

FINNUM



FINNLO
finnlo.com
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3259
ID: 1011091

INDEX

1. Conseils de sécurité

2. Généralités

2.1. Emballage

2.2. Dispositions

2.3. Explication des symboles

3. Assemblage

3.1. Contenu de l'emballage

3.2. Étapes d'assemblage

4. Précautions et entretien

5. Console

5.1. Touches

5.2. Affichage

5.3 Fonctions de la console

5.3.1 Insérer les piles

5.3.2 Température de la pièce

5.3.3 Réglage du temps et de la date

5.3.4 Fonction Auto ON /OFF

5.4 Entraînement sans pré réglages

5.5 Entraînement avec pré réglages

5.6 Mesure du pouls

5.7 Test de récupération physique

6. Recyclage des batteries

7. Entraînement manuel

7.1 Type d'entraînement

7.2 Indications d'entraînement

7.2.1 Fréquence d'entraînement

7.2.2 Intensité d'entraînement

7.2.3 Entraînement orienté rythme cardiaque

7.2.4 Contrôle de l'entraînement

7.2.5 Durée des entraînements

8. Schéma du vélo

9. liste des pièces

10. Garantie

1. Consignes de sécurité

IMPORTANT !

- o Le crosstrainer est produit selon la norme européenne DIN EU 957-1/9 class HA.
 - o Le poids maximum de l'utilisateur est de 130 kg
 - o Le crosstrainer doit seulement être utilisé dans le cadre de l'usage conseillé
 - o Toute autre utilisation de l'article est déconseillée et peut être dangereuse.
- L'importateur ne doit pas être tenu responsable en cas de dommages et dégâts causés par une utilisation incorrecte de l'équipement
- o L'elliptique est produit selon les dernières normes de sécurité

Pour éviter tous dégâts et/ou accidents, veuillez lire et suivre ces règles simples :

1. Ne pas laisser les enfants jouer sur ou autour de l'équipement
2. Vérifiez régulièrement que toutes les vis, écrous, poignées et pédales soient bien sécurisés
3. Remplacez rapidement toutes les pièces défectueuses et n'utilisez l'équipement que lorsqu'il est réparé. Surveillez toute usure du matériel
4. Évitez les hautes températures, l'humidité et les éclaboussures d'eau
5. Prenez soin de lire les recommandations d'utilisation avant de commencer l'entraînement.
6. L'équipement requiert d'un espace libre suffisant de chaque côté (au moins 1,5 m)
7. Installez l'équipement sur une surface solide et plate
8. Ne commencez pas immédiatement votre entraînement avant ou après les repas
9. Avant de commencer n'importe quel entraînement de fitness, faites-vous examiner par un médecin.
10. Le niveau de sécurité de la machine est assuré seulement si vous inspectez régulièrement les pièces susceptibles d'être utilisées. Celles-ci sont indiquées par un « * » astérisque dans la liste des pièces. Niveaux et autres ajustements mécaniques de l'équipement ne doivent pas obstruer la série de mouvements pendant l'entraînement.
11. Le matériel d'entraînement ne doit jamais être utilisé comme un jouet
12. Marcher uniquement sur les parties prévues à cet effet
13. Ne portez pas de vêtements amples ; portez des vêtements appropriés à votre entraînement comme une tenue d'entraînement, par exemple.
14. Portez des chaussures et ne faites jamais de l'exercice pieds nus.

15. Assurez-vous que d'autres personnes ne se trouvent pas dans le même espace que le vélo parce qu'elles peuvent être blessées par les parties en mouvement

16. Il n'est pas autorisé de placer l'article dans des pièces avec un taux d'humidité élevé (salle de bain) ou sur le balcon.

2. Généralités

Cet équipement d'entraînement est conçu pour une utilisation à la maison. L'équipement est conforme

aux conditions de DIN EN 957-1/9 classe HA. Les normes CE font référence à la Directive Européenne

89/336/EEC et 73/23/EEC. Hammer ne peut pas être considéré

comme responsable en ce qui concerne les blessures si l'équipement n'a pas été utilisé comme prévu (par exemple, entraînement intensif dans des positions incorrectes, etc.)

Avant de commencer votre entraînement, vous devez avoir eu un examen physique complet par votre médecin afin de d'écarter tout risque de santé existant.

2.1. Emballage

Compatible avec l'environnement et matériaux recyclables :

o Emballage extérieur en carton

o Parties soudées en mousse CFS- sans poly styrol (PS)

o Draps et sacs en polyéthylène (PE)

o Pédales en polypropylène

2.2. Dispositions

Veillez à garder l'emballage en cas de réparation/problèmes de garanties.

L'équipement ne doit pas être jeté dans un sac poubelle !



2.3. Explication des symboles

Contient des informations importantes pour ne pas endommager le matériel.



3. Assemblage

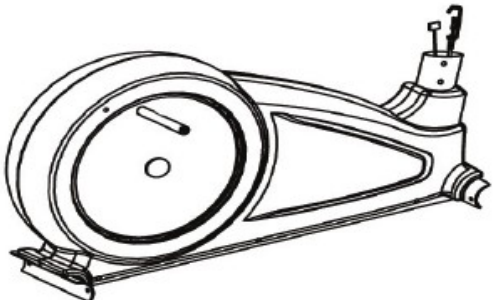

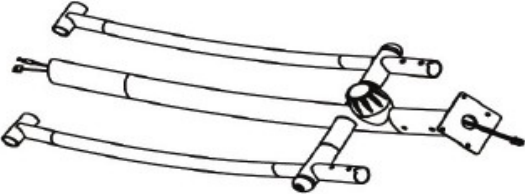











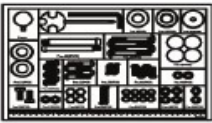

Afin d'assembler l'elliptique facilement, nous avons pré-assemblé les plus importantes parties. Avant d'assembler l'équipement, veuillez lire les instructions attentivement et puis continuez étape par étape comme décrit ci dessous:

3.1) Contenu de l'emballage :

o Déballez toutes les parties individuelles et placez-les de chaque côté, disposées sur le sol

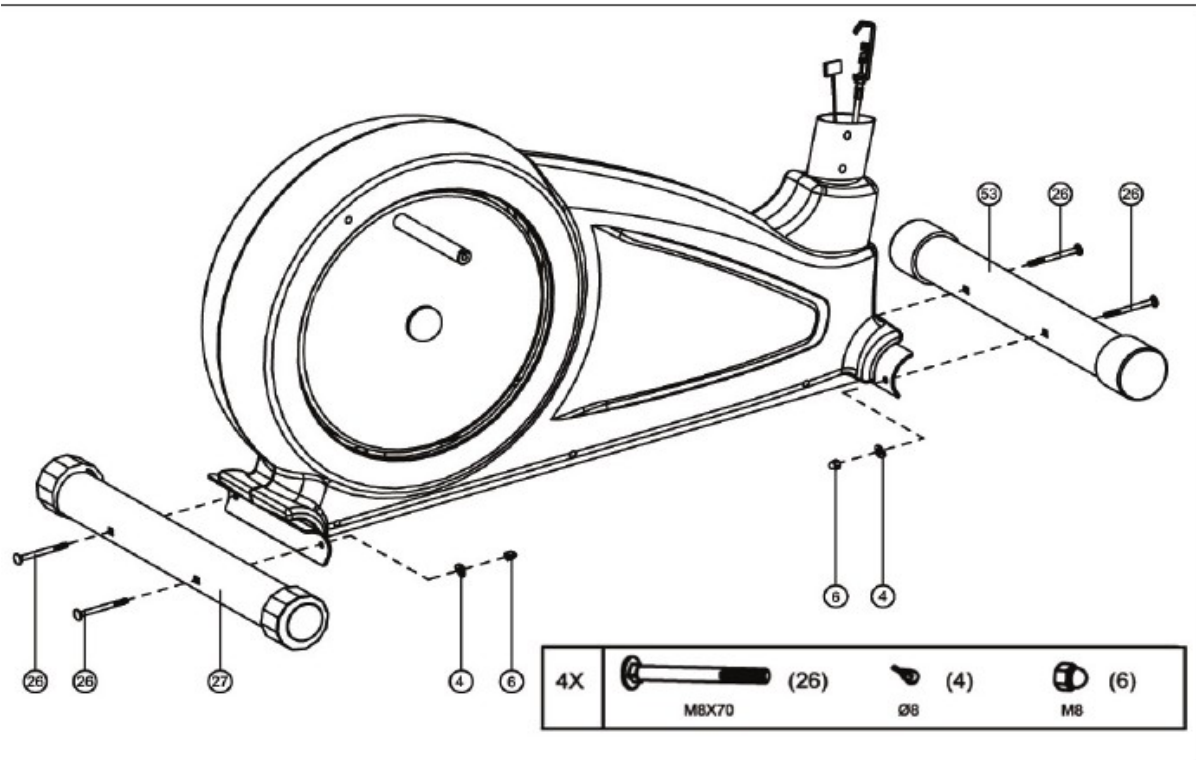
o Placez la partie principale sur une protection au sol car sans cette protection, le pied de base de l'assemblage peut endommager/rayer votre sol. La protection doit être plate et pas trop épaisse pour que la partie principale soit stable

