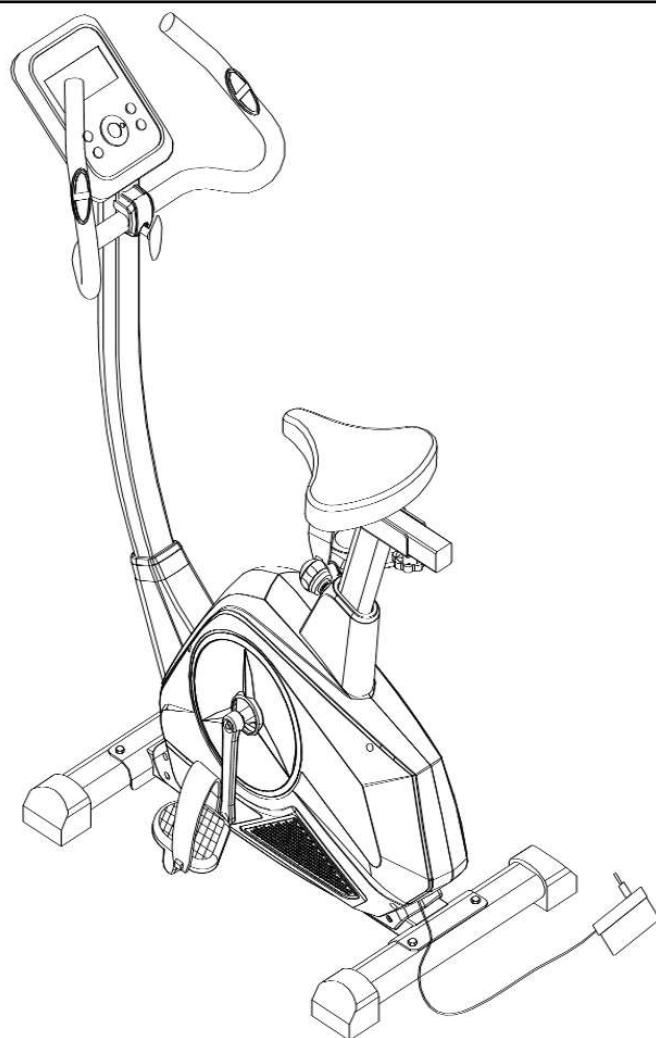




ROWER TRENINGOWY MAXIMO (GBMK-1601P)

INSTRUKCJA OBSŁUGI



INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Podczas użytkowania niniejszego sprzętu, należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności, włączając poniższe instrukcje.

Przed użyciem należy przeczytać całą poniższą treść!

- A. Przed użyciem niniejszego sprzętu należy zapoznać się ze wszystkimi informacjami zawartymi w tej instrukcji oraz wykonać ćwiczenia rozgrzewające.
- B. Przed ćwiczeniem, aby uniknąć urazów mięśni, należy wykonać rozgrzewkę każdej partii mięśni zgodnie z dalszą częścią instrukcji. Po zakończeniu ćwiczenia zaleca się ćwiczenia relaksacyjne.
- C. Przed użyciem przyrządu, należy upewnić się, czy wszystkie części są nieuszkodzone i dobrze utwierdzone. Podczas użytkowania, sprzęt ten powinien się znajdować na płaskiej powierzchni. Wskazane jest użycie specjalnej maty, bądź innego odpowiedniego podłoża.
- D. Podczas użytkowania urządzenia należy pamiętać o odpowiednim ubiorze i obuwiu. Nie należy ćwiczyć w ubraniu, które mogłoby zaczepić o elementy urządzenia. Należy też pamiętać o zacieśnieniu pasów pedałów.
- E. Nie należy samodzielnie przystępować do napraw czy zmiany ustawień innych, niż opisane w tej instrukcji. W przypadku problemów należy wstrzymać użytkowanie i skonsultować się z autoryzowanym serwisem.
- F. Nie należy używać urządzenia na zewnątrz.
- G. Urządzenie przeznaczone jest tylko do użytku domowego. Nie nadaje się do celów rehabilitacyjnych.
- H. Tylko jedna osoba może jednocześnie używać urządzenia.
- I. Podczas użytkowania należy trzymać dzieci oraz zwierzęta z dala od urządzenia. Nadaje się ono tylko do użytku osób dorosłych. Dla bezpiecznej pracy urządzenia należy zapewnić minimum 100 cm wolnej przestrzeni z każdej strony.
- J. W przypadku zauważenia dolegliwości takich jak bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy czy problemy z oddychaniem, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.
- K. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Systemy monitorujące tętno, jeżeli występują, mogą być niedokładne.

Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35. roku życia lub u których zauważono problemy ze zdrowiem. Przed użyciem urządzenia należy zapoznać się ze wszystkimi instrukcjami.

Przed użyciem produktu należy dokładnie zapoznać się z instrukcją.

Należy zachować tę instrukcję do późniejszego wglądu.



1. OPIS URZĄDZENIA

Rower treningowy umożliwia trening wzmacniający mięśnie nóg, poprawiający kondycję i wytrzymałość. Ćwiczenia te dotleniają organizm i poprawiają samopoczucie. Rower posiada przejrzysty panel sterujący umożliwiający w prosty sposób ustawienie parametrów treningu oraz monitoring podstawowych pomiarów.

PARAMETRY TECHNICZNE

Zastosowanie: budowa sylwetki i wzmocnienie organizmu

Panel wyświetla następujące pomiary: czas, dystans, puls, prędkość, spalone kalorie, itd. (mogą odbiegać od rzeczywistych, klasa dokładności C)

Temperatura pracy: 0-40 st. C

Typ oporu: magnetyczny

Regulacja oporu: manualna - za pomocą pokrętła

Wymiary urządzenia gotowego do pracy: 100 x 54 x 127,5 cm

Wymiary kartonu: 85 x 28 x 63 cm

Maksymalny czas ciągłej pracy: 1,5 godz (do 10 godzin tygodniowo)

Maksymalna waga użytkownika: 130 kg

Waga netto: 28 kg

Waga brutto (w opakowaniu): 31,2 kg

Urządzenie do użytku domowego, klasa dokładności C.

