

SOLE
by **HAMMER**

E95



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.....	10
5.2.	Pomiar tętna.....	10
5.3.	Włączenie komputera.....	11
5.4.	Szybki start.....	12
6.	Wskazówki treningowe.....	20
6.1.	Rodzaje treningu.....	20
6.2.	Wskazówki ogólne do treningu:.....	20
6.2.1	Częstotliwość treningu.....	21
6.2.2	Intensywność treningu.....	21
6.2.3	Trening zorientowany na tętno.....	21
6.2.4	Kontrola treningu.....	21
6.3.	Czas trwania treningu.....	22
7.	Rysunek.....	23
8.	Lista części.....	24

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja orbitreka klasy HC, trenażera zależnego od liczby obrotów, wyprodukowanego zgodnie z normą EN ISO 20957-1/9 nieprzystosowanego do treningu terapeutycznego.
- Maksymalne obciążenie: 160kg.
- Orbitreka 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 odpowiednia ilość miejsca, minimum 1,5m.
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. Po każdym treningu należy urządzenie zabezpieczyć przed przypadkowym uruchomieniem.
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.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy EN ISO 20957-1/9 klasy HC. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2014/30/UE i 2014/35/UE. W przypadku niewłaściwego użytkownika (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

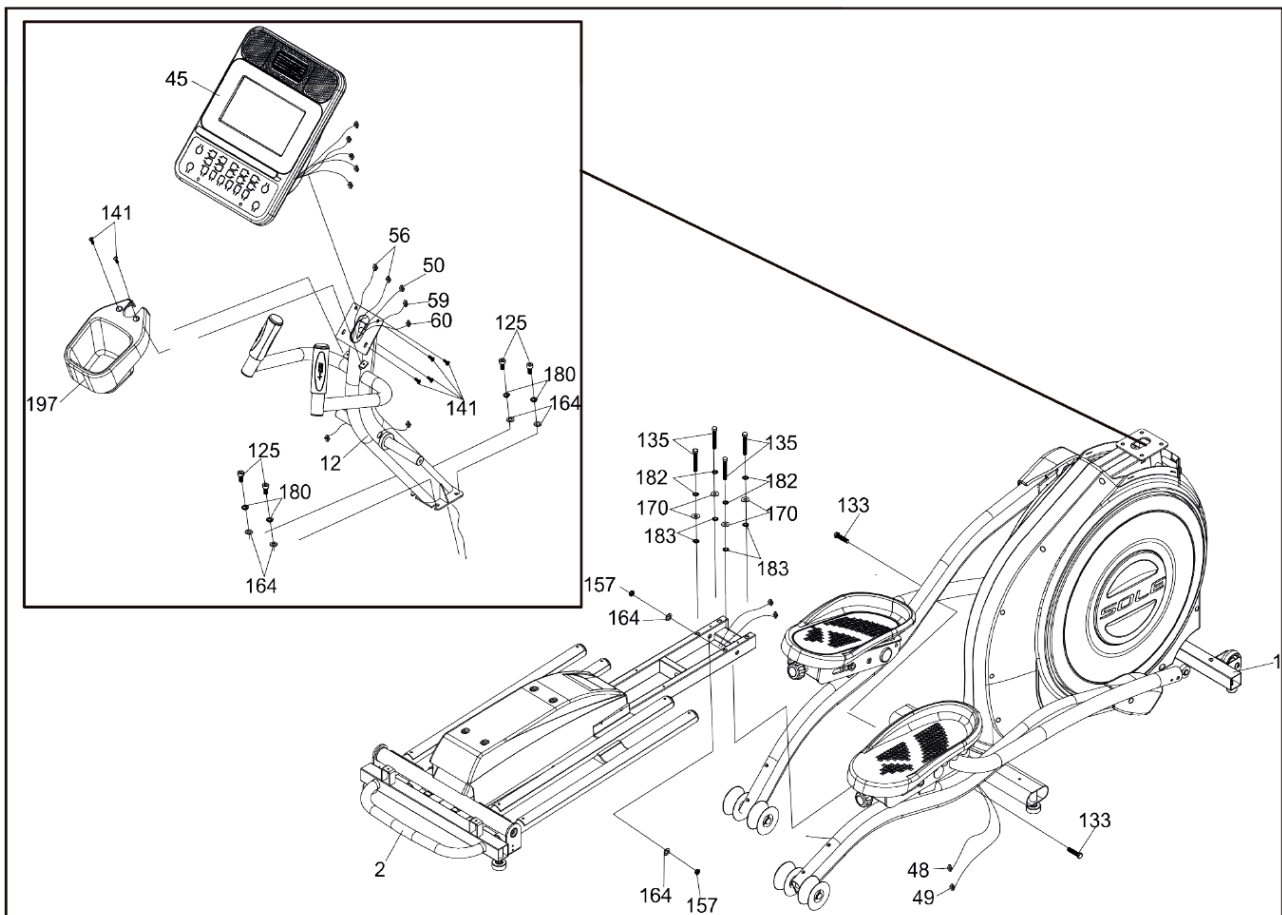
W celu ułatwienia montażu roweru, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

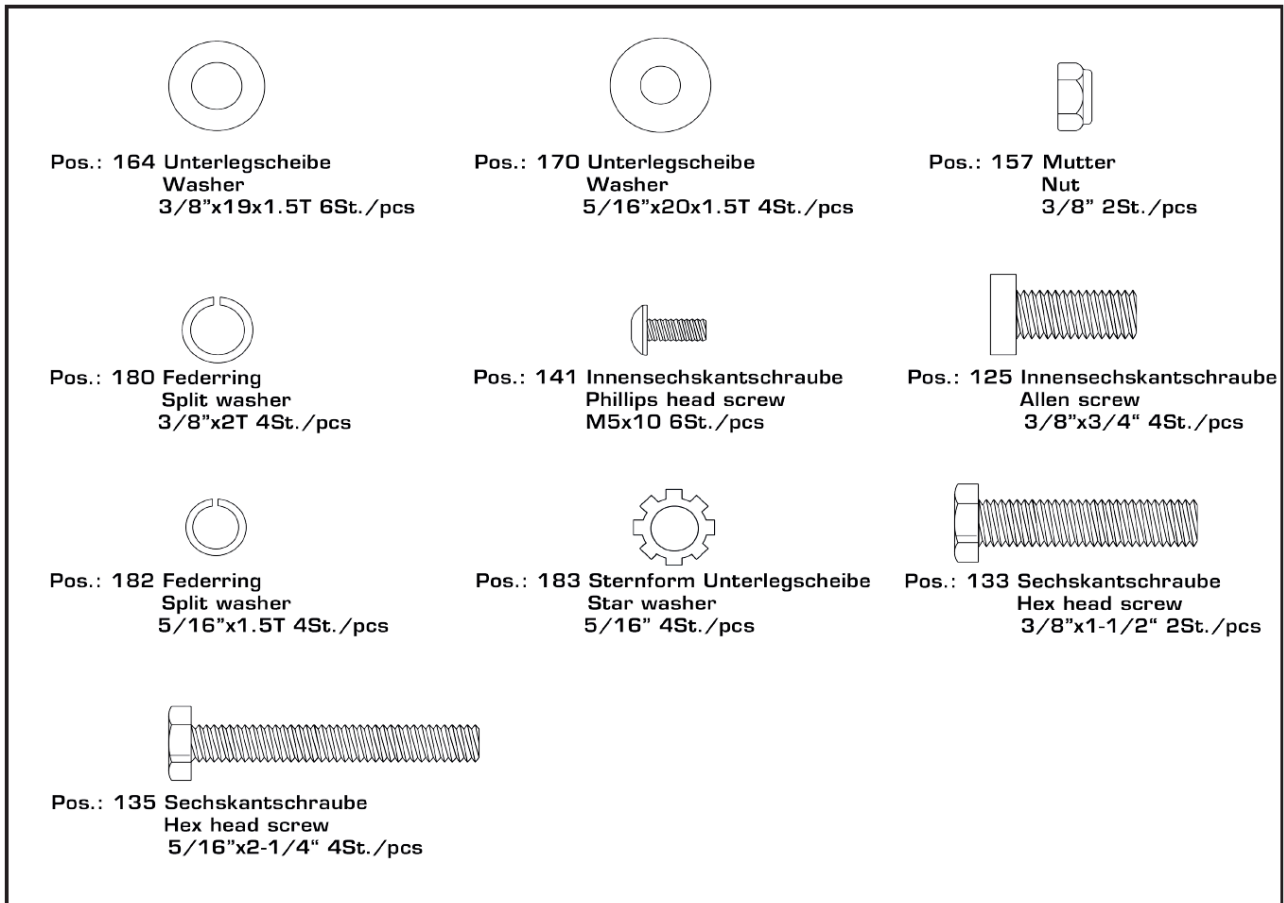
Zawartość opakowania

- Rozpakuj wszystkie części ze styropianu i ułóż 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

