

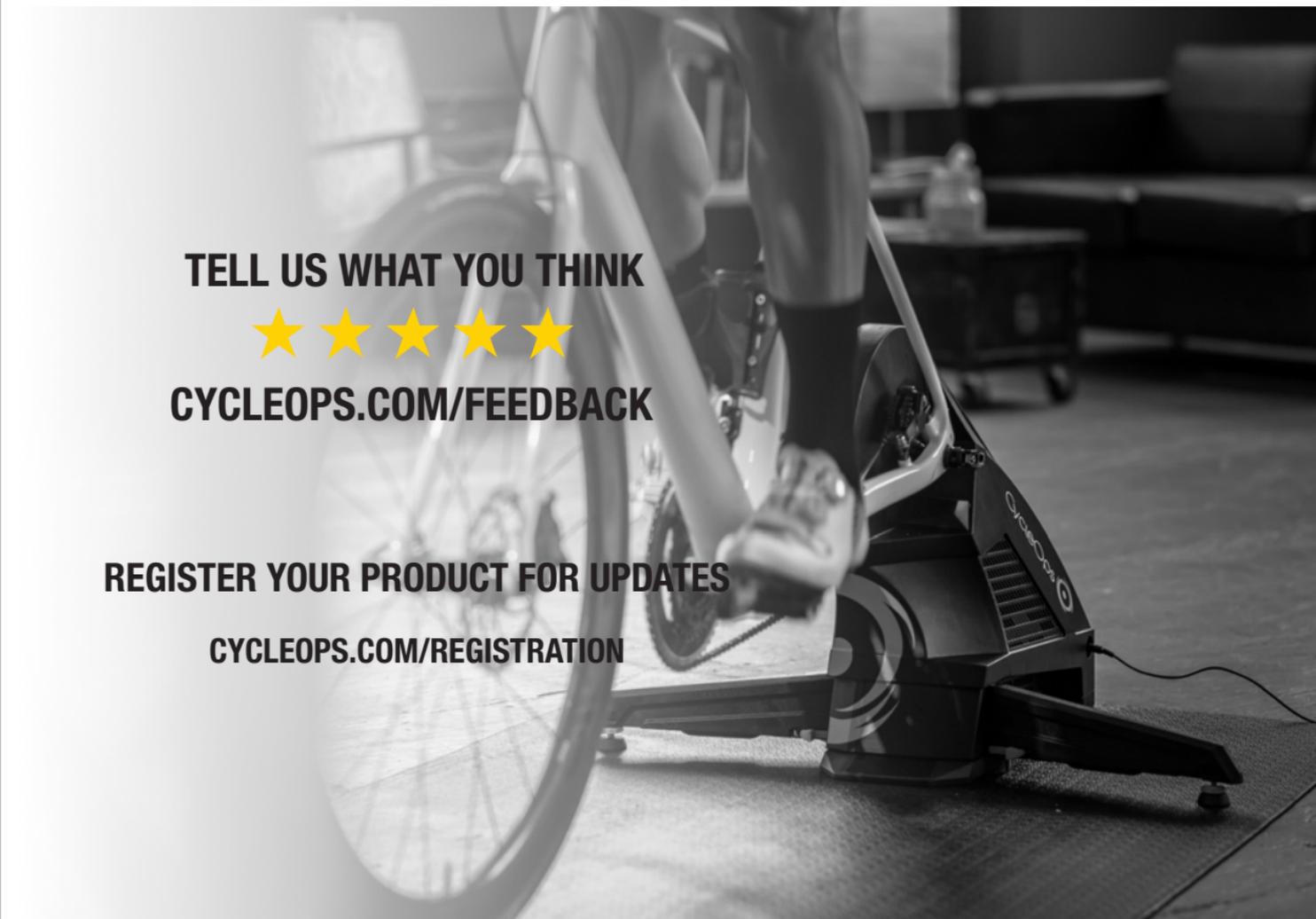
#1 BRAND  
OF BICYCLE  
TRAINERS



# 해머 트레이너 사용설명서

다이렉트 드라이브 트레이너

소비자상담실  
하이랜드스포츠  
031.8022.7510~7  
[www.hlsc.co.kr](http://www.hlsc.co.kr)

A black and white photograph of a person riding a stationary bike in a gym. The person is wearing a tank top and shorts, and is captured in a pedaling motion. The bike is a high-end model with a large flywheel and a water bottle holder. The background shows a typical gym environment with other equipment and a person in the distance.

**TELL US WHAT YOU THINK**



**[CYCLEOPS.COM/FEEDBACK](https://cycleops.com/feedback)**

**REGISTER YOUR PRODUCT FOR UPDATES**

**[CYCLEOPS.COM/REGISTRATION](https://cycleops.com/registration)**



## VIRTUALTRAINING

### 2주 무료 체험

사이클옵스에서 제공하는 가상훈련프로그램 [VIRTUAL TRAINING]은 날씨에 구애 받지 않고 언제든지 휴대폰, 데스크탑, 테블릿을 사용하여 서비스를 이용할 수 있습니다.

