

FINNLO
FITNESS SYSTEMS

Spirit Maximum



Instrukcja obsługi

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa	3
2.	Informacje ogólne	3
2.1.	Opakowanie	3
2.2.	Usuwanie	3
3.	Montaż	4
3.1.	Montaż krok po kroku	4
4.	Pielęgnacja i konserwacja	9
5.	Komputer	9
5.1.	Klawisze funkcyjne	9
5.2.	Wyświetlacz	9
5.3.	Obsługa komputera	10
5.3.1	Włożenie baterii	10
5.3.2	Funkcja AUTO ON / OFF	10
5.4.	Pomiar tętna	10
5.5.	Zmiana oporu	10
5.6.	Wyhamowanie prędkości	10
5.7.	Zabezpieczenia po treningu	11
6.	Utylizacja baterii	11
7.	Wskazówki treningowe	11
7.1.	Rodzaje treningu	12
7.2.	Wskazówki ogólne do treningu:	12
7.2.1.	Częstotliwość treningu	12
7.2.2.	Intensywność treningu	12
7.2.3.	Trening zorientowany na tętno	12
7.2.4.	Kontrola treningu	13
7.2.5.	Czas trwania treningu	13
8.	Rysunek	15
9.	Lista części	16

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja orbitreka, trenażera zależnego od liczby obrotów, klasy HC wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/9, który nie jest przeznaczony do treningu terapeutycznego.
- Maksymalne obciążenie: 150kg.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Każde inne zastosowanie urządzenia jest niedozwolone i może być niebezpieczne. Importer nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody i urazy spowodowane niewłaściwym użytkowaniem sprzętu.
- Sprzęt został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi standardami bezpieczeństwa. Potencjalne zagrożenia mogące spowodować urazy zostały wykluczone.

W celu uniknięcia urazów i / lub wypadków, należy przestrzegać następujących, prostych zasad:

1. Nie pozwalać dzieciom bawić się na ani w pobliżu sprzętu.
2. Regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały są dobrze przymocowane.
3. Niezwłocznie wymieniać wszystkie uszkodzone części i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony. Należy też zwracać uwagę na ewentualne zużycie materiału.
4. Unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz kontaktu z wodą.
5. Przed uruchomieniem sprzętu dokładnie przeczytać instrukcję użytkownika.
6. Z każdej strony sprzętu musi się znajdować min. 1,5m wolnej przestrzeni.
7. Sprzęt ustawić na stałym i równym podłożu.
8. Nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłku.
9. Przed rozpoczęciem treningu fitness skonsultować się z lekarzem.
10. Bezpieczne używanie sprzętu może być zagwarantowane tylko w przypadku regularnego dokładnego sprawdzenia części zużywających się. Są one oznaczone * na liście części.
11. Sprzętu treningowego nigdy nie wolno używać jako zabawki.
12. Urządzenie musi zostać po każdym użyciu zabezpieczone przed niezamierzonym uruchomieniem.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Trenować w obuwii, nigdy boso.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/9 klasy HC. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2004/108/WE. W przypadku niewłaściwego użytkowania (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu.

Przed rozpoczęciem treningu należy dokonać ogólnego badania lekarskiego w celu wykluczenia ewentualnych ryzyk dla zdrowia.

2.1. Opakowanie

Opakowanie wykonane jest z przyjaznych dla środowiska i podlegających recyklingowi materiałów.

- Opakowanie zewnętrzne z tektury
- Części wyprofilowane z pianki polistyrenowej (PS) nie zawierającej freonu
- Folie i worki z polietylenu (PE)
- Taśmy mocujące z polipropylenu (PP)

2.2. Usuwanie



Po zakończeniu użytkowania, produkt ten nie może zostać usunięty jako odpad domowy, tylko musi zostać oddany do punktu zbiórki zużytych sprzętów elektrycznych i elektronicznych. Materiały można poddać recyklingowi zgodnie z ich oznakowaniem. Poprzez recykling, recykling materiałów lub inne formy wykorzystania starych urządzeń, przyczyniacie się Państwo do ochrony naszego środowiska.

Proszę pytać w urzędzie miasta / gminy o odpowiednie miejsce utylizacji.

3. Montaż

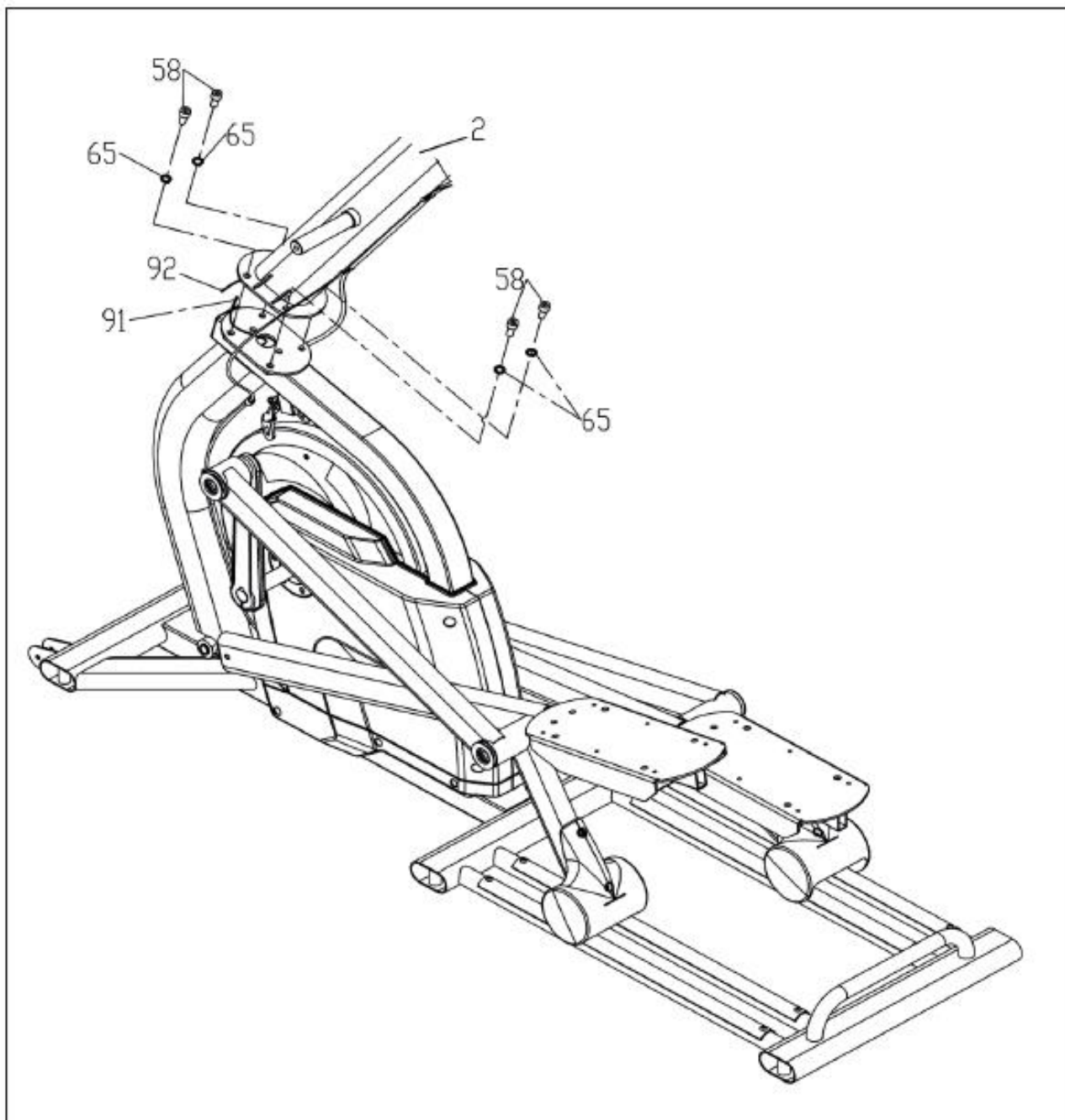
W celu ułatwienia montażu urządzenia, większość części została wstępnie zmontowana. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

- Rozpakować wszystkie części z formy styropianowej i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- Rozetnij taśmy klejące na podstawie kartonu i go rozłóż. Urządzenie powinno pozostać w styropianie, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 1,5m wolnej przestrzeni z każdej strony.