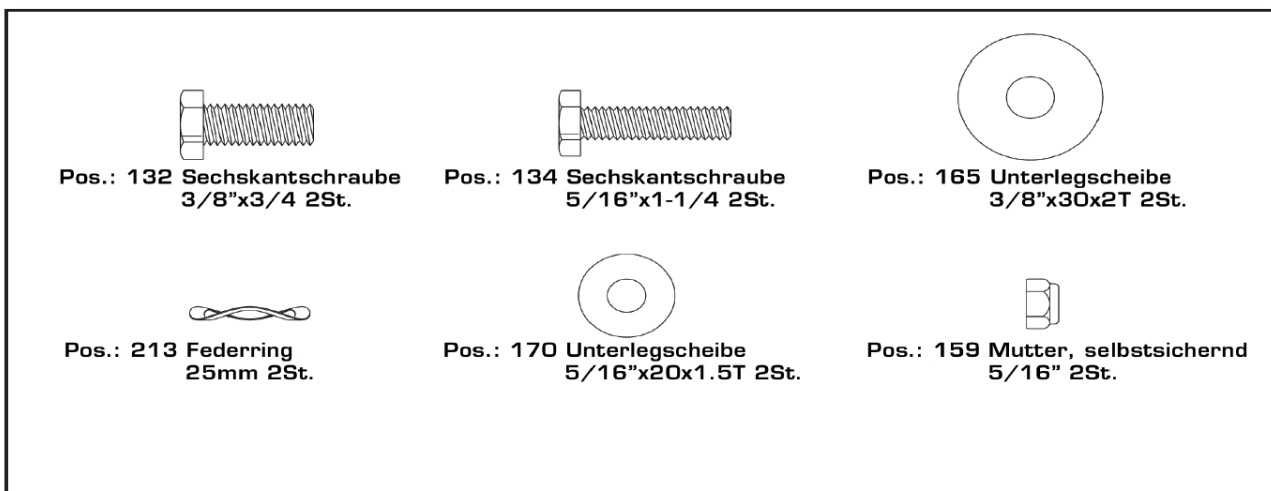
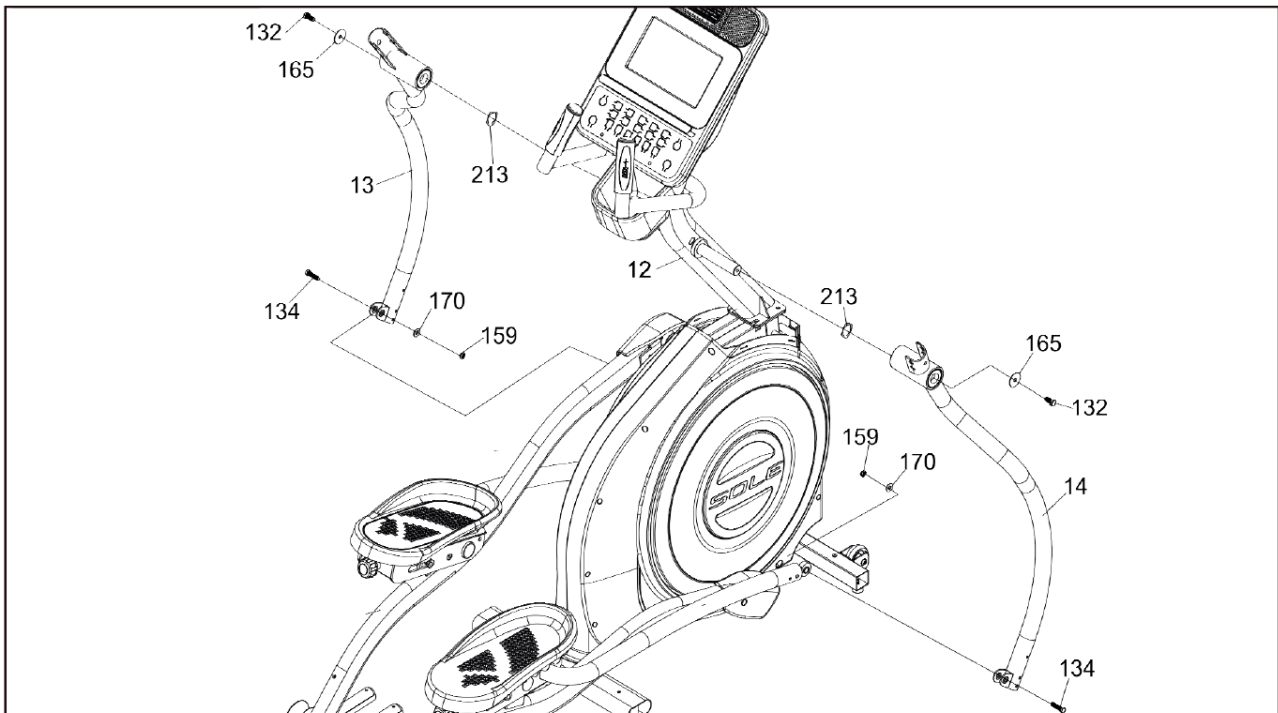
Krok 1





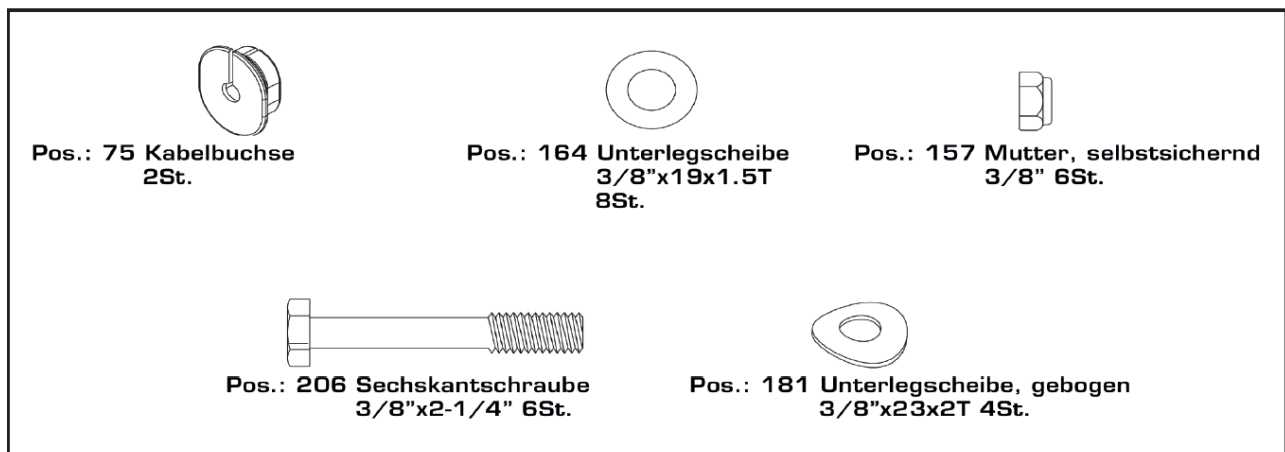
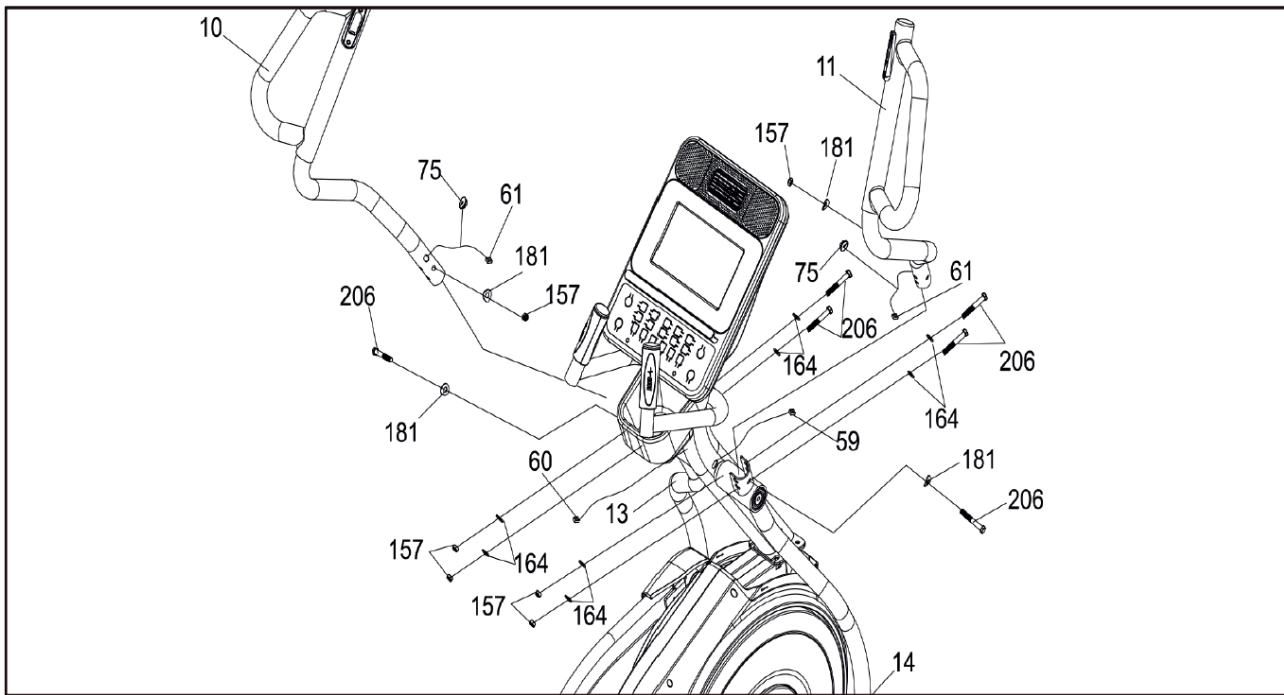
1. Zamontuj tylną stopkę [2] od góry na ramie głównej [1] korzystając z czterech śrub sześciokątnych [135], czterech podkładek sprężystych [182], czterech podkładek [170] i czterech podkładek koronkowych [182]. Z boku użyj dwóch śrub sześciokątnych [133], dwóch podkładek [164] i dwóch nakrętek samokontrujących [157].
2. Połącz kabel [48] i [49] z ich odpowiednikami, które wystają z jednostki nachylenia.
3. Przeprowadź kabel komputera [50] przez statyw kierownicy [12]. W celu zamontowania statywu kierownicy [12] nasuń podkładkę sprężystą [180] i podkładkę [164] na śrubę sześciokątną [125] i dokręć je siłą ręki. Następnie dokręć połączenia śrubowe.
4. Uchwyt na bidon [197] należy powiesić nad uchwytami i przykręcić dwoma śrubami z łbem krzyżowym [141].
5. Wykręć cztery śruby z łbem krzyżowym [140] z mocowania komputera z tyłu komputera [40]. Podłącz wszystkie kable [56, 56-1, 53, 59, 60] do odpowiednich gniazd z tyłu komputera [45]. Zamocuj komputer [45] do statywu kierownicy za pomocą czterech śrub z łbem krzyżowym [141], które uprzednio zostały wykręcone.

Krok 2



1. Nasuń podkładkę sprężystą [213] po każdej ze stron na oś statywu kierownicy.
2. Nasuń dwa ruchome ramiona [13, 14] na osie statywu kierownicy. Zwróć uwagę na oznaczenie L dla strony lewej i R dla prawej.
3. Zamocuj każde z ramion za pomocą jednej podkładki [165] i jednej śruby sześciokątnej [132].
4. Usuń drut, którym zostało zamontowane na dole ruchomych ramion [13 i 14] łożysko. Połącz ruchome ramiona [13 i 14] z ramionami łączącymi [7] za pomocą śruby sześciokątnej [134], podkładki [170] i nakrętki samokontrującej [159].

