



# SPEED BIKE

**FINNLO**

finnlo.com  
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3206  
ID: 110131

<b>Inhoudsopgave</b>		<b>Index</b>		<b>Pagina/Page</b>
1.	Veiligheidsinstructies	1.	Safety instructions	02
2.	Algemene informatie	2.	General	03
	2.1 Verpakking	2.1	Packaging	03
	2.2 Afval	2.2	Disposal	03
3.	Montage	3.	Assembly	04
	3.1 Montage stappen	3.1	Assembly Steps	04
	3.2 Instellen van de zadelpositie	3.2	Adjust for perfect saddle position	08
	3.3 Stuur verstellen	3.3	Handlebar adjustment	08
	3.4 Hoogte verstellen	3.4	Height adjustment	08
4.	Verzorging en Onderhoud	4.	Care and Maintenance	09
5.	Computer	5.	Computer	09
	5.1 Computertoetsen	5.1	Computer keys	10
	5.2 Computerfuncties	5.2	Computer functions	10
	5.2.1 Uitleg per functie	5.2.1	Remarks on the individual functions	10
	5.3 Hoe de computer te gebruiken	5.3	Computer Functions	11
	5.3.1 Trainen met ingestelde waarden	5.3.1	Training without setting of data	11
	5.3.2 Trainen met ingestelde waarden	5.3.2	Training with preset data	11
6.	Trainingshandleiding	6.	Training manual	12
	6.1 Trainingsfrequentie	6.1	Training frequency	12
	6.2 Trainingsintensiteit	6.2	Training intensity	12
	6.3 Hartslag Training	6.3	Heart rate orientated training	12
	6.4 Training met hartslag meting	6.4	Training control	13
	6.5 Trainingsduur	6.5	Trainings duration	14
7.	Onderdelentekening	7.	Explosion drawing	16
8.	Onderdelenlijst	8.	Parts list	18
9.		9.	Warranty (German only)	19
10.	Garantie (Nederlands)	-		20

# 1. Veiligheidsinstructies

## BELANGRIJK!

- Deze Speedbike is geproduceerd volgens DIN EN 957-1/10 klasse.
- Max. gewicht van de gebruiker 150 kg.
- De Speedbike mag alleen gebruikt worden voor het daarvoor bestemde doel.
- Elk ander gebruik is niet toegestaan en kan mogelijk gevaarlijk zijn. De importeur kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade of verwondingen ten gevolge van onjuist gebruik van de apparatuur.
- De Speedbike is volgens de nieuwste veiligheidsstandaarden geproduceerd

Om letsel en/of ongelukken te voorkomen bevelen wij u aan om onderstaande regels aandachtig te lezen en na te volgen:

1. Het is niet toegestaan om kinderen op of in de omgeving van de apparatuur te laten spelen.
2. Controleer regelmatig of alle schroeven, moeren, handgrepen en pedalen goed vastzitten.
3. In geval van defecte onderdelen, deze onderdelen zo snel mogelijk vervangen. Gebruik de apparatuur niet zolang de onderdelen niet vervangen zijn. Controleer regelmatig op de kwaliteit van het materiaal (in verband met materiaal vermoeidheid).
4. Vermijd contact van de Speedbike met hoge temperaturen, vochtigheid en vloeistoffen.
5. Lees deze handleiding goed en nauwkeurig door voor ingebruikname van de apparatuur.
6. Houd rondom de apparatuur voldoende ruimte vrij in alle bewegingsrichtingen (ten minste 1,5m).
7. Plaats de apparatuur op een vlakke en solide ondergrond.
8. Train niet direct voor of direct na een maaltijd.
9. Raadpleeg eerst een arts voordat u begint met een trainingsprogramma.
10. Het veiligheidsniveau van de regelmatig de onderdelen inspecteert op slijtage. De onderdelen waar u op moet letten worden in de onderdelenlijst aangegeven met een \*. Hengels en andere verstelmechanismen mogen de bew apparatuur kan alleen gegarandeerd worden als u egingsvrijheid van de apparatuur niet blokkeren.
11. Traingsapparatuur mag in geen enkel geval gebruikt worden als speelgoed.
12. Stap alleen op de pedalen die hiervoor bedoeld zijn en niet op andere onderdelen van de apparatuur.
13. Draag niet te wijd zittende kleding, maar geschikte trainingskleding zoals bijvoorbeeld een trainingspak.
14. Draag altijd schoenen en train nooit op blote voeten.
15. Zorg dat er geen andere personen in de omgeving van de Speedbike aanwezig zijn om ongelukken door bewegende onderdelen te voorkomen
16. Het is niet toegestaan om deze apparatuur te plaatsen in ruimtes met hoge luchtvochtigheid (zoals de badkamer) of om deze te plaatsen op het balkon.

# 1. Safety instructions

## IMPORTANT!

- The Speedbike is produced according to DIN EN 957-1/10.
- Max. user weight is 150 kg.
- The exercise bike should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The exercise bike has been produced according to the latest safety standards.

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

1. Do not allow children 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 exersice 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. Algemene informatie

Deze training apparatuur is voor thuisgebruik. De apparatuur voldoet aan DIN EN 957-1/9 Klasse HC. De CE-markering verwijst naar de EG Richtlijn 2004/10B/EG. Schade aan de gezondheid kan niet worden voorkomen als de apparatuur niet gebruikt wordt zoals bedoeld (bijvoorbeeld door overmatig trainen, incorrecte instellingen etc).

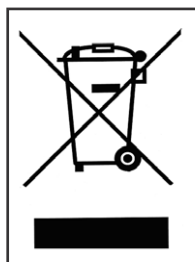
Voor u begint met trainen, consulteert u uw arts over eventuele gezondheidsrisico's bij gebruik van deze apparatuur op basis van uw persoonlijke gezondheid om gezondheidsrisico's te voorkomen.

### 2.1 Verpakking

De verpakking bestaat uit milieuvriendelijke en recyclebare materialen:

- De buitenverpakking is gemaakt van karton
- De gegoten onderdelen zijn van CFS-vrij polystyrol (PS)
- Folie en zakken zijn gemaakt van polyethyleen (PE)
- Verpakkingsbandjes zijn van Polypropylene (PP)

### 2.2 Afval



Bewaar de verpakking voor het geval van reparaties / garantie aangelegenheden.

De apparatuur mag niet bij het gewone huisvuil geplaatst worden maar dient aangeboden te worden als grofvuil of bij groot-afval instanties.

## 2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/10 Class H. 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.).

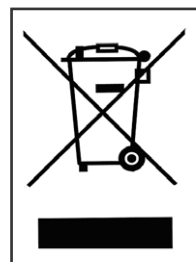
Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

### 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. Montage

### 3. Assembly

Om het monteren van de Speedbike zo gemakkelijk mogelijk te maken, hebben wij de belangrijkste onderdelen al voor u gemonteerd. Lees voor u gaat monteren eerst nauwkeurig deze instructies en volg daarna stap voor stap de instructies zoals hieronder beschreven.

#### Inhoud van de verpakking

Pak alle individuele onderdelen uit en plaats ze naast elkaar op de grond.

Plaats het hoofd-frame op een beschermende onderlaag zodat uw vloer niet beschadigd raakt door de onderzijde van het frame. De beschermende onderlaag moet vlak zijn en stevig genoeg om het frame stabiel rechtop te zetten zonder dat de onderzijde van het frame door de beschermende onderlaag heen prikt en uw vloer beschadigt.

Houd er bij plaatsing rekening mee dat er voldoende ruimte overblijft voor beweging tijdens het trainen (ten minste 1,5m vrije ruimte overhouden rondom het apparaat).

In order to make assembly of the exercise bike 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