3.1. Montaż krok po kroku

Krok 1A

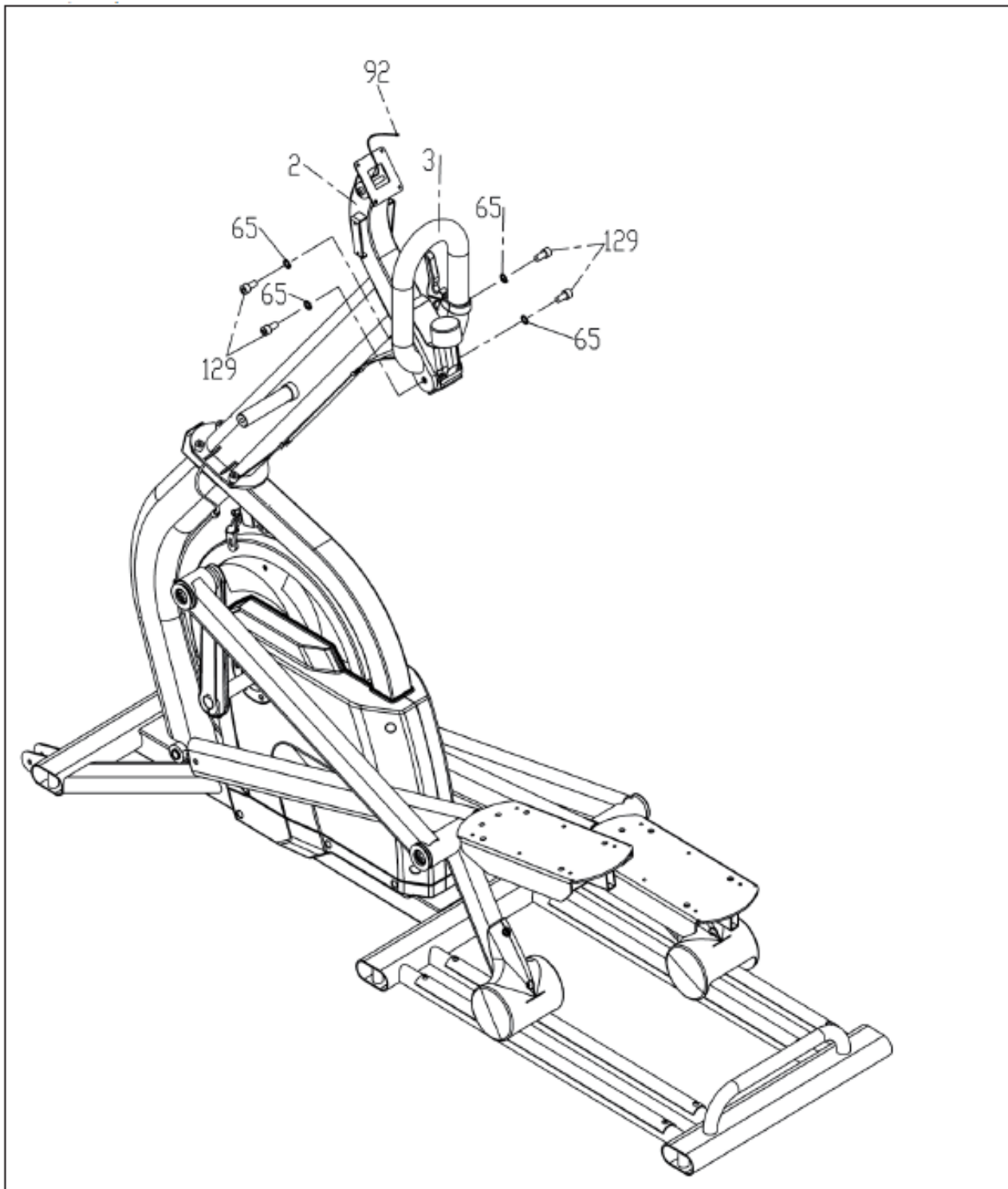


Połącz dolny kabel czujnika [91] z górnym [92]. Zwróć uwagę na to, żeby górny kabla czujnika nie został wyciągnięty z rury statywu kierownicy [2].

Zamocuj rurę statywu kierownicy [2] za pomocą czterech śrub imbusowych [58, IM10x20mm] i czterech podkładek sprężynujących [65].

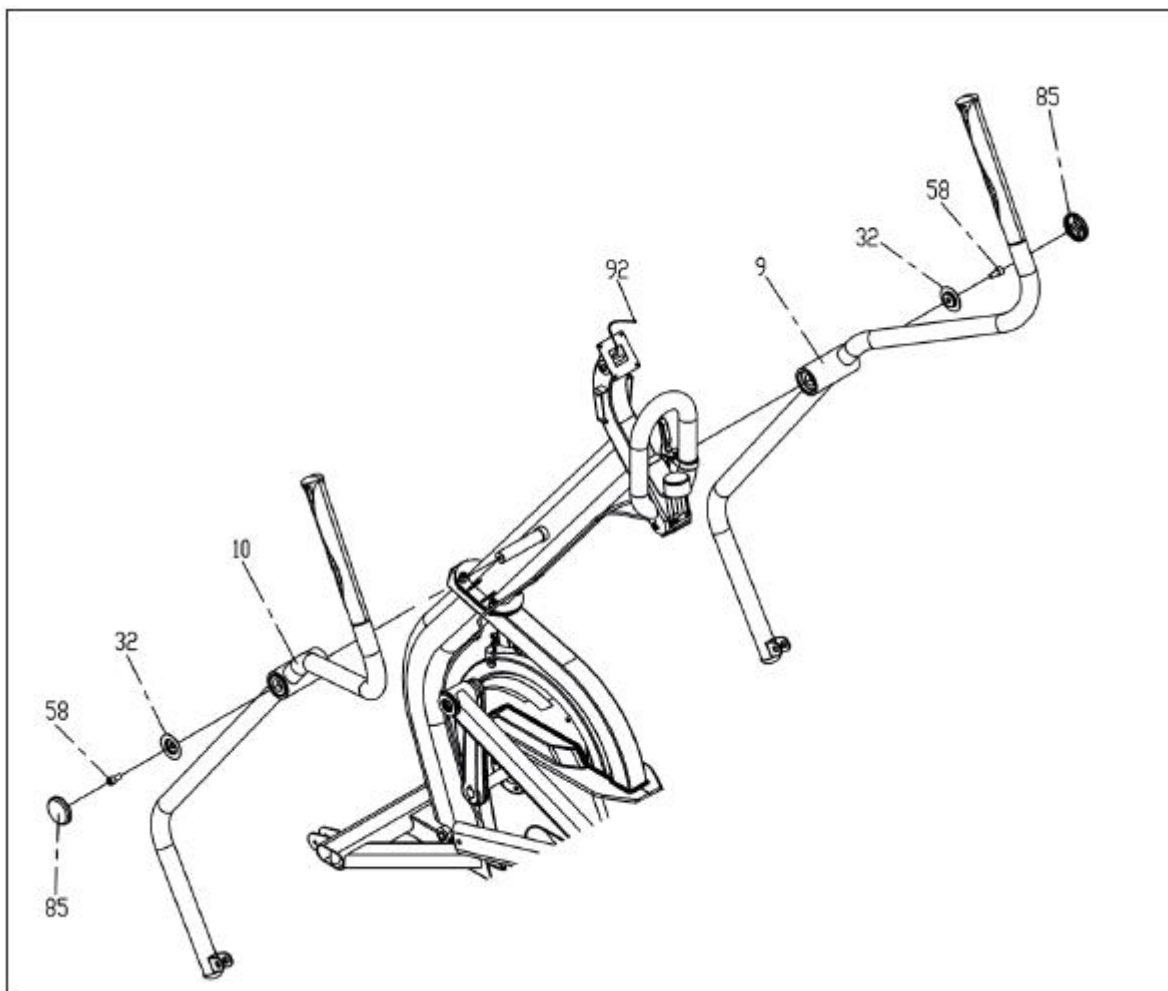
Uwaga: Nie uszkodzić kabla czujnika.

