

HAMMER

ANLEITUNG/MANUAL

Speed Race X

ART.NR. / ITEM NO. 10001

ID: 01032024

Inhaltsverzeichnis		Index	Seite/Page
1.	Sicherheitshinweise	1. Safety instructions	02
2.	Allgemeines	2. General	04
2.1	Verpackung	2.1 Packaging	04
2.2	Entsorgung	2.2 Disposal	04
3.	Montage	3. Assembly	05
3.1	Montageschritte	3.1 Assembly Steps	05
4.	Pflege und Wartung	4. Care and Maintenance	12
5.	Computer (D)	5. Computer (UK)	12
5.1	Computerfunktionen/Anzeigen	5.1 Computer functions	13
5.2	Computer Inbetriebnahme	5.2 Computer Description	13
5.3	Fehlerdiagnose und Fehlersuche	5.3 Diagnostic and troubleshooting	15
6.	Technische Details	6. Technical details	16
6.1	Netzgerät (im Lieferumfang enthalten)	6.1 Adapter	16
7.	Trainingsanleitung	7. Training manual	17
7.1	Trainingshäufigkeit	7.1 Training frequency	17
7.2	Trainingsintensität	7.2 Training intensity	17
7.3	Pulsorientiertes Training	7.3 Heartrate orientated training	17
7.4	Trainings-Kontrolle	7.4 Training control	18
7.5	Trainingsdauer	7.5 Trainings duration	19
8.	Explosionszeichnung	8. Explosion drawing	21
9.	Teileliste	9. Parts list	22
10.	Garantie	10. Warranty (Germany only)	24
11.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	11. -	25

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- ☒ Es handelt sich bei diesem Speedbike um ein drehzahlabhängiges Trainingsgerät der Klasse HC, welches nach DIN EN 957-1/10 nicht für therapeutisches Training geeignet ist.
- ☒ Max. Belastbarkeit 130 kg.
- ☒ Das Speedbike darf nur für den Heimgebrauch 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 und Haustiere nicht mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind und ob Beschädigungen ersichtlich sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile nur nach Rücksprache mit dem Service sofort aus, und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. .
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, ebenen und rutschfesten 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. Das Trainingsgerät muss nach jedem Training gegen ungewolltes Bewegen gesichert werden!
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- ☒ The Speedbike is produced according to EN 957-1/10 class HC, and cannot be used for medical therapeutic exercise.
- ☒ Max. user weight is 130 kg.
- ☒ Das speedbike should be used only for homeuse
- ☒ Any other use of the item is prohibited and may be dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- ☒ The Speedbike has been produced according to the latest safety standards.

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

1. Do not allow children or animals to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured, and if any defects can be seen.
3. Promptly replace all defective parts according to the instructions of the service department and do not use the equipment until it is repaired.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid, flat and not slippery surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. The item has to be locked after every exercise!
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.

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 genügend Abstand des Netzkabels zu heißen Quellen.

18. Stellen Sie das Speedbike so auf, dass Sie die Annäherung von Dritten Personen sehen können.

19. Das Trainingsgerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.

20. Stromschlaggefahr! Fehlerhafte Elektroinstallation oder zu hohe Netzspannung können zu einem elektrischem Stromschlag führen. Schließen Sie das Gerät nur an, wenn die Netzspannung der Steckdose mit der Angabe auf dem Typenschild übereinstimmt. Betreiben Sie das Gerät nicht, wenn es sichtbare Schäden aufweist oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker defekt ist. Fassen Sie den Netzstecker nicht mit feuchten Händen an. Ziehen Sie den Netzstecker nicht am Netzkabel aus der Steckdose, sondern fassen Sie immer den Netzstecker an.

21. Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Sie können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.

14. Wear shoes and never exercise barefoot.

15. Make certain that other persons are not in the area of the Hometrainer, because other persons may be injured by the moving parts.

16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

17. Pay attention to enough distance between the power cable to hot sources.

18. Set up the Speedbike in such a way, that you are able to see other persons, who are approaching.

19. The exercise equipment may only be used by one person at a time.

20. Risk of electric shock! Faulty electrical installation or excessive mains voltage can lead to electric shock. Only connect the unit if the mains voltage of the socket corresponds to the specification on the rating plate. Do not operate the appliance if it is visibly damaged or if the mains cable or plug is defective. Do not touch the mains plug with wet hands. Do not pull the mains plug out of the socket by the mains cable, but always hold the mains plug.

21. Do not let children play with the packaging film. They can get caught in it while playing and suffocate.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/10 Klasse HC. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2004/108/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 eventuelle 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 wiederverwertbar. 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. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/10 Class HC. The CE marking refers to the EU Directive 2004/108/EEC and 2006/95/EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

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

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- ☒ External packaging made of cardboard
- ☒ Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- ☒ Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- ☒ Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal

Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!



3. Montage

Um den Zusammenbau des Gerätes 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 Styroporform und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- ☒ Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da ohne montierte Standfüße Ihr Boden beschädigt/verkratzt werden könnte. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass der Rahmen einen stabilen Stand hat.
- ☒ Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

3. Assembly

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

Contents of packaging

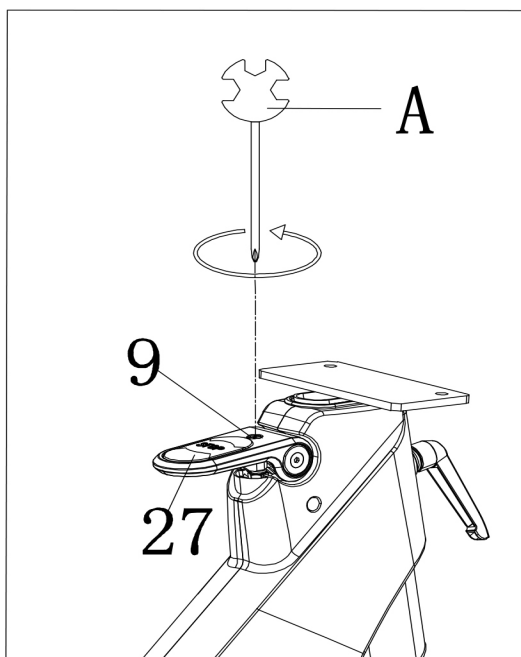
- ☒ Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- ☒ Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- ☒ Make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

3.1 Montageschritte/Assembly steps

Schritt /Step 1



#A S13-14-15- Φ 5 1PC

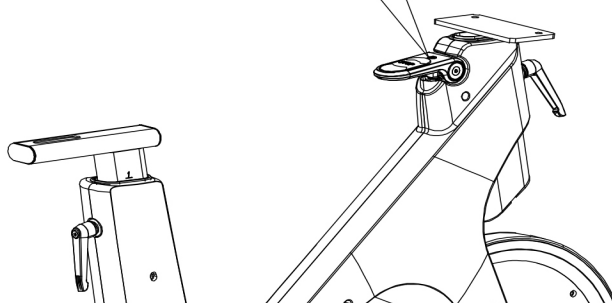


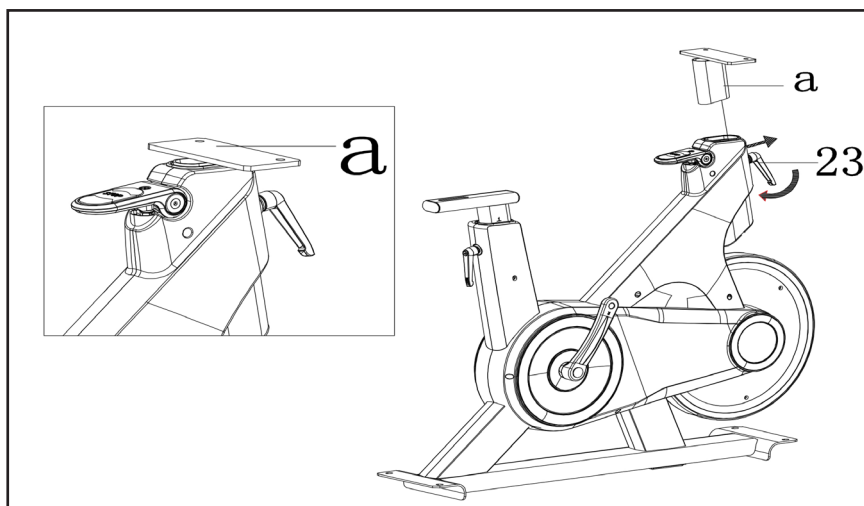
Sicherheitsfixierung:

Das Schwungrad ist fixiert. Lösen sie die Schrauben um die Sicherheitsfixierung zu entriegeln

Safe lock:

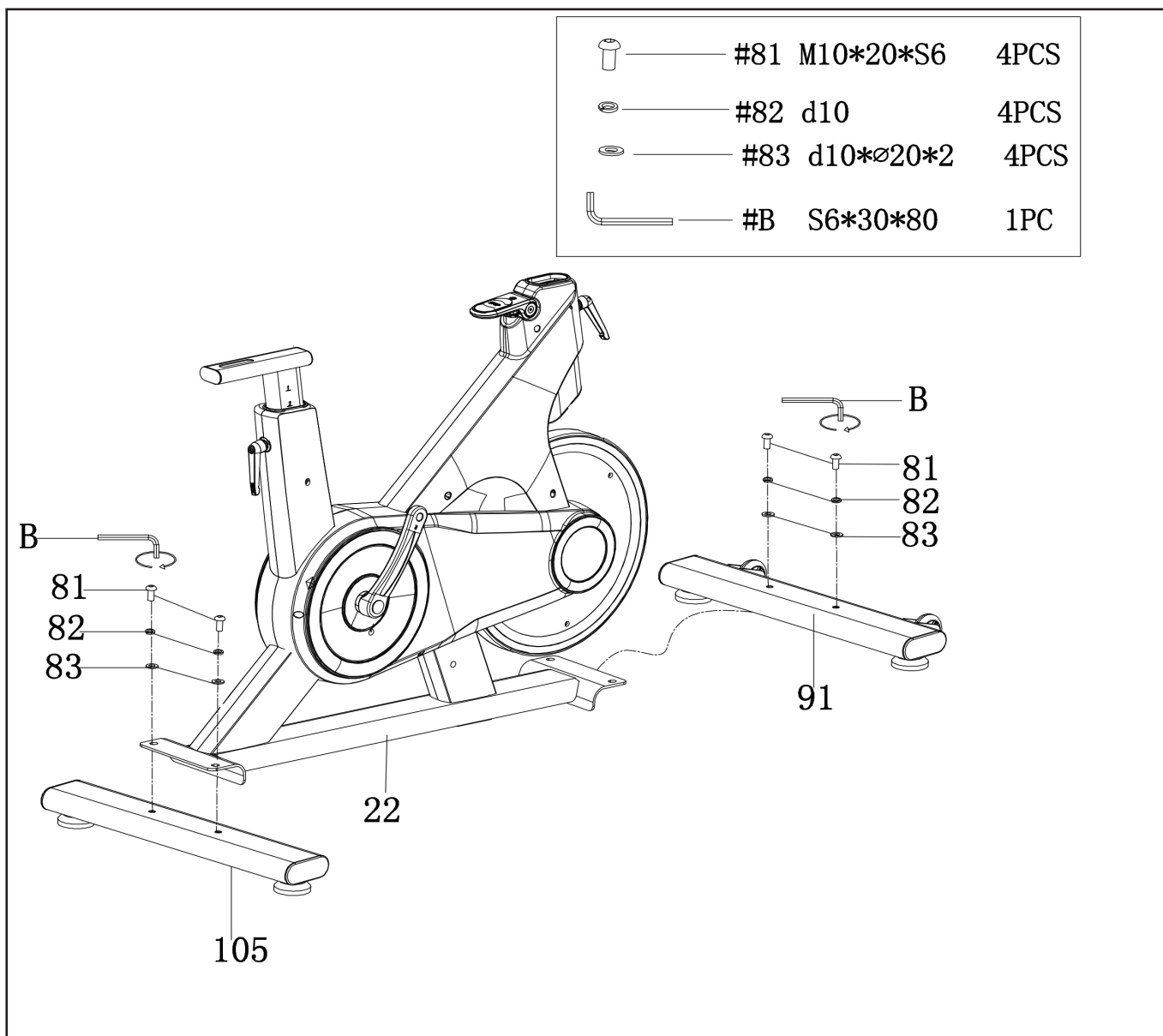
To unlock the flywheel loosen the screws