[VirtualTraining.CycleOps.com](http://VirtualTraining.CycleOps.com)

Find out what's compatible with the CVT Wizard.

## 설치시 필요 공구 | Tools Required | Herramientas necesarias



Chain whip

스프라켓 홀딩 공구

Topeak Sprocket Remover  
(TPS-SP21)



5mm Allen Wrench

5mm 육각 렌치

**EN** Cassette not included. The Hammer is compatible with Shimano 8-11 speed cassettes. For additional compatibility please contact customer service or your local dealer.

**KR** 스프라켓은 포함되어 있지 않습니다. 해머는 시마노 8~11단 카세트와 호환됩니다. 추가 호환성 관련 문의는 구매처에서 확인하시기 바랍니다.



Cassette Locking Ring Tool

스프라켓 락킹 링 공구

Topeak Freewheel Remoer  
(TPS-SP39)

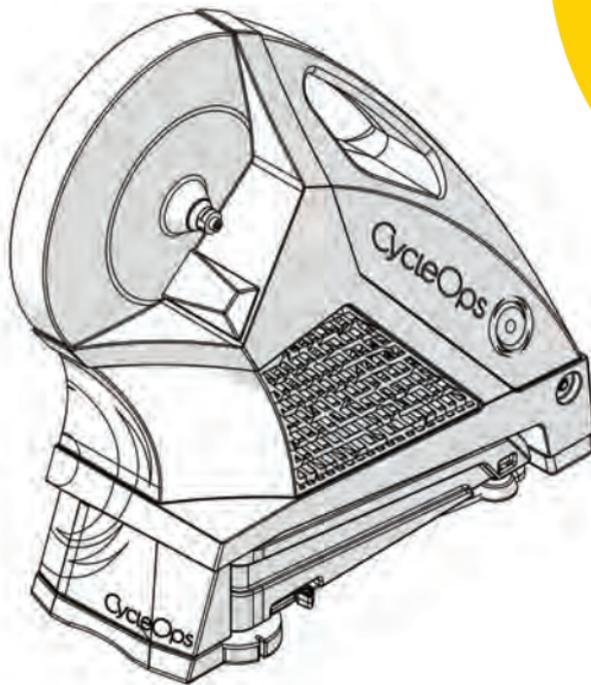


Adjustable Wrench

몽키스패너

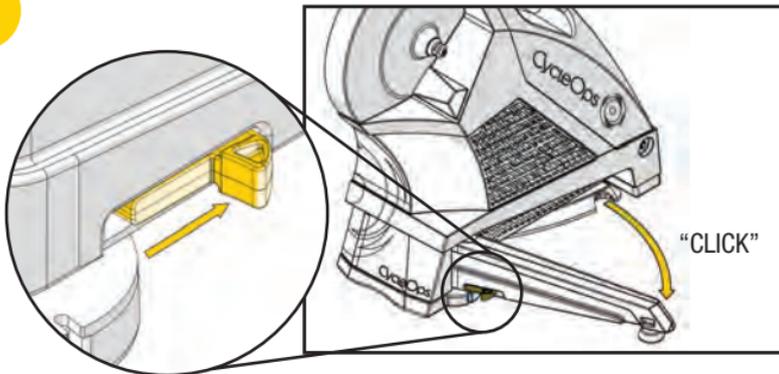
1

a



\*Pre-installed on trainer  
\*햄머 트레이너 구성품

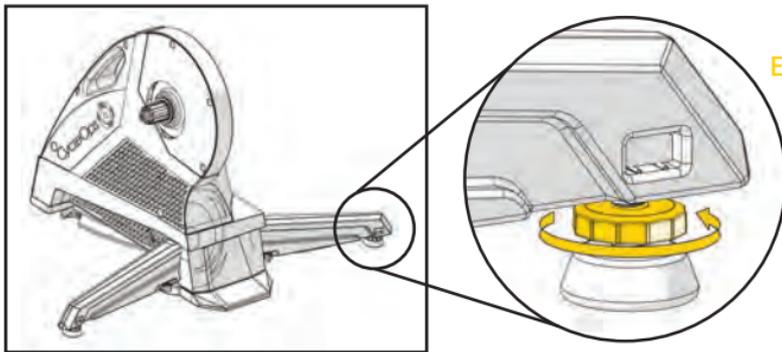
2



**EN** Pull yellow lever towards back of trainer and extend leg past 90 degrees and lock into position.

**KR** 노란색 레버를 화살표 방향으로 당기면서 트레이너 레그를 90도 각도로 “딸깍” 소리가 날 때까지 펼쳐줍니다

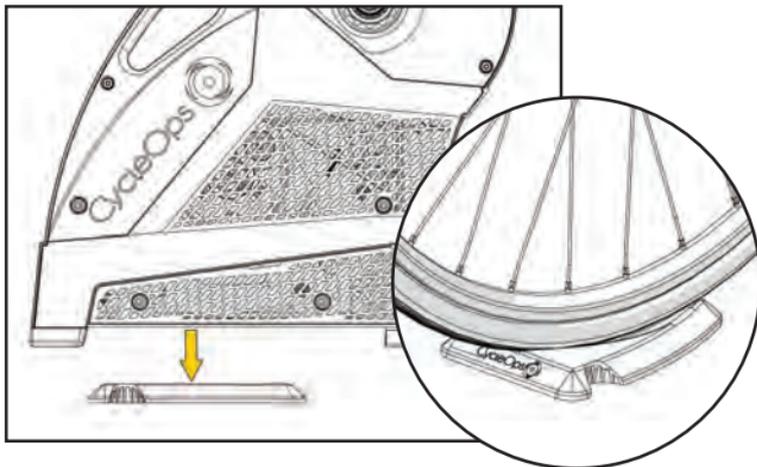
3



EN The foot pads on the legs of the trainer can be rotated to make your trainer stand level on uneven surfaces.

KR 바닥이 평평하지 않아 트레이너가 움직일 경우 트레이너 레그 아래에 있는 조절 노브를 돌려 높이를 조절하십시오.

4



EN Once the legs are unfolded they will release the front wheel stabilizer block from under the Hammer Trainer. Place stabilizer block under front wheel for added stability.

KR 해머 트레이너 하단에 장착된 프론트 휠 스테빌라이저 블록을 분리하여 프론트 휠을 지지하십시오.

5



130mm\*



142mm



135mm



148mm



**KR** 처음 사용시 기본적으로 130mm \* 드롭아웃 스페이서로 세팅되어 있습니다. 추가적으로 135mm, 142mm, 148mm 사이즈용 스페이서가 포함되어 있습니다.

기존세팅 이외 다른 사이즈 드롭아웃 자전거를 장착하려면 다음 페이지를 참조하십시오.

**EN** Out of the box the hammer will be set up with 130mm\* dropout spacing. 130mm, 135mm, 142mm and 148mm are included with this trainer. Follow the next four pages if a swap out is necessary.