Krok 1B



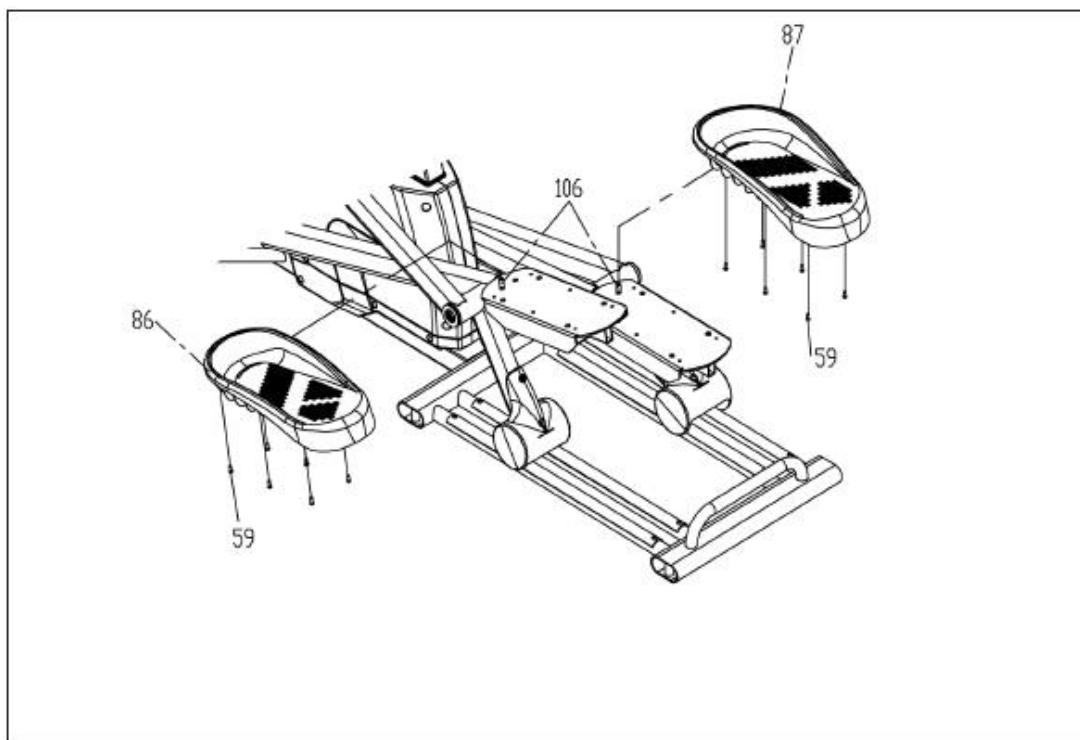
Zamocuj kierownicę [3] za pomocą czterech śrub imbusowych [129] i czterech podkładek sprężynujących [65].

Krok 2A



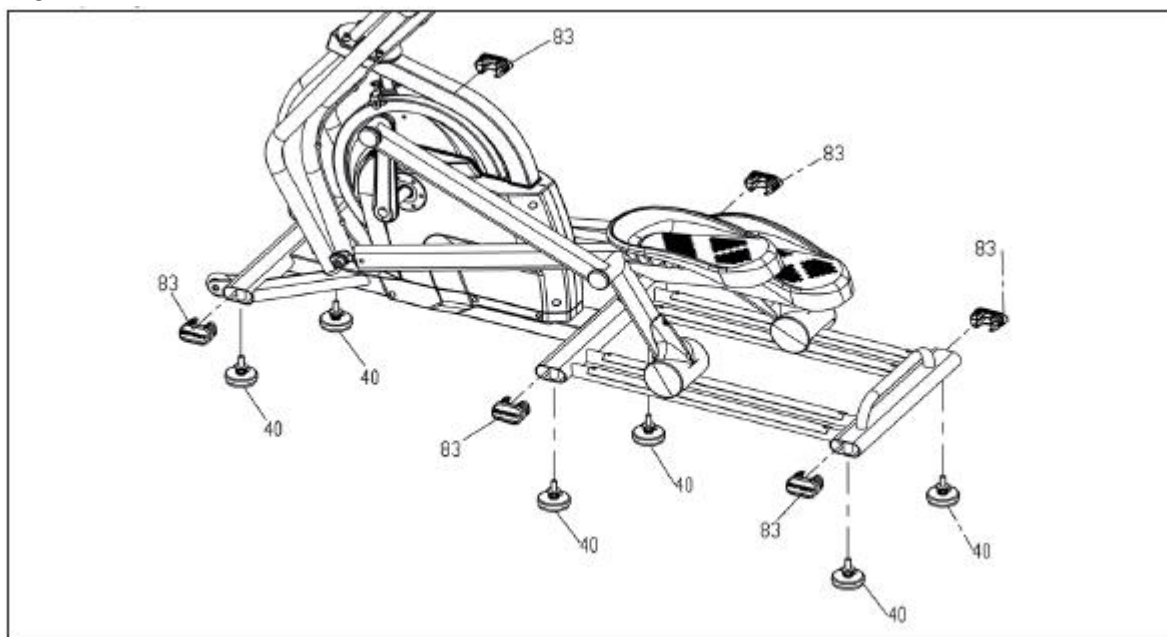
Nasuń ruchome ramiona [9, 10] na oś rury statywu kierownicy [2].
Zamocuj każde za pomocą podkładki [32] i jednej śruby imbusowej [58]. Na koniec przymocuj osłonę [85].

Krok 2B



Połącz wąż odpływowy [106] z pedałem [86, 87]. Zamocuj każdą za pomocą sześciu śrub z rowkiem krzyżowym [59].

