

HAMMER

Uživatelský návod

ANLEITUNG/MANUAL

Q.VADIS 5.0

ART. NR.: / ITEM NO.: 5161

ID.: 01082020



H PREMIUM QUALITY
GERMAN BRAND

Inhaltsverzeichnis

1. Sicherheitshinweise
2. Allgemeines
 - 2.1 Verpackung
 - 2.2 Entsorgung
3. Montage
 - 3.1 Montageschritte
 - 3.2 Aufstellen des Laufbandes
 - 3.2.1 Ausrichten des Laufbandes
 - 3.2.2 Stromzufuhr
 - 3.2.3 Zusammenklappen des Laufbandes
 - 3.2.4 Entfalten des Laufbandes
 - 3.2.5 Verschieben des Laufbandes
 - 3.2.6 Lagerung des Laufbandes
4. Startvorbereitung
 - 4.1 Stromversorgung
 - 4.2 Not-Aus-Schlüssel
 - 4.3 Auf- und Absteigen
 - 4.4 Absteigen im Notfall
5. Computer
 - 5.1 Computertasten
 - 5.2 Computer Anzeige
 - 5.3 Computer Inbetriebnahme
6. Schmierung des Laufbands
7. Pflege und Wartung
 - 7.1 Pflege
 - 7.2 Zentrierung des Laufgurtes
 - 7.3 Einstellen der Laufgurtspannung
8. Trainingsanleitung
 - 8.1 Trainingshäufigkeit
 - 8.2 Trainingsintensität
 - 8.3 Pulsorientiertes Training
 - 8.4 Trainingskontrolle
 - 8.5 Trainingsdauer
9. Explosionszeichnung
10. Teileliste
11. Garantie
12. Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular

Obsah

- 1. Bezpečnostní instrukce**
- 2. Obecně**
 - 2.1 Balení
 - 2.2 Odpady
- 3. Montáž**
 - 3.1 Montážní kroky
 - 3.2 Sestavení trenažéru
 - 3.2.1 Umístění trenažéru
 - 3.2.2 Zdroj
 - 3.2.3 Skládání trenažéru
 - 3.2.4 Rozkládání trenažéru
 - 3.2.5 Přesun trenažéru
 - 3.2.6 Uskladnění trenažéru
- 4. Začínáme**
 - 4.1 Zdroj
 - 4.2 Bezpečnostní klíč
 - 4.3 Nástup a sestup z trenažéru
 - 4.4 Vypnutí v nouzi
- 5. Počítac**
 - 5.1 Tlačítka
 - 5.2 Funkce displeje
 - 5.3 Funkce počítače
- 6. Mazání běžecké desky**
- 7. Péče a údržba**
 - 7.1 Péče
 - 7.2 Vycentrování pásu
 - 7.3 Utažení pásu
- 8. Tréninkový manuál**
 - 8.1 Tréninková frekvence
 - 8.2 Tréninková intenzita
 - 8.3 Trénink zaměřený na puls
 - 8.4 Tréninková kontrola
 - 8.5 Délka tréninku
- 9. Rozložený nákres**
- 10. Kusovník**

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- ☒ Es handelt sich um ein Laufband der Klasse HB, nach EN ISO20957-1/6.
- ☒ Max. Belastbarkeit 150 kg.
- ☒ Das Laufband 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 und Handgriffe 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, nach hinten mindestens 2m und die Breite des Laufbandes.
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 Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.
17. Achten Sie auf eine Erdung des Gerätes während dem Training. Eine ungeeignete Erdung kann bei einer Fehlfunktion einen elektrischen Schlag verursachen.
18. Reparaturen im Motorenbereich dürfen nur von einem Elektrofachmann durchgeführt werden.
19. Achten Sie auf genügend Abstand des Netzkabels und des Laufbandes von heißen Quellen.
20. Stellen Sie das Laufband so auf, dass Sie die Annäherung von Dritten Personen sehen können.

1. Bezpečnostní instrukce

DŮLEŽITÉ!

- Běžecký pás se vyrábí podle EN ISO20957-1/6 EN ISO20957-1/6
- Maximální uživatelská hmotnost 150 kg.
- Stroj se smí používat jen ke stanovenému účelu!
- Každé jiné použití je nepřípustné a může být nebezpečné.

Dovozce nemůže být činěn odpovědný za škody, které byly způsobeny použitím k jinému než stanovenému účelu.

- Trénujete s přístrojem, který byl z bezpečnostních technických 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. Dávajte pozor na případné opotřebování materiálu.
4. Je nutno se vyvarovat vysokých teplot, vlhkosti a postříkání vodou.
5. Před uvedením přístroje do provozu si přesně pročtěte tento návod k obsluze.
6. Přístroj potřebuje ve všech směrech dostatek volného prostoru (na zadní straně minimálně 2 m).
7. Trenažér umístěte na pevný a rovný povrch.
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 hrani.
12. Nestoupejte na rám 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.
17. Pokud berete léky, konzultujte tréninku na trenažéru se svým lékařem.
18. Dávajte pozor, aby v blízkosti trenažéru nebyly žádne další předměty.
19. Zkontrolujte, zda je předmět během cvičení uzemněn. Není-li uzemnění dokonale, může chybná funkce počítače způsobit úraz elektrickým proudem! Opravy smí provádět pouze elektrikář.
20. Dbejte na dostatečnou vzdálenost mezi napájecím kabelem a zdroji tepla.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der EN ISO20957-1/6 Klasse HB. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2004/108/EG; 98/37/EG, 2006/42/EG und die 2006/95/EG. 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 eventuell vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus 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.

2. Všeobecné

Oblastí použití tohoto tréninkového stroje je domácnost. Přístroj odpovídá požadavkům EN ISO20957-1/6 Třída HB.

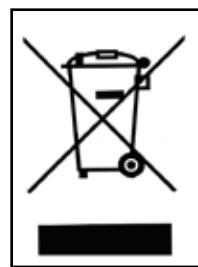
Označení CE odkazuje na směrnici EU 2004/108/EEC; 98/37/EHS, 2006/42/EHS a 2006/95/EHS. Při neodborném použití tohoto přístroje (např. nadměrném tréninku, špatném nastavení atd.) nelze vyloučit poškození zdraví. Před začátkem tréninku by Vám měl Váš lékař provést všeobecnou prohlídku, aby vyloučil případná existující zdravotní rizika.

2.1 Obaly

Obal sestává z ekologických a recyklovatelných materiálů:

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

2.2 Odpady



Prosíme o uchování původního balení z důvodu opravy či reklamace stroje.

Balení by nemělo skončit jako běžný domovní odpad! Vytříďte jej do příslušných kontejnerů.

3. Aufbau

Um den Zusammenbau des Laufbandes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

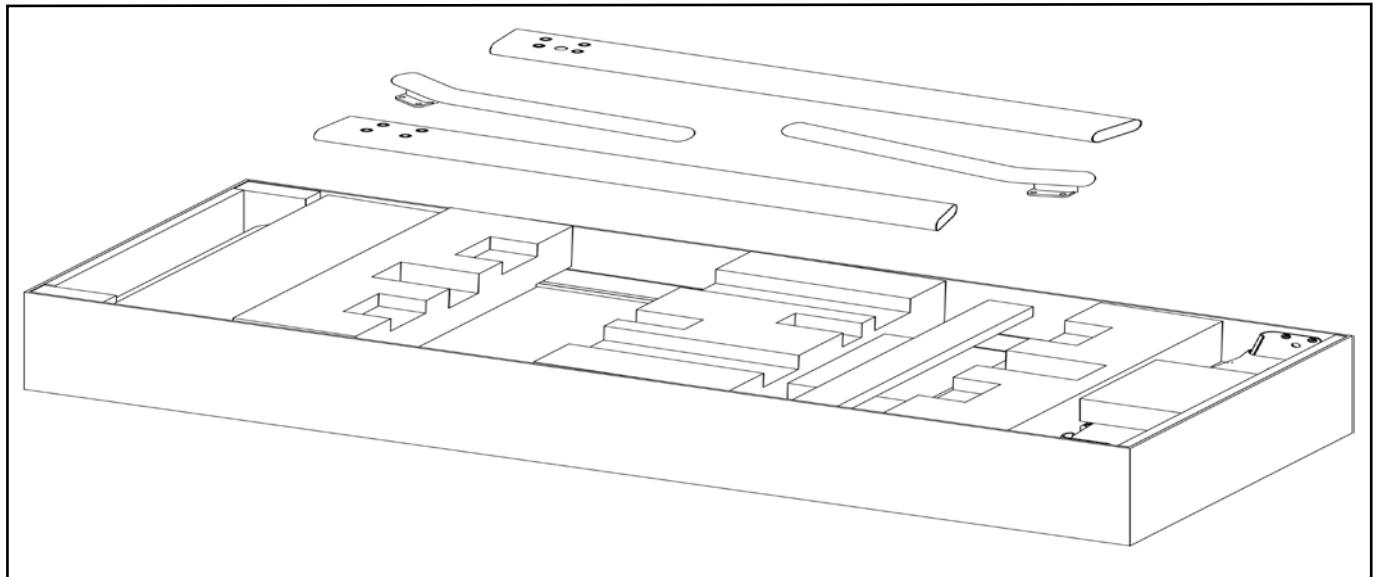
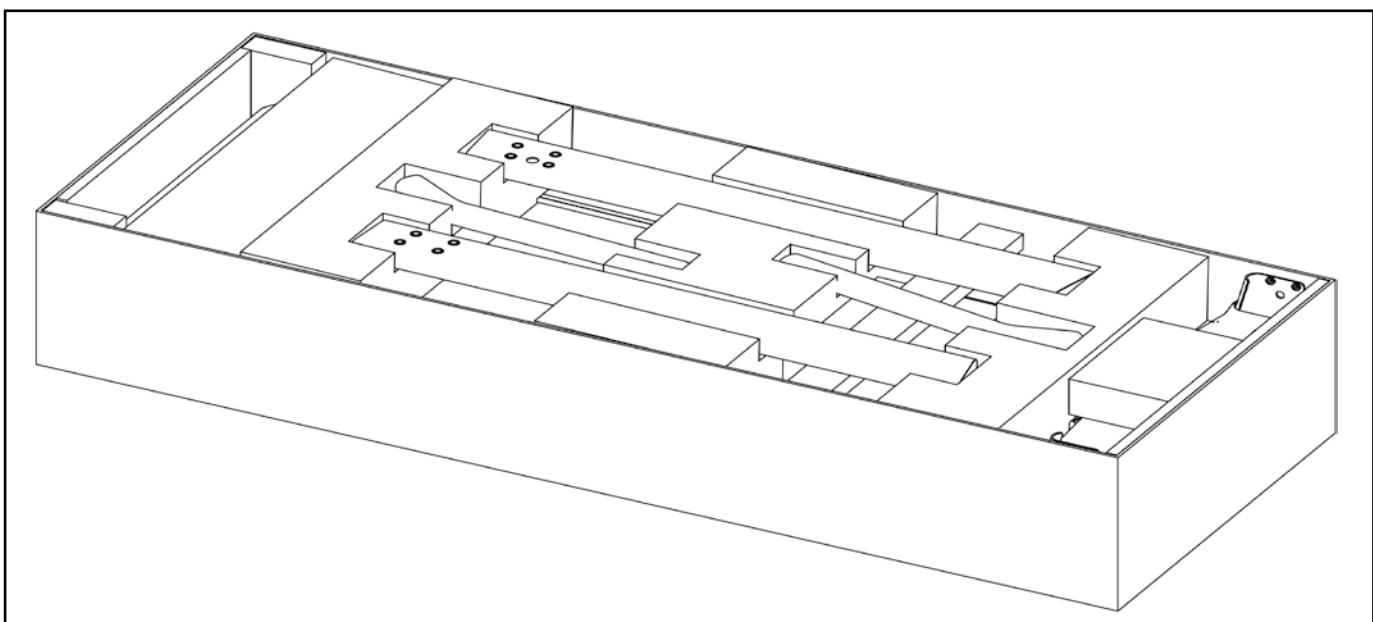
Packungsinhalt

- ☒ Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Verpackung und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- ☒ Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 2m) haben.
- ☒ Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, muss das Laufband Zimmertemperatur erreicht haben.

 Um Schäden und Unfälle zu vermeiden, muss das Laufband zu zweit aufgebaut werden. Niemals zwischen Rahmen und Motorgehäuse! fassen.

3.1 Montageschritte / Montážní kroky

Schritt / Krok 1/ Krok 2



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.

