

HAMMER

RACE RUNNER 2000M



Instrukcja obsługi

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa	3
2.	Informacje ogólne	3
2.1.	Opakowanie	3
2.2.	Usuwanie	4
3.	Montaż	4
3.1.	Lista potrzebnych dokumentów	4
3.2.	Montaż krok po kroku	5
3.3.	Ustawienie bieżni	7
4.	Uruchamianie	8
4.1.	Zasilanie	8
4.2.	Klucz bezpieczeństwa	8
4.3.	Wchodzenie i schodzenie	8
4.4.	Nagłe wyłączenie	8
5.	Komputer	9
5.1.	Klawisze funkcyjne	9
5.2.	Włączenie komputera	10
6.	Pielęgnacja i konserwacja	12
6.1.	Pielęgnacja	12
6.2.	Centrowanie bieżni	13
6.3.	Napinanie pasa bieżni	13
6.4.	Smarowanie pasa bieżni	14
7.	Wskazówki treningowe	15
7.1.	Częstotliwość treningu	15
7.2.	Intensywność treningu	15
7.3.	Trening zorientowany na tętno	15
7.4.	Kontrola treningu	15
7.5.	Czas trwania treningu	16
8.	Rysunek	18
9.	Lista części	19

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja bieżni klasy HB wyprodukowanej zgodnie z normą DIN EN 957-1/6.
- Maksymalne obciążenie: 130kg.
- Bieżnię 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 i uchwyty są dobrze przymocowane

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.

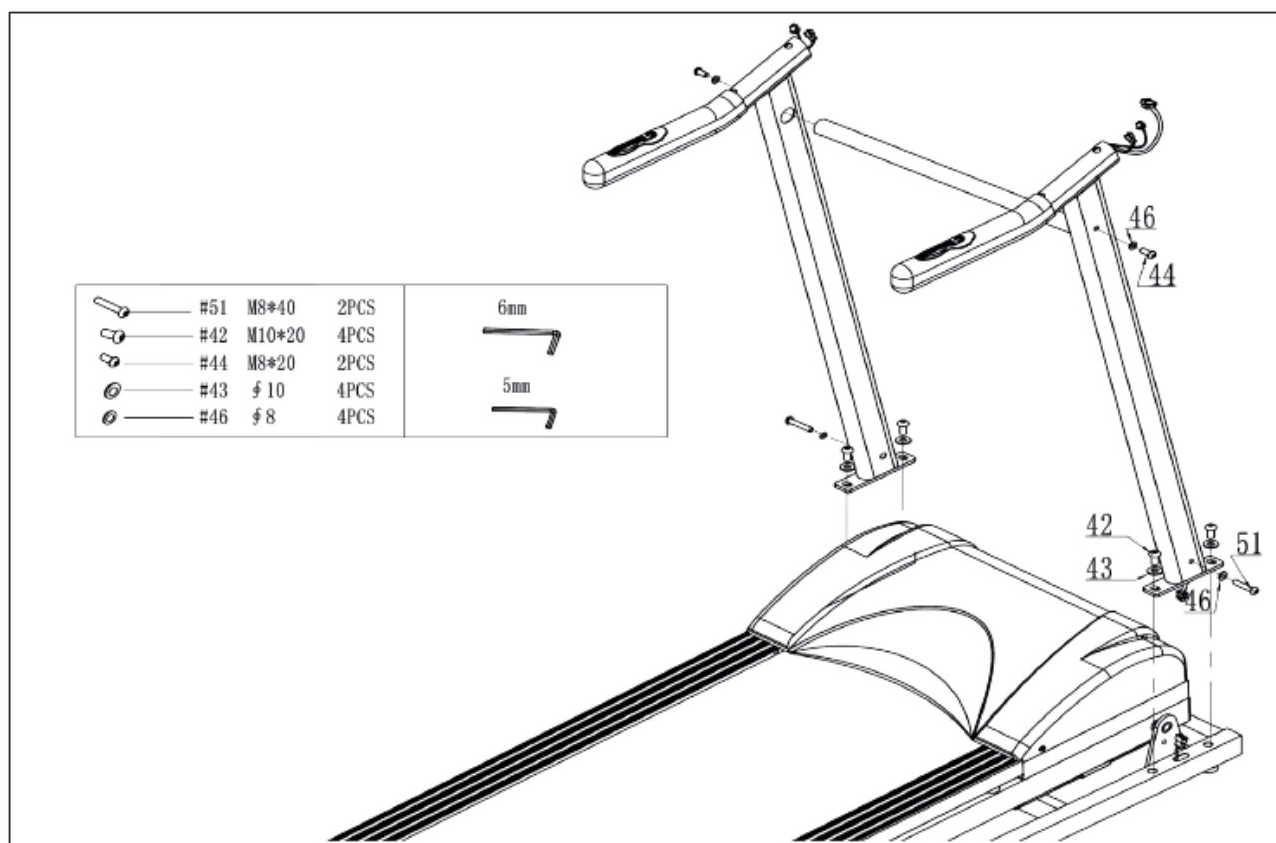
Proszę pytać w urzędzie miasta / gminy o odpowiednie miejsce utylizacji.