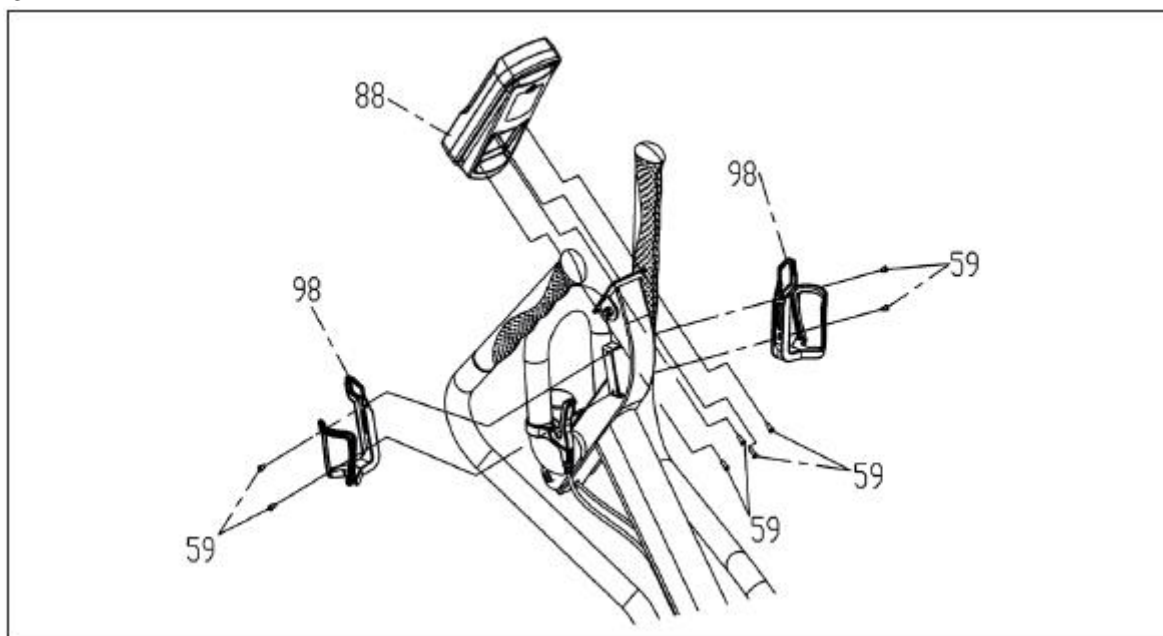
Krok 2C



Przechyl urządzenie na bok i zamontuj trzy stopki do regulacji wysokości [40], które należy zupełnie dokręcić i trzy zakończenia [83].

Z drugą stroną postępuj analogicznie.

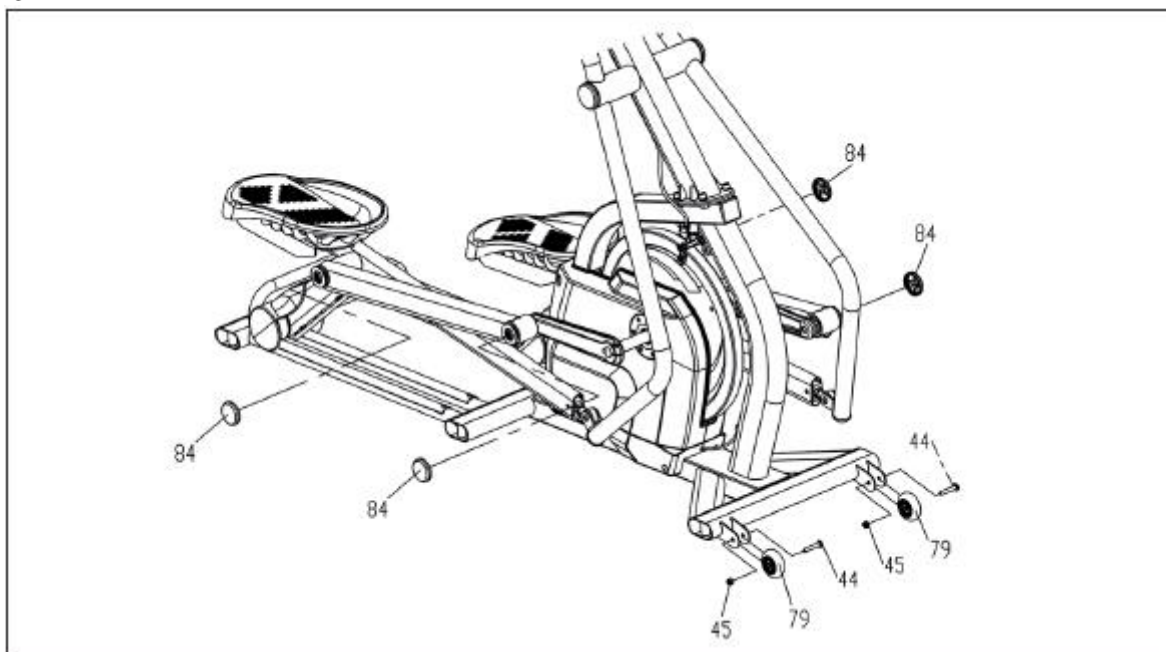
Krok 3A



Połącz górny kabel czujnika z białym gniazdkiem na płycie komputera [88] i zamocuj za pomocą czterech śrub z rowkiem krzyżowym [59] do rury statywu kierownicy [2].

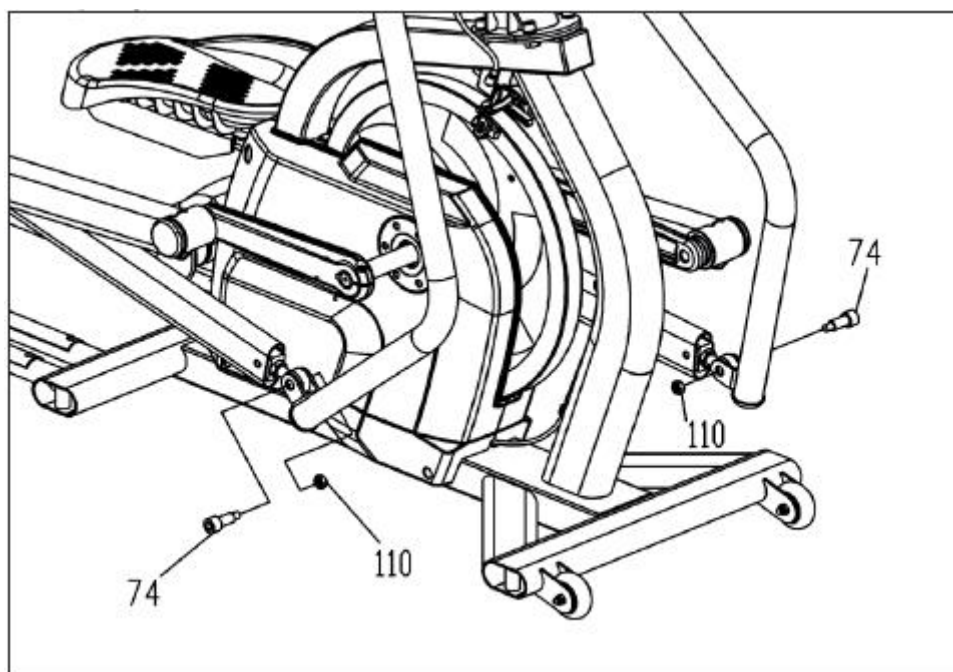
Zamocuj dwa uchwyty na bidon [98], każdy za pomocą dwóch śrub z rowkiem krzyżowym [59] do rury statywu kierownicy [2].

