



AQUON COMPETITION



Instrukcja obsługi

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	3
2.2.	Usuwanie.....	4
3.	Montaż.....	4
4.	Ustawienia.....	8
5.	Technika wiosłowania.....	9
6.	Pielęgnacja i konserwacja.....	11
7.	Komputer.....	11
7.1.	Przyciski komputera.....	12
7.2.	Funkcje komputera / wyświetlacza.....	13
7.3.	Włączenie komputera.....	13
8.	Wskazówki treningowe.....	15
8.1.	Częstotliwość treningu.....	15
8.2.	Intensywność treningu.....	15
8.3.	Trening zorientowany na tętno.....	15
8.4.	Kontrola treningu.....	16
8.5.	Czas trwania treningu.....	16
9.	Rysunek.....	18
10.	Lista części.....	19

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- ☐ Instrukcja wioślarza klasy HC wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/7.
- ☐ Maksymalne obciążenie: 135kg.
- ☐ Wioślarz powinien być używany zgodnie z przeznaczeniem.
- ☐ Użycie niezgodne z przeznaczeniem niedozwolone i może być niebezpieczne. Importer nie ponosi odpowiedzialności za szkody wywołane 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 użytkowania.
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. Nie stawiać na obudowie lub ramie.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Trenować w obuwiu, nigdy boso.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.
16. Nie stawiać sprzętu w wilgotnych pomieszczeniach (łazienka) lub na balkonie.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/7 klasy HC. Znak CE odnosi się do dyrektywy UE 2014/30/UE. 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

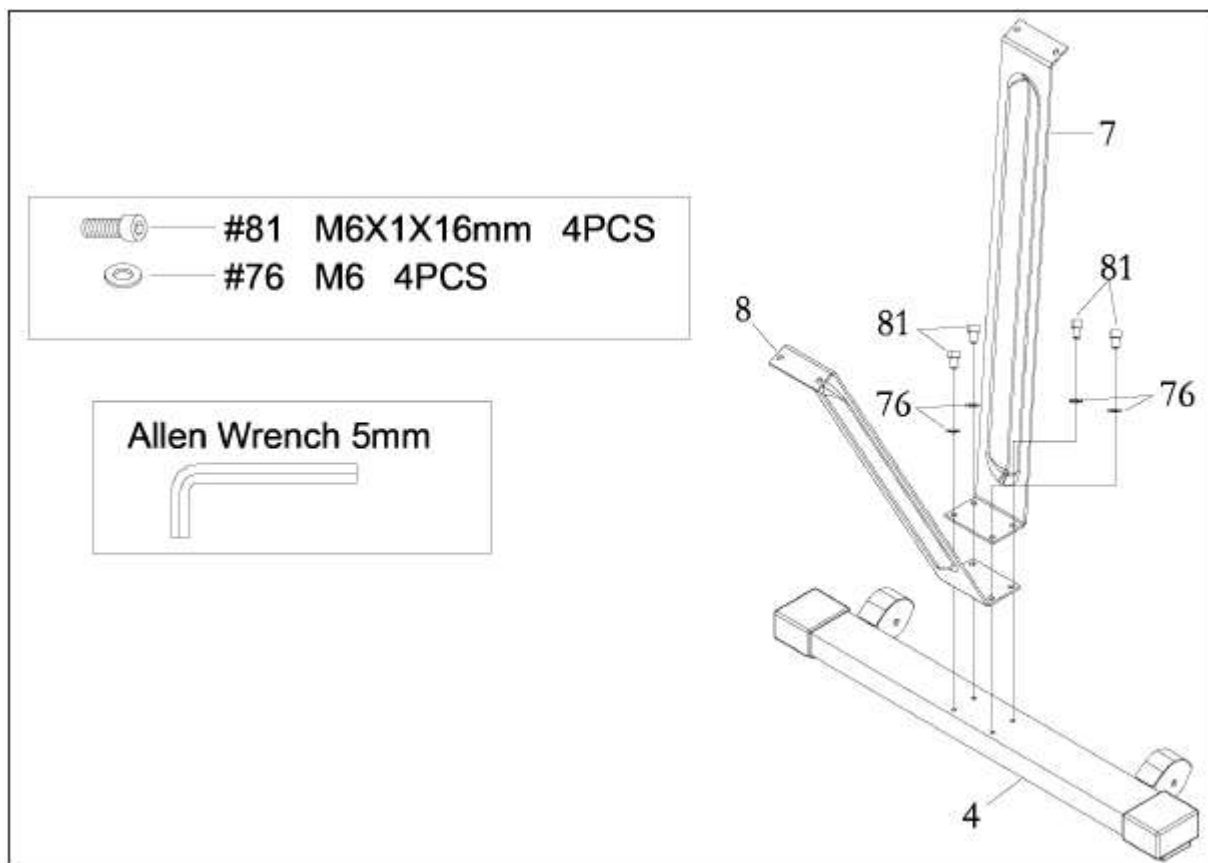


Po zakończeniu użytkowania, produkt ten nie może zostać usunięty jako odpad domowy, tylko musi zostać oddany do punktu zbiórki zużytych sprzętów elektrycznych i elektronicznych. Materiały można poddać recyklingowi zgodnie z ich oznakowaniem. Poprzez recykling, recykling materiałów lub inne formy wykorzystania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

