

**HAMMER**

ANLEITUNG / MANUAL

# **Loxon XTR**

**ART.NR. / ITEM NO. 11008**

ID: 010126

| <b>Inhaltsverzeichnis</b> |   | <b>Index</b> |                               | <b>Seite/Page</b> |
|---------------------------|---|--------------|-------------------------------|-------------------|
| 1.                        | Sicherheitshinweise                       | 1.           | Safety instructions           | 02                |
| 2.                        | Allgemeines                               | 2.           | General                       | 03                |
|                           | 2.1 Verpackung                            | 2.1          | Packaging                     | 03                |
|                           | 2.2 Entsorgung                            | 2.2          | Disposal                      | 03                |
|                           | 2.3 Symbolerklärung                       | 2.3          | Explanation of symbols        | 03                |
| 3.                        | Montage                                   | 3.           | Assembly                      | 03                |
|                           | 3.1 Montageschritte                       | 3.1          | Assembly Steps                | 04                |
| 4.                        | Pflege und Wartung                        | 4.           | Care and Maintenance          | 10                |
| 5.                        | Computer (D)                              | 5.           | Computer (UK)                 | 10                |
|                           | 5.1 Computertasten                        | 5.1          | Computer buttons              | 11                |
|                           | 5.2 Computeranzeigen                      | 5.2          | Computer data                 | 11                |
|                           | 5.3 Computer Inbetriebnahme               | 5.3          | Computer functions            | 13                |
|                           | 5.3.1 Sofort-Start Funktion               | 5.3.1        | Immediate-Start function      | 13                |
|                           | 5.4 Training mit Userauswahl              | 5.4          | Exercise with User setting    | 13                |
|                           | 5.5 Modi                                  | 5.5          | Modi                          | 13                |
|                           | 5.5.1 WATT                                | 5.5.1        | WATT                          | 13                |
|                           | 5.5.2 MANUAL                              | 5.5.2        | MANUAL                        | 14                |
|                           | 5.5.3 PROGRAMME                           | 5.5.3        | PROGRAMS                      | 14                |
|                           | 5.5.4 IND                                 | 5.5.4        | IND                           | 17                |
|                           | 5.5.5 HRC                                 | 5.5.5        | HRC                           | 17                |
|                           | 5.5.5.1 Graphische Herzfrequenz Anzeige   | 5.5.5.1      | Graphic heartrate display     | 18                |
|                           | 5.5.6 DATEN                               | 5.5.6        | DATA                          | 18                |
| 6.                        | Technische Details                        | 6.           | Technical details             | 19                |
|                           | 6.1 Netzgerät (im Lieferumfang enthalten) | 6.1          | Adapter                       | 19                |
| 7.                        | Trainingsanleitung                        | 7.           | Training manual               | 20                |
|                           | 7.1 Trainingshäufigkeit                   | 7.1          | Training frequency            | 20                |
|                           | 7.2 Trainingsintensität                   | 7.2          | Training intensity            | 20                |
|                           | 7.3 Pulsorientiertes Training             | 7.3          | Heartrate orientated training | 20                |
|                           | 7.4 Trainings-Kontrolle                   | 7.4          | Training control              | 21                |
|                           | 7.5 Trainingsdauer                        | 7.5          | Trainings duration            | 22                |
| 8.                        | Explosionszeichnung                       | 8.           | Explosion drawing             | 24                |
| 9.                        | Teileliste                                | 9.           | Parts list                    | 26                |
| 10.                       | Garantie                                  | 10.          | Warranty (Germany only)       | 28                |
| 11.                       | Service & Support                         | 11.          | Service & Support             | 29                |

## 1. Sicherheitshinweise

### **WICHTIG!**

- Es handelt sich bei diesem Elliptical um ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät der Klasse HA, nach DIN ISO 20957-1/9.
- Max. Belastbarkeit 150 kg.
- Der Elliptical 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 nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit \* in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Stehen Sie sich nicht auf das Gehäuse.
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.
16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.

## 1. Safety instructions

### **IMPORTANT!**

- The Elliptical is produced according to DIN ISO 20957-1/9 class HA.
- Max. user weight is 150 kg.
- The Elliptical should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The Elliptical has been produced according to the latest safety standards.

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

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

## 2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/9 Klasse HA. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2006/95/EG und die 2004/108/EWG. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

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

### 2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

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

### 2.2 Entsorgung



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

Umwelt.

Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

## 2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/9 Class HA. The CE marking refers to the EU Directive 2006/95/EEC and 2004/108/EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

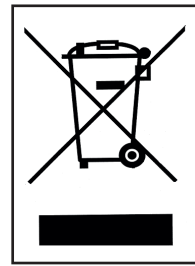
Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

### 2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

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

### 2.2 Disposal



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

## 3. Aufbau

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

### Packungsinhalt

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

## 3. Assembly

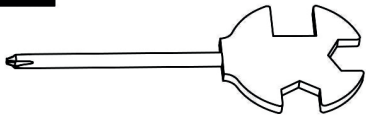
In order to make assembly of the Elliptical as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

### Contents of packaging

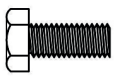
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make certain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

3.1 Montageschritte/Assembly steps

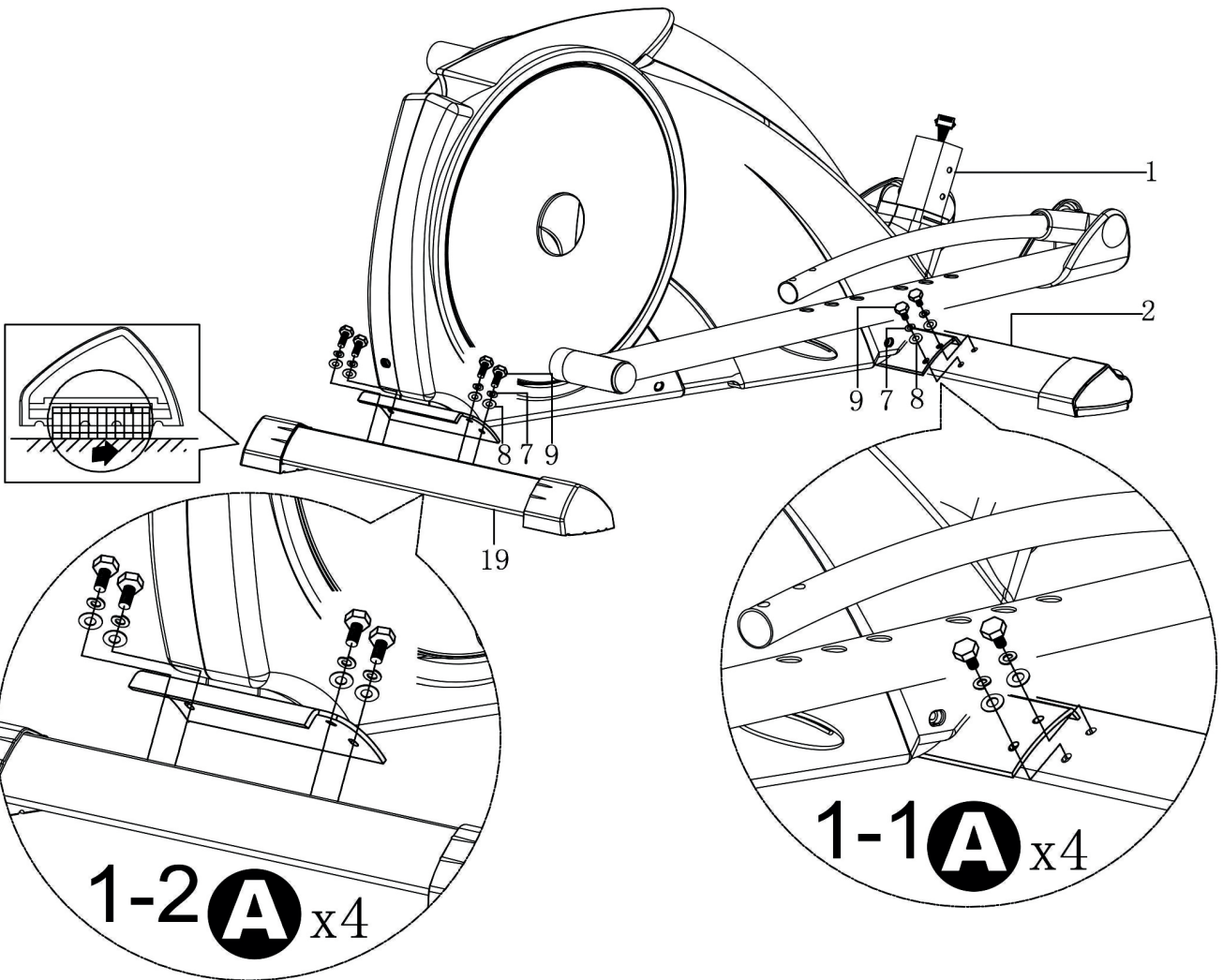
**1**



**A**



(x8)



1-2 **A** x4

1-1 **A** x4

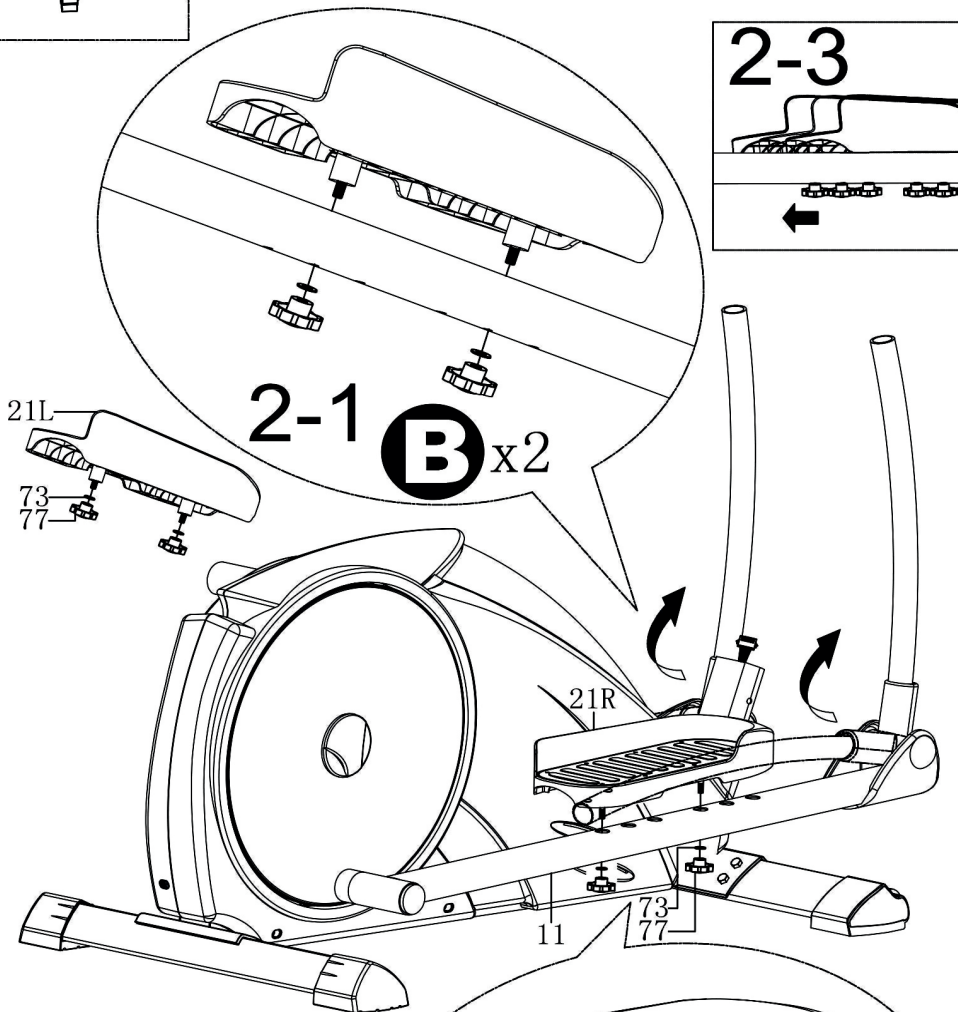
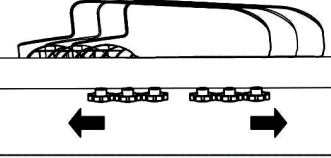
2

