

ANLEITUNG/MANUAL

SpeedSKI

Inhaltsverzeichnis**Index****Seite/Page**

1.	Sicherheitshinweise	1.	Safety instructions	02
2.	Allgemeines	2.	General	03
	2.1 Verpackung	2.1	Packaging	03
	2.2 Entsorgung	2.2	Disposal	03
	2.3 Batterieentsorgung	2.3	Battery disposal	03
	2.4 Platzbedarf	2.4	Trainingsarea	04
3.	Aufbau	3.	Assembly	04
	3.1 Widerstandsverstellung	3.1	Resistance adjustment	08
4.	Pflege und Wartung	4.	Care and Maintenance	09
5.	Computer	5.	Computer	10
	5.1 Computertasten	5.1	Computer keys	10
	5.2 Computerfunktionen/ Anzeigen	5.2	Computer features	11
	5.3 Computerbenutzung	5.3	Computer operation	11
6.	Trainingsanleitung	6.	Training manual	15
	6.1 Trainingshäufigkeit	6.1	Training frequency	15
	6.2 Trainingsintensität	6.2	Training intensity	15
	6.3 Pulsorientiertes Training	6.3	Heartrate orientated training	15
	6.4 Trainingskontrolle	6.4	Training control	16
	6.5 Trainingsdauer	6.5	Trainings duration	16
7.	Explosionszeichnung	7.	Explosion drawing	19
8.	Teileliste	8.	Parts list	20
9.	Garantie	9.	Warranty (Germany only)	22
10.	Service & Support	10.	Service & Support	23
				24

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

Es handelt sich bei diesem Rudergerät um ein Trainingsgerät der Klasse SC, nach DIN EN 957-1.

Max. Belastbarkeit 150 kg.

Der SKitrainer 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. Kinder, Haustiere sowie Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder einem Mangel an Erfahrung und Wissen, sollten nicht in der Nähe des Gerätes spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern und Handgriffe fest angezogen sind oder ob sonstige Beschädigungen ersichtlich sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Ein solcher Austausch darf nicht ohne Rücksprache mit dem Service bzw. nur durch einen Fachmann erfolgen sollte.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5 m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen, rutschfesten 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. Stellen Sie sich nicht auf das Gehäuse oder den Rahmen.
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z. B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie geeignete 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 rower is produced according to DIN EN 957-1 class SC.

Max. user weight is 150 kg.

The Skitrainer should be used only for its intended purpose.

Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importer cannot be held liable for damages or injuries caused by improper use of the equipment.

The rower has been produced according to the latest safety standards.

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

1. Children, pets and people with reduced physic, sensory or mental abilities (e.g. partially disabled, elderly people with limited physical and mental abilities) or a lack of exprience and knowledge, shouldn't play near the fitness item.
2. Regularly check that all screws, nuts, and handles are tightly secured or whether other damage can be seen.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Such an exchange is not allowed without consulting the service department or only by a specialist.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting to set up 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, not slippery and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself be 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 should not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing or the frame.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear suitable sport 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

Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2014/30/EU. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

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

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

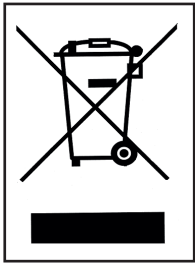
Außenverpackung aus Pappe

Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS) Folien und Beutel aus Polyethylen (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.



2.3. Batterieentsorgung

Bitte entsorgen Sie die leeren Batterien über den Elektrofachhandel oder über die dafür vorgesehenen Entsorgungsbehälter.

Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden. Dabei müssen diese Batterien/Akkus entladen, oder gegen Kurzschluss gesichert werden.

2. General

The CE marking refers to the EU Directive 2014/30/EU. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

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

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

External packaging made of cardboard

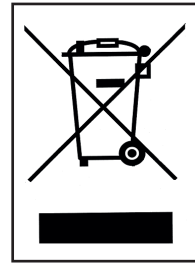
Molded parts made of foam CFS-free polystyrene (PS)

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!



2.3. Battery disposal

Please dispose batteries properly at authorised shops, e.g. electronic shops. Do not put it into the normal house hold rubbish bin.

