



E 3000

 **FINNLO**
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3216
ID: 112141

1. Consignes de sécurité	1. Safety instructions	2
2. Remarques générales	2. General	3
2.1 Conditionnement	2.1 Packaging	3
2.2 Elimination et Recyclage	2.2 Disposal	3
3. Assemblage	3. Assembly	3
3.1 Étapes de l'assemblage	3.1 Assembly Steps	6
4. Entretien et Maintenance	4. Care and Maintenance	12
5. Ordinateur	5. Computer	13
5.1 Clés d'ordinateur	5.1 Computer keys	13
5.2 Mesure d'impulsions	5.2 Pulse measurement	14
5.3 Commencez votre exercice	5.3 Start your exercise	14
5.3.1 Entraînement avec préréglage des données	5.3.1 Exercise without settings	14
5.3.2 Entraînement avec préréglage des données	5.3.2 Exercise with settings	15
5.3.2.1 Manuel	5.3.2.1 Manual	15
5.3.2.2 Programmes	5.3.2.2 Programs	16
5.3.2.3 Programmes définis par l'utilisateur	5.3.2.3 Custom user defined programs	18
5.3.2.4 Programmesdefréquencecardiaque	5.3.2.4 Heartrate programs	19
6. Manuel d'entraînement	6. Training manual	20
6.1 S'entraîner avec un vélo	6.1 Ways of training with an Elliptical	20
6.2 Elliptique Note d'entraînement	6.2 Training notes	21
6.2.1 Fréquence d'entraînement	6.2.1 Training frequency	21
6.2.2 Intensité de l'entraînement	6.2.2 Training intensity	21
6.2.3 Entraînement axé sur le rythme cardiaque	6.2.3 Heart rate orientated Training	22
6.2.4 Contrôle de l'entraînement	6.2.4 Training control	22
6.2.5 Durée de l'entraînement	6.2.5 Training duration	24
7. Vue explosée	7. Explosion drawing	25
8. Liste de pièces	8. Parts list	26
9. Condition de garantie (France)	9. Warranty (France only)	28
10. Commander des pièces de rechange	10. -	29

1. Consignes de sécurité

IMPORTANT!

- L'Elliptique est fabriqué selon la norme EN 957-1 / 9, classe HC, et ne peut pas être utilisé pour l'exercice thérapeutique médical.
- Le poids maximale de l'utilisateur est de 130 kg.
- L'Elliptique ne doit être utilisé que pour le but de l'exercice spécifique.
- Toute autre utilisation de l'appareil est interdite et peut être dangereux. L'Importeur ne peut être tenu responsable des dommages ou blessures causés par une mauvaise utilisation de l'équipement.
- L'elliptique a été fabriqué conformément aux normes de sécurité les plus récentes.

Pour éviter les blessures et / ou les accidents, veuillez lire et suivre ces règles simples:

1. Ne laissez pas les enfants jouer sur, ou à proximité de l'équipement.
2. Vérifiez régulièrement que toutes les vis, écrous, poignées et les pédales sont bien fixées.
3. Remplacez rapidement toutes les pièces défectueuses et n'utilisez pas l'équipement avant qu'il ne soit réparé. Surveillez tout le matériel périssable.
4. Évitez les températures élevées, l'humidité et les éclaboussures d'eau.
5. Lisez attentivement le mode d'emploi avant de mettre l'appareil en marche.
6. L'équipement requiert suffisamment d'espace libre dans toutes les directions (au moins 1,5 m).
7. Installez l'équipement sur une surface plane.
8. N'exercez pas immédiatement avant ou après les repas.
9. Avant de commencer l'entraînement faites un examen médical.
10. Le niveau de sécurité de la machine ne peut être garanti que si vous inspectez régulièrement les pièces sujettes à l'usure. Elles sont indiquées par un * dans la liste des pièces. Les leviers et autres mécanismes de réglage de l'équipement ne doivent pas obstruer la portée du mouvement pendant l'entraînement.
11. L'équipement d'entraînement ne doit jamais être utilisé comme jouet.
12. L'article doit être verrouillé après chaque exercice!
13. Ne portez pas de vêtements amples; Porter des vêtements d'entraînement appropriés.
14. Porter des chaussures et ne jamais exercer les pieds nus.
15. Assurez-vous que d'autres personnes ne se trouvent pas dans la zone de l'Hometrainer, car d'autres personnes peuvent être blessées par les pièces mobiles.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The Elliptical is produced according to EN 957-1/9 class HC, and cannot be used for medical therapeutic exercise.
- Max. user weight is 130 kg.
- The elliptical should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and may be dangerous. The importer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The elliptical has been produced according to the latest safety standards.

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

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

2. Remarques générales

Ce matériel d'entraînement est destiné à être utilisé à la maison. L'appareil est conforme aux exigences de la norme DIN EN 957-1 / 2 Classe HC. Les dommages pour la santé ne peuvent pas être exclus si cet équipement n'est pas utilisé comme prévu (par exemple, un entraînement excessif, des réglages incorrects, etc.).

Avant de commencer votre formation, vous devriez avoir un examen physique complet par votre médecin, afin d'écartier tout risque de santé possibles.

2.1 Conditionnement

Matériaux écologiques et recyclables:

- Emballage extérieur en carton
- Pièces moulées en mousse Polystyrol sans CFS (PS)
- Feuilles et sacs en polyéthylène (PE)
- Bandes d'emballage en polypropylène (PP)



2.2 Elimination et Récyclage

Assurez-vous de conserver l'emballage pour l'éventualité des réparations / couvertures de garantie. Le matériel ne doit pas être jeté dans les ordures ménagères!

2. General

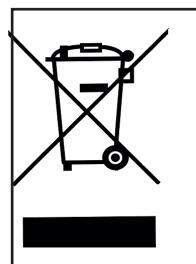
This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/9 Class HA. The CE marking refers to the EU Directive 2004/108/EEC, 2006/95 EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect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

Afin de faciliter l'assemblage de l'appareil, nous avons préassemblé les pièces les plus importantes. Avant d'assembler l'équipement, veuillez lire ces instructions avec soin, puis continuez **étape par étape** comme décrit.

Contenu de l'emballage

- Déballez toutes les pièces et placez-les côte à côte sur le sol.
- Coupez la bande et placez le carton dans une position plane. L'elliptique doit rester sur la mousse de polystyrène afin de protéger le sol.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment de place pour vous déplacer (au moins 1,5 m) sur tous les côtés pendant le montage.

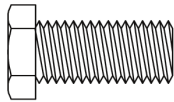
3. Assembly

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

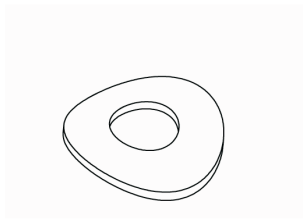
Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Cut the tape and bring the carton in a flat position. The elliptical should stay on the styrofoam to protect the floor.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

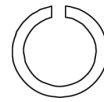
Schritt/ Step 1



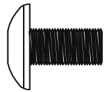
Pos. 121: 3/8"x3/4"
Sechskantschraube
Hexhead screw 1St./pc



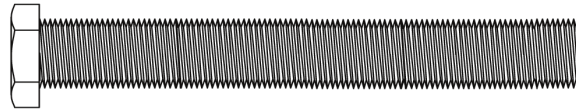
Pos. 114: 3/8"x23x2
Unterlegscheibe
Washer 1St./pc



Pos. 120: 3/8"x2T
Federring
Slit washer 1St./pc

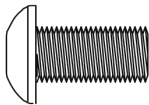


Pos. 78: M5x10
Kreuzschlitzschraube
Hex head screw 4St./pcs



Pos. 119: 3/8"x2"
Sechskantschraube
Hexhead screw 1St./pc

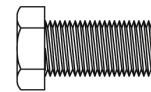
Schritt/ Step 2



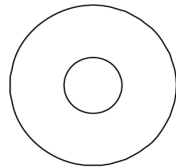
Pos. 75: 5/16"x15
Innensechskantschraube
Allen screw 6St./pcs



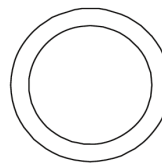
Pos. 84: ST3.5x12
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw 6St./pcs



Pos. 70: 5/16"x15
Sechskantschraube
Hexhead screw 2St./pcs

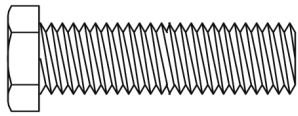


Pos. 97: 5/16"x23x1.5
Unterlegscheibe
Washer 2St./pcs

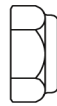


Pos. 101: 17mm
Unterlegscheibe
Washer 4St./pcs

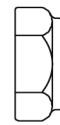
Schritt/ Step 3



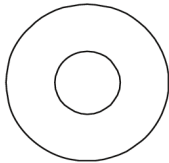
Pos. 71: 5/16"x32
Sechskantschraube
Hexhead screw 2St./pcs



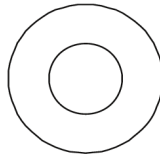
Pos. 105: 5/16"x7
Mutter, selbstsichernd
Safety nut 2St./pcs



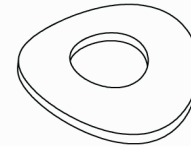
Pos. 89: 3/8"x7
Mutter, selbstsichernd
Safety nut 2St./pcs



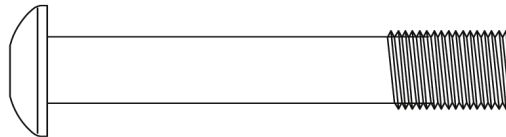
Pos. 98: 5/16"x20x1.5
Unterlegscheibe
Washer 2St./pcs