**B**



(x4)

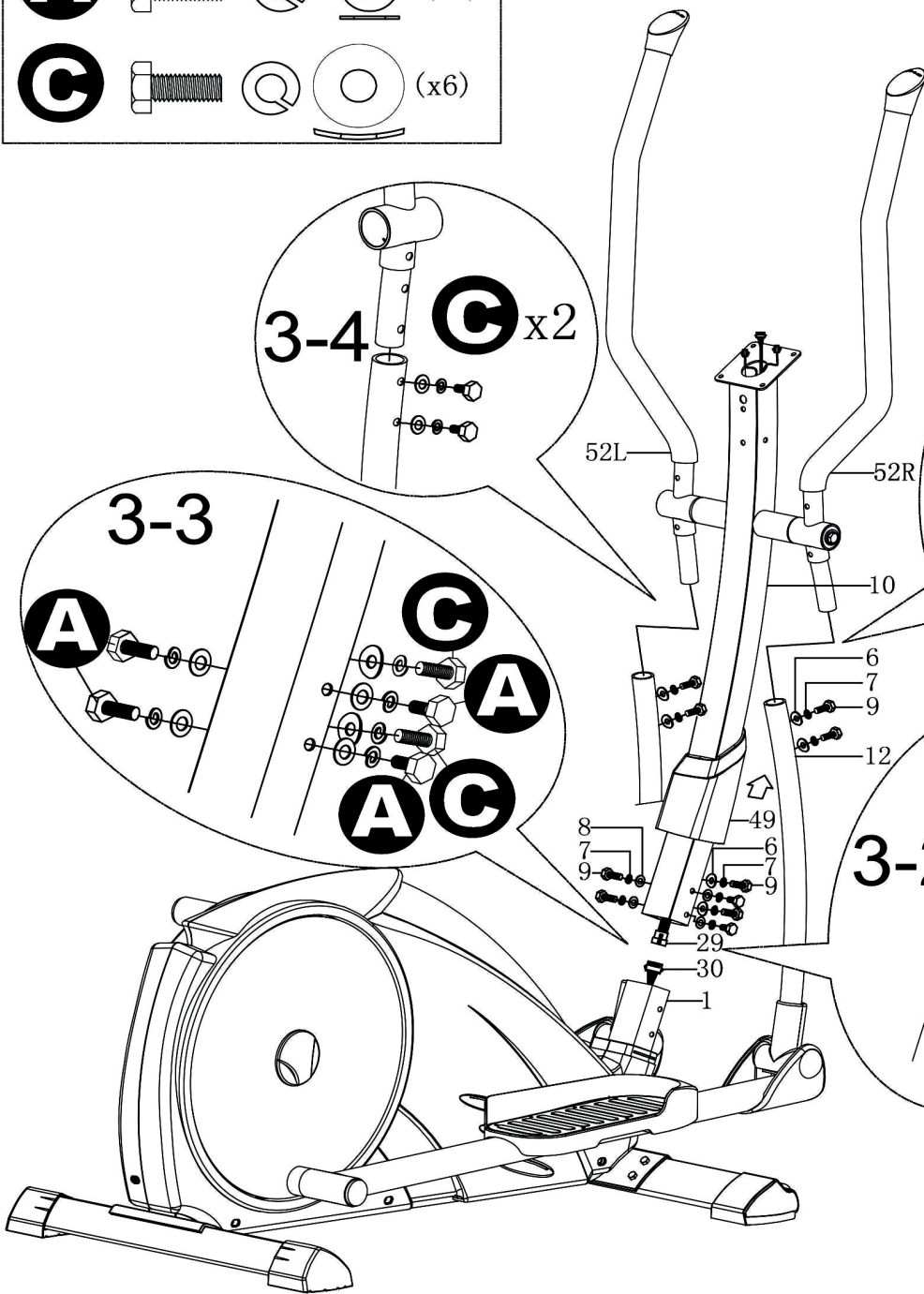
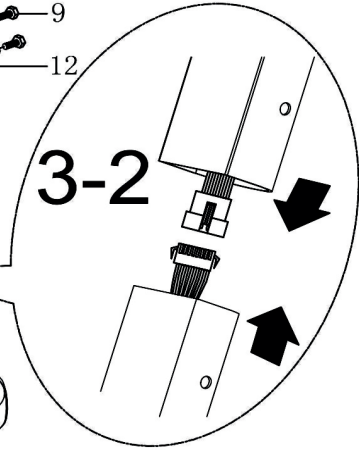
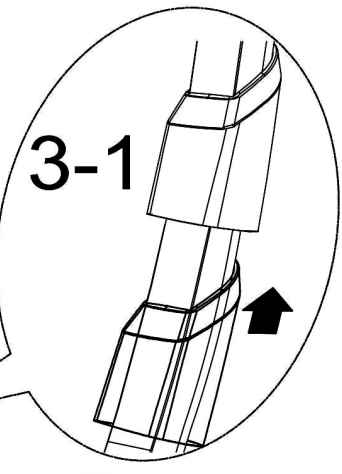
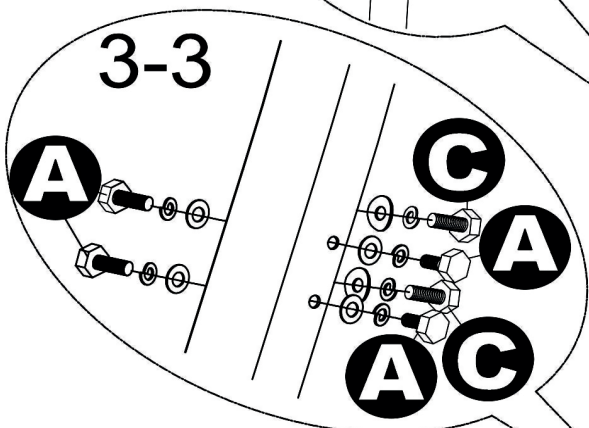
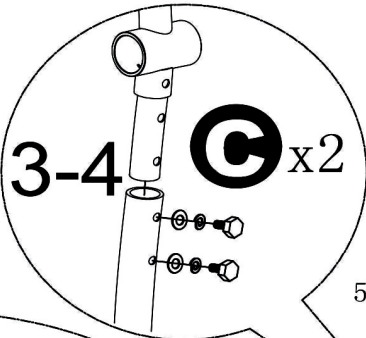
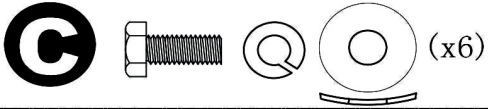
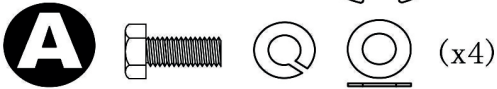
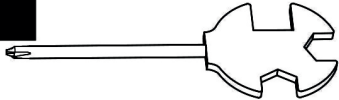
2-3



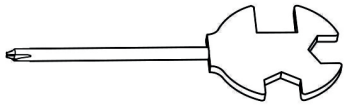
2-1 **B** x2

2-2 **B** x2

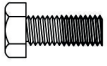
**3**



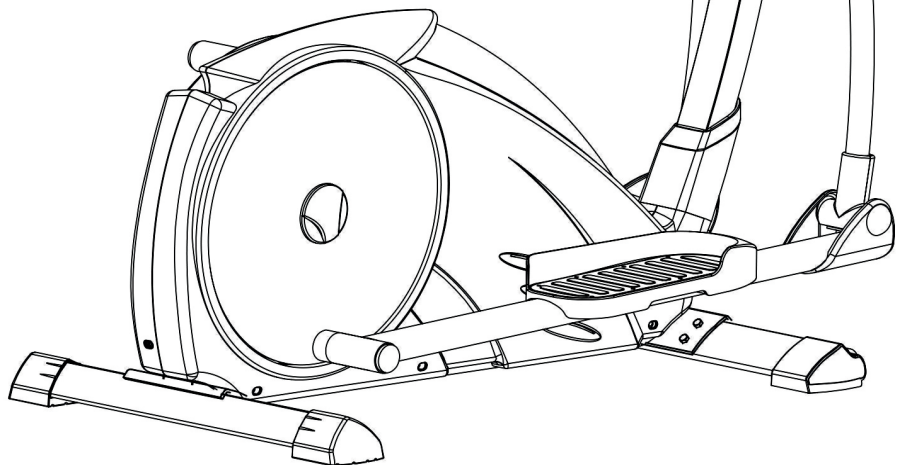
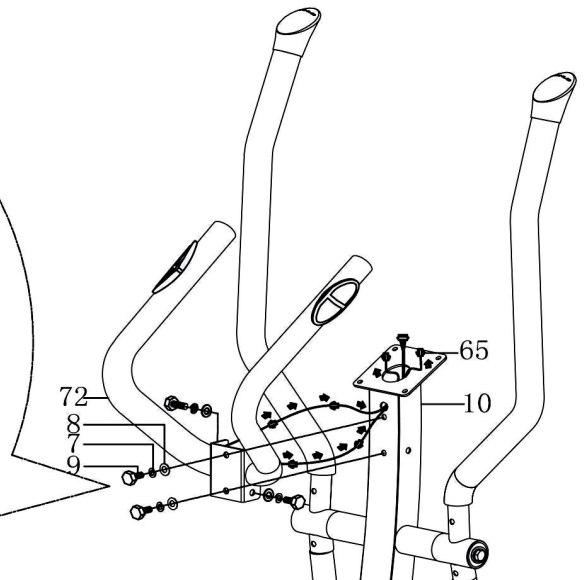
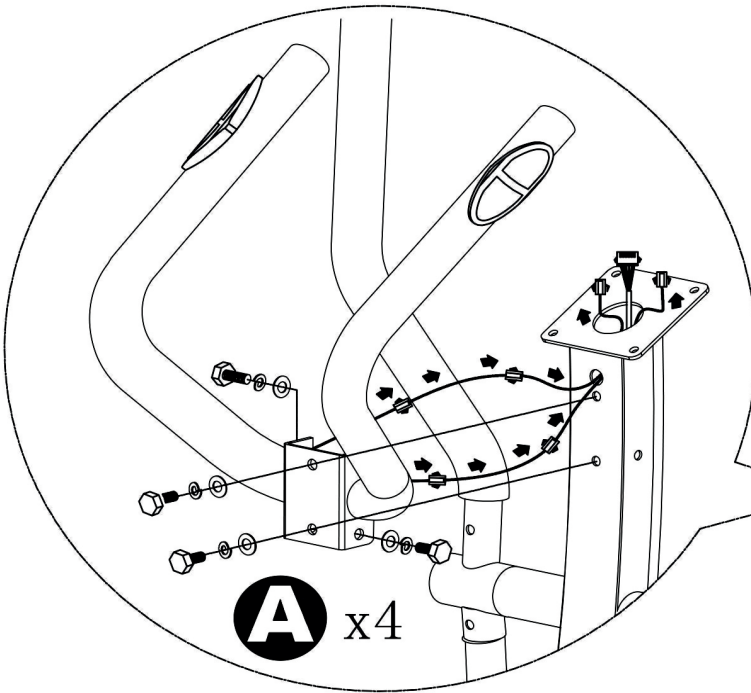
4



