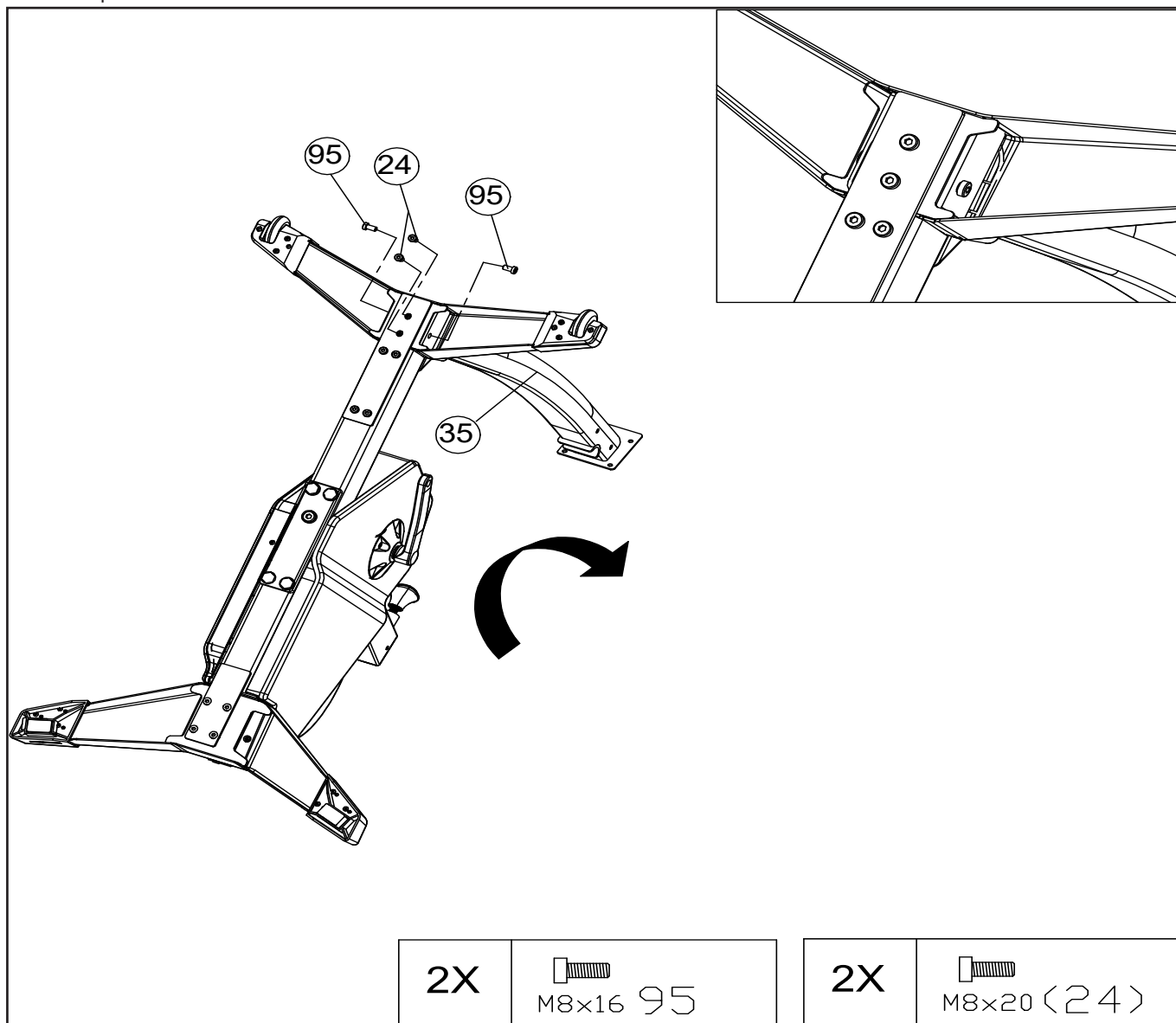
Tighten the screws only by hand!





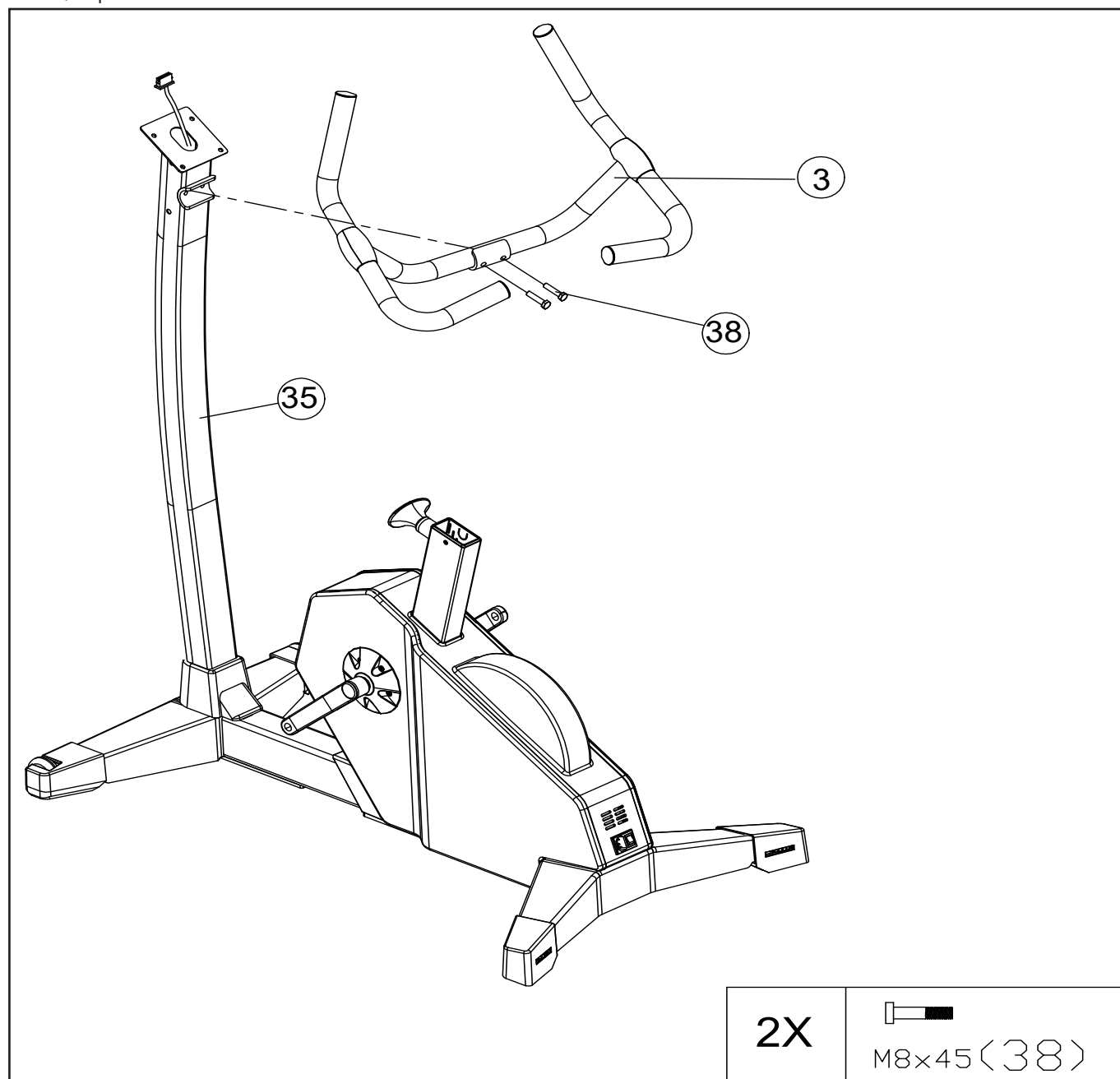
Schraubverbindung nur handfest anziehen!

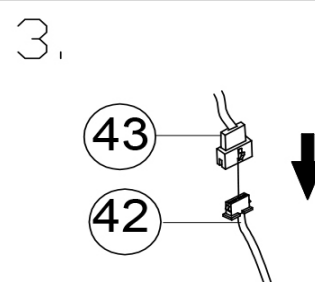
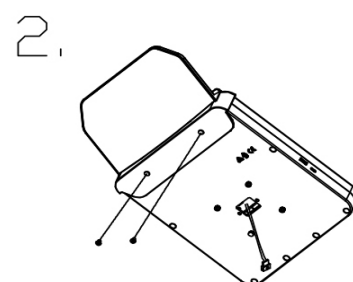
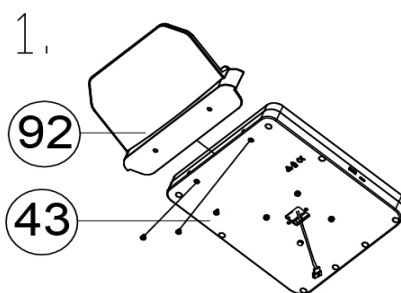
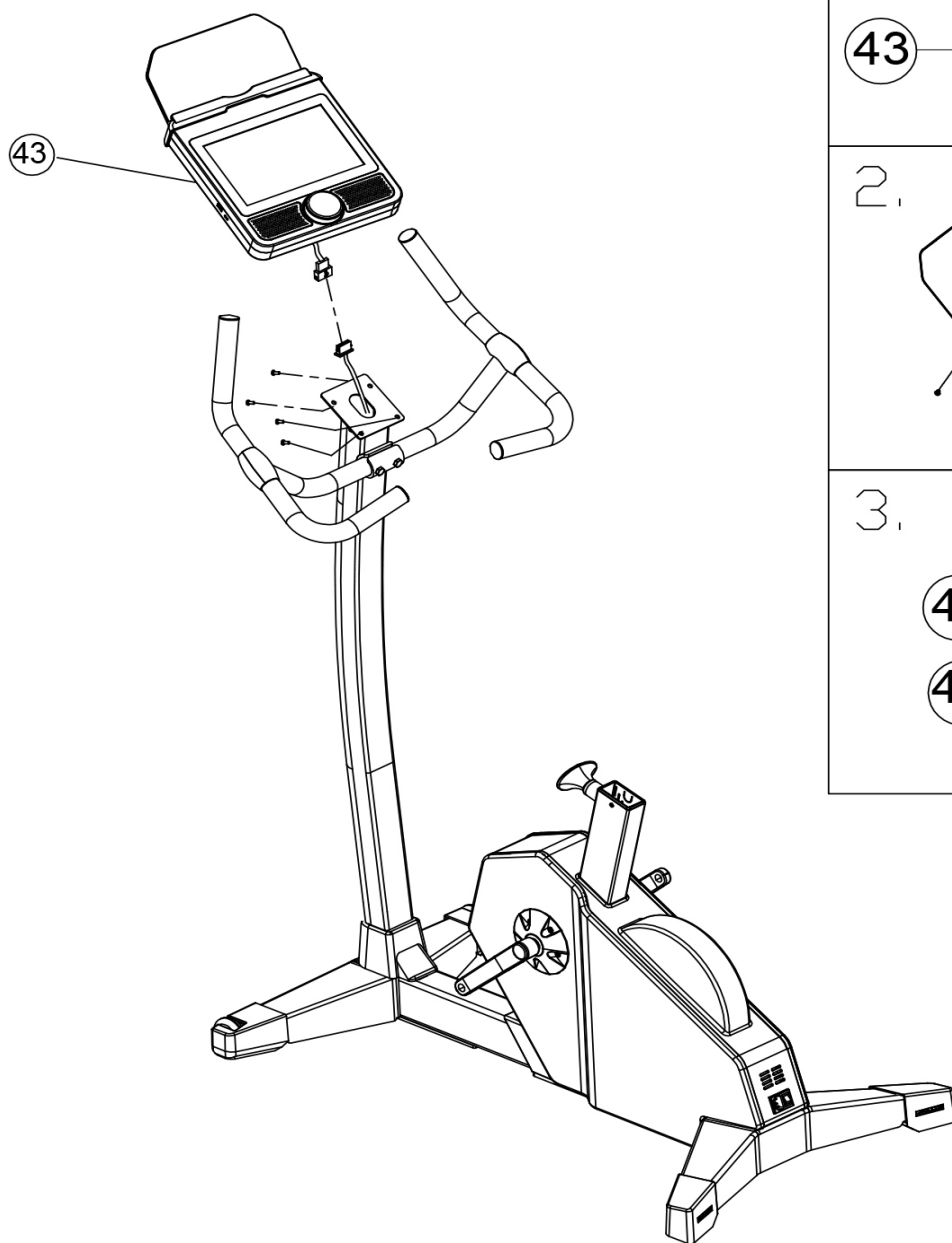
Tighten the screws only by hand!

