

**LOXON**



**FINNLO**

finnlo.com  
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3284  
ID: 106161

<b>Index</b>	<b>Index</b>	<b>Page</b>
<b>1. Consignes de sécurité</b>	<b>1. Safety instructions</b>	3
<b>2. Général</b>	<b>2. General</b>	4
2.1 Conditionnement	2.1 Packaging	4
2.2 Elimination et Récyclage	2.2 Disposal	4
<b>3. Assemblage</b>	<b>3. Assembly</b>	4
3.1 Étapes de l'assemblage	3.1 Assembly Steps	5
<b>4. Entretien et Maintenance</b>	<b>4. Care and Maintenance</b>	11
<b>5. Ordinateur (FR)</b>		11
5.1 Clés d'ordinateur		11
5.2 Fonctions de l'ordinateur		11
5.2.1 Remarques sur les fonctions individuelles		13
5.2.2 Explication des symboles et besoin de savoir		13
5.3 Démarrage de l'ordinateur		14
5.3.1 Fonction de démarrage immédiate		14
5.4 Entraînement avec sélection de l'utilisateur		14
5.4.1 Sélection de l'utilisateur et spécification des données personnelles		14
5.4.2 Mode MANUEL		16
5.4.3 Mode HRC		17
5.4.4 Mode PROGRAMME		19
5.4.5 Mode Individuel		20
	<b>5. Computer (UK)</b>	21
	5.1 Computer keys	21
	5.2 Computer functions	21
	5.2.1 Remarks on the individual functions	23
	5.2.2 Explanation of the symbols and need to know	23
	5.3 Computer Functions	24
	5.3.1 Immediate-Start function	24
	5.4. Exercise with User setting	24
	5.4.1 User selection and setting of personal datas.	24
	5.4.2 MANUAL-Mode	26
	5.4.3 HRC-Mode	27
	5.4.4 PROGRAM-Mode	29
	5.4.5 INDIVIDUAL-Mode	30
5.5 Diagnostic d'erreur et dépannage	5.5 Diagnostic and troubleshooting	31
<b>6. Détails Techniques</b>	<b>6. Technical details</b>	32
6.1 Adaptateur	6.1 Adapter	32
<b>7. Manuel des exercices</b>	<b>7. Training manual</b>	33
7.1 Fréquence d'entraînement	7.1 Training frequency	33
7.2 Intensité d'entraînement	7.2 Training intensity	33
7.3 Entraînement axé sur le rythme cardiaque	7.3 Heart rate orientated training	33
7.4 Contrôle de l'entraînement	7.4 Training control	34
7.5 Durée de l'entraînement	7.5 Trainings duration	35

8.	Vue éclatée	8.	Explosion drawing	37
9.	Liste des pièces	9.	Parts list	39
10.	Condition de garantie	10.	Warranty	41
11.	Commander des pièces de rechange	11.	--	42

## 1. Consignes de sécurité

### **IMPORTANT!**

- L'Elliptique est fabriqué selon la norme EDIN EN ISO 20957-1/9 Classe HC.
- Le poids maximale de l'utilisateur est de 150 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'importateur ne peut être 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 matériau 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. Ne pas marcher sur le boîtier, mais uniquement sur les marches prévues à cet effet.
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.
16. Il n'est pas permis de placer l'article dans des pièces à forte humidité (salle de bain) ou sur le balcon.

## 1. Safety instructions

### **IMPORTANT!**

- The equipment complies with the requirements of DIN EN ISO 20957-1/9 Class HC.
- Max. user weight is 150 kg.
- The elliptical should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importer cannot be held liable for damage or injured 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 be examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an \* in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment 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 elliptical, 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. Général

Ce matériel d'entraînement est destiné à être utilisé à la maison. L'appareil est conforme aux exigences de la norme DIN EN ISO 20957-1/9 Class HC. Le marquage CE se réfère à la directive 2014/30 / EU et 2014/35 / UE. 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.).

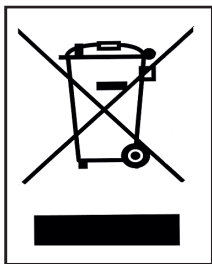
Avant de commencer votre entraînement, vous devriez avoir un examen physique complet par votre médecin, afin d'écartier tout risque de santé possibles.

### 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 ISO 20957-1/9 Class HC. The CE marking refers to the EU Directive 2014/30/ EU and 2014/35/EU. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

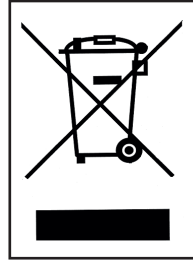
Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

### 2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free 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 être positionné sur un tapis (pas trop épais) 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

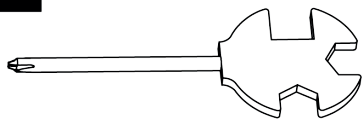
In order to make assembly of the elliptical as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

### Contents of packaging

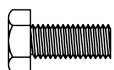
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make certain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

3.1 Étapes de l'assemblage / Assembly steps

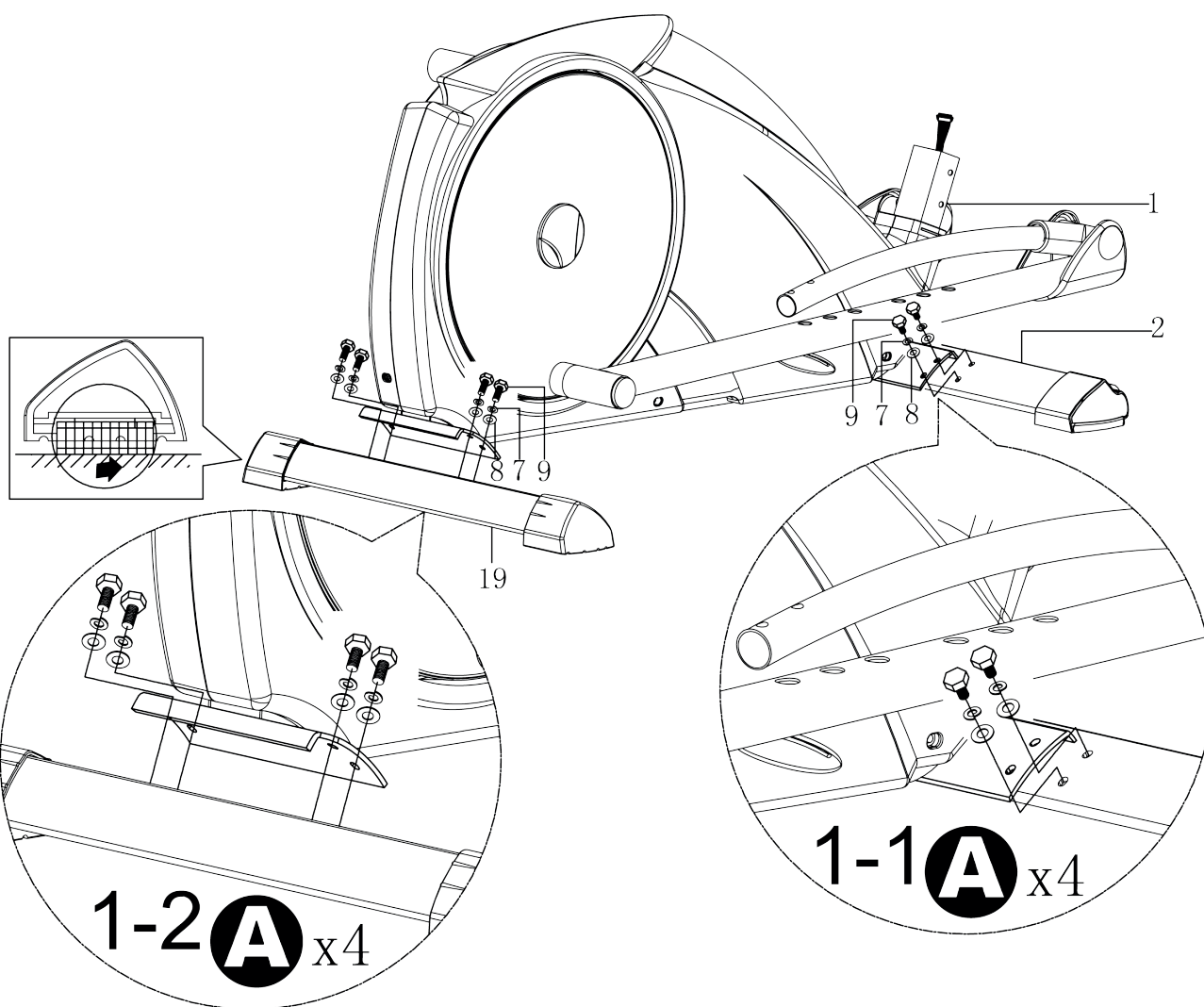
**1**



**A**

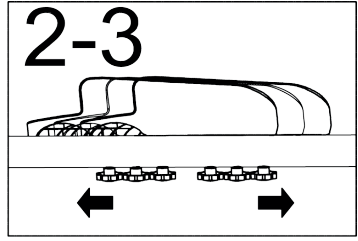
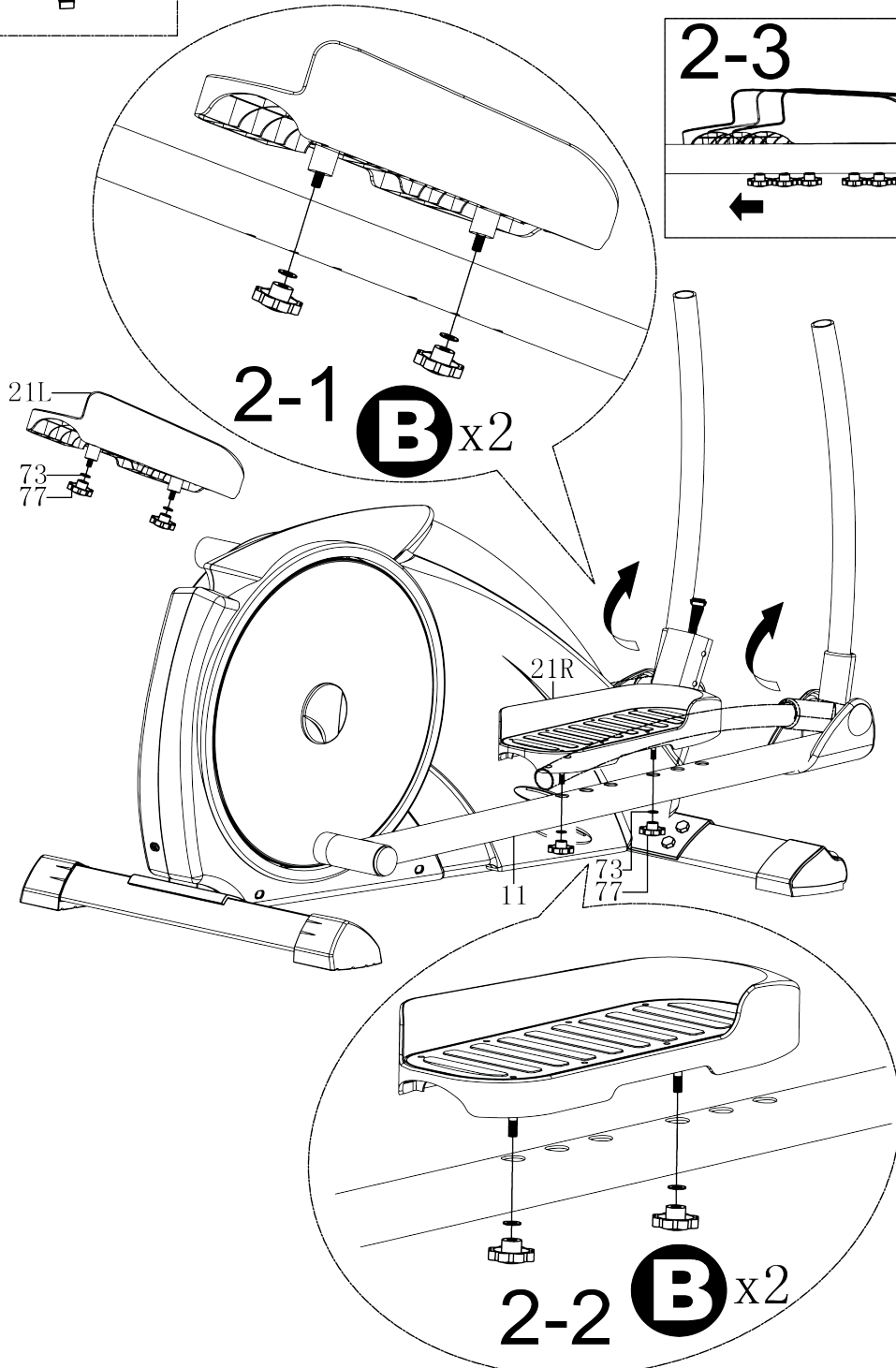
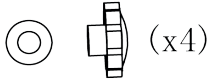


(x8)



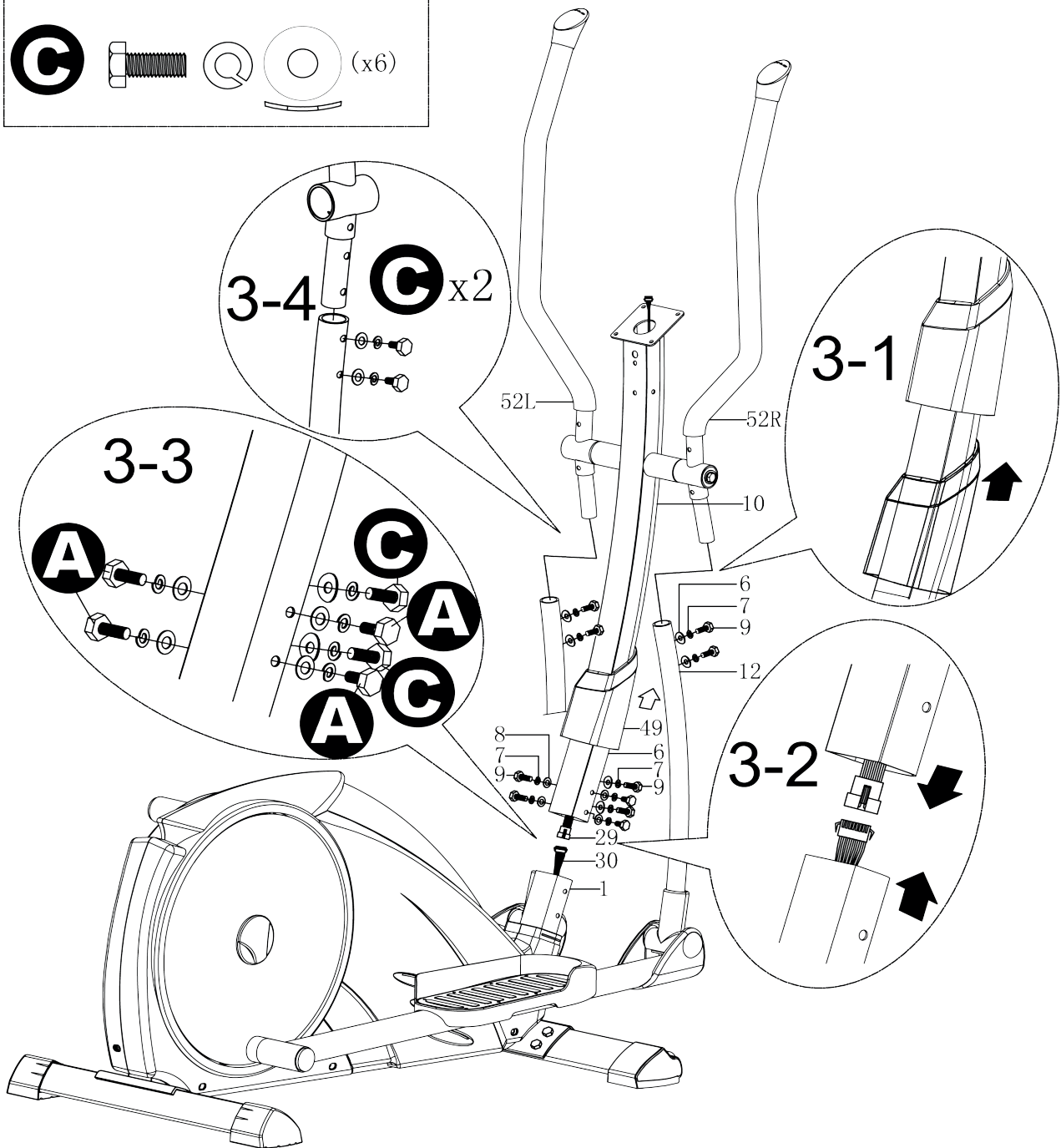
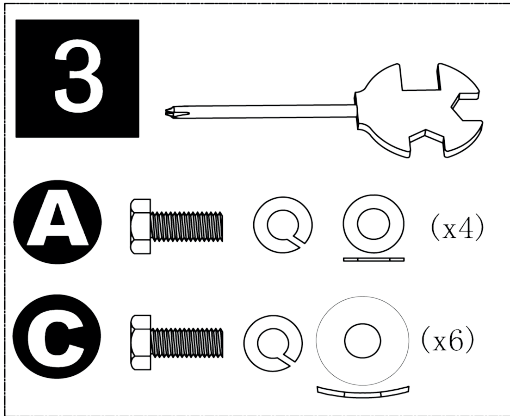
**2**