3. Montaż

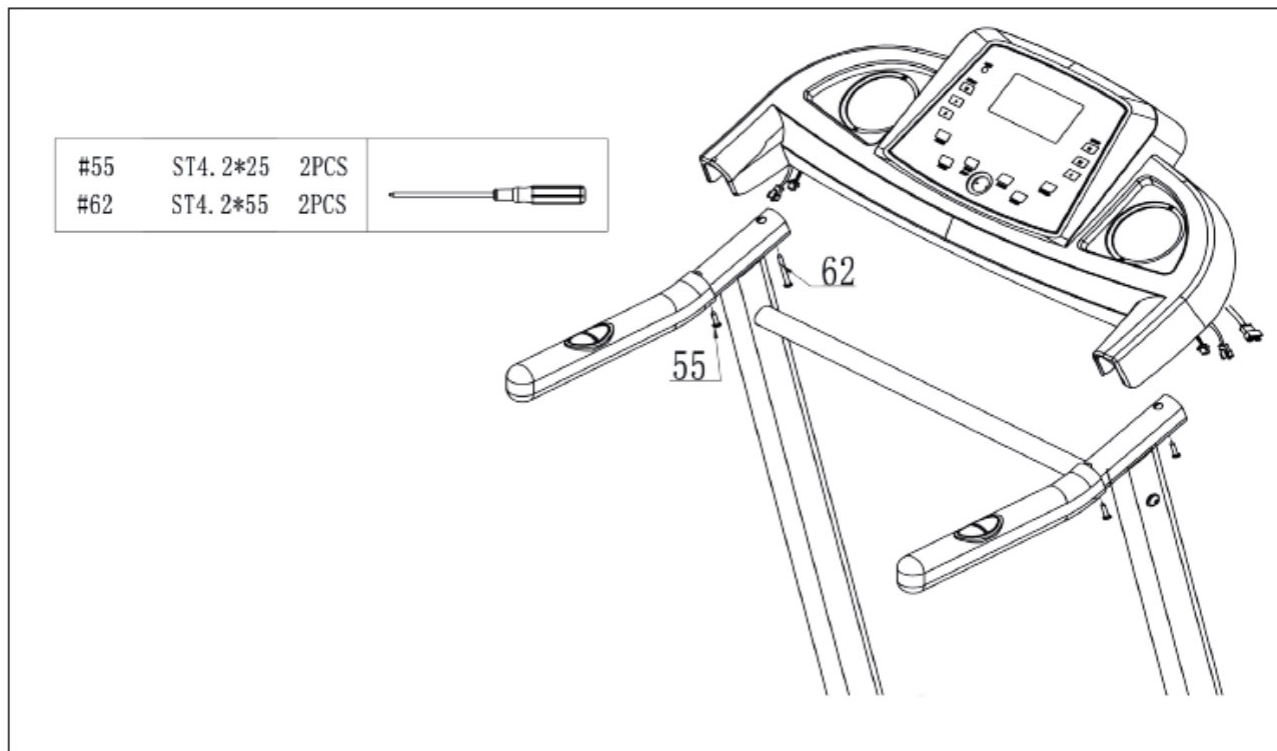
W celu ułatwienia montażu bieżni, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po