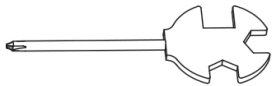
**A**



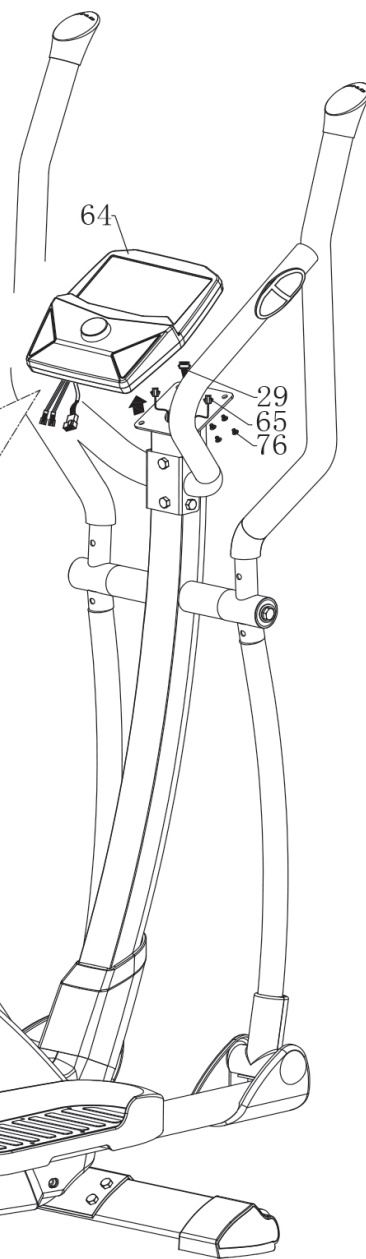
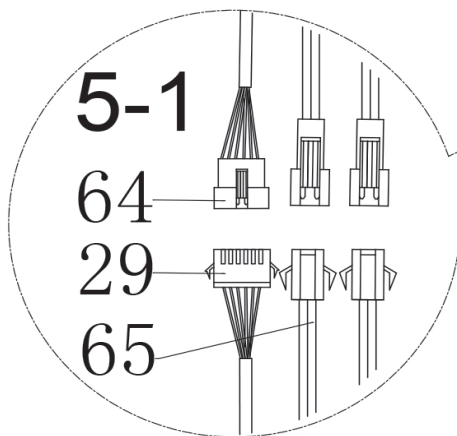
(x4)



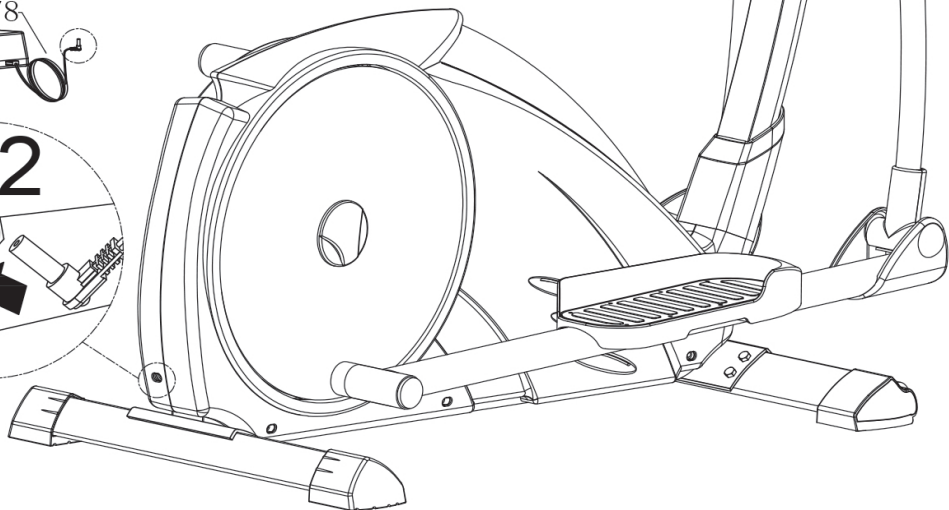
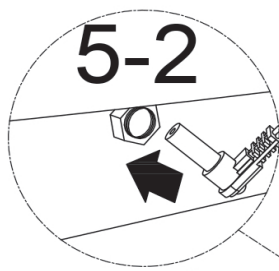
**5**

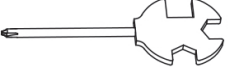





(x4)

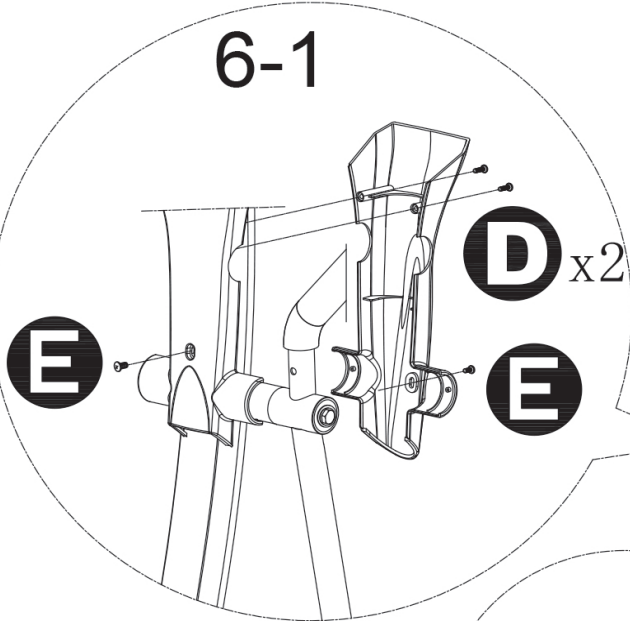


**5-2**

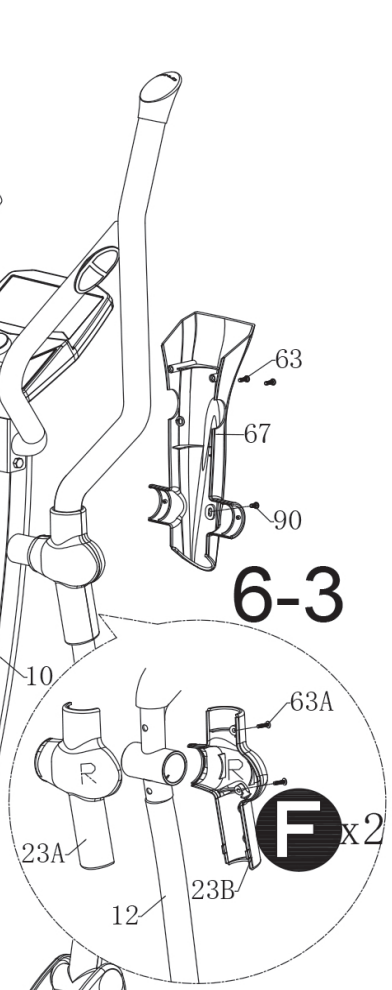


|          |   |      |
|----------|---|------|
| <b>6</b> |  |      |
| <b>D</b> |  | (x2) |
| <b>E</b> |  | (x2) |
| <b>F</b> |  | (x4) |

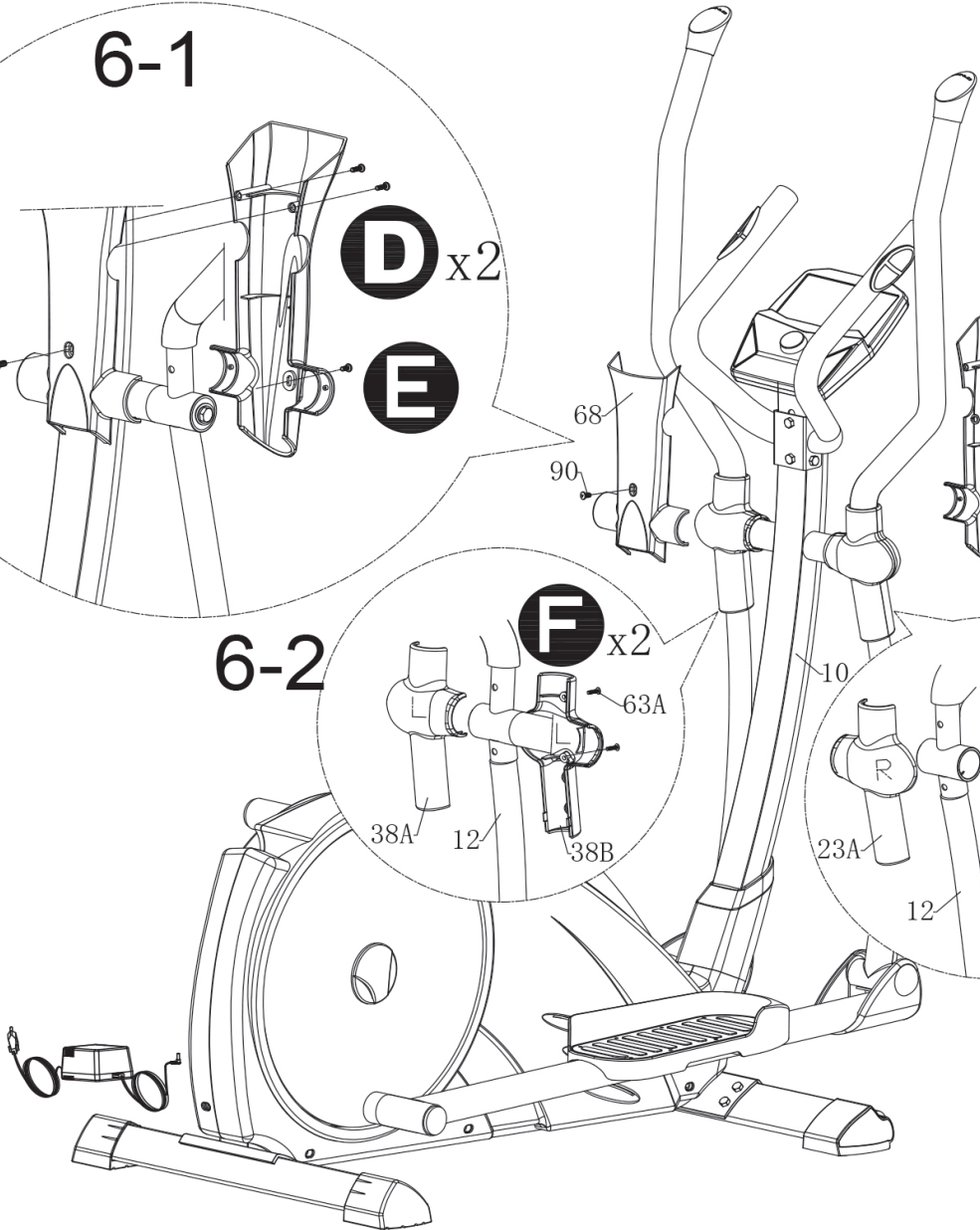
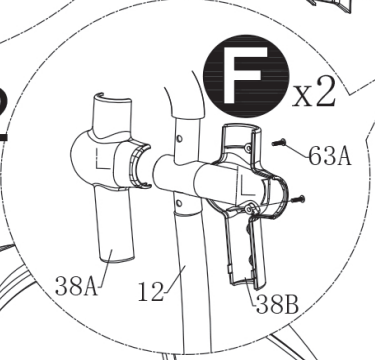
6-1



6-3



6-2



## 4. Pflege und Wartung

### Wartung

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

### Pflege

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

## 4. Care and Maintenance

### Maintenance

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

### Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
- Components 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 |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 5. Computer

## 5. Computer



## 5.1 Computertasten

**UP:** Erhöhung des Wertes bei der Einstellung und Erhöhung des Widerstand während des Trainings.  
**DOWN:** Verringerung des Wertes bei der Einstellung und Verringerung des Widerstandes während des Trainings.  
**ENTER:** Drücken Sie ENTER im Stoppzustand, um in den Einstellmodus zu gelangen. Halten Sie die Taste im DATA-Modus 5 Sekunden lang gedrückt, um den Datensatz eines einzelnen Benutzers zu löschen. Halten Sie ENTER während der Benutzerauswahl U1~U4 3 Sekunden lang gedrückt, um Alter und Gewicht einzustellen.

**RESET:** Wenn Sie während der Einstellung RESET drücken, wird der voreingestellte Wert gelöscht. Drücken Sie RESET erneut, um zur Ausgangsschnittstelle zurückzukehren. Halten Sie die Taste für 3 Sekunden lang gedrückt, um zur Auswahl der USER zurückzukehren. Halten Sie die Taste in der USER-Auswahl für 3 Sekunden gedrückt, dann wird das Gerät zurückgesetzt.

**RECOVERY:** Diese Funktion dient zum Berechnen ihrer Fitness. Der Computer muss nach dem Training eine Herzfrequenz anzeigen. Drücken sie RECOVERY. es beginnt der Test der Erholungsfunktion. Nach 1 Minute zeigt der Test das Ergebnis an. Das Ergebnis wird im Schulnotensystem angezeigt. F1 ist die beste, F6 die schlechteste Stufe.