o Soyez certain que la pièce soit adéquate pour les mouvements (au moins 1,5 m) sur tous les côtés pendant l'assemblage

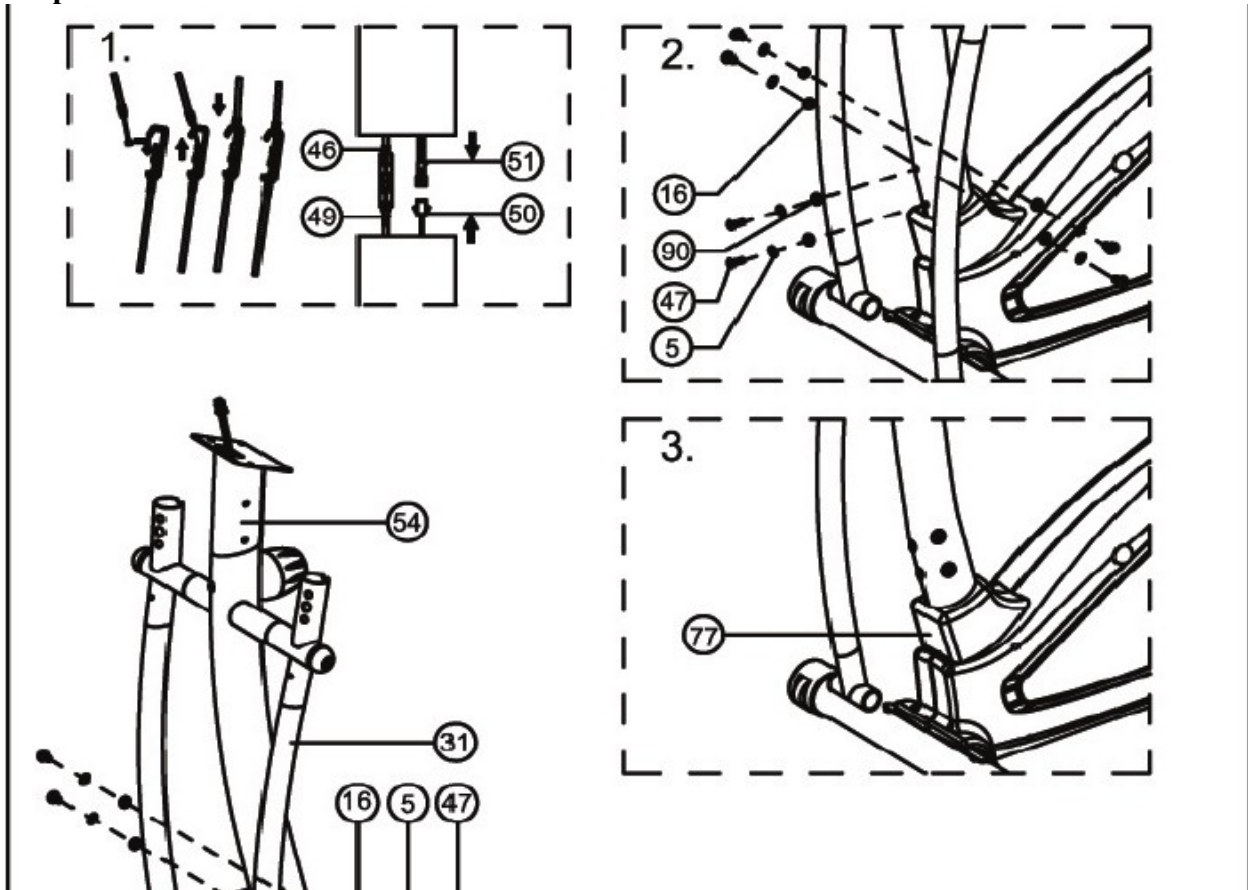
	1		1
	1		1
	1		1
	1		1
	1		1
	1		1
	1		1
			1
			1

3.2) Étapes d'assemblage:

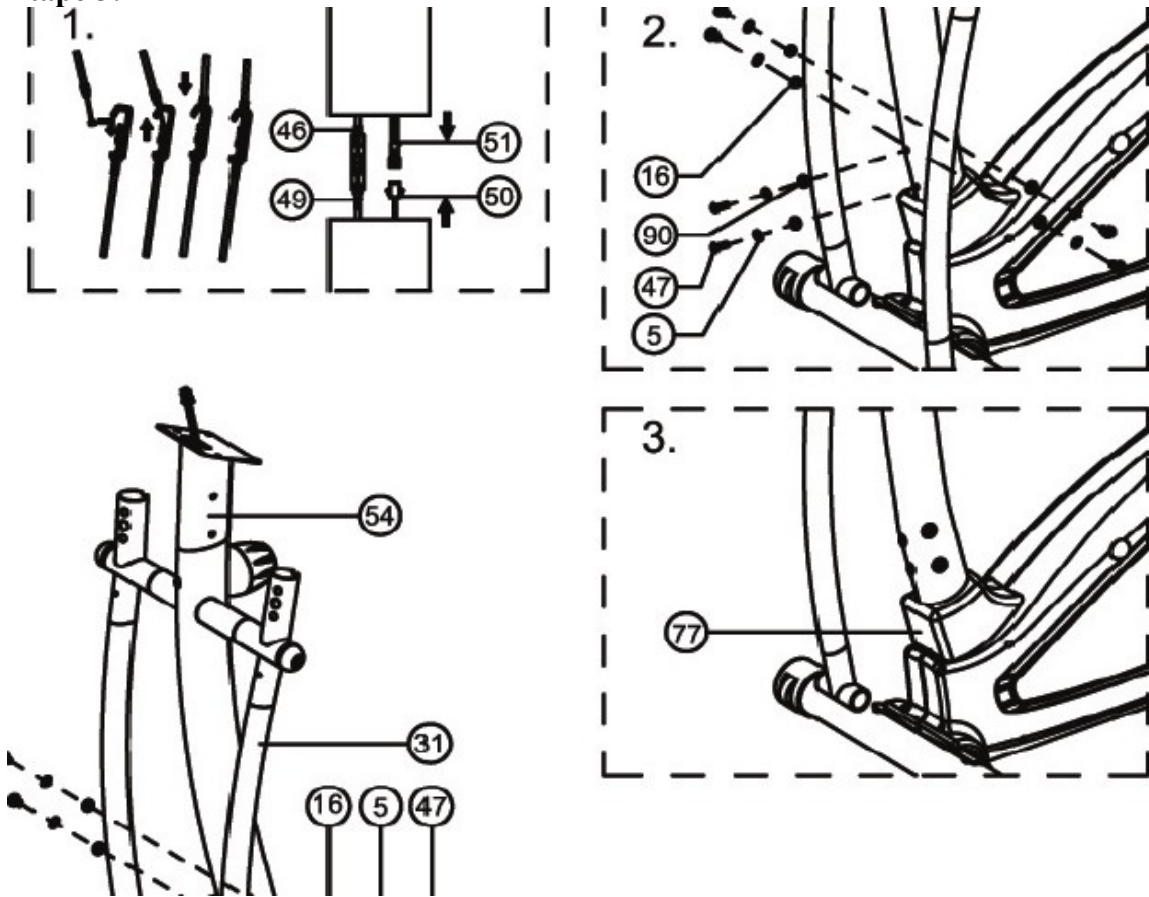
Etape 1:



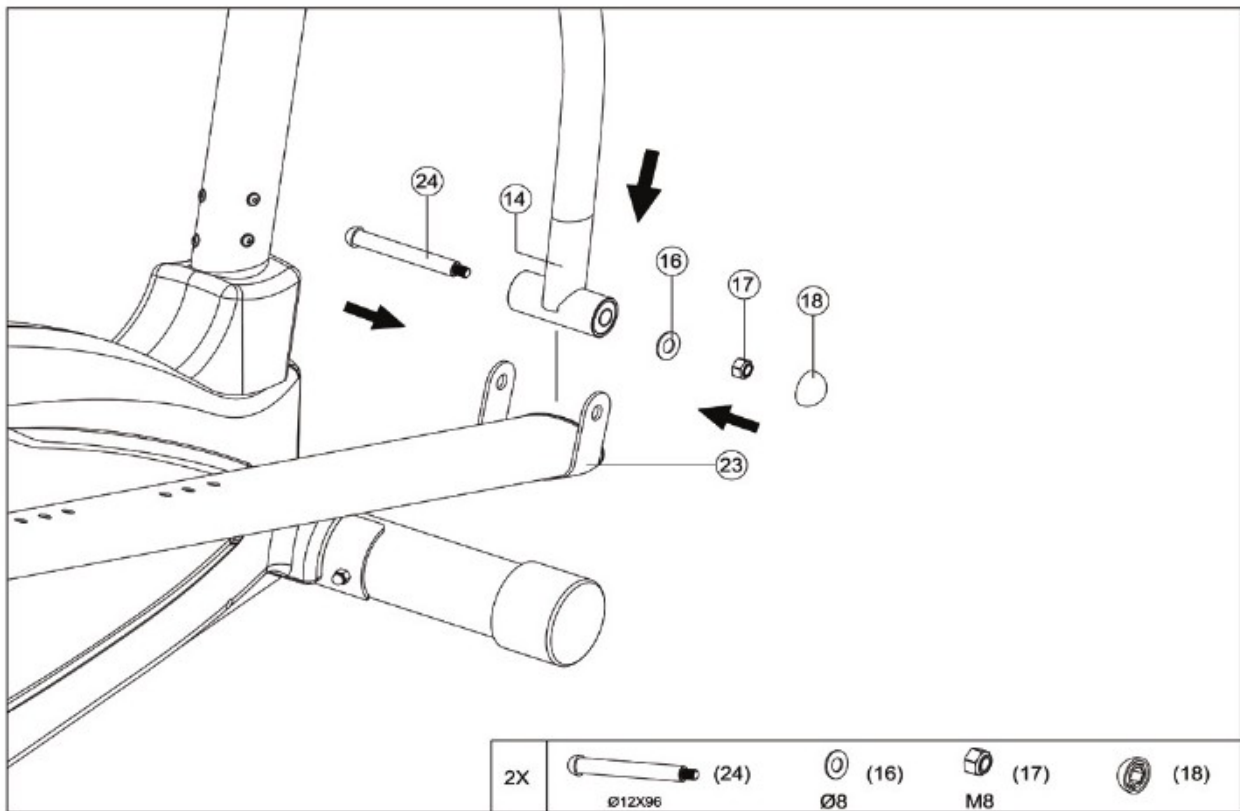
Etape 2:



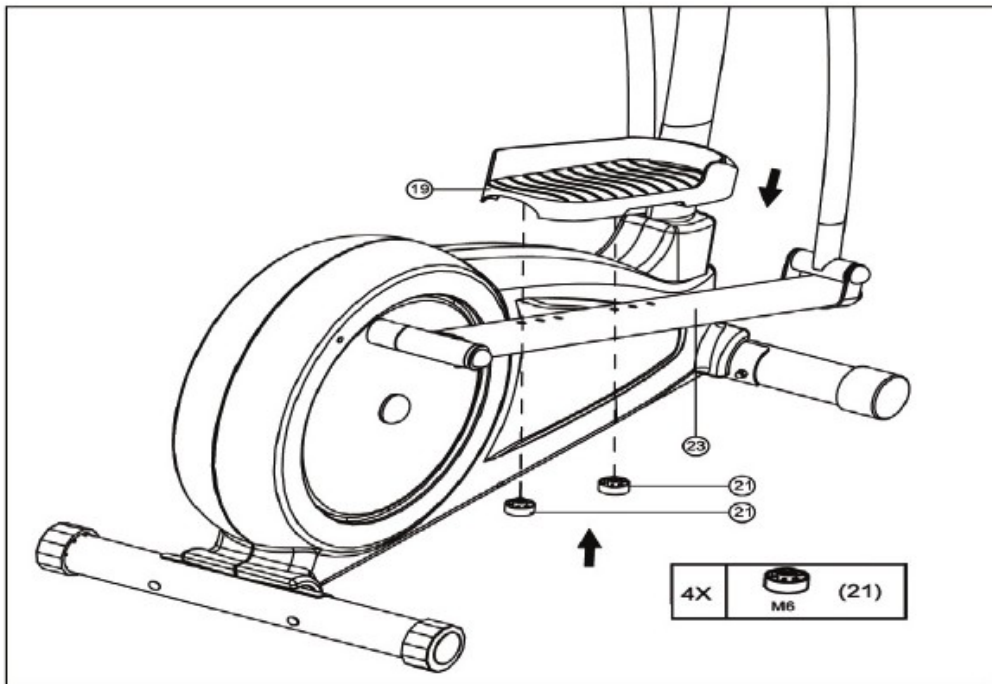
Etape 3:



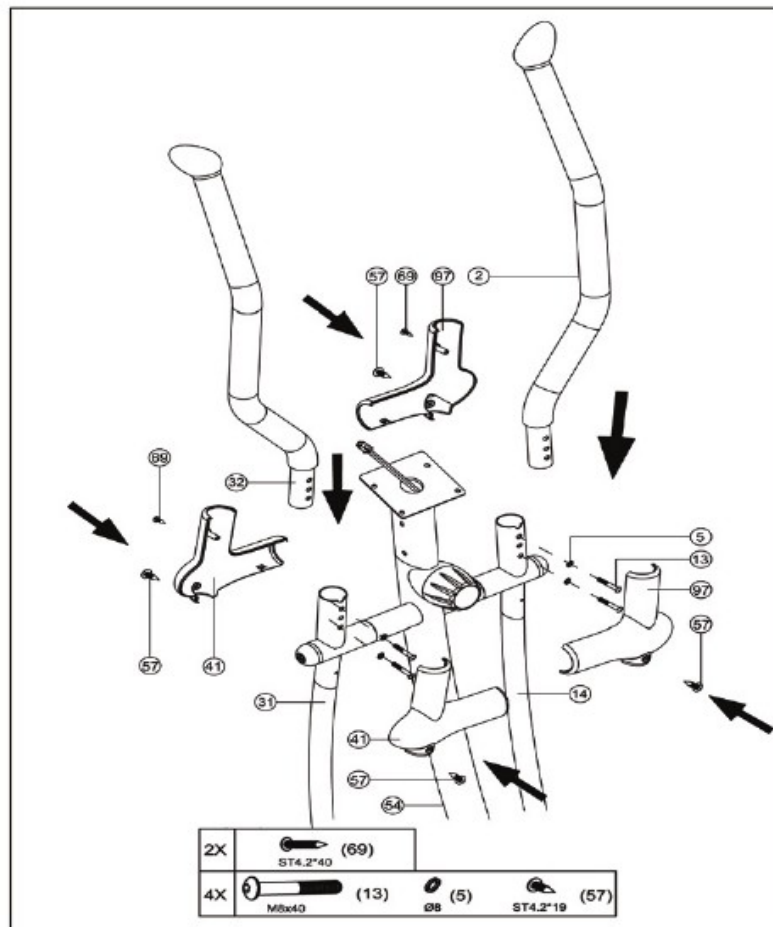
Etape 4:



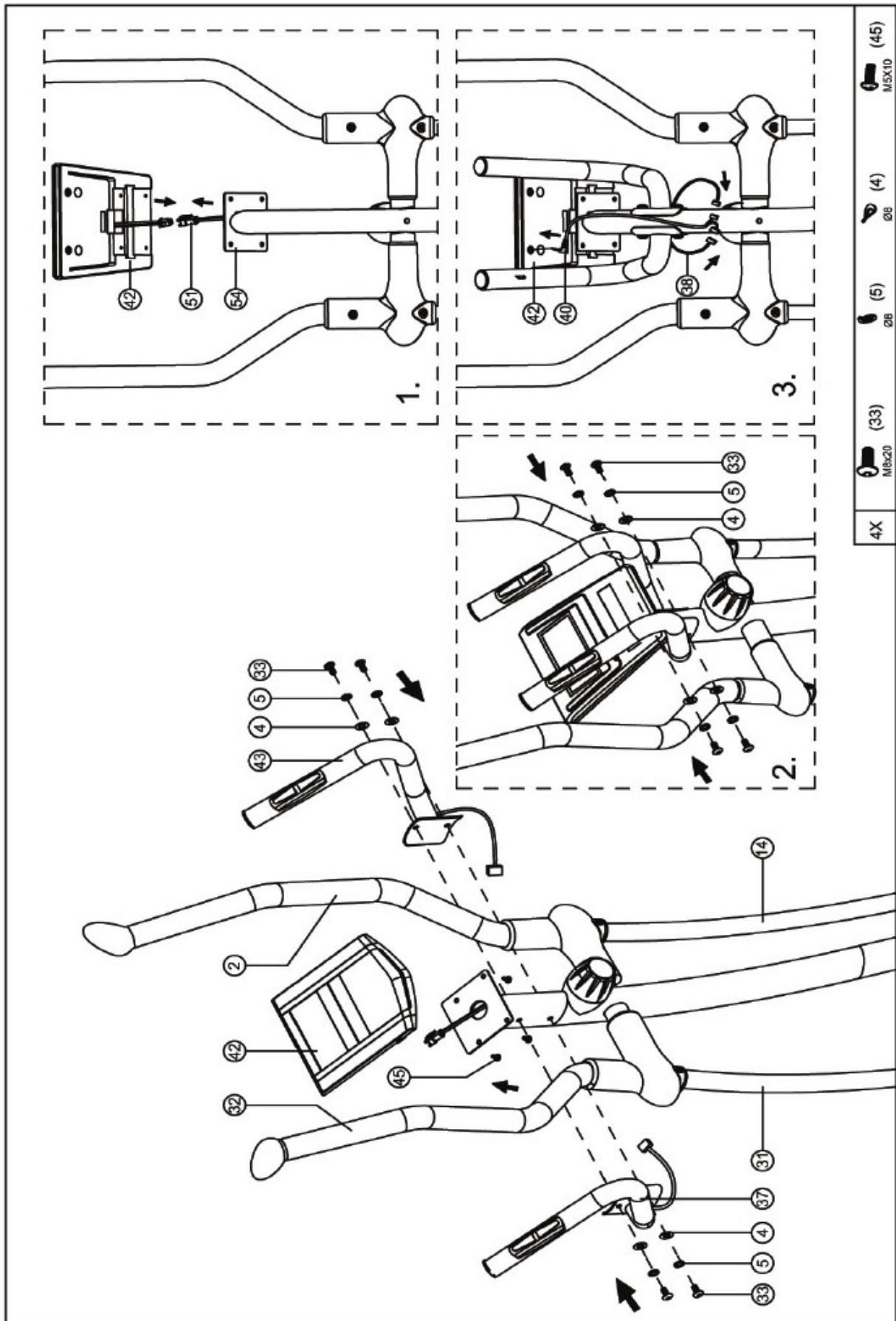
Etape 5:



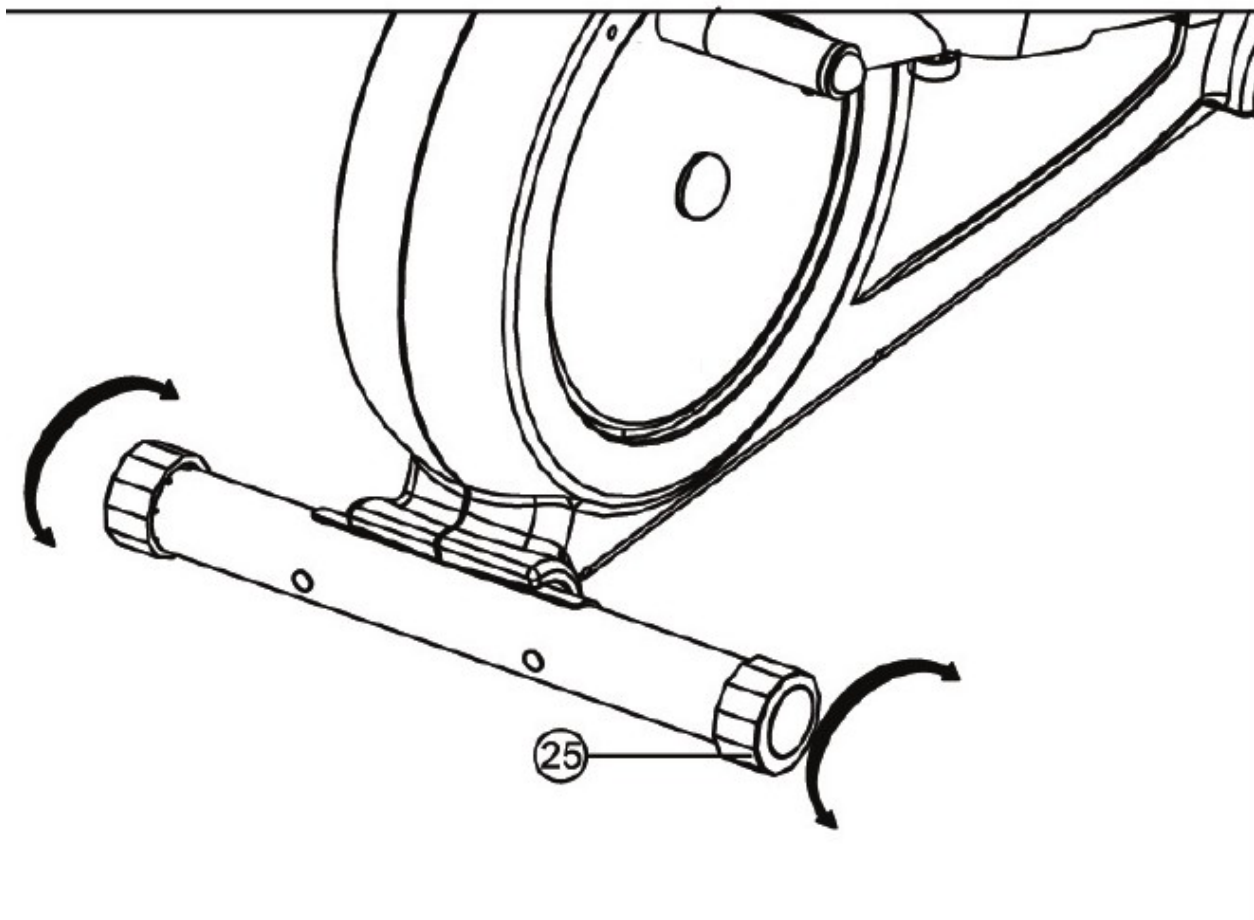
Etape 6:



Etape 7:



Etape 8:



4. Maintenance et entretien:

Entretien

- o En principe, l'équipement ne requiert pas d'entretien
- o Inspectez régulièrement toutes les parties de l'équipement et le placement sécurisé de toutes les vis et connexions
- o Remplacez rapidement toutes les parties défectueuses auprès de notre service logistique. Jusqu'à ce qu'il soit réparé, l'équipement ne doit pas être utilisé.

