



# SPEED BIKE CRX

**FINNLO**  
finnlo.com  
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3201  
ID: 1010061

# 1. Sicherheitshinweise

## Wichtig!

- € **Es handelt sich bei diesem Speedbike um ein drehzahlabhängiges Trainingsgerät der Klasse HC, welches nach DIN EN 957-1/5 nicht für therapeutisches Training geeignet ist.**
- € **Max. Belastbarkeit 150 kg.**
- € **Das Speedbike darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!**
- € **Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.**
- € **Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.**
  
- € **Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:**
  1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
  2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind.
  3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus, und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
  4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
  5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
  6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
  7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
  8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
  9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
  10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit \* in der Teileliste gekennzeichnet.
  11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
  12. Stellen Sie sich nicht auf das Gehäuse,
  13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
  14. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
  15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.
  16. Das Gerät darf nicht in feuchten Räumen (z.B. Badezimmer) oder auf dem Balkon stehen.

## 2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/5 Klasse HC. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 89/336/EWG. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

### 2.1 Verpackung

Die umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- € Außenverpackung aus Pappe
- € Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- € Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- € Spannbänder aus Polypropylen (PP)

### 2.2 Entsorgung

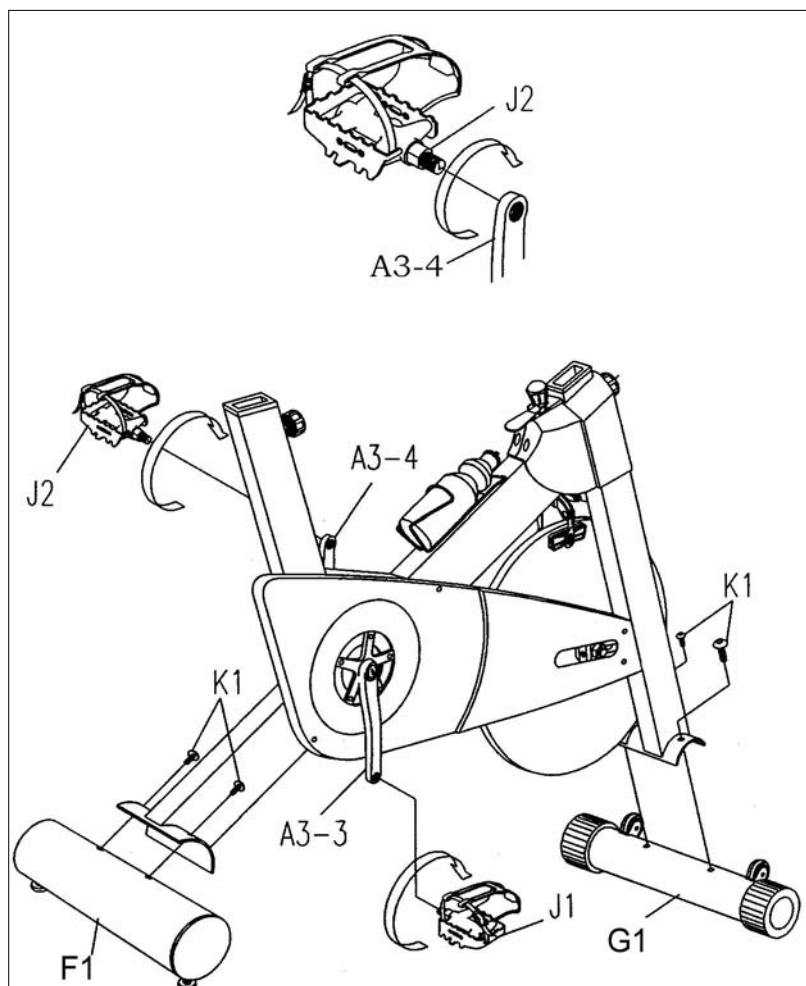


Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wieder verwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

### 3. Aufbau

#### Schritt 1: Herausnahme des Gerätes aus der Verpackung mit zwei Personen

Nehmen Sie den Hauptrahmen (A1) **vorsichtig** (eventuell zu zweit) aus dem Karton und stellen Sie ihn auf einen flachen Untergrund. Verwenden Sie hierfür eine bodenschonende Unterlage. Den kompletten Aufbau des Gerätes bitte mit **zwei Personen** durchführen.