Krok 3B



Zamocuj cztery końcówki [84] na przegubach ramion pedału.
Zamontuj rolki transportowe [79] każdą za pomocą śruby imbusowej [44] i nakrętki samokontrującej [45].

Krok 4



Połącz oba ramiona pedałów [6, 7] z ruchomymi ramionami [9, 10] za pomocą śruby imbusowej [74] i nakrętki samokontrującej [110].

Zamocuj kabel do przestawiania oporu oraz kabel V-Brake do uchwytu na kablu na rurze statywu kierownicy. Rozkręć w tym celu oba uchwyty tak daleko, żebyś mógł włożyć kable. Następnie mocno dokręć oba uchwyty.

Otwórz zabezpieczenia bezpieczeństwa zgodnie z opisem w punkcie 5.7. Dla twojego bezpieczeństwa zostało to zablokowane w trakcie produkcji.

4. Pielęgnacja i konserwacja

Konserwacja

- Sprzęt w zasadzie nie wymaga konserwacji.
- Należy regularnie sprawdzać wszystkie części urządzenia oraz osadzenie wszystkich śrub i połączeń.
- Należy zgłosić naszemu centrum serwisu wszystkie uszkodzenia części celem ich wymiany. Sprzętu nie wolno używać do czasu naprawy.

Pielęgnacja

- Do czyszczenia używać wilgotnej szmatki bez ostrych środków czyszczących. Chronić komputer przed wilgocią.
- Części mające kontakt z potem wymagają czyszczenia tylko przy pomocy wilgotnej szmatki.

5. Komputer



5.1. Klawisze funkcyjne

DISPLAY:

Zmiana wyświetlania z RPM na prędkość i dystansu na kalorie.

TIME:

Za pomocą + i – można ustawić czas treningu. Jeżeli czas nie zostanie ustawiony, to wraz z rozpoczęciem treningu nastąpi odliczanie w górę.

START / STOP:

Rozpoczyna i kończy trening. Jeśli przycisk zostanie przytrzymany dłużej niż 3 sekundy, wszystkie dane zostaną usunięte.

5.2. Wyświetlacz

RPM / SPEED:

Pokazuje częstotliwość pedałowania (RPM, 0-999) i prędkość.

TIME:

Czas treningu (00:00 do 99:00 minut). Czas treningu jest wyświetlany z dokładnością co do sekundy.

DISTANCE / CALORIES:

Pokazuje przebyty dystans z dokładnością co do 100 metrów i ilość spalonych kalorii.

PULE:

Pokazuje aktualne tętno (72-240 uderzeń na minutę). Aktualny puls trenującego jest wyświetlany w uderzeniach na minutę.

5.3. Obsługa komputera**5.3.1 Włożenie baterii**

Włóż 3 baterie typu AA w przeznaczone na nie miejsce z tyłu komputera. Zwróć uwagę na właściwą polaryzację.

5.3.2 Funkcja AUTO ON / OFF

Komputer włącza się automatycznie w momencie rozpoczęcia treningu i ok. 4 minuty po zakończeniu treningu wyłącza się.

5.4. Pomiar tętna

Pomiar tętna przy pomocy pasa telemetrycznego: Komputer został wyposażony w chip, który umożliwia bezprzewodowy przekaz tętna przy pomocy pasa telemetrycznego (5,0 – 5,5 kHz).

UWAGA: Systemy monitoringu pracy serca mogą być niedokładne. Nadmierne treningi mogą spowodować poważne problemy zdrowotne lub prowadzić do śmierci. Przy zawrotach głowy / osłabieniu należy natychmiast zakończyć trening!

5.5. Zmiana oporu

W celu zmiany oporu należy przekręcić w odpowiednią stronę pokrętkę. Czerwone oznaczenie pokazuje aktualny poziom oporu. Im wyższa liczba, tym opór jest większy.

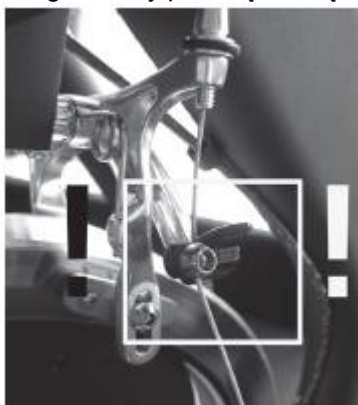
**5.6. Wyhamowanie prędkości**

W celu kontrolowanego wyhamowania należy użyć hamulca ręcznego znajdującego się po prawej stronie uchwytu.



5.7. Zabezpieczenia po treningu

Po każdym treningu urządzenie musi zostać zabezpieczone przed niezamierzonym uruchomieniem. Urządzenie jest wyposażone w duże koło zamachowe, które jeśli będzie pracowało bez nadzoru, może spowodować poważny uszczerbek na zdrowiu ludzi / dzieci. W celu zaryglowania, należy przekręcić drążek hamulca w dół. Przed rozpoczęciem treningu należy przekręcić drążek w górę.



6. Utylizacja baterii

Zużyte baterie należy oddać w sklepach z art. elektrycznymi lub wyrzucić do odpowiedniego pojemnika.

Baterie nie mogą zostać usunięte jako odpad domowy. Jako konsument, jesteś ustawowo zobowiązany do zwrotu zużytych baterii. Stare baterie możesz oddać do punktów zbiórki w twojej gminie lub wszędzie tam, gdzie są sprzedawane baterie tego samego typu. Baterie / akumulatory muszą być rozładowane lub zabezpieczone przed zwarcim.

7. Wskazówki treningowe

Dzięki eliptycznym ruchom urządzenie umożliwia optymalny i chroniący stawy aerobowy trening wytrzymałościowy.

Ruch jest miękki i płynny, stanowi połączenie spaceru, joggingu i stepowania. Przy równoczesnej wydajności tych ruchów wykluczona jest możliwość obciążenia stawów oraz więzadeł i dlatego trening jest szczególnie delikatny dla całego układu ruchowego.

Trening na orbitreku jest idealnym treningiem ruchowym dla wzmocnienia ważnych grup mięśni oraz układu krążenia. Połączenie treningu z rękami umożliwia jednocześnie wzmocnienie górnych mięśni rąk i ramion.

Poniżej wymieniono kilka ważnych zasad dotyczących prawidłowej postawy i techniki, aby uzyskać optymalny sukces treningowy:

- Postawa wyprostowana, lekko pochylona, aby osiągnąć korzystny działanie siły w kolanie.
- Na początku trenować bez trzymania kierownicy lub uchwytów, aby nauczyć się eliptycznych ruchów, bez pomocy rąk. Dzięki temu automatycznie trenujesz w odpowiedniej pozycji.
- Następnie powoli „dołożyć” ręce, aby powoli poznać pełen ruch.
- Nie „pchać / przesuwac” nóg. Zwiększa to siłę poziomą działającą na kolana, co prowadzi do zwiększenia obciążenia stawów.