Gesamter Test: 60 Sekunden. In den ersten 20 Sekunden wird die maximale Herzfrequenz getestet, in den letzten 40 Sekunden die minimale Herzfrequenz. Die Herzfrequenz während des Tests wird an der PULSE-Position angezeigt. Die Testergebnisse F1.0~F6.0 werden in dem folgenden Punktmatrixfenster angezeigt

## 5.2 Computeranzeigen

1. **GESCHWINDIGKEIT:** Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an, wobei ein maximaler Wert von 99,9 KM/Stunde angezeigt wird.
2. **RPM:** Anzeige der aktuellen Drehgeschwindigkeit.
3. **ZEIT:** Anzeige der Trainingszeit des Benutzers von 00:00 bis 99:59.
4. **DISTANZ:** Anzeige der Trainingsdistanz von 0,00 bis 999,9 Kilometer.
5. **KALORIEN:** Anzeige der vom Benutzer verbrannten Kalorien von 0,0 bis 9999.
6. **WATT:** Zeigt den Wattwert der aktuellen Übung an.
7. **PULSE:** Anzeige des aktuellen Herzfrequenzwerts des Benutzers.
8. **LEVEL:** Anzeige der aktuellen Widerstandsstufe (insgesamt 40 Stufen).

## 5.1 Computer buttons

**UP:** Increase the value when setting, increase the resistance during exercise.  
**DOWN:** Reduce the value when setting, reduce the resistance during exercise  
**ENTER:** Press ENTER in the stop state to enter the setting mode. Press and hold for 5 seconds in DATA mode to clear the record of a single User. Press and hold for 3 seconds in U1~U4 to set age and weight

**RESET:** During setting, press RESET will return to the preset value. Press again to return to the initial interface. Press and hold the for 3 seconds in function interface to return to selecting the USER interface. Press and hold the for 3 seconds in USER interface to reset the unit.

**RECOVERY:** You can enter recovery mode when there is a heartrate value. When the computer displays the heartrate value, press this button to enter the heartrate recovery function test. After 1 minute, the heartrate recovery test will display 1-6 level F1 is the best, F6 is the worst

Total testing: 60 seconds. First 20 seconds, test maximum heartrate, the last 40 seconds, test the minimum heartrate. The heartrate in the test is displayed at the PULSE location. Test results F1.0~F6.0 are displayed in the dot matrix window below

## 5.2 Computer data

1. **SPEED:** Display the current speed of exercise, with a maximum displayed value of 99.9 KM/hour.
2. **RPM:** Display the current rotational speed.
3. **TIME:** Display the user's exercise time from 00:00 to 99:59.
4. **DISTANCE:** Display the excise distance from 0.00 to 999.9 kilometers.
5. **CALORIES:** Display the calories burned by the user from 0.0 to 9999.
6. **WATT:** Display the wattage value of the current exercise.
7. **PULSE:** Display the current heart rate value of the user.
8. **LEVEL:** Display the current resistance level (totally 40 levels).

## **Bemerkungen:**

A) Aktivieren des Computers aus dem Schlummermodus.  
Um den Computer aus dem Schlummermodus zu reaktivieren, drücken Sie bitte eine beliebige Taste. Ein Treten hat in diesem Modus keine Funktion.

### **B) Einstellung der Werte**

Zielwerte: Nach Erreichen der Zielwerte ertönt ein Piepton und der Computer hört auf zu zählen.

### **C) Erholung**

Nachdem Sie Ihre Übung beendet haben, drücken Sie RECOVERY und hören auf zu treten. Der Computer misst die Herzfrequenz für die nächsten 60 Sekunden. Wenn der Unterschied zwischen der Anfangs- und der Endherzfrequenz etwa 20% beträgt, erhalten Sie die Note F1 (sehr gut).

Halten Sie den Pulssensor mit beiden Händen oder über den drahtlosen Sendergurt, um den Puls zu testen, zeigt der Computer Ihren aktuellen Pulswert an.

B. Drücken Sie RECOVERY, um den Pulserholungstest zu starten, und das Computerprogramm wird den Stoppstatus eingeben.

C. Setzen Sie die Pulserfassung fort.

D. Die Zeit wird von 60 Sekunden auf 0 Sekunden heruntergezählt.

E. Wenn die Zeit 0 erreicht, wird das Testergebnis (F1-F6) auf dem Display angezeigt.

F1=Exzellent F2=Gut F3=Mäßig F4=Unterdurchschnittlich F5= Nicht gut F6= Schlecht

### **Bluetooth für die Verbindung mit der Kinomap-App.**

Laden Sie Kinomap aus dem Apple Store oder Google Play Store herunter und installieren Sie diese.

Öffnen Sie die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Gerät (Telefon oder Ipad).

Wählen Sie Ergometer in der Artikelauswahl.

Um Kinomap zu verbinden, wählen Sie einfach Fitshow oder Hammer und wählen Sie ihr Modell auf der Markenauswahlseite aus.

Nach dem Einloggen folgen Sie den Anweisungen in der APP.

## **Remarks:**

A) Waking up the computer from the snooze mode.  
To reactivate the computer from the snooze mode, press any button, please. A pedalling has no function in this mode.

### **B) Setting values**

Target values: After achieving the target values, there will be a beep and the computer will stop counting.

### **C) Recovery**

After you finished your exercise press RECOVERY and stop pedalling. The computer will measure the heartrate for the next 60 seconds. If the difference between the starting and end heartrate is around 20%, you will get the grade F1 (very good).

Both your hands hold the pulse sensor or via wireless transmitter belt to test the pulse, the computer will display your current pulse value.

B. Press RECOVERY to enter the pulse recovery test and the computer program will enter the stop status.

C. Keep pulse detecting.

D. Time will count down from 60 seconds to 0 second.

E. When time reaches 0, the test result (F1-F6) appears on the display.

F1=Excellent F2=Good F3=Fair F4=below average F5= No Good F6= Poor

### **Bluetooth for Kinomap app connection.**

Download and install Kinomap from the apple store or google play store.

Open the Bluetooth function on your device (phone or Ipad).

Choose Ergometer in the item selection.

To connect Kinomap you just simply select Fitshow or Hammer and choose your item at the brand selection page.

After log in, follow the instruction in the APP.

## 5.3 Computer Inbetriebnahme

### 5.3.1 Sofort-Start Funktion

Für eine optimale Benutzerfreundlichkeit Ihres Trainingsgerätes wurde die Möglichkeit eines schnellen und unkomplizierten Computerstarts geschaffen. Gehen Sie wie folgt vor:

- Schließen Sie das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät am hinteren Ende des Gerätes an der vorgesehenen Buchse an. Es erscheint im Display „U0, U1, U2, U3, oder U4“.
- Starten Sie Ihr Training, indem Sie zu Treten beginnen. Alle Daten beginnen aufwärts zu zählen. Befinden Sie sich im Benutzer U0 werden die Trainingsdaten nach Beendigung des Trainings nicht gespeichert.

## 5.4 Training mit Userauswahl

- Schließen Sie das mitgelieferte Netzteil am unteren Ende des Geräts an der dafür vorgesehenen Buchse an. Auf dem Computer erscheint kurz ein Testbild. Nach kurzer Zeit erscheint in der Mitte der Digitalanzeige "U0, U1, U2, U3 oder U4". Wählen Sie durch Drehen des Push- und Turn- Knopfes den gewünschten Benutzer aus. Bestätigen Sie mit ENTER.

Um einen Namen einzustellen, halten Sie die ENTER-Taste 3 Sekunden lang gedrückt und wählen Sie die Buchstaben durch Drehen des Push- und Turn- Knopfes aus. Wenn ein Buchstabe ausgewählt ist, drücken Sie ENTER zur Bestätigung und um zum nächsten Buchstaben zu springen. Wenn alle Buchstaben eingestellt sind, drücken Sie erneut ENTER.

Als nächstes wird das Alter angezeigt. Wählen Sie Ihr Alter durch Drehen des Push- und Turn- Knopfes aus und bestätigen Sie mit ENTER.

Wählen Sie nun Ihr Gewicht durch Drehen des Push- und Turn- Knopfes aus und bestätigen Sie mit ENTER.

- Das Hauptmenü blinkt.

## 5.5 Modi

### 5.5.1 WATT

WATT Anfangswert 50, einmalig 5W einstellen, maximal 400W  
Drücken Sie ENTER, um die Einstellungen aufzurufen, die wie folgt lauten: TIME -- DIST -- CAL -- WATT -- TGT HR.

Für TIME-DIST CAL können Sie nur eine der Vorgaben auswählen.

Ist eine max. Herzfrequenz vorgegeben, dann ertönt ein Signalton, wenn der Trainingsherzschlag diesen überschreitet, und die Pulsanzeige blinkt.

Die Ziffern blinken bei der Eingabe der Vorgaben. Durch Drücken von RESET in den Einstellungen werden die Einstellungen auf 0 zurückgesetzt. Ein erneutes Drücken von RESET führt zurück zum Rücksprung der WATT Auswahl.

Stellen Sie den gewünschten Wert ein und treten Sie direkt los. (Wenn keine Einstellung erfolgte, ändert sich der Zweitwert jede Minute; wurde eine Zeit vorgeben, dann teilt sich diese auf die 20 Balken auf.

## 5.3 Computer functions

### 5.3.1 Immediate-Start function

In order to provide optimum user friendliness of your training equipment, an opportunity for quick and uncomplicated initiation of training was devised. Please do the following :

- Connect the power supply included in the scope of delivery to the bottom end of the equipment, at the socket provided. A test image will briefly appear on the computer. After a short time „U0, U1, U2, U3 or U4“ will appear in the center of the digital display.
- Start your exercise by pedalling. You have activated the last used, all values start counting up. After you have finished your exercise, the reached values will not be safed in the, if you have selected U0!

## 5.4. Exercise with User setting

- Connect the power supply included in the scope of delivery to the bottom end of the equipment, at the socket provided. A test image will briefly appear on the computer. After a short time „U0, U1, U2, U3 or U4“ will appear in the center of the digital display. select the desired user by turning the push and turn button. Press ENTER to confirmed.

To set a name hold the pressed ENTER button for 3 seconds and select the letters by turning the push and turn-button. if a letter is selected, press ENTER to confirm and to jump to the next letter. If all letters have been set, press ENTER again.

Next will be age. Select your age by turning the push and turn-button and confirm with ENTER.

Now select your weight by turning the push and turn-button and confirm with ENTER.

- The main Menue is blinking.

## 5.5 Modi

### 5.5.1 WATT

WATT initial value 50, adjust once 5W, maximum 400W  
Press ENTER to enter the settings, which are TIME -- DIST -- CAL -- WATT -- TGT HR.

For TIME-DIST CAL, you can only set one of them.

After setting the heartrate value, a prompt sound will be emitted when the exercise heartrate exceeds, and the heartrate number will continue to flash.

The numbers flash when entering the settings. Pressing RESET in the settings will reset to 0. Resetting again will return to the WATT interface.

Set the desired value and start pedaling directly (if no setting, it changes every minute; there is a set time evenly distributed 20 grid pattern)

### 5.5.2 MANUAL

Diese Funktion steuert 40 Widerstandsstufen, wobei eine Anzeige 4 Stufen entspricht.

Drücken Sie ENTER, um die folgenden Einstellungen vorzunehmen: TIME - DIST - CAL - TGT HR (in MANUAL kann WATT nicht eingestellt werden).

Für TIME-DIST CAL können Sie nur eine der Vorgaben auswählen.

Ist eine max. Herzfrequenz vorgegeben, dann ertönt ein Signalton, wenn der Trainingsherzschlag diesen überschreitet, und die Pulsanzeige blinkt.

Die Ziffern blinken bei der Eingabe der Vorgaben. Durch Drücken von RESET in den Einstellungen werden die Einstellungen auf 0 zurückgesetzt. Ein erneutes Drücken von RESET führt zum Rücksprung zur MANUAL Auswahl.

Stellen Sie den gewünschten Wert ein und treten Sie direkt los. (Wenn keine Einstellung erfolgte, ändert sich der Balken für den Zeitwert jede Minute; wurde eine Zeit vorgeben, dann teilt sich diese auf die 20 Balken auf.