#### Schritt 2: Montage Standfüße und Pedale

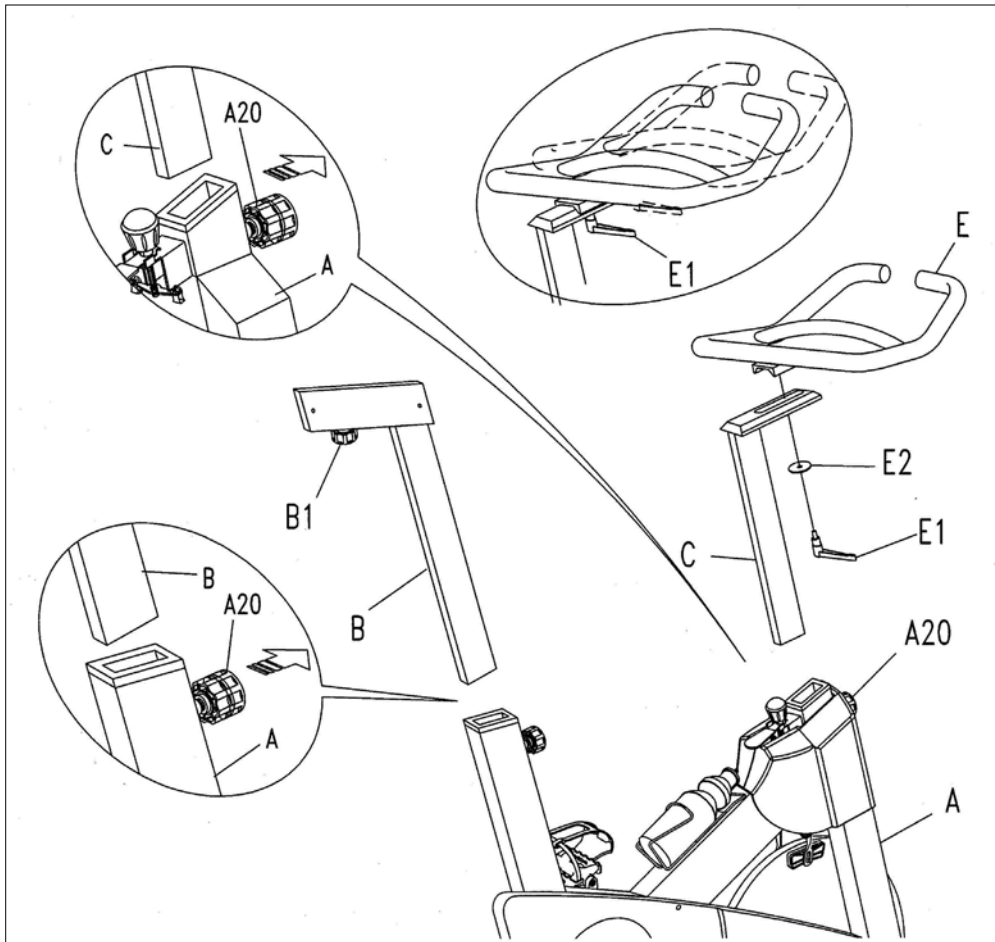
Befestigen Sie den hinteren Standfuß (F1) und den vorderen Standfuß (G1) mit den Innensechskantschrauben (K1).

Befestigen Sie das linke und rechte Pedal (J2, J1) an der linken und rechten Tretkurbel (A3-4, A3-3).

**Achtung: Die Pedalschrauben gerade in das Gewinde drehen! Beide Pedale werden mit Drehrichtung nach vorne aufgeschraubt.**

Sie erhalten mit der Lieferung der Pedale einen SPD-Adapter-Satz.

Befestigen Sie diesen, falls Sie über ein anderes System verfügen, an der Sohle Ihrer Fahrradschuhe. Sie können das Pedal beidseitig verwenden. Das Schlaufensystem ist für normale Sportschuhe geeignet und die Gegenseite (SPD-System) für spezielle Radschuhe.



### Schritt 3: Montage Lenkerstützrohr, Lenker und Sattelstützrohr

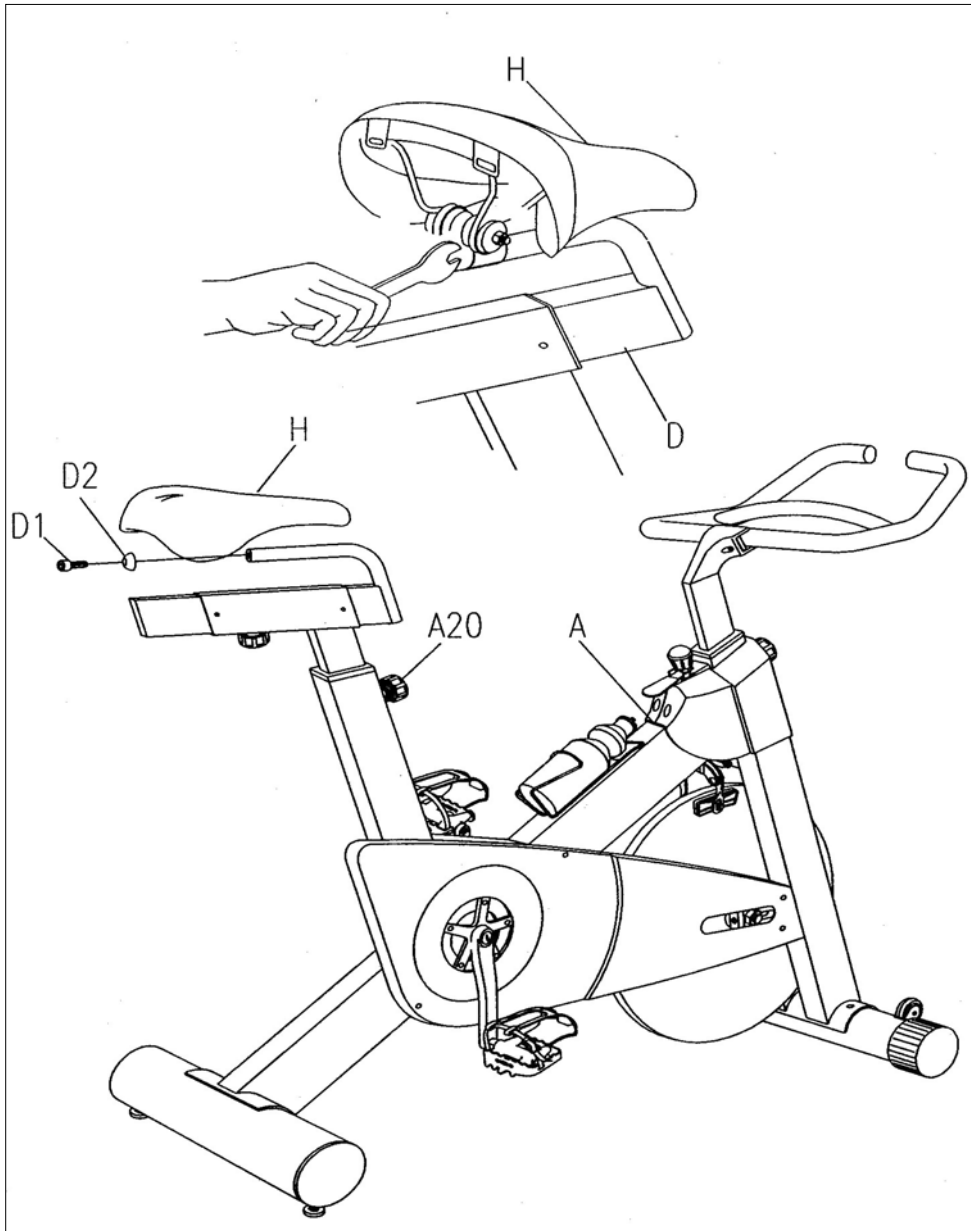
Befestigen Sie den Lenker (E1) an der Aufnahme des Lenkerstützrohres (C) mit dem Verstellhebel (E1) und der Unterlegscheibe (E2).

