



# SPEED BIKE CRS III

**Uživatelský návod**

**FINNLO**  
finnlo.com  
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3208  
ID: 108191

Obsah	Index	Strana/Page
<b>1. Bezpečnostní instrukce</b>	<b>1. Safety instructions</b>	02
<b>2. Obecně</b>	<b>2. General</b>	03
2.1 Balení	2.1 Packaging	03
2.2 Odpady	2.2 Disposal	03
<b>3. Montáž</b>	<b>3. Assembly</b>	04
3.1 Montážní koky	3.1 Assembly Steps	04
3.2 Natavení pozice sedadla	3.2 Adjust for perfect saddle position	07
3.3 Nastavení madel	3.3 Handlebar adjustment	07
3.4 Natavení výšky	3.4 Height adjustment	07
<b>4. Péče a údržba</b>	<b>4. Care and Maintenance</b>	08
<b>5. Počítač</b>	<b>5. Computer</b>	08
5.1 Tlačítka počítače	5.1 Computer keys	09
5.2 Funkce počítače	5.2 Computer functions	09
5.2.1 Poznámky k funkcím	5.2.1 Remarks on the individual functions	09
5.3 Jak používat počítač	5.3 How to use the computer	10
5.3.1 Trénink	5.3.1 Training	10
5.3.2 Funkce tlačítka MODE	5.3.2 The function of MODE-button	10
5.3.2.1 Jak nastavit hodnoty měření tepu	5.3.2.1 How to insert heart rate values	10
5.3.2.2 Analýza tréninku	5.3.2.2 Analysis of your exercise	11
5.3.2.3 Vymazání nastavených hodnot	5.3.2.3 Delete the saved values	11
<b>6. Tréninkový návod</b>	<b>6. Training manual</b>	12
6.1 Tréninková frekvence	6.1 Training frequency	12
6.2 Tréninková intenzita	6.2 Training intensity	12
6.3 Trénink se zaměřením na puls	6.3 Heart rate orientated training	12
6.4 Kontrola tréninku	6.4 Training control	13
6.5 Délka tréninku	6.5 Trainings duration	14
<b>7. Rozložený náčrtek</b>	<b>7. Explosion drawing</b>	15
<b>8. Kusovník</b>	<b>8. Parts list</b>	17
<b>9. Záruka</b>	<b>9. Warranty (Germany only)</b>	18

## 1. Bezpečnostní instrukce

### Důležité!

- Tento trenážer je vyroben dle směrnice ISO EN 957-1/10 třídy HA
- Max. zátěž 150 kg.
- Stroj se smí používat jen ke stanovenému účelu! · Každé jiné použití je nepřípustné a může být nebezpečné.
- Dovozce nemůže být činěn odpovědným za škody, které byly způsobeny použitím k jinému než stanovenému účelu. · Trénujete s přístrojem, který byl z bezpečnostně technického hlediska zkonstruován podle nejnovějších bezpečnostních standardů.

Abyste se vyvarovali zranění a/nebo nehod, přečtěte si prosím tato jednoduchá pravidla a dodržujte je:

1. Nedovolte dětem, aby si hrály s přístrojem nebo v jeho blízkosti.
2. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby, matice, držadla a pedály utažené.
3. Vadné díly ihned vyměňte a až do opravy přístroj nepoužívejte. Dávejte pozor na případné opotřebování materiálu.
4. Je nutno se vyvarovat vysokých teplot, vlhkosti a postřikání vodou.
5. Před uvedením přístroje do provozu si přesně přečtěte návod k obsluze.
6. Přístroj potřebuje ve všech směrech dostatek volného prostoru (minimálně 1,5m).
7. Postavte přístroj na pevný a rovný podklad.
8. Netrénujte bezprostředně před nebo po jídle.
9. Před začátkem kondičního tréninku se vždy nechte nejprve vyšetřit lékařem.
10. Bezpečnostní úroveň přístroje je zajištěna jen, když v pravidelných intervalech kontrolujete opotřebitelné díly. Ty jsou v kusovníku označeny \*.
11. Tréninkové přístroje se v žádném případě nesmí používat na hraní.
12. Nestoupejte na skříň přístroje, pouze na plochy určené k tomu účelu.
13. Nenoste volné oblečení, ale oblečení vhodné na trénink např. tréninkovou soupravu.
14. Používejte sportovní obuv, nikdy netrénujte bosí.
15. Dbejte na to, aby se v blízkosti přístroje nenacházely třetí osoby, protože další osoby mohou být zraněny pohyblivými částmi.
16. Není dovoleno umísťovat přístroj do prostředí s vysokou vlhkostí (koupelna) nebo balkon.

## 1. Safety instructions

### IMPORTANT!

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

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

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not 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 home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

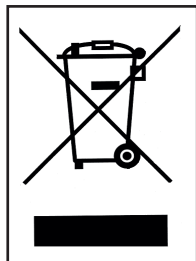
## 2. Obecně

Oblastí použití tohoto tréninkového stroje je domácnost. Přístroj odpovídá požadavkům EN ISO 957-1/10 třídy H podle evropské směrnice 2004/7108/EEC. Při neodborném použití tohoto přístroje (např. nadměrném tréninku, špatném nastavení atd.) nelze vyloučit poškození zdraví. Před začátkem tréninku by Vám měl Váš lékař provést všeobecnou prohlídku, aby vyloučil případná existující zdravotní rizika.

### 2.1 Balení

Obal sestává z ekologických a recyklovatelných materiálů:

- Vnější obal z lepenky
- Tvarované díly z pěnového polystyrenu (PS) bez CFS
- Fólie a sáčky z polyethylenu (PE)
- Upevňovací pásy z polypropylenu (PP)



### 2.2 Balení

Prosíme o uchování původního balení z důvodu opravy či reklamacie stroje. Balení by nemělo skončit jako běžný domovní odpad!

## 2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/10 Class H. The CE marking refers to the EU Directive 2014/30 EU. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

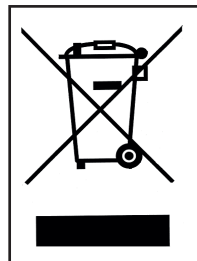
Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

### 2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free 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. Montáž

Abychom Vám sestavení přístroje co nejvíce ulehčili, jsou důležité díly již předmontované. Před montáží přístroje byste si měli pečlivě přečíst tento montážní návod a poté postupovat krok za krokem tak, jak je popsáno.

Obsah balení

- Vyjměte všechny jednotlivé díly z tvarovaného polystyrenu a položte je vedle sebe na zem.
- Hlavní rám postavte na ochrannou podložku, protože bez namontovaných nohou by mohl poškodit/ poškrábat Vaši podlahu. Aby rám stál stabilně, měla by být podložka plochá a ne příliš silná.
- Dbejte na to, abyste měli během montáže dostatek volného místa pro pohyb ve všech směrech (min. 1,5m).