Précautions

- o Pour le lavage, utilisez uniquement un chiffon humide et évitez les forts agents nettoyants. Assurez-vous qu'il n'y ait pas d'humidité qui pénètre dans la console
- o Les composants (guidon, selle) qui sont en contact avec la transpiration ont besoin d'être seulement nettoyés avec un chiffon humide

5. Console:

5.1 Touches:

RECOVERY: mesure des pulsations cardiaques

DELETE:

- Appuyez brièvement sur RESET pour remettre à 0 .
- Appuyez 2 secondes pour remettre à 0 toutes les fonctions

SET: Appuyez sur le bouton SET pour activer les fonctions

MODE: Permet de changer les fonctions .En appuyant sur mode une fonction s'activera

5.2 Affichage:



TIME (temps d'entraînement): Le temps d'entrainement est réglable de 00.00 à 99.00 minutes

RPM/SEED: Fréquence de pédalage par minute, et l'affichage de la vitesse en Km/h (vitesse théorique de 0 à 99,99 km/h)

SCAN: Permet de visualiser toutes les fonctions (changement toutes les 5 secondes)

DISTANCE: Comptabilisation de la distance par palier de 0,01km (00.00 à 999,00km). Vous pouvez pré régler la distance (00.00 à 999,50km)

CALORIES: Vous donne les calories approximatives consommées de 0 à 990 Kcal selon votre sexe , âge, la condition physique de l'utilisateur. La consommation des calories peut être réglée avec la touche SET.

PULSE: Affiche le rythme cardiaque compris entre « P » 72 et 240 pulsations par minute. « P » veut dire que le seuil maximal cardiaque est désactivé. Pour activer cette limite appuyez longuement sur le bouton Set.

5.3 Fonctions de la console

5.3.1 Insérer les piles

Utilisez 2 piles AA et insérez les dans le compartiment de la console. Faire attention à positionner les piles dans le bon sens.

5.3.2 Température de la pièce:

Après avoir inséré les piles, l'ordinateur indique la température de la pièce en °C

5.3.3 Réglage de la date et de l'heure

L'heure clignote, pour la régler appuyez sur SET. Appuyez sur MODE pour passer au réglage suivant, continuez jusqu'à ce que les valeurs soient toutes réglées. L'ordinateur va alors directement sur le menu exercice. Si vous enlevez les piles les valeurs seront toutes remises à 0.

5.3.4 Fonction Auto ON /OFF

La console s'active automatiquement quand vous commencez l'exercice; elle se désactivera automatiquement 4 minutes après la fin de votre entraînement.

5.4 Entraînement sans pré réglages:

Commencez votre exercice et les valeurs seront comptabilisées à partir de 0.

5.5 Entraînement avec pré réglages:

Sélectionnez les valeurs que vous voulez changer en appuyant sur MODE, la valeur va alors clignoter. Modifiez les valeurs en appuyant sur SET puis MODE pour passer à la suivante. Pour réinitialiser la valeur appuyez sur SUPPR un court instant et pendant 2 secondes (un Bip retentira) pour supprimer l'ensemble des valeurs enregistrées.

Si vous définissez plusieurs valeurs pour votre entraînement, l'ordinateur émettra un signal sonore dès que l'une des valeurs enregistrées arrivera à 0. Si vous dépassez le seuil des pulsations cardiaques pré établi, l'ordinateur émettra un bip toutes les 3 secondes.

5.6 Mesure du pouls

Mesure des pulsations cardiaques: Posez les mains sur les bras où se situent les capteurs des pulsations cardiaques. Mettez les deux mains en même temps afin que les capteurs puissent détecter votre pouls. Si vous lâchez une main durant l'exercice l'ordinateur mettra un certain moment pour retrouver votre pouls.

ERROR:

Remplacez les piles correctement si l'ordinateur indique cette erreur.

5.7 Test de récupération physique:

Pendant votre entraînement appuyez sur la touche RECOVERY (Mettez ensuite vos mains sur les capteurs de pulsations cardiaques) arrêtez immédiatement de pédaler. Toutes les données vont alors s'arrêter et le compte à rebours se met en marche (00,60 à 00,00). Un score apparaît à l'écran (F1 à F6).

Ce score est la différence entre les pulsations du début et de fin du compte à rebours après avoir appuyé sur RECOVERY.

Explication:

Ce vélo est doté d'une fonction mesure du pouls , qui permet d'évaluer votre performance et votre amélioration dans le temps. C'est un indicateur essentiel qui indique votre état de forme. Vous êtes en bonne forme si après ce test d'une minute vos pulsations ont diminuées de 30% . L'ordinateur donne votre récupération sous forme de note de F1(satisfaisant) à F6 (insatisfaisant).

Note: pour faire ce test il faut avoir fait un exercice d'au moins 30 secondes. Pour obtenir un test significatif vous devez vous entraîner pendant au moins 15 minutes. (c'est le délai pour obtenir un seuil de pulsation stable.)

ERREUR: retirez les piles pendant 15 minutes si l'écran affiche des valeurs incorrectes.

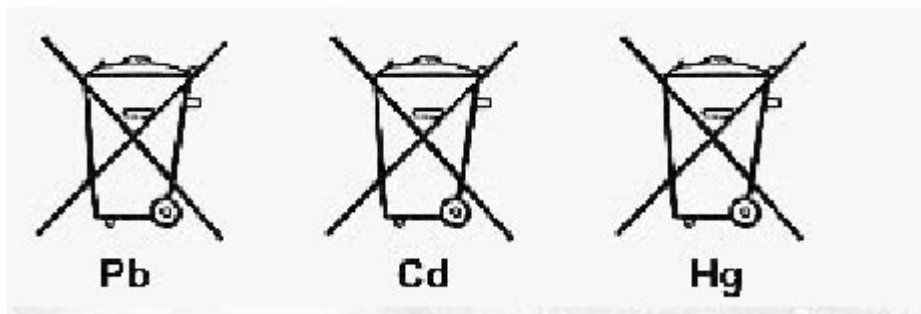
6. Recyclage des batteries

Remettez les piles une fois usagées dans un magasin qui les collecte Ne les jetez pas dans une poubelle.

PB: Batterie Contient du plomb

CD: Batterie contient du cadmium

HG: Batterie Contient du Mercure



7. Entraînement manuel

S'entraîner avec l'elliptique est idéal pour le renforcement des groupes de musculaires et le système cardio-vasculaire.

Observations générales sur l'entraînement

- o Ne jamais s'entraîner immédiatement après un repas.
- o Si possible, orientez l'entraînement vers un seuil de pulsation cardiaque.
- o Echauffez vos muscles avant de commencer l'entraînement avec des exercices d'étirement ou relaxation.
- o Quand vous finissez l'entraînement, veuillez réduire votre vitesse. Ne finissez jamais

brusquement votre entraînement.

o Faites des exercices d'étirements quand vous finissez l'entraînement.