2. Pierwsze kroki po zakupie

Uwaga : Podczas rozpakowywania urządzenia uważaj, aby niczego nie uszkodzić.

- 1) Uważnie przeczytaj całą instrukcję przed montażem. Postępuj zgodnie z krokami zawartymi w instrukcji.
- 2) Sprawdź, czy wszystkie elementy roweru były w kartonie.
- 3) Usuń wszystkie zabezpieczające kartony i gąbki.
- 4) Jeśli zauważysz brak jakiegokolwiek elementu roweru, skontaktuj się ze sprzedawcą.
- 5) Podczas montażu urządzenia nie dokręcaj od razu śrub do oporu. Śruby dokręć po sprawdzeniu, czy wszystko działa.

HERTZ FITNESS Sp. z o.o.
ul. Grażyńskiego 40
43-300 Bielsko Biała
Polska

wyprodukowano w Chinach



Produktu tego nie można wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Zgodnie z europejską dyrektywą WEE oraz polskim prawem zabrania się łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Użytkownik zamierzający pozbyć się produktu, zobowiązany jest do oddanie go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. W tym celu należy skontaktować się z punktem gdzie urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Dbając o pozbycie się produktu w odpowiedni sposób, można zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wynikać z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego. Składniki zawarte w takim sprzęcie mogą powodować długo utrzymujące się zmiany w środowisku i negatywnie wpływać na zdrowie ludzkie.

INFORMACJE I OSTRZEŻENIA

1. **UWAGA!** W przypadku zauważenia dolegliwości takich jak bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy czy problemy z oddychaniem, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.
2. **UWAGA!** Systemy monitorujące tętno mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.
3. Urządzenie przeznaczone do użytku domowego. Nie może być używane jako sprzęt rehabilitacyjny.
4. Regularnie sprawdzaj urządzenie pod względem zużycia i uszkodzeń tak, aby spełniało warunki bezpieczeństwa. Uszkodzone elementy powinny być natychmiast naprawione lub wymienione. W tym celu skontaktuj się ze sprzedawcą lub importerem (dane na karcie gwarancyjnej).
5. **UWAGA!** Wspornik siedzenia i kierownicy powinny wchodzić i być zablokowane w odpowiednich gniazdach ramy na głębokości co najmniej 10 cm lub do miejsca oznaczonego jako MAX.
6. **MAGNETYCZNY SYSTEM OPORU** - urządzenie wyposażono w magnetyczny system oporu. Jest to system oparty o bezdotykowe hamowanie opaską z magnesami, której regulowana odległość od koła zamachowego wpływa na siłę hamowania i możliwą do osiągnięcia prędkość maksymalną.
7. **REGULACJA OPORU** - rower wyposażono w automatyczną regulację oporu za pomocą przycisków na panelu sterującym.
8. Pedał roweru wyposażono w koszyki i/lub paski przytrzymujące stopę przed ześlizgnięciem się z pedału. Zawsze umieszczaj stopy na pedałach i zabezpieczaj je paskami. Pamiętaj aby paski były tak wyregulowane i naciągnięte, aby uniemożliwiały łatwe wyslizgnięcie się z nich stopy.



ODPOWIEDNIA POZYCJA PODCZAS UŻYTKOWANIA:

Pamiętaj, że aby trening był efektywny i przede wszystkim bezpieczny, należy zachować odpowiednią postawę ciała. Dopasuj wysokość siedzenia oraz pozycję kierownicy (jeśli to możliwe) tak, aby plecy były wyprostowane. Wysokość siodełka dobierz tak, by noga będąca w niższej pozycji była lekko zgięta w kolanie. W przypadku długich treningów pamiętaj, aby co jakiś czas zmienić pozycję uchwytu dłoni.

Aby wyregulować wysokość siedzenia należy odkręcić śrubę do regulacji wysokości, wybrać odpowiednią wysokość i dokręcić śrubę.

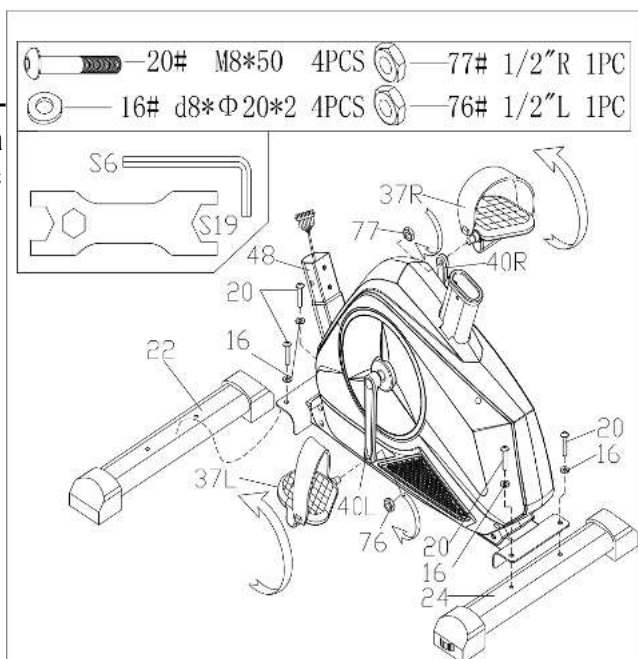


** Jeśli uchwyt jest regulowany, wówczas jego pozycję i kąt nachylenia można ustawić odkręcając śrubę do regulacji kąta uchwytu, a następnie po wybraniu odpowiedniej pozycji dokręcić ją.*

MONTAŻ URZĄDZENIA

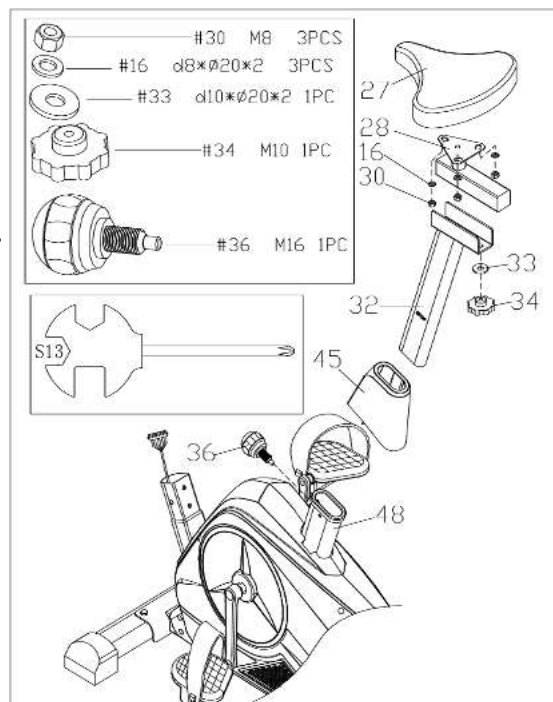
KROK 1.