### 3. Assembly

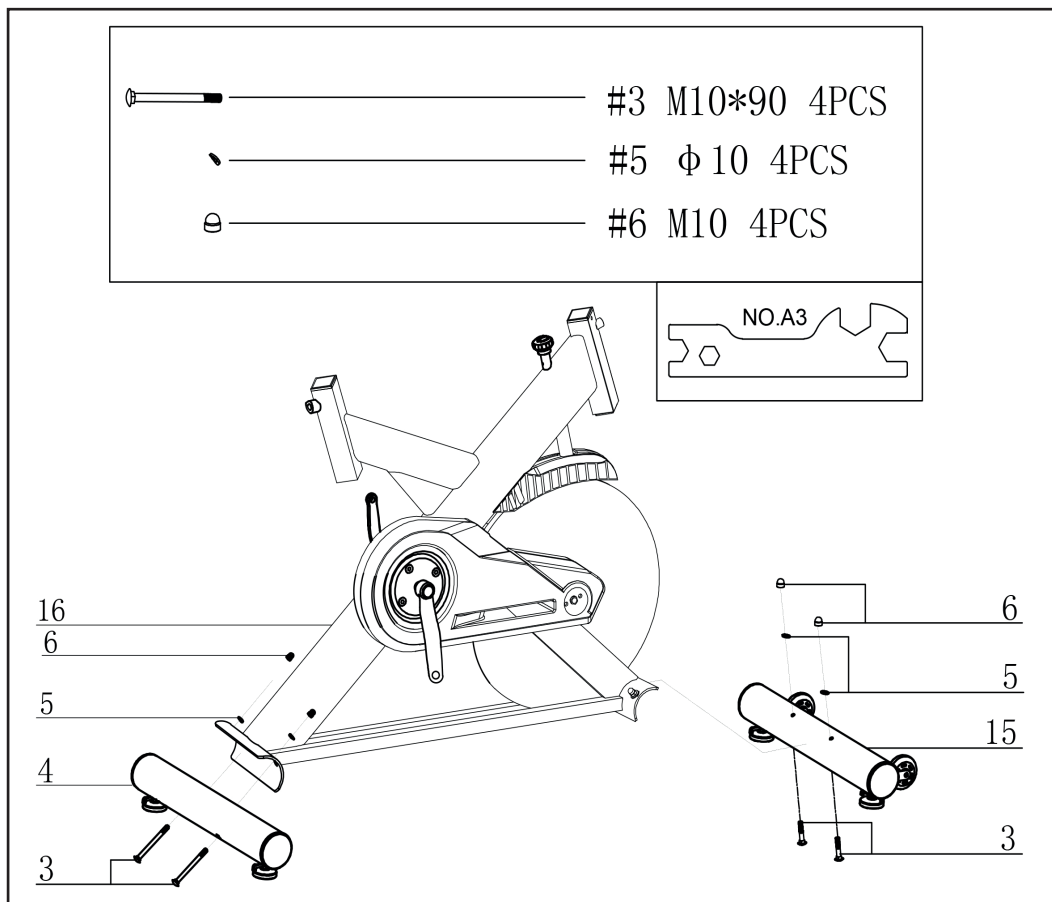
In order to make assembly of the exercise bike as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