Pos. 94: 3/8"x19x1.5
Unterlegscheibe
Washer 2St./pcs

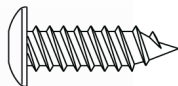


Pos. 114: 3/8"x23x2
Unterlegscheibe
Washer 4St./pcs

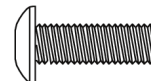


Pos. 76: 3/8"x2-1/4"
Innensechskantschraube
Allen screw 6St./pcs

Schritt/ Step 4



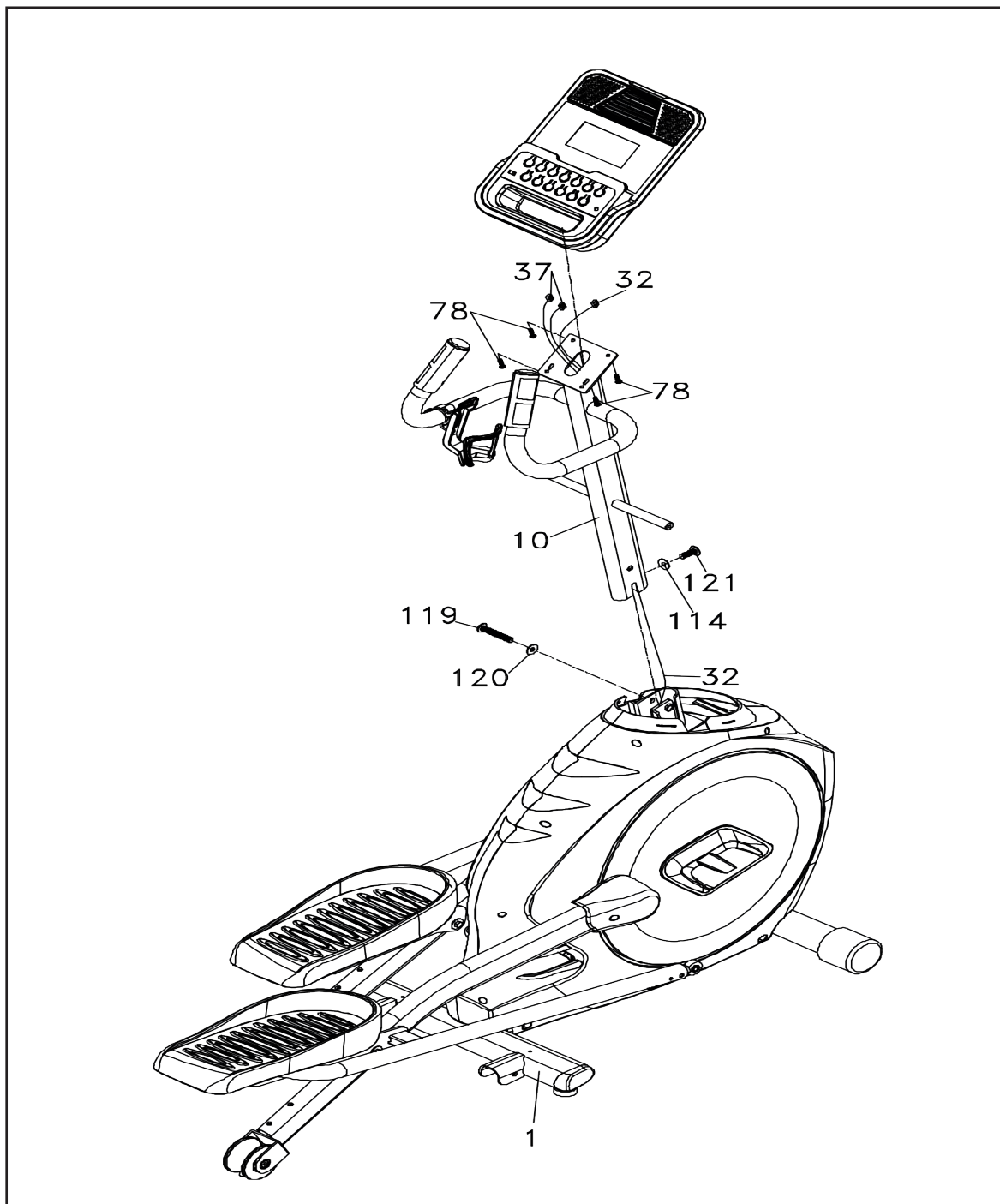
Pos. 84: ST3.5x12
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw 8St./pcs



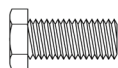
Pos. 79: M5x15
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw 12St./pcs

3.1 Étapes d'assemblage / Assembly steps

Étape 1 / Step 1



Schritt/ Step 1



Pos. 121: 3/8"x3/4"
Sechskantschraube
Hex head screw 1St./pc



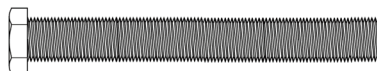
Pos. 114: 3/8"x23x2
Unterlegscheibe
Washer 1St./pc



Pos. 120: 3/8"x2T
Federring
Slit washer 1St./pc



Pos. 78: M5x10
Kreuzschlitzschraube
Hex head screw 4St./pcs



Pos. 119: 3/8"x2"
Sechskantschraube
Hex head screw 1St./pc

1. Tirer le câble de l'ordinateur (32) à travers le montant du guidon (10) et fixer le montant sur le châssis principal avec la vis hexagonale (119) et une rondelle fendue (120).

1. Pull the computer cable (32) through the handlebar post (10) and secure the post on the main frame with the hexhead screw (119) and a split washer (120).

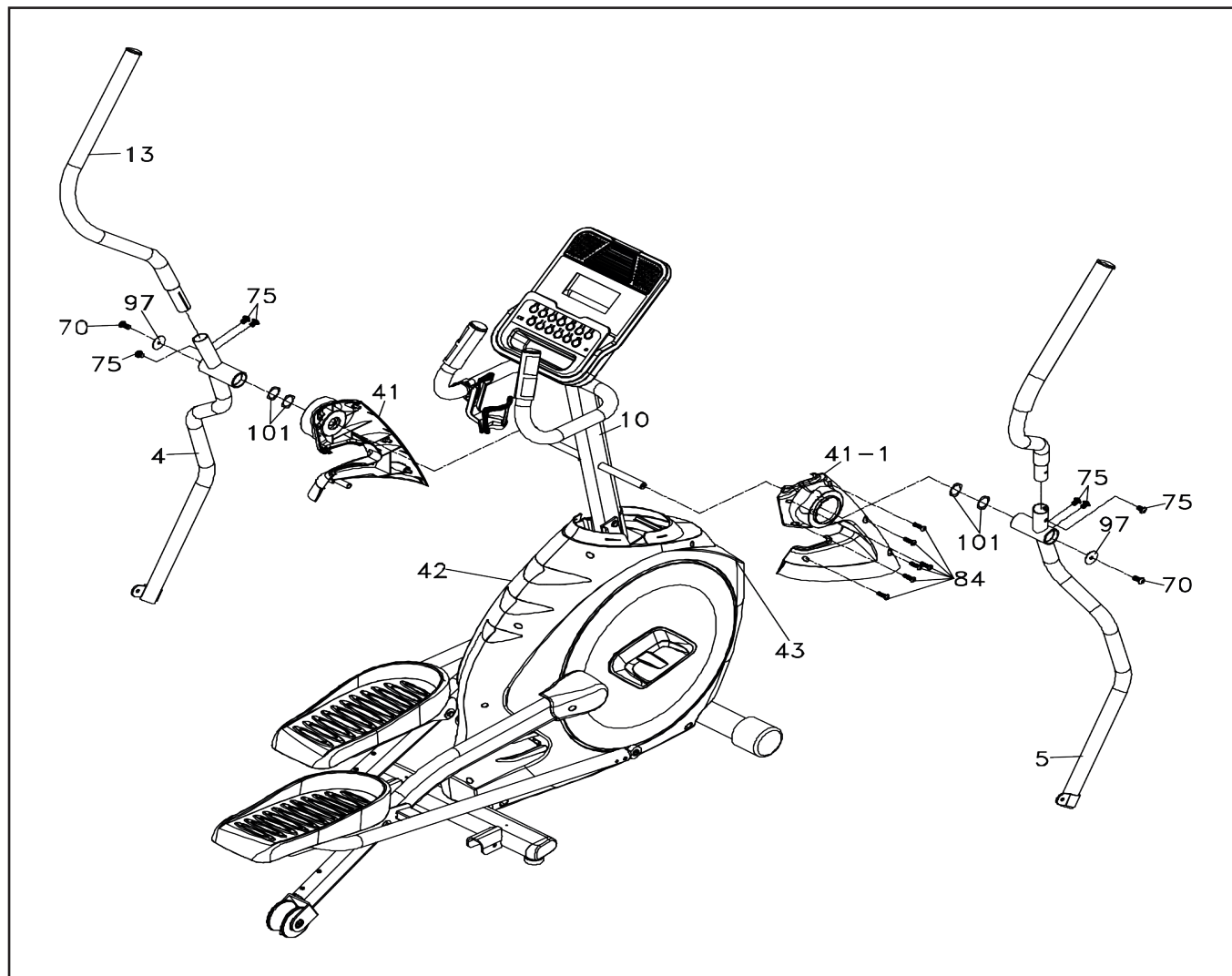
Attention: Ne pas endommager le câble de l'ordinateur!

Attention: Do not damage the computer cable!

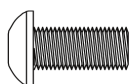
2) Brancher les deux câbles de capteurs d'impulsion de la main (37), et le câble de l'ordinateur (32) à l'ordinateur (31) et le fixer sur le tube de support de guidon (10) avec quatre vis cruciformes (78).

2) Plug in the connectors of the computer cable (32) and two handpulse (37) on the back of the console assembly (31) and secure them on the console holding plate with four Phillips head screws (78).

Étape 2 / Step 2



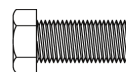
Schritt/ Step 2



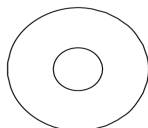
**Pos. 75: 5/16"x15
Innensechskantschraube
Allen screw 6St./pcs**



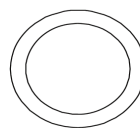
**Pos. 84: ST3.5x12
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw 6St./pcs**



**Pos. 70: 5/16"x15
Sechskantschraube
Hexhead screw 2St./pcs**



**Pos. 97: 5/16"x23x1.5
Unterlegscheibe
Washer 2St./pcs**



**Pos. 101: 17mm
Unterlegscheibe
Washer 4St./pcs**

1. Faites glisser le capot du guidon gauche et droit (41, 41-1) sur l'axe du montant du guidon et serrez-les avec six vis cruciformes (84)

2) Glissez d'abord une rondelle ondulée (101), puis les bras oscillants inférieurs (4, 5), sur le côté gauche du montant du guidon. Fixez-les avec deux vis hexagonales (70) et deux rondelles plates (97). Faites attention, que les bras peuvent se déplacer facilement. Si vous avez découvert que le bras mobile a un peu d'espace, veuillez l'enlever et monter la deuxième rondelle ondulée (101) sur l'essieu.

3. Insérez l'arbre du bras mobile supérieur gauche (13) à l'intérieur du bras mobile inférieur gauche et fixez-le avec trois vis Allen (75)

Faites-le de la même façon pour le côté droit.