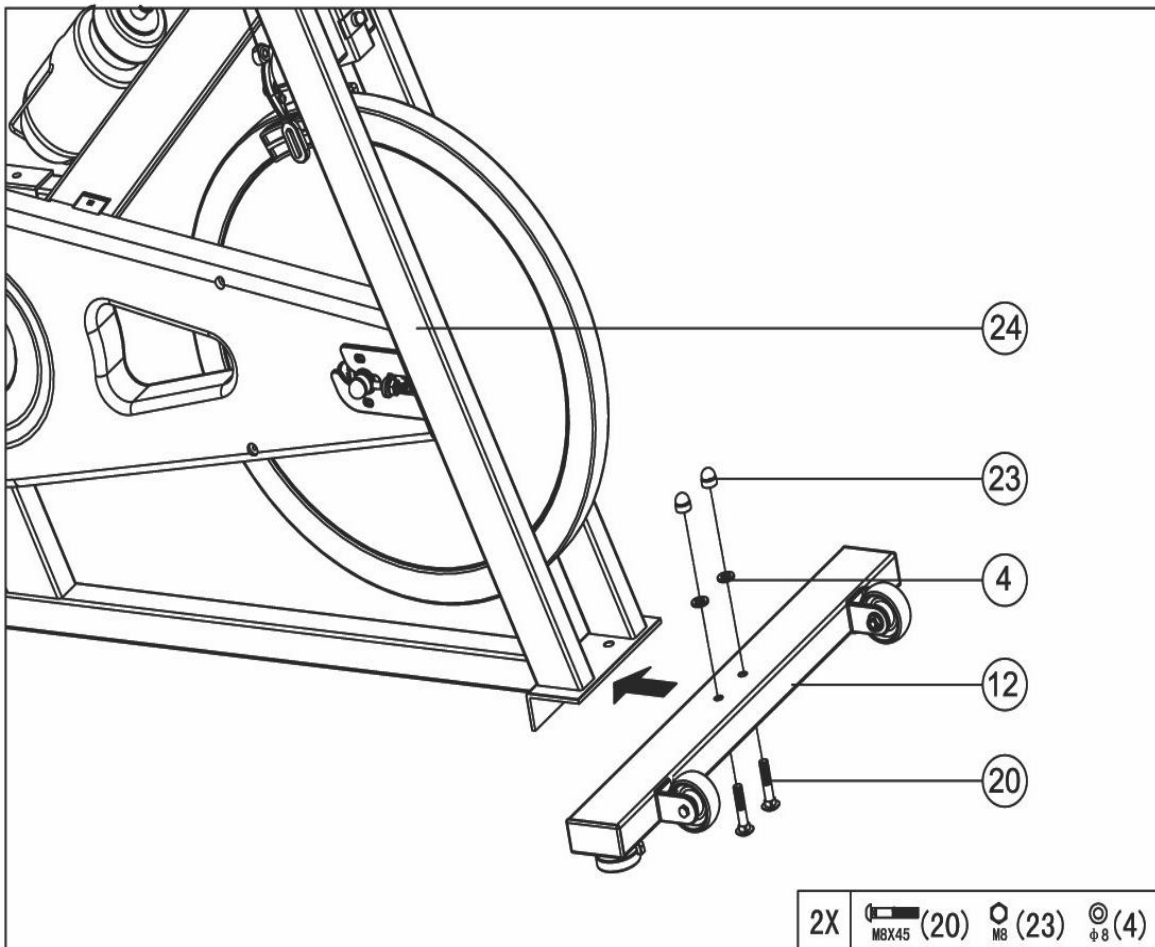
#### Contents of packaging

- 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

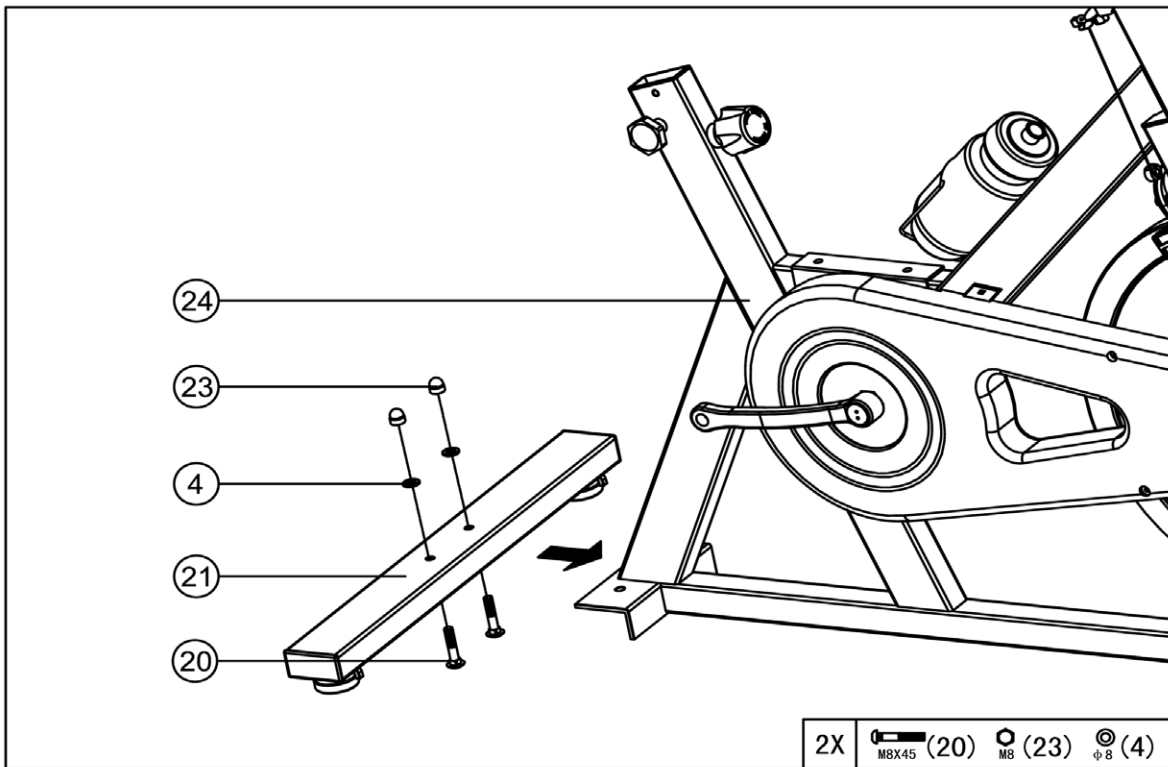
(at least 1.5 m) on all sides during assembly.