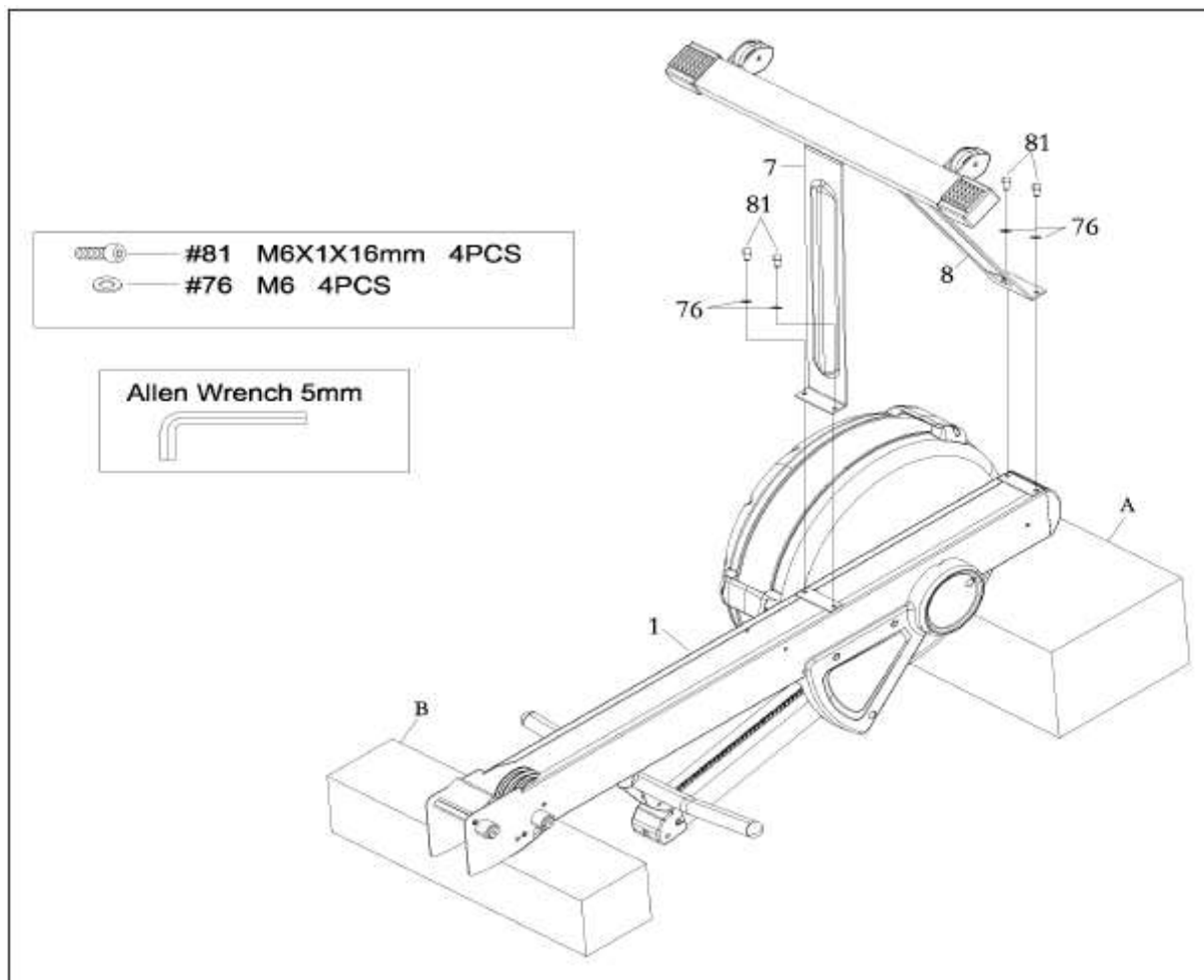
Proszę pytać w urzędzie miasta / gminy o odpowiednie miejsce utylizacji.

