

# **SOLE**

**FITNESS**



**E35**

**E35**  
**Art-Nr.: 11005**

| Inhaltsverzeichnis |                                   | Index |                                     | Seite/Page |
|--------------------|-----------------------------------|-------|-------------------------------------|------------|
| 1.                 | Sicherheitshinweise               | 1.    | Safety instructions                 | 02         |
| 2.                 | Allgemeines                       | 2.    | Gernal                              | 04         |
| 2.1                | Verpackung                        | 2.1   | Packaging                           | 04         |
| 2.2                | Entsorgung                        | 2.2   | Disposal                            | 04         |
| 3.                 | Aufbau                            | 3.    | Assembly                            | 04         |
| 3.1                | Aufbauschritte                    | 3.1   | Assembly steps                      | 05         |
| 4.                 | Pflege und Wartung                | 4.    | Care und Maintenance                | 12         |
| 5.                 | Computer                          | 5.    | Console                             | 13         |
| 5.1                | Computerinbetriebnahme            | 5.1   | Computeroperation                   | 13         |
| 5.2                | Startseite                        | 5.2   | Homescreen                          | 14         |
| 5.3                | Trainingsprogramme                | 5.3   | Workout programs                    | 15         |
| 5.3.1              | Fitness Test                      | 5.3.1 | Fitness test                        | 17         |
| 5.3.2              | Benutzerdefiniertes Programm      | 5.3.2 | Custom program                      | 18         |
| 5.3.3              | Trainingstagebuch                 | 5.3.3 | History                             | 19         |
| 5.3.4              | Medien                            | 5.3.4 | Media                               | 19         |
| 5.3.5              | Trainingsmodus                    | 5.3.5 | Workout mode                        | 20         |
| 5.3.6              | Pulsprogramm                      | 5.3.6 | Heart rate program                  | 21         |
| 5.4                | Diagnose Software                 | 5.4   | Maintenance menu in the software    | 22         |
| 6.                 | Trainingsanleitung                | 6.    | Training manual                     | 22         |
| 6.1                | Trainingsarten mit dem Elliptical | 6.1   | Ways of training with an elliptical | 22         |
| 6.2                | Hinweise zum Training             | 6.2   | Training notes                      | 23         |
| 6.2.1              | Trainingshäufigkeit               | 6.2.1 | 1 Training frequency                | 23         |
| 6.2.2              | Trainingsintensität               | 6.2.2 | Training intensity                  | 23         |
| 6.2.3              | Pulsorientiertes Training         | 6.2.3 | Heart rate oriented training        | 24         |
| 6.2.4              | Trainings-Kontrolle               | 6.2.4 | Training control                    | 24         |
| 6.2.5              | Trainingsdauer                    | 6.2.5 | Trainings duration                  | 26         |
| 7.                 | Explosionszeichnung               | 7.    | Explosion drawing                   | 27         |
| 8.                 | Teileliste                        | 8     | Parts list                          | 28         |
| 9.                 | Garantie                          | 10    | Warranty                            | 31         |
| 10.                | Ersatzteilbestellformular         | 11    | Service page                        | 32         |

## 1. Sicherheitshinweise

### Wichtig!

- Es handelt sich bei diesen Ellipsentrainer um ein drehzahlabhängiges Trainingsgerät der Klasse HC, welches nach EN ISO 20957-1/9 nicht für therapeutisches Training geeignet ist.
- Max. Belastbarkeit 160 kg.
- Das Gerät 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:

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

## 1. Safety instructions

### IMPORTANT!

- The elliptical is produced according to EN ISO 20957-1/9 class HC, and cannot be used for medical therapeutic exercise.
- Max. user weight is 160 kg.
- The elliptical should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and may be dangerous. The importer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The 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, pets or persons with reduced physical, sensory or mental capabilities to play with or near the appliance.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured and if defects are visible.
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. The item has to be locked after every exercise!
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 bike, because other persons may be injured by the moving parts.

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.</p> <p>17. Achten Sie auf genügend Abstand des Netzkabels und des Gerätes von heißen Quellen.</p> <p>18. Stellen Sie das Trainingsgerät so auf, dass Sie die Annäherung von Dritten Personen sehen können.</p> <p>19. Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Sie können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.</p> <p>20. 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>21. Das Gerät darf nur von einer Person benutzt werden.</p> | <p>16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.</p> <p>17. Pay attention to enough distance between the power cable and the item to hot sources.</p> <p>18. Set up the item in such a way, that you are able to see other persons, who are approaching.</p> <p>19. Do not let children play with the packaging foil. They can get caught in it and suffocate while playing.</p> <p>20. 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> <p>21. The use of the item is only for one person allowed.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. Allgemeines

Das Trainingsgerät entspricht der EN ISO 20957-1/9 Klasse HC. 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 eventuell vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

### 2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

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

### 2.2 Entsorgung



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen

Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

## 2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DEN ISO 20957-1/9 Class HC. The CE marking refers to 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.).

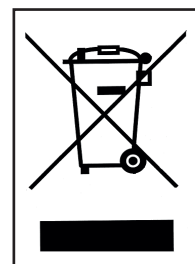
Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

### 2.1 Packaging

Environmentally compatible and recycable 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 Gerätes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

### Packungsinhalt

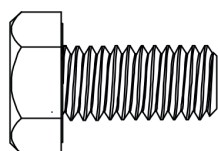
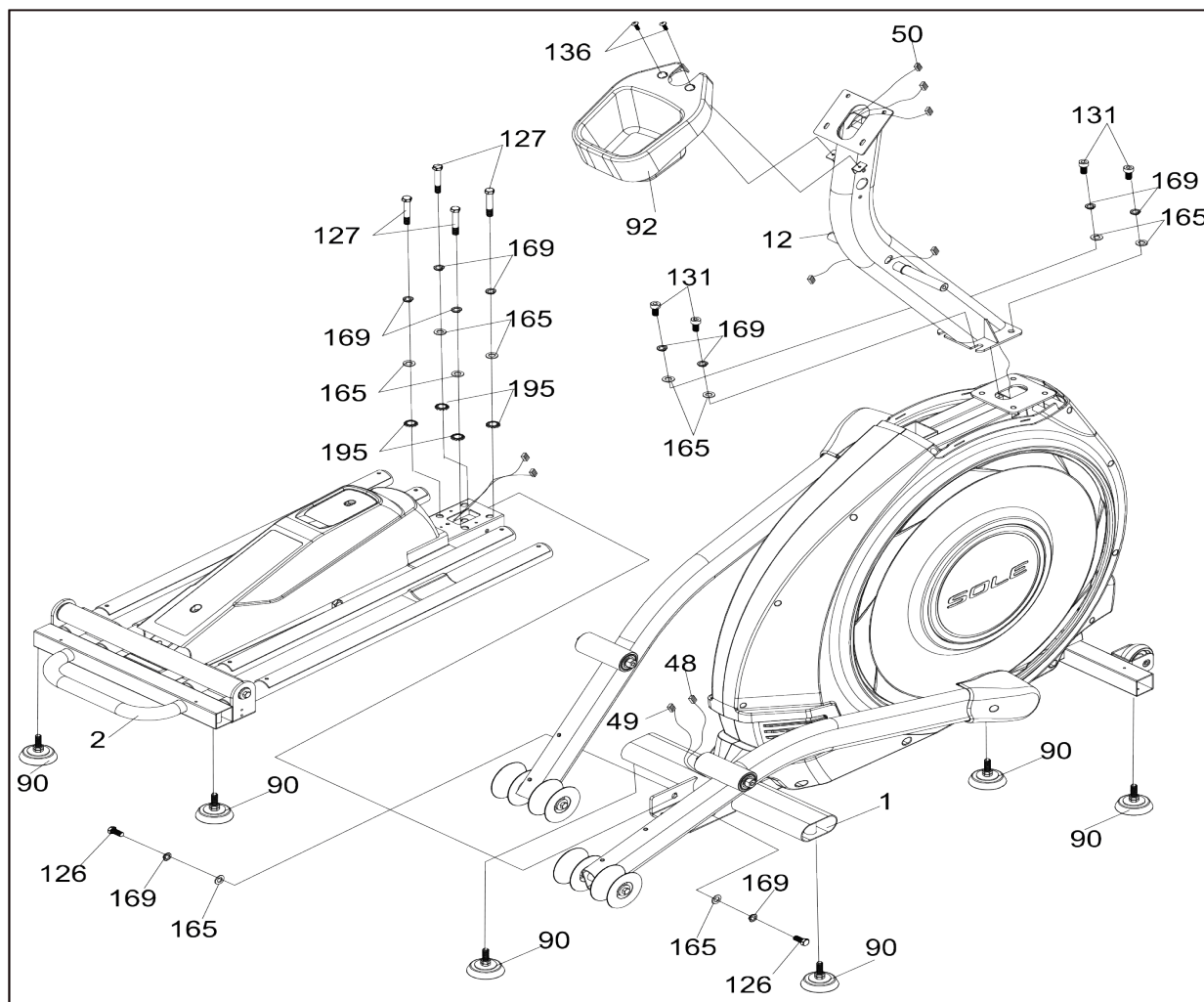
- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Verpackung und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5m) haben.
- Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, muss das Trainingsgerät Zimmertemperatur erreicht haben.

## 3. Assembly

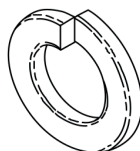
In order to make assembly of the item as easy as possible for you, we have pre assembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described.

### Contents of packaging

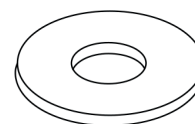
- Unpack all individual parts and place them on the floor.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.
- Before assembling, please make sure, that the item is having room temperature.



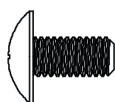
**#126.** Sechskantschraube  
Hex head screw  
3/8"x3/4" 2St./pcs



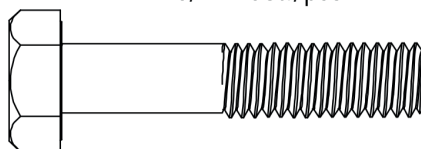
**#169.** Federring  
Split washer  
10/2T 10St./pcs



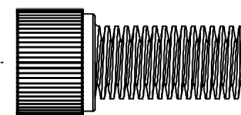
**#165.** Unterlegscheibe  
Washer  
3/8"x19x1.5T 10St./pcs



**#136.** Kreuzschlitzschraube  
Phillips head screw  
M5x10 2St./pcs



**#127.** Sechskantschraube  
Hex head screw  
3/8"x2-1/4" 4St./pcs



**#131.**  
Innensechskantschraube  
Socket screw  
3/8"x3/4" 4St./pcs



**195.** Sternscheibe  
Star washer 10mm 4St./pcs

1. Montieren Sie sechs Niveaueinstellfüße (90) am vorderen, mittleren und hinteren Standfuß des Hauptrahmens (1) .

2. Bitte alle Schraubverbindungen vorerst nur handfest anziehen und wenn alle Komponenten montiert sind, die Schraubverbindungen erst festziehen.

Installieren Sie die Steigungseinheit (2) in der U-Kanal-Halterung des Hauptrahmens (1). Befestigen Sie diese wie folgt: Installieren Sie von den Seiten aus mit zwei Sechskantschrauben (126), von oben mit vier Sechskantschrauben (127), sechs Federringen (169), sechs Unterlegscheiben (165) und 4 Stück Sternscheiben (195) Ziehen Sie diese Schraubverbindungen fest an.

3. Verbinden sie die drei Kabel aus dem vorderen Gehäuse mit den Kabeln aus der Steigungseinheit.

4. Führen Sie das Computerkabel (50) durch das Lenkerstützrohr (12) bis es oben herauskommt. Befestigen sie das Lenkerstützrohr (12) in der Aufnahme am oberen Ende des Hauptrahmens (1) mit vier Innensechskantschrauben (131), vier Federringen (169) und vier Unterlegscheiben (165). Ziehen Sie beim Einbau oben leicht am Computerkabel, dadurch wird sichergestellt, dass das Kabel bei der Montage des Lenkerstützrohres nicht eingeklemmt und kurzgeschlossen wird.

5. Montieren Sie den Flaschenhalter (92) mit den Kreuzschlitzschrauben (136) am Lenkerstützrohr.

1. Install 6pcs Adjustment Feet(90) to the Front Stabilizer and Middle Stabilizer of the Main Frame (1) and the Rear Stabilizer of the Incline Rail Assembly(2).

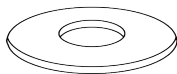
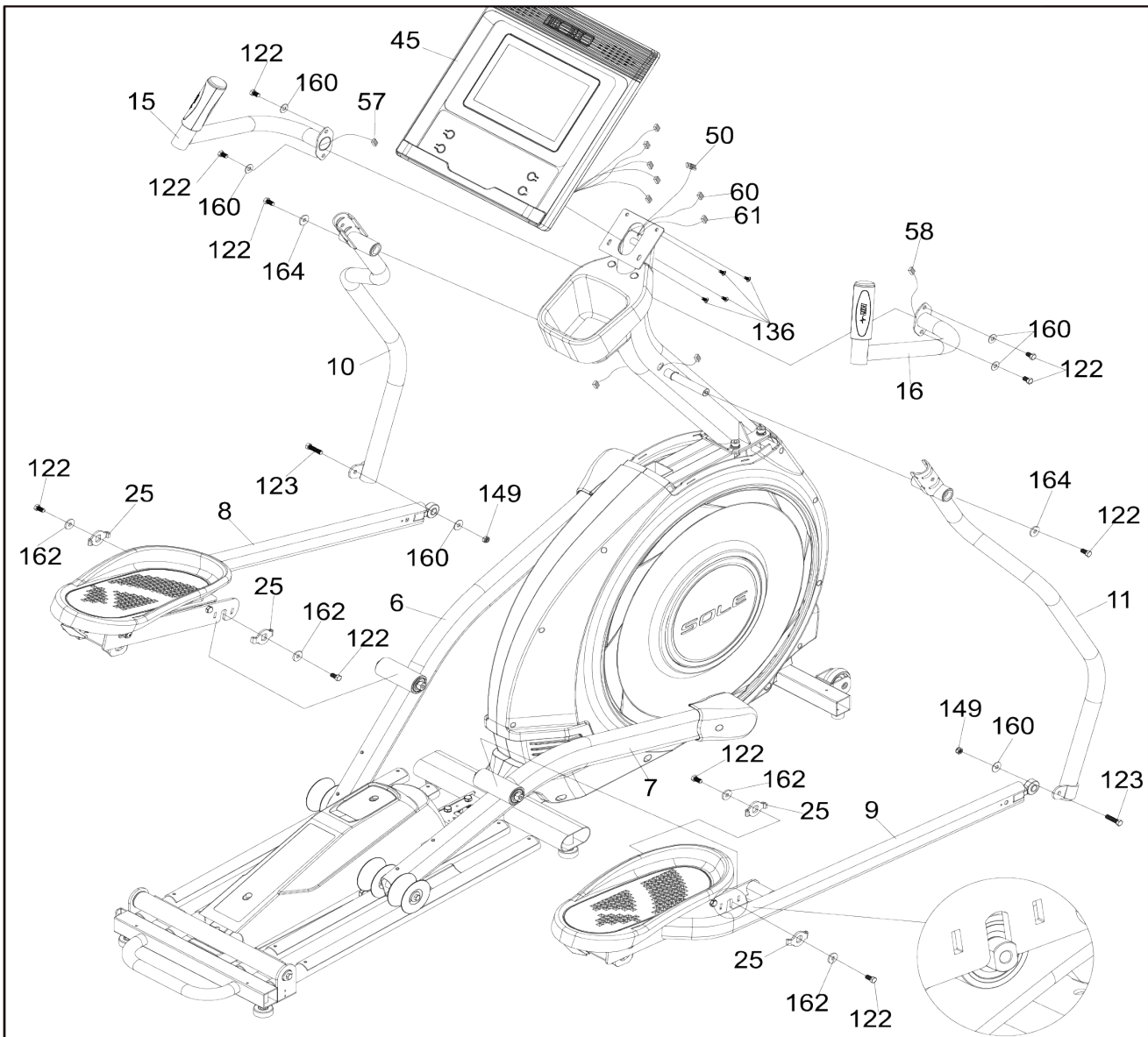
2. Please tighten all screws with the hand only, and if all components are assembled completely, tighten them!