**B**



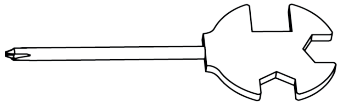
2-1 **B** x2

2-2 **B** x2

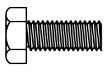




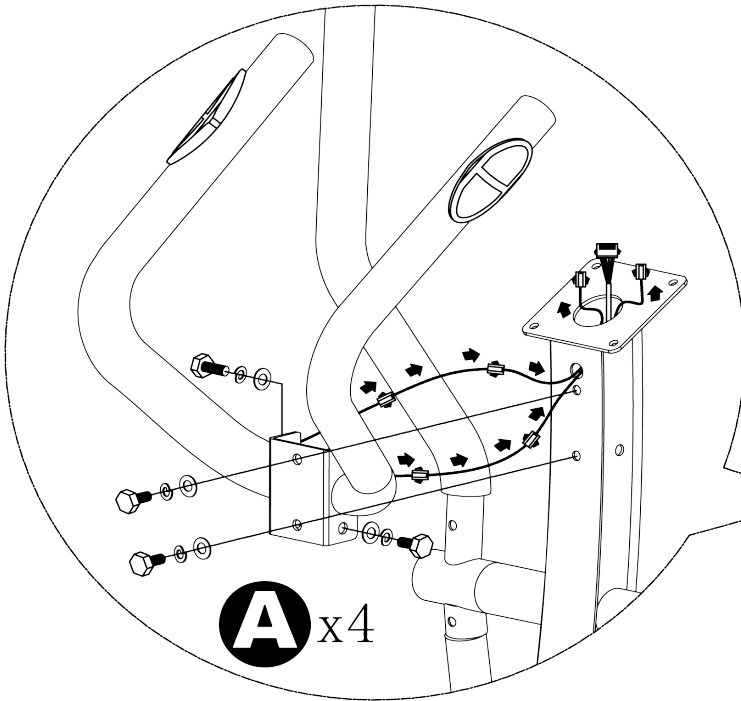
4



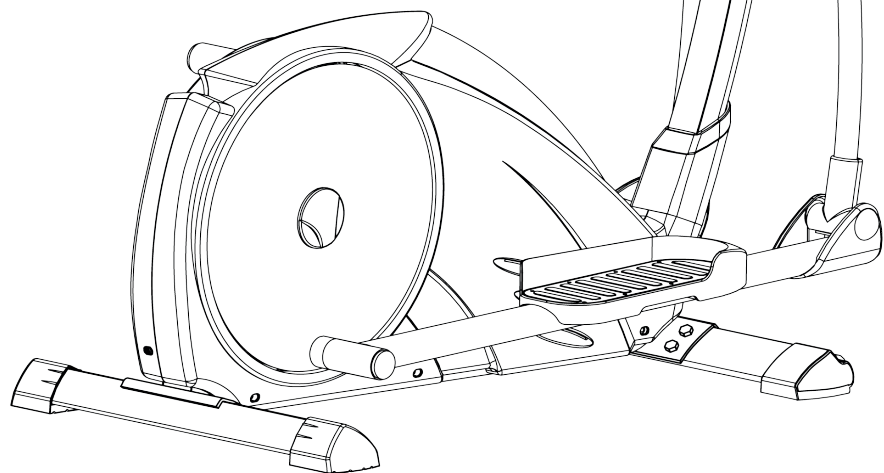
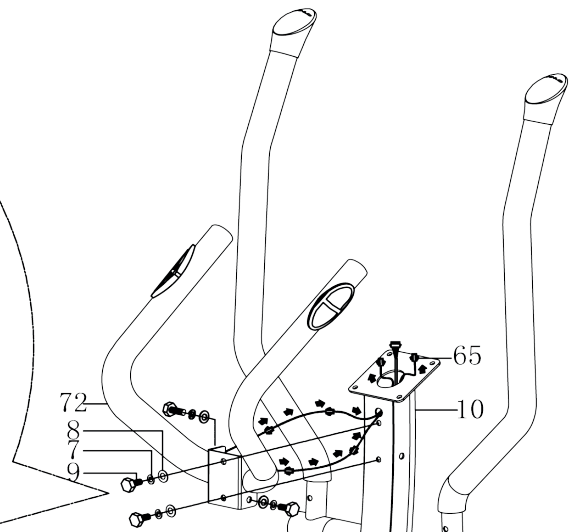
A



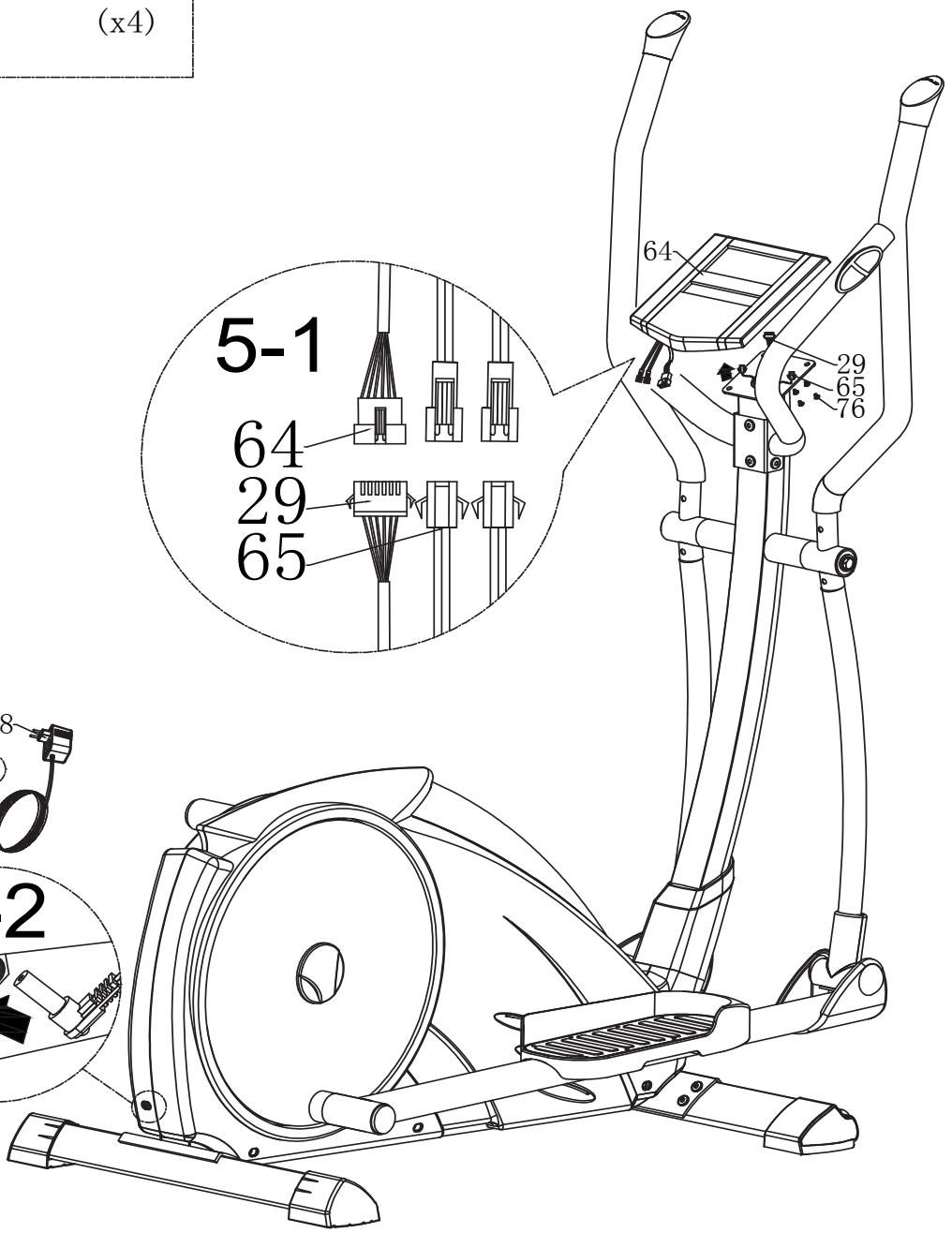
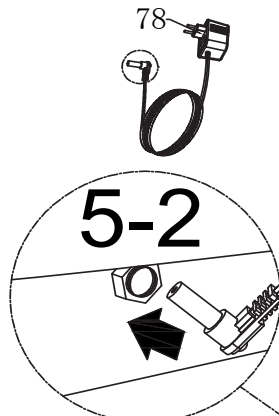
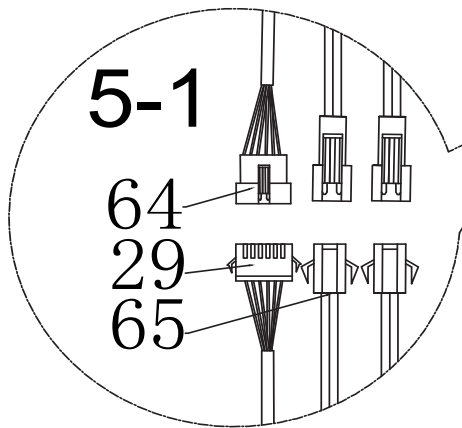
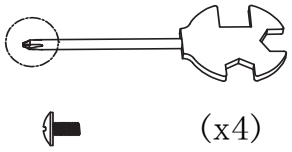
(x4)

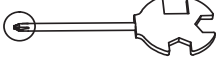





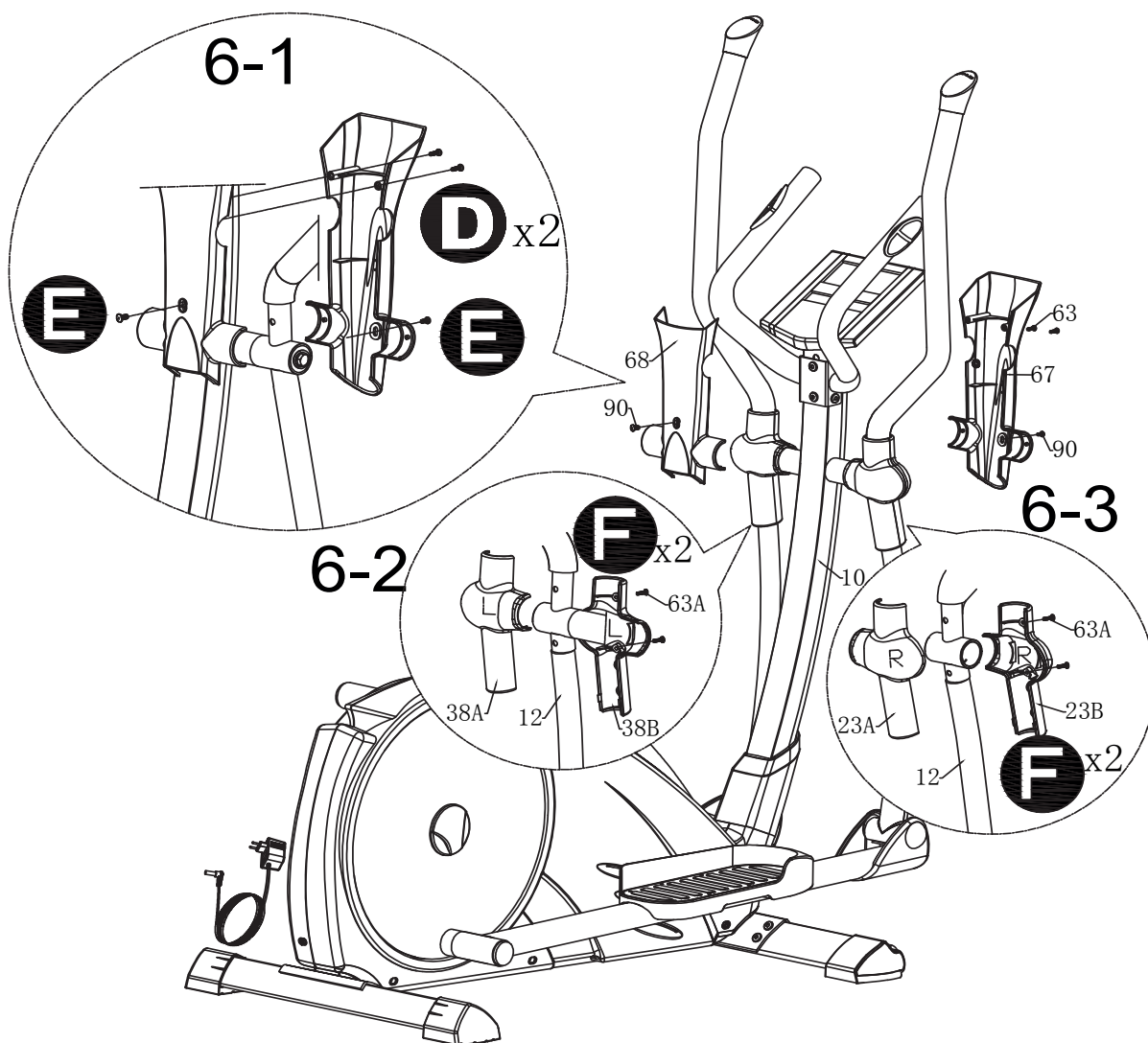
A x4



**5**



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



## 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 [handlebar, saddle] that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

## 5. Ordinateur (FR)

### 5.1 Clés de l'ordinateur



#### DELETE: / EFFACER:

- Appuyer brièvement sur cette touche réinitialise la valeur activée en mode de réglage
- En appuyant brièvement sur cette touche, dans Trip-mode/ moyen activera le menu principal: WATT; HRC; PROGRAMME; MANUEL et INDIVIDUEL.
- Appuyez plus longuement (> 2 secondes) dans la moyenne / Trip-mode activez la sélection de l'utilisateur.

#### MODE:

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

#### RECOVERY: / RÉCUPÉRATION:

Mesure de l'impulsion de récupération avec affectation d'un score de condition physique 1-6.