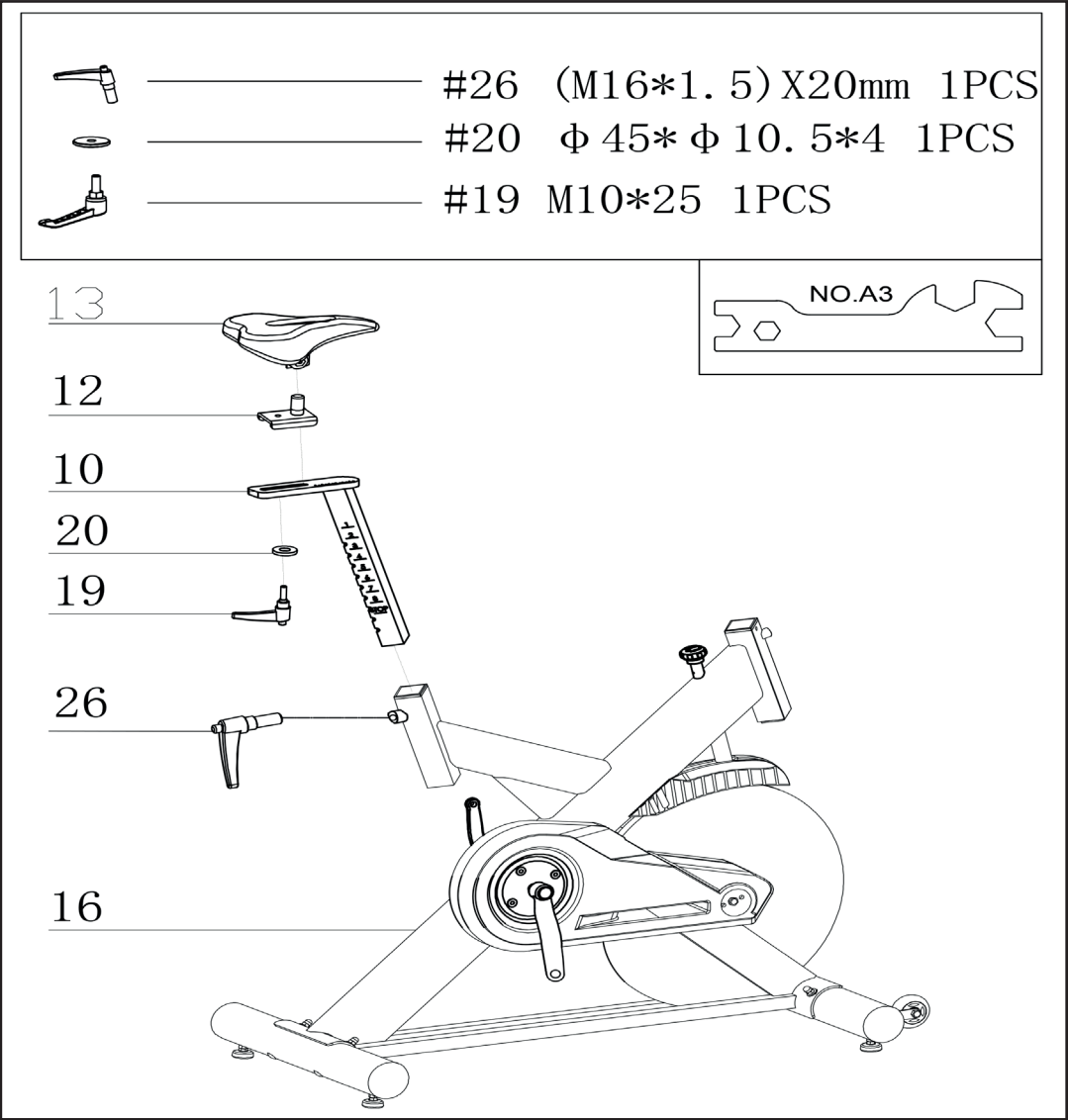
#### Contents of packaging

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

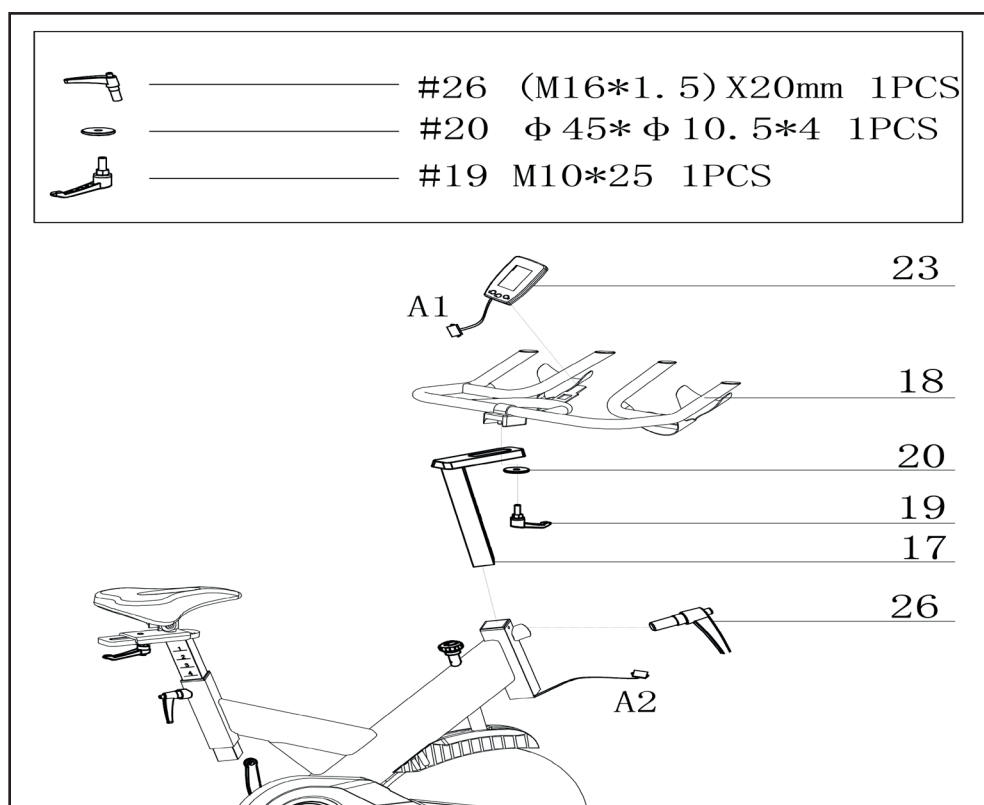
#### 3.1 Montážní kroky Assembly steps

Krok /Step 1

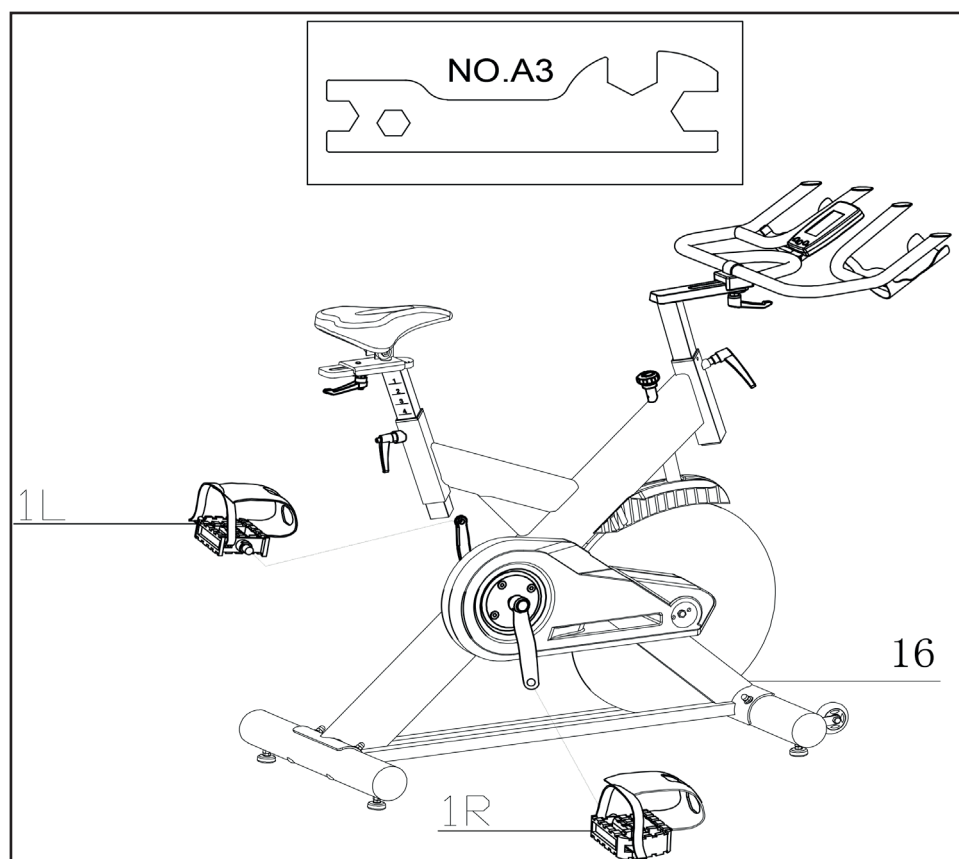




### Krok 3 / Step 3



### Krok 4 / Step 4



Kvůli častému používání nebo vysoké vlhkosti se může stát, že brzdové kotouče mohou skřípat. Aplikujte pár kapek maziva na setrvačnick, aby by skřípání ustalo.

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

### 3.2 Nastavení pozice sedadla

Nastavení výšky sedadla: Nejdůležitější je nastavení správné výšky sedadla. Nastavte sedadlo do takové výšky, abyste se obě palci nohou dotýkali podlahy.



Sedadlo nevysunujte více než je maximální označená hranice.

#### Horizontální nastavení

Po nastavení výšky sedadla pokračujte horizontálním nastavením. Uvolněte úchyt a posunujte sedlo vpřed vzad. Po usednutí by Vaše kolena měla svírat úhel 90 stupňů.

#### Nastavení sklonu sedadla

Uvolněte dvě matice pod sedadlem tak, aby s ním bylo možno hýbat. Nastavte sedadlo dle potřeby a poté matice znovu utáhněte.

### 3.3 Nastavení madel

Pro nastavení madel uvolněte dva kolíky nastavení a nastavte madla do pohodlného úhlu. Poté kolíky znovu utáhněte.

### 3.4 Nastavení výšky

Trenažér je vybaven podpěrnými šrouby. Pomocí těchto šroubů lze vyrovnat kývavý pohyb trenažéru. Otáčejte šroubem v proti směru hodinových ručiček pro vysunutí ven. Ujistěte se, že je šroub stále pevně ukotven vevnitř trenažéru i po vysunutí.

### 3.2 How to adjust the saddle position

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



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

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

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

### 3.3 Handlebar adjustment

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

### 3.4 Height adjustment

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



## 4. Péče a údržba

### Údržba

- Příklad v podstatě nepotřebuje žádnou údržbu.
- Pravidelně kontrolujte všechny části přístroje a pevnost všech šroubů a spojů.
- Vadné díly ihned vyměňte přes náš zákaznický servis.
- Příklad se pak až do opravy nesmí používat.