#### 3.1 Montageschappen / Assembly steps

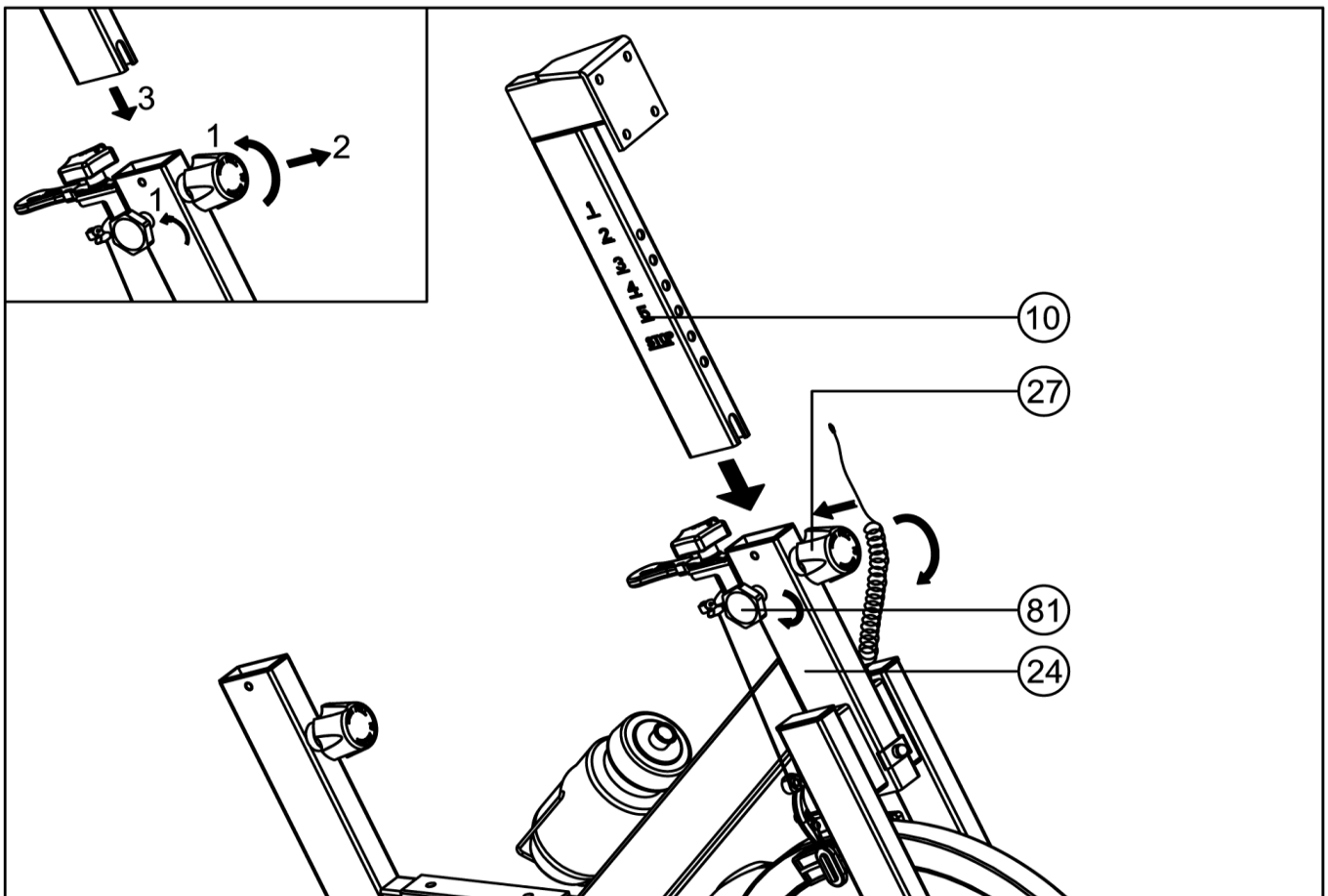
##### Stap / Step 1

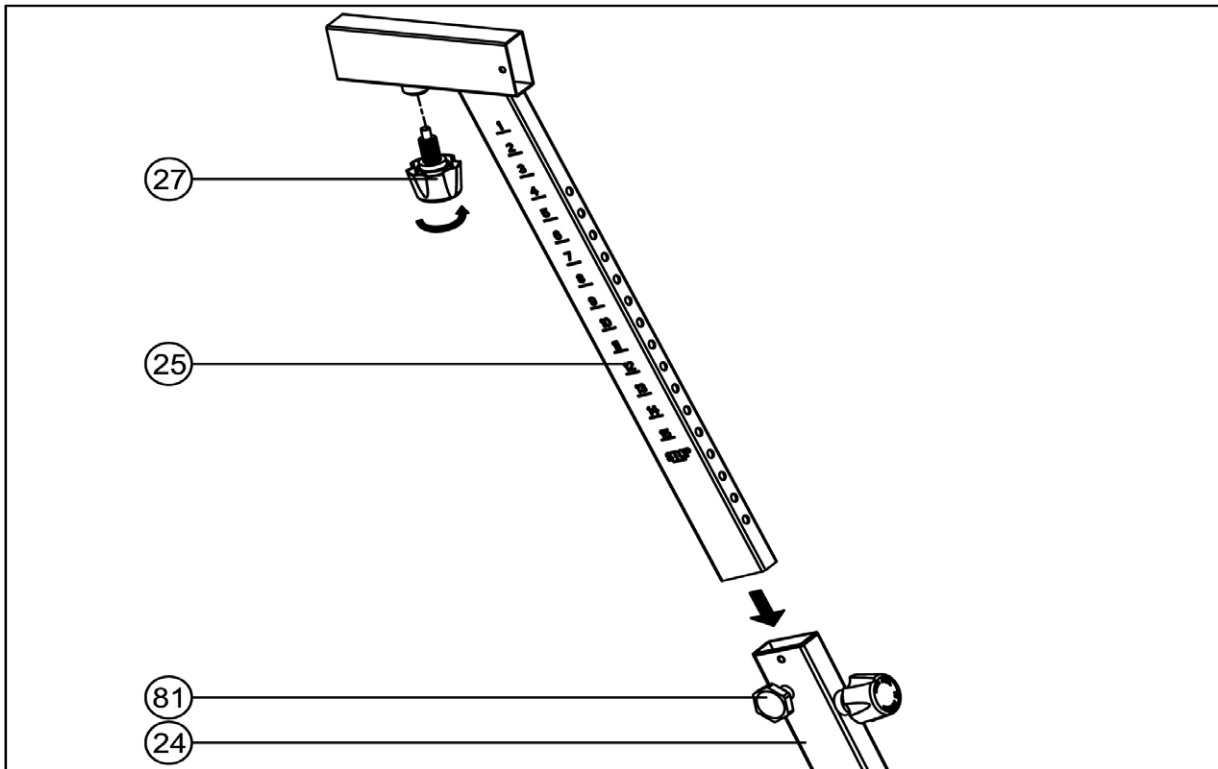
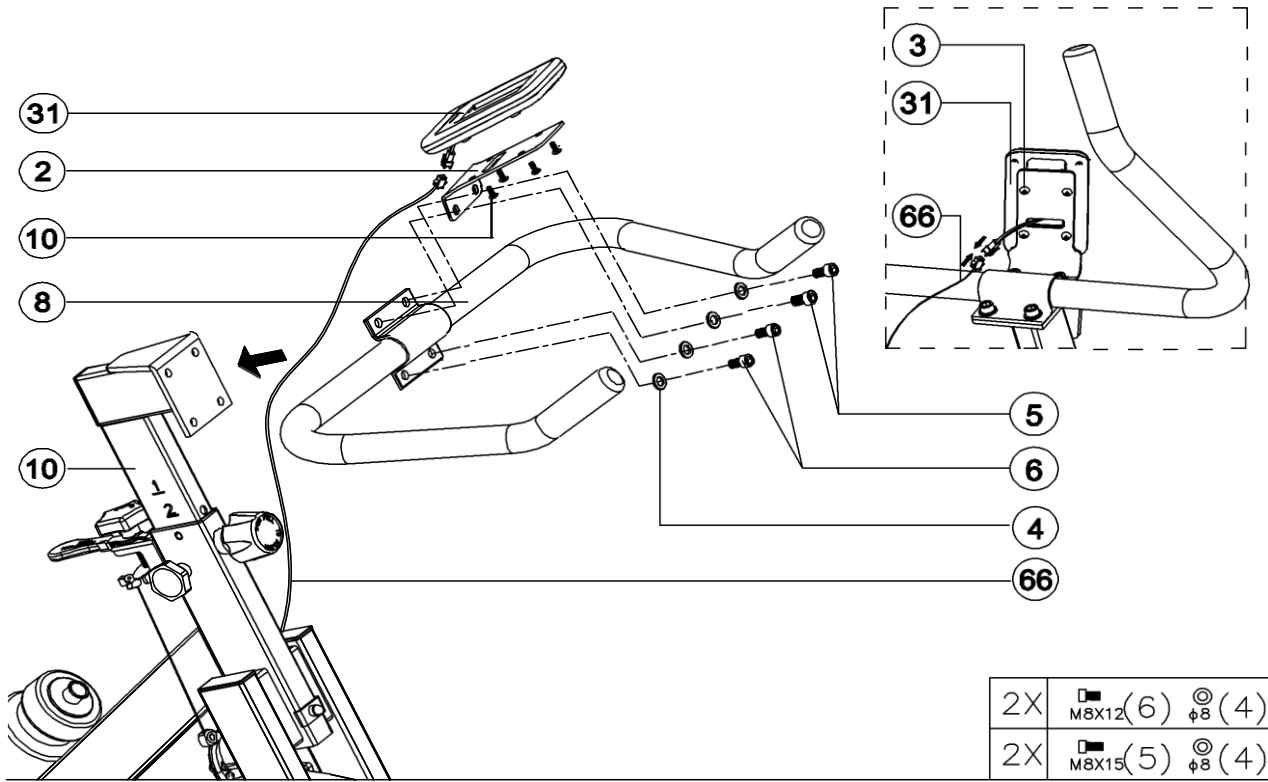