3.2. Montaż krok po kroku

Krok 1

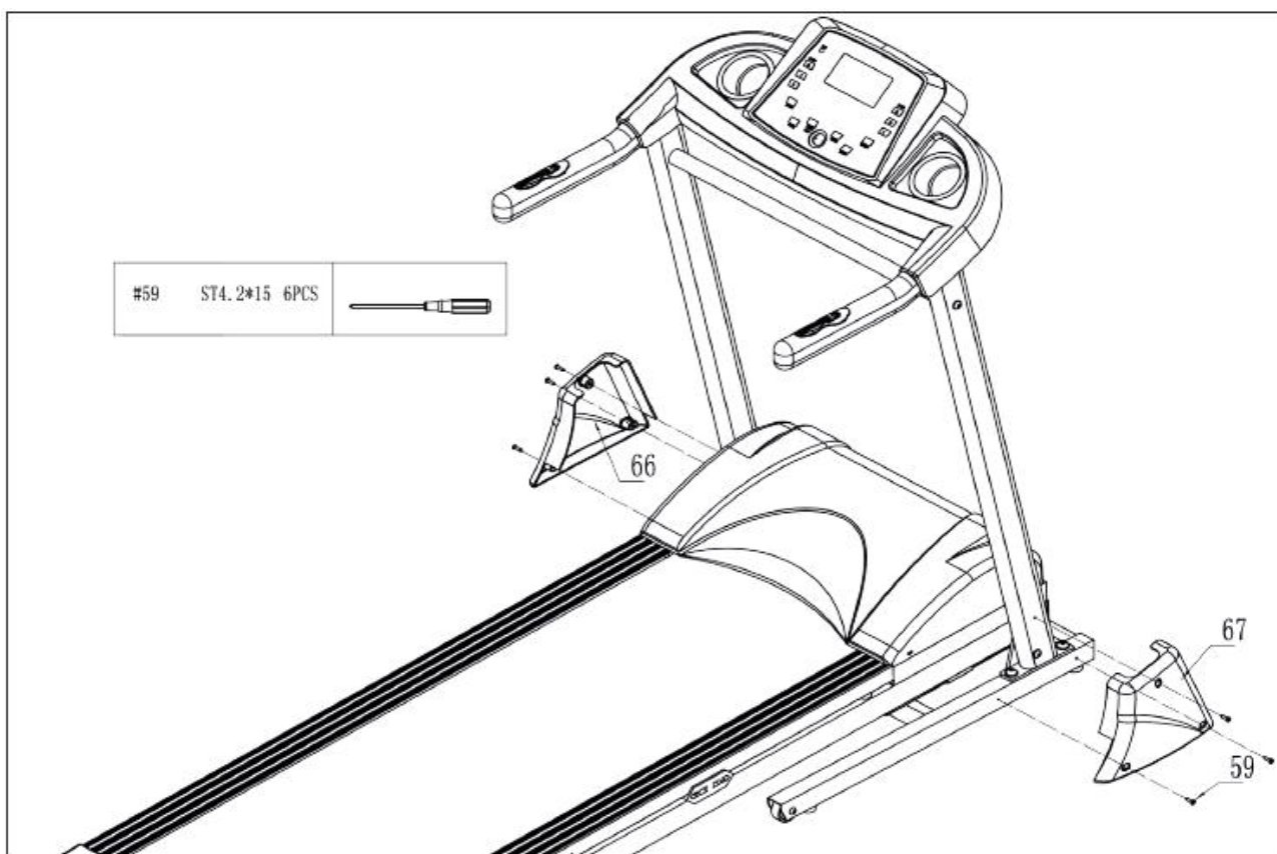


Krok 3



Połącz kabel z komputera z jego odpowiednikiem z pionowej podpory. Uważaj, aby podczas montażu komputera nie uszkodzić kabla.

Krok 4



3.3. Ustawienie bieżni

- Nie używać bieżni na zewnątrz.
- Nie ustawiać w pobliżu źródeł wody i w pomieszczeniach o wysokiej wilgotności powietrza.
- Upewnij się, że kabel zasilający jest zabezpieczony i nikt o niego nie zahaczy.
- Jeśli bieżnia znajduje się na dywanie, sprawdź czy jest odpowiednia odległość pomiędzy dywanem a pasem bieżni. W przeciwnym razie podłóż pod bieżnię specjalną matę.
- Bezpieczna przestrzeń za bieżnią wynosi min. 2x1m, aby w momencie wypadku nie uderzyć o ścianę.
- Po dłuższym użytkowaniu bieżni może dojść do wykruszenia kawałków gumy. Jest to normalny efekt użytkowania i nie stanowi uszkodzenia. Można je usunąć odkurzaczem. Aby uniknąć zabrudzenia zaleca się położenie pod bieżnię podkładki.

3.3.1 Wyposażenie bieżni

Zwróć uwagę, czy podłoga na której stoi bieżnia jest równa. Jeśli bieżnia nie stoi

3.3.5. Przenoszenie bieżni

Przenosząc bieżnię w inne miejsce proszę przestrzegać następujących zasad:

- upewnij się, że nachylenie bieżni wynosi 0%,
- wyłącz urządzenie na przycisku zasilania,
- wyciągnij kabel zasilający z gniazdka,
- złóż bieżnię, do momentu usłyszenia charakterystycznego kliknięcia,
- przechyl ostrożnie w kierunku „do siebie” i przesunij bieżnię przy pomocy rolek transportowych.

3.3.6. Przechowywanie bieżni

Ze względów bezpieczeństwa, szczególnie jeśli masz dzieci, należy przestrzegać następujących punktów:

- wyłącz urządzenie na przycisku zasilania,
- wyciągnij kabel zasilający z gniazdka,
- usuń klucz bezpieczeństwa i schowaj w miejscu niedostępnym dla dzieci.

4. Uruchamianie

4.1. Zasilanie

Przyciśnij przycisk zasilania na „I”, który znajduje się obok gniazdka kabla zasilającego z tyłu osłony silnika.

4.2. Klucz bezpieczeństwa

Wyjęcie klucza bezpieczeństwa gwarantuje natychmiastowe wyłączenie bieżni w momencie wypadku. Z tego powodu, przed rozpoczęciem treningu, zawieś klucz na grubym sznurku i przypnij do swojego stroju treningowego. Nie jest zalecane zatrzymywanie bieżni kluczem przy wysokich prędkościach, ponieważ może prowadzić do obrażeń ciała. Aby bezpiecznie zatrzymać bieżnię użyj przycisku START-STOP. Bieżnia nie rozpocznie pracy, jeśli klucz nie znajdzie się w pozycji „Emergency-Stop”. Ze względów bezpieczeństwa zabroniony jest trening bez przypiętego do ubrania sznurka z kluczem, ponieważ w momencie przewrócenia bieżnia nie zatrzyma się sama. Jeśli zatrzymasz bieżnię poprzez pociągnięcie klucza bezpieczeństwa, kiedy nachylenie nie będzie wynosiło 0%, konieczne jest, przed ponownym uruchomieniem bieżni, a po umieszczeniu klucza w konsoli, wyzerowanie jego wartości, za pomocą przycisku START-STOP.

4.3. Wchodzenie i schodzenie

Używaj uchwytów przy wchodzeniu i schodzeniu z bieżni. Podczas ćwiczenia patrz zawsze w kierunku komputera. Jeśli chcesz zakończyć trening, przyciśnij przycisk START-STOP i poczekaj, aż pas zupełnie się zatrzyma. Zejdź z bieżni.

4.4. Nagłe wyłączenie

W razie konieczności nagłego zatrzymania bieżni i zakończenia treningu postępuj wg podanego schematu:

- wyciągnij klucz bezpieczeństwa,
- złap się obiema rękami poręczy,
- przeskocz na stopnie po bokach obudowy i poczekaj, aż pas całkowicie się zatrzyma.