Install the Incline Rail Assembly(2) into the U-channel bracket of the Main Frame (1). Secure with the six bolts & associated hardware as follows: From the sides install 2pcs Hex Head Bolts (126) with 4pcs Hex Head Bolts (127) and 6pcs Split Washers (169), 6pcs Flat Washers (165), and 4pcs Star Washers(195),and tighten with the 13/14mm/m\_ Wrench (178).

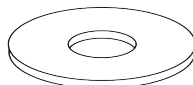
3. Connect the 3 wire harness: Incline Motor Power Cord (48) to the female receiver cable coming from the Incline Rail Assembly(2). Connect the Three pin position Sensor connector: Incline Motor Connecting Wire (49) to the female receiver coming from the Incline Rail Assembly(2).

4. Run the Computer Cable(50) through the Console Mast (12), pull the opposite end of this twist tie up through the Console Mast (12) until the cable exits the top. Install the Console Mast (12) into the receiving bracket on the top of the Main Frame (1). Install 4pcs Socket Head Cap Bolts (131) with 4pcs Split Washer(169), 4pcs Flat Washers (165) and tighten with the provided L Allen Wrench (177). Pull slightly on the computer cable at the top of the mast while installing. This will ensure the cable does not get pinched and shorted during console mast assembly.

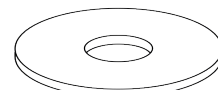
5. Install the Bottle Holder (92) to the Console Mast (12) with Phillips Head Screws (136) and tighten with the provided Phillips Head Screw Driver (176).



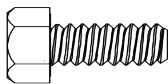
**#160.** Unterlegscheibe  
Washer  
5/16"x20x1.5T 6St./pcs



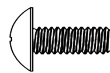
**#162.** Unterlegscheibe  
Washer  
5/16"x23x3T 4St./pcs



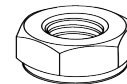
#164. Unterlegscheibe  
/Washer  
8.5x26x2T 2St./pcs



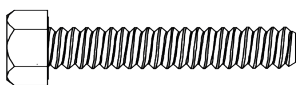
**#122.** Sechskantschraube  
Hex head screw  
5/16"x15mm 10St./pcs



**#136.** Kreuzschlitzschraube  
Phillips head screw  
M5x10 4St./pcs



**#149.**Mutter, selbstsichernd  
Safety nut  
5/16" 2St./pcs



**#123.** Sechskantschraube  
Hex head screw  
5/16"x1-1/4" 2St./pcs

1. Setzen Sie den linken Pedalarm (8) in die Aufnahme des linken Verbindungsarmes (6) ein. Sichern Sie die Befestigungsachse (25) mit zwei Unterlegscheiben (162) und zwei Sechskantschrauben (122). Die rechte Seite wird identisch befestigt..

2. Schieben Sie den linken und rechten beweglichen Arm (10) (11) auf der linken bzw. rechten Achse des Lenkerstützrohres auf und befestigen Sie diese mit je einer Sechskantschraube (122) und einer Unterlegscheibe (164).

3. Lösen Sie das Pleuellager am linken Pedalarm (8). Führen Sie die Sechskantschraube (123) durch die Aufnahme am beweglichen Arm (10) und durch das Pleuellager am Pedalarm hindurch. Fixieren Sie diese Verbindung mit einer Unterlegscheibe (160) und selbstsichernden Mutter (149). fahren Sie auf der rechten Seite identisch fort. Achten Sie darauf, dass die Schraubverbindung nicht zu fest angezogen wurde, ansonsten kann es zu Geräuschen kommen.

4. Führen Sie das Handpuls W/Kabel (57) von der linken Handpuls-Baugruppe (15) durch das linke runde Loch des Konsolenmastes und ziehen Sie das Handpuls W/ Kabel (57) nach oben aus dem Konsolenmast heraus. Befestigen Sie die linke Seite des Konsolenmastes mit zwei Sechskantschrauben (122) und zwei Unterlegscheiben (160). Führen Sie auf die gleiche Weise das Handpuls W/ Kabel (58) von der rechten Handpuls-Baugruppe (16) durch das rechte runde Loch des Konsolenmastes, ziehen Sie das Handpuls W/Kabel (58) nach oben aus dem Konsolenmast heraus und befestigen Sie es an der rechten Seite des Konsolenmastes.

5. Stecken Sie alle Anschlüsse auf der Rückseite der Konsole ein: Computerkabel (50), zwei Handpuls-kabel (57 und 58), Widerstandsschalterkabel (60) und Steigungsschalterkabel (61). Befestigen Sie den Computer (45) mit vier Kreuzschlitzschrauben (136) auf dem Lenkerstützrohr.

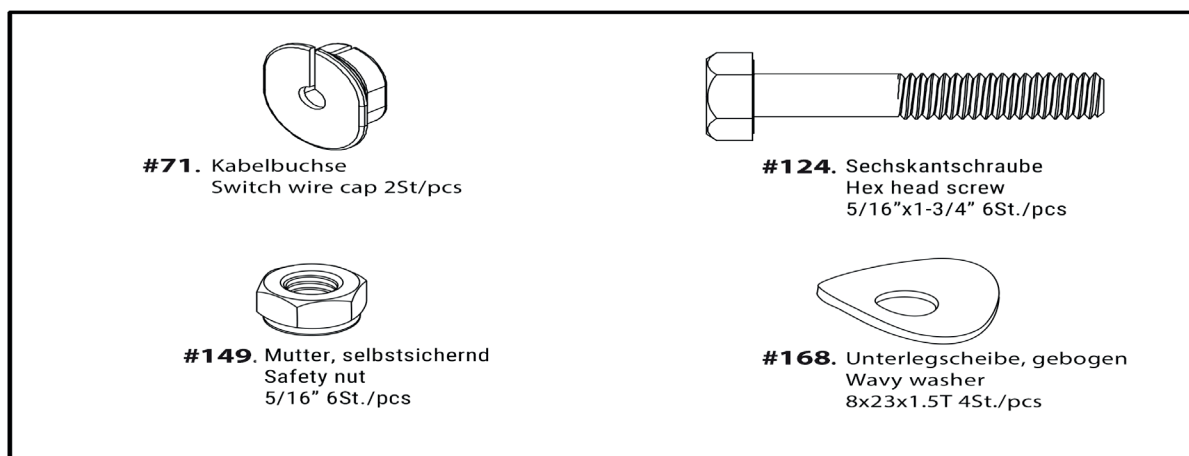
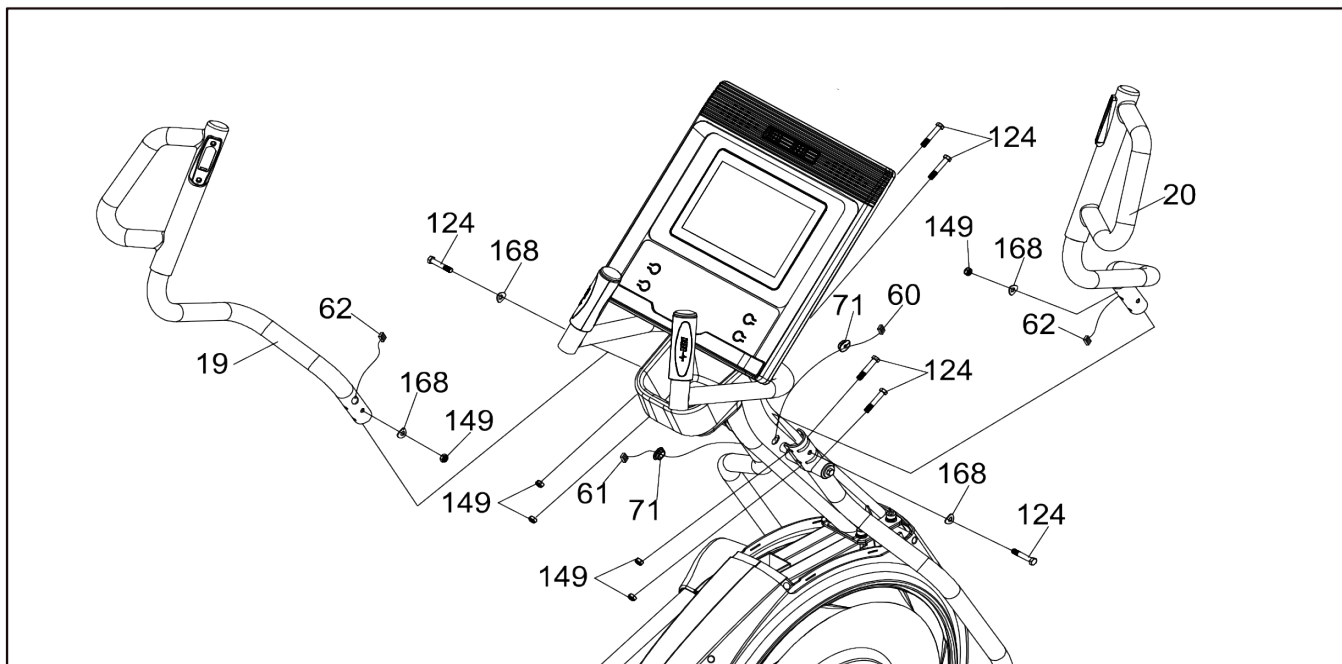
1. Align the plate of Left Connecting Arm (8) and the foot pad axle of Left Pedal Arm (6), then put in it. Secure the Fixing Axle (25) with 2pcs Flat Washer (162), 2pcs Hex Head Bolt (122) by using Wrench (179). Same way to secure Right Connecting Arm (9) on the Right Pedal Arm (7).

2. Install the left and right Lower Handle Bars (10) (11) onto left side and right side of Console mast shafts, respectively and secure with Hex Head Bolts (122) together with Flat Washers (164) by using Wrench (179).

3. Untie the rod end bearing on left Connecting Arm (8). Insert Hex Head Bolt (123) through the rod end bearing bracket on Swing Arm (10) and use wrench (178&179) to tighten together with Flat Washer (160) and Nylon Nut (149) in the rod end bearing bracket on left Swing Arm. Fix right Swing Arm (11) and right Connecting Arm (9) with the same way and hardware.

4. Run the Handpulse W/Cable (57) from Left Handpulse Assembly (15) through the left round hole of the console mast, and pull out Handpulse W/Cable (57) to the top from console mast. Secure to the console mast left side with 2pcs Hex Head Bolt (122) and 2pcs Flat Washer (160) by using Wrench (179). Same way to run the Handpulse W/ Cable (58) from Right Handpulse Assembly (16) through the right round hole of the console mast, and pull out Handpulse W/Cable (58) to the top from console mast, and secure to the console mast right side.

5. Plug all of the connectors into the back of the console; Computer Cable (50), two Hand pulse Cables (57&58), Resistance switch wire (60) and Incline switch wire (61). Secure the Console (45) on the console mounting plate with 4pcs Phillips Head Screws (136) by tightening them with Phillips Head Screw Driver (176).

