

HAMMER

ELLYPTECH CT3



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.	Kroki montażowe.....	4
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	9
5.	Komputer.....	9
5.1.	Przyciski funkcyjne.....	9
5.2.	Wyświetlacz.....	10
5.3.	Obsługa komputera.....	10
5.3.1	Włożenie baterii.....	10
5.3.2	Funkcja AUTO ON / OFF.....	10
5.4.	Trening bez prowadzenia danych.....	10
5.5.	Trening z wprowadzeniem danych.....	10
5.6.	Pomiar tętna na sensorach dotykowych.....	11
5.7.	Pomiar tętna spoczynkowego.....	11
6.	Utylizacja baterii.....	11
7.	Wskazówki treningowe.....	12
7.1.	Częstotliwość treningu.....	12
7.2.	Intensywność treningu.....	12
7.3.	Trening zorientowany na tętno.....	12
7.4.	Kontrola treningu.....	12
7.5.	Czas trwania treningu.....	13
8.	Rysunek.....	14
9.	Lista części.....	16

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja orbitreka klasy HC wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/9, urządzenia zależnego od liczby obrotów, nie nadającego się do treningu terapeutycznego.
- Maksymalne obciążenie: 100 kg.
- Urządzenie 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 pozwalają 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. Nie należy stawać na obudowie.
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 DIN EN 957-1/9 klasy HC. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2004/108/WE. W przypadku niewłaściwego użytkowania (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu.

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

2.1. Opakowanie

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

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

2.2. Usuwanie



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

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

3. Montaż

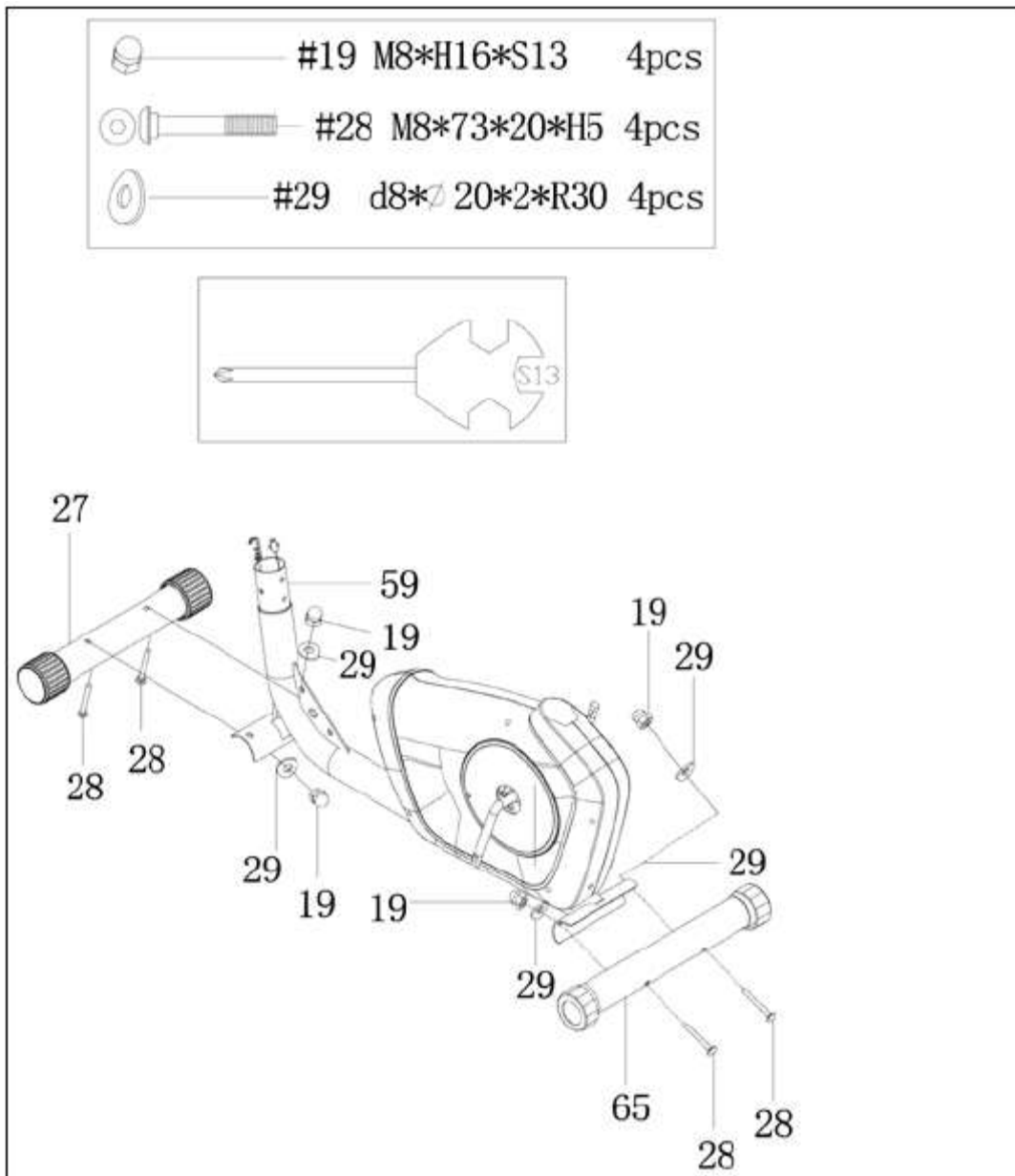
W celu ułatwienia montażu urządzenia, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