7.1 Types D'entrainement:

Vous pouvez vous entraîner de deux manière différentes:

- 1) En utilisant seulement les jambes: tenez le guidon fermement (le mouvement s'apparentera à celui du vélo). Cet exercice vous musclera les abdominaux les jambes et les fessiers. Vous pouvez effectuer cet exercice en tournant les jambes en avant ou en arrière.
- 2) En utilisant les jambes et les bras: Maintenez les bras de l'appareil, et faites un mouvement en avant avec vos pieds (l'un après l'autre). Cet exercice complet vous musclera le haut du corps et les jambes. Vous pouvez avec ce type d'exercice cibler la partie du corps que vous souhaitez le plus solliciter. Soit la partie haute à ce moment tirez plus fermement les bras de l'appareil. Cet exercice vous permettra de développer la partie thoracique et dorsale (idéal pour les personnes qui restent assises devant un ordinateur toute la journée) , et inversement pour les jambes.

7.2 indications d'entrainement

- Ne jamais s'entraîner après un repas.
- Si possible entraînez vous selon votre rythme cardiaque.
- Pratiquez un échauffement avant de commencer votre entraînement ou des étirements
- Ne jamais stopper brusquement ralentissez votre rythme avant de terminer votre entraînement.
- Faites des étirement à la fin de votre entraînement

7.2.1 Fréquence d'entraînement

Pour améliorer votre condition physique et améliorer votre condition sur le long terme, nous vous recommandons de vous entraîner au moins 3 fois par semaine. C'est une fréquence d'entraînement moyenne pour un adulte pour obtenir la réussite d'une bonne condition à long terme ou pour brûler le maximum de graisses. Comme votre niveau de condition physique augmente, vous pouvez vous entraîner quotidiennement. Il est particulièrement important de s'entraîner à intervalles réguliers.

7.2.2 Intensité d'entraînement

Structurer soigneusement votre entraînement. L'intensité d'entraînement doit être graduellement augmentée afin qu'aucun phénomène de fatigue de la musculature ou du système de locomotion n'apparaisse.

RPM

En terme d'entraînement, d'endurance concret, il est recommandé, en principe, de sélectionner une résistance à l'effort plus faible et de s'entraîner à un rpm plus élevé (tour par minute).

Assurez-vous que le rpm est plus élevé que 80 RPM mais ne doit pas excéder 100.

7.2.3 Entraînement orienté rythme cardiaque

Pour votre zone de pulsation personnelle, il est recommandé qu'une gamme d'entraînement d'aérobie soit choisie. Les performances qui augmentent dans la gamme d'endurance sont principalement

achevées

par des unités de long entraînement dans la gamme d'entraînement d'aérobie.

Trouvez cette zone dans le diagramme de pulsation cible ou orientez vous vers les programmes de pulsations.

Vous devez compléter 80% de votre temps d'entraînement dans cette gamme d'entraînement d'aérobie (jusqu'à 75% de votre pulsation maximale).

Dans les 20% de temps restants, vous pouvez incorporer des charges maximales afin de déplacer votre seuil aérobic en avant. Avec la réussite de votre résultat d'entraînement vous pouvez alors, plus

tard, produire une performance plus élevée au même pouls, cela signifie une amélioration de votre forme physique.

Si vous avez déjà de l'expérience dans l'entraînement contrôlée par le pouls, vous pouvez aller de votre zone de pouls désiré à votre plan d'entraînement spécial ou statut fitness.

Note : Parce qu'il y a des personnes qui ont des pouls « high » et « low », les zones de pulsations optimum

individuelles (zone d'aérobie, zone de non aérobie) peut différencier des généralités publiques (diagramme de pulsation cible).

Dans ces cas-là, l'entraînement doit être configuré selon une expérience individuelle. Si les débutants sont confrontés à ce phénomène, il est important qu'ils aillent consulter un médecin avant de commencer l'entraînement afin de vérifier les capacités de santé pour l'entraînement.

7.2.4 Contrôle de l'entraînement:

Des points de vue médical et physiologique, l'entraînement par contrôle du pouls prend plus de sens et est orienté sur une pulsation maximale individuelle.

Cette loi s'applique aussi bien aux débutants, qu'aux athlètes amateurs ambitieux et pros. Cela dépend du but d'entraînement et de statut de performance, l'entraînement est réalisé à une intensité spécifique de pouls maximum individuel (exprimé en pourcentage).

Afin de configurer efficacement l'entraînement cardio-circulatoire selon des aspects de sport médical,

nous recommandons un taux de pulsation d'entraînement de 70% - 85% de pulsation maximale.

Mesurez votre taux de pulsation selon les points suivants :

1. Avant l'entraînement - repos du pouls

2. 10 minutes après avoir commencé l'entraînement - pouls d'entraînement/de travail

3. une minute après l'entraînement - récupération du pouls

o Durant les premières semaines, il est recommandé que cet entraînement soit réalisé à un taux de pulsation en dessous de la limite de zone de pulsation d'entraînement (approximativement 70%) ou moins.

o Pendant les 2-4 prochains mois, l'entraînement intensif est atteint progressivement jusqu'au sommet de votre zone d'entraînement (approximativement 85%) mais sans exagérer vous même.

o Si vous avez une bonne condition physique, séparez les unités les plus faciles de la gamme d'aérobie la plus faible et ici dans le programme d'entraînement afin que vous vous régénériez suffisamment. Un « bon » entraînement signifie toujours s'entraîner intelligemment, incluant régénération au bon moment. Autrement les résultats de surentraînement et votre forme dégénéreront.

o Tous les changements d'unités d'entraînement dans la gamme de pulsation supérieurs à votre performance individuelle doit être toujours suivi, dans un entraînement subséquent, d'unités d'entraînement régénératrices dans la gamme de pulsation la plus basse (jusqu'à 75% du pouls maximal).

Quand les conditions sont améliorées, l'intensité d'entraînement la plus haute est requise pour que le taux de pulsation atteigne la « zone d'entraînement » ; c'est-à-dire, l'organisme est capable

d'une performance plus élevée.

Vous reconnaîtrez le résultat d'une condition améliorée dans un score de fitness plus élevé (F1-F6).

Calcul de l'entraînement/taux de pulsation :

220 pulsations cardiaque par minute - âge = personnel, rythme cardiaque maximum.

Pouls d'entraînement

Limite la plus faible : $(220 - \text{âge}) \times 0,70$

Limite la plus élevée : $(220 - \text{âge}) \times 0,8$

7.2.5 Durée des entraînements

Chaque unité d'entraînement doit être constituée idéalement d'une phase d'échauffement, d'une phase d'entraînement, d'une phase de récupération afin de prévenir les blessures.

Phase d'échauffement :

5 à 10 minutes d'étirements (aussi pédalage lent)

Entraînement :

15 à 40 minutes intensives ou non d'entraînement de récupération à l'intensité mentionnée au-dessus.

Récupération :

5 à 10 minutes de pédalage lent, suivi d'étirements afin de relaxer les muscles.