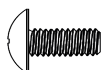
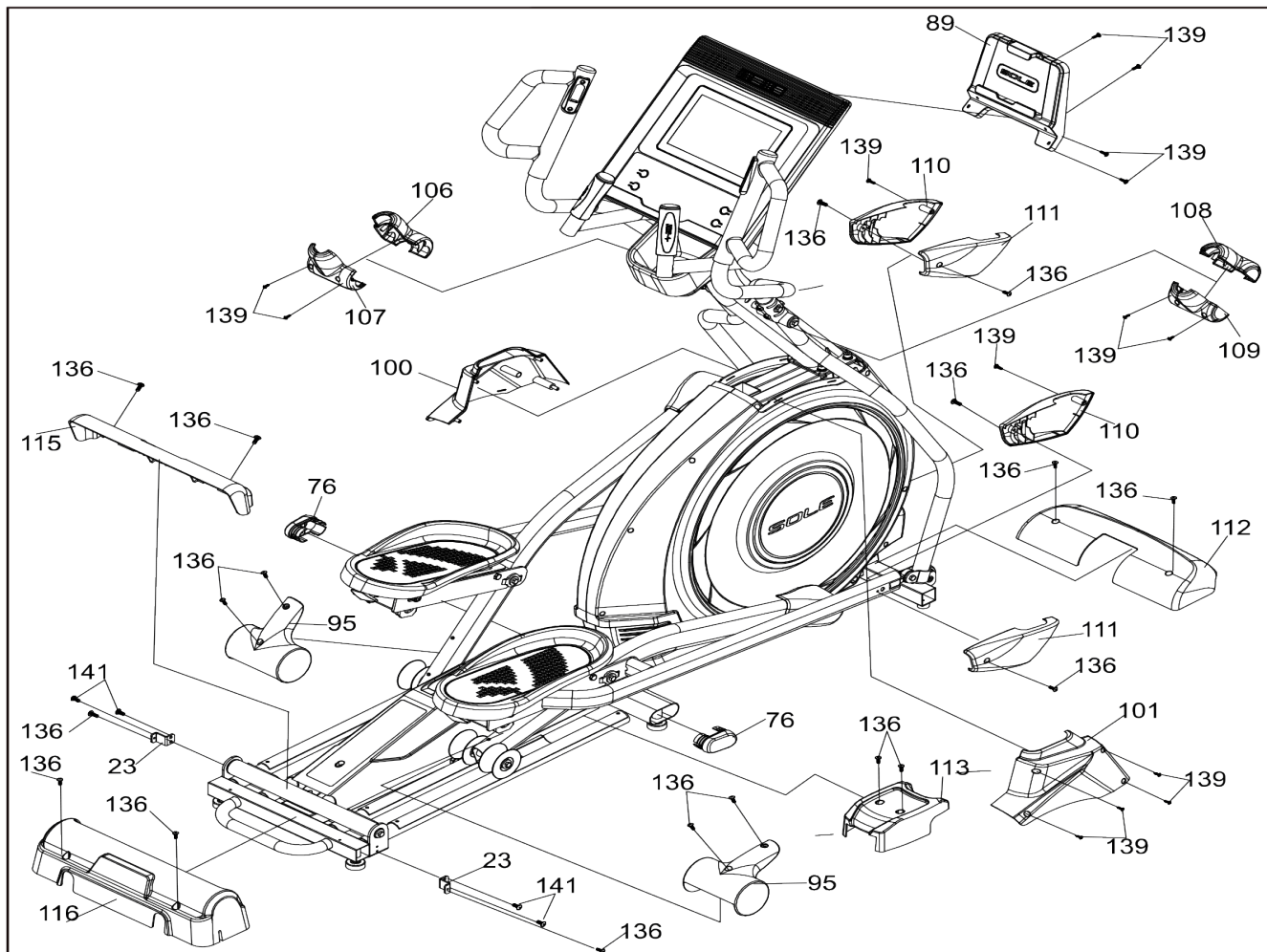


1. Führen Sie den linken oberen Griff (19) in den linken beweglichen Arm ein und befestigen Sie diesen mit drei Sechskantschrauben (124), zwei gebogenen Unterlegscheiben (168) und drei selbstsichernden Muttern (149). Die rechte Seite wird identisch montiert.

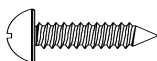
2. Verbinden Sie das Kabel aus dem Griff (19, 20) mit dem Kabel aus dem Lenkerstützrohr (61 links und 62 rechts). Schieben Sie die Kabelverbindung so weit wie möglich in das Lenkerstützrohr ein und fixieren es mit der Kabelbuchse. Das Kabel wird in die Buchse eingeklippt.

1. Insert left Top Handle Bar (19) onto left Lower Handle Bar and secure with 3pcs Hex Head Bolts (124), 2pcs Curved Washers (168) and 3pcs Nylon Nuts (149) by using 2 Wrench (179&178) &. Same way to secure right Top Handle Bar (20) on right Lower Handle Bar.

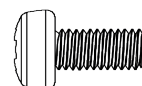
2. Connect Upper Resistance Handle Wire (60) with Lower Resistance/Incline Handle Wire (62) and store it in the frame tube and snap in Switch Wire Cap (71) on the console mast. Again, connect Upper Incline Handle Wire (61) with Lower Resistance/Incline Handle Wire (62) and store it in the frame tube. Snap in Switch Wire Cap (71) on the console mast.



**#136.** Kreuzschlitzschraube  
Phillips head screw  
M5x10 18St./pcs



**#139.** Kreuzschlitzschraube  
Phillips head screw  
ST 3.5x12 14St./pcs



**#141.** Kreuzschlitzschraube  
Phillips head screw  
M6x10 4St./pcs

1. Bringen Sie die Abdeckungen der beweglichen Arme (L) und (R), (110) und (111), am linken beweglichen Arm (L) (8) an und befestigen Sie diese zwei Kreuzschlitzschrauben (136) und einer selbstschneidenden Kreuzschlitzschraube (139). Wiederholen Sie den Vorgang für die andere Seite.

2. Installieren Sie die Rollenabdeckungen (95) auf jeder Seite mit vier Kreuzschlitzschrauben (136).

3. Befestigen Sie die vordere Standfußabdeckung (112) mit zwei Kreuzschlitzschrauben (136) am vorderen Standfuß.

4. Bringen Sie die Abdeckungshalterungen (23) an, wobei das Loch für die Befestigung der Kunststoffabdeckung auf der gebogenen Lasche nach hinten zeigt. Befestigen Sie diese mit je zwei Kreuzschlitzschrauben (141) an der Steigungseinheit (2). Montieren Sie die vordere Abdeckung der Steigungseinheit (115) mit zwei Kreuzschlitzschrauben (136).

1. Match the Connecting Arm Covers (L) and (R), (110) and (111), on Connecting Arm (L) (8) and secure with 2pcs Phillips Head Screws (136) and a Sheet Metal Screw (139) by using Short Phillips Head Screw Driver (175). Repeat for the other side.

2. Install Slide Wheel Covers (95) above each side of the Slide Wheel , Urethanes and secure with 4pcs Phillips Head Screws (136) by using Phillips Head Screw Driver (176).

3. Use 2pcs Phillips Head Screws (136) to secure Front Stabilizer Cover (112) on the front stabilizer with Phillips Head Screw Driver (176).

4. Install the Cover Holders (23), with the hole for mounting the plastic cover on the bent tab facing rearward, and secure them on the Incline Rail Assembly(2) with 4pcs Phillips Head Screws (141). Install the Inclinal Rail Cover (115) on the rail base with 2pcs Phillips Head Screws (136).

5. Sichern Sie die hintere Abdeckung der Steigungseinheit (116) am hinteren Standfuß und den Abdeckungshaltern (23) mit vier Kreuzschlitzschrauben (136).

6. Sichern Sie die Abdeckung (113) an der Steigungseinheit (2) mit zwei Kreuzschlitzschrauben (136).

7. Bringen Sie die Griffstangenabdeckungen (106 & 107, 108 & 109) über den Achsverbindungen der beweglichen Arme an und befestigen Sie diese mit vier selbstschneidenden Kreuzschlitzschrauben (139).

8. Montieren Sie die rechte und linke Lenkerstützrohrabdeckung (100 & 101) mit vier selbstschneidenden Kreuzschlitzschrauben (139) am Lenkerstützrohr (12).

9. Fixieren Sie den Tablet-Halter (89) mit vier selbstschneidenden Kreuzschlitzschrauben (139) an der Rückseite des Computers..

10. Stecken Sie die beiden ovalen Endkappen (76) auf die beiden Enden des mittleren Standfußes auf..

5. Secure Rear Bar Cover (116) on the Rear Stabilizer and the Cover Holders (23) with 4pcs Phillips Head Screws (136) by using Phillips Head Screw Driver (136).

6. Secure Bottom Cover (113) on the Incline Rail Assembly (2) with 2pcs Phillips Head Screws (136) by using Phillips Head Screw Driver (176).

7. Install the Handle Bar Covers (106 & 107, 108 & 109) over the Handle Bar axle connections and secure with 4pcs Sheet Metal Screws (139) by using Phillips Head Screw Driver (176).

8. Match right and left Console Mast Cover (100 & 101). Install the covers with 4pcs Sheet Metal Screws (139) to the Console Mast (12).

9. Install the Tablet Holder (89) to back of the console with 4pcs Sheet Metal Screws (139).

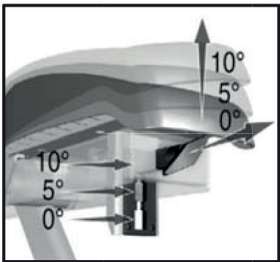
10. Plug in both Oval End Caps (76) onto both ends of the stabilizer tube.

#### Schritt / Step 5



Das Gerät wird direkt durch einen dreipoligen Stecker mit dem Stromnetz verbunden. Neben der Buchse, welche Sie seitlich am Gehäuse finden, befindet sich ein separater Ein- und Aus-Schalter. Bei angelegter Spannung leuchtet dieser Orange.

These models are connected directly to 230 VAC and there is a power switch located where the line cord plugs into the unit on the left side near the front.



Zum Einstellen der drei Fußpolsterwinkel ziehen Sie den roten Schnellspanngriff, der sich unter der Trittplatte befindet, nach hinten. Es können Winkel 0°-5° und 10° eingestellt werden.

To adjust the three footpad angle settings, pull the red quick release handle, located under each footpad, towards the rear. The lowest setting will set the footpads at zero (0) degrees, or flat, at the bottom of the elliptical stroke. The second position sets the footpad to five (5) degrees and the top position sets the footpads to ten (10) degrees.

4. Pflege und Wartung

Wartung:

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung, jedoch müssen die Laufschienen und Rollen alle zwei Wochen gereinigt und mit dem beigelegten Silikon geschmiert werden.
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege:

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

4. Care and Maintenance

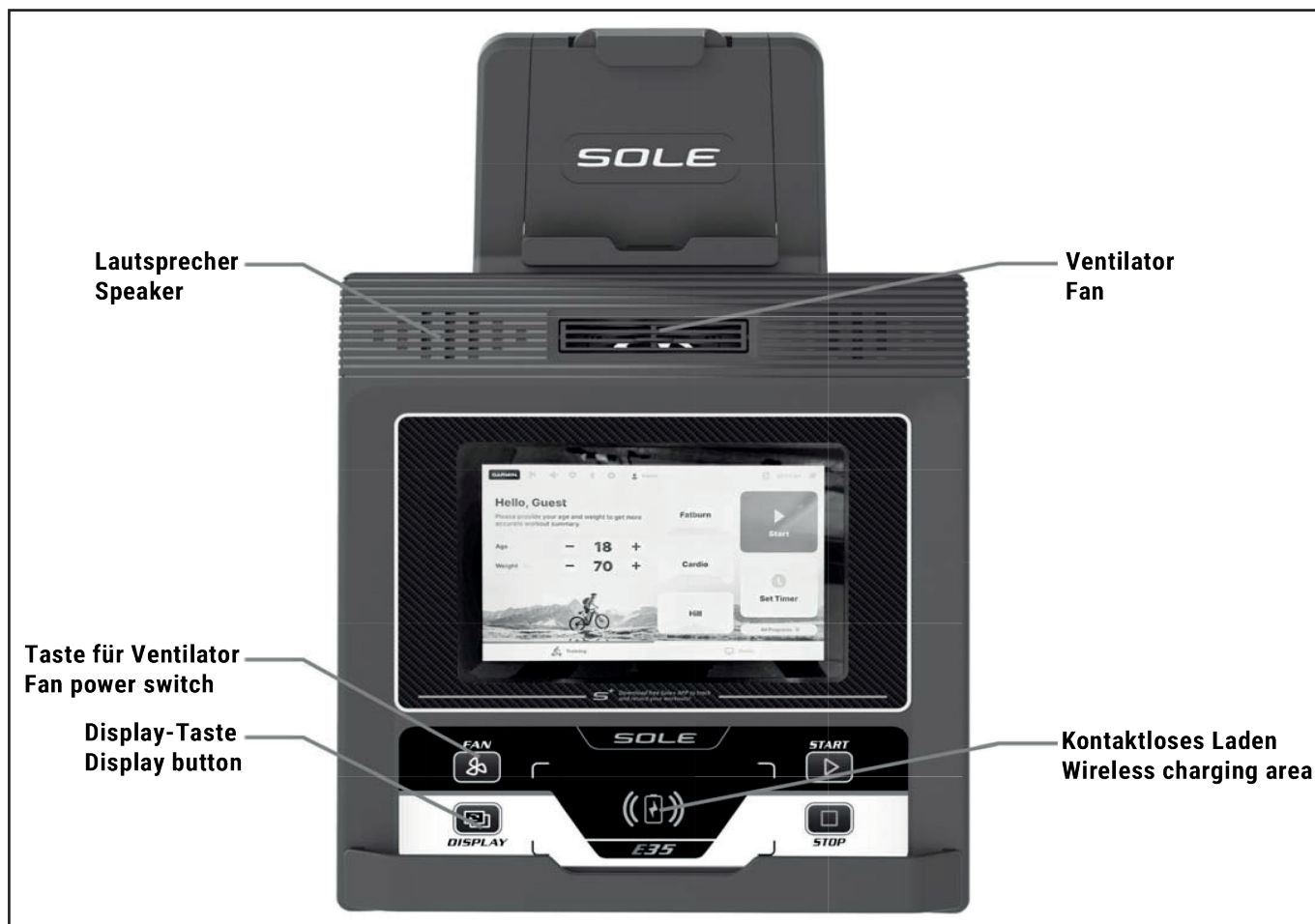
Maintenance:

- In principle, the equipment does not require maintenance, however the rails and rollers need to be cleaned and lubricated every second week.
- 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 that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

| Check/<br>Routine                                                    | Intervalle/<br>Period           | Datum/<br>Date |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Reinigen/<br>Cleaning                                                | Wöchentlich/<br>weekly          |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Prüfung der Zubehörteile/<br>Inspect Handles and bars                | alle 3 Monate/<br>every 3 month |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Festigkeit der Schraub-<br>verbindungen/<br>Nuts and bolts are fixed | alle 3 Monate/<br>every 3 month |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Schmierung der Laufschienen/<br>Lubrication of rails                 | alle 1 Monat/<br>every 1 month  |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                      | alle 1 Monate/<br>every 1 month |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



Verwenden Sie die Touchscreen-Konsole, um aus einer Vielzahl von voreingestellten Trainingsprogrammen und Fitnesstests auszuwählen und um unterwegs Medieninhalte Ihrer Wahl zu genießen. Die Abbildungen der Benutzeroberfläche (UI) in diesem Handbuch spiegeln die Softwareversion zum Zeitpunkt der Herstellung des Produkts wider. Die Softwareversion kann gelegentlich aktualisiert werden, um neue Funktionen hinzuzufügen oder Fehler zu beheben, wenn das Gerät mit dem Internet verbunden ist. Durch diese Aktualisierungen können sich die Abbildungen der Benutzeroberfläche auf der Konsole ändern und stimmen möglicherweise nicht mehr mit den Abbildungen im Handbuch überein.

