

ANLEITUNG/MANUAL

Pedaltrainer Magnet

ART.NR. / ITEM NO. 18013

ID: 010102024

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
3.	Montage	3.	Assembly 03
3.1	Montageschritte	3.1	Assembly Steps 04
4.	Pflege und Wartung	4.	Care and Maintenance 06
5.	Computer	5.	Computer 06
5.1	Anzeigebereich	5.1	Display 06
5.2	Widerstandsverstellung	5.2	Tension Control 07
5.3	Verwendung des Befestigungsgurts	5.3	Safety strap installation instructions 08
6.	Batterien	6.	Battery 09
6.1	Batterieentsorgung	6.1	Battery disposal 09
6.2	Batteriewechsel	6.2	Battery replacement 09
7.	Trainingsanleitung	7.	Training manual 10
7.1	Trainingshäufigkeit	7.1	Training frequency 10
7.2	Trainingsintensität	7.2	Training intensity 10
7.3	Trainingsdauer	7.3	Trainings duration 10
8.	Explosionszeichnung	8.	Explosion drawing 11
9.	Teileliste	9.	Parts list 12
10.	Garantie	10.	Warranty (Germany only) 12
11.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular		13

WICHTIG!

- Der Hometrainer 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 nach EN957 mit max. Benutzergewicht 110 kg 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. Stellen 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.

IMPORTANT

- The hometrainer should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and may be dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The hometrainer has been produced according to the latest safety standards of EN957 standard with max. user weight 110 kg.

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 Hometrainer, because other persons may be injured by the moving parts.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. 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. 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 Hometrainers 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.

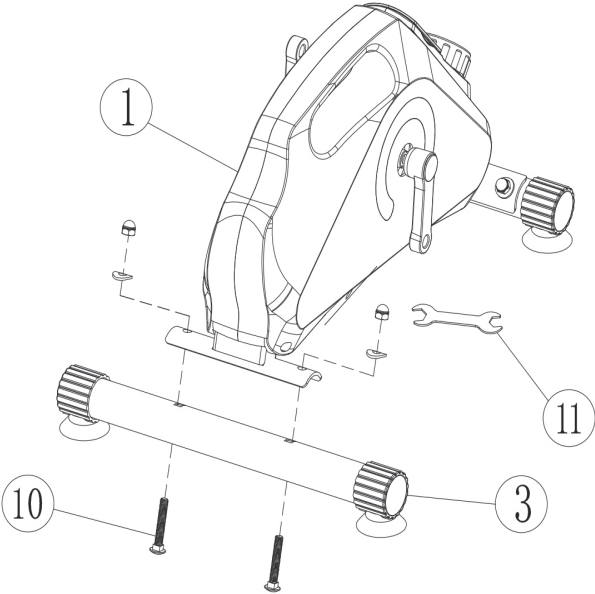
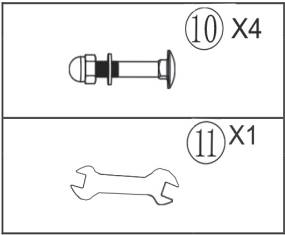
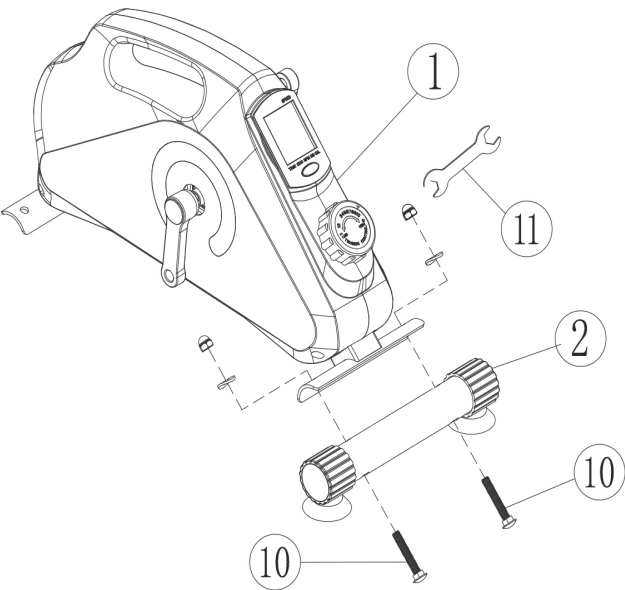
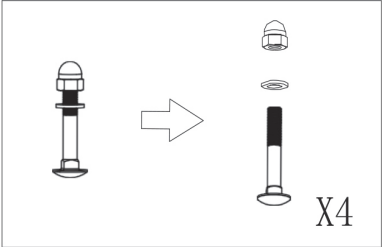
3. Assembly