Zamontuj tylną (24) i przednią (22) podporę do ramy (48) za pomocą śrub (20) oraz podkładek (16). Zamontuj pedały (37R i 37L) na osiach pedałów (40R i 40L). Proszę uważać na oznaczenia pedałów (L- lewy i R- prawy) oraz na kierunki przykręcania pedałów zgodnie z zasadą: prawy – zgodnie z ruchem wskazówek zegara, lewy - odwrotnie do ruchu wskazówek zegara.



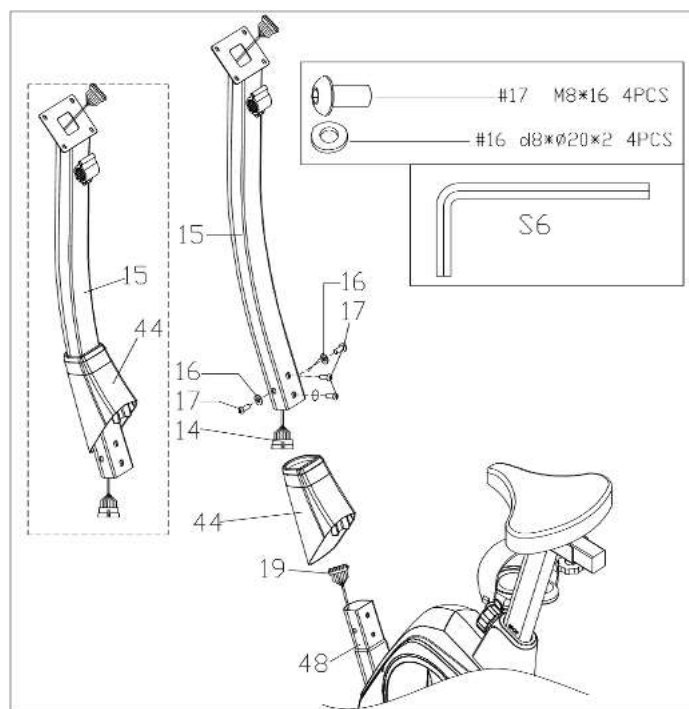
KROK 2.

Wsuń plastikową osłonę (45) na wspornik siedzenia (32). Umieść wspornik siodełka (32) w odpowiednim gnieździe w ramie (48). Zablokuj za pomocą śruby (36). Siodełko (27) umieść na podstawie (28) i przykręć za pomocą śrub (30) z podkładkami (16). Podstawę (28) umieść na odpowiednie miejsce wspornika (32) i przykręć za pomocą podkładki (33) oraz śruby (34).



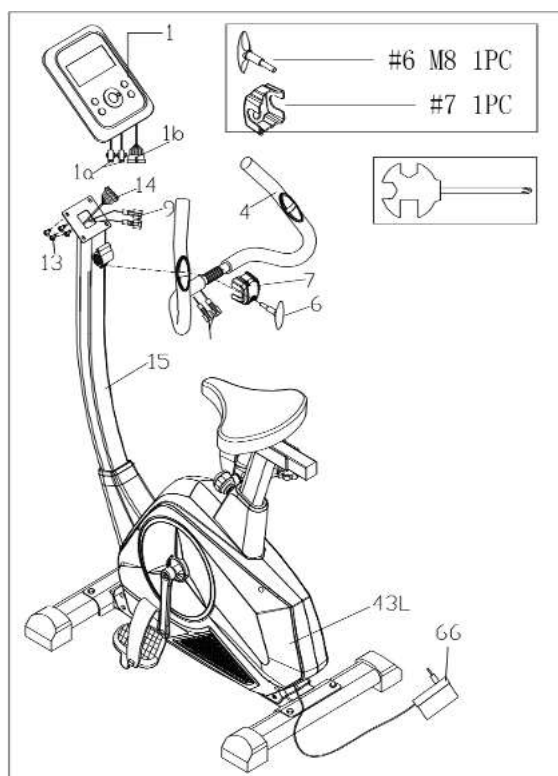
KROK 3.

Wsuń plastikową osłonę (44) na przedni słupkę (15). Podłącz wiązki przedniego słupka (14) i głównej ramy (19). Następnie zamontuj przedni słupkę (15) na głównej ramie (48) za pomocą śrub (17) oraz podkładek (16).



KROK 4.

Zamontuj kierownicę (4) na przednim słupku (15) za pomocą śruby (6) i podkładki (7). i podkładek (27). Połącz kable z przedniego słupka (14 i 9) z kablami wychodzącymi z komputera (1a i 1b).



INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Korzystanie z urządzenia przynosi różne korzyści zdrowotne: poprawia kondycję fizyczną, stan mięśni, a w połączeniu ze zbilansowaną dietą pomaga zrzucić wagę.