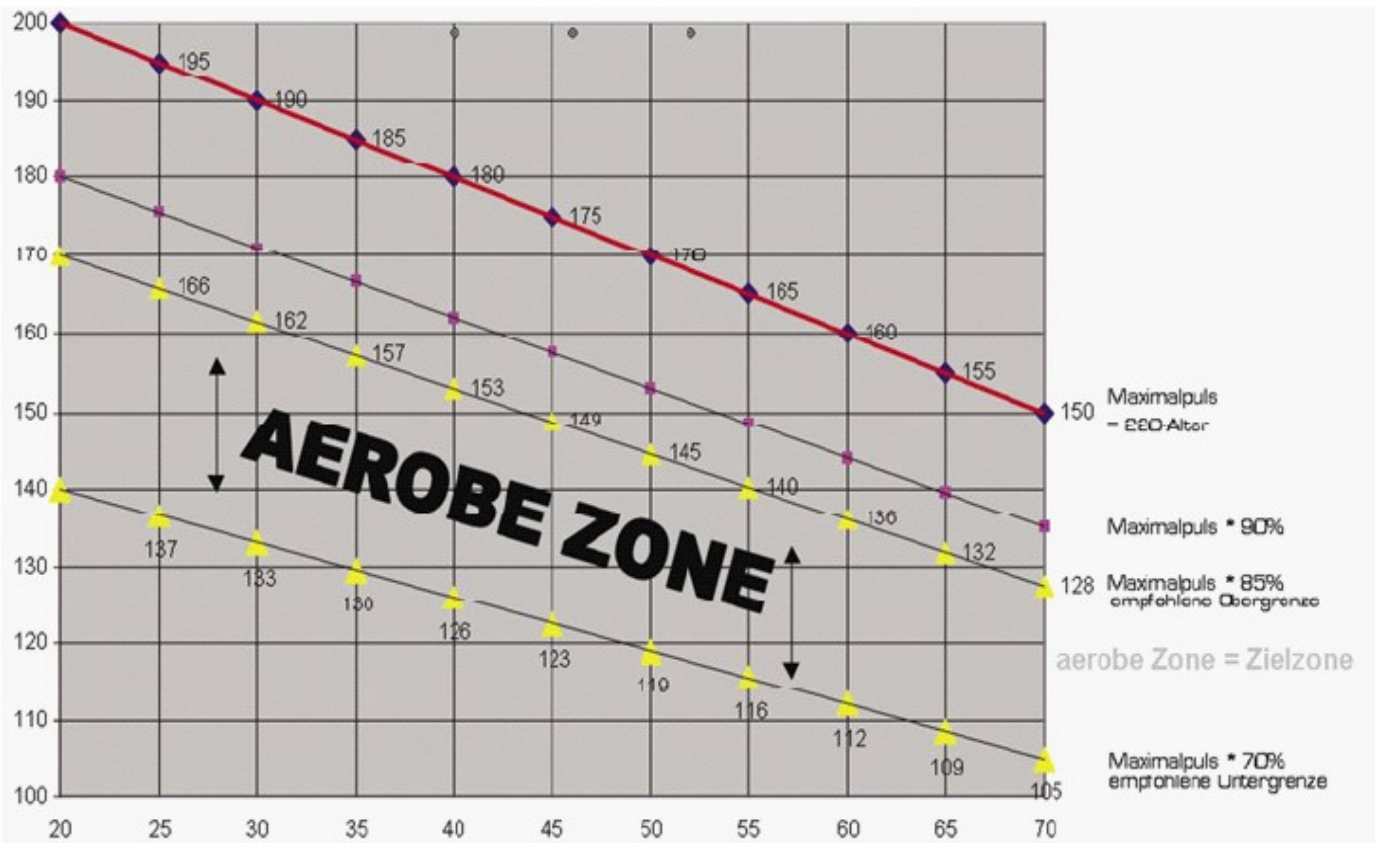
Arrêtez l'entraînement immédiatement si vous ne vous sentez pas bien ou si vous sentez des signes de sur-exercice.

Altérations de l'activité métabolique pendant l'entraînement :

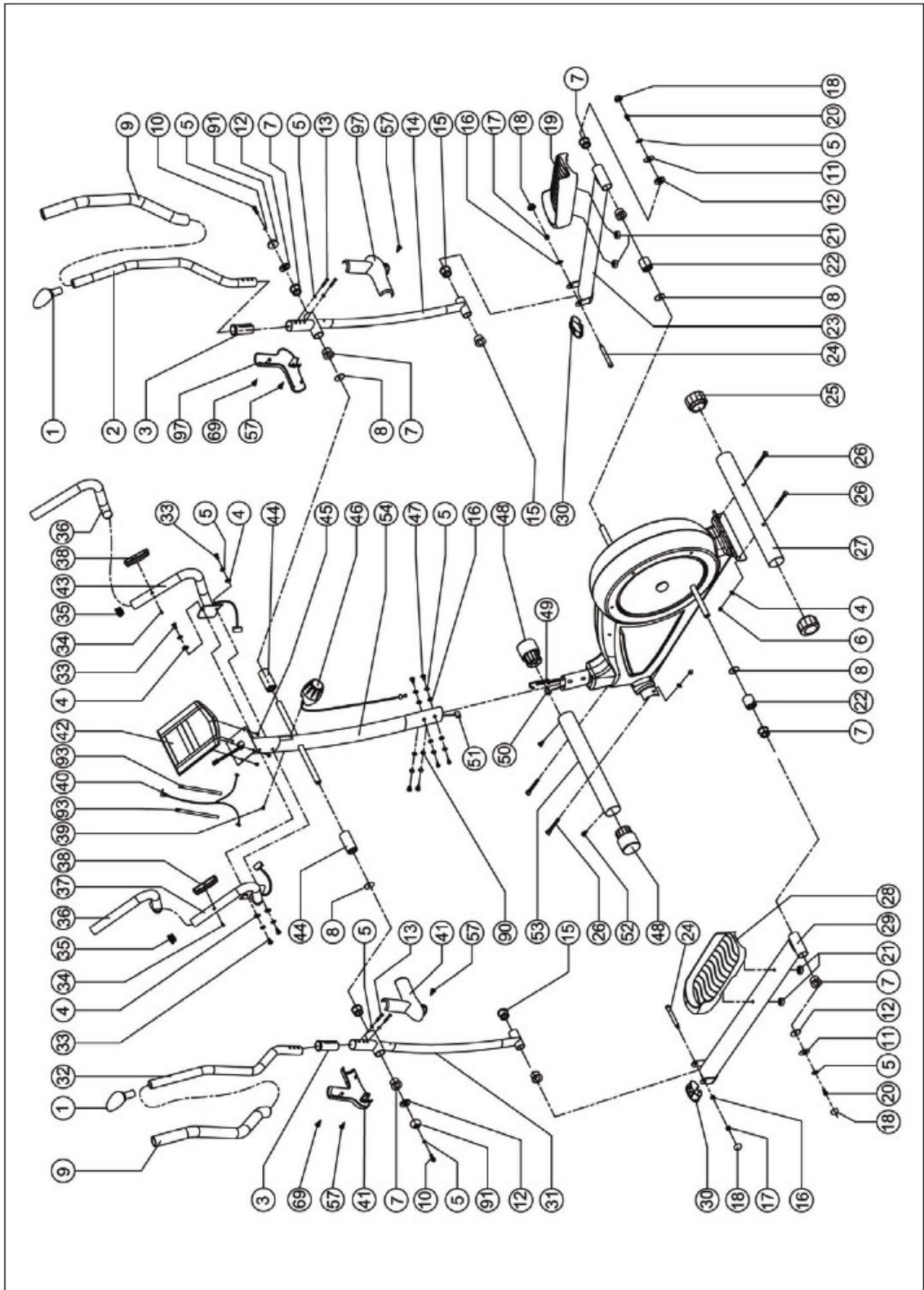
o Dans les 10 minutes de votre performance endurante, nos corps consomment les sucres stockés dans nos muscles. Glycogène