6

130 mm\*

퀵 릴리즈가 장착된 로드 자전거  
Road bike with Quick-Release

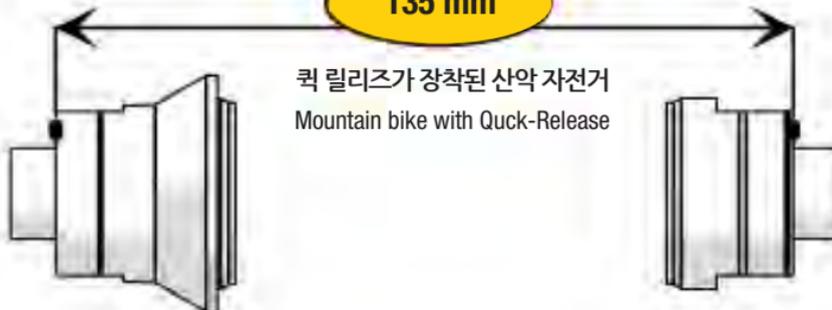
논 드라이브 사이드  
NON-DRIVE SIDE



드라이브 사이드  
DRIVE SIDE

135 mm

퀵 릴리즈가 장착된 산악 자전거  
Mountain bike with Quick-Release



7

142 mm

쓰루 액슬이 장착된 로드 또는 산악 자전거  
Road bike or Mt. Bike with thru-axle

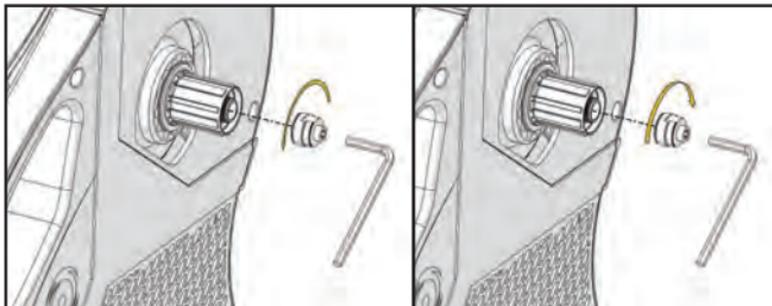
논 드라이브 사이드  
NON-DRIVE SIDE

드라이브 사이드  
DRIVE SIDE

148 mm

부스트 방식 쓰루 액슬이 장착된 산악 자전거  
Mt. Bike with thru-axle

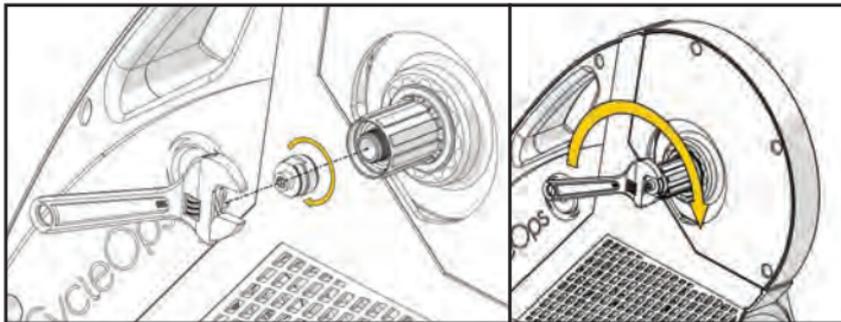
8



**EN** If removal of 130mm spacing dropouts is necessary, use allen wrench and turn counter clockwise. For 135mm end cap replacement, turn clockwise until tight. For 142mm or 148mm end cap replacement follow step 9.

**KR** 처음 사용시 기본적으로 130mm \* 드롭아웃 스페이서로 세팅되어 있습니다.  
추가적으로 135mm, 142mm, 148mm 사이즈용 스페이서가 포함되어 있습니다.  
기존세팅 이외 다른 사이즈 드롭아웃 자전거를 장착하려면 다음 페이지를 참조하십시오.

9



**EN** To change the trainer to use the 142 or 148 mm thru axle end caps, an adjustable wrench is necessary to thread on (clockwise) and remove (counter-clockwise).

**KR** 142mm 나 148mm 스크류 액슬 엔드캡을 장착하려면 기존의 엔드캡을 시계 반대방향으로 돌려서 분리한 후 스크류 액슬 엔드캡을 시계방향으로 돌려 단단히 조이십시오.

10