Anschließend lösen Sie bitte den Feststellknopf (A20), indem Sie den Knopf nach links drehen. Ziehen Sie den Feststellknopf (A20) nach vorne und schieben gleichzeitig das Lenkerstützrohr (C) in die Aufnahme des Hauptrahmens (A1). Die optimale Griffhöhe, fixieren Sie, indem Sie den Feststellknopf (A20) loslassen und dieser hörbar in die von ihnen gewählte Position einrastet. Zur endgültigen Fixierung des Lenkerstützrohres (C) schrauben Sie den Feststellknopf (A20) nach rechts fest.

Für die Montage des Sattelstützrohres (B) lösen Sie bitte den Feststellknopf (A20), indem Sie den Knopf nach links drehen.

Anschließend führen Sie das Sattelstützrohr (B) in die Führung am Hauptrahmen (A1) ein und ziehen dabei den Feststellknopf (A20) heraus. Zur Fixierung der Sitzhöhe lassen den Feststellknopf (A20) los und warten bis dieser in eine für Sie optimale Position hörbar einrastet. Diese fixieren Sie indem Sie den Feststellknopf festdrehen.

**Bitte beachten Sie die Markierung (Maximum) auf dem Lenker- und Sattelstützrohr (C, B) zur Bestimmung der Mindesteinstecktiefe.**



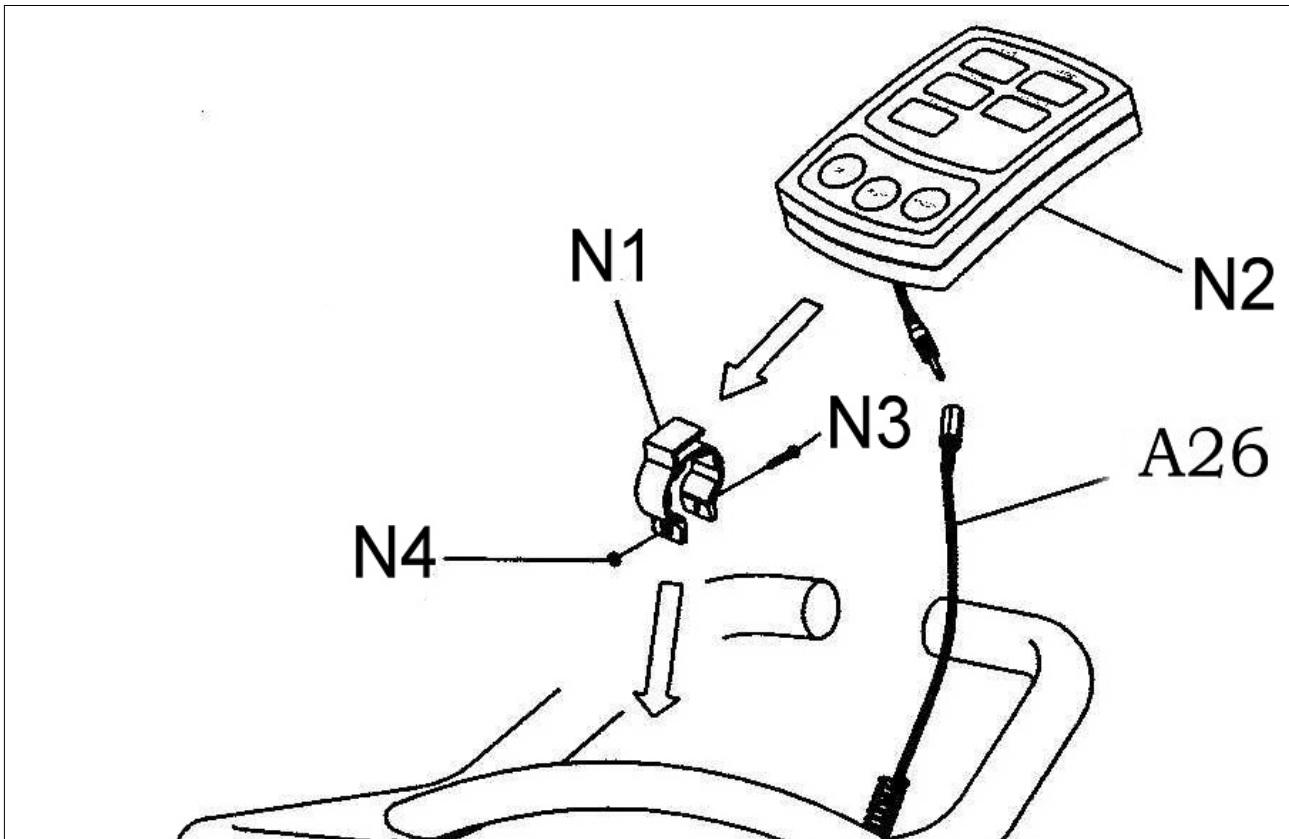
### Schritt 5 : Montage Sattel

Führen Sie den Sattelschlitten (D) in die Aufnahme am Sattelstützrohr (B1) ein. Zur Befestigung ziehen Sie den Feststellknopf (B1) heraus, schieben den Sattelschlitten in die Führung, lassen den Feststellknopf los und warten bis dieser hörbar in eine Position einrastet. Für die endgültige Fixierung ziehen Sie den Feststellknopf (B1) fest an.