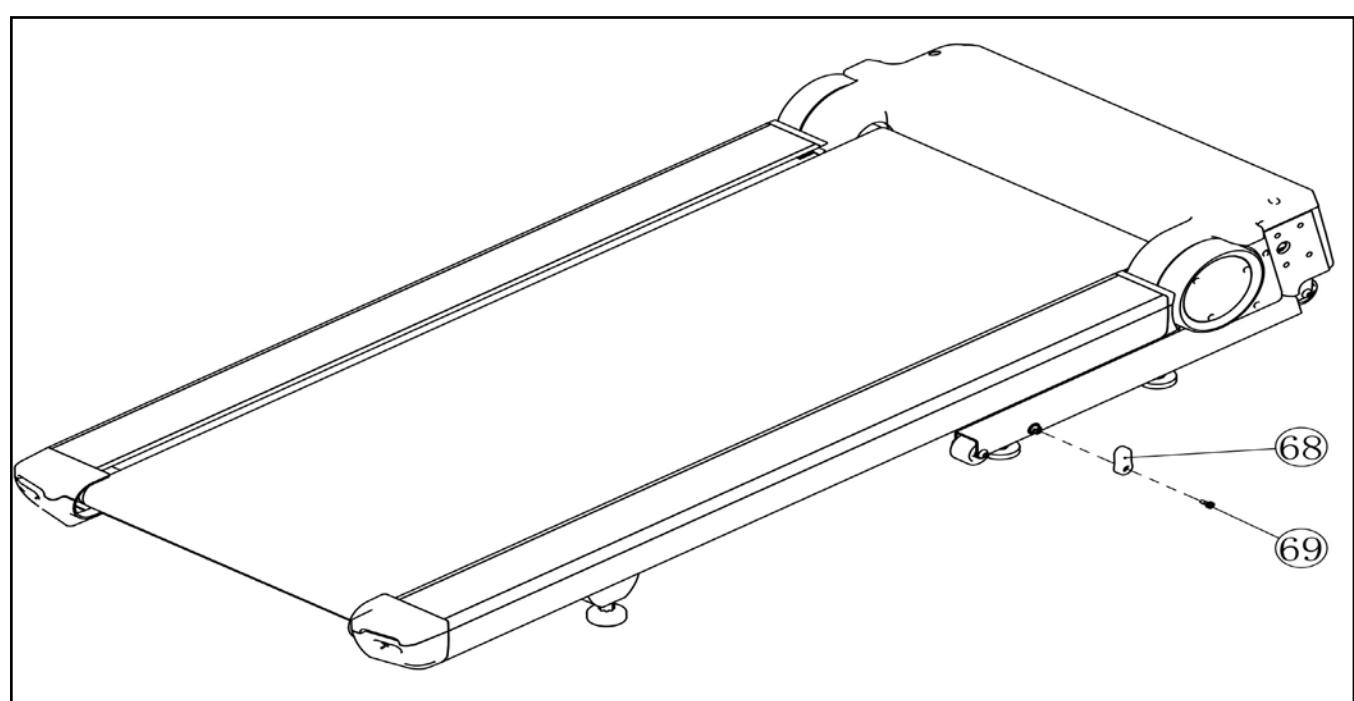
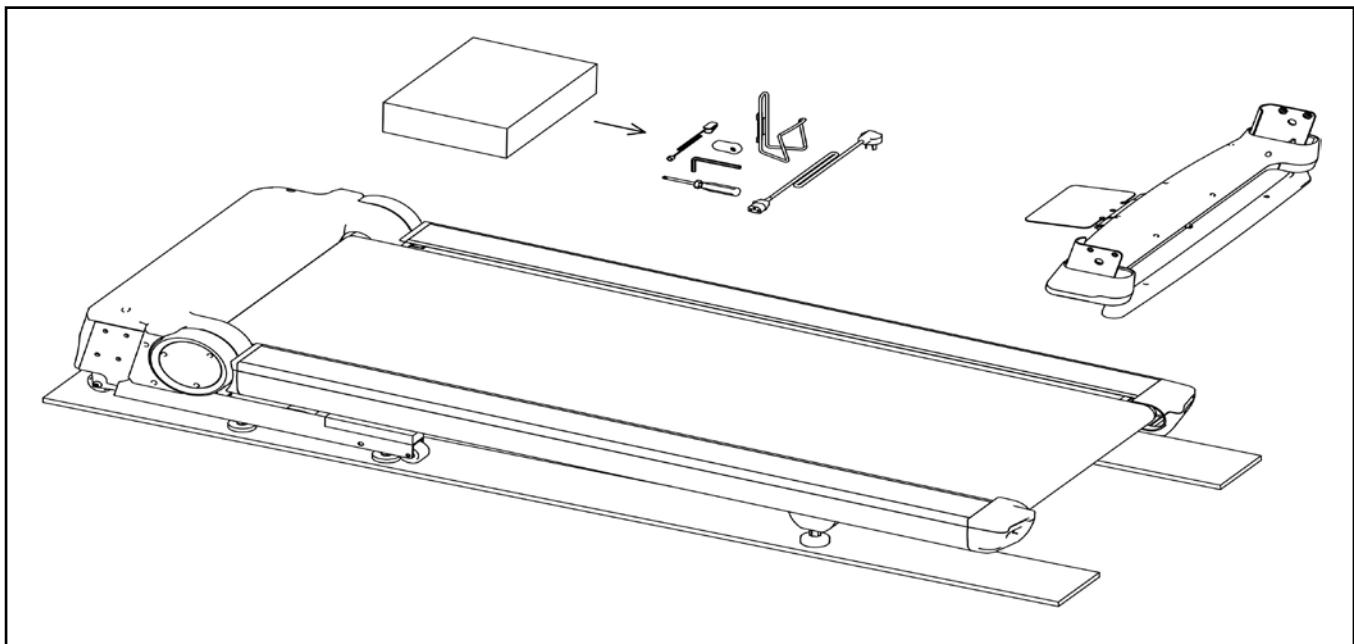
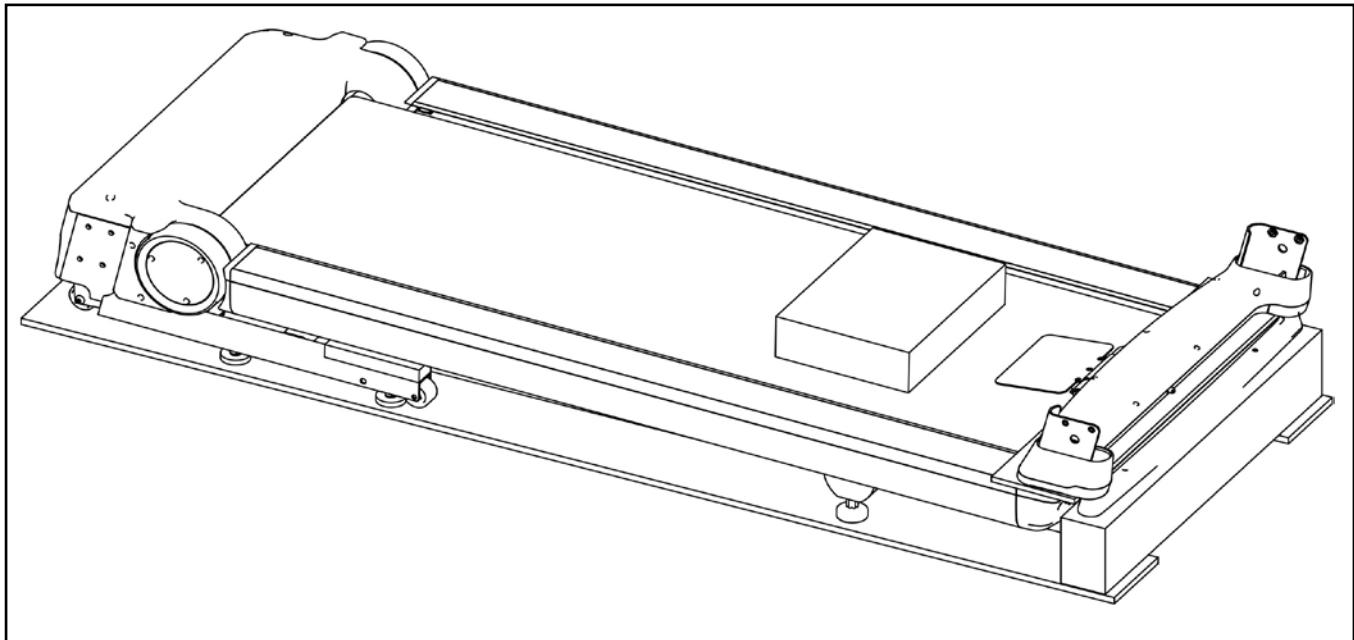
Obsah balení

- 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).

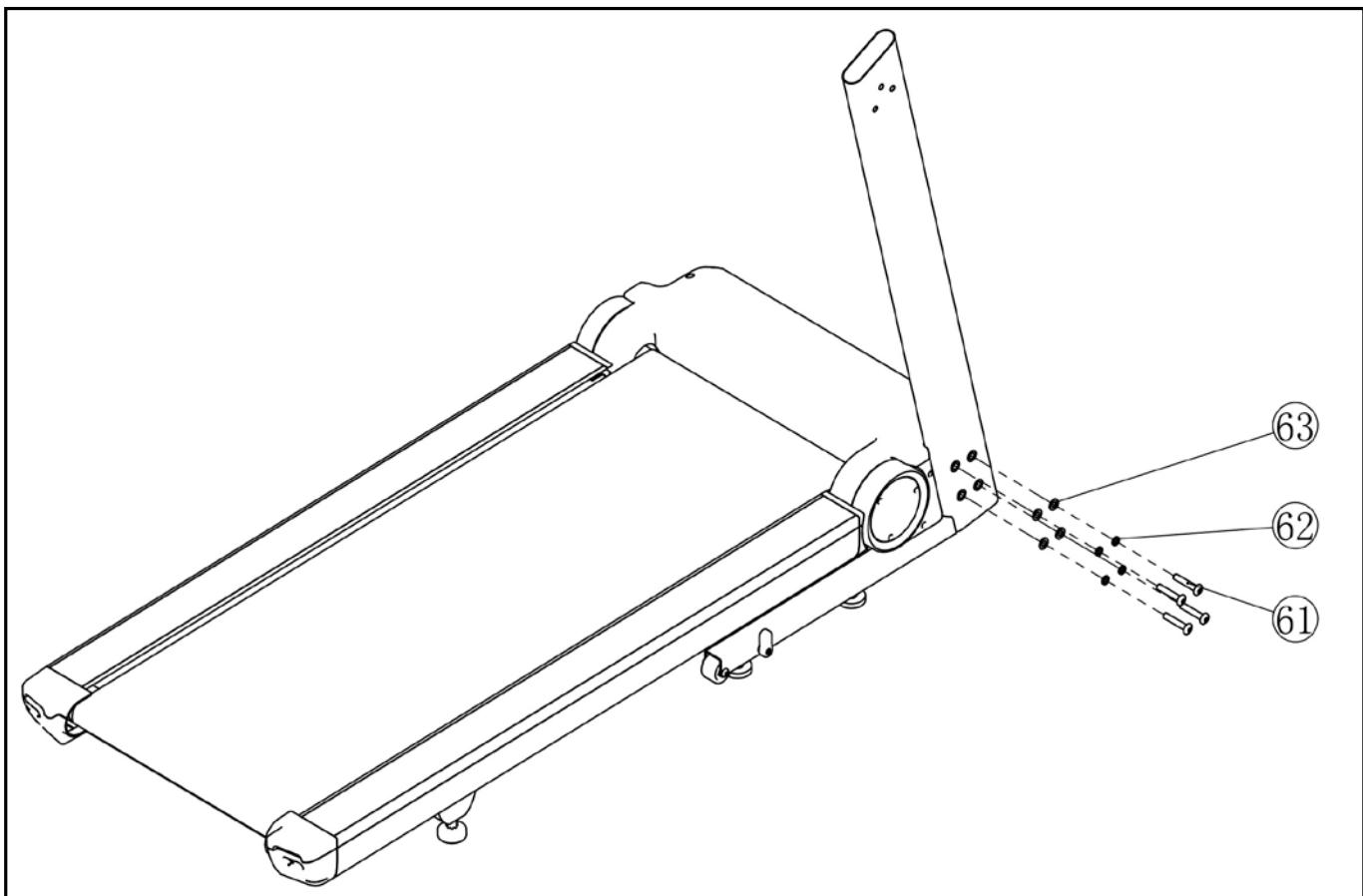
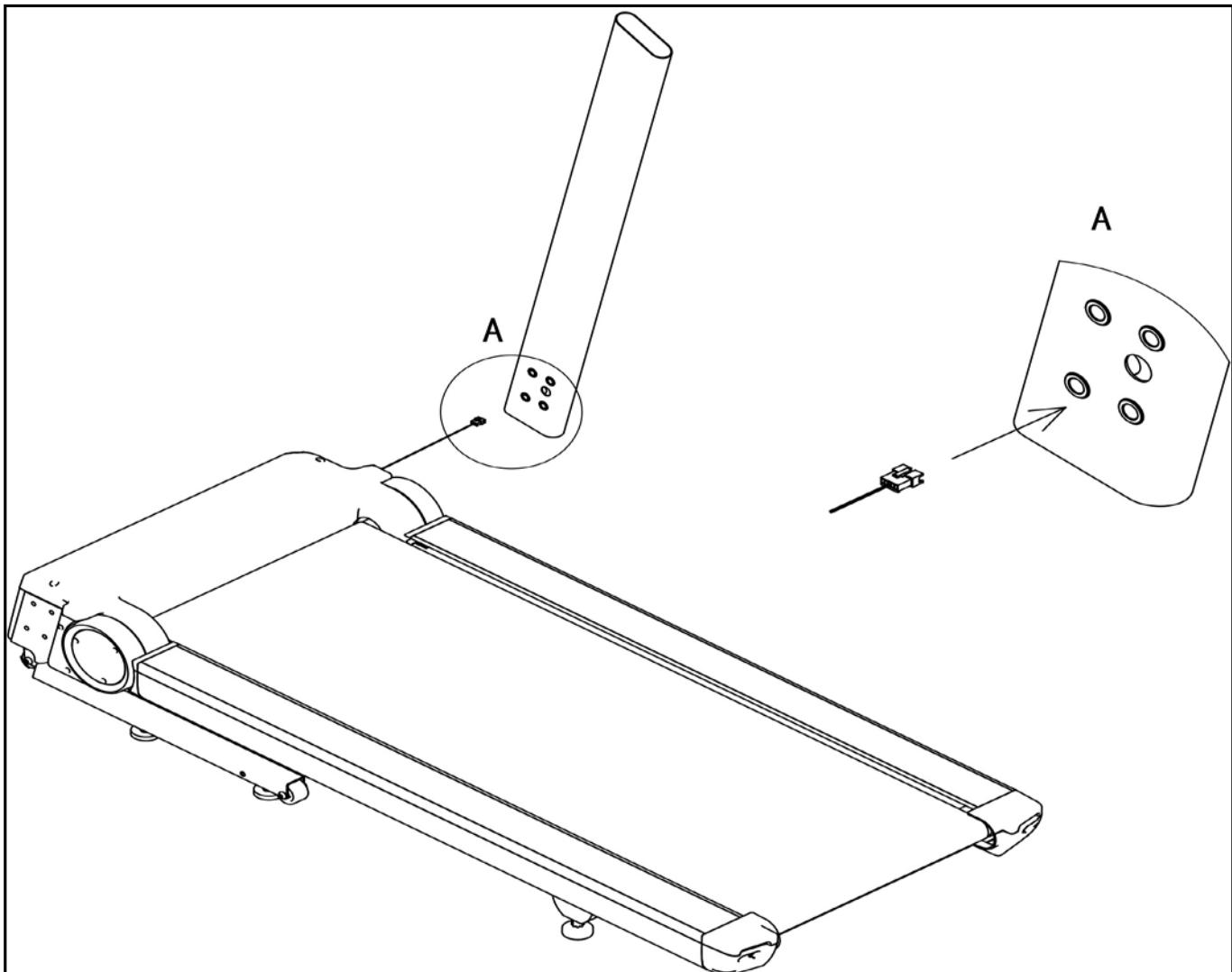