In order to make assembly of the hometrainer 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

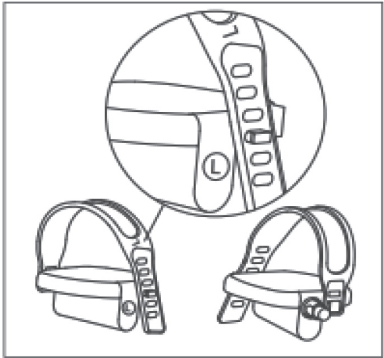
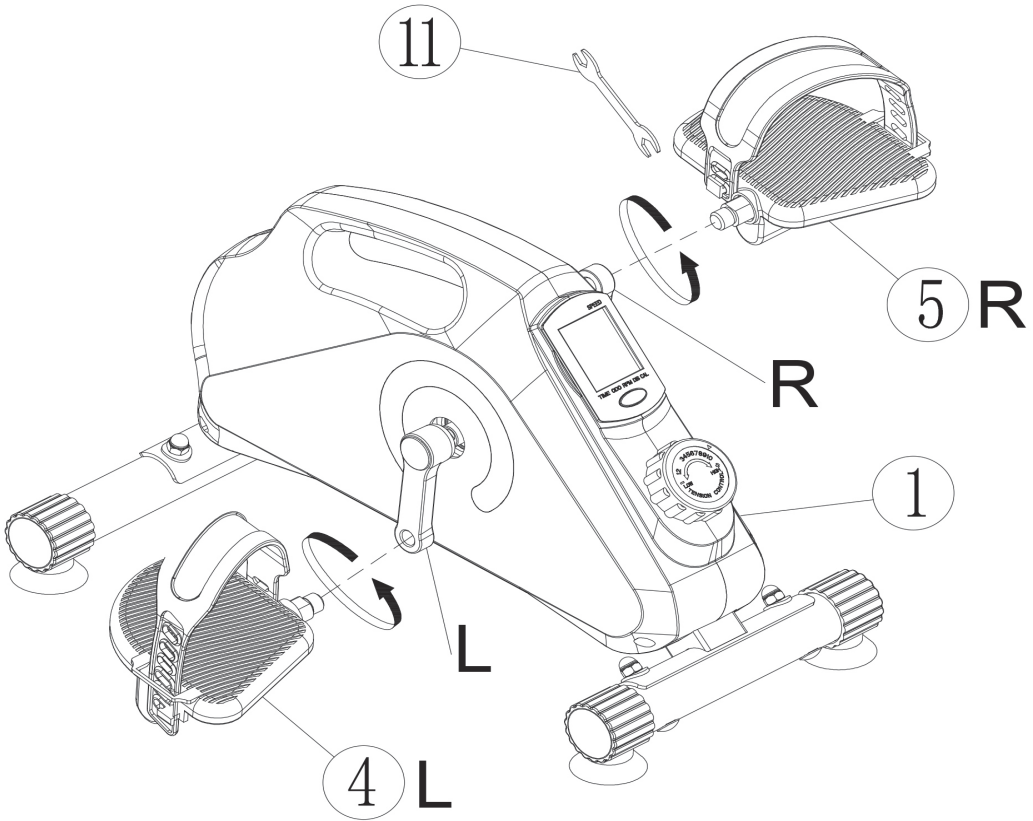
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.

3.1 Montage / Assembly
Schritt / Step 1 and 2





11 X1



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 (Lenker, Sattel), welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

4. Care and Maintenance

Maintenance

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

Care:

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
- Components (handlebar, saddle) that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Computer

5.1 Anzeigebereich

TIME: Trainingszeit (00:00 bis 99:59 Minuten). Die Trainingszeit wird in Sekunden-Schritten angezeigt. Eine gewünschte Trainingszeit oder ein Countdown bei der die Trainingszeit rückwärts zählt, kann vorgegeben werden.

ODO: Anzeige der Gesamtstrecke im Zeitraum der Batteriekapazität

RPM: Aktuelle Trittfrequenz .