Step / Step 2

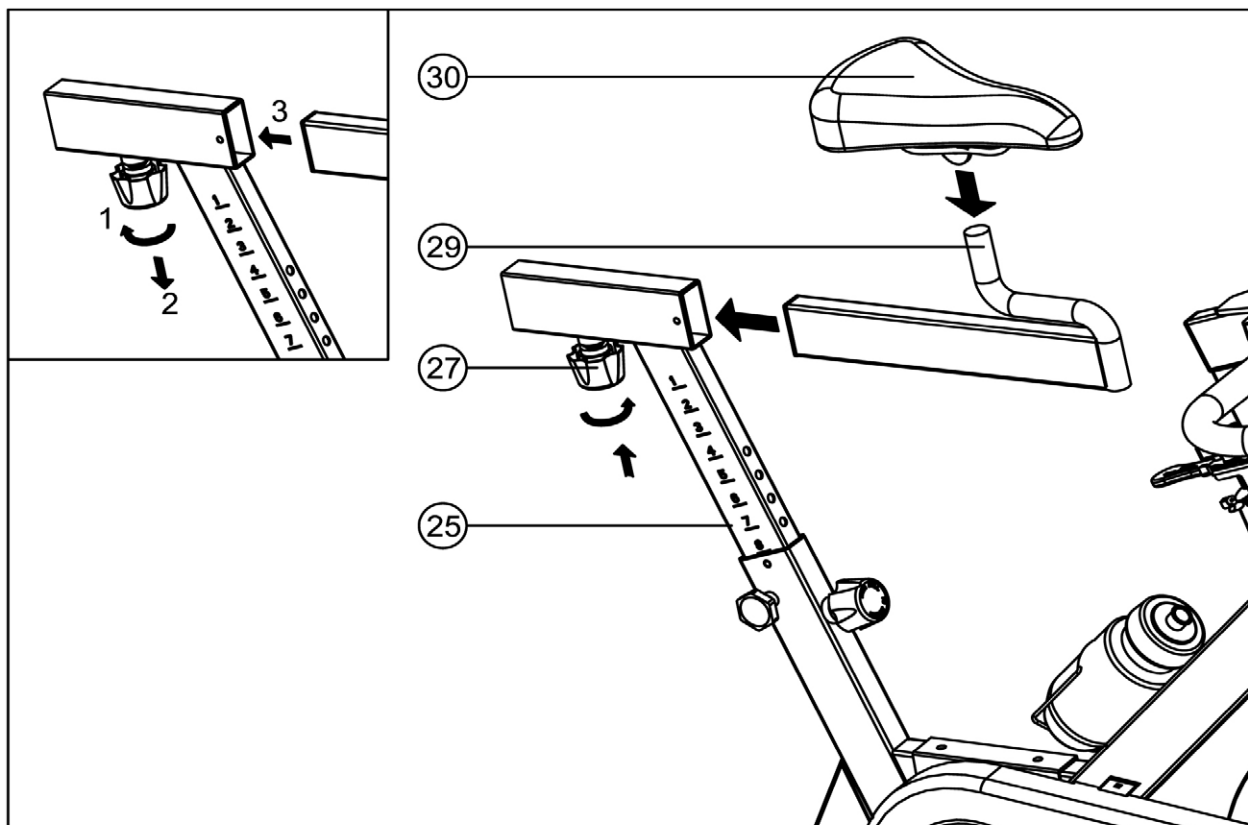


Step / Step 3

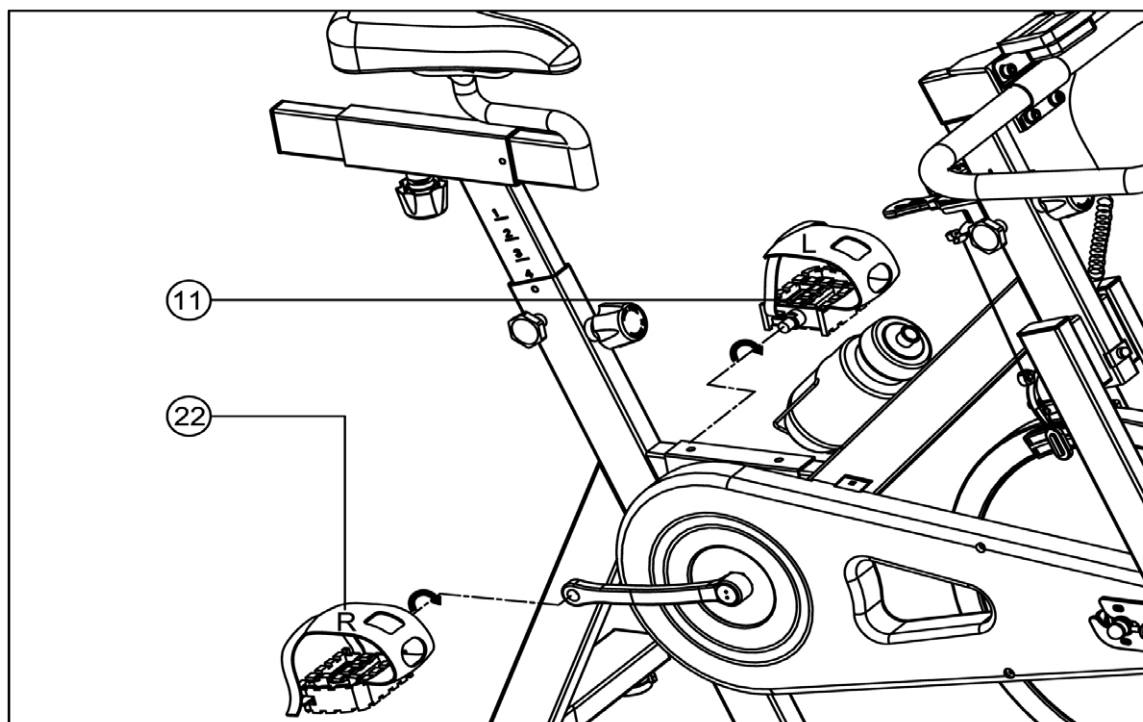




Stap / Step 6



Stap / Step 7



Door een te lage luchtvochtigheid of door lang trainen kunnen de remmen wat gaan piepen. Doet u dan een paar druppels siliconenolie op de remmen bij het vliegwiel totdat u het geluid niet meer hoort.

According to a low humidity or during longer exercise, there could be some noise, which comes from the brake leather. Please put some drops on the flywheel braking area, till the noise has been gone.

### 3.2 Instellen van de zadelpositie

Zithoogte (verticale instelling):

Het is erg belangrijk dat het zadel op de juiste hoogte staat ingesteld. Zorg ervoor dat u de hoogte zo instelt dat u met beide tenen de grond kan raken.



Het zadel niet hoger instellen dan de maximale hoogte die is aangegeven!

Horizontale zadelpositie instellen: Pas eerst de zadelhoogte aan. Draai daarna de stervormige knop aan de onderzijde van het zadel los en verplaats het zadel naar voren of naar achteren naar de gewenste positie.

De gewenste positie bepaalt u als volgt: wanneer u op het zadel zit met de pedalen in de middelste positie, moeten uw knieën een hoek van 90° maken.

Zadelhoek instellen: draai beide moeren onder het zadel los zodat u het zadel kunt kantelen. Trek het zadel omhoog of omlaag totdat u een comfortabele positie heeft gevonden. Draai de moeren dan weer vast.

### 3.3 Stuur verstellen

Na het losdraaien van de 2 verstelknoppen kunt u de horizontale en verticale positie van het stuur aanpassen om de meest comfortabele zitpositie te verkrijgen.

### 3.4 Hoogte verstellen

Mocht de Speedbike niet stabiel staan dan kunt u dit corrigeren door de hoogte aan te passen. Draai hiervoor aan de hoogteverstel kapjes; tegen de klok in draaien geeft een beweging omhoog.

Let er alstublieft op dat er voldoende ruimte overblijft in de voet van de Speedbike.

### 3.2 How to adjust the saddle position

Height of the saddle: Most important is the correct height of the saddle. Please fix the saddle in such a height, that both toes can touch the floor.



The saddle may only be pulled out to the max. position as indicated

Horizontal saddle adjustment: Adjust the height of the saddle first. Unfasten the stargrip and move the saddle slider forward or backward. Adjust it to a position, that when the pedals are in the middle position, your knee should be at a 90 degree angle°.

Saddle incline adjustment: Open the 2 pcs of nuts under the saddle, till the saddle can be turned. Push or pull the saddle till you seat comfortable. Tight both nuts.

### 3.3 Handlebar adjustment

After unfixing the two adjustment knob, the vertical position of the handlebar can be adjusted to get the most comfortable seat position.

### 3.4 Height adjustment

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

## 4. Verzorging en onderhoud

## 4. Care and Maintenance

### Onderhoud

- In principe hoeft de apparatuur geen onderhoud.
- Controleert u regelmatig alle onderdelen en alle verbindingen en schroeven.
- Vervang onmiddellijk defecte onderdelen. Deze kunt u aanvragen via onze klantenservice. De apparatuur mag pas weer gebruikt worden als alle onderdelen vervangen/gerepareerd zijn.

### Verzorging

- Maak het apparaat schoon met een vochtige doek, gebruik hierbij geen agressieve reinigingsmiddelen. Let erop dat er geen vocht de computer binnendringt.
- Onderdelen (handgrepen, zadel) die in contact komen met zweet kunt u met een vochtig doekje afnemen

### 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. Computer



## 5.1 Computertoetsen

SET: Door op deze toets te drukken verhoogt u de waarden van de geactiveerde functie.

MODE/RESET: Door op deze toets te drukken kunt u een functie activeren. Als u deze toets langer ingedrukt houdt, zullen alle waarden op 0 worden gebracht. Om de tijd of de datum aan te passen, moet u de batterijen eerst verwijderen en daarna terugplaatsten.

## 5.2 Computerfuncties

TIME: De trainingstijd van 00:00 tot 99:00 minuten. Het trainingsverloop wordt per seconde getoond.

DISTANCE: De afstand binnen een range van 0.0 tot 990.0 km in stappen van 100m. De trainingsafstand kunt u met de SET toets instellen van 1 - 99.50 km.

CALORIES: Het calorieverbruik (0.0 tot 9990 Kcal.) in stappen van 1 Kcal. Het calorieverbruik verschilt per leeftijd, geslacht en conditie van de gebruiker. Bovendien is het een theoretische waarde (d.w.z. berekend en niet gemeten).

PULSE: De actuele hartslag binnen de range van 50 – 240 slagen per minuut. 'P' betekent een limiet van de hartslag. Als u langer op SET drukt, zal de automatische waarde vinder starten. Het is mogelijk om een lage hartslag in te stellen.

KM/H: snelheid in km/h (theoretische waarde).

RPM: trapbewegingen (rotaties) per minuut.

SCAN: Automatische wisseling tussen functies na ca. 5sec.

AUTO ON/OFF: De computer schakelt automatisch aan (ON) als u start met trainen en uit (OFF) (4 minuten na het eind van de training).

Als u stopt met trainen, zullen alle waarden automatisch stoppen. Als u verder gaat met trainen tellen de waarden automatisch verder op.

### 5.2.1 Uitleg over de individuele functies

Hartslagmeting met borstband (niet meegeleverd): de computer heeft een chip die draadloze datatransmissie mogelijk maakt (tussen 5,0-5,5 kHz).

## 5.1 Computer keys

SET:

Pressing the SET-button, cause a increasing of the activated function.

MODE/RESET:

By pressing the MODE-button, a function will be activated. If the button will be pressed long, all values will be reseted. To change the time or the date, you need to remove the battery.

## 5.2 Computer functions

TIME: Records the training time in seconds (00:00 – 99 :00). You can set a exercise time from 1-99 minutes.

DISTANCE: Records the distance in 0.01 km increments (00.00 -999.0). You can set a distance from 1-99.50 km.

CALORIES: It is only a theoretical value, which should not be used as an absolute relevant figure! As exercise aim, it can be set from 10-9990KCAL.

PULSE: Pulse rate display, value range from „P“ or 50 -240 beats per minute. „P“ means a deactivation of the heartrate limit. A longer pressing of the SET-button will start the automatic value finder. It is possible to set a lo heartrate.

KM/H: Display of speed in km/h (theoretical assumed value).

Umdrehungen/min: Pedal revolutions per minute.

SCAN: All values will be shown rotationally in 5 seconds periods.

AUTO ON / OFF: Computer automatically switched ON (at the start of training) and OFF (4 minutes after the end of training).