5. Komputer



5.1. Klawisze funkcyjne

START-STOP:

Rozpoczyna i kończy trening

AUDIO:

Odtwarza muzykę z urządzenia podłączonego przez USB

MODE:

Aktywuje różne programy

SPEED +/-:

Zwiększenie / zmniejszenie prędkość

ENTER:

Służy do akceptowania wprowadzonych wartości

QUICK SPEED:

Szybka zmiana prędkości podczas treningu

5.2. Włączenie komputera

5.2.1 Szybki start

Włącz zasilanie.

Umieść klucz bezpieczeństwa we wskazanej pozycji. Usłyszysz sygnał dźwiękowy, a wyświetlacz jest aktywny.

Przyciśnij START, aby uruchomić bieżnię. Pas zacznie poruszać się z prędkością (SPEED) 1km/h.

Podczas treningu używaj SPEED, aby dostosować szybkość. Możesz w tym celu użyć także przycisków szybkiego wybierania (Quick).

Użycie STOP w czasie treningu, spowoduje zatrzymanie bieżni. Urządzenie przejdzie w stan wstrzymania na 5 minut, a po tym czasie wróci automatycznie do stanu gotowości (START-Modus). Aby kontynuować trening w trakcie stanu wstrzymania przyciśnij START, aby zakończyć trening naciśnij dwukrotnie STOP.

5.2.2 Program MODUS

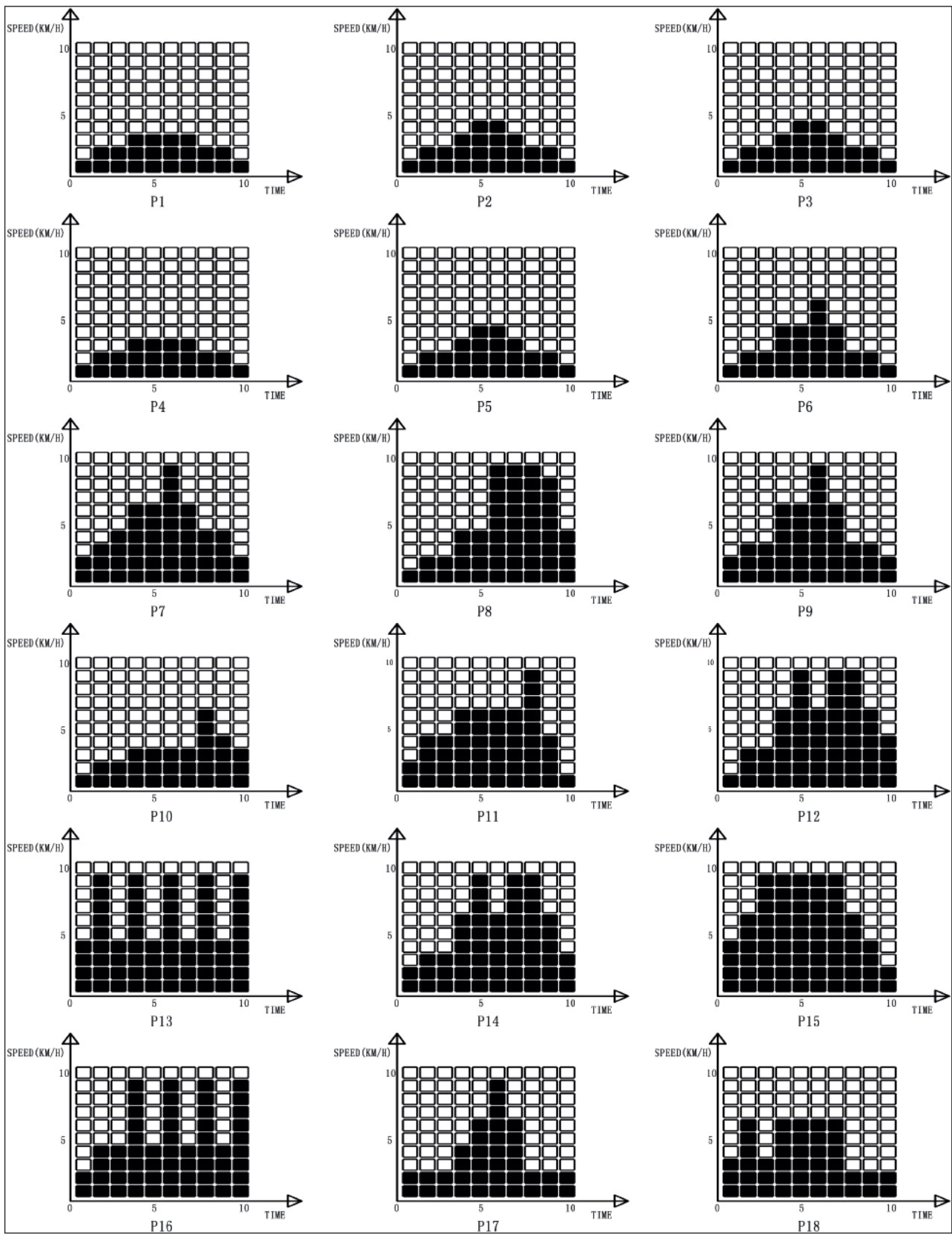
Definiowanie celu

Naciskając MODE możesz wprowadzić czas treningu w zakresie 5-99 minut. Aby potwierdzić wartość naciśnij START, a trening się rozpocznie. Powtórne naciśnięcie MODE usunie czas treningu, a będziesz mógł wprowadzić dystans w zakresie 5-99,9 km. Jeśli chcesz trenować wg dystansu, naciśnij START. Kolejne naciśnięcie MODE umożliwia podanie ilości kalorii do spalenia w zakresie 50-999. Naciśnięcie START rozpocznie trening, naciskając MODE przejdziesz do programu MODUS.