Trenažér sestavujte pouze za pomocí druhé osoby. Nikdy nestrkejte prsty pod kryty nebo do pohyblivých částí stroje.

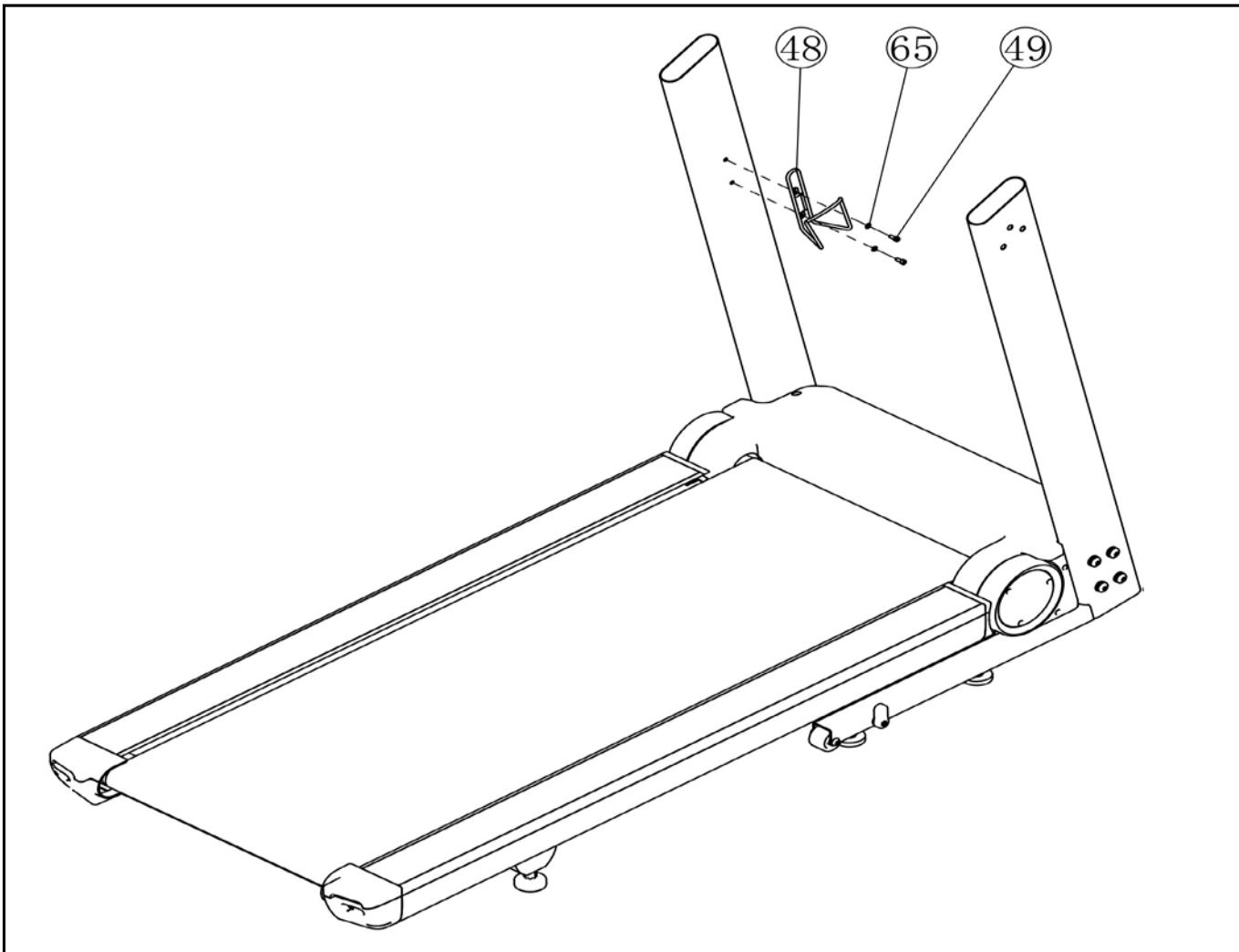
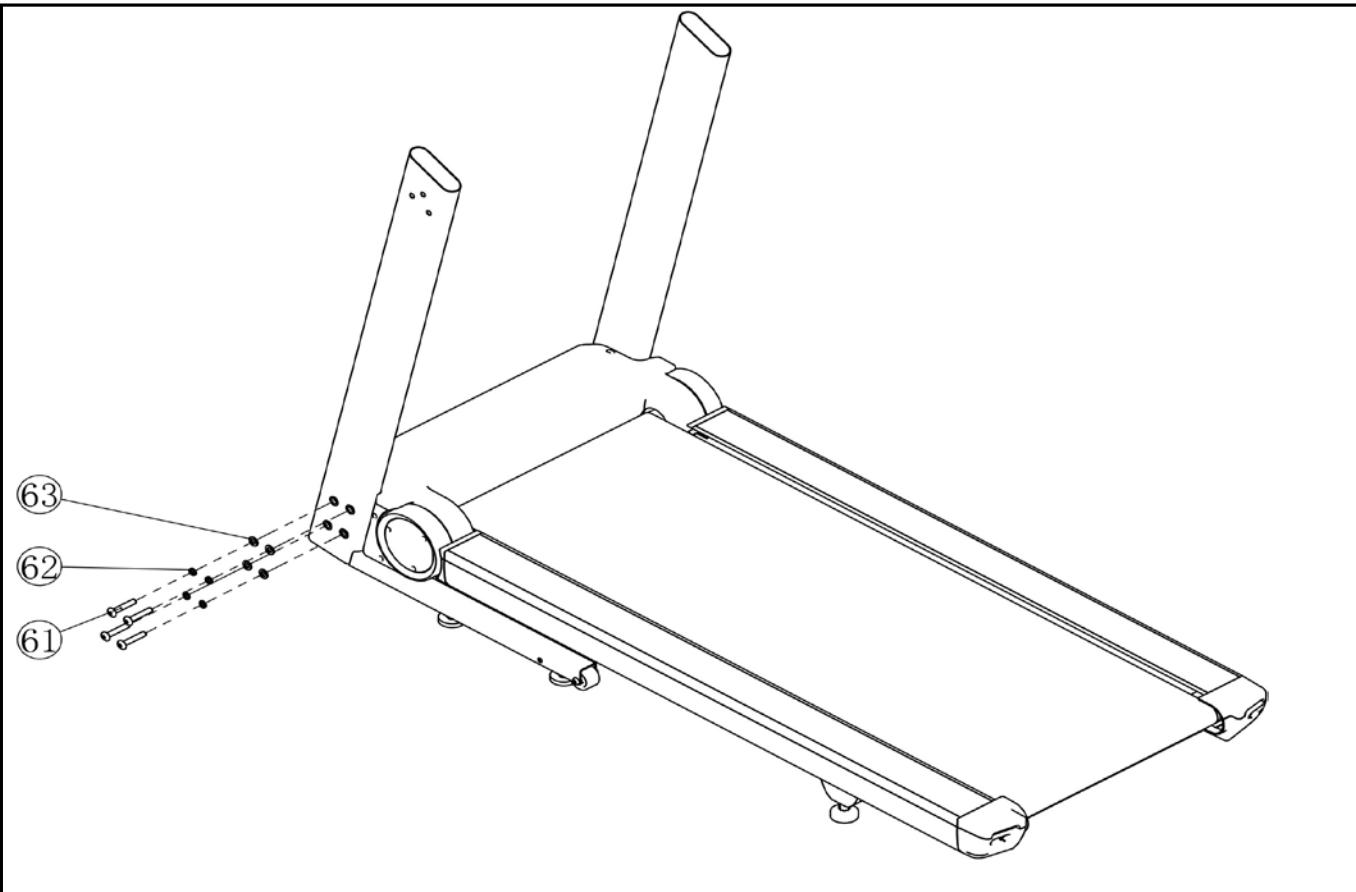
Schritt / Krok 3 / Krok 4 / Krok 5