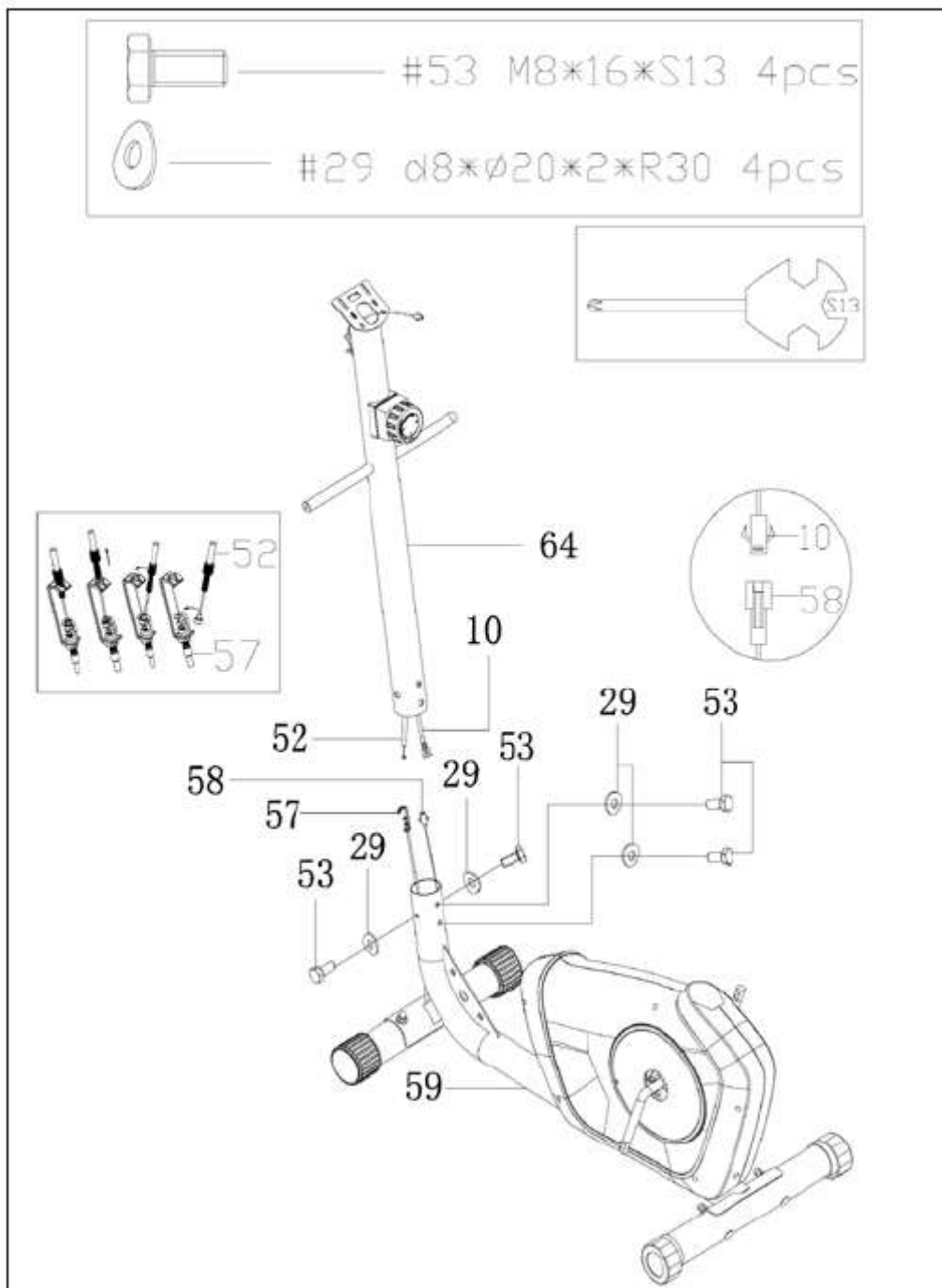
- Rozpakuj wszystkie części ze styropianu i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Postaw ramę główną na podkładzie chroniącym podłogę; w przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i nie być gruby, tak aby rama stała stabilnie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 1,5m wolnej przestrzeni z każdej strony.