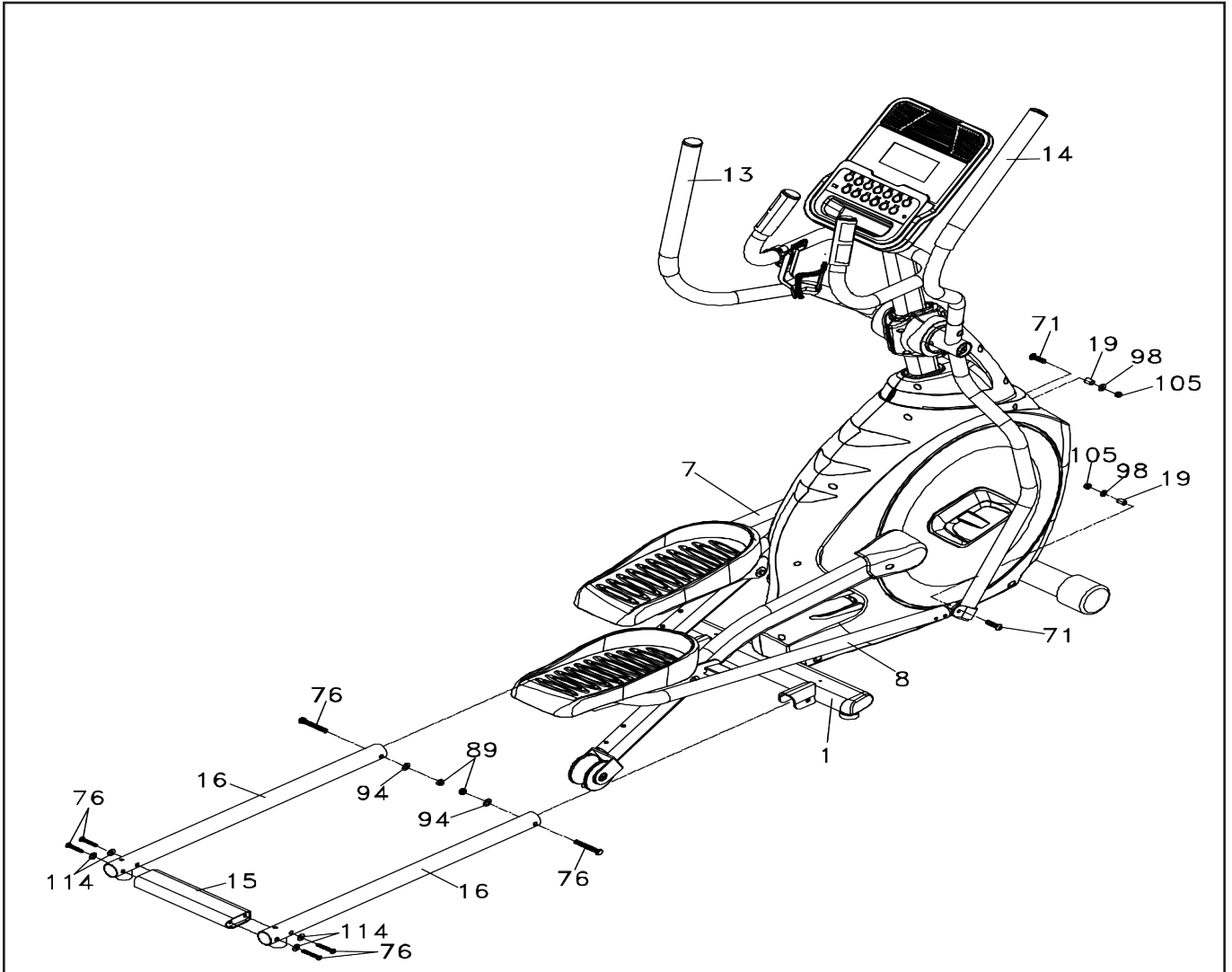
1. Slide the left and right handlebar post cover (41, 41-1) on the axle of the handlebar post and tight them together with six Crosshead screws (84)

2) Slide first a wavy washer (101) and then the lower swing arms (4, 5), on the left side of the handlebar post. Secure them with two hex head screws (70) and two flat washers (97). Pay attention, that the arms can move easily. If you found out, that the movable arm is having some space, please remove it and assemble the second wavy washer (101) on the axle.

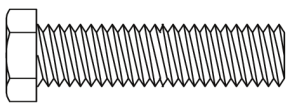
3. Insert the shaft of the left upper movable arm (13) inside the left lower movable arm and secure them with with three allen screws (75)

Do it the same way for the right side.

Étape 3 / Step 3



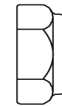
Schritt/ Step 3



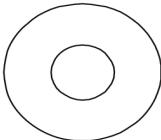
Pos. 71: 5/16"x32
Sechskantschraube
Hexhead screw 2St./pcs



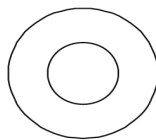
Pos. 105: 5/16"x7
Mutter, selbstsichernd
Safety nut 2St./pcs



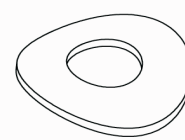
Pos. 89: 3/8"x7
Mutter, selbstsichernd
Safety nut 2St./pcs



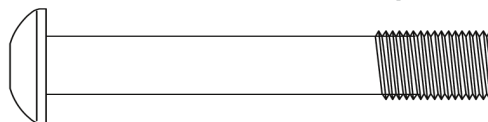
Pos. 98: 5/16"x20x1.5
Unterlegscheibe
Washer 2St./pcs



Pos. 94: 3/8"x19x1.5
Unterlegscheibe
Washer 2St./pcs



Pos. 114: 3/8"x23x2
Unterlegscheibe
Washer 4St./pcs



Pos. 76: 3/8"x2-1/4"
Innensechskantschraube
Allen screw 6St./pcs

1. Raccorder les deux rails (16) avec le tuyau de raccordement (15), en utilisant deux vis Allen (76) et deux rondelles ondulées (114) de chaque côté. Ensuite, raccorder le rail au cadre principal avec deux vis Allen (76), deux rondelles (94) et deux écrous de sécurité (89).

2. Brancher le pédalier gauche (7) au bras mobile inférieur avec une vis Allen (71), une entretoise (19), une rondelle (98) et fixer avec un écrou de sécurité

(105) au niveau du bras inférieur mobile.

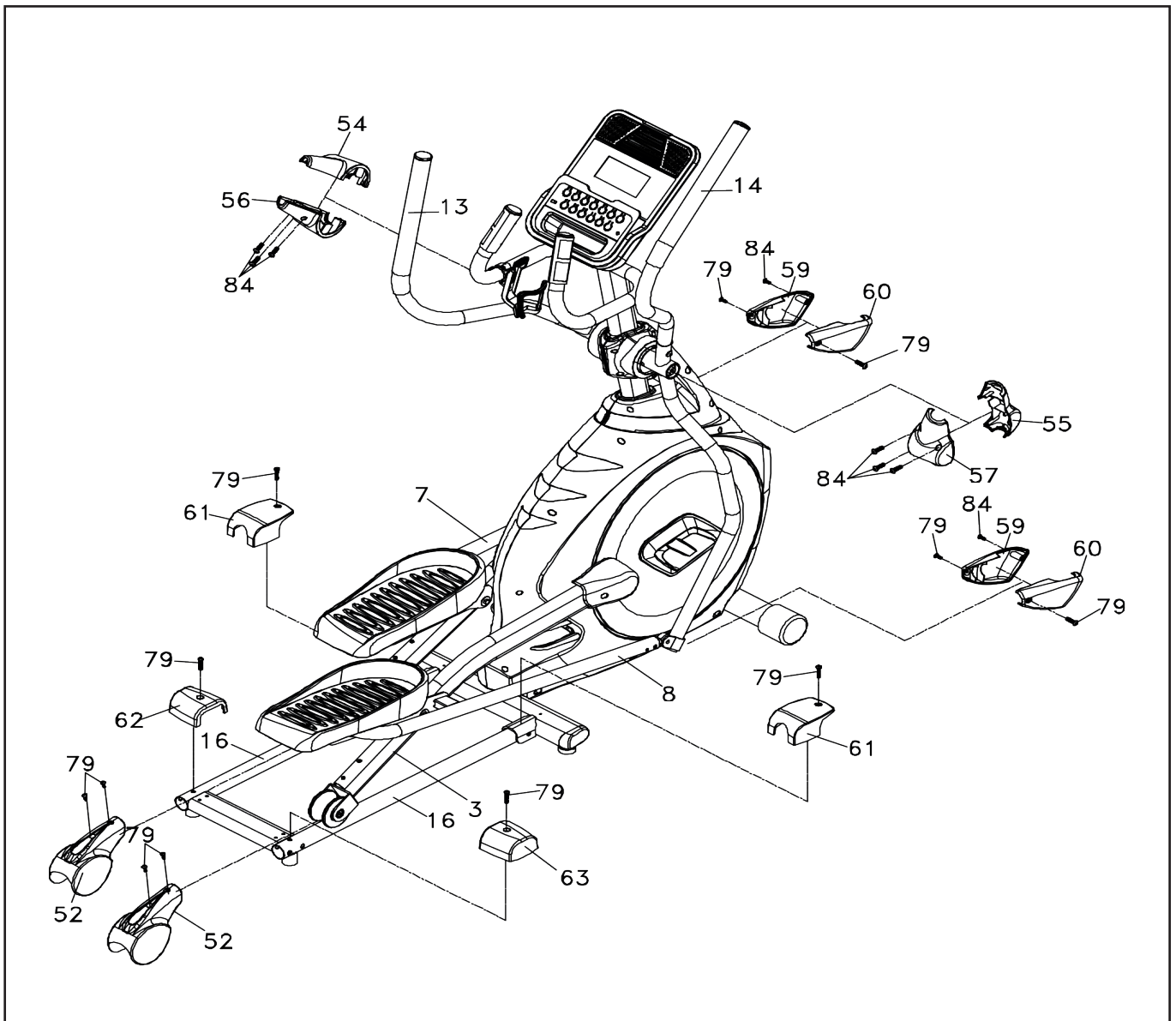
Faites-le de la même façon pour le côté droit.

1. connect the two rails (16) with the connection tube (15), by using two allen screws (76) and two wavy washers (114) on each side. Finally connect the rail assembly to the main frame with two allen screws (76), two washers (94) and two safety nuts (89).

2. Connect the left pedalarm (7) with the lower movable arm by using a allen screw (71), a spacer (19), a washer (98) and secure it with a safety nut (105).

Do it the same way for the right side.

