

SOLE
by **HAMMER**

F65



Instrukcja Obsługi

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	3
2.2.	Usuwanie.....	4
3.	Montaż.....	4
3.1.	Montaż krok po kroku.....	4
3.2.	Ustawienie bieżni.....	11
4.	Uruchamianie.....	12
4.1.	Zasilanie.....	12
4.2.	Klucz bezpieczeństwa.....	12
4.3.	Wchodzenie i schodzenie.....	12
4.4.	Nagła konieczność zejścia.....	12
5.	Komputer.....	13
5.1.	Włączenie komputera.....	13
5.2.	Pomiar tętna.....	14
5.3.	Aplikacja Sole.....	15
5.4.	Trening z wprowadzeniem danych.....	15
6.	Wskazówki treningowe.....	20
6.1	Częstotliwość treningu.....	20
6.2	Intensywność treningu.....	20
6.3	Trening zorientowany na tętno.....	20
6.4	Kontrola treningu.....	21
6.5	Czas trwania treningu.....	21
7.	Rysunek.....	23
8.	Lista części.....	24

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja bieżni klasy HB wyprodukowanej zgodnie z normą DIN EN 957-1/6.
- Maksymalne obciążenie: 135kg.
- Bieżni należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Każde inne zastosowanie urządzenia jest niedozwolone i może być niebezpieczne. Importer nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody i urazy spowodowane niewłaściwym użytkowaniem sprzętu.
- Sprzęt został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi standardami bezpieczeństwa. Potencjalne zagrożenia mogące spowodować urazy zostały wykluczone.

W celu uniknięcia urazów i / lub wypadków, należy przestrzegać następujących, prostych zasad:

1. Nie pozwalać dzieciom bawić się na ani w pobliżu sprzętu.
2. Regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki i uchwyty są dobrze przymocowane.
3. Niezwłocznie wymieniać wszystkie uszkodzone części i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony. Należy też zwracać uwagę na ewentualne zużycie materiału.
4. Unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz kontaktu z wodą.
5. Przed uruchomieniem sprzętu dokładnie przeczytać instrukcję użytkowania.
6. Z każdej strony sprzętu musi się odpowiednia ilość miejsca, z tyłu minimum 2m x 1m.
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 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.
16. Nie stawiać urządzenia w wilgotnym pomieszczeniu (łazienka) lub na balkonie.
17. Podczas treningów zwróć uwagę na uziemienie urządzenia. Nieodpowiednie uziemienie może spowodować porażenie prądem.
18. Naprawy w obszarze silnika mogą być przeprowadzane tylko przez elektryka.
19. Zwróć uwagę na wystarczającą odległość pomiędzy kablem zasilającym i bieżnią a źródłem ciepła.
20. Bieżnię należy ustawić w takim miejscu, aby użytkownik widział zbliżające się do niej osoby.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy EN ISO 20957-1/6 klasy HB. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2014/30/UE i 2014/35/UE. W przypadku niewłaściwego użytkowania (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu.

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

2.1. Opakowanie

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

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

2.2. Usuwanie



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

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

3. Montaż

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

Zawartość opakowania

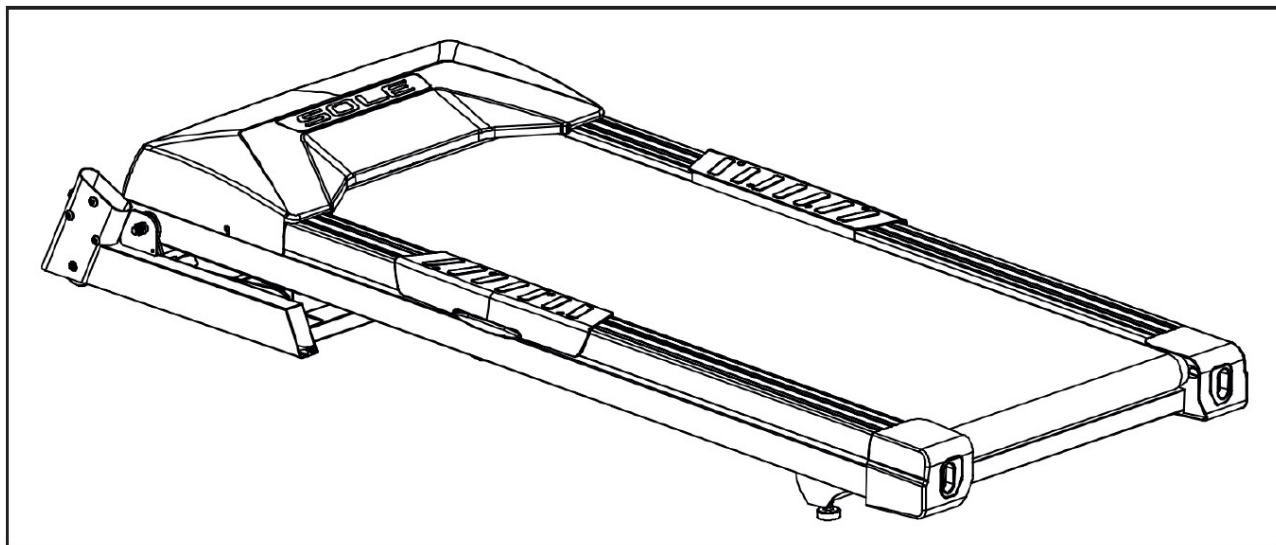
- Rozpakuj wszystkie części i ułóż je na podłodze obok siebie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 1,5m wolnej przestrzeni z każdej strony.
- Przed rozpoczęciem montażu bieżnia powinna osiągnąć temperaturę pokojową.



Aby uniknąć urazów lub wypadków bieżnia powinna być montowana przez dwie osoby. Nigdy nie należy chwytać pomiędzy ramą z obudową silnika.

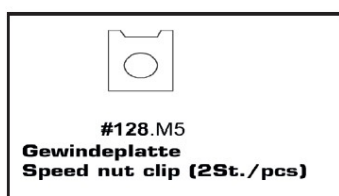
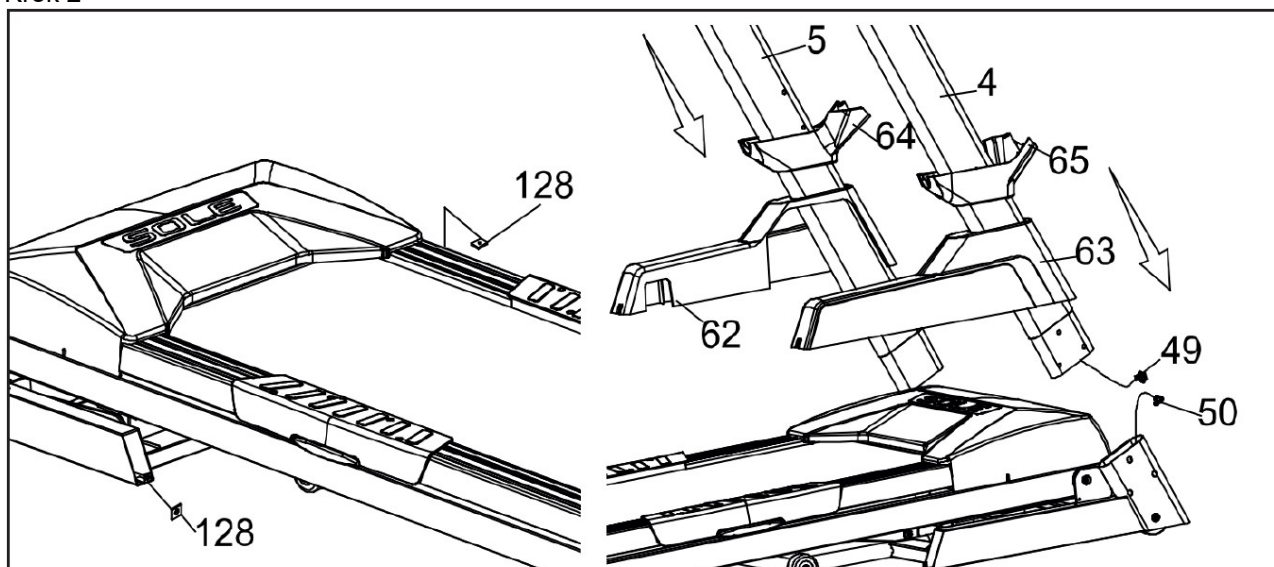
3.1. Montaż krok po kroku

