

SOLE
by **HAMMER**

E25



Instrukcja obsługi Art-Nr.:11004



WAŻNA INFORMACJA

**W trosce o bezawaryjne działanie Państwa urządzenia,
prosimy o przestrzeganie poniższych zaleceń:**

1. Zarówno podczas montażu, jak i w trakcie użytkowania urządzenia, należy smarować oznaczone na rysunku technicznym elementy gęstym smarem - rysunek znajduje się w instrukcji obsługi. Preferowany jest smar łożyskowy. Regularnie powtarzana czynność smarowania zniweluje tarcie poszczególnych elementów, tym samym pomoże uniknąć problemu wystąpienia skrzypienia.
2. Pamiętaj! Zawsze po zakończonym treningu wypnij urządzenie z sieci! Dla bezpieczeństwa należy odciąć dopływ prądu.
3. Po zakończonym treningu należy przetrzeć sprzęt z potu. Brak tej praktyki powoduje liczne korozje i uszkodzenia podzespołów elektronicznych.
4. Przypominamy, że zakupiony przez Państwa sprzęt, może być używany jedynie w pomieszczeniach zamkniętych. Sprzęt nie może być używany, bądź przechowywany na balkonie, tarasie, w jakimkolwiek miejscu, w którym występuje duża wilgotność.

Nieprzestrzeganie powyższych zaleceń może się wiązać z utratą gwarancji.

www.lord4sport.pl

FINNLO
FITNESS SYSTEMS

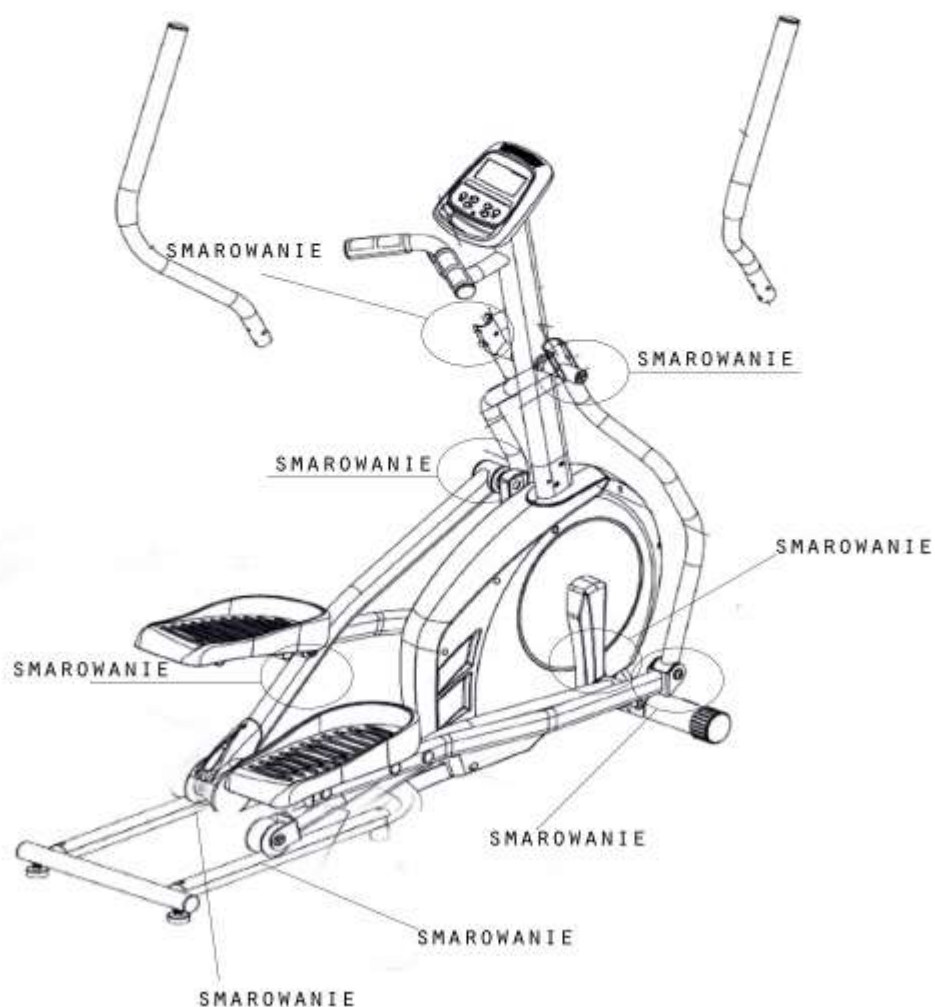
HAMMER

SOLE

Czynności związane z konserwacją

Zarówno podczas montażu, jak i w trakcie użytkowania urządzenia, należy smarować oznaczone na rysunku elementy gęstym smarem. Preferowany jest smar łożyskowy.

Regularnie powtarzana czynność smarowania zniweluje tarcie poszczególnych elementów, tym samym pomoże Nam uniknąć problemu wystąpienia skrzypienia.



Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	3
2.2.	Usuwanie.....	4
3.	Montaż.....	4
3.1.	Kroki montażowe.....	5
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	11
5.	Komputer.....	12
5.1.	Funkcje komputera.....	12
5.2.	Programowanie komputera.....	12
5.3.	Aplikacja Sole+.....	13
5.4.	Ładowanie urządzeń przenośnych przez port USB.....	14
5.5.	Programy.....	14
6.	Wskazówki treningowe.....	17
6.1.	Rodzaje treningu na orbitreku.....	18
6.2.	Wskazówki do treningu.....	18
7.	Rysunek.....	21
8.	Lista części.....	22

