

HAMMER

RACER S



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 siodełka.....	9
3.3.	Ustawienie kierownicy.....	9
3.4.	Wypoziomowanie urządzenia.....	9
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	9
5.	Komputer.....	10
5.1.	Przyciski komputera.....	10
5.2.	Funkcje komputera.....	10
5.3.	Uruchomienie komputera.....	11
5.3.1.	Szybki Start.....	11
6.	Wskazówki treningowe.....	13
6.1.	Częstotliwość treningu.....	13
6.2.	Intensywność treningu.....	14
6.3.	Trening zorientowany na tętno.....	14
6.4.	Kontrola treningu.....	14
6.5.	Czas trwania treningu.....	15
7.	Rysunek.....	16
8.	Lista części.....	18

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja roweru spinningowego, urządzenia zależnego od liczby obrotów, wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/10.
- Maksymalne obciążenie: 150 kg.
- Urządzenia 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 użytkowania.
6. Z każdej strony sprzętu musi się znajdować min. 1,5m wolnej przestrzeni.
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. (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 sprzętu w wilgotnych pomieszczeniach (łazienka) lub na balkonie.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/10 klasy H. 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, 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

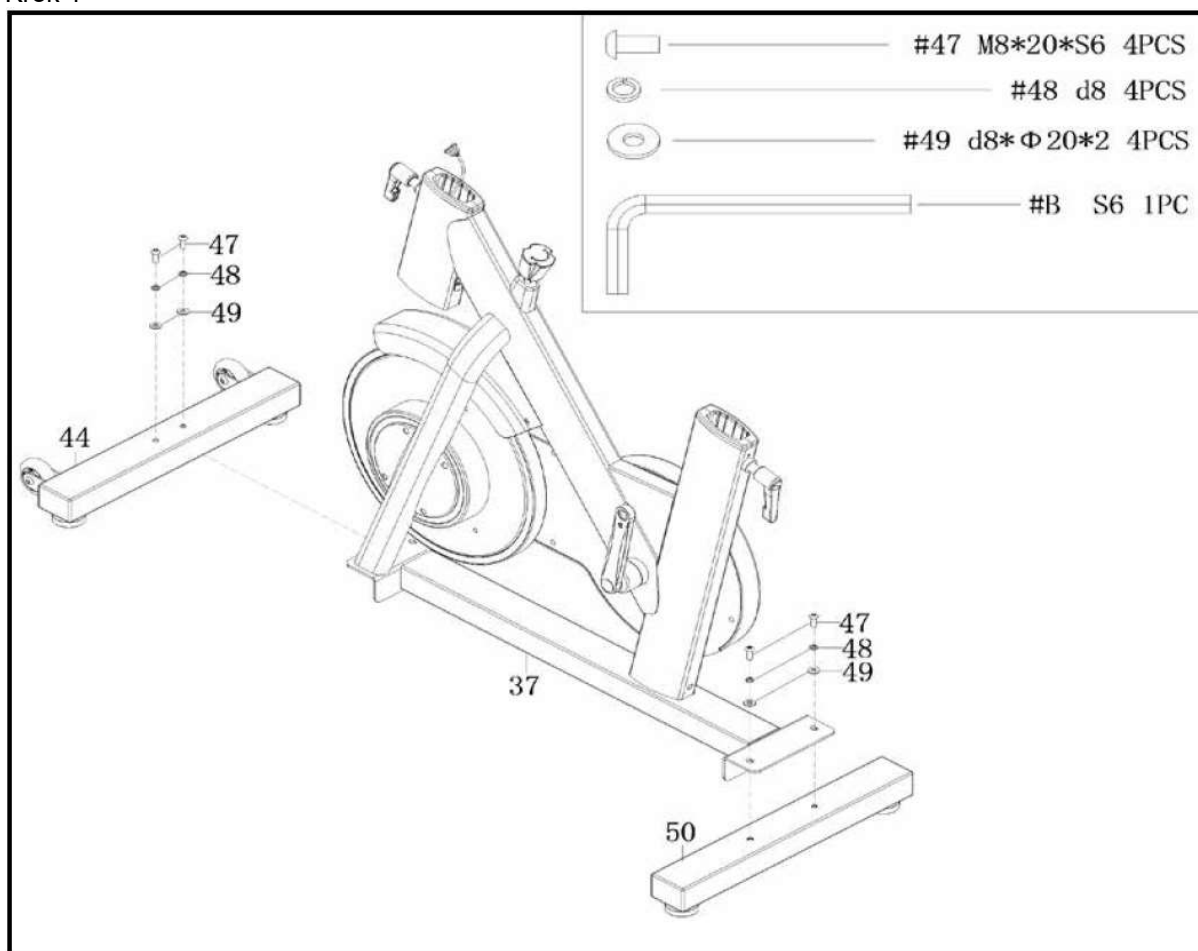
W celu ułatwienia montażu urządzenia, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