Szczególnie ważne są dwa następujące punkty:

1. Nigdy nie trenować zbyt silnie pochylonym, ponieważ może to doprowadzić do niekorzystnego obciążenia dolnej połowy ciała (lędźwi, bioder, kolan)
2. nigdy nie trenować odchylonym, ponieważ powoduje to szkodliwe obciążenie kręgosłupa (powstanie lordozy) i stawów kolanowych.

7.1. Rodzaje treningu

Możesz wybrać pomiędzy dwoma różnymi rodzajami treningu:

1. Przodem, tylko nogi: Stań na pedałach, chwyć mocno uchwyty i zacznij poruszać nogami do przodu, podobnie jak w trakcie jazdy na rowerze. Trenujesz mięśnie nóg, pośladków oraz brzucha. Jeśli nie czujesz się pewnie, chwyć się kierownicy.
2. Przodem, nogi i górna część ciała: Stań na pedałach, chwyć mocno uchwyty i zacznij ostrożnie poruszać nogami do przodu. W celu treningu górnych partii ciała można, pomocniczo do mięśni nóg, wyciągać ręce na przemian przed siebie i przyciągać do siebie. Intensywność treningu odpowiednich mięśni można uzyskać poprzez albo większe zaangażowanie mięśni nóg lub górnych partii ciała. Przy tego rodzaju treningach ważne jest, aby zwracać uwagę na równowagę. Dodatkowo trenuje się również przyciąganie rąk w kierunku pleców i wypychanie klatki piersiowej oraz ramion.

Powyższe ćwiczenia można wykonać również odwrotnie (w tył).

7.2. Wskazówki ogólne do treningu:

- Nigdy nie ćwicz zaraz po posiłku.
- Jeśli to możliwe, zorientuj trening na tętno.
- Przed rozpoczęciem treningu, wykonaj rozgrzewkę mięśni - ćwiczenia rozluźniające lub rozciągające.
- Pod koniec treningu zmniejsz prędkość. Nigdy nie kończ treningu nagle.

7.2.1. Częstotliwość treningu

W celu zwiększenia sprawności fizycznej i kondycji na dłuższy okres czasu, zaleca się trening przynajmniej trzy razy w tygodniu. Jest to średnia częstotliwość treningu dla osoby dorosłej, pozwalająca na uzyskanie długookresowej kondycji i spalenie tkanki tłuszczowej. W miarę wzrostu sprawności fizycznej, możesz zwiększyć częstotliwość treningu nawet do codziennego. Jest szczególnie istotne, aby ćwiczyć w regularnych odstępach czasu.

7.2.2. Intensywność treningu

Zaplanuj swój trening uważnie. Intensywność ćwiczeń należy zwiększać stopniowo, aby uniknąć pojawienia się zmęczenia mięśni lub układu ruchowego.

7.2.3. Trening zorientowany na tętno

Zaleca się trening w zakresie aerobowym, który dopasowuje się według indywidualnej wartości tętna. Wzrost uzyskiwanych wyników w zakresie wytrzymałości osiąga się w drodze długotrwałych treningów w zakresie aerobowym.

Znajdź swoje docelowe tętno na wykresie lub kieruj się programami tętna.

80% treningu powinieneś wykonać w zakresie aerobowym (do 75% Twojego tętna maksymalnego).

Pozostałe 20% czasu treningu możesz poświęcić na wzrosty obciążenia, aby podnieść swój próg aerobowy.

Wraz z osiąganymi wynikami treningu, będziesz w stanie później wykonywać ćwiczenia na wyższym poziomie przy tym samym tętnie – to oznacza wzrost formy fizycznej.

Jeśli masz już pewne doświadczenie w treningu zorientowanym na tętno, możesz dopasować żądany zakres tętna do twojego programu treningowego czy formy fizycznej.

Uwaga:

Niektóre osoby mają naturalne „wysokie” lub „niskie” tętno, zatem indywidualne zakresy tętna (zakres aerobowy i anaerobowy) mogą różnić się od zakresów ogólnych (wykres tętna docelowego).

W takim przypadku, trening musi zostać opracowany pod kątem indywidualnego profilu. Jeśli to zjawisko dotyczy początkujących, ważna jest konsultacja lekarska przed rozpoczęciem treningu w celu sprawdzenia na jaki trening pozwala stan zdrowia.

7.2.4. Kontrola treningu

Zarówno z przyczyn medycznych jak i z punktu widzenia fizjologii treningu, trening z kontrolą tętna jest najbardziej wskazany, przy czym powinien być zorientowany na indywidualny maksymalny poziom tętna.

Ta zasada dotyczy zarówno początkujących, ambitnych amatorów, jak również zawodowców.

W zależności od celu treningu i osiąganych wyników, trening wykonywany jest w określonej intensywności indywidualnego tętna maksymalnego (wyrażonego w punktach procentowych).

W celu efektywnej konfiguracji treningu kardio zgodnie z aspektami sportowo-medycznymi, zalecamy trening przy tętnie w zakresie 70% - 85% tętna maksymalnego. Prosimy kierować się poniższym wykresem tętna.

Zmierz swoje tętno w następujących momentach:

1. Przed rozpoczęciem treningu = tętno spoczynkowe
 2. 10 minut po rozpoczęciu treningu = tętno treningowe / wysiłkowe
 3. minutę po zakończeniu treningu = tętno powysiłkowe
- Przez pierwsze tygodnie treningu zaleca się, by trening wykonywany był na poziomie dolnej granicy zakresu tętna treningowego (ok. 70%) lub niższym.
 - Przez kolejne 2 - 4 miesiące, zwiększaj intensywność stopniowo, aż do osiągnięcia górnej granicy zakresu tętna treningowego (ok. 85%), jednak nie wykonuj treningu ponad siły.
 - Jeśli jesteś w dobrej formie, ćwicz co jakiś czas na niższej intensywności aerobowej, aby zapewnić sobie skuteczną regenerację. DOBRY trening to taki, który jest mądrze zaplanowany, z uwzględnieniem regeneracji we właściwym czasie. W przeciwnym razie, dochodzi do przetrenowania i spadku formy.
 - Po każdym treningu w wysokich zakresach tętna powinien następować trening regenerujący w niższych zakresach (do 75% tętna maksymalnego).

W miarę wzrostu formy, wymagane jest intensywniejsze ćwiczenie, aby osiągnąć „zakres treningowy”, co oznacza, że organizm jest w stanie osiągnąć lepsze wyniki.

Obliczenia dla tętna treningowego / wysiłkowego:

$220 - \text{wiek} = \text{indywidualne tętno maksymalne (100\%)}$

Tętno treningowe

Dolna granica: $(220 - \text{wiek}) \times 0,70$

Górna granica: $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$

7.2.5. Czas trwania treningu

Aby uniknąć kontuzji, trening powinien składać się z fazy rozgrzewki, treningu właściwego oraz fazy rozprężenia.

Rozgrzewka:

5 do 10 minut powolnego poruszania się ze wzrastającą intensywnością.

Trening właściwy:

15 do 40 minut intensywnego jednak nie ponad siły treningu o intensywności wymienionej powyżej.