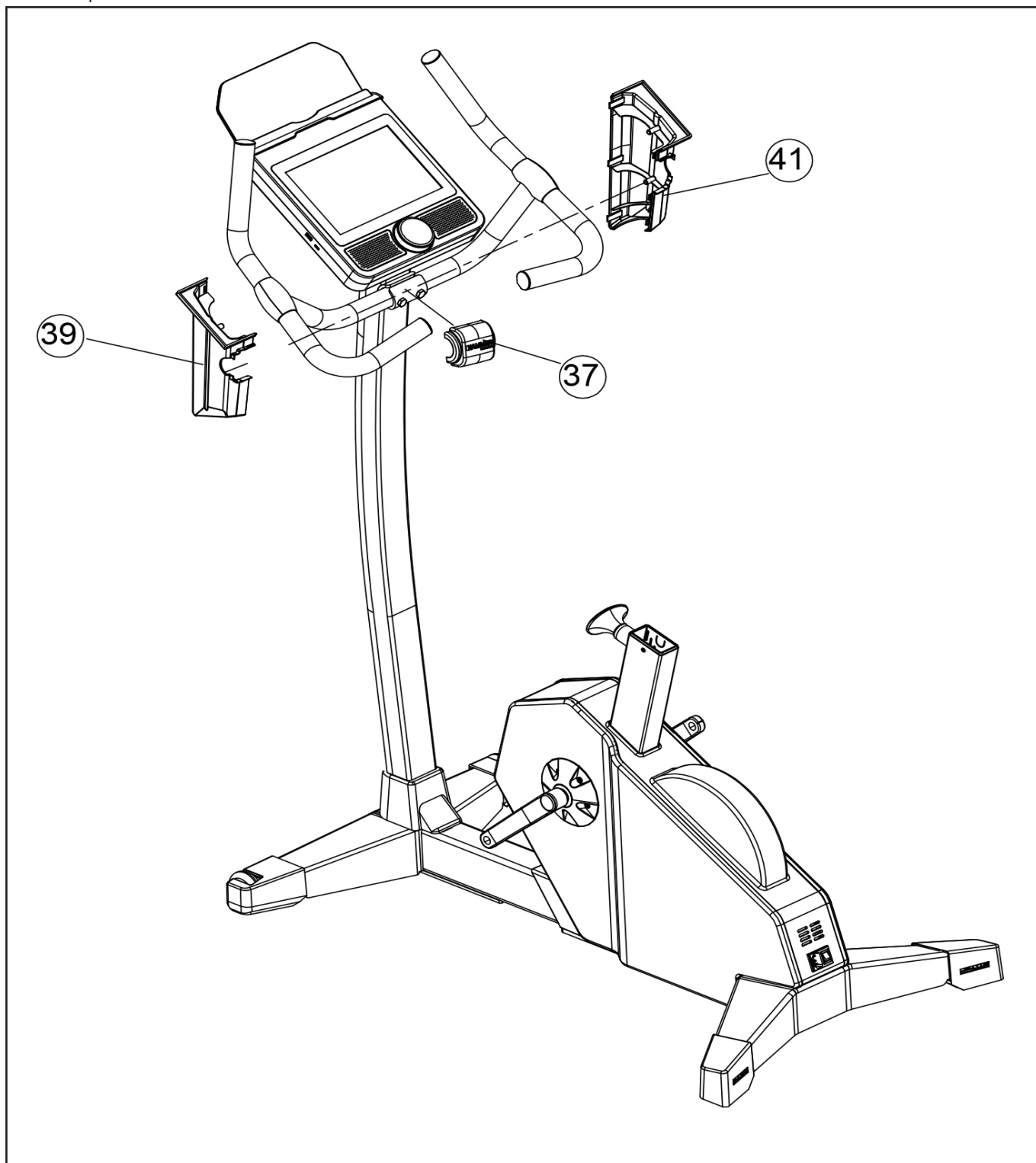


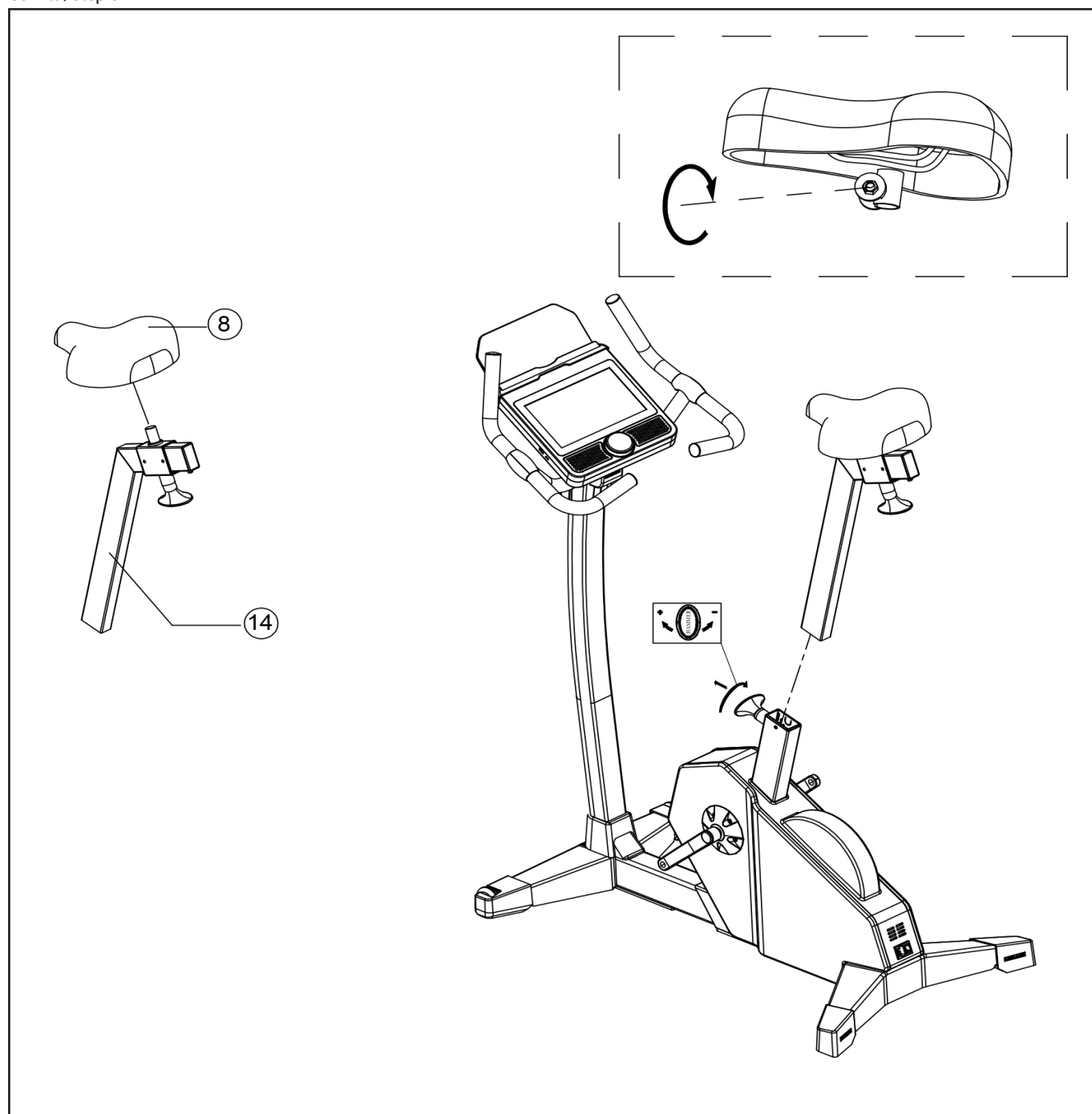
Schraubverbindung fest anziehen!

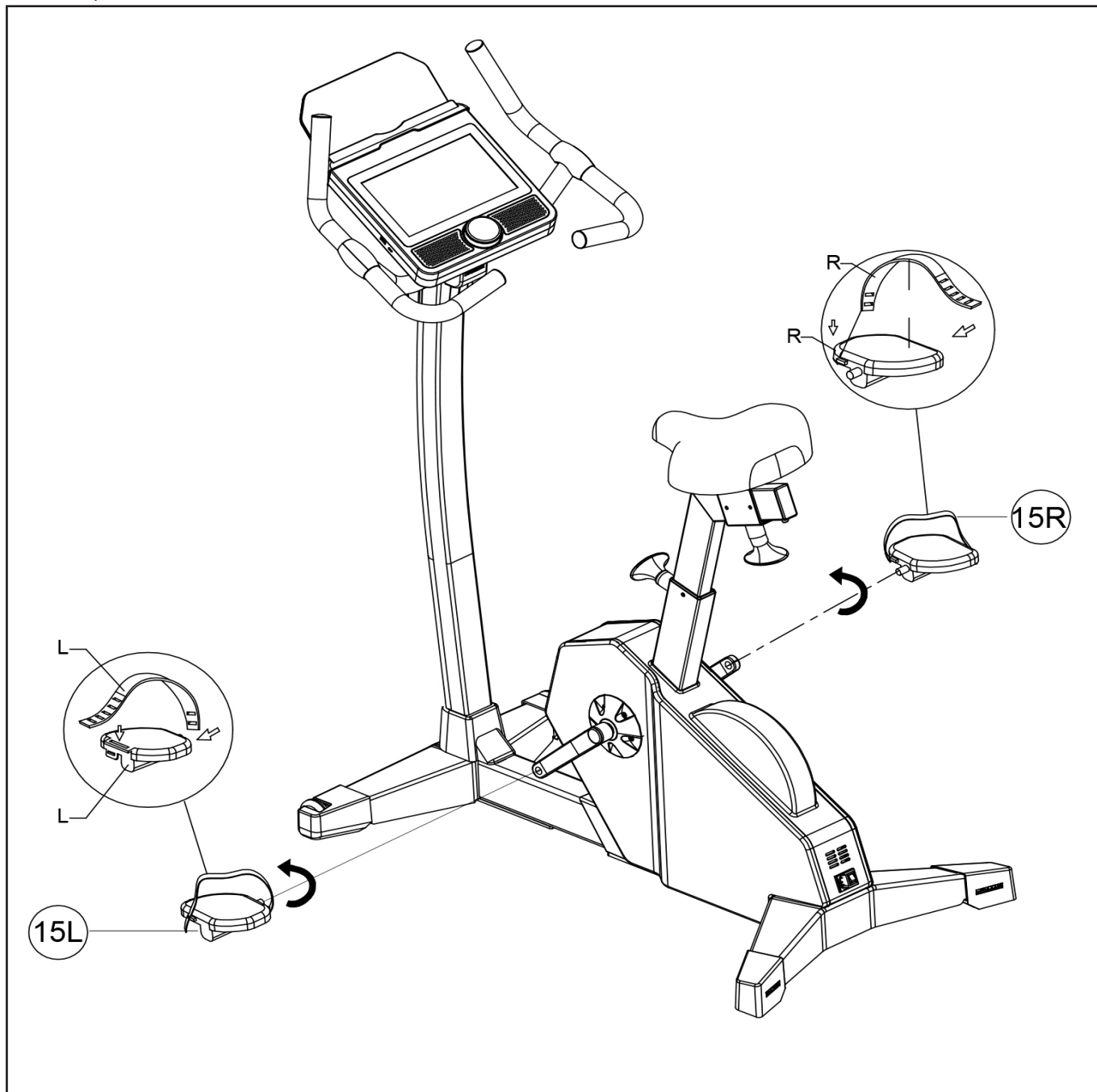
Tighten all screws firmly!