### 5.1 Computer Inbetriebnahme

#### Erste Schritte

Wenn Sie die Konsole zum ersten Mal starten, werden Sie aufgefordert, sich entweder als Gast anzumelden oder ein neues Profil zu erstellen. Es wird empfohlen, ein eigenes Profil einzurichten: So kann sich Ihr Gerät Ihre physischen Parameter, Lieblingsprogramme und Vorlagen merken; Sie erhalten Ihr eigenes benutzerdefiniertes Programm mit einem einstellbaren Intensitätsmuster, und Ihre Trainingsaufzeichnungen können mit der SOLE+ Mobile App synchronisiert werden. Tippen Sie auf +, um ein neues Profil zu erstellen. Es können bis zu 9 Profile erstellt werden. Jedes Profil kann mit einem Passcode geschützt werden.

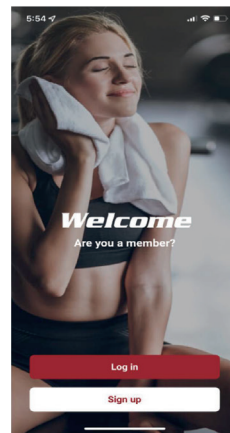
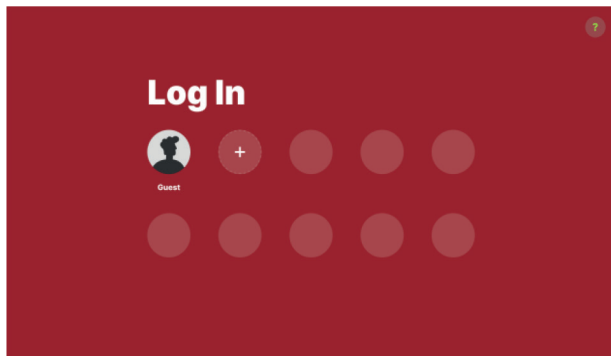
Use the touchscreen console to select from a variety of preset workout programs and fitness tests, and to enjoy media content of your choice while on the go.

The User Interface (UI) images in the manual reflect the version of software when the product was produced. The software version may be updated occasionally to include new features or repair any bugs when connected to the internet. These updates may change the UI images on the console and may no longer match the manual images.

### 5.1 Computer operation

#### Getting Started

Launched for the first time, the console will prompt you to either enter as a guest, or create a new profile. It is recommended to set up your own profile: it allows your machine to remember your physical parameters, favorite programs and templates; you will have your own custom program with an adjustable intensity pattern, and your workout records can be synchronized with the SOLE+ mobile app. Tap + to create a new profile. A maximum of 9 profiles can be created. Each profile can be protected with a passcode.



Um ein SOLE+-Konto zu verknüpfen, scannen Sie den QR-Code auf dem Konsolenbildschirm, um zunächst die mobile App herunterzuladen. Sobald die App installiert und die Registrierung abgeschlossen ist, drücken Sie unten auf dem Konsolenbildschirm auf "Verknüpfen", öffnen dann die QR-Code-Scankamera in Ihrer SOLE+ App und scannen den QR-Code erneut, um Ihr lokales Profil mit dem SOLE+ Konto zu verknüpfen. Bitte denken Sie daran, dass Ihr Konsolenprofil nicht mit mehreren SOLE+ Konten gleichzeitig verknüpft werden kann. Wenn Sie diesen Schritt überspringen, können Sie ihn später in den Profileinstellungen erneut aufrufen. Tippen Sie auf +, um ein neues Profil zu erstellen. Es können maximal 9 Profile erstellt werden. Jedes Profil kann mit einem Passcode geschützt werden.

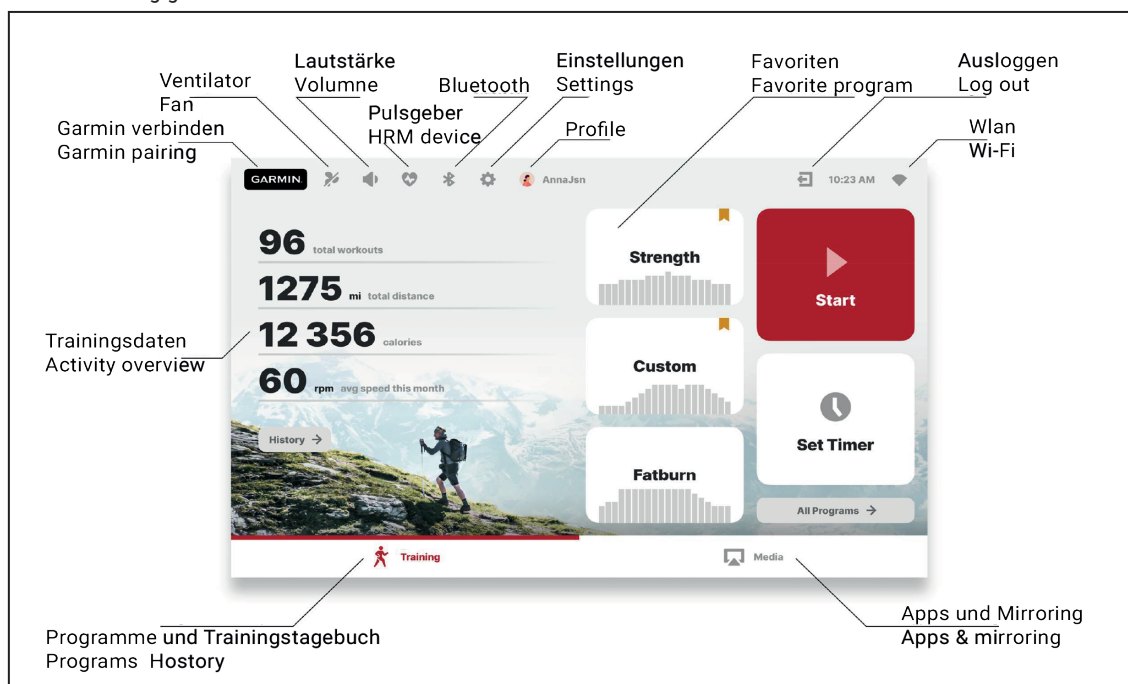
To link a SOLE+ account, scan the QR code on the console screen to download the mobile app first. Once the app is installed and the registration is complete, press "Link" on the bottom of the console screen, then open the QR code scanning camera in your SOLE+ app, and scan the QR code once again to link your local profile with the SOLE+ account. Please keep in mind that your console profile cannot be linked to multiple SOLE+ accounts at the same time. If you skip this step, you can access it again later in Profile settings. Tap + to create a new profile. A maximum of 9 profiles can be created. Each profile can be protected with a passcode.

## 5.2 Startseite

Der Hauptbildschirm des Trainingsbereichs zeigt einen Überblick über Ihre Aktivitäten und bietet Verknüpfungen zu den am häufigsten verwendeten Trainingsmodi: ein sofortiger Start, ein manuell gesteuertes zeitgesteuertes Training ("Timer") und bis zu 6 Programme, die Sie als Ihre Favoriten markiert haben, sind auf dieser Seite für Ihren schnellen Zugriff angeordnet. Wenn Sie sich im Gastmodus befinden, können Sie hier Ihr Alter und Ihr Gewicht eingeben; dies hilft dem Gerät, Ihre Trainingszusammenfassung genauer zu berechnen.

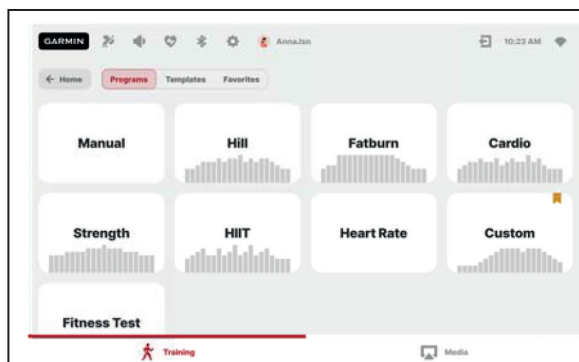
## 5.2 Homescreen

The main screen of the Training section displays an overview of your activity, and offers shortcuts to the most frequently used training modes: an immediate Start, a manually controlled timed workout ("Timer"), and up to 6 programs that you have marked as your favorites are arranged on this page for your quick access. If in the Guest mode, you can set your age and weight here; it will help the machine calculate your workout summary more accurately.

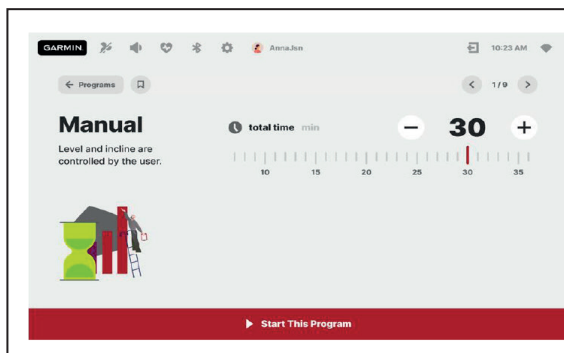


### 5.3 Trainingsprogramme

Um auf alle verfügbaren Programmkategorien zuzugreifen, drücken Sie auf dem Startbildschirm auf "Alle Programme". Wechseln Sie dann zwischen den Kategorien mit Hilfe der Registerkarten oben auf dem Bildschirm: Programme, Fitnesstests, Vorlagen und Favoriten.



Tippen Sie auf eine der Programmkarten, um eine Programmeinstellungsseite zu öffnen, auf der Sie mehr über das Programm erfahren, die Eigenschaften Ihres Trainings einstellen oder durch Drücken auf die Pfeiltasten in der oberen rechten Ecke des Bildschirms weiterblättern können. Um Trainingsparameter einzustellen, können Sie das Lineal ziehen, auf die Schaltflächen + und - tippen oder auf die Zahl tippen, um einen Ziffernblock zu öffnen und den Wert direkt einzugeben.



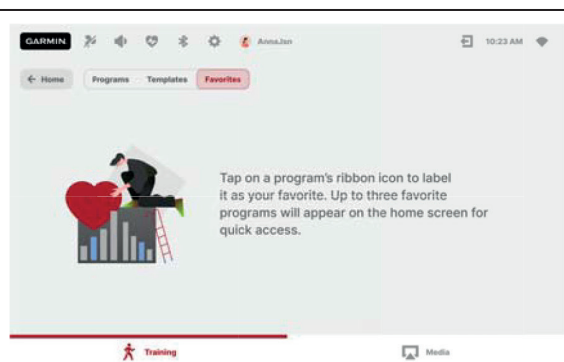
Das manuelle Programm (Timer) ist ein zeitlich festgelegtes Training, bei dem Geschwindigkeit und Steigung während des Laufs jederzeit manuell gesteuert werden können.

Hill, Fatburn, Cardio, Strength und HIIT folgen voreingestellten Geschwindigkeits- und Steigungswechseln. Die Einstellungen für die Gesamtzeit und die maximale Geschwindigkeit bestimmen die Dauer und die Gesamtintensität Ihres Trainings.

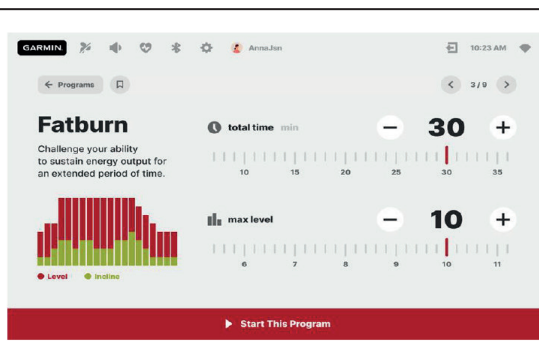
Die Geschwindigkeits- und Steigungsstufen für die einzelnen Programmsegmente sind in der nachstehenden Tabelle aufgeführt. Die Geschwindigkeitswerte stellen einen Prozentsatz der Höchstgeschwindigkeit dar, die vor dem Start eingestellt wurde. Wenn die Höchstgeschwindigkeit z. B. auf 10,0 km/h eingestellt wurde und der Wert in der Tabelle 20 anzeigt, bedeutet dies, dass die Geschwindigkeit in diesem Segment 2,0 km/h betragen wird. Wenn der Wert in der Tabelle 100 anzeigt, entspricht die Geschwindigkeit in diesem Segment der Höchstgeschwindigkeit, die Sie vor dem Training eingestellt haben. Die Steigungswerte sind absolut.

### 5.3 Workout Programs

To access all available categories of programs, press "All Programs" on the Home screen. Once inside, switch between categories using the tabs on the top of the screen: Programs, Fitness Tests, Templates and Favorites.



Tap on any of the program cards to open a Program Setup page, where you can learn more about the program, set properties of your workout, or keep browsing by pressing on the arrow buttons in the upper top right corner of the screen. To adjust workout parameters, you can drag the ruler, tap on the + and - buttons, or tap on the number to open a numpad and input the value directly.



Manual (Timer) program is a timed workout with speed and incline controlled manually at any time during the run.

Hill, Fatburn, Cardio, Strength and HIIT follow preset speed and incline changing patterns. The Total Time and Max Speed settings define the duration and overall intensity of your workout.