### Péče

- Pro čištění prosím používejte pouze vlhký hadr bez čistících prostředků
- Části, které přijdou do styku s potem okamžitě po skončení tréninku očistěte

## 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. Počítač

## 5. Computer



## 5.1 Tlačítka počítače

### SET:

Stisknutím tlačítka SET nastavíte funkci.

### MODE:

Stiskem tlačítka MODE funkce spustíte. Dlouhým stiskem spustíte režim nastavení pulsu.

### ENTER:

Potvrzuje nastavení hodnot. Dlouhým stiskem nastavené hodnoty resetujete.

## 5.2 Funkce počítače

TIME: Zaznamenává dobu tréninku (00:00 – 99:00)

SPEED Zobrazuje aktuální rychlost v km/h (přibližnou hodnotu)

DISTANCE: Zobrazuje vzdálenost po 0,01 km jednotkách (00.00 – 999.0).

RPM: Počet otáček za minutu

Srdeční tep (Puls/za minutu): Zobrazuje hodnotu pulsu v rozmezí 40 – 240 tepů za minutu

AUTO ON / OFF: Počítač se automaticky spustí při zahájení cvičení a vypne po 4 minutách nečinnosti,

Když přestanete šlapat do pedálů, všechny hodnoty se automaticky zastaví. Pokud znovu šlapat začnete, hodnoty se budou přičítat.

### 5.2.1 Poznámky k funkcím

Měření pulsu pomocí hrudního pásu (Volitelné-není součástí balení):

Počítač je vybaven čipem, který umí zaznamenávat signál z vysílače hrudního pásu o frekvenci 5,0 – 5,5 kHz.

Zóny srdečního pulsu:

Když se podíváte na shrnutí výsledku tréninku, je rozdělen na 3 zóny. Pokud nastavíte pouze maximální limit pulsu, zobrazí se jen Zóna 1 (doba tréninku pod maximální hranicí) a Zóna 3 (doba tréninku nad maximální hranicí). Pokud nastavíte také minimální limit pulsu, zobrazí se navíc také Zóna 2, která značí dobu tréninku mezi oběma limity. Pokud nenastavíte žádné limity, nebude čas v zónách zobrazen.

## 5.1 Computer keys

### SET:

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

### MODE:

By pressing the MODE-button, a function will be activated. If you press it for more than two seconds, the heart rate input mode will be activated.

### ENTER:

Confirm the insert value. If you press it for longer than two seconds, the values will be reset.

## 5.2 Computer functions

TIME (TRAINING TIME): Records the training time in seconds (00:00 – 99:00). Y

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

DISTANCE: Records the distance in 0.01 km increments (00.00 -999.0).

RPM: Revolutions per minute.

PULSE: Pulse rate display, value range from 40 -220 beats per minute.

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

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

### 5.2.1 Remarks on the individual functions

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

Heart rate zones:

If you check the exercise summary, there will be three zones shown. If you set only the max heart rate limit there will be shown the time for Zone 1 (exercise time below the max heart rate) and Zone 3 (Exercise time above the max heart rate). If you set as well a min. heart rate, you will get the exercise time for Zone 1 and 3 and as well for Zone 2, which is the exercise time between the min and the max heart rate limit. If you set both figures to OFF-mode, there will be no time shown.

## 5.3. Jak používat počítač

### 5.3.1 Trénink

Začněte šlapat do pedálů, funkce Auto ON/OFF spustí počítač a hodnoty se začnou přičítat dokud nepřestanete šlapat.

### 5.3.2 Funkce tlačítka MODE

#### 5.3.2.1 Jak nastavit hodnoty srdečního pulsu

Můžete nastavit maximální a minimální limit pro puls. Mezi limity musí být rozdíl minimálně 10 tepů za minutu. Pokud maximální limit nenastavíte, minimální limit bude také automaticky smazán.

Stisknete tlačítko MODE po dobu 2 vteřin.

Maximální limit začne blikat. Stiskem SET můžete upravit hodnotu maximálního limitu. Dlouhým stiskem se hodnoty mění rychleji.

Stiskněte ENTER.

Začne blikat minimální limit. Stiskem SET nastavíte hodnotu limitu. Dlouhým stiskem se hodnoty mění rychleji.

Stiskem ENTER, reaktivujete maximální limit, Pokud chcete nastavení ukončit, stiskněte MODE po dobu 2 vteřin.

Jak porozumět okénku pulsu:

Aktuální puls se zobrazuje čísly na pravé straně. V tabulce je sloupec zobrazující poměr mezi aktuálním pulsem a nastavenými hodnotami. Každý sloupec zobrazuje jednu 10-tinu rozdílu mezi minimálním a maximálním limitem. Příklad : Nejnižší úroveň: 100, Nejvyšší úroveň 180. Každý sloupec se tedy rovná 8-mi tepům za minutu. Pokud nenastavíte nižší úroveň, pak je každý sloupec roven jedné 10-tině z maxima minus 50.

## 5.3 How to use the computer

### 5.3.1 Training

Start your exercise by pedalling. The computer will count from zero upwards, till you stop pedalling.

### 5.3.2 The function of MODE-button

#### 5.3.2.1 How to insert heart rate values

You can set a min and a max heart rate level. There is a min pulse window of 10bpm between them. If you set the max heart rate level to OFF, the lower level will be set to OFF automatically.

Press MODE- button for 2 seconds

The max heart rate level is blinking. By pressing the SET-button you can adjust your max heart rate limit. Pressing it longer will start an automatic value finder.

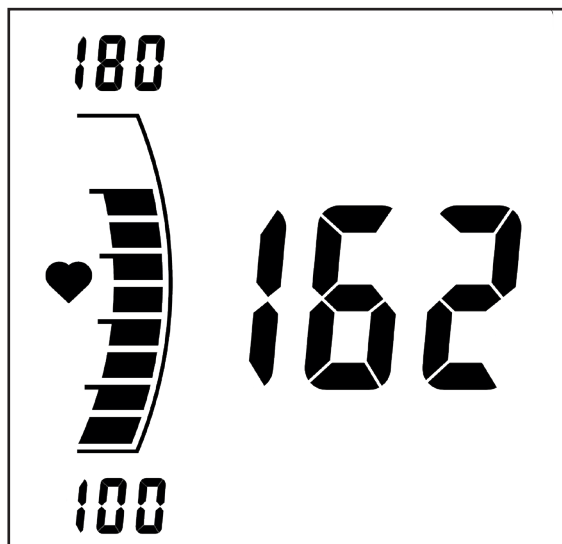
Press ENTER

The lower heart level is blinking. By using the SET-button you can set your min limit. Pressing it longer will start an automatic value finder.

If you press ENTER, the max heart rate level will be reactivated, if you want to quite the setting, press MODE for 2 seconds.