After you stop pedaling, all values will be stopped automatically. If you continue your exercise, all values start counting.

### 5.2.1 Remarks on the individual functions

Pulse measurement with the chest strap (not included): The computer is equipped with a chip, which makes wireless pulse transmission possible using a chest strap (5.0 – 5.5 kHz).

### 5.3. Hoe de computer te gebruiken

#### 5.3.1 Plaatsen van de batterijen

Verwijder de 4 schroeven aan de achterzijde van de computer en plaats de batterijen zo dat de 2 metalen pinnen bovenop de batterij liggen. U hoort een pieptoon ter bevestiging van correcte plaatsing. Zet de 4 schroeven weer vast.

#### 5.3.2 Instellen van tijd en datum

Zodra u de batterijen heeft geplaatst, zal u een pieptoon horen en wordt de waarde voor het instellen van het uur zichtbaar (knippert). Door op de SET toets te drukken kunt u nu de tijd instellen. Door SET langer ingedrukt te houden zal de automatische waardefinder geactiveerd worden. Toets MODE/RESET in om te bevestigen en naar de volgende waarde te gaan om in te stellen. De volgorde is Uur-Minuten-Jaar-Maand-Dag. Ga door totdat u alle waarden hebt ingesteld. Als alle waarden zijn ingesteld zal het display automatisch het trainingsmenu tonen.

#### 5.3.1 Trainen zonder ingestelde waarden

Start uw training door op START/STOP te drukken en begin te trappen. Alle waarden zullen beginnen op te lopen vanaf 0.

#### 5.3.2 Trainen met ingestelde waarden

Kies de waarde die u wilt instellen door op de MODE/RESET toets te drukken. De geactiveerde waarde zal knipperen. Druk op de SET toets om de waarde te veranderen. Als u SET langer ingedrukt houdt, zal de automatische waardefinder starten. Om de getoonde data te verwijderen drukt u ca. 2 seconden op MODE/RESET. Als u op MODE/RESET drukt, gaat u automatisch naar de volgende waarde om in te stellen.

Afstand (DISTANCE), Calorieën (CALORIES) en hartslag (HEARTRATE) stelt u op dezelfde wijze in als de tijd (TIME).

Begin te trappen en alle ingestelde data zullen teruglopen vanaf de ingestelde waarde naar 0. Zodra 0 is bereikt zal u een piep signaal horen. Als uw hartslag hoger is dan de maximale hartslag zal de computer ook een piep signaal afgeven.

### 5.3 How to use the computer

#### 5.3.1 Inserting the battery

Remove the four screws at the conrer on the backside of the computer and plug in the battery, in such a way, that the two metal pins are on top of the battery. A beep will confirm the correct inserting. Close the backside by tightening the four screws .

#### 5.3.1 Setting of time and date

After the battery has been inserted a beep can be heard and the value of the hours are blinking. With the SET- button, the values can be increased. By pressing it longer the automatic value finder will start. For activating the next value, press the MODE/RESET-button. the sequence is :Hour-Minute-Year-Month-Day. If you press MODE/RESET after the day value, the computer will jump in the exercise mode.

#### 5.3.1 Training without setting of data

Start your exercise by pedalling. the computer will count each function from zero till you stop pedalling.

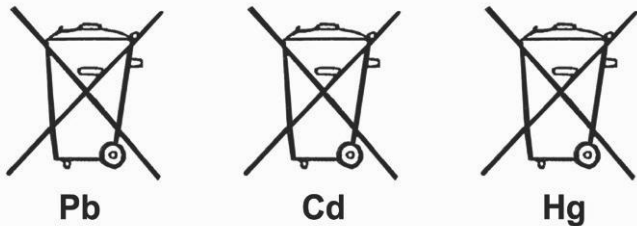
#### 5.3.2 Training with preset data

Press a key or start pedalling to activate the computer. By pressing the MODE/RESET-button, a value can be activated. The symbol of the activated value is blinking. If you press the SET-button, the value will be increased, a longer pressing will start an automatic value finder. To delete all preset data, press MODE/RESET for around two seconds. By pressing the MODE/RESET-button you will activate the next value. For the next values DISTANCE-CALORIES and PULSE, do it in the same way, like you set the time.

Start pedalling and all preset data beginn to count backwards. If one data reach zero, a signal will be heard. If your heartrate is higher than your limit, the computer will also beep.

**Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:**

Pb = Batterie enthält Blei  
Cd = Batterie enthält Cadmium  
Hg = Batterie enthält Quecksilber



The image shows three identical diagrams of a battery with a large 'X' over it, indicating it is hazardous. Below each diagram is a label: 'Pb', 'Cd', and 'Hg'.

Plaats 2 AA batterijen in het batterijvakje aan de achterzijde van de computer. Let op dat u de batterijen correct plaatst (+ en -).

Als u de batterijen verwijdert zullen alle waarden op 0 teruggezet worden.

**Oude batterijen:** Lever de batterijen a.u.b. in bij de daarvoor bestemde inleverpunten en gooi de batterijen niet weg met het huisvuil.

The two batteries (1,5V, Typ AA/Mignon) have to be put in the battery case at the backside of the computer. Please check the correct polarity. A changing of the batteries cause a deleting of all set data.

**Battery disposal:** The batteries should not be disposed of in the household rubbish!

## 6. Trainingshandleiding

Trainen met de Speedbike is een ideale training om de belangrijke spiergroepen te trainen en te werken aan uw conditie.

### *Algemene tips voor het trainen*

- Train nooit direct na een maaltijd.
- Mits mogelijk, train dan zoveel mogelijk met hartslagmeting.
- Begin elke training met korte een warming-up en het rekken van een de spieren.
- Bouw een training altijd langzaam af. Stop nooit abrupt met trainen.

### 6.1 Trainingsfrequentie

Om op lange termijn uw conditie te verbeteren en uw fysieke fitheid te verbeteren raden wij u aan om ten minste 3 maal per week te trainen. Dit is de gemiddelde trainingsfrequentie waarmee een volwassene op lange termijn een goede conditie opbouwt en vet verbrandt. Als uw conditie verbetert, kunt u ook dagelijks trainen. Het is met name belangrijk dat u met regelmatig traint met regelmatige intervallen tussen elkaar opeenvolgende trainingen.

### 6.2 Trainingsintensiteit

Plan uw training zorgvuldig. De trainingsintensiteit zou langzaam opgebouwd moeten worden zodat er geen vermoeidheid van spieren of vermoeidheid van uw motorische systeem optreedt.

### RPM

Voor een objectieve duurtraining is het aanbevolen om een lage trapweerstand te selecteren en op hogere RPM (rotaties per minuut) te trainen. Zorg ervoor dat de RPM hoger is dan 80 RPM en lager dan 100.

### 6.3 Trainen met hartslagmeting

Zorg ervoor dat uw hartslag binnen het aerobe bereik blijft als u traint met hartslagmeting. Verbetering van uw resultaat op duurtraining kan worden behaald door lange trainingen te doen binnen het aerobe bereik.

U kunt het aerobe bereik vinden in het 'target hartslag diagram' of door op andere hartslagdiagrammen uw bereik op te zoeken. U zou 80% van uw trainingstijd binnen het aerobe bereik moeten completeren (dat is tot 75% van uw maximale hartslag).

In de overgebleven 20% van de trainingstijd kunt u piekbelastingen implementeren om de aerobe bovengrens te verhogen. Met het behaalde trainingsresultaat kunt u later beter presteren bij dezelfde hartslag. Wat betekent dat uw conditie verbeterd is.

Als u reeds ervaring heeft met hartslag trainingen, kunt u uw gewenste hartslagzone of trainings/fitnessprogramma aanpassen naar uw eigen waarden.

## 6. Training manual

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

### *General notes for Training*

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

### 6.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

### 6.2 Training intensity

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

### RPM

In terms of objective endurance training it is recommended in principle to select a lower step resistance and to train at a higher rpm (revolutions per minute). Ensure that the rpm is higher than 80 RPM but does not exceed 100.

### 6.3 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.

### Opmerking:

Sommige mensen hebben een hogere of lagere rusthartslag dan anderen. Dit is ook de reden dat uw individuele optimale hartslagzone (aerobe, anaerobe) kan afwijken van het hartslagdiagram.

Als dit bij u het geval is raden wij u aan om op uw eigen ervaring af te gaan. Voor beginners is het belangrijk om een arts te consulteren alvorens met de training aan te vangen. Een arts kan uw gezondheid en capaciteit om te trainen vaststellen.

### 6.4 Trainen met hartslagmeting

De beste manier om te trainen (zowel medisch als fysiologisch) is trainen met hartslagmeting waarbij gelet moet worden op de individuele maximale hartslag.

Dit geldt voor beginners, ambitieuze recreatieve atleten en professionele atleten.

Afhankelijk van uw trainingsdoel en uw huidige conditie, traint u op een specifieke intensiteit als percentage van uw maximale hartslag.

Om een effectieve hartslagtraining te bereiken, raden wij u aan om op een hartslagfrequentie van 70 % - 85 % van uw maximale hartslag te trainen. Gebruik hierbij de onderstaande hartslagtabel.