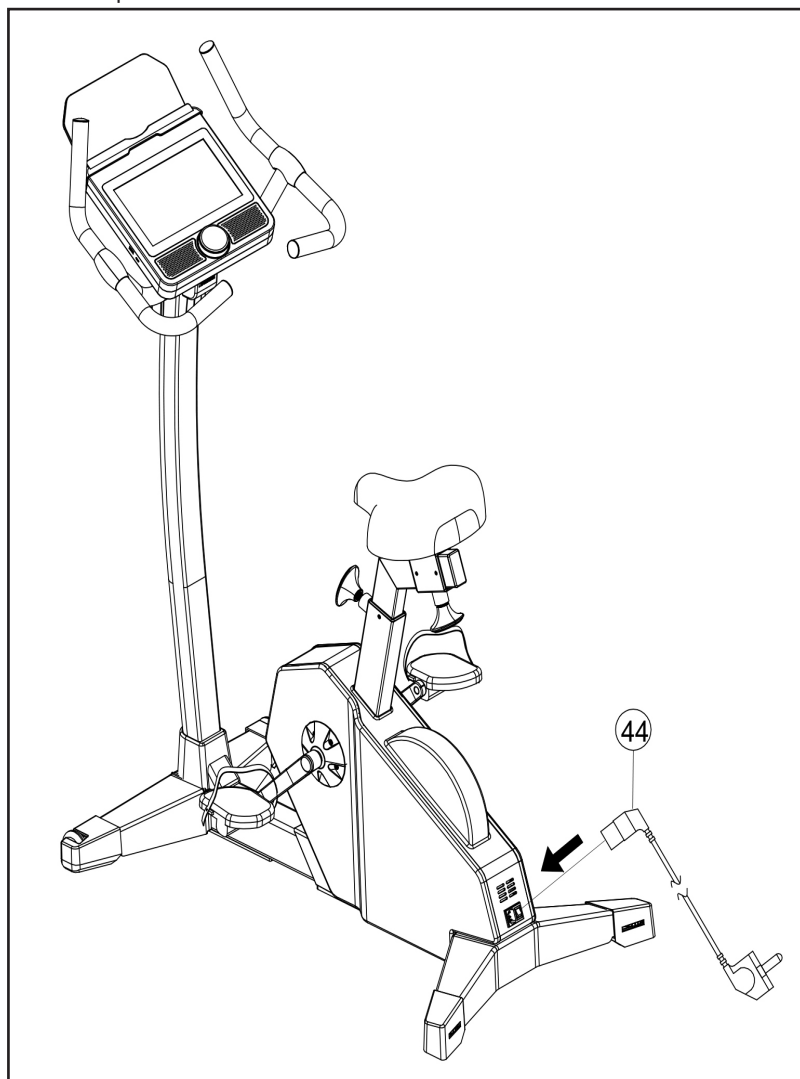




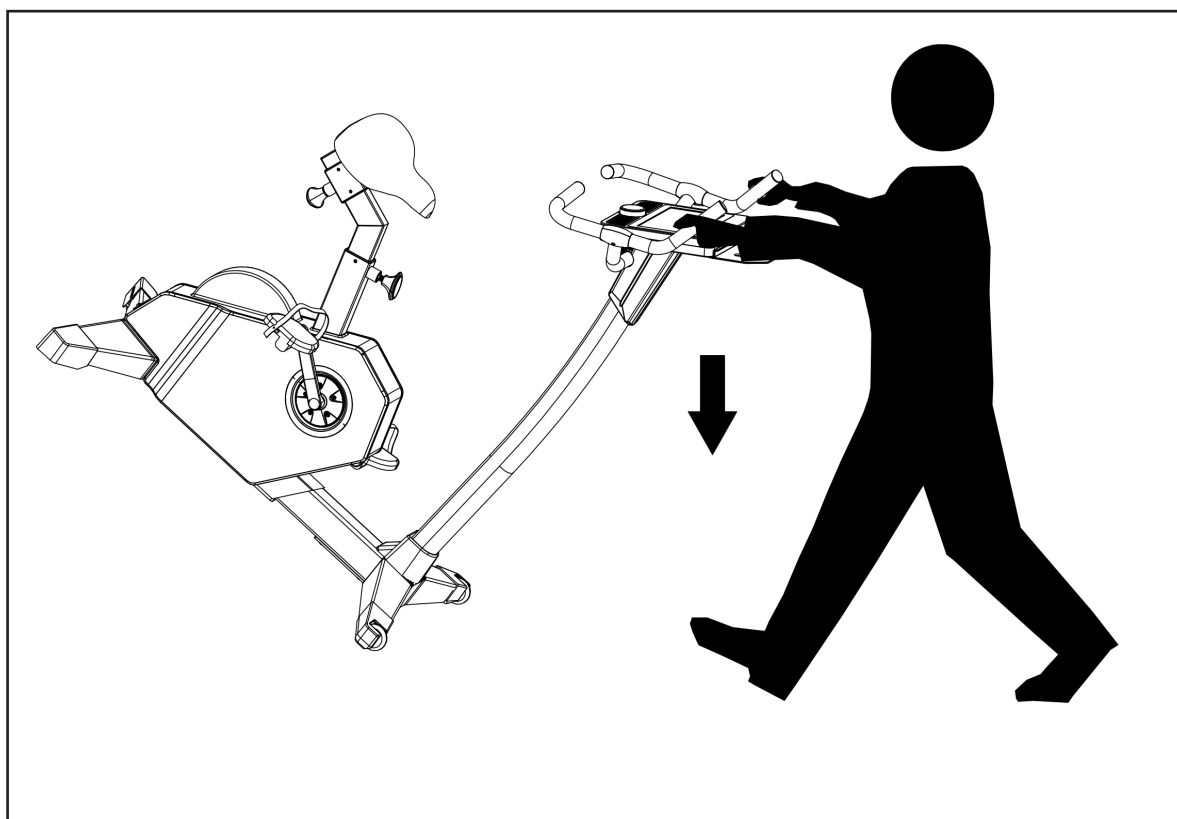




Schritt /Step 10



Schritt /Step 11



3.2 Einstellen der Sitzposition

Sitzhöhe (vertikale Verstellung):

Das wichtigste Positionsmaß ist die Sitzhöhe. Die Höhe des Sattelstützrohres ist richtig eingestellt, wenn Sie:

- ein Pedal in die unterste Stellung bringen.
- Aufsitzen und am Lenker festhalten
- Den Fuß, auf welcher Seite sich das Pedal in der untersten Stellung befinden, auf das Pedal setzen.
- Das Bein darf im Kniegelenk nicht durchgestreckt sein!

Variieren Sie mit der Sitzhöhe, sodass es für Sie am angenehmsten ist, achten aber bitte darauf, dass das Kniegelenk nicht durchgestreckt wird!

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.

3.2 How to adjust the saddle position

Height of the saddle: Most important is the correct height of the saddle. To make sure it is correct please follow the below instruction:

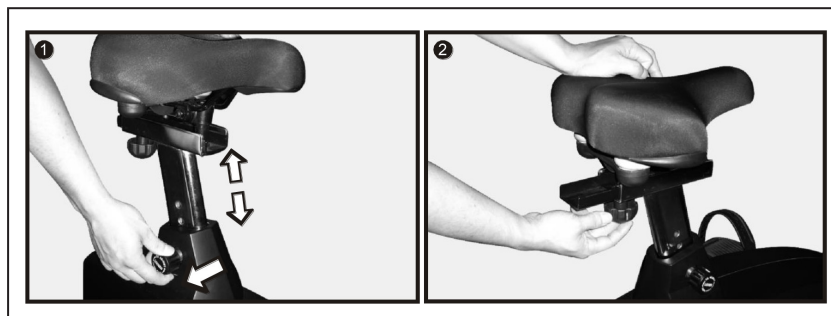
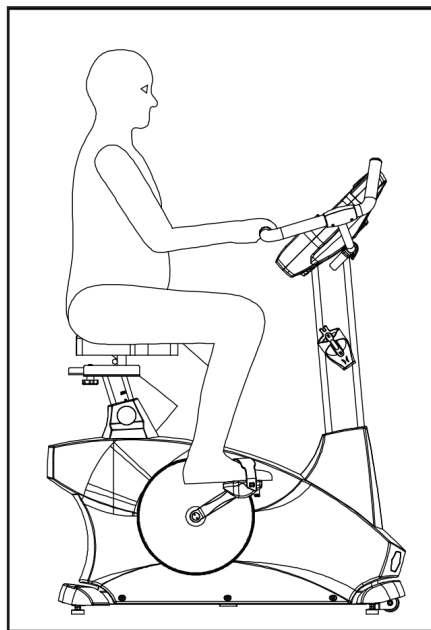
- one pedal should be in the lowest position
- sit on the item and put both hands on the handlebar
- put the foot on the pedal, which is in the lowest position
- your knee is not allowed to be straight. Adjust the height, so that the position is as much as possible comfortable for you, but make sure, that you won't overstretch your knee!

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 Boden-Niveau-Ausgleich

Durch Drehen der Höhenverstellkappen am hinteren Standfuß 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.

3.3 Floor level levelling

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

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 Kunden-Service 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, Trittplatten), 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, pedals) that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

Check/ Routine	Intervalle/ Period	Datum/ Date							
Reinigen/ Cleaning	Wöchentlich/ weekly								
Prüfung der Zubehörteile/ Inspect Handles and bars	alle 3 Monate/ every 3 month								
Festigkeit der Schraub- verbindungen/ Nuts and bolts are fixed	alle 3 Monate/ every 3 month								
	alle 1 Monate/ every 1 month								
	alle 1 Monate/ every 1 month								
	3 MONTHS								
	YEARLY								



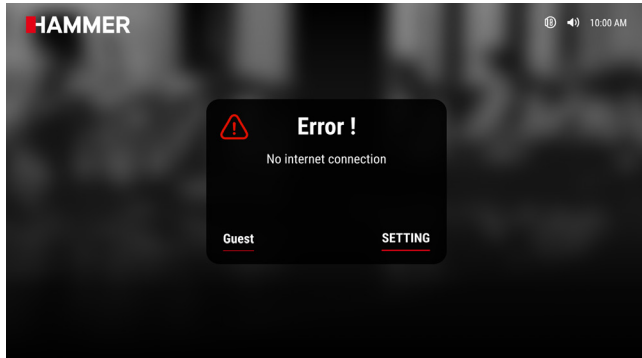
1. Tablethalterung.
2. Display
3. Einstellungen
4. Typ USB-C Ladebuchse
5. Drehknopf
6. Lautsprecher
7. Lautstärke-Tasten
8. Datum/Zeit
9. Wlan
10. BT-Zubehör Anbindung
11. Lautstärke-Anzeige

1. Tablet holder
2. User-display
3. User setting
4. Type-C charging
5. Push and Turn button knob
6. Speakers
7. Sound button +/-
8. Date/Time
9. Wlan network
10. Connect Bluetooth output connection with BT speakers
11. Sound

5.1 Bedienung des Computers

5.1.1 Internet-Verbindung

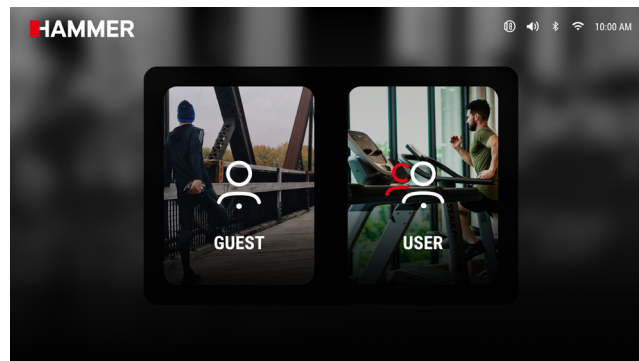
Nach dem „ERSTEN“ Einschalten wird auf dem Bildschirm die folgende Seite angezeigt. Drücken Sie auf Setting und loggen Sie sich in ihr Wlan ein. Nach dem Zugriff auf das Wlan drücken Sie bitte die Return-Taste.