3.1. Kroki montażowe

















Krok 1

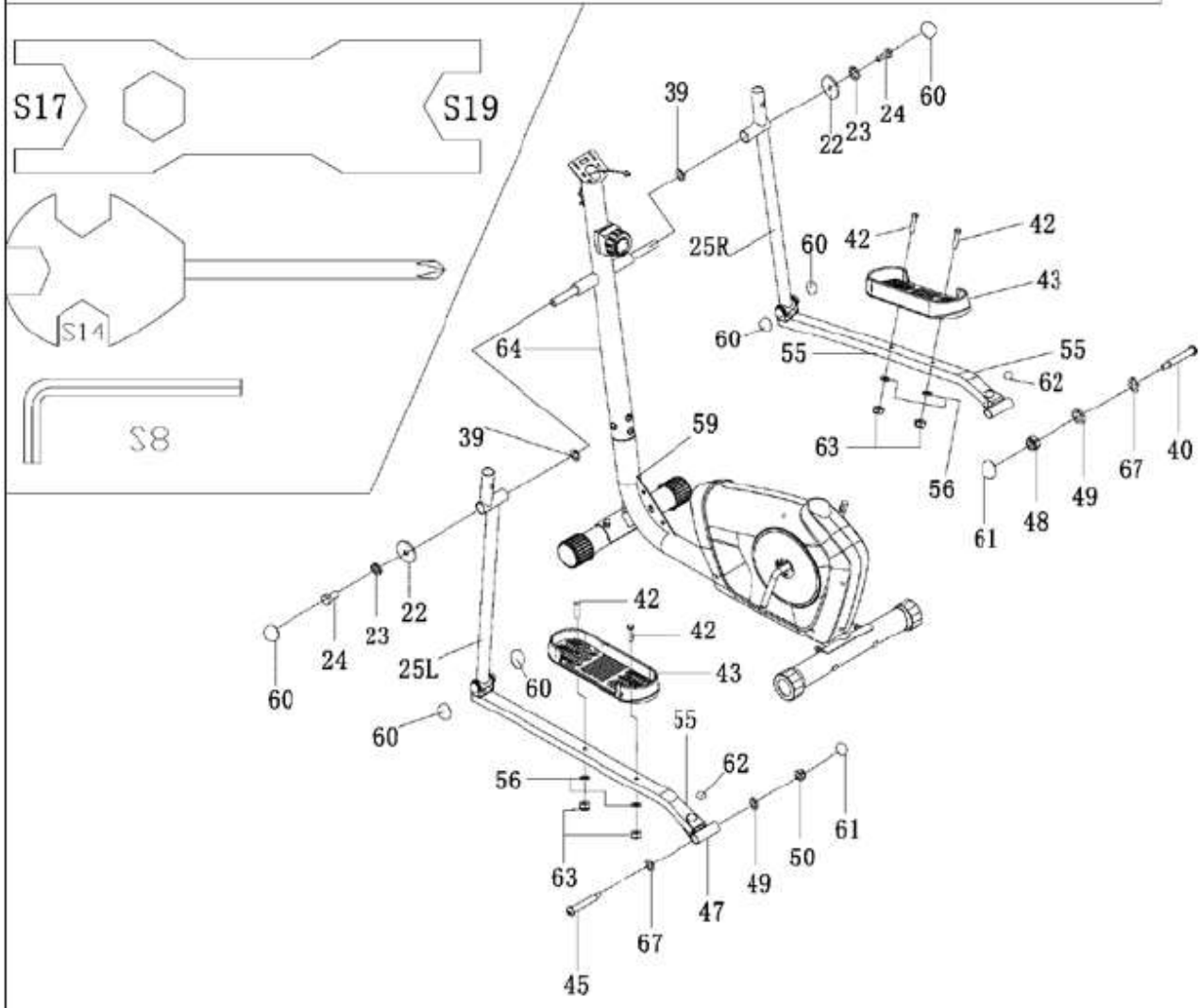


Krok 2

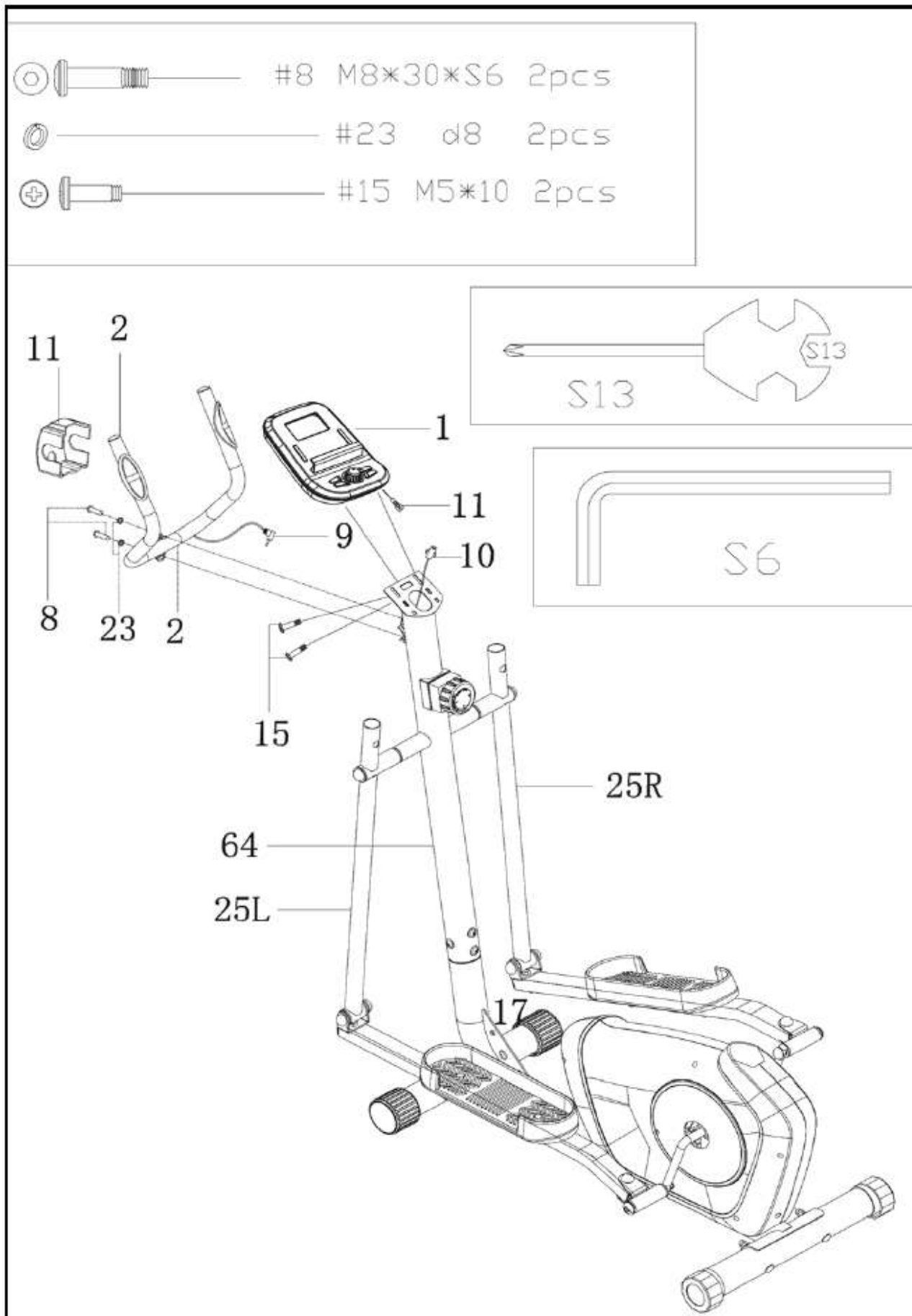


Krok 3

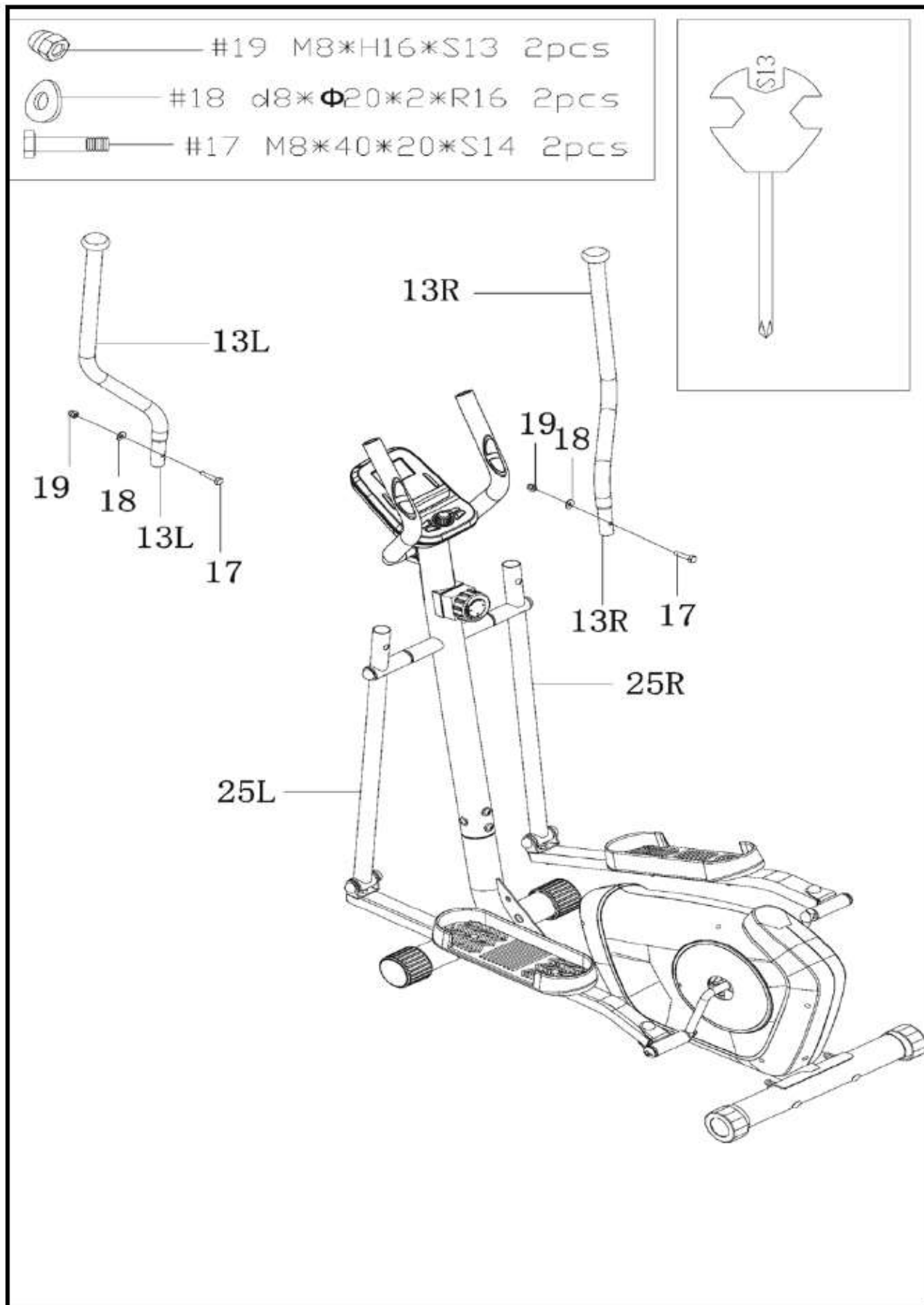
	#24 M8*16*S14 2pcs		#40 $\varnothing 16 \times 89 \times 23 \times 1/2 \times S8$ 1pc
	#42 M10*45*20*S14 4pcs		#45 $\varnothing 16 \times 89 \times 23 \times 1/2 \times S8$ 1pc
	#22 $d8 \times \varnothing 32 \times 2$ 2pcs		#23 d8 2pcs
	#39 $d19 \times \varnothing 25 \times 0.3$ 2pcs		#48 $1/2 \times 20 \times H8 \times S19$ 1pc
	#49 1/2" 2pcs		#50 $1/2 \times 20 \times H8 \times S19$ 1pc
	#56 $d10 \times \varnothing 20 \times 2$ 4pcs		#63 M10*H9.5*S17 4pcs
	#67 $d17 \times \varnothing 25 \times 0.3$ 2pcs		#60 S13 6PCS
	#62 S16 2PCS		#61 S18 2PCS



Krok 4



Krok 5



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 serwisowemu 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. Przyciski funkcyjne

RECOVERY:

Pomiar tętna powysiłkowego.