▲/▼: Sélection du programme ou augmentation / diminution des valeurs. Une pression plus longue démarrera le Finder automatique des valeurs.

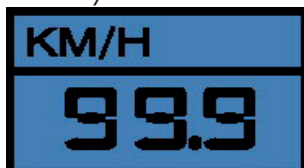
### 5.2 Fonction de l'ordinateur

#### RPM



Révolutions par minute (15-200rpm).

#### SPEED / VITESSE



Affichage de la vitesse en km / h, 0-99,99 km / h, (valeur théorique supposée), qui ne peut être comparée à la valeur de vitesse d'un régulier vélo d'extérieur.

#### DISTANCE



Enregistre la distance par incréments de 0,01 km (0 -999,9)

#### TIME



Enregistre le temps d'entraînement en secondes (00:00 - 99: 59).

#### KCAL



Indique la consommation d'énergie, en fonction d'une efficacité de 22% pour fournir la puissance mécanique. Plage de 10 à 9990 Kcal.

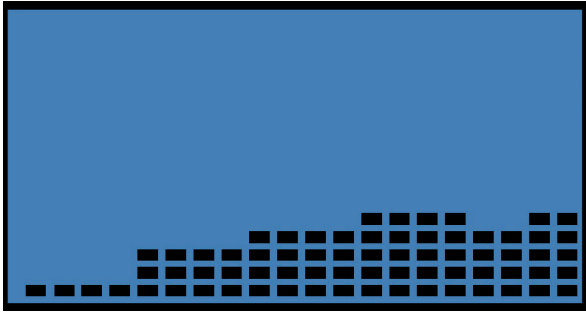
#### PULSE



Montre le rythme cardiaque réel, varie de 40 à 199 bpm.

**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 léger et faible, arrêtez immédiatement votre exercice!

## LEVEL



Indique la résistance en 16 niveaux dans l'exercice dépendant du régime. De plus, le profil des programmes sera également affiché.

### 5.2.1 Remarques sur les fonctions individuelles

#### A) Fin ou arrêt de l'exercice

Pour moins de 15rpm / min, l'ordinateur reconnaîtra une fin ou une interruption de l'exercice. Il montrera alternativement les données moyennes pour les rpm, la vitesse, le watt et le battements. L'affichage indique la valeur moyen. Après la valeur "TRIP" sera affiché à l'écran avec les valeurs pour la distance, le temps et les kcal. Les données peuvent être vues pendant 4 minutes. Après 4 minutes, l'ordinateur entrera en mode Snooze. Vous pouvez le réveiller en appuyant sur tout bouton.

#### B) Mesure de pulsations

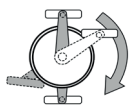
Mesure d'impulsions avec la sangle de poitrine: L'ordinateur est équipé d'une puce, ce qui rend la transmission d'impulsions sans fil possible en utilisant une sangle de poitrine (5,0 - 5,5 kHz). Mesure manuelle: branchez le câble d'impulsion de la main dans la prise d'impulsion main (entrée d'impulsion) à l'arrière de l'ordinateur. Veuillez mettre les deux mains sur les capteurs, qui sont montés sur le guidon. Si vous soulevez une main du capteur pendant la mesure, il vous faudra temps pour atteindre la valeur watt correcte. Les deux mains doivent être gardées sur les détecteurs de battements de la main.

Pour un exercice contrôlé par le rythme cardiaque, veuillez utiliser la ceinture thoracique, qui peut être achetée séparément.

**AVERTISSEMENT: Les systèmes avec contrôle de la fréquence cardiaque peuvent être incorrects. Faire beaucoup d'exercice pourrait blesser votre corps ou causer la mort. Si vous sentez une légère faiblesse ou mal de tête, arrêtez immédiatement votre exercice!**

### 5.2.2 Explication des symboles et besoin de savoir

#### A) Pédalage



Le symbole vous demande de commencer à pédaler. les valeurs définies seront confirmées et vous commencerez votre exercice.

**B) Réveil de l'ordinateur à partir du mode Snooze.** Pour réactiver l'ordinateur en mode Snooze, appuyer sur n'importe quel bouton, s'il vous plaît. Un pédalage n'a aucune fonction dans ce mode.

**C) Définir des valeurs cibles:** après avoir atteint les valeurs cibles, il y aura un bip sonore et l'ordinateur cessera de compter. Le moniteur montrera le moyenne et valeurs de voyage. Pour continuer votre exercice, vous devez réactiver l'ordinateur en appuyant sur le bouton DELETE.

**Attention:** sauf la valeur des battements vous ne pouvez définir qu'une autre valeur. Si vous définissez une autre valeur, la valeur déjà définie sera effacé. Pour commencer votre exercice, commencez à pédaler, après avoir défini la valeur cible.

#### D) Récupération

Après avoir terminé votre exercice, appuyez sur RECUPERER et arrêtez de pédaler. L'ordinateur mesurera le cœur pour les 60 prochaines secondes. Si la différence des battements entre le début et la fin est d'environ 20%, vous obtiendrez la note F1 (très bonne).

#### E) ÂGE

Nécessaire pour le calcul des battements et pour le calcul de l'IMC (BMI).

### 5.3 Fonctions de l'ordinateur

#### 5.3.1 Fonction de démarrage immédiat

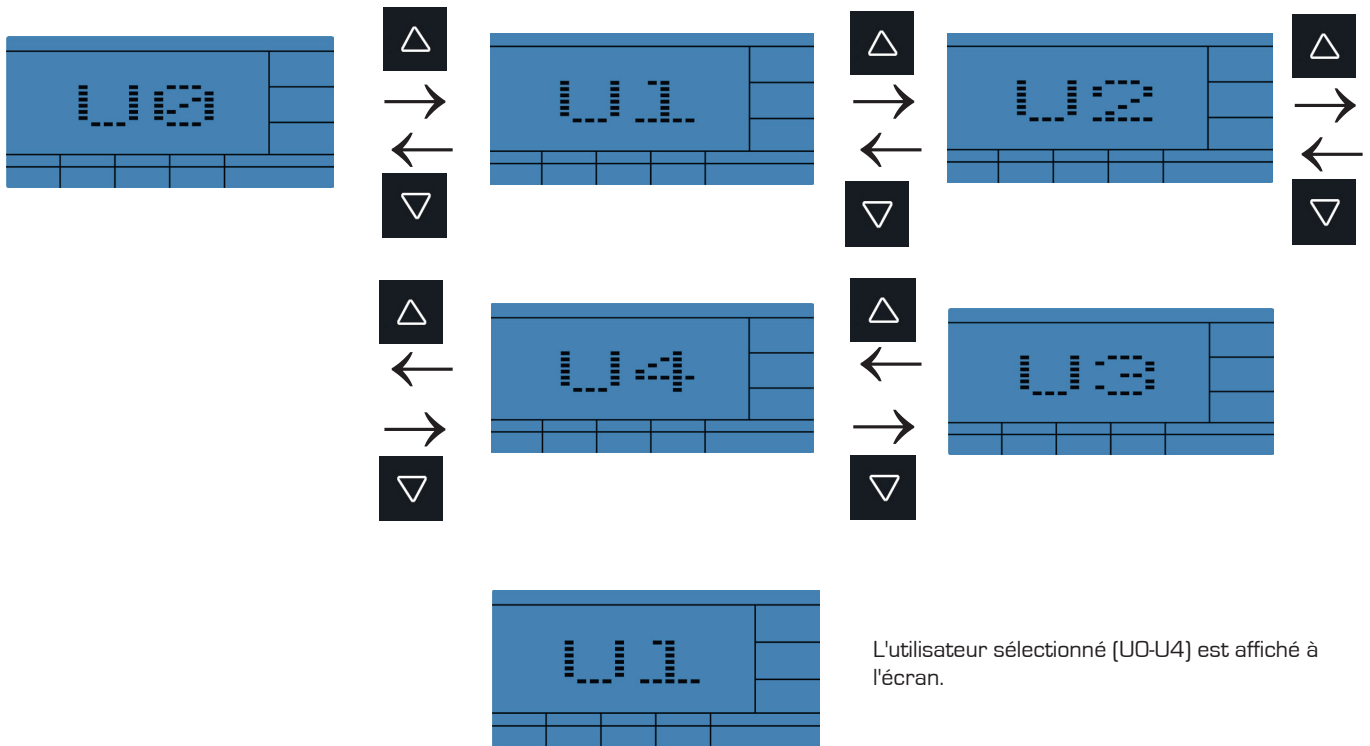
Afin d'assurer une utilisation optimale de votre équipement, une fonction d'initiation rapide et sans complication a été incluse. Faites ce qui suit:

- Branchez l'alimentation fournie dans la livraison à l'extrémité inférieure de l'équipement, à la prise fournie. Une image de test apparaîtra brièvement sur l'ordinateur. Après peu de temps, "U0, U1, U2, U3 ou U4" apparaît au centre de l'affichage numérique.
- Commencez votre exercice en pédalant. Toutes les valeurs commencent à compter. Après avoir terminé votre exercice, les valeurs atteintes ne seront pas enregistrées, si vous avez sélectionné U0!

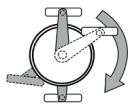
### 5.4 Exercice avec paramètre utilisateur

5.4.1 Sélection de l'utilisateur et paramétrage des données personnelles.

1) Sélection de l'UTILISATEUR



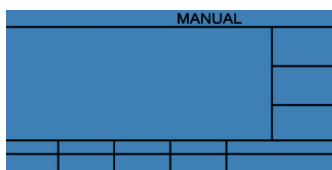
A)



ou

B)

MODE

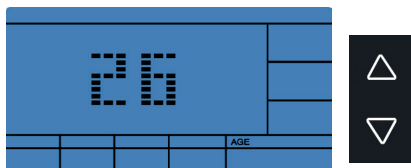


> Appuyez 3s: voir 2) Entrez les données personnelles

Vous êtes en mode MANUEL. Maintenant les données saisis commencent à compter en arrière. Lorsque les données saisis atteignent 0, l'ordinateur s'arrête et un sera émis un bip sonore. Si vous ne fixiez aucune valeur, toutes les données commenceront à compter.

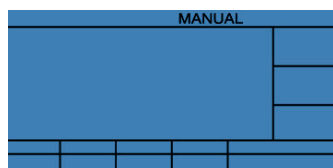
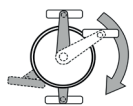
2) Entrez les données personnelles

a) Âge



20-90 ans

A)



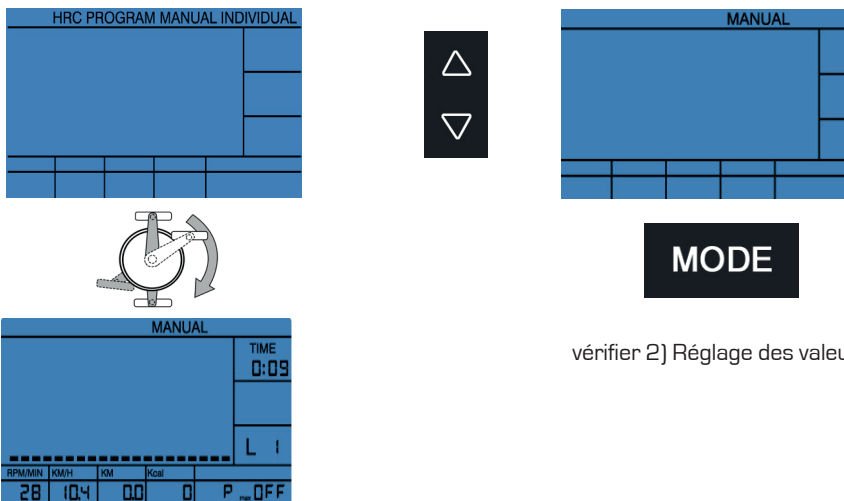
B)



Aller à la sélection du menu, voir 5.4.2



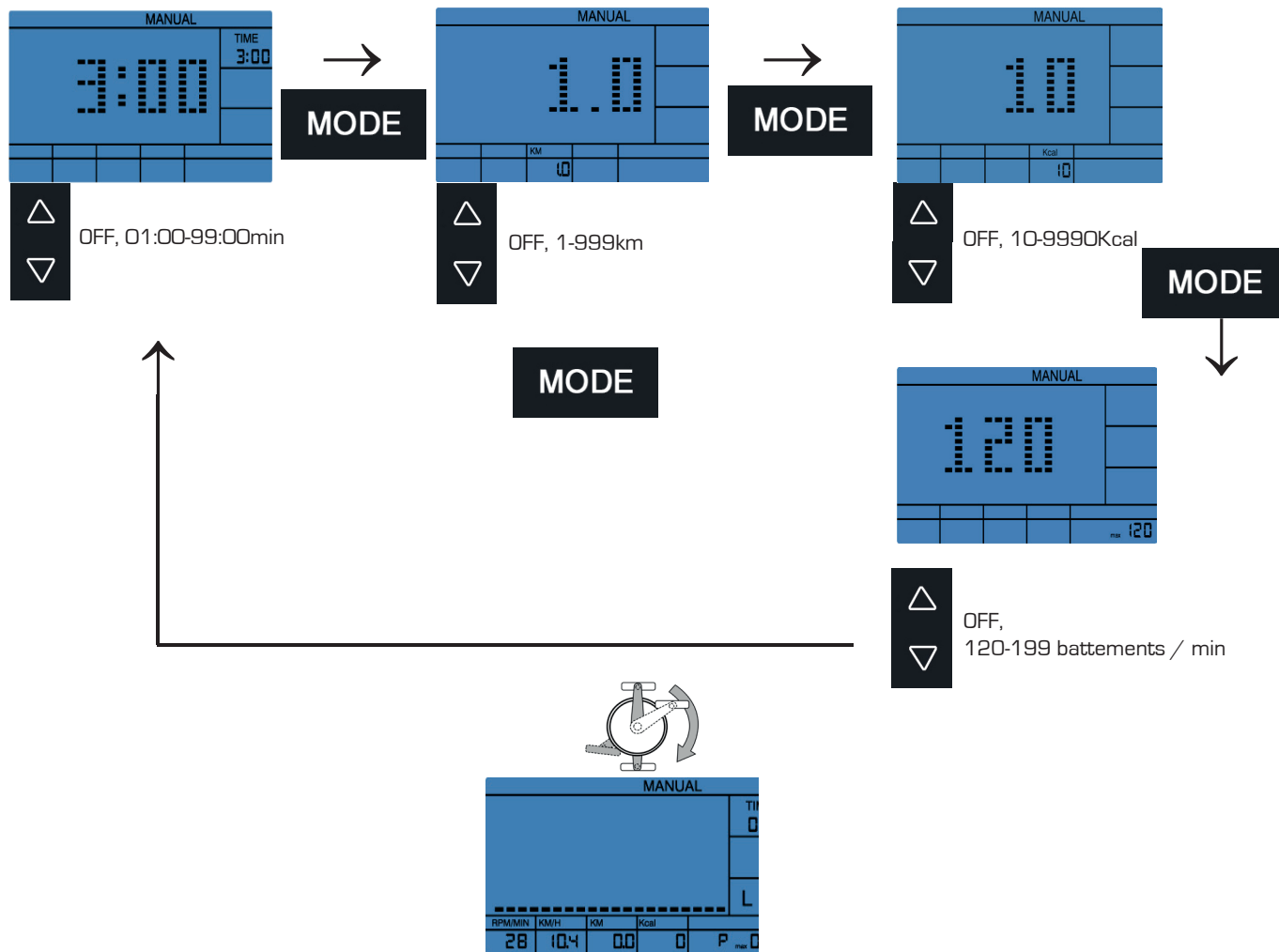
## 5.4.2 Mode MANUEL



vérifier 2) Réglage des valeurs

En commençant votre exercice, les données déjà saisie commenceront en comptant à l'envers. Lorsque les données saisis atteignent 0, l'ordinateur s'arrêtera. Si vous n'avez configuré aucun valeurs, toutes les données commenceront à compter.