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja orbitreka, urządzenia zależnego od liczby obrotów klasy HC, wyprodukowanego zgodnie z normą EN ISO 20957-1/9, nieprzeznaczonego do celów terapeutycznych.
- Maksymalne obciążenie: 160 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 ani zwierzętom domowym lub osobom z ograniczeniami fizycznymi, sensorycznymi lub mentalnymi bawić się na ani w pobliżu sprzętu.
2. Regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały są dobrze przymocowane i czy nie widać uszkodzeń.
3. Niezwłocznie wymieniać uszkodzone części i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony. Należy zwrócić 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, minimum 1,5m.
7. Sprzęt ustawić na stałym i równym podłożu.
8. Nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłku.
9. Przed rozpoczęciem treningu fitness skonsultować się z lekarzem.
10. Bezpieczne używanie sprzętu może być zagwarantowane tylko w przypadku regularnego dokładnego sprawdzenia części zużywających się. Są one oznaczone * na liście części.
11. Sprzętu treningowego nigdy nie wolno używać jako zabawki.
12. Po każdym treningu należy zabezpieczyć urządzenie przed przypadkowym uruchomieniem.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Trenować w obuwiu, nigdy boso.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.
16. Nie stawiać urządzenia w wilgotnych pomieszczeniach (łazienka) lub na balkonie.
17. Zwróć uwagę na odpowiednią odległość pomiędzy kablem zasilającym a źródłem ciepła.
18. Orbitrek należy ustawić w takim miejscu, aby użytkownik widział zbliżające się do niego osoby.
19. Nie pozwalaj dzieciom bawić się folią opakowaniową. Mogą się w nią zaplątać i udusić podczas zabawy.
20. Ryzyko porażenia prądem! Wadliwa instalacja elektryczna lub zbyt wysokie napięcie sieciowe może prowadzić do porażenia prądem. Urządzenie należy podłączać tylko wtedy, gdy napięcie sieciowe w gniazdku odpowiada specyfikacji na tabliczce znamionowej. Nie używaj urządzenia, jeśli jest widocznie uszkodzone lub jeśli kabel sieciowy lub wtyczka sieciowa jest uszkodzona. Nie dotykaj wtyczki sieciowej mokrymi rękami. Nie wyciągaj wtyczki sieciowej z gniazdka ciągnąc za kabel sieciowy, zawsze trzymaj za wtyczkę.
21. Orbitrek może być jednocześnie używany tylko przez 1 osobę.

2. Informacje ogólne

Sprzęt odpowiada wymogom normy EN ISO 20957-1/9 klasy HC. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2014/30/WE i 2014/35/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

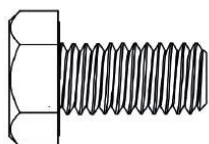
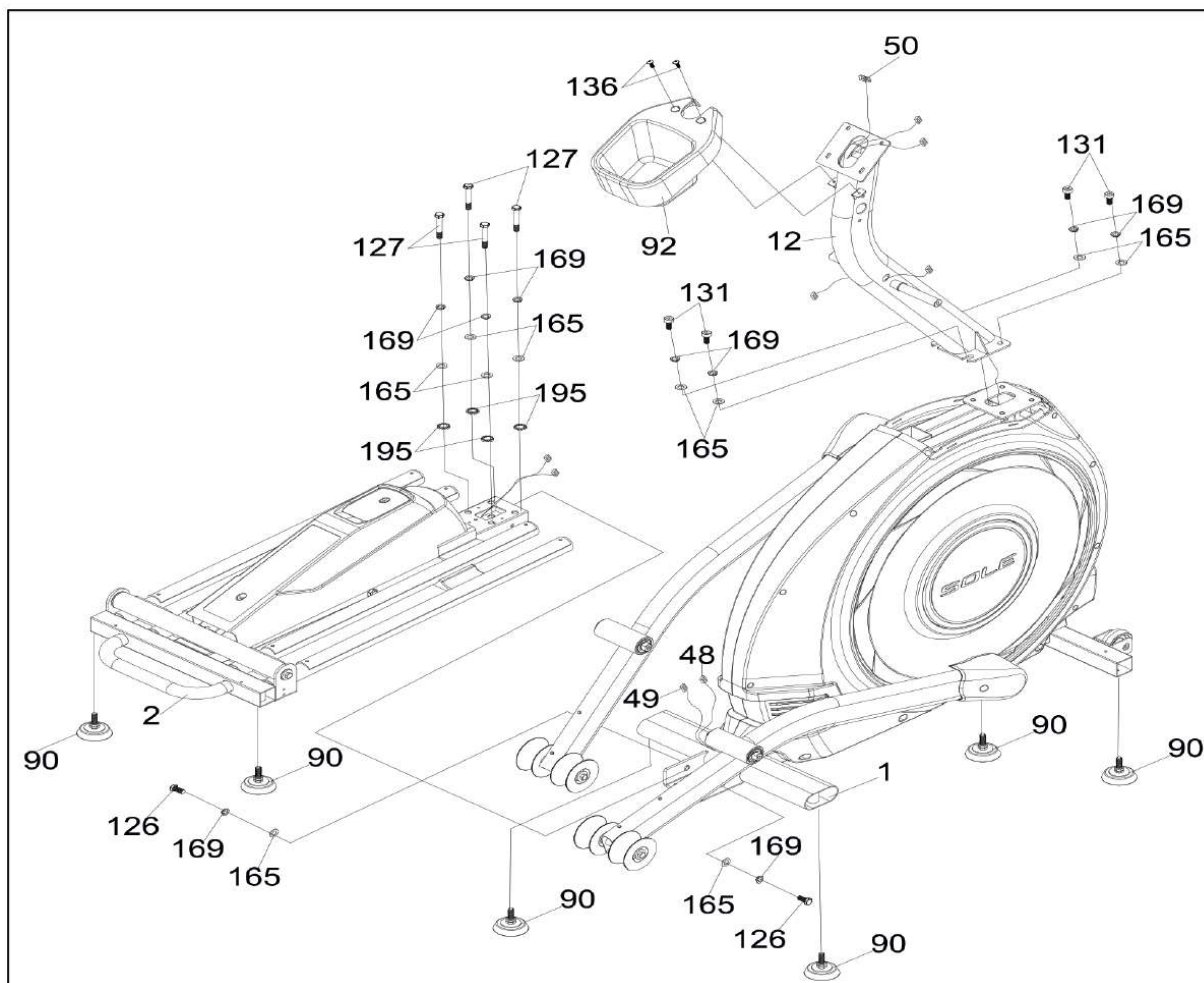
W celu ułatwienia montażu urządzenia, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

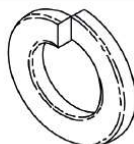
- Rozpakuj wszystkie części ze opakowania i ułóż je na podłodze obok siebie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 1,5m wolnej przestrzeni z każdej strony.
- Przed rozpoczęciem montażu urządzenie powinno osiągnąć temperaturę pokojową.