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

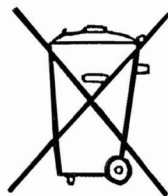
Pb = Batterie enthält Blei

Cd = Batterie enthält Cadmium

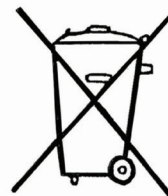
Hg = Batterie enthält Quecksilber



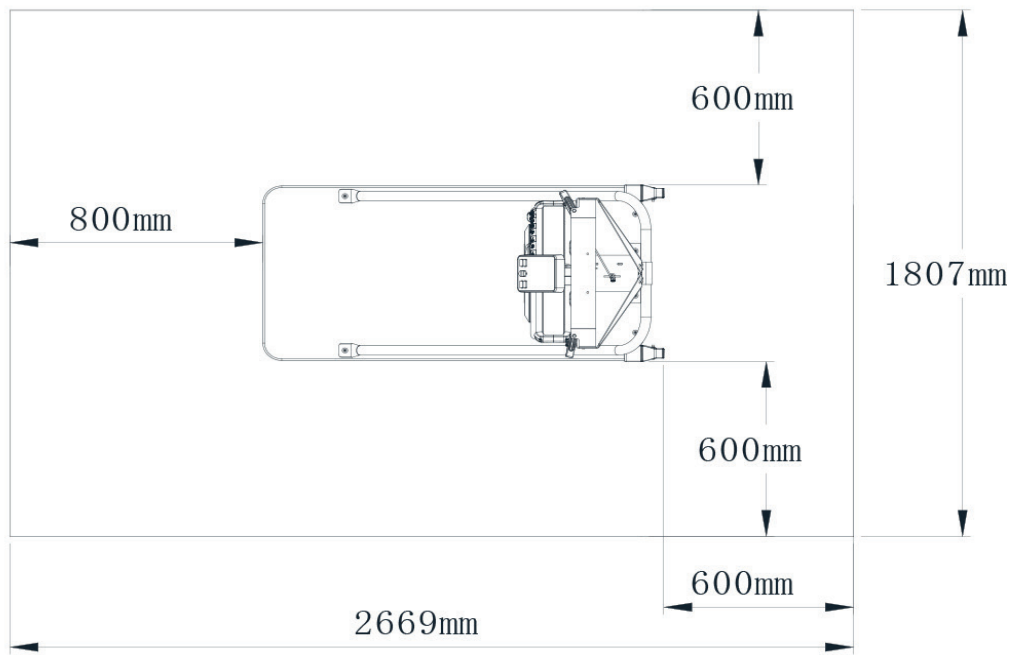
Pb



Cd



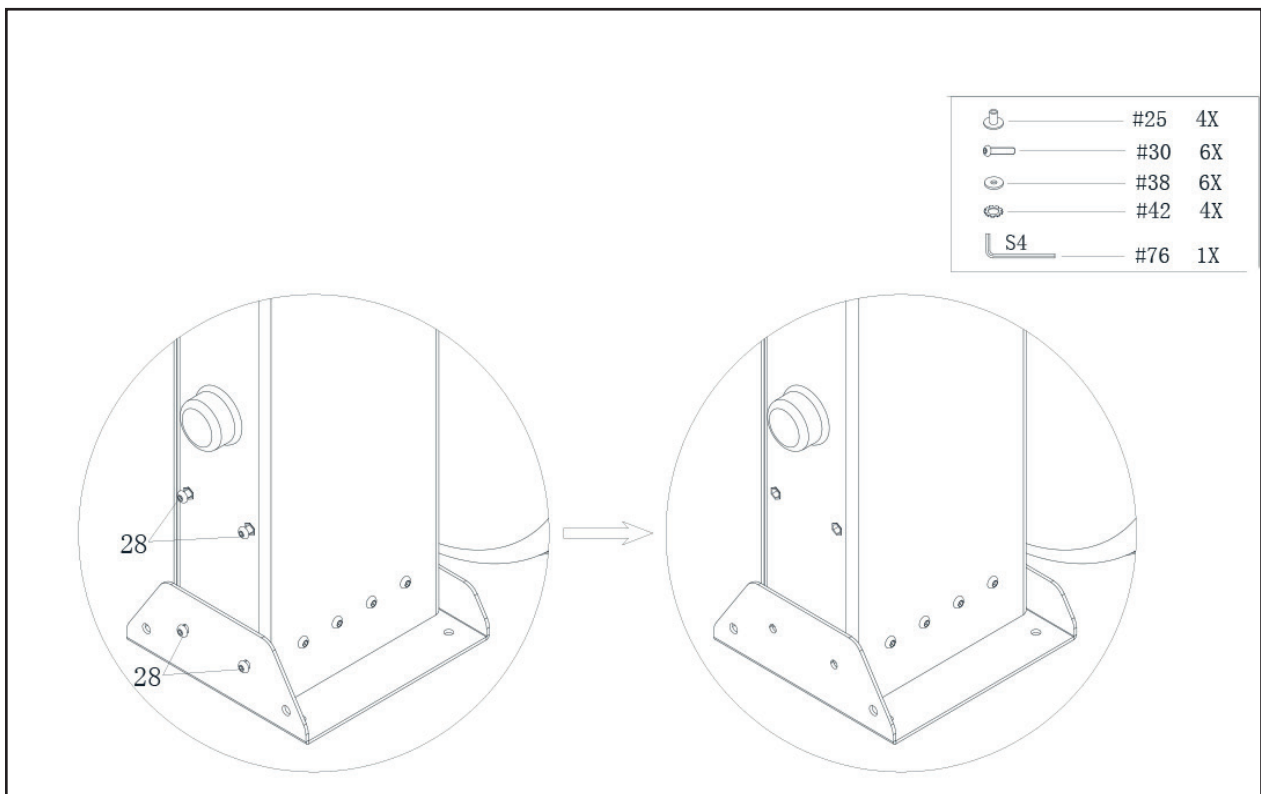
Hg



3. Aufbau

3. Assembly

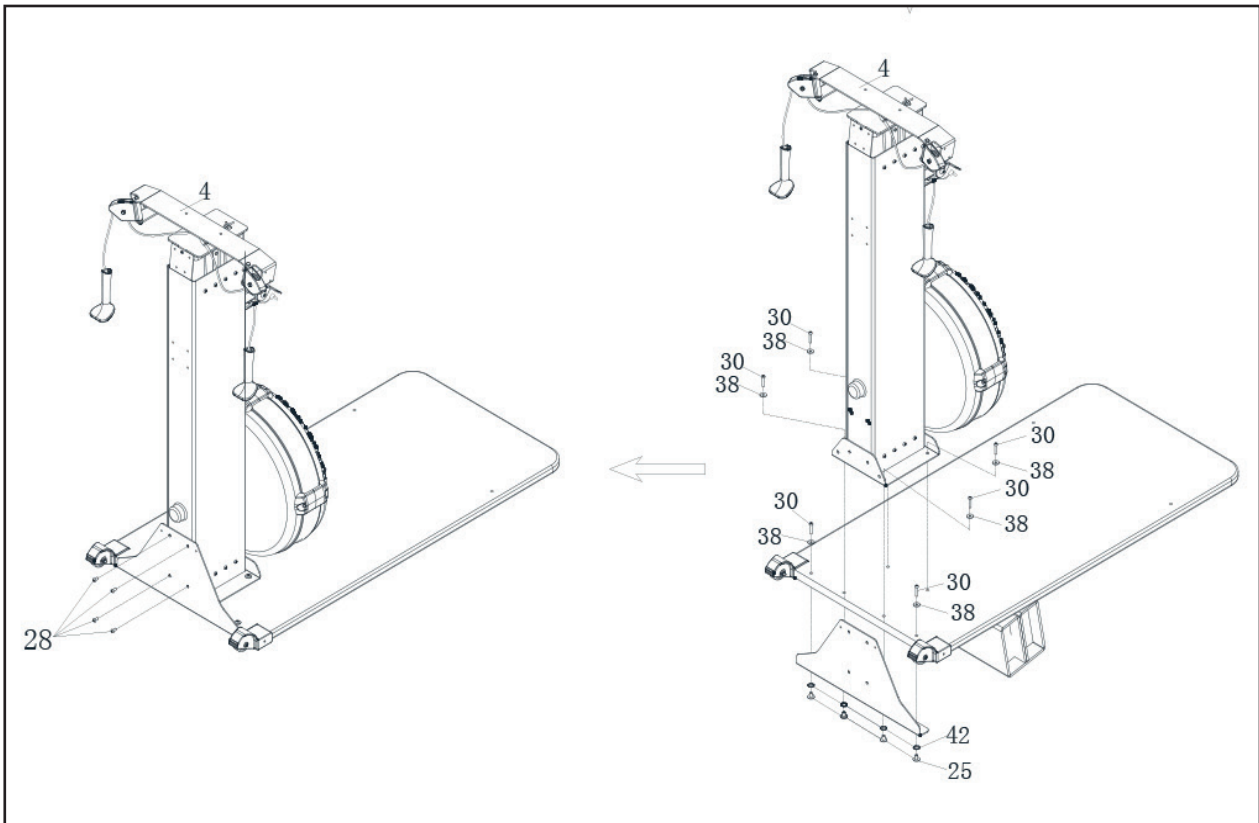
Schritt /Step 1-1



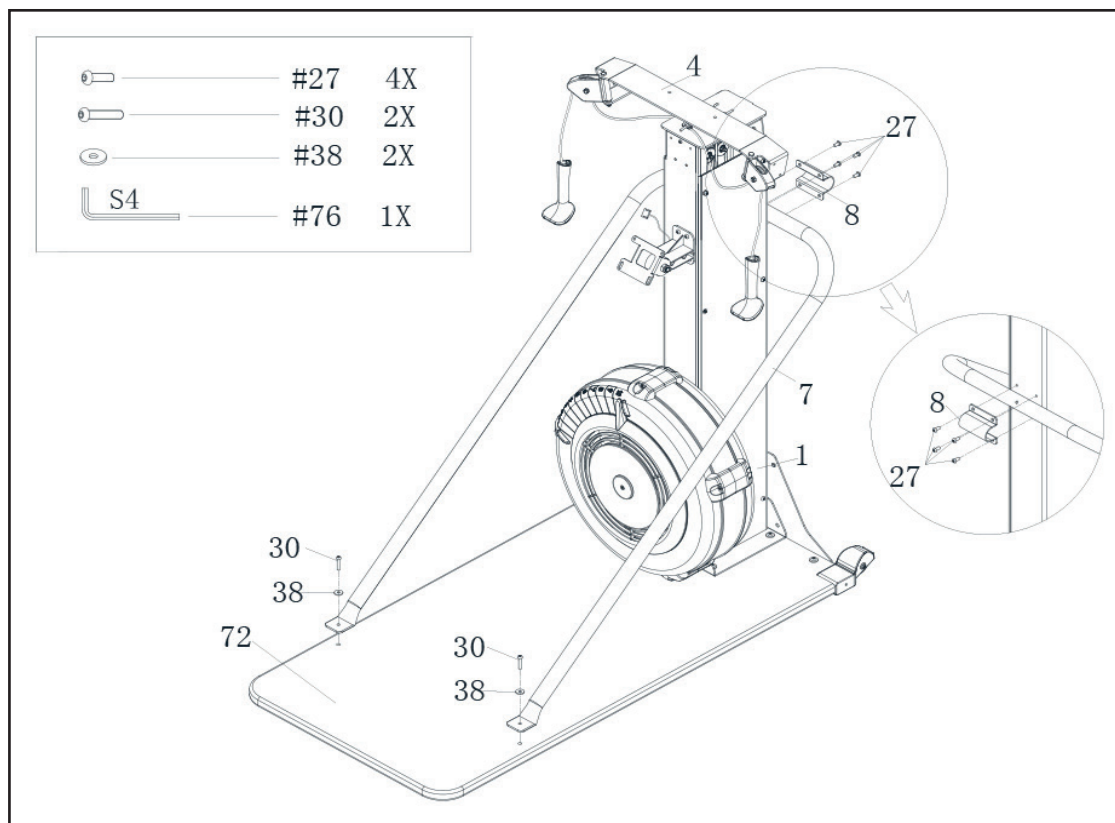
Entfernen Sie die Schrauben Pos 28.