Étape 4 / Step 4



Schritt/ Step 4



Pos. 84: ST3.5x12
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw 8St./pcs



Pos. 79: M5x15
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw 12St./pcs

- 1) Assemblez le couvercle de la roue latérale (52), chacun avec deux vis cruciformes (79).
- 2) Assembler le couvercle arrière gauche et droit (62, 63) avec deux vis cruciformes (79).
- 3) Les couvercles des rails avant (61) seront fixés avec deux vis cruciformes (79).
- 4) Le couvercle inférieur des bras mobiles (59, 60) sera fixé avec trois vis cruciformes (2x79, 1x84).
- 5) Sur le bras mobile gauche, les capots avant et arrière (54, 55) seront fixés ensemble avec trois vis cruciformes (84).
- 6) Sur le bras mobile droit, les couvercles avant et arrière (56, 57) seront fixés ensemble avec trois vis cruciformes (84).

- 1) Assemble the side wheel cover (52), each with two crosshead screws (79).
- 2) Assemble the rear left and right rail cover (62, 63) with two crosshead screws (79).
- 3) The front rail covers (61) will be fixed with two crosshead screws (79).
- 4) The lower cover for the movable arms (59, 60) will be fixed with three crosshead screws (2x79, 1x84).
- 5) On the left movable arm, the front and rear cover (54, 55) will be fixed together with three crosshead screws (84).
- 6) On the right movable arm, the front and rear cover (56, 57) will be fixed together with three crosshead screws (84).

Étape 5 / Step 5



Le dispositif est relié à une unité d'alimentation électrique au réseau électrique (230V AC). La prise de courant est située sur le côté, à l'avant du boîtier.

These models are connected with an adapter to 230V AC. The plug is on the side of the front housing.

Étape 6 / Step 6



Tout d'abord nettoyer les rails de la poussière. Verser 2 cc du lubrifiant sous le milieu du rail. Ce processus doit être répété tous les 3 mois, ou si vous remarquez que les roues font du bruit, ou encore si vous estimez qu'il ne fonctionne plus en douceur.

First clean the rails. Pour 2c.c of the lubricant under the middle of Rail. It should be repeated every three months. If the user felt the exercise is not smooth or there were some noise during exercising, please pour 2 c.c. of the lubricant on the middle of Rails.

4. Entretien et Maintenance

Maintenance:

- En principe, l'équipement ne nécessite aucun entretien.
- Inspecter régulièrement toutes les parties de l'équipement et le siège sécurisé de toutes les vis et les connexions.
- Remplacer rapidement les pièces défectueuses par notre service à la clientèle (SAV). Jusqu'à ce qu'il soit réparé, l'équipement ne doit pas être utilisé

Entretien:

- Lors du nettoyage, utilisez uniquement un chiffon humide et d'éviter des agents de nettoyage agressifs.
- Composants qui entrent en contact avec la transpiration, doivent être nettoyés avec un chiffon humide.

4. Care and Maintenance

Maintenance:

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

Care:

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

5. Ordinateur

5. Computer



5.1 Clés d'ordinateur

MANUEL:

Programme manuel, dans lequel vous pouvez modifier la résistance par vous-même.

PROGRAMME HAUT / BAS:

Affiche le profil de chaque programme.

UTILISATEUR 1/2:

Activez les profils autodéfinis.

HRC 1/2:

Activer les programmes de stimulation cardiaque

ENTRER:

En appuyant sur cette touche, une fonction peut être confirmée.

UP / DOWN:

Augmentation / diminution des valeurs ainsi que la résistance. Une pression plus longue déclenchera la recherche automatique des valeurs.

START / DÉMARRER:

Appuyez sur START et l'exercice commencera.

STOP / RESET:

Arrête l'exercice. Pendant le mode d'exercice, si vous appuyez une fois sur la touche, la fonction de pause est activée pendant 5 minutes, en appuyant deux fois arrêtera votre exercice. Si vous appuyez sur cette touche pendant 3 secondes, une réinitialisation est déclenchée et l'écran de démarrage s'affiche. Pendant la saisie de données pour un programme, la touche Arrêt exécute une fonction d'écran précédent ou de segment. Cela vous permet de revenir en arrière pour modifier les données de programmation.

VENTILATEUR:

Activer ou désactiver le ventilateur

Prise USB Uniquement pour la recharge des appareils électroniques!

5.1 Computer keys

MANUAL:

Manual program, in which you can change the resistance by yourself.

PROGRAM UP/DOWN:

Shows the profile of each program.

USER 1/2:

Activate the self defined profiles.

HRC 1/2:

Active the heartrate programs

ENTER

By pressing this key, a function can be confirmed.

UP/DOWN:

Increase/decrease of values as well the resistance. A longer press will start the automatic value finder.

START:

Press START and the exercise will begin.

STOP/RESET:

Stops the exercise. during exercise mode, if you pressing it once, the pause function is activated for five minutes, pressing twice will stop your exercise. If you press it for three seconds, it will cause a reset, and the display shows the starting window. During data entry for a program the Stop key performs a Previous Screen or segment function. This allows you to go back to change programming data.

FAN:

Activate or deactivate the fan

USB Plug: The plug is only for charging electronic devises!

5.2 Mesure d'impulsion

Mesure de l'impulsion avec la sangle de poitrine: L'ordinateur est équipé d'une puce, ce qui rend la transmission de pouls sans fil possible avec une sangle de poitrine (5,0-5,5 kHz).

Mesure du pulse: Appuyez les deux mains sur les capteurs montés sur le guidon. Si vous retirez une main du capteur pendant la mesure, il faudra un certain temps pour atteindre la valeur correcte de watt.

Les deux mains doivent être accrochées sur les capteurs d'impulsions.

Pour un exercice contrôlé par battements cardiaques veuillez utiliser la ceinture thoracique, qui peut être achetée séparément chez nous.

AVERTISSEMENT: Les systèmes avec contrôle de la fréquence cardiaque peuvent être incorrects. Trop d'exercice pourrait blesser votre corps ou peut causer la mort. Si vous vous sentez la vertige, ou faiblesse, arrêtez votre exercice immédiatement!

5.3 Commencer votre exercice

5.3.1 Exercice sans paramètres

1) Branchez le câble de l'adaptateur à la prise sur le côté du boîtier.

2) L'écran affiche un affichage plein pendant une courte période de temps. S'il n'y a pas d'entrée dans la console pendant 20 minutes, la console passe en mode stand-by.

3) Appuyez sur "START" pour démarrer.

Toutes les valeurs recommencent à compter. En appuyant sur la touche STOP vous pouvez arrêter votre exercice, en appuyant à nouveau sur le même bouton, vous pouvez continuer.

En appuyant sur les boutons Level Up ou Down vous pouvez augmenter ou diminuer la charge de travail, plusieurs lignes lumineuses indiquent une plus forte séance d'entraînement. Lorsque les lignes augmentent, le vélo elliptique va devenir plus difficile à pédaler. Il y a 16 niveaux de résistance disponibles pour beaucoup de variété.

5.2 Pulse measurement

Pulse measurement with the chest strap: The computer is equipped with a chip, which makes wireless pulse transmission possible using a chest strap (5.0 – 5.5 kHz).

Handpulse measurement: Please put both hands on the sensors, which are assembled on the handlebar. If you lift off one hand off the sensor during measuring, it will take some time to reach the correct watt value.

Both hands have to be kept on the hand pulse sensors.

For a heartrate controlled exercise, please use the chestbelt, which can be bought at the Finnlo Service.

WARNING: Systems with heartrate control can be incorrect. Too mtuch exercise could injure your body or can cause dead. If you feel light theaded or weak, stop your exercise immediately!

5.3 Start your exercise

5.3.1 Exercise without settings

1) Connect the cable from the adapter to the plug at side of the housing.

2) The display will show a full display for a short period of time. If there is no input into the console for 20 minutes, the console will go into stand-by mode.

3) Press "START" and your exercise beginns.

All values starts counting up. By pressing the STOP button you can stop your exercise, by pressing the same button again, you can continue it.

By pressing the Level Up or Down buttons you can increase or decrease the work load, more rows will light indicating a harder workout. The elliptical will get harder to pedal as the rows increase. There are 16 levels of resistance available for plenty of variety.

5.3.2 Entraînement avec préréglage des données

1) Branchez l'adaptateur d'alimentation fourni à la prise sur le côté du boîtier.

2) L'écran affiche un affichage complet pendant une courte période de temps et ensuite, MANUAL clignote dans la zone jaune.

5.3.2.1 Manuel:

Si vous choisissez «MANUAL», vous pouvez modifier la résistance en appuyant sur les touches fléchées en 16 niveaux de résistance.

Appuyez sur ENTER et vous entrez dans le mode de réglage de MANUAL.

Vous êtes maintenant invité à saisir votre poids. Vous pouvez régler la valeur à l'aide des touches Haut et Bas, puis appuyer sur ENTER pour continuer.

Le centre de messages vous demandera d'entrer votre âge. Vous pouvez saisir votre âge à l'aide des touches Haut et Bas, puis appuyer sur la touche ENTER pour accepter la nouvelle valeur et passer à l'écran suivant.

Le prochain est TIME. Vous pouvez régler la durée à l'aide des touches HAUT et BAS et appuyer sur ENTER pour continuer. Ce n'est pas nécessaire de régler le temps. Appuyez sur START et commencez votre exercice.

5.3.2 Exercise with settings

1) Connect the cable from the adapter to the plug at side of the housing.

2) The display will show a full display for a short period of time and afterwards, MANUAL is blinking in the yellow area.

5.3.2.1 Manual:

If you choose "MANUAL", you can change the resistance by pressing the arrow keys in 16 resistance levels.

Press ENTER and you are entering the setting mode of MANUAL.

You are now asked to enter your Weight. You may adjust the Weight value using the Up and Down keys, then press ENTER to continue.

The Message Center will ask you to enter your Age. You may enter your age, using the Up and Down keys, then press the Enter key to accept the new value and proceed on to the next screen.

Next is Time. You may adjust the Time with UP and DOWN and press Enter to continue. It is not a must to set the time. press START and your exercise begins..

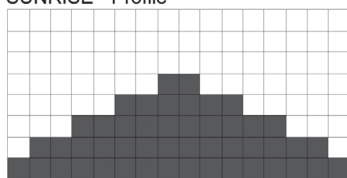
5.3.2.2 Programmes prédéfinis

L'elliptique a cinq programmes différents qui ont été conçus pour une variété de séances d'entraînement. Ces cinq programmes ont des profils de niveau de travail prédéfinis en usine pour atteindre des objectifs différents.

SUNRISE/LEVER DU SOLEIL

Ce programme suit un triangle ou une pyramide de progression d'environ 10% de l'effort maximum niveau d'entrée par défaut ou rentré par l'utilisateur) jusqu'à un effort maximum qui dure 10% du temps total d'entraînement, puis suit une régression progressive de la résistance d'environ 10% de l'effort maximale.