3.1. Kroki montażowe

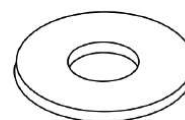
Krok 1



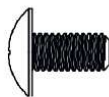
#126. Sechskantschraube
Hex head screw
3/8"x3/4" 2St./pcs



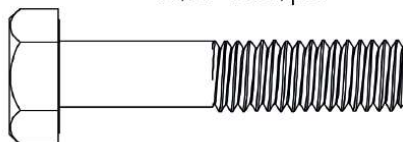
#169. Federring
Split washer
10/2T 10St./pcs



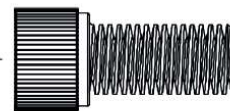
#165. Unterlegscheibe
Washer
3/8"x19x1.5T 10St./pcs



#136. Kreuzschlitzschraube
Phillips head screw
M5x10 2St./pcs



#127. Sechskantschraube
Hex head screw
3/8"x2" 4St./pcs



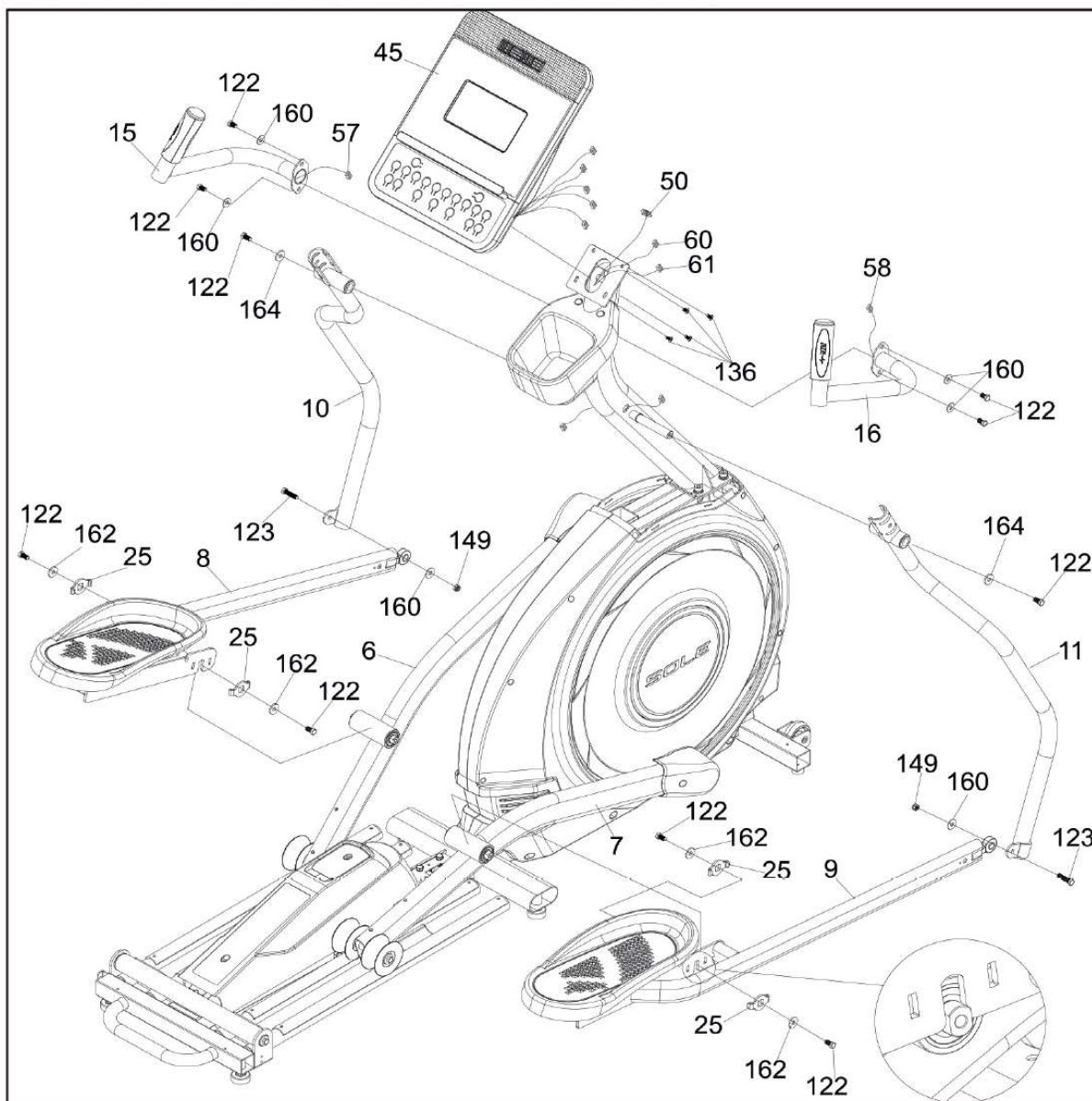
#131.
Innensechskantschraube
Socket screw
3/8"x3/4" 4St./pcs



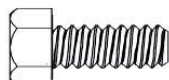
195. Sternscheibe
Star washer 10mm 4St./pcs