How to read the heart rate window

The actual heartrate will be shown as figures on the right side. In the chart, the lighting bar is showing the relation between the actual heart rate and the set levels. Each bar is equal to 1/10 from the difference between the min and the max level, for example: Low level: 100, max level: 180, than each bar is equal to 8bpm. If you don't set the lower level, then each graph is equal to 1/10 of the max limit minus 50.



### 5.3.2.2 Analýza tréninku

Stiskněte tlačítko MODE.

Začne blikat TRIP. Stiskem SET můžete přepínat mezi TRIP a ODO funkcí. Nejdříve vysvětlíme funkci TRIP:

Bliká TRIP, stiskněte ENTER.

Pomocí SET vyberte jedno z 20-ti cvičení. Poslední trénink bude uložen na pozici č. 1. Pokud proběhne nový trénink, posunou se uložené tréninky o jednu pozici vzad.

Pokud chcete zobrazit některý z tréninků, vyberte jej pomocí SET, poté stiskněte ENTER pro potvrzení. Tréninkové údaje se zobrazí v následujícím pořadí: Maximální puls - průměrný puls - maximální rychlost - průměrná rychlost - vzdálenost - maximum otáček za minutu - průměr otáček za minutu

- Cvičení v Zóně 1 - Cvičení v Zóně 2 - Cvičení v Zóně 3 - a znovu dokola

Pro opuštění této funkce stiskněte MODE

Pokud vyberete ODO (funkce odometr) všechny naměřené hodnoty ze všech 20 tréninků se zobrazí.

Stiskněte ENTER.

Tréninkové údaje se zobrazí v následujícím pořadí: Maximální puls - průměrný puls - maximální rychlost - průměrná rychlost - vzdálenost - maximum otáček za minutu - průměr otáček za minutu

- Cvičení v Zóně 1 - Cvičení v Zóně 2 - Cvičení v Zóně 3 - a znovu dokola

Pro ukončení stiskněte MODE

### 5.3.2.3 Vymazání uložených hodnot

Pro smazání hodnot aktivujte ODO a stiskněte dlouze ENTER. Tím se všechny hodnoty vyresetují.

### 5.3.2.2 Analysis of your exercise

Press the MODE-button Taste.

TRIP is blinking. By pressing the SET-button you can switch between TRIP and ODO function. Firstly the TRIP function will be explained.

TRIP is blinking, press ENTER.

By using the SET-button, you can choose one of the last 20 exercises. The latest exercise will be saved all the time at position 1. If there will be a new exercise, all results will be moved one position back.

If the wanted exercise has been chosen by pressing the SET-button, press ENTER for its confirmation. The exercise data will be shown in the following order: Max heart rate - average heart rate - max speed - average speed - distance - max rpm - average rpm - exercise time in zone 1 - exercise time in zone 2 - exercise time in zone 3 - and it will start from the beginning once more.

To leave this function press MODE.

If you choose ODO (odometer function), all accumulated values of the last 20 exercises will be shown.

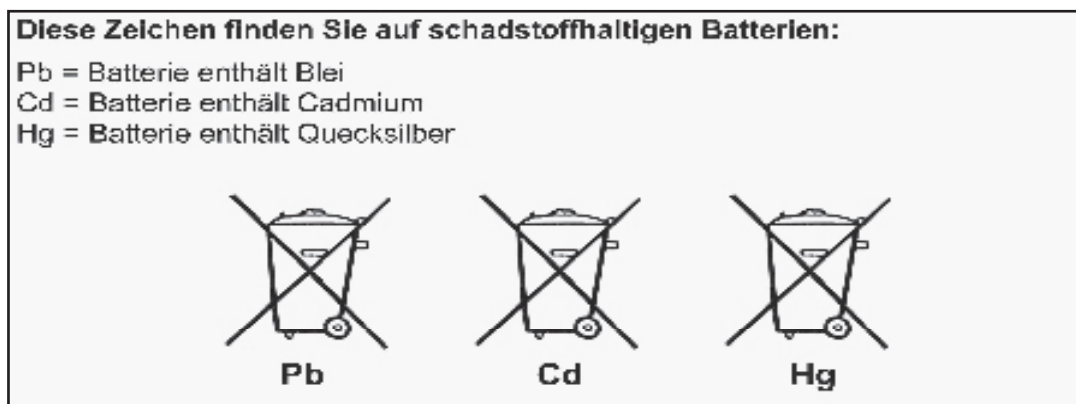
Press ENTER.

The total exercise data will be shown in the following order: Max heart rate - average heart rate - max speed - average speed - distance - max rpm - average rpm - exercise time in zone 1 - exercise time in zone 2 - exercise time in zone 3 - and it will start from the beginning once more.

To exit press MODE.

### 5.3.2.3 Reset the saved values

All exercise values will be saved, even the batteries will be replaced. To reset the saved values, activate ODO and press ENTER for more than 2 seconds. All values have been reset.



Vložte dvě baterie typu (1,5V Typ AA/Mignon) do zadní strany počítače. Zkontrolujte polaritu baterií při vkládání. Výměnou baterií dojde k vymazání naměřených hodnot.

Likvidace baterií: Vybité baterie likvidujte dle nařízení o nebezpečném odpadu.

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

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

Trénink na tomto trenažéru je ideálním pohybem pro posílení důležitých svalových skupin a oběhového systému.

Všeobecné pokyny pro trénink

- Nikdy necvičte ihned po jídle.
- Jestliže je možné, snažte trénink orientovat na tepovou frekvenci.
- Procvičte se před samotným zahájením cvičení.
- Na konci tréninku, postupně snižujte rychlost. Nikdy neukončujte cvičení ihned!
- Před cvičením i po něm se řádně procvičte

### 6.1 Tréninková frekvence

Pro zlepšení fyzické i psychické kondice doporučujeme cvičit alespoň třikrát týdně. To je průměrná frekvence cvičení pro dospělé s cílem získat dostatečnou kondici či pravidelného spalování tuků. Jakmile se zvýší Vaše kondice, můžete cvičit každý den. Cvičit je zvláště důležité v pravidelných intervalech.

### 6.2 Intenzita tréninku

Pěčlivě strukturujte Váš trénink. Intenzita tréninku by se měla zvyšovat tak, aby nedošlo k velké únavě svaloviny nebo pohybového aparátu.

RPM (Počet otáček za minutu)

Ze začátku cvičení doporučujeme nastavení nízké zátěže a vysoký počet otáček RPM. Počet otáček by měl být vyšší než 80 RPM a nižší než 100 RPM.

### 6.3 Trénink zaměřený na srdečný tep

Pro zvýšení Vaší kondice je nutné postupně zvyšovat i Vaši zátěž. Důležité je trénink orientovat na výši Vaší tepové frekvence. Sledujte pravidelně hodnoty Vaší tepové frekvence na počítači, případně si nastavte dané programy. Celé cvičení by mělo dosahovat až 80% v aerobní fázi (tedy 75% Vaší maximální tepové frekvence).

Ve zbylých 20-ti procent můžete zvýšit svoji zátěž na vyšší hodnoty, aby se Váš aerobní práh také zvýšil. Díky výsledkům Vašeho cvičení můžete zároveň srovnávat Váš pokrok ve cvičení. Jestliže již máte zkušenosti s aerobním tréninkem, zaměřte se na vyšší zátěž.