SUNRISE - Profile



5.3.2.2 Preset programs

The elliptical has five different programs that have been designed for a variety of workouts. These five programs have factory preset work level profiles for achieving different goals.

SUNRISE

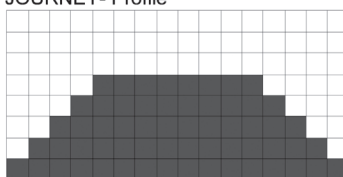
This program follows a triangle or pyramid type of gradual progression from approximately 10% of maximum effort (the level that you chose before starting this program) up to a maximum effort which lasts for 10% of the total workout time, then a gradual regression of resistance back to approximately 10% of

rt.

JOURNEY/ VOYAGE

Ce programme suit une progression rapide jusqu'au niveau de résistance maximum (niveau d'entrée par défaut ou rentré par l'utilisateur) qui est maintenu pendant 2/3 de la séance d'entraînement. Ce programme mettra au défi votre capacité à maintenir votre production d'énergie pendant une longue période de temps.

JOURNEY- Profile



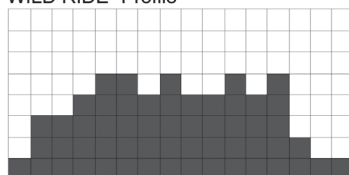
JOURNEY

This program follows a quick progression up to the maximum resistance level (default or user input level) that is sustained for 2/3 of the workout. This program will challenge your ability to sustain your energy output for an extended period of time.

WILD RIDE / CHEVAUCHÉE SAUVAGE

Ce programme présente une progression rapide jusqu'au niveau de résistance maximum (niveau d'entrée par défaut ou rentré par l'utilisateur). Il a de légères fluctuations vers le haut et vers le bas pour permettre à votre fréquence cardiaque d'élever, puis de récupérer à plusieurs reprises, avant de commencer un refroidissement rapide. Cela permettra d'augmenter votre muscle cardiaque et d'augmenter le débit sanguin ainsi que la capacité pulmonaire.

WILD RIDE- Profile



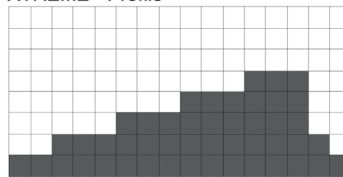
WILD RIDE

This program presents a quick progression up to near maximum resistance level (default or user input level). It has slight fluctuations up and down to allow your heart rate to elevate, and then recover repeatedly, before beginning a quick cool down. This will build up your heart muscle and increase blood flow and lung capacity.

XTREME

Ce programme a une progression de la résistance jusqu'à 100% de l'effort maximum qui est soutenue pour 25% de la durée de l'entraînement. Cela aidera à renforcer la force et l'endurance musculaire dans le bas du corps et les fessiers. Un bref refroidissement suit.

XTREME - Profile



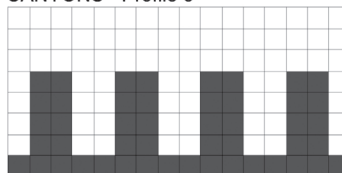
XTREME

This program has a gradual progression of resistance up to 100% of maximum effort that is sustained for 25% of workout duration. This will help build strength and muscular endurance in the lower body and glutes. A brief cool down follows.

CANYONS

Le profil se caractérise par plusieurs pics de haute intensité avec de courtes pauses de chargement. Il favorise la force rapide pour les charges à haute intensité de courte durée.

CANYONS - Profile 5



CANYONS

This program takes you through high levels of intensity followed by recovery periods of low intensity. This program utilizes and develops your "Fast Twitch" muscle fibers which are used when performing tasks that are intense and short in duration.

Programmation de programmes prédéfinis

Sélectionnez le bouton de programme souhaité, puis appuyez sur la touche ENTER.

Vous êtes maintenant invité à saisir votre poids. Vous pouvez régler la valeur Poids à l'aide des touches Niveau Haut et Bas, puis appuyer sur ENTER pour continuer.

Le centre de messages vous demandera d'entrer votre âge. Vous pouvez ajuster le réglage de l'âge, en utilisant les touches Level Up et Down, puis appuyez sur ENTER. Le prochain est le temps. Vous pouvez régler l'heure et appuyer sur Entrée pour continuer.

Maintenant vous êtes invité à ajuster le niveau de résistance maximum. C'est le niveau d'effort maximum que vous rencontrerez pendant le programme. Réglez le niveau, puis appuyez sur ENTER.

Maintenant, vous avez fini de modifier les paramètres et pouvez commencer votre entraînement en appuyant sur la touche START / Démarrer. Vous pouvez également revenir en arrière et modifier vos paramètres en appuyant sur la touche ENTER.

Pendant la formation, la résistance peut être modifiée à tout moment avec les touches HAUT / BAS, sur la console ou au-dessus des poignées du capteur de fréquence cardiaque du guidon fixe. Appuyez sur la touche ENTER pour basculer la matrice de points du travail vers le profil d'inclinaison souhaité.

Pendant le programme, vous pouvez faire défiler les données dans la fenêtre de message en appuyant sur la touche ENTER.

Programming preset programs

Select the desired program button then press the Enter key.

You are now asked to enter your Weight. You may adjust the Weight value using the Level Up and Down keys, then press Enter to continue.

The Message Center will ask you to enter your Age. You may adjust the age setting, using the Level Up and Down keys, then press the Enter.

Next is Time. You may adjust the time and press Enter to continue.

Now you are asked to adjust the Max Resistance Level. This is the peak exertion level you will experience during the program. Adjust the level and then press Enter.

Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Enter key.

If you want to increase or decrease the resistance at any time during the program, press the Level Up or Down keys on the console or above the heart rate sensor grips of the stationary handlebars. Press the Enter key to switch Dot Matrix from work to incline profile

During the program you will be able to scroll through the data in the message window by pressing the Enter key.

5.3.2.3 Programmes personnalisés définis par l'utilisateur

Il existe deux programmes utilisateur personnalisables qui vous permettent de créer et d'enregistrer vos propres exercices. Les deux programmes, Utilisateur 1 et Utilisateur 2, fonctionnent exactement de la même manière, il n'y a donc aucune raison de les décrire séparément. Vous pouvez créer votre propre programme personnalisé en suivant les instructions ci-dessous ou vous pouvez enregistrer tout autre programme prédéfini que vous avez terminé en tant que programme personnalisé.

Appuyez sur la touche Utilisateur 1 ou Utilisateur 2. Le Centre de messages affichera un message de bienvenue. Si vous aviez précédemment enregistré un programme, le message contiendra votre nom. Appuyez ensuite sur la touche ENTER pour commencer la programmation. Vous êtes maintenant invité à saisir votre poids.

Vous pouvez régler la valeur de poids à l'aide des touches Haut et Bas ou du pavé numérique, puis appuyez sur Entrée pour continuer.

Le centre de messages vous demandera d'entrer votre âge. Vous pouvez saisir votre âge à l'aide des touches Niveau Haut et Bas, puis appuyer sur la touche ENTER pour accepter la nouvelle valeur et passer à l'écran suivant.

Le prochain est le TIME / durée. Vous pouvez régler la durée et appuyer sur ENTER pour continuer.

Maintenant la première colonne clignote et vous êtes invité à ajuster le niveau de résistance pour le premier segment (SEGMENT > 1) de la séance d'entraînement en utilisant la touche Level Up. Lorsque vous avez terminé d'ajuster le premier segment ou si vous ne souhaitez pas le modifier, appuyez sur ENTER pour passer au segment suivant. Le segment suivant affichera le même niveau de résistance de la charge de travail que le segment précédemment défini. Répétez le même processus que le dernier segment puis appuyez sur START pour commencer votre exercice et pour enregistrer le profil.

Si vous souhaitez augmenter ou diminuer la résistance à tout moment pendant le programme, appuyez sur les touches Level Up ou Down sur la console ou au-dessus des poignées du capteur de fréquence cardiaque du guidon fixe.

5.3.2.3 Custom user defined programs

There are two customizable User programs that allow you to build and save your own workout. The two programs, User 1 and User 2, operate exactly the same way so there is no reason to describe them separately. You can build your own custom program by following the instructions below or you can save any other preset program you complete as a custom program.

Press the User 1 or User 2 key. The Message Center will show a welcome message. If you had previously saved a program the message will contain your name. Then press the Enter key to begin programming.

You are now asked to enter your Weight. You may adjust the weight value using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press Enter to continue.

The Message Center will ask you to enter your Age. You may enter your age, using the Level Up and Down keys, then press the Enter key to accept the new value and proceed on to the next screen.

Next is Time. You may adjust the time and press Enter to continue.

Now the first column will be blinking and you are asked to adjust the resistance level for the first segment (SEGMENT > 1) of the workout by using the Level Up key. When you finish adjusting the first segment, or if you don't want to change, then press Enter to continue to the next segment. The next segment will show the same workload resistance level as the previously adjusted segment. Repeat the same process as the last segment then press START to begin your exercise and to save the profile.

If you want to increase or decrease the resistance at any time during the program, press the Level Up or Down keys on the console or above the heart rate sensor grips of the stationary handlebars.

5.3.2.4 HRC 1/2 Programme d'impulsion

Remarque: Vous devez porter la sangle de l'émetteur de fréquence cardiaque pour ces 2 programmes.

Les deux programmes fonctionnent de la même façon, la seule différence est que HR1 est réglé à 60% et HR2 est réglé à 80% de la fréquence cardiaque maximale. 60% est défini pour la combustion des graisses et 80% pour un exercice cardiovasculaire. Les deux sont programmés de la même manière. Pour démarrer un programme HRC, suivez les instructions ci-dessous ou sélectionnez simplement le programme HR1 ou HR2, puis le bouton ENTER et suivez les instructions dans le Centre de messages. Après avoir sélectionné votre cible de fréquence cardiaque, le programme essaiera de vous maintenir à ou entre la valeur de 3-5 battements de coeur par minute. Suivez les invites du Centre de messages pour maintenir la valeur de fréquence cardiaque sélectionnée.

Appuyez sur la touche HR 1 ou HR 2 puis sur la touche ENTER.

Vous êtes maintenant invité à saisir votre Poids. Vous pouvez ajuster la valeur du poids à l'aide des touches Niveau Haut et Bas, puis appuyer sur ENTER pour continuer.

Le centre de messages vous demandera d'entrer votre âge. Vous pouvez saisir votre âge à l'aide des touches Haut et Bas, puis appuyer sur la touche ENTER pour accepter la nouvelle valeur et passer à l'écran suivant.