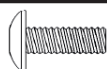
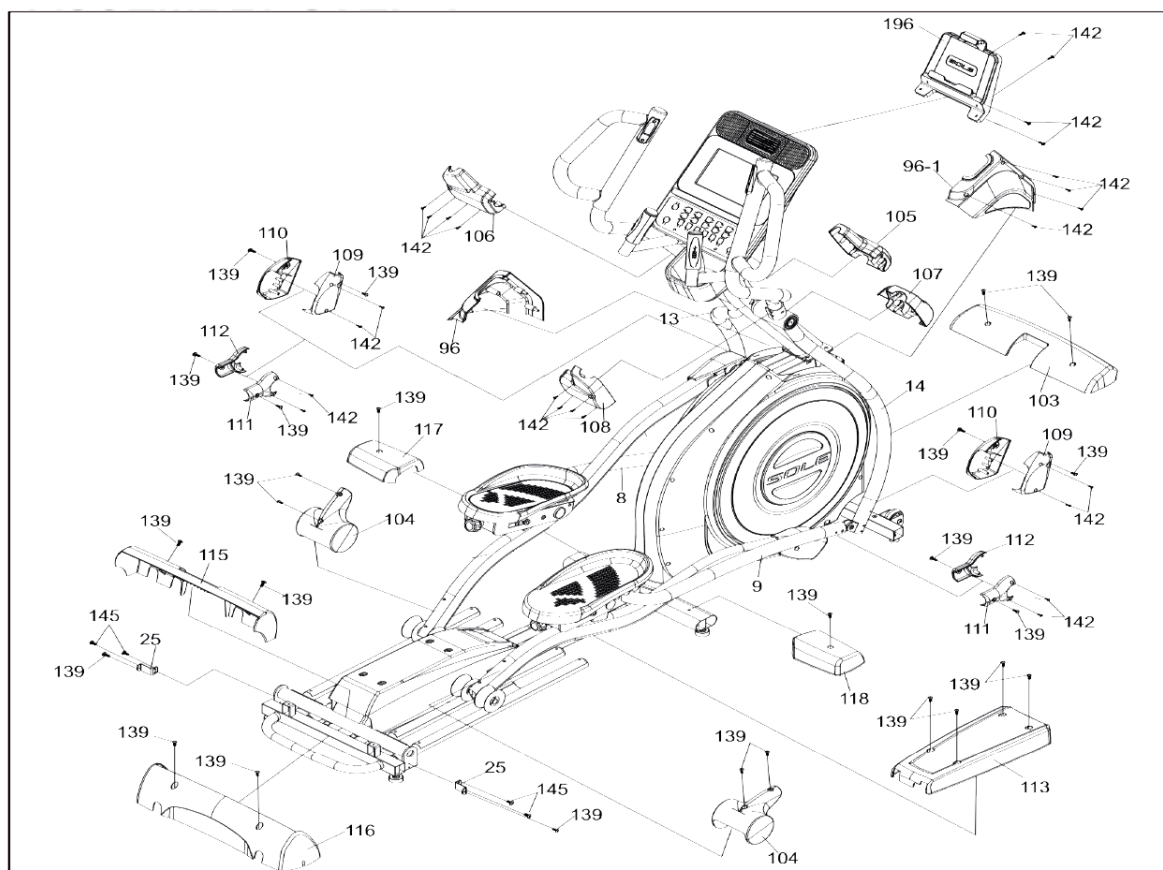
Krok 3



Połącz lewy ruchomy uchwyt [10] do ruchomego ramienia [13] i prawy ruchomy uchwyt [11] do ruchomego ramienia [14]. Zamocuj każdy za pomocą trzech śrub sześciokątnych [206], czterech podkładek sprężystych falistych [181], ośmiu podkładek [164] i sześciu nakrętek samokontrujących [157].

Połącz górny kabel [61] z kablem dot. zmiany oporu [60] z ruchomego ramienia. Wsuń go do statywu kierownicy [12], tak daleko jak to możliwe i zamontuj tulejkę kablową [75]. Z drugiej strony postępuj analogicznie. Tutaj chodzi o kable 61 i 59.

Krok 4



Pos.: 139 Kreuzschlitzschraube
M5x15 26St.



Pos.: 142 Kreuzschlitzschraube
ST 3.5x12 24St.



Pos.: 145 Kreuzschlitzschraube
M6x10 4St.

1. Zamontuj osłony statywu kierownicy [96 / 96-1] do statywu kierownicy za pomocą czterech wkrętów z łbem krzyżowym [142].
2. Uchwyt na tablet należy przykręcić z pomocą czterech śrub z łbem krzyżowym [142] od tyłu komputera.
3. Zamontuj osłony ruchomych ramion [111 i 112], każdą za pomocą dwóch wkrętów z łbem krzyżowym [142] i dwóch śrub z łbem krzyżowym [139].
4. Zamocuj górne osłony [109 i 110] do obu ruchomych ramion za pomocą dwóch wkrętów z łbem krzyżowym [142] i jednej śruby z łbem krzyżowym [139]. Zwróć uwagę, aby osłony były prawidłowo zamontowane, w przeciwnym razie mogą zostać uszkodzone.
5. Zamocuj osłony rolek [104] ponad rolkami, każdą za pomocą dwóch śrub z łbem krzyżowym [139].
6. Zamocuj osłony [117 / 118] do środkowej stopki, każdą za pomocą śruby z łbem krzyżowym [139].
7. Zamocuj osłonę przedniej stopki [103] za pomocą dwóch śrub z łbem krzyżowym [139].
8. Zamocuj wspornik [25] do jednostki nachylenia [2] w taki sposób, aby otwór do montażu osłony był z tyłu. Użyj dwóch śrub z łbem krzyżowym [145]. Następnie zamocuj przednią osłonę [115] do tylnej stopki za pomocą dwóch śrub z łbem krzyżowym [139].
9. Tylną osłonę [116] do tylnej stopki zamocuj od góry za pomocą dwóch śrub z łbem krzyżowym [139].
10. Zamocuj osłony [105 i 106] do lewego ruchomego ramienia za pomocą dwóch wkrętów z łbem krzyżowym [142]. Postępuj analogicznie z osłonami [107 i 108] po prawej stronie.
11. Podłącz urządzenie do sieci elektrycznej. Jednostkę nachylenia ustaw na poziom 8. Zamocuj osłonę jednostki nachylenia [113] za pomocą czterech śrub z łbem krzyżowym [139].

Krok 5



Urządzenie jest podłączone bezpośrednio do sieci elektrycznej za pomocą trzybiegunowej wtyczki. Obok gniazda z boku obudowy, znajduje się osobny włącznik / wyłącznik. Przy połączonym napięciu dioda świeci się na pomarańczowo.

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

FAN

Włącza i wyłącza wentylator.

Level ▲/▼

Podwyższa / zmniejsza wartość funkcji i poziom oporu. Dłuższe przytrzymanie aktywuje szybki podgląd.

Incline ▲/▼

Podwyższa / zmniejsza wartość funkcji i nachylenia. Dłuższe przytrzymanie aktywuje szybki podgląd.

START / STOP

Rozpoczyna i kończy trening. Naciśnięcie STOP w trakcie treningu aktywuje pauzę (5 minut), kolejne przyciśnięcie kończy trening. W trakcie wprowadzania danych naciśnięcie STOP powoduje powrót do poprzedniej w kolejności wartości. Przytrzymanie STOP dłużej niż 3 sekundy powoduje reset komputera. Jeżeli STOP zostanie wciśnięty w trakcie wprowadzania danych, spowoduje to powrót do poprzednio wprowadzanych danych.

ENTER

Naciśnięcie potwierdza funkcję.

DISPLAY

Poprzez naciśnięcie mogą zostać pokazane różne wartości. Kolejność: prędkość - poziom (poziom oporu) – obciążenie – czas i Data Scan (wyświetlanie wszystkich wartości będzie zmieniane co 4 sekundy).

PROGRAMS

Każdemu przyciskowi jest przypisany odpowiedni profil.

AUDIO IN / GNIAZDKO SŁUCHAWEK

Po lewej stronie komputera znajduje się wejście audio, do którego mogą zostać podłączone MP3, Ipod, przenośny odtwarzacz CD lub sygnał z komputera. Po prawej stronie można podłączyć słuchawki. Jeśli nie zostaną podłączone, wtedy aktywny jest głośnik, który znajduje się na górze komputera.

5.2. 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).

Pomiar tętna na czujnikach dotykowych z dłoni: Pomiar tętna następuje za pomocą dwóch punktów kontaktowych (owalnych czujników) na wewnętrznej stronie dłoni.

Dłonie muszą zawsze mocno obejmować oba punkty kontaktowe do pomiaru tętna.

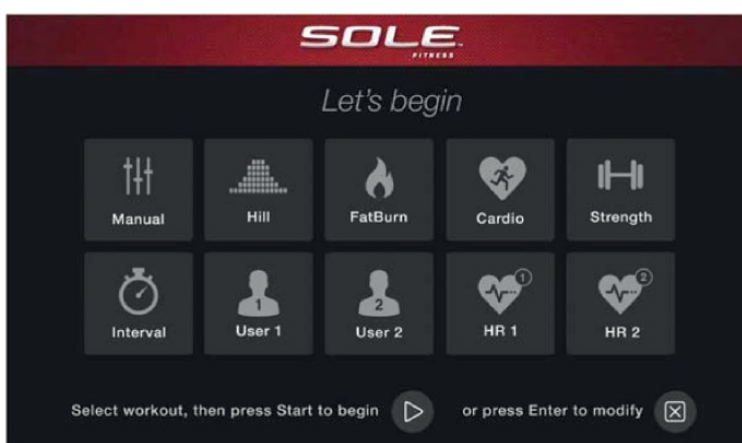
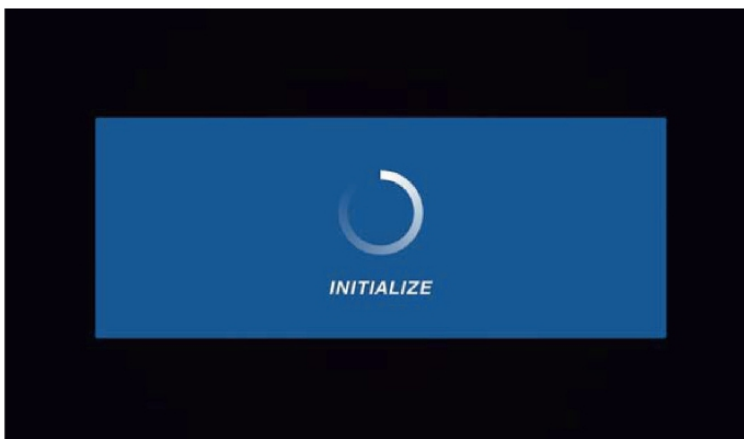
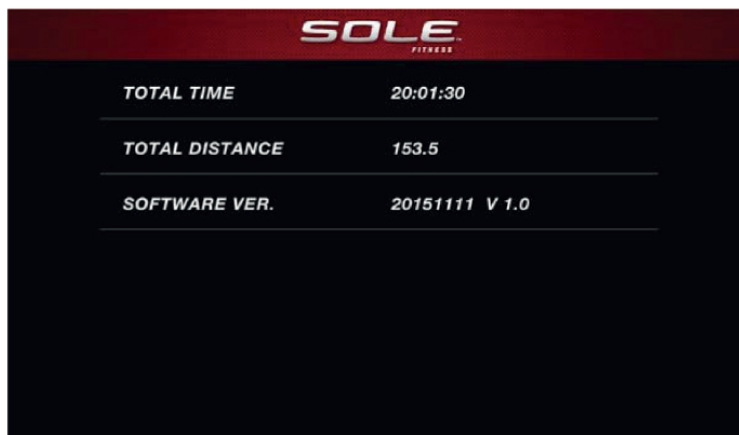
Przy treningu zorientowanym na tętno zaleca się korzystanie z opcjonalnie dostępnego pasa telemetrycznego.