Naciśnij MODE, aby wybrać program: P1-P18.

Wyświetlony zostanie proponowany czas, który można zmienić za pomocą przycisku SPEED. Po naciśnięciu ENTER może zostać wprowadzony dodatkowo poziom startu.

Naciśnij START aby rozpocząć trening. Ponowne naciśnięcie MODE aktywuje kolejny program.



5.2.3 Programy HRC

HRC1: maksymalne tętno treningowe odpowiada 60% Twojego tętna maksymalnego

HRC2: maksymalne tętno treningowe odpowiada 70% Twojego tętna maksymalnego

HRC3: maksymalne tętno treningowe odpowiada 80% Twojego tętna maksymalnego

Naciskaj MODE tak długo, aż pojawi się P19 lub P20 lub P21 HRC, w zależności o tego na jakim poziomie tętna chcesz trenować.

Miga AGE, za pomocą SPEED możesz wprowadzić Twój wiek. Równocześnie zostanie wyświetlone wyliczone tętno treningowe. Naciśnij START, a Twój trening się rozpocznie.

Komputer mierzy co 30 sekund średnie tętno, tak więc prędkość jest również dopasowywana co 30 sekund. Prędkość zawsze wzrasta o 0,8 km/h, do momentu w którym tętno znajduje się 15 uderzeń poniżej obliczonej wartości. Jeśli tętno treningowe jest w zakresie 15-5 uderzeń poniżej obliczonego, wtedy prędkość wzrasta tylko o 0,4 km/h. Jeśli tętno treningowe jest w zakresie 5-0 uderzeń poniżej obliczonego tętna maksymalnego, wtedy prędkość nie wzrasta. Jeśli tętno treningowe jest w zakresie 5-15 uderzeń powyżej obliczonego tętna maksymalnego, wtedy prędkość zmniejsza się o 0,4 km/h. Jeśli tętno treningowe przekracza o 15 uderzeń obliczone tętno maksymalne, wtedy prędkość zmniejsza się o 0,8 km/h. Prędkość będzie tak długo zmniejszana, aż Twoje tętno treningowe będzie znowu poniżej maksymalnego obliczonego tętna.

Jeśli sygnał tętna nie zostanie wykryty 2 razy pod rząd, wtedy prędkość spadnie do 1 km/h i po 15 sekundach bieżnia zatrzyma się.

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

5.2.4 Program CUSTOMIZE

Włącz bieżnię.

Naciśnij MODE aż pojawi się USER1-USER.

Domyślnie ustawiony czas to 30 minut, po czym naciskając SPEED może zostać zmieniony.

Jeśli czas został ustawiony, naciśnij ENTER. Możesz ustawić prędkość dla pierwszego poziomu za pomocą SPEED. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia.

Masz do dyspozycji 30 odcinków, które można ustawić wg powyższych wskazówek.

Ostatni odcinek należy zatwierdzić ENTER i możesz rozpocząć trening naciskając START. Profil został zapisany.

6. Pielęgnacja i konserwacja

6.1. Pielęgnacja

- Pas można czyścić odkurzaczem, a w przypadku dużego zabrudzenia wilgotną szmatką i wodą. Nigdy nie wolno używać środków czyszczących.
- Do czyszczenia należy używać tylko wilgotną szmatkę bez ostrych środków czyszczących. Należy przy tym unikać kontaktu komputera z wodą.
- Części urządzenia narażone na kontakt z potem, należy czyścić wilgotną szmatką.

6.2. Centrowanie bieżni

Podczas ćwiczeń jedna noga naciska na pas mocniej niż druga. W związku z tym pas będzie zmieniał swoje położenie i będzie „spychany” ze środka. Bieżnia została tak skonstruowana, że będzie miało miejsce automatyczne centrowanie. Dłuższe użytkowanie bieżni może spowodować, że pas nie będzie się centrował sam z siebie. W tym wypadku jest konieczne wycentrowanie pasa za pomocą dwóch śrub imbusowych znajdujących się na tylnym końcu bieżni.

W momencie centrowania nie należy nosić luźnego ubrania.

- Przekręcać śrubę nie więcej niż 1 obrót na jeden krok,
- Naciągać jedną stronę poluzowując drugą,
- Prędkość bieżni musi wynosić 6km/h i w tym czasie nie może być nikogo na bieżni.

Po wycentrowaniu idź na bieżni przez ok. 5 minut z właśnie ustawioną prędkością. Jeśli bieżnia wciąż nie jest wycentrowana, powtórz czynności. Proszę unikać zbyt mocnego naciągania pasa, ponieważ spowoduje to skrócenie jego wytrzymałości.