3. Montaż

Krok 1

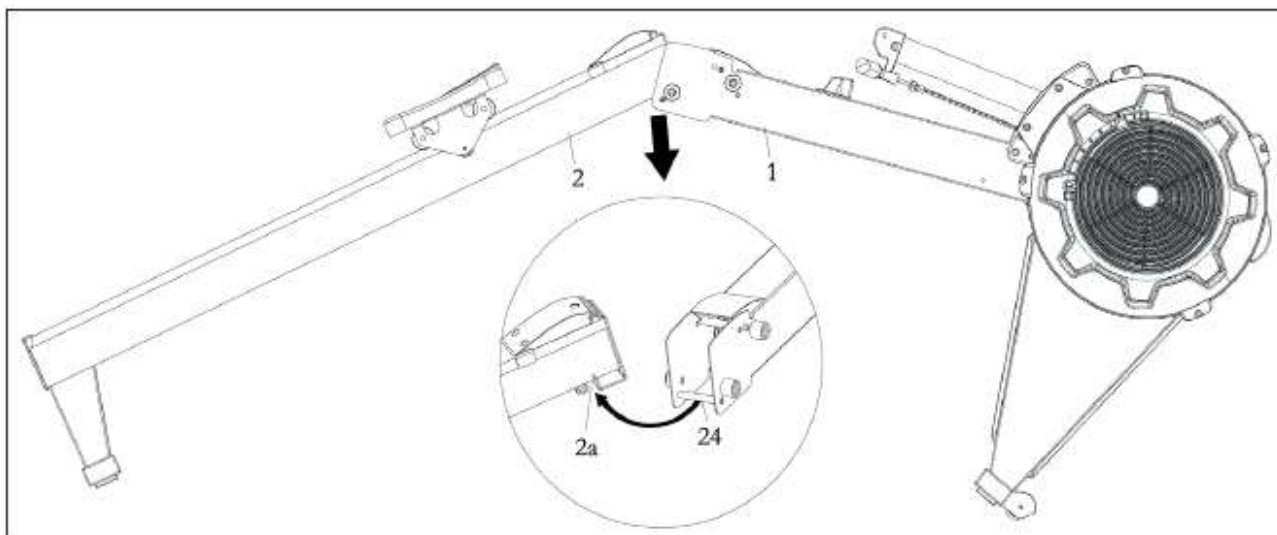


Krok 2



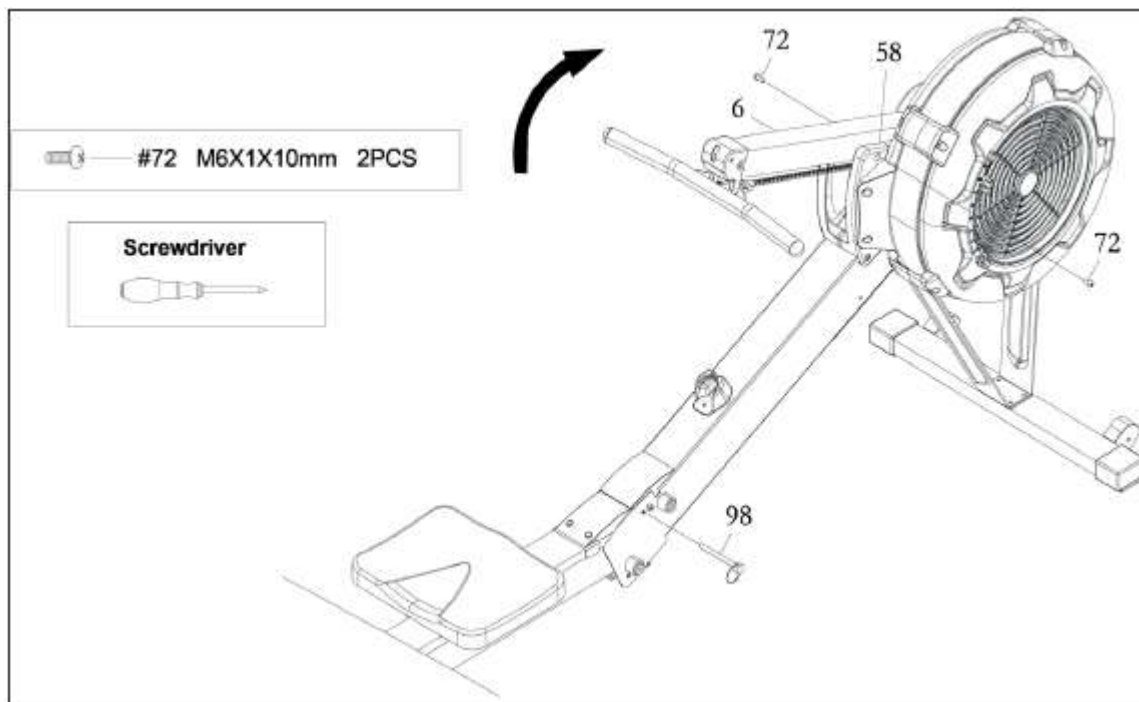
Odwróć ramę główną i połóż ją na dwóch blokach styropianowych, jako zabezpieczenie. Styropianowe bloczki znajdziesz w kartonie.

Krok 3



Połącz szynę i ramę główną w ten sposób, że szynę zawieszisz w ramie głównej i przesuniesz w dół aż do nacignięcia.