DIST: Entfernung (0.0 bis 99.9 km) Anzeige der zurückgelegten Entfernung. Bei der Einstellung eines Zielwerts wird rückwärts gezählt.

CAL: Kalorienverbrauch (0.0 bis 999.9 Kcal.). Anzeige des Kalorienverbrauchs. Bei der Vorgabe eines Kalorienzielwert wird rückwärts gezählt.

SPEED: Aktuelle Geschwindigkeit

5. Computer

5.1 Display

TIME: Display the current movement time, which can be timed forward, or countdown (when setting the target value, which can be counted down). Display range: 00:00 -- 99:59 minutes: seconds.

ODO: The total distance which this function is refers to from battery capacity period runs.

RPM: Maximum speed of revolution

DIST: Display the current moving distance, which can be accumulated or accumulated backwards (when setting the target value, it can be accumulated backwards). Display range: 0-99.99km.

CAL: Show that the energy consumed by the current exercise can be accumulated positively or backwards(when setting the target value,this CALORIE can be accumulated backwards). The range of this CALORIE is 0-999.9 Kcal.

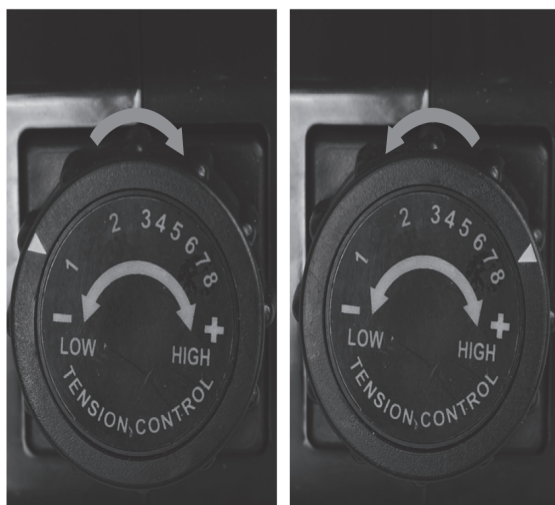
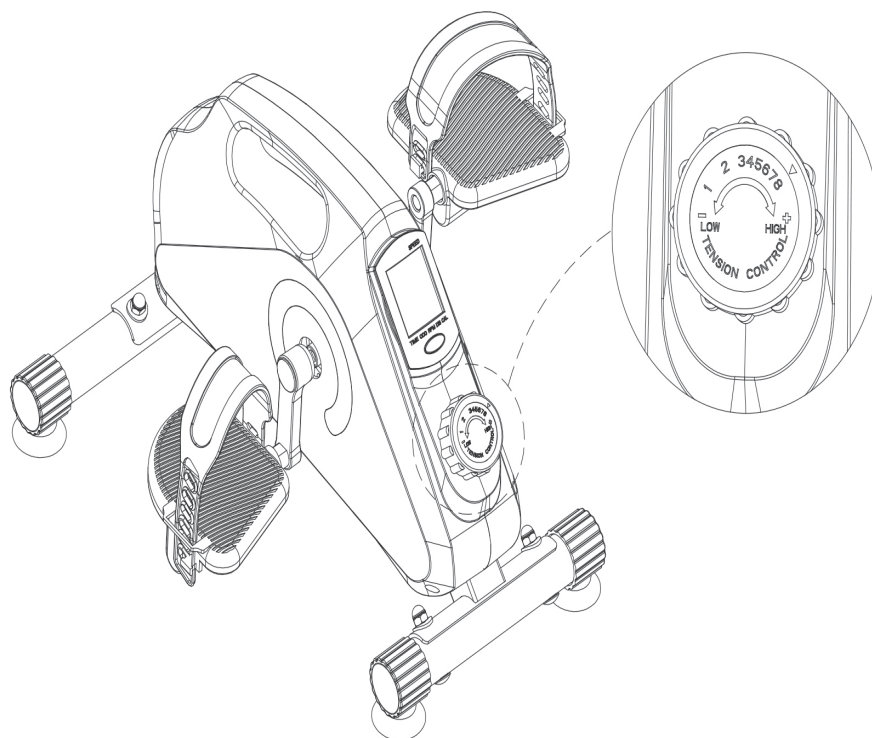
SPEED: This function is showing the Speed

5.2 Widerstandsverstellung

Um den Widerstand zu erhöhen oder zu verringern, drehen Sie das Einstellrad auf der Vorderseite des Gehäuses im Uhrzeigersinn (+) oder gegen den Uhrzeigersinn (-). Wir empfehlen immer, dass Training auf Stufe 1 zu beginnen und schrittweise während der Trainingseinheit zu erhöhen.