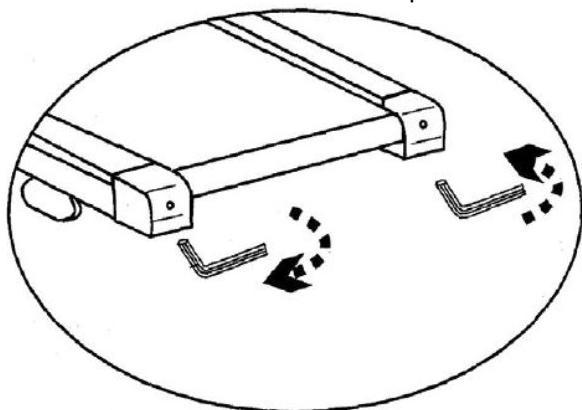
Jeżeli odstęp od lewej strony jest za duży wówczas:

- obróć lewą śrubę o 1 obrót zgodnie z ruchem wskazówek zegara (w prawo, dokręcenie)
- i obróć prawą śrubę o 1 obrót odwrotnie do ruchu wskazówek zegara (w lewo, poluzowanie)

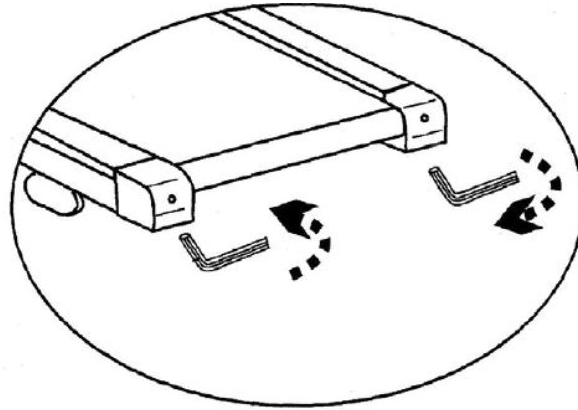
Jeżeli odstęp od prawej strony jest za duży wówczas:

- obróć prawą śrubę o 1 obrót zgodnie z ruchem wskazówek zegara (w prawo, dokręcenie)
- i obróć lewą śrubę o 1 obrót odwrotnie do ruchu wskazówek zegara (w lewo, poluzowanie)

Bieżnia za bardzo na prawo

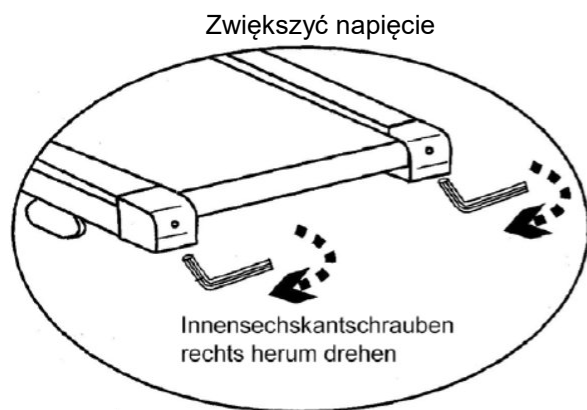


Bieżnia za bardzo na lewo

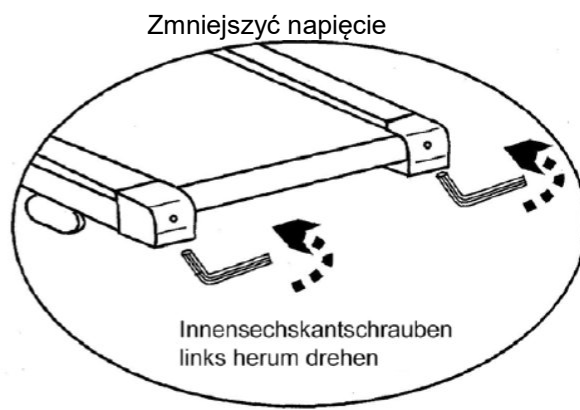


6.3. Napinanie pasa bieżni

Po dłuższym użytkowaniu bieżni napięcie pasa może ulec zmniejszeniu. Jest to normalne zużycie i nie powinno niepokoić. Można to sprawdzić stawiając w trakcie treningu jedną nogę na bieżni. Jeśli bieżnia na krótko zatrzyma się, a następnie ślizga na wałku oznacza to, że należy napiąć pas. Aby to zrobić należy przekręcić obie śruby zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Proszę nie przekręcać śrub nigdy o więcej niż 1 obrót na raz. Powtórz krok tyle razy, aż problem zostanie usunięty podczas stawiania nogi na bieżni. Jeśli pas nie będzie wycentrowany, należy go wycentrować zgodnie z pkt. 6.2 instrukcji.



Przekręcić śrubę imbusową w prawo



Przekręcić śrubę imbusową w lewo

6.4. Smarowanie pasa bieżni

Odpowiednie smarowanie pasa bieżni podwyższa komfort i minimalizuje tarcie. Smarowanie bieżni przed pierwszymi ćwiczeniami nie jest konieczne. Ze względu na tarcie bieżnia musi być smarowana od czasu do czasu. Smarowanie powinno być wykonywane co 6 miesięcy, jeżeli bieżnia użytkowana jest przynajmniej 3 razy w tygodniu po 30 minut przy prędkości 6 km/h.

Aby ocenić stan silikonu włóż dłoń pod pas, przy wyłączonej bieżni. Jeśli czujesz nadal silikon, wówczas nie jest wymagane smarowanie. Jeśli natomiast czujesz, że pas jest suchy, konieczne jest jego nasmarowanie silikonem w sprayu.

Sposób wykonania smarowania:

- 1) Zatrzymaj pas w pozycji, gdzie szew jest na górze.
- 2) Unieś odrobinę pas z płyty a następnie wprowadź silikon od przodu do tyłu tak daleko jak to możliwe na środek płyty. Powtórz z drugiej strony.
- 3) Włącz bieżnię z prędkością 1 km/h. Chodź po bieżni od lewej do prawej strony w celu rozprowadzenia silikonu.

7. Wskazówki treningowe

Trening na bieżni jest idealnym treningiem ruchowym dla wzmocnienia ważnych grup mięśni oraz układu krążenia.

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.

7.1. 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. Intensywność treningu

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

7.3. 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.