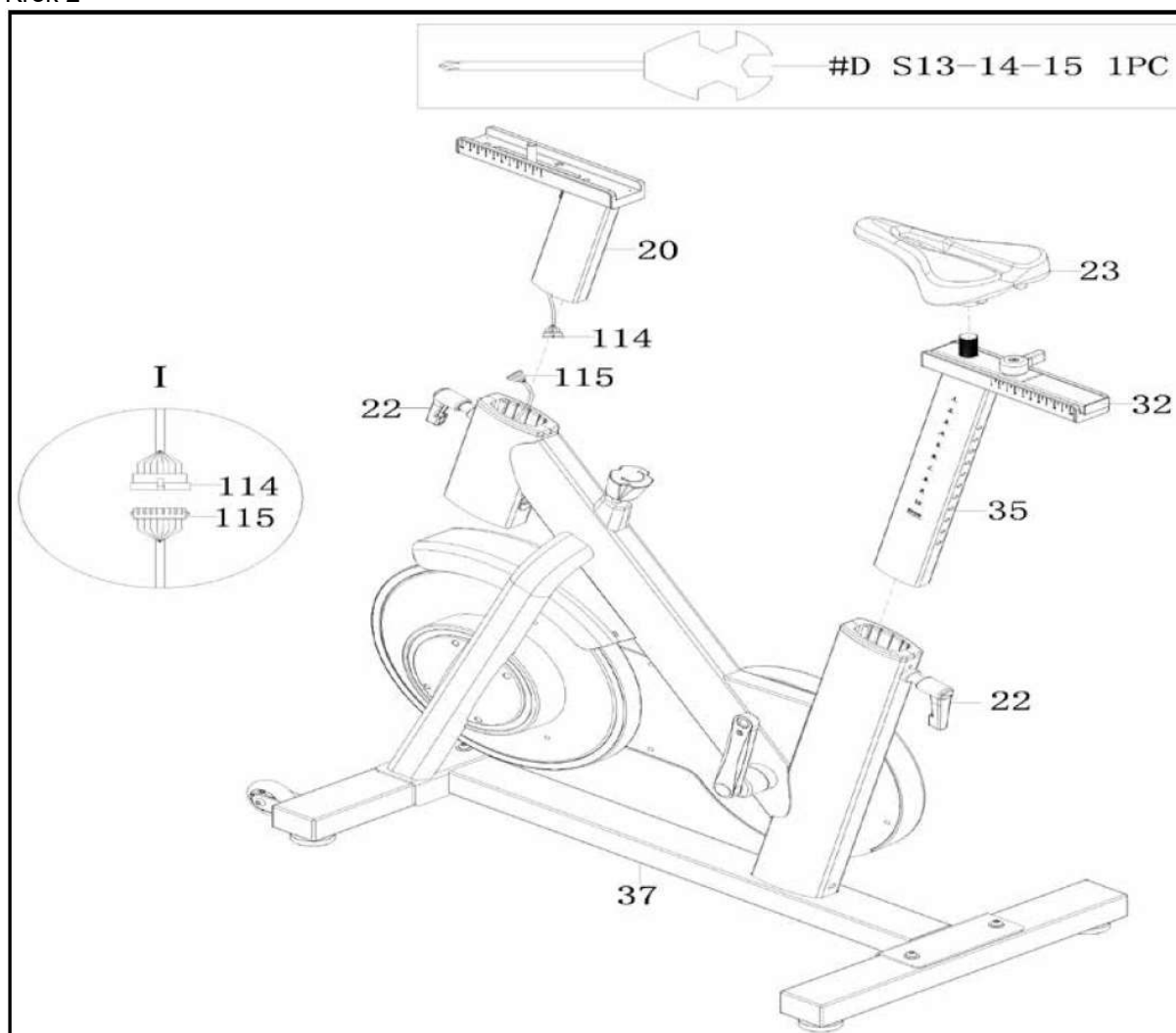
- Rozpakować wszystkie części z opakowania i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- Główną ramę umieścić na podkładzie chroniącym podłogę, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi. Podkład powinien być płaski i niezbyt gruby, tak aby rama mogła stać stabilnie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 1,5m wolnej przestrzeni z każdej strony.