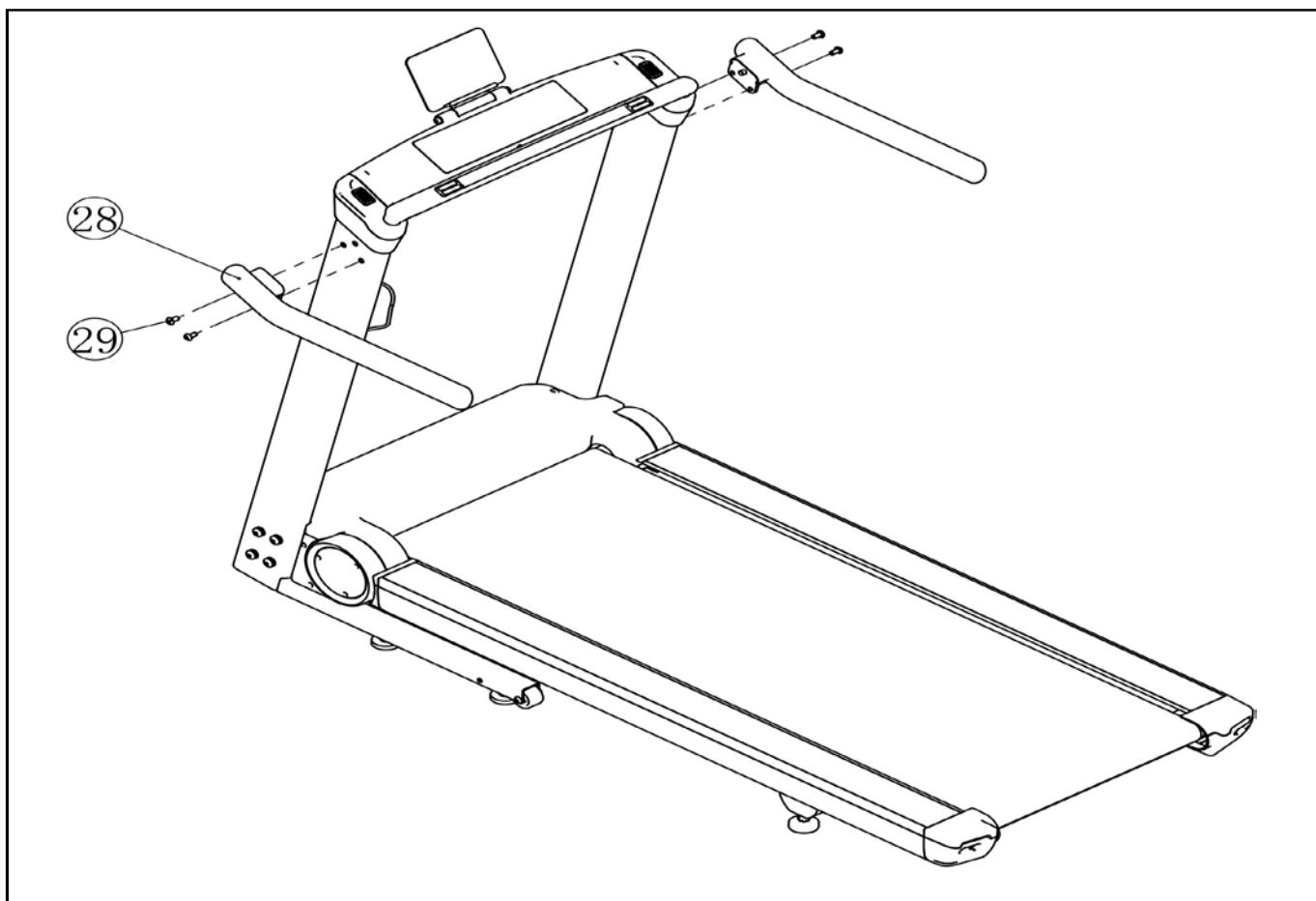
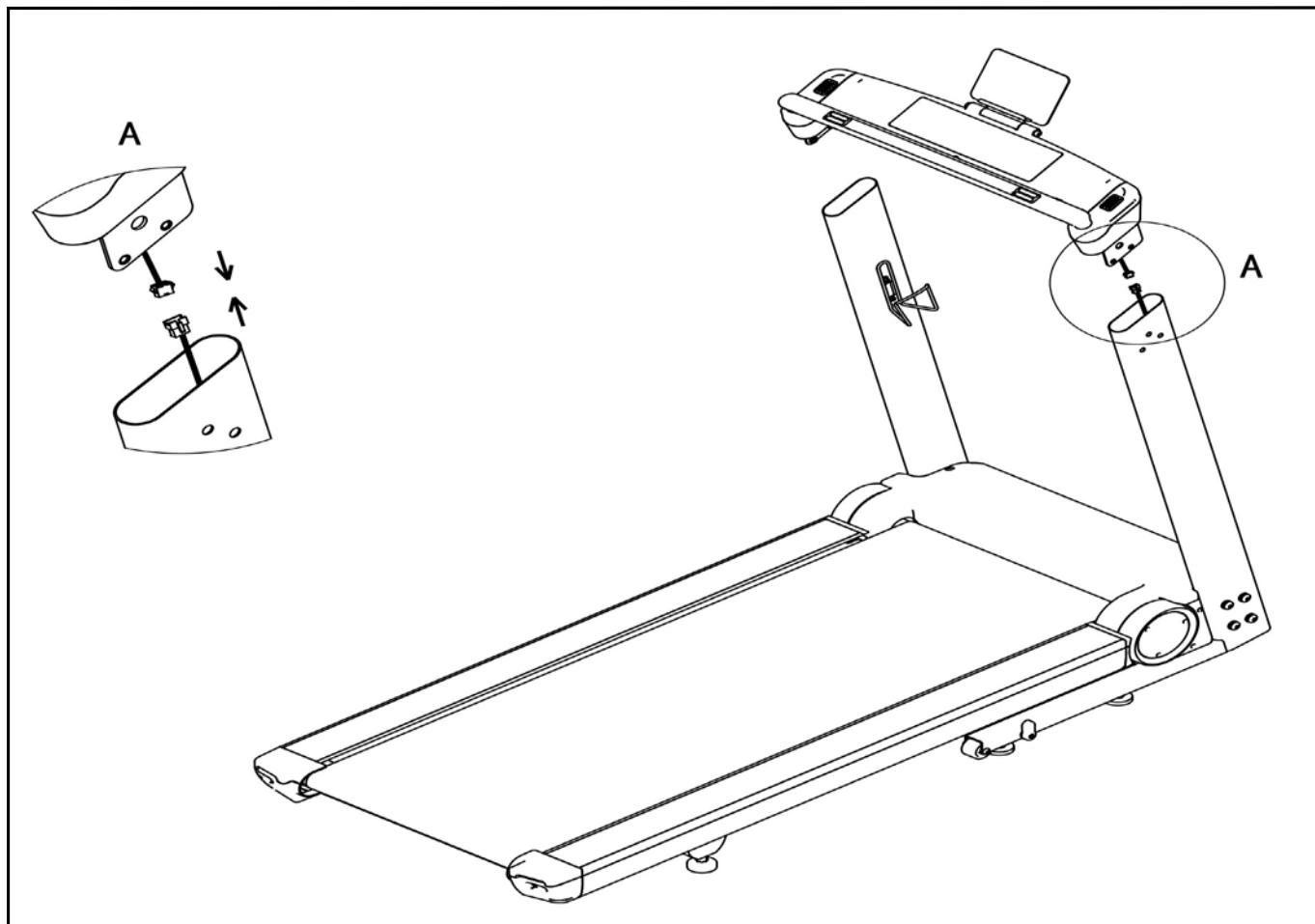
Schritt / Krok 6 / Krok 7



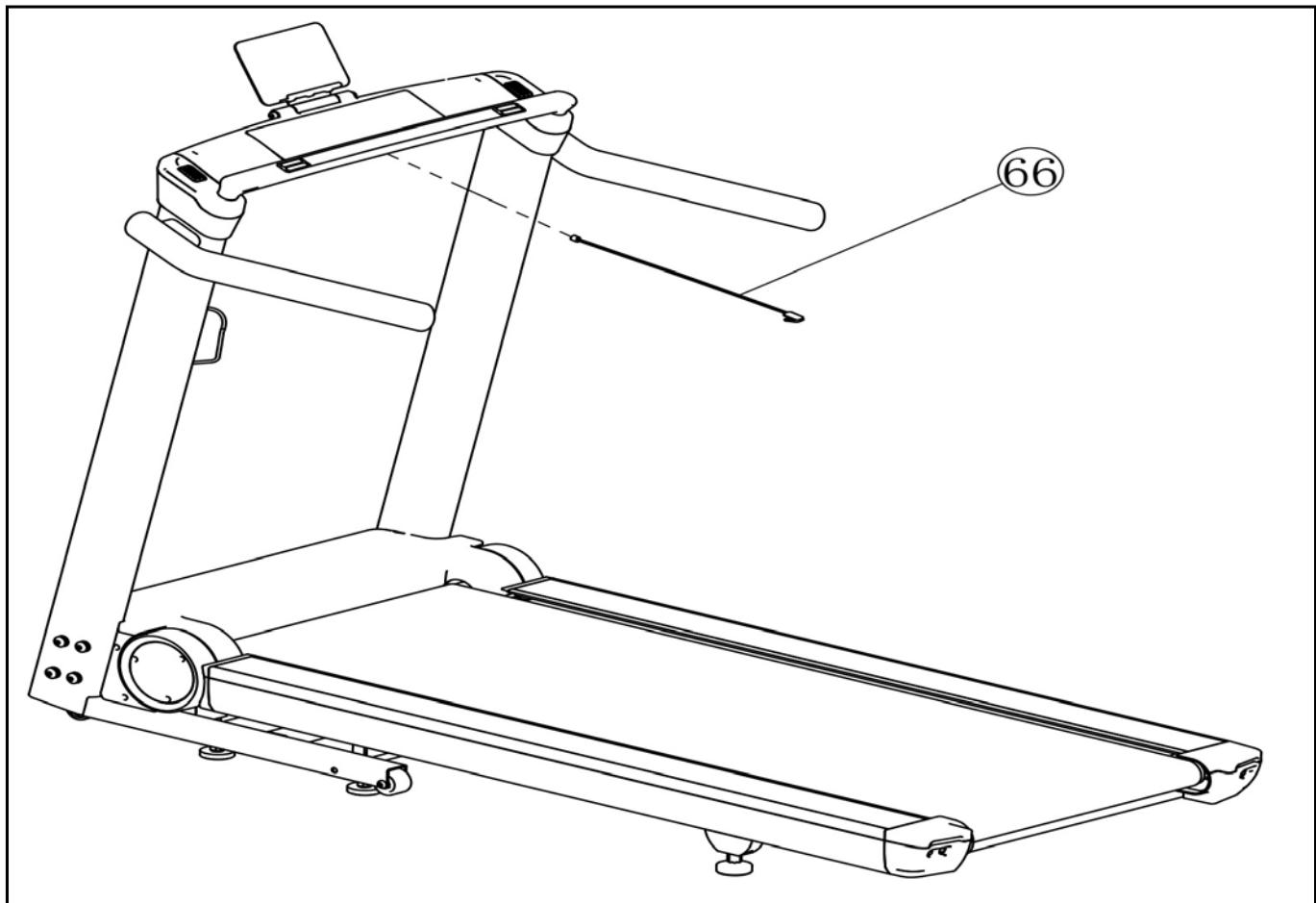
Schritt / Krok 8 / Krok 9



Schritt / Krok 10 / Krok 11



Schritt / Krok 12



3.2 Aufstellen des Laufbandes

- ☒ Benutzen Sie das Laufband nie im Freien.
- ☒ Stellen Sie das Laufband nie nahe an offenes Wasser oder in Räume, in welchen die Luftfeuchtigkeit sehr hoch ist.
- ☒ Stellen Sie sicher, dass das Stromkabel keine Laufwege kreuzt.
- ☒ Ist in dem ausgewählten Raum Teppichboden ausgelegt, stellen Sie bitte sicher, dass sich genügend Abstand zwischen dem Laufband und dem Teppichboden befindet. Sollte dies nicht der Fall sein, benutzen Sie bitte eine Unterlage.
- ☒ Halten Sie einen Sicherheitsabstand von mindestens 2x1m hinter der Lauffläche ein, um sich während eines Notfalls nicht an der Wand zu verletzen.
- ☒ Nach einem längeren Gebrauch kann unter Umständen schwarzer Abrieb unter dem Laufband zu sehen sein. Die ist eine normale Abnutzung und bedeutet nicht, dass ein Defekt vorliegt. Dieser Abrieb kann mit jedem handelsüblichen Staubsauger entfernt werden. Um einer Verschmutzung vorzubeugen, empfiehlt es sich eine Unterlage unter das Laufband zu legen.

3.2.1 Ausrichtung des Laufbandes

Bitte beachten Sie, dass der Boden, auf welchem es aufgestellt werden soll, eben ist. Sollte das Laufband nicht sicher stehen, positionieren Sie es bitte an einem anderen Ort.

3.2.2 Stromzufuhr

Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht in eine Mehrfachsteckdose einstecken, in welcher sich bereits Fernseher oder Computer befinden.

3.2.3 Zusammenklappen des Laufbandes

Das Zusammenklappen und Wiederaufklappen ist durch die Hilfe von Gasdruckfedern sehr einfach. Stellen Sie sicher, dass vor dem Zusammenklappen die Neigungsverstellung die Waagrechte (0% Neigung) erreicht hat, nur so ist ein Zusammenklappen möglich. Führen Sie die Lauffläche unter Vorsicht (halten Sie diese am hinteren Rahmen, links und rechts von der Lauffläche) nach oben, bis diese hörbar einrastet. Die Lauffläche ist in dieser Position gesichert.

3.2.4 Entfalten des Laufbandes

Um das Laufband wieder aufzuklappen betätigen Sie mit Ihrem Fuß den Entriegelungshebel am Klappmechanismuss. Führen Sie zur gleichen Zeit die Lauffläche langsam in Richtung Boden. Durch den Einsatz des Dämpfungssystems sinkt die Lauffläche ab einem bestimmten Winkel sicher nach unten.

3.2 Sestavení trenažéru

- Trenažér není určen k venkovnímu použití.
- Neumiňujte trenažér blízko zdroje vody nebo v místnosti s velkou vlhkostí.
- Ujistěte se, že o původní kabel nelze zakopnout nebo jinak zavadit.
- Pokud je trenažér umístěn na koberci, ujistěte se, že je mezi běžeckou deskou a kobercem dostatečně velký prostor. Pokud ne, použijte pod trenažér ochrannou podložku.
- Ujistěte se, že je za trenažérem nejméně 2x1m volného prostoru.
- Pokud pod trenažérem naleznete prach z gumy, nejedná se o poruchu, ale běžné opotřebování. Použijte ochrannou podložku pod trenažér.

3.2.1 Umístění trenažéru

Trenažér musí být umístěn je na rovném povrchu.

3.2.2 Zdroj napájení

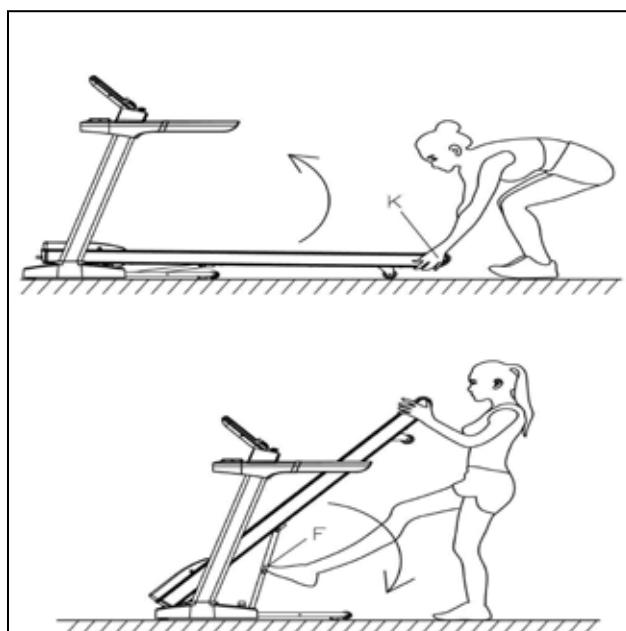
Dávejte pozor, aby běžecký pás nebyl zapojen do vícenásobné zásuvky, kde je již zapojen televizor a další zábavní zařízení.

3.2.3 Skládání trenažéru

Složení trenažéru je velmi jednoduché pomocí kompresního pružinového systému. Ujistěte se, že je běžecká deska nastavena na sklon 0%. Zvedejte zadní část trenažéru směrem vzhůru dokud neuslyšíte zacvaknutí a běžecká deska pevně uchycena.