Remove the screws pos 28.

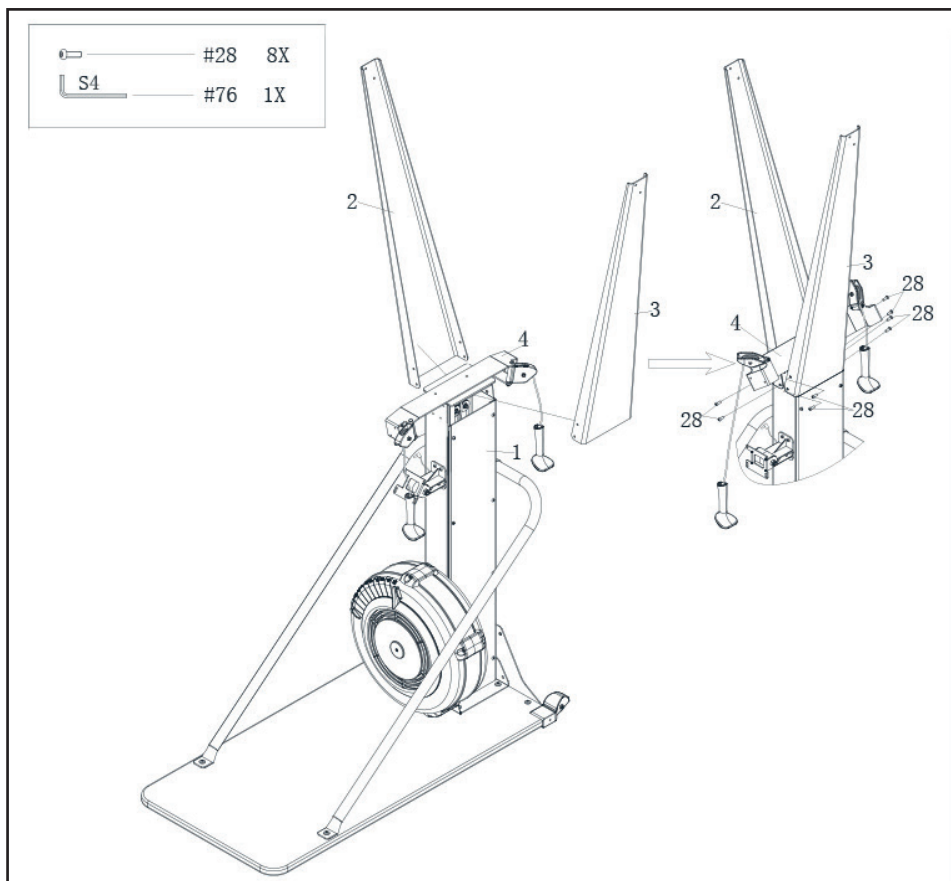
Schritt /Step 1-2



Schritt /Step 2



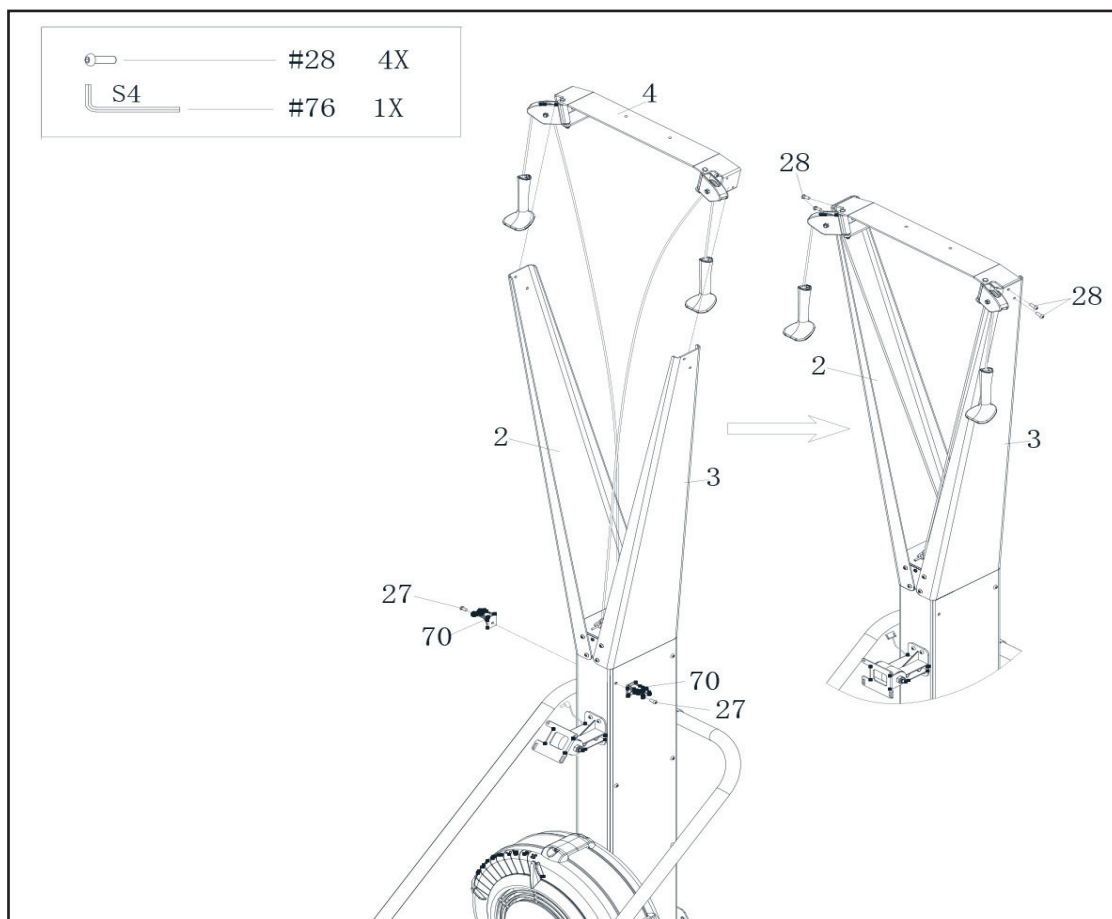
Schritt /Step 3

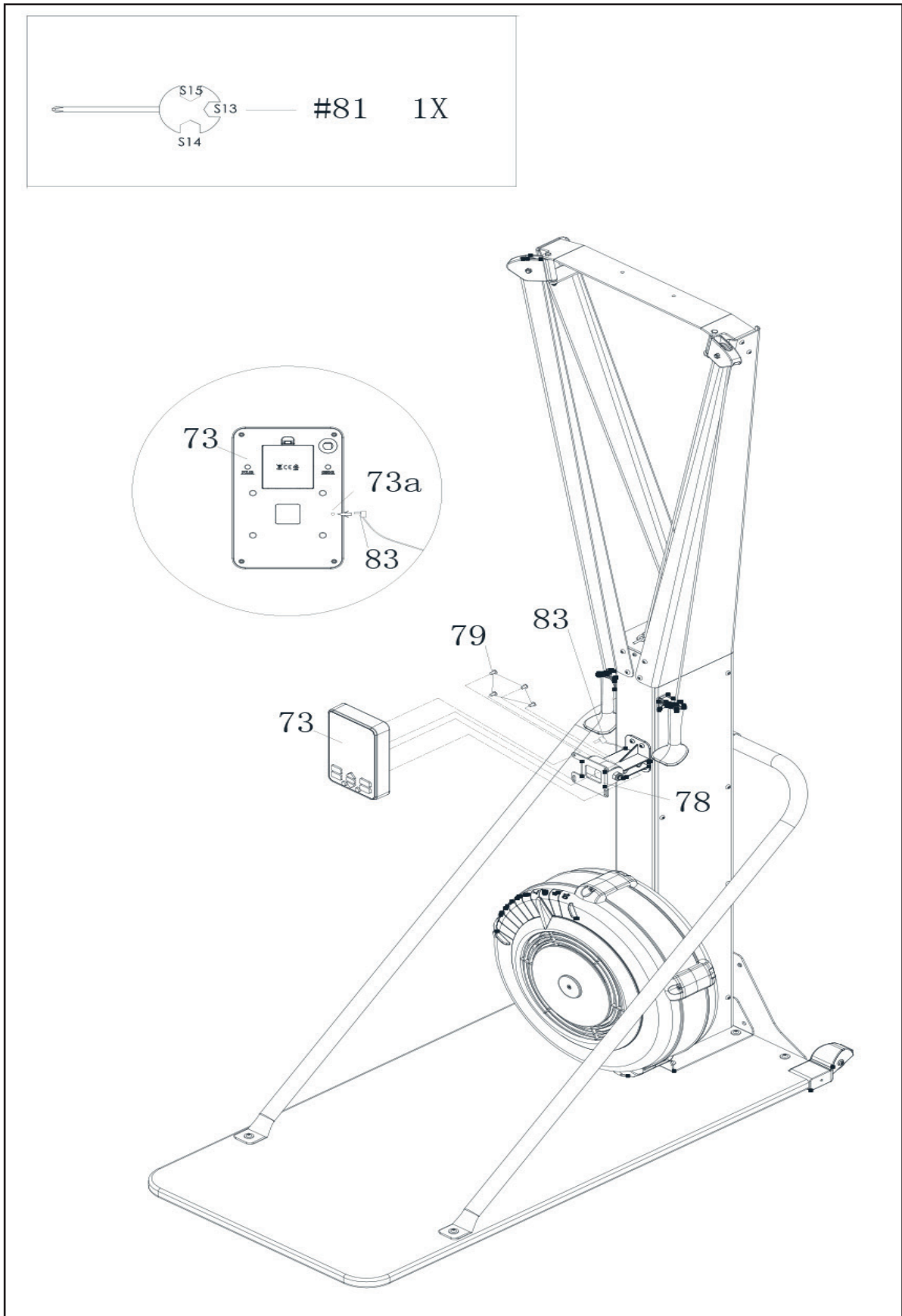


Entfernen Sie die Schrauben Pos 27.

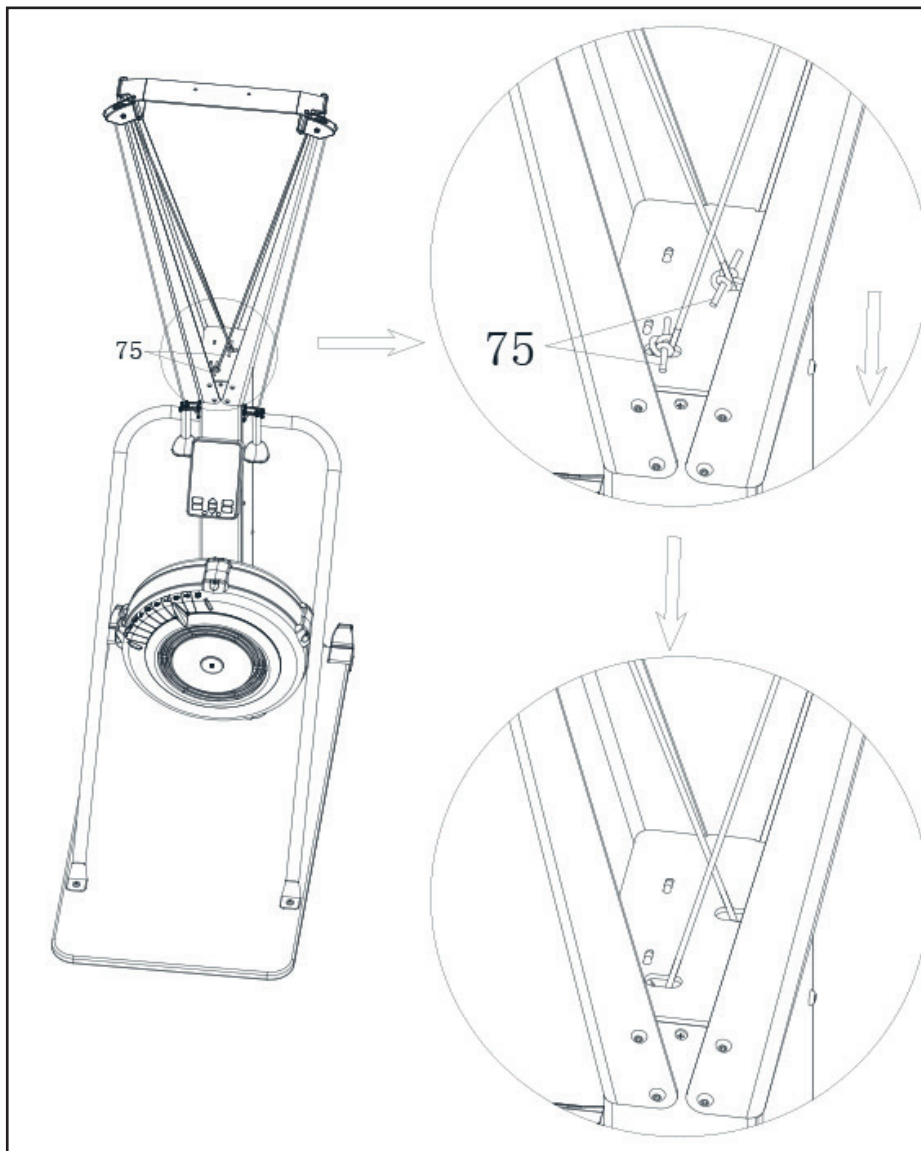
Remove the screws pos 27.

Schritt /Step 4





Schritt /Step 6

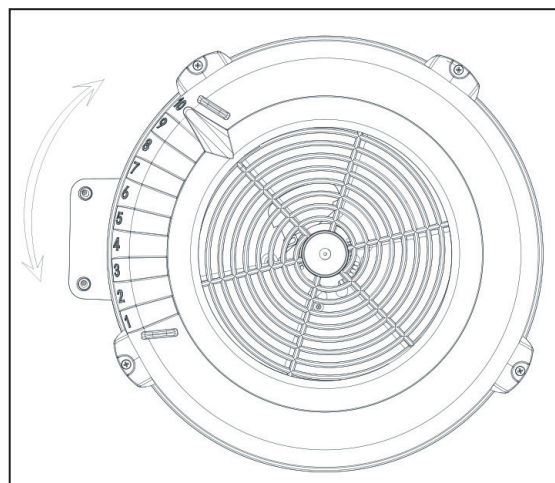


Entfernen Sie die Kartonröhrchen, welche zum Sichern des Seile verwendet werden.

Remove the paper rods, which are securing the cables.

3.1 Widerstandsverstellung

3.1 Resistance adjustment



Um den Luftwiderstand einzustellen, bewegen Sie den Luftauslass von 1-10. 1 bedeutet geringster Widerstand, 10 ist der maximale Widerstand.

To adjust the air resistance, move the air outlet from 1 to 10. 1 means the lowest resistance, 10 is the maximum resistance.