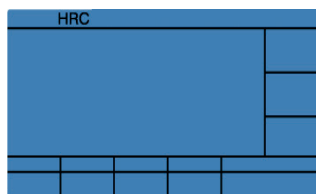
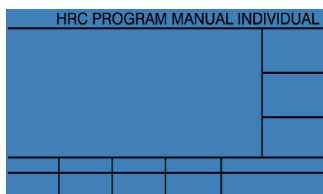
### 2) Réglage des valeurs



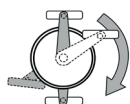
En commençant votre exercice, les données déjà définies commenceront à compter en arrière. Lorsque les données saisis atteignent 0, l'ordinateur s'arrête et un bip sonore sera émis. Si vous n'avez pas défini de valeurs, toutes les données commenceront à compter.

### 5.4.3 Mode HRC

#### 1) Selection du HRC



Menu, HTC clignote



**MODE**

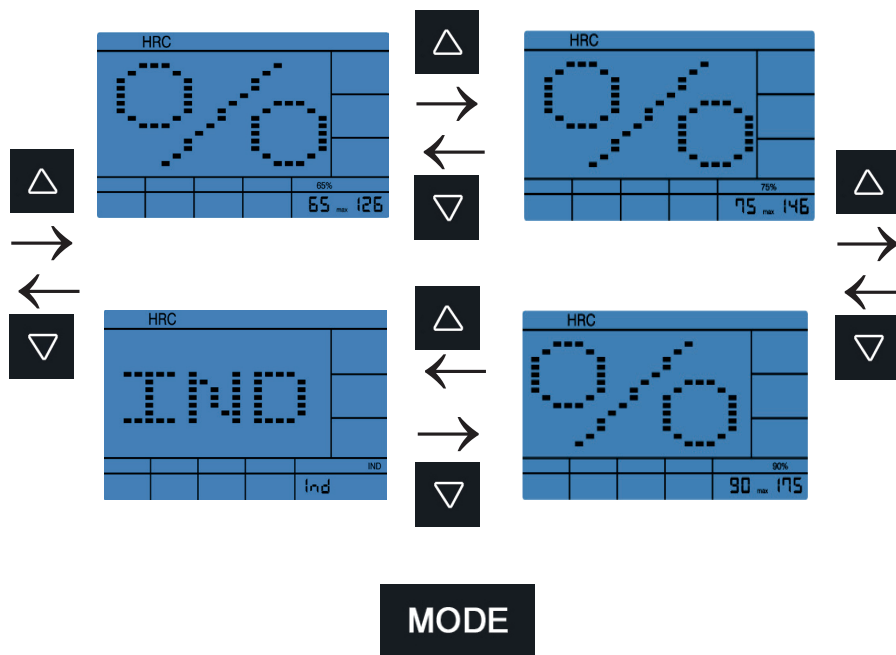
vérifier 2) Réglage de la fréquence cardiaque maximale.

HRC				
				TIME
				2:43
				WATT
				25
				L 2
RPM/MIN	KM/H	KM	Kcal	
60	22.4	0.0	3	72 max 156

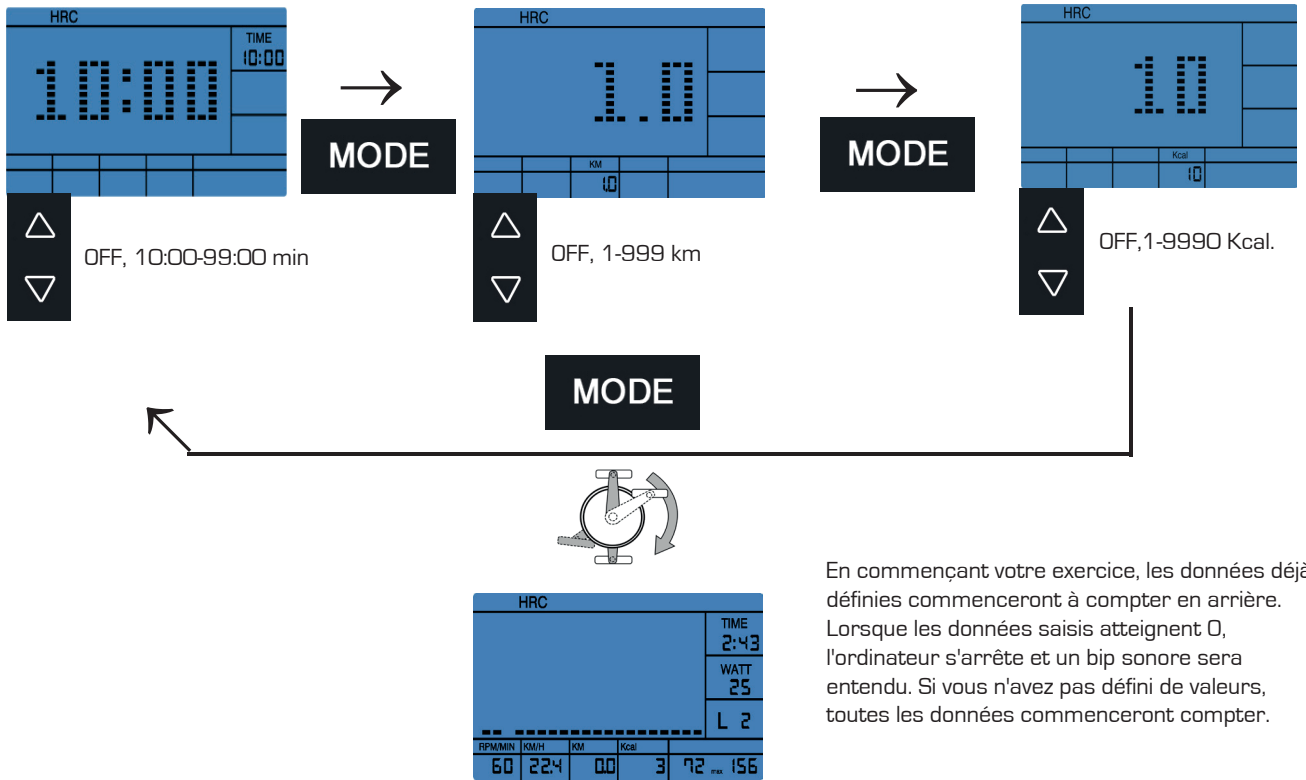
En commençant votre exercice, les données déjà établies commencent à compter en arrière. Lorsque les données saisis atteignent 0, l'ordinateur s'arrête et un bip sonore sera entendu.

Si vous n'avez pas défini de valeurs, toutes les données commenceront compter.

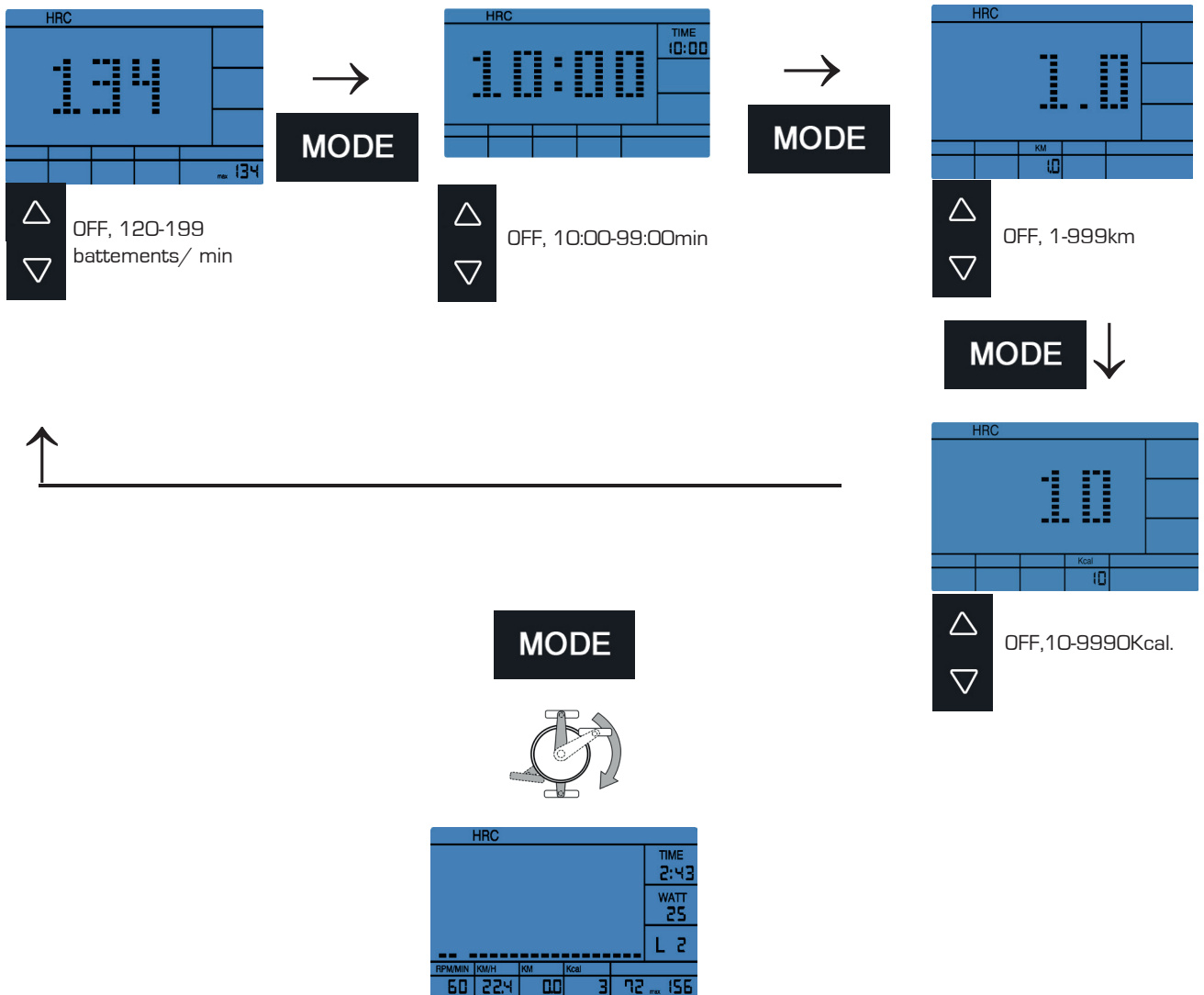
#### 2) Réglage de la fréquence cardiaque maximale



3A) Réglage des valeurs pour les limites de 65%, 75% et 90%

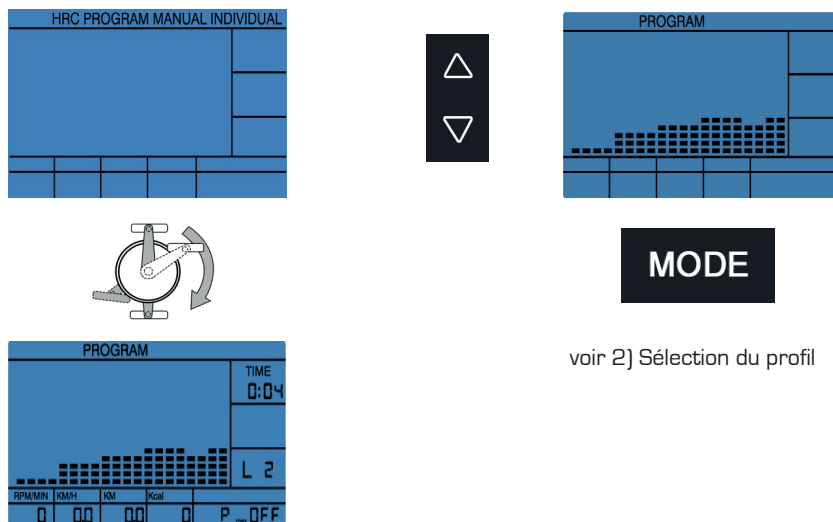


3B) Réglage des valeurs pour le limite IND



## 5.4.4 PROGRAMME-Mode

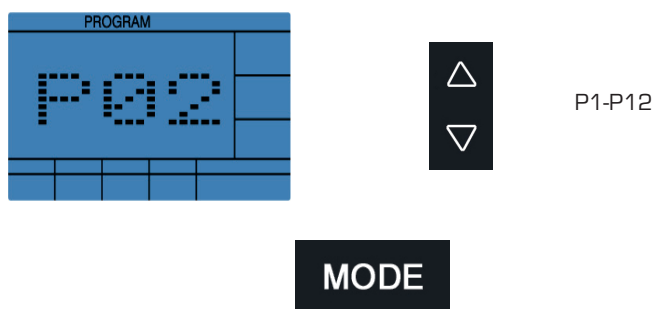
### 1) Selection de PROGRAM



voir 2) Sélection du profil

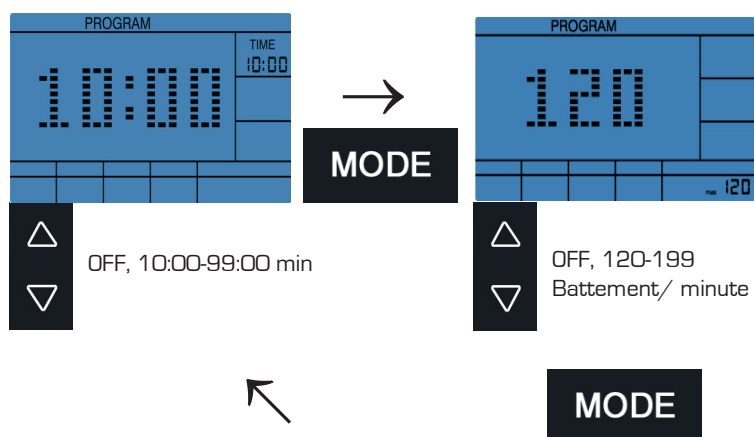
En commençant votre exercice, les données déjà établies commenceront à compter à l'envers. Lorsque les données saisis atteignent 0, l'ordinateur s'arrêtera et un bip sonore sera émis. Si vous n'avez configuré aucune valeur, toutes les données commenceront à compter.

### 2) Sélection du profil



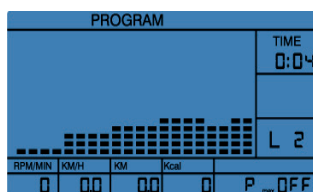
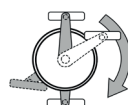
P1-P12

### 3) Réglage des valeurs



OFF, 10:00-99:00 min

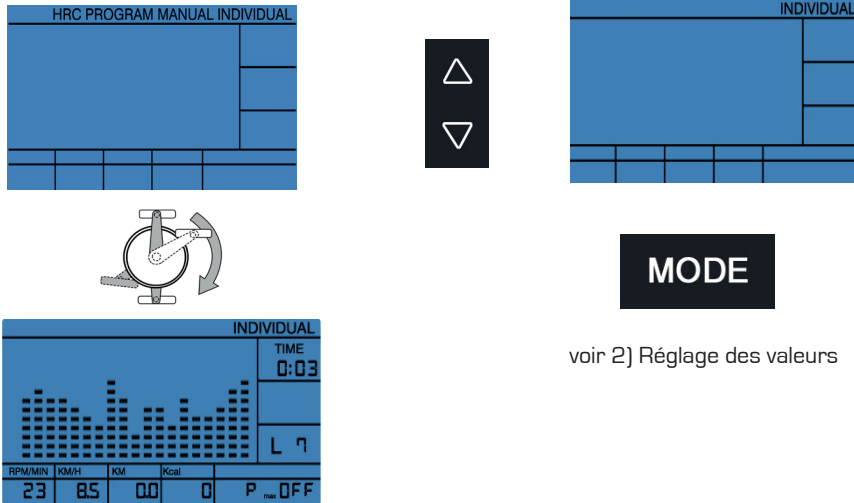
OFF, 120-199  
Battement/ minute



Démarrage de votre exercice, les données déjà définies commenceront à compter en arrière. Lorsque les données saisis atteignent 0, l'ordinateur s'arrêtera et un bip sonore sera entendu. Si vous n'avez pas défini de valeurs, toutes les données commenceront à compter.