Pokud máte již nějaké zkušenosti se cvičením s kontrolou srdečního pulsu, můžete si zvolit svou vhodnou zónu pulsu pro cvičení nebo přizpůsobit svému fitness plánu.

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

### General notes for Training

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

### 6.1 Training frequency

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

### 6.2 Training intensity

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

### RPM

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

### 6.3 Heart rate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.

Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse).

In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape.

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



#### POZNÁMKA:

Protože každý jedinec má různou nejvyšší hodnotu tepové frekvence, je nutné mít na vědomí, že daná hodnota je individuální tepová frekvence (aerobní trénink, anaerobní trénink). Tyto hodnoty se mohou lišit od hodnot ostatních lidí (cílový diagram tepové frekvence). V těchto případech je vhodné, aby byl trénink koncipován na základě osobních požadavků cvičence. Jestliže trpíte nemocemi či závratěmi je nutné se před samotným tréninkem prohlédnout Vaším lékařem.

#### 6.4 Kontrola délky tréninku

Jak z psychologického i fyziologického hlediska je trénink orientovaný na tepovou frekvenci velmi důležitý a je nutné jej koncipovat k maximální hranici tepové frekvence. Toto pravidlo platí nejen pro začátečníky, ale i pro sportovce či profesionály. V závislosti na cílech Vašeho tréninku a Vašich výkonů je nutné trénink koncipovat na základě určité intenzity individuální maximální hranice tepové frekvence (vyjádřeně v procentních bodech).

Aby bylo možné efektivně konfigurovat kardio trénink oběhového systému je doporučený výcvik tepové frekvence o hodnotách 70-85% maximální tepové frekvence. Podívejte se prosím na cílový diagram tepové frekvence.

Změřte si tepovou frekvenci v těchto časových okamžicích:

1. Před tréninkem- klidový puls
2. 10 minut po zahájení cvičení- cvičební puls
3. 1 minutu po skončení tréninku- RECOVERY puls

- Během prvních týdnů je nutné, aby cvičení bylo provedeno v tepové frekvenci na spodní hranici Vaší tepové frekvence (cca 70% a níže).

- Během dalších 2-4 měsíců cvičte tak, aby jste se dostali na hranici tepové frekvence maximálně 85%, ale ne se zbytečným přemáháním.

- Jestliže jsou v dobré tréninkové kondici, je jednodušší se dostat do aerobní fáze a následně i správně regenerovat. Kvalitní trénink znamená cvičit efektivně a důležitou úlohu hraje i samotná regenerace v pravý čas. Není vhodné cvičit přespříliš, jinak může dojít ke zranění.

- Každá jednotka cvičení v rozmezí nejvyšší hranice pulsu by měla být nahrazena jednotkou cvičení v dolní hranici pulsu (75 % maxima pulsu)

#### Note:

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

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

#### 6.4 Training control

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

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

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

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

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

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

Jestliže se Vaše tréninková kondice dostatečně zvýší, je stále potřebné cvičit s vyšší intenzitou z důvodu dosažení optimální „tréninkové zóny,“ které samo o sobě znamená zvládnutí i vyšší zátěže.

Kalkulace Vašeho tréninku/ tepové frekvence během cvičení: (F1 - F6).

Tepové frekvence 220- Váš věk a maximální hodnota tepové frekvence (100%)

Tepová frekvence během tréninku:

Nejnižší limit:  $(220 - \text{věk}) \times 0,70$

Nejvyšší limit  $(220 - \text{věk}) \times 0,85$

### 6.5 Délka tréninku

Každé cvičení by se mělo skládat z tzv. warm up (zahřívací) fáze, tréninkové fáze a strečinkové fáze.

**Zahřívací fáze**

Nutné 5 až 10 minut lehkého poklusu až chůze.

**Trénink**

Trénink by měl být v délce mezi 15 až 40 minut, neměl by být pro Vás až příliš zatěžující.

**Strečinková fáze**

Nutné 5 až 10 minut lehkého poklusu až chůze.

Ihned ukončete trénink, jestliže cítíte nevolnost či slabost.

**Změny metabolického systému**

- v prvních 10 minutách vytrvalostního tréninku svalstvo konzumuje cukr ve formě glykogenu
- po zhruba 10 minutách se již spaluje tuk
- po 30 až 40 minutách se aktivuje metabolismus tuků, poté je tělesný tuk hlavním zdrojem energie těla.

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

### Calculation of the training / working pulse:

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

### Training pulse

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

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

### 6.5 Trainings duration

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

### Warm-up:

5 to 10 minutes of slow cycling including an increase of the intensity.

### Training:

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

### Cool-down:

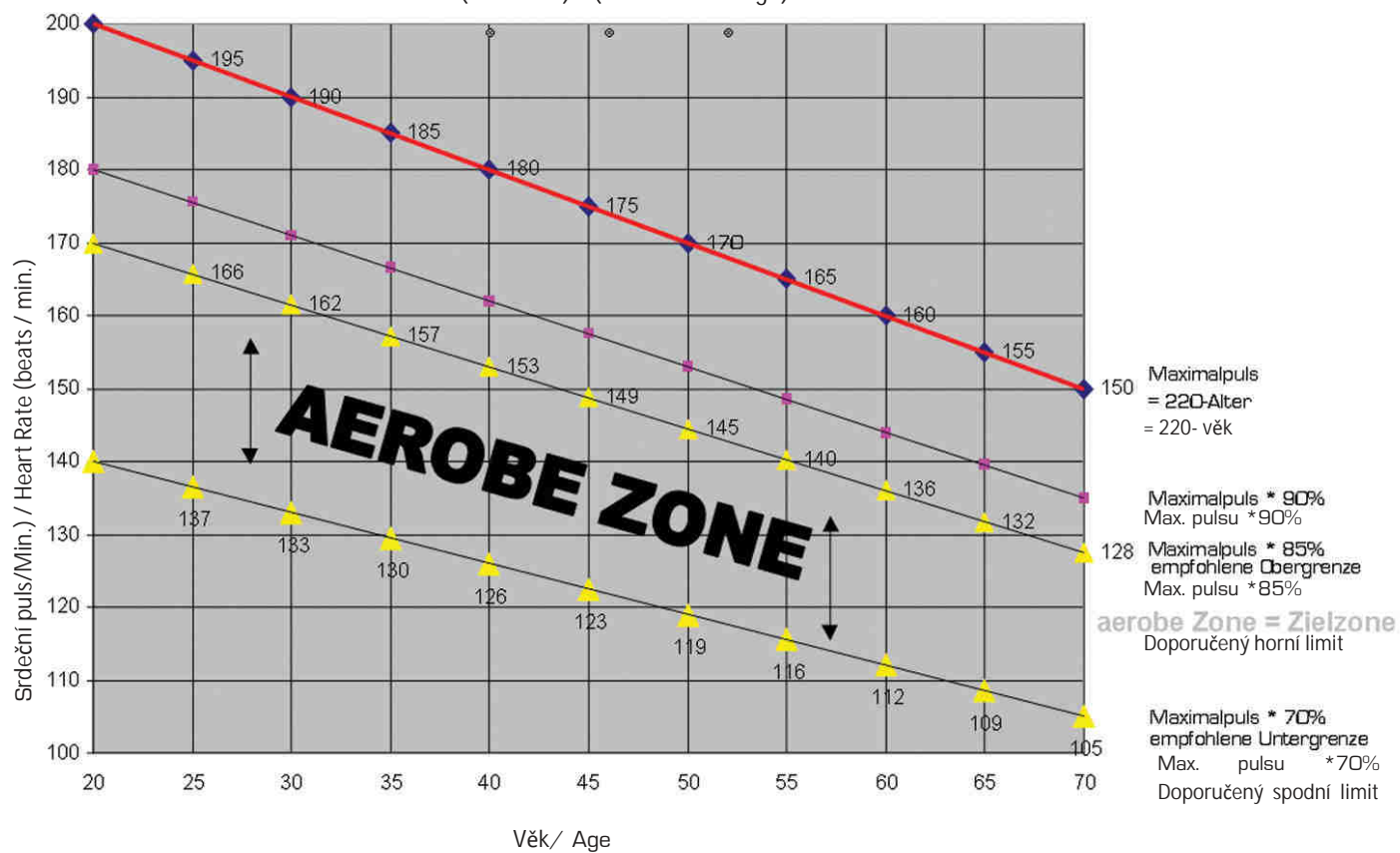
5 to 10 minutes of slow cycling.