3.1 Montaż krok po kroku

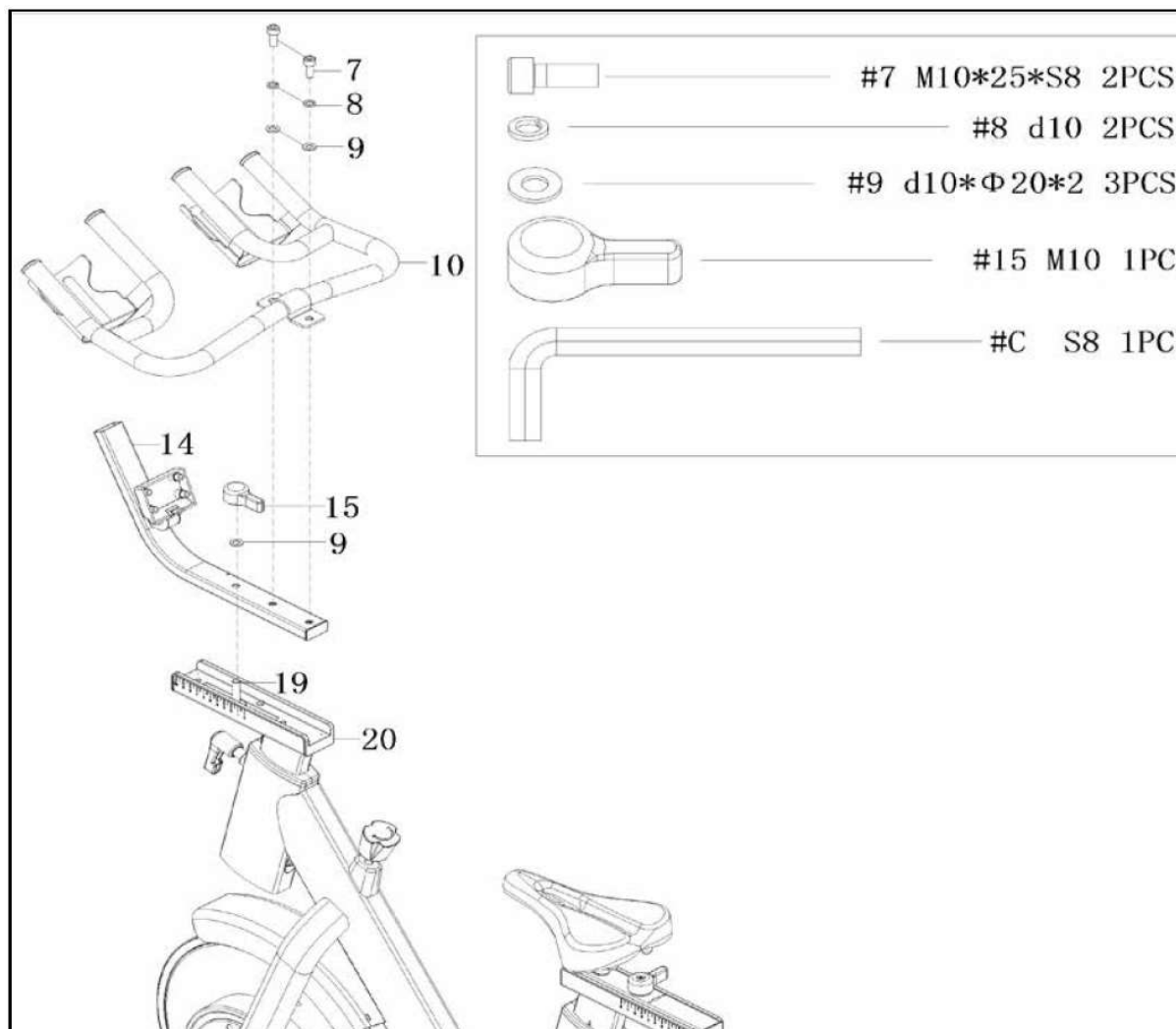
Krok 1



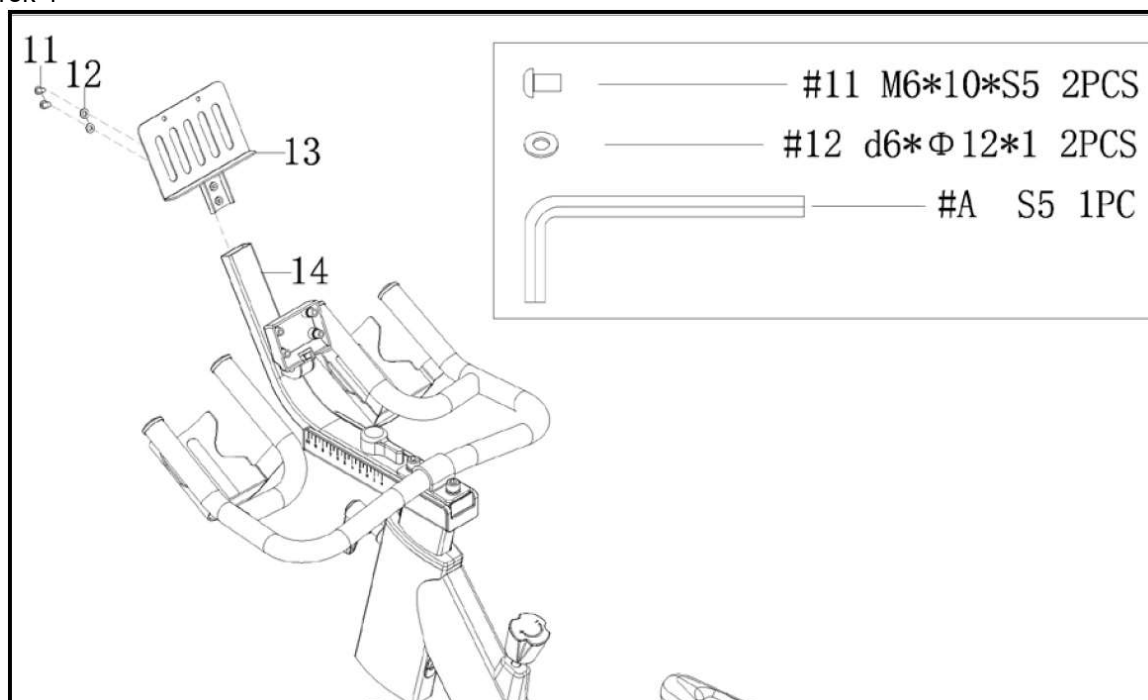
Krok 2



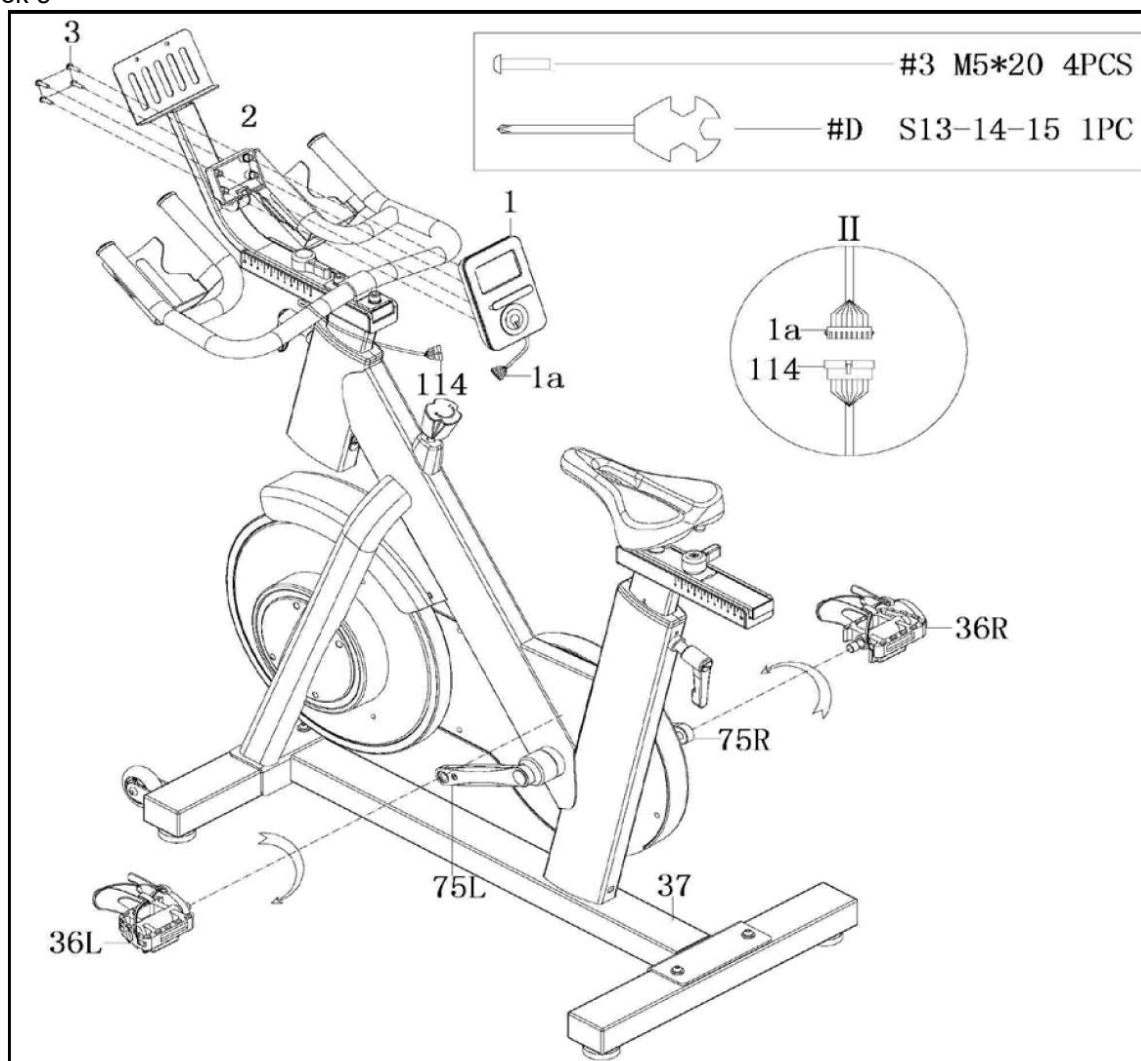
Krok 3



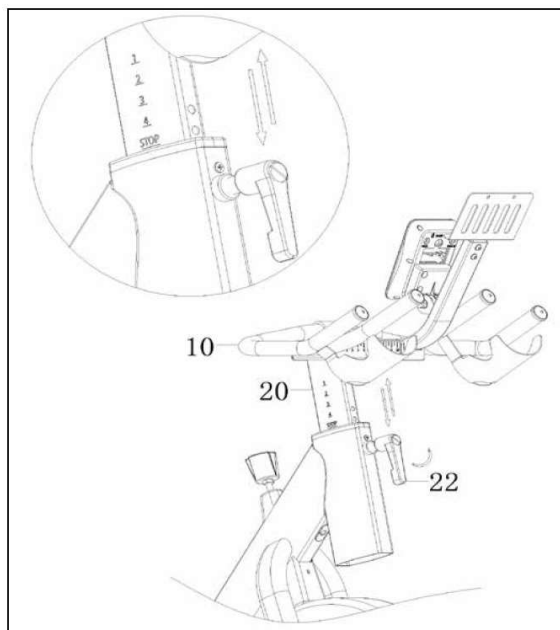
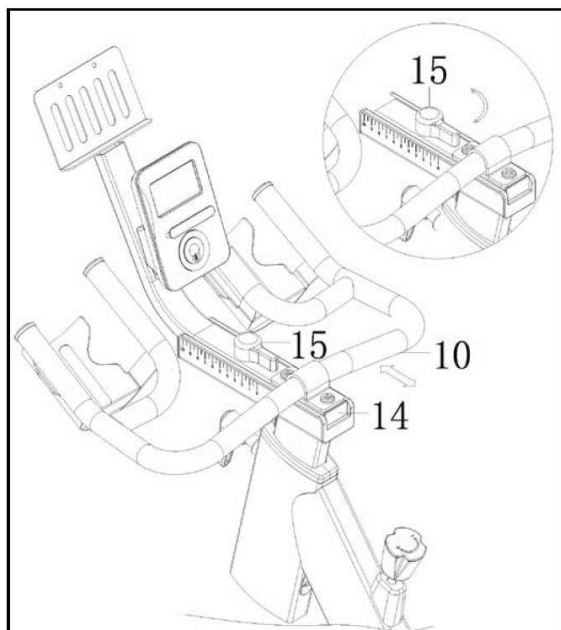
Krok 4



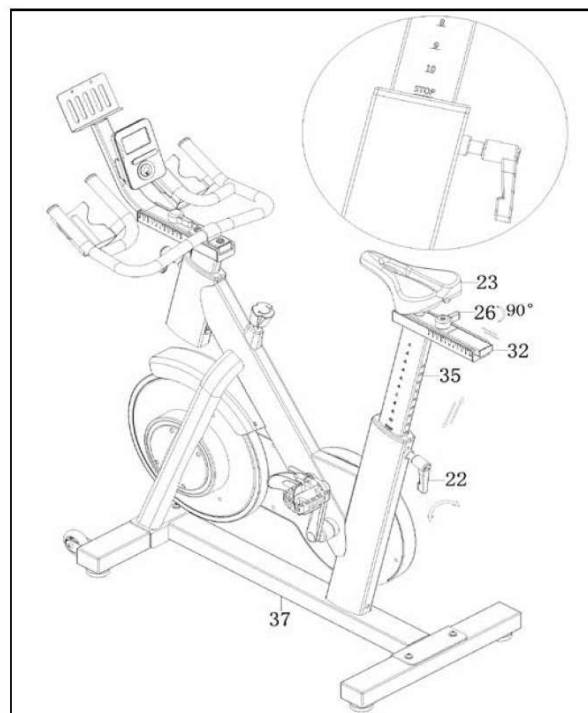