1. ROZGRZEWKA

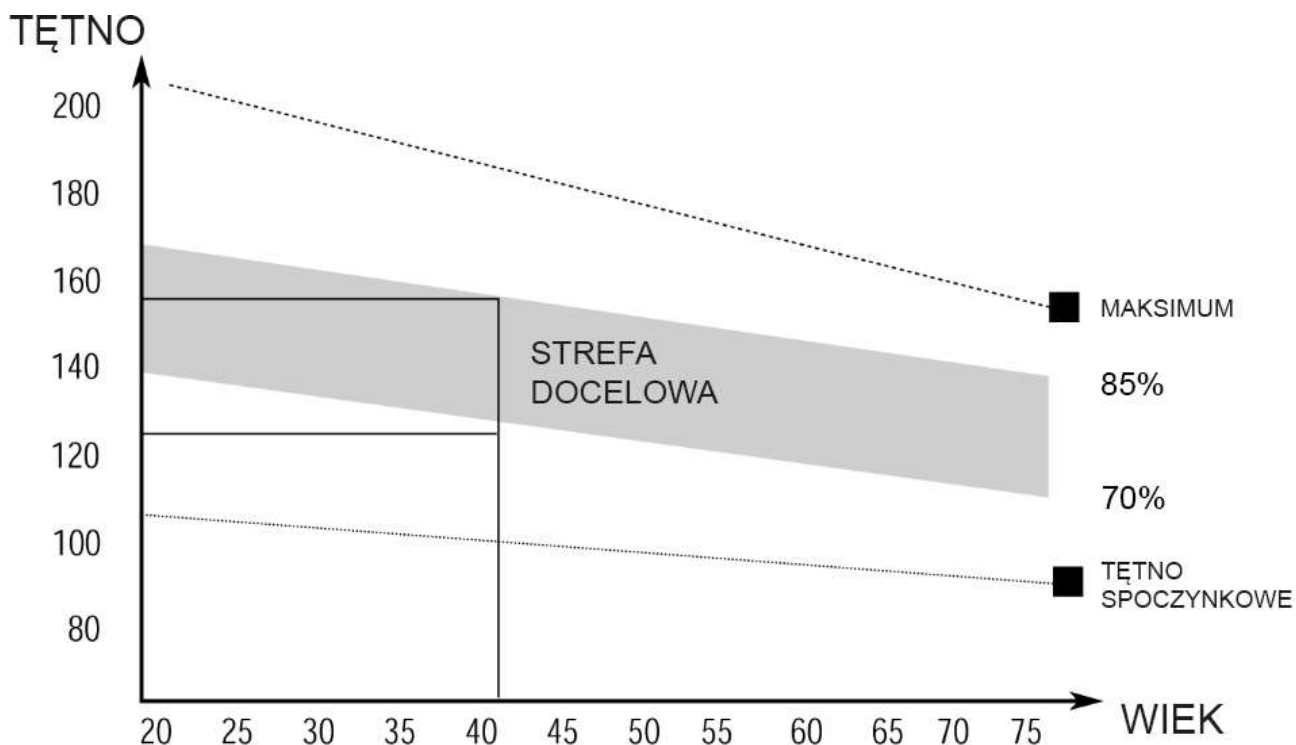
Ten etap pomaga polepszyć krążenie krwi i przygotować mięśnie do wysiłku. Minimalizuje on również ryzyko skurczu i kontuzji mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, takich jak przedstawione na obrazku poniżej. Każde powtórzenie należy przetrzymać przez ok.30 sekund, nie należy wykonywać powtórzeń w sposób gwałtowny, ani rozciągać mięśnie przesadnie - jeśli poczujesz ból, przerwij ćwiczenie.



2. TRENING

Podczas treningu należy zmobilizować swój organizm do wysiłku. Jeżeli trening będzie regularny, mięśnie nóg staną się bardziej elastyczne. Treningi rozplanuj według własnych potrzeb. Poziom wysiłku powinien być wystarczający, aby zwiększyć tętno do strefy docelowej pokazanej na wykresie poniżej. Ważnym czynnikiem jest ilość wysiłku, którą wkładasz w trening. Im dłużej trenujesz, tym większa będzie liczba kalorii, jakie spalisz.

UWAGA! Aby uniknąć kontuzji, plan treningowy powinien być adekwatny do naszego poziomu zaawansowania, stanu zdrowia oraz wydolności organizmu.



3. FAZA USPOKOJENIA

Ten etap służy uspokojeniu pracy układu krążeniowo- naczyniowego i mięśniowego. Jest to etap zbliżony do etapu rozgrzewki - zredukuj tempo i ćwicz przez kolejne 5 minut. Następnie zaleca się powtórzenie ćwiczeń rozciągających, z uwzględnieniem wszelkich środków ostrożności opisanych przy rozgrzewce. Wraz ze wzrostem wydolności organizmu będziesz potrzebował dłuższego i bardziej intensywnego treningu. Zaleca się trening co najmniej 3 razy w tygodniu i w miarę możliwości równomierne rozłożenie go w przeciągu tygodnia.

ROZBUDOWA MIĘŚNI

Aby budować mięśnie w czasie cyklu treningowego należy ustawić opór na stosunkowo wysokiej wartości. Spowoduje to większe obciążenie mięśni nóg, a co za tym idzie skrócenie czasu treningu. Aby także poprawić swoją kondycję należy często zmieniać programy treningowe. W celu rozbudowy mięśni należy trenować normalnie w fazach rozgrzewki i uspokojenia, ale pod koniec fazy treningowej należy zwiększyć opór, aby zwiększyć bodźce docierające do mięśni nóg. Prawdopodobnie konieczna będzie redukcja prędkości, aby utrzymać tętno w strefie docelowej.

Obsługa komputera

FUNKCJE PRZYCISKÓW

POKRĘTŁO - UP	Do zwiększania ustawianego parametru lub zwiększania oporu.
POKRĘTŁO - DOWN	Do zmniejszania ustawianego parametru lub zmniejszania oporu.
MODE/ENTER	Do zatwierdzenia ustawień.
START/STOP	Do rozpoczęcia lub zatrzymania treningu.
RESET	Do resetu aktualnych ustawień.
RECOVERY	Do testu wydolności.
BODY FAT	Do testu body fat %. Naciśnij BODY FAT i zmodyfikuj ustawienia użytkownika.