7.4. 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 osiągać lepsze wyniki.

Obliczenia tętna treningowego / wysiłkowego:

220 uderzeń tętna na minutę minus wiek = indywidualne tętno maksymalne (100%).

Tętno treningowe

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

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

7.5. Czas trwania treningu

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

Rozgrzewka:

5 do 10 minut powolnego truchtu.

Trening właściwy:

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

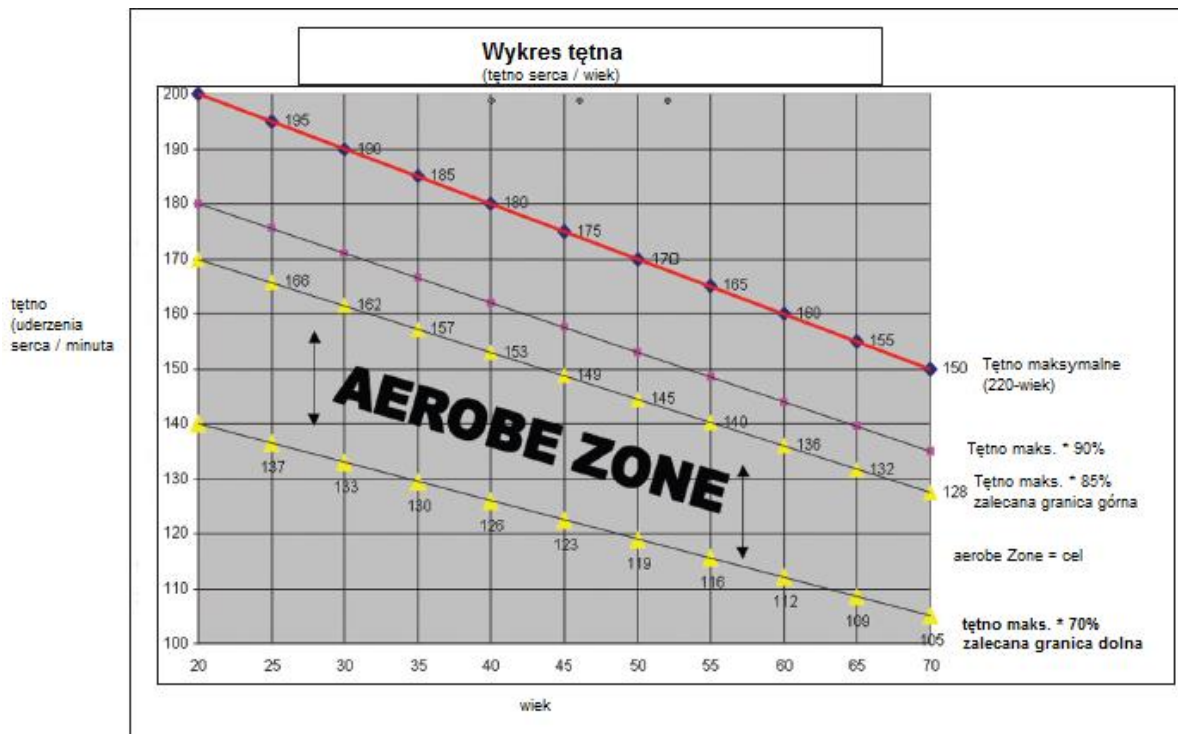
Rozprężenie:

5 do 10 minut powolnego poruszania.

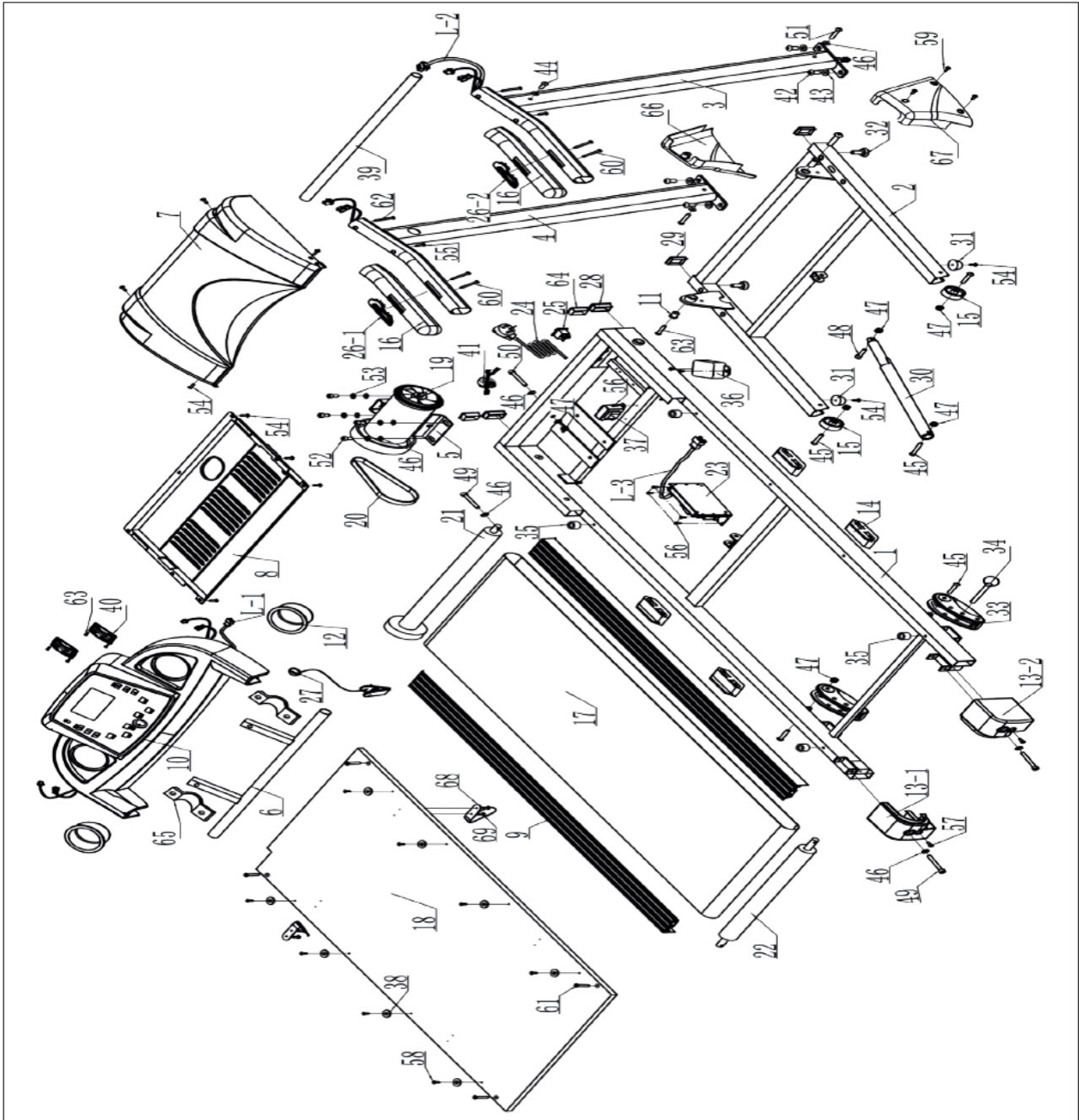
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