Der Widerstand kann während des Trainings durch Drehen des Push und Turn-Kopfes jederzeit geändert werden.

### 5.5.3 PROGRAMME

Es gibt 12 voreingestellte Programme

Im PROGAM-Modus können nur die Zeit, die Zielherzfrequenz und der maximale WATT-Wert eingestellt werden.

Im PROGAM-Modus beträgt der maximale Einstellbereich für WATT 200-400. WATT. Jeder Schritt beträgt 5 Watt.

Nach Auswahl des Programms drücken Sie ENTER, um zu den Einstellungen zu gelangen, die wie folgt lauten: TIME - WATT - TGT HR:

Ist eine max. Herzfrequenz vorgegeben, dann ertönt ein Signalton, wenn der Trainingsherzschlag diesen überschreitet, und die Pulsanzeige blinkt.

Die Ziffern blinken bei der Eingabe der Vorgaben. Durch Drücken von RESET in den Einstellungen werden die Einstellungen auf 0 zurückgesetzt. Ein erneutes Drücken von RESET führt zu einem Rücksprung zur PROGRAM Auswahl.

Wenn keine Zeit Einstellung erfolgte, ändert sich der Balken jede Minute; wurde eine Zeit vorgeben, dann teilt sich diese auf die 20 Balken auf.

### 5.5.2 MANUAL

This function controls 40 levels of resistance, with 1 grid representing 4 levels.

Press ENTER to enter the settings, which are TIME - DIST - CAL - TGT HR (MANUAL cannot set WATT).

For TIME-DIST CAL, you can only set one of them.

After setting the heartrate value, a prompt sound will be emitted when the exercise heartrate exceeds, and the heartrate position will continue to flash

The numbers flash when entering the settings Pressing RESET in the settings will reset to 0. Reset again will return to the MANUAL interface.

Set the desired value and start riding directly (if no setting, it changes every minute; there is a set time evenly distributed 20 grid pattern).

LEVEL 1-40 are displayed in the dot matrix window below. The level can be changed during the exercise by turning the push and turn-button.

### 5.5.3 PROGRAMS

There are 12 preset programs

During exercise, the functions below will display PROG 1~PROG 12 respectively

In PROGAM mode, only the time, target heartrate and maximum WATT value need to be set.

In PROGAM mode, the maximum setting range for WATT is 200-400. WATT. each step is 5 Watt.

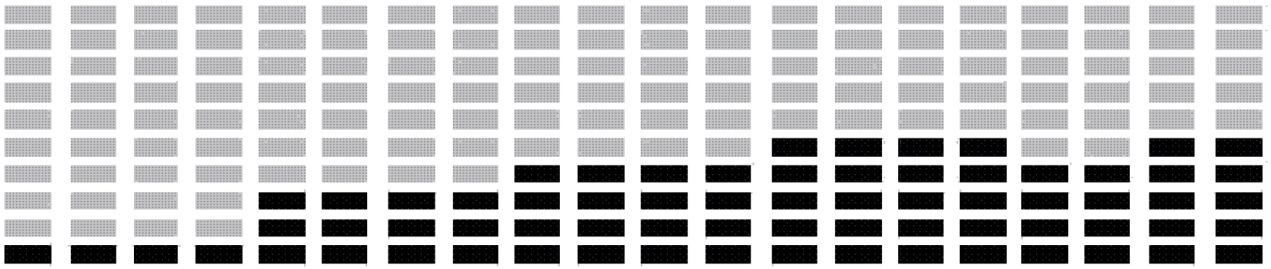
Press ENTER to enter the settings, which are TIME - WATT - TGT HR:

After setting the heartrate value, a prompt sound will be emitted when the exercise heartrate exceeds, and the heartrate position will continue to flash:

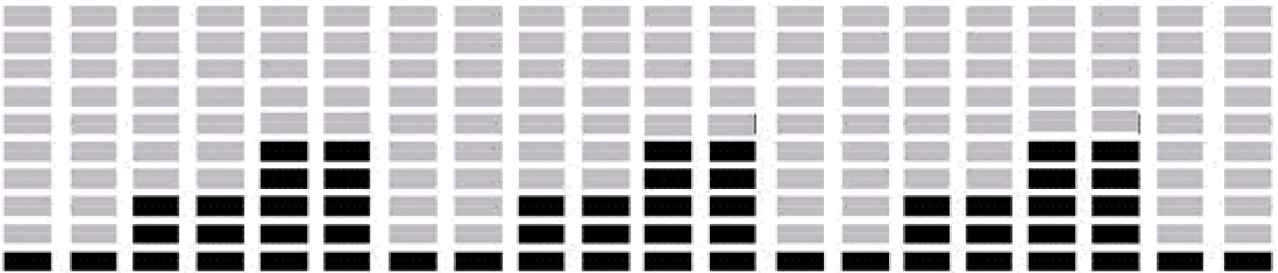
The numbers flash when entering the settings. Pressing RESET in the settings will reset to 0. Resetting again will return to the PROG interface:

Set the desired value and start riding directly (if no setting, it changes every minute; there is a set time evenly distributed 20 grid pattern)