Maintenant, il vous est demandé de régler la cible de fréquence cardiaque. C'est le niveau de fréquence cardiaque que vous allez essayer de maintenir pendant le programme. Réglez le niveau à l'aide des touches Haut et Bas, puis appuyez sur ENTER.

Le prochain est TIME (temps). Vous pouvez régler la durée et appuyer sur ENTER pour continuer.

Maintenant, vous avez fini de modifier les paramètres et pouvez commencer votre entraînement en appuyant sur la touche START (Démarrer). Vous pouvez également revenir en arrière et modifier vos paramètres en appuyant sur la touche ENTER.

Pendant les programmes HR 1 ou HR 2, vous pouvez parcourir les données dans le centre de messages en appuyant sur la touche ENTER.

Lorsque le programme se termine, vous pouvez appuyer sur Start pour recommencer le même programme ou STOP pour quitter le programme.

5.3.2.4 HRC 1/2 Heart rate programs

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

Both programs operate the same, the only difference is that HR1 is set to 60% and HR2 is set to 80% of the maximum heart rate. 60% is defined for fat burning and 80% for a cardiovascular exercise. They both are programmed the same way. To start an HRC program follow the instructions below or just select the HR1 or HR2 program, then the Enter button and follow the directions in the Message Center. After selecting your heart rate target the program will attempt to keep you at or within 3-5 heart beats per minute of this value. Follow the prompts in the Message Center to maintain your selected heart rate value.

Press the HR 1 or HR 2 key then press the Enter key.

You are now asked to enter your Weight. You may adjust the weight value using the Level Up and Down keys, then press Enter to continue.

The Message Center will ask you to enter your Age. You may enter your age, using the Level Up and Down keys, then press the Enter key to accept the new value and proceed on to the next screen.

Now you are asked to adjust the Heart Rate Target. This is the heart rate level you will strive to maintain during the program. Adjust the level using the Level Up and Down keys, then press Enter.

Next is Time. You may adjust the time and press Enter to continue.

Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Enter key.

During the HR 1 or HR 2 programs you will be able to scroll through the data in the Message Center by pressing the Enter key.

When the program ends you may press Start to begin the same program again or Stop to exit the program.

6. Manuel d'entraînement

En vertu du mouvement elliptique, cette elliptique propose un travail d'endurance aérobie optimale pour les articulations.

Le mouvement est doux et fluide, un mélange de marche, de jogging et de step, qui élimine en grande partie le stress des articulations et des tendons avec l'addition simultanée de l'efficacité de l'entraînement de ces trois formes de mouvement et est donc particulièrement doux sur tout le système de locomotion.

L'entraînement avec l'elliptique est idéal pour le renforcement des groupes musculaires ainsi que le système cardio-circulatoire.

L'entraînement combiné avec les bras permet de renforcer simultanément la musculature du bras et de l'épaule. Dans ce qui suit, plusieurs points importants sont fournis pour une posture correcte et une technique adéquate, en ce qui concerne le résultat optimal de l'entraînement.

- La position du debout: le corps est légèrement penché en avant afin d'obtenir un effet de force favorables dans le genou.
- Au début de l'entraînement, entraînez-vous sans tenir sur le guidon et les poignées, afin de vous familiariser avec la forme elliptique du mouvement sans l'aide des bras. Lorsque cela est fait, vous vous entraînez automatiquement dans la bonne position.
- Ensuite, impliquez progressivement les bras, afin de «Sentir» le cours complet du mouvement.
- Ne vous penchez pas sur les rails et ne «Pousser» avec les pieds. Ce dernier mouvement augmente l'effet de force horizontal sur les genoux, ce qui entraîne une contrainte accrue de l'articulation.

Lorsque cela est fait, les deux points suivants sont particulièrement importants:

- 1) Ne jamais s'entraîner en position avancée excessive, car lorsque cela se produit, des contraintes défavorables résultent sur toute la moitié inférieure du corps (reins, hanches, articulations du genou).
- 2) Ne jamais s'entraîner en position arrière, car cela représente une charge défavorable sur le dos (entraînement de dos creux) et sur les joints du genou.

6.1 S'entraîner avec un vélo elliptique

Vous avez le choix entre deux types de formation:

- 1) Avant, les jambes seulement: Rester debout sur les marches, tenir le guidon fermement et décrire un mouvement vers l'avant avec vos jambes, semblable à un vélo. En faisant cela, la jambe, les fesses et la musculature abdominale sont entraînés. Si vous ne vous sentez pas sûr, alors il est préférable de saisir fermement le guidon.

6. Training Manual

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

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

Training with the elliptical trainer is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system. Combined training with the arms makes it possible to simultaneously strengthen the upper arm and shoulder musculature. In the following, several important points are provided for correct posture and clean technique, with regard to optimum training outcome.

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

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

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

6.1 Ways of training with an Elliptical

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

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

- 2) En avant, les jambes et le haut du corps: Montez sur les pédales, saisissez les poignées fermement et prudemment commencez à bouger vos jambes vers l'avant. Pour la formation du haut du corps, vous pouvez maintenant les tirer alternativement vers vous ou les pousser loin de vous, en soutenant la musculature de la jambe et en utilisant les bras. Vous choisissez l'intensité de l'entraînement musculaire, soit en travaillant la musculature de la jambe ou la musculature du haut du corps de manière plus intensive. Dans cet entraînement, il est toujours important d'avoir le contrôle de l'équilibre. Lorsque cela est fait, en tirant les bras mobiles vers vous le dos est entraîné; en les poussant loin de vous la musculature de la poitrine est entraînée. En tirant les bras on soutient le redressement du dos, qui est très important pour les personnes qui passent beaucoup de temps assises devant l'ordinateur.

Pour étendre votre entraînement, vous pouvez également faire les exercices énumérés ci-dessus en utilisant des mouvements inverses.

6.2 Notes d'entraînement

- Ne jamais s'entraîner immédiatement après un repas.
- Si possible, orientez la formation sur le pouls.
- Faire des échauffements musculaires avant de commencer la formation en relâchant ou en étirant des exercices.
- Lorsque vous terminez la formation, réduisez la vitesse. Ne cessez jamais brusquement la formation.

6.2.1 Fréquence de l'entraînement

Pour améliorer la condition physique et améliorer la forme à long terme, nous recommandons de suivre un entraînement au moins trois fois par semaine. Il s'agit de la fréquence moyenne pour un adulte afin d'obtenir un succès à long terme ou un brûlage en graisse à haute teneur. Comme votre niveau de forme physique augmente, vous pouvez également vous entraîner quotidiennement. Il est particulièrement important de s'entraîner à intervalles réguliers.

6.2.2 Intensité de l'entraînement

Structurez soigneusement votre entraînement. L'intensité d'entraînement doit être augmentée progressivement, de sorte qu'aucun phénomène de fatigue de la musculature ou du système de locomotion ne se produise.

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

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

6.2 Training notes

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

6.2.1 Training frequency

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

6.2.2 Training intensity

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

6.2.3 Entraînement axé sur le rythme cardiaque Pour votre zone d'impulsion personnelle, il est recommandé de choisir une zone d'entraînement aérobic. Les augmentations de performance dans la gamme d'endurance sont principalement obtenues par de longues unités d'entraînement dans la gamme aérobic. Vous trouvez cette zone dans le diagramme d'impulsion cible ou orientez-vous sur les programmes d'impulsions. Vous devez compléter 80% de votre temps d'entraînement dans cette gamme aérobic (jusqu'à 75% maximum de votre pouls). Dans les 20% restants du temps, vous pouvez incorporer des pics de charge, afin de déplacer votre seuil aérobic vers le haut. Avec la réussite de l'entraînement qui en résulte, vous pouvez ensuite produire des performances plus élevées à la même impulsion; Cela signifie une amélioration de votre forme physique.

Si vous avez déjà une certaine expérience de l'entraînement contrôlé par impulsion, vous pouvez faire correspondre votre zone d'impulsion souhaitée à votre plan d'entraînement spécial ou à votre plan de remise en forme.

Remarque:

Etant donné qu'il y a des personnes qui ont des impulsions «élevées» et «faibles», les différentes zones d'impulsions optimales (zone aérobique, zone anaérobique) peuvent différer de celles du grand public (diagramme d'impulsion cible). Dans ces cas, l'entraînement doit être configuré en fonction de l'expérience individuelle. Si les débutants rencontrent ce phénomène, il est important de consulter un médecin avant de commencer l'entraînement, afin de vérifier la capacité de la santé.

6.2.4 Contrôle de l'entraînement

L'exercice contrôlé par impulsions est plus logique et sur le plan médical et en termes de physiologie de l'entraînement, car est orientée sur l'impulsion maximale individuelle. Cette règle s'applique à la fois aux débutants, comme aux athlètes pros. En fonction de l'objectif et de l'état de performance, l'entraînement est effectué à une intensité spécifique de l'impulsion maximale individuelle (exprimée en points de pourcentage).

Afin de configurer efficacement l'exercice cardio-circulatoire selon les aspects sportifs, nous recommandons un pouls d'entraînement de 70% à 85% de l'impulsion maximale. Veuillez-vous référer au diagramme d'impulsion cible suivant.

6.2.3 Heartrate orientated training

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

Note:

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

6.2.4 Training control

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

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

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

Mesurez votre pouls aux moments suivants:

1. Avant l'entraînement = pouls au repos
2. 10 minutes après le début de la formation = entraînement / pouls de travail
3. Une minute après l'entraînement = impulsion de récupération

- Au cours des premières semaines, il est recommandé d'effectuer une séance d'entraînement à une fréquence cardiaque à la limite inférieure de la zone d'impulsion d'entraînement (environ 70%) ou inférieure.

- Au cours des 2 à 4 mois suivantes, intensifiez la formation par étapes jusqu'à atteindre l'extrémité supérieure de la zone d'impulsions d'entraînement (environ 85%), sans vous fatiguer trop.

- Si vous êtes en bonne condition d'entraînement, dispersez les unités plus faciles dans la gamme aérobique inférieure ici et là dans le programme d'entraînement afin que vous régénériez suffisamment. Le «bon» entraînement signifie toujours un entraînement intelligent, qui comprend la régénération au bon moment. Autrement, risquez le surentraînement et votre forme dégénère.

- Chaque unité de chargement de l'entraînement dans la plage d'impulsions supérieure de la performance individuelle, doit toujours être suivie, lors d'un entraînement ultérieur, par une unité d'entraînement régénérative dans la gamme d'impulsions inférieure (jusqu'à 75% de l'impulsion maximale).