5.1 Touchscreen operation

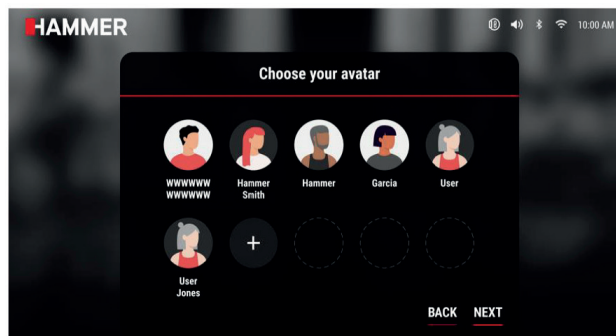
5.1.1 Internet Detection

After Power On for the first time, the screen will show the following page. Press Setting , and log in into your wifi. After access to the WiFi, please press Return.



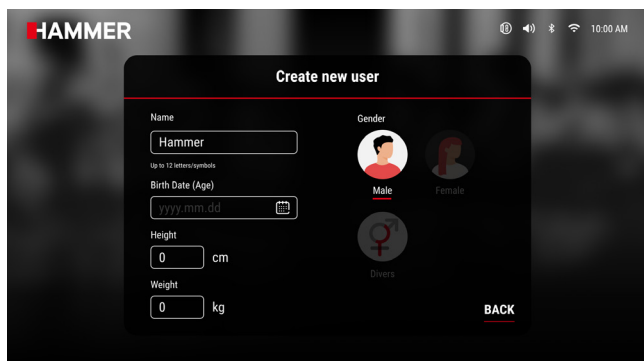
Drücken Sie „GAST“ dann können Sie das Training ohne Eingabe der persönlichen Daten beginnen. Drücken Sie „USER“, dann müssen zuerst ihre persönlichen Daten eingegeben werden, welche dann auch für das Trainingsbuch gespeichert werden.

If you press „GUEST“, you can start training without entering your personal data. If you press USER, you must first enter your personal data, which will then also be saved for the training log.

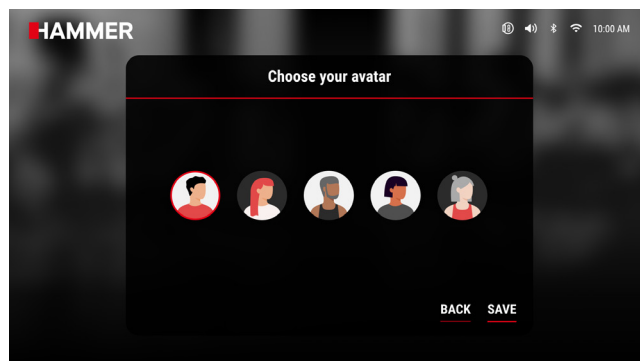


Um sich neu zu registrieren, drücken Sie „+“ oder wählen einen bereits existierenden USER aus. Nach dem Auswählen gelangen Sie direkt zur Eingabe der persönlichen Daten oder zur Trainingsauswahl.

To register for the first time, press „+“ or select an existing USER. After selecting, you will be taken directly to the personal data entry or training selection screen.



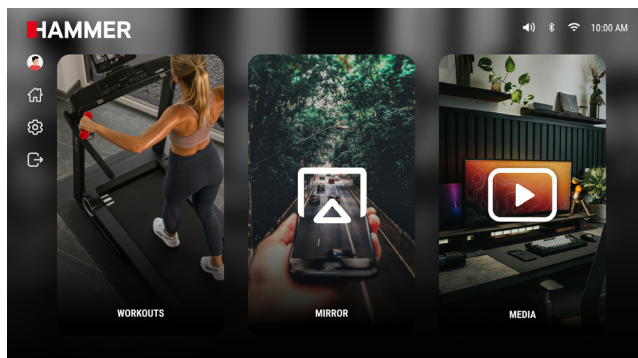
Geben Sie nun einen Namen und die persönlichen Daten ein. Nach Auswahl des Geschlechts drücken Sie „WEITER“. Wählen sie nun ihren persönlichen Avatar aus, und speichern durch Drücken von „SAVE“ alle Werte ab.

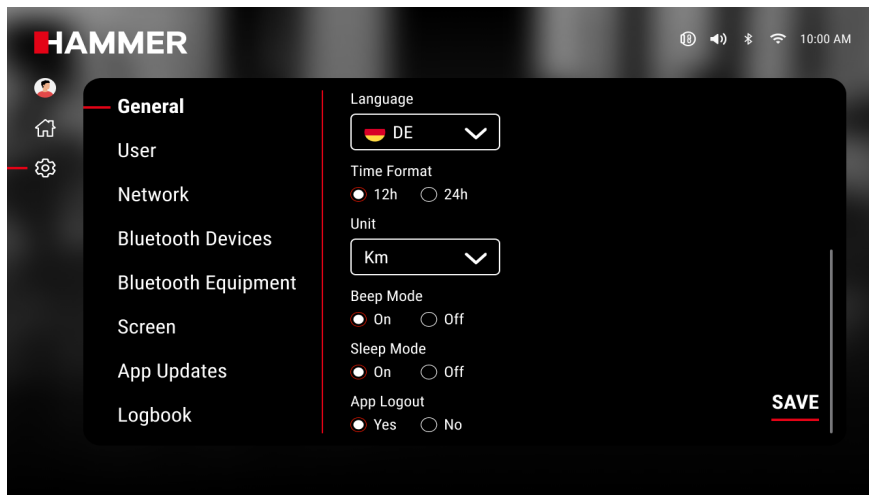


Now enter a name and the personal data. After selecting the gender, press „NEXT“. Now select your personal avatar and save all values by pressing „SAVE“.

Die Registrierung ist nun abgeschlossen, ihr persönliches Profil ist nun aktiviert und Sie können mit dem Training starten.

Congratulation to complete the Registration, you will have your own profile in this item. Now, you can start operate this item from the homepage (idle mode).



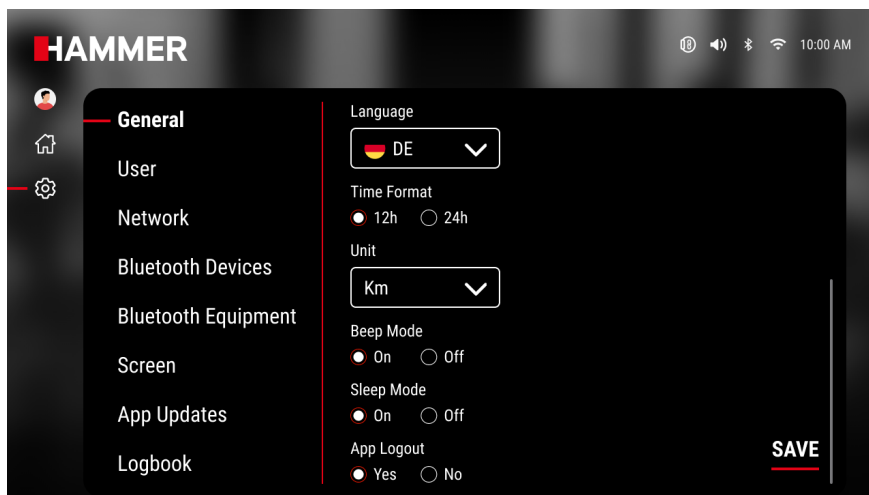


EINSTELLUNGEN

Das Einstellungssymbol befindet sich auf der linken Seite und umfasst die Optionen Allgemein, Benutzer, Netzwerk, Bluetooth-Geräte, Bluetooth-Ausrüstung, Bildschirm, App-Updates und Logbuch.

SETTINGS

The setting icon is at the left side, including General, User, Network, Bluetooth Devices, Bluetooth Equipment, Screen, App Updates, and Logbook.



General:

Beep Mode. Es können die Tastentöne aktiviert/deaktiviert werden

Sleep mode: Bei ON wechselt der Computer in den standby Mode nach 15 Minuten.

App Logout: Für den Heimgebrauch empfehlen wir die einstellung NO. Bei Yes, müssen die Zugangsdaten von Apps bei jedem neuen Hochfahren des Computers eingegeben werden. Die Einstellung YES empfehlen wir bei der Benutzung in Hotels oder Einrichtungen, in welchen sich fremde Personen befinden.

General:

Beep Mode. The key tones can be activated/deactivated

Sleep mode: When ON, the computer switches to standby mode after 15 minutes.

App Logout: For home use, we recommend the NO setting. With Yes, the access data for each app must be entered each time the computer is started up. We recommend the YES setting for use in hotels or clubs.

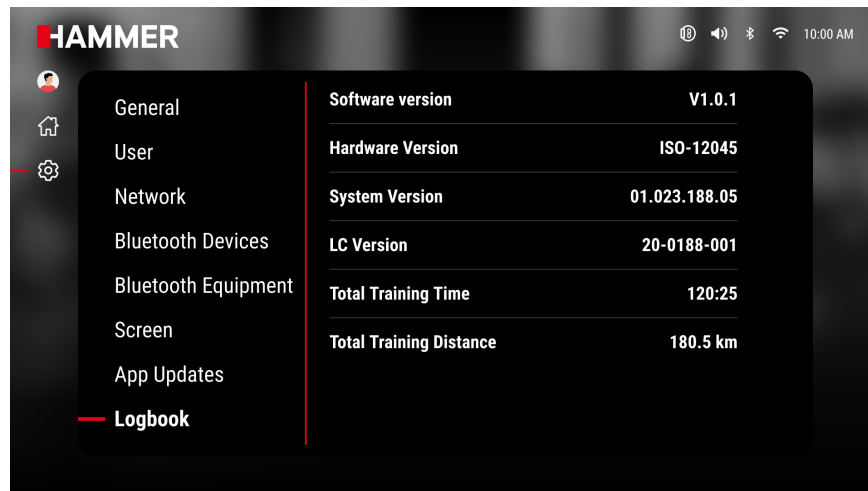
Logbook

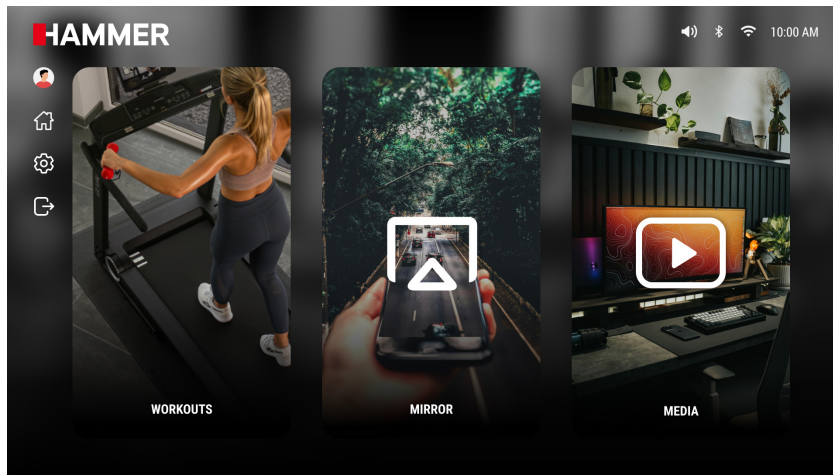
Hier werden die Gerätedaten und Softwareversion angezeigt.
Achtung: Die Trainingsdaten werden lokal auf dem Trainingscomputer gespeichert! Bei einem Austausch des Computers gehen diese verloren! Drücken Sie „SPEICHERN“ und alle Eingaben werden gespeichert.

Logbook:

The logbook shows the data from the exercise item and as well the software version.

Attention: The training data is saved locally on the training computer! This data will be lost if the computer is replaced! Press save and all insert datas will be saved.





Wurden alle Daten eingegeben, dann gelangen Sie zur Hauptseite.

Once you have entered all the data, you will be taken to the main page.

5.1.2 Trainingsprogramme

Drücken Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) die Taste Trainingsprogramme.

5.1.2 Workouts

In the operation homepage (idle mode), press workouts

PROGRAMMIERBARE FUNKTIONEN

Der Computer bietet sechs Trainingsprogramme und ein manuelles Programm.

1. CLASSIC : GOAL , HILL , RANDOM LEVEL, Plateau
2. INTERVALS : CLASSIC , HIIT , CUSTOM
3. USER PROGRAM
4. VISION Ride
5. H.R.C
6. FITNESS TEST
- 7.Watt

PROGRAMMABLE FEATURES

The computer offers SIX modes of preset programs as below, and one Manual mode.