1. Zamontuj sześć nóżek poziomujących (90) na przednich, środkowych i tylnych nóżkach ramy głównej (1).
2. Zamontuj jednostkę pochyłą (2) we wsporniku o profilu U ramy głównej (1). Zamocuj je w następujący sposób: Zamontuj z boków dwiema śrubami z łbem sześciokątnym (126), od góry czterema śrubami z łbem sześciokątnym (127), sześcioma podkładkami sprężystymi (169), sześcioma podkładkami (165) i 4 sztukami podkładek ząbkowanych (195). Mocno dokręć te połączenia śrubowe.
3. Podłącz trzy kable z przedniej obudowy do kablami z jednostki pochyłej.
4. Poprowadź kabel komputerowy (50) przez rurę wspornika kierownicy (12), aż wyjdzie do góry. Przymocuj rurę wspornika kierownicy (12) w uchwycie na górnym końcu ramy głównej (1) za pomocą czterech śrub imbusowych (131), czterech podkładek sprężystych (169) i czterech podkładek (165). Podczas montażu pociągnij lekko kabel komputerowy do góry, dzięki temu kabel nie zostanie ściśnięty ani przytrzaśnięty podczas montażu rury wspornika kierownicy.
5. Zamontuj uchwyt na butelkę (92) na rurze wspornika kierownicy za pomocą śrub z łbem krzyżowym (136).

Krok 2



#160. Unterlegscheibe
Washer
5/16"x20x1.5T 6St./pcs



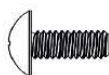
#122. Sechskantschraube
Hex head screw
5/16"x15mm 10St./pcs



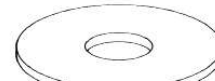
#123. Sechskantschraube
Hex head screw
5/16"x1-1/4" 2St./pcs



#162. Unterlegscheibe
Washer
5/16"x23x3T 4St./pcs



#136. Kreuzschlitzschraube
Phillips head screw
M5x10 4St./pcs



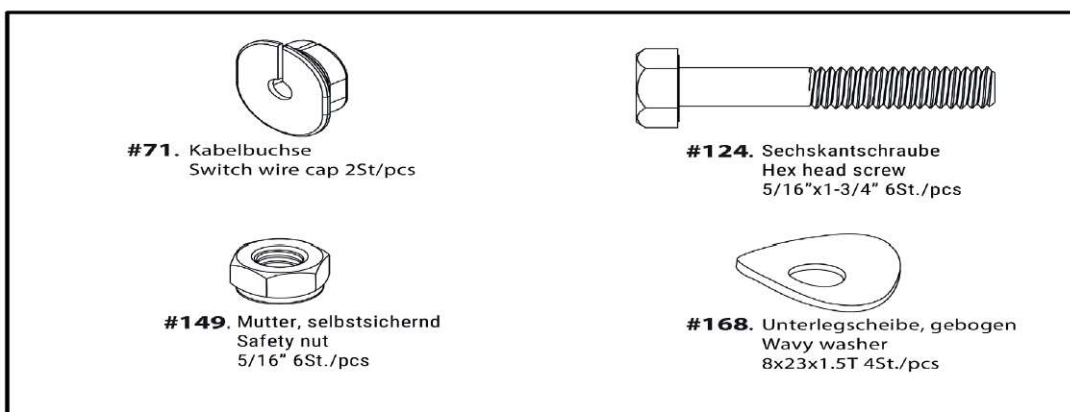
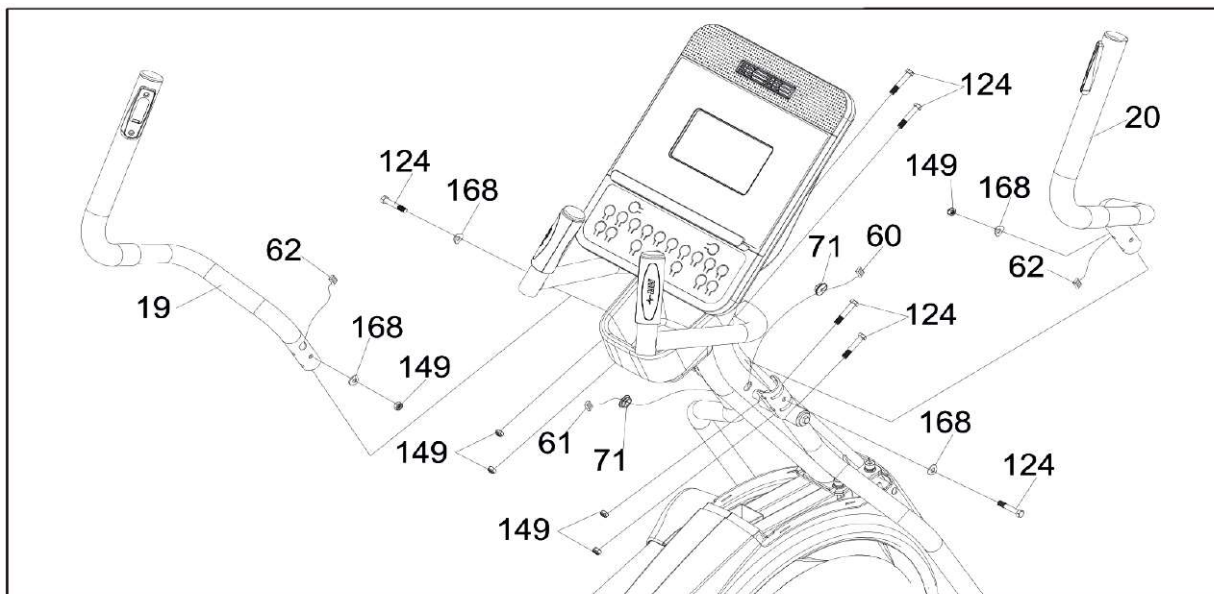
#164. Unterlegscheibe
/Washer
8.5x26x2T 2St./pcs