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!

5.3. Włączenie komputera

5.3.1 Aktywowanie komputera

1. Podłącz dołączony do zestawu zasilacz z tyłu obudowy do odpowiedniego gniazdka.
2. Na komputerze pojawi się na krótko obraz testowy. Zostanie wyświetlony łączny czas treningowy i kilometry treningowe.



5.3.2 Aplikacja SOLE

Dzięki aplikacji Sole urządzenie może zostać zintegrowane z różnymi urządzeniami Apple i Android (opcjonalnie).

W celu osiągnięcia lepszych celów treningowych, masz możliwość skorzystania z aplikacji Sole przy wszystkich urządzeniach Sole. Wszystkie urządzenia Sole zostały wyposażone w wbudowany interfejs bluetooth, aby twoje urządzenie mogło się komunikować z urządzeniem Apple lub Android. W tym celu pobierz aplikację Sole i postępuj zgodnie ze wskazówkami instalacyjnymi. Możesz w ten sposób wyświetlać różne okienka treningowe. Po zakończonym treningu wszystkie dane treningowe zostaną automatycznie zapisane w kalendarzu treningowym. Istnieje również możliwość zsynchronizowania danych z następującymi aplikacjami: iHealth, MapMyFitness, Record MyFitness Pal lub Fitbit. Upewnij się, czy na twoim smartfonie / tablecie został włączony bluetooth. Postępuj wg wskazówek na twoim smartfonie / tablecie.



Jeśli twój smartfon / tablet wykrył urządzenie Sole, naciśnij „connect”. Na twoim smartfonie / tablecie musi być zainstalowany przynajmniej iOS 7 lub Android 4.4.

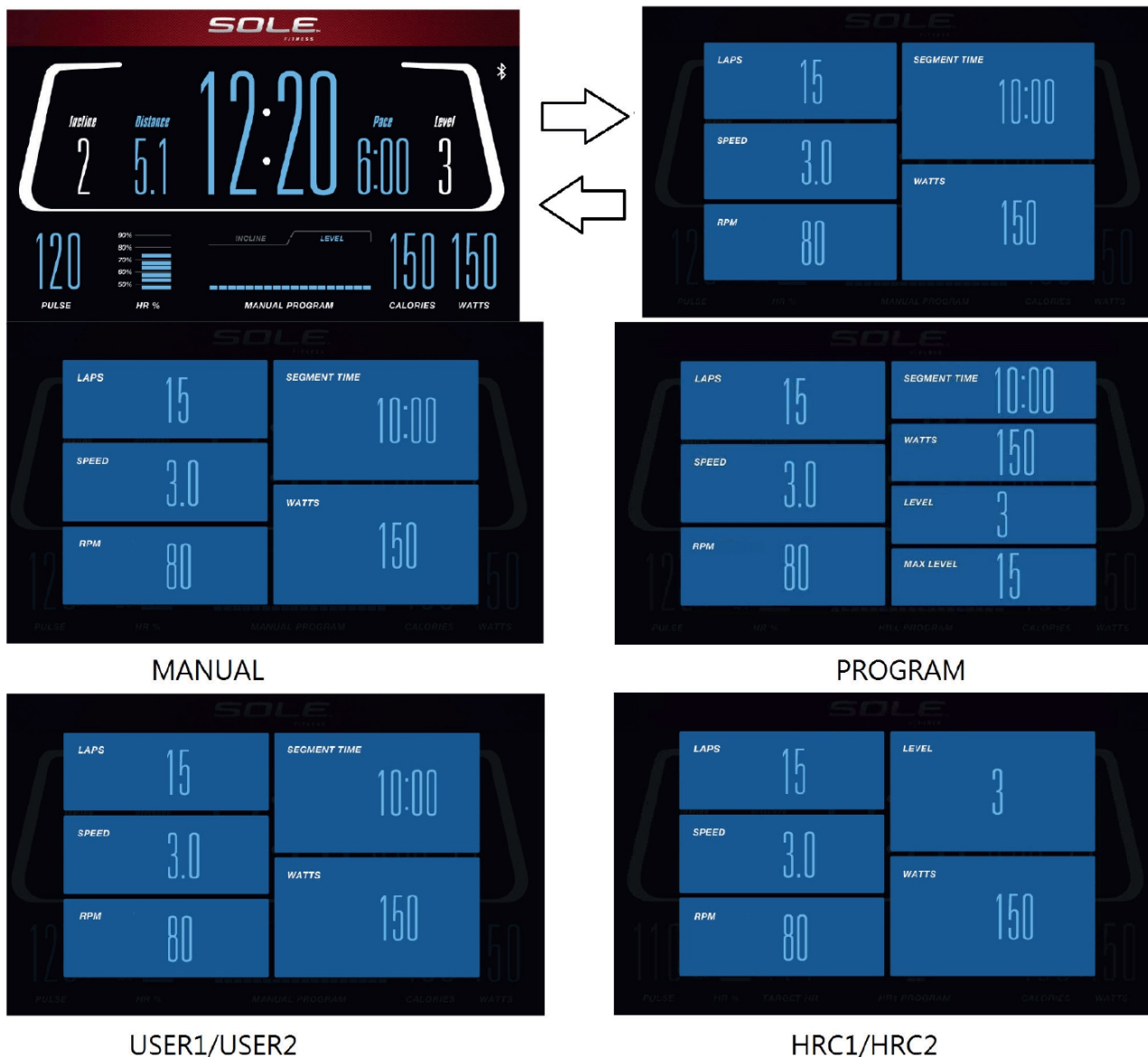
Za pomocą przycisków strzałek w aplikacji możesz bezpośrednio sterować urządzeniem treningowym.

5.4. Szybki start

5.4.1 Trening bez wprowadzania danych

1. Podłącz dołączony do zestawu zasilacz z tyłu obudowy do odpowiedniego gniazdka. Na komputerze pojawi się na krótko obraz testowy.
2. Naciśnij START i już rozpoczynasz trening.
3. Za pomocą ▲/▼ można ustawić opór lub nachylenie. Im większy opór, tym więcej świeci belek. Można ustawić 20 poziomów oporu.

Wszystkie wartości rozpoczną odliczanie w górę. Naciśnięcie STOP przerwie trening, który można wznowić po ponownym naciśnięciu tego samego przycisku.



MANUAL

PROGRAM

USER1/USER2

HRC1/HRC2

5.4.2 Trening z wprowadzeniem danych

1. Podłącz dołączony do zestawu zasilacz z tyłu obudowy do odpowiedniego gniazdzka.
2. Na komputerze pojawi się na krótko obraz testowy.

Każdy program może zostać spersonalizowany. Dlatego komputer może pytać o twój wiek i wagę. Wiek jest ważny przy programach tętna, waga dla ilości spalanych kalorii. Wartości te nie muszą się zgadzać w 100%, ale powinny zostać w miarę dokładnie podane, w odniesieniu do wartości rzeczywistych.



5.4.2.1 Manual

Jeśli wybierasz funkcję MANUAL, możesz za pomocą ▲/▼ ustawić poziom trudności (opór) w 20 poziomach.

Naciśnij ENTER.

Na wyświetlaczu pojawi się AGE. Za pomocą ▲/▼ wprowadź swój wiek i potwierdź ENTER.

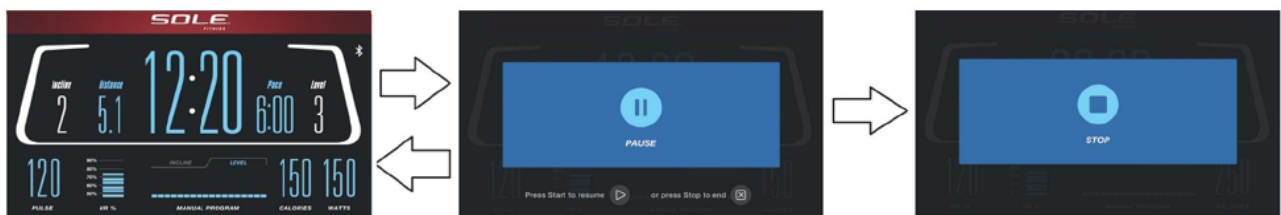
Następnie zostaniesz poproszony o podanie wagi. Po wprowadzeniu zatwierdź ENTER.

Pojawi się TIME. Za pomocą ▲/▼ możesz wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi zostać wprowadzony. Naciśnięcie START rozpocznie trening.