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



5.1 Computertasten

1. SETTINGS: Wechseln Sie zwischen den Programmen oder zwischen den Einstellungsoptionen innerhalb des ausgewählten Modus aus.
2. MANUAL: Aktiviert das manuelle Programm.
3. INTERVALS: Aktiviert das Intervall Programm.
4. TARGET: Aktiviert das Programm.
5. ENTER: Bestätigen Sie Ihre Auswahl oder Einstellungen.
6. ▲/ ▼: Erhöhen oder verringern der Werte.
7. : Drücken Sie auf dem Einstellungsbildschirm, um Werte zurückzusetzen; halten Sie die Taste gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen.
8. CONNECT: Schalten Sie Bluetooth für einen Bluetooth-Brustgurt ein oder aus.

5.1 Computer keys

1. SETTINGS: Switch between modes on the mode selection screen, or switch between setting options within the selected mode.
2. MANUAL: Activate the manual program.
3. INTERVALS: Activate the program.
4. TARGETS: Activate the target program.
5. ENTER: Confirm selections or settings on the setup screen.
6. ▲/ ▼: Increase or decrease values when adjusting numeric settings.
7. RESET: Press in the settings screen to reset values; press and hold to reset the console.
8. CONNECT: Turn Bluetooth on or off for a blue tooth chestbelt.

5.2 Computerfunktionen/ Anzeigen

1. ROUNDS: Anzahl der Trainings- und Ruhezyklen im Intervallmodus
2. WORK TIME: Dauer der Trainingsphase im Intervallmodus.
3. REST TIME: Dauer der Ruhephase im Intervallmodus.
4. TOTAL TIME: Gesamtdauer des Trainings im Intervallmodus.
5. SPEED: Aktuelle Geschwindigkeit des Benutzers während des Trainings.
6. WATTS: Aktuelle Leistungsabgabe des Benutzers während des Trainings.
7. SPM: Schläge pro Minute des Benutzers während des Trainings.
8. DIST: Zurückgelegte Strecke pro Schlag
9. TIME: Trainingszeit des Benutzers.
10. COUNT: Aktuelle Anzahl der Züge während des Trainings.
11. TIME / 500M: Durchschnittliche Zeit, die benötigt wird, um 500 Meter während des aktuellen Trainings zurückzulegen.
12. CALORIES: Geschätzter Kalorienverbrauch während des aktuellen Trainings. (es handelt sich um einen theoretischen Wert!)
13. PULSE: Zeigt die Herzfrequenz des Benutzers an. (Vor der Messung muss ein Bluetooth-Brustgurt getragen werden. Dieser Wert dient nur als Referenz und darf nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.)

5.3 Computerbenutzung

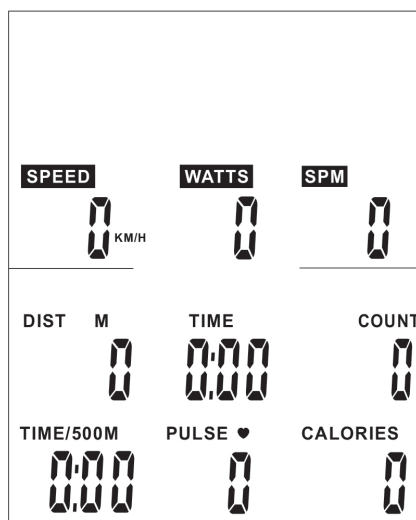
Nach dem Einschalten wechselt die Konsole in den regulären Trainingsmodus, sodass Sie sofort mit dem Training beginnen können.

5.2 Computer features

1. ROUNDS: Number of exercise and rest cycles in Interval Mode
2. WORK TIME: Duration of the exercise phase in Interval Mode
3. REST TIME: Duration of the rest phase in Interval Mode
4. TOTAL TIME: Total workout duration in Interval Mode.
5. SPEED: User's current speed during the workout.
6. WATTS: User's current power output during the workout.
7. SPM: User's strokes per minute during the workout.
8. DIST: Distance covered per stroke
9. TIME: User's workout time.
10. COUNT: Current number of pulls during the workout.
11. TIME / 500M: Average time required to complete 500 meters during the current workout.
12. CALORIES: Estimated calories burned during the current workout.
13. PULSE: Displays the user's heart rate. (A Bluetooth heart rate chest strap must be worn before measurement. This value is for reference only and must not be used for medical purposes.)

5.3 Computer operation

After powering on, the console enters Regular Exercise Mode, allowing the user to start exercising immediately.



1.INTERVALLS: Intervallmodus-Training

a. Wenn das Gerät im Stop- ist, drücken Sie INTERVALS, um den Intervallmodus aufzurufen. Drücken Sie SETTINGS, um 10/20, 20/10 oder CUSTOM auszuwählen.10/20

b. 10/20 Trainingsmodus:

Drücken Sie im Intervallmodus-Bildschirm auf SETTINGS, um 10/20 auszuwählen. Die 10/20-Anzeige blinkt. Drücken Sie ENTER, um zu starten.

Ein 3-sekündiger Countdown mit einem Signalton beginnt. READY blinkt. Das Training beginnt dann mit ROUNDS 01/08.

WORK zählt 10 Sekunden lang herunter.

Wenn WORK endet, wechselt das Gerät mit einem Signalton für 20 Sekunden zu REST. READY leuchtet während der letzten 3 Sekunden auf.

Nach REST beginnt WORK erneut für 10 Sekunden und die Runde wechselt zu 02/08.

Dies wird fortgesetzt, bis 08/08 beendet ist.

Wenn die letzte WORK-Periode endet, wird das Training beendet und auf dem Bildschirm werden Ihre Trainingsergebnisse angezeigt.

1. INTERVALS: Interval Mode Workout

a. When the unit is idle or paused, press INTERVALS to enter Interval Mode. Press SETTINGS to choose 10/20, 20/10, or CUSTOM.10/20

b. 10/20 Exercise Mode:

On the Interval Mode screen, press SETTINGS to choose 10/20. The 10/20 light will flash. Press ENTER to start.

A 3-second countdown with a beep will begin. READY will flash. The workout then starts with ROUNDS 01/08.

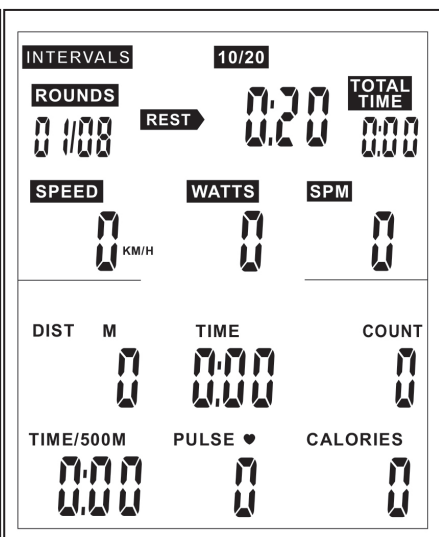
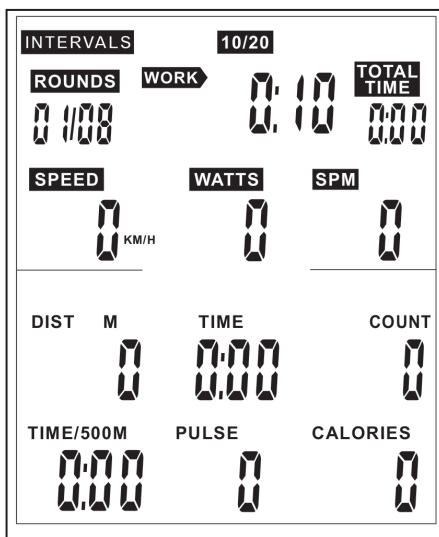
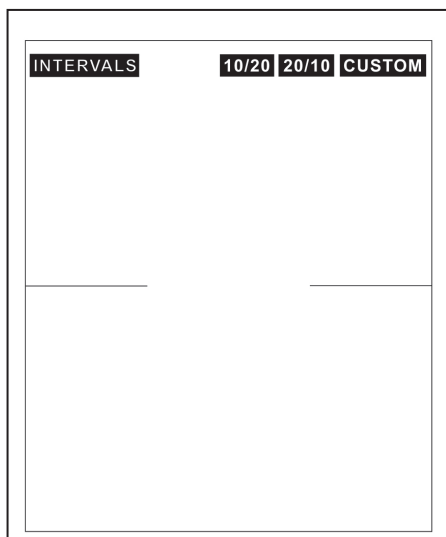
WORK counts down for 10 seconds.