The speed and incline levels for each segment of the programs are shown in the chart below. Speed values represent a percentage of the max speed that was set before start. For instance, if the max speed was set to 10.0 kph, and the value in the chart indicates 20, it means that this segment's speed will be 2.0 kph. If the value in the chart indicates 100, this segment's speed will be equal to the max speed you have set before the workout. Incline values are absolute.

| Program  |         | Warm up |    |    | 1  | 2  | 3   | 4  | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18 | 19  | 20  | Cool down |    |    |
|----------|---------|---------|----|----|----|----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----------|----|----|
| Hill     | Speed   | 40      | 40 | 50 | 66 | 66 | 66  | 66 | 66  | 88  | 88  | 88  | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 88  | 88  | 88  | 100 | 88 | 66  | 66  | 50        | 40 | 40 |
|          | Incline | 0       | 0  | 0  | 0  | 0  | 4   | 8  | 8   | -4  | 7   | 7   | -5  | -5  | 7   | 8   | 9   | -4  | -4  | -5  | 5   | -3 | 0   | 0   | 0         | 0  | 0  |
| Fatburn  | Speed   | 40      | 40 | 50 | 75 | 75 | 88  | 88 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 88  | 88 | 75  | 75  | 50        | 40 | 40 |
|          | Incline | 0       | 0  | 0  | 0  | 0  | 4   | 6  | 0   | 0   | 0   | 0   | 6   | 6   | -4  | -4  | 6   | 0   | 0   | 0   | 0   | -3 | 0   | 0   | 0         | 0  | 0  |
| Cardio   | Speed   | 40      | 40 | 50 | 66 | 66 | 66  | 75 | 75  | 88  | 88  | 75  | 75  | 88  | 66  | 88  | 75  | 100 | 100 | 88  | 75  | 75 | 66  | 66  | 50        | 40 | 40 |
|          | Incline | 0       | 0  | 0  | 0  | 0  | 4   | 4  | 4   | -3  | 4   | 4   | -2  | -2  | 3   | 3   | 3   | -2  | -2  | 3   | 0   | 0  | 0   | 0   | 0         | 0  | 0  |
| Strength | Speed   | 40      | 40 | 50 | 66 | 66 | 66  | 75 | 75  | 75  | 75  | 88  | 88  | 100 | 100 | 100 | 88  | 88  | 88  | 100 | 88  | 75 | 66  | 66  | 50        | 40 | 40 |
|          | Incline | 0       | 0  | 0  | 0  | 0  | 4   | 6  | 8   | 10  | 10  | -3  | -5  | -5  | 8   | 8   | 10  | -4  | -4  | 6   | 8   | -5 | 0   | 0   | 0         | 0  | 0  |
| HIIT     | Speed   | 40      | 40 | 50 | 75 | 75 | 100 | 50 | 100 | 50  | 100 | 50  | 100 | 50  | 100 | 50  | 100 | 50  | 100 | 50  | 100 | 50 | 100 | 100 | 50        | 40 | 40 |
|          | Incline | 0       | 0  | 0  | 0  | 0  | 4   | 0  | 4   | 0   | 4   | 0   | 4   | 0   | 4   | 0   | 4   | 0   | 4   | 0   | 4   | 0  | 0   | 0   | 0         | 0  | 0  |

### 5.3.1 Fitness-Test

Der Fitnessstest basiert auf dem YMCA-Protokoll und ist ein submaximaler Test, bei dem im Voraus festgelegte, feste Belastungsstufen verwendet werden, die auf Ihren Herzfrequenzmessungen im Verlauf des Tests basieren. Der Test dauert zwischen 6 und 15 Minuten, je nach Ihrem Fitnessniveau. Der Test endet, wenn Ihre Herzfrequenz zu irgendeinem Zeitpunkt während des Tests 85 % des Maximalwerts erreicht, oder wenn Ihre Herzfrequenz am Ende der beiden aufeinanderfolgenden Phasen zwischen 110 Schlägen pro Minute und 85 % liegt. Am Ende des Tests wird Ihr VO2 max-Wert auf der Konsole angezeigt. VO2 max steht für Volume of Oxygen uptake (Volumen der Sauerstoffaufnahme) und ist ein Maß dafür, wie viel Sauerstoff Sie benötigen, um eine bestimmte Leistung zu erbringen. Das YMCA-Protokoll verwendet zwei bis vier 3-Minuten-Phasen mit kontinuierlicher Belastung. Stellen Sie auf der Seite für die Testeinrichtung sicher, dass Sie Ihre physischen Parameter korrigieren, falls diese nicht korrekt sind; diese Informationen werden die Ergebnisse Ihres Tests bestimmen.

Vor dem Test,

- vergewissern Sie sich, dass Sie gesund sind; fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie den Test durchführen
- Vergewissern Sie sich, dass Sie sich aufgewärmt und gedehnt haben, bevor Sie dem Test
- Nehmen Sie vor dem Test kein Koffein zu sich.

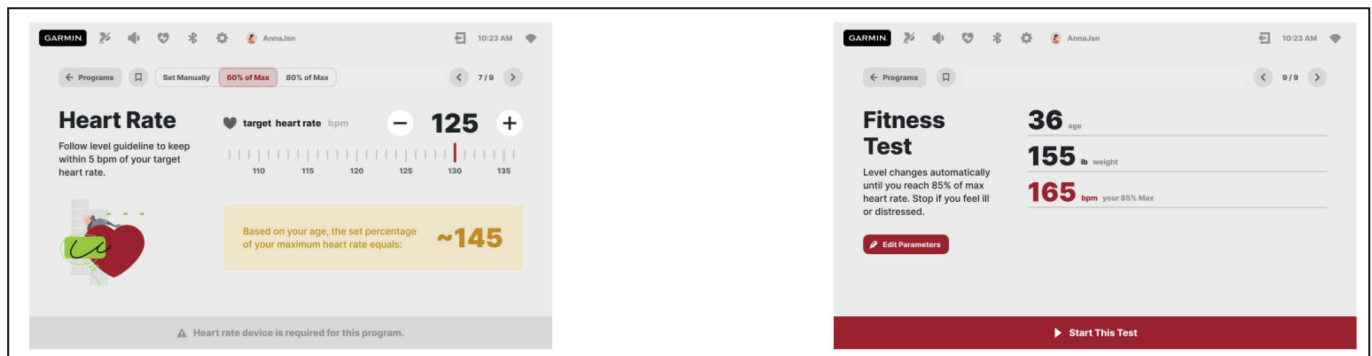
### 5.3.1 Fitness Test

The Fitness Test is based on the YMCA Protocol and is a sub-maximal test that uses pre-determined, fixed work levels that are based on your heart rate readings as the test progresses. The test will take anywhere between 6 and 15 minutes to complete, depending on your level of fitness. The test ends when your heart rate reaches 85% of maximum at any time during the test, or if your heart rate is between 110 bpm and 85% at the end of the two consecutive stages. At the end of the test your VO2 max score will be displayed on the console. VO2 max stands for Volume of Oxygen uptake, which is a measurement of how much oxygen you need to perform a known amount of work.

The YMCA protocol uses two to four 3-minute stages of continuous exercise. On the test setup page, make sure to fix your physical parameters if they are not correct; this information will determine the results of your test.

Before the test,

- make sure you are in good health; check with your physician before performing any exercise
- make sure you have warmed up and stretched before taking the test
- do not take in caffeine before the test.



### 5.3.2 Benutzerdefiniertes Programm

Beim benutzerdefinierten Programm können selbst die Geschwindigkeits- und Steigungsmustern angepasst werden. Drücken Sie auf der Programmeinrichtungsseite auf "Muster hinzufügen", um den Bearbeitungsmodus aufzurufen. Verbinden Sie die Punkte, um Ihre Belastung über das gesamte Programm hinweg abzubilden, von der leichtesten bis zur schwersten Belastung. Die Dauer der einzelnen Abschnitte hängt von der gewählten Gesamtzeit ab, die Sie direkt vor dem Start einstellen können. Die Geschwindigkeitswerte sind relativ und der Höchstwert kann vor jedem Training geändert werden; alle Segmente werden proportional angepasst. Die Höhenwerte sind absolut und variieren von -6 bis +15. Das Erhöhungsmuster ist optional.

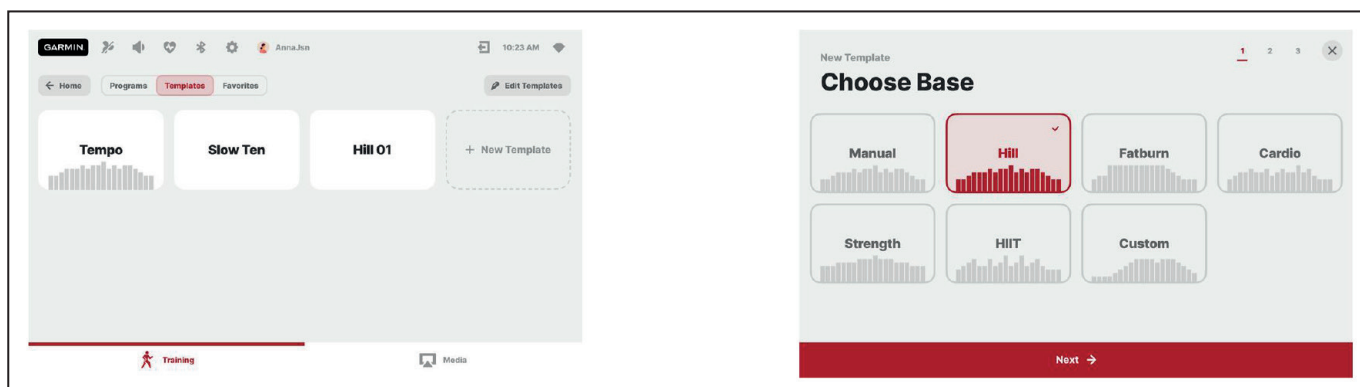


Templates sind voreingestellte Programme mit einem festen Satz von Parametern. Programme können nach ihrer Fertigstellung als Vorlagen gespeichert werden, oder Sie können auf der Registerkarte "Vorlagen" eine Vorlage von Grund auf neu erstellen: Tippen Sie auf die Schaltfläche "Neue Vorlage", wählen Sie Ihr Basisprogramm und speichern Sie es mit angepassten Eigenschaften. Es können maximal 12 Vorlagenprogramme gespeichert werden. Um unerwünschte Vorlagen zu entfernen, tippen Sie auf "Vorlagen bearbeiten" in der Registerkarte "Vorlagen".

### 5.3.2 Custom program

Custom is a program with fully customizable speed and incline patterns. On the program setup page, press "Add Pattern" to enter edit mode. Connect dots to map your load throughout the program, from easiest on the bottom to hardest on the top. Each segment's duration depends on the selected total time – you can set it right before start. Speed values are relative, and maximum can be changed before each workout; all the segments will be adjusted proportionally. Elevation values are absolute and vary from -6 to +15. Elevation pattern is optional.

Templates are preset programs with a preserved set of parameters. Programs can be saved as templates upon completion, or you can create one from scratch in the Templates tab: tap on the "New Template" button, choose your base program, then save it with adjusted properties. A maximum of 12 template programs can be stored. To remove the unwanted templates, press "Edit Templates" in the Templates tab.

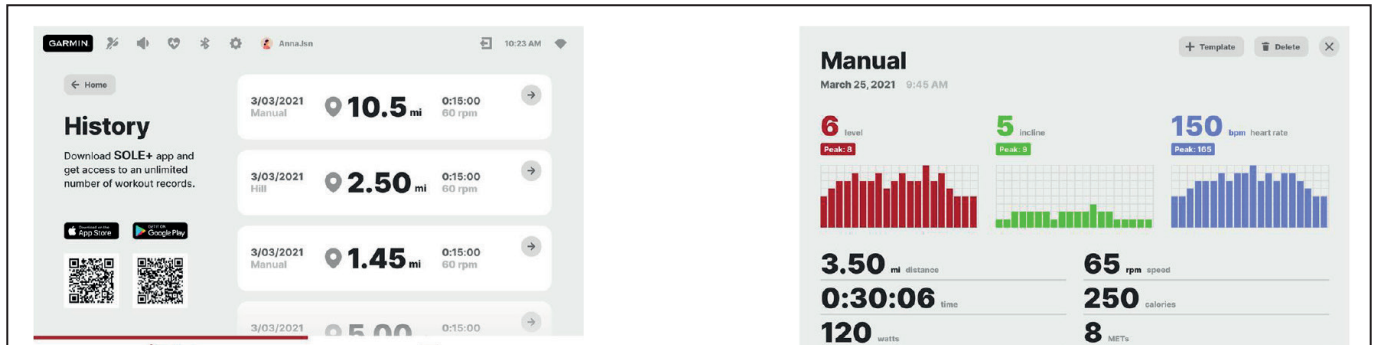


Ein Programm kann als Favorit gekennzeichnet werden. Bis zu 6 Lieblingsprogramme werden direkt auf dem Startbildschirm angezeigt, so dass Sie leichter auf diese zugreifen können. Um ein Programm zu "mögen", öffnen Sie die Programmeinstellungsseite und tippen Sie auf das "Band"-Symbol in der oberen linken Ecke des Bildschirms. Sie finden alle gekennzeichneten Programme auf der Registerkarte "Favoriten": Um die Kennzeichnung zu entfernen, drücken Sie auf "Favoriten bearbeiten", oder gehen Sie direkt zur Programmeinrichtungsseite und tippen Sie auf das "Band"-Symbol. Wenn Sie sich für ein Programm entschieden haben, drücken Sie die Schaltfläche "Dieses Programm starten" auf dem Bildschirm oder die physische "START"-Taste auf dem Gerät, um Ihr Training zu beginnen.

A program can be labeled as a Favorite. Up to 6 favorite programs will appear right on the Home screen, so you can access them easier. To "like" a program, open the program setup page and tap on the "ribbon" icon in the upper left corner of the screen. You can find all of the labeled programs under the Favorites tab: to remove the label, press "Edit Favorites", or go to the program setup page directly and un-tap the "ribbon" icon. Once you have decided on the program, press the "Start This Program" button on the screen, or the physical "START" key on the machine to begin your workout.

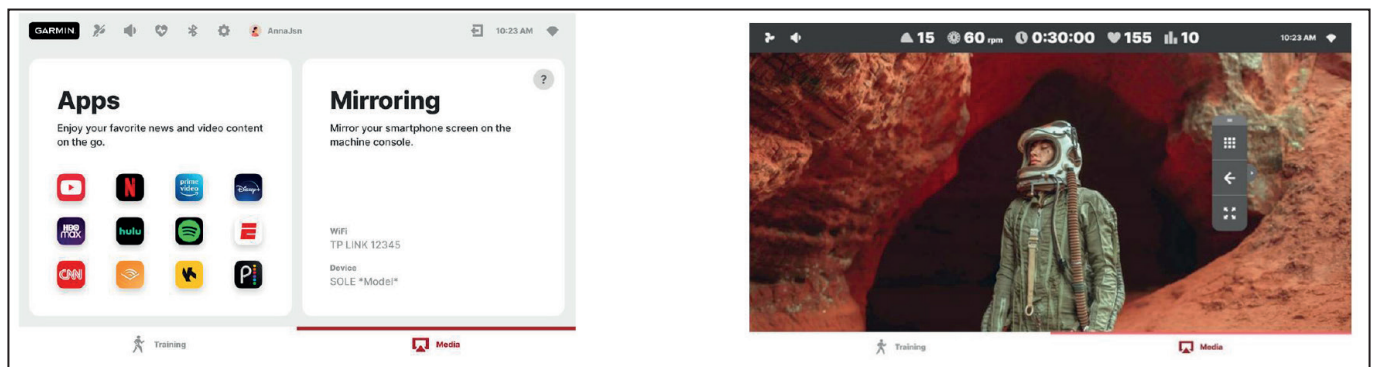
### 5.3.3 Trainingstagebuch

Um Ihre letzten Trainingsaufzeichnungen zu sehen, drücken Sie auf dem Hauptbildschirm des Trainingsbereichs auf "Verlauf". Es können bis zu 10 Aufzeichnungen lokal auf der Konsole gespeichert werden, aber Sie können auf Ihre gesamte Trainingshistorie zugreifen, wenn Sie Ihr Profil mit der SOLE+ Mobile App verknüpfen. Tippen Sie auf die Aufzeichnungsvorschau, um die vollständige Zusammenfassung zu sehen. Jeder Benutzer kann nur seine eigenen Trainingseinheiten sehen.