5.2 Tension Control

To increase or decrease the resistance, turn the adjusting wheel clockwise on the front of the case (+) or counterclockwise (-). We always recommend the training Start at level 1 and gradually increase during the training session.



5.3 Verwendung des Befestigungsgurts

Der Gurt dient zur Sicherung des Mini-Bikes und kann nicht für andere Zwecke verwendet werden.

Wenn Sie das Mini Bike auf dem Tisch oder auf dem Boden verwenden, können Sie zur Befestigung ein Ende des Riemens am Standfuß des Mini-Bikes befestigen und das andere Ende wird an einem Tisch- oder Stuhlbein befestigt. Achten sie darauf, dass dieses schwer genug ist, damit sich das Mini-Bike nicht bewegt.

Wenn das Mini Bike rutschfest auf der Matte steht, müssen Sie dieses nicht befestigen.

Bitte bewahren Sie den Gurt sicher und unzugänglich für Kinder auf.

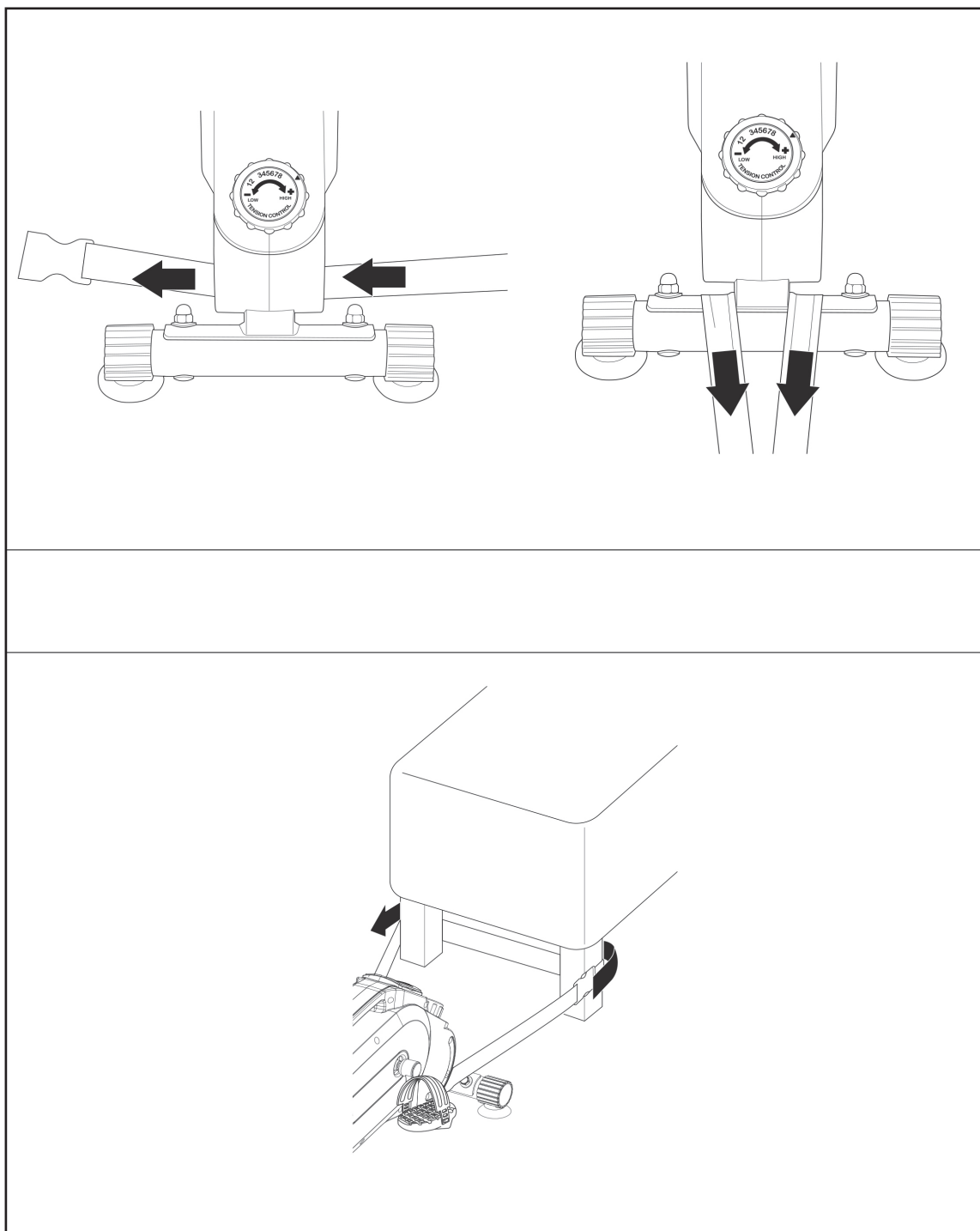
5.3 Safety strap installation instructions.