#149. Mutter, selbstsichernd
Safety nut
5/16" 2St./pcs

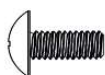
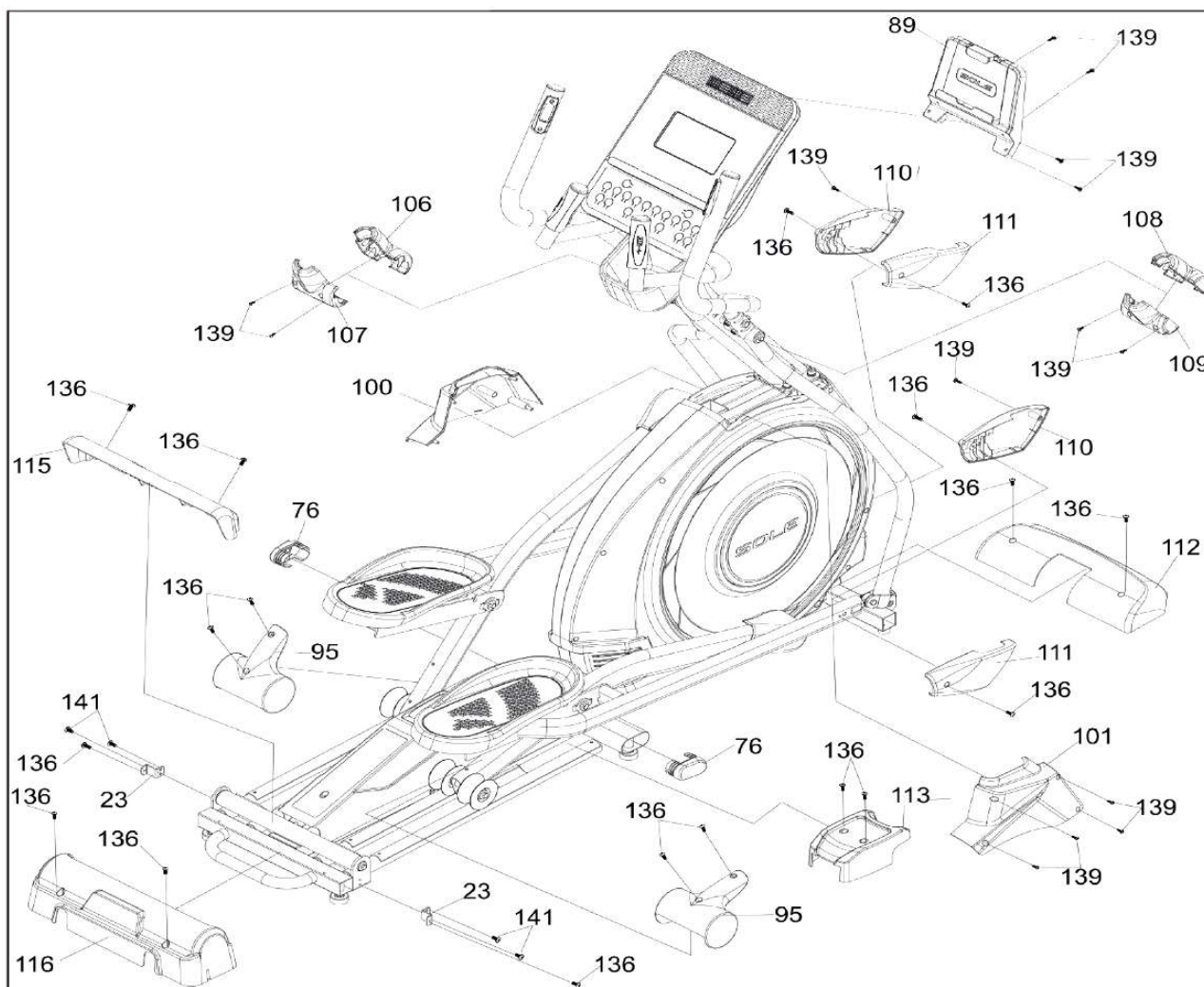
1. Włóż lewe ramię pedału (8) do otworu lewego ramienia łączącego (6). Zamocuj oś montażową (25) za pomocą dwóch podkładek (162) i dwóch śrub z łbem sześciokątnym (122). Prawą stronę przymocuj w analogiczny sposób.
2. Nasuń lewe i prawe ruchome ramię (10) (11) na lewą i prawą oś rury wspornika kierownicy i przymocuj każde śrubą z łbem sześciokątnym (122) i podkładką (164).
3. Poluzuj łożysko korbowodu na lewym ramieniu pedału (8). Przełóż śrubę z łbem sześciokątnym (123) przez otwór na ruchomym ramieniu (10) i przez łożysko korbowodu na ramieniu pedału. Zamocuj to połączenie za pomocą podkładki (160) i nakrętki samozabezpieczającej (149). Postępuj w ten sam sposób po prawej stronie. Upewnij się, że połączenie śrubowe nie jest zbyt mocno dokręcone, w przeciwnym razie mogą wystąpić hałasy.
4. Przeprowadź kabel sensorów dotykowych (57) z lewego zestawu sensorów dotykowych (15) przez lewy okrągły otwór masztu konsoli i pociągnij przewód z czujnikiem pulsu (57) w górę i na zewnątrz masztu konsoli. Przymocuj lewą stronę masztu konsoli za pomocą dwóch śrub sześciokątnych (122) i dwóch podkładek (160). W ten sam sposób przełóż kabel sensorów dotykowych (58) z prawego zestawu sensorów dotykowych (16) przez prawy okrągły otwór masztu konsoli, wyciągnij przewód z czujnikiem pulsu (58) w górę z masztu konsoli i przymocuj go do prawej strony masztu konsoli.
5. Podłącz wszystkie złącza z tyłu konsoli: kabel komputerowy (50), dwa kable sensorów dotykowych (57 i 58), kabel przełącznika oporu (60) i kabel przełącznika nachylenia (61). Przymocuj komputer (45) do rury wspornika kierownicy za pomocą czterech śrub krzyżakowych (136).