### 5.3.4 Medien

Tippen Sie auf die rechte Registerkarte im unteren Bereich, um auf den Bereich Medien zuzugreifen. Wählen Sie aus einer Vielzahl von vorinstallierten Apps von Drittanbietern aus oder verwenden Sie die Spiegelungsfunktion, um die Inhalte von Ihrem Smartphone direkt auf den Bildschirm der Konsole zu übertragen. Detaillierte Anweisungen erhalten Sie, wenn Sie auf das Symbol ? drücken.



### 5.3.3 History

To see your latest workout records, press "History" on the main screen of the Training section. Up to 10 records can be stored locally on the console, but you can access your full workout history if you link your profile to the SOLE+ mobile app. Tap on the record preview to see the full summary. Each user can only see his or her workouts.

### 5.3.4 Media

Tap on the right tab of the bottom panel to access the Media section. Choose from a variety of pre-installed third party Apps, or use the Mirroring function to cast the content from your smartphone directly to the console screen. For detailed instructions, press the ? icon.

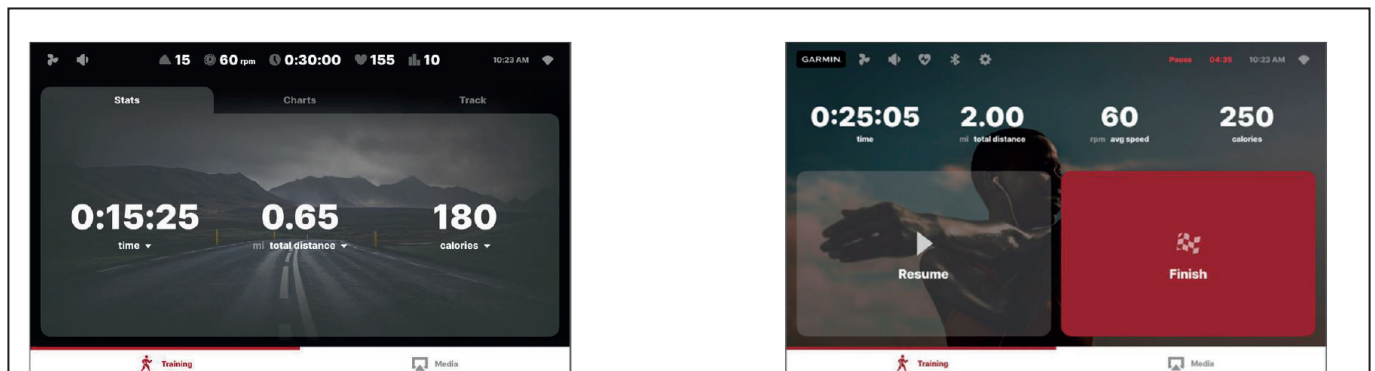
Sobald der Inhalt eingeschaltet ist, können Sie das schwebende Panel zur Navigation und zum Betrieb im Vollbildmodus verwenden. Berühren Sie den oberen Rand des Panels und ziehen Sie das Panel über den Bildschirm, um den perfekten Platz dafür zu finden, an dem es Sie nicht daran hindert, mit dem Inhalt zu interagieren. Drücken Sie auf Panels ausblenden, um in den Vollbildmodus zu gelangen, in dem die Statistiken oben und die Registerkarten unten nicht angezeigt werden, und auf Panels einblenden, um sie wieder einzublenden. Verwenden Sie die Pfeiltaste auf der rechten Seite des Panels, um die Textbeschriftungen ein- und auszublenden: So können Sie die Größe des Panels weiter minimieren. Drücken Sie "Apps", um zur Auswahl der Inhaltsquellen zurückzukehren.

Once the content is on, use the floating panel for navigation and operating full screen mode. Touch the panel's top edge and drag the panel around the screen to find the perfect place for it, where it will not prevent you from interacting with the content. Press Hide Panels to enter the full screen mode without stats on the top and tabs on the bottom, and Show Panels to bring them back. Use the arrow button on the right side of the panel to hide & show the text labels: it allows to further minimize the panel's size. Press "Apps" to go back to the content sources selection.

### 5.3.5 Trainingsmodus

Sobald das Training begonnen hat, erscheint die Konsole nach einem kurzen Countdown in ihrem Trainingsmodus. Die Aufwärm- und Abkühlphasen können durch Drücken von "Skip" übersprungen werden.

Während des Trainings können Sie zwischen den Ansichten "Statistiken", "Diagramme" und "Strecken" im Bereich "Training" wechseln oder in den Bereich "Medien" wechseln, um Ihre Lieblingsmedieninhalte zu genießen. In der Statistikansicht können Sie die Parameter auswählen, die Sie anzeigen möchten, indem Sie auf die Zahl tippen. Verwenden Sie die physischen Tasten, um Geschwindigkeit und Steigung einzustellen. Drücken Sie die physische "STOP"-Taste, um das Training zu unterbrechen. Hier können Sie zum Laufen zurückkehren, eine Abkühlung starten oder Ihr Training beenden und die Zusammenfassung ansehen. Nach 5 Minuten Inaktivität im Pausenmodus wird das Training automatisch beendet. Der tatsächliche Betrieb des Geräts kann leicht von der Beschreibung im Handbuch abweichen.



Drücken Sie dagegen STOP kommen Sie zum Start-Fenster.

Während des Trainings kann der Widerstand mit den UP/DOWN-Tasten jederzeit geändert werden, die Profilabbildung ändert sich dabei aber nicht, der neue Wert wird in der Informationsanzeige angezeigt.

Während des Trainings können Sie die verschiedenen Trainingsdaten durch Drücken der Display-Taste anzeigen lassen, mit dem Drücken von ENTER wechselt die Anzeige der DOT-Matrix vom Schwierigkeitslevel zur Steigungsanzeige.

Sobald das Training beendet wurde, zeigt das Display eine Zusammenfassung der Trainingsdaten für kurze Zeit an, welche aber nicht gespeichert werden.

### 5.3.5 Workout Mode

Once the workout has started, after the short countdown the console will appear in its workout mode. Warm-up and cool down phases may be skipped by pressing "Skip".

During the workout, switch between Stats, Charts and Track views of the Training section, or go to Media section to enjoy your favorite media content. In the Stats view, you can select parameters you would like to display by tapping on the number.

Please use physical keys to adjust speed and incline. Press the physical "STOP" key to pause the workout. Here, you can get back to running, start a cool down, or end your workout and see the summary. After 5 minutes of inactivity in the Pause mode, the workout will end automatically.

The actual machine operation may differ slightly from the description in the manual.

Pressing Stop will exit to the start up screen.

If you want to increase or decrease the resistance at any time during the program, press the Level UP/DOWN-buttons on the console or above the heart rate sensor grips of the stationary handlebars.

During the User 1 or User 2 program you will be able to scroll through the data in the Message Window by pressing the Display key. Press the Enter key to switch Dot Matrix from work to incline profile.

When the program ends the Message Window will show a summary of your workout. The summary will be displayed for a short time then the console will return to the start-up display.

#### 5.3.6 Pulsprogramm

**ACHTUNG:** Für dieses Programm sollte ein Brustgurt verwendet werden!

Das Herzfrequenzprogramm nutzt den Widerstand, um Ihre Herzfrequenz zu kontrollieren. Der Widerstand erhöht sich allmählich, bis Sie Ihre Zielherzfrequenz erreichen, und passt sich dann automatisch an, um Sie innerhalb von 5 bpm von Ihrem Ziel zu halten. Für dieses Programm ist ein Herzfrequenzmessgerät erforderlich.

Auf der Einrichtungsseite des Programms können Sie die Zielherzfrequenz entweder direkt eingeben oder 60 % bzw. 80 % Ihrer altersgemäßen maximalen Herzfrequenz auswählen, damit das Gerät Ihre Zielfrequenz automatisch berechnet. Wenn Sie sich für die zweite Option entscheiden, stellen Sie sicher, dass Sie dem Gerät Ihr Alter mitgeteilt haben, da die Berechnungen sonst auf den Standardwerten beruhen. Das Programm ist beendet, wenn die Zeit abgelaufen ist oder wenn Ihre Herzfrequenz 20 % über dem Zielwert liegt.

#### 5.4 Diagnose Software

Der Computer beinhaltet eine Diagnose Software, welche auch eine Umstellung metrischen auf englische Werte zulässt. Um in die Diagnose Software zu gelangen drücken Sie das Zahnrad und anschließend 15x Settings.

#### 5.3.6 Heart rate programs

**Note:** You must wear the heart rate transmitter strap for these programs.

Heart Rate program uses resistance to control your heart rate. The resistance level gradually increases until you reach your target heart rate, then adjusts automatically to keep you within 5 bpm of your goal. A heart rate monitor is required for this program.

On the program setup page, you can either set the target bpm directly or select 60% or 80% of your age-predicted maximum heart rate, allowing the machine to calculate your target automatically. Choosing the second option, make sure you have let the machine know how old you are, otherwise the calculations will be based on the default values. The program is finished when the time is up, or if your heart rate is 20% higher than the target.

#### 5.4 Maintenance menu in the software

The console has built in maintenance/diagnostic software. The software will allow you to change the console settings from English to Metric and turn off the beeping of the speaker when a key is pressed for example. To enter the Maintenance menu (may be called Engineering mode, depending on version) press the setting symbol. After the setting page is active press 15x on the word setting and the menu will be open.

## 6. Trainingsanleitung

Durch die elliptische Bewegung ermöglicht das Elliptical ein optimales und gelenkschonendes aerobes Ausdauertraining.

Die Bewegung ist weich und fließend, eine Mischung aus Walking, Jogging und Stepping, die jedoch bei der gleichzeitigen Addition der Trainingseffizienz dieser drei Bewegungsarten eine Belastung der Gelenke und Bänder weitgehend ausschließt und damit besonders schonend für den gesamten Bewegungsapparat ist.

Das Training mit dem Elliptical ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislaufsystems. Das kombinierte Training mit den Armen ermöglicht gleichzeitig eine Kräftigung der Oberarm- und Schultermuskulatur.

Im Folgenden sind einige wichtige Punkte für eine korrekte Haltung und eine saubere Technik, im Hinblick auf einen optimalen Trainingserfolg, aufgeführt:

- Aufrechte Haltung, den Rumpf leicht vorgeneigt, um eine günstige Kraftwirkung im Knie zu erzielen.
- Zu Beginn des Übens zuerst ohne Festhalten am Lenker und an den Haltegriffen trainieren, um die elliptische Bewegungsform ohne Zuhilfenahme der Arme kennenzulernen. Dadurch trainiert man automatisch in der richtigen Position.
- Danach langsam die Arme hinzunehmen, um den kompletten Bewegungsablauf langsam „zu erfühlen“.
- Nicht mit den Füßen „schieben“. Dies erhöht die horizontale Krafteinwirkung auf die Knie, was eine verstärkte Gelenkbelastung zur Folge hat.

Besonders wichtig sind dabei die folgenden zwei Punkte:

- 1) Trainieren Sie nie in einer zu starken Vorlage, da hieraus ungünstige Belastungen für die gesamte untere Körperhälfte (Lendenpartie, Hüfte, Kniegelenke) resultieren.
- 2) Trainieren Sie nie in Rücklage, da dies eine schädliche Belastung für den Rücken (Hohlkreuzbildung) und der Kniegelenke darstellt.

### 6.1 Trainingsarten mit dem Elliptical

Sie können zwischen zwei verschiedenen Trainingsarten wählen:

1. Vorwärts, nur Beine: Stehen Sie auf die Trittplatten, halten Sie sich am Lenker fest und führen mit Ihren Beinen eine Vorwärtsbewegung aus, ähnlich dem Fahrradfahren. Hierbei wird die Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur trainiert. Sollten Sie sich nicht sicher fühlen, dann halten Sie sich am besten am Lenker fest.

## 6. Training manual

In virtue of the elliptical movement the elliptical trainer makes optimum, aerobic endurance training that is gentle on the joints possible.

The motion is gentle and fluent, a mixture of walking, jogging and stepping, which largely eliminates stressing of the joints and tendons with the simultaneous addition of the training efficiency of these three forms of movement and thus is particularly gentle on the entire locomotion system.

Training with the elliptical trainer is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system. Combined training with the arms makes it possible to simultaneously strengthen the upper arm and shoulder musculature.

In the following, several important points are provided for correct posture and clean technique, with regard to optimum training outcome.

- Erect posture, the torso inclined slightly forward, in order to achieve a favorable power action in the knees.
- At the start of exercising, train without holding on to the handlebar and the handles, in order to become familiar with the elliptical form of movement without the aid of the arms. When this is done, you automatically train in the correct position.
- Then gradually involve the arms, in order to „feel“ the complete course of the motion.
- Do not lean on the arm rails and do not „push“ with the feet. The latter movement increases the horizontal force effect on the knees, which results in increased stressing of the joint.

When this is done the following two points are particularly important:

- 1) Never train in an excessive forward position, because when this is done adverse stresses result on the entire lower half of the body (loins, hips, knee joints).
- 2) Never train in a rearward position, because this represents a detrimental load on the back (hollow back formation) and on the knee joints.

### 6.1 Ways of training with an elliptical

You have the option of choosing from two different training types:

1. Forward, legs only: Stand on the steps, hold the handlebar firmly and describe a forward movement with your legs, similar to riding a bike. When doing this the leg, buttocks and abdominal musculatures are trained. If you do not feel sure, then it is best to firmly grip the handlebar.