When WORK ends, the machine switches to REST for 20 seconds with a beep. READY lights up during the last 3 seconds.

After REST, WORK starts again for 10 seconds and the round changes to 02/08.

This continues until 08/08 is finished.

When the last WORK period ends, the workout stops and the screen shows your workout results.



CUSTOM Mode (Benutzer definierter Modus)

Drücken Sie im Intervallmodus-Bildschirm auf SETTING, um CUSTOM auszuwählen.

Die Anzeige CUSTOM blinkt. Drücken Sie ENTER, um zu bestätigen. Der Wert für ROUNDS (Runden) blinkt. Stellen Sie mit ▲/ ▼ die Anzahl der Runden ein.

Drücken Sie SETTINGS, um die WORK-Zeit (Trainingszeit) einzustellen.

Drücken Sie erneut SETTINGS, um die REST-Zeit (Pausenzeit) einzustellen.

Nachdem Sie alle Einstellungen vorgenommen haben, drücken Sie ENTER, um die Einstellungen zu speichern und mit dem Training zu beginnen.

wenn das Programm beendet ist drücken Sie INTERVALL erneut um das selbe Programm zu starten.

CUSTOM Exercise Mode:

On the Interval Mode screen, press SETTINGS to select CUSTOM. The CUSTOM indicator will flash. Press ENTER to confirm.

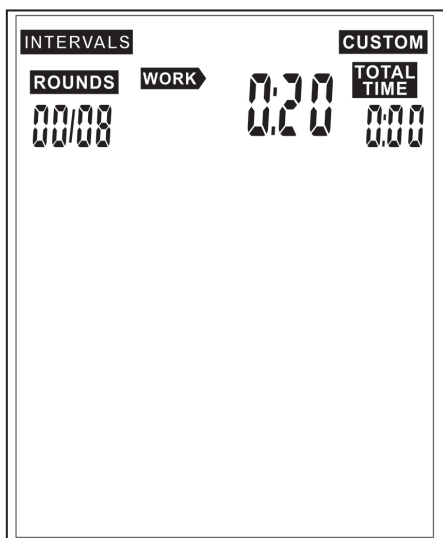
The ROUNDS value will flash. Use ▲/ ▼ to set the number of rounds.

Press SETTINGS to set the WORK time

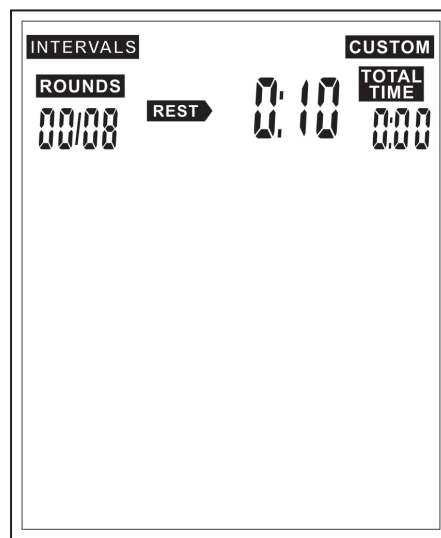
Press SETTINGS again to set the REST time

After all settings are complete, press ENTER to save and start the workout.

When the interval workout ends, press INTERVALS to restart the same interval program.



TARGETS: Zielmodus-Training



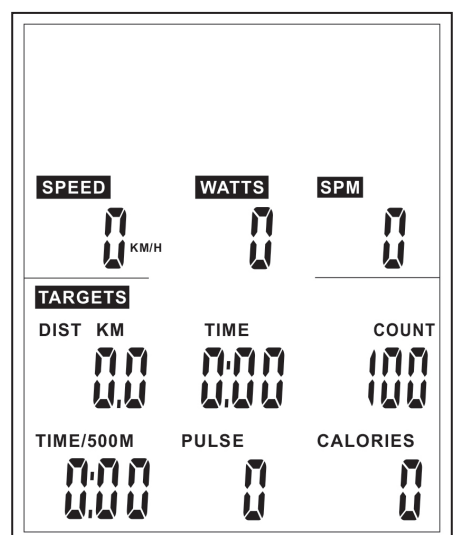
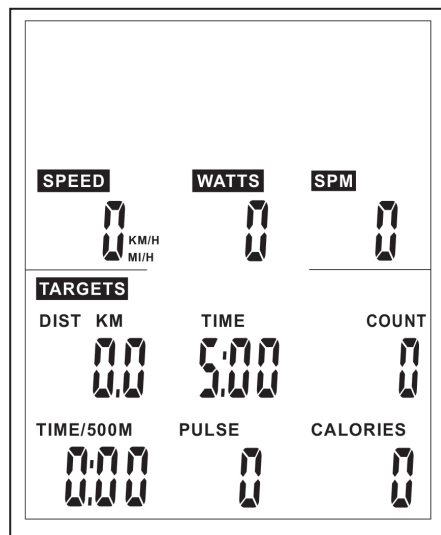
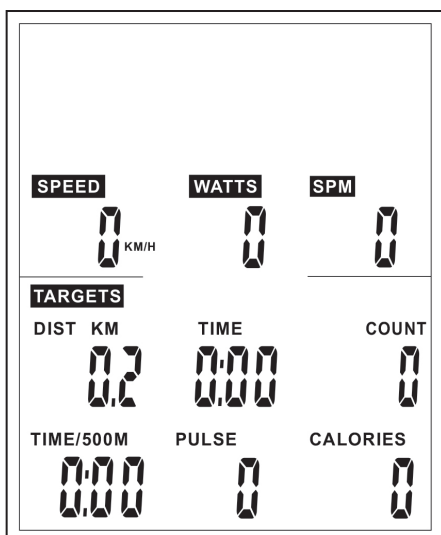
TARGETS: Target Mode Workout

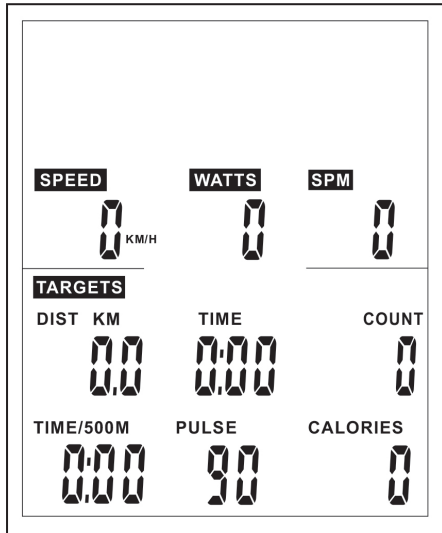
Wenn das Gerät im Ruhezustand oder pausiert ist, drücken Sie die Taste „TARGETS“, um die Einstellungsseite für den Zielmodus aufzurufen. Nun können Sie mit der Taste „SETTINGS“ zwischen den verfügbaren Zielfunktionen (DIST, TIME, STROKES, CALORIES, PULSE) wechseln.

Die ausgewählte Funktion blinkt. Verwenden Sie die ▲/ ▼, um den Zielwert für diese Funktion einzustellen. Sobald die Einstellung abgeschlossen ist, drücken Sie die Taste „ENTER“, um das Training zu starten.

When the unit is idle or paused, press the „TARGETS“ key to enter the target mode setup interface. At this point, you can press the „SETTINGS“ key to switch between the available target functions (DIST, TIME, STROKES, CALORIES, PULSE).