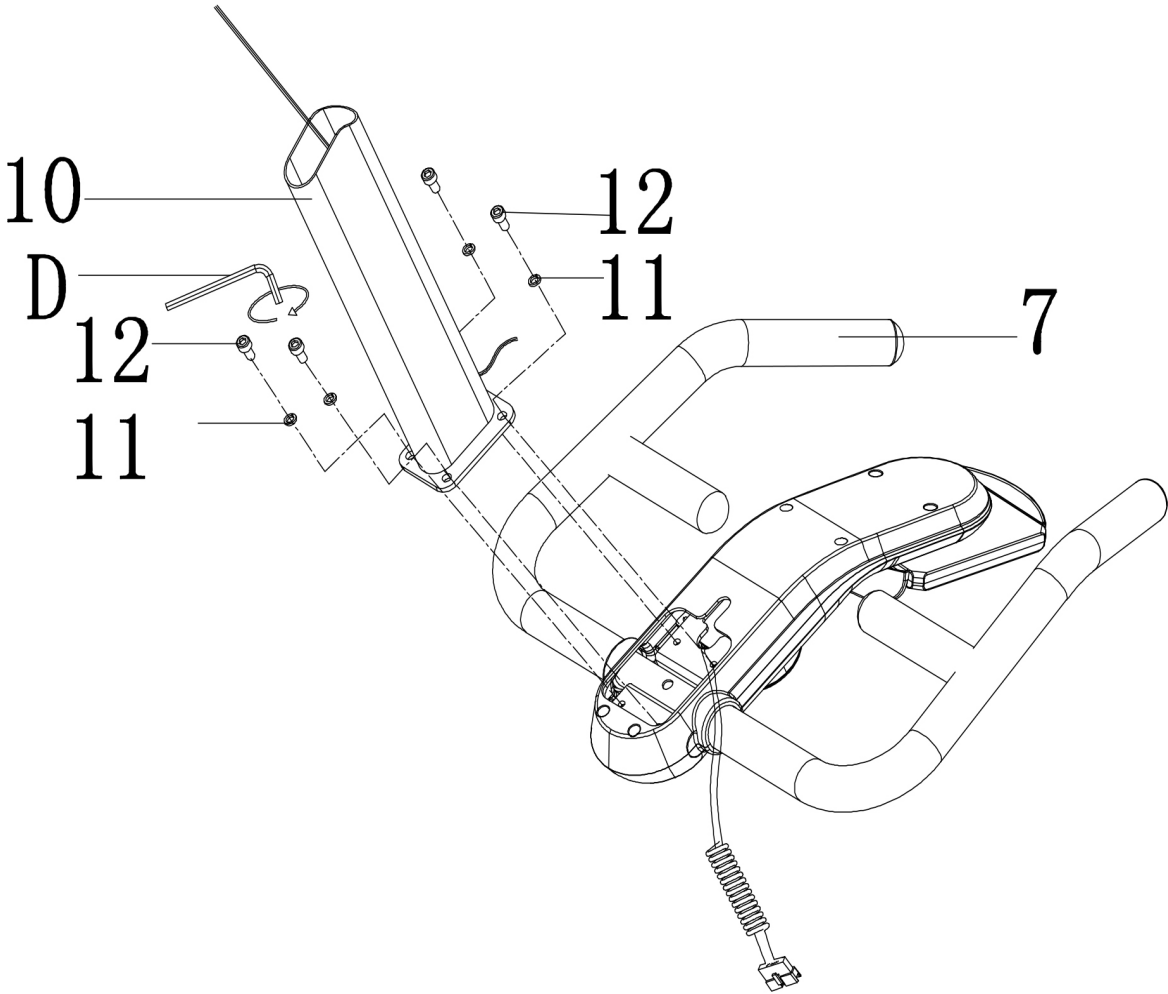


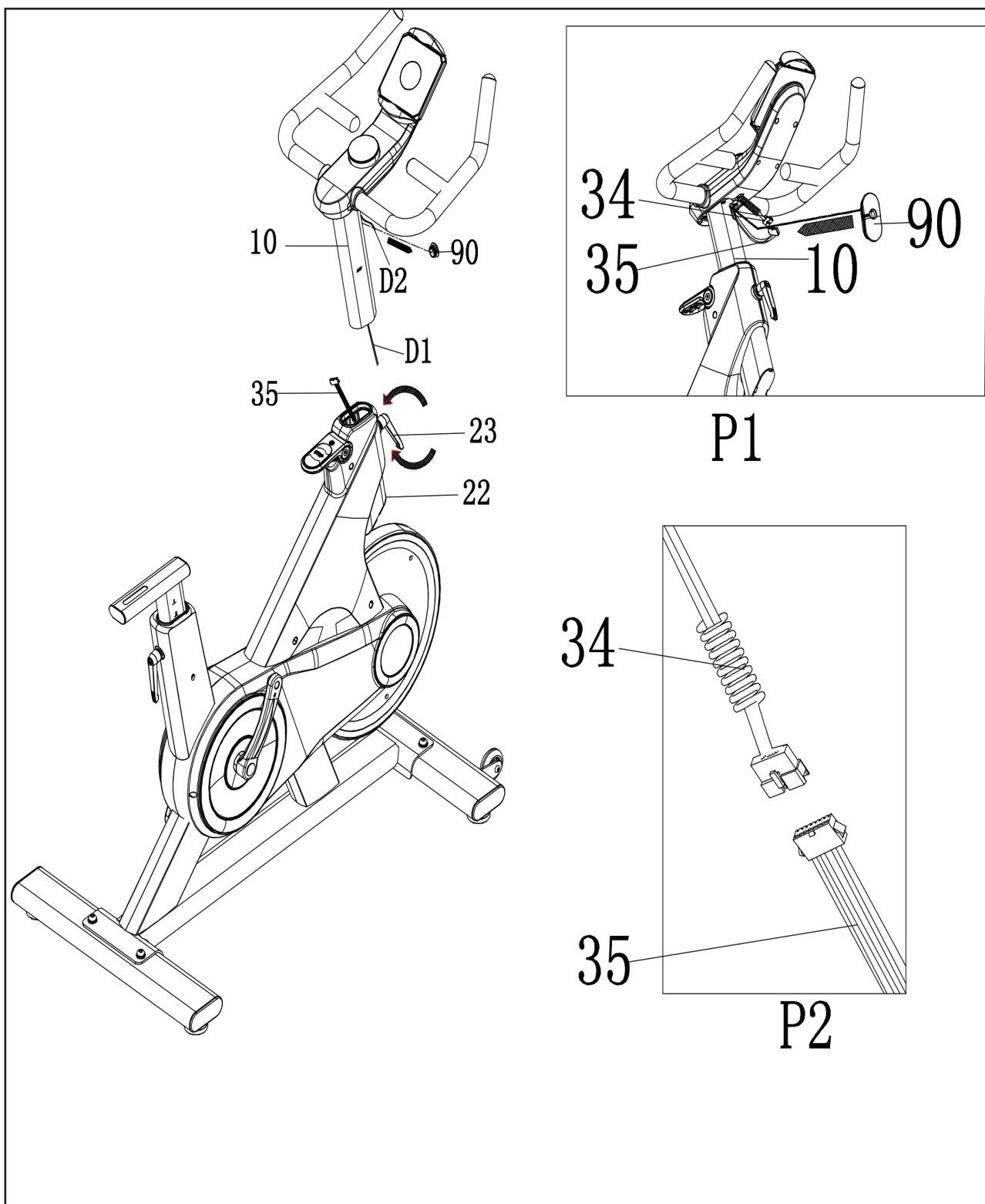
Loose L-shape Pin knob (23) toward anti-clockwise direction and drag it out. After that, you could take down packing plate.

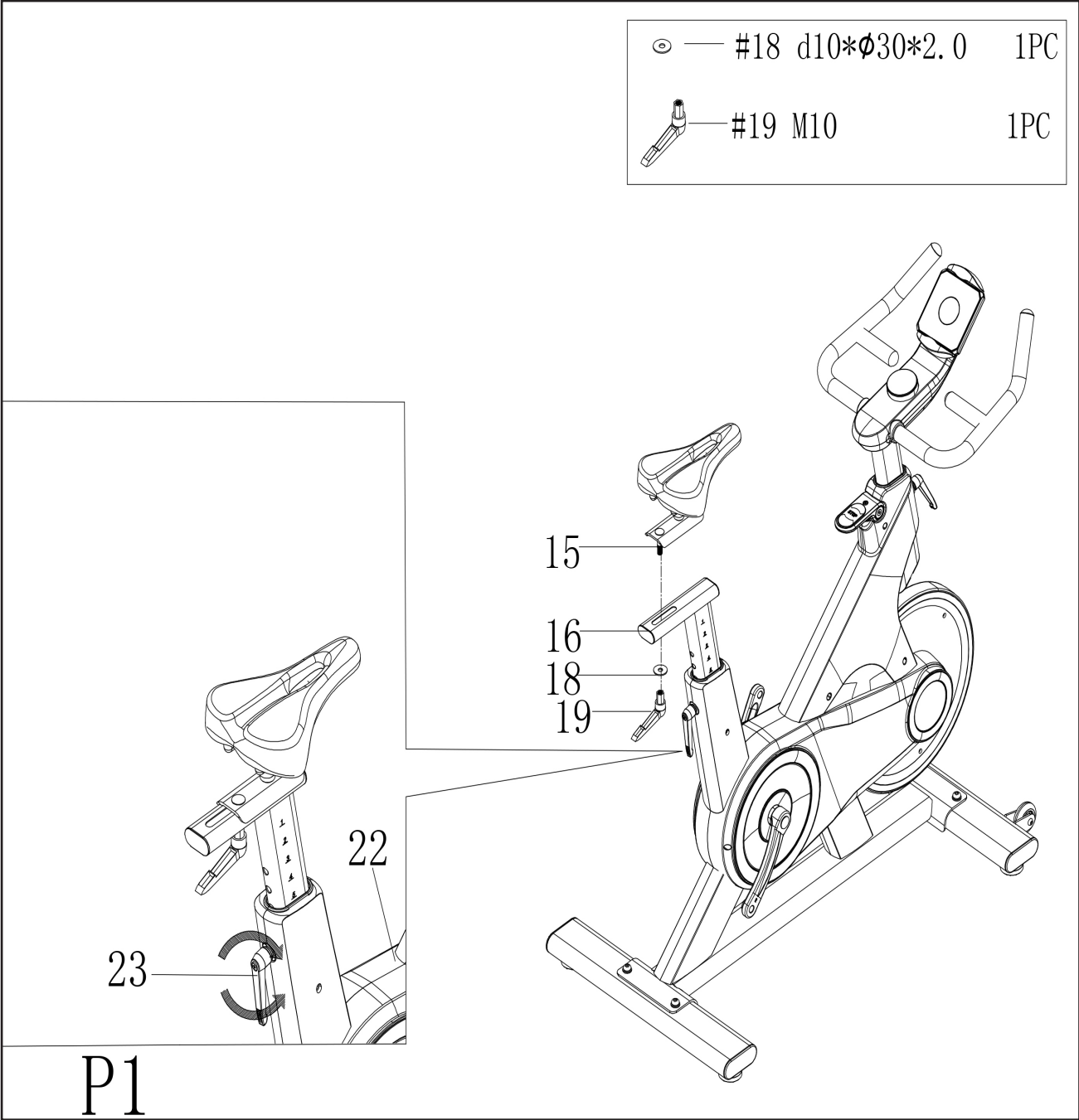
Lösen Sie den L-förmigen Griff (23) gegen den Uhrzeigersinn und ziehen Sie ihn heraus. Danach können Sie die Verpackungsplatte abnehmen.