Krok 1



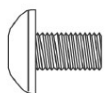
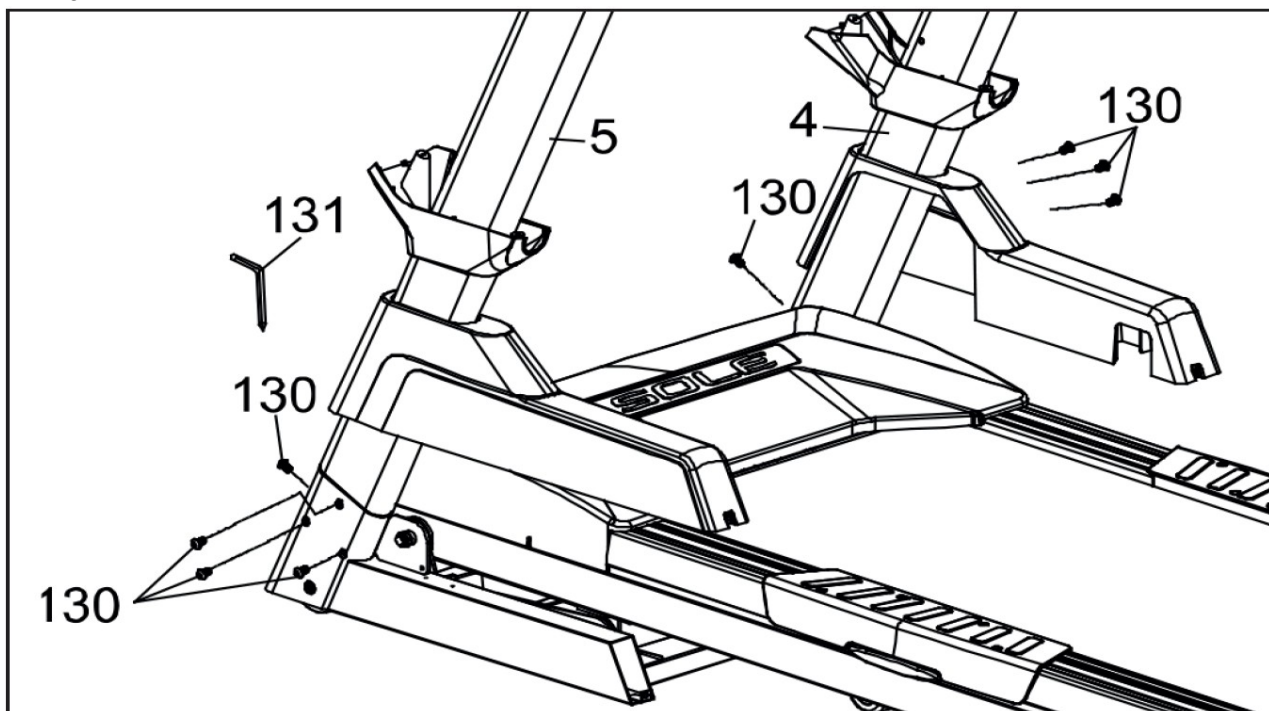
Wyciągnij bieżnię z kartonu i połóż ją na stabilnym i równym podłożu. Taśmę należy usunąć dopiero w momencie gdy wszystkie elementy opakowania spod bieżni zostaną usunięte.

Krok 2



1. Zamocuj sześć podkładek gwintowanych [128] do ramy głównej.
2. Nasuń dolne osłony [64/65] na wsporniki [4/5].
3. Następnie nasuń osłony ramy głównej [62/63] na wsporniki [4/5].
4. Połącz z prawej strony dolny kabel komputera [50] z środkowym [49].
Uważaj przy przesuwaniu wspornika [4] po prawej stronie, żeby nie zakleszczyć kabla.
5. Następnie wsuń lewy wspornik [5].

Krok 3

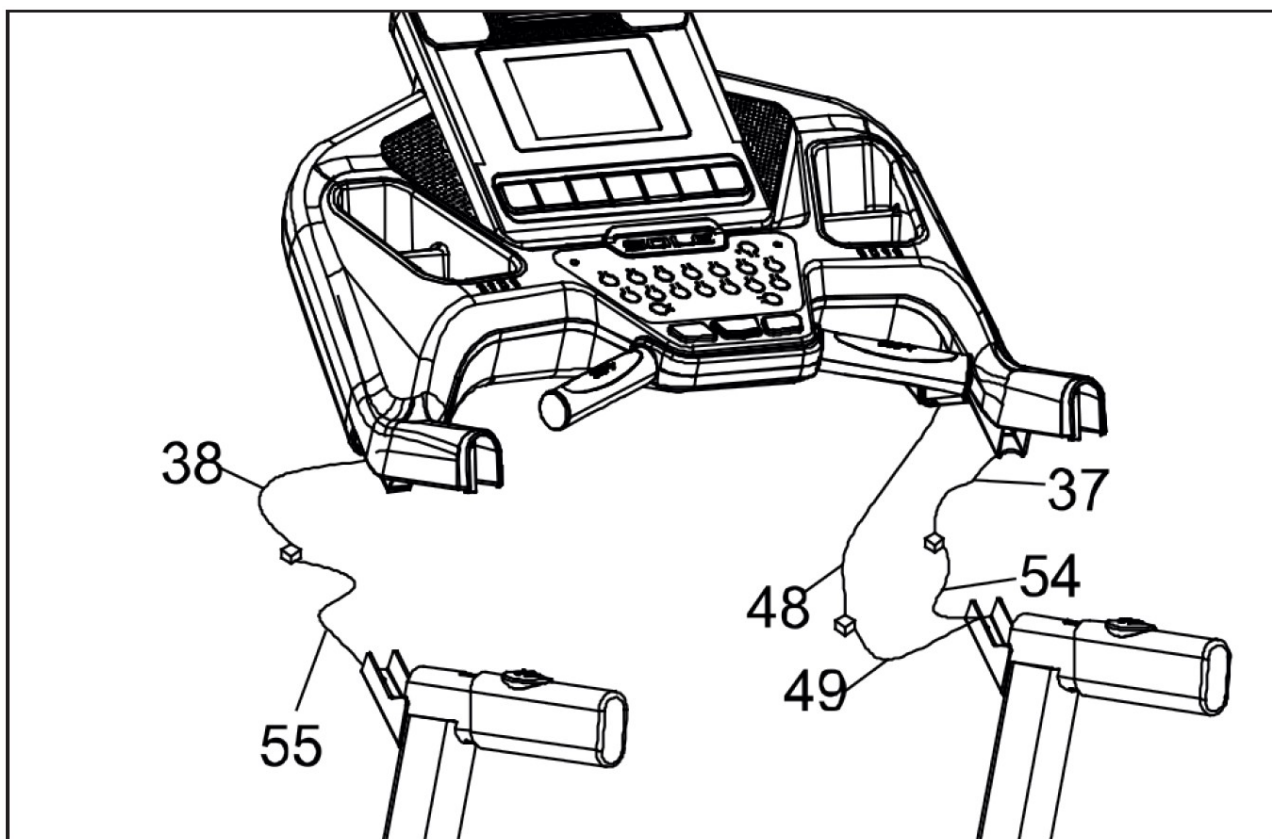


#130. 5/16" × 1/2"
Innensechskantschraube
Allen screw (8St./pcs)

1. Przykręć pionowe wsporniki [4/5]. Każdy za pomocą czterech śrub imbusowych [130].
2. Przesuń następnie osłony ramy głównej [62/63] w dół.

Śruby należy dokręcić dopiero po kroku 7.