Note: Consult your CycleOps dealer in choosing or installing cassette if you are unsure!

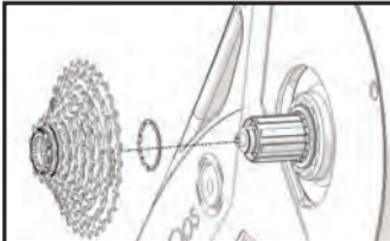
알림 : 스프라켓 장착이 어렵다면 반드시 구매처에서 도움을 받거나 연락하여 조언을 받으십시오.

Remarque : consultez votre revendeur CycleOps si vous n'êtes pas sûr de la cassette à utiliser ou de sa méthode d'installation.

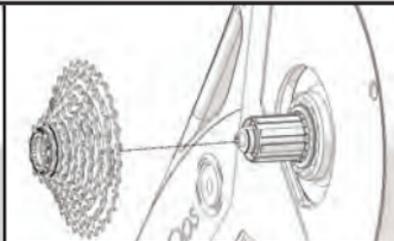
Hinweis: Fragen Sie Ihren CycleOps Händler, wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Kassette Sie verwenden sollen oder wie sie montiert wird!

Nota: Rivolgersi al distributore CycleOps per la scelta o l'installazione della cassette in caso di dubbio!

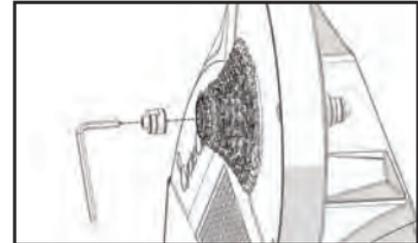
Opmerking: Raadpleeg uw CycleOps verkoper indien u twijfelt welke cassette u best kunt kiezen of installeren!



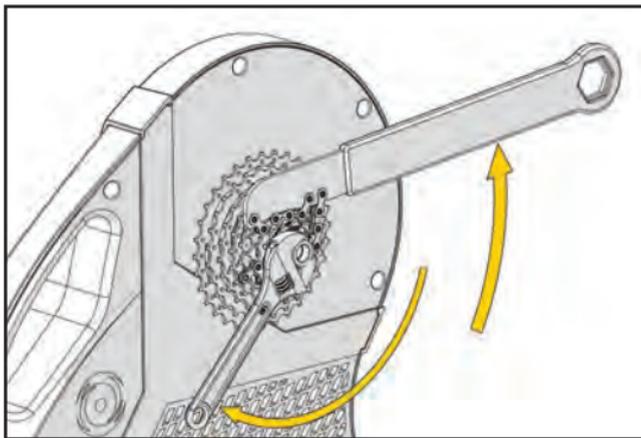
8-10 Speed Cassette  
8~10 단 스프라켓  
Cassette 8-10 vitesses  
8-10-Zahnkranz-Kassette  
Cassetta 8-11  
Vernellingsysteem 8-10