Für die Montage des Sattels (H) gehen Sie bitte wie folgt vor:

- a) Schrauben Sie zuerst die vormontierte Innensechskantschraube (D1) vom Sattelschlitten (D) ab. Danach entfernen Sie den Einsatz (D2).
- b) Drehen Sie die Schelle des Sattels, welche sich unterhalb des Sattels befindet, in eine waagerechte Position.
- c) Schieben Sie nun den Sattel (H) auf den Sattelschlitten (D) und fixieren diesen, wie abgebildet, mit der Schelle, welche bereits an der Sattelunterseite vormontiert ist.
- d) Anschließend schrauben Sie wieder den Einsatz (D2) und die Innensechskantschraube (D1) ein.

**Achten Sie auf eine feste Verbindung!**



### Schritt 6 : Montage Computer

Für die Montage des Computers müssen Sie wie folgt vorgehen:

- a) Schrauben Sie den Computerwinkel (N1) an den Lenker (E1) unter zu Hilfenahme der Schraube (N3) und der Mutter (N4).
- b) Schieben Sie nun **vorsichtig** den Computer (N2) auf den Computerwinkel (N1), bis dieser einrastet.
- c) Verbinden Sie jetzt das untere Computerkabel (A26) mit dem Computerkabel auf der Rückseite des Computers.
- d) Anschließend stecken Sie das Ohr-Pulskabel seitlich in die dafür vorgesehene Buchse am Computer, ein.

## Benutzerhinweise

### Widerstandseinstellung:

Der Widerstand kann durch den Widerstandsverstellknopf (A15) stufenlos eingestellt werden. Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn nach rechts, um den Widerstand zu verringern, gegen den Uhrzeigersinn nach links. Durch drücken des roten Not-Stop-Hebels (A16) bremsen Sie die Schwungscheibe ab.

### WICHTIG!

Das Speed Bike CRX ist mit einem Starrlauf für echtes Studiotraining ausgestattet. Bevor Sie mit hoher Geschwindigkeit trainieren, bitten wir Sie, die Benutzung des Not-Stop-Hebels bei langsamer Geschwindigkeit zu üben. Nur so kann diese Funktion bei einem Notfall schnell und richtig eingesetzt werden.

### Achtung :

Hören Sie nie plötzlich oder abrupt mit dem Treten auf! Benutzen Sie immer den Not-Stop-Hebel zum Abbremsen des Schwungrades.

### Einstellen der optimalen Sitzposition

**Sitzhöhe (vertikale Verstellung):** Das wichtigste Positionsmass ist die Sitzhöhe. Stellen Sie das Sattelstützrohr in einer solchen Höhe ein, dass beim Sitzen auf dem Gerät und Festhalten am Lenker beide Zehenspitzen gleichzeitig den Boden berühren.



**Die Sattelstütze darf nur bis zur Max. Markierung herausgezogen werden!**

**Sattelleinstellung (horizontal):** Nach der Einstellung der Sitzhöhe ist die Einstellung des Sattelschlittens vorzunehmen. Dies können Sie leicht durch Lösen der Griffschraube und Verschieben des Sattelschlittens entsprechend Ihrer Körpergröße vornehmen. Folgende Faustregel kann zusätzlich bei der Einstellung berücksichtigt werden: Bei waagrecht gestellter Tretkurbel sollte der Winkel zwischen Oberschenkel und Unterschenkel 90° betragen.

**Neigungsverstellung des Sattels:** Öffnen Sie beide Muttern am Sattelgestell, bis sich der Sattel leicht drehen lässt. Verstellen Sie die Neigung des Sattels durch Drücken oder Ziehen an der Sattelspitze. Ist eine komfortable Neigung erreicht, drehen Sie die zuvor geöffneten Muttern des Sattelgestells mit dem passenden Werkzeug wieder zu.

### Riemenjustierung:

Die Riemenspannung ist bereits werksseitig optimal voreingestellt, sodass nach dem Kauf keine Justierung notwendig ist, und mit dem Training sofort begonnen werden kann. Nach längerem Training kann jedoch die Spannung des Riemens nachlassen. In einem solchen Fall lösen Sie auf beiden Seiten die Mutter A2-6 und drehen Riemenspannschrauben (32) gleichmäßig auf beiden Seiten nach rechts. Hat der Riemen wieder eine optimale Spannung erreicht, dann fixieren Sie diese Position, indem Sie die zuvor gelösten Muttern wieder festziehen.

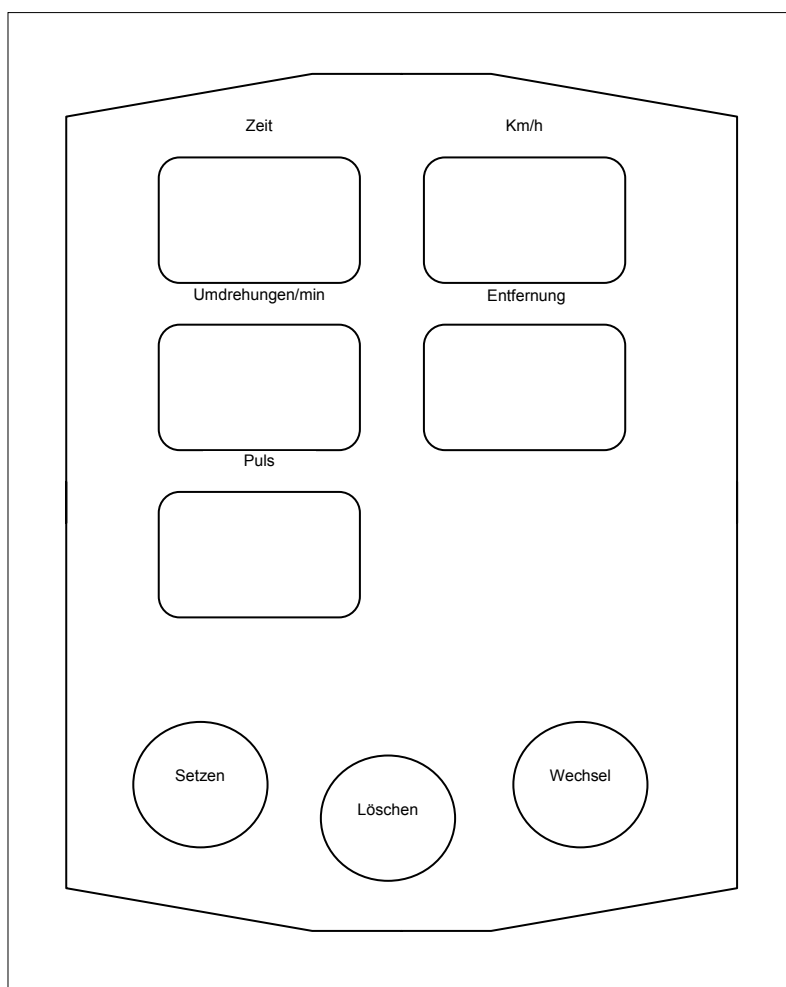
FINNLO Fitnessgeräte werden während der Produktion einer strengen Qualitätskontrolle unterzogen.