Krok 4

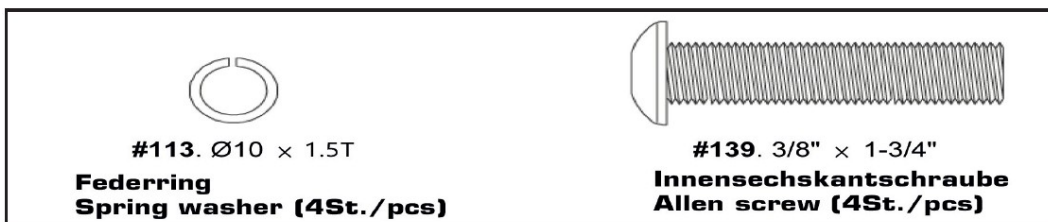
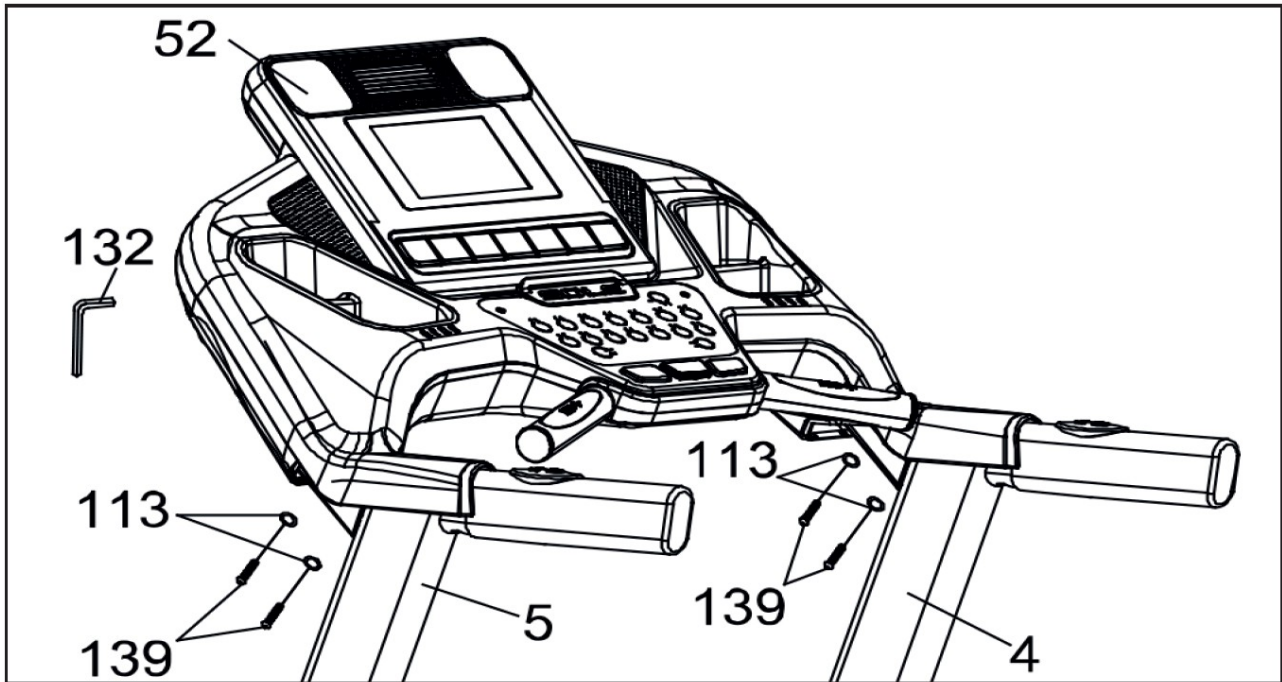


Ten etap powinien zostać wykonany przez dwie osoby, ponieważ komputer należy trzymać przed wspornikami.

1. Połącz po lewej stronie kabel dot. nachylenia [55] z kablem komputera [38].
2. Połącz po prawej stronie kabel dot. prędkości [54] z kablem [37] przy komputerze i kabel komputera [48] z środkowym kablem komputera [49].
3. Wsuń lekko kable we wsporniki i następnie nasuń na wsporniki komputer.

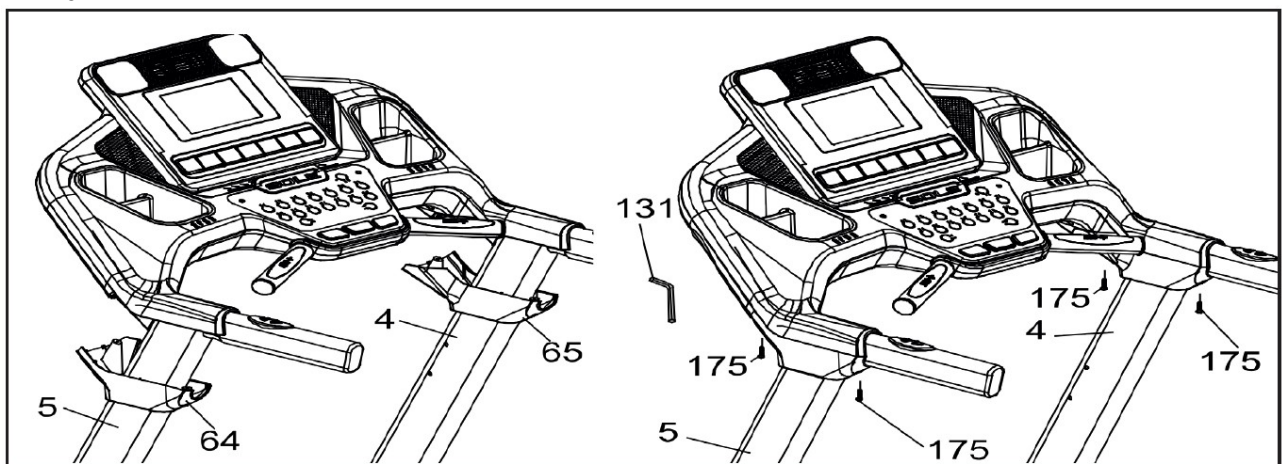
Uważaj, żeby kable nie zostały zakleszczone, bo mogą się uszkodzić.

Krok 5



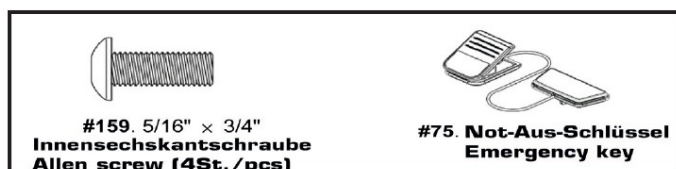
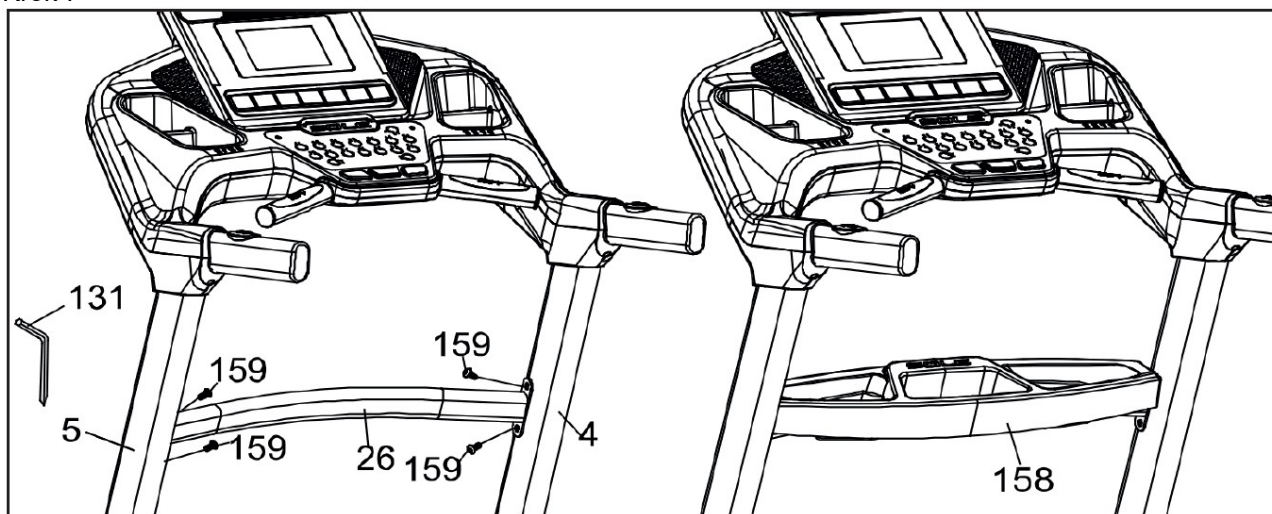
1. Zamocuj komputer do wsporników [4/5] za pomocą czterech śrub imbusowych [139] i czterech podkładek sprężystych [113].