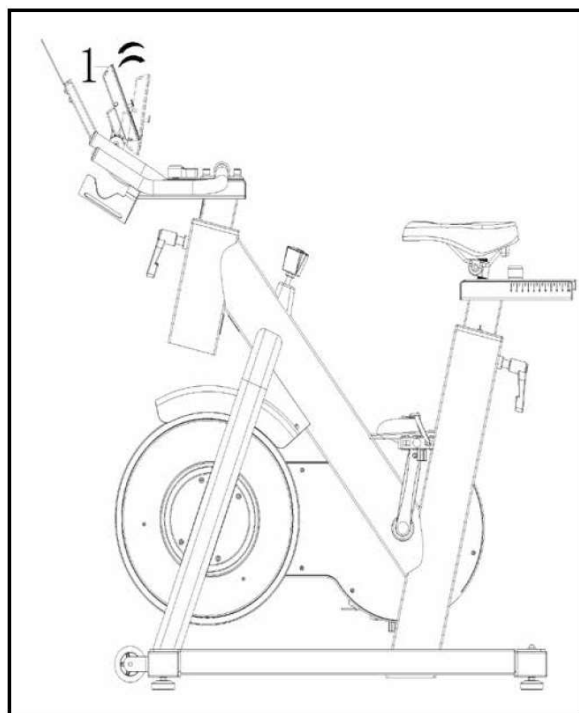
Krok 5



Krok 6/7



Krok 8/9



3.2 Ustawienie siodełka

Wysokość siodełka (ustawienie pionowe) . Zaleca się aby ustawić siodełko w takiej pozycji, aby siedząc na rowerze i trzymając kierownicę, jednocześnie dotykać czubkami palców podłoża.