5.4.5 Mode INDIVIDUAL

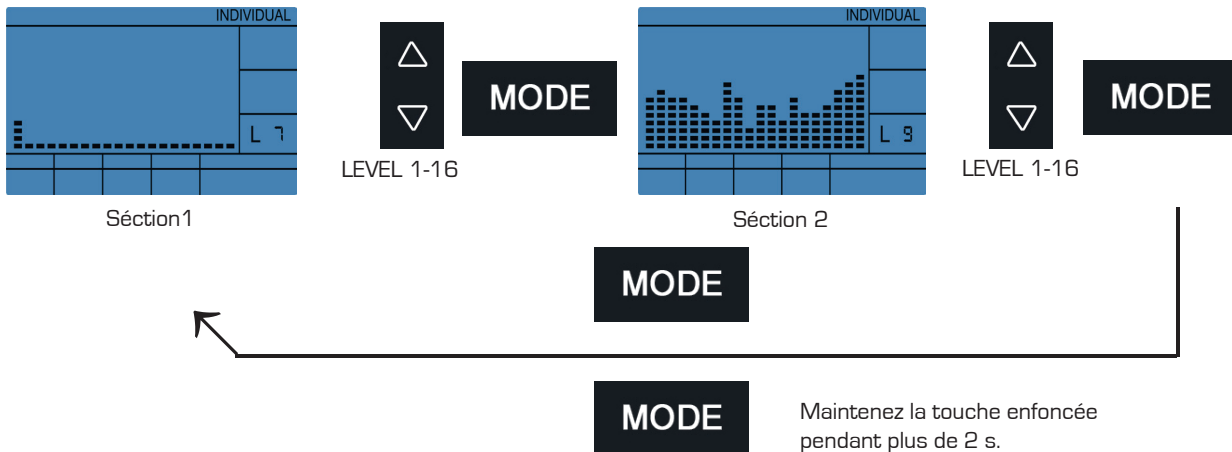
1) Sélection INDIVIDUAL



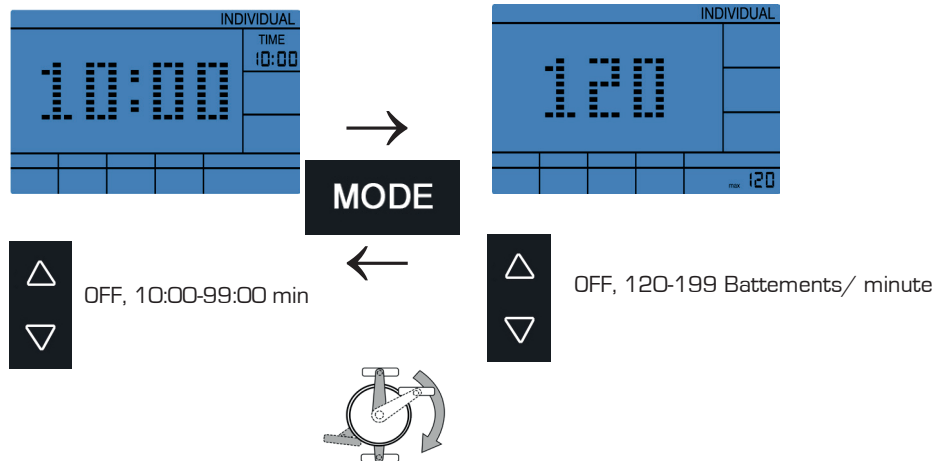
voir 2) Réglage des valeurs

En commençant votre exercice, les données déjà définies commenceront à compter en arrière. Lorsque les données saisis atteignent 0, l'ordinateur s'arrêtera et un bip sonore sera émis. Si vous n'avez pas défini de valeurs, toutes les données commenceront à compter.

2) Réglage des valeurs de Watt pour chaque section



3) Réglage des valeurs



Démarrer votre exercice, les données déjà définies commenceront à compter en arrière. Lorsque les données saisis atteignent 0, l'ordinateur s'arrêtera et un bip sonore sera entendu. Si vous n'avez pas défini de valeurs, toutes les données commenceront à compter.

## 5. Computer (UK)

### 5.1 Computer keys



#### DELETE:

- Briefly pressing this key will reset the activated value in the setting mode
- Briefly pressing this key in the average/Trip-mode will activate the main menu: WATT; HRC; PROGRAM; MANUAL and INDIVIDUAL.
- Longer pressing ( $\geq 2$  seconds) in the average/Trip-mode will activate the user selection.

#### MODE:

By pressing this key, a function can be confirmed.

#### RECOVERY:

Recovery pulse measurement with assignment of a fitness score 1–6.

#### ▲/▼:

Program selection or increase/decrease of values. A longer press will start the automatic value finder.

### 5.2 Computer function RPM



Revolutions per minute.(15-200rpm).

#### SPEED



Display of speed in km/h, 0-99.99km/h, (theoretical assumed value), which cannot be compared with the speed value of a regular outdoor bike.

**DISTANCE**



Records the distance in 0.01 km increments (0 -999.9)

**TIME**



Records the training time in seconds (00:00 – 99 :59).

**Calories**



Shows the energy consumption, based on a efficiency of 22% to provide the mechanical power. Range from 10-9990Kcal.

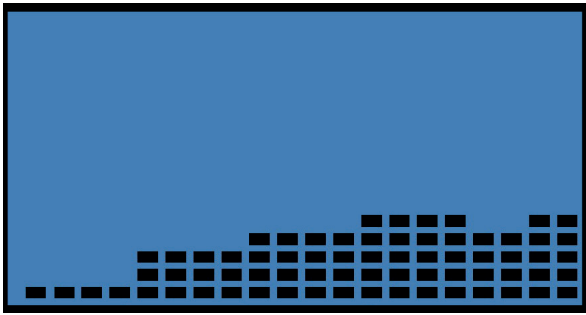
**HEARTRATE**



Shows the actual heartrate, range from 70-199bpm.

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

## LEVEL



Shows the resistance in 16 levels in the rpm-dependant exercise. Additionally the profile of the programs, will be shown, too.

### 5.2.1 Remarks on the individual functions

#### A) End or break of your exercise

For less than 15rpm/min the computer will recognize an end or break. It will show alternatively the average data for rpm, speed, watt and the heartrate. The display shows the average sign. After that TRIP will be shown in the display and the values for distance, time and kcal. The data can be seen for 4 minutes. After 4 minutes, the computer will go into snooze mode. You can wake him up by pressing any button.

#### B) 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).

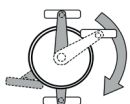
Handpulse measurement: Plug in the hand pulse cable in the hand pulse plug (Pulse input) at the back of the computer. Please put both hands on the sensors, which are assembled on the handlebar. If you lift off one hand off the sensor during measuring, it will take some time to reach the correct watt 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. To much exercise could injure your body or can cause dead. If you feel light headed or weak, stop your exercise immediately!**

### 5.2.2 Explanation of the symbols and need to know

#### A) Pedalling



The symbol demand you to begin to pedal. the set values will be confirmed and you start your exercise.

#### B) Waking up the computer from the snooze mode

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

#### C) Setting values

Target values: After achieving the target values, there will be a beep and the computer will stop counting. The monitor will show the average and trip values. To continue your exercise, you have to reactivate the computer by pressing the DELETE button.

**Attention:** Except the heartrate value, you can set only one further value. If you set another value, the already set value will be set to OFF. To start your exercise, beginn to pedal, after you have set the target value.

#### D) Recovery

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

#### E) AGE

Needed for max heartrate calculation and for the BMI calculation.



### 5.3 Computer Functions

#### 5.3.1 Immediate-Start function

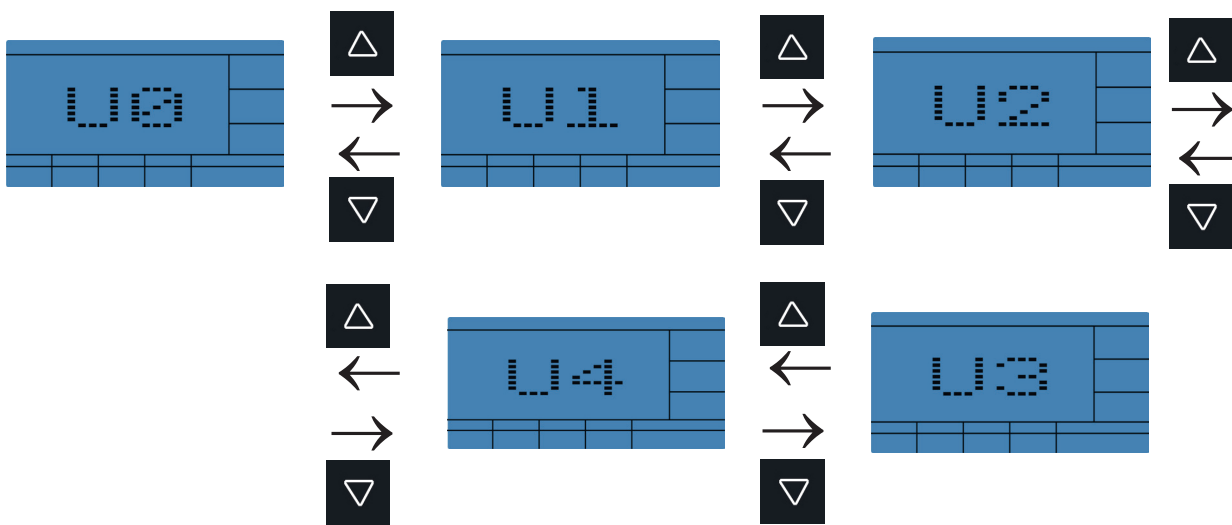
In order to provide optimum user friendliness of your training equipment, an opportunity for quick and uncomplicated initiation of training was devised. Please do the following :

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

### 5.4. Exercise with User setting

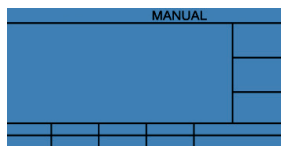
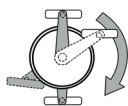
#### 5.4.1 User selection and setting of personal datas.

##### 1) USER-Selection



The selected User (U0-U4) will be shown in the display.

A)



or

B)

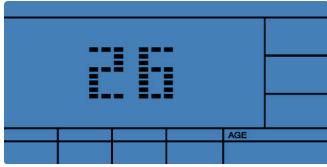


>3s press: **check 2) Setting of personal datas**

You are in the MANUAL mode. The already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

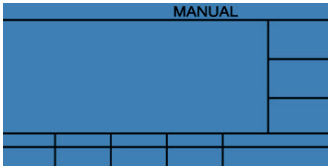
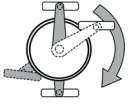
2) Setting of personal datas

a) Age



20-90 years

A)



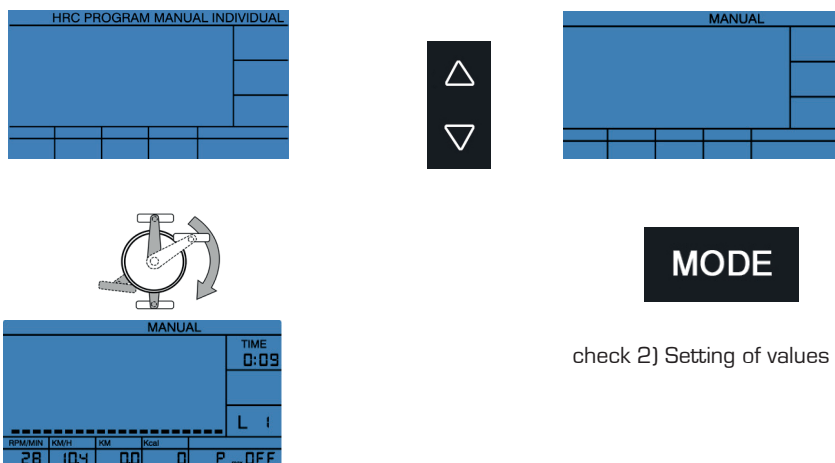
B)



Sie gelangen zur Menüauswahl,  
siehe 5.4.2

5.4.5 MANUAL-Mode

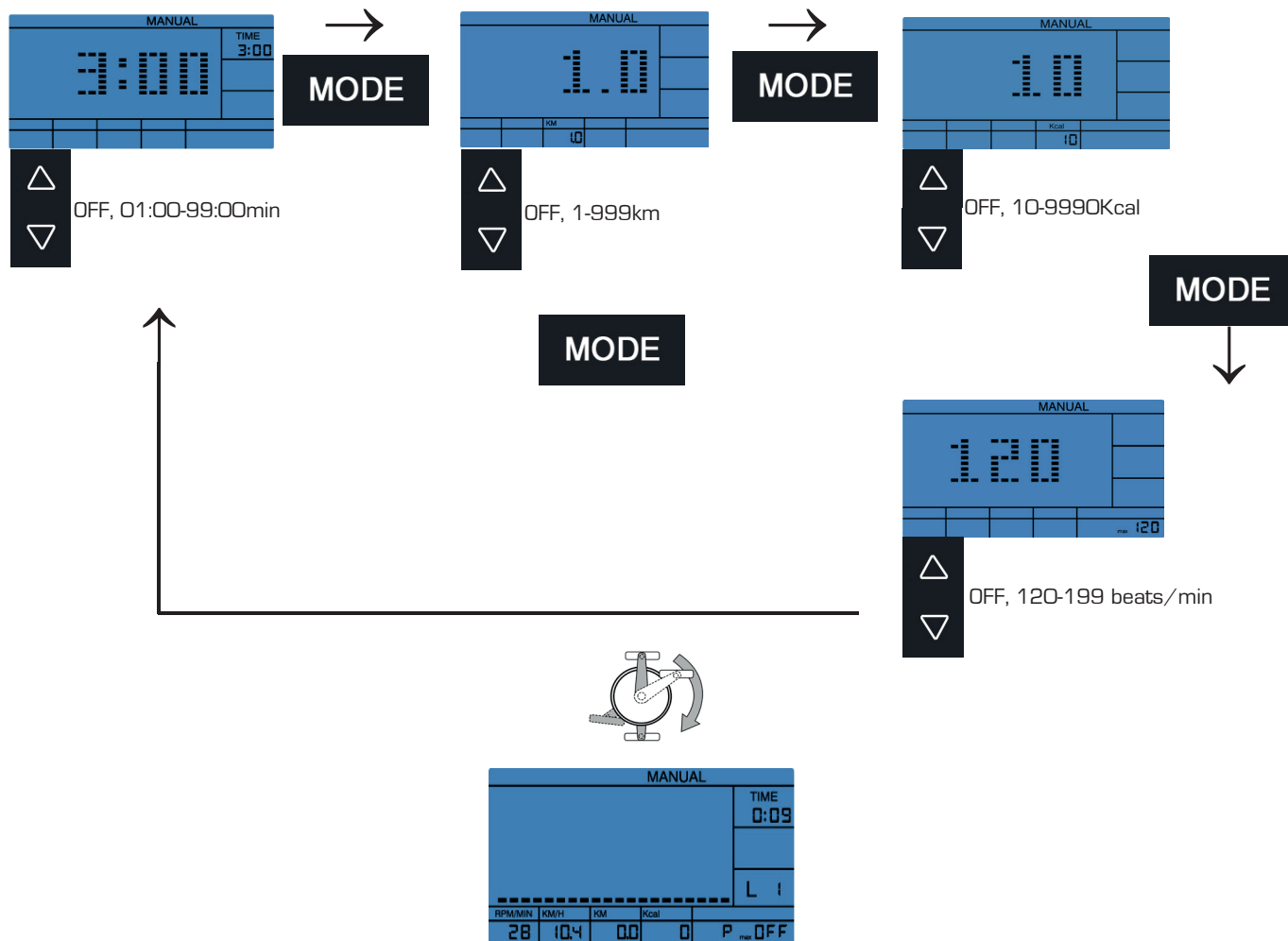
1) MANUAL-Selection



check 2) Setting of values

Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

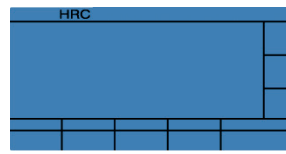
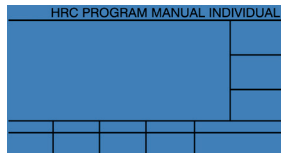
2) Setting of values