FUNKCJE WYŚWIETLACZA

TIME - czas	Odliczanie w górę – nie ustawiać wartości. Czas odlicza się od 00:00 do maksimum 99:59. Odliczanie w dół – ustawić wartość, od której rozpocznie się odliczanie do 0:00
SPEED - prędkość	Wyświetlana jest aktualna prędkość
RPM - kadencja	Wyświetlana jest aktualna liczba obrotów pedałami minutę.
DISTANCE - dystans	Wyświetlany łączny dystans od 00:00 do 99.99 KM lub ML.
CALORIES - kalorie	Wyświetlana liczba spalonych kalorii od 0 do maksimum 9999 kalorii. (Jest to tylko szacunkowa wyliczona na podstawie wprowadzonych danych liczba spalonych kalorii. Nie jest to wartość medyczna)
PULSE - puls	Można ustawić swój docelowy puls od 30 do 230; komputer powiadomi sygnałem dźwiękowym w momencie przekroczenia zadanej wartości podczas treningu

FUNKCJE I USTAWIENIA

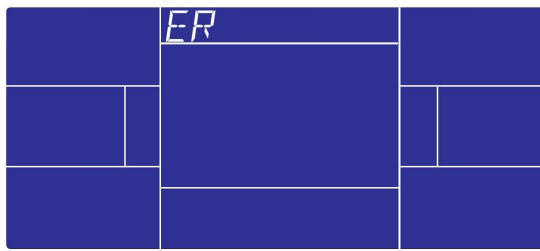
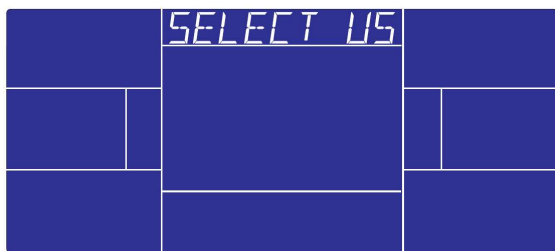
Włączenie:

1. Podłącz zasilacz do gniazda DC JACK w korpusie urządzenia lub naciśnij przez 2 sek. przycisk RESET. LCD podświetli wszystkie możliwe wyświetlenia przez 2 sek.

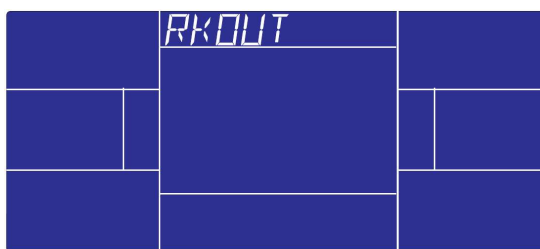
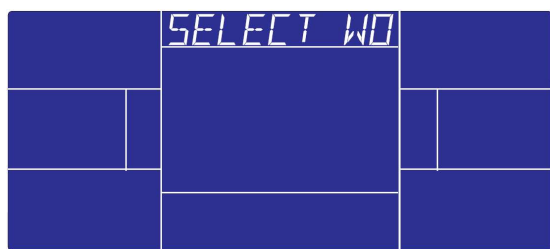


2. Ustaw datę i czas za pomocą pokręć (UP lub DOWN) i naciśnij MODE/ENTER aby zatwierdzić.

3. Wyświetli się „SELECT USER” (wybór użytkownika), naciskając MODE/ENTER można wybrać swoje ustawienia użytkownika. Użyj pokręć przełączając od U1 do U4 i naciśnij MODE/ENTER aby zatwierdzić. Wprowadź informacje użytkownika SEX, AGE, HEIGHT oraz WEIGHT (płeć, wiek, wzrost, waga).



4. W trybie oczekiwania podświetli się “SELECT WORKOUT” - użytkownik za pomocą przycisku MODE/ENTER może wybrać tryb treningu. Za pomocą pokrętła wybierz tryb MANUAL (manualny), PROGRAM (programy wbudowane), USER PROGRAM (programy użytkownika) lub H.R.C. (programy HRC).

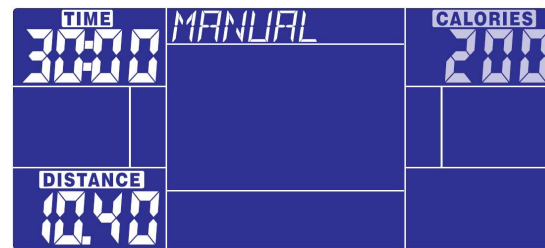
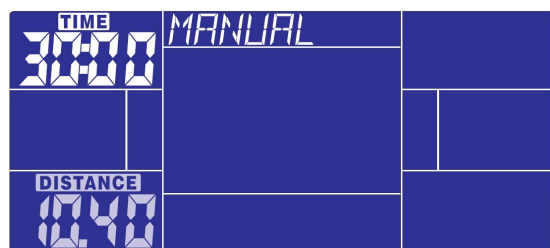
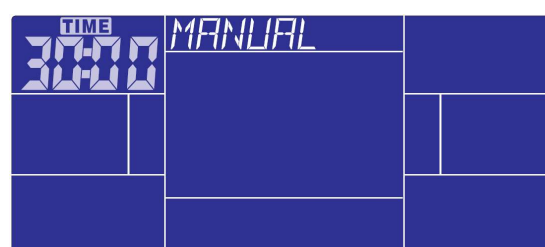
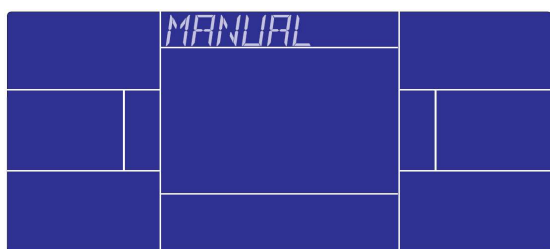


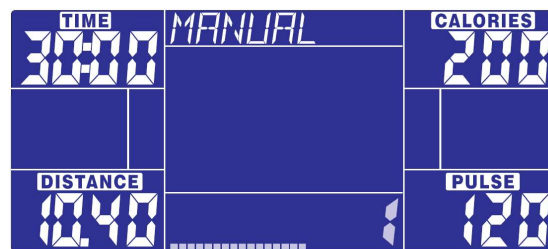
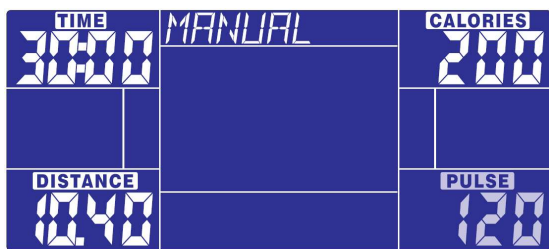
Trening w trybie manualnym MANUAL:

Wybierz tryb MANUAL i wciśnij MODE/ENTER, by potwierdzić.