11 Speed Cassette  
11 단 스프라켓  
11단 MTB 스프라켓의 경우 장착후  
유격이 있을 때 스프라켓 스페이서를  
장착하십시오.



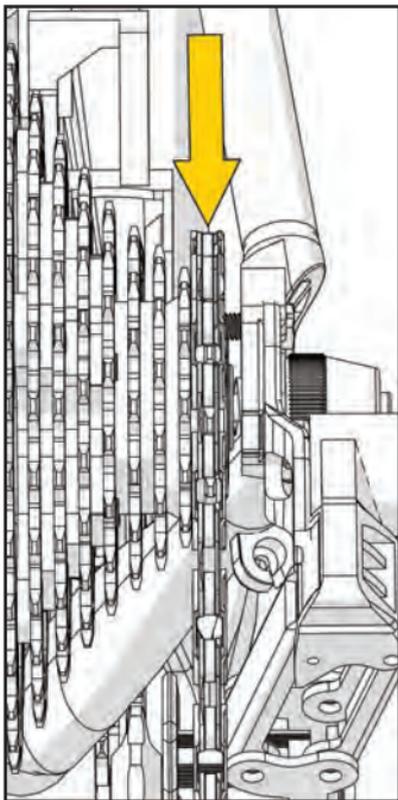
11



**N** While using the chain whip to hold cassette, use lock ring tool and adjustable wrench to secure cassette to freehub on trainer.

**KR** 스프라켓 홀딩 공구를 사용하여 스프라켓을 고정 후, 락링 공구와 몽키스패너를 사용하여 스프라켓을 트레이너의 프리 허브 카세트바디에 고정하십시오.

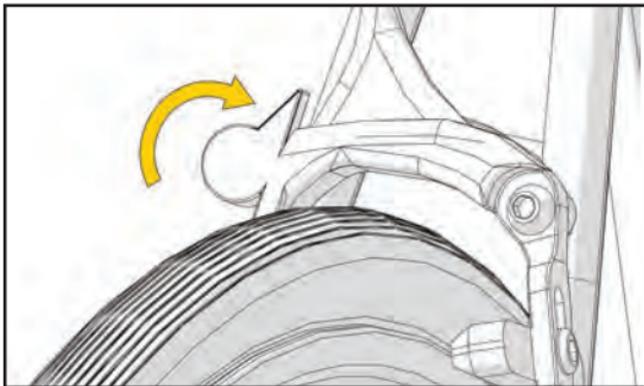
12



**EN** Shift bicycle into smallest cog of cassette.

**KR** 변속레버를 사용하여 체인을 스프라켓의 가장 작은 코그로 이동시킵니다.

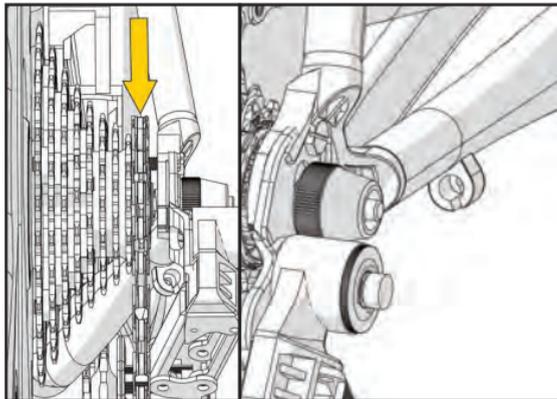
13



**EN** Disengage rear brake of bicycle, remove rear wheel quick release and remove the rear wheel.

**KR** 리어 브레이크의 QR 레버를 풀어주면 브레이크 암이 벌어지면서 휠이 빠져나갈 공간이 확보됩니다. 리어 휠의 QR 레버를 열고 너트를 돌려 살짝 풀어 냅니다. 한 손으로 안장을 잡고 다른 손으로 휠을 잡아 밀면 휠셋이 빠집니다. 분리한 휠셋에는 체인이 기어에 걸려 있는 상태이며, 리어 딜레일러를 눌러 체인을 빼냅니다.

14



**EN** Place the bicycle on the trainer: place the chain on the smallest cog on the trainer cassette, and place the bicycle dropouts on the axle of the trainer.