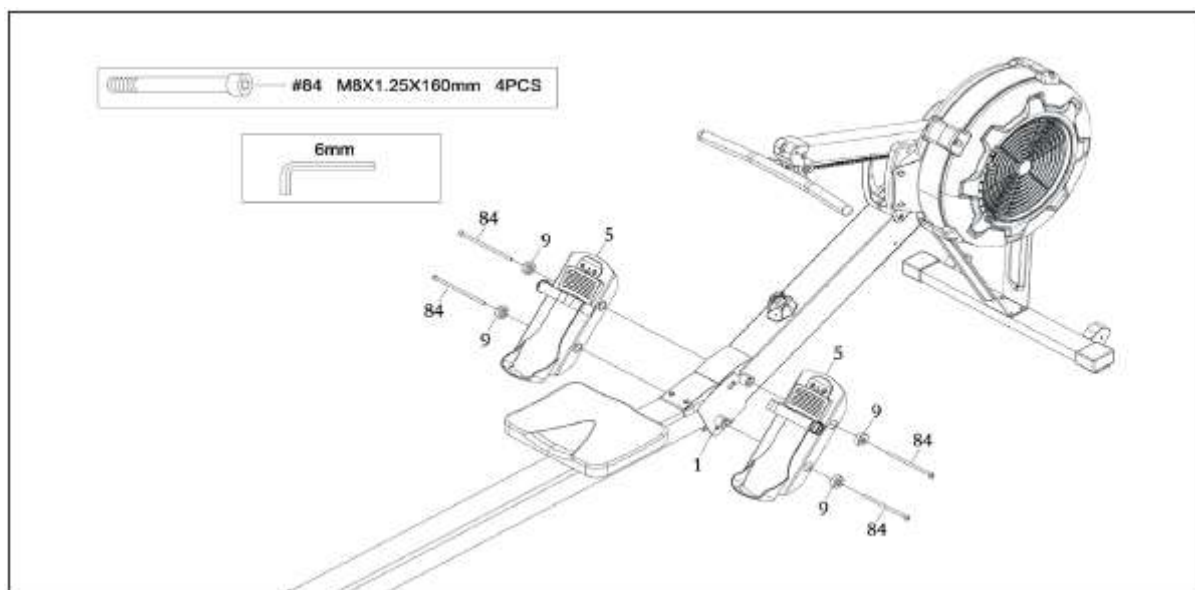
Krok 4



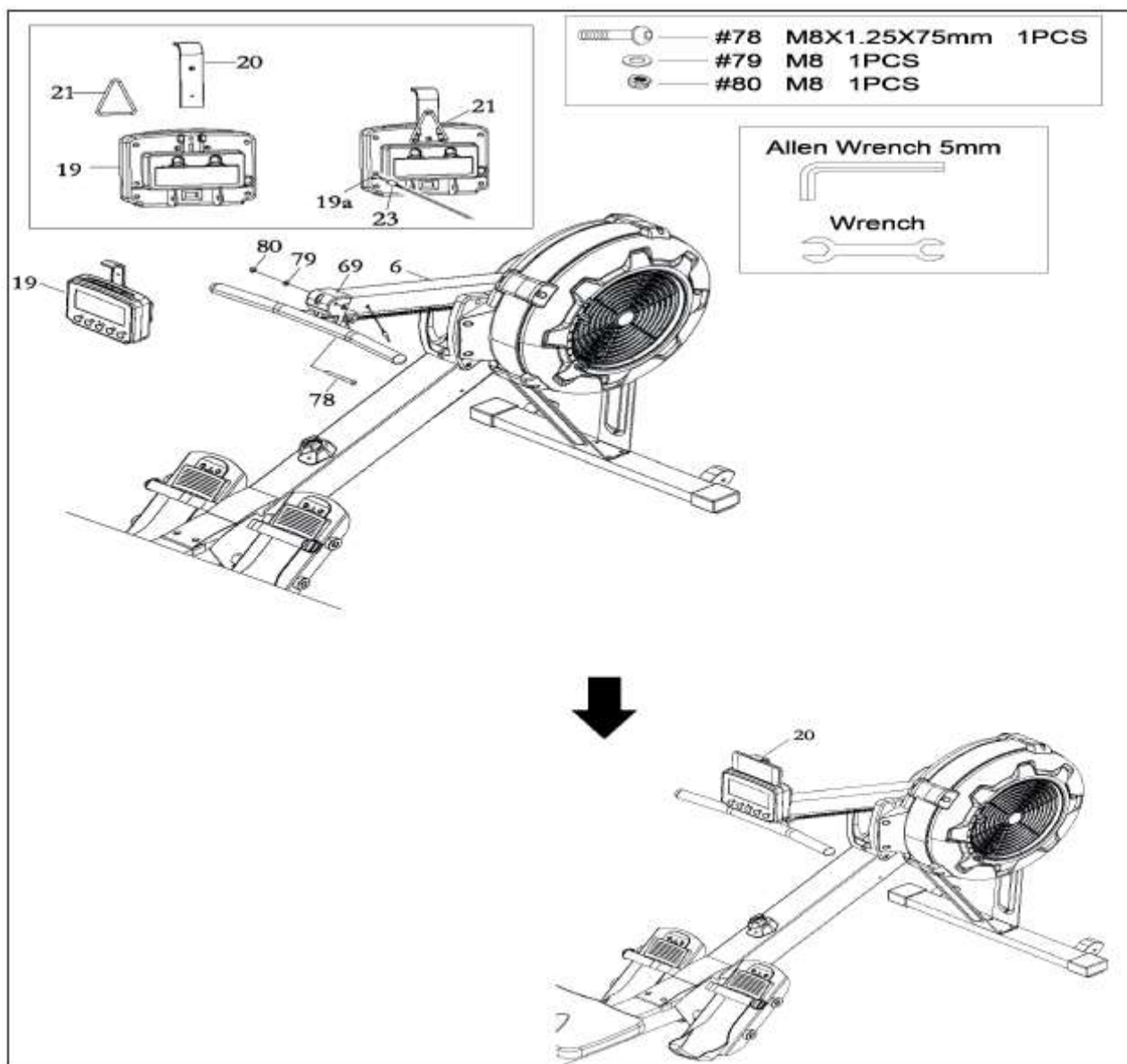
W celu zabezpieczenia włóż bolec [98] przez ramę główną i przez szynę.

Ramię komputera należy zamontować do osłony silnika za pomocą śruby z łbem krzyżowym.

Krok 5



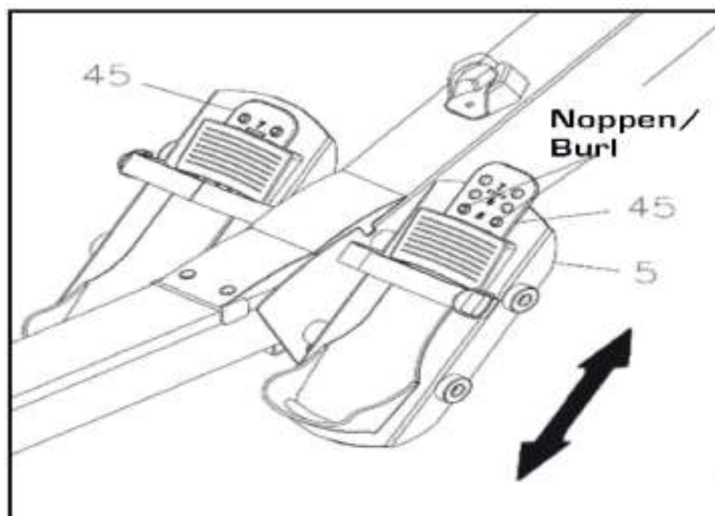
Krok 6



Zamontuj uchwyt na smartfona [20] do uchwytu komputera [19] z pomocą opaski gumowej [21].
Zamocuj uchwyt komputera do ramienia komputera używając w tym celu wyżej pokazanych śrub.

Podłącz kabel [23] z tyłu komputera.

4. Ustawienia



1) Dopasowanie długości podstawy pod stopy

Podnieś przednią ruchomą część, aż znajdzie się wyżej niż zapięcie.

Dopasuj długość. Dla butów o większym rozmiarze przesun ogranicznik do tyłu. Długość należy ustawić w taki sposób, żeby pasek znajdował się pod stawami palców.

Naciśnij uprzednio podniesioną część, tak aby zapięcia weszły w odpowiednie otwory.



2) Zapięcie stopy

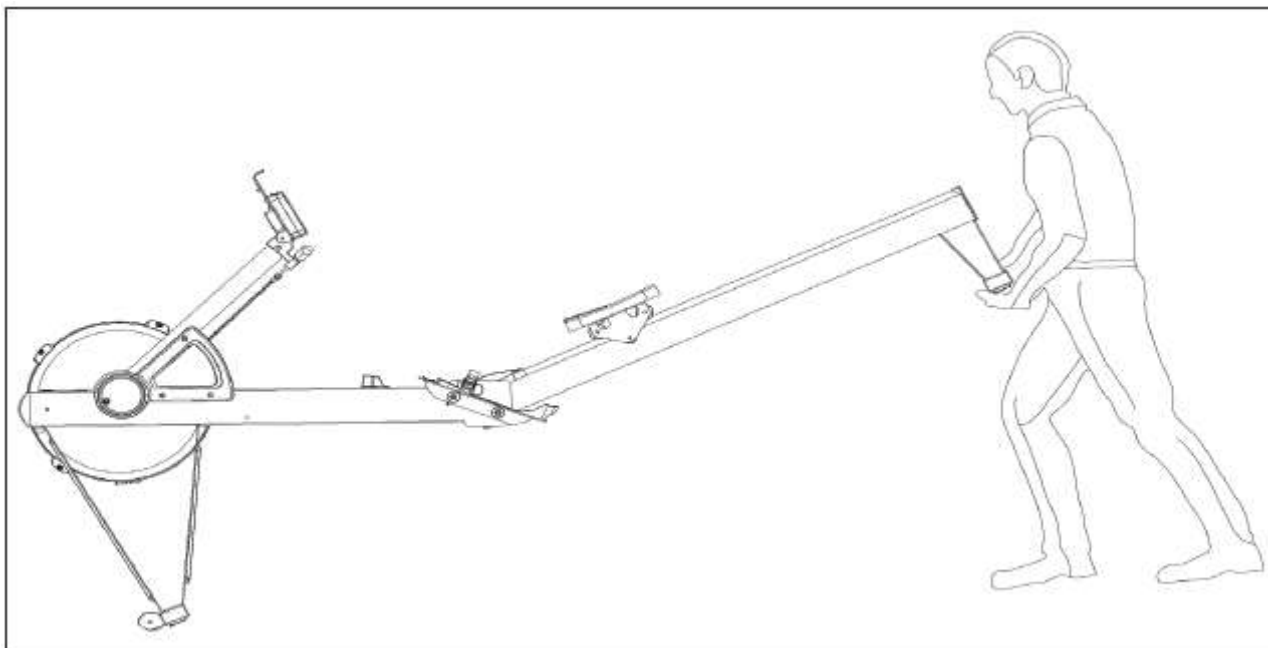
Włóż stopę pod paski.