RESET

Zeruje wprowadzoną wartość w celu korekty. Dłuższe przytrzymanie (>2s) zeruje wszystkie wartości.

TOTAL RESET

Restart komputera.

BODY FAT

Nacisnąć przycisk. Przez 8 sekund obiema rękami obejmować sensory dotykowe. Zostanie wyświetlony wskaźnik BMI i zawartość tkanki tłuszczowej w %.

MODE

Naciskając pokrętkę następuje zmiana / potwierdzenie poszczególnych funkcji. Aktywna funkcja zostanie wyświetlona na dużym wyświetlaczu.

POKRĘTKO

Za pomocą pokrętki można zwiększać lub zmniejszać wartości funkcji.

5.2. Wyświetlacz

SCAN

Naciśnij MODE w module SCAN, aby wybrać i ustawić funkcję. Automatycznie co 6 sekund będą wyświetlane poszczególne pola.

SPEED

Prędkość w km/h (0 - 99,99km/h).

RPM

Ilość obrotów na minutę (0-999)

TIME

Czas treningu z dokładnością do sekundy (00:00 - 99:00). Czas treningu można wprowadzić przy użyciu pokrętła.

DISTANCE

Dystans z dokładnością do 100 m (0 - 99,5). Wartość można wprowadzić przy użyciu pokrętła.

CALORIES

Spalanie kalorii (0,0 do 9990 kcal). Ilość kalorii z dokładnością do 1 kcal. Spalanie kalorii jest uzależnione od różnych parametrów takich jak wiek, płeć, podstawowa przemiana materii. W tym przypadku chodzi o przybliżoną wartość, która ma w szczególności służyć do porównywania pomiędzy poszczególnymi treningami. Wartość kalorii można ustawić za pomocą pokrętła.

PULSE

Pokazuje aktualną wartość tętna. Pomiar tętna (40 – 240 uderzeń na minutę). Aktualna wartość tętna jest podawana w uderzeniach na minutę. Wartość można wprowadzić przy użyciu pokrętła.

USER

Użyj pokrętła w celu ustalenia USER. Podaj płeć, wzrost, wagę i wiek oraz zatwierdź naciskając pokrętło. Ustawienia użytkownika mogą być wprowadzone po uruchomieniu komputera. Podczas treningu naciśnij TOTAL RESET, aby ustawić użytkownika.

5.3. Obsługa komputera

5.3.1 Włożenie baterii

Włóż 2 baterie typu AA w odpowiednie miejsce z tyłu komputera. Zwróć uwagę na właściwą polaryzację.

5.3.2 Funkcja AUTO ON / OFF

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

5.4. Trening bez prowadzenia danych

Rozpocznij trening, a wszystkie dane rozpoczną automatyczne pomiary od zera w górę.

5.5. Trening z wprowadzeniem danych

Naciskając MODE wybierz wartości, które chcesz wprowadzić. Aktywowana wartość miga. Naciskając MODE zmienisz wartość. Naciśnij MODE, aby potwierdzić wprowadzenie. Kolejna wartość do wprowadzenia zostanie aktywowana.

Jeśli stwierdzisz, że wprowadzona wartość została błędnie ustawiona, aktywuj ją za pomocą MODE, aż zacznie migać. Krótkie przyciśnięcie RESET kasuje błędnie ustawioną wartość. Dłuższe przytrzymanie RESET wyzeruje wszystkie wartości.

UWAGA: Jeśli zostało wprowadzonych kilka wartości docelowych, wtedy kiedy jedna z nich osiągnie zero, usłyszysz sygnał. Jeżeli zostanie przekroczona górna granica tętna, wtedy sygnał dźwiękowy będzie powtarzał się co 3 sekundy.

5.6. Pomiar tętna na sensorach dotykowych

Podłącz wtyczkę kabla sensorów dotykowych do odpowiedniego gniazda (Pulse Input) z tyłu komputera. Pomiar tętna nastąpi przez dwa punkty kontaktowe (owalne sensory na kierownicy) po wewnętrznej stronie dłoni.

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

Jeśli podczas treningu zostanie przerwany kontakt pomiędzy odbiornikami tętna a dłońmi, po ponownym kontakcie, pomiar tętna potrzebuje kilku sekund, aby przywrócić połączenie i podać faktyczną wartość tętna.

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!

5.7. Pomiar tętna spoczynkowego

Podczas treningu z kontrolą tętna (pomiar przez sensory dotykowe – obie dłonie muszą pozostać na sensorach po naciśnięciu ERHOLUNG) naciśnij RECOVERY i natychmiast przestań pedałować. Wszystkie dane komputera zostaną natychmiast zatrzymane. Czas będzie odliczany od 00:60 (minuta) do 00:00. Następnie pojawi się ocena (F1-F6).

Wyliczenie:

Różnica wartości tętna na końcu treningu i po 60 sekundach od naciśnięcia ERHOLUNG.

Wyjaśnienie:

Urządzenie zostało wyposażone w pomiar tętna spoczynkowego, aby umożliwić Ci monitorowanie obecnej kondycji i jej poprawy. Ważnym czynnikiem w fitnessie jest szybkość zdolności regeneracji. Jeżeli tętno treningowe w ciągu minuty od zakończenia treningu zmniejszy się o ok. 30%, masz dobrą kondycję.