**P1**



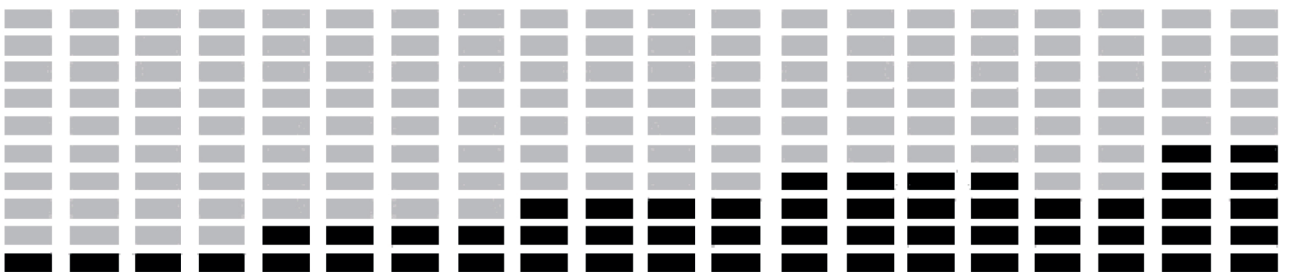
**P2**



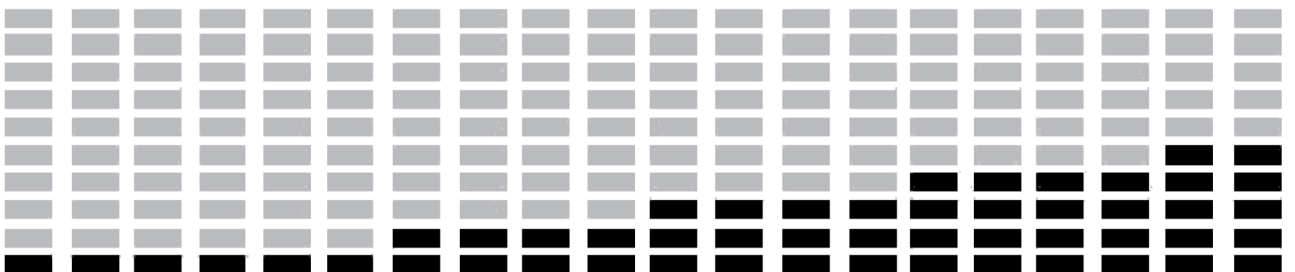
**P3**



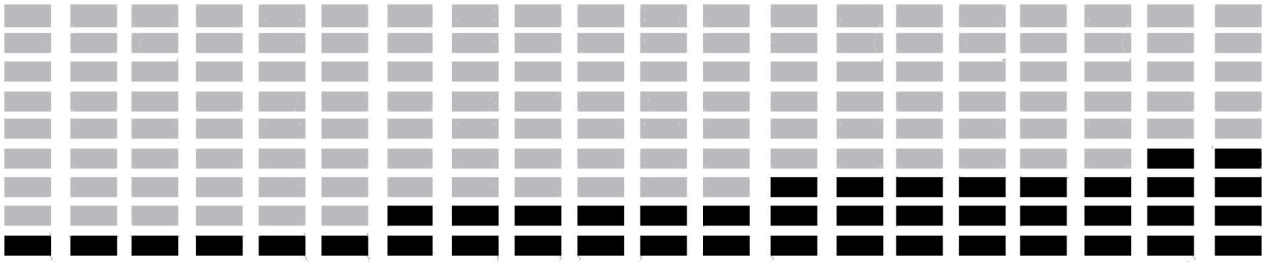
**P4**



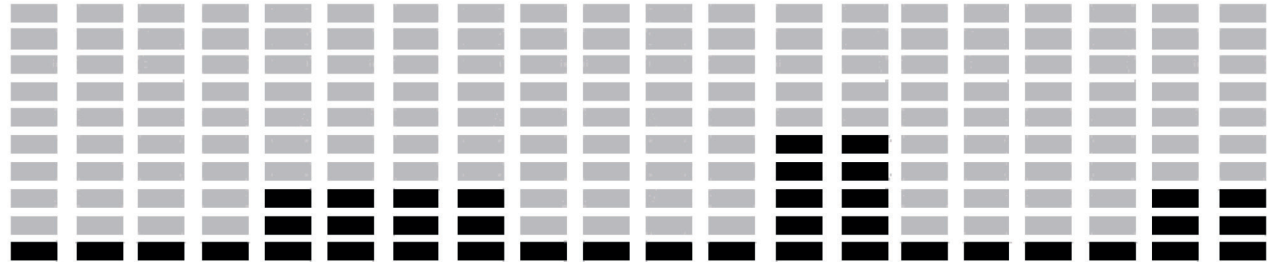
**P5**



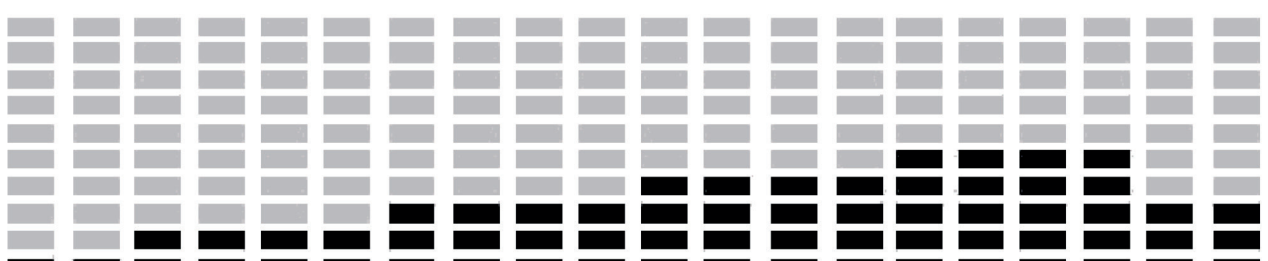
**P6**



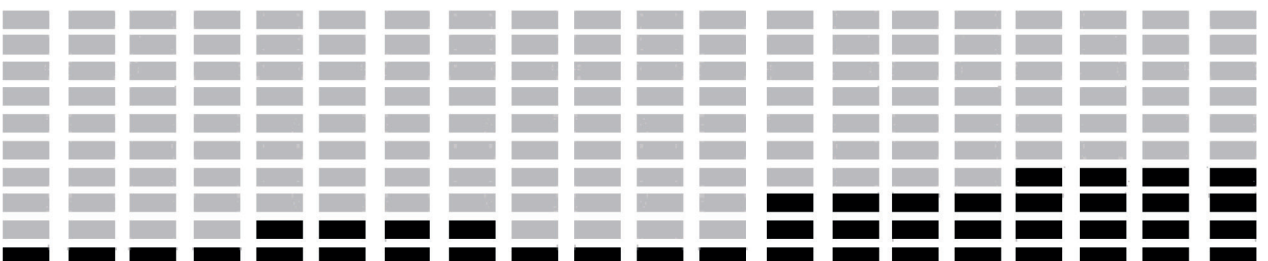
**P7**



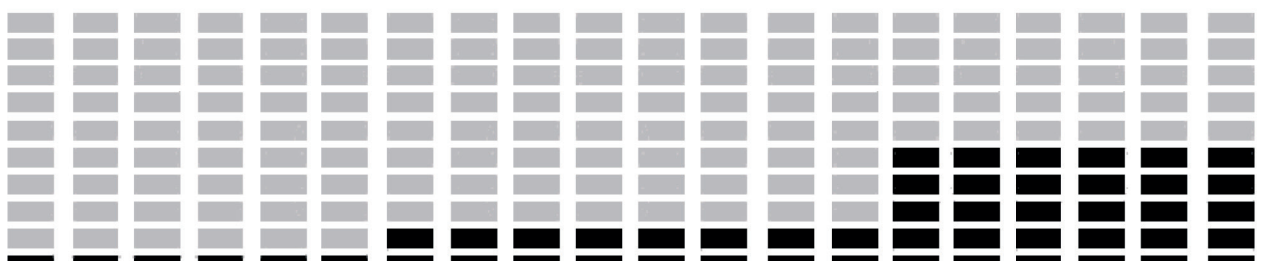
**P8**



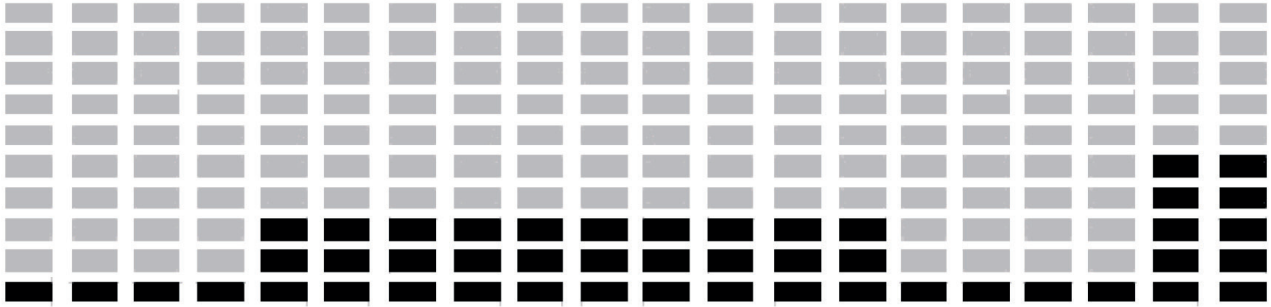
**P9**



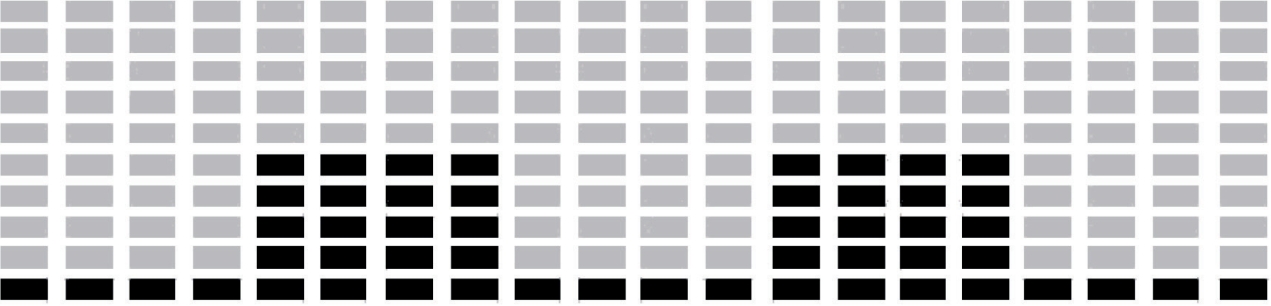
**P10**



# P11



# P12



## 5.5.4 IND

Der IND-Modus ist ein Programm, bei welchem Sie ihr eigenes Profile abspeichern können. Jeder Balken kann durch Drehen des Push- und Dreh-knopfes im Bereich von 50-400WATT eingestellt werden. Zum Bestätigen drücken Sie ENTER, bis alle Werte eingestellt sind.

Jetzt können Sie TIME-DIST CAL einstellen (wählen Sie 1 aus 3) und dann die Zielpuls einstellen.

Wenn Sie keine Zeit einstellen, dauert das Programm 20 Minuten, jeder Takt 1 Minute, andernfalls hat jeder Takt eine Trainingszeit der eingestellten Trainingszeit geteilt durch 20.

## 5.5.5 HRC

Es gibt 4 Modi im HRC Modus. Bei den ersten drei (55%, 70% und 80%) wird das Alter für die Berechnung der Zielherzfrequenz herangezogen. Bei TARGET haben Sie die Möglichkeit Ihre eigene Zielherzfrequenz festzulegen.

Wählen Sie durch Drehen des Push- und Turn-Knopfes den gewünschten Typ aus und drücken Sie ENTER.

Berechnung der maximalen Herzfrequenz:  
HRC- 55% ZIEL-H.R= 55% von (220-AGE)  
HRC - 70% TARGET H.R= 70% von (220-AGE)  
HRC - 80% ZIEL H.R. = 80% von (220-AGE)

Drücken Sie ENTER, um die folgenden Einstellungen vorzunehmen:  
TIME - DIST - CAL-WATT - TGT HR (nur für TARGET)

Für ZEIT - DIST - KAL, kann der Benutzer nur eine einstellen. Wenn Sie keine Zeit einstellen, dauert das Programm 20 Minuten, jeder Takt 1 Minute, andernfalls hat jeder Takt eine Trainingszeit der eingestellten Trainingszeit geteilt durch 20.

Wenn 30 Sekunden lang keine Herzfrequenz gemessen wird, wird NO PULSE angezeigt. Wenn eine Herzfrequenz wieder gemessen wird, erlischt der Text.

## 5.5.4 IND

IND mode is a user-defined mode, graphics can be set in WATT initial value of 50, adjust by 5W each step by turning the push and turn button and pressing ENTER to confirm the setting.

Now you can set TIME-DIST CAL (choose 1 from 3) and then set the target heartrate.

If you don't set a time, the program will last 20min, each bar for 1 min, otherwise, each bar has a exercise time of set trainings time divided by 20.

## 5.5.5 HRC

HRC has 4 types. The first three (55%, 70% and 80%) use age to calculate the target heartrate and the last type TARGET gives you the option to set your own target.

Select by turning the push and turn -button the selected type and press ENTER.

Max heartrate calculation:  
HRC- 55% TARGET H.R= 55% of (220-AGE)  
HRC - 70% TARGET H.R= 70% of (220-AGE)  
HRC - 80% TARGET H.R= 80% of (220-AGE)

Press ENTER to enter the settings, which are TIME - DIST - CAL WATT - TGT HR (only for TARGET)

TIME -- DIST - CAL, user can only set one of them. (If no setting, it changes one grid per minute. There is a set time to evenly distribute 20 grid patterns).

If there is no heartrate for 30 seconds, NO PULSE will be displayed. If there is a heartrate input, the text will be canceled and detection will continue.

#### 5.5.5.1 Graphische Herzfrequenz Anzeige

Die Pulsanzeige zeigt Ihnen nach der Eingabe Ihres Alters die verschiedenen Herzbelastungsbereiche an. Diese Bereiche ändern sich je nach Alter.

Gesundheitszone: Dient zur Förderung der Gesundheit  
Grüner Bereich: bis 55% ihres Trainingspulses

Aerobe Zone.  
Verbesserung der Grundlagenausdauer (Aeroben Fitness)  
Gelber Bereich: bis 75% ihres Trainingspulses

Intensive Zone:  
Roter Bereich: über 75% ihres Trainingspulses  
Mischung aus aerob und anaerob laktazid.  
Verbesserung der Laktattoleranz.

#### 5.5.6 DATEN

Nachdem Sie DATA ausgewählt haben, drücken Sie ENTER -, um die EXER - ODO -TOT ZEIT - KALORIEN Datensätze anzuwählen.

Wählen Sie UP oder DOWN, um die Informationen auszuwählen und ENTER zum Aufrufen und Überprüfung. Drücken Sie RESET, um zur vorherigen Position zurückzukehren.

Drücken Sie EXER, um den Status des Speichers abzufragen NO EXER bedeutet keine Daten. Wenn Daten vorhanden sind, werden maximal 20 Trainings angezeigt.

Hinweis: U1~U4 speichert den eingestellten Wert, des letzten Trainings.

#### 5.5.5.1 Graphic heartrate display

After entering your age, the heart rate display shows you the different heart rate ranges. These ranges change depending on your age.

Health zone: Used to promote health  
Green zone: up to 55% of your training heart rate

Aerobic zone.  
Improvement of basic endurance (aerobic fitness)  
Yellow zone: up to 75% of your training heart rate

Intensive zone:  
Red zone: over 75% of your training heart rate  
Mixture of aerobic and anaerobic lactic acid.  
Improvement of lactate tolerance.

#### 5.5.6 DATA

After selecting DATA, press ENTER - to enter and view EXER - ODO -TOT TIME - CALORIES Records.

Select UP or DOWN to view information. Press ENTER to enter to review. Press RESET to return to the previous interface.

Press EXER allows for querying the status of memory NO EXER means No data. If there is data, it shows a maximum of 20 EXER transactions

Note: U1~U4 will remember the set value when cycling starts after setting one of time, distance and calories.

Clearing the set value can be done by using RESET in the settings and cycling again to clear it.

## 6. Technische Details

### 6.1 Netzgerät (im Lieferumfang enthalten)

Schließen Sie das Kabel vom Netzgerät an der entsprechenden Buchse am hinteren, unteren Ende des Gehäuses an.

Netzteil Spezifikation:  
AC-AC  
Input: 230 V, 50Hz  
Output: 29 V, 2000 mA

- Verwenden Sie ausschließlich das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät! Sollten Sie ein Netzgerät eines anderen Herstellers verwenden wollen, achten Sie darauf, dass dieses bei Überbelastung automatisch abschaltet, kurzschlussfest ist und elektronisch geregelt wird. Bei Nichtbeachtung kann dies zu einem Kurzschluss und Defekt des Computers führen.
- Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker aus der Steckdose zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

## 6. Technical Details

### 6.1 Power Supply (included in the scope of delivery)

Connect the cable from the power supply to the respective socket on the lower rear end of the housing.

Power Supply Specification:  
AC-AC  
Input: 230 V, 50Hz  
Output: 29 V, 2000 mA

- Use only the power supply included in the scope of delivery. If you use another manufacturer's power supply, Please ensure that it automatically cuts-off in the event of overload, is short-circuit protected and is electronically controlled. Non-compliance may result in short-circuiting and damage to the computer.
- Disconnection of the power pack from the mains or of the power pack plug from the equipment results in a return to User Selection U0 – U4 input mode.

## 7. Trainingsanleitung

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

### Allgemeine Hinweise zum Training

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

### 7.1 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.

### 7.2 Trainingsintensität

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

### Umdrehungszahl (RPM)

Im Sinne eines gezielten Ausdauertrainings empfiehlt es sich prinzipiell, eher einen geringen Tretwiderstand zu wählen und mit einer höheren Umdrehungszahl (RPM - Revolutions per Minute) zu trainieren. Achten Sie darauf, dass die Umdrehungszahl bei ca. 60 RPM liegt und 80 Umdrehung nicht übersteigt.

### 7.3 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.

## 7. Training manual

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

### General notes for Training

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

### 7.1 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.

### 7.2 Training intensity

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

### RPM

In terms of objective endurance training it is recommended in principle to select a lower step resistance and to train at a higher rpm (revolutions per minute). Ensure that the rpm is higher than 60 RPM but does not exceed 80.

### 7.3 Heart rate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.

Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse).

In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape.

If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

#### 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.

#### 7.4 Trainings-Kontrolle

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

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

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

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

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

- Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70 %) oder darunter zu trainieren.
- Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85 %), jedoch ohne sich zu überfordern.
- Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein „gutes“ Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.
- Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainings einheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75 % des Maximalpulses).

#### Note:

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

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

#### 7.4 Training control

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

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

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

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
  2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
  3. One minute after training = recovery pulse
- During the first weeks, it is recommended that training be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
  - During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
  - If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program. so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.
  - Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

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

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:

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

Trainingspuls

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

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

#### 7.5 Trainingsdauer

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

Aufwärmen:

5 bis 10 Minuten auch langsames Einradeln.