The purpose of using the strap is to secure the mini bike and cannot use for other purposes

If you use it on the table and on the floor you can one end of the strap fix to the foot tube of the mini bike. the other end is fixed to the table leg or chair foot that is heavy enough that the mini bike will not move.

Before you fix it you can check if the mini bike is safe without moving placed on the mat.

When not using strap, store them in a safe location inaccessible for kids.



6. Batterien

6.1 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.

Sicherheitshinweise zur Verwendung der Batterie:

1. Bitte verwenden Sie Batterien, die den Vorschriften und Sicherheitszertifikaten entsprechen;
2. Die Lebensdauer der Batterie beträgt in der Regel sechs Monate, bitte ersetzen Sie die Batterie nach sechs Monaten;
3. Bitte entfernen Sie die Batterie, wenn das Gerät für längere Zeit nicht benutzt wird;
4. Vermeiden Sie es, dass Kinder ohne Aufsicht von Erwachsenen mit den Batterien spielen, um Gefahren Kurzschlüsse zwischen dem Plus- und Minuspol der Batterie zu vermeiden;
5. Zerlegen Sie die Batterie nicht willkürlich, und werfen Sie sie nicht ins Feuer oder in chemische Lösungsmittel werfen;

6.2 Batteriewechsel

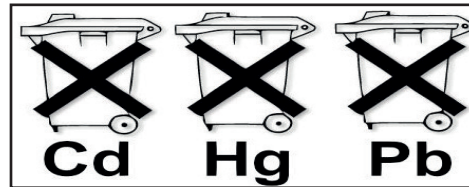
6. Battery

6.1 Battery disposal

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

Battery safety use instruction:

1. Please use batteries that comply with regulations and safety certifications;
2. The battery life is generally six months, please replace the battery after six months;
3. Please remove the battery when the machine is not in use for a long time;
4. Avoid children playing with batteries without adult supervision to prevent danger caused by short circuits between the positive and negative terminals of the battery;
5. Do not disassemble the battery arbitrarily, and do not throw it into fire or chemical solvents;



6.2 Battery replacement



Das Training mit dem Hometrainer 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.

7.3 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.

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

Training with the Hometrainer 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).

7.3 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 also slow cycling.