Krok 6



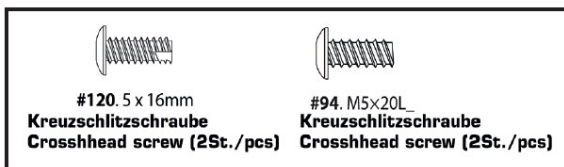
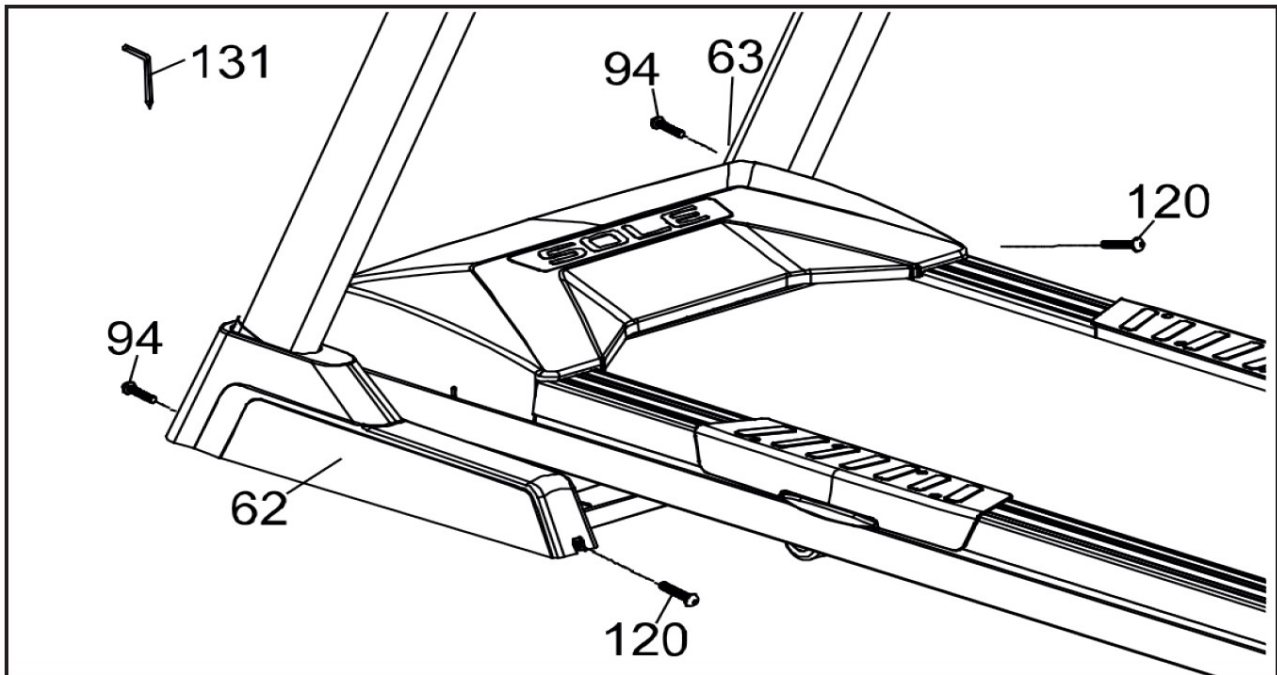
1. Zamontuj od spodu osłonę z tworzywa sztucznego [64] z lewej i [65] z prawej strony, każdą za pomocą śrub z łbem krzyżowym [175].

Krok 7



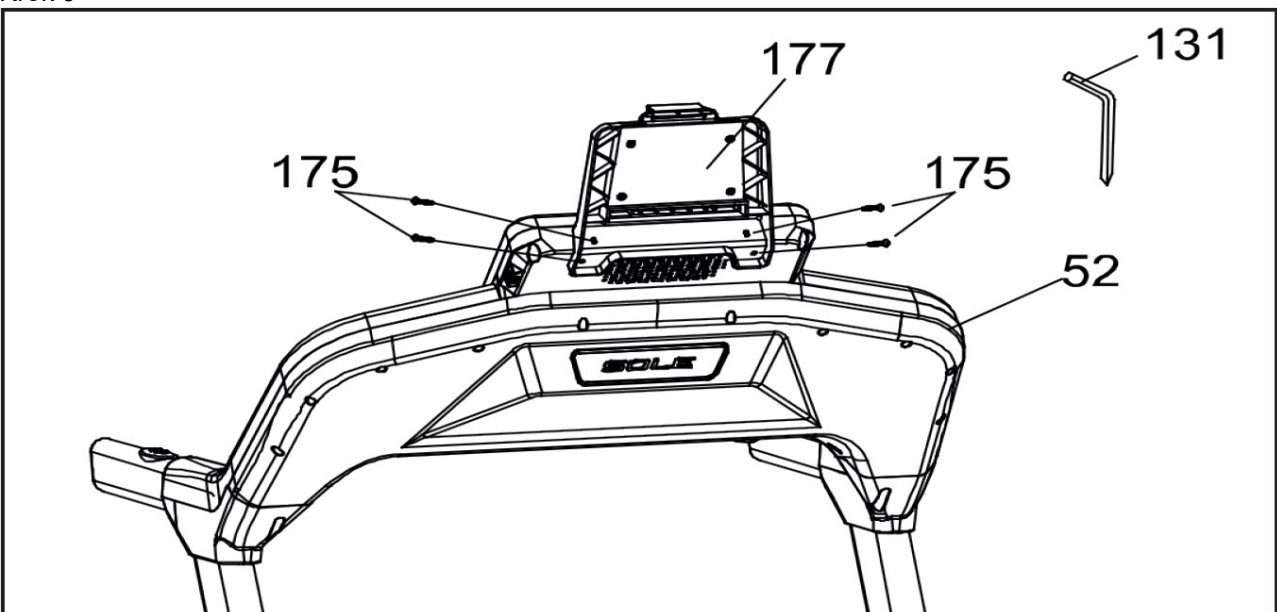
1. Zamocuj ramę łączącą [26] pomiędzy dwoma wspornikami [4/5] za pomocą czterech śrub imbusowych [159].
2. Następnie umieść uchwyt na bidon [158] na rurze łączącej [26].
3. Jeśli nie został jeszcze włożony klucz bezpieczeństwa [75], włóż go w odpowiednie miejsce na komputerze. Bez niego nie można użytkować bieżni.
4. Sprawdź, czy wszystkie śruby są dokręcone.

Krok 8



1. Zamocuj osłony ramy głównej [62/63] z tyłu, każdą za pomocą śruby imbusowej [120] i z przodu za pomocą śruby z łbem krzyżowym imbusowych [94].

Krok 9



Zamocuj z tyłu komputera [52] uchwyt na tablet [177] za pomocą czterech śrub z łbem krzyżowym [175].

3.2. Ustawienie bieżni

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

3.2.1 Ustawienie bieżni

Zwróć uwagę, czy podłoga na której stoi bieżnia jest równa. Jeśli bieżnia nie stoi stabilnie, należy ją przestawić w inne miejsce.

3.2.2 Zasilanie

Bieżni nie należy podłączać przez rozdzielacz wraz z innymi urządzeniami elektrycznymi typu telewizor czy komputer.

3.2.3 Składanie bieżni

Składanie i rozkładanie jest łatwe dzięki systemowi siłowników. Upewnij się przed złożeniem, że ustawienie nachylenia jest w pozycji poziomej (0% nachylenia). Tylko wtedy jest możliwe złożenie. Podnieś pas ostrożnie (trzymaj na tylnej ramie, z lewej i prawej strony pasa), aż usłyszysz „klik”. Bieżnia jest w tej pozycji zabezpieczona.

3.2.4 Rozkładanie bieżni

Aby rozłożyć bieżnię pociągnij żółtą dźwignię po prawej stronie na końcu pasa bieżni. W tym samym momencie przesunij pas powoli w kierunku podłogi. Dzięki zastosowaniu systemu tłumiącego pas opadnie od określonego kąta bezpiecznie w dół.

3.2.5. Przenoszenie bieżni

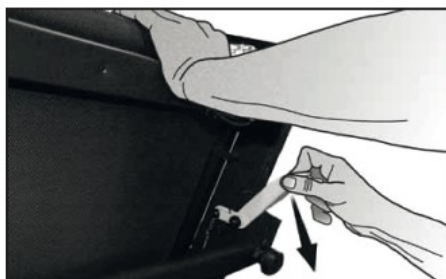
Przenosząc bieżnię w inne miejsce proszę przestrzegać następujących zasad:

- upewnij się, że nachylenie bieżni wynosi 0%,
- wyłącz urządzenie na przycisku zasilania,
- wyciągnij kabel zasilający z gniazdka,
- złóż bieżnię, do momentu usłyszenia charakterystycznego kliknięcia,
- bieżnia została wyposażona w rolki transportowe, dzięki którym możesz ją wygodnie przesunąć na wybrane miejsce.

3.2.6. Przechowywanie bieżni

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

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



4. Uruchamianie

4.1. Zasilanie

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

4.2. Klucz bezpieczeństwa

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

4.3. Wchodzenie i schodzenie

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

4.4. Nagła konieczność zejścia

W razie konieczności nagłego zakończenia treningu postępuj wg podanego schematu:

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

5. Komputer



W momencie włączenia komputer przeprowadza test diagnostyczny. Wszystkie lampki świecą się, na ekranie wyświetla się wersja oprogramowania, a okienko dystansu (Distance) wskazuje łączne osiągnięcia w tym zakresie, okienko czasu (Time) pokazuje łączny czas treningów. Po kilku sekundach komputer przechodzi do modułu startowego i wyświetla Start. Można rozpocząć trening.

5.1. Włączenie komputera

5.1.1 Szybki start

1. Włącz bieżnię i zwróć uwagę czy klucz bezpieczeństwa został włożony.
2. Naciskając START rozpoczynasz trening.

Za pomocą SPEED ▲/▼ możesz zmniejszyć lub zwiększyć prędkość. Dla prędkości możesz również użyć przycisków szybkiego dostępu. Nachylenie można ustawić odpowiednio za pomocą INCLINE ▲/▼.

Wszystkie wartości rozpoczną odliczanie w górę. Naciśnięcie STOP przerwie trening, kolejne naciśnięcie go wznowi.