## 4. Pflege und Wartung

- Wartung:
- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
  - Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
  - Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

- Pflege:
- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
  - Bauteile (Lenker, Sattel), welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

## 5. Computer





## Funktionstasten

Wechsel:	Wechseln zwischen den einzelnen Funktionen.
Setzen:	Vorgabe der Funktionswerte von Trainingszeit, Entfernung und Puls
Löschen:	Löschen aller Funktionswerte. Kurzes Drücken löscht den aktuellen Funktionswert, längeres Drücken (ca. 4 Sek.) löscht alle Daten.
Auto ON/OFF:	Der Computer schaltet sich bei Beginn des Trainings automatisch an und ca. 4 Minuten nach Ende des Trainings automatisch ab.

## Funktionen:

1. Trainingszeit
2. Geschwindigkeit
3. Umdrehungen / min.
4. Entfernung
5. Puls

## Anmerkung:

- ⊘ Bevor Sie mit der SET-Taste Daten eingegeben können, muß vorher immer mit der MODE-Taste die gewünschte Funktion angewählt werden und der Computer auf der STOP-Funktion stehen. Dazu muß das Training kurz unterbrochen werden.
- ⊘ Zur Unterdrückung des Signaltons bitte eine beliebige Taste drücken.
- ⊘ Bei inkorrekt Computeranzeige die Batterien kurz entnehmen und wieder einsetzen.

## ERKLÄRUNG DER EINZELNEN FUNKTIONEN

Trainingszeit:	Trainingszeit (0:00 bis zu 99:59 Minuten).
Count-up:	Registriert die Trainingszeit in Sekunden-Schritten.
Count-down:	Nachdem mit der SET-Taste der gewünschte Wert eingegeben wurde (1 Minuten-Schritte) zählt der Computer beim Training zurück. Bei Erreichen des Wertes "Null" ertönen mehrere Signaltöne. Danach erfolgt die Zählung von Null an aufwärts.
Geschwindigkeit:	Geschwindigkeitsanzeige (0,0 - 99,9 km/h). Anzeige der momentanen Geschwindigkeit.
Entfernung:	Entfernungszähler (0,00 - 99,99 km)
Count-up:	Registriert die Entfernung in 0,01 km-Schritten.
Count-down:	Nachdem mit der SET-Taste der gewünschte Wert eingegeben wurde (in 0,1 km-Schritten), zählt der Computer beim Training zurück. Bei Erreichen des Wertes "Null" ertönen mehrere Signaltöne. Danach erfolgt die Zählung von Null an aufwärts.
Umdrehungen / min:	Der Computer zeigt die Pedalumdrehungen pro Minute (RPM) bis zu einem maximalem Anzeigebereich von 999 (0 – 999) an.

**Puls:** Anzeige der Pulsfrequenz pro Minute (PULSE).  
Der Pulsmesser wird mit dem Ohrclip am Ohrläppchen befestigt. Um Kontaktprobleme zu reduzieren, bitte das Pulskabel zur Stabilisierung mit der Klammer an der Kleidung befestigen. Zur besseren Durchblutung ggf. das Ohrläppchen etwas massieren.

**Anmerkung:**

Durch Wertvorgabe können mehrere Funktionen gleichzeitig rückwärts laufen. Wenn mehrere Funktionen vorgegeben werden, ertönt ein Signalton, sobald die erste Funktion "Null" erreicht hat.

Ohrpulsmessung: Bitte befestigen Sie zur Pulsweiterfassung den Ohrclip am Ohrläppchen und den Stecker des Herzfrequenzkabels an der dafür vorgesehenen Buchse am Computer. Um ein Wackeln des Ohrclips und damit eine fehlerhafte Pulsübertragung zu vermeiden, fixieren Sie bitte das Pulskabel mit der Klammer an Ihrem Kleidungsstück. Wenn Ungenauigkeiten bei der Pulsübertragung auftreten, massieren Sie bitte Ihr Ohrläppchen mit den Fingern, um die Blutzirkulation zu stimulieren.

Drahtlose Pulsmessung: Für diese Pulsmessung ist der käuflich zu erwerbende Brustgurt notwendig. Die Übertragung findet automatisch über den im Computer eingebauten Receiver statt. Es ist darauf zu achten, dass die Elektroden des Brustgurts immer angefeuchtet werden.

**Fehlerbehebung:**

Sollte eine unkorrekte Anzeige erscheinen oder einzelne Segmente von Ziffern fehlen, bitten wir Sie, die Batterien für ca. 15 Sekunden zu entnehmen und dann wieder einzusetzen.