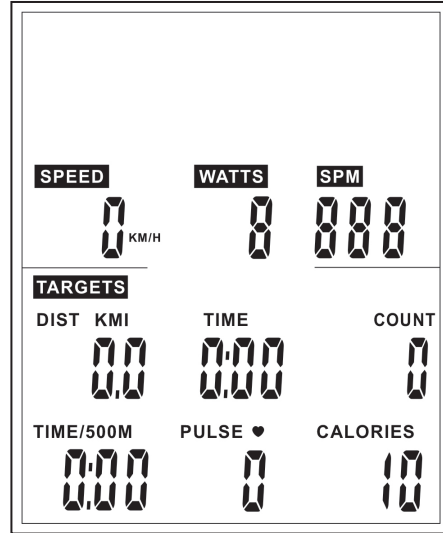
The selected function will be flashing. Use the ▲/ ▼ keys to set the target value for that function. Once the setting is complete, press the „ENTER“ key to start the workout.





1. Bitte ersetzen Sie die Batterie umgehend, wenn das Batteriesymbol aufleuchtet.

2. Standardmäßig ist die Bluetooth-Funktion des Computers ausgeschaltet. Um eine Verbindung zu einer App oder einem Bluetooth-Brustgurt herzustellen, drücken Sie die Taste „CONNECT“, um Bluetooth einzuschalten. Zu diesem Zeitpunkt blinkt das Bluetooth-Symbol. Sobald die Verbindung zur App hergestellt ist, leuchtet das Bluetooth-Symbol dauerhaft.



1. Please replace the battery promptly when the battery symbol lights up.

2. By default, the computer's Bluetooth function is turned off. To connect to an APP or a Bluetooth chest strap, press the „CONNECT“ button to turn Bluetooth on. At this time, the Bluetooth symbol will blink. Once connected to the APP, the Bluetooth symbol will remain steadily lit.

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

Allgemeine Hinweise zum Training

6.1 Trainingshäufigkeit

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

6.2 Trainingsintensität

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

6.3 Pulsorientiertes Training

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

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

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

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

Exercising with this rower enables a perfect movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

6.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance long term condition, we recommend to train 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 in regular intervals.

6.2 Training intensity

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

6.3 Heart rate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range is 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 be guided by 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, meaning an improvement of your physical shape.

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

Anmerkung:

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

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

6.4 Trainings-Kontrolle

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

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 können. Ein „gutes“ Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.

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

Note:

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram). In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician is consulted before training start in order to check health capacity for training.

6.4 Training control

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

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

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

Measure your pulse rate at the following points in time:

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

During the first weeks, it is recommended that training is 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 programs 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 session 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: $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

8.5 Trainingsdauer

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

Aufwärmen:

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

Training:

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

.

Abkühlen:

5 bis 10 Minuten langsames Ausrudern.

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

Veränderung der Stoffwechselfähigkeit 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 in order to reach the „training zone“; that is, the organism is capable of higher performance. You will realize the result of improved condition by 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: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

8.5 Training duration

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

Warm-up:

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

Training:

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

Cool-down:

5 to 10 minutes of slow rowing,

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

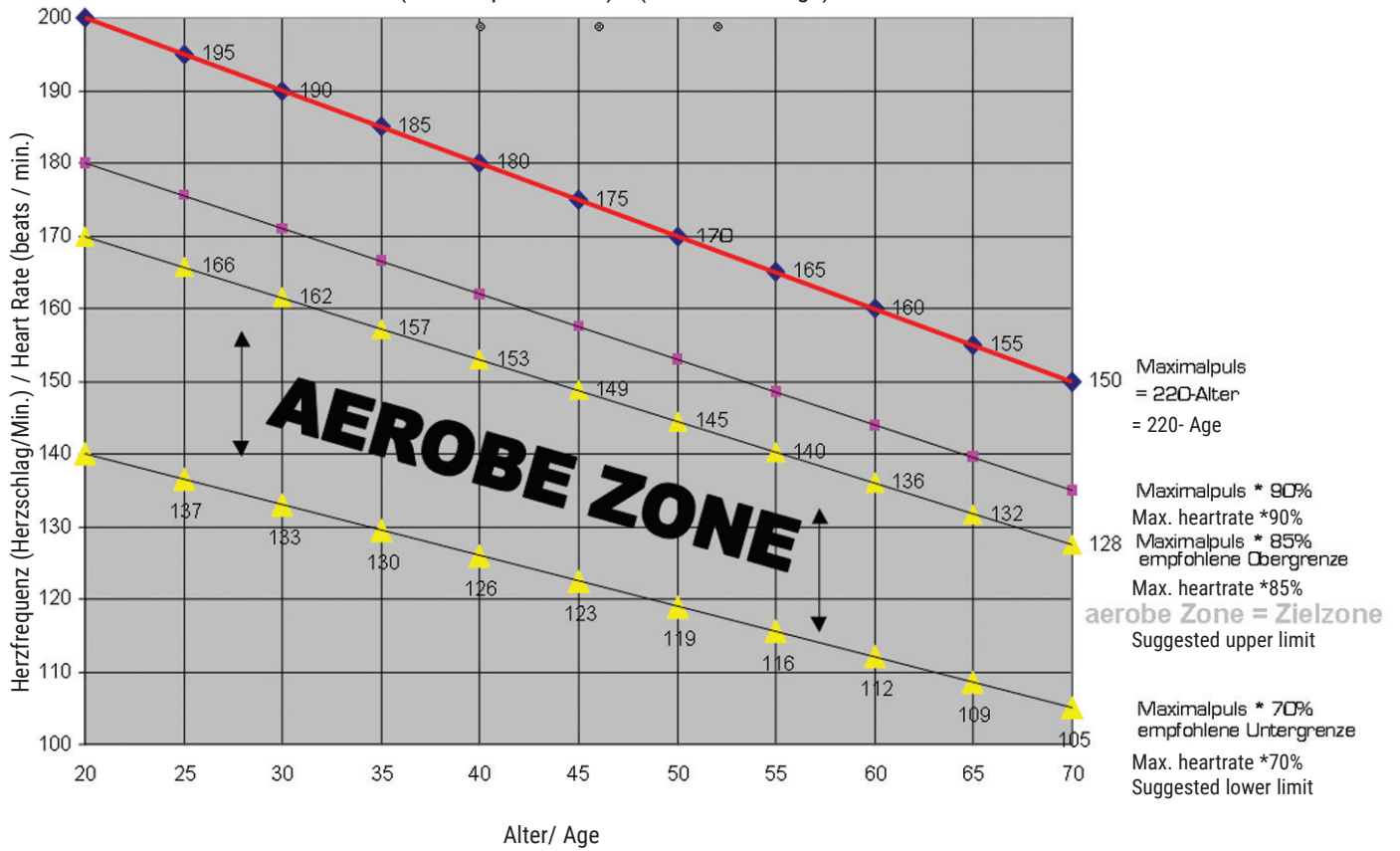
Alterations of metabolic activity during training:

In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars (Glycogen) stored in our muscles.