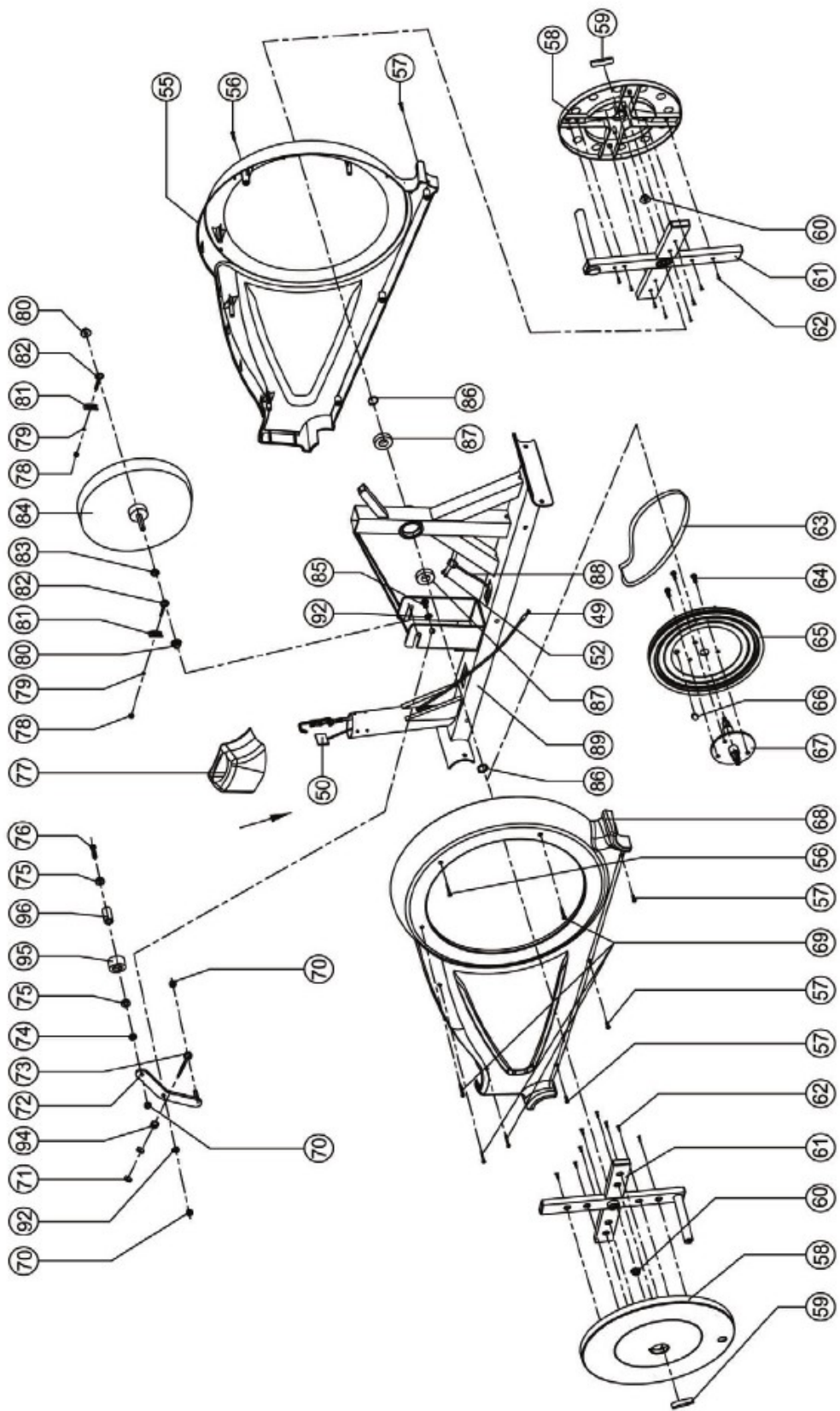
o Après à peu près 10 minutes, la graisse est brûlée en second lieu.

o Après 30-40 minutes, le métabolisme graisseux est activé, alors la graisse du corps est la principale source d'énergie.



8. Schéma du vélo





9. Liste des pièces

Quantity				
3259-1	Endkappe	End cap	2	
-2	Verbindungsarm, rechts	Movable handlebar, right	1	
-3	Buchse	Bushing	2	
-4	Unterlegscheibe, gewellt	Wavy washer	Ø8	8
-5	Federring	Spring washer	Ø8	18
-6	Hutmutter	Cap nut	M8	4
-7	Metallbuchse	Metal bushing		8
-8	Unterlegscheibe, gewellt	Curved washer		4
-9*	Schaumstoff	Foam		2
-10	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	2
-11	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ38	4
-12	Kunststoffring	Plastic ring		4
-13	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x45	4
-14	Verbindungsarm, unten rechts	Connection arm right lower side		1
-15	Buchse	Bushing		4
-16	Unterlegscheibe	washer	Ø8	6
-17	Sicherungsmutter	Safety nut	M8	2
-18	Abdeckkappe für Pos. 17	Cap for Pos. 17		4
-19	Trittplatte, rechts	Pedal, right side		1
-20	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	2
-21	Randelschraube	Knurled nut for pedal		4
-22	Spacer	Spacer		2
-23	Pedalarm, rechts	Pedal arm, right side		1
-24	Innensechskantschraube	Allen screw		2
-25	Höhenverstellkappe	Height adjustable cap		2
-26	Schlossschraube	Carriage bolt	M8x70	4
-27	Standfuß, hinten	Rear foot tubing		1
-28	Trittplatte, links	Pedal, left side		1
-29	Pedalarm, links	Pedal arm, left side		1
-30	Endkappe	End cap		2
-31	Verbindungsarm, unten links	Connection arm left lower side		1
-32	Verbindungsarm, links	Movable handlebar, left		1
-33	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	4
-34	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	St 3.5x20	2
-35	Endkappe	End cap		2
-36*	Schaumstoff	Foam		2
-37	Lenker, links	Handlebar, left side		1
-38	Handpulsensor	Hand pulse sensor		2
-39	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5	1
-40	Handpuls kabel	Hand pulse cable		1
-41	Abdeckung Pedalarm, links	Handlebarcover, left side		1 Set
-42	Computer	Computer	TZ 2170	1
-43	Lenker, rechts	Handlebar, right side		1
-44	Spacer, Lenkerstützrohr	Space, handle bar		2
-45	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x10	4
-69	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST4.2x40	6
-70	Sicherungsmutter	Safety nut	M8	3
-71	Mutter	Nut	M8	2
-72	Riemenspanner	Idler		1
-73	Augenschraube	Eyebolt	M8	1
-74	Buchse für Spannrolle	Tension roller bushing		1
-75	Lager	Bearing	608ZZ	2
-76	Achse für Spannrolle	Axle for tension roller		1
-77	Abdeckkappe für Lenkerstützrohr	Front cover for handlebar post		1
-78	Mutter	Nut	M6	2
-79	Federring	Spring ring	Ø6	2
-80	Randelmutter	Serrated nut	M10	2
-81	Halterung	Bracket		2
-82	Augenschraube	Eye bolt	M6	2
-83	Buchse	Bushing		1
-84	Schwungrad	Fly wheel		1
-85	Innensechskantschrauben	Allen screw	M8x20	1
-86	Federring	Spring ring	Ø20	2
-87	Lager	Bearing	6004ZZ	2
-88	Sensor	Sensor		1
-89	Hauptrahmen	Main frame		1
-90	Unterlegscheibe, gewellt	Wavy washer	Ø8	2
-91	Kunststoffabdeckung für Hauptachse	Plastic cover for centre axle		2
-92	Unterlegscheibe	Washer	MN65	1
-93	Kabelverkleidung für Handpuls kabel	Cover for handpulse cable		2
-94	Abdeckung für Augenschraube	Eyebolt Cover		1
-95	Riemenspannrolle	Idler wheel		1
-96	Befestigung des Riemenspanners	Fixation of idler wheel		1
-97	Abdeckung Pedalarm, links	Handlebarcover, left side		1 Set

10. Garantie



Pour vos demandes de:

- Renseignements**
- Conseils**
- Indicateurs techniques**
- Service après vente**
- Pièces détachées**

Ou toute autre requête, vous pouvez contacter notre service clientèle:

Par téléphone au 04 93 61 20 28

Par mail: info@e-clypse.com / sav@e-clypse.com



finnlo.com