Krok 3

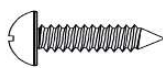


1. Włóż lewy górny uchwyt (19) do lewego ruchomego ramienia i zabezpiecz go trzema śrubami sześciokątnymi (124), dwiema zakrzywionymi podkładkami (168) i trzema nakrętkami samozabezpieczającymi (149). Prawą stronę należy zmontować w identyczny sposób.
2. Połącz kabel z uchwytu (19, 20) z kablem od rury wspornika kierownicy (61 po lewej i 62 po prawej). Wsuń połączenie kablowe tak daleko, jak to możliwe, w rurę wspornika kierownicy i zamocuj je za pomocą gniazda kabla. Kabel jest wpinany w gniazdo.

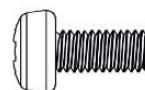
Krok 4



#136. Kreuzschlitzschraube
Phillips head screw
M5x10 18St./pcs



#139. Kreuzschlitzschraube
Phillips head screw
ST 3.5x12 14St./pcs



#141. Kreuzschlitzschraube
Phillips head screw
M6x10 4St./pcs

1. Przymocuj osłony ruchomych ramion (L) i (R), (110) i (111) do lewego ruchomego ramienia (L) (8) i przykręć ją za pomocą dwóch śrub krzyżakowych (136) oraz śruby samogwintującej krzyżakowej (139). Powtórz proces dla drugiej strony.
2. Zamontuj osłony rolek (95) po każdej stronie za pomocą czterech śrub krzyżakowych (136).
3. Przymocuj osłonę podstawy przedniej (112) do przedniej podstawy za pomocą dwóch śrub krzyżakowych (136).
4. Zamontuj wsporniki pokrywy (23), przy czym otwór do montażu plastikowej pokrywy skierowany jest do tyłu na zakrzywionej wypustce. Przymocuj je do jednostki pochylej (2) za pomocą dwóch śrub krzyżakowych (141). Zamontuj przednią pokrywę jednostki pochylej (115) za pomocą dwóch śrub krzyżakowych (136).
5. Przymocuj tylną pokrywę jednostki pochylej (116) do tylnej podstawy i uchwytów pokrywy (23) za pomocą czterech śrub krzyżakowych (136).
6. Przymocuj pokrywę (113) do jednostki pochylej (2) za pomocą dwóch śrub krzyżakowych (136).
7. Zamontuj osłony kierownicy (106 i 107, 108 i 109) nad połączeniami osi ruchomych ramion i zabezpiecz czterema śrubami samogwintującymi krzyżakowymi (139).
8. Zamontuj prawą i lewą osłonę rury wspornika kierownicy (100 i 101) do rury wspornika kierownicy (12) za pomocą czterech samogwintujących śrub krzyżakowych (139).

9. Przymocuj uchwyt tabletu (89) do tylnej części komputera za pomocą czterech śrub samogwintujących krzyżakowych (139).
10. Przymocuj dwie owalne zaślepki (76) do dwóch końców środkowej podstawy.

Krok 5



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

4. Pielęgnacja i konserwacja

Konserwacja

- Sprzęt w zasadzie nie wymaga konserwacji, jednak szyny i rolki muszą być czyszczone co 2 tygodnie i smarowane dołączonym silikonem.
- 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.

Czynność	Częstotliwość	Data							
Czyszczenie	Co tydzień								
Kontrola wyposażenia	Co 3 miesiące								
Osadzenie połączeń śrubowych	Co 3 miesiące								
Smarowanie szyn	Co 1 miesiąc								
	Co 1 miesiąc								

5. Komputer



5.1. Funkcje komputera

Po podłączeniu roweru fitness do zasilania konsola włącza się automatycznie. Modele te działają na zasilaniu prądem stałym 12V/3,3A (12V/3A) dostarczany przez zasilacz podłączony do napięcia przemiennego 115 (230) V AC. Gniazdo zasilania znajduje się w miejscu podłączenia przewodu zasilającego do urządzenia z przodu roweru.

Przy pierwszym włączeniu konsola przeprowadza wewnętrzny autotest. W tym czasie włączają się wszystkie światelka. Gdy zgasną światelka, w oknie komunikatów zostanie wyświetlona wersja oprogramowania (np. VER 1.0), a w oknie odległości zostanie wyświetlony przebieg. Przebieg pokazuje, ile wirtualnych kilometrów pokonał rower fitness. Okno czasowe pokazuje, ile godzin rower fitness był używany.

Licznik przebiegu i czas są wyświetlane tylko przez kilka sekund, po czym konsola przełącza się na ekran startowy. Wyświetlacz punktowy umożliwia przewijanie różnych profili treningowych, a w oknie komunikatów pojawia się komunikat startowy. Możesz teraz pracować z konsolą.

5.2. Programowanie komputera

PRZYCISK START

To najszybszy sposób na rozpoczęcie treningu. Po uruchomieniu konsoli wystarczy nacisnąć START, aby rozpocząć. Czas liczy się od zera w górę. Opór można regulować ręcznie, naciskając przyciski poziomu. Wyświetlacz punktowy pokazuje trasę z migającą kropką pokazującą postęp.

INFORMACJE OGÓLNE

Pole tekstowe początkowo pokazuje ukończone rundy. Po każdym naciśnięciu przycisku wyświetlacza pojawia się kolejna informacja. Kolejność wyświetlanych informacji jest następująca: prędkość, obroty, poziom, waty, czas segmentu i tryb wyszukiwania danych. W trybie skanowania danych wyświetlane informacje w oknie komunikatów zmieniają się co 4 sekundy.