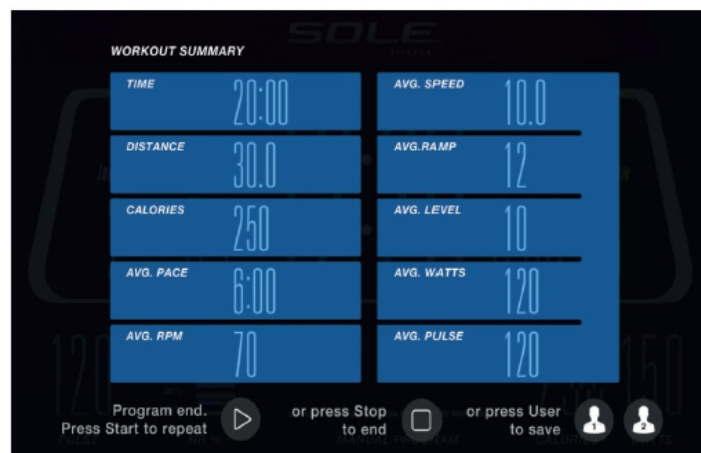
Jeżeli w trakcie treningu naciśniesz ENTER na wyświetlaczu będą się wyświetlały różne dane.



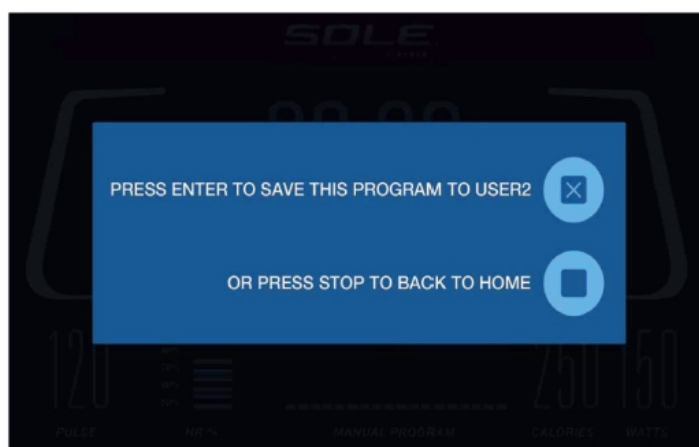
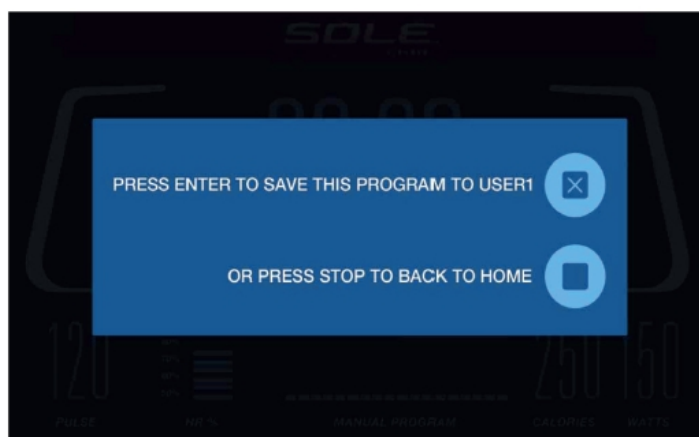
Naciśnięcie w trakcie treningu STOP włączy pauzę. Naciśnięcie START wznowi trening lub ponowne naciśnięcie STOP go zakończy.



Po zakończeniu treningu zostaną wyświetlone wszystkie dane treningowe. Naciśnięcie START powtórzy trening, STOP go zakończy, a USER pozwala na zapisanie.



W celu zapisania naciśnij USER1 lub USER2 (tam gdzie powinno zostać zapisane), potwierdź wybór za pomocą ENTER. Naciśnięcie STOP spowoduje opuszczenie obszaru zapisywania.

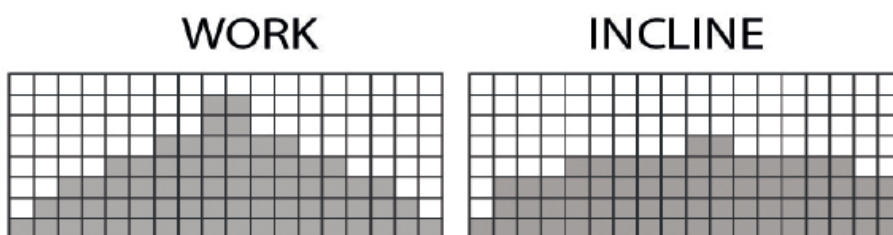


5.4.2.2 Programy

Urządzenie ma 5 zaprogramowanych programów, dzięki którym możesz osiągnąć różne cele.

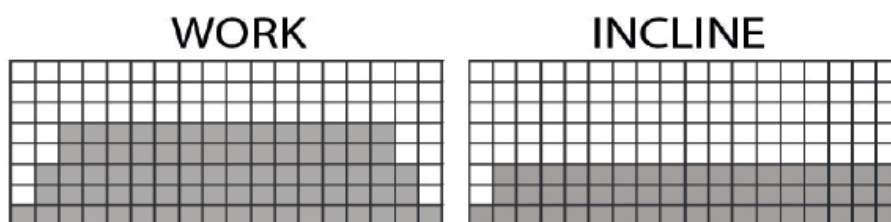
HILL (program wysoki)

Program HILL jest programem „piramidą” i rozpoczyna się obciążeniem 10% maksymalnego obciążenia, który zostało wprowadzone przed rozpoczęciem treningu i wzrasta do 100%



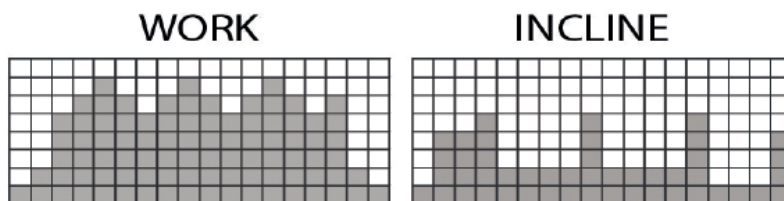
FAT BURN (program spalania tłuszczu)

Program charakteryzuje stały wzrost do ok. 2/3 maksymalnego ustawionego oporu. Ten poziom będzie utrzymywany przez prawie cały trening.

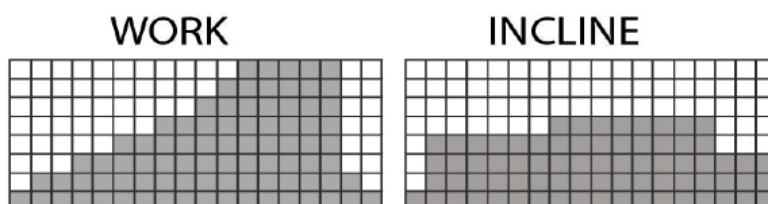


CARDIO

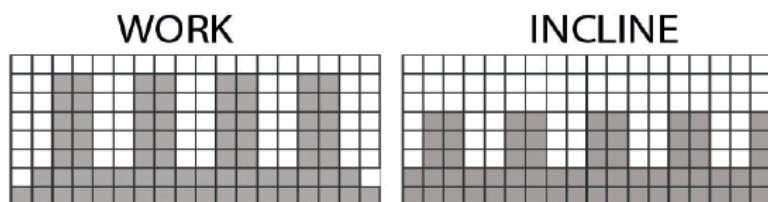
Program charakteryzuje szybki wzrost do prawie maksymalnego poziomu. Następnie kilka małych spadków z wzrostami, aby w ostatniej fazie bardzo szybko osłabnąć. Program wzmacnia układ krążeniowy.

**STRNGTH (wytrzymałość)**

Długi wzrost do 100% uprzednio wprowadzonego maksymalnego oporu. Profil wspomaga wytrzymałość oraz tolerancję mleczanów.

**HIIT**

Profil charakteryzuje kilka wysokich „szczytów intensywności” z krótkimi pauzami. Wspomaga prędkość przy krótkich bardzo intensywnych obciążeniach.

**Wprowadzenie danych w zdefiniowanych programach**

Wybierz odpowiedni program i zatwierdź ENTER.

Na wyświetlaczu pojawi się AGE. Za pomocą ▲/▼ wprowadź swój wiek i potwierdź ENTER.

Następnie za pomocą ▲/▼ podaj swoją wagę i zatwierdź ENTER.

Pojawi się TIME. Za pomocą ▲/▼ możesz wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty).

Wprowadź opór maksymalny za pomocą ▲/▼. Ta wartość pojawi się później w profilu jako najwyższa wartość. Zatwierdź ENTER.

Naciśnięcie START rozpocznie trening lub poprzez naciśnięcie ENTER możesz jeszcze zmienić wprowadzone dane.

W trakcie treningu możesz w każdym momencie za pomocą ▲/▼ zmienić opór, profil jednak nie ulegnie przy tym zmianie, nowa wartość zostanie pokazana w polu informacyjnym.

W trakcie treningu naciskając ENTER możesz zmienić z profilu oporu na profil nachylenia.

Po zakończeniu treningu na wyświetlaczu wyświetli się na krótko podsumowanie treningu, a następnie nastąpi przełączenie do ekranu startowego.

5.4.2.3 Samodzielne definiowanie programów

Są dwa programy do samodzielnego zdefiniowania USER 1 i USER 2. W obu mogą zostać zapisane nowe lub właśnie wprowadzone i zamknięte profile. Programom można nadać nazwę.

Naciśnij USER 1 lub USER 2, następnie zatwierdź ENTER i rozpocznij programowanie.

Na wyświetlaczu pojawi się –A– lub jeżeli zostało wprowadzona nazwa pojawi się jej pierwsza litera. Za pomocą STOP może zostać potwierdzona lub zmieniona (zgodnie z poniższym opisem). Za pomocą ▲/▼ może zostać zmieniona migająca litera i zatwierdzona ENTER. Analogicznie postępuj z kolejnymi literami. Jeśli chcesz zakończyć i zapisać, naciśnij STOP.

Na wyświetlaczu pojawi się AGE. Za pomocą ▲/▼ wprowadź twój wiek i potwierdź ENTER.

Następnie za pomocą ▲/▼ podaj swoją wagę i zatwierdź ENTER.

Pojawi się „TIME”. Za pomocą ▲/▼ możesz wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). Zatwierdź ENTER.

Miga pierwsza belka, za pomocą ▲/▼ możesz dla niej ustawić opór. Po wprowadzeniu naciśnij ENTER i przejdź do kolejnej belki, która pokazuje wartość poprzedniej. Za pomocą ▲/▼ można zmienić wartość i zatwierdzić ENTER. Zaprogramuj wszystkie 20 belek w ten sam sposób. Po prawidłowym wprowadzeniu danych na wyświetlaczu pojawi się PRESS START, w celu rozpoczęcia treningu i zapisania programu.