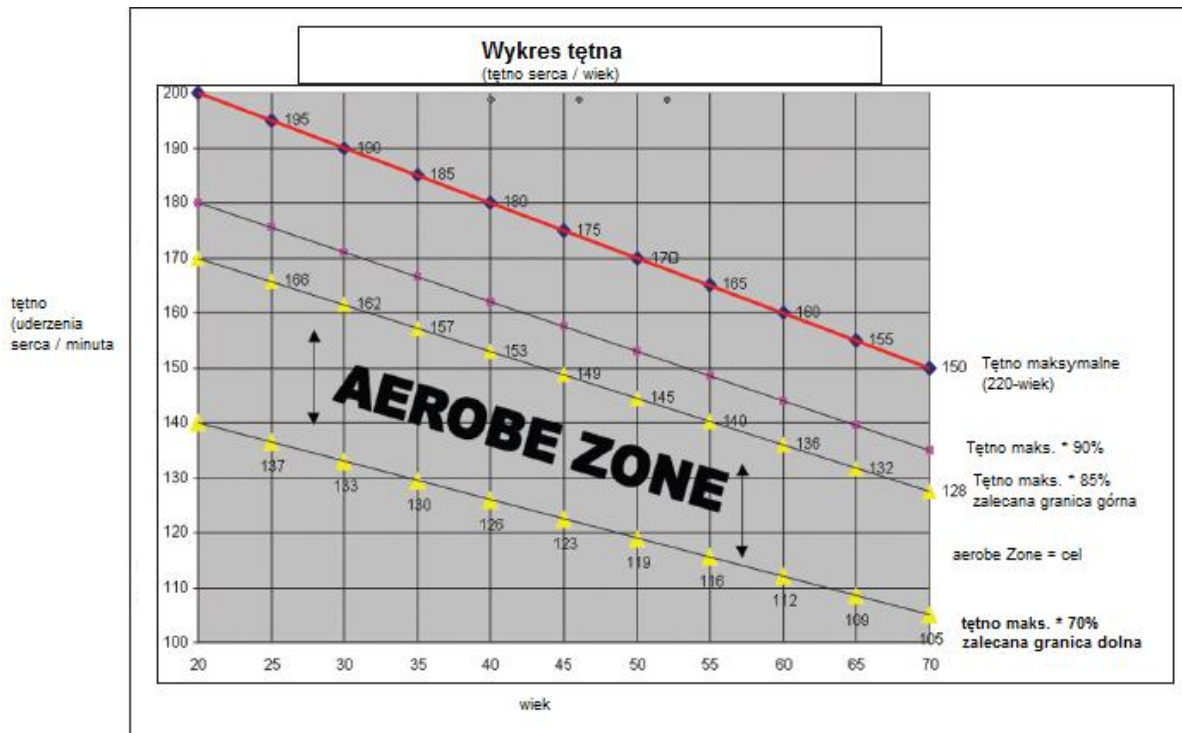
Rozprężenie:

5 do 10 minut powolnego poruszania, zmniejszenie intensywności i prędkości.

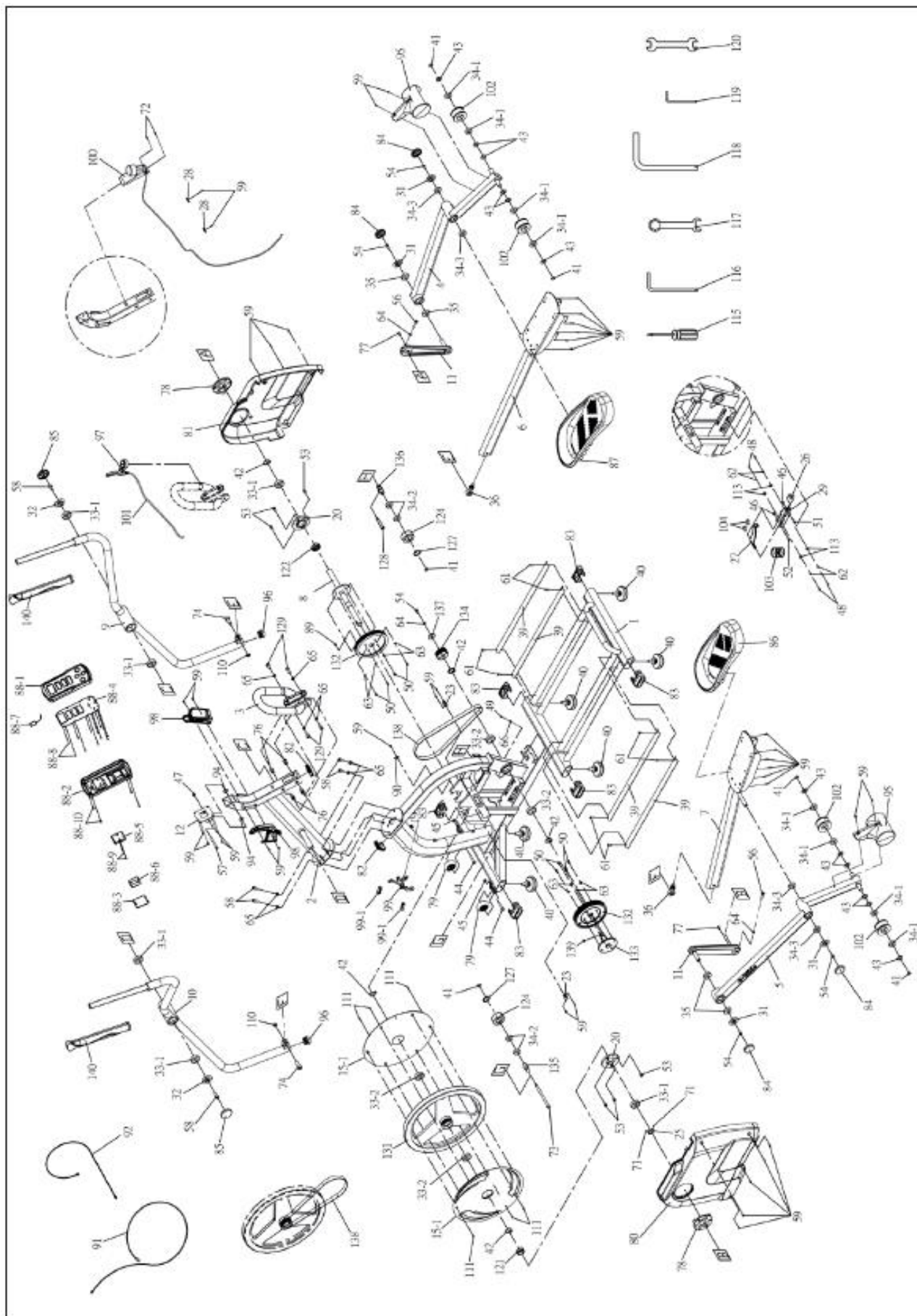
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle lub pojawią się oznaki przemęczenia.

Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

- Przez pierwsze 10 minut treningu wytrzymałościowego, organizm spala cukry zmagazynowane w mięśniach:
- Po ok. 10 minutach, dodatkowo spalany jest tłuszcz.
- Po 30-40 min. rozpoczyna się metabolizm tłuszczów, a tłuszcz staje się podstawowym surowcem energetycznym.