3.2.4 Rozkládání trenažéru

Pro rozložení trenažéru stiskněte uzamykací systém nohou a pomalu pokládejte desku zpět na podlahu. Zjistěte se, že vám kompresní systém pomáhá, ale nikdy desku nepouštějte volně z rukou.



3.2.5 Verschieben des Laufbandes

Um das Laufband an einen anderen Ort zu schieben, gehen Sie wie folgt vor:

- Stellen Sie sicher, dass der Neigungswinkel 0% beträgt.
- Schalten Sie das Laufband am Netzschatzer aus.
- Ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose heraus.
- Klappen Sie das Laufband hoch, bis es hörbar einrastet.
- Kippen es vorsichtig zu Ihnen her und rollen es auf den Transportrollen an den gewünschten Ort.

3.2.6 Lagerung des Laufbandes

Für Sicherheitsmaßnahmen, speziell wenn Sie Kinder haben, sollten Sie folgende Punkte beachten:

- Schalten Sie das Laufband am Netzschatzer aus
- Ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose heraus.
- Entfernen Sie den Not-Aus-Schlüssel und bewahren Sie diesen an einem für Kinder unzugänglichen Ort auf.

4. Startvorbereitung

4.1 Stromversorgung

Schalten Sie den Netzschatzer, welcher sich neben der Netzkabelbuchse auf der Rückseite der Motorabdeckung befindet auf „I“.

4.2 Not-Aus-Schlüssel

Das Abziehen des Not-Aus-Schlüssels gewährleistet in einem Notfall das sofortige Abschalten des Laufbandes. Befestigen Sie aus diesem Grund, bevor Sie mit dem Training starten, die Kordel des Not-Aus-Schlüssels an Ihrer Trainingskleidung. Ein Stoppen des Laufbandes bei hohen Geschwindigkeiten mit Hilfe des Not-Aus-Schlüssels ist nicht zu empfehlen, da Sie sich dabei verletzen könnten. Um das Laufband sicher zu stoppen, benutzen Sie die START-STOP-Taste. Das Laufband kann nicht gestartet werden, solange sich der Not-Aus-Schlüssel nicht auf der dafür vorgesehenen „Emergency Stop“-Position befindet. Aus Sicherheitsgründen ist ein Training ohne das Anlegen der Kordel des Not-Aus-Schlüssels an Ihrer Kleidung verboten, da sich das Laufband bei einem Sturz nicht von selbst abschaltet. Wurde der Not-Aus Schlüssel in dem Moment abgezogen, indem das Laufband noch eine Steigung aufwies, dann muss nach dem

Auflegen des Not-Aus-Schlüssels, durch Drücken der - START-STOP-Taste zuerst die Steigung auf 0% zurückgestellt werden, bevor das Laufband wieder gestartet werden kann.

4.3 Auf- und Absteigen auf das Laufband

Bitte benutzen Sie die Griffe, um auf das Laufband zu gelangen oder um es zu verlassen. Während des Trainings schauen Sie bitte immer in Richtung Computer. Möchten Sie Ihr Training beenden, dann drücken Sie die START-STOP-Taste und warten bis das Laufband komplett zum Stillstand gekommen ist. Verlassen Sie erst dann das Laufband.

4.4 Absteigen im Notfall

Sollte ein Notfall auftreten und Sie sind gezwungen das Training abrupt zu beenden, gehen Sie wie folgt vor:

- Ziehen Sie den Not-Aus-Schlüssel
- Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handläufen fest
- Springen Sie mit beiden Beinen auf die seitlichen Trittfächen und warten Sie bis das Laufband zum Stillstand gekommen ist.

3.2.5 Přemístění trenažéru

Pro přesun trenažéru postupujte dle následujících pokynů:

- Nastavte sklo desky na 0%.
- Trenažér vypněte.
- Opojte přívodní elektrický kabel.
- Trenažér složte.
- Nahněte trenažér směrem k sobě, tak aby spočinul na kolečkách a pomalu jej přesunujte na nové místo.

3.2.6 Uskladnění trenažéru

Trenažér uskladňujte následovně.:

- Trenažér vypněte.
- Odpojte přívodní elektrický kabel
- Vytáhněte bezpečnostní klíč a uschověte na místo z dosahu dětí.

4. Začínáme

4.1 Zdroj

Zapněte hlavní vypínač do polohy „I“.

4.2 Bezpečnostní klíč

Ujistěte se, že je bezpečnostní klíč vložen do počítače. Pokud není klíč vložen správně, není možné trenažér spustit. Cvičení bez připnutí bezpečnostního klíče je zakázáno, v případě nehody by se páš nezastavil. Pro běžné zastavení trenažéru použijte tlačítko STOP. Pokud je bezpečnostní klíč vytažen a sklo není 0%, je potřeba sklon resetovat a pomocí šipek sklon vynulovat. Pokud není sklon vyresetován, není možné trenažér spustit.

4.3 Nastoupení a sestoupení z trenažéru

Při nastupování na a z trenažéru se přidržujte madel. Během cvičení se vždy dívejte směrem k počítači. Pokud chcete cvičení ukončit, stiskněte Stop a vyčkejte dokud se páš zcela nezastaví.

4.4 Vypnutí v nouzi

V případě nouze postupujte následovně:

- Vytáhněte bezpečnostní klíč
- Uchopte obě madla
- Skočte na bočnice trenažéru a vyčkejte, dokud páš zcela nezastaví.
- Stiskněte tlačítko Stop.



5.1 Computertasten

START-STOP:

Startet und beendet Ihr Training. Drücken der Start Taste während dem Training werden im SPEED/PROGRAM Fenster die Kalorien angezeigt.

INCLINE +/- :

Erhöhung / Verringerung der Steigung (INCLINE).

PRO:

Durch längeres drücken der Taste erscheint die Programmauswahl P01-P30 in dem SPEED/PROGRAMS Fenster. Durch drücken der Taste „PRO“ können die jeweiligen Programme ausgewählt werden.

SET:

Durch drücken werden alle Werte auf null zurückgesetzt. Wenn Sie einen Wert einstellen möchten, drücken Sie mehrfach die SET-Taste. Die geänderte Nummer im Fenster beginnt zu blinken. Drücken Sie dann die Taste +/-, um diese Nummer zu ändern. Wenn Sie die STOP-Taste drücken, wird der geänderte Prozess angehalten. Drücken Sie nach allen Einstellungen die START-Taste. Der geänderte Wert wird gespeichert. Wenn die Zeit- oder Entfernungsdaten erreicht sind, stoppt das Laufband. Hinweis: Drücken Sie die Set-Taste mehr als vier Mal ununterbrochen können Sie sich eine Pulsobergrenze einstellen.

SPEED + / - :

Erhöhung / Verringerung von Funktionswerten und der Geschwindigkeit (SPEED).

QUICK SPEED:

Direktes Ändern der Geschwindigkeit.

USB CHARGER:

Handy oder Tablet wird während dem Training geladen.

SPEAKERS:

Abspielen von Musik über Bluetooth Verbindung: Sie können Ihre Mobilgeräte mit dem Laufband verbinden, um Musik abzuspielen. Der hinterlegte Bluetooth Name ist Hammer Q VADIS. Sie wählen Musik und passen die Lautstärke der Musik mit Ihrem Gerät an. Sie können Ihr Gerät über Bluetooth verbinden.

5.1 Tlačítka počítače

START/STOP

Začněte a zastavte cvičení. Můžete stisknout tlačítko Start, když je trenažér v provozu, pro přepnutí okna zobrazení rychlosti na kalorie.

SKLON +/- :

Zvýšení / snížení funkce sklonu.

PRO:

Stiskněte a podržte tlačítko pro zobrazení volby programu P01-P30 v okně RYCHLOST / PROGRAMY. Stisknutím tlačítka PRO vyberte požadovaný program.

SET (nastavení)

Stiskněte tlačítko SET, když je běžecký pás v pohotovostním režimu a všechna čísla v okénku LED zobrazují nulu. Pokud chcete nastavit jakýkoli parametr, stiskněte dálé tlačítko SET, nastavovaná hodnota v okně začne blikat, poté stiskněte tlačítko +/- pro změnu hodnoty; pokud stisknete tlačítko STOP, proces nastavení bude ukončen. Po všech nastaveních stiskněte tlačítko START, parametry se uloží a běžecký pás se spustí. Pokud jsou nastaveny údaje času nebo vzdálenosti, běžecký pás se zastaví po dosažení hodnoty 0 a ozve se pípnutí.

Poznámka: Pokud stisknete tlačítko 4x za sebou, program se přepne do nabídky nastavení pulzu.

RYCHLOST + / - :

Zvýšení / snížení rychlosti

QUICK SPEED (zkratky rychlosti):

Rychlá změna rychlosti.

USB NABÍJEČKA:

Nabíječka pro mobilní telefon nebo tablet

REPRODUKTORY:

Přehrávání hudby s připojením Bluetooth: K běžeckému pásu můžete připojit svá mobilní zařízení a přehrávat hudbu. Název Bluetooth je Hammer Q VADIS. Můžete si využít hudbu a upravit hlasitost hudby pomocí vašeho zařízení.



5.2 Computer Anzeige

DISTANCE/PULSE:

Anzeige der hinterlegten Strecke und Trainingspuls.

SPEED/PROGRAM:

Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit und Trainingsprogramm.

TIME:

Anzeige der Trainingszeit.

CALORIES:

Anzeige der verbrauchten Kalorien. Durch drücken der Start Taste während dem Training werden im SPEED/PROGRAM Fenster die Kalorien angezeigt. Durch erneutes drücken wird wieder die Geschwindigkeit angezeigt.

Incline:

Anzeige der Steigung

5.3 Computer Inbetriebnahme

PAUSE und STOP:

Das Laufband stoppt, wenn Sie im Trainingsmodus zum ersten Mal die Stopp-Taste drücken. Alle Daten bleiben erhalten. Wenn Sie die Starttaste drücken, läuft das Gerät wieder gemäß den vorherigen Daten. Wenn Sie die Stopp-Taste zum zweiten Mal drücken, werden alle Daten auf Null gesetzt.

Anzeige der Gesamtkilometer:

Wenn sich das Laufband im Standby-Modus befindet und alle Daten im Fenster Null anzeigen, drücken Sie die Set-Taste, um die Set-Daten anzuzeigen. Drücken Sie die Set Taste erneut und halten Sie sie etwa 3 Sekunden lang gedrückt. Anschließend wird die Gesamtentfernung anzuzeigen.

APP Kinomap und ZWIFT:

Laden Sie die APP „Kinomap“ oder „Zwift“ herunter und installieren Sie diese auf Ihrem Smartphone oder Tablet.

Aktivieren Sie in Ihrem Smartphone oder Tablet „Bluetooth“. Wählen Sie Ihr Laufband aus „Hammer Q VADIS“.

Öffnen Sie die APP.

Wählen Sie in der App unter „Brand directory“ „FitShow“ aus und verbinden.

5.2 Funkce displeje

DISTANCE/PULSE: Zobrazuje uběhnutou vzdálenost a srdeční frekvenci.

RYCHLOST/PROGRAM:

Displej zobrazuje rychlosť a program.

ČAS:

Displej ukazuje čas.

KALORIE:

Zobrazení spálených kalorií. Stiskněte tlačítko Start, když je trenažér v provozu, pro přepnutí okna zobrazení rychlosťi na kalorie po dobu 10 vteřin nebo znova stiskněte pro přepnutí zpět.

Sklon:

Zobrazuje sklon.

5.3 Funkce počítače

PAUSE a STOP:

Běžecký pás se zastaví když 1x stisknete tlačítko STOP, a všechna data zůstanou zachována. Pokud stisknete tlačítko Start, stroj bude znovu pokračovat podle předchozích údajů. Pokud stisknete tlačítko STOP podruhé, všechna data se vynulují.

Zobrazení celkové vzdálenosti:

Když je běžecký pás v pohotovostním režimu a všechna okénka zobrazují nulu, stiskněte tlačítko SET pro zobrazení nastavených dat. Stiskněte znova tlačítko SET a podržte jej asi 3 sekundy, pak se okno rychlosťi a okno vzdálenosti sloučí a zobrazí celkovou vzdálenost.

Aplikace Kinomap a Zwift:

Stáhněte a nainstalujte „Kinomap“ nebo „Zwift“ z Apple Store nebo obchodu Google Play.

Aktivujte Bluetooth ve svém smartphonu nebo tabletu. Vyberte název Bluetooth „Hammer Q VADIS“

Otevřete aplikaci.

HRC/Herzfrequenz:

Drücken Sie die SET-Taste fünfmal, wenn sich das Laufband im Standby-Modus befindet und alle Zahlen im LED-Fenster Null anzeigen. Der Zielpuls wird im Fenster angezeigt. Drücken Sie „SPEED“+/-, um diese Zahl zu ändern. Um diese Funktion zu verwenden, greifen Sie die Handpulssensoren oder nehmen Sie eine Brust gurt.

WARNUNG: Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, ist das Training sofort zu unterbrechen!

PROGRAMME:

Sie können durch drücken der PRO Taste aus 30 verschiedenen Programmen wählen.

Drücken Sie die START Taste um das Training zu beginnen.