Naciśnięcie STOP spowoduje przejście do okna startowego.

W trakcie treningu możesz w każdym momencie zmienić opór za pomocą ▲/▼. Sam profil jednak się nie zmieni, a nowa wartość zostanie pokazana na wyświetlaczu.

W trakcie treningu mogą zostać pokazane różne dane treningowe poprzez naciśnięcie przycisku wyświetlacza. Poprzez naciśnięcie ENTER następuje zmiana wyświetlanego DOT-MATRIX od stopnia trudności do wskaźnika nachylenia.

Po zakończeniu treningu na wyświetlaczu wyświetli się na krótko podsumowanie treningu, które jednak nie zostanie zapisane.

5.4.2.4 Program tętna

UWAGA: Przy tym programie należy używać pasa telemetrycznego.

HR1 i HR2 działają identycznie, różnią się tylko częstotliwością treningu. HR1 jest przeznaczony do optymalnego spalania tłuszczu (60% maksymalnego tętna treningowego), a HR2 w 80% do treningu kardio. Komputer dopasowuje opór w zależności od tętna, tak abyś trenował zawsze 3-5 uderzeń poniżej limitu.



W celu rozpoczęcia naciśnij HR1 lub HR2 i potwierdź ENTER.

Na wyświetlaczu pojawi się AGE. Za pomocą ▲/▼ wprowadź twój wiek i potwierdź ENTER.

Następnie podaj swoją wagę. Po wprowadzeniu zatwierdź ENTER.

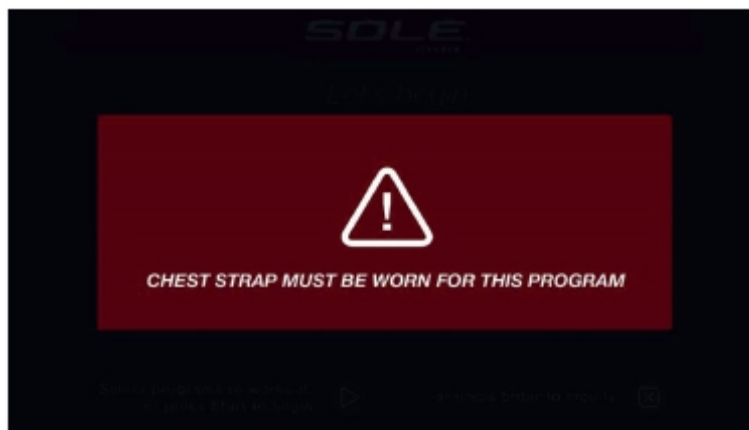
Pojawi się „TIME”. Za pomocą ▲/▼ możesz wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty).

Uprzednio obliczone maksymalne tętno treningowe możesz zmienić za pomocą ▲/▼. Zatwierdź ENTER.

W celu rozpoczęcia treningu naciśnij START.

Poprzez naciśnięcie ENTER w trakcie treningu możesz wywołać różne informacje.

Jeśli program się skończy, naciśnięcie START ponowi trening, naciśnięcie STOP spowoduje jego opuszczenie.

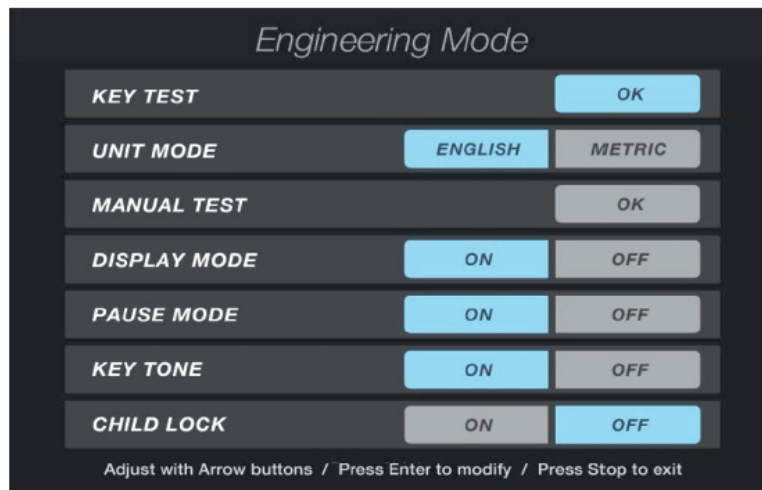


W przypadku pojawienia się powyższego ostrzeżenia, sprawdź położenie pasa telemetrycznego.

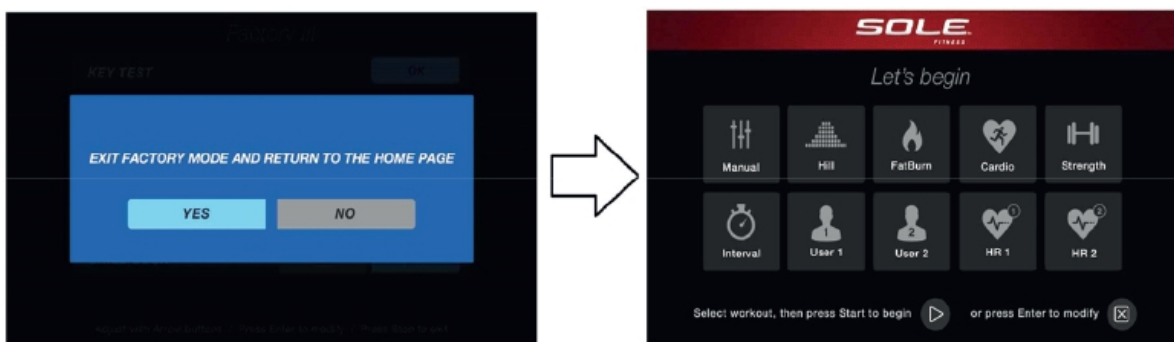
5.4.2.5. Oprogramowanie diagnostyczne

Komputer wyposażony jest w oprogramowanie diagnostyczne, które umożliwia przełączenie jednostek metrycznych na angielskie. W celu wejścia do programu naciśnij równocześnie i przytrzymaj przez 5 sekund START, STOP i ENTER. Na wyświetlaczu pojawi się „ALTXXX Engineering mode”. Naciśnij ENTER, znajdujesz się w menu diagnostycznym. Za pomocą ▲/▼ możesz się poruszać po menu.

- A. Tasten-Test: sprawdź wszystkie przyciski pod względem funkcji
- B. Unit Mode: zmiana jednostek z metrycznych na amerykańskie
- C. Manual Test: test silnika oporu
- D. Display Mode: komputer wyłączy się po 30 minutach bezczynności
- E. Pause Mode: można ustawić funkcję pauzy, wyświetlacz przechodzi w tryb uśpienia po 5 minutach
- F. Key Tone: aktywuje sygnał dźwiękowy w trakcie przyciskania przycisków
- G. Child Lock: Aktywuje zabezpieczenie przed dziećmi, przyciski są zablokowane. Trenujący musi jednocześnie przytrzymać przez 3 sekundy START i ENTER.



Naciśnij STOP w celu opuszczenia modułu diagnostycznego.

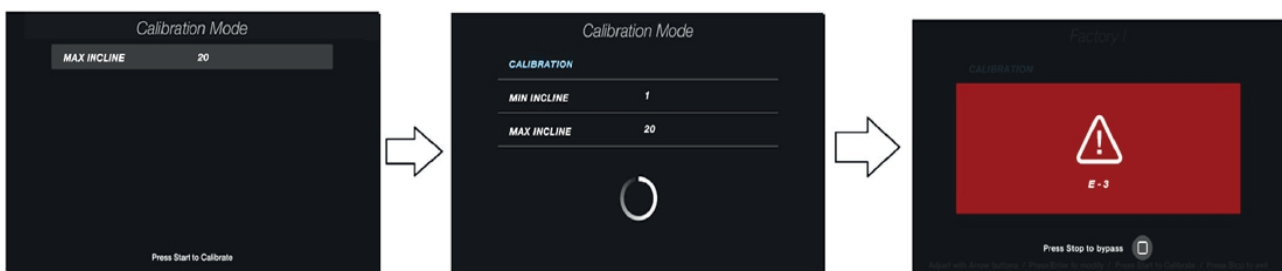


Kalibracja nachylenia: jeśli masz problemy z nachyleniem postępuj następująco:

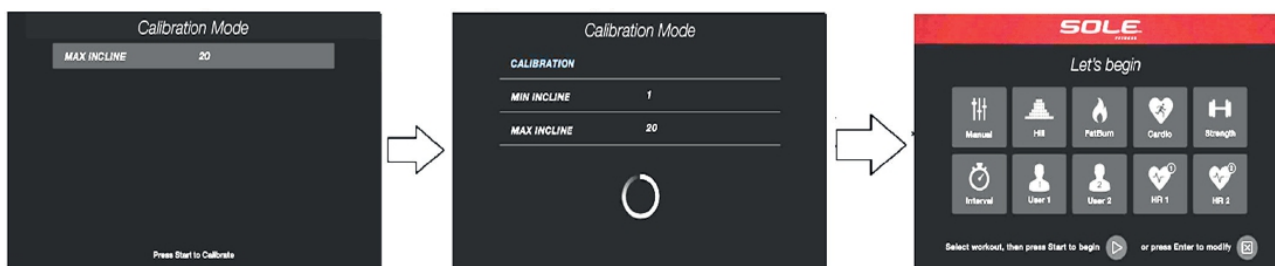
Naciśnij jednocześnie przycisk nachylenia ze strzałką w górę i START; przytrzymaj oba przez 5 sekund. Rozpocznie się kalibracja nachylenia. Aby opuścić kalibrację należy wyłączyć i włączyć urządzenie. Jeśli problem nadal będzie się pojawiać, skontaktuj się z serwisem.



Jeśli w trakcie kalibracji pojawi się błąd silnika nachylenia, pojawi się E3, naciśnij STOP!



Jeśli kalibracja przebiega bezproblemowo, na wyświetlaczu pojawi się strona główna.



6. 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. Kompleksowy trening rąk 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 (łędźwi, bioder, kolan)
2. Nigdy nie trenować odchylonym, ponieważ powoduje to szkodliwe obciążenie kręgosłupa (powstanie lordozy) i stawów kolanowych.