**KR** 자전거를 트레이너에 리어 휠 장착하듯이 자연스럽게 끼웁니다. 이때 체인은 스프라켓의 가장 작은 코그에 맞춰 장착합니다. 그 후 자전거의 드롭아웃을 트레이너의 액슬 위에 장착합니다.

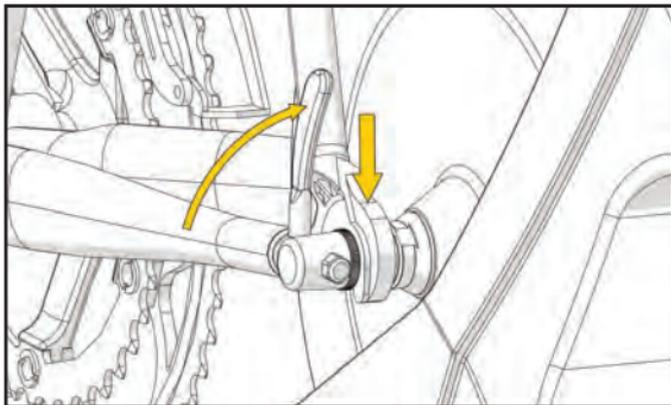
15



**EN** Press the saddle down and lift the front wheel from the ground to confirm that the frame has been completely fixed to the trainer.

**KR** 안장을 누르면서 자전거 드롭아웃이 트레이너에 완벽히 끼워져 있는지 확인하십시오.

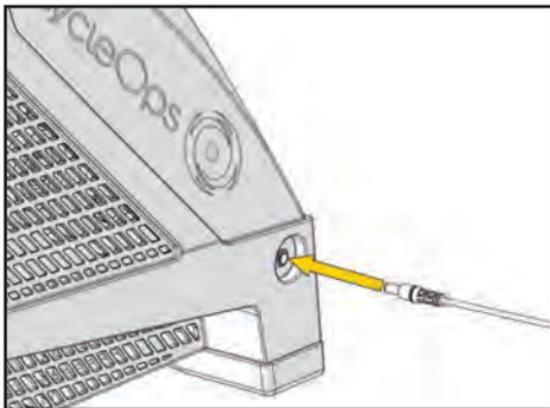
16



**EN** Insert bicycle's skewer, tighten the skewer and secure the bicycle frame to the trainer. Visually inspect and confirm whether the bicycle has been fixed to the trainer, if not, repeat steps 14-16.

**KR** 자전거의 QR을 리어 휠에 삽입하고 QR 너트를 적당히 돌린 후 레버를 닫아 자전거 프레임에 트레이너에 고정시킵니다. 전체적으로 자전거가 안전하게 장착되어 있는지 확인하고 만약 제대로 장착이 되지 않았다면 step 14-16을 다시 반복하십시오.

17



EN Plug in trainer and go!

For additional instructions on pairing the Hammer to popular riding apps, please visit: [cycleops.com/product/hammer](https://www.cycleops.com/product/hammer) under product support.

KR AC 어댑터를 연결한 후 트레이너를 사용할 수 있습니다.  
해머 트레이너를 사용 중인 라이딩 앱에 페어링 하는 방법은 <https://www.cycleops.com/product/hammer> 에 접속하시면 더 많은 정보를 확인할 수 있습니다.

## EN FIRMWARE UPDATES

Firmware on the Hammer can be updated wirelessly when new firmware releases are available. To enjoy the full capabilities of the Hammer trainer including ongoing enhancements and Over-the-Air firmware updates you must use CycleOps VirtualTraining for iOS or PC.

Note: Your iOS device must be, iPhone 4s or later, iPod Touch 5th generation or later, or iPad Mini/iPad 3 or later. If you are updating from a PC the use of a Bluegiga USB dongle is necessary, this can be purchased from [www.cycleops.com](http://www.cycleops.com)

More info along with step by step directions for updating the firmware of your Hammer trainer can be found at [www.cycleops.com/product/hammer](http://www.cycleops.com/product/hammer) under product support.

## KR 펌웨어 업데이트

해머의 새로운 펌웨어는 무선으로 업데이트 할 수 있습니다.

지속적인 업데이트를 원하신다면 iOS 및 PC의 CycleOps VirtualTraining 을 사용하십시오.

알림 : iOS 디바이스를 통해 업데이트를 진행하려면, iPhone 4S 또는 그 이상의 제품, iPod 터치 5세대 또는 그 이상의 제품, iPad Mini / iPad 3 또는 그 이상의 제품을 사용하셔야 합니다.

PC에서 업데이트를 진행하려면, bluegiga USB dongle이 필요합니다.

USB dongle은 [www.cycleops.com](http://www.cycleops.com)에서 구매하실 수 있습니다.

<https://www.cycleops.com/support/firmware>를 통해 추가적인 업데이트 정보를 확인하실 수 있습니다.

**EN** Because it is impossible to calculate every situation during which a bike trainer may be used, this manual makes no representation about the safe use of the trainer under all conditions. There are risks (mostly marginal, but some serious) associated with any trainer use which cannot be predicted, and are the sole responsibility of the rider.

Basic Precautions:

- Do not place any other objects near nor into the moving parts of trainer or bicycle.
- Prevent children (under 10) and pets from touching or riding your bike and the trainer while in use.
- Remove the bicycle from the trainer when not in use.
- Inspect the trainer parts on a regular basis.
- This trainer is not designed for industrial, commercial or medial applications.
- Keep clean with a dry cloth. Do not use cleaning supplies on this unit.