Pociągnij paski i zamocuj.



3) Odpinanie stopy

Aby połączyć taśmę, naciśnij klamrę w kierunku na zewnątrz i podnieść przednią część stopy.



4) Przenoszenie

Podnieś wioślarza z tyłu.

5. Technika wiosłowania



Pochylenie w przód:

ŹLE:

Zbyt mocne pochylenie, górna część ciała, ramiona i głowa za bardzo pochylone do przodu. Taka pozycja bardzo obciąża kręgosłup w odcinku lędźwiowym.



DOBRCZE:

Proste plecy, ramiona są ponad pośladkami.



Położenie rąk:

ŹLE:

Rozpoczynając wiosłowanie zginasz ręce.



DOBRZE:

Wiosłowanie należy rozpocząć przez wyprost nóg i trzymanie wyprostowanych rąk.



Ułożenie rąk:

ŹLE:

Łokcie za mocno zgięte. Ręce za bardzo przyciągnięte do klatki piersiowej.



DOBRZE:

Zwróć uwagę, żeby ręce nie były za bardzo przyciągnięte do klatki piersiowej.



Wyprostowanie nóg:

ŹLE:

Na końcu ruchu przeprostowane kolana.



DOBRZE:

Kolana lekko zgięte i nie przeprostowane.

6. 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 (siodło) wymagają czyszczenia tylko przy pomocy wilgotnej szmatki.



Aby siodło płynnie „chodziło” należy co 4 tygodnie czyścić szyny. W tym celu użyj lekko natłuszczającego środka czyszczącego.

7. Komputer



7.1. Przyciski komputera

BACK: Powrót do poprzedniego kroku.

STRZAŁKI: Podwyższenie lub zmniejszenie wprowadzanej wartości. Dłuższe przytrzymanie aktywuje szybki podgląd.

ENTER/STOP: Rozpoczęcie lub przerwanie treningu. W celu przzerwania treningu naciśnij STOP, wyświetlacz wyłączy się po 4 minutach. Profil treningowy zostanie zapisany na kolejne 6 minut. Naciśnięcie START wznowi trening.

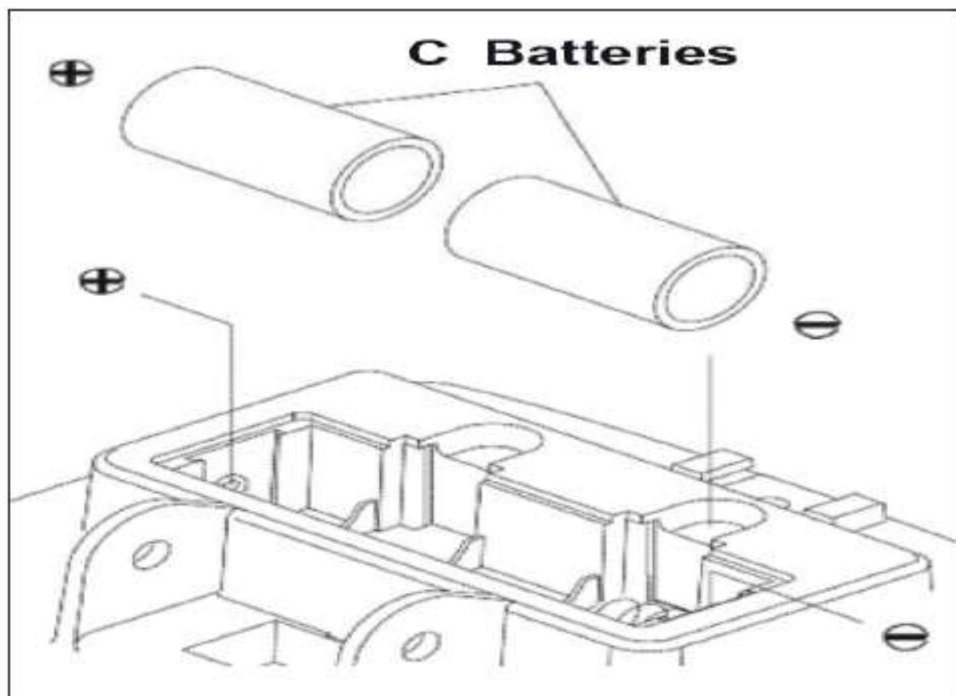
SELECT: Naciśnij SELECT w momencie jak urządzenie nie pracuje, aby wybrać różne funkcje. Możesz wprowadzić różne wartości docelowe, takie jak dystans, czas, kalorie, zagrać w grę lub aktywować różne programy interwałowe.

OGÓLNE:

Tylne podświetlenie wyłączy się po 10 sekundach po ostatnim przyciśnięciu przycisku.

Dystans może zostać ustawiony w milach lub kilometrach. W tym celu naciśnij równocześnie oba przyciski strzałek. Miga „MILE” lub „KM”. Naciskając strzałkę możesz zmienić wybór. W celu potwierdzenia naciśnij ENTER / STOP.

Paddle width: Wyświetla informację na temat ilości metrów na uderzenie.



Przed treningiem:

Włóż dwie baterie typu C w odpowiednie miejsce w komputerze.

7.2. Funkcje komputera / wyświetlacza

TIME: Pokazuje czas treningu.

DISTANCE: Pokazuje przebyty dystans. Można go zdefiniować w zakresie 500-9999m.

PULSE: Komputer został wyposażony w odbiornik, który bezprzewodowo przekazuje tętno przy użyciu pasa telemetrycznego (5,0 – 5,5 kHz). Wyświetlanie tętna w zakresie 40-220 uderzeń / minutę.