**Batteriewechsel:**

1. Bitte beachten Sie beim Entfernen der Batterieabdeckung die Skizze unterhalb des Batteriefaches.
2. Ersetzen Sie die beiden Batterien (1,5 Volt Typ AA oder UM-3) gemäß der Skizze.
3. Kontrollieren Sie nochmals, ob die Batterien richtig eingesetzt sind.
4. Bei unleserlicher oder unvollständiger Anzeige entnehmen Sie bitte die Batterien und warten 15 Sekunden, bevor Sie sie wieder einsetzen.
5. Bei Herausnahme der Batterien werden alle Funktionswerte auf Null zurückgesetzt und es ertönt ein Signalton.

**Batterie - Entsorgung:**

Bitte entsorgen Sie die leeren Batterien über den Elektrofachhandel oder über die dafür vorgesehenen Entsorgungsbehälter.

Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden. Dabei müssen diese Batterien/Akkus entladen, oder gegen Kurzschluß gesichert sein.

## 6. Trainingsanleitung

Das Training mit dem Hometrainer ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf-Systems.

### Allgemeine Hinweise zum Training

- ⊄ Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
- ⊄ Trainieren Sie nach Möglichkeit pulsorientiert.
- ⊄ Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings durch Lockerungs- oder Stretching-Übungen auf.
- ⊄ Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!
- ⊄ Machen Sie am Ende des Trainings noch einige Stretching-Übungen.

### 6.1 Trainingshäufigkeit

Um langfristig die Physis zu verbessern und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg bzw. eine erhöhte Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

### 6.2 Trainingsintensität

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine Ermüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten.

#### Umdrehungszahl (RPM)

Im Sinne eines gezielten Ausdauertrainings empfiehlt es sich prinzipiell, eher einen geringen Tretwiderstand zu wählen und mit einer höheren Umdrehungszahl (RPM - Revolutions per Minute) zu trainieren. Achten Sie darauf, dass die Umdrehungszahl bei ca. 80 RPM liegt.

### 6.3 Pulsorientiertes Training

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt.

Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80% Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75% Ihres Maximalpulses) absolvieren.

In den restlichen 20% der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet.

Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

Anmerkung:

Da es „hoch- und niedrigpulsige“ Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen.

In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

## 6.4 Trainings-Kontrolle

Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch am sinnvollsten ist das pulsgesteuerte Training, welches sich am individuellen Maximalpuls orientiert.

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch für Profis. Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70% - 85% des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn = Trainings-/ Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

- ⊘ Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70%) oder darunter zu trainieren.
- ⊘ Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85%), jedoch ohne sich zu überfordern.
- ⊘ Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein „gutes“ Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.
- ⊘ Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75% des Maximalpulses).

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig damit die Pulsfrequenz die "Trainingszone" erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger. Das Ergebnis einer verbesserten Kondition erkennen Sie an einer verbesserten Fitnessnote (F1-F6).

### Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:

220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).

### Trainingspuls

Untergrenze:  $(220 - \text{Alter}) \times 0,70$

Obergrenze:  $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

## 6.5 Trainingsdauer

Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden.

Aufwärmen: 5 bis 10 Minuten Gymnastik oder Stretching (auch langsames Einradeln).

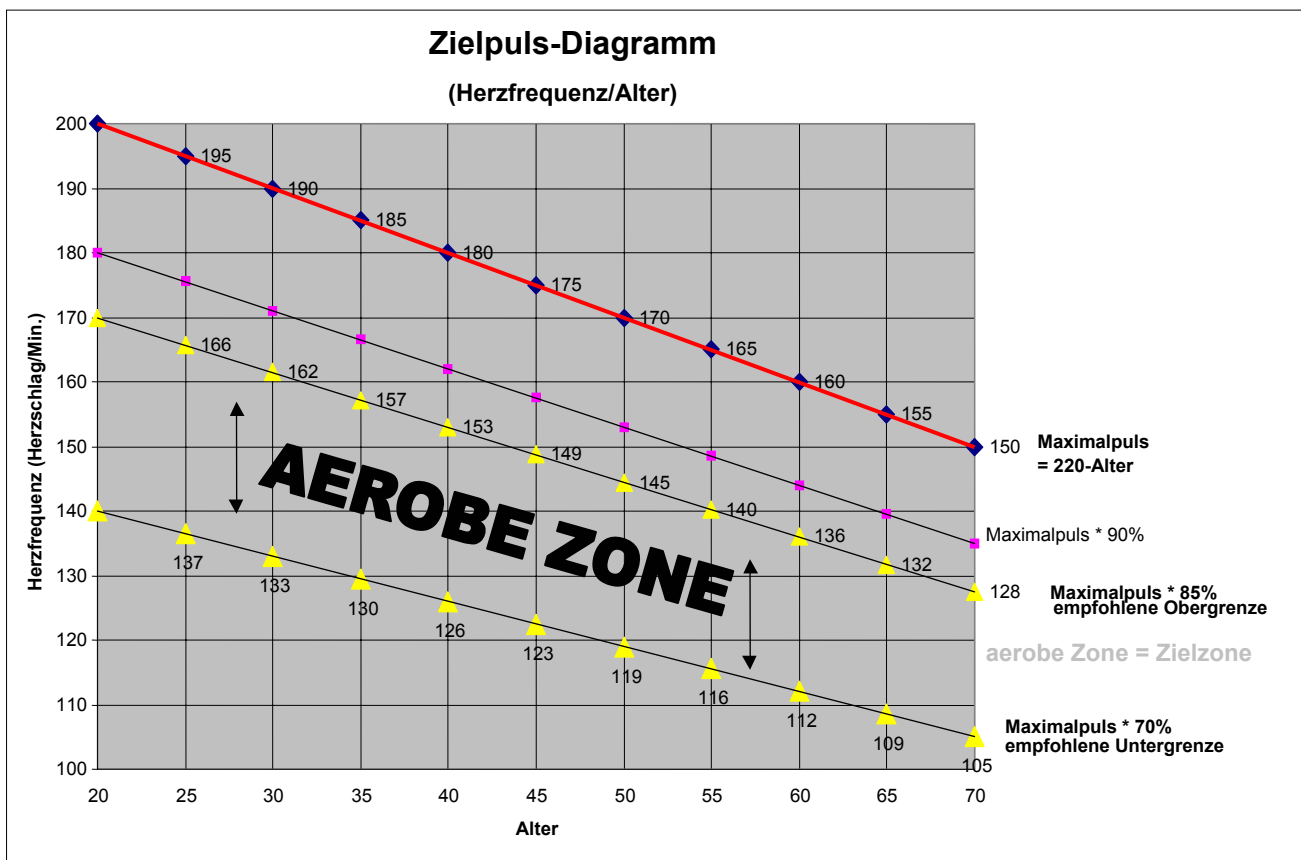
Training: 15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität.