Siodełka nie wolno wyciągnąć wyżej niż oznakowanie „max”.

Ustawienie siodełka (poziome): Po ustawieniu wysokości siodełka należy przystąpić do ustawienia poziomego siodełka. W tym celu należy odkręcić śrubę motylkową i przesunąć siodełko odpowiednio do Twojego zasięgu wzrostu. Należy przestrzegać następujących zasad: Przy poziomo ustawionym pedale kąt pomiędzy udem a podudziem powinien wynosić 90°.

Nachylenie siodełka: Odkręcaj obie nakrętki na podstawie siodełka, aż do momentu, w którym siodełko będzie można lekko obrać. Przetaw nachylenie siodełka poprzez jego przyciśnięcie albo pociągnięcie. Kiedy siodełko jest odpowiednio nachylone, należy właściwym kluczem dokręcić nakrętki.

3.3 Ustawienie kierownicy

Po poluzowaniu obu śrub możesz ustawić kierownicę w najwygodniejszej pozycji – ustawienie zarówno poziome i pionowe.

3.4 Wypoziomowanie urządzenia

Przekręcając nakrętki na przedniej i tylnej podstawie urządzenia możesz je wypoziomować. Przekręcanie przeciwnie do ruchu wskazówek zegara powoduje wykręcanie. Zwróć uwagę, aby na nakrętce pozostała odpowiednia ilość zwojów.

4. Pielęgnacja i konserwacja

Konserwacja

- Sprzęt w zasadzie nie wymaga konserwacji.
- Należy regularnie sprawdzać wszystkie części urządzenia oraz osadzenie wszystkich śrub i połączeń.
- W przypadku stwierdzenia wadliwej pracy urządzenia należy skontaktować się z centrum serwisowym celem regulacji urządzenia lub wymiany uszkodzonych części . Sprzętu nie wolno używać do czasu naprawy.

Pielęgnacja

- Do czyszczenia używać wilgotnej szmatki bez ostrych środków czyszczących. Chronić komputer przed wilgocią.
- Części (kierownica, siodełko) mające kontakt z potem wymagają czyszczenia tylko przy pomocy wilgotnej szmatki.

5. Komputer



1. Przyciski komputera

RESET:

Naciśnięcie pokrętła START/STOP przez 2 sekundy spowoduje nowy start. Krótkie przyciśnięcie aktywuje powrót do menu głównego.

RECOVERY:

Pomiar tętna spoczynkowego z przydzieleniem oceny w zakresie 1-6.

START / STOP:

Naciśnięcie START / STOP rozpoczyna lub kończy trening.

ENTER:

Potwierdza wprowadzoną wartość lub zmiana pomiędzy poszczególnymi wartościami.

+/- POKRĘTŁO:

Obracając zwiększenie / zmniejszenie wartości funkcji i oporu.

2. Funkcje komputera

TIME

Pokazuje czas treningu z dokładnością do sekundy (00:00 - 99:00).

SPEED

Pokazuje prędkość w km/h (wartość teoretyczna).

DISTANCE

Pokazuje dystans z dokładnością do 0,01 km (00,00 - 999,0).

RPM

Ilość obrotów na minutę.

PULSE

Pomiar tętna: Zakres 40 - 240 uderzeń na minutę.

CALORIES

Pokazuje spalanie kalorii podczas treningu.

OPÓR TRENINGU

Pokazuje opór treningu w zakresie 1-16.

5.2.1 Wskazówki do poszczególnych funkcjiPomiar tętna przy pomocy pasa telemetrycznego (opcjonalny)

Komputer został wyposażony w chip, który umożliwia bezprzewodowy przekaz tętna za pomocą pasa telemetrycznego (5,0-5,5 kHz).

Bluetooth / aplikacja Kinomap

Podbierz aplikację KINOMAP i zainstaluj ją na telefonie lub iPad.

Na Twoim urządzeniu (telefon lub iPad) włącz Bluetooth. Wybierz rower spinningowy z listy dostępnych urządzeń.

Otwórz aplikację.

Wybierz w aplikacji „Brand directory”, „FitShow” i połącz.

5.3 Uruchomienie komputera**5.3.1 Szybki Start**

Naciskając START/STOP możesz od razu rozpocząć trening. Wszystkie wartości rozpoczną odliczanie.

Naciśnij START/STOP, aby zakończyć trening.

Przytrzymując dłużej pokrętkę START/STOP wracasz do menu głównego.

5.3.2. Programy użytkownika (P11-P15)

Wybierz P11-P15 używając pokrętki. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia.

Miga wskaźnik czasu, obracając pokrętkę ustaw czas. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wartość.

Miga wskaźnik dystansu, obracając pokrętkę ustaw dystans. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wartość.

Miga wskaźnik kalorii, obracając pokrętkę ustaw ilość kalorii do spalania. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wartość.

Miga pierwszy poziom oporu, obracając pokrętkę ustaw żądany opór. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wartość. Powtórz powyższy proces dla kolejnych poziomów oporu. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening.

Dane użytkownika zostaną zapisane.

5.3.2.1 Programy tętna (P16-P19) – 55% H.R, 75% H.R, 95% H.R i TARGER H.R

Maksymalne tętno zależy od wieku i ten program gwarantuje wykonanie zdrowego treningu w zakresie tętna maksymalnego.