**KR** 자전거 트레이너를 사용시 모든 상황에 대해 기술하는 것은 불가능합니다.  
이 설명서는 모든 조건에서 트레이너를 안전하게 사용하는 것에 대해 기술하지 않았습니다.

어떠한 트레이너를 사용함에 있어 그에 따른 위험 요소를 예측할 수 없으며, 위험 부담은 전적으로 사용자에게 책임이 있습니다.

기본적인 주의 사항:

- 트레이너 또는 자전거의 가동 부위에 다른 물건을 가까이하거나 올려 놓지 마십시오.
- 어린이 (10세 이하)와 애완동물이 자전거나 트레이너에 접촉하거나 사용하는 것을 금지하십시오.
- 트레이너를 사용하지 않을 때에는 자전거를 분리하십시오.
- 정기적으로 트레이너 부품을 검사하십시오.
- 이 트레이너는 산업적, 상업적 또는 의학적인 용도로 설계되지 않았습니다.
- 다른 천으로 외관을 깨끗하게 유지하십시오. 본 기기에 클리닝 용품을 사용하지 마십시오.

## EN Warranty

Frame: Lifetime

Electronics: 1 year

CycleOps warrants your product to be free of any defects in material or workmanship. This warranty does not apply to parts that have been worn out through normal use or damaged through misuse, abuse, neglect, accident, or unauthorized modification. Where applicable, incidental and consequential damages are not covered, and there are no other warranties, expressed or implied. This warranty applies to the original owner only. Retain your receipt as proof of purchase.

### Warranty Claims and Replacement Parts

If anything goes wrong with your CycleOps Trainer, you must call us on our toll-free Warranty Hotline 1-(800) 783-7257. We'll determine what parts you need, and we'll provide you with instructions on how to quickly get a replacement part so you can get back on your trainer as soon as possible. Customers outside the United States should contact their dealer for warranty service.

## KR 품질 보증

프레임 : 제품 수명 보증

전자부품 : 1 년

CycleOps 보증은 구매한 제품이 소비자 과실을 제외한 제조 공정상의 결함이 없음을 보증합니다.

이 보증은 정상적인 사용으로 인한 제품 마모나 오용, 남용, 방치, 외부 충격에 의한 손상, 사고 또는 임의 개조, 사용자 설명서에 맞지 않게 사용한 경우 적용되지 않습니다.

이 품질 보증은 부수적 및 결과적 손해에 대해서는 보상하지 않으며 명시적 또는 묵시적 보증 또한 없습니다. 이 보증은 1차 구매자에 한해서만 보증됩니다. 구매 영수증을 보증 증빙 자료로 요구하오니 항상 보관하십시오.

### 보증 청구 및 교체 부품 요청

CycleOps 트레이너에 문제가 발생한 경우 무료 전화 1-(800) 783-7257로 전화하십시오. 우리는 필요한 부품을 결정하고 교체 부품을 신속하게 구하는 방법에 대한 지침을 제공하며 가능한 빨리 트레이너를 사용할 수 있도록 합니다. 미국 이외의 지역의 고객은 보증 서비스를 받기 위해서는 구매처에 문의해야 합니다.

## EN Statement of Compliance for FCC and Industry Canada:

Saris Cycling Group, Inc.

Changes or modifications not expressly approved by the Saris Cycling Group could void the user's authority to operate the equipment. This device complies with Part 15 of the FCC Rules and with Industry Canada licence-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device."

Under Industry Canada regulations, this radio transmitter may only operate using an antenna of a type and maximum (or lesser) gain approved for the transmitter by Industry Canada. To reduce potential radio interference to other users, the antenna type and its gain should be so chosen that the equivalent isotropically radiated power (e.i.r.p.) is not more than that necessary for successful communication.

The appropriate Class A or Class B Digital Device statement per FCC Part 15.105 and ICES-003.

## KR FCC 및 캐나다 산업 규정 준수 선언문 :

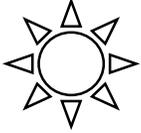
Saris Cycling Group, Inc.

Saris Cycling Group 에서 명시적으로 승인되지 않는 장치의 개조, 변경은 제조사의 보증이 무효화될 수 있습니다. 이 장치는 FCC 규정 제 15조와 캐나다 산업 면허 RSS 표준을 준수합니다. 장치 작동시 다음의 두가지 조건이 적용됩니다.

1. 이 장치는 인체에 해로운 전파 방해를 유발하지 않습니다.
2. 이 장치는 오작동을 유발시킬 수 있는 전파 방해를 포함하여 모든 전파 방해에 영향을 받지 않습니다.