Jedes Programm ist in 10 Abschnitten unterteilt. Jeder Abschnitt ist 200 m. Nach Ende der 10 Abschnitte wiederholt sich das Programm.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
program1	speed	3,80km/h	5,00km/h	6,00km/h	7,00km/h	5,00km/h	6,00km/h	5,00km/h	6,00km/h	4,00km/h	3,80km/h
	incline	0%	2%	4%	5%	8%	6%	6%	3%	2%	0%
program2	speed	3,80km/h	4,00km/h	6,00km/h	7,00km/h	8,00km/h	7,00km/h	5,00km/h	6,00km/h	4,00km/h	3,80km/h
	incline	0%	6%	5%	3%	4%	5%	3%	4%	2%	0%
program3	speed	3,80km/h	4,00km/h	5,00km/h	7,00km/h	8,00km/h	6,00km/h	7,00km/h	5,00km/h	4,00km/h	3,80km/h
	incline	0%	2%	4%	6%	3%	0%	3%	6%	3%	0%
program4	speed	3,80km/h	5,00km/h	7,00km/h	4,00km/h	6,00km/h	7,00km/h	5,00km/h	6,00km/h	4,00km/h	3,80km/h
	incline	0%	2%	6%	8%	6%	4%	4%	6%	2%	0%
program5	speed	3,80km/h	4,00km/h	6,00km/h	7,00km/h	9,00km/h	5,00km/h	7,00km/h	5,00km/h	4,00km/h	3,80km/h
	incline	0%	5%	4%	6%	3%	4%	2%	5%	2%	0%
program6	speed	3,80km/h	5,00km/h	7,00km/h	8,00km/h	8,00km/h	5,00km/h	4,00km/h	5,00km/h	4,00km/h	3,80km/h
	incline	0%	4%	6%	6%	4%	3%	7%	4%	2%	0%
program7	speed	3,80km/h	5,00km/h	8,00km/h	8,00km/h	7,00km/h	6,00km/h	5,00km/h	4,00km/h	5,00km/h	3,80km/h
	incline	0%	6%	0%	6%	5%	4%	5%	3%	4%	0%
program8	speed	3,80km/h	5,00km/h	7,00km/h	9,00km/h	8,00km/h	6,00km/h	7,00km/h	5,00km/h	6,00km/h	3,80km/h
	incline	0%	7%	9%	0%	6%	3%	0%	3%	3%	0%
program9	speed	3,80km/h	5,00km/h	7,00km/h	6,00km/h	9,00km/h	6,00km/h	5,00km/h	7,00km/h	4,00km/h	3,80km/h
	incline	0%	4%	0%	4%	2%	4%	0%	5%	6%	0%
program10	speed	3,80km/h	5,00km/h	6,00km/h	7,00km/h	6,00km/h	10,00km/h	7,00km/h	6,00km/h	4,00km/h	3,80km/h
	incline	0%	6%	8%	10%	3%	0%	5%	6%	3%	0%
program11	speed	3,90km/h	5,00km/h	8,00km/h	10,00km/h	9,00km/h	8,00km/h	7,00km/h	8,00km/h	5,00km/h	4,00km/h
	incline	0%	4%	6%	8%	6%	3%	0%	6%	8%	0%
program12	speed	3,90km/h	5,00km/h	9,00km/h	8,00km/h	10,00km/h	8,00km/h	6,00km/h	7,00km/h	4,00km/h	4,00km/h
	incline	0%	6%	8%	6%	0%	4%	5%	4%	2%	0%
program13	speed	3,90km/h	5,00km/h	6,00km/h	10,00km/h	9,00km/h	9,00km/h	7,00km/h	5,00km/h	4,00km/h	4,00km/h
	incline	0%	6%	3%	0%	2%	3%	5%	4%	2%	0%
program14	speed	3,90km/h	6,00km/h	6,00km/h	9,00km/h	10,00km/h	9,00km/h	9,00km/h	8,00km/h	6,00km/h	4,00km/h
	incline	0%	7%	0%	3%	5%	4%	3%	6%	3%	0%

HRC/Srdeční puls:

Stiskněte 5x tlačítko SET, když je běžecký pás v pohotovostním režimu a všechna čísla v okénku LED zobrazují nulu, v okně se zobrazí hodnota cílového pulsu, stisknutím +/- toto číslo změňte. Chcete-li využít tuto funkci, použijte madla se senzory pro puls nebo si nasadte hrudník pás.

VAROVÁNÍ: Systémy měření srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrné cvičení může vést k vážnému poškození zdraví nebo smrti. Pokud se pocítíte nevolnost, je třeba trénink okamžitě přerušit!

Programy:

Stiskněte PRO a můžete si vybrat z 30 různých programů.

Pro zahájení tréninku stiskněte tlačítko START.

Každý program je rozdělen do 10 sekcí. Každý úsek má 200 m. Po skončení 10 sekcí se program opakuje.

program15	speed	3,90km/h	5,00km/h	7,00km/h	8,00km/h	9,00km/h	10,00km/h	7,00km/h	5,00km/h	4,00km/h	4,00km/h
	incline	0%	2%	4%	5%	8%	6%	9%	4%	3%	0%
program16	speed	4,00km/h	6,00km/h	8,00km/h	10,00km/h	8,00km/h	9,00km/h	7,00km/h	5,00km/h	6,00km/h	4,00km/h
	incline	0%	5%	8%	2%	6%	8%	6%	4%	2%	0%
program17	speed	4,00km/h	6,00km/h	7,00km/h	9,00km/h	10,00km/h	9,00km/h	8,00km/h	7,00km/h	5,00km/h	4,00km/h
	incline	0%	4%	5%	8%	2%	2%	4%	8%	6%	0%
program18	speed	4,00km/h	7,00km/h	10,00km/h	9,00km/h	7,00km/h	8,00km/h	10,00km/h	7,00km/h	5,00km/h	4,00km/h
	incline	0%	7%	2%	9%	6%	8%	4%	7%	4%	0%
program19	speed	4,00km/h	7,00km/h	9,00km/h	10,00km/h	7,00km/h	9,00km/h	8,00km/h	9,00km/h	6,00km/h	4,00km/h
	incline	0%	6%	4%	0%	7%	5%	8%	5%	6%	0%
program20	speed	4,00km/h	8,00km/h	9,00km/h	10,00km/h	8,00km/h	9,00km/h	10,00km/h	7,00km/h	5,00km/h	4,00km/h
	incline	0%	9%	7%	3%	0%	4%	6%	8%	4%	0%
program21	speed	4,60km/h	6,00km/h	8,00km/h	10,00km/h	12,00km/h	9,00km/h	10,00km/h	8,00km/h	6,00km/h	4,20km/h
	incline	0%	9%	8%	2%	6%	7%	5%	7%	3%	0%
program22	speed	4,60km/h	7,00km/h	9,00km/h	10,00km/h	12,00km/h	11,00km/h	10,00km/h	9,00km/h	7,00km/h	4,20km/h
	incline	0%	9%	8%	10%	7%	9%	8%	6%	4%	0%
program23	speed	4,60km/h	8,00km/h	11,00km/h	12,00km/h	10,00km/h	9,00km/h	8,00km/h	6,00km/h	4,20km/h	0%
	incline	0%	10%	10%	6%	3%	0%	5%	7%	3%	0%
program24	speed	4,60km/h	7,00km/h	9,00km/h	12,00km/h	12,00km/h	10,00km/h	10,00km/h	9,00km/h	6,00km/h	4,20km/h
	incline	0%	8%	9%	8%	0%	0%	9%	7%	6%	0%
program25	speed	4,60km/h	6,00km/h	8,00km/h	10,00km/h	12,00km/h	8,00km/h	10,00km/h	9,00km/h	7,00km/h	4,20km/h
	incline	0%	5%	9%	10%	8%	4%	5%	7%	4%	0%
program26	speed	5,00km/h	8,00km/h	9,00km/h	12,00km/h	11,00km/h	12,00km/h	10,00km/h	9,00km/h	8,00km/h	4,20km/h
	incline	0%	6%	7%	4%	6%	0%	5%	10%	6%	0%
program27	speed	5,00km/h	9,00km/h	10,00km/h	12,00km/h	10,00km/h	12,00km/h	10,00km/h	12,00km/h	9,00km/h	4,20km/h
	incline	0%	8%	9%	5%	2%	2%	6%	10%	7%	0%
program28	speed	5,00km/h	8,00km/h	12,00km/h	9,00km/h	10,00km/h	12,00km/h	10,00km/h	9,00km/h	8,00km/h	4,20km/h
	incline	0%	10%	9%	8%	2%	0%	2%	5%	0%	0%
program29	speed	5,00km/h	7,00km/h	9,00km/h	10,00km/h	12,00km/h	11,00km/h	10,00km/h	12,00km/h	9,00km/h	4,20km/h
	incline	0%	8%	10%	9%	8%	2%	0%	2%	5%	0%
program30	speed	5,00km/h	9,00km/h	12,00km/h	11,00km/h	12,00km/h	9,00km/h	12,00km/h	8,00km/h	7,00km/h	4,20km/h
	incline	0%	9%	10%	3%	2%	0%	2%	6%	8%	0%

6. Schmierung des Laufbands

Wichtiger Hinweis:

Bitte schmieren Sie das Laufband vor dem ersten Gebrauch.

Achtung:

Wenn Sie das Laufband reparieren, reinigen oder schmieren, bitte vom Netzstrom trennen.

Schmieren des Laufbands:

Heben Sie den Laufgurt seitlich an und tragen Sie Schmiermittel auf das Laufdeck auf. Wischen Sie das Schmiermittel mit einem Lappen gründlich über das Laufdeck. Wiederholen Sie diesen Vorgang für die andere Seite.

Eine gut geschmierte Lauffläche erhöht den Komfort und reduziert den Verschleiß. Aufgrund von Reibung muss das Laufband von Zeit zu Zeit geschmiert werden.

Um den Silikonstand zu überprüfen, stecken Sie Ihre Hand, bei ausgeschaltetem Laufband, unter den Laufgurt. Sollten Sie noch Silikon fühlen, braucht es nicht geschmiert zu werden, fühlt sich dagegen die Rückseite des Laufgurts trocken an, sollte mit einem Silikonspray geschmiert werden

6. Mazání běžecký pás

Důležitá poznámka:

Před prvním použitím svůj běžecký pás namáte.

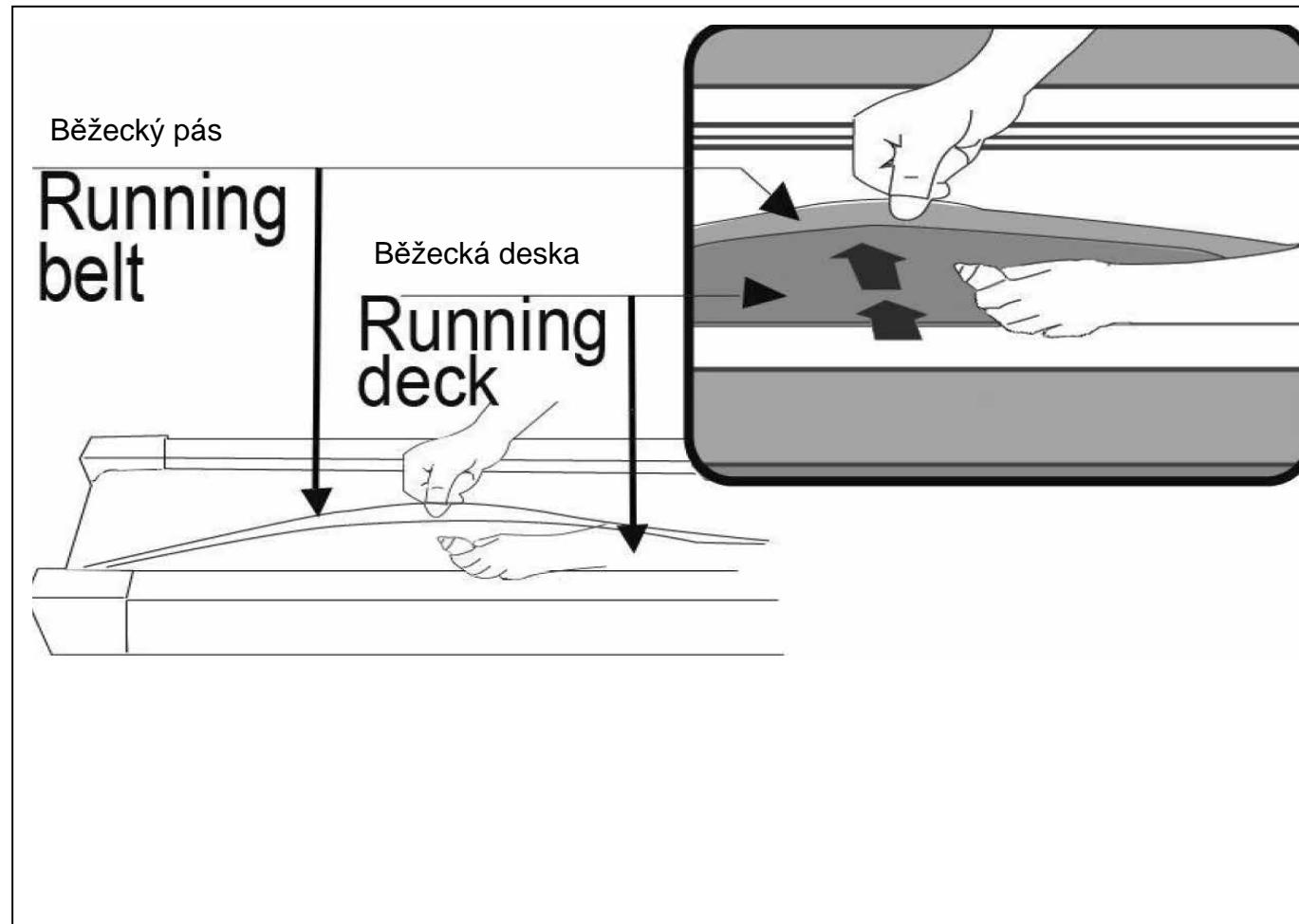
Varování:

Před čištěním, opravou nebo mazáním běžecký pás vždy odpojte z elektrické zásuvky.