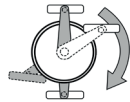
Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

### 5.4.3 HRC-Mode

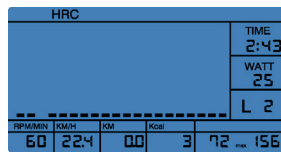
#### 1) HRC-Selection



Menu, HRC is blinking



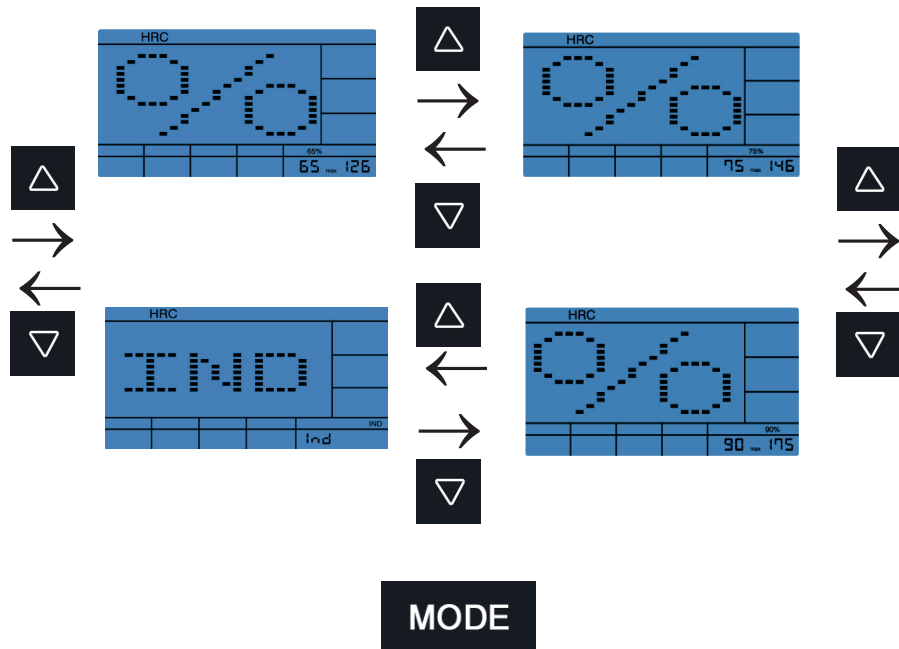
**MODE**



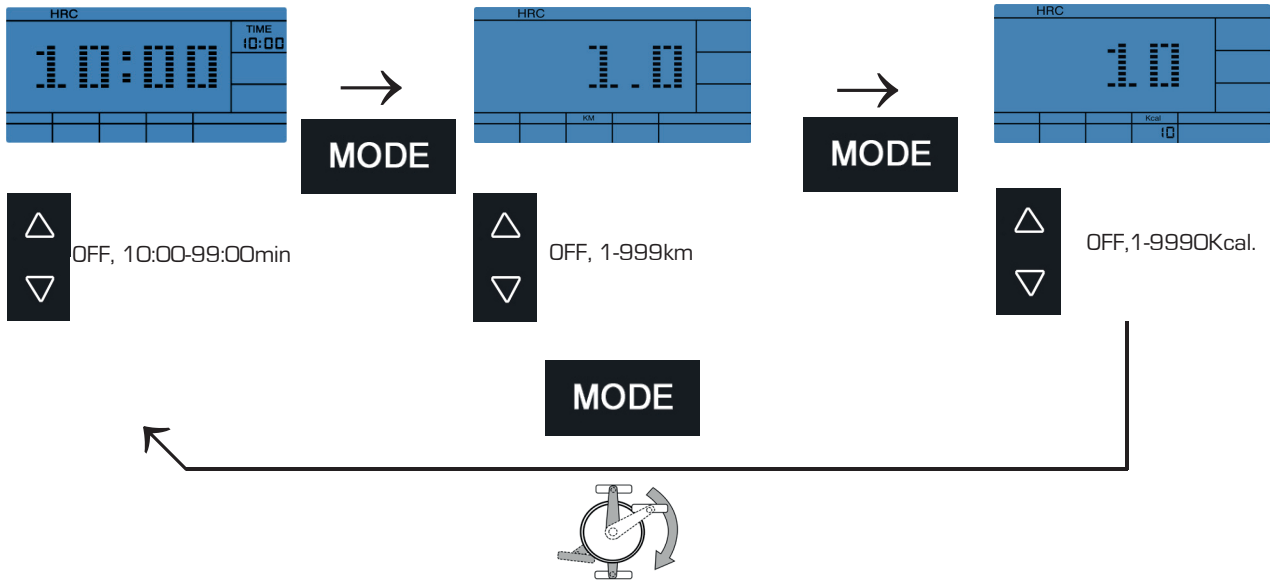
check 2) Setting of the max heartrate.

Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

#### 2) Setting of the max heartrate



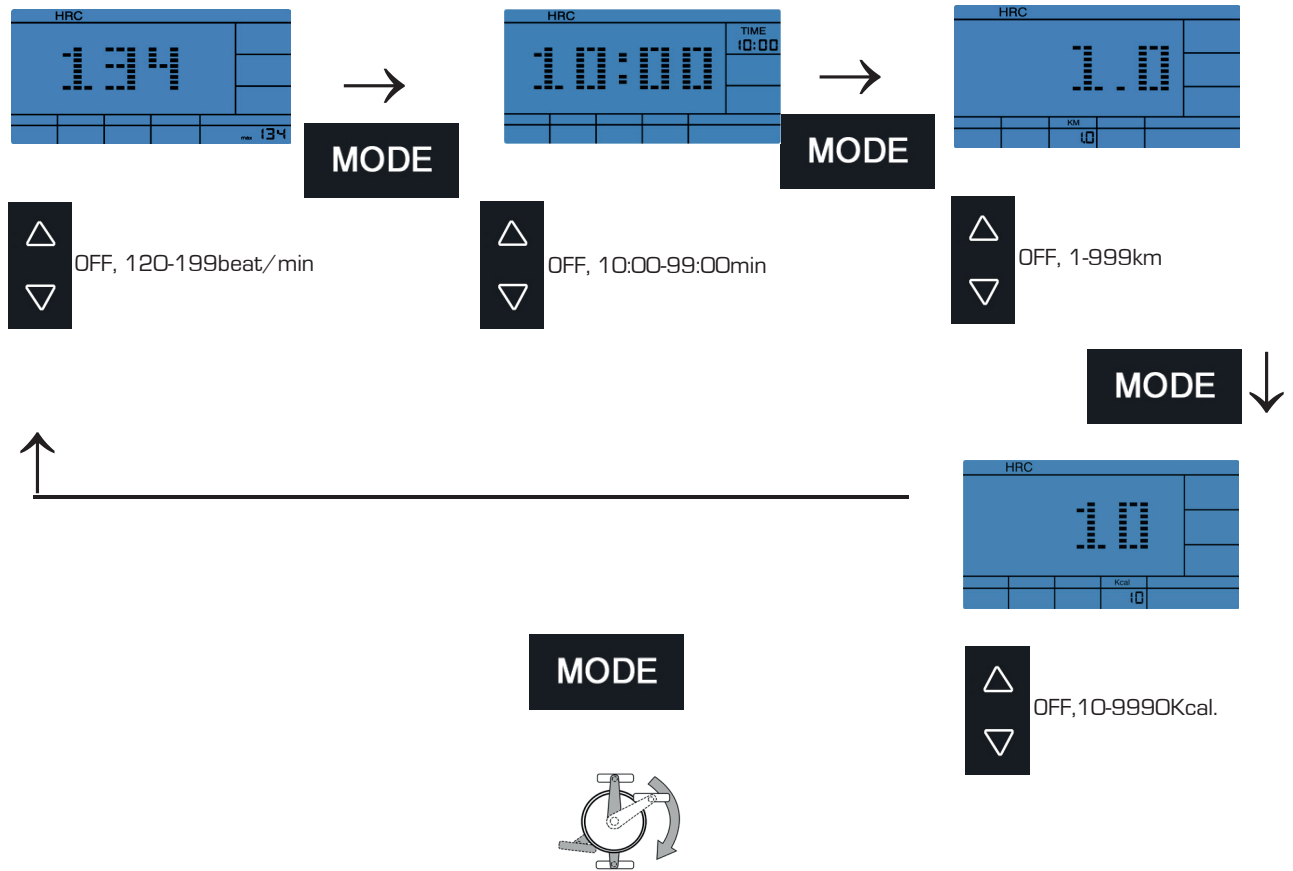
3A) Setting of the values for the limits  
65%, 75% und 90%