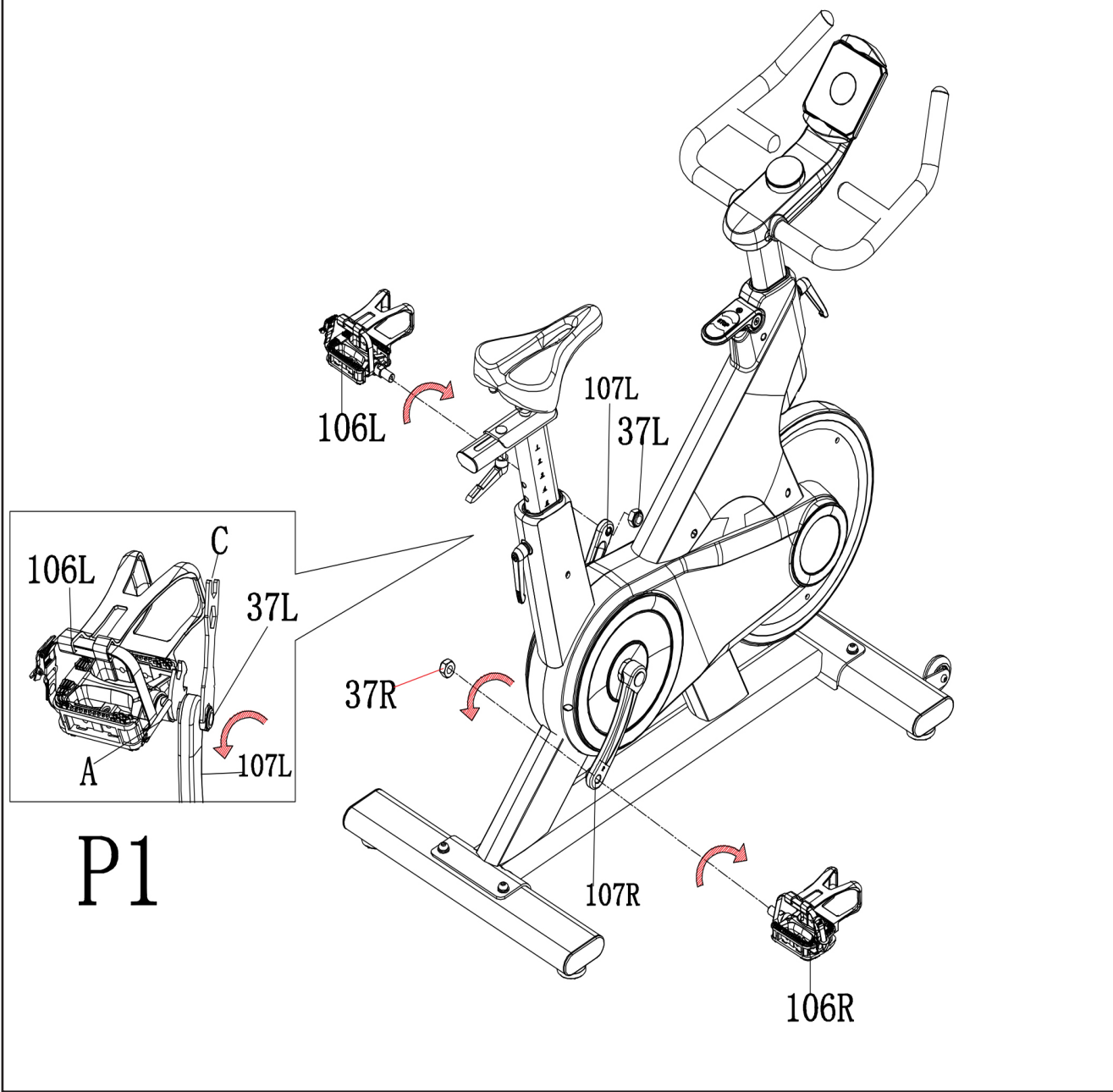
	#12	M6*12*S5	4PCS
	#11	d6	4PCS
	#D	S5*30*80	1PC

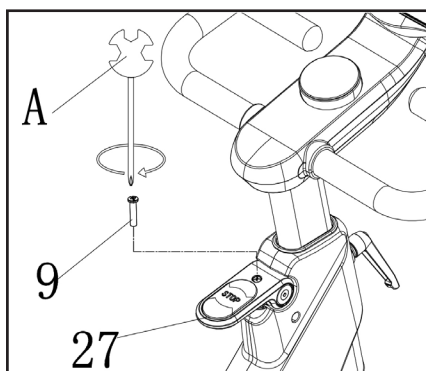
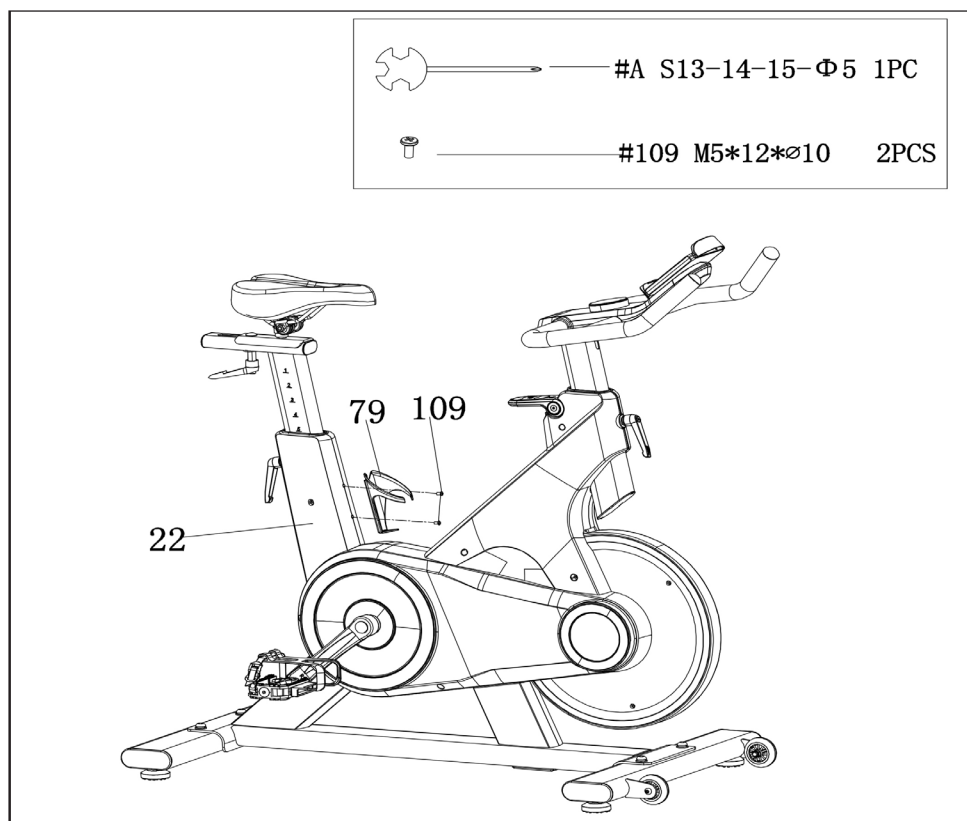