Komputer treningowy ocenia Twoją zdolność do regeneracji przyznając Ci oceny (F1-F6). F1 oznacza bardzo dobrze, F6 bardzo źle.

Uwaga

Aby otrzymać wiarygodną ocenę Twojej kondycji, trening powinien trwać minimum 15 minut. Tyle jest potrzebne, abyś osiągnął stabilne tętno treningowe.

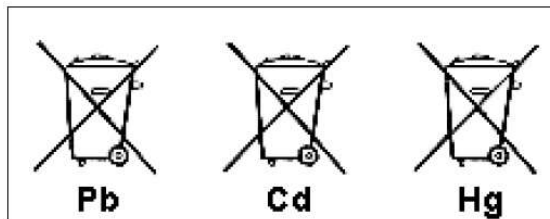
Usuwanie błędów

Jeśli pojawi się problem z wyświetlaczem lub poszczególne segmenty cyfr będą brakowały należy wyciągnąć na ok 15 sekund baterie i następnie je ponownie włożyć.

6. Utylizacja baterii

Baterie należy oddać do sklepu z urządzeniami elektrycznymi lub do odpowiednich pojemników na zużyte baterie.

Baterie nie są odpadem domowym. Jako użytkownik jesteś z mocy prawa zobligowany oddawać zużyte baterie. Stare baterie możesz oddać w publicznych miejscach zbiórki lub wszędzie tam, gdzie są sprzedawane baterie tego rodzaju. Baterie / akumulatory muszą być rozładowane i zabezpieczone przed zwarciami.



7. Wskazówki treningowe

Trening na orbitreku to idealny trening ruchowy 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 i rozciągające.
- Pod koniec treningu zmniejsz prędkość. Nigdy nie kończ treningu nagle.
- Po zakończeniu treningu, wykonaj ćwiczenia rozciągające.

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 zwiększone spalanie 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 układu krążenia 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. Poprawę kondycji rozpoznasz po lepszych ocenach (F1-F6).

Obliczenia dla 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, trening powinien składać się z fazy rozgrzewki, treningu właściwego oraz fazy rozprężenia.

Rozgrzewka:

5 do 10 minut gimnastyki lub rozciągania się (również wolnego pedałowania).

Trening właściwy:

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

Rozprężenie:

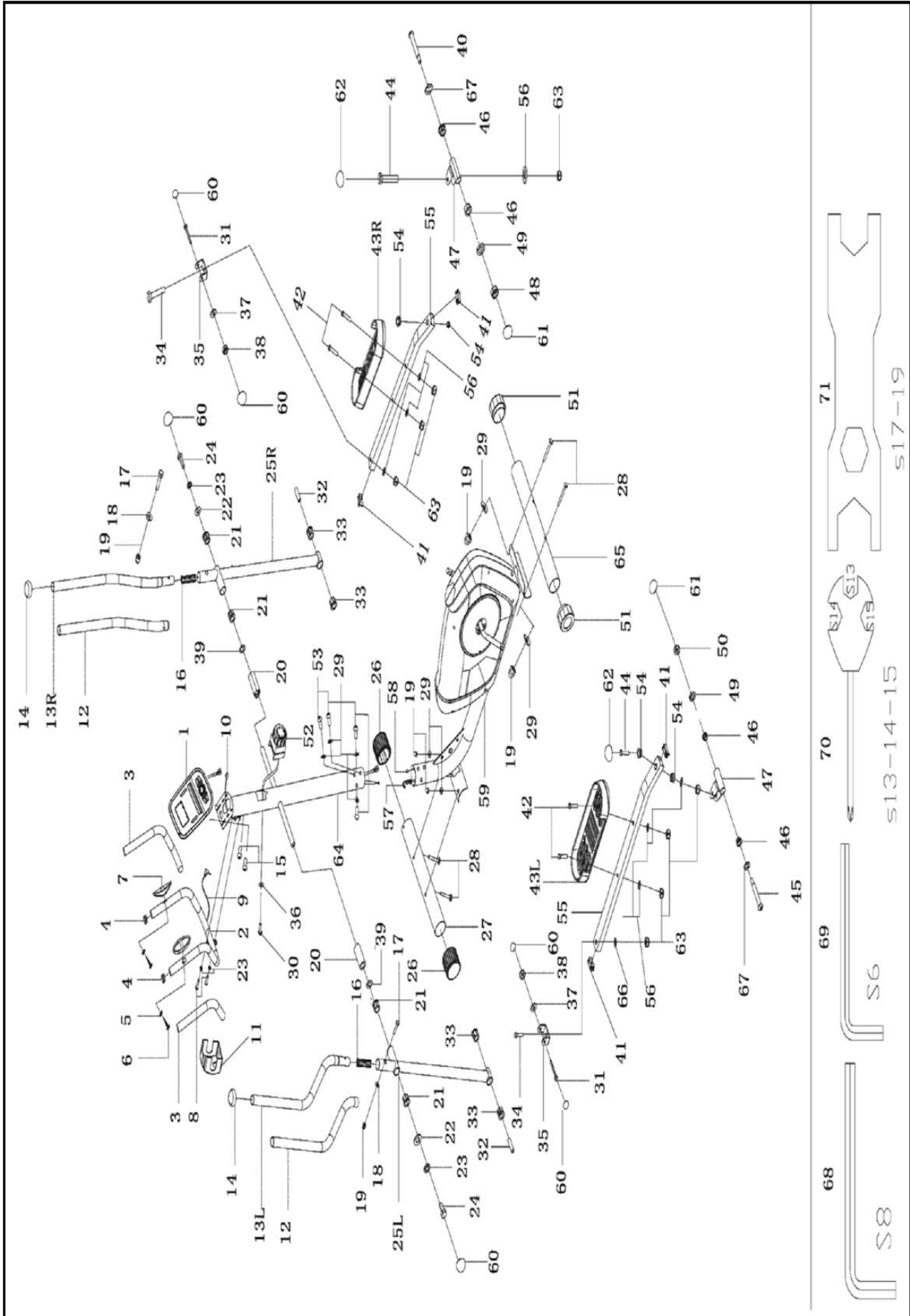
5 do 10 minut wolnego poruszania się, a następnie gimnastyka lub rozciąganie.