#### *Meet uw hartslag op de volgende momenten:*

1. Voor de training = Rusthartslag
2. 10 minuten na start training = Trainingshartslag
3. 1 minuut na de training = Herstelhartslag

- De eerste weken is het aanbevolen om te trainen op een hartslag binnen de lagere zones van het hartslagbereik (ongeveer 70 %) of lager.
- 2-4 maanden na de eerste weken kunt u stapsgewijs de training intensiveren tot dat u de bovenste range van uw hartslagbereik heeft bereikt (ongeveer 85%), zonder dat u zichzelf hierbij overbelast.
- Ook als u in goede conditie bent, raden wij u aan om een aantal trainingseenheden in uw trainingsprogramma in te bouwen waarbij u traint binnen het lagere aerobische bereik. Alleen op deze manier kunt u goed herstellen. Een 'goede' training betekent altijd een intelligente training waarbij herstel op gezette tijden is ingebouwd. Anders raakt u over-getraind en verliest u conditie in plaats van dat u conditie opbouwt.
- Iedere trainingseenheid die u doet in de bovenste regionen van het hartslagbereik moet gevolgd worden door een hersteltraining in het lagere bereik (tot 75 % van de maximale hartslag).

### Note:

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

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

### 6.4 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).

Wanneer uw conditie verbeterd is, is een hogere trainingsintensiteit vereist om de hartslag binnen het trainingsbereik te krijgen. U heeft namelijk een betere conditie. U kunt uw verbeterde conditie monitoren door uw Fitness score te laten uitrekenen en bij te houden (F1 - F6).

#### Berekening van de trainingshartslag:

220 hartslagen per minuut minus leeftijd = individuele maximale hartslag (100%).

#### Trainingshartslag

Ondergrens:  $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,70$

Bovengrens:  $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,85$

#### 6.5 Trainingsduur

Iedere trainingseenheid bestaat idealiter uit een warming-up, een trainingsfase en een cooling down om blessures te voorkomen.

##### Warming-up:

5 to 10 minuten langzaam fietsen.

##### Training:

15 to 40 minuten intensief fietsen, maar niet meer dan de bovengrens zoals hierboven te berekenen.

##### Cooling down:

5 tot 10 minuten langzaam fietsen.

Stop direct met trainen als u zich onwel voelt of als zich andere symptomen van oververmoeidheid voordoen.

#### *Verandering van de stofwisseling tijdens de training:*

- In de eerste 10 minuten van een duurtraining verbruikt ons lichaam glycogeen (suikers) dat opgeslagen is in de spieren..
- Na ca. 10 minuten wordt ook vet verbrand.
- Na 30-40 minuten wordt het vetverbrandings-metabolisme geactiveerd en wordt vet de belangrijkste bron van energie.

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

#### Calculation of the training / working pulse:

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

#### Training pulse

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

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

#### 6.5 Trainings duration

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

##### Warm-up:

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

##### Training:

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

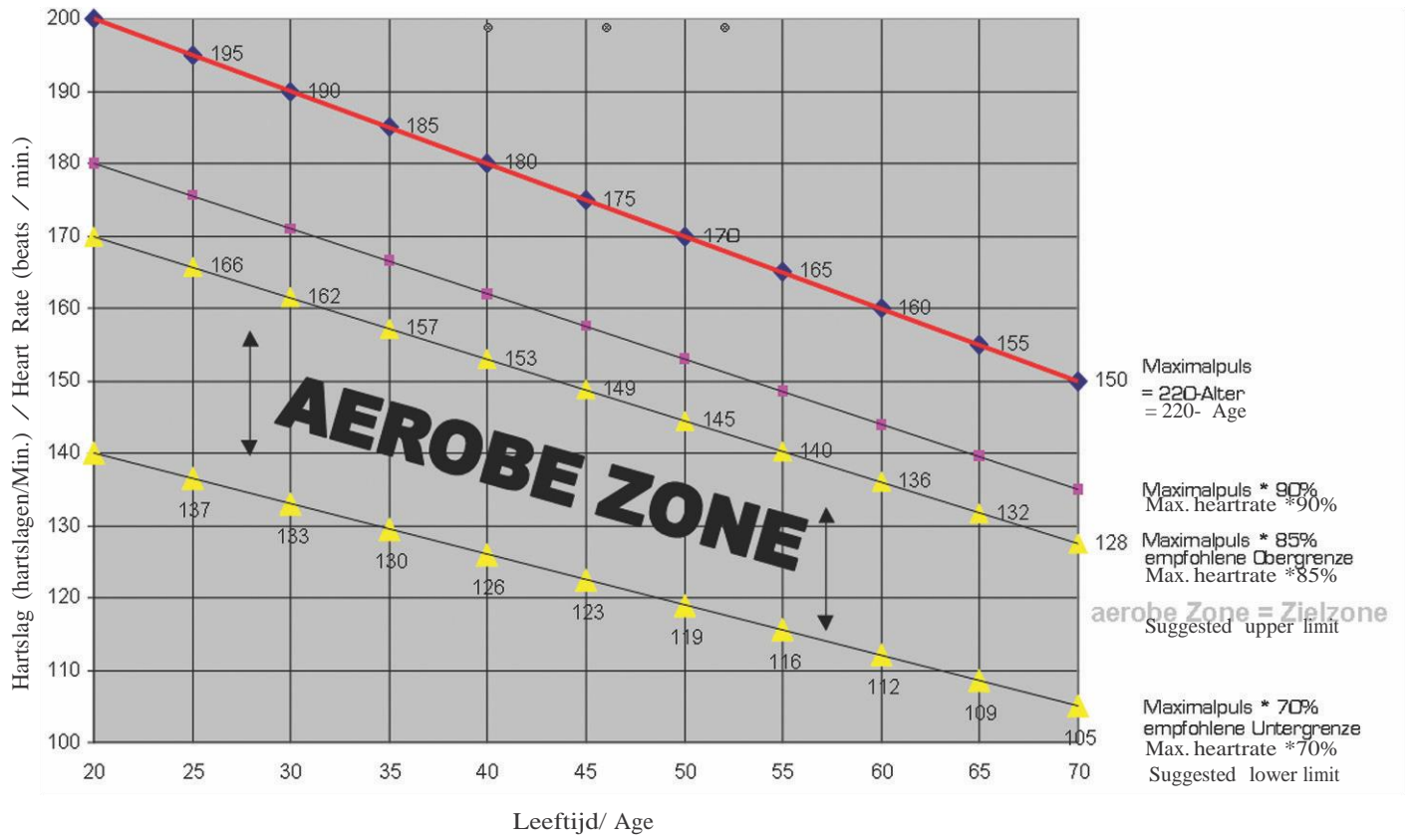
##### Cool-down:

5 to 10 minutes of slow cycling, Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

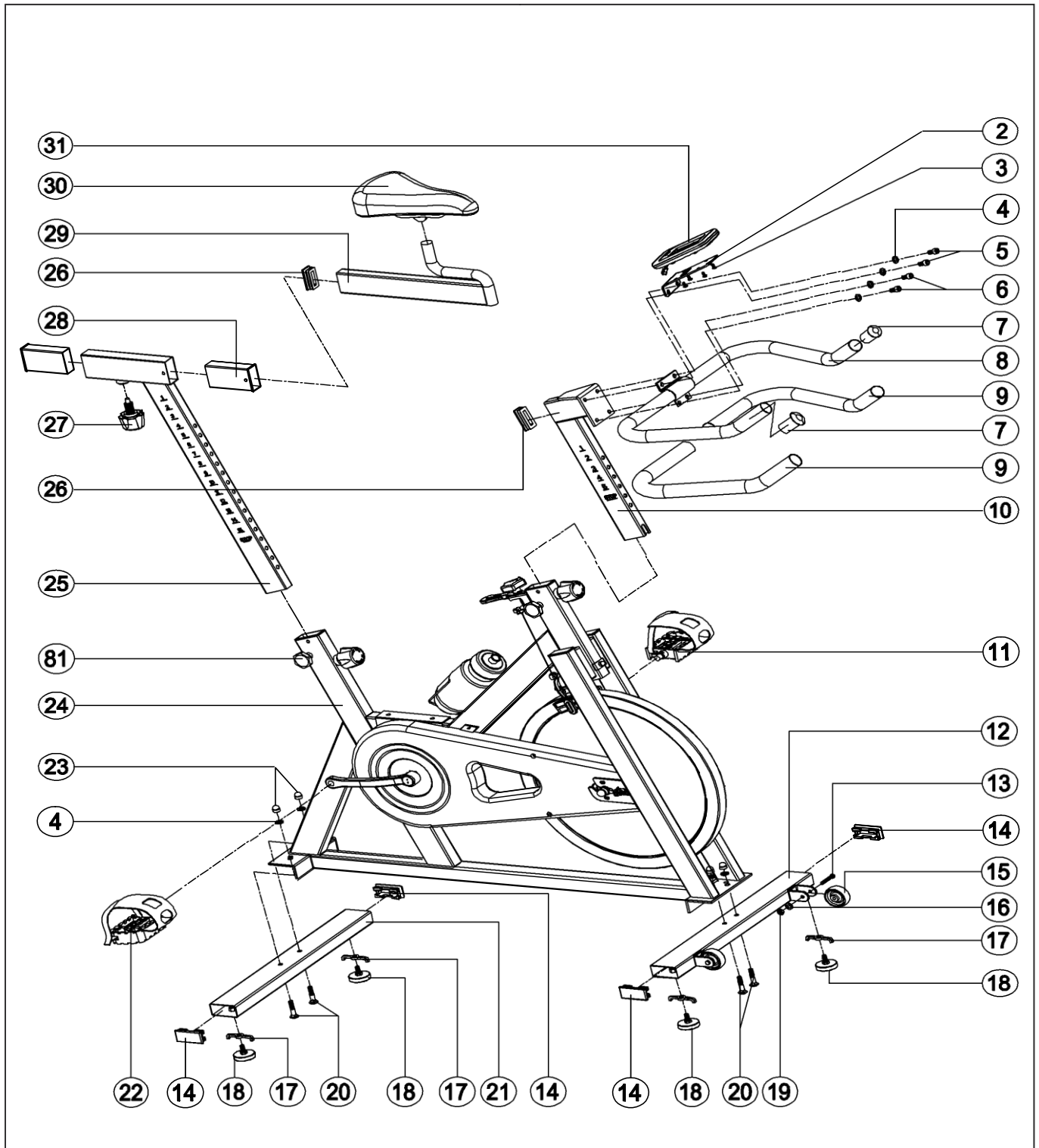
#### *Alterations of metabolic activity during training:*