Lorsque la condition s'est améliorée, une intensité plus élevée de formation est nécessaire pour que le pouls atteigne la "zone d'entraînement"; C'est-à-dire que l'organisme est capable d'une performance supérieure.

Calcul de l'impulsion d'entraînement / de travail: 220 pulsations par minute moins l'âge = fréquence cardiaque personnelle maximale (100%).

Pouls d'entraînement

Limite inférieure: $(220 - \text{âge}) \times 0,70$
Limite supérieure: $(220 - \text{âge}) \times 0,85$

Measure your pulse rate at the following points in time:

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

- During the first weeks, it is recommended that training be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.

- During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.

- If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program, so that you regenerate sufficiently. „Good” training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.

- Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate to reach the „training zone”; that is, the organism is capable of higher performance.

Calculation of the training / working pulse: 220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse

Lower limit: $(220 - \text{age}) \times 0.70$
Upper limit: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

6.2.5 Durée des entraînements

Chaque unité d'entraînement devrait idéalement se composer d'une phase de réchauffement, une phase d'entraînement, et une phase de refroidissement afin de prévenir les blessures.

Échauffement:

5 à 10 minutes d'exercice lent.

Entraînement:

15 à 40 minutes d'exercice intensif ou non surtaxée à l'intensité mentionnée ci-dessus.

Refroidissement:

5 à 10 minutes d'exercice lent avec une réduction de l'intensité et de la vitesse.

Arrêtez l'entraînement immédiatement si vous vous sentez mal ou si des signes de surmenage surviennent.

Altérations de l'activité métabolique pendant l'entraînement:

- Dans les 10 premières minutes de la performance d'endurance, nos corps consomment les sucres (Glycogène) stockés dans nos muscles.
- Après environ 10 minutes, est brûlée la graisse.
- Après 30 à 40 minutes, le métabolisme des graisses est activé, alors la graisse du corps est le principal fournisseur d'énergie.

6.2.5 Trainings duration

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

Warm-up:

5 to 10 minutes of slow exercise with increasing of the intensity.

Training:

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

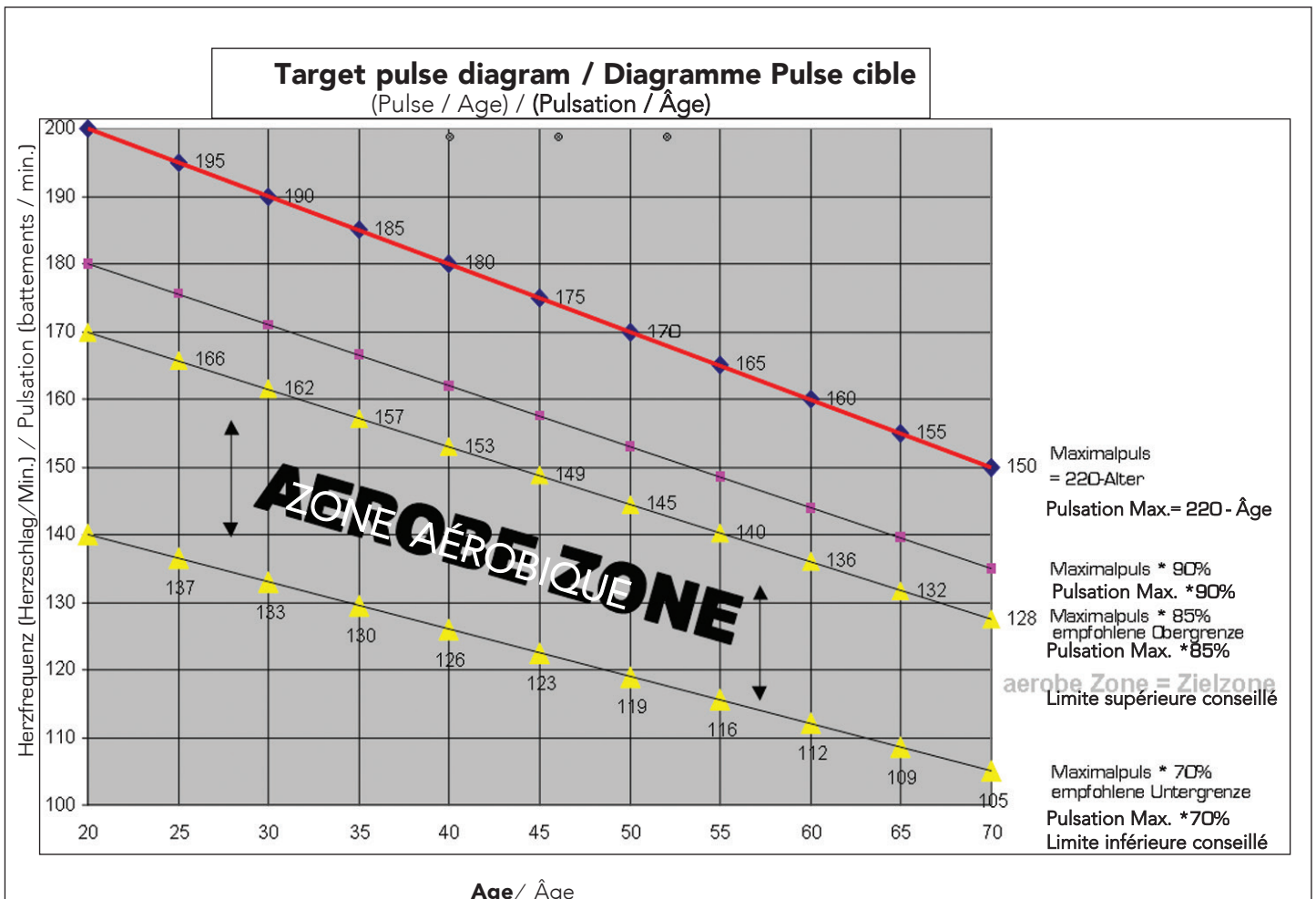
Cool-down:

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

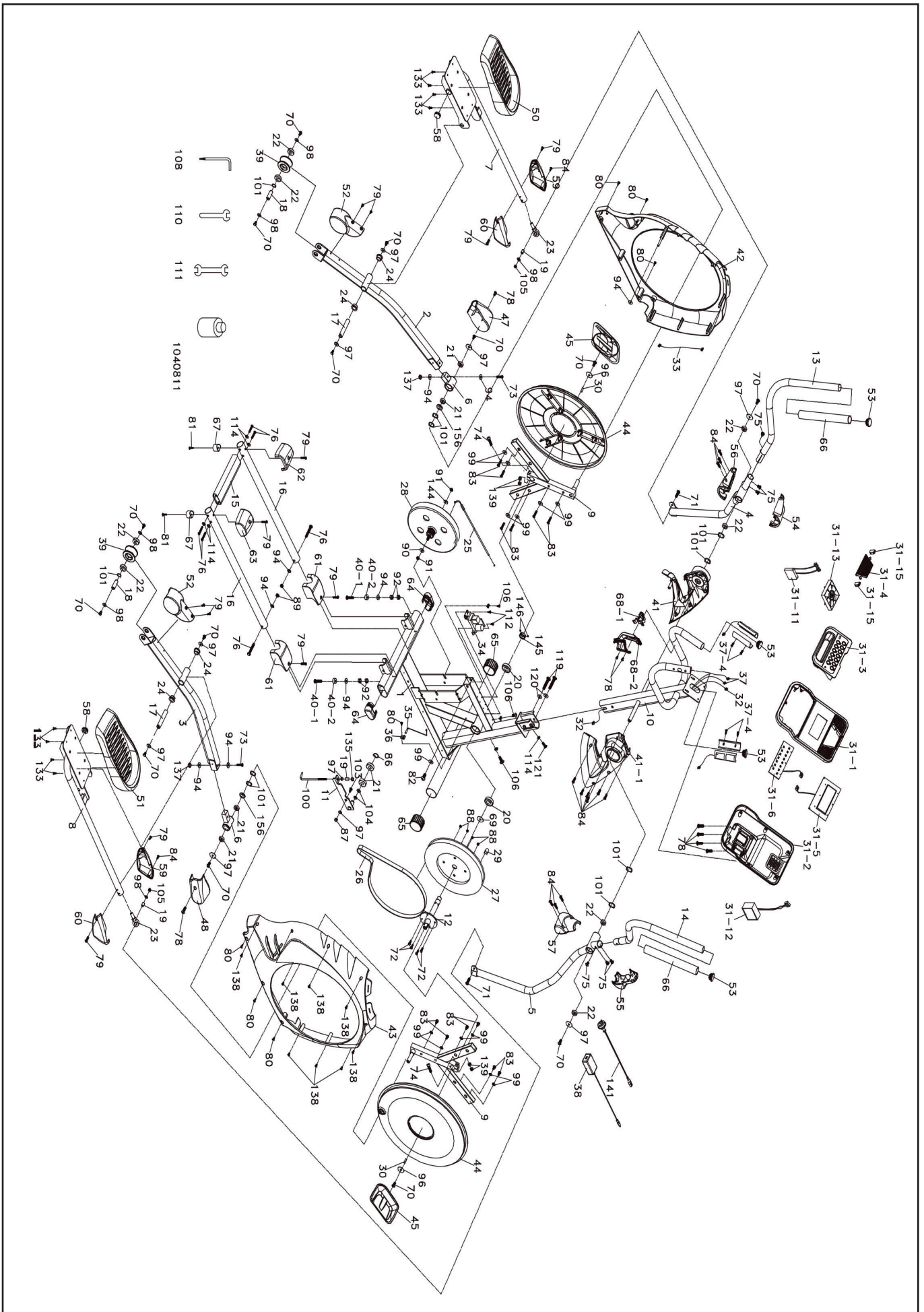
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

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.