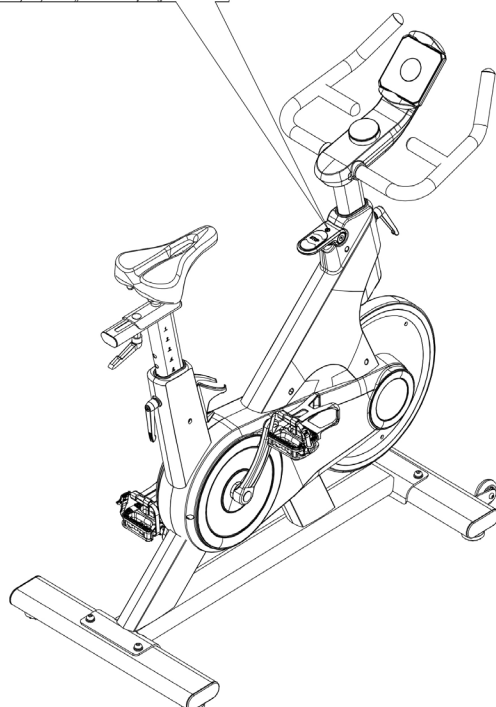
	A	S13-14-15-Φ5	1PC
	C	S17-19	1PC





Sicherheitsfixierung:
Zur Sicherheit, um Verletzungen bei spielenden Kindern zu vermeiden, kann das Schwungrad nachdem Training fest fixiert werden.

Safe lock:
For safety, you can lock after your training the flywheel by tighten the brake. Especially for not letting child hurt.



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, welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

4. Care and Maintenance

Maintenance

- ☒ In principle, the equipment does not require maintenance.
- ☒ Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- ☒ Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- ☒ When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
- ☒ Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Computer (D)

5.1 Computerfunktionen / Anzeigen

LEVEL: Widerstandslevel von 1-32

Herzfrequenz: Bei tragen eines Brustgurt, wird die Herzfrequenz im Wechsel mit dem Level angezeigt



SCAN: Die Trainingsdaten werden im Wechsel angezeigt



Geschwindigkeit:



ZEIT:



DISTANCE:



KALORIENVERBRAUCH:



BLUETOOTH für verschiedene APPS:
Wenn das Bluetooth Symbol auf dem Display angezeigt wird, ist das Gerät mit der App verbunden.
Ohne das angezeigte Bluetooth Symbol haben Sie keine Verbindung zur App.



RPM: Wird in der Kinomap APP angezeigt

5. Computer (UK)

5.1 Computer functions

LEVEL: Resistance Level 1-32

Heartrate: by using a chestbelt the heartrate data and Level will display under carousel

SCAN: Indication that the data will display under carousel

SPEED:

TIME:

DISTANCE:

CALORIES:

BLUETOOTH for different Apps.
Display: Bluetooth is connected.
Non-display: Bluetooth is not connected

RPM: Will display in the Kinomap App

5.2 Computer Inbetriebnahme:

Wechselnde Display Anzeige:

1. Die Anzeige der Trainingsdaten wechselt alle 3 Sekunden
2. Das Trainingslevel wird angezeigt
3. Angezeigt werden im Wechsel: „Geschwindigkeit“, „Zeit“, „Strecke“ und Kalorien
4. Bluetooth Symbol wird angezeigt. Verbindung zur App ist aktiv

Dauerhafte Bildschirmanzeige:

1. 2. Durch Drücken des PUSH&TURN button kann die Display Anzeige gewechselt werden und einer der gewünschter Trainingsparameter Geschwindigkeit, „Zeit“, „Strecke“ und Kalorien wird dauerhaft angezeigt
3. Die Trainingslevel werden angezeigt

Schlummermodus:

1. Das Display ist aus
2. Durch kurzes drücken auf den PUSH&TURN button ist das Display betriebsbereit

Den PUSH&TURN button drücken:

1. Ohne betätigung oder Tretbewegung geht das Display nach 3 Minuten in den Schlummermodus.
2. Drücken sie den PUSH&TURN button um das Display wieder zu aktivieren
3. Erneutes drücken aktiviert den Schnellstartmodus
4. Drücken sie den PUSH&TURN button während der Bewegung um die Display Anzeige zu wechseln
5. Drücken Sie den PUSH&TURN button länger wie 2 Sekunden werden alle Werte zurückgesetzt.

Den PUSH&TURN button drehen:

1. Durch drehen im Uhrzeigersinn wird der Widerstand (Level) erhöht.
2. Durch drehen gegen den Uhrzeigersinn wird der Widerstand (Level) geringer

Nach dem einstecken des Trainingsgerät ertönt ein „Piep“ Ton und das Display ist betriebsbereit.
Der Widerstand beginnt automatisch bei Level 1.

Wenn das Trainingsgerät 3 Minuten nicht bewegt wurde oder der PUSH&TURN button nicht berührt wurde wechselt das Gerät in den Schlummermodus

Zum aktivieren einfach wieder den PUSH&TURN button drücken oder in die Pedale treten.

5.2 Computer Description:

Shuffling pattern:

1. All date are rotated and switched every 3 seconds
2. Level will display
3. Digital rotation of „speed“, „time“, „distance“ and calories in main window
4. Bluetooth light indicates Bluetooth to App connection

Lock mode:

1. Press the knob to switch the display mode and lock the data you want to see
2. Main display can lock display data „speed“, „time“, „distance“ and „calories“
3. Level will display

Sleep wake up:

1. The display is off
2. Short press the knob and the display wakes up

Press the button:

1. If there is no operation or movement the display will go to the sleep mode after 3 minutes
2. in sleep state press the knob to wake up
3. Wake up state, short press and you can enter the motion state
4. In motion state, press the knob to switch the display mode
5. In motion state, press the knob long (2 Seconds) all data will be reset

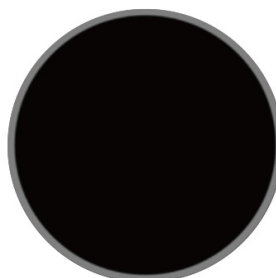
Rotate knob:

1. Rotata clockwise to increase the resistance
2. Rotate counterclockwise to reduce the resistance

When the knob is energized, the Buzzer beeps for a long time and the knob displays light up and enters the ready state. After power-on the resistance starts automatically with 1.