CALORIES: Pokazuje ilość spalonych kalorii.

WATTS: Pokazuje moc na jeden ruch.

LOW BATTERY RMINDER: Symbol pojawia się w momencie jak bateria jest słaba. W tej sytuacji zostanie również wyłączone tylne podświetlenie.

7.3. Włączenie komputera

Podczas gdy wiosłarz nie pracuje, naciśnij przycisk. Komputer znajdzie się z module wprowadzania. Naciśnij SELECT, a zostaniesz przeprowadzony przez następujące programy.

Naciśnij SELECT, programy będą aktywowane w następującej kolejności: Normal – Distance – Time – Calories – Game – 20/10 Interval – 10/20Interval – 10/10 User Setting Interval.

7.3.1 Moduł MANUAL

Rozpocznij wiosłowanie, a wszystkie wartości rozpoczną odliczenia w górę. Naciśnięcie STOP zakończy trening.

Jeżeli w trakcie treningu nie będzie sygnału w ciągu 30 sekund, komputer się wyłączy.

7.3.2 Trening z wprowadzonym dystansem

Naciśnij SELECT i wybierz DISTANCE.

Z pomocą strzałek możesz wprowadzić dystans. Minimalna odległość wynosi 500m.

Okienko czasu pokazuje wyliczony czas, do momentu osiągnięcia docelowego dystansu.

W momencie rozpoczęcia wiosłowania, nastąpi odliczanie wstecz dystansu, a okienko METER wyświetla pozostały czas, aby pokonać założony dystans.

Jeżeli w trakcie treningu nie będzie sygnału w ciągu 30 sekund, komputer się wyłączy.

Naciśnięcie STOP zakończy trening. Aby go wznowić rozpocznij wiosłowanie.

Jeśli dystans zostanie pokonany i osiągnie wartość „0” na wyświetlaczu pojawi się przez 6 sekund napis „WINNER” [zwycięzca].

7.3.3 Trening z wprowadzonym czasem

Naciśnij SELECT i wybierz TIME.

Z pomocą strzałek możesz wprowadzić czas.

W momencie rozpoczęcia wiosłowania, nastąpi odliczanie wstecz czasu, a okienko METER wyświetla pozostały czas, **aby pokonać założony dystans.**

Jeżeli w trakcie treningu nie będzie sygnału w ciągu 30 sekund, komputer się wyłączy.

Naciśnięcie STOP zakończy trening. Aby go wznowić rozpocznij wiosłowanie.

Jeśli dystans zostanie pokonany i osiągnie wartość „0” trening zostanie zakończony.

7.3.4 Trening z wprowadzonymi kaloriami

Naciśnij SELECT i wybierz CALORIES.

Z pomocą strzałek możesz wprowadzić ilość kalorii do spalania.

W momencie rozpoczęcia wiosłowania, nastąpi odliczanie wstecz kalorii.

Jeżeli w trakcie treningu nie będzie sygnału w ciągu 30 sekund, komputer się wyłączy.

Naciśnięcie STOP zakończy trening. Aby go wznowić rozpocznij wiosłowanie.

Jeśli założona ilość kalorii zostaną spalona i osiągnie wartość „0” trening zostanie zakończony, a na wyświetlaczu pojawi się „END” [koniec].

7.3.5 Moduł gry (Scoring)

Naciśnij SELECT i wybierz SCORING.

Zakres prędkości jest 30-5, a gra rozpoczyna się od 5 (najmniejsza wartość).

W momencie rozpoczęcia wiosłowania, rozpoczyna się gra. Każda gra trwa 5 minut.

Ty jesteś trzema punktami po lewej stronie. Poprzez szybsze lub wolniejsze ciągnięcie musisz spróbować odjechać od najeżdżających z prawej bloków. Jeśli natrafisz na symbol dwóch punktów, otrzymasz 2 punkty. Ale uwaga, jeśli miniesz blok z 4 punktami, wtedy zostaną Ci odejęte 3 punkty. Bloki poruszają się co sekundę z prawa na lewo.

Jeżeli w trakcie treningu nie będzie sygnału w ciągu 30 sekund, komputer się wyłączy.

Naciśnięcie STOP zakończy trening. Aby go wznowić rozpocznij wiosłowanie.

Jeśli założona ilość kalorii zostanie spalona i osiągnie wartość „0” trening zostanie zakończony, a na wyświetlaczu pojawi się „END” [koniec].

7.3.6 Moduł interwałowy

Możesz wybrać pomiędzy modułami interwałowymi 20/10 lub 10/10. Różnica polega na stosunku czasu treningu do pauzy. W przypadku modułu 20/10 trenujesz 20s i masz pauzę 10s, przy 10/10 trenujesz 10s i masz pauzę 10s.

Naciśnij SELECT aby wybrać 20/10 lub 10/10.

W momencie rozpoczęcia wiosłowania, rozpoczyna się trening, a wszystkie wartości rozpoczynają odliczanie w górę. Symbol fali wskazuje na interwał treningowy, z znaczek pauzy świadczy o pauzie.

Naciśnięcie STOP zakończy trening. Aby go wznowić rozpocznij wiosłowanie.

8. Wskazówki treningowe

Trening na wioślarzu jest idealnym treningiem ruchowym do wzmocnienia ważnych grup mięśni i układu krążenia.

Ogóle wskazówki treningowe

8.1. 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.

8.2. Intensywność treningu

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

8.3. 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 powinien być wykonany 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.

8.4. 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 osiąganym wynikom, 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 osiągać lepsze wyniki. Wyniki poznasz dzięki poprawiającym się oceną (F1-F6).

Obliczenia dla tętna treningowego / wysiłkowego:

$220 \text{ uderzeń tętna na minutę} - \text{wiek} = \text{indywidualne tętno maksymalne (100\%)}$.

Tętno treningowe

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

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

8.5. Czas trwania treningu

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

Rozgrzewka:

5 do 10 minut powolnego wiosłowania.