## 2. Vorwärts, Beine und Oberkörper:

Stellen Sie sich auf die Trittplatten, halten Sie sich an den Haltegriffen fest und beginnen vorsichtig Ihre Beine vorwärts zu bewegen. Für das Oberkörpertraining können Sie nun, die Beinmuskulatur unterstützend, die beweglichen Arme abwechselnd zu sich ziehen und wegdrücken. Die Intensität des entsprechenden Muskeltrainings bestimmen Sie, indem Sie entweder stärker die Beinmuskulatur oder die Oberkörper-muskulatur beanspruchen. Bei diesem Training ist es zu jeder Zeit wichtig, Kontrolle über den Gleichgewichtszustand zu wahren. Hierbei wird zusätzlich durch das Heranziehen der beweglichen Arme der Rücken und durch das Wegdrücken die Brust- und Oberarmmuskulatur trainiert.

Oben aufgeführte Übungen können Sie zur Trainingserweiterung auch mit Rückwärtsbewegungen ausführen.

### 6.2 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 leichtes Bewegen auf.
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!

#### 6.2.1 Trainingshäufigkeit

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

#### 6.2.2 Trainingsintensität

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

2. Forwards, legs and upper body: Stand on the steps, grasp the handles firmly and cautiously start to move your legs forward. For upper body training, supporting the leg musculature and using the arms, you can now alternately pull them towards you or push them away from you. You determine the intensity of the respective muscle training, by either working the leg musculature or the upper body musculature harder. In this training it is always important to have control over balance. When this is done, by pulling the movable arms towards you the back is trained; by pushing them away from you the chest musculature is trained. Drawing in the arms supports straightening of the back, which is very important for persons, who spend a lot of time sitting at the computer.

To expand your training, you can also do the exercises listed above using reverse movements.

### 6.2 Training notes

- 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.

#### 6.2.1 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.

#### 6.2.2 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.

### 6.2.3 Pulsorientiertes Training

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt. Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80 % Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75 % Ihres Maximalpulses) absolvieren. In den restlichen 20 % der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet. Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

#### 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.

### 6.2.4 Trainings-Kontrolle

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

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeit-sportler 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.

### 6.2.3 Heartrate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range. Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse). In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape. If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

#### 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.

### 6.2.4 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.

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).

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger.

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:

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

Trainingspuls

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

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

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).

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.

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

### 6.2.5 Trainingsdauer

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

#### Aufwärmen:

5 bis 10 Minuten langsames Bewegen mit steigender Intensität.

#### Training:

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

#### Abkühlen:

5 bis 10 Minuten langsames Bewegen, Reduzierung der Intensität und Geschwindigkeit.

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

#### Veränderung der Stoffwechsellätigkeit während des Trainings:

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

### 6.2.5 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 slow exercise with increasing of the intensity.

#### Training:

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

#### Cool-down:

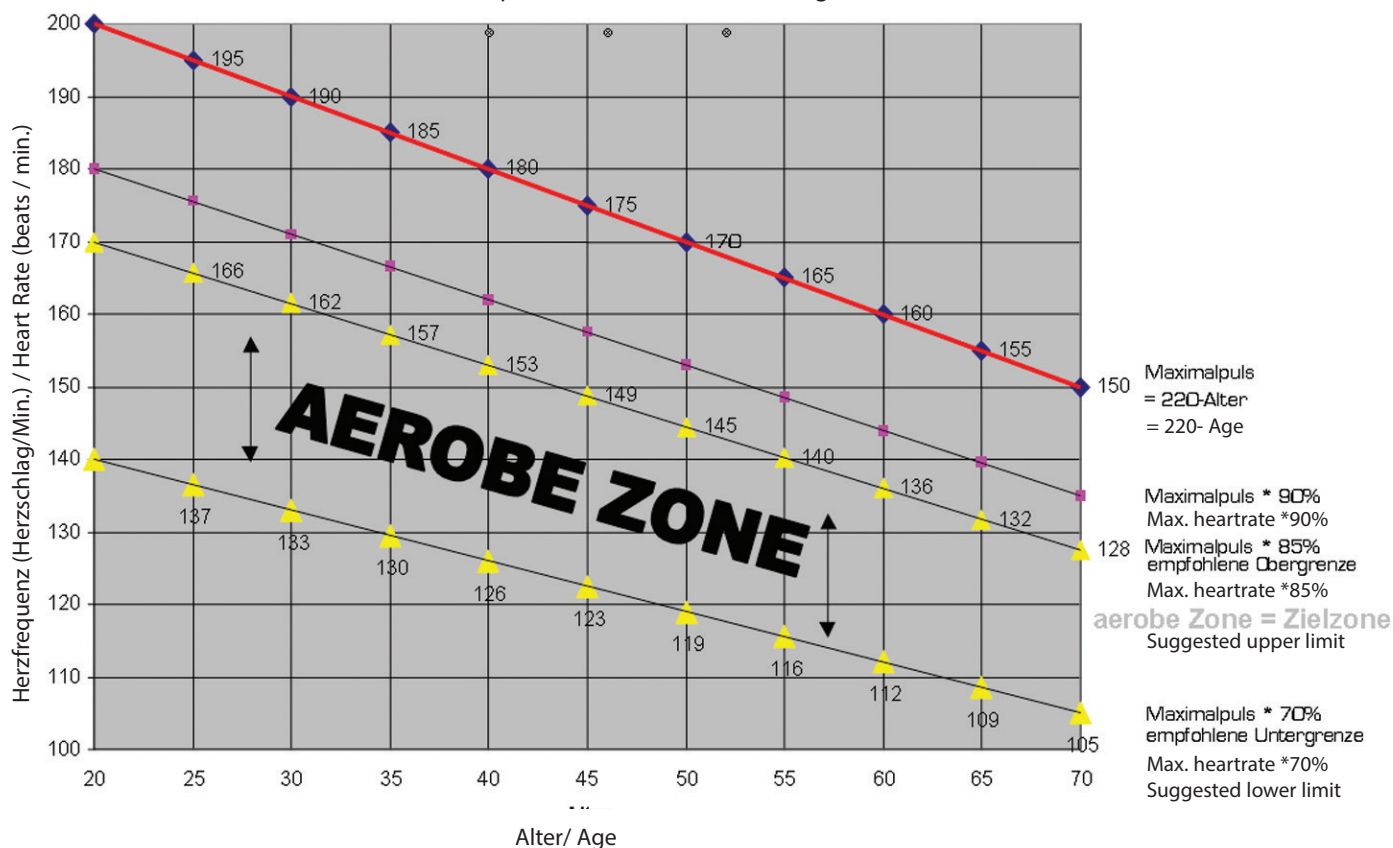
5 to 10 minutes of slow exercise with reducing the intensity and speed.

Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of over-exertion occur.

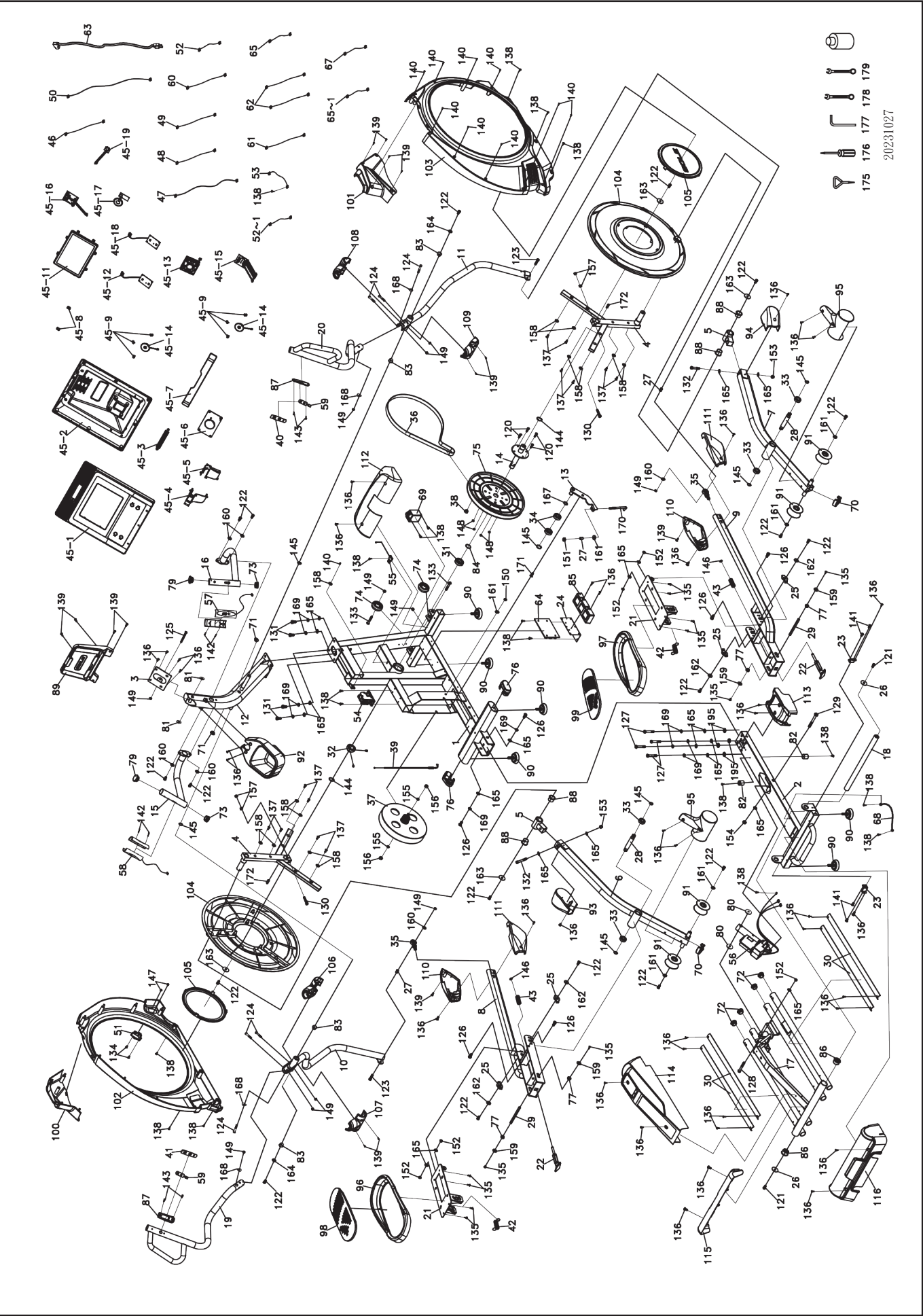
#### Alterations of metabolic activity during training:

- 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 |
|----------|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------|-----------------|
| 11005 -1 | Hauptrahmen                       | Main frame                           |                     | 1               |
| -2       | Hintere Rahmen                    | Rear rail                            |                     | 1               |
| -3       | Computerhalterung                 | Computer bracket                     |                     | 1               |
| -4       | Kurbel                            | Crank                                |                     | 2               |
| -5       | Buchsenhalterung für Pedalarm     | Bushing housing, Pedal arm           |                     | 2               |
| -6       | Verbindungsarm, links             | Pedal arm, left side                 |                     | 1               |
| -7       | Verbindungsarm, rechts            | Pedal arm, right side                |                     | 1               |
| -8       | Pedalarm, links                   | Connection arm                       |                     | 1               |
| -9       | Pedalarm, rechts                  | Connection arm                       |                     | 1               |
| -10      | Beweglicher linker Arm, unten     | Lower movable handlebar, left side   |                     | 1               |
| -11      | Beweglicher rechter Arm, unten    | Lower movable handlebar, right side  |                     | 1               |
| -12      | Lenkerstützrohr                   | Handlebar                            |                     | 1               |
| -13      | Riemenspanner                     | Idler bracket                        |                     | 1               |
| -14      | Antriebsachse                     | Axle                                 |                     | 1               |
| -15      | Handpulssensor, links             | Left handpulse sensor                |                     | 1               |
| -16      | Handpulssensor, rechts            | Right handpulse sensor               |                     | 1               |
| -17      | Steigungseinheit                  | Rear rail assembly                   |                     | 1               |
| -18      | Rohr                              | Locking tube                         |                     | 1               |
| -19      | Beweglicher Griff, links          | Left upper handle                    |                     | 1               |
| -20      | Beweglicher Griff, rechts         | Right upper handle                   |                     | 1               |
| -21      | Einstellbares Pedal               | Adjustable pedal                     |                     | 2               |
| -22      | Pin für Pedal                     | Pin for pedal                        |                     | 2               |
| -23      | Halterung für Abdeckung (B)       | Cover holder (B)                     |                     | 2               |
| -24      | Platte für Platine                | Controler fixing plate               |                     | 1               |
| -25      | Achse für Pedal                   | Axle for pedal                       |                     | 4               |
| -26      | Unterlegscheibe                   | Washer                               |                     | 2               |
| -27      | Hülse                             | Sleeve                               |                     | 3               |
| -28      | Achse                             | Axle                                 |                     | 2               |
| -29      | Pin für achse                     | Axle of locking pin                  |                     | 2               |
| -30      | Aluminium Laufschiene             | Alloy rail                           |                     | 4               |
| -31*     | Kugellager                        | Ball bearing                         | 6005                | 1               |
| -32*     | Kugellager                        | Ball bearing                         | 6005-2RS            | 1               |
| -33*     | Kugellager                        | Ball bearing                         | 6003                | 4               |
| -34*     | Kugellager                        | Ball bearing                         | 6203                | 2               |
| -35*     | Augenlager                        | Rod end bearing                      |                     | 2               |
| -36*     | Antriebsriemen                    | Drive belt                           |                     | 1               |
| -37      | Schwungrad                        | Flywheel                             |                     | 1               |
| -38      | Magnet                            | Magnet                               |                     | 1               |
| -39      | Seilzug                           | Steel cable                          |                     | 1               |
| -40      | Label Steigung für Handgriff      | Handgrip incline label               |                     | 1               |
| -41      | Label Widerstand für Handgriff    | Level handgrip resistance label      |                     | 1               |
| -42      | Feder für Pedal                   | Pedal tension spring                 |                     | 2               |
| -43      | Feder                             | Spring                               |                     | 2               |
| -44      | Wird nicht benötigt               | No needed                            |                     | 0               |
| -45      | Computer                          | Computer                             |                     | 1               |
| -46      | Controller Verbindungskabel (rot) | Controller connection wire           | 450mm               | 2               |
| -47      | Computerkabel, oben               | Upper computer cable                 | 550mm               | 1               |
| -48      | Verbindungskabel (weiß)           | Connection cable (white)             | 900mm               | 1               |
| -49      | Verbindungskabel, Steigungsmotor  | Connection cable, incline Motor      | 850mm               | 1               |
| -50      | Computerkabel, unten              | Lower computer cable                 | 1600mm              | 1               |
| -51      | AC Modul                          | AC module                            |                     | 1               |
| -52      | Verbindungskabel (weiß)           | Connection cable (white)             | 80mm                | 2               |
| -53      | Erdungskabel                      | Ground wire                          | 200mm               | 1               |
| -54      | Widerstandsmotor                  | Gear motor                           |                     | 1               |
| -55      | Sensorkabel                       | Sensor wire                          | 500mm               | 1               |
| -56*     | Steigungsmotor                    | Incline motor                        |                     | 1               |
| -57      | Handpulssensor mit Kabel (weiß)   | Hand pulse sensor with cable (white) | 850mm               | 1               |
| -58      | Handpulssensor mit Kabel (rot)    | Hand pulse sensor with cable (red)   | 850mm               | 1               |
| -59      | Widerstandsverstellung für Griff  | Handgrip resistance button           |                     | 2               |
| -60      | Griffkabel oben, Widerstand       | Upper handle wire cable, resistance  | 450mm               | 1               |
| -61      | Griffkabel oben, Steigung         | Upper handle wire cable, incline     | 450mm               | 1               |
| -62      | Griffkabel unten                  | Lower handle wire cable, incline     | 900mm               | 2               |
| -63      | Netzkabel                         | Power cord                           |                     | 1               |
| -64      | Controller für Steigung           | Incline controller                   |                     | 1               |
| -65      | Verbindungskabel 187 (schwarz)    | Connection 187 wire (black)          | 450mm               | 1               |
| -65-1    | Verbindungskabel 250 (schwarz)    | Connection 250 wire (black)          | 450mm               | 1               |
| -66      | Wird nicht benötigt               | No needed                            |                     | 0               |
| -67      | Verbindungskabel 250 (weiß)       | Connection 250 wire (white)          | 450mm               | 1               |