Szybki start: Użytkownik naciskając START/STOP rozpoczyna trening w trybie manualnym. Wszystkie parametry treningu mają wartość zero.

Po wybraniu trybu MANUAL użytkownik może ustawić parametry TIME → DISTANCE → CALORIES → PULSE → RESISTANCE LEVEL. Aby rozpocząć trening z ustawionymi parametrami wciśnij START/STOP (Naciśnij RESET, aby usunąć wszystkie ustawienia).





Trening w trybie PROGRAM:

W trybie oczekiwania naciśnij PROGRAM oraz MODE/ENTER, aby potwierdzić.

Za pomocą pokrętła wybierz program od 1 do 12 i wciśnij MODE/ENTER, aby zatwierdzić. Przy każdym programie wyświetli się jego profil.

TIME - czas ustawiony jest na 20:00 minut. Naciśnij START/ STOP, aby zatwierdzić i rozpocząć trening.

Po rozpoczęciu treningu, rozpocznie się odliczanie czasu (TIME) w dół.

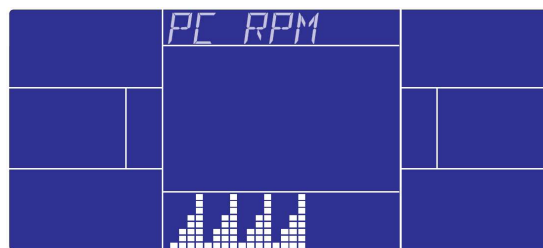
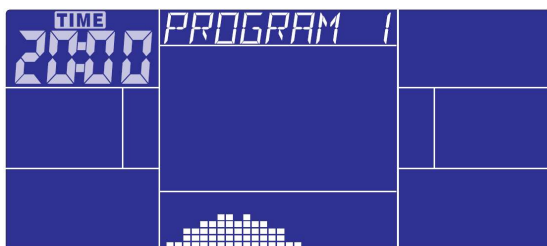
Wyświetlacz pokaże wyścig użytkownika z komputerem.

USER speed - prędkość użytkownika > prędkość komputera PC RPM - użytkownik musi zwolnić

USER speed = PC RPM utrzymanie prędkości

USER speed < PC RPM – użytkownik musi przyspieszyć

Gdy czas (TIME) dojdzie do zera, komputer wyda sygnał dźwiękowy, a na wyświetlaczu pojawi się wynik wyścigu: PC WIN (komputer wygrał) lub USER WIN (użytkownik wygrał).



Trening w trybie USER PRO (program użytkownika):

W trybie oczekiwania naciśnij USER PRO i naciśnij MODE/ENTER, aby zatwierdzić.

Użytkownik może ustawić profil swojego własnego programu używając pokrętła UP i DOWN oraz MODE/ENTER do ustawienia obciążenia kolejnych etapów programu. Po zaprogramowaniu treningu naciśnij MODE/ENTER, aby zatwierdzić.

Po rozpoczęciu treningu, rozpocznie się odliczanie czasu (TIME) w dół.

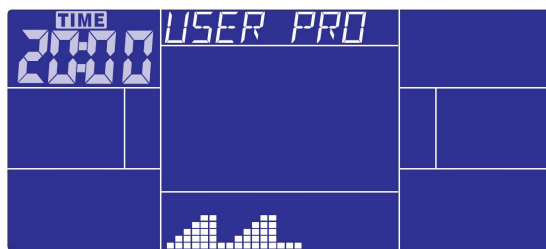
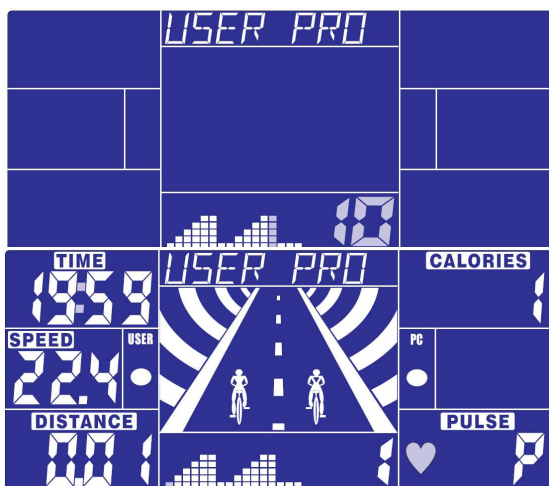
Wyświetlacz pokaże wyścig użytkownika z komputerem.

USER speed - prędkość użytkownika > prędkość komputera PC RPM - użytkownik musi zwolnić

USER speed = PC RPM utrzymanie prędkości

USER speed < PC RPM – użytkownik musi przyspieszyć

Gdy czas (TIME) dojdzie do zera, komputer wyda sygnał dźwiękowy, a na wyświetlaczu pojawi się wynik wyścigu: PC WIN (komputer wygrał) lub USER WIN (użytkownik wygrał).