Przycisk STOP ma więcej funkcji. Jednokrotne przyciśnięcie aktywuje pauzę na 5 minut. W celu dezaktywacji pauzy należy przycisnąć START. Dwukrotne przyciśnięcie STOP kończy trening, a na wyświetlaczu pojawi się podsumowanie danych treningowych.

5.1.2 Pause / Stop / Reset

1. Jeśli podczas treningu naciśniesz STOP, bieżnia będzie zwalniać tak długo, aż się zupełnie zatrzyma, a nachylenie będzie się zmniejszać. Odliczanie wszystkich danych zostanie zatrzymane. Po 5-minutowej pauzie komputer wyświetli obraz startowy.
2. Naciśnięcie START w ciągu tych 5 minut wznowi trening. Jeśli podczas modułu pauzy naciśniesz ponownie STOP, komputer wyświetli wyniki treningu. Ponowne naciśnięcie STOP - komputer wyświetli obraz startowy. Przyciśnięcie STOP przez 3 sekundy zresetuje komputer.

5.1.3 Nachylenie / Prędkość

Nachylenie / prędkość może być dopasowywana w trakcie treningu. Naciśnij przyciski na uchwycie lub ▲/▼ na konsoli. W celu szybszej zmiany nachylenia / prędkości naciśnij przyciski szybkiego dostępu na komputerze. Na wyświetlaczu jest informacja nt. ustawionego nachylenia / prędkości.

5.1.4 DOT Matrix

DOT-Matrix posiada 18 kolumn i 8 poziomów, które są przedstawione graficznie w Twoim profilu treningowym. Poszczególne pola nie definiują wartości. W zależności o tego, czy słowo SPEED pojawia się powyżej lub poniżej matrycy, to obrazuje ono profil prędkości. Analogicznie - w zależności o tego czy słowo INCLINE pojawia się powyżej lub poniżej matrycy, to obrazuje ono profil nachylenia.

5.1.5 Wejście AUDIO

Masz możliwość podłączenia do urządzenia przez wejście audio odtwarzacza MP3. Dzięki temu możesz słuchać muzyki korzystając ze słuchawek lub głośnika.

5.1.6 Złącze USB

Gniazdo służy do ładowania urządzeń ze złączem USB. Nie jest możliwe zapisywanie danych na urządzeniu USB.

5.1.7 Dystans / Runda ¼ mili

Dystans ¼ mili jest wyświetlany na wyświetlaczu w DOT Matrix (opis w punkcie 5.1.4). Migający punkt informuje o Twoim postępie. Informacja dotycząca ilości zakończonych rund będzie wyświetlana na liczniku rund.

5.2. Pomiar tętna

Pomiar tętna przy pomocy pasa telemetrycznego: Komputer jest wyposażony w chip, który umożliwia bezprzewodowy przekaz tętna przy pomocy pasa telemetrycznego (5,0 - 5,5 kHz).



Pomiar tętna na dłoni: W celu pomiaru tętna obie dłonie muszą zawsze znajdować się na odbiornikach służących do pomiaru, mocno je obejmować.

W trakcie treningów sterowanych tętnem proszę używać zawsze pasa telemetrycznego (dostępny opcjonalnie).

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. 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.

Dodatkowo moduł Bluetooth może odbierać wartości z pasa telemetrycznego BT, również w sytuacji kiedy aplikacja została już aktywowana. Postępuj następująco:

1. W module spoczynkowym nie świeci lampka BT-LED, o ile pas telemetryczny nie jest połączony z aplikacją.
2. W celu połączenia pasa telemetrycznego z bieżnią naciśnij HEARTRATE na komputerze. Na wyświetlaczu pojawi się informacja nt. tętna.
3. Po treningu połączenie z pasem telemetrycznym zostanie automatycznie zerwane. Tak więc przy kolejnym treningu musisz się ponownie połączyć.

Bieżnia może odtwarzać muzykę poprzez bluetooth. W tym celu aktywuj na Twoim smartfonie / tablecie aplikację BT i wyszukaj BT-SPEAKER. Twój smartfon / tablet został połączony z bieżnią.

5.4. Trening z wprowadzeniem danych

1. Włącz bieżnię za pomocą włącznika, który znajduje się z tyłu bieżni.
2. Na komputerze pojawi się na krótko obraz testowy.

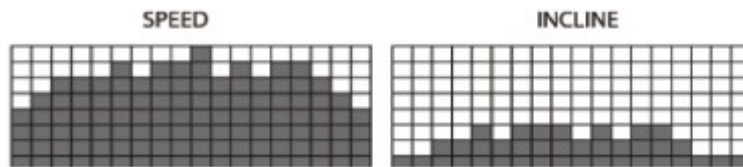
Każdemu przyciskowi programu został przyporządkowany profil, który jest pokazany. Jeśli chcesz od razu rozpocząć trening, naciśnij START. Naciśnij ENTER aby spersonalizować program.

5.4.1 Programy

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

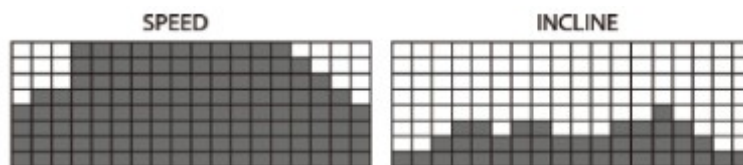
HILL (program wysoki)

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



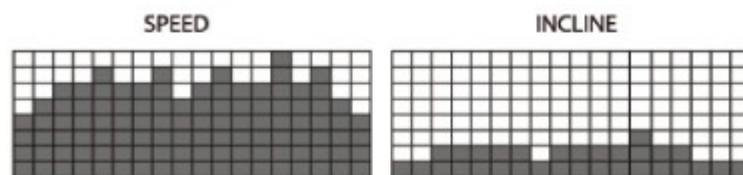
FAT BURN (program spalania tłuszczu)

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



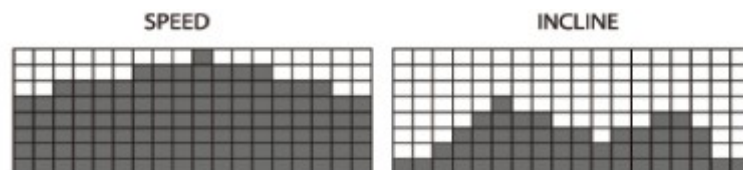
CARDIO

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.



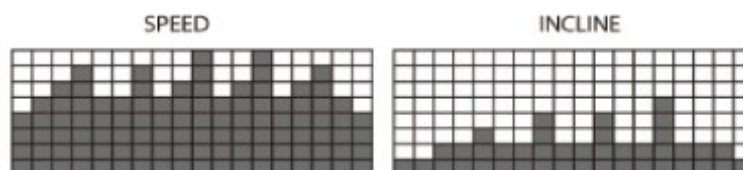
STRNGTH (wytrzymałość)

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



HIIT

Ten program doprowadzi Cię do twojej granicy. Szczyty intensywności gwarantują maksymalne zaangażowanie Twojego układu krążenia. Z programu należy korzystać tylko w zaawansowanym stadium. Profil charakteryzuje kilka wysokich „szczytów intensywności” z krótkimi pauzami. Wspomaga prędkość przy krótkich bardzo intensywnych obciążeniach.



Wprowadzenie danych w zdefiniowanych programach

Wybierz odpowiedni program za pomocą odpowiedniego przycisku.

Opcja 1: Naciśnij START. Program się uruchomi z domyślnymi wartościami.

Opcja 2: Naciśnij w celu potwierdzenia ENTER i możesz wprowadzić dane.

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

Następnie za pomocą ▲/▼ podaj swoją wagę i zatwierdź ENTER. Podanie właściwej wagi służy wyliczeniu spalania kalorii. Proszę mieć na uwadze, że te wyliczenia przedstawiają tylko wartości teoretyczne i mogą się różnić w stosunku do innych urządzeń. Wartość kalorii służy tylko do porównania na własny użytek pomiędzy poszczególnymi jednostkami treningowymi.

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

Wprowadź maksymalną prędkość treningową za pomocą ▲/▼. Ta wartość pojawi się później w profilu jako najwyższa wartość referencyjna.

Naciśnięcie START rozpocznie trening trzyminutową rozgrzewką. Jeśli chcesz pominąć fazę rozgrzewki, naciśnij ponownie START. Trening się natychmiast rozpocznie.

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

5.4.2 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. Jeśli chcesz rozpocząć trening z właśnie zapisanym profilem, wybierz ten program. W okienku informacyjnym pojawi się „Run Program?”, za pomocą ▲/▼ możesz wybrać YES [*tak*] lub NO [*nie*]. W momencie wybrania NO, zostaniesz zapytany, czy chcesz usunąć program. Jest to konieczne w momencie chęci wprowadzenia nowego programu.

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. Po wprowadzeniu 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 prędkość. 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 będzie ponownie migać pierwsza belka. Analogicznie możesz wprowadzić wartości dla nachylenia.