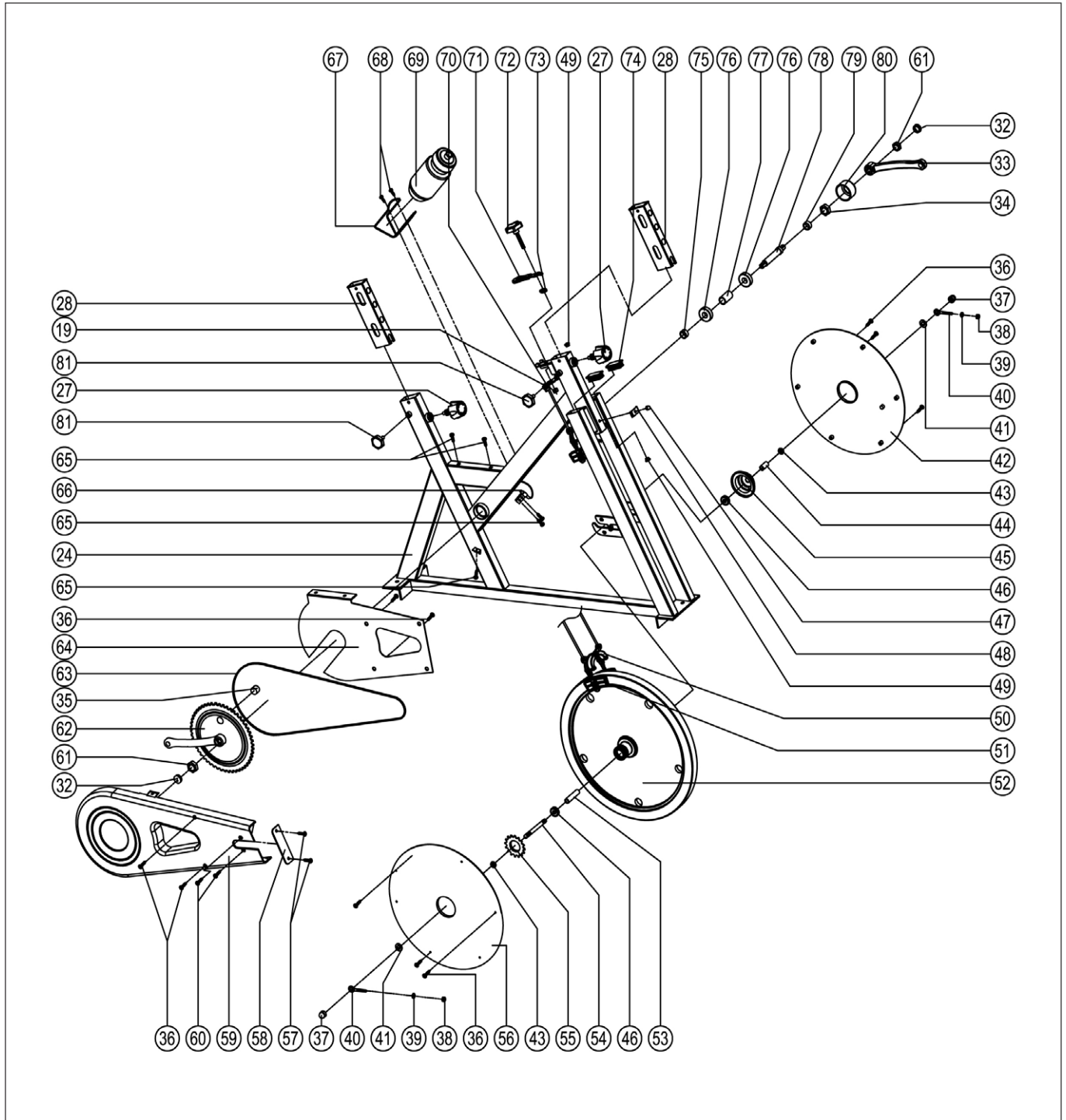
- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy

## Hartslag-Diagram / Target Pulse Diagram (Hartslag/Leeftijd) / (Heart Rate / Age)



# 7. Onderdelentekening/ Explosionsdrawing





## 8. Onderdelenlijst / Parts list

Position	Omschrijving	Description	Afmetingen/Dimension	Aantal/Quantity
3206F-1*	Niet van toepassing	No need		0
-2	Computerhouder	Computerbracket		1
-3	Kruiskopschroef	Crosshead screw	M5x10	4
-4	Onderlegschiifje	Washer	Ø8	8
-5	Inbus schroef	Allenscrew	M8x15	2
-6	Inbus schroef	Allenscrew	M8x12	2
-7	Rond eindkapje voor stuur	Round endcap for handlebar	Ø25.4	2
-8	Stuur	Handlebar		1
-9*	Schuim voor stuur	Foam for handlebar		2
-10	Hoogteverstelbalk stuur	Handlebar post		1
-11	Pedaal, links	Pedal, left side		1
-12	Standvoet, voor	Front foot tubing		1
-13	Zeskantschroef	Hex head screw	M8x40	2
-14	Eindkapje	Endcap	30x60	5
-15	Transportrol	Transportation wheel		2
-16	Onderlegschiifje	Washer	Ø8	2
-17	Houder voor hoogteverstelschroef	Bracket for height adjustment		4
-18	Hoogteverstelschroef	Height adjustment		4
-19	Veiligheidsmoer	Safety nut	M8	3
-20	Zeskantschroef	Hex head screw	M8x45	4
-21	Standvoet, achter	Rear foot tubing		1
-22	Pedaal, rechts	Pedal, right side		1
-23	Dopmoer	Headnut	M8	4
-24	Hoofdframe	Main frame		1
-25	Hoogteverstelstang , zadel	Post for saddle		1
-26	Eindkap voor zadel verstelbalk	Endcap for saddle slider	23.5x53.5	2
-27	Greepschroef	Starknob		3
-28	Kunststofhuls voor zadel verstelbalk	Plasticbushing for saddleslider		2
-29	Zadel verstelbalk	Saddleslider		1
-30*	Zadel	Saddle		1
-31	Computer	Computer	ST6521-64	1
-32	Schroefadekkapje	Screw cover		2
-33	Trapas, links	Crank, left side		1
-34	Gekartelde moer	Knurled nut		1
-35	Magneet	Magnet		1
-36	Kruiskopschroef	Cross head screw	ST4.2x20	12
-37	Dopmoer	Headnut	M10	2
-38	Zeskantschroef	Hex head screw	M6	2
-39	Onderlegschiifje	Washer	Ø6	2
-40	Bout	Bolt	M6x60	2
-41	Onderlegschiifje	Washer	Ø10	2
-42	Afdekkap voor vliegwiel,, links	Cover for flywheel, left side		1
-43	Moer	Nut	M10	2
-44	Huls	Bushing	Ø13.6x28	1
-45	Afdekkap voor vliegwiel	Cover for flywheel		1
-46*	Lager	Bearing	6000ZZ	2
-47	Dopmoer	Headnut	M6	1
-48	Remfixering	Brakefixation		1
-49	Eindkap	Endcap	Ø10.3	3
-50	Rem	Brake		1
-51*	Remschoen	Brake shoe		2
-52	Vliegwiel	Flywheel		1
-53	Huls	Bushing	Ø13.6x61	1
-54	As	Axle	Ø10x155.45	1
-55	Versnelling	Small pulley		1
-56	Afdekkap voor vliegwiel, rechts	Cover for flywheel, right side		1
-57	Kruiskopschroef	Crosshead screw	ST 4.8x15	2
-58	Plaat	Plate		1
-59	Behuizing	Housing		1
-60	Kruiskopschroef	Crosshead screw	ST 4.2x10	2
-61	Gekartelde moer	Knurled nut		2
-62	Kettingkast			1
-63*	Ketting	Chain		1
-64	Behuizing, binnenzijde	Housing, innerside		1
-65	Kruiskopschroef	Crosshead screw	ST 4.2x19	4
-66	Sensor	Sensor		1
-67	Bidonhouder	Bottleholder		1
-68	Kruiskopschroef	Crosshead screw	M5x12	2
-69	Bidon	Waterbottle		1
-70	Remplaat	Plate for Brake		1
-71	Klemmen voor de weerstandskabel	Tensioncontroler		1
-72	Weerstandverstelknop	Tensioncontrol knob		1
-73	Klembus	Bushing	Ø20xØ9.3	1

-74	Afdekstuk	Cover	25x50	2
-75	Huls	Bushing	Ø22x11	1
76*	Lager	Bearing	6203ZZ	2
-77	Huls	Bushing	Ø22x41	1
-78	Trapas	Axle for crank	Ø17x124	1
-79	Huls	Bushing	Ø22x17,5	1
-80	Afdekstuk voor de as	Cover for crank		1
-81	Greepschroef	Starknob		2
-82	Kunststofhuls voor zadel verstellbalk	Plasticbushing for saddleslider		2

De onderdelen met een \* zijn onderhevig aan natuurlijke veroudering en slijtage na lang of intensief gebruik. Vervanging is in dat geval noodzakelijk. Wilt u de onderdelen vervangen, neem dan contact op met de Finnlo Klanten Service. U kunt bij hen reserve-onderdelen bestellen. Hier kunnen kosten aan verbonden zijn.