Jak mazat:

Zvedněte pás na jedné straně nahoru a naneste mazivo na běžeckou desku. Pomocí hadříku důkladně rozetřete mazivo na běžeckou desku. Opakujte tento postup pro druhou stranu. Dobré mazání běhounu minimalizuje opotřebení.

Pro kontrolu mazání se prosím ujistěte, že je běžecký pás napnutý. Vložte ruku mezi pás a desku. Pokud stále cítíte silikon, není potřeba mazat. Pokud je zadní strana pásu suchá, je nutné jej namazat.



7. Pflege und Wartung

7.1 Pflege

- Entfernen Sie Schmutz von der Lauffläche mit einem handelsüblichen Staubsauger, bei starker Verschmutzung kann die Lauffläche auch mit einem feuchten Tuch und Wasser gereinigt werden. Verwenden Sie niemals Reinigungsmittel.
- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
- Bauteile, welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

7.2 Zentrierung des Laufgurtes

Während des Trainings wird der Laufgurt von einem Fuß stärker beansprucht als vom anderen. Dies führt dazu, dass der Laufgurt auf Dauer aus der Mitte geschoben wird. Das Laufband wurde so konstruiert, dass eine automatische Zentrierung kontinuierlich erfolgt. Es kann aber aufgrund eines längeren Gebrauchs dazu kommen, dass sich der Laufgurt nicht mehr von selbst zentriert. In diesem Fall ist es notwendig die Lauffläche mit den zwei Innensechskantschrauben am hinteren Ende des Laufbandes zu zentrieren.

Tragen Sie beim Zentrieren der Lauffläche keine lose Kleidung

- Drehen Sie die Innensechskantschraube nie mehr als eine $\frac{1}{4}$ Drehung auf einmal.
- Spannen Sie immer eine Seite und lösen anschließend die andere.
- Lassen Sie während der Zentrierung das Laufband mit einer Geschwindigkeit von ca. 6km/h ohne Trainingsperson laufen.

Ist die Zentrierung beendet, gehen Sie für fünf Minuten mit der bereits eingestellten Geschwindigkeit auf dem Laufband. Falls notwendig, wiederholen Sie den beschriebenen Vorgang. Achten Sie darauf, dass Sie eine Überspannung des Laufgurts vermeiden, da dadurch die Lebensdauer stark beeinträchtigt wird.

Ist der Abstand von der linken Seite zu groß, dann

- drehen Sie die linke Schraube um eine $\frac{1}{4}$ Drehung im Uhrzeigersinn (rechts herum; Anziehen)
- und drehen Sie die rechte Schraube um eine $\frac{1}{4}$ Drehung gegen den Uhrzeigersinn (links herum; Lösen). Ist der Abstand von der rechten Seite zu groß, dann
- drehen Sie die rechte Schraube um eine $\frac{1}{4}$ Drehung im Uhrzeigersinn (rechts herum; Anziehen)
- und drehen die linke Schraube um eine $\frac{1}{4}$ Drehung gegen den Uhrzeigersinn (links herum; Lösen)

7. Péče a údržba

7.1 Péče

- I Pro čištění běžeckého pásku můžete použít vysavač. Pokud je pásek příliš špinavý, použijte vlhký hadr. Nepoužívejte žádné čističe ani chemikálie.
- I Pro čištění použijte pouze vlhkou látku, žádné brusiva. Zajistěte, aby se vlhkost nedostala do počítače.
- I Součásti, které se dostanou do kontaktu s potem, očistěte také pouze vlhkým hadrem.

7.2 Vycentrování běžeckého pásku

Během tréninku se může sádat, že jednou nohou tlačíte více než druhou a tím můžete dojít k posunu pásku na jednu stranu. Normálně se pásek vycentruje automaticky, ale při dlouhém tréninku se stane, že zůstane pásek na straně, nevycentrován. V tomto případě postupujte následovně. Na zadním konci běžecké desky jsou dva šrouby, které slouží k vycentrování pásku.

Otočte šroubem o $\frac{1}{4}$ otáčky v každém kroku.

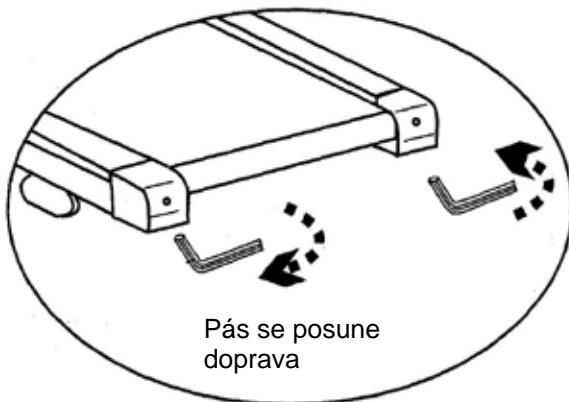
- Jednu stranu utáhněte a druhou povolte ve směru, ve kterém je třeba pásek posunout.
- Spusťte pásek rychlosťí 6km/h a ujistěte se, že na něm nikdo neběží.

Po dokončení vycentrování, choděte na pásku 5 minut rychlosťí 6km/h. Pokud ani poté není pásek vycentrován, postup opakujte. Dávejte pozor, aby na pásku nebyla využívána příliš velká síla, došlo by jeho rychlému opotřebení.

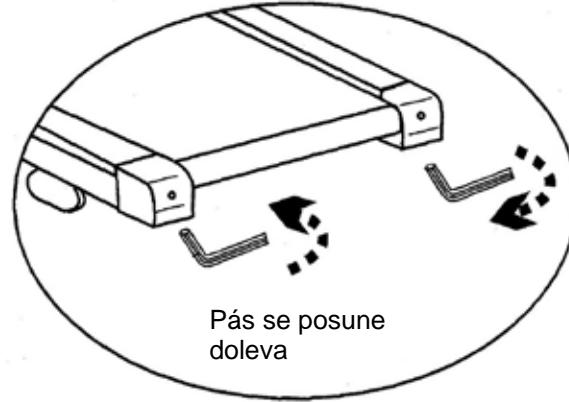
Pokud je mezera na levé straně příliš velká:

- Otočte levým šroubem o $\frac{1}{4}$ otáčky ve směru hodinových ručiček (utahuje)
pravým šroubem otočte o $\frac{1}{4}$ otáčky v protisměru (uvolňuje).
Pokud je mezera na pravé straně příliš velká:
Otočte levým šroubem o $\frac{1}{4}$ otáčky v protisměru hodinových ručiček (uvolňuje)
pravým šroubem otočte o $\frac{1}{4}$ otáčky ve směru (utahuje).

**Laufbandgurt zu weit rechts/
running belt moves to right side**



**Laufbandgurt zu weit links/
running belt moves to left side**



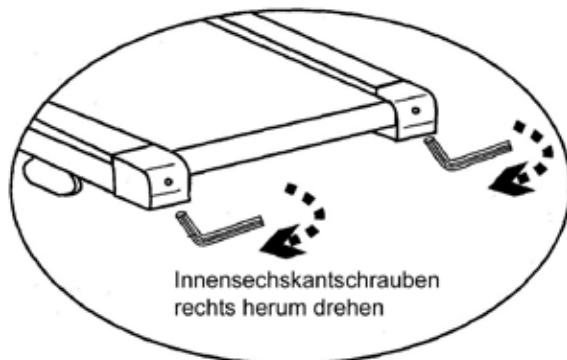
7.3 Einstellung der Laufgurtspannung

Im Laufe der Zeit verliert die Lauffläche an Spannung. Dies ist ein normaler Verschleiß und muss Sie nicht beunruhigen. Dies kann festgestellt werden, wenn Sie beim Aufsetzen eines Fußes während des Trainings bemerken, dass der Laufgurt kurz stehen bleibt und über die Walzen rutscht. Um das Durchrutschen zu beseitigen erhöhen Sie die Spannung des Laufgurts, indem beide Schrauben im Uhrzeigersinn gedreht werden. Bitte drehen Sie die Schrauben niemals mehr als eine $\frac{1}{4}$ Drehung auf einmal. Wiederholen Sie diesen Schritt so oft, bis das Problem des Durchrutschens des Laufgurts, während des Aufsetzens des Fußes, nicht mehr besteht. Läuft der Laufgurt aus der Mitte heraus, zentrieren Sie diesen wie unter Punkt 7.2 beschrieben.

7.3 Utažení pásu

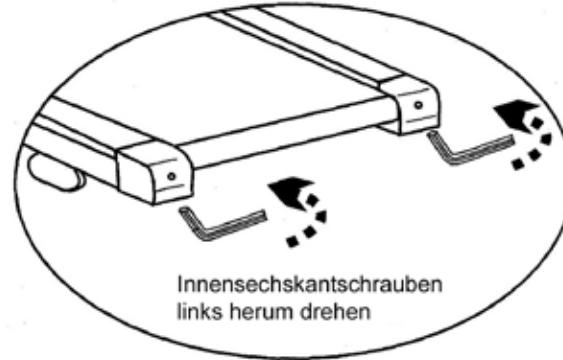
po dlouhé době cvičení se může stát, že napětí pásu povolí. Poznáte to podle toho, že když položíte na pás v běhu jednu nohu, tak se pás zastaví. Problém vyřešíte tak, že oba šrouby nastavení otočíte o $\frac{1}{4}$ otáčky ve směru hodinových ručiček. Neotáčejte s nimi více než takhle. Pokud pás není vycentrován, vycentrujte jej dle předchozí kapitoly.

Spannung erhöhen/ tighten the belt



Turn screw clockwise

Spannung lösen/ untighten the belt



Turn screw anticlockwise

Utažení pásu

Otočte šrouby po směru hodinových ručiček

Uvolnění pásu

Otočte šrouby v protisměru hodinových ručiček

8. Trainingsanleitung

Das Training mit dem Laufband 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!

8.1 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.

8.2 Trainingsintensität

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

8.3 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.

8. Tréninkový manuál

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 rychlosť. Nikdy neukončujte cvičení ihned!
- ✓ Před cvičením i po něm se rádně procvičte

8.1 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.

8.2 Intenzita tréninku

Pečlivě 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.

8.3 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% Vaši maximální tepové frekvence).

Ve zbylých 20% procent můžete zvýšit svoji zátěž na výšší 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, zameřte 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.

Anmerkung:

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

8.4 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).

POZNÁMKA:

Protože každý jednotlivec 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 závratami je nutné se před samotným tréninkem prohlédnout Vašim lékařem.

8.4 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 (vyjádřené 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 nižší).

- 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)

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger.

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:
220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).

Trainingspuls

Untergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,70$
Obergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

8.5 Trainingsdauer

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

Aufwärmen:

5 bis 10 Minuten durch langsames einlaufen.

Training:

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

Abkühlen:

5 bis 10 Minuten langsames Auslaufen.

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

Veränderung der Stoffwechseltätigkeit 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.

Jestliže se Vaše tréninková kondice dostatečně zvýší, je stále potřebné cvičit s vyšší intenzitou z důvodu dosažení optimální „tréinkové 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 $(220 - \text{věk}) \times 0,85$