Obracając pokrętko wybierz program tętna.

Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wybrany program tętna i wywołać okno ustawienia wieku.

Miga wskaźnik czasu, obracając pokrętką ustaw czas treningu. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wartość.

Miga wskaźnik dystansu, obracając pokrętką ustaw dystans. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wartość.

Miga wskaźnik kalorii, obracając pokrętką ustaw ilość kalorii do spalania. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wartość.

Miga wskaźnik wieku, obracając pokrętką ustaw wiek użytkownika. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wartość.

Jeśli będzie migał program do sterowania tętnem docelowym, na komputerze wyświetli się informacja o tętnie docelowym użytkownika uzależnionym od wieku użytkownika.

Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening.

5.3.2.2 Tętno docelowe (PULS PRO: P19)

Użytkownik może ustawić dowolne tętno docelowe, aby wykonać ćwiczenia.

Obracając pokrętko wybierz program TARGET HEART RATE.

Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wybór i wywołać okno ustawienia czasu.

Miga wskaźnik czasu, obracając pokrętką ustaw czas treningu. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wartość.

Miga wskaźnik dystansu, obracając pokrętką ustaw dystans. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wartość.

Miga wskaźnik kalorii, obracając pokrętką ustaw ilość kalorii do spalania. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wartość.

Miga wskaźnik tętna docelowego, obracając pokrętką ustaw tętno docelowe. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wartość.

Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening.

WSKAZÓWKA: podczas treningu tętno użytkownika zależy od poziomu oporu i ilości. Program kontrolny tętna gwarantuje, że tętno jest w przedziale ustawionej wartości. Jeśli komputer stwierdzi, że Twoje aktualne tętno jest wyższe niż ustawione, automatycznie zmniejszy wartość oporu, albo możesz zwolnić tempo treningu. Jeśli Twoje aktualne tętno jest niższe niż ustawione, automatycznie zwiększy wartość oporu i możesz przyspieszyć tempo treningu.

5.3.2.3 Program manualny i programy predefiniowane (P1-P10)

Obracając pokrętko wybierz żądany program.

Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wybór i wywołać okno ustawienia czasu.

Miga wskaźnik czasu, obracając pokrętkę ustaw czas treningu. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wartość.

Miga wskaźnik dystansu, obracając pokrętkę ustaw dystans. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wartość.

Miga wskaźnik kalorii, obracając pokrętkę ustaw ilość kalorii do spalenia. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wartość.

Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening.

5.3.2.4 RECOVERY

Pomiar tętna spoczynkowego służy do porównywania tętna przed i po treningu. Celem jest określenie poprzez pomiar wydajności serca. Wykonaj test w następujący sposób: Twoje aktualne tętno jest wyświetlane dzięki pasowi telemetrycznemu. Naciśnij RECOVERY, aby rozpocząć pomiar tętna spoczynkowego. Program komputerowy zatrzyma się.

Czas spada z 60 sekund do 0 sekund. Gdy czas osiągnie 0 na ekranie pojawi się wynik testu (F1-F6).

F1 = doskonała

F2 = dobra

F3 = dostateczna

F4 = poniżej średniej

F5 = niedobra

F6 = zła

F. Jeśli komputer nie rozpozna aktualnego tętna i pomiar tętna spoczynkowego nie rozpocznie się pomimo naciśnięcia RECOVERY. Naciśnij podczas pomiaru tętna spoczynkowego RECOVERY, aby zakończyć test i wrócić do statusu zatrzymania.

6. Wskazówki treningowe

Trening na rowerze spinningowym 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 – powolne pedałowanie.
- Pod koniec treningu zmniejsz prędkość. Nigdy nie kończ treningu nagle.

6.1 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.

6.2 Intensywność treningu

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

Ilość obrotów (RPM)

Przy treningu wytrzymałościowym zaleca się zasadniczo wybór niskiego poziomu oporu przy większej ilości obrotów (RPM – Revolutions per minute = obroty na minutę). Zwróć uwagę na to, żeby ilość obrotów była ok. 80 obrotów na minutę i nie przekraczała 100.

6.3 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 powinienś 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.

6.4 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: $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$

6.5 Czas trwania treningu

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

Rozgrzewka:

5 do 10 minut wolnego poruszania się ze wzrastającą intensywnością.

Trening właściwy:

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

Rozprężenie:

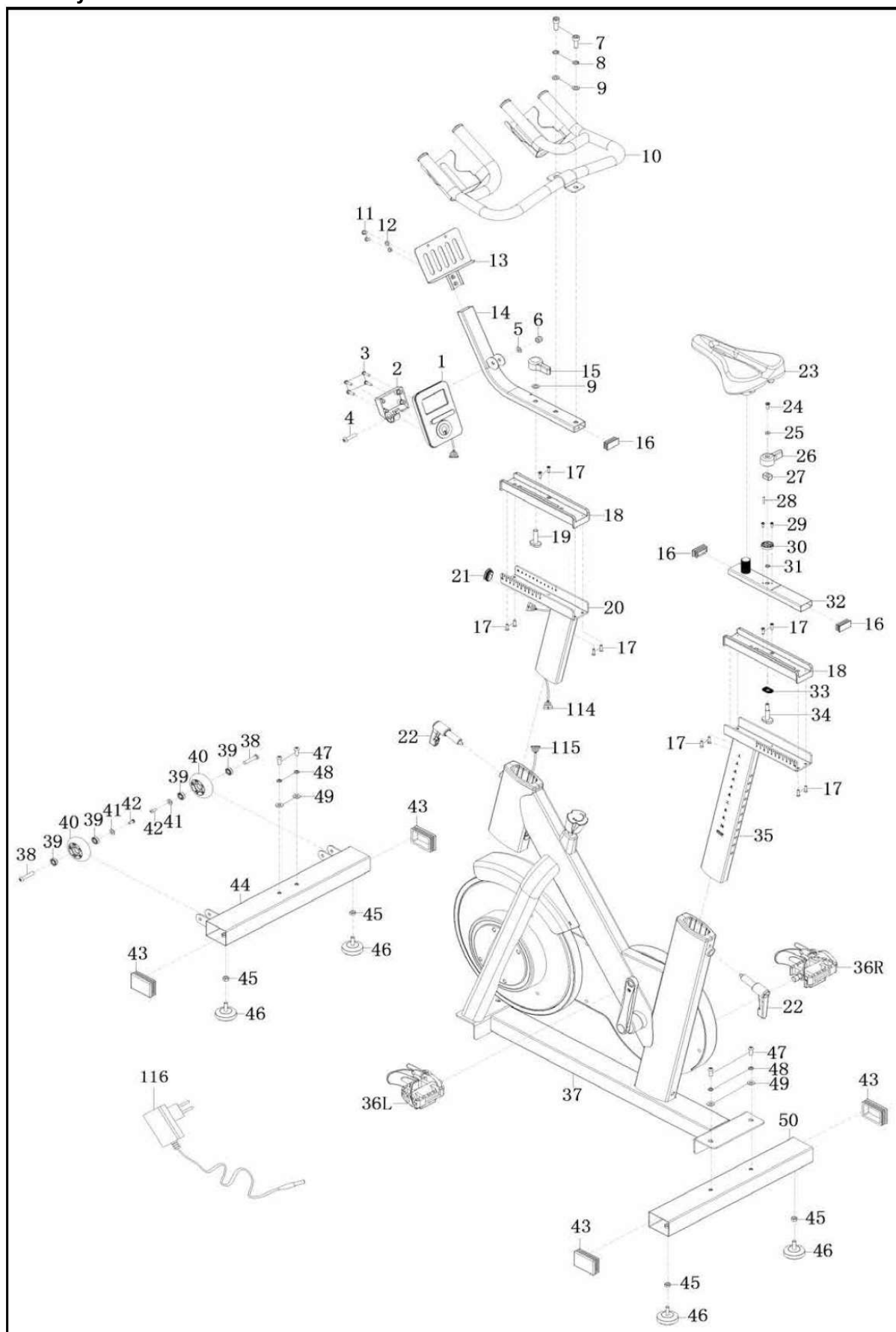
5 do 10 minut wolnego poruszania się.

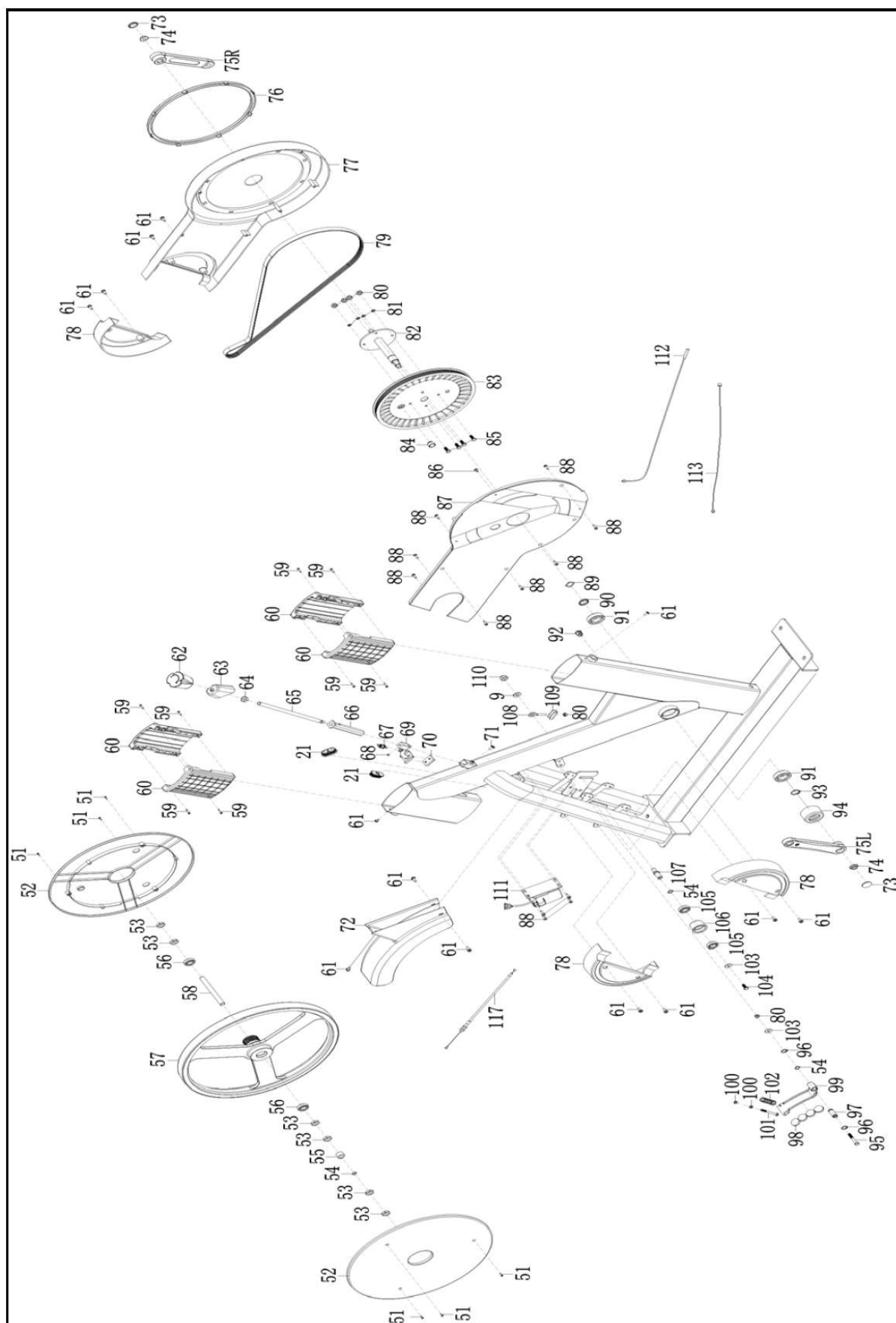
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle lub pojawią się oznaki przemęczenia.