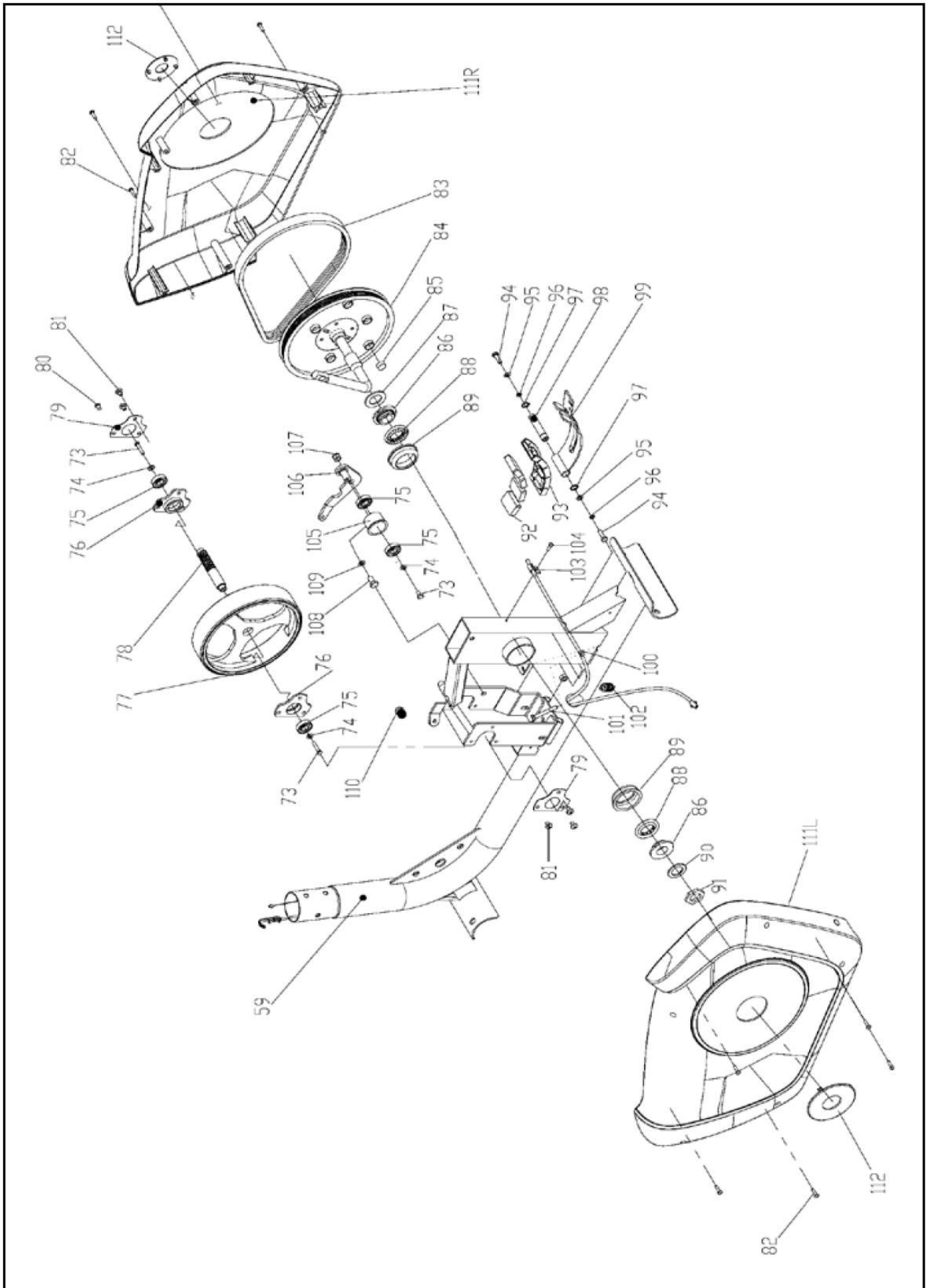
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle lub pojawią się oznaki przemęczenia.