HRC				TIME
				2:43
				WATT
				25
				L 2
RPM/MIN	KM/H	KM	Kcal	
60	22.4	00	3	72 156

Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

3B) Setting of the values for the limit IND

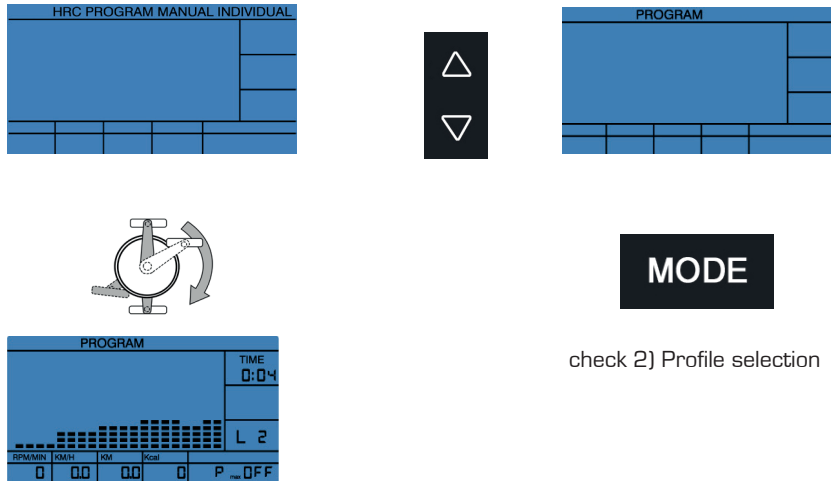


HRC				TIME
				2:43
				WATT
				25
				L 2
RPM/MIN	KM/H	KM	Kcal	
60	22.4	00	3	72 156

Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

## 5.4.4 PROGRAM-Mode

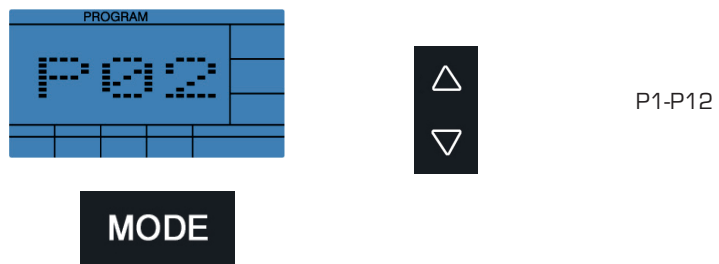
### 1) PROGRAM-Selection



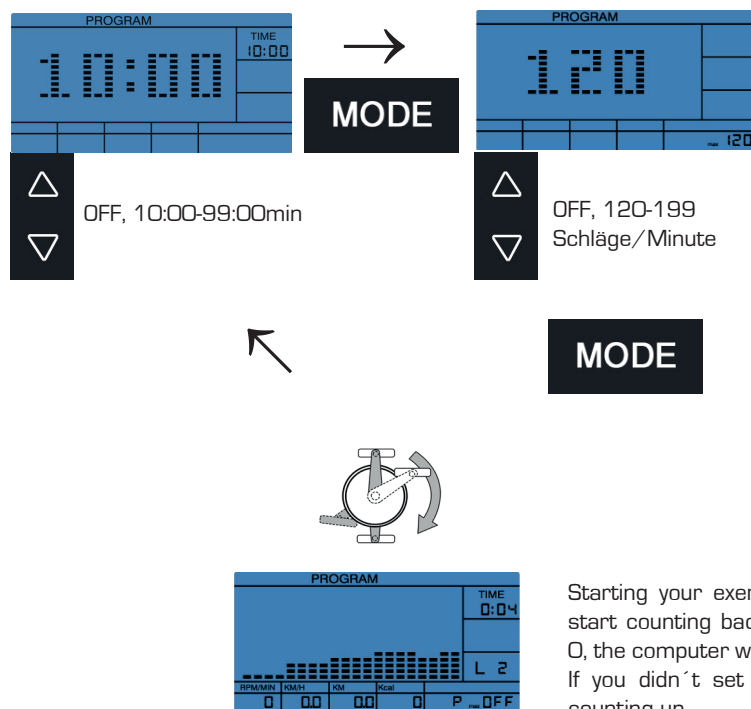
check 2) Profile selection

Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

### 2) Profile selection



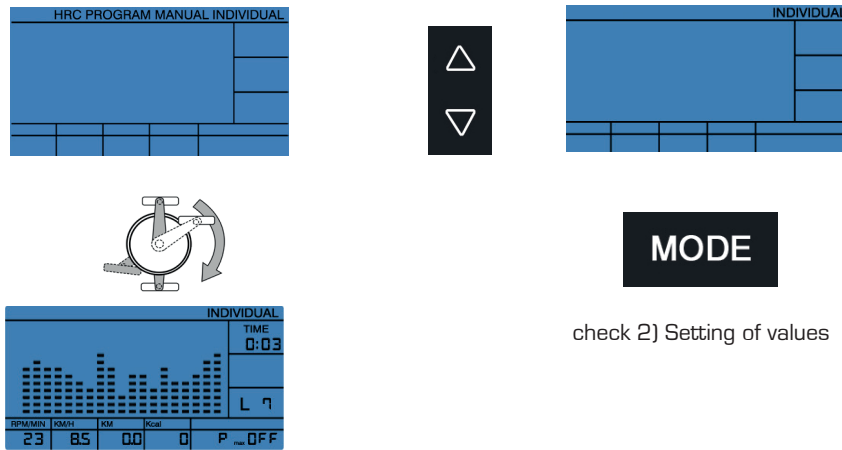
### 3) Setting of values



Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

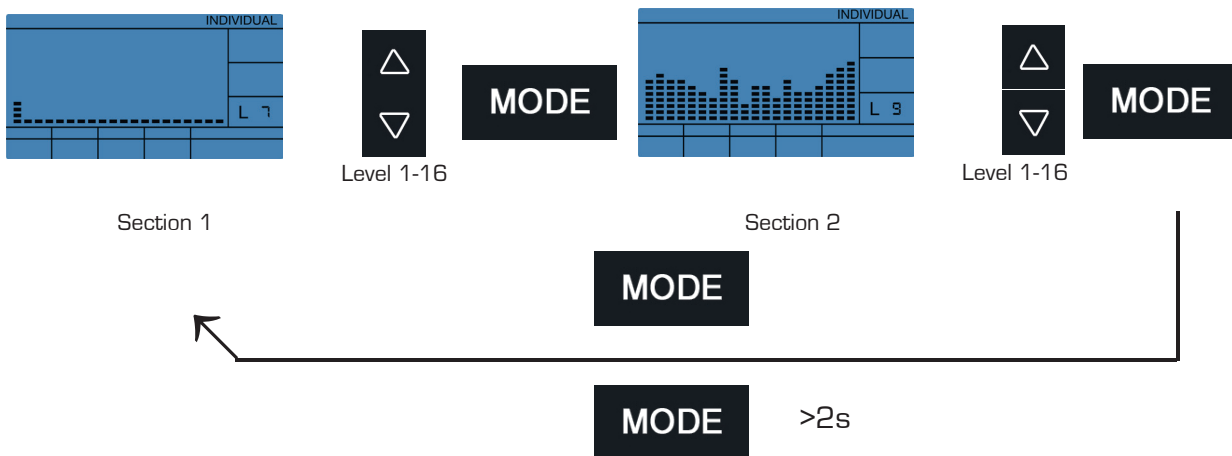
## 5.4.5 INDIVIDUAL-Mode

### 1) INDIVIDUAL-Selection

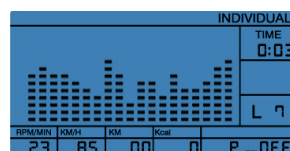
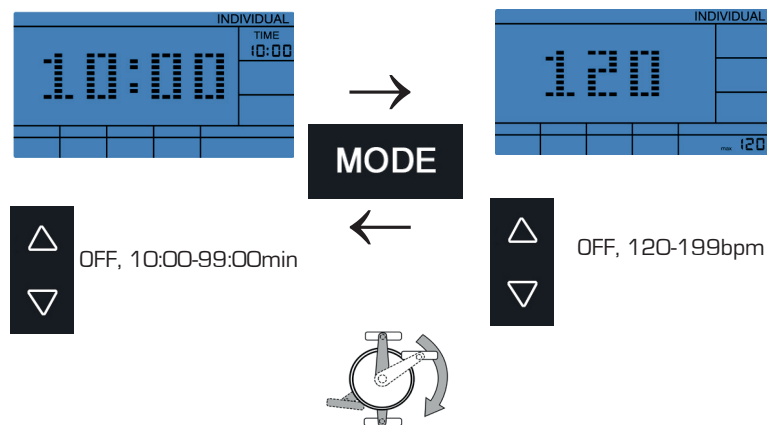


Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

### 2) Setting of Watt values for each section



### 3) Setting of values



Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

## 5.5 Diagnostic et dépannage

### Erreur

Aucun affichage ou l'ordinateur ne fonctionne pas

### Cause

Pas de courant

### Que faire?

Branchez l'alimentation électrique dans la prise ou branchez l'alimentation dans le port de connexion du boîtier (voir Étape 9 de l'assemblage) ou vérifiez les connexions des câbles

### Erreur

Affichage de l'impulsion défectueux

### Cause

Pas de réception  
Interférences dans la chambre

*Sangle de poitrine:*  
sangle de poitrine incorrecte

Sangle de poitrine: sangle de poitrine mal positionnée

Les piles sont mortes

### Erreur

La résistance des pédales ne peut pas être réglée.

### Cause

Mécanique / contrôle du système

### Que faire?

Vérifiez toutes les connexions. Retirer par exemple téléphone cellulaire / haut-parleurs dans la salle

Utilisez une autre bande de poitrine, si nécessaire. La fréquence de transmission doit être comprise entre 5,0 et 5,5 kHz.

Humidifiez les électrodes et vérifiez le bon positionnement.

Remplacez les piles avec celles du même type.

### Que faire?

Vérifiez l'emballage ou contactez le Service client

### Erreur

Équipement oscillant

### Cause

Support de plancher irrégulier

Les pieds sont lâches

### Que faire

Tourner les chapeaux de réglage de la hauteur jusqu'à ce que le support soit stable. Serrer les écrous des chapeaux.

## 5.5 Diagnostics and Troubleshooting

### Error

No display or computer is not functioning

### Cause

No power

### What to do?

Plug the power supply into the socket, or plug the power supply into the connection port on the housing (see Assembly Step 9), or Check cable connections

### Error

Pulse display defective

### Cause

No reception  
Interference with in the room

### *Chest Strap:*

Incorrect chest strap

Chestbelt strap incorrectly positioned

Batteries are dead

### Error

Step resistance cannot be regulated.

### Cause

Mechanics/control system

### What to do?

Check all connections  
Remove (for example cell phone/loud speakers) in the room

Use another chest strap, if necessary. The transmitting frequency must be between 5.0 -5.5 kHz.

Moisten the electrodes and check for correct positioning.

Replace the batteries with ones of the same type.

### What to do?

Check the packing or Call Service

### Error

Wobbly equipment

### Cause

Uneven floor

Stand feet are loose

### What to do?

Rotate the height adjusting caps until the stand is stable. Tighten the cap nuts.



## 6. Détails techniques

### 6.1 Alimentation électrique (comprise dans la fourniture)

Raccorder le câble de l'alimentation à la prise respective sur l'extrémité arrière inférieure du boîtier.

**Spécifications Alimentation:**

Input: 230 V, 50Hz

Output: 9V



- Utilisez uniquement l'adaptateur fourni! Si vous souhaitez utiliser un périphérique de réseau à partir d'un autre fabricant, assurez-vous qu'il arrête automatiquement sur la surcharge, les court-circuits, et qui est contrôlé électroniquement. Ne pas le faire peut entraîner un court-circuit et un mauvais fonctionnement de l'ordinateur.
- La déconnexion du bloc d'alimentation du secteur ou de la fiche du bloc d'alimentation provoque le retour au mode d'entrée U0 - U4.

## 6. Technical Details

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

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

**Power Supply Specification:**

Input: 230 V, 50Hz

Output: 9 V



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

## 7. Manuel des exercices

L'entraînement avec le Elliptique est une séance d'entraînement de mouvement idéal pour le renforcement des groupes musculaires et pour le système cardio-circulatoire.

### Notes générales pour l'entraînement

- Ne jamais s'entraîner immédiatement après un repas.
- Si possible, baser l'exercice sur le batiments des pouls.
- Réchauffez vos muscles avant de commencer la formation en desserrant ou des exercices d'étirement.
- Lorsque vous terminez l'exercice, réduisez la vitesse. Ne cessez jamais brusquement l'entraînement.
- Faire quelques exercices d'étirement lorsque l'entraînement est érminé.

### 7.1 Fréquence d'entraînement

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

### 7.2 Intensité de l'entraînement

Structurez soigneusement votre entraînement. L'intensité de l'exercice devrait être augmenté graduellement, de sorte qu'aucun phénomène de fatigue de la musculature ou du système de locomotion ne se produise.

### RPM (tours par minute)

En termes d'entraînement d'endurance objectif, il est recommandé en principe de sélectionner une résistance à l'échelon inférieur et de s'entraîner à un régime supérieur (tours par minute). Assurez - vous que le régime est supérieur à 50 tr / min, mais ne dépasse pas 70.

### 7.3 Entraînement axé sur le rythme cardiaque

Pour votre zone d'impulsion personnelle, il est recommandé de choisir une zone d'entraînement aérobie. Les hausses de performance dans la gamme d'endurance sont principalement obtenues par de longues unités d'entraînement dans la gamme aérobie.

Trouvez cette zone dans le diagramme d'impulsion cible ou orientez-vous sur les programmes d'impulsions. Vous devriez accomplir 80% de votre temps d'entraînement dans cette gamme aérobie (jusqu'à 75% de votre pouls maximum).

Dans les 20% restants du temps, vous pouvez incorporer des sommets de charge, afin de déplacer votre seuil aérobie 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 contrôlée par impulsion, vous pouvez faire correspondre votre zone d'impulsion souhaitée à votre plan d'entraînement spécial ou à votre condition physique.

## 7. Training manual

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

### General notes for Training

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

### 7.1 Training frequency

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

### 7.2 Training intensity

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

### RPM

In terms of objective endurance training it is recommended in principle to select a lower step resistance and to train at a higher rpm (revolutions per minute). Ensure that the rpm is higher than 50 RPM but does not exceed 70.

### 7.3 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.

**Remarque:**

Puisque il y a des personnes qui ont des impulsions «élevées» et «faibles», les différentes zones d'impulsions optimales [zone aérobie, zone anaérobie] peuvent différer de celles du grand public [diagramme d'impulsion cible].

Dans ces cas, l'entraînement doit être configuré selon l'expérience individuelle. Si les débutants sont confrontés à ce phénomène, il est important de consulter un médecin avant de commencer l'entraînement, afin de vérifier la capacité de la santé pour les exercices.

**7.4 Contrôle de l'entraînement**

A la fois sur le plan médical et en termes de physiologie de l'entraînement, l'entraînement contrôlé par impulsions est plus judicieuse et est orientée sur l'impulsion maximale individuelle.

Cette règle s'applique à la fois aux débutants, athlètes ambitieux et aux pros. En fonction de l'objectif de l'entraînement et de l'état de la performance, l'entraînement est effectué à une intensité spécifique de l'impulsion maximale individuelle (exprimée en points de pourcentage).

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

**Mesurez votre pouls aux moments suivants:**

1. Avant l'entraînement = pouls au repos
2. 10 minutes après le début de l'entraînement = 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 prochains mois, intensifiez l'entraînement par étapes jusqu'à atteindre l'extrémité supérieure de la zone d'impulsion de l'entraînement (environ 85%), mais sans trop vous fatiguer.
- Si vous êtes en bonne condition d'entraînement, disperser les unités plus faciles dans la gamme aérobie inférieure ici et là dans le programme d'entraînement, afin que vous régénériez suffisamment. Le "bon" entraînement signifie toujours un exercice intelligent, qui comprend la régénération au bon moment. Sinon, les résultats du surentraînement, et votre forme dégénèrent.
- Chaque unité de charge d'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].

**Note:**

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

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

**7.4 Training control**

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

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

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

**Measure your pulse rate at the following points in time:**

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

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

Lorsque la condition s'est améliorée, une intensité plus élevée d'entraînement est nécessaire pour que le pouls atteigne la "zone d'entraînement"; C'est-à-dire que l'organisme est capable d'une performance supérieure. Vous reconnaîtrez le résultat de l'amélioration de la condition dans un score de condition physique plus élevé (F1 - F6).

**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 - Âge) x 0,70  
Limite supérieure (220 - Âge) x 0,85

**7.5 Durée des entraînements**

Chaque unité d'entraînement devrait idéalement consister en une phase d'échauffement, une phase d'entraînement et une phase de refroidissement afin de prévenir les blessures.

**Échauffement:**

Mouvements de pédalage lents de 5 à 10 minutes.

**Entraînement:**

15 à 40 minutes d'entraînement intensif à l'intensité mentionnée ci-dessus.

**Refroidissement:**

5 à 10 minutes de vélo lent, suivi de gymnastique ou d'étirement, afin de détendre les muscles.

Arrêtez l'entraînement immédiatement si vous ne vous sentez pas bien ou si des signes de surmenage apparaissent.

Altérations de l'activité métabolique pendant l'entraînement :

- Dans les 10 premières minutes d'endurance, nos corps consomment les sucres stockés dans nos muscles. (Glycogène):
- Après environ 10 minutes, la graisse est brûlée en plus.
- Après 30 à 40 minutes, le métabolisme des graisses est activé, et la graisse corporelle devient la principale source d'énergie.

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 - age) x 0.70  
Upper limit: (220 - age) x 0.85

**7.5 Trainings duration**

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

**Warm-up:**

5 to 10 minutes slow cycling.

**Training:**

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

**Cool-down:**

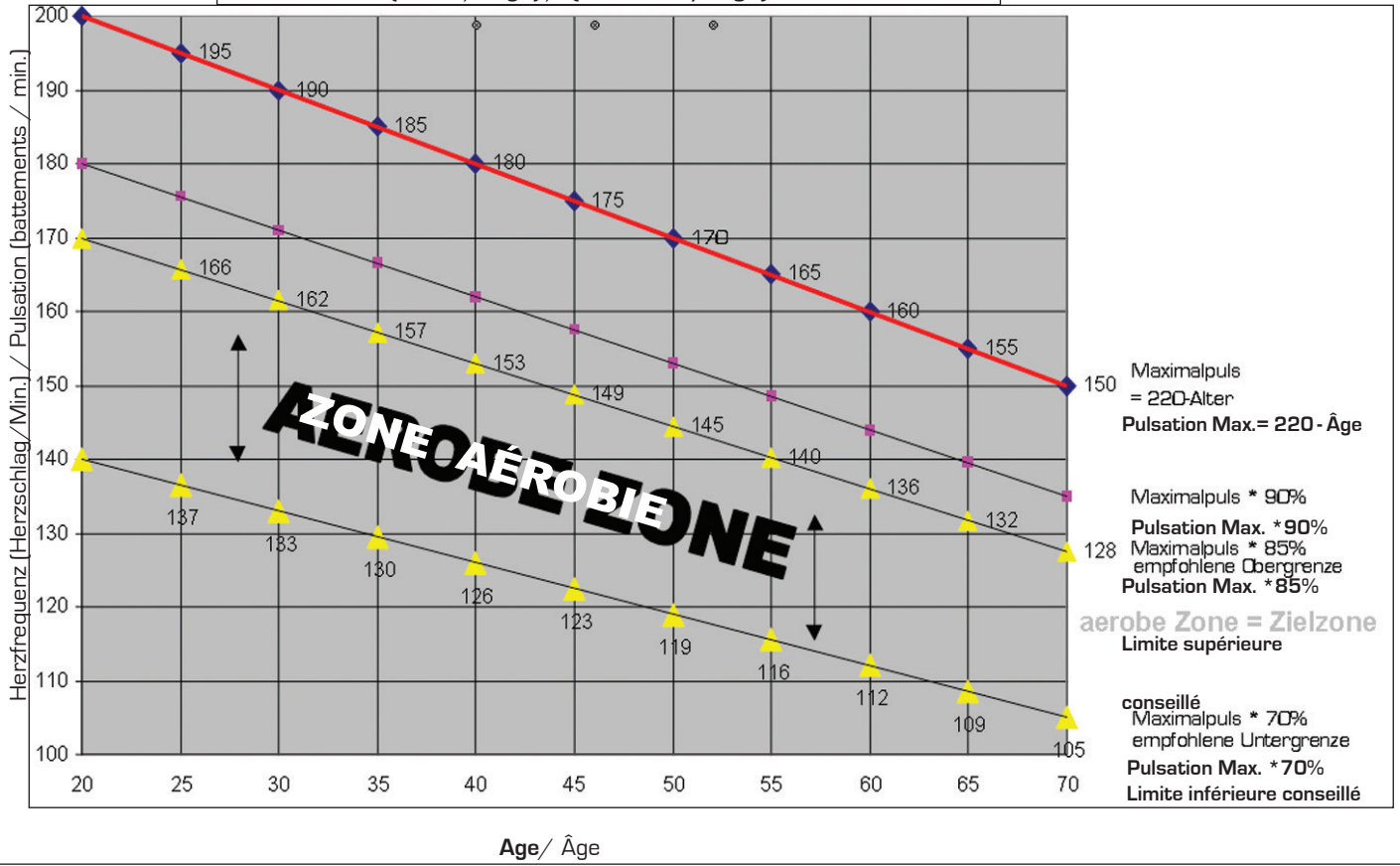
5 to 10 minutes of slow cycling, followed by calisthenics or stretching, in order to loosen up the muscles.