Abkühlen: 5 bis 10 Minuten langsames Ausradeln, gefolgt von Gymnastik oder Stretching, um die Muskulatur zu lockern.

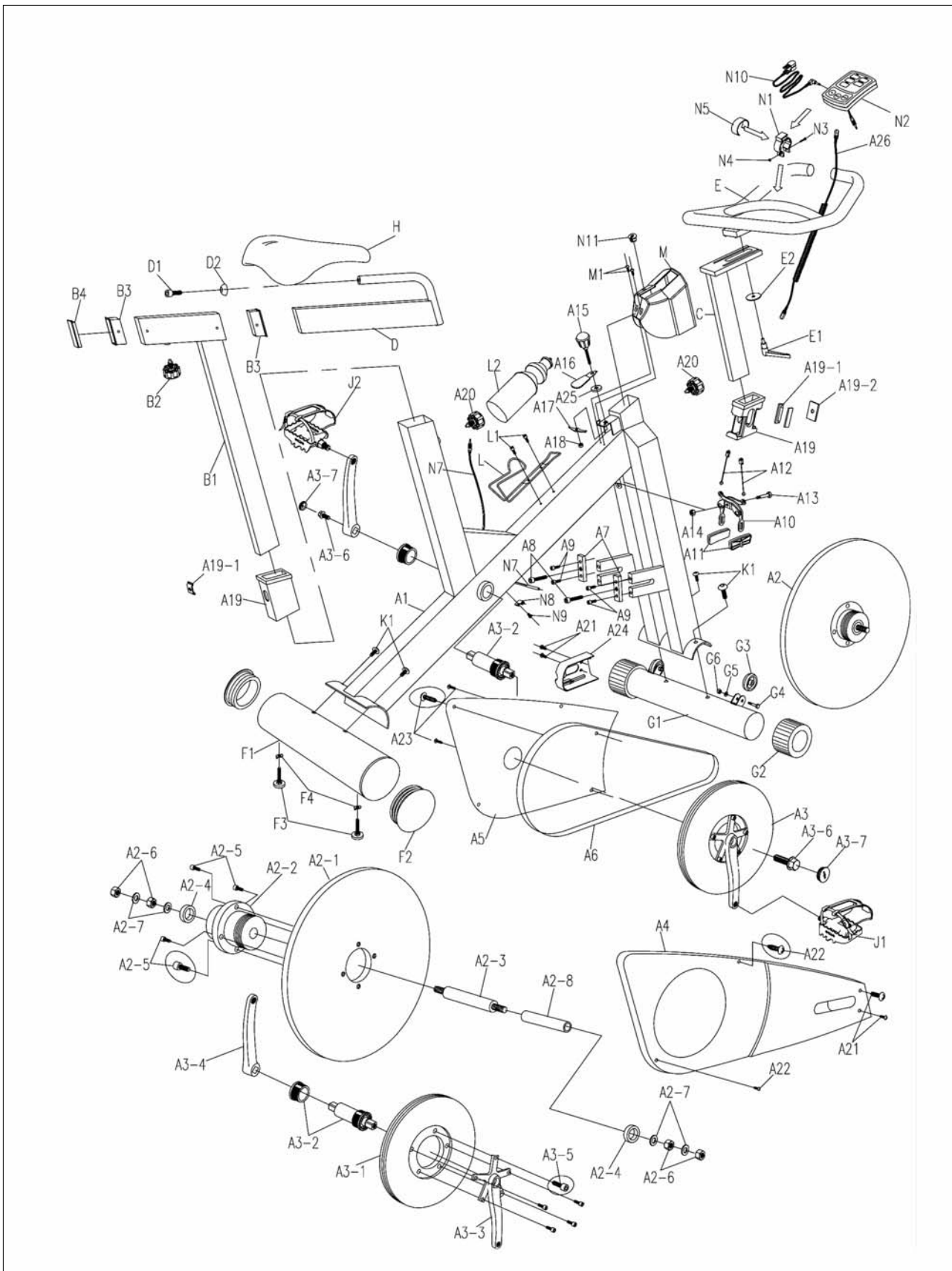
Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung auftreten.

### Veränderung der Stoffwechsellätigkeit während des Trainings:

- In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.
- Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.
- Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.