Trening właściwy:

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

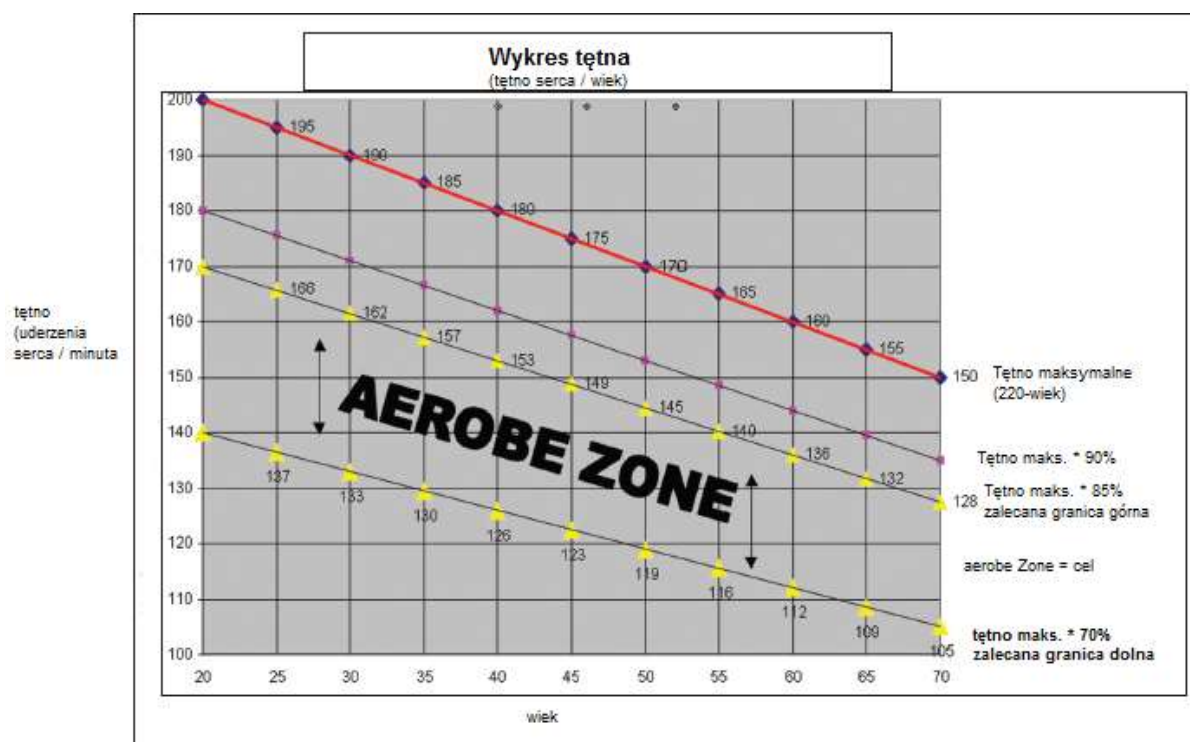
Rozprężenie:

5 do 10 minut powolnego wiosłowania.

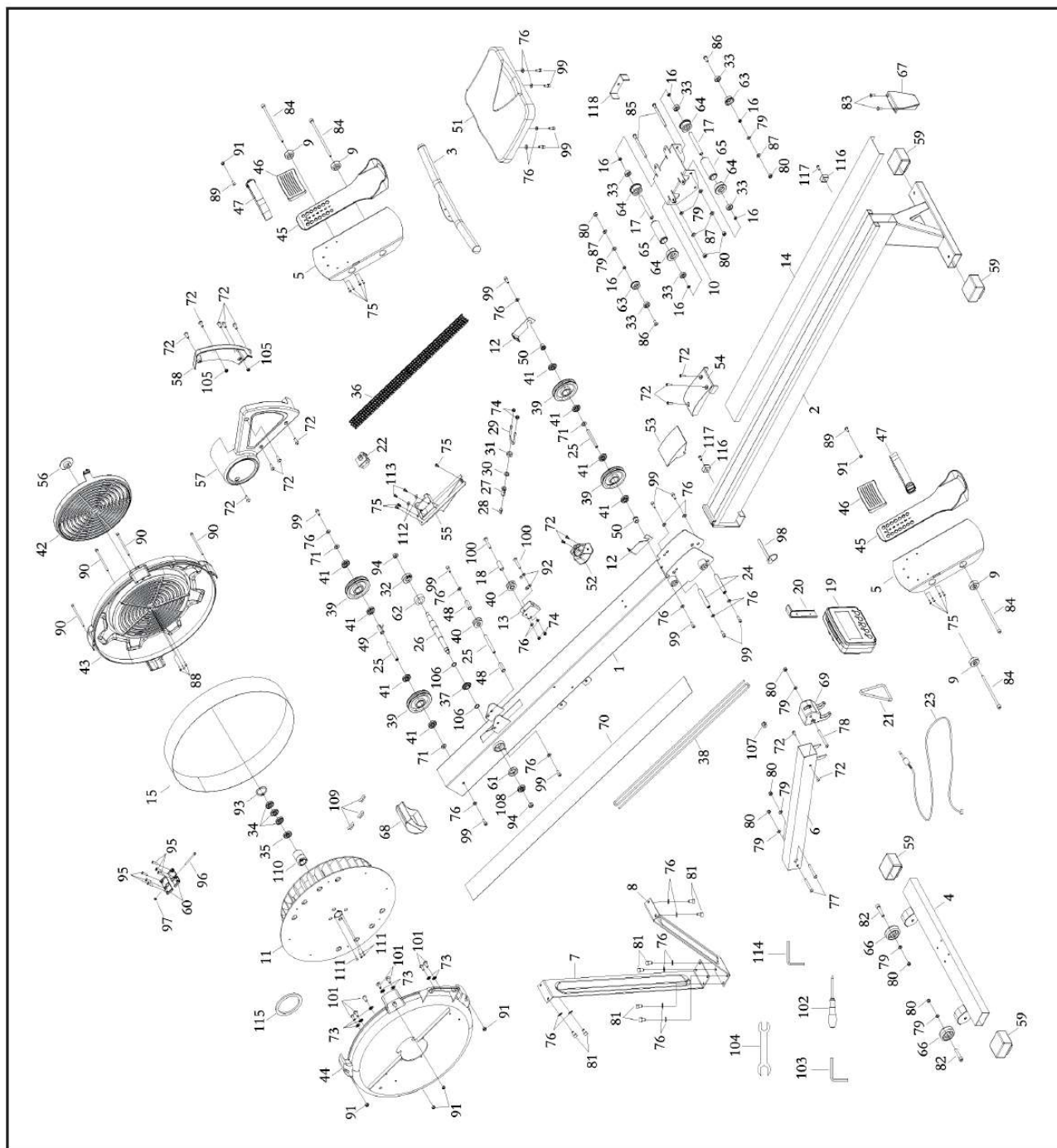
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle lub pojawią się oznaki przemęczenia.