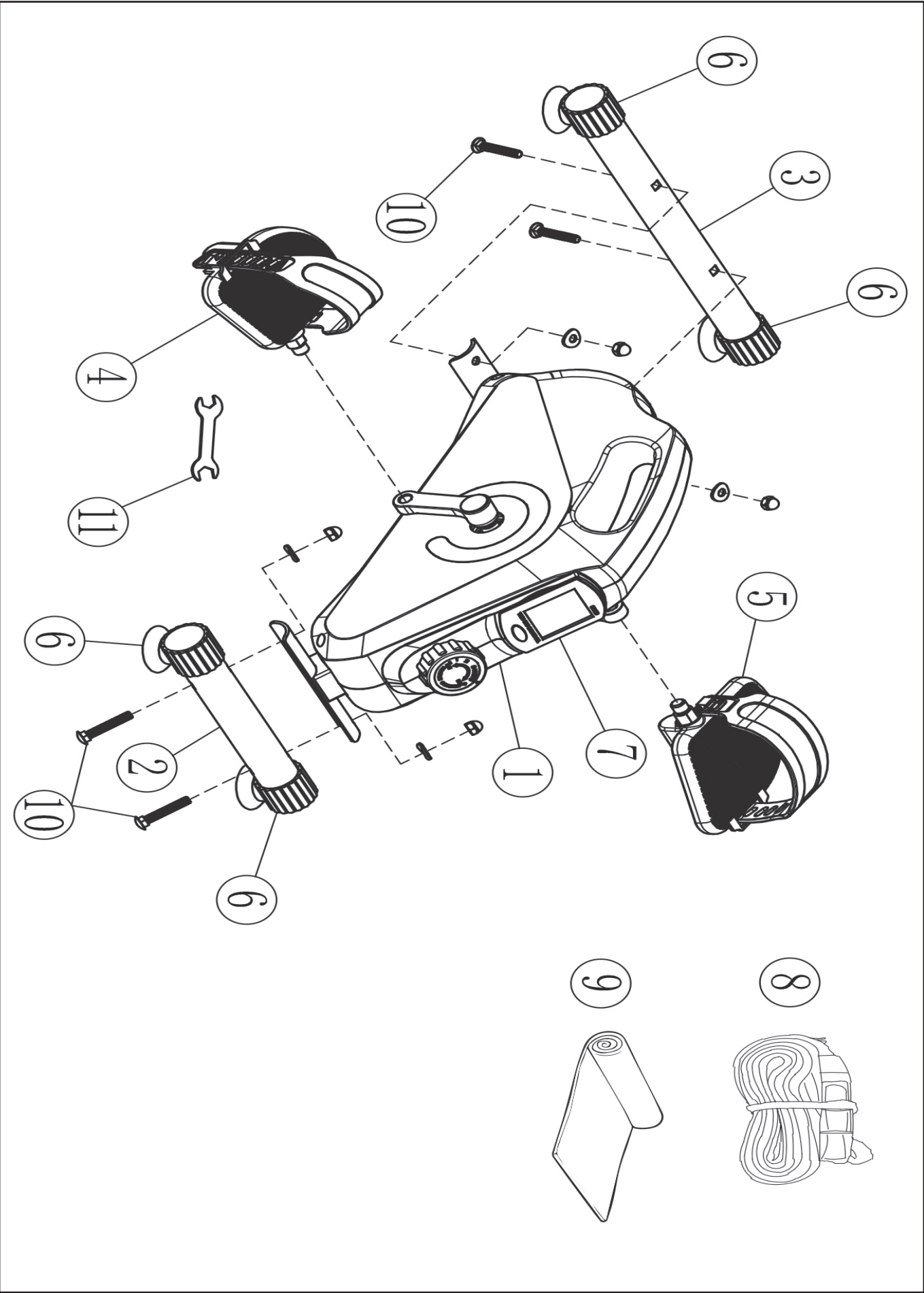
Training:

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

Cool-down:

5 to 10 minutes of slow cycling,

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



9. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
18013-01	Hauptteil	Main body		1
-2	Standfuß, vorn	Front Stabilizer		1
-3	Standfuß hinten	Rear Stabilizer		1
-4	Pedal, links	Left pedal		1
-5	Pedal, rechts	Right pedal		1
-6	Anti-Rutsch Auflagen	Stabilizer pipe		4
-7	Computer	Monitor		1
-8	Sicherheitsgurt	Safety strap		1
-9	Matte	Mat		1
-10	Schraube	Screw	M8x50	4
-11	Gabelschlüssel	Spanner	13-15	1

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. Bei einem Schadensfall reichen Sie bitte eine Kopie Ihres Kaufbeleges ein.

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

- 2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich 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 bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

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



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionszeichnung und Teileliste bereit.

S E R V I C E - H O T L I N E

Tel.: 0731-97488- 62 oder -68

Fax: 0731-97488-64

Montag bis Freitag

von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

E-Mail: service@hammer.de



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

Art.-Nr.:18013 Pedaltrainer Magnet
Serien Nr.:

Ort: Datum:

Ersatzteilbestellung
(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum: Gekauft bei Firma:
(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte leserlich schreiben!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:

.....
(Name, Vorname)
.....
(Strasse, Hausnr.)
.....
(PLZ, Wohnort)
.....
(Telefon, Fax)
.....
(E-Mail-Adresse)
.....

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse)

.....
(Firma)
.....
(Ansprechpartner)
.....
(Strasse, Hausnr.)
.....
(PLZ, Wohnort)
.....
(Telefon, Fax)
.....
(E-Mail-Adresse)
.....