# 7. Explosionszeichnung



## 8. Teileliste

Position	Bezeichnung	Anzahl
3201-A1	Hauptrahmen	1
3201-A2	Schwungrad	1
3201-A2-2*	Schwungradantriebs-Nabe	1
3201-A2-3	Achse für Schwungrad	1
3201-A2-4*	Kugellager	2
3201-A2-5	Schrauben	4
3201-A2-6	Mutter	4
3201-A2-7	Unterlegscheibe	4
3201-A2-8	Achsenschutz	1
3201-A3-1	Riemenscheibe	1
3201-A3-2	Tretkurbelachse mit Einsatz	1
3201-A3-3	Tretkurbel, rechts incl. Kranz	1
3201-A3-4	Tretkurbel, links	1
3201-A3-5	Innensechskantschraube	5
3201-A3-6	Sechskantschraube	2
3201-A3-7	Abdeckkappe	2
3201-A4	Kettenverkleidung (R)	1
3201-A5	Kettenverkleidung (L)	1
3201-A6*	Antriebsriemen (Flachriemen 590L9 )	1
3201-A7	Winkel	2
3201-A8	Innensechskantschraube	2
3201-A9	Innensechskantschraube	4
3201-A10	Bremsbügel	1
3201-A11*	Bremsbacken	2
3201-A12	Bremszüge	2
3201-A13	Schraube	1
3201-A14	Mutter	1
3201-A15	Widerstandsverstellknopf	2
3201-A16	Not-Stop-Hebel	1
3201-A17	Winkel	1
3201-A18	Mutter	1
3201-A19	Führungsbuchse	2
3201-A19-1	Metallfixierbolzen	2
3201-A19-2	Metallfixierplatte	1
3201-A19-3	Metallfixierplatte Sattelstützrohr	1
3201-A20	Feststellknopf	2
3201-A21	Kreuzschlitzschraube	4
3201-A23	Kreuzschlitzschraube	1
3201-A24	Kunststoffabdeckung Riemenspanner	1
3201-A25	Unterlegscheibe	1
3201-A26	Computerkabel, oben	1
3201-A27	Computerkabel-Winkel	1
3201-B1	Sattelstützrohr	1
3201-B2	Feststellknopf	1
3201-B3	Führungsbuchse	2
3201-B4	Führungsbuchse Endkappe	1
3201-C	Lenkerstützrohr	1
3201-D	Sattelschlitten	1
3201-D1	Innensechskantschraube	1

3201-D2	Einsatz	1
3201-E	Lenker	1
3201-E1	Verstellhebel	1
3201-E2	Unterlegscheibe	1
3201-E3	Federring	2
3201-F1	Standfuß, hinten	1
3201-F2	Rohrendkappe, hinten	2
3201-F3	Niveauregulierung	2
3201-F4	Unterlegscheiben für Verstellfuß	2
3201-G1	Standfuß, vorne	1
3201-G2	Rohrendkappe, vorne	2
3201-G3*	Transportrolle	2
3201-G4	Sechskantschraube	2
3201-G5	Unterlegscheibe	2
3201-G6	Sicherungsmutter	2
3201-H	Sattel	1
3201-J1	Pedal, rechts (mit SPD- Schuh-Adapter)	1
3201-J2	Pedal, links (mit SPD- Schuh-Adapter)	1
3201-K1	Innensechskantschrauben	4
3201-L	Trinkflaschenhalterung	1
3201-L1	Kreuzschlitzschraube	2
3201-L2	Trinkflasche	1
3201-M	Kunststoff-Abdeckung	1
3201-M1	Kreuzschlitzschraube	5
3201-N1	Computerwinkel	1
3201-N2	Computer	1
3201-N3	Schraube	1
3201-N4	Mutter	1
3201-N5	Gummi Einsatz	1
3201-N6	Wird nicht benötigt	0
3201-N7	Computerkabel, unten	1
3201-N8	Befestigungslasche	1
3201-N9	Kreuzschlitzschraube	1
3201-N10	Ohrpuls kabel	1
3201-N11	Plastikkappe	1

**Bei den mit \* versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem, längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den FINNLO – Kundenservice, bei welchem die Teile gegen Berechnung angefordert werden können**



## 9. Garantiebedingungen

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 36 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.  
Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.
- 2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden.  
Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
- 3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
- 4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.
- 5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- 6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- 7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

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



Bei allen technischen Fragen oder evtl. fehlenden Teilen, wenden Sie sich bitte an unser Service-Team, welches Ihnen sehr gerne helfen wird.

Sie erreichen unsere Fachleute unter folgenden Telefonnummern:

# **SERVICE- HOTLINE**

**Tel.: 0180/5843 844**

**Fax: 0180/5843 845**

12Cent aus dem Festnetz der Deutschen Telekom

**Montag bis Donnerstag von 09.30 Uhr bis 12.00 Uhr**  
**von 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr**  
**Freitag von 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr**

**e-mail: [finnlo@hammer.de](mailto:finnlo@hammer.de)**

Damit Ihnen unsere Service-Mitarbeiter optimal helfen können, halten Sie bitte

**Artikelnummer, Explosionszeichnung und Teileliste**

bereit.

Für Ersatzteil-Anforderungen benutzen Sie bitte den Ersatzteil-Bestellschein. So können Sie uns Ihre Adresse optimal übermitteln.

**IHR FINNLO SERVICE-TEAM**

Sehr geehrter Kunde,

FINNLO Fitnessgeräte werden während der Produktion und vor Versand einer strengen Qualitätskontrolle unterzogen. Sollten Sie dennoch festgestellt haben, dass ein Teil fehlt oder defekt ist, bitten wir Sie, das Gerät nicht zurückzusenden (**Ausnahme: bei defektem Computer diesen zurücksenden!**), sondern das erforderliche Ersatzteil unter Verwendung des nachfolgenden Anforderungsscheins zu bestellen. Wir erledigen Ihre evtl. Ersatzteilbestellung unverzüglich.

Bitte verwenden Sie den Anforderungsschein auch für die Bestellung von Verschleißteilen, also Teilen, die nach längerem Gebrauch einer Abnutzung unterliegen und ersetzt werden müssen. In diesem Falle erlauben wir uns, Ihnen die angeforderten Teile per Nachnahme zuzustellen.

(hier abtrennen)

An  
Hammer Sport AG  
Abt. Kundendienst  
Von-Liebig-Str. 2  
  
89231 Neu-Ulm

PER TELEFAX an: 0180 5843845

....., .....,  
(Ort) (Datum)

## Ersatzteilbestellung

Ich bin Besitzer des FINNLO Gerätes

**SPEED BIKE CRX,**

**Art.-Nr.: 3201**

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

Bitte liefern Sie mir schnellstmöglich folgende Ersatzteile:

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestelgrund

Absender (Name, Vorname): .....

Strasse: .....

PLZ, Wohnort: .....

Telefon, Fax: .....

E-Mail-Adresse: .....