1. CLASSIC : GOAL , HILL , RANDOM LEVEL, Plateau
2. INTERVALS : CLASSIC , HIIT , CUSTOM
3. USER PROGRAM
4. VISION Ride
5. H.R.C
6. FITNESS TEST
- 7.Watt

5.1.2.1 Manueller Modus - QUICK START

Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) Trainingsprogramme , und drücken Sie dann QUICK START.

5.1.2.1 Manual mode - QUICK START

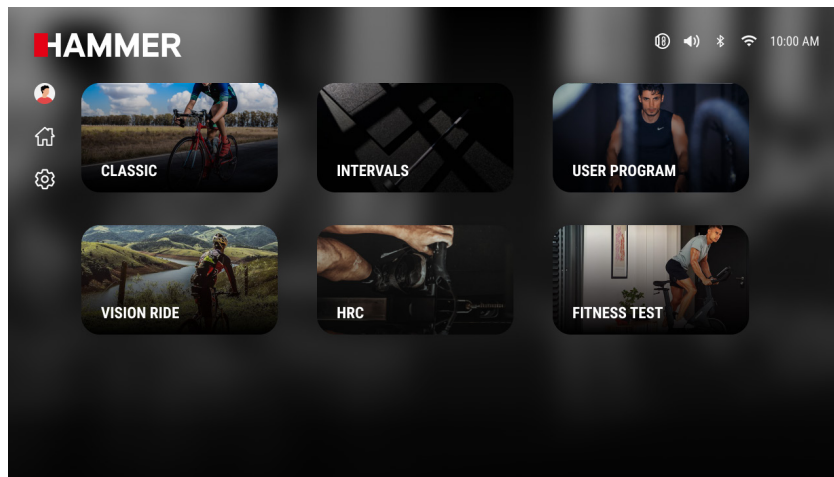
In the operation homepage (idle mode), select Programs , then press QUICK START.

Bei diesem Programm handelt es sich um ein Training, bei dem der Widerstand während des Trainings jederzeit manuell gesteuert werden kann. Alle Daten zählen aufwärts.

This program is a timed workout with a level controlled manually at any time during the exercise. All values starts counting up.

Drücken Sie Trainingsprogramme und das Auswahlmenue der Programme wird geöffnet.

Press Training programmes and the programme selection menu opens.



5.1.2.2 Voreingestellte Programme - CLASSIC

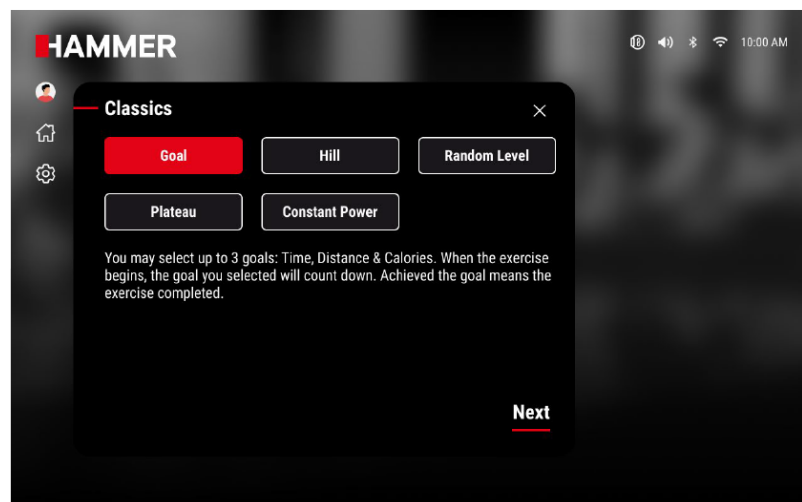
Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) Trainingsprogramme, drücken Sie dann PROGRAM und wählen Sie CLASSIC aus.

Es gibt fünf Programme: GOAL, HILL, RANDOM LEVEL, Plateau, Constant Power, die unterschiedliche Trainingsziele haben.

5.1.2.2 Preset Programs - CLASSIC

In the operation homepage (idle mode), select WORKOUTS , then press PROGRAM and choose CLASSIC.

There are five programs: GOAL, HILL, RANDOM LEVEL, Plateau, Constant Power which are having the different exercise goals.



5.1.2.3 Voreingestellte Programme - INTERVALE

Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) WORKOUTS , drücken Sie dann PROGRAM und wählen Sie INTERVALS.

Es hilft dabei, mehr Kalorien zu verbrennen, Geschwindigkeit, Kraft und Ausdauer zu steigern und die allgemeine sportliche Leistung zu verbessern.

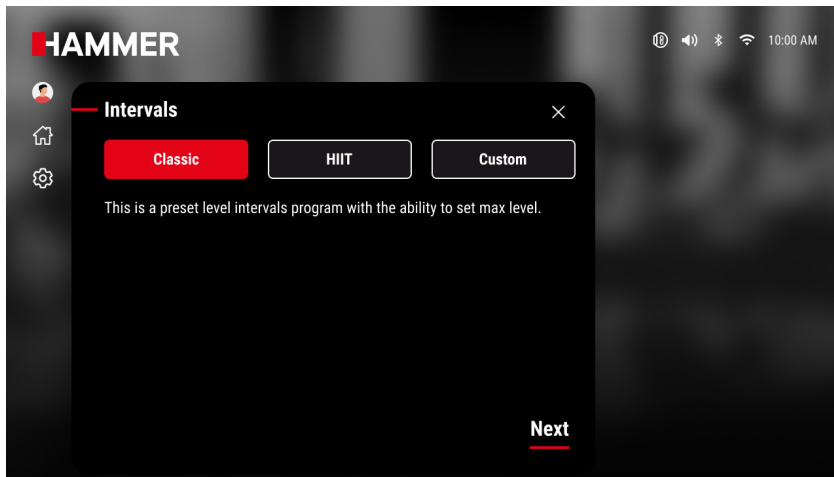
Intervalltraining ist eine Trainingsform, bei der sich Perioden mit hoher Intensität und niedriger Intensität abwechseln.

5.1.2.3 Preset Programs - INTERVALS

In the operation homepage (idle mode), select WORKOUTS , then press PROGRAM and choose INTERVALS.

It helps to burn more calories, increase speed, strength and endurance and improve overall athletic performance.

Interval training is a form of training in which periods of high intensity and low intensity alternate.



Es gibt drei Intervallprogramme: CLASSIC , HIIT , CUSTOM

There are three programs: CLASSIC , HIIT , CUSTOM

5.1.2.4 Selbstdefinierbare Programme

Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) Trainingsprogramme , drücken Sie dann PROGRAM und wählen Sie USER PROGRAM

5.1.2.4 Self-definable programmes

In the operation homepage (idle mode), select WORKOUTS , then press PROGRAM and choose USER PROGRAM



Benutzer können bis zu 9 benutzerdefinierte Programme erstellen, jedes mit vollständig anpassbaren Levels. Drücken Sie auf der Registerkarte Benutzerdefiniert, um ein neues Profil hinzuzufügen, benennen Sie Ihr Programm und beginnen Sie mit der Bearbeitung.

Users can create up to 9 Custom programs, each with fully customizable level patterns. In the Custom tab, press to add new profile, then name your program and start editing.

Schieben Sie Ihren Finger in den Profilbereich, um das gewünschte Muster anzupassen, und beenden Sie dann die Einstellung der Werte in jeder Stufe.

Die Widerstandsstufen im Muster sind relativ und der Maximalwert kann nach Abschluss des Musters eingestellt werden; alle Segmente werden proportional angepasst. Die Pegelwerte sind absolut und variieren von 1 bis 40.

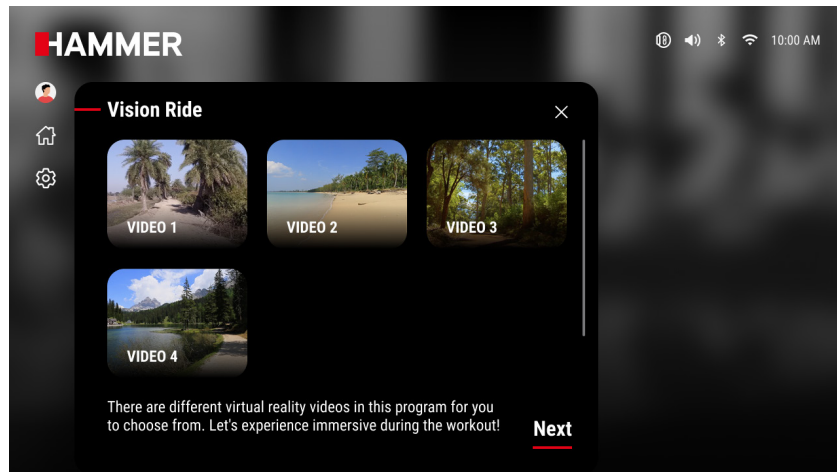
Please slide your finger in the profile area to customize your required pattern, then finish the setting values in each stage. Resistance levels in the pattern are relative, and the maximum value can be set after the pattern is finished; all the segments will be adjusted proportionally. Level values are absolute and vary from 1 to 40.

5.1.2.5 Vision Ride

Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) Trainingsprogramme , drücken Sie dann PROGRAM und wählen Sie VISION Ride aus.

5.1.2.5 Vision Ride

In the operation homepage (idle mode), select WORKOUTS , then press PROGRAM and choose VISION Ride



Es stehen vier Virtual-Reality-Videos zur Auswahl, die jeweils weniger als 10 Minuten dauern.

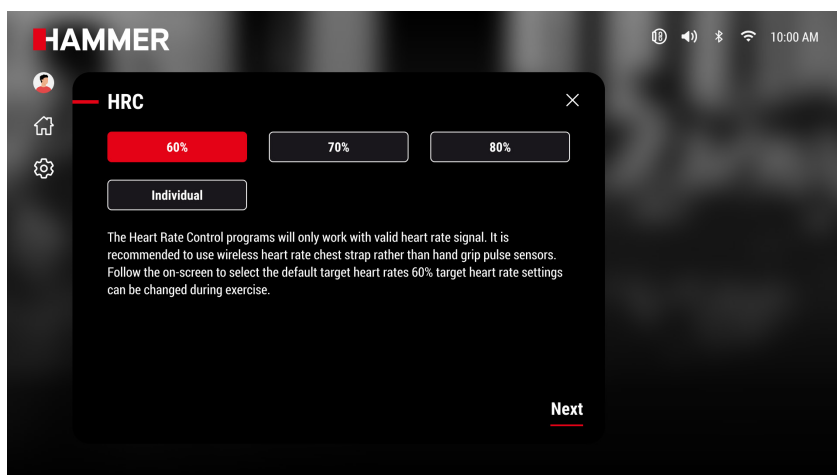
There are 4 virtual reality videos for selection, each video less than 10 minutes.

5.1.2.6 H.R.C

Wählen Sie auf der Startseite (idle mode) Trainingsprogramme , drücken Sie dann PROGRAM und wählen Sie H.R.C

5.1.2.6 H.R.C

In the operation homepage (idle mode), select WORKOUTS , then press PROGRAM and choose H.R.C



Es gibt drei voreingestellte Programme:

60%, 70%, 80% und ein individuelles Programm. Bei den voreingestellten Programmen wird der Pulswert vom Computer berechnet, bei Individual können sie den eigenen Pulswert eingeben.

There are three preset programmes:

60%, 70%, 80% and an individual programme. With the preset programmes, the heart rate value is calculated by the computer, with the individual programme you can enter your own heart rate value.

Fettverbrennungszone. 60-70%

Wenn Sie mit dieser Herzfrequenz trainieren, nutzt Ihr Körper vorrangig Fettsäuren für die Bereitstellung der benötigten Energie. Dennoch führt ein Training nicht zu einer rasanten Gewichtsabnahme. Diese ist neben der sportlichen Betätigung, insbesondere von der Ernährung abhängig.

Training der aeroben Ausdauer: 80%.