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 Finnlo Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

## 9. Garantiebedingen / 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 36 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 Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

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

## 10. Garantie / Warranty (Dutch only)

NRG fitness systems geeft vanaf de aankoopdatum van uw FINNLO trainingstoestel de volgende garantie.

- Twee jaar garantie op alle onderdelen en herstelkosten

Wat zijn herstelkosten?

- Alle kosten die gemaakt worden om een garantie reparatie uit te voeren, zoals voorrijkosten, arbeid en onderdelen.
- Naar ons goedgekeurde reparatie, vervanging of vervanging van beschadigde losse onderdelen.
- Reserveonderdelen die bij de opbouw van het toestel zelf aangebracht moeten worden, dienen door de garantienemer zelf vervangen te worden en maken geen deel uit van het herstel.
- Na afloop van de garantieperiode van twee jaar geldt dat de voorrijkosten en arbeid volledig voor rekening komen voor de gebruiker.
- Garantie bij semiprofessioneel, professioneel en commercieel gebruik bestaat alleen bij de modellen die in de verkoopfolder als zodanig zijn gekenmerkt.
- De voorwaarden die daarvoor gelden, staan aldaar apart vermeld.
- De geldige verkoopfolder is de folder die actueel was op het moment van aanschaf.

### CONDITIES EN VOORWAARDEN

De FINNLO fitnessapparatuur is altijd in het bezit geweest van de originele koper en het originele aankoopbewijs kan worden over- legd. De apparatuur is niet onderhevig geweest aan ongelukken, verkeerd gebruik, misbruik, slecht onderhoud, niet geautoriseerde reparaties en onvakkundige demontage en montage bij bv. verhuizing. Normale slijtage door gebruik valt niet onder de garantie. Claims moeten worden ingediend binnen de duur van de omschreven garantie periode.

### KASSABON

Om u onze service binnen de garantie te kunnen aanbieden, hebben wij een kopie nodig van uw originele kassabon met datum van aanschaf. Zorg er voor dat u in geval van garantie een kwitantie of een factuur van uw dealer/warenhuis kunt tonen. **ZONDER DIT AANKOOPBEWIJS KAN en ZAL GEEN GARANTIE WORDEN VERLEEND.**

### FOUTMELDINGEN

Uw trainingstoestel is zodanig ontwikkeld, dat het een kwalitatief hoogwaardige training op lange duur mogelijk maakt. Indien er toch problemen mochten optreden, lees dan a.u.b. eerst de gebruiksaanwijzing. Vaak vindt u daar al een oplossing. Als u verdergaande problemen wilt oplossen, neem dan contact op met uw dealer/vakhandel. Om ons de kans te geven het probleem zo snel mogelijk voor u op te lossen, verzoeken wij u de fout zo duidelijk mogelijk te beschrijven. Uw dealer/vakhandel kan tevens een beroep doen op onze service dienst.

### SERIENUMMER

Om uw model/versie feilloos te kunnen identificeren hebben wij in servicegevallen het serienummer van het toestel nodig. Dit nummer is ook nodig voor de kwaliteitscontrole. Het serienummer staat meestal op een kleine sticker op het frame gedeelte. In uw bijgeleverde handleiding staat de plaats van deze sticker vermeld. Zorg dat u het serienummer al bij de hand heeft als u service vraagt. Als u het serienummer niet op uw trainingstoestel kunt vinden, zal uw vakhandel/dealer u met extra informatie graag terzijde staan.

### GARANTIE-SERVICE

Indien er een fout optreedt in uw trainingstoestel, neem dan **EERST** contact op met uw vakhandel. Zij zullen allereerst samen met u proberen, het probleem op te lossen. Als dit niet mocht lukken, bieden wij nog individuele servicemogelijkheden, die u ook kunt bespreken met uw vakhandel.

### GARANTIEVOORWAARDEN

Vanaf wanneer en in welke omvang geldt de garantie?

Deze garantie geldt vanaf de aanschafdatum door de consument voor alle nieuw gekochte producten, die gekocht worden bij bevoegde verkooppartners van NRG fitness systems. In geval van reeds gebruikte showroomexemplaren geldt de garantie vanaf de aanschafdatum door de koper (dealer). Deze garantie geldt onder voorbehoud van andere overeenkomsten tussen de consument en diens verkoper (vakhandel). Wij geven garantie op de afwezigheid van gebreken van onze, via de vakhandel/warenhuizen aangeschafte producten. Deze garantie geldt niet voor verbruiksmaterialen als bijv. batterijen of schade, die het gevolg is van moedwillig ondoelmatig gebruik, normale slijtage, verkeerde installatie, overmacht, reparatie of aangebrachte veranderingen door technici die niet erkend zijn door NRG fitness systems. Voorwaarde voor doelmatig gebruik is het feit dat HAMMER producten uitsluitend prive gebruikt worden.

Wie kan aanspraak maken op garantie en waar wordt deze gegeven.

NRG fitness systems sluit geen koopcontract met de consument. Wij bieden u wel de mogelijkheid aan om niet alleen via uw dealer/ vakhandel, maar ook via onze website uw service aan te vragen. Uw aanspraken als koper (consument) jegens uw verkoper (vakhandel) blijven natuurlijk onaangetast, voor zover u geen andere overeenkomsten heeft afgesloten met de uw verkoper (vakhandel).

In geval van een reparatie, een retourtransport of een vervanging, is het doorgaans niet nodig, dat u uw trainingstoestel allereerst naar de vakhandel moet brengen.

Indien door ons noodzakelijke transporten geregeld worden, moet het defecte toestel gedemonteerd en klaargezet worden en moet het gerepareerde of reservetoestel in ontvangst worden genomen en geplaatst worden. Deze service valt niet onder de door ons gegeven garantie.

Afspraken die u met uw dealer gemaakt heeft, alsook diens aanspraken als koper jegens ons blijven in dat geval onaangetast. Wij streven er altijd naar, garantieprestaties voor u zo ongecompliceerd mogelijk te verrichten en wel zo veel mogelijk op de plaats waar het toestel staat opgesteld. Als dit niet mogelijk mocht zijn, leveren wij de prestaties in geval van twijfel op de plaats van vestiging van uw dealer.

Het geven van garantie is beperkt tot het desbetreffende land, waar u uw trainingstoestel heeft aangeschaft. Aanspraak op garantie en vrijwaring buiten Nederland en België is altijd uitgesloten.

#### SERVICE BUITEN DE GARANTIE

Ook in geval van een gebrek aan uw trainingstoestel na afloop van de garantie of in gevallen, waarin de vrijwaring niet geldt, bijv. normale slijtage staan uw dealer en wij altijd voor u klaar om problemen voor u op te lossen. Wij doen u graag een aanbod om uw probleem snel en voordelig voor u op te lossen. Kijk op onze website [www.hammerfitness.nl/service](http://www.hammerfitness.nl/service).

#### COMMUNICATIE

Een groot aantal mogelijke problemen wordt reeds opgelost na een gesprek met uw dealer of met ons. Wij weten, hoe belangrijk een snelle en ongecompliceerde oplossing van een probleem voor u als gebruiker van het trainingstoestel is, zodat u zonder al te lange onderbrekingen met veel plezier kunt trainen. Daarom ondersteunen wij de vakhandel/warenhuizen door middel van maatregelen voor het snel en effectief verhelpen van fouten en staan wij ook graag persoonlijk voor u klaar:

HAMMER/FINNLO fitness  
onderdeel van NRG fitness systems

Argon 30-30A  
Borchwerf II - 2182  
4751 XC Oud Gastel  
Nederland  
T. +31 165 512603  
F. +31 847 363024

E. [info@nrgfitness.nl](mailto:info@nrgfitness.nl)  
W. [www.nrgfitness.nl](http://www.nrgfitness.nl)

FB. <https://www.facebook.com/nrgfitnesssystems>  
TW. [https://twitter.com/nrg\\_fitness](https://twitter.com/nrg_fitness)