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

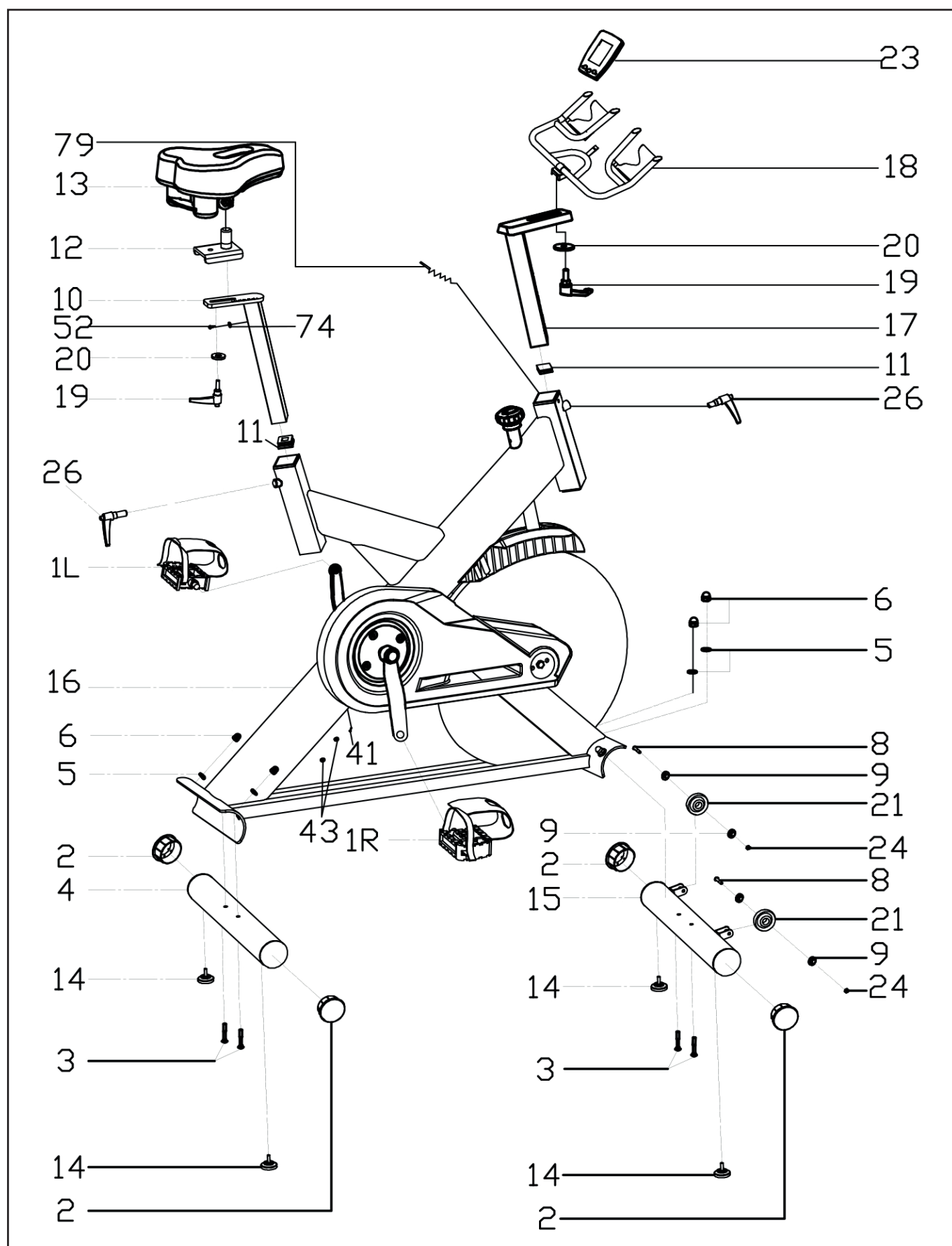
### *Alterations of metabolic activity during training:*