Naciśnij START w celu rozpoczęcia treningu i zapisania programu.

5.4.3 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 wybierz HR1 lub HR2 za pomocą ▲/▼ 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). W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.

Uprzednio obliczone maksymalne tętno treningowe możesz zmienić za pomocą ▲/▼. W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.

W celu rozpoczęcia treningu naciśnij START. Jeśli chcesz zmienić jeszcze raz wartości, naciśnij STOP.

Prędkość można zmienić w każdym momencie treningu za pomocą ▲/▼

Poprzez naciśnięcie ENTER w trakcie treningu możesz wywołać różne informacje. Naciśnięcie przycisku wyświetlacza spowoduje wyświetlenie różnych wartości. Jeśli program się skończy, naciśnięcie START ponowi trening, naciśnięcie STOP spowoduje jego przerwanie.

5.4.4 Kalibracja bieżni

1. Usuń klucz bezpieczeństwa.
2. Naciśnij i przytrzymaj START i SPEED ▲. Równocześnie włóż klucz bezpieczeństwa. Oba przyciski w dalszym ciągu pozostają wciśnięte, do momentu pojawienia się na wyświetlaczu „Calibration Mode”. Naciśnij ENTER.
3. Za pomocą ▲/▼ możesz wybrać jednostkę miary – metryczna (kilometry), amerykańska (mile). W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.
4. „GRADE return”: W Europie to ustawienie musi być w pozycji „OFF”.
5. Naciśnij START w celu rozpoczęcia kalibracji.

5.4.5 Oprogramowanie diagnostyczne

Komputer wyposażony jest w oprogramowanie diagnostyczne. W celu wejścia do programu naciśnij równocześnie i przytrzymaj przez 5 sekund START, STOP i ENTER. Równocześnie włóż klucz bezpieczeństwa. Na wyświetlaczu pojawi się „ALTXXXX Engineering mode”. Za pomocą ▲/▼ możesz aktywować poszczególne punkty.

- a) Test przycisków: sprawdza wszystkie przyciski pod względem funkcji
- b) Display Mode: komputer wyłącza się po 30 minutach braku aktywności
- c) Pause Mode: można aktywować funkcję pauzy, w taki sposób, że wyświetlacz przechodzi po 5-minutowy w tryb uśpienia
- d) Informacja o smarowaniu pasa bieżni: usunięcie informacji o smarowaniu bieżni
- e) Key Tone: aktywacja dźwięków przy przyciskaniu klawiszy
- f) Child Lock: aktywacja zabezpieczenia dziecięcego, w ten sposób, że klawisze stają się nieaktywne. Aby trenować musisz jednocześnie nacisnąć START i ENTER przez 3 sekundy

5.4.6 Centrowanie bieżni

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

- W momencie centrowania nie należy nosić luźnego ubrania.
- Przekręcać śrubę imbusową nie więcej niż ¼ obrotu na jeden krok
- Naciągać jedną stronę poluzowując drugą,
- Prędkość bieżni musi wynosić 6km/h i w tym czasie nie może być nikogo na bieżni.

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

Jeżeli odstęp od lewej strony jest za mały wówczas:

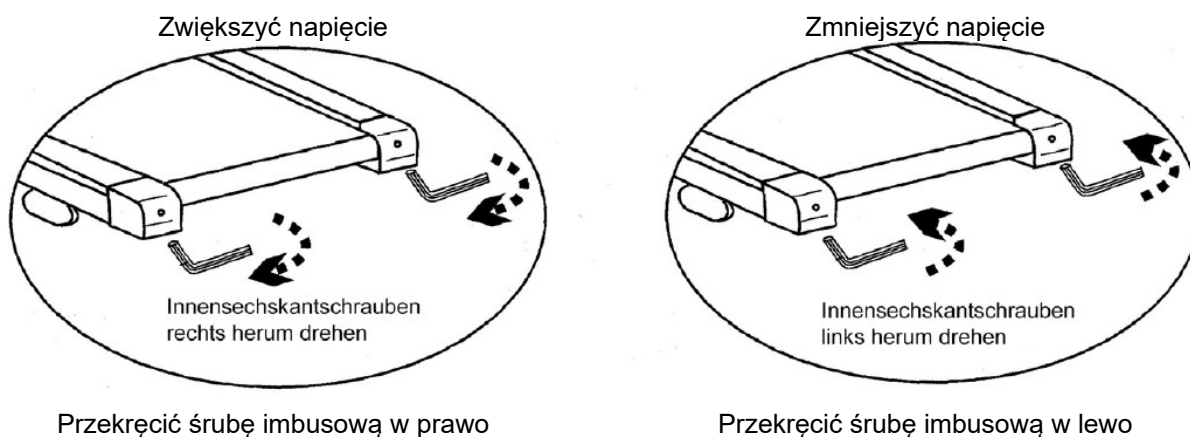
- obróć lewą śrubę o ¼ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara (w prawo, dokręcenie)
- i obróć prawą śrubę o ¼ obrotu odwrotnie do ruchu wskazówek zegara (w lewo, poluzowanie)

Jeżeli odstęp od prawej strony jest za mały wówczas:

- obróć prawą śrubę o ¼ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara (w prawo, dokręcenie)
- i obróć lewą śrubę o ¼ obrotu odwrotnie do ruchu wskazówek zegara (w lewo, poluzowanie)

5.4.7 Napinanie pasa bieżni

Po dłuższym użytkowaniu bieżni napięcie pasa może ulec zmniejszeniu. Jest to normalne zużycie i nie powinno niepokoić. Można to sprawdzić stawiając w trakcie treningu jedną nogę na bieżni. Jeśli bieżnia na krótko zatrzyma się, a następnie ślizga na wałku oznacza to, że należy napiąć pas. Aby to zrobić należy przekręcić obie śruby zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Proszę nie przekręcać śrub nigdy o więcej niż ¼ obrotu na raz. Powtórz krok tyle razy, aż problem zostanie usunięty podczas stawiania nogi na bieżni. Uwaga: Napinanie pasa bieżni może prowadzić do uszkodzenia łożysk. Jeśli pomimo napinania pasa będzie on się nadal ślizgał, może być winny pasek napędowy. Skontaktuj się z centrum serwisowym.



5.4.8 Smarowanie pasa bieżni

Odpowiednie smarowanie pasa bieżni podwyższa komfort i minimalizuje tarcie. Smarowanie bieżni przed pierwszymi ćwiczeniami nie jest konieczne, bieżnia jest przygotowana do rozpoczęcia treningu. Ze względu na tarcie bieżnia musi być smarowana od czasu do czasu. Co 90 godzin pojawi się na wyświetlaczu informacja, że pas powinien zostać nasmarowany lub w momencie kiedy stwierdzisz, że pas jest za suchy. Aby ocenić stan silikonu włóż dłoń pod pas, przy wyłączonej bieżni. Jeśli czujesz nadal silikon, wówczas nie jest wymagane smarowanie. Jeśli natomiast czujesz, że pas jest suchy, konieczne jest jego nasmarowanie silikonem w sprayu, nawet jeśli nie pojawiła się taka informacja na wyświetlaczu.

Sposób wykonania smarowania:

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

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się informacja o konieczności smarowania „LUBE”, postępuj w następujący sposób aby ją usunąć:

- 1) Naciśnij równocześnie START, STOP i ENTER i przytrzymaj przez 5 sekund. Włóż klucz bezpieczeństwa. Na wyświetlaczu pojawi się „ALTXXX Engineering Mode”. Znajdujesz się w menu diagnostycznym. Za pomocą ▲/▼ możesz aktywować poszczególne punkty.
- 2) Przewiń za pomocą ▲ w dół, aż pojawi się „LUBE MESSAGE RESET” (Usunięcie informacji o smarowaniu). Naciśnij ENTER, odliczanie zostało wyzerowane.
- 3) Naciśnij STOP aby opuścić menu.

6. Wskazówki treningowe

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

Wskazówki ogólne do treningu:

- Nigdy nie ćwicz zaraz po posiłku.
- Jeśli to możliwe, zorientuj trening na tętno.
- Przed rozpoczęciem treningu, wykonaj rozgrzewkę mięśni.
- 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 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.

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

2.5 Czas trwania treningu

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

Rozgrzewka:

5 do 10 minut powolnego truchtu.