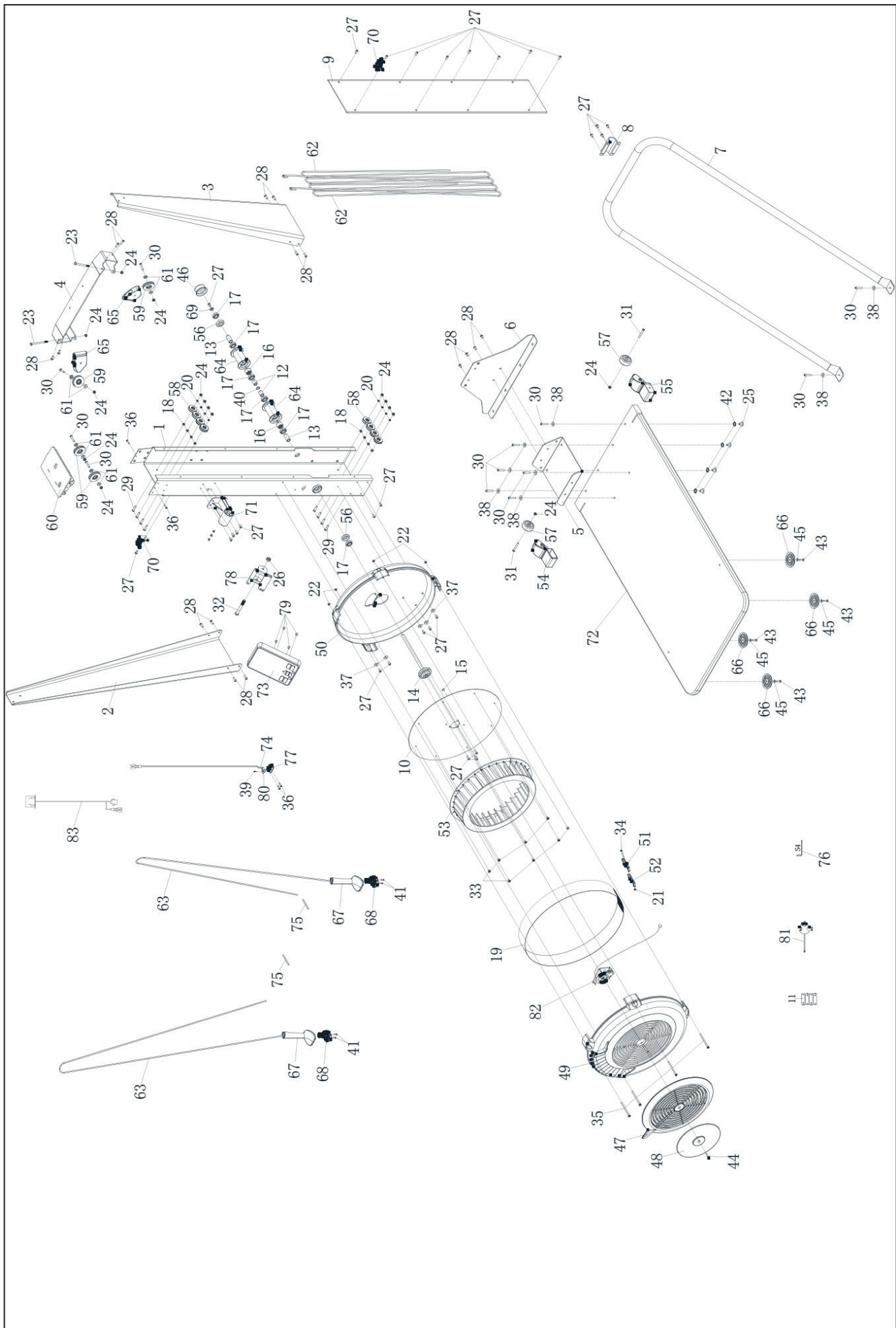
After about 10 minutes fat is burned in addition.

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 / Explosion drawing



8. Teilleiste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
12007 -1	Hauptrahmen	Main Frame		1
-2	Obere linke Strebe	Upper left frame		1
-3	Obere rechte Strebe	Upper right frame		1
-4	Verbindungsrahmen, oben	Upper connection frame		1
-5	Verbindungsplatte, unten	Lower connecting base		1
-6	Stabilisierungsplatte, unten	Lower fixing base		1
-7	Stützt, vorne	Front stabilizer		1
-8	Halterung für vordere Stütze	Bracket for front stabilizer		1
-9	Abdeckplatte	Cover plate		1
-10	Fixierungsplatte für Luftrad	Fixationplate for wind wheel		1
-11	Batterie	Battery	AA	4
-12	Spacer A	Spacer A		2
-13	Spacer B	Spacer B		2
-14	Achse für Lüfterrad	Axle for wind wheel		1
-15	Magnet	Magnet		1
-16*	Kugellager	Ball bearing	HF2017	2
-17*	Kugellager	Ballbearing	6001-2RS	1
-18	Spacer	Spacer		8
-19	Lochblech	Perforated steel cover		1
-20	Unterlegscheibe	Washer	8x6.1x1	8
-21	Mutter	Nut	M4	1
-22	Mutter	Nut	M5	4
-23	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x80	2
-24	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	16
-25	Senkmutter	Insert nut	M6	8
-26	Rändelmutter	Flange nut	M10	1
-27	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x12	28
-28	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x16	16
-29	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x20	8
-30	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x30	12
-31	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x40	2
-32	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x77	1
-33	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x8	8
-34	Innensechskantschraube	Allen screw	M4x50	1
-35	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x80	4
-36	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping cross head screw	ST4.2x16	2
-37	Unterlegscheibe	Washer	6x40x2	5
-38	Unterlegscheibe	Washer	6x18x2	8
-39	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping cross head screw	ST2.9x9.5	1
-40	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	12x16x0.3	1
-41	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping cross head screw	ST2.9x25	4
-42	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	4
-43	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping cross head screw	ST5.5x25	4
-44	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x30	9
-45	Unterlegscheibe	Washer	6x12x1	4
-46	Abdeckung für Achse	Cover for axle		1
-47	Widerstandsverstellung	Airflow adjuster		1
-48	Windschutz	Air deflcetor		1
-49	Gehäuse, außen	Outer housing		1
-50	Gehäuse, innen	Inner housing		1
-51	Lochblechfixierung A	Perforated steel cover buckle A		1
-52	Lochblechfixierung B	Perforated steel cover buckle B		1
-53	Lüfterrad	Wind wheel		1
-54	Transportrollenabdeckung, links	Left transportationwheel cover		1
-55	Transportrollenabdeckung, rechts	Right transportationwheel cover		1
-56	Buchse	Bushing		2
-57	Transportrolle	Transportation wheel		2
-58	Rollen, unten	Lower pulleys		8
-59	Bewegliche Rolle, oben	Movable pulley		4
-60	Rollenhalterung	Pulley bracket		1
-61	Buchse	Bushing		8
-62	Rückholseil, elastisch	Elastic rope	4200mm	2
-63	Zugseil	Pulling rope	4400mm	2
-64	Seilaufwicklung	Cable drum		2
-65	Beweglicher Rollenhalter	Movable pulley bracket		2
-66	Niveausausgleich	Height adjustment		4
-67	Griff	Handle		2
-68	Abdeckung für Griff	Handle cover		2
-69	Unterlegscheibe	Screw washer		1
-70	Griffhalterung	Handle holder		2
-71	Computerhalterung	Computerbracket		1

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-72	Bodenplatte	Baseplate		1
-73	Computer	Computer		1
-74	Sensor	Sensor		1
-75	Führung	Rod		2
-76	Innensechskantschlüssel	Allenkey	4mm	1
-77	Sensorhalterung	Sensor bracket		1
-78	Computerbracket	Computer bracket		1
-79	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	4
-80	Fixierrahmen	Fixing plate		1
-81	Werkzeug	Tool		1
-82	Einheit Luftwiderstand	Airflow gear mechanism		1
-83	Kabelverlängerung	Cable extension		1

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen.

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.

9. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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

Private Nutzung: 24 Monate 10 Jahre Hauptrahmen

Semiprofessionelle Nutzung: 12 Monate 5 Jahre Hauptrahmen

Professionelle Nutzung: 12 Monate 12 Monate Hauptrahmen

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

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

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

HAMMER

Service & Support

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

SpeedSKI	12007
Bezeichnung	Artikelnr.

PO-Nr.:

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



Ticket öffnen!

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

Wussten Sie schon?



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



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

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

Kontakt



+49 (0)731 / 97488-62



service@hammer.de



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

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

HAMMER

Service & Support

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

SpeedSKI	12007
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



Did you know?

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



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

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

Contact us



+49 (0)731 / 97488-62



service@hammer.de



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

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