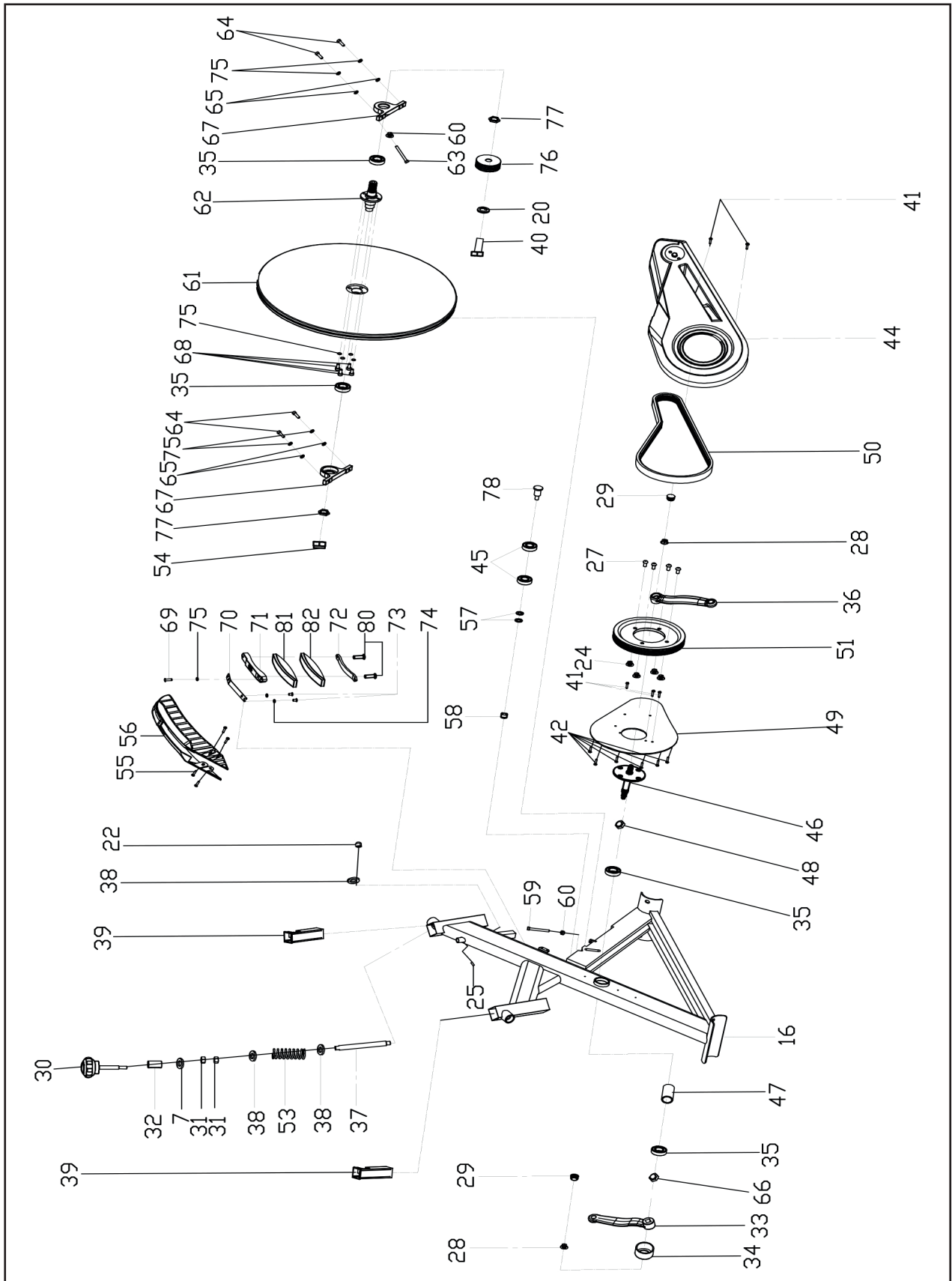
- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy

Diagram cílového pulsu / Target Pulse Diagram  
(Puls/Věk) / (Heart Rate / Age)









## 8. Kusovník / Parts list

Číslo	Název	Description	Rozměry/Dimension	Ks/Quantity
3208- 1L	Pedal links	Left pedal		1
-1R	Pedal, rechts	Right pedal		1
-2	Kunststoffkappe für Standfuß	Plastic cap for stabilizer		4
-3	Schlossschraube	Carriage bolt	M10x90	4
-4	Standfuß hinten	Rear stabilizer		1
-5	Unterlegscheibe gebogen	Arc washer	Ø10	4
-6	Mutter	Nut	M10	4
-7	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	1
-8	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x40	2
-9*	Kugellager	Ballbearing	608ZZ	4
-10	Sattelstütze	Seat post		1
-11	Kunststoffkappe für Lenkerstützerohr	Plastic cap for handlebar		2
-12	Sattelschlitten	Saddle slider		1
-13	Sattel	Seat		1
-14	Höhenneiveausgleich	Height adjustment		4
-15	Standfuß vorne	Front stabilizer		1
-16	Hauptrahmen	Main frame		1
-17	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-18	Lenker	Handlebar		1
-19	L-Griff	L-knob		2
-20	Unterlegscheibe	Washer	Ø45xØ10.5x4	3
-21	Transportrolle	Transportation wheel		2
-22	Hutmutter	Dome nut		1
-23	Computer	Computer	TZ 4089	1
-24	Mutter	Nut	M8	6
-25	Schraube	Bolt	M6x6	1
-26	L-Griff	L-knob		2
-27	Schraube	Bolt	M8x16	4
-28	Sicherungsmutter	Safety nut	M12	2
-29	Abdeckung für Kurbel	Crank cover		2
-30	Widerstandsverstellknopf	Resistance control knob		1
-31	Mutter	Nut	M10	2
-32	Hülse	Bushing		1
-33	Kurbel, links	Left crank		1
-34	Kurbelabdeckung	Crank cover		1
-35*	Kugellager	Ball bearing	6004ZZ	4
-36	Kurbel rechts	Right crank		1
-37	Schaft	Thread tube		1
-38	Unterlegscheibe	Washer	Ø20xØ14x2	3
-39	Kunststoffhülse	Plastic sleeve		2
-40	Sechskant Schraube	Bolt	M10x20	1
-41	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	St 4.2x 19	6
-42	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	St 4.2x 19	6
-43	Kunststoffbuchse	Plastic plug		2
-44	Gehäuse	Housing		1
-45*	Kugellager	Ballbearing	6203ZZ	2
-46	Tretachse	Axle		1
-47	Spacer, lang	Long Spacer		1
-48	Spacer, kurz	Short spacer		1
-49	Gehäuse innenteil	Inner housing		1
-50*	Antriebsriemen	Belt		1
-51	Antriebsrad	Drive wheel		1
-52	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	St 4.2x 13	1
-53	Feder	Spring		1
-54	Sicherungsmutter	Safety nut	M20	1
-55	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x10	4
-56	Schwungradabdeckung	Flywheel cover		1
-57	Unterlegscheibe	Washer		2
-58	Mutter	Nut		1
-59	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x40	1
-60	Mutter	Nut	M6	2
-61	Schwungrad	Flywheel		1
-62	Achse für Schwungrad	Axle for flywheel		1
-63	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x20	1
-64	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x30	4
-65	Unterlegscheibe	Washer		4
-66	Sicherungsmutter	Safety nut	M20	1
-67	Schwungradhalterung	Flywheel		2
-68	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x12	4
-69	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x12	1

Číslo	Název	Description	Rozměry/Dimension	Ks/Quantity
-70	Metallplatte	Metal plate		1
-71	Bremsklotz	Brake bloc		1
-72	Filz für Bremse	Felt for brake		1
-73	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x10	2
-74	Federring 1	Spring washer 1		2
-75	Federring 2	Spring washer 2		2
-76	Riemenspannrolle	Idler wheel		1
-77	Sicherungsmutter	Safety nut		2
-78	Schaftschraube	Shaft		1
-79	Sensor	Sensor		1
-80	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x16	2
-81	EVA-Pad 1	EVA-Pad 1		1
-82	EVA-Pad 2	EVA-Pad 2		1

\*části označené hvězdičkou se častým užitím opotřebovávají a je vhodné je kontrolovat, případně kontaktujte zákaznický servis

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.

## Záruka

**Dovozce:**  
**FITNESS STORE s.r.o.**  
**Marešova 643/6 198 00 Praha 9**  
**Tel.: +420 581 601 521**  
**E-mail: [fitnestore@fitnestore.cz](mailto:fitnestore@fitnestore.cz)**

**Výrobce:**  
**Hammer Sport AG,**  
**Von Liebig Str. 21, 89231**  
**Neu-Ulm**  
**[www.hammerer.de](http://www.hammerer.de)**