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.



9. Rysunek



10. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3708 -1	Hauptrahmen	Main Frame		1
-2	Schiene	Rail frame		1
-3	Griff	Handlebar		1
-4	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-5	Platte für trittplatte	Pedal for pedal		2
-6	Computerarm	Arm for computer		1
-7	Unterstützungsrahmen für Standfuß vorne A	Front support Leg A		1
-8	Unterstützungsrahmen für Standfuß vorne B	Front support Leg B		1
-9	Kunststoffkappe für Trittplatte	Endcap for pedal		4
-10	Sitzschlitten	Seat carriage		1
-11	Lufttrad	Fan		1
-12	Haken	Hook		2
-13	Kettenhalterung	Chainbracket		1
-14	Edelstahlschiene	Stainless steel rail		1
-15	Umreifung für Lufttrad	Perforated steel mesh		1
-16	Spacer	Spacer	Ø8.2xØ12x3.2	6
-17	Spacer	Spacer	Ø8.2xØ12x71.6	2
-18	Spacer	Spacer	Ø6.2xØ10x15.5	1
-19	Computer	Computer		1
-20	Smartphonehalterung	Smartphone bracket		1
-21*	Gummi für smartphonehalterung	Rubberband		1
-22	Generator	Generator		1
-23	Datenkabel	Sensor cable		1
-24	Schaft	Shaft	M6xØ12x80	2
-25	Schaft	Shaft	M6xØ10x76.5	3
-26	Achse für Lüfterrad	Axle for fan		1
-27	Adapter für Kette	Chain hook		1
-28	Verbindungsstück für Kette	Chain connector		1
-29	U-Winkel	U-bolt		1
-30	Spacer, innen	innen spacer		1
-31	Kontermutter	Outer collar		1
-32*	Kugellager	Ballbearing	6003RS	1
-33*	Kugellager	Ballbearing	608ZZ	6
-34*	Kugellager	Ballbearing	6201RS	3
-35*	One way Kugellager	One way bearing	HF2016	1
-36	Kette	Chain		1
-37	Kettenrad	Sprocket		1
-38*	Rückhulgummi	Bungee cord		1
-39	Rolle	Pulley		4
-40	Rolle für Kette	Chain roller		2
-41*	Kugellager	Ballbearing	6000ZZ	8
-42	Luftgitter	Damper		1
-43	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-44	Gehäuse, links	Left housing		1
-45	Trittplatte	Pedall		2
-46	Trittplattenfixierung	Pedalfixation		2
-47*	Klettverschluss	Pedal strap		2
-48	Spacer	Spacer	Ø10xØ16x30.5	2
-49	Rollenspacer	Pulley spacer	Ø10xØ16x26.5	1
-50	Buchse für rolle	Pulley bushing		2
-51	Sitz	Seat		1
-52	Halterung für Griff	Handlebar holder		1
-53	Obere Gelenkabdeckung	Upper joint cover		1
-54	Untere Gelenkabdeckung	Lower joint cover		1
-55	Rahmen für Generator	Generator base		1
-56	Abdeckung für Luftgitter	Cover for Damper		1
-57	Linke Gehäuseabdeckung	Left housing cover		1
-58	Rechte Gehäuseabdeckung	Right housing cover		1
-59	Fußkappe	Footcap		4
-60	Metallplatte	Steelplate		2
-61	Buchse	Bushing	6001	1
-62	Buchse	Bushing	6003	1
-63*	Führungsrolle	Guide roller		2
-64*	Sitzrolle	Seat roller		4
-65	Hülse für Sitzrollen	Roller sleeve		2
-66	Transportrollen	Transportation wheel		2
-67	Endkappe für Schiene	Endcap for rail		1
-68	Abdeckung Hauptrahmen	Endcap main frame		1
-69	Computerhalterung	Computerbracket		1
-70	Abdeckung für Hauptrahmen unten	Bottom cover for main frame		1

-71	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer	Ø10,2xØ14x1	3
-72	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M6x10	16
-73	Rändelscheibe	Lock washer	Ø6	7
-74	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	4
-75	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x10	11
-76	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	24
-77	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x65	2
-78	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x75	1
-79	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	9
-80	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	9
-81	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x16	8
-82	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x40	2
-83	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x16	2
-84	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x160	4
-85	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x110	2
-86	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x25	2
-87	Rändelscheibe	Lock washer	Ø8	4
-88	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16	3
-89	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x8	2
-90	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x92	4
-91	Mutter	Nut	M5	6
-92	Kettenhaken	Chain hook		2
-93	Elastischer Ring	Elastic ring		1
-94	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-95	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x6	6
-96	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x45	1
-97	Mutter	Nut	M4	1
-98	Pin	Pin		1
-99	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x16	14
-100	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M6x30	2
-101	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M6x10	7
-102	Schraubendreher	Screwdriver		1
-103	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	6mm	1
-104	Gabelschlüssel	Wrench		1
-105	Mutter	Nut	M6	2
-106	PU Abstandshalter	PU Spacer		2
-107	Stopfen	Plug		1
-108*	Kugellager	Ballbearing	6001RS	1
-109	Auswuchtgewichte	Ballance weights		3
-110	Buchse für Kugellager	Bearing bushing		1
-111	Innensechskantschraube	Allen screw	M4x12	3
-112	Unterlegscheibe	Washer	Ø12xØ3.5x1	2
-113	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.0x12	2
-114	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	5mm	1
-115	Magnet	Magnet		1
-116	Stopper	Stopper		2
-117	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	2
-118	Stopperhalterung	Stopper bracket		1

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 FINNLO, gdzie można te części odpłatnie zamówić.

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:
LORD4SPORT Ireneusz Budzyn
 ul. Tarnogórska 1
 44-100 Gliwice
 serwis: 882-017-616; salon: 32-270-77-22
 e-mail: serwis@finnlo.com.pl
www.finnlo.com.pl