Training:

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

Abkühlen:

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

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

Veränderung der Stoffwechsellätigkeit während des Trainings:

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

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate to reach the „training zone“; that is, the organism is capable of higher performance. You will recognize the result of improved condition in a higher fitness score (F1 - F6).

Calculation of the training / working pulse:

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

Training pulse

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

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

#### 7.5 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 slow cycling.

Training:

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

Cool-down:

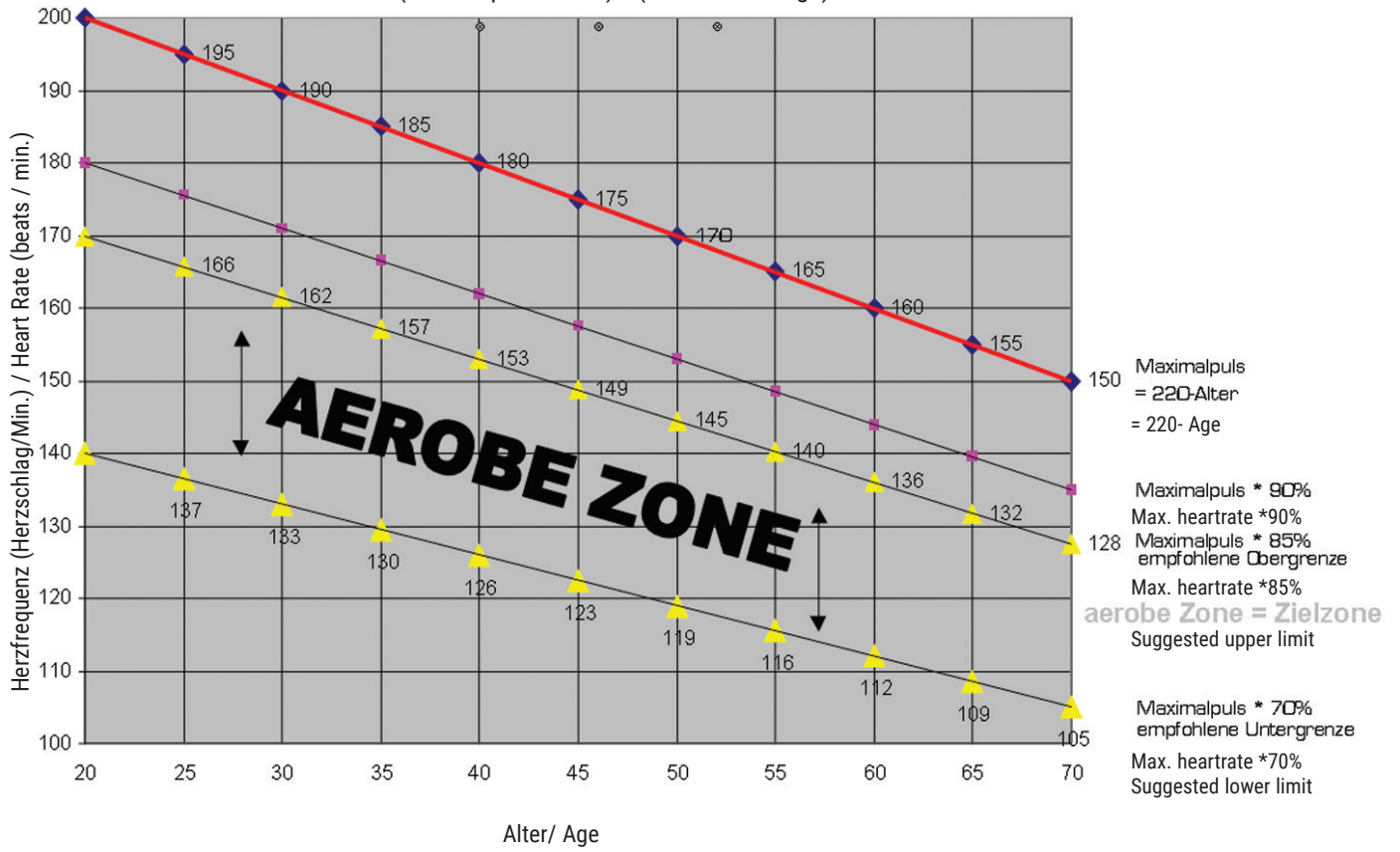
5 to 10 minutes of slow cycling, followed by calisthenics or stretching, in order to loosen up the muscles.

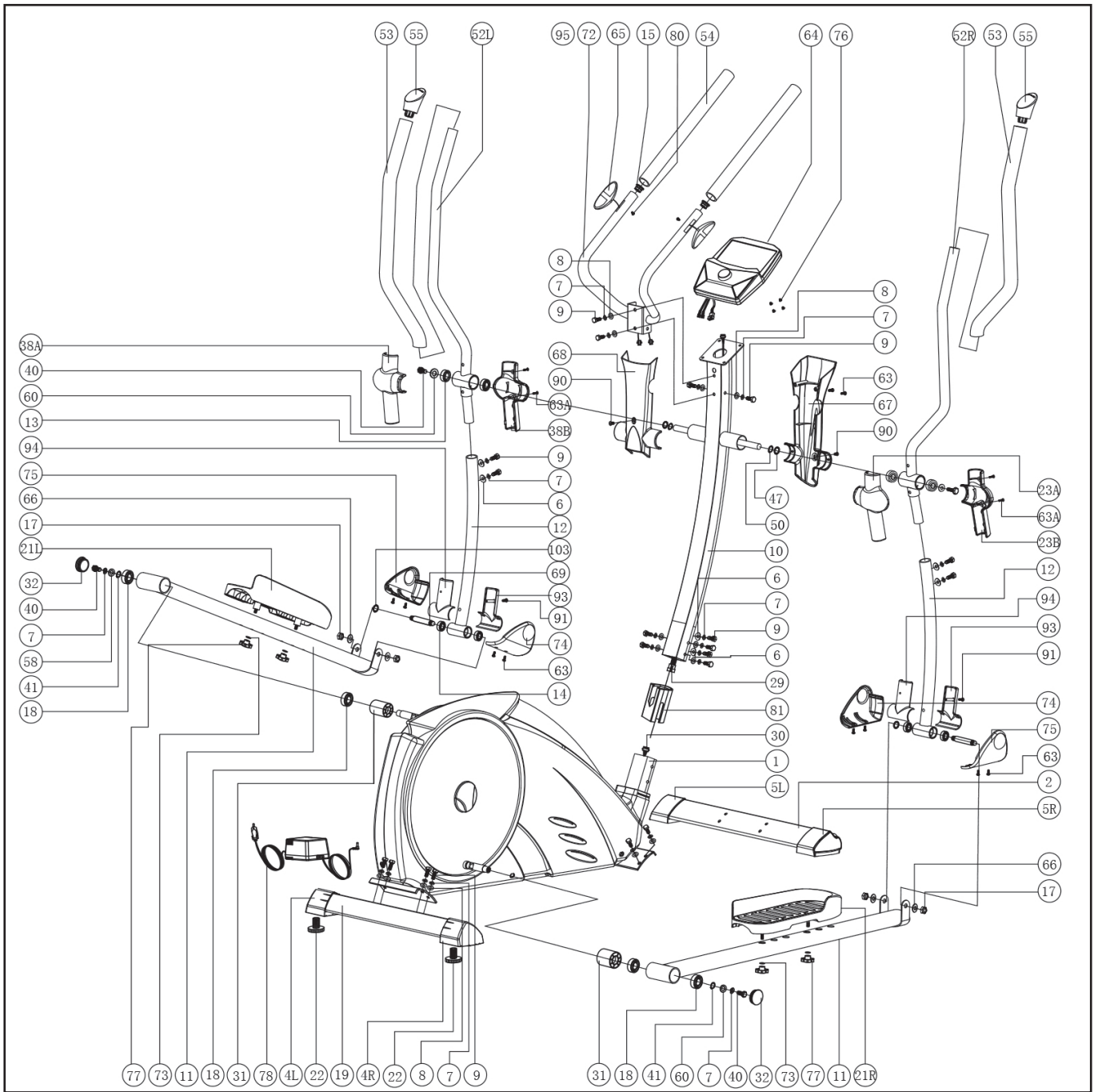
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

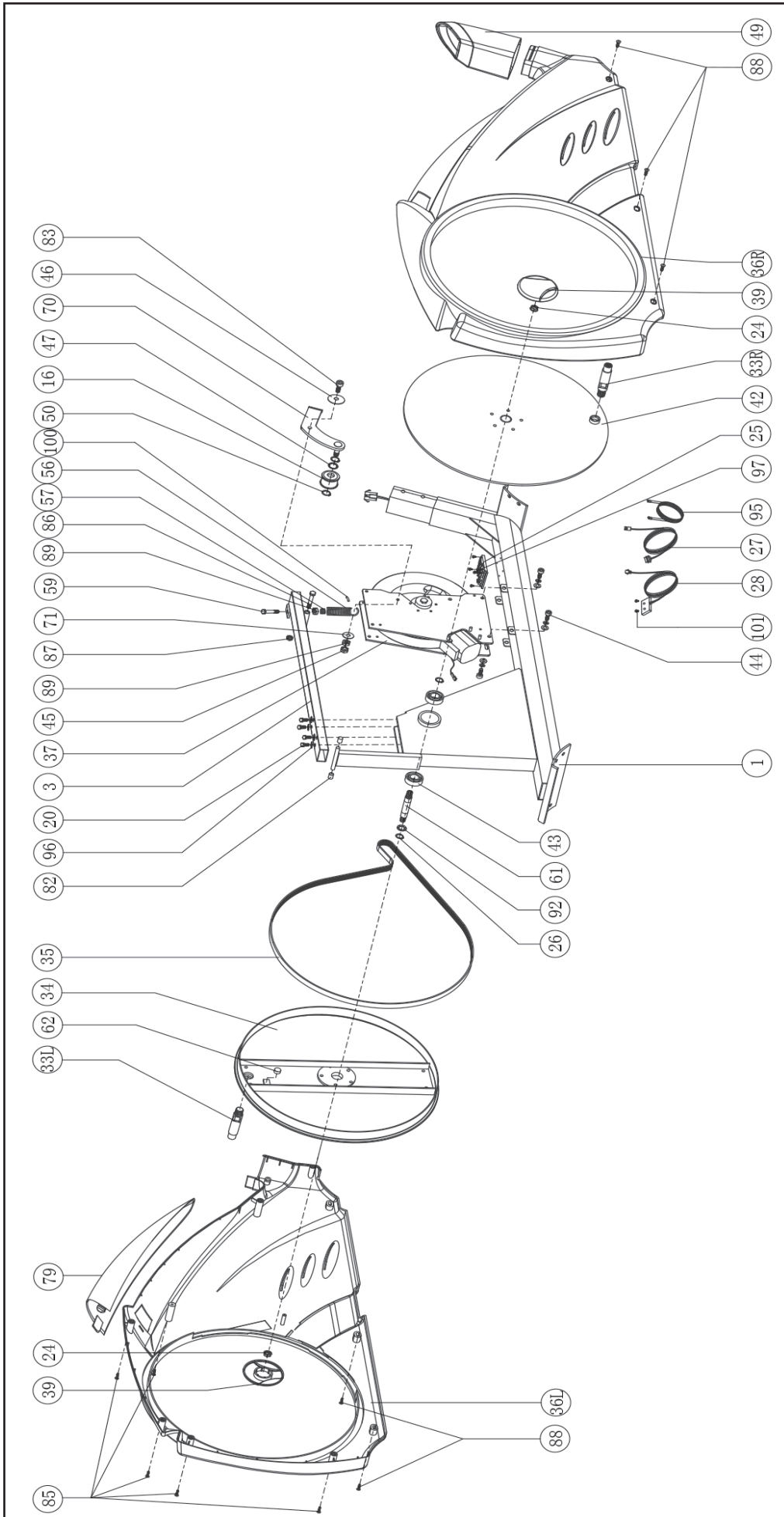
Alterations of metabolic activity during training:

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

## Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram (Herzfrequenz/Alter) / (Heart Rate / Age)