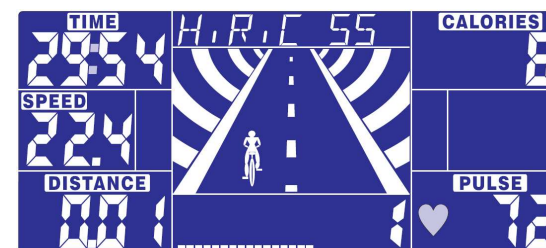
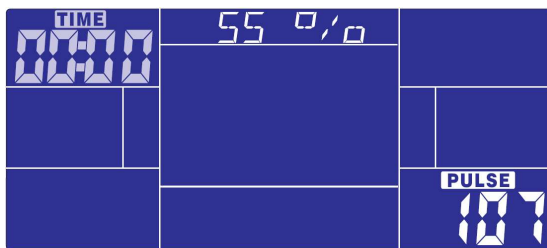
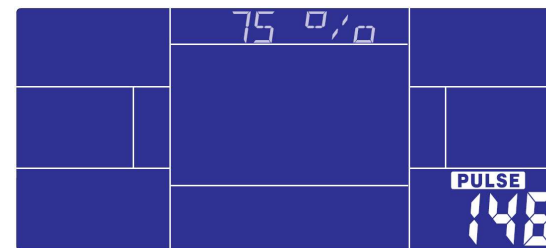
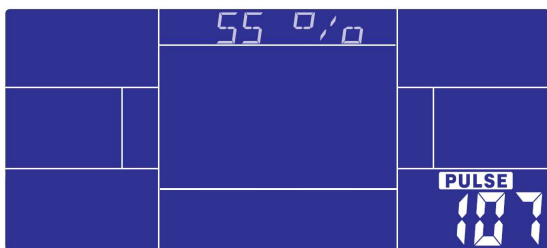
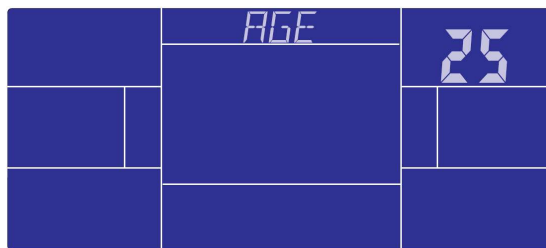


Trening w trybie H.R.C

W trybie oczekiwania wybierz tryb HRC i wciśnij MODE/ENTER, aby zatwierdzić.

Parametr AGE - wiek jest ustawiony na 25. Możesz go zmienić za pomocą pokrętła i zatwierdzić za pomocą MODE/ENTER. Komputer przeliczy maksymalne tętno użytkownika w oparciu o wiek. Następnie wybierz preferowaną wersję treningu HRC: 55%, 75%, 90% tętna maksymalnego lub TARGET - docelowe, ustawiane ręcznie.

Jeśli komputer 5 sekund nie będzie otrzymywał informacji z sensorów pulsu na kierownicy, wyświetlacz pokaże komunikat "NEED H.R.".

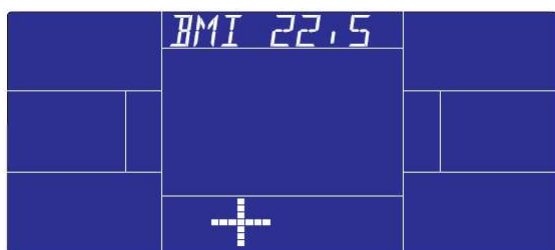


BODY FAT - pomiar tłuszczu

Test BODY FAT należy przeprowadzać w trybie STOP - nie w trybie treningu.

1. Naciśnij BODY FAT i umieść dłonie na sensorach pulsu.
2. Po kilku sekundach na ekranie wyświetlą się wyniki testu: wskaźnik BMI oraz procent zatłuszczenia organizmu (FAT).
3. Możliwe komunikaty błędów:
 - E-1 - nieprawidłowe ułożenie dłoni na sensorach. Spróbuj ponownie.
 - E-4 - przekroczenie skrajnych wartości wyników.

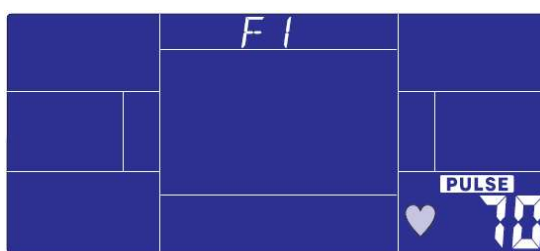
SYMBOL	●	⊕	▲	◆
SEX - płeć FAT%	mało	Mało/średnio	średnio	średnio/dużo
MALE - mężczyzna	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
FEMALE - kobieta	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%



WYDOLNOŚĆ:

Po zakończeniu treningu naciśnij "RECOVERY" i umieść dłonie na czujnikach pulsu. Rozpocznie się odliczanie od 00:60 to 00:00. Komputer pokaże na wyświetlaczu wskaźnik wydolności od F1 do F6. F1 oznacza najlepszą wydolność, F6 najslabszą.