Trening właściwy:

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

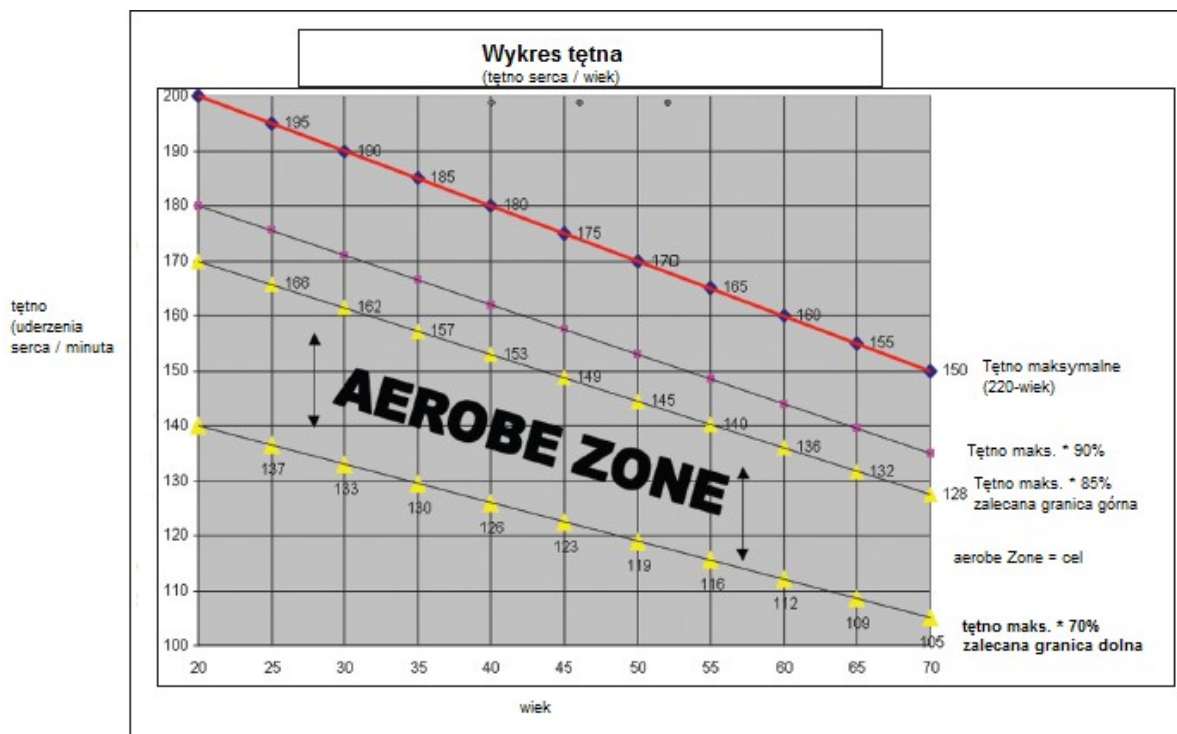
Rozprężenie:

5 do 10 minut powolnego poruszania.

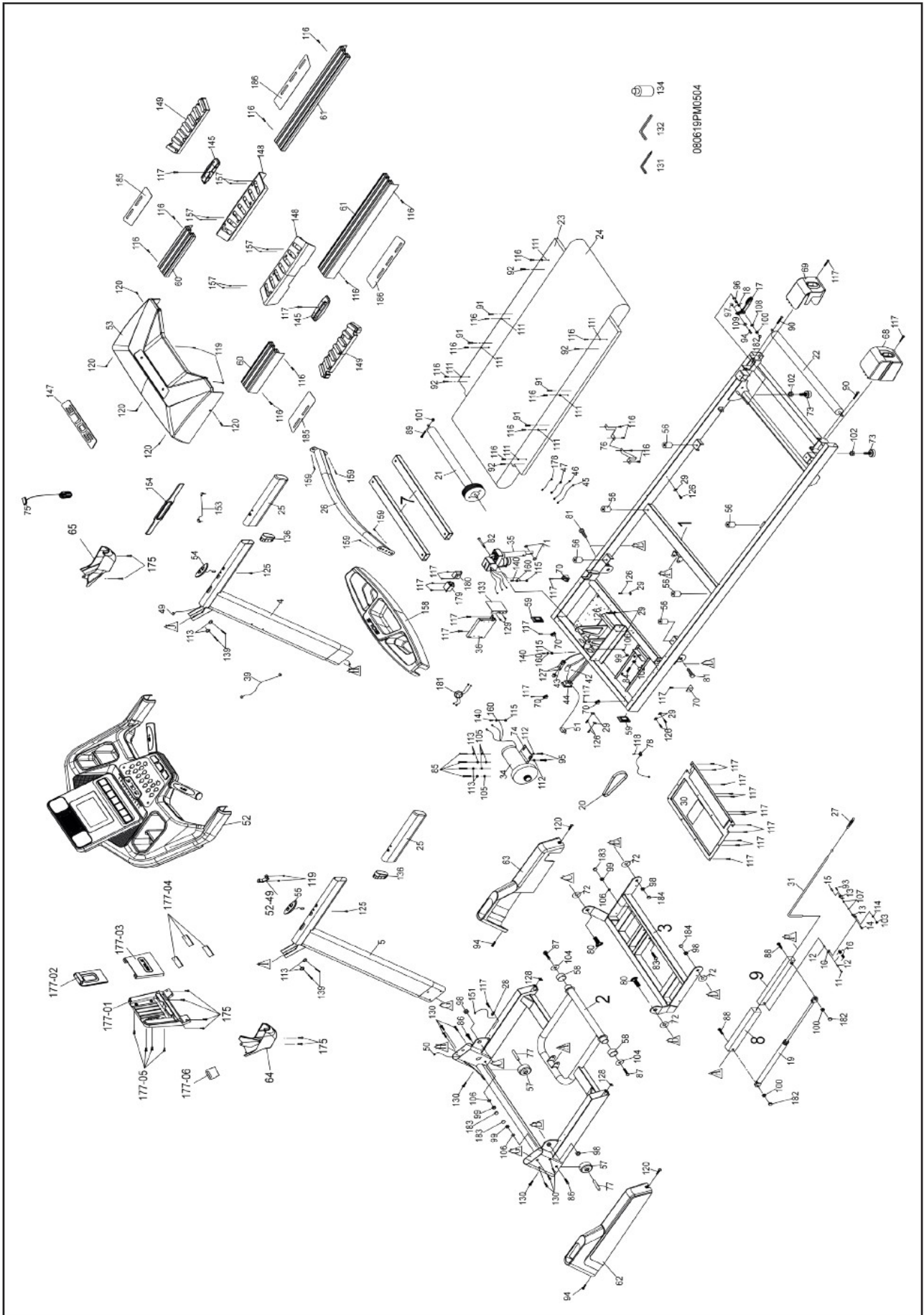
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

- Przez pierwsze 10 minut treningu wytrzymałościowego, organizm spala cukry zmagazynowane w mięśniach:
- Po ok. 10 minutach, dodatkowo spalany jest tłuszcz.
- Po 30-40 minutach rozpoczyna się metabolizm tłuszczów, a tłuszcz staje się podstawowym surowcem energetycznym.