7.5 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

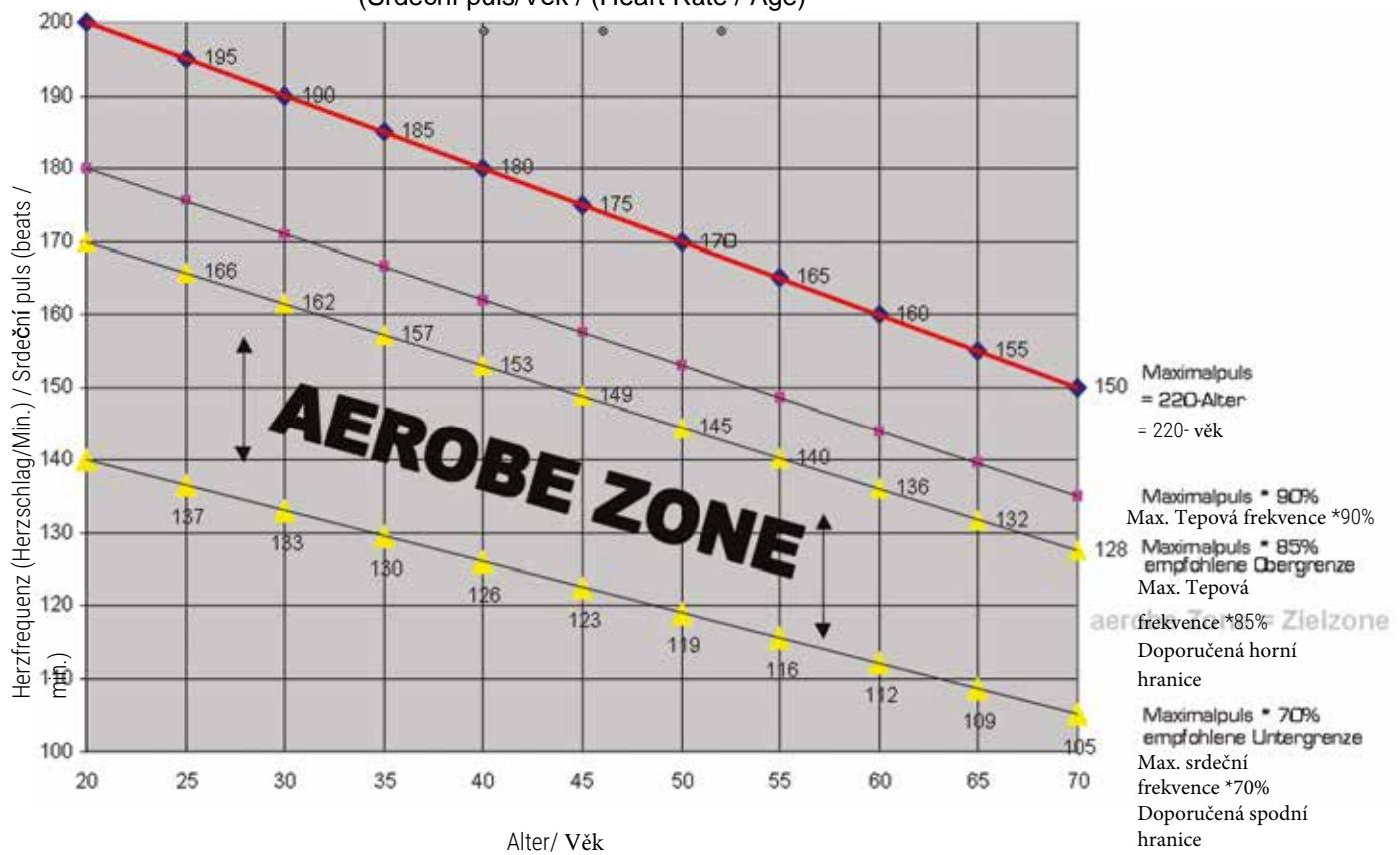
☒ po 30 až 40 minutách se aktivuje metabolismus tuků, poté

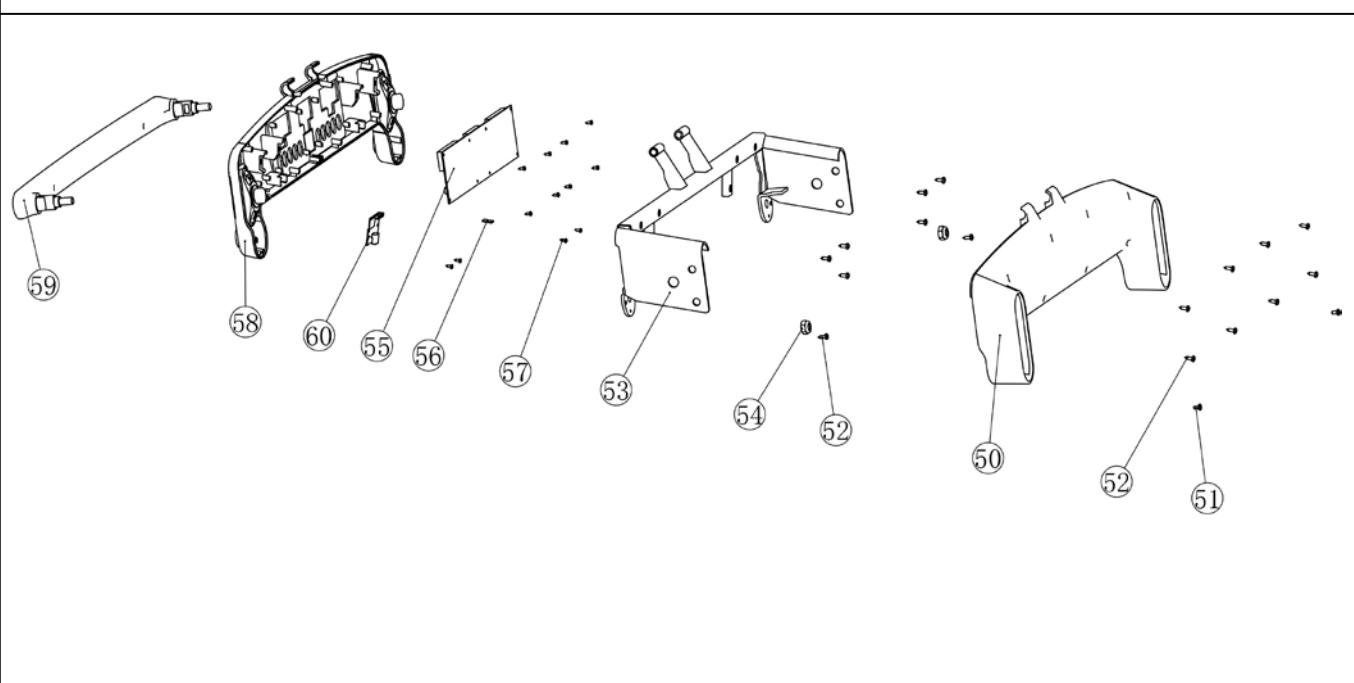
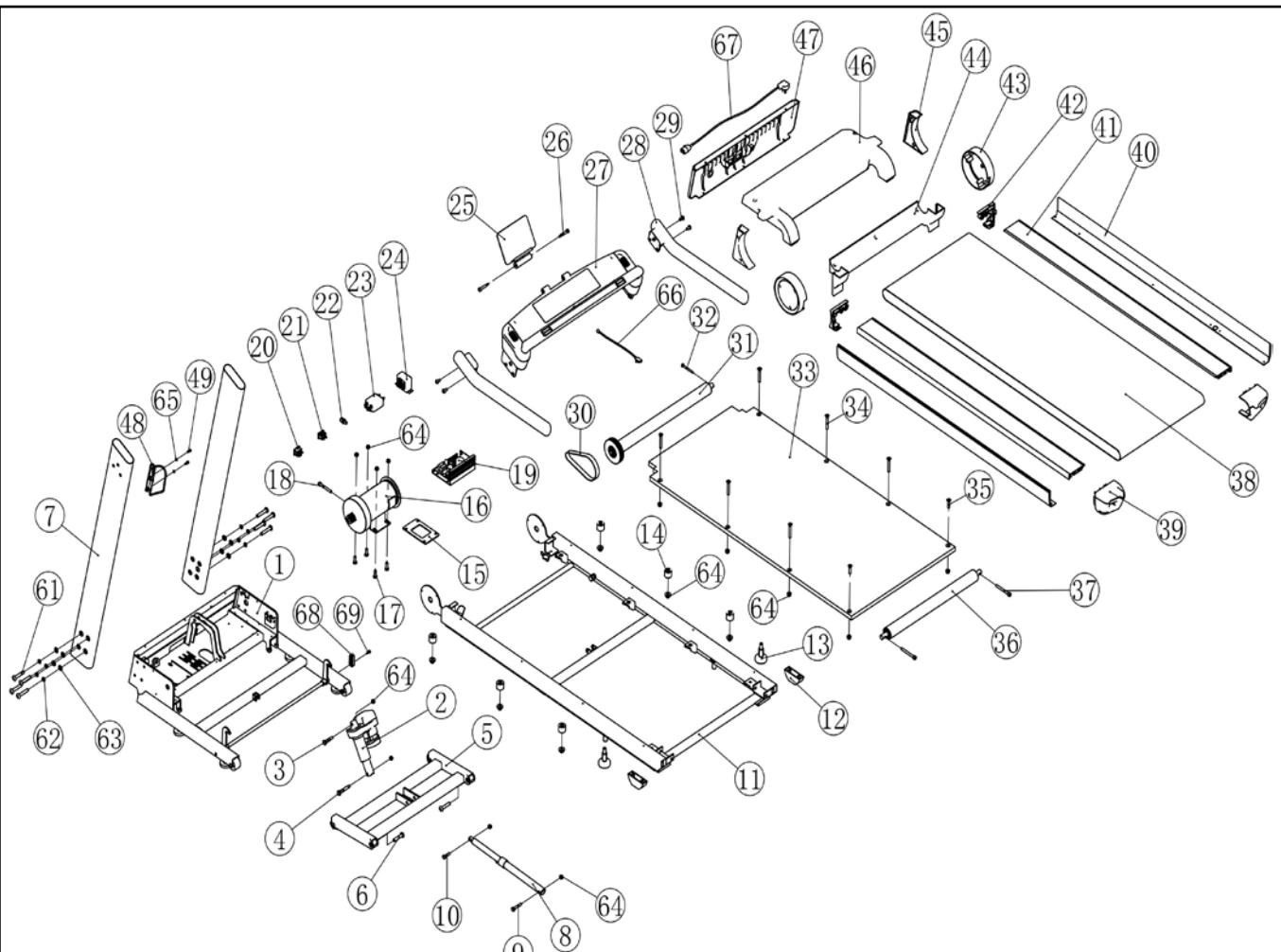
je tělesný tuk hlavním zdrojem energie těla.

Tabulka cílových hodnot srdečního puls

/ Target Pulse Diagram

(Srdeční puls/Věk / Heart Rate / Age)





10. Teileliste / Seznam dílů

Position	Bezeichnung	Popis	Abmessung/Rozměry	Menge/Množství
5161 -				
- 1	Vorderer Rahmen	Základna pro běžecký pás		1
- 2	Steigungsmotor	Sklonový motor		1
- 3	Fixier Stift oben	Horní upevňovací kolík		1
- 4	Fixier Stift unten	Spodní upevňovací kolík		1
- 5	Steigungsfuß	Zvedání nohy		1
- 6	Schraube	Šroub	M10x50	2
- 7	Stütze links/rechts	Vzpřímený sloupek vlevo/vpravo		2
- 8	Zylinder	Hydraulická tyč		1
- 9	Schraube	Šroub	M8x45	1
- 10	Schraube	Šroub	M8x30	1
- 11	Unterer Rahmen	Podvozek běžeckého pásu		1
- 12	Abdeckung hinten	Zadní opěrný kryt		2
- 13	Fuß hinten	Spodní noha		2
- 14	Dämpfer	Tlumící blok		6
- 15	Motor dämpfer	Tlumící podložka motoru		1
- 16	Motor	Motor		1
- 17	Schraube	Šroub	M8x25	4
- 18	Schraube	Šroub	M8x65	1
- 19	Platine	Napájecí deska		1
- 20	An/ Aus Schalter	Vypínač		1
- 21	Buchse	Zásuvka pro napájecí kabel		1
- 22	Sicherung	Pojistka		1
- 23	Filter	Vlnový filtr		1
- 24	Kondensator	Reaktor		1
- 25	Tablethalterung	Držák podložky		1
- 26	Schraube	Šroub	M8x40	2
- 27	Display	Zobrazit		1
- 28*	Handgriff	Zábradlí		2
- 29	Schraube	Šroub	M8x16	4
- 30*	Riemen	Pás		1
- 31	Rolle vorn	Přední válec		1
- 32	Schraube	Šroub	M6x60	1
- 33*	Laufdeck	Bežecké prkno		1
- 34	Schraube	Šroub	M8x60	12
- 35	Schraube	Šroub	M8x60	2
- 36	Rolle hinten	Zadní válec		1
- 37	Schraube	Šroub	M8x75	2
- 38*	Laufgurt	Bežecký pás		1
- 39	Abdeckung hinten	Serizovací sloupku		2
- 40	Seitenschiene	Postranní panel		2
- 41	Obere Plastikabdeckung	Horní pruh		2
- 42	Halterung	Okrajový blok		2
- 43	Disk	Disk		2
- 44	Untere Motoren Abdeckung	Spodní kryt motoru		1
- 45	Abdeckung Standfuß	Ochrana nohou		2
- 46	Motor Abdeckung	Kryt motoru		1
- 47	Vordere Abdeckung	Přední kryt		1
- 48	Halterung Trinkflasche	Držák na láhev		1
- 49	Schraube	Šroub	M5x12	2
- 50	Untere Display Abdeckung	Kryt pod monitor		1
- 51	Schraube	Šroub	M4x8	2
- 52	Schraube Selbstschneident	Samořezný šroub	M4x12	16
- 53	Rahmen Bildschirm	Rám monitoru		1
- 54	Abdeckung Mutter	Uzamykací uzávěr	M10	2
- 55	Platine	Obvodová deska		1
- 56	Not Aus Platine	Deska nouzových obvodů		1
- 57	Schrauben selbstschneident	Samořezný šroub	3x8	12
- 58	Abdeckung Bildschirm oben	Horní kryt monitoru		1
- 59	Handpuls	Srdeční pulzní elektroda		1
- 60	USB board	USB deska		1
- 61	Schraube	Šroub	M8x20	8
- 62	Sprengring	Pružinová podložka		8
- 63	Unterlegscheibe	Plochá podložka		8
- 64	Abdeckung Mutter	Uzamykat uzávěr	M8	26
- 65	Unterlegscheibe	Plochá podložka		2
- 66	Not Aus Kabel	Kabel nouzového zastavení		1

-67	Stromkabel	Elektrické vedení	1
- 68	Verstellhebel	Knoflík	1
- 69	Schraube	Šroub	M5x16

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

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

11. Záruka / Warranty

Dovozce:

FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6 198 00 Praha 9
Tel.: +420 581 601 521
E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

Výrobce:

Hammer Sport AG,
Von Liebig Str. 21, 89231
Neu-Ulm
www.hammerer.de