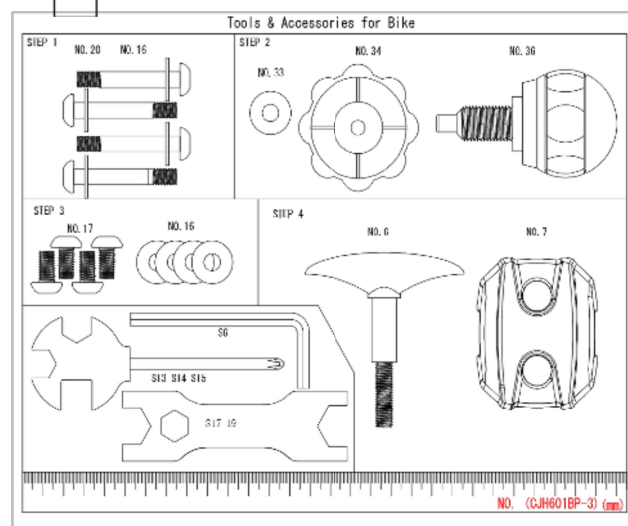
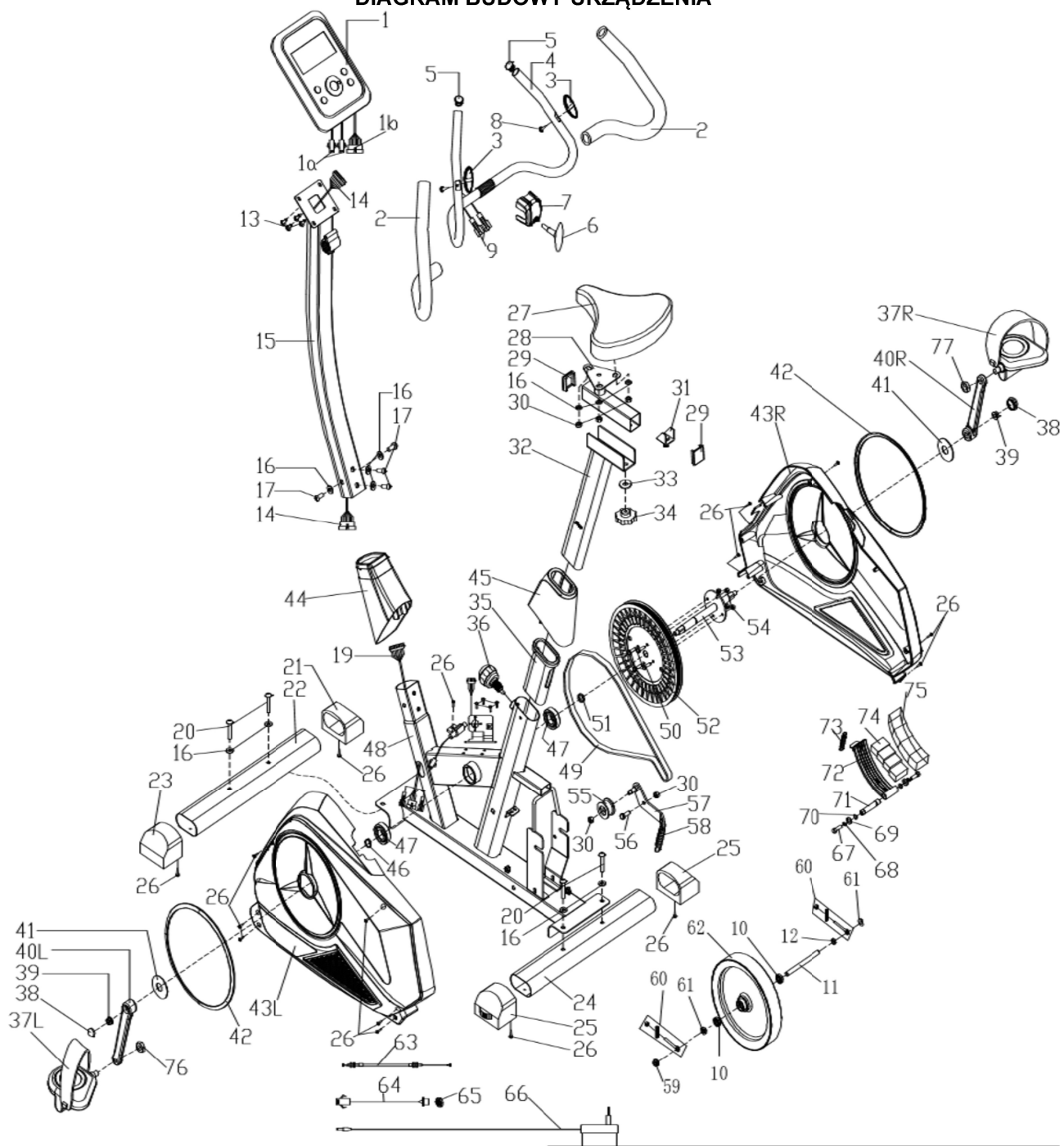
PAMIĘTAJ! Regularne treningi zwiększają naszą wydolność!



UWAGI:

1. Komputer potrzebuje zasilacza 9V, 1A lub 9V, 0.5A.
2. Jeśli użytkownik nie będzie pedałowal przez 4 minuty, komputer przejdzie w tryb uśpienia dla zaoszczędzenia energii. Po rozpoczęciu pedałowania komputer uruchomi się automatycznie.
3. Jeśli komputer nie będzie działał prawidłowo, odłącz zasilacz i włącz go ponownie.
4. Jeśli pojawi się problem z elektroniką, połączeniem kabli lub silniczkiem, użytkownik zostanie o tym poinformowany poprzez komunikat "E-2" na wyświetlaczu. Wówczas proszę sprawdzić połączenie lub skontaktować się z serwisem.

DIAGRAM BUDOWY URZĄDZENIA



SERWISOWA LISTA ELEMENTÓW KONSTRUKCYJNYCH

NO	NAME	QUA.
1	Computer	1
2	Foam	2
3	Handle pulse Φ25	2
4	Handlebar	1
5	End cap Φ25	2
6	Knob	1
7	Plastic cover	1
8	Screws ST4.2*19	2
9	Wire	2
10	Bearing	2
11	Inertia wheel mandrel	1
12	Hexagon thin nut M10*1*H2	1
13	Bolt M5X10	2
14	Middle line	1
15	Support tube	1
16	Washer D8*Φ20*2	11
17	Bolt M8*16	4
18	Tension line	1
19	Sensor induction line	1
20	Carriage bolt M8*50	4
21	End cap(R)	1
22	Front stabilizer	1
23	End cap(L)	1
24	Rear stabilizer	1
25	End cap	2
26	Cross head screws ST4.2*19	15
27	Seat	1
28	Seat bracket	1
29	End cap F38*38	2
30	Nylon nut M8	5
31	U bracket	1
32	Seat post	1
33	Washer D10*Φ20*2	3
34	Knob M10	1
35	Plastic insert	1
36	Knob M16*35	1
37L/R	Pedal(L/R)	1 x each
38	End cap	2

NO	NAME	QUA.
39	Nut M10*1.25	2
40L/R	Crank Φ170	1 x each
41	Little cover	2
42	Small plastic	2
43L/R	Chain cover	1 x each
44	Front plastic cover	1
45	Seat post plastic cover	1
46	snap ring D17	1
47	Bearing 6203	2
48	Main frame	1
49	Belt	1
50	Bolt M6*15	4
51	Spacer bushΦ17.2*Φ22*4	1
52	Belt pulley	1
53	Middle axle	1
54	Nylon nut M6	4
55	Plastic pinch roller	1
56	Screw	1
57	U bracket	1
58	Tension spring	1
59	Nut M10*1.0	2
60	Bolt group	2
61	Nut M10*1.0	2
62	Flywheel	1
63	Fine-tuning line	1
64	Power cable	1
65	Hex nuts M12	1
66	Power Adapter	1
67	Hex Bolts M6*20	2
68	Spring pad d6	2
69	Washer d6*Φ12*1	2
70	Shaft ring d12	2
71	Magnetic plate shaft	1
72	Magnetic plate combination	1
73	Magnetic plate tension spring	1
74	Black magnet	4
75	Magnetic panel	1
76	Left nylon nut 1/2"L	1
77	Right nylon nut 1/2"R	1