Ein Training in diesem Frequenzbereich führt zu einer deutlichen Steigerung der Ausdauer. Darüber hinaus wird sowohl das Herz als auch das gesamte Atmungssystem gestärkt. Neben einer Verbesserung der aeroben Kapazität kommt es außerdem auch zu einer deutlichen Belastungssteigerung.

Fat burning zone. 60-70%

When you train at this heart rate, your body primarily uses fatty acids to provide the energy it needs. Nevertheless, training does not lead to rapid weight loss. In addition to exercise, this is particularly dependent on your diet.

Aerobic endurance training: 80%.

Training in this frequency range leads to a significant increase in endurance. In addition, both the heart and the entire respiratory system are strengthened. In addition to an improvement in aerobic capacity, it also leads to a significant increase in stress levels.

Zielherzfrequenz

Um die optimale Herzfrequenz herauszufinden, ist es wichtig die maximale Herzfrequenz zu kennen, welche mit der folgenden Formel berechnet werden kann:

$220 - \text{Lebensalter} = \text{Max Herzfrequenz}$

(Haben Sie Ihr Alter in den Computer eingegeben, dann berechnet der Computer diese selbstständig)

Haben Sie die für Sie gültige Herzfrequenz ausfindig gemacht, dann müssen Sie nur noch Ihr Trainingsziel festlegen. Die Trainingszone wird durch die Linien begrenzt, welche diagonal durch das Diagramm laufen.

WARNUNG: Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden!

Bitte verwenden Sie einen Brustgurt, wenn Sie mit dem HRC Programm trainieren wollen. Nur so ist ein sinnvolles Training möglich.

Target Heart Rate

To determine the benefit range in which you wish to train, you must first determine your Maximum Heart Rate, which is the highest your heart rate should go to. This can be accomplished by using the following formula:

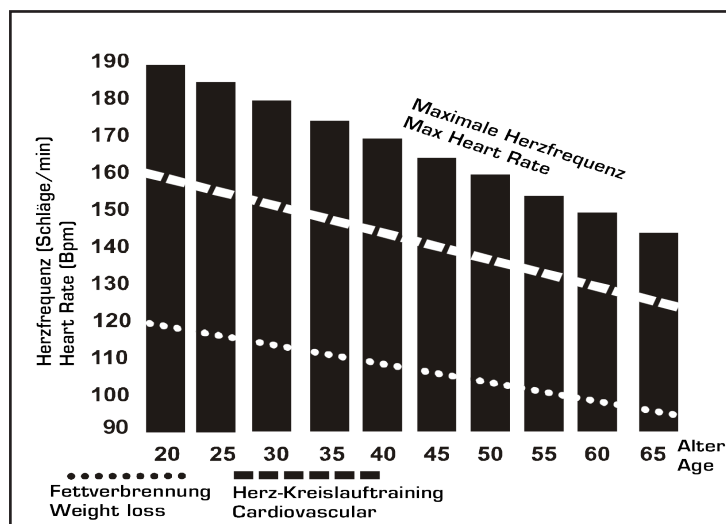
$220 - \text{User's Age} = \text{Maximum HeartRate}$

(If you enter your age during programming of the console the console will perform this calculation automatically).

After calculating your Maximum Heart Rate, you can decide upon which goal you would like to pursue. The heart rate training zone for either cardiovascular fitness or weight loss is represented by two different lines, which cut diagonally through the chart.

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

Please use a chestbelt, which you can buy optional. Only with the chestbelt a real heartrate control exercise is possible.

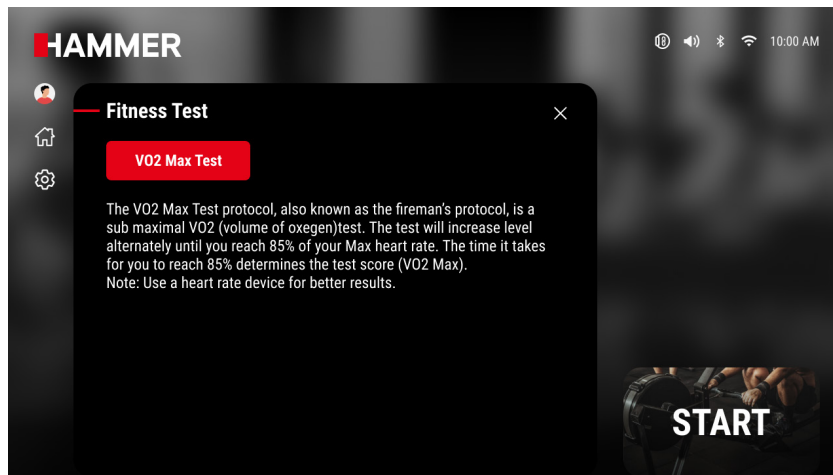


5.1.2.7 Fitness Test

Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) Trainingsprogramme, drücken Sie dann PROGRAM und wählen Sie FITNESS TEST aus.

5.1.2.7 Fitness test

In the operation homepage (idle mode), select WORKOUTS, then press PROGRAM and choose FITNESS TEST.



Der Fitness-Test basiert auf dem Gerkin-Protokoll, das auch als Feuerwehrprotokoll bekannt ist, und ist ein Submax-Vo2-Test (Sauerstoffvolumen). Bei diesem Test wird der Widerstand erhöht, bis Sie 85 % Ihrer Zielherzfrequenz (THR) erreichen. $THR = (220 - AGE) \times 0,85$ Die Zeit, die Sie benötigen, um die THR zu erreichen, bestimmt das Testergebnis, wie in der Tabelle unten dargestellt.

The fitness test is based on the Gerkin protocol, also known as the fireman's protocol, and is a submax Vo2 (volume of oxygen) test. The test will increase the level until you reach 85% of your Target heart rate (THR). $THR = (220 - AGE) \times 0.85$ The time it takes for you to reach THR determines the test score as shown in the chart below.

Vor dem Test:

- Vergewissern Sie sich, dass Sie bei guter Gesundheit sind; sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie diesen Test durchführen, wenn Sie über 35 Jahre alt oder Personen mit bereits bestehenden Gesundheitszuständen sind.
- Stellen Sie sicher, dass Sie sich aufgewärmt und gedehnt haben, bevor Sie den Test beginnen.
- Nehmen Sie vor dem Test kein Koffein zu sich.
- Wenn Sie die Handpulssensoren verwenden, halten Sie die Handgriffe sanft und nicht verkrampfen Sie sich nicht.

Before the test:

- Make sure you are in good health; check with your physician before performing any exercise if you are over the age of 35 or persons with pre-existing health conditions.
- Make sure you have warmed up and stretched before taking the test.
- Do not take in caffeine before the test.
- If using the hand pulse sensors hold the hand grips gently, do not tense up.

Während des Tests:

- Die Konsole muss eine konstante Herzfrequenz empfangen, damit der Test beginnen kann. Um ein aussagekräftiges Ergebnis zu erhalten, muss ein Brustgurt verwendet werden.
- Der Test beginnt mit einer 3-minütigen Aufwärmphase, bevor der eigentliche Test beginnt.
- Die während des Tests angezeigten Daten sind:
 - a. Die Zeit gibt die insgesamt verstrichene Zeit an.
 - b. Widerstandsstufe
 - c. Entfernung in Meilen oder Kilometern, je nach voreingestelltem Parameter.
 - d. Test ist beendet wenn 85% der max herzfrequenz erreicht werden.
 - e. Die Zielherzfrequenz und die tatsächliche Herzfrequenz werden im Informationsfenster angezeigt.

During the test:

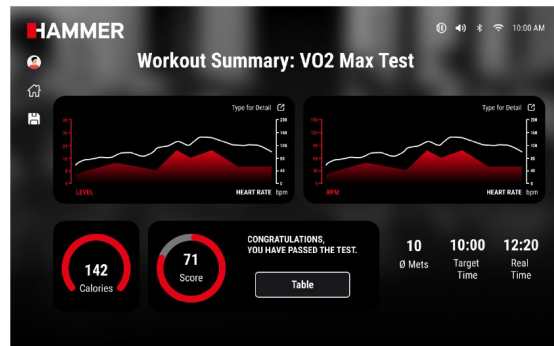
- The console must be receiving a steady heart rate for the test to begin. You may wear a chest strap to get a reliable result.
- The test will start with a 3 minute warm up before the actual test begins.
- The data shown during the test is:
 - a. Time indicates total elapsed time
 - b. Level
 - c. Distance in Miles or Kilometers depending on preset parameter.
 - d. Ends when the heartrate reaches 85%.
 - e. Target Heart Rate and Actual Heart Rate are shown in the message window.

Nach dem Test:

- Cool Down für drei Minuten
- Notieren Sie sich Ihr Ergebnis, denn die Konsole kehrt nach einigen Minuten automatisch in den Start-Modus zurück.

After the test:

- Cool down for about one to three minutes.
- Take note of your score because the console will automatically return to the start up mode after a few minutes.



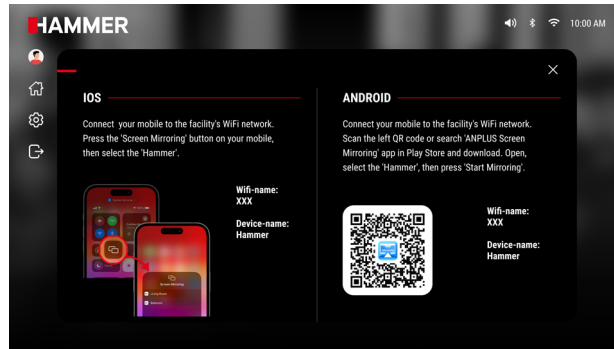
	AGE					
	18~25	26~35	36~45	46~55	56~65	65+
Excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
Good	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
Above Average	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
Average	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
Below Average	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
Poor	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Very Poor	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2 MAX CHART FOR MALES AND VERY FIT FEMALES

Age	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

5.2 Spiegelung

Drücken Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) MIRROR , dort wird angezeigt, wie man IOS oder ANDROID-Systeme verbindet. Bitte wählen Sie das entsprechende System aus und drücken Sie START.



Wie man sich mit IOS verbindet

Verbinden Sie Ihr Handy mit dem WLAN-Netzwerk der Einrichtung. Drücken Sie die Taste „Screen Mirroring“ auf Ihrem Handy und wählen Sie dann „Hammer“ aus. Das Handy/Tablet muss sich im gleichen WLAN befinden wie das Trainingsgerät!

Wie man sich mit ANDROID verbindet

Verbinden Sie Ihr Handy mit dem WLAN-Netzwerk der Einrichtung. Scannen Sie den linken QR-Code oder suchen Sie die App „ANPLUS Screen Mirroring“ im Play Store und laden Sie diese herunter. Öffnen Sie die App, wählen Sie „Hammer“ und drücken Sie „Start Mirroring“.

5.2 Mirroring

In the operation homepage (idle mode), press MIRROR , there will show how to connect IOS or ANDROID systems. Please select appropriate system and press START.

How To Connect with IOS

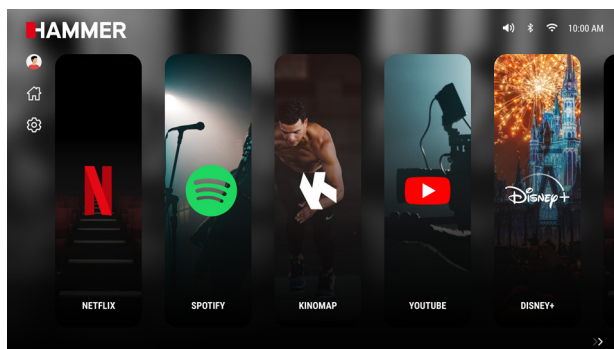
Connect your mobile to the facility's WiFi network. Press the 'Screen Mirroring' button on your mobile, then select the 'Hammer'. the mobile device need to be connected to the same wifi as the item is.

How To Connect with ANDROID

Connect your mobile to the facility's WiFi network. Scan the left QR code or search 'ANPLUS Screen Mirroring' app in Play Store and download. Open, select the 'Hammer', then press 'Start Mirroring'.

5.3 Media

Drücken Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) auf MEDIA , um die Anwendungen aufzurufen.