7. Rysunek



8. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung	Menge	
3416	-1	Hauptrahmen	Main frame	1	
	-2	Vorderer Rahmen	Frame base	1	
	-3	Steigungsrahmen	Incline bracket	1	
	-4	Stütze, rechts	Right upright	1	
	-5	Stütze, links	Left upright	1	
	-6	Computerhalterung	Console support	1	
	-7	Verbindungsrahmen	Deck cross Brace	2	
	-8	Klappmechanis, außen	Outer slide	1	
	-9	Klappmechanismus, innen	Inner slide	1	
	-10	Verbindungsstück	Link	1	
	-11	Pin Feder	Link shaft	1	
	-12	Buchse	Buchse	2	
	-13	Fixierung	Fastening bracket	2	
	-14	Pin	Link	1	
	-15	Buchse	Bushing	1	
	-16	Feder	Spring	1	
	-17	Entriegelungshebel	Release lever	1	
	-18	Feder	Spring	1	
	-19	Zylinder	Cylinder	1	
	-20*	Antriebsriemen	Belt	1	
	-21	Rolle, vorne	Front roller	1	
	-22	Rolle, hinten	Rear roller	1	
	-23	Laufdeck	Running deck	1	
	-24*	Laufgurt	Running belt	1	
	-25*	Schaumstoff	Handgrip foam	2	
	-26	Verbindungsstrebe für Stützen	Handrail support	1	
	-27	Feder für Stahlseil	Spring	1	
	-28	Kabelschelle	Wire clamp	1	
	-29	Kabelfixierung	Wire tie mount	8	
	-30	Bodenschutzplatte vorne	Top frame cover	1	
	-31	Stahlseil	Steel cable	1	
	-32-33	Wird nicht benötigt	No needed	0	
	-34*	Motor	Motor	1	
	-35*	Steigungsmotor	Incline motor	1	
	-36	Platine für Motor	PCB	1	
	-37	Kabel für Geschwindigkeitsverstellung	Speed Adjustment Switch W/Cable	800mm	1
	-38	Kabel für Steigungsverstellung	Incline Adjustment Switch W/Cable	800mm	1
	-39	Handpuls-kabel	Handpulse Wire	400mm	1
	-40-1	Handpulssensor, links	Handpulse W/Cable Assembly(L)	400mm	1
	-40-2	Handpulssensor, rechts	Handpulse W/Cable Assembly(R)	400mm	1
	-41	Kunststoffkappe für Handpulssensor	Handpulse End Cap	2	
	-42	Sicherungshalterung	Breaker	1	
	-43	Ein/Aus-Schalter	Power Socket	1	
	-44	Hauptschalter	AC Electronic Module	1	
	-45	Verbindungskabel, schwarz	Connecting wire (Black)	100mm	1
	-46	Verbindungskabel, weiß	Connecting wire (White)	250mm	1
	-47	Verbindungskabel, schwarz	Connecting wire (Black)	250mm	1
	-48	Computerkabel, oben	Computer cable (Upper)	800mm	1
	-49	Computerkabel, Verbindungsstück	Computer cable (Middle)	1300mm	1
	-50	Computerkabel, unten	Computer cable (lower)	1200mm	1
	-51	Netzkabel	Power Cord	1	
	-52	Computer	Console Assembly	1	
	-53	Motorenabdeckung	Motor Top Cover	1	
	-54	Geschwindigkeitsverstellung mit Kabel	Speed Adjustment Switch W/Cable	300mm	1
	-55	Steigungsverstellung mit Kabel	Incline Adjustment Switch W/Cable	300mm	1
	-56	Laufdeckdämpfer	Cushion	6	
	-57	Transportrolle, große	Transportation Wheel(, big version)	2	
	-58	Transportrolle, klein	Transportation Wheel(, small version)	2	
	-59	Kunststoffkappe,	End cap	2	
	-60	Seitliche Abdeckung, kurz	Running belt foot rail	305mm	2
	-61	Seitliche Abdeckung, lang	Running belt foot rail	715mm	2
	-62	Abdeckung für Rahmen, links	Frame base cover-L	1	
	-63	Abdeckung für Rahmen, rechts	Frame base cover-R	1	
	-64	Kunststoffabdeckung, linker Handlauf, links	Console mast cover-L	1	
	-65	Kunststoffabdeckung, rechter Handlauf, rechts	Console mast cover-R	1	
	-66-67	Wird nicht benötigt	No needed	0	

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung	Menge
-68	Abdeckung für Laufdeck hinten links	Rear Adjustment Base (L)		1
-69	Abdeckung für Laufdeck hinten rechts	Rear Adjustment Base (R)		1
-70	Halterung für Motorabdeckung	Motor Cover Anchor(D)		5
-71	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon Washer	Ø24xØ10x3	2
-72	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon Washer	Ø50xØ13x3	4
-73	Höhen niveausausgleich	Adjustment Foot Pad		2
-74	Motorhalterung	Motor bracket		1
-75	Not-Aus-Schlüssel	Emergency key		1
-76	Laufgurtzentrierung	Belt guide		2
-77	Buchse für Rolle	Wheel Sleeve		2
-78	Sensor Kabel	Sensor W/Cable	1200mm	1
-79	Wird nicht benötigt	No needed		0
-80	Schlossschraube	Carriage Bolt	1/2"x1 1/4"	2
-81	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	1/2"x1"	2
-82	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	3/8"x4 1/2"	1
-83	ISEchskantschraube	Hex Head Bolt	3/8"x3 3/4"	1
-84	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	3/8"x1 1/4"	1
-85	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	3/8"x3/4"	4
-86	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	3/8"x2"	2
-87	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	5/16"x1"	2
-88	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	5/16"x2 3/4"	2
-89	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	M8x60	1
-90	Innensechskantsenkkopfschraube	Socket Head Cap Bolt	M8x80	2
-91	Innensechskantsenkkopfschraube	Socket Head Cap Bolt	M8x50	4
-92	Innensechskantsenkkopfschraube	Flat Head Countersink Bolt	M8x25	4
-93	Kreuzschlitzschraube	Phillips Head Screw	M3x10	1
-94	Kreuzschlitzschraube	Phillips Head Screw	M5x20	3
-95	Innensechskantschraube	Flat Head Countersink Bolt	M8x12	2
-96	Sechskantschraube	Button Head Socket Bolt	5/16"xUNC18x42	1
-97	Mutter, selbstsichernd	Nylon Nut	M5	1
-98	Mutter, selbstsichernd	Nylon Nut	1/2"	4
-99	Mutter, selbstsichernd	Nylon Nut	3/8"	4
-100	Mutter, selbstsichernd	Nylon Nut	5/16"	3
-101	Mutter, selbstsichernd	Nylon Nut	M8	1
-102	Mutter, selbstsichernd	Nut	3/8"	3
-103	Mutter, selbstsichernd	Nut	M3	1
-104	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø5/16"xØ35x1.5	2
-105	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø3/8"xØ25x2	4
-106	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø3/8"xØ19x1.5	4
-107	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø5x10x1.0	2
-108	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø5/16"xØ18x1.5	1
-109	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø5xØ13x1.0	1
-110	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø1/4"xØ19x1.5	4
-111	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy Washer	Ø25xØ20x1.1	8
-112	Federring	Split Washer	Ø8	2
-113	Federring	Split Washer	Ø10	8
-114	Federring	Split Washer	Ø3	1
-115	Unterlegscheibe, geriffelt	Star Washer	Ø5	4
-116	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Sheet metal screw	ST4x12	20
-117	Kreuzschlitzschraube	Tapping Screw	ST5x16	28
-118	Kreuzschlitzschraube	Tapping Screw	ST5x19	1
-119	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Sheet metal screw	ST3.5x12	64
-120	Kreuzschlitzschraube	Tapping Screw	ST5x16	11
-121-123	Wird nicht benötigt	No needed		0
-124	Kreuzschlitzschraube	Tapping Screw	ST3x12	4
-125	Kreuzschlitzschraube	Flat Head Socket Bolt	ST4x50	2
-126	Kreuzschlitzschraube	Tapping Screw	ST3.5x16	8
-127	Kreuzschlitzschraube	Tapping Screw	ST3x10	2
-128	Mutter	Speed Nut Clip	M5	2
-129	Kreuzschlitzschraube	Tapping Screw	ST3x8	6
-130	Kreuzschlitzschraube	Button Head Socket Bolt	5/16"x1 1/2"	8
-131	Kombischlüssel: Innensechskant/Kreuzschlitzsch	Allen Wrench Head Screw Wrench		1
-132	Innensechskantschlüssel	Allen Wrench		1
-133	Halterung für PCB	Controller back plate		1
-134	Schmiermittel	Lubricant		1
-135	Wird nicht benötigt	No needed		0
-136	Kunststoffkappe für Handlauf	Handgrip end		2
-137	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.5x32	8

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung	Menge
-138	Wird nicht benötigt	No needed		0
-139	Sechskantschraube	Hexhead screw	3/8"x1 3/4"	4
-140	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	4
-141-144	Wird nicht benötigt	No needed		0
-145	Abstandshalter	Spacer		2
-146	Wird nicht benötigt	No needed		0
-147	Sole logo	Sole plate		1
-148	Seitliche Trittplattenabdeckung	Pedal cover		2
-149	Trittplatte	Pedal		2
-150	Wird nicht benötigt	No needed		0
-151	Erdungskabel	Ground wire	1000mm	1
-152	Wird nicht benötigt	No needed		0
-153	Audiokabel	Audio Cable	400mm	1
-154	Brustgurt (optional)	Chest Strap(Optional)		1
-155-156	Wird nicht benötigt	No needed		0
-157	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.5x18	8
-158	Trinkflaschenhalter	Beverage Holder		1
-159	Sechskantschraube	Button Head Socket Bolt	5/16"x3/4"	4
-160	Federring	Split Washer	Ø5	4
-161-174	Wird nicht benötigt	No needed		0
-175	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.5x16	8
-176	Wird nicht benötigt	No needed		0
-177-1	Tablehalterung, Grundrahmen	Table holder, bottom side		1
-177-2	Arretierung	Adjustable clip		1
-177-3	Tablehalterung, Vorderseite	Table holder front side		1
-177-4	Schaumstoff für Tablehalter	Foam for table holder		3
-177-5	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.5x12	4
-177-6	Schaumstoff für Tablehalter	Foam for table holder		1
-178	Verbindungskabel	Connection wire	150mm	1
-179	Filter	Filter		1
-180	Choke	Choker		1
-181	Verbindungskabel zum Motor	Connection cable to the motor	650mm	1
-182	Schraubenabdeckung	Bolt cap	13mm	3
-183	Schraubenabdeckung	Bolt cap	14mm	3
-184	Schraubenabdeckung	Bolt cap	19mm	2
-185	Antirutschpad	Non slippery rubber		2
-186	Antirutschpad	Non slippery rubber		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, 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