No operation for 3 minutes, display full shot down and enter standby mode

Ready state, short press the knob or pedal the exercise bike can directly enter the motion state.



Wenn im Display „Scan“ angezeigt wird, wechseln die Trainingsparameter alle 3 Sekunden.

Durch kurzes drücken des PUSH&TURN button können Sie ihren gewünschten Trainingsparameter dauerhaft anzeigen lassen.

The numbers in the main window are rotating by default, the „SCAN“ icon lights up and the display of „Speed“, „Time“, „Distance“ and „Calorie“ switching every 3 seconds.

Short press the knob to adjust the display mode to lock, the „Scan“ is not displayed, and the lock displays fixed data: „Speed“, „Time“, „Distance“ or „Calories“



Bluetooth Verbindung für die Kinomap-App und Zwift App.

Laden Sie Kinomap oder Zwift aus dem Apple Store oder Google Play Store herunter und installieren Sie diese.

Öffnen Sie die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Gerät (Telefon oder Ipad) in der jeweiligen App.

Kinomap: Zu Beginn kommt die Geräteauswahl.

Wählen Sie Ergometer

Wählen Sie in der App unter „Brand directory „Hammer“ den Speed Race X.

Folgen Sie nach dem Einloggen den Anweisungen in der APP.

Zwift: Starten Sie die App und aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Handy oder Tablet. Wählen Sie nun „Fahren“ und „Stromquelle“

aus. Das Speedbike hat die Bluetooth Bezeichnung SpeedRaceX. Die Bluetooth Bezeichnung ihres Geräts wird ihnen angezeigt. Bitte wählen Sie dies aus. Wenn ihr Gerät verbunden ist, erscheint ein grüner Haken. Folgen Sie den weiteren anweisungen in der App.

Das Speedbike hat die Bluetooth Bezeichnung SpeedRaceX.

Bluetooth for Kinomap app connection and Zwift app connection.

Download and install Kinomap or Zwift from the apple store or google play store.

Open the Bluetooth function on your device (phone or Ipad) in the App.

Choose Ergometer in the item selection.

To connect Kinomap you just simply select Hammer and choose Speed Race X at the brand selection page.

After log in, follow the instruction in the APP.

Zwift: Start the app and activate Bluetooth on your phone or tablet. cell phone or tablet. Now select „Drive“ and „Power Source“.

The Bluetooth name of your device will be displayed.

select this. When your device is connected, a green tick appears.

Follow the further instructions in the app. The speedbike has the Bluetooth name SpeedRaceX.

The speedbike has the Bluetooth name SpeedRaceX.

5.3 Fehlerdiagnose und Fehlersuche

Fehler

Keine Anzeige oder keine Funktion des Computers

Ursache

Keine Stromversorgung

Was tun?

Netzgerät in Steckdose einstecken.
Netzgerätestecker in Anschlussbuchse am Gehäuse einstecken
Kabelverbindungen überprüfen

5.3 Diagnostics and Troubleshooting

Error

No display or computer is not functioning

Cause

No power

What to do?

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

Fehler

Pulsanzeige fehlerhaft

Error

Pulse display defective

Ursache

Kein Empfang
Störquellen im Raum

Was tun?

Alle Anschlüsse überprüfen
Evtl. Störgrößen (z.B. Handy/Lautsprecher) im Raum beseitigen

Cause

No reception
Interference with in the room

What to do?

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

Bei Brustgurt:
ungeeigneter Brustgurt

Evtl. anderen Brustgurt verwenden. Die Sendefrequenz muss zw. 5,0 – 5,5 kHz liegen!

Chest Strap:

Incorrect chest strap

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

Brustgurt falsch positioniert

Elektroden befeuchten und korrekten Sitz überprüfen.

Chestbelt strap incorrectly positioned

Moisten the electrodes and check for correct positioning.

Fehler

Tretwiderstand nicht regelbar

Error

Step resistance cannot be regulated.

Ursache

Mechanik / Steuerung

Was tun?

Verpackung überprüfen
Service anrufen

Cause

Mechanics/control system

What to do?

Check the packing or Call Service

Fehler

Wackelndes Gerät

Error

Wobbly equipment

Ursache

Unebener Boden

Was tun?

Höhenverstellkappen drehen, bis ein sicherer Stand gewährleistet ist!
Hutmuttern festziehen!

Cause

Uneven floor

What to do?

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

Standfüße locker

Stand feet are loose

6. Technische Details

6.1 Netzgerät (im Lieferumfang enthalten)

Schließen Sie das Kabel vom Netzgerät an der entsprechenden Buchse am Gehäuses an.

Netzteil Spezifikation:

Input: AC 110 -230 V
Output: 9V, 1000mA



- ⌘ Verwenden Sie ausschließlich das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät! Sollten Sie ein Netzgerät eines anderen Herstellers verwenden wollen, achten Sie darauf, dass dieses bei Überbelastung automatisch abschaltet, kurzschlussfest ist und elektronisch geregelt wird. Bei Nichtbeachtung kann dies zu einem Kurzschluss und Defekt des Computers führen.

- ⌘ Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker aus der Steckdose zu ziehen.
Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

6. Technical Details

6.1 Power Supply (included in the scope of delivery)

Connect the cable from the power supply to the respective socket on the housing.

Power Supply Specification:

Input: AC 110-230 V
Output: 9V, 1000mA



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

7. Trainingsanleitung

Das Training mit dem Speedbike 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.

7.1 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.

7.2 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. 60 RPM liegt und 100 Umdrehung nicht übersteigt.

7.3 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.

7. Training manual

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

General notes for Training

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

7.1 Training frequency

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

7.2 Training intensity

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

RPM

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

7.3 Heart rate oriented training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range. Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse). In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape. If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

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.

7.4 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).

Note:

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

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

7.4 Training control

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

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

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

Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

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

☒ During the first weeks, it is recommended that training be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.

☒ During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.

☒ If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program. so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.

☒ Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

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

7.5 Trainingsdauer

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

Aufwärmen:

5 bis 10 Minuten auch langsames Bewegen.

Training:

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

Abkühlen:

5 bis 10 Minuten langsames Bewegen. 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.

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

Calculation of the training / working pulse:

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

Training pulse

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

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

7.5 Trainings duration

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

Warm-up:

5 to 10 minutes slow exercising.

Training:

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

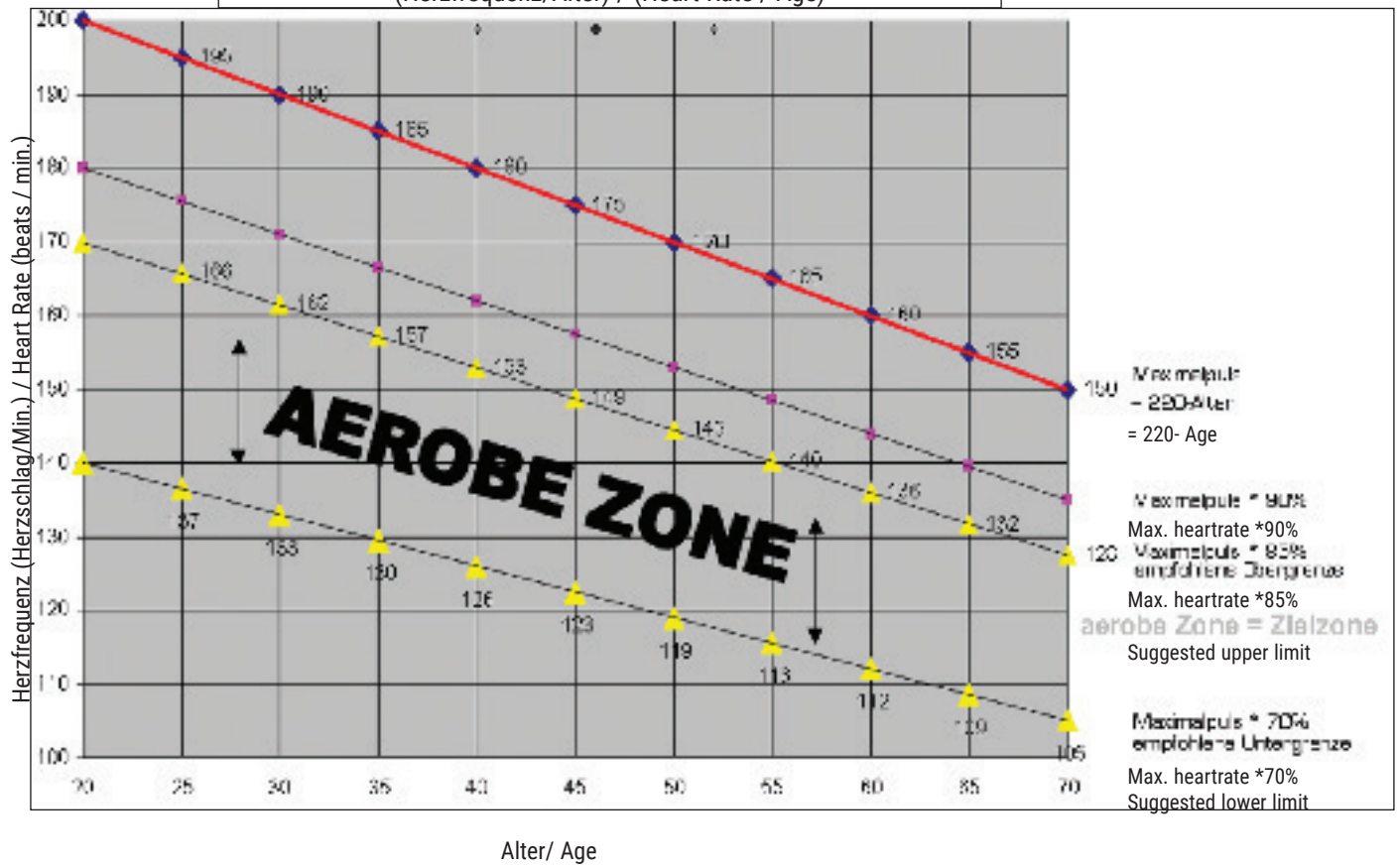
Cool-down:

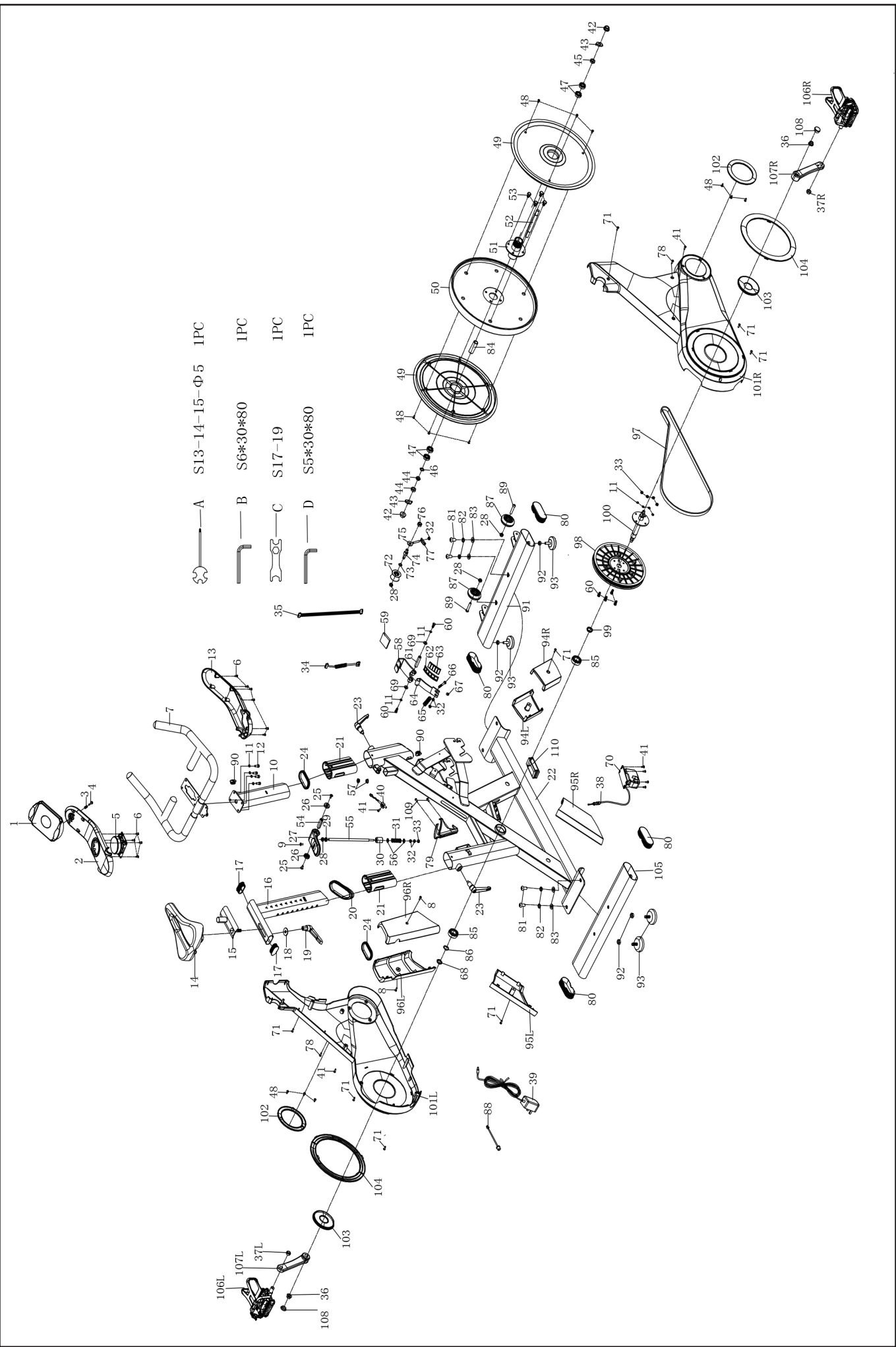
5 to 10 minutes of slow exercising. Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

Alterations of metabolic activity during training:

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

Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram (Herzfrequenz/Alter) / (Heart Rate / Age)





9. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/ Quantity
10001 -1	Handy/Tablethalter	Pad holder		1
-2	Obere Abdeckung	Up cover of Mid Controller		1
-3	Feder	Pressed spring		1
-4	Kreuzschlitzschraube	Crosshead pan head screw	M5*20Φ10	1
-5	PUSH&TURN button	PUSH&TURN button		1
-6	Kreuzschlitzschrauben	Crosshead pan head screw	ST4*12*Φ8	10
-7	Handgriff	Handlebar		1
-8	Kreuzschlitzschraube	Crosshead pan screw	M5*8	2
-9	Kreuzschlitzschraube	Crosshead pan screw	M6*22*Φ10	1
-10	Lenkerstützrohr	Upright support tube		1
-11	Federring	Spring washer	d6	10
-12	Innensechskantschraube	Inner Hexagon head bolt	M6*12*S5	4
-13	Abdeckung unten	Down cover		1
-14	Sattel	Seat cushion		1
-15	Sattelschlitten	Saddle board		1
-16	Sattelstützrohr	Seat tube		1
-17	Endkappe für Sattelschlitten	Oval tube Plug		2
-18	Unterlegscheibe	Flat washer	d10*Φ30*2	1
-18	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16	23
-19	Verstellgriff	L-shape handle	M10	1
-20	Abdeckung Sattelstützrohr	Upright hole tube plug		1
-21	Buchse	oval bushing		2
-22	Hauptrahmen	Main frame		1
-23	Verstellgriff	L-shape handle	M16	2
-24	Abdeckung Stützrohr	Front upright hole plug		2
-25	Innensechskantschraube	Inner Hexagon head bolt	M6*12*S4	2
-26	Endkappe	End cap		2
-27	Bremshebel	Brake handlebar		1
-28	Kunststoffmutter	Nylon nut	M8*H7.5*S13	4
-29	Mutter	Nut	M8*H5.5	1
-30	Feder eingepresst	Spring pressed		1
-31	Feder eingepresst	Pressed spring	Φ2*Φ15*44.3*N8	2
-32	Mutter	Nut	M6*H6*S10	5
-33	Kunststoffmutter	Nylon nut	M6*H6*S10	5
-34	Mittleres Stromkabel 1	Mid wire 1		1
-35	Mittleres Stromkabel 2	Mid wire 2		1
-36	Flanschmutter	Flange nut	M10*1.25*H7.5*S14	2
-37L/R	Kunststoffmutter Links/rechts 9/16	Nylon nut left/right 9/16		1
-38	Widerstandskabel	Motor resistance wire		1
-39	Netzstecker	Power adapter	length 200	1
-40	Sensor Kabel	Sensor wire		1
-41	Kreuzschlitzschrauben	Self drilling crosshead screws	ST4.2*16*Φ8	7
-42	Flanschmutter	Flange nut	M12*1*H11*S18	2
-43	Halteplatte	Wheel Retaining Plate		2
-44	Mutter	Hexagon thin nut	M12*1*H7*S19	2
-45	Mutter	Hexagon thin nut	M12*1*H5*S19	1
-46	Unterlegscheibe gebogen	Wave washer	d12*Φ17*0.3	1
-47	Kugellager	Bearing	6002	4
-48	Kreuzschlitzschrauben	Crosshead pan screw	ST4.2*13*Φ8	12
-49	Abdeckung Schwungrad	Chain cover Flywheel		2
-50	Abdeckung Schwungrad	Pressed wheel weld		1
-51	Nabe klein	Small pressed wheel weld		1
-52	Schwungrad Achse	Flywheel axle		1
-53	Sechskantschraube	Hexagon screw	M8*12	4
-54	Rotationsachse	Brake Rotate Axle		1
-55	Bremsstange	Brake Pole		1
-56	Unterlegscheibe	Washer	d8*Φ16*1.5	2
-57	Kleine Buchse von Achse	Small bushing of axle		2
-58	Halteplatte	Brake board		1
-59	Filz	Wool Felt		1

-60	Sechskantschraube	Hexagon bolt	M6*16*S10	6
-61	Achse Magnethalterung	Magnet board axle		1
-62	Magnethalter	Magnet grid		1
-63	Magnet rechtwinklig	Square magnet		5
-64	Magnethalterung	Magnet board weld		1
-65	Feder eingepresst	Pressed spring		1
-66	Sechskantschraube	Hexagon bolt	M6*45*15*S10	1
-67	Schutzstopfen	Anti proof plug		1
-68	Achsring	Ring for axle		1
-69	Unterlegscheibe	Flat washer	d6*Φ12*1.2	2
-70	Motor	Motor		1
-71	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2*19*Φ8	8
-72	Freilauftrad	Idle wheel		1
-73	Unterlegscheibe gebogen	Waved washer	d10*Φ15*0.3	1
-74	Achse Freilauftrad	Idle wheel axle		1
-75	Bolzen einstellbar	Adjustable bolt		1
-76	Kunststoffmutter	Nylon nut	M10*H9.5*S17	1
-77	U-Platte	U-Support		1
-78	Kreuzschlitzschraube	Crossed head screw	M5*8*Φ9	2
-79	Trinkflaschenhalter	Holder water bottle		1
-80	Verschlußstopfen	Oval hole plug		4
-81	Kreuzschlitzschrauben	Pan head screw	M10 *20*S6	4
-82	Federscheibe	Spring washer	d10	4
-83	Unterlegscheibe	Washer	d10*Φ20*2	4
-84	Abstandshalter Schwungrad innen	Inner spacer of Flywheel		1
-85	Kugellager	Bearing	6002	2
-86	Unterlegscheibe gebogen	Waved washer	d20*Φ27*0.3	1
-87	Rollen	Wheels		2
-88	Netzkabel	Power cord		1
-89	Inbusschraube	Allen screw	M8x42	2
-90	Abdeckung Kabelverbindung	Wire hole plug		2
-91	Standfuß vorne	Front stabilizer		1
-92	Mutter	Hexagon nut	M8*H5.5*S13	4
-93	Fußkappen einstellbar	Adjust Foot Pad		4
-94L	Abdeckung vorne unten links	Left down front cover		1
-94R	Abdeckung vorne unten rechts	Right Front down cover	M6x16	4
-95L	Abdeckung hinten unten links	Left rear down cover		1
-95R	Abdeckung hinten unten rechts	Right rear down cover		1
-96L	Abdeckung Lenkerstützrohr links	Rear upright tube cover left		1
-96R	Abdeckung Lenkerstützrohr rechts	Rear upright tube cover right		1
-97*	Riemen	Belt		1
-98	Riemenscheibe	Belt pulley		1
-99	Buchse	Bushing		1
-100	Achse	Axle		2
-101L/R	Abdeckung links/rechts	Left/Right cover		1
-102	Runde Abdeckung	Small round cover		2
-103	Abdeckung Gehäuse	Chain cover plug		2
-104	Runde Abdeckung groß	Big round cover		2
-105	Standfuß hinten	Rear stabilizer		1
-106L	Pedal, links	Pedal left		1
-106R	Pedal, rechts	Pedal, right		1
-107L	Kurbel, links	Crank left		1
-107R	Kurbel, rechts	Crank right		1
-108	Abdeckung Kurbel	Crank plug		2
-109	Kreuzschlitzschraube	Crossed head screw	M5*12*10	2
-A	Gabel/Kreuzschlitz	Crossed wrench	S13-14-15-Φ5	1
-B	Inbusschlüssel	Inner hexagon wrench	S6*30*80	1
-C	Gabelschlüssel	Wrench	S17-19	1
-D	Inbusschlüssel	Inner hexagon wrench	S5*30*80	1

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 werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

10. Garantie/ Warranty (Germany only)

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 24 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.
- 8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßigem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

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

11. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte
Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionszeichnung und Teileliste bereit.

Tel.: 0731-97488- 62 oder -68
Fax: 0731-97488-64

Montag bis Freitag

von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

E-Mail: service@hammer.de

An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm
.....

Art.-Nr.: 10001 Speed Race X
Serien Nr.:

Ort: Datum:

Ersatzteilbestellung
(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum: Gekauft bei Firma:

(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte leserlich schreiben!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:
(Name, Vorname)
(Strasse, Hausnr.)
(PLZ, Wohnort)
(Telefon, Fax)
(E-Mail-Adresse)

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse)
(Firma)
(Ansprechpartner)
(Strasse, Hausnr.)
(PLZ, Wohnort)
(Telefon, Fax)
(E-Mail-Adresse)