Rower fitness posiada wbudowany system monitorowania tętna. Po dotknięciu czujników tętna na kierownicy lub założeniu pasa telemetrycznego symbol serca (patrz programy pomiaru tętna) zaczyna migać (może to zająć kilka sekund). Okno tętna pokazuje tętno w uderzeniach na minutę, a wykres słupkowy tętna pokazuje aktualny procent w stosunku do przewidywanego maksymalnego tętna. Pas telemetryczny jest dokładniejszą i bardziej niezawodną metodą pomiaru tętna. W zależności od fizjologii użytkownika i nawyków związanych z

ćwiczeniami, czujniki tętna dłoni mogą dawać fałszywe odczyty np. jak dotykasz czujników lub jak bardzo pocą Ci się ręce.

Przycisk STOP ma kilka funkcji. Jeżeli w trakcie trwania programu naciśniesz raz STOP, program zostanie wstrzymany na 5 minut. Jeśli chcesz się napić, odebrać telefon lub zrobić inne rzeczy, które powodują przerwanie treningu, jest to świetna funkcja. Aby kontynuować trening podczas przerwy, wystarczy nacisnąć START. Dwukrotne naciśnięcie STOP podczas ćwiczeń spowoduje zakończenie programu i wyświetlenie podsumowania treningu.

Jeśli STOP zostanie naciśnięty i przytrzymany przez 3 sekundy, konsola wykona pełny reset. Podczas wprowadzania danych do programu przycisk STOP pełni funkcję przejścia do poprzedniego ekranu. Umożliwia to cofnięcie się o jeden krok w programowaniu za każdym razem, gdy naciśniesz STOP.

5.2.1 Otwieranie programu i zmiana ustawień

Naciskaj przyciski poszczególnych programów, aby przewijać wybór programów. Profil każdego programu jest wyświetlany w oknie matrycy punktowej. Naciśnij ENTER, aby wybrać program i rozpocząć dostosowywanie ustawień. Jeśli chcesz trenować bez wprowadzania nowych ustawień, wystarczy nacisnąć START. Pomija to programowanie danych i można od razu rozpocząć trening. Jeśli chcesz zmienić swoje ustawienia osobiste, po prostu postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami. Jeśli uruchomisz program bez zmiany ustawień, użyte zostaną ustawienia domyślne.

5.3. Aplikacja Sole+

Z nowej aplikacji Sole+ można korzystać w połączeniu z wybranymi urządzeniami Apple i Android!

Aby pomóc Ci osiągnąć cele treningowe, Twoje nowe urządzenie treningowe jest wyposażone w Bluetooth, który umożliwia połączenie z wybranymi telefonami komórkowymi lub tabletami za pośrednictwem aplikacji Sole+.

Wystarczy pobrać bezpłatną aplikację Sole+ ze sklepu Apple lub Google Play, a następnie postępować zgodnie z instrukcjami w aplikacji, aby zsynchronizować urządzenie z urządzeniem do ćwiczeń.

Możesz nacisnąć przycisk „WYŚWIETLACZ / DISPLAY” w aplikacji, aby wyświetlić aktualne dane treningowe. Po zakończeniu treningu naciśnij „ZAKOŃCZ I ZAPISZ TRENING / END&SAVE WORKOUT” w aplikacji, aby zapisać dane treningu.

Aplikacja Sole+ umożliwia także synchronizację danych treningowych z jedną z wielu obsługiwanych przez nas witryn fitness w chmurze: Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness lub Fitbit, a w przyszłości będzie jeszcze więcej.

Zsynchronizuj aplikację z urządzeniem treningowym:

1. Pobierz aplikację, skanując kod QR.



2. Otwórz aplikację na swoim urządzeniu (telefonie lub tablecie) i upewnij się, że Bluetooth jest włączony na Twoim urządzeniu (telefonie lub tablecie).

3. Kliknij ikonę Bluetooth w aplikacji, aby wyszukać urządzenie Sole+ (patrz po prawej).
 4. Na liście wyników skanowania Bluetooth wybierz urządzenie, z którym chcesz się połączyć. Po zsynchronizowaniu aplikacji i urządzenia ikona Bluetooth zaświeci się na wyświetlaczu konsoli urządzenia. Kliknij „WYŚWIETLACZ / DISPLAY”, możesz teraz korzystać z aplikacji Sole+.
 5. Po zakończeniu treningu naciśnij „ZAKOŃCZ I ZAPISZ TRENING / END&SAVE WORKOUT” w aplikacji, aby zapisać dane treningu. Następnie zostaniesz poproszony o synchronizację danych z dowolną dostępną chmurą fitness. Pamiętaj, że musisz pobrać odpowiednią kompatybilną aplikację fitness, taką jak Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness lub Fitbit itp., aby ikona była aktywna i dostępna.
- Uwaga: aby aplikacja Sole+ działała prawidłowo, na Twoim urządzeniu musi działać system operacyjny w wersji co najmniej IOS 13.1 lub Android 8.0.

Urządzenie treningowe może także odtwarzać muzykę bezprzewodowo poprzez Bluetooth. Włącz funkcję Bluetooth w telefonie komórkowym lub tablecie. W menu Bluetooth swojego urządzenia wyszukaj nazwę „Bt-Speaker”. Stuknij w „CONECT / POŁĄCZ”. Teraz Twoje urządzenie może przysyłać muzykę do urządzenia treningowego.

5.4. Ładowanie urządzeń przenośnych przez port USB

Funkcja ładowania przez port USB

Ładuj swoje urządzenie osobiste podczas ćwiczeń, korzystając z portu USB na konsoli urządzenia fitness. Aby naładować mobilne urządzenie elektroniczne, należy upewnić się, że urządzenie fitness jest włączone.

Krok 1: Podłącz kabel ładujący USB (brak w zestawie) do portu zasilania USB i urządzenia.

Krok 2: Upewnij się, że ikona urządzenia pokazuje, że się ładuje.

5.5. Programy

5.5.1 Program manualny

Program manualny, jak sama nazwa wskazuje, działa manualnie. Oznacza to, że sam kontrolujesz obciążenie, a nie komputer.