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
4129 -1 Computer	Computer	TZ2155	1
-2 Fester Lenker	Fixed Handlebar		1
-3* Schaumstoff für festen Lenker	Foam for fixed handlebar	Ø23xØ5x400	2
-4 Kunststoffkappe	Endcap	Ø25x16	2
-5 Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ12x1	2
-6 Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4x19	2
-7 Handpulsensur	Handpulse sensor		2
-8 Innensechskantschraube	Allen screw	M8x30	2
-9 Handpulssensorkabel	Handpulse sensor cable		1
-10 Datenkabel, oben	Upper computer cable		1
-11 Abdeckung für Lenkerfixierung	Cover for fixed handlebar		1
-12* Schaumstoff für bewegl. Arme	Foam for movable handlebar	Ø26xØ5x510	2
-13L Beweglicher Arm, links oben	Upper left movable arm		1
-13R Beweglicher Arm, rechts oben	Upper right movable arm		1
-14 Kunststoffkappe	Endcap	Ø28x32	2
-15 Innensechskantschraube	Allen screw	M5x10	2
-16 Hülse	Bushing	Ø32xØ25x83	2
-17 Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x40	2
-18 Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø8xØ20x2	2
-19 Muttern	Cap nut	M8	6
-20 Buchse	Bushing	Ø32xØ19.2x75.5	2
-21 Buchse	Bushing	Ø32	4
-22 Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ32x2	2
-23 Federring	Spring washer	Ø8	4
-24 Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x16	2
-25L Beweglicher Arm, links	Left movable arm		1
-25R Beweglicher Arm, rechts	Right movable arm		1
-26 Transportrolle	Transportation wheel		2
-27 Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-28 Schlossschraube	Carriage bolt	M8x73	4
-29 Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø8xØ20x2	8
-30 Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x16	1
-31 Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x65	2
-32 Hülse	Bushing	Ø14xØ8.3x48	2
-33 Buchse	Bushing	Ø32xØ28x16	4
-34 Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x42	2
-35 U-Halterung	U-bracket		2
-36 Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø6xØ20x1.5	1
-37 Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ16x1.5	2
-38 Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	2
-39 Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø19xØ25x0.3	4
-40 Sechskantschraube für rechten Pedalarm	Hexhead screw for right pedal arm		1
-41 Kunststoffkappe	End cap	40x25	2
-42 Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x45	4
-43L Trittplatte, links	Left pedal		1
-43R Trittplatte, rechts	Right pedal		1
-44 Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x50	2
-45 Sechskantschraube für rechten Pedalarm	Hexhead screw for right pedal arm		1
-46 Buchse	Bushing	Ø18xØ14x7	4
-47 Gelenk für Pedalarm	Joint for pedal arm		2
-48 Mutter, selbstsichernd, rechts	Safety nut, ride side	1/2"x20	1
-49 Federring	Spring washer	Ø1/2"	2
-50 Mutter, selbstsichernd, links	Safety nut, left side	1/2"x20	1
-51 Nievausgleich	Height adjustable cap		2
-52 Widerstandsverstellknopf	Resistance control knob		1
-53 Innensechskantschraube	Hexhead screw	M8x16	4
-54 Buchse	Bushing	Ø18xØ14x7	4
-55 Pedalarm	Pedal arm		2
-56 Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ20x2	8
-57 Widerstandsverstellkabel, unten	Lower tension control cable		1
-58 Datenkabel, unten	Lower computer cable		1
-59 Hauptrahmen	Main frame		1
-60 Kunststoffkappe	End cap	S13	6
-61 Kunststoffkappe	End cap	S18	2
-62 Kunststoffkappe	End cap	S16	2
-63 Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	8
-64 Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-65 Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-66 Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ25x2	2

-67	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø17xØ25x0.3	2
-68	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	Ø8	1
-69	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	Ø6	1
-70	Gabelschlüssel	Wrench	S13-14-15	1
-71	Gabelschlüssel	Wrench	S17-19	1
-72	Wird nicht benötigt	Nu needed		0
-73	Sechskantschraube	Hex head screw	M6x12	3
-74	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ16x1.5	3
-75	Kugellager	Ballbearing	6001-2RS	2
-76	Kugellagerhalterung	Ballbearing bracket		2
-77	Schwungrad	Flywheel		1
-78	Achse	Axle		1
-79	Abstandshalter	Stator		1
-80	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x8	1
-81	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x10	5
-82	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x19	9
-83*	Riemen	Belt	6PJ320	1
-84	Riemenscheibe	Beltwheel		1
-85	Magnet	Magnet		1
-86	Mutter	Nut		1
-87	Unterlegscheibe	Washer		1
-88	Offenes Kugellager	Box		2
-89	Kugellagerkäfig	Bow stand		2
-90	Unterlegscheibe	Retaining washer		1
-91	Mutter	Nut		1
-92	Magnet	Magnet		4
-93	Magnethalter	Magnet bracket		1
-94	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x16	2
-95	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ12x1.5	2
-96	Federring	Spring washer	Ø6	2
-97	Ring	Ring		1
-98	Achse für Magnethalter	Axle Magnet bracket		1
-99	Platte für Magnethalter	Magnetbracket plate		1
-100	Mutter	Nut	M6	1
-101	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x45	1
-102	Feder	Spring		1
-103	Sensur	Sensur		1
-104	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16	1
-105	Riemenspanner Aufnahme	Idler		1
-106	Riemenspanner	Idler bracket		1
-107	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	1
-108	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x12	1
-109	Unterlegscheibe	Washer	Ø12xØ17x0.5	1
-110	Feder	Spring		1
-111L	Gehäuse, links	Left housing		1
-111R	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-112	Gehäuseabdeckung	Cover for housing		2

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

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:

LORD4SPORT Ireneusz Budzyń

ul. Tarnogórska 1

44-100 Gliwice

tel. 32 270 77 22,

e-mail: biuro@finnlo.com.pl,

www.finnlo.com.pl

Czynności związane z konserwacją

Zarówno podczas montażu, jak i w trakcie użytkowania urządzenia, należy smarować oznaczone na rysunku elementy smarem do łożysk. Smarowanie należy powtarzać co 40 roboczogodzin.

Regularnie powtarzana czynność smarowania zniweluje tarcie, tym samym pomoże Nam uniknąć skrzypienia, oraz zmniejszy zużycie poszczególnych elementów.