8. Rysunek



9. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/ Quantity
3955V2-1	Hauptbremse	Main brake		1
-2	Lankerstützrohr	Handlebar post		1
-3	Lanke	Handlebar		1
-4	Rotierender Pedalarm, rechts	Sliding pedalarm, right side		1
-5	Rotierender Pedalarm, links	Sliding pedalarm, left side		1
-6	Pedalarm, rechts	Pedalarm, right side		1
-7	Pedalarm, links	Pedalarm, left side		1
-8	Achse	Axle		1
-9	Beweglicher Arm, rechts	Moving arm, right side		1
-10	Beweglicher Arm, links	Moving arm, left side		1
-11	Kurbel	Crank		2
-12	Computereleptenplatte	Computer mounting plate		1
-13	Schwungradhalterung, rechts	Idler wheel bracket, right side		1
-14-15	Wird nicht benötigt	No needed		0
-15-1	Abdeckungen für Schwungrad	Covers for flywheel		2
-18-19	Wird nicht benötigt	No needed		0
-20	Abdeckung für Antriebsachse	Bearing housing, Crank axle		1
-21	Wird nicht benötigt	No needed		0
-22	Wird nicht benötigt	No needed		0
-23	Seitliche Halterung	Side case bracket		2
-24	Wird nicht benötigt	No needed		0
-25	Seitliche Achselhalterung	Set collar		1
-26	Bulle für Widerstandverstellhebel	Tension cable pulley		1
-27	Magnetfixierung	Magnet mounting arm		1
-28	Kabelfixierungen	Cablefixations		2
-29	Magnetbracket	Magnet mounting bracket		1
-30	Wird nicht benötigt	No needed		0
-31	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	4
-32	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	2
-33	Kugellager	Ball bearing	6005	8
-33-1	Kugellager	Ball bearing	6005	8
-33-2	Kugellager	Ball bearing	6005	4
-34-1	Kugellager	Ball bearing	6003	8
-34-2	Kugellager	Ball bearing	6003	4
-34-3	Kugellager	Ball bearing	6003C3	4
-35	Kugellager	Ball bearing	6203	4
-36	Gelenkkopf	Rod end bearing	M14xP2.0	2
-37-38	Wird nicht benötigt	No needed		0
-39	Laufschienen	Rollertracks		4
-40	Höherniveaueusgleich	Heightadjustment		8
-41	C-Ring	C-ring	Ø17	8
-42	C-Ring	C-ring	Ø25	5
-43	Federring	Spring ring	Ø17	12
-44	Linienkopf Innensechskantschraube	Button head screw	5/16"x13/4"	2
-45	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	5/16"	2
-46	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	2
-47	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	1
-48	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x12	4
-49	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x20	1
-50	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x12	8
-51	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x25	1
-52	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x50	1
-53	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x12	8
-54	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x15	5
-55	Wird nicht benötigt	No needed		0
-56	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x35	2
-57	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x70	1
-58	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x20	8
-59	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	M5x10	39
-60	Wird nicht benötigt	No needed		0
-61	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	M6x10	8
-62	Federring	Spring ring	Ø5	4
-63	Federring	Spring ring	Ø6	8
-64	Federring	Spring ring	Ø8	2
-65	Federring	Spring ring	Ø10	8
-66	Mutter	Nut	M5	1
-67-70	Wird nicht benötigt	No needed		0
-71	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x5	2

-72	Linsenkopfschrauben	Flat head screw	M4x10	2
-73	Bolzen	Idler adjustment bolt	M10x220mm	1
-74	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x38	2
-75	Schraube	Bolt	M10x40	1
-76	Medianschraube	Riff nut	M10	4
-77	Medianschraube	Woodruff key	7x7x23mm	2
-78	Seitliche Achsabdeckung	Round side case insert		2
-79	Transportrolle	Transportationwheel		2
-80	Gehäuse, links	Housing, left side		1
-81	Gehäuse, rechts	Housing, right side		1
-82	Kunststoffkappe	Endcap	50x50	2
-83	Fußkappe, oval	Oval footcap		8
-84	Kunststoffkappe für rotierenden Arm	Snap cap	M8	4
-85	Kunststoffkappe für Achse bzw. Arm	Snap cap	M10	2
-86	Trittplatte, links	Pedal, left side		1
-87	Trittplatte, rechts	Pedal, right side		1
-88	Computer	Computer		1
-89	Magnet für Sensor	Magnet for sensor		1
-90	Halterung für Magnet	Bracket for speedsensor		1
-91	Sensorkabel	Speed sensor cable	950mm	1
-92	Sensorkabel, oben	Speed sensor connecting cable	1150mm	1
-93	Wird nicht benötigt	No needed		0
-94	Kunststoffunterlagscheibe	Nylon washer	Ø5/18" x Ø25 x 3.0	2
-95	Abdeckung für Laufrolle	Cover for roller		2
-96	Abschlusskappe, bzw. Arm unten	Endcap, movable arm, lower position		2
-97	Bransgriff für V-Breke	Handle for V-brake		1
-98	Flaschenhalter	Bottleholder		2
-99	V-Breke (Notbremse)	V-Brake		1
-99-1*	Bransbecke für V-Breke	Brake shoe		2
-100	Widerstandsvorstellknopf	Tensioncontrol knob		1
-101	V-Breke Kabel	Cable for V-brake		1
-102*	Laufrolle	Roller		4
-103	Feder	Spring	52x3.5x50mm	1
-104	Magnet	Magnet		2
-105	Halter für Schweißableufschläuche	Fixations for sweat tubes		4
-106	Schweißableufschlauch	Sweat tubes		2
-107/109	Wird nicht benötigt	No needed		0
-110	Mutter, Halbsichernd	Safety nut	M10	2
-111	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x12	8
-112	Wird nicht benötigt	No needed		0
-113	Unterlagscheibe	Washer	Ø5	4
-114	Wird nicht benötigt	No needed		0
-115	Kreuzschlitzschraubendreher	Crosshead screw driver		1
-116	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	8mm	1
-117	Gebelschlüssel	Wrench	17mm	1
-118	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	12mm	1
-119	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	5mm	1
-120	Gebelschlüssel	Wrench	13mm	1
-121	Mutter für Rotationscheibenbef., links	Set collar, left side		1
-122	Mutter für Rotationscheibenbef., rechts	Set collar, right side		1
-123	Abstandhalter für Riemenscheibe	Retaining disc for pulley		1
-124	Riemenspannrolle	Idler wheel		2
-125	Wird nicht benötigt	No needed		0
-126	Wird nicht benötigt	No needed		0
-127	Abstandhalter	Retainingring		2
-128	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x30	1
-129	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x25	4
-130	Wird nicht benötigt	No needed		0
-131	Schwungrad	Flywheel		1
-132	Antriebsrolle	Pulley	Ø174	2
-133	Antriebsachse	Drive axle		1
-134	Rolle	Pulley	Ø80	1
-135	Achse für Riemenspanner, links	Axis for idler wheel, left side		1
-136	Achse für Riemenspanner, rechts	Axis for idler wheel, right side		1
-137	Unterlagscheibe	Washer	Ø8xØ35x0.3	1
-138*	Antriebsriemen	Drive belt	BPK, 1000mm	2
-139	Medianschraube	Two circle key	6x6x16	1
-140*	Schaumstoff für Handgriff	Foam for handlebar		2

Części oznaczone * są częściami eksploatacyjnymi podlegającymi naturalnemu zużyciu, które ewentualnie po intensywnym lub długotrwałym stosowaniu należy wymienić. W takim przypadku prosimy o kontakt z działem obsługi klienta, gdzie można te części odpłatnie zamówić.

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:

“LORD” Ireneusz Budzyn

ul. Tarnogórska 1

44-100 Gliwice

tel. 32 270 77 22

e-mail: biuro@finnlo.com.pl

www.finnlo.com.pl