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
-1	Computer	Computer		1
-2	Halterung von Computer	Computer holder		1
-3	Schraube	Bolt	M5x20	4
-4	Schraube	Bolt	M8x35	1
-5	Unterlegscheibe	Washer	d8	1
-6	Hutmutter	Cap Nut	M8	1
-7	Schraube	Bolt	M10x25	2
-8	Federscheibe	Spring washer	d10	2
-9	Unterlegscheibe	Washer	d10	4
-10	Handgriff	Handlebar		1
-11	Schraube	Bolt	M6x10	2
-12	Unterlegscheibe	Washer	d6	2
-13	Tablethalter	IPAD holder		1
-14	Haltestange für Computer	Computer tube		1
-15	Drehgriff	Knob	M10	1
-16	Schutzkappe, rechteckig	Square end cap		3
-17	Schraube	Bolt	M5x18	12
-18	Verstellungsschiene, unten	Lower sliding plate		2
-19	Fixierung Handgriff horizontal	Fixed plate of Horizontal handlebar tube		1
-20	Führungsschiene Handgriff	Handlebar tube join		1
-21	Abdeckung	Grommet		3
-22	Drehgriff L-Form	L type handle		2
-23	Sattel	Seat		1
-24	Schraube	Bolt	M5x10	1
-25	Unterlegscheibe	Washer	d5	1
-26	Drehgriff Sattelstützrohr	Handlebar of horizontal saddle tube		1
-27	Verriegelungskern	Locking core		1
-28	Pin	Pin		1
-29	Schraube	Bolt	M4x12	2
-30	Stopper	Limiter		1
-31	Gummistopfen	Rubber		1
-32	Sattel Verstellungsschiene	Horizontal saddle tube		1
-33	Gummiring	Rubber paste		1
-34	Fixierung Sattelstützrohr	Fixed plate of horizontal saddle tube		1
-35	Sattelstützrohr	Saddle tube		1
-36L/R	Pedal	Pedal		2
-37	Unterer Rahmen	Lower frame		1
-38	Schraube	Bolt	M6	2
-39	Kugellager	Bearing		4
-40	Rollen	Rollers		2
-41	Unterlegscheibe	Washer	d6	2
-42	Schraube	Bolt	M6x12	2
-43	Abdeckkappen	End Cap		4
-44	Standfuß vorn	Front stabilizer		1
-45	Mutter	Nut	M8	4
-46	Fußkappen einstellbar	Adjustable Footpad	M8	4
-47	Schraube	Bolt	M8	4
-48	Federscheibe	Spring washer	d8	4
-49	Unterlegscheibe	Washer	d8	4
-50	Hintere Standfuß	Rear stabilizer		1
-51	Schraube	Bolt	ST3x12	6
-52	Abdeckung Schwungrad	Cover for flywheel		2
-53	Mutter	Nut	M12	6
-54	Unterlegscheibe, gewellt	Wave washer	d12	3
-55	Abstandshülse	Spacer		1
-56*	Kugellager	Bearing		2
-57	Schwungrad	Flywheel		1
-58	Schwungrad Welle	Flywheel shaft		1
-59	Schraube	Bolt	ST3x16	8
-60	Buchse	Bushing		4
-61	Schraube	Bolt	M5x10	13
-62	Stopp Knopf	Stopp knob		1
-63	Abdeckung	Cover		1
-64	Mutter	Nut	M10	1
-65	Schraube	Bolt		1
-66	Buchse	Bushing		1
-67	Feder	Spring		1
-68	Schraube	Bolt	M5x5	1

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-69	Halter für Bremse	Brake Holder		1
-70	Bremsbelag, Filz	Felt Brake Pad		1
-71	Schraube	Bolt	M6x10	1
-72	Abdeckung vorn	Front cover		1
-73	Abdeckung Kurbel	Crank cover		2
-74	Mutter	Nut	M10	2
-75L/R	Kurbel	Crank		2
-76	Kunststoffring	Ring		1
-77	Abdeckung, außen	Outer cover		1
-78	Abdeckung	Cover		3
-79*	Riemen	Belt		1
-80	Mutter	Nut	M6	6
-81	Federscheibe	Spring washer	d6	4
-82	Welle, mitte	Centre shaft join		1
-83	Riemenscheibe	Belt plate		1
-84	Magnet	Magnet		1
-85	Schraube	Bolt	M6x16	4
-86	Schraube	Bolt	ST 4.2 x8	1
-87	Abdeckung, innen	Inner cover		1
-88	Schraube	Bolt	ST 4.2x16	12
-89	Unterlegscheibe gebogen	Wave washer		1
-90	Abstandshalter	Spacer		1
-91*	Kugellager	Bearing		2
-92	Hülse	Grommet		1
-93	Unterlegscheibe	Washer	d20	1
-94	Abdeckung	Cover		1
-95	Schraube	Bolt	M6x45	1
-96	Unterlegscheibe	Washer	D12	2
-97	Achse	Board Axle		1
-98	Magnet	Magnet		4
-99	Magnet Platte	Magnetic plate		1
-100	Mutter	Nut	M5	2
-101	Schraube	Bolt	M5x60	1
-102	Feder	Spring		1
-103	Unterlegscheibe	Washer		2
-104	Schraube	Bolt	M6x10	1
-105*	Kugellager	Bearing		2
-106	Umlenkrolle	Idler Pulley		1
-107	Welle	Shaft		1
-108	Kettenbolzen	Chain bolt	M6	1
-109	U-Halterung	U-seat		1
110	Mutter	Nut	M6x12	1
111*	Motor	Motor		1
-112*	Sensorkabel	Sensor		1
-113	Stromkabel	Power cable		1
-114	Computerkabel	Computer cable		1
-115	Computerkabel	Computer cable		1
-116	Adapter	Adaptor		1
-117	Seilzug	Tension wire		1
-A	Inbusschlüssel	Wrench	S5	1
-B	Inbusschlüssel	Wrench	S6	1
-C	Inbusschlüssel	Wrench	S8	1
-D	Gabelschlüssel	Spanner		1

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

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:

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