6.1. Rodzaje treningu

Możesz wybrać pomiędzy dwoma rodzajami treningu:

1. Przodem, tylko nogi: Stań na pedałach, chwyć za kierownicę i zacznij ostrożnie 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 uchwyty i zacznij ostrożnie poruszać nogami do przodu. W celu treningu górnych partii ciała można, pomocniczo do mięśni nóg, wyciągać ręce na przemian od 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 trenujesz plecy poprzez przyciąganie ruchomych ramion oraz klatkę piersiową i ramiona poprzez odpychanie.

Powyższe ćwiczenia można wykonać również odwrotnie (w tył).

6.2. 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.

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.

2.2 Intensywność treningu

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

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 powinienes 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.

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

6.3. 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 w wzrastającą intensywnością.

Trening właściwy:

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

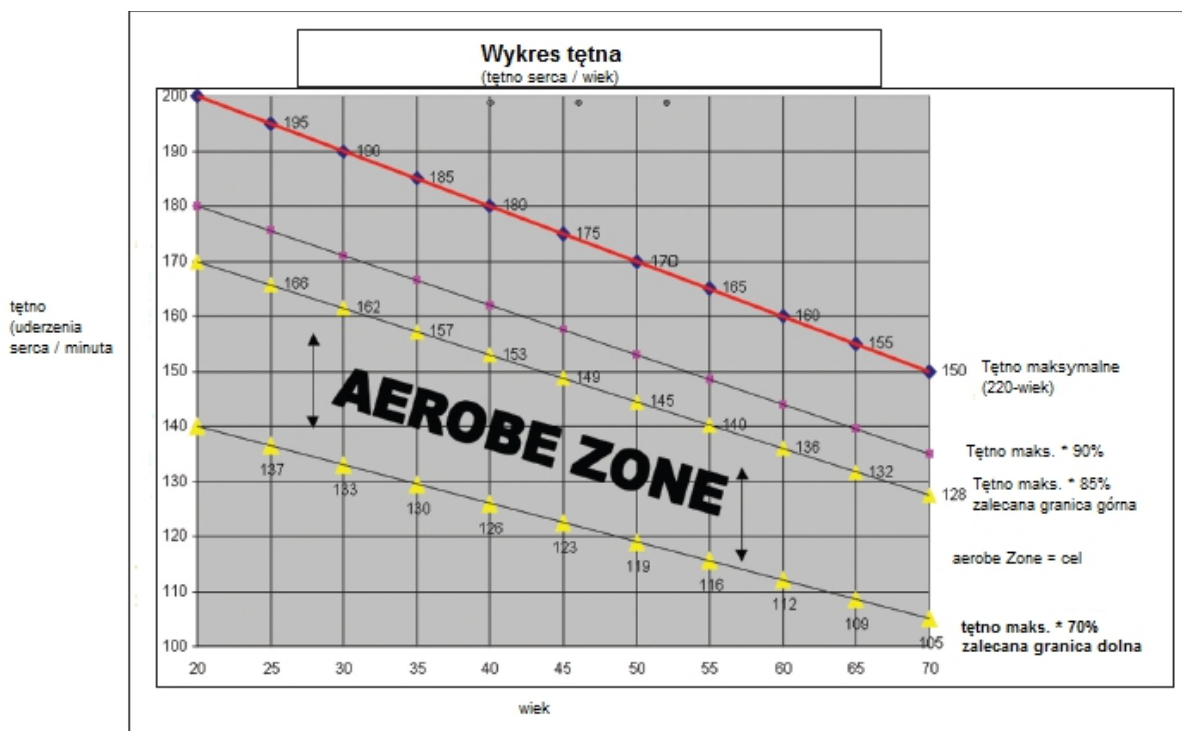
Rozprężenie:

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

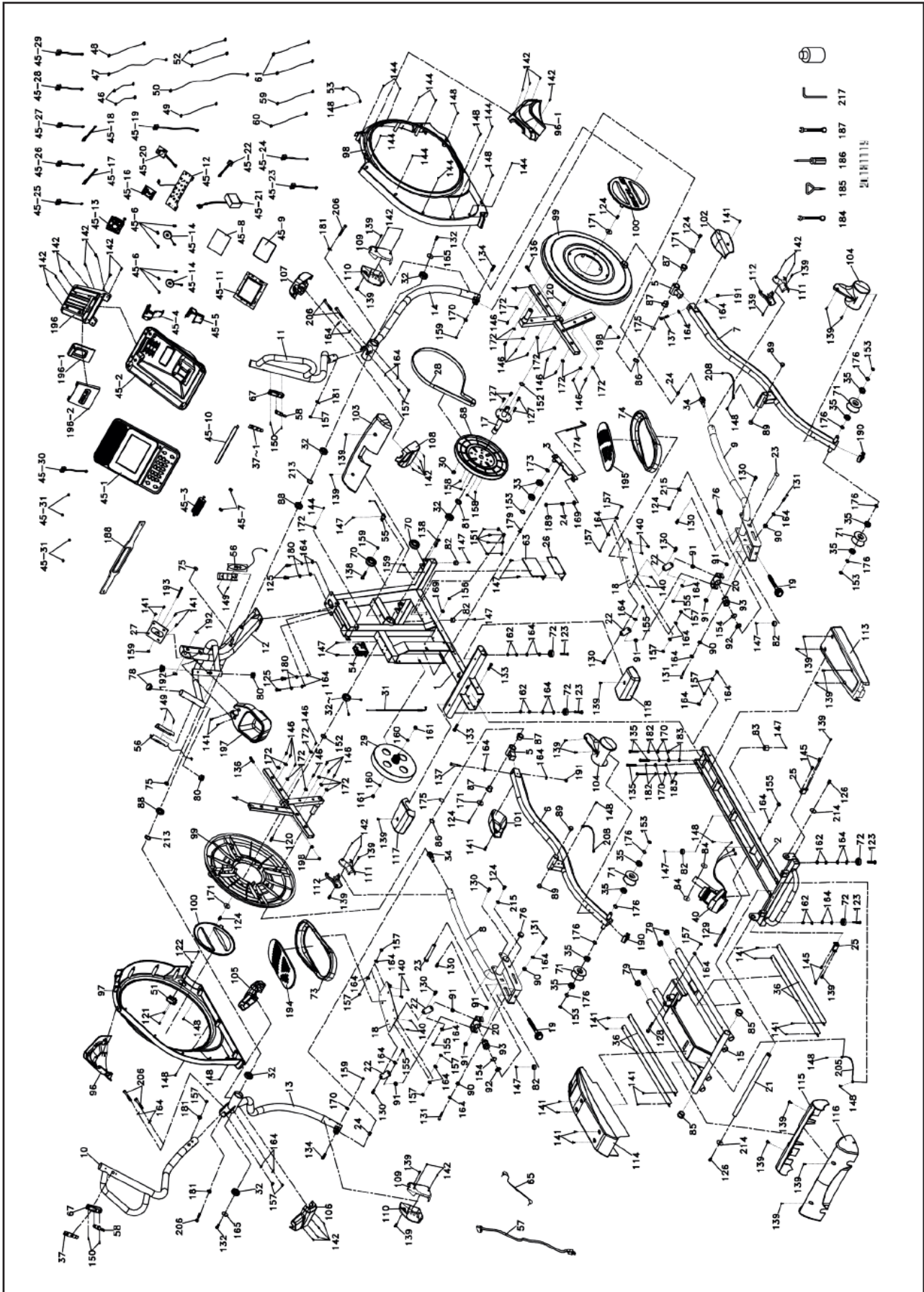
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

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



7. Rysunek



8. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/ Quantity
3419-1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Hinterer Rahmen	Rear rail		1
-3	Riemenspannrolle	Idler wheel		1
-4	Kurbel	Crank		2
-5	Buchsenhalterung für Pedalarm	Bushing housing, Pedal arm		2
-6	Verbindungsarm, links	Pedal arm, left side		1
-7	Verbindungsarm, rechts	Pedal arm, right side		1
-8	Pedalarm, links	Left pedal arm		1
-9	Pedalarm, rechts	Right pedal arm		1
-10	Beweglicher linker Arm, oben	Upper movable handlebar, left side		1
-11	Beweglicher rechter Arm, oben	Upper movable handlebar, right side		1
-12	Lenkerstützrohr	Handlebar		1
-13	Beweglicher Arm, links unten	Lower handle bar, left side		1
-14	Beweglicher Arm, rechts unten	Lower handle bar, right side		1
-15	Steigungseinheit	Rear rail assembly		1
-16	Wird nicht benötigt	No needed		0
-17	Achse	Crank axle		1
-18	Verstellbare Trittplattenunterbau	Adjustable pedal		2
-19	Verstellung für Neigungsverstellung	Pedal adjustment knob		2
-20	Trittplattenneigungsverstellung	Pedal adjustment assembly		2
-21	Metallschaft	Locking tube assembly		1
-22	Neigungsverstellplatte	Adjusting plate		4
-23	Schlossschraube	carriage bolt	Ø19x150	2
-24	Buchse	Sleeve		3
-25	Halterung für Abdeckcover	Cover holder		2
-26	Halterung für PCB	Controller back pad		1
-27	Computerhalter	Console holder assembly		1
-28*	Antriebsriemen	Drive belt		1
-29	Schwungrad	Flywheel		1
-30	Magnet	Magnet		1
-31	Seilzug	Steel cable		1
-32*	Kugellager	Ball bearing	6005	5
-32-1*	Kugellager	Ball bearing	6005-2RS	1
-33*	Kugellager	Ball bearing	6203	2
-34*	Augenlager	Rod end bearing		2
-35*	Kugellager	Ball bearing	6003	8
-36	Aluminium Abdeckung	Alloy rail		4
-37	Label Steigung für Handgriff	Handgrip incline label		1
-37-1	Label Widerstand für Handgriff	Handgrip resistance label		1
-38-39	Wird nicht benötigt	No needed		0
-40*	Steigungsmotor	Incline motor		1
-41-44	Wird nicht benötigt	No needed		0
-45	Computer	Computer		1
-46	Controller Verbindungskabel (rot)	Controller connection wire (red)	300mm	2
-47	Computerkabel, oben	Upper computer cable	850mm	1
-48	Verbindungskabel (weiß)	Connection cable (white)	900mm	1
-49	Verbindungskabel, Steigungsmotor	Connection cable, incline Motor	850mm	1
-50	Computerkabel, unten	Lower computer cable	1550mm	1
-51	AC Modul	AC module		1
-52	Verbindungskabel (weiß)	Connection cable (white)	80mm	2
-53	Erdungskabel	Ground wire	200mm	1
-54	Widerstandsmotor	Gear motor		1
-55	Sensorkabel	Sensor wire	600mm	1
-56	Handpulsensormit Kabel (weiß)	Hand pulse sensor with cable (white)	850mm	2
-57	Netzkabel	Power cord		1
-58	Handpulsfläche	Handpulse thin film label		2
-59	Kabel für Widerstand	Hand wire for resistance	450mm	1
-60	Kabel für Steigung	hand wire for incline	450mm	1
-61	Steuerkabel, unten	Lower handle wire	900mm	2
-62	Wird nicht benötigt	No needed		0
-63	Controller für Steigung	Incline controller		1
-64	Wird nicht benötigt	No needed		0
-65	Audiokabel	Audio cable	400mm	1
-66	Wird nicht benötigt	No needed		0
-67	Verstelleinheit für beweglichen Griff	Handle switch bracket		2
-68	Antriebsrad	Drive wheel		1
-69	Wird nicht benötigt	No needed		0