| Position<br>Dimension | Menge/ Quantity                          | Bezeichnung                         | Description     | Abmessung/ |
|-----------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|------------|
| -68                   | Erdungskabel                             | Ground wire                         | 250mm           | 1          |
| -69                   | Wird nicht benötigt                      | No needed                           |                 | 0          |
| -70                   | Kunststoffkappe, oval                    | Oval endcap                         |                 | 2          |
| -71                   | Kabelbuchse                              | Switch wire cap                     |                 | 2          |
| -72                   | Kunststoffkappe, rund                    | Round endcap                        | Ø32             | 4          |
| -73                   | Kunststoffkappe                          | Endcap                              | Ø32             | 2          |
| -74                   | Transportrolle                           | Transportation wheel                |                 | 2          |
| -75                   | Antriebsrad                              | Drive pulley                        |                 | 1          |
| -76                   | Kunststoffkappe                          | Endcap                              | Ø40xØ80         | 2          |
| -77                   | Buchse                                   | Bushing                             |                 | 4          |
| -78                   | Wird nicht benötigt                      | No needed                           |                 | 0          |
| -79                   | Buchse                                   | Bushing                             |                 | 2          |
| -80                   | Kunststoffunterlegscheibe                | Plastic washer                      | Ø3/8"xØ35x5.0   | 2          |
| -81                   | Kunststoffunterlegscheibe                | Plastic washer                      | Ø5/16"xØ25x3.0  | 2          |
| -82                   | Gummifuß                                 | Rubber foot pad                     |                 | 2          |
| -83                   | Buchse                                   | Bushing                             |                 | 4          |
| -84                   | Gummifuß                                 | Ruber foodpad                       | Ø25x25          | 1          |
| -85                   | Abdeckkappe                              | Protection cap                      |                 | 1          |
| -86                   | Buchse                                   | Bushing                             |                 | 2          |
| -87                   | Verstellung am Handgriff                 | Handle switch bracket               |                 | 2          |
| -88                   | Buchse                                   | Bushing                             | WFM-2528-21     | 4          |
| -89                   | Tablethalterung                          | Tablet holder                       |                 | 1          |
| -90                   | Nievausgleich                            | Height adjustment                   |                 | 6          |
| -91                   | Laufrollen                               | Sliding wheel                       |                 | 4          |
| -92                   | Trinkflaschenhalter                      | Bottleholder                        |                 | 1          |
| -93                   | Pedalarmabdeckung, links                 | Pedalarm cover left side            |                 | 1          |
| -94                   | Pedalarmabdeckung, rechts                | Pedalarm cover right side           |                 | 1          |
| -95                   | Rollenabdeckung                          | Cover for roller                    |                 | 2          |
| -96                   | Trittplatte, links                       | Left pedal                          |                 | 1          |
| -97                   | Trittplatte, rechts                      | Right pedal                         |                 | 1          |
| -98*                  | Trittplatteneinlage (links)              | Foam for pedal (left side)          |                 | 1          |
| -99                   | Trittplatteneinlage (rechts)             | Foam for pedal (right side)         |                 | 1          |
| -100                  | Abdeckung für Lenkerstützrohr, links     | Left console mast cover             |                 | 1          |
| -101                  | Abdeckung für Lenkerstützrohr, rechts    | Right console mast cover            |                 | 1          |
| -102                  | Gehäuse, links                           | Left housing                        |                 | 1          |
| -103                  | Gehäuse, rechts                          | Right housing                       |                 | 1          |
| -104                  | Rotationsscheibe                         | Rotation wheel                      |                 | 2          |
| -105                  | Rotationsscheibenabdeckung               | Rotation wheel cover                |                 | 2          |
| -106                  | Vordere li. Abdeckung des bewegl. Armes  | Front left handle bar cover         |                 | 1          |
| -107                  | Hintere li. Abdeckung des bewegl. Armes  | Rear left handle bar cover          |                 | 1          |
| -108                  | Vordere re. Abdeckung des bewegl. Armes  | Front right handle bar cover        |                 | 1          |
| -109                  | Hintere re. Abdeckung des bewegl. Armes  | Rear right handle bar cover         |                 | 1          |
| -110                  | Abdeckung Pedalarm/Beweglicher Arm, li   | Connection arm cover, left side     |                 | 2          |
| -111                  | Abdeckung Pedalarm/Beweglicher Arm, re   | Connection arm cover, right side    |                 | 2          |
| -112                  | Abdeckung für vorderen Standfuß          | Cover for front stabilizer          |                 | 1          |
| -113                  | Abdeckung für Steigungseinheit, unten    | Incline bottom cover                |                 | 1          |
| -114                  | Abdeckung für Steigungseinheit           | Incline cover                       |                 | 1          |
| -115                  | Abdeckung für Steigungseinheit, hinten 1 | Cover for incline unit, rear side 1 |                 | 1          |
| -116                  | Abdeckung für Steigungseinheit, hinten 2 | Cover for incline unit, rear side 2 |                 | 1          |
| -117-119              | Wird nicht benötigt                      | No needed                           |                 | 0          |
| -120                  | Sechskantschraube                        | Hex head screw                      | 1/4"xUNC20x3/4" | 4          |
| -121                  | Sechskantschraube                        | Hex head screw                      | 5/16"x1"        | 2          |
| -122                  | Sechskantschraube                        | Hex head screw                      | 5/16"x15        | 18         |
| -123                  | Sechskantschraube                        | Hex head screw                      | 5/16"x1-1/4"    | 2          |
| -124                  | Sechskantschraube                        | Hex head screw                      | 5/16"x1-3/4"    | 6          |
| -125                  | Sechskantschraube                        | Hex head screw                      | 5/16"x2-1/2"    | 1          |
| -126                  | Sechskantschraube                        | Hex head screw                      | 3/8"x3/4"       | 6          |
| -127                  | Sechskantschraube                        | Hex head screw                      | 3/8"x2-1/4"     | 4          |
| -128                  | Sechskantschraube                        | Hex head screw                      | 3/8"x2-1/2"     | 1          |
| -129                  | Sechskantschraube                        | Hex head screw                      | M10x90          | 1          |
| -130                  | Innensechskantschraube                   | Sockethead cap bolt                 | M8x40           | 2          |
| -131                  | Innensechskantschraube                   | Sockethead cap bolt                 | 3/8"x3/4"       | 4          |
| -132                  | Innensechskantschraube                   | Sockethead cap bolt                 | 3/8"x2-1/4"     | 2          |
| -133                  | Innensechskantschraube                   | Sockethead cap bolt                 | 5/16"x2"        | 2          |
| -134                  | Kreuzschlitzschraube                     | Philips screw                       | M4x12           | 2          |
| -135                  | Kreuzschlitzschraube                     | Philips screw                       | M5x10           | 8          |

| Position<br>Quantity | Bezeichnung                            | Description                   | Abmessung/Dimension | Menge/ |
|----------------------|----------------------------------------|-------------------------------|---------------------|--------|
| -136                 | Kreuzschlitzschraube                   | Philips screw                 | M5x10               | 38     |
| -137                 | Kreuzschlitzschraube                   | Philips screw                 | ST5x16              | 12     |
| -138                 | Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend | Crosshead screw, self tapping | ST5x19              | 17     |
| -139                 | Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend | Crosshead screw, self tapping | ST3.5x12            | 14     |
| -140                 | Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend | Crosshead screw, self tapping | ST3.5x16            | 10     |
| -141                 | Kreuzschlitzschraube                   | Philips screw                 | M6x10               | 4      |
| -142                 | Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend | Crosshead screw, self tapping | ST3x20              | 4      |
| -143                 | Innensechskantschraube                 | Sockethead cap bolt           | M5x15               | 4      |
| -144                 | C-Ring                                 | C-ring                        | Ø25                 | 2      |
| -145                 | C-Ring                                 | C-ring                        | Ø17                 | 7      |
| -146                 | Wird nicht benötigt                    | No needed                     |                     | 0      |
| -147                 | Mutter, selbstsichernd                 | Safety nut                    | M4                  | 2      |
| -148                 | Mutter, selbstsichernd                 | Safety nut                    | 1/4"                | 4      |
| -149                 | Mutter, selbstsichernd                 | Safety nut                    | 5/16"               | 11     |
| -150                 | Mutter, selbstsichernd                 | Safety nut                    | M8x7T               | 1      |
| -151                 | Mutter, selbstsichernd                 | Safety nut                    | M8x9T               | 1      |
| -152                 | Mutter, selbstsichernd                 | Safety nut                    | 3/8"x7T             | 1      |
| -153                 | Mutter, selbstsichernd                 | Safety nut                    | 3/8"x11T            | 2      |
| -154                 | Mutter, selbstsichernd                 | Safety nut                    | M10                 | 1      |
| -155                 | Mutter, selbstsichernd                 | Safety nut                    | 3/8"xUNF26x4T       | 2      |
| -156                 | Mutter                                 | Nut                           | 3/8"xUNF26x11       | 2      |
| -157                 | Mutter, selbstsichernd                 | Safety nut                    | M8                  | 4      |
| -158                 | Unterlegscheibe                        | Washer                        | Ø1/4"xØ19           | 13     |
| -159                 | Wird nicht benötigt                    | No needed                     |                     | 0      |
| -160                 | Unterlegscheibe                        | Washer                        | Ø5/16"xØ20x1.5      | 6      |
| -161                 | Unterlegscheibe                        | Washer                        | Ø5/6"xØ23.5x1.5     | 6      |
| -162                 | Unterlegscheibe                        | Washer                        | Ø5/6"xØ23.5x3.0     | 4      |
| -163                 | Unterlegscheibe                        | Washer                        | Ø5/16"xØ35x2.0      | 4      |
| -164                 | Unterlegscheibe                        | Washer                        | Ø8.5xØ26x2.0        | 2      |
| -165                 | Unterlegscheibe                        | Washer                        | Ø3/8"xØ19x1.5       | 16     |
| -166                 | Unterlegscheibe                        | Washer                        | Ø17xØ23.5x1.0       | 1      |
| -167                 | Unterlegscheibe, gebogen               | Wavy washer                   | Ø25                 | 4      |
| -169                 | Federring                              | Spring washer                 | Ø10                 | 10     |
| -170                 | J-Haken                                | J-Bolt                        | M8x130              | 1      |
| -171                 | Schlossschraube                        | Carriage bolt                 | M8x20               | 1      |
| -172                 | Metallfeder für Nut                    | Woodruff key                  |                     | 2      |
| -173-174             | Wird nicht benötigt                    | No needed                     |                     | 0      |
| -175                 | Kreuzschlitzschraubendreher            | Philips head screw driver     |                     | 1      |
| -176                 | Kreuzschlitzschraubendreher            | Philips head screw driver     |                     | 1      |
| -177                 | Innensechskantschlüssel                | Allen wrench                  | 8mm                 | 1      |
| -178                 | Gabelschlüssel                         | Wrench                        | 13/14mm             | 1      |
| -179                 | Gabelschlüssel                         | Wrench                        | 12/14mm             | 1      |
| -180-194             | Wird nicht benötigt                    | No needed                     |                     | 0      |
| -195                 | Sternscheibe                           | Star washer                   | Ø10                 | 4      |

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

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

## 9. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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

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

- 2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instandgesetzt oder durch ein wandfreie 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

# 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:

|             |            |
|-------------|------------|
| Sole E35    | 11005      |
| 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.



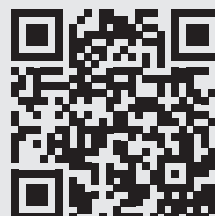
**Ticket öffnen!**

[support.hammer.de/de/support/tickets/new](https://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 Teilleiste mit Bezeichnungen und Nummern sowie eine Explosionszeichnung Ihres Gerätes finden Sie in den vorherigen Kapiteln.

## Kontakt



+49 (0)731 / 97488-62



[service@hammer.de](mailto:service@hammer.de)



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

**HAMMER Sport AG** // Abt. Kundendienst // Von-Liebig-Str. 21 // 89231 Neu-Ulm // [hammer.de](https://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:

Sole E35

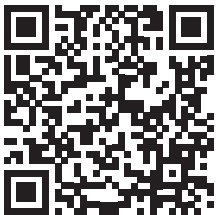
11005

Description

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](https://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](mailto:service@hammer.de)



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

**HAMMER Sport AG** // Abt. Kundendienst // Von-Liebig-Str. 21 // 89231 Neu-Ulm // [hammer.de](https://hammer.de)