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 minutach rozpoczyna się metabolizm tłuszczów, a tłuszcz staje się podstawowym surowcem energetycznym.



8. Rysunek



9. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
4334 -1	Laufdeckrahmen	Deck frame		1
-2	Hauptrahmen	Main frame		1
-3	Stütze, rechts	Right upright tube		1
-4	Stütze, links	Left upright tube		1
-5	Motorfixierung	Motor frame		1
-6	Rahmen für Computer	Computer frame		1
-7	Motorabdeckung	Motor cover		1
-8	Motorschutz, unten	Lower motor cover		1
-9	Seitliche Abdeckung	Side rails		2
-10	Computer	Computer		1
-11	Buchse für Laufdeck	Connection sleeve for running deck		1
-12	Flaschenhalter	Bottle holder		2
-13-1	Laufdeck Endkappe, links	Left running deck endcap		1
-13-2	Laufdeck Endkappe, rechts	Right running deck endcap		1
-14	Dämpfungselemente	Cushions		4
-15	Transportrollen	Transportation wheels		2
-16 *	Schaumstoff für Handlauf	Foam		2
-17 *	Laufgurt	Running belt		1
-18	Laufdeck	Running deck		1
-19 *	Motor	Motor		1
-20 *	Antriebsriemen	Drive belt		1
-21	Antriebsrolle, vorne	Front roller		1
-22	Antriebsrolle, hinten	Rear roller		1
-23	Steuerplatine	PCB		1
-24	Netzkabel	Power cord		1
-25	Netzschalter	Netzschalter		1
-26	Geschwindigkeitsverstellung für Handlauf	Handlebar quick button		2
-27	Not-Aus Schlüssel	Emergency key		1
-28	Kunststoffkappe für Laufdeckrahmen	Plastic cap for deckframe		2
-29	Kunststoffkappe für Hauptrahmen	Plastic cap for mainframe		2
-30	Zylinder	Cylinder		1
-31	Kunststofffüße	Bumper		2
-32	Höhenniveaueausgleich	Height adjustment		2
-33	Manuelle Steigungsverstellung	Manual incline		2
-34	Pin for Manuelle Steigungsverstellung	Pin for Manual incline		2
-35	Gummidämpfer	Rubber bumper		4
-36	Spannungsfilter	Power filter		1
-37	Spule	Inductor		1
-38	Führung für Seitliche Abdeckung	Side rail guides		8
-39	Verbindungsstrebe	Cross bar		1
-40	Lautsprecher	Speaker		2
-41	Magnetring	Magnetring		1
-42	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x20	4
-43	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	4
-44	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	2
-45	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x45	7
-46	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	11
-47	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	9
-48	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x35	1
-49	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x65	3
-50	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x60	1
-51	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x40	2
-52	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	4
-53	Springring	Spring washer	Ø8	4
-54	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	ST4.8x16	13
-55	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	ST4.2x25	2
-56	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	ST4.2x10	6
-57	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	ST4.2x20	2
-58	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	ST4.2x15	8
-59	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	ST4.2x15	19
-60	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	ST4.2x45	4
-61	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x40	4
-62	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	ST4.2x60	2
-63	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	ST2.9x6	8
-64	Kunststoffkappe	Endcap		2
-65	Computerfixierung	Computer fixation		2
-66	Seitliche Abdeckung, unten links	Left lower cover		1
-67	Seitliche Abdeckung, unten rechts	Right lower cover		1
-68	Führung für Laufgurt	Runningbelt guide		2
-69	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	ST4.8x12	4

-L1	Computerkabel	Computer cable	1
-L2	Verbindungskabel	Connection cable	1
-L3	Kabel für Platine	PCB cable	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 Hammer, 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