Position Quantity	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/
-70	Transportrolle	Transportation wheel		2
-71	Laufrolle	PU roller		4
-72	Gummidämpfer	Rubber foot pad	Ø35/10	4
-73	Trittplatte, links	Pedal, left side		1
-74	Trittplatte, rechts	Pedal right side		1
-75	Kabeldurchführung	Switch wire cap		2
-76	Trittplattenabdeckung	Pedal end cover		2
-77	Wird nicht benötigt			0
-78	Kunststoffpfropfen für Griff, oben	Button head plug		2
-79	Kunststoffkappe	Plug	Ø32x2.5	4
-80	Kunststoffkappe	Plug	Ø32x1.8	2
-81	Abstandhalter	Spacer		1
-82	Gummifuß	Ruber foodpad	Ø25xØ25x15T	5
-83	Gummipad	Rubber pad	Ø25x25	1
-84	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer	Ø3/8"xØ35x5T	2
-85	Buchse	Bushing	Ø38xØ34xØ26x4.0	2
-86	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon washer	Ø25.5xØ33.5x1.5	2
-87	Buchse	Bushing	WFM-252821	4
-88	Isolator	Isolator		2
-89	Buchse	Bushing	Ø31xØ25.5xØ19x16	4
-90	Buchse	Bushing	Ø14xØ10x9T	4
-91	Buchse	Bushing	Ø19xØ14xØ10	8
-92	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon washer	Ø16.1xØ31x3T	2
-93	Gewindebuche	Threaded bushing		2
-94-95	Wird nicht benötigt	No needed		0
-96	Lenkerstützrohrabdeckung, links	Console Mast cover left side		1
-96-1	Lenkerstützrohrabdeckung, rechts	Console Mast cover right side		1
-97	Gehäuse, links	Left housing		1
-98	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-99	Rotationsscheibe	Rotation wheel		2
-100	Rotationsscheibenabdeckung	Rotation wheel cover		2
-101	Pedalarmabdeckung, links	Pedalarm cover left side		1
-102	Pedalarmabdeckung, rechts	Pedalarm cover right side		1
-103	Abdeckung für vorderen Standfuß	Cover for front stabilizer		1
-104	Rollenabdeckung	Side wheel cover		2
-105	Kunststoffabdeckung, Achse vorne links	Front handlebar cover, left side		1
-106	Kunststoffabdeckung, Achse hinten links	Rear handlebar cover, left side		1
-107	Kunststoffabdeckung, Achse vorne rechts	Front handlebar cover, right side		1
-108	Kunststoffabdeckung, Achse hinten rechts	Rear handlebar cover, right side		1
-109	Kunststoffabdeckung A für GelenkPedalarm/beweglicher Arm, unten rechts	Connection arm cover A, right side		2
-110	Kunststoffabdeckung A für Gelenk Pedalarm/beweglicher Arm, unten links	Connection arm cover A, left side		2
-111	Kunststoffabdeckung B für GelenkPedalarm/beweglicher Arm, unten rechts	Connection arm cover A, right side		2
-112	Kunststoffabdeckung B für Gelenk Pedalarm/beweglicher Arm, unten links	Connection arm cover A, left side		2
-113	Abdeckung für Steigungseinheit, vorne	Front incline bottom cover		1
-114	Abdeckung für Steigungseinheit	Incline bottom cover		1
-115	Abdeckung für Steigungseinheit, hinten 1	Cover for incline unit, rear side 1		1
-116	Abdeckung für Steigungseinheit, hinten 2	Cover for incline unit, rear side 2		1
-117	Abdeckung, mittlerer Standfuß, links	Left cover for middle stabilizer		1
-118	Abdeckung, mittlerer Standfuß, rechts	Right cover for middle stabilizer		1
-119	Wird nicht benötigt	No needed		0
-120	Passfeder	Woodruff key		2
-121	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x12	2
-122	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M4	2
-123	Innensechskantschraube	Allen screw	3/8"x 2"	4
-124	Sechskantschraube	Hexhead screw	5/16"x15	6
-125	Sechskantschraube	Hexhead screw	3/8"x3/4"	4
-126	Sechskantschraube	Hexhead screw	5/16"x25	2
-127	Sechskantschraube	Hexhead screw	1/4"x3/4"	4
-128	Sechskantschraube	Hexhead screw	3/4"x2-1/2"	1
-129	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x130	1
-130	Sechskantschraube	Hexhead screw	3/8"x19	8
-131	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x40	4

Position Quantity	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/
-132	Sechskantschraube	Hexhead screw	3/8"x3/4"	2
-133	Sechskantschraube	Hexhead screw	3/8"xUNC16x1-1/2"	2
-134	Sechskantschraube	Hexhead screw	5/16"x1-1/4"	2
-135	Sechskantschraube	Hexhead screw	5/16"x2-1/4"	4
-136	Innensechskantschraube	Socket head cap bolt	M8x40	2
-137	Innensechskantschraube	Socket head cap bolt	3/8"x 2-1/4"	2
-138	Innensechskantschraube	Button head cap bolt	5/16"x2"	2
-139	Kreuzschlitzschraube	Philips screw	M5x15	26
-140	Kreuzschlitzschraube	Philips screw	M5x10	8
-141	Kreuzschlitzschraube	Philips screw	M5x10	20
-142	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw, self tapping	ST3.5x12	28
-143	Wird nicht benötigt	No needed		0
-144	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw, self tapping	ST3.5x16	10
-145	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw, self tapping	M6x10	4
-146	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw, self tapping	ST5x16	16
-147	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw, self tapping	ST5x19	11
-148	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw, self tapping	ST5x16	12
-149	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw, self tapping	ST3x20	4
-150	Innensechskantschraube	Sockethead cap bolt	M5x20	4
-151	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw, self tapping	ST3.5x16	4
-152	C-Ring	C-ring	Ø25	2
-153	C-Ring	C-ring	Ø17	5
-154	E-Clip	E-clip		2
-155	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	5
-156	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-157	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"x7T	17
-158	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	1/4"	4
-159	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	5/16"	5
-160	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"xUNF26x4T	2
-161	Mutter	Nut	3/8"xUNF26x11	2
-162	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"x7T	8
-163	Wird nicht benötigt	No needed		0
-164	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"xØ19x1.5	44
-165	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"xØ30x2.0	2
-166	Wird nicht benötigt	No needed		0
-167	Wird nicht benötigt	No needed		0
-168	Wird nicht benötigt	No needed		0
-169	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"xØ23.5x1.5	2
-170	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"xØ20x1.5	6
-171	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"xØ35x2.0	4
-172	Unterlegscheibe	Washer	Ø1/4"xØ19	17
-173	Unterlegscheibe	Washer	Ø17xØ23.5x1.0	1
-174	J-Haken	J-Bolt	M8x170	1
-175	Wellenscheibe	Wavy washer	Ø25	2
-176	Wellenscheibe	Wavy washer	Ø17	8
-177	Wird nicht benötigt	No needed		0
-178	Wird nicht benötigt	No needed		0
-179	Schlossschraube	Carriage bolt	M8x20	1
-180	Federring	Spring washer	Ø10	4
-181	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy Washer	Ø3/8"xØ23x2	4
-182	Federring	Spring washer	Ø8	4
-183	Sternscheibe	Star washer	Ø5/16"	4
-184	Gabelschlüssel	Wrench	13/14mm	1
-185	Kreuzschlitzschraubendreher, kurz	Short philips head screw driver		1
-186	Kreuzschlitzschraubendreher	Philips head screw driver		1
-187	Gabelschlüssel	Wrench	12/14mm	1
-188	Brustgurt, optional	Chest belt, optional		0
-189	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-190	Kunststoffkappe, oval	Plastic cap, oval style		2
-191	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"x11	2
-192	Kunststoff Unterlegscheibe	Plastic washer	Ø5/16"xØ25x3	2
-193	Sechskantschraube	Hexhead screw	5/16"x2-1/2"	1
-194	Schaumstoffeinlage für Trittplatte, links	Pedal foam, left side		1
-195	Schaumstoffeinlage für Trittplatte, rechts	Pedal foam, right side		1
-196	Tablethalter	Table holder		1
-196-1	Clip für tablethalter	Clip for table holder		1
-196-2	Vorderseite für Tablethalterung	Front side for tablet holder		1

Position Quantity	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/
-197	Flaschen Halterung	Bottle holder		1
-198	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	4
-199	Wird nicht benötigt	No needed		0
-200	Trinkflasche	Water bottle		1
-201-204	Wird nicht benötigt	No needed		0
-205	Erdungskabel	Ground cable	250mm	1
-206	Sechskantschraube	Hexhead screw	3/8"x2-1/4"	6
-207	Wird nicht benötigt	No needed		0
-208	Erdungskabel	Ground cable	150mm	2
-209-212	Wird nicht benötigt	No needed		0
-213	Wellenscheibe	Wavy washer	Ø25x0.5T	2
-214	Unterlegscheibe	Washer	Ø38xØ8.5x4	2
-215	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"xØ23x3	2
-216	Wird nicht benötigt	No needed		0
-217	Innensechskantschlüssel	Allen wrench		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, gdzie można te części odpłatnie zamówić.

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:

LORD4SPORT Ireneusz Budzyn
 ul. Tamogórska 1
 44-100 Gliwice
 tel. 32 270 77 22,
 e-mail: biuro@finnlo.com.pl,
www.finnlo.com.pl