7. Vue éclatè / Exploded view



8. Liste des pièces / Parts list

Position	Designation	Description	Dimension	Quantité / Quantity
3216 -1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Verbindungsarm, links	Pedal arm, left side		1
-3	Verbindungsarm, rechts	Pedal arm, right side		1
-4	Beweglicher Arm, links unten	Lower left movable handlebar		1
-5	Beweglicher Arm, rechts unten	Lower right movable handlebar		1
-6	Gelenk Pedalarm, vorne	Front joint for pedal arm		2
-7	Pedalarm, links	Left pedal arm		1
-8	Pedalarm, rechts	Right pedal arm		1
-9	Kurbelkreuz	Crank		2
-10	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-11	Riemenspanner	Idelr wheel assembly		1
-12	Achse für Kurbel	Crank axle		1
-13	Beweglicher linker Arm, oben	Upper movable handlebar, left side		1
-14	Beweglicher rechter Arm, oben	Upper movable handlebar, right side		1
-15	Verbindsrohr für Laufschienen	Rail assembly		1
-16	Laufschienen	Rail		2
-17	Achse für Pedal	Axle for Pedal		2
-18	Achse für Rolle	Axle for roller		2
-19	Abstandshalter	Spacer		3
-20*	Kugellager	Ballbearing	6005	2
-21*	Kugellager	Ballbearing	6203	6
-22	Kugellager	Ballbearing	6003	8
-23	Augenschraube mit Lager	Eyebolt bearing		2
-24	Buchse	Bushing	Ø31xØ25.5xØ19x3.0	4
-25	Widerstandsverstellkabel	Resistance control cable		1
-26	Antriebsriemen	Drive belt		1
-27	Antriebsrad	Drive pulley		1
-28	Schwungrad	Flywheel		1
-29	Magnet	Magnet		1
-30	Scheibenfeder	Woodruff key		2
-31	Computer	Computer		1
-32	Datenkabel, oben	Upper computer cable	1300mm	1
-33	Stromkabel	DC cable	750mm	1
-34	Motor	Motor		1
-35	Sensorkabel	Sensor cable	400mm	1
-36	Sensorhalterung	Sensorbracket		1
-37	Handpuls mit Kabel	Handpulse with cable	850mm	2
-38	Netzgerät	Power adapter	12V/ 1.6A	1
-39*	Rolle	Roller		2
-40-1	Innensechskantschraube	Flat head socket screw	3/8"x2"	2
-40-2	Gummidämpfer	Rubber pad		2
-41	Lenkerstützrohrabdeckung, links	Left handlebar post cover		1
-41-1	Lenkerstützrohrabdeckung, rechts	Right handlebar post cover		1
-42	Gehäuse, links	Left housing		1
-43	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-44	Rotationsscheibe	Rotationwheel		2
-45	Abdeckung für Rotationsscheibe	Cover for rotationwheel		2
-46	Wird nicht benötigt	No needed		0
-47	Pedalarmabdeckung, links	Left pedalarm cover		1
-48	Pedalarmabdeckung, rechts	Right pedalarm cover		1
-49	Wird nicht benötigt	No needed		0
-50	Trittplatte, links	Left pedal		1
-51	Trittplatte, rechts	Right pedal		1
-52	Rolenabdeckung	Side wheel cover		2
-53	Kunststoffkappe	End cap	Ø32	4
-54	Abdeckung vorne für bewegl. linken Arm	Front cover for movable left arm		1
-55	Abdeckung hinten für bewegl. rechten Arm	Front cover for movable right arm		1
-56	Abdeckung hinten für bewegl. linken Arm	Rear cover for movable left arm		1
-57	Abdeckung hinten für bewegl. rechten Arm	Rear cover for movable right arm		1
-58	Kunststoffkappe	End cap	Ø32	2
-59	Abdeckung für bewgl. Arm unten links	Cover for movable arm, left lower side		2
-60	Abdeckung für bewgl. Arm unten rechts	Cover for movable arm, right lower side		2
-61	Laufschienenabdeckung, vorn	Front rail cover		2
-62	Laufschienenabdeckung, hinten links	Rear left rail cover		1
-63	Laufschienenabdeckung, hinten rechts	Rear right rail cover		1
-64	Kunststoffkappe, oval	Oval end cap	40x80	2
-65	Transportrolle	Transportationwheel		2
-66*	Schaumstoff für beweglichen Arm	Foam for movable handlebar		2
-67	Gummifuß	Rubbber pad	Ø32x28	2

-68	Flaschenhalter	Bottle holder		1
-68-1	Klammer für Flaschenhalter	Clamp for bottle holder		1
-68-	Wird nicht benötigt	No needed		0
-69	Buchse	Bushing		1
-70	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"x15	14
-71	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"x32	2
-72	Sechskantschraube	Hex head screw	1/4"x3/4"	4
-73	Innensechskantschraube	Allen screw	3/8"x2-1/4"	2
-74	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x30	2
-75	Innensechskantschraube	Allen screw	5/16"x15	6
-76	Innensechskantschraube	Allen screw	3/8"x2-1/4"	6
-77	Wird nicht benötigt	No needed		0
-78	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	8
-79	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x15	12
-80	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST5x16	7
-81	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST5x25	2
-82	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.8x38	1
-83	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST5x16	12
-84	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.5x12	14
-85	Wird nicht benötigt	No needed		0
-86	C-Ring	C-ring	Ø17	1
-87	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-88	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	1/4"	4
-89	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"	2
-90	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"-UNF26x4	1
-91	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"-UNF26x11	2
-92	Mutter	Nut	3/8"-x7	4
-93	Wird nicht benötigt	No needed		0
-94	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"xØ19x1.5	9
-95	Wird nicht benötigt	No needed		0
-96	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"xØ35x1.5	2
-97	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"xØ23x1.5	10
-98	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"xØ20x1.5	6
-99	Unterlegscheibe	Washer	Ø1/4"xØ19	13
-100	Gewindestang in J-Form	J bolt		1
-101	Wellenscheibe	Wavy washer	Ø17	10
-102	Wird nicht benötigt	No needed		0
-103	Schlossschraube	Carriage bolt	M8x20	1
-104	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø17"xØ23.5x2	2
-105	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	5/16"	2
-106	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	3.5x16	3
-107	Wird nicht benötigt	No needed		0
-108	Kombischlüssel	Combi tool		1
-109	Wird nicht benötigt	No needed		0
-110	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	12mm	1
-111	Gabelschlüssel	Wrench	13/14mm	1
-112	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST5x19	2
-113	Wird nicht benötigt	No needed		0
-114	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø3/8"x Ø23"x2	5
-115-118	Wird nicht benötigt	No needed		0
-119	Sechskantschraube	Hex head bolt	Ø3/8"x2"	2
-120	Federring	Split washer	Ø3/8"x Ø2	2
-121	Sechskantschraube	Hexhead screw	3/8"x3/4"	1
-122-132	Wird nicht benötigt	No needed		0
-133	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	8
-135	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-136	Wird nicht benötigt	No needed		0
-137	Mutter selbstsichernd	Safety nut	3/8"	2
-138	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.5x16	8
-139	Mutter	Nut	M8	4
-140	Wird nicht benötigt	No needed		0
-141	Netzgerätekabel	Transformer cord	1100	1
-142-143	Wird nicht benötigt	No needed		0
-144	Mutter	Nut	3/8"-UNF26	1
-145	Feststellring	Axle stopper		1
-146	Madenschraube	Slotted set screw	M5x5	2
-156	Buchse	Spacer		2

Les numéros de pièce avec * sont des pièces d'usure qui sont sujettes à une usure naturelle et qui doivent être remplacées après une utilisation intensive ou prolongée. Dans ce cas, veuillez contacter le **Service après Vente**. Vous pouvez demander les pièces et être facturé pour eux.

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. Condition de garantie (France)

Les conditions de garantie suivantes s'appliquent pour tous nos appareils :

1) Nous réparons gratuitement, sous réserve des conditions suivantes (numéro 2 à 5), tout dommage ou défaut de l'appareil qui s'avère découler d'un défaut de fabrication si celui-ci est signalé immédiatement après constatation et dans un délai de 24 mois après la livraison à l'utilisateur final. La garantie ne couvre pas les pièces très fragiles telles que le verre ou le plastique. La garantie n'est pas valable également pour les pièces et parties de l'appareil différant légèrement de l'état dans lequel elles devraient être et n'ayant pas de conséquence sur la valeur de l'appareil et la capacité à l'utiliser, les dommages chimiques ou électrochimiques, les dommages imputables à l'eau ou causés de manière générale par la force et/ou la violence.

2) La garantie donne lieu gratuitement et selon notre décision, à la réparation des pièces défectueuses ou au remplacement de ces dernières par des pièces exemptes de tout défaut. Les coûts de matériel et de main d'œuvre sont pris en charge par nos soins – hors transport. Toute réparation de pièces défectueuses sur site est exclue. La preuve d'achat mentionnant la date de l'achat et/ou de livraison est à présenter. Les pièces remplacées deviennent notre propriété.

3) Le droit de garantie s'éteint en cas de réparation ou d'intervention de personnes que nous n'avons pas autorisé, d'équipement de nos appareils de pièces complémentaires ou accessoires non-adaptées, de dommages ou de destruction de nos appareils suite à l'emploi de la violence ou à des événements météorologiques, de dommages causés suite à une utilisation de l'appareil, en particulier une utilisation non-conforme à cette notice d'utilisation, ou à une opération de maintenance inappropriée ou en cas de dommages mécaniques de quelque nature que ce soit. Le service après-vente peut vous autoriser, après entretien téléphonique, à réparer ou échanger des pièces que vous recevrez par courrier. Le cas échéant, le droit de garantie ne s'éteint pas.

4) Les prestations réalisées dans le cadre de la garantie ne donnent lieu ni à une prolongation de la garantie ni à un nouveau délai de garantie.

5) Toute autre prestation telle des dommages-intérêts pour des dommages autres que des dommages causés à l'appareil, est exclue dans la mesure où aucune responsabilité n'est statuée.

6) Nos conditions de garantie, comprenant les conditions et l'étendue de la garantie, ne remettent pas en cause les obligations de garantie contractuelles du revendeur.

7) Les pièces d'usure indiquées comme telles dans notre liste de pièces détachées ne sont pas soumises à nos conditions de garantie.

8) La garantie n'est pas valable en cas d'utilisation non-conforme à l'usage auquel l'appareil est destiné notamment dans les studios de fitness, les établissements de rééducation et les hôtels.

Importé par :
HAMMER SPORT AG
Von-Liebig-Straße 21
89231 Neu-Ulm
Allemagne

10. Commander des pièces de rechange

SAV - Service après vente

Merci de nous contacter par mail à l'adresse suivante : service@hammer.de

Vous recevrez une procédure détaillée lorsque de votre premier contact par mail.

Votre dossier sera traité dans les plus brefs délais. Si nécessaire, nos techniciens pourront vous appeler afin de récupérer d'autres informations utiles à la solution de votre assistance. Vous recevrez une procédure détaillée (avec un formulaire à remplir) lorsque de votre premier contact par mail.

Pour commander les pièces détachées se réfèrent à la vue éclatée.

La commande de pièces détachées doit contenir les informations suivantes:

1. **Marque et modèle du produit - voir l'étiquette du produit**
2. **Nom de la pièce à remplacer - voir la liste des pièces détachées**
3. **Nombre de la référence particulière - voir la vue éclatée**
4. **Quantité Requisite**
5. **Données pour la livraison et l'expédition**

E-Mail: service@hammer.de