본 장치는 검사를 마쳤으며 FCC 규정의 제 15조에 의거, Class B 디지털 장치의 기준을 준수하는 것으로 판명되었습니다. 이 기준은 거주 지역 설치에 따른 유해한 전파 방해로부터 적절히 보호할 수 있도록 고안되었습니다. 본 장치는 무선 주파수 에너지를 발생시키고 사용하며 방출할 수 있으며, 본 장치를 설명에 따라 설치 및 사용하지 않을 경우 무선 통신에 유해한 장애가 발생할 수 있습니다. 그러나 특정 설비에서 전자파 간섭이 발생하지 않을 것이라는 보장이 없습니다. 유해한 장애의 발생 여부는 본 장치를 끈 다음 다시 켜보면 확인할 수 있습니다. 본 장치를 껐다가 다시 켰을 때 무선 또는 TV 수신에 전파 방해가 발생한 경우, 아래 제시된 방법에 따라 장애를 바로 잡을 것을 권장합니다. 수신안테나의 방향이나 위치를 변경합니다. 본 장치와 연결된 콘센트가 아닌 다른 콘센트에 본 장치를 연결합니다. 대리점이나 무선 / TV 전문 기술자에게 도움을 청합니다. FCC 방사선 노출 관련 지침이 송신기는 다른 안테나 또는 송신기와 함께 두거나 작동해서는 안됩니다. 이 장비는 통제되지 않은 환경에 대한 FCC 방사선 노출 제한을 준수합니다. FCC 고주파 노출 제한을 초과할 가능성을 피하기 위해, 이 장비는 신체와 최소 20cm 이상 거리를 두고 설치하고 작동해야 합니다.

# 사이클옵스 해머, 매그너스 LED 전원표시 설명서

LED 색 상		깜박임 속도	상 태	문제 해결 및 추가 정보
	녹색	1HZ 느린 점멸	파워 온 모드	전원이 연결된 상태이나 페어링은 되지 않은 상태. 사이클옵스 Fluid2 트레이너와 동일한 성능을 발휘
	흰색	깜박임 없음	ANT+ FE-C 프로토콜 트레이너가 제어된 상태	이 상태는 첫번째 ANT+ FE-C 명령을 수신하고 수신한 후에 입력됩니다. 전원이 켜질 때까지 녹색으로 되돌아가지 않음
	파란색	1HZ 느린 점멸	블루투스 디바이스 가 연결된 상태 하지만 트레이너를 제어 할 수 없음	종종 기기의 앱이 파워 미터로서 트레이너에 연결되어 있다. 일부 앱은 트레이너와 연결되지만 컨트롤 명령을 실행하지는 않으며, 이 상태에서는 트레이너가 이 상태를 유지, 장치에서 장치가 분리되면 LED가 녹색으로 깜빡
	파란색	깜박임 없음	블루투스 디바이스 트레이너 제어 가능	디바이스가 연결되었음을 알려주고 이 모드에서는 파란불이 깜박이지 않음. 트레이너와 디바이스가 연결해제 되면 다시 초록색 깜박이 모드로 변경
	파랑 / 흰색	1HZ 느린 점멸	ANT+ FE-C로 트레이너 제어. Bluetooth장치가 연결되었지만 트레이너 제어하지 않음 (예.파워미터기)	파란색 과 흰색 모드 설명을 참고
	빨강색	깜박임 없음	마이크로프로세서 업데이트 중	업데이트가 완료될때까지 기다리세요.
			마이크로프로세서 업데이트 실패	펌웨어 업데이트를 다시 시도하세요.
			마이크로프로세서 실패	수입사 하이랜드 스포츠 고객센터에 문의하세요.
	빨강색	1HZ 느린 점멸	무선통신 오류	수입사 하이랜드 스포츠 고객센터에 문의하세요. 010-6544-2667
	빨강색	2HZ 중간 점멸	무선통신 관련 부품 발열 제한기준점 도달	사용을 중지 하시고 트레이너를 식혀주세요. 온도가 기준점 아래로 내려가면 LED 색상이 변합니다.
	빨강색	4HZ 빠른 점멸	코일 온도 제한기준점 도달	대부분의 정상적인 작동 조건에서는 발생하지 않음. 빨강색 LED가 1초에 4번씩 깜박인다면 트레이너를 반드시 식혀주시고, 트레이너를 충분히 식은 후 껐다 켜주세요.
None	N/A	N/A	전원코드가 빠져 있거나, 슬리핑 모드	코드가 연결되어있는 상태라면 자전거 페달을 돌리면 트레이너가 작동

1Hz = 1 점멸/초당

2Hz = 2 점멸/초당

4Hz = 4 점멸/초당

위와 같은 깜박임 속도는 Hammer 와 Magnus 트레이너 펌웨어가 v31.31 이상이거나 최신 버전일 때입니다.