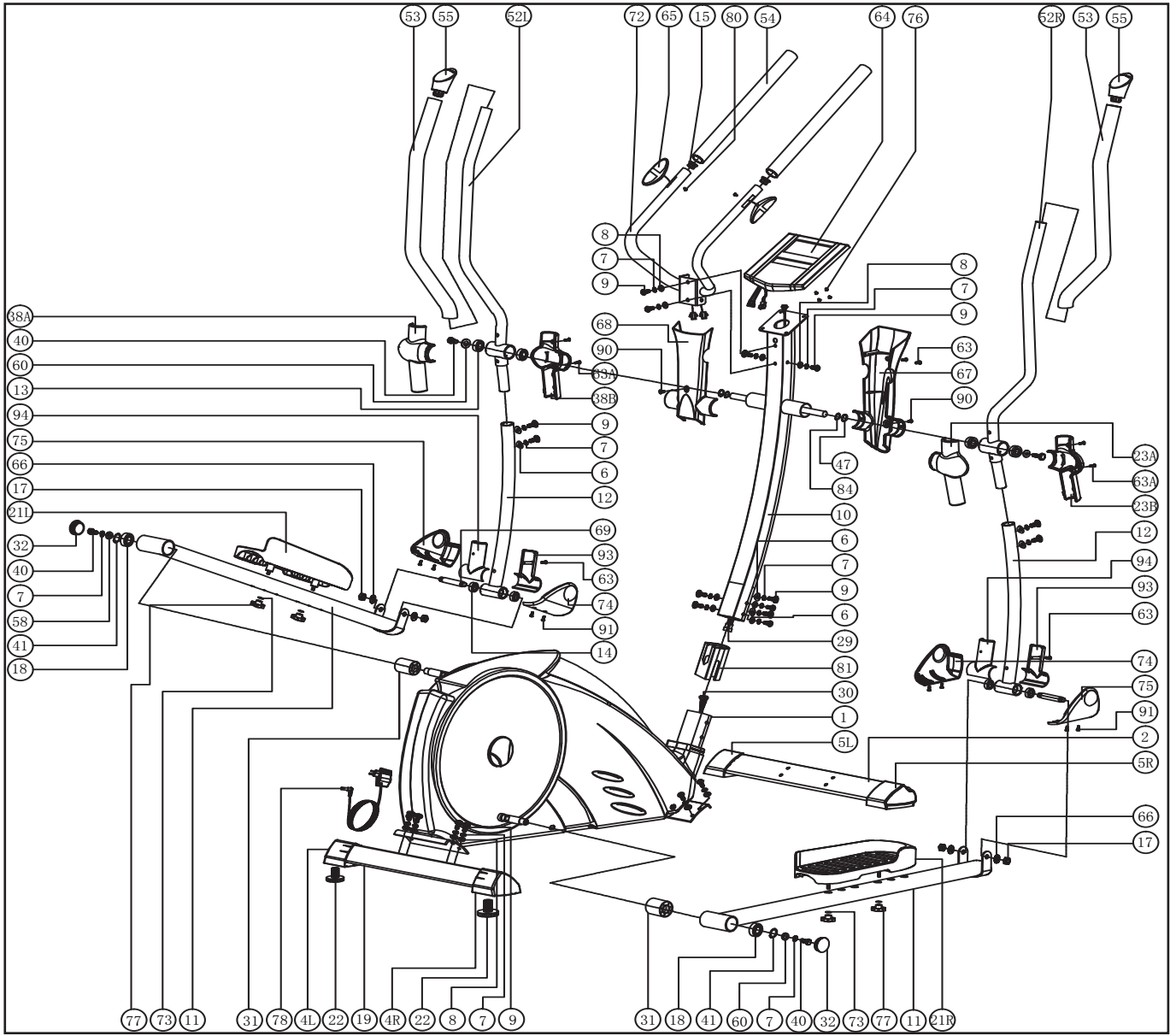
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

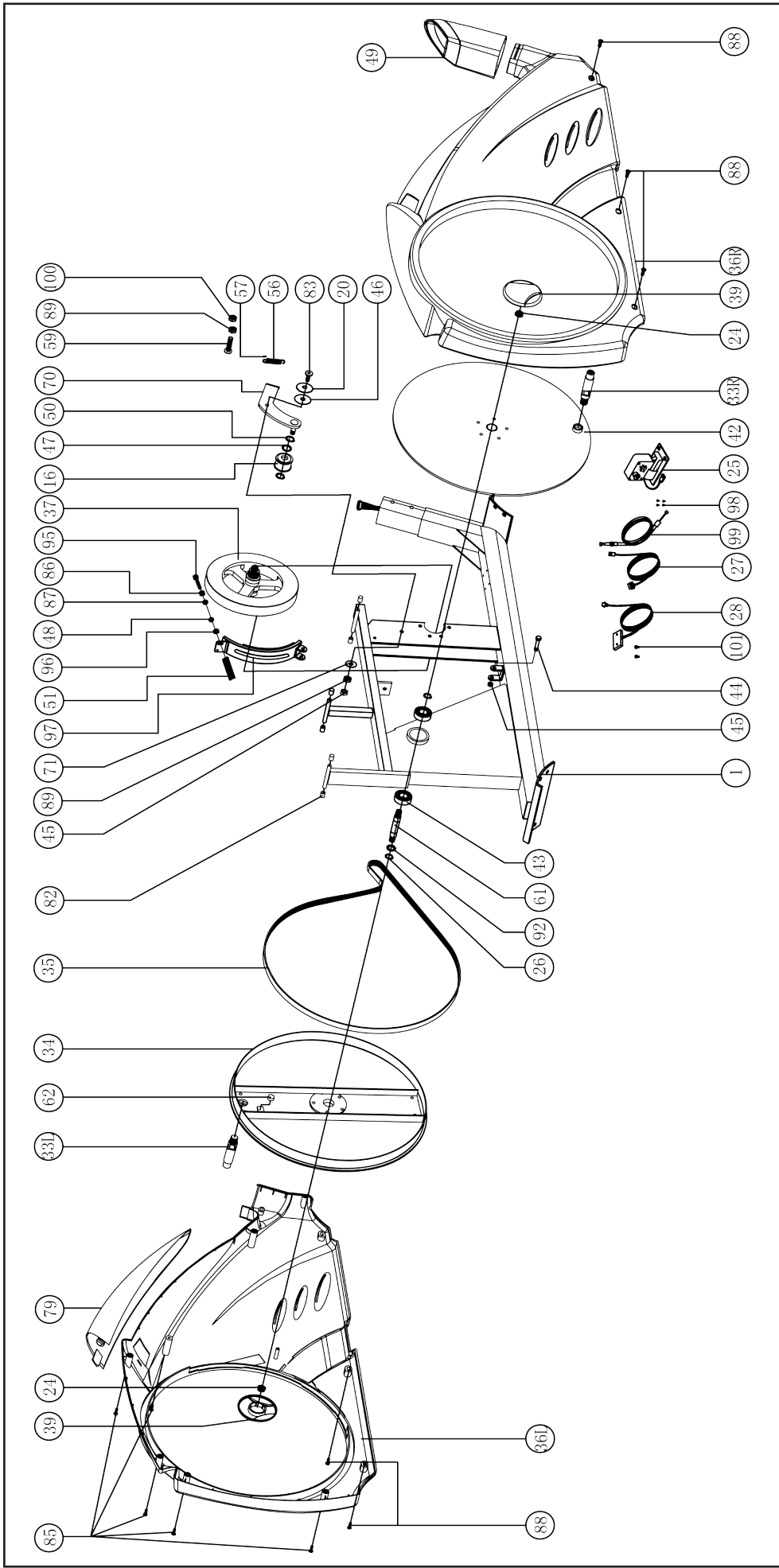
Alterations of metabolic activity during training:

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

**Target pulse diagram / Diagramme Pulsations cible**  
 (Pulse / Age) / (Pulsation / Âge)







## 9. Liste des pièces / Parts list

Position	Description	Description	Dimension	Quantité/Quantity
3284 -1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Standfuß, vorn	Front stabilizer		1
3	Wird nicht benötigt	No needed		0
4L	Hintere Fußkappe, links	Rear foot cap, left side		1
4R	Hintere Fußkappe, rechts	Rear foot cap, right side		1
5L	Vordere Fußkappe, links	Front foot cap, left side		1
5R	Front Fußkappe, rechts	Front foot cap, right side		1
6	Unterlegscheibe, gebogen	Washer, curved	Ø22xØ8.5x1.5	6
7	Federring	Springring	Ø15.4xØ8x2	24
8	Unterlegscheibe	Washer	Ø16xØ8.5x1.2	16
9	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	22
10	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
11	Pedalarm	Pedal arm		2
12	Verbindungsarm	Connection arm		2
13	Kugellager	Ballbearing	6003ZZ	4
14	Kugellager	Ballbearing	6001ZZ	4
15	Kunststoffkappe	End cap	Ø25x28	2
16*	Riemenspannrolle	Idler wheel		1
17	Mutter, selbstsichern	Safety nut	M 10	4
18	Kugellager	Ballbearing	2203-2RS	2
19	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
20	Unterlegscheibe	Washer	Ø50xØ10x3	1
21L	Pedal, links	Pedal, left side		1
21R	Pedal, rechts	Pedal, right side		1
22	Höhenverstellung	Height adjustment		2
23A	Abdeckung für Verbindungsarm, rechts vorn	Cover for connection arm, right front side		1
23B	Abdeck. für Verbindungsarm, rechts hinten	Cover for connection arm, right rear side		1
24	Rändelmutter	Fasten Nut	M10	2
25	Motor	Motor		1
26	Sicherungsring	C-clip	Ø22xØ18.5	2
27	Stromverbindungskabel	Powercable	800mm	1
28	Widerstandskontrollkabel	Tension control cable	1050mm	1
29	Computerkabel, oben	Upper computer cable	1000mm	1
30	Computerkabel, unten	Lower computer cable	500mm	1
31	Abstandshalter für Pedalarm	Spacer for pedal arm	Ø46x39	2
32	Kunststoffkappe, für Achse	Endcap for axle	Ø45x15	2
33L	Achse, links	Axle, left side		1
33R	Achse, rechts	Axle right side		1
34	Rotationsscheibe, links	Rotationwheel, left side		1
35*	Riemen	Belt	1651 pj6	1
36L	Gehäuse, links	Housing, left side		1
36R	Gehäuse, rechts	Housing, right side		1
37	Schwungrad	Flywheel		1
38A	Abdeckung für Verbindungsarm, links vorn	Cover for connection arm, left front side		1
38B	Abdeck. für Verbindungsarm, links hinten	Cover for connection arm, left rear side		1
39	Abdeckung für Rotationsscheibe	Cover for rotationwheel		2
40	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x20	4
41	Sicherungsring	C-clip	S-40	2
42	Rotationsscheibe, rechts	Rotationwheel, right side		1
43*	Kugellager	Ballbearing	6004ZZ	2
44	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x52	1
45	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	2
46	Unterlegscheibe	Washer	Ø50xØ10x2.0	1
47	Unterlegscheibe, gebogen	Curved washer	Ø21xØ16	1
48	Federring	Spring ring	Ø6xØ19x1.5	1
49	Abdeckung für Lenkerstützrohr	Cover for handlebarpost		1
50	Sicherungsring	C-clip	S-15	2
51	Feder	Spring		1
52L	Beweglicher Arm, links	Movable arm, left side		1
52R	Beweglicher Arm, rechts	Movable arm, right side		1
53*	Schaumstoff für beweglichen Arm	Foam for movable arm	Ø26x3.0x690mm	2
54*	Schaumstoff für Lenker	Foam for handlebar	Ø23x4.0x500mm	2
55	Endkappe für beweglichen Arm	End cap for movable arm		2
56	Feder	Spring	Ø20x70x3.5	1
57	kunststoffabdeckung	Plastic cover	Ø3x30	1
58	Abstandshalter	Bushing, chrome	Ø25xØ8.5x2	2
59	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x50	1
60	Unterlegscheibe	Washer	Ø21xØ8.5x1.5	2
61	Hauptachse	Mainaxle	Ø20x131	1
62	Magnet	Magnet		1
63	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4x1.4x15	10



63A	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 3.5x1.4x15	4
64	Computer	Computer	TZ6170 (PMS)	1
65	Handpulsensor mit Kabel	Handpulsensor with cable		2
66	Unterlegscheibe	Washer	Ø22xØ10x2	4
67	Abdeckung für Lenker, hinten	Cover for handlebar, rear side		1
68	Abdeckung für Lenker, vorn	Cover for handlebar, front side		1
69	Achse für Pedalarm, vorn	Axle for pedalarm, front side	12x110	2
70	Riemenspanner	Idler bracket		1
71	Unterlegscheibe	Washer	Ø25xØ8.5x2	1
72	Lenker	Handlebar		1
73	Unterlegscheibe	Washer	Ø14xØ6.5x0.8	4
74	Pedalarmabdeckung vorne, links	Cover for pedalarm, front left side		2
75	Pedalarmabdeckung vorne, rechts	Cover for pedalarm, front right side		2
76	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x10	4
77	Griffschraube für Pedalbefestigung	Knob for pedal fixation		4
78	Netzgerät	Adapter	AC-AC, 230, output 6V	1
79	Topcover für Gehäuse	Topcover for housing		1
80	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4x15	8
81	Kunststoffbuchse für Lenkerstützrohr	Bushing for handlebarpost		1
82	Abstandshalter für Gehäuse	Spacer for housing		6
83	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x25	1
84	Sicherungsring	C-clip	Ø21.5xØ17.5x1.2	2
85	Kreuzschlitzschraube	Crosshead crew	ST 4x20	7
86	Mutter	Nut	M6	1
87	Unterlegscheibe	Washer	Ø13xØ6.5x1	1
88	Mutter	Nut	M8	4
89	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x8	2
90	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x15	2
91	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4x15	2
92	Unterlegscheibe, gebogen	Washer, curved	Ø27xØ21.5x0.3	1
93	Abdeckung für Verbindungsarm, Mittelteil hinten	Cover for connection arm, inner part		2
94	Abdeckung für Verbindungsarm, Mittelteil vorn	Cover for connection arm, out part		2
95	Sechskantschraube	Head head nut	M6x65	1
96	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	1
97	Magnetleiste	Magnetfixation		1
98	Kreuzschlitzschraube	Crosshead Screw	ST 4.2x15	4
99	Widerstandsverstellkabel	Tension control cable	650mm	1
100	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M16	1
101	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.5x1x15	2
102	Unterlegscheibe, gebogen	Washer, curved	Ø17xØ22x0.3	2
103	Unterlegscheibe, gebogen	Washer, curved	Ø12xØ15.8x0.3	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 **Customer Service**. You can request the parts and be charged for them.

## 10. Condition de garantie

### 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 manutention 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.

### SAV - Service après vente

Merci de nous contacter par mail à l'adresse: [service@hammer.de](mailto: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 Requise
5. Données pour la livraison et l'expédition

**E-Mail: [service@hammer.de](mailto:service@hammer.de)**

### Importateur Europe :

**Hammer Sport AG**  
Von-Liebig-Str. 21  
89231 Neu-Ulm  
Allemagne  
[service@hammer.de](mailto:service@hammer.de)

**HAMMER**<sup>®</sup>  
**G E R M A N Y**  
**100 ANS DE SPORT**