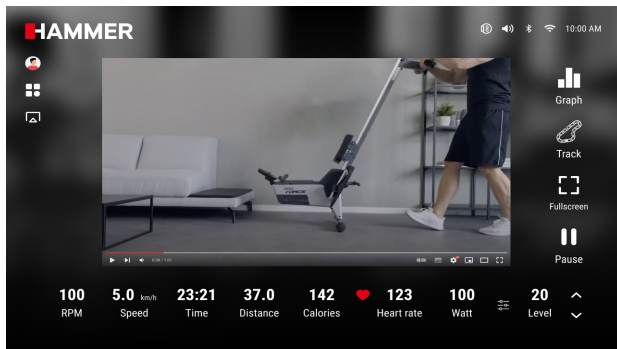
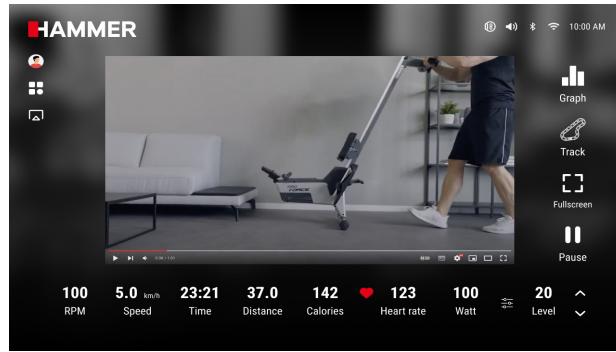


Sobald Sie eine der Apps aktivieren, wird diese in einem anderen Bildschirm abgespielt.

5.3 Media

In the operation homepage (idle mode), press MEDIA , will show up the Applications.

Once you press one of Apps, it will be played in another screen.



Drücken Sie die Vergrößerungs- und Verkleinerungssymbole, um den Bildschirm zu vergrößern, oder Sie kehren zum ursprünglichen kleinen Bildschirm zurück. Drücken Sie auf den Return-Pfeil, um zur letzten Seite zurückzukehren.

Press zoom in and out icons, is full screen, is back to the original small screen. Pressing the return-button will return to the last page .



Wenn sich während des Trainings im Vollbildmodus der Widerstand ändert, wird Wert oben eingeblendet, um den Benutzer daran zu informieren.

While exercise in the full screen, if level has any changes, it will be popped up on the top to remind the user.

6. Trainingsanleitung

6.1 Auf und Absteigen

Das Bike wird mit einem stationären Lenker geliefert. Halten Sie sich beim Auf- und Absteigen immer an dem stationären Lenker fest. Wenn Sie das Bike zum ersten Mal benutzen, sollten Sie sich zunächst mit der Bedienung vertraut machen.

Beim Auf- und Absteigen ist immer Vorsicht geboten. Bitte befolgen Sie die nachstehenden Sicherheitshinweise.

Um aufzusteigen, halten Sie bitte den stationären Lenker mit einer Hand fest und setzen Sie sich auf den Sitz. Stellen Sie Ihren linken Fuß auf das linke Fußpedal und sichern Sie sich. Heben Sie den rechten Fuß über das Gerät und stellen Sie ihn auf das rechte Fußpedal. Halten Sie das Gleichgewicht und beginnen Sie Ihr Training.

Um abzusteigen, halten Sie ganz an und kehren Sie den Vorgang um. Es wird empfohlen, immer mindestens eine Hand am Lenker zu halten, insbesondere beim Auf- und Absteigen.

Das Training mit dem Ergometer 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!

6.2 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.

6.3 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. Training manual

6.1 Getting on and off

The Exercise Bike comes with a Stationary Handlebar. Always hold the Stationary Handlebar when getting on and off the Exercise Bike. First time users should familiarize themselves with using the Exercise Bike by using the Stationary Handlebar first

Caution should always be taken when getting on and off any Exercise Bike.

Please follow the safety steps below.

To get on, Please hold the Stationary Handlebar with one of hands and sit on the seat. Place your left foot on the left Foot Pedal and get secure. Lift your right foot over machine and place on right Foot Pedal. Get balanced and begin your workout.

To get off, come to a complete stop and reverse the procedure. It is recommended that you keep at least one hand on the Stationary handlebar at all times, especially when getting on or off.

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

General notes for Training

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

6.2 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.

6.3 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.

6.4 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.

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.

6.5 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).

6.4 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.

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.

6.5 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: $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

6.6 Trainingsdauer

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

Aufwärmen:

5 bis 10 Minuten 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 Stoffwechseltätigkeit 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: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

6.6 Trainings duration

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

Warm-up:

5 to 10 minutes slow 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.

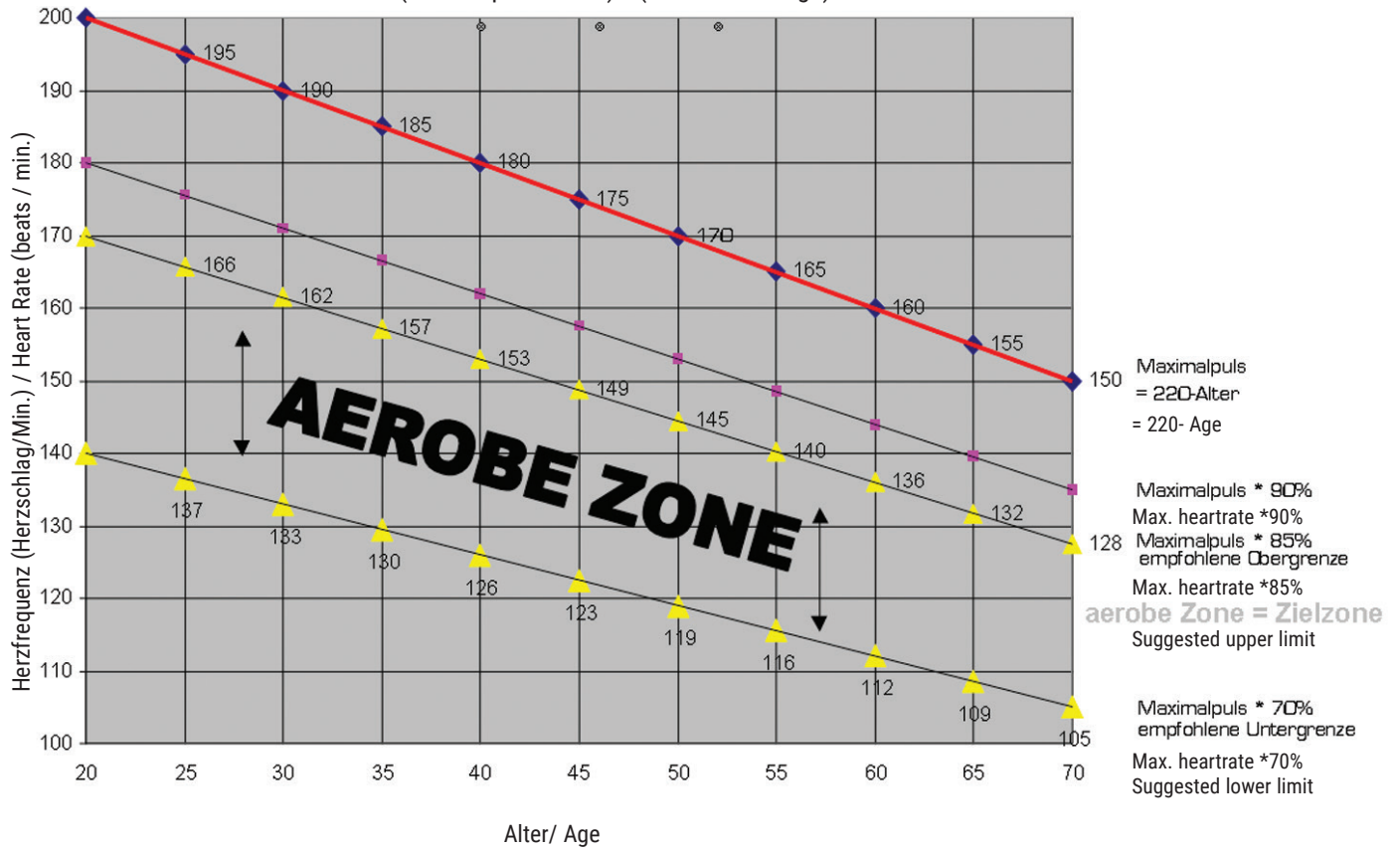
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

Alterations of metabolic activity during training:

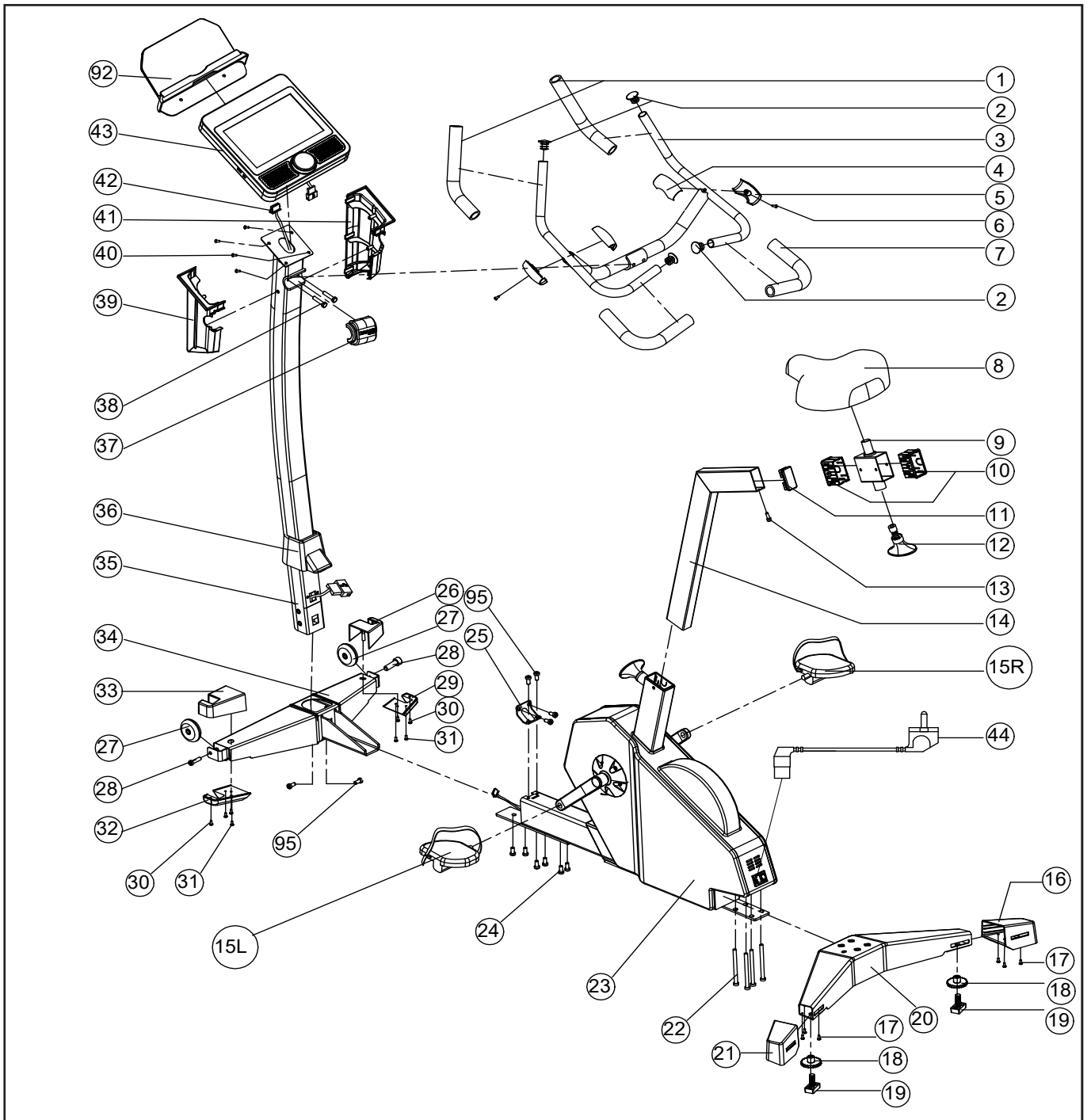
- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy

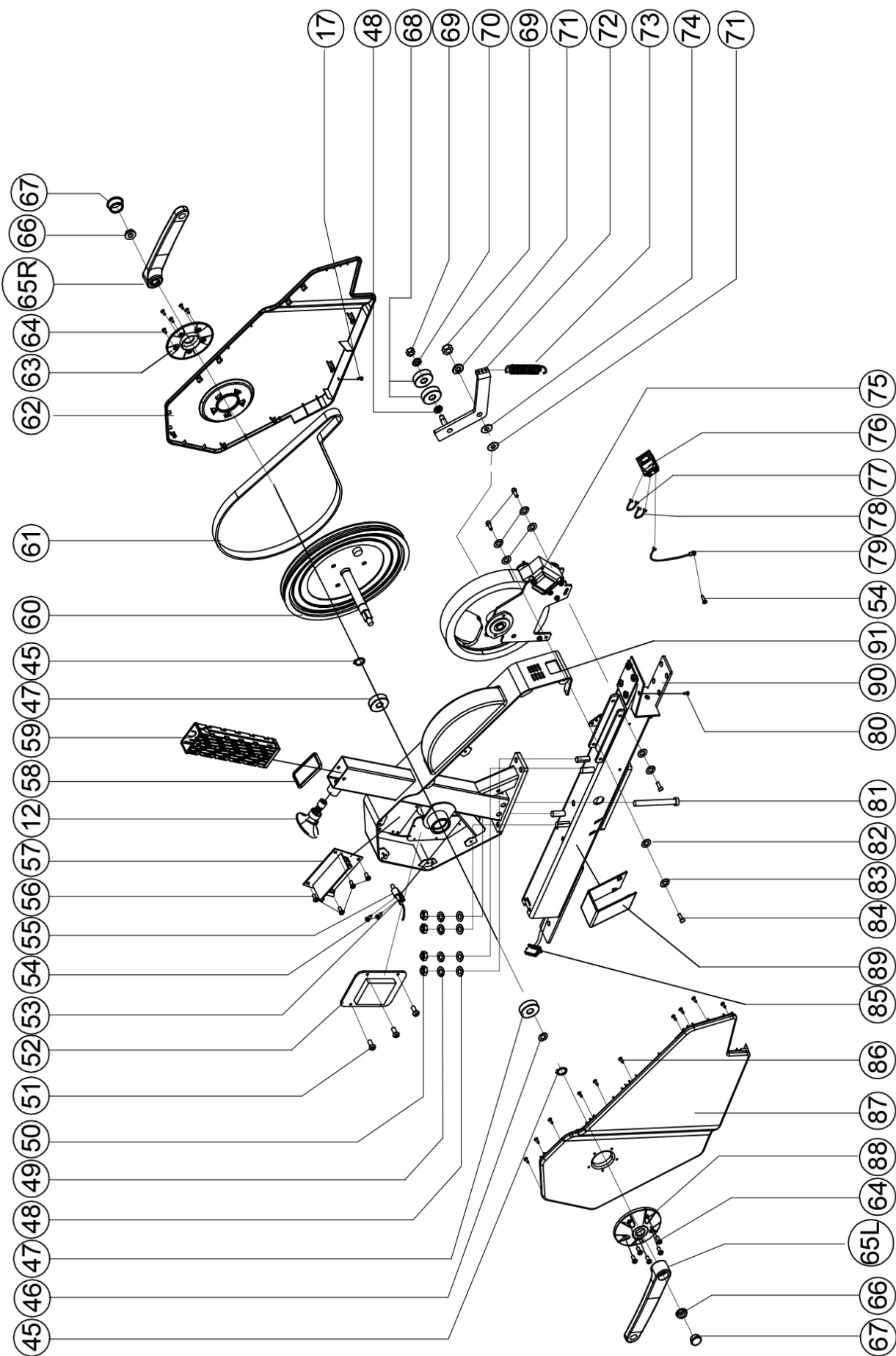
Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram

(Herzfrequenz/Alter) / (Heart Rate / Age)



7. Explosionszeichnung / Explosionsdrawing





8. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
10014 -1*	Schaumstoff, Lenker oben	Upper handlebar foam grip		2
-2	Kunststoffkappe, Lenker	endcap for handlebar		4
-3	Lenker	Handlebar		1
-4	Lenkerabdeckung, oben	Upper handlebar cover		2
-5	Lenkerabdeckung, unten	Lower handlebar cover		2
-6	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.5x16	2
-7*	Schaumstoff, Lenker unten	Lower handlebar foam grip		2
-8	Sattel	Saddle		1
-9	Sattelschlitten	Saddle slider		1
-10	Hülse für sattelschlitten	Bushing for saddle slider		2
-11	Kunststoffkappe für Sattelstützrohr	Endcap for seat post		1
-12	T-Griff	T-handle		2
-13	Innensechskantschraube	Inner hex head	M6x16	1
-14	Sattelstützrohr	Seat post		1
-15L	Pedal, links	Pedal, left side		1
-15R	Pedal, rechts	Pedal, right side		1
-16	Höhenverstellkappe, rechts	Height adjustment cap, right side		1
-17	Innensechskantschraube	Allen screw	M4x10	7
-18	Höhenausgleich	Height adjustment		2
-19	Standfuß Pad, hinten	Rear stabilizer pad		2
-20	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-21	Höhenverstellkappe, links	Height adjustment cap, left side		1
-22	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x100	4
-23	Haupttrahmen	Mainframe		1
-24	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	8
-25	Verbindungsplatte	Connection plate		1
-26	Abdeckkappe, Standfuß vorne rechts	Endcap, front stabilizer, right side		1
-27	Transportrolle	Transportation wheel		2
-28	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x30	2
-29	Gummiplatte Standfuß vorne rechts	Rubber pad front stabilizer, right side		1
-30	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x19	4
-31	Innensechskantschraube	Allen screw	M4x16	4
-32	Gummiplatte Standfuß vorne links	Rubber pad front stabilizer, left side		1
-33	Abdeckkappe, Standfuß vorne links	Endcap, front stabilizer, left side		1
-34	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-35	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-36	Lenkerstützrohr Abdeckung, unten	Lower handlebar cover		1
-37	Lenkerabdeckung, mittig	Central handlebar cover		1
-38	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x45	2
-39	Lenkerabdeckung, links	Left handlebar cover		1
-40	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw		4
-41	Lenkerabdeckung, rechts	Right handlebar cover		1
-42	Datenkabel, oben	Upper computer cable		1
-43	Computer	Computer		1
-44	Netzkabel	Power cord		1
-45	Ring	Shaft ring	Ø17	2
-46	Unterlegscheibe, gewellt	Wavy washer	Ø26 x Ø17.8x 0.3	1
-47	Kugellager	Ballbearing	6203ZZG	2
-48	Unterlegscheibe	Washer	Ø12	5
-49	Federring	Spring ring	Ø12	4
-50	Sicherungsmutter	Safety nut	M12	4
-51	Innensechskantschraube	Allen screw	M4	3
-52	Platine	PCB		1
-53	Sensorkabel	Sensor wire		1
-54	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x19	3
-55	Sensorhalterung	Sensor bracket		1
-56	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5	4
-57	Controller	Controller		1
-58	Kunststoffabdeckung	Plastic cover		1
-59	Kunststoffhülse	Plastic bushing		1
-60	Antriebsrad	Drive wheel		1
-61*	Antriebsriemen	Belt		1
-62	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-63	Kurbelabdeckung, rechts	Right crank cover		1
-64	Innensechskantschraube	Allen screw	M4x12	10
-65L	Kurbel, links	Left crank		1
-65R	Kurbel, rechts	Right crank		1
-66	Rändelmutter	Flange nut	M10	2
-67	Kurbelkappe	Cap for crank		2
-68	Kugellager	Ballbearing	6301ZZG	2
-69	Sicherungsmutter	Safety nut	M10	2
-70	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	1

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-71	Unterlegscheibe	Washer	Ø32	2
-72	Riemenspanner	Idel wheel plate		1
-73	Feder	Spring		1
-74	Unterlegscheibe	Washer	Ø25	1
-75	EMS Schwungrad	EMS flywheel		1
-76	Netzkabel Buchse	Power socket		1
-77	Spannungskabel	Power cable		1
-78	Neutral Kabel	Neutral wire		1
-79	Massekabel	Groudn wire		1
-80	Innensechskantaschraube	Allen screw	M5x14	1
-81	Innensechskantaschraube	Allen screw	M12x115	1
-82	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	4
-83	Federring	Spring washer	Ø6	4
-84	Innensechskantaschraube	Allen screw	M5x14	4
-85	Datenkabel, unten	Lower computer cable		1
-86	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x13	10
-87	Gehäuse, links	Left housing		1
-88	Kurbelabdeckung, links	Left crank cover		1
-89	Kunststoffabdeckung, Gehäuse vorne	Front housing cover		1
-90	Standfuß Verbindungsbracket	Stabilizer connection bracket		1
-91	Hauptrahmen	Main frame		1
-92	Tablehalterung	Table holder		1
-93	Inbusschraube	Allen screw	M8x16	6

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 Kunden-Service. 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 von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

Private Nutzung:	24 Monate	10 Jahre Hauptrahmen
Semiprofessionelle Nutzung:	12 Monate	5 Jahre Hauptrahmen
Professionelle Nutzung:	12 Monate	12 Monate Hauptrahmen

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.

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

HAMMER

Service & Support

Um Sie optimal bei Ihrer Reklamation zu unterstützen, bitten wir Sie, bei jedem Kontakt mit uns die folgenden Informationen Ihres Gerätes anzugeben:

Spheris 4.0

10014

Bezeichnung

Artikelnr.

PO-Nr.:

Öffnen Sie ein neues Ticket und geben Sie alle erforderlichen Daten für Ihre Reklamation an. Ihr Ticket wird automatisch an den für Sie richtigen Ansprechpartner weitergeleitet, um Ihnen den bestmöglichen Service zu bieten.



Ticket öffnen!

support.hammer.de/de/support/tickets/new

Wussten Sie schon?



Auf **support.hammer.de** finden Sie unsere umfangreiche Wissensdatenbank. Neben Anleitungen in verschiedenen Sprachen bieten wir hier auch ausführliche Lösungsartikel zu Problemen jeglicher Art an!



Kontaktieren Sie uns per E-Mail oder Telefon, wenn Sie Hilfe bei der Ticketerstellung benötigen.

Bitte fügen Sie Ihrer Reklamation Bilder und Videos hinzu. Für Garantieansprüche benötigen wir einen Nachweis über den Defekt sowie eine Kopie Ihrer Rechnung. Weitere Informationen zur Garantie, eine Teileliste mit Bezeichnungen und Nummern sowie eine Explosionszeichnung Ihres Gerätes finden Sie in den vorherigen Kapiteln.

Kontakt



+49 (0)731 / 97488-62



service@hammer.de



Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr

HAMMER Sport AG // Abt. Kundendienst // Von-Liebig-Str. 21 // 89231 Neu-Ulm // hammer.de

HAMMER

Service & Support

To assist you in the best possible way with your claim, we kindly ask you to provide the following information of your device with every contact:

Spheris 4.0

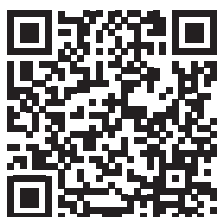
Description

10014

Item no.

PO-Nr.:

Open a new ticket and provide all the required information for your claim. Your ticket will be automatically forwarded to the appropriate contact person to offer you the best possible service.



Open a ticket!

support.hammer.de/en/support/tickets/new

Did you know?



On **support.hammer.de**, you will find our extensive knowledge base. In addition to guides in various languages, we also offer detailed solution articles for all kinds of issues!



Please contact us via email or phone if you need assistance with creating a ticket

Please attach images and videos to your claim. For warranty claims, we require proof of the defect as well as a copy of your invoice. Further information on the warranty, a parts list with descriptions and numbers, as well as an exploded view of your device, can be found in the previous chapters.

Contact us



+49 (0)731 / 97488-62



service@hammer.de



Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr

HAMMER Sport AG // Abt. Kundendienst // Von-Liebig-Str. 21 // 89231 Neu-Ulm // hammer.de