## 9. Teilleiste / Parts list

| Position | Bezeichnung                               | Description                                | Abmessung/Dimension | Menge/Quantity |
|----------|---|--|---------------------|----------------|
| 11008 -1 | Hauptrahmen                               | Main frame                                 |                     | 1              |
| 2        | Standfuß, vorn                            | Front stabilizer                           |                     | 1              |
| 3        | EMS Fixierung, oben                       | EMS fixation, top side                     |                     | 1              |
| 4L       | Hintere Fußkappe, links                   | Rear foot cap, left side                   |                     | 1              |
| 4R       | Hintere Fußkappe, rechts                  | Rear foot cap, right side                  |                     | 1              |
| 5L       | Vordere Fußkappe, links                   | Front foot cap, left side                  |                     | 1              |
| 5R       | Front Fußkappe, rechts                    | Front foot cap, right side                 |                     | 1              |
| 6        | Unterlegscheibe, gebogen                  | Washer, curved                             | Ø22xØ8.5x1.5        | 6              |
| 7        | Federring                                 | Springring                                 | Ø15.4xØ8x2          | 24             |
| 8        | Unterlegscheibe                           | Washer                                     | Ø16xØ8.5x1.2        | 16             |
| 9        | Sechskantschraube                         | Hexhead screw                              | M8x20               | 22             |
| 10       | Lenkerstützrohr                           | Handlebar post                             |                     | 1              |
| 11       | Pedalarm                                  | Pedal arm                                  |                     | 2              |
| 12       | Verbindungsarm                            | Connection arm                             |                     | 2              |
| 13       | Kugellager                                | Ballbearing                                | 6003ZZ              | 4              |
| 14       | Kugellager                                | Ballbearing                                | 6001ZZ              | 4              |
| 15       | Kunststoffkappe                           | End cap                                    | Ø25x28              | 2              |
| 16*      | Riemenspannrolle                          | Idler wheel                                |                     | 1              |
| 17       | Mutter, selbstsichern                     | Safety nut                                 | M 10                | 4              |
| 18       | Kugellager                                | Ballbearing                                | 2203-2RS            | 2              |
| 19       | Standfuß, hinten                          | Rear stabilizer                            |                     | 1              |
| 20       | Sechskantschraube                         | Hex head bolt                              | M8x25               | 4              |
| 21L      | Pedal, links                              | Pedal, left side                           |                     | 1              |
| 21R      | Pedal, rechts                             | Pedal, right side                          |                     | 1              |
| 22       | Höhenverstellung                          | Height adjustment                          |                     | 2              |
| 23A      | Abdeckung für Verbindungsarm, rechts vorn | Cover for connection arm, right front side |                     | 1              |
| 23B      | Abdeck. für Verbindungsarm, rechts hinten | Cover for connection arm, right rear side  |                     | 1              |
| 24       | Rändelmutter                              | Fasten Nut                                 | M10                 | 2              |
| 25       | Platine                                   | PC board                                   |                     | 1              |
| 26       | Sicherungsring                            | C-clip                                     | Ø22xØ18.5           | 2              |
| 27       | Stromverbindungskabel                     | Powercable                                 | 1250mm              | 1              |
| 28       | Widerstandskontrollkabel                  | Tension control cable                      | 1050mm              | 1              |
| 29       | Computerkabel, oben                       | Upper computer cable                       | 1000mm              | 1              |
| 30       | Computerkabel, unten                      | Lower computer cable                       | 400mm               | 1              |
| 31       | Abstandshalter für Pedalarm               | Spacer for pedal arm                       | Ø46x39              | 2              |
| 32       | Kunststoffkappe, für Achse                | Endcap for axle                            | Ø45x15              | 2              |
| 33L      | Achse, links                              | Axle, left side                            |                     | 1              |
| 33R      | Achse, rechts                             | Axle right side                            |                     | 1              |
| 34       | Rotationsscheibe, links                   | Rotationwheel, left side                   |                     | 1              |
| 35*      | Riemen                                    | Belt                                       | 1651 pj6            | 1              |
| 36L      | Gehäuse, links                            | Housing, left side                         |                     | 1              |
| 36R      | Gehäuse, rechts                           | Housing, right side                        |                     | 1              |
| 37       | EMS                                       | EMS  |                     | 1              |
| 38A      | Abdeckung für Verbindungsarm, links vorn  | Cover for connection arm, left front side  |                     | 1              |
| 38B      | Abdeck. für Verbindungsarm, links hinten  | Cover for connection arm, left rear side   |                     | 1              |
| 39       | Abdeckung für Rotationsscheibe            | Cover for rotationwheel                    |                     | 2              |
| 40       | Sechskantschraube                         | Hex head bolt                              | M8x20               | 4              |
| 41       | Sicherungsring                            | C-clip                                     | S-40                | 2              |
| 42       | Rotationsscheibe, rechts                  | Rotationwheel, right side                  |                     | 1              |
| 43*      | Kugellager                                | Ballbearing                                | 6004-2RS            | 2              |
| 44*      | Innensechskantschraube                    | Allenscrew                                 | M6x16               | 4              |
| 45       | Mutter, selbstsichernd                    | Safety nut                                 | M8                  | 1              |
| 46       | Unterlegscheibe                           | Washer                                     | Ø50xØ10x1.0         | 1              |
| 47       | Unterlegscheibe, gebogen                  | Curved washer                              | Ø21xØ16             | 1              |
| 48       | Wird nicht benötigt                       | No needed                                  |                     | 0              |
| 49       | Abdeckung für Lenkerstützrohr             | Cover for handlebarpost                    |                     | 1              |
| 50       | Sicherungsring                            | C-clip                                     | S-15                | 2              |
| 51       | Wird nicht benötigt                       | No needed                                  |                     | 0              |
| 52L      | Beweglicher Arm, links                    | Movable arm, left side                     |                     | 1              |
| 52R      | Beweglicher Arm, rechts                   | Movable arm, right side                    |                     | 1              |
| 53*      | Schaumstoff für beweglichen Arm           | Foam for movable arm                       | Ø26x3.0x770mm       | 2              |
| 54*      | Schaumstoff für Lenker                    | Foam for handlebar                         | Ø23x4.0x500mm       | 2              |
| 55       | Endkappe für beweglichen Arm              | End cap for movable arm                    | Ø28x90              | 2              |
| 56       | Feder                                     | Spring                                     | Ø20x70x3.0          | 1              |
| 57       | Kunststoffkappe                           | Endcap                                     |                     | 1              |
| 58       | Unterlegscheibe                           | Washer                                     | Ø25xØ8.5x2.0        | 2              |
| 59       | Sechskantschraube                         | Hex head bolt                              | M8x50               | 1              |
| 60       | Unterlegscheibe                           | Washer                                     | Ø21xØ8.5x1.5        | 2              |
| 61       | Hauptachse                                | Mainaxle                                   | Ø20x131             | 1              |
| 62       | Magnet                                    | Magnet                                     |                     | 1              |
| 63       | Kreuzschlitzschraube                      | Crosshead screw                            | ST 4x1.4x15         | 10             |

|     |   |                                      |                         |   |
|-----|---|--------------------------------------|-------------------------|---|
| 63A | Kreuzschlitzschraube                            | Crosshead screw                      | ST 3,5x15               | 4 |
| 64  | Computer  | Computer                             | TZ4655                  | 1 |
| 65  | Handpulsensor mit Kabel                         | Handpulsensor with cable             |                         | 2 |
| 66  | Unterlegscheibe                                 | WasherØ22xØ10x2                      |                         | 4 |
| 67  | Abdeckung für Lenker, hinten                    | Cover for handlebar, rear side       |                         | 1 |
| 68  | Abdeckung für Lenker, vorn                      | Cover for handlebar, front side      |                         | 1 |
| 69  | Achse für Pedalarm, vorn                        | Axle for pedalarm, front side        | 12x113                  | 2 |
| 70  | Riemenspanner                                   | Idler bracket                        |                         | 1 |
| 71  | Unterlegscheibe                                 | Washer                               | Ø28xØ8.5x3              | 1 |
| 72  | Lenker  | Handlebar                            |                         | 1 |
| 73  | Unterlegscheibe                                 | Washer                               | Ø14xØ6.5x8              | 4 |
| 74  | Pedalarmabedkung vorne, links                   | Cover for pedalarm, front left side  |                         | 2 |
| 75  | Pedalarmabedkung vorne, rechts                  | Cover for pedalarm, front right side |                         | 2 |
| 76  | Kreuzschlitzschraube                            | Corss head screw                     | M5x10                   | 4 |
| 77  | Unterlegscheibe                                 | Washer                               | Ø14xØ6.5x0.8            | 4 |
| 78  | Netzgerät                                       | Adapter                              | 230, output 29V, 2000mA | 1 |
| 79  | Topcover für Gehäuse                            | Topcover for housing                 |                         | 1 |
| 80  | Kreuzschlitzschraube                            | Crosshead screw                      | ST 4x15                 | 8 |
| 81  | Kunststoffbuchse für Lenkerstützrohr            | Bushing for handlebarpost            |                         | 1 |
| 82  | Abstandshalter für Gehäuse                      | Spacer for housing                   |                         | 6 |
| 83  | Innensechskantschraube                          | Allenscrew                           | M8x30                   | 1 |
| 84  | Wird nicht benötigt                             | No needed                            |                         | 0 |
| 85  | Kreuzschlitzschraube                            | Crosshead crew                       | ST 4x20                 | 7 |
| 86  | Sechskantschraube                               | Hexhead bolt                         | M6x55                   | 1 |
| 87  | Mutter, selbstsichernd                          | Safety nut                           | M6                      | 1 |
| 88  | Kreuzschlitzschraube                            | Crosshead screw                      | ST 4.2x20               | 4 |
| 89  | Sechskantschraube                               | Hex head bolt                        | M8x6                    | 2 |
| 90  | Kreuzschlitzschraube                            | Crosshead screw                      | M5x15                   | 2 |
| 91  | Kreuzschlitzschraube                            | Crosshead screw                      | ST 3x15                 | 2 |
| 92  | Unterlegscheibe, gebogen                        | Washer, curved                       | Ø27xØ21.5x0.3           | 1 |
| 93  | Abdeckung für Verbindungsarm, Mittelteil hinten | Cover for connection arm, inner part |                         | 2 |
| 94  | Abdeckung für Verbindungsarm, Mittelteil vorn   | Cover for connecdtion arm, out part  |                         | 2 |
| 95  | Kabel   | Cable                                | 250mm                   | 1 |
| 96  | Unterlegscheibe                                 | Washer                               | Ø16xØ8.5x1.2            | 4 |
| 97  | Kreuzschlitzschraube                            | Crosshead screw                      | St4x15                  | 4 |
| 98  | Wird nicht benötigt                             | No needed                            |                         | 0 |
| 99  | Wird nicht benötigt                             | No needed                            |                         | 0 |
| 100 | Kunststoffhülse                                 | Plastic sleeve                       |                         | 1 |
| 101 | Kreuzschlitzschraube                            | Crosshead screw                      | ST 3.5x15               | 2 |
| 102 | Wird nicht benötigt                             | No needed                            |                         | 0 |
| 103 | Unterlegscheibe gebogen                         | Wavy washer                          | D12.7xD18               | 2 |

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.

## 10. 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.

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

- 2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
- 3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
- 4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.
- 5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- 6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- 7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- 8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßigem Gerbrauch, 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:

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| Loxon XTR          | 11008             |
| <b>Bezeichnung</b> | <b>Artikelnr.</b> |

**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.



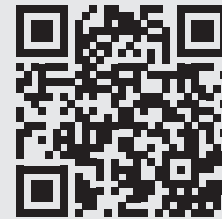
**Ticket öffnen!**

[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 Teileliste mit Bezeichnungen und Nummern sowie eine Explosionszeichnung Ihres Gerätes finden Sie in den vorherigen Kapiteln.

### Kontakt



+49 (0)731 / 97488-62



service@hammer.de



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

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

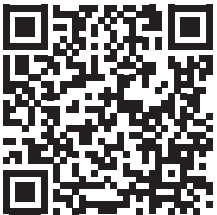
## Service & Support

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:

|                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| Loxon XTR          | 11008           |
| <b>Description</b> | <b>Item no.</b> |

### 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)