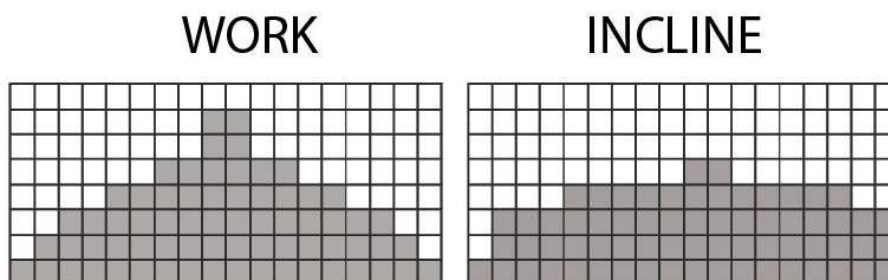
1. Naciśnij Program manualny, a następnie naciśnij ENTER.
2. Na wyświetlaczu pojawi się prośba o podanie wieku. Możesz dostosować ustawienie wieku za pomocą przycisków POZIOM / LEVEL, a następnie naciśnij ENTER, aby potwierdzić.
3. Zostaniesz teraz poproszony o podanie swojej wagi. Możesz dostosować ustawienie wagi za pomocą przycisków POZIOM / LEVEL, a następnie naciśnij klawisz ENTER, aby kontynuować.
4. Następnie czas. Możesz ustawić czas za pomocą przycisków POZIOM / LEVEL, a następnie nacisnąć ENTER, aby kontynuować.
5. Zakończyłeś edycję ustawień i możesz rozpocząć trening, naciskając START. Możesz także wrócić i zmienić ustawienia, naciskając STOP, aby cofnąć się o jeden poziom ekranu programowania.

5.5.2 Programy

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

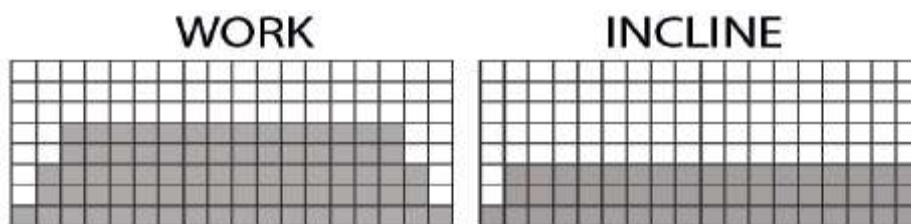
HILL (program wysoki)

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

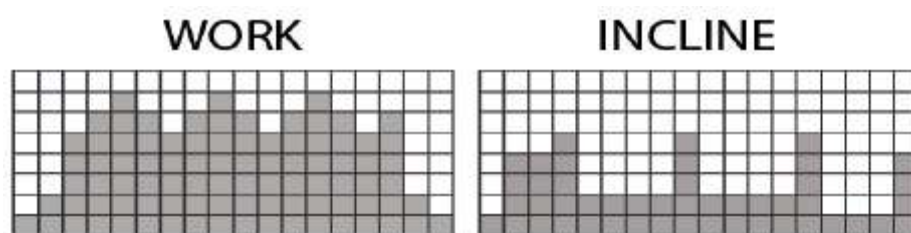


FAT BURN (program spalania tłuszczu)

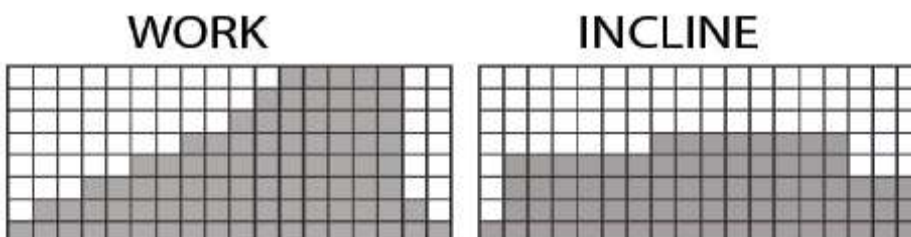
Program charakteryzuje stały wzrost do ok. 2/3 maksymalnego ustawionego oporu. Ten poziom będzie utrzymywany przez prawie cały trening.

**CARDIO**

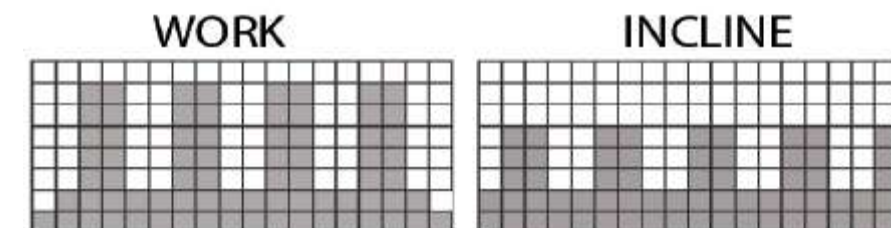
Program charakteryzuje szybki wzrost do prawie maksymalnego poziomu. Następnie kilka małych spadków z wzrostami, aby w ostatniej fazie bardzo szybko osłabnąć. Program wzmacnia układ krążeniowy.

**STRNGTH (wytrzymałość)**

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

**HIIT**

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

**Wprowadzenie danych w zdefiniowanych programach**

Wybierz odpowiedni program i zatwierdź ENTER.

Na wyświetlaczu pojawi się AGE. Za pomocą UP/DOWN wprowadź twój wiek i potwierdź ENTER.

Następnie za pomocą UP/DOWN podaj swoją wagę. Po wprowadzeniu zatwierdź ENTER.

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

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

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

W trakcie treningu możesz w każdym momencie za pomocą UP/DOWN zmienić opór, profil jednak nie ulegnie przy tym zmianie, nowa wartość zostanie pokazana na wyświetlaczu.

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

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

5.5.3 Samodzielne definiowanie programów

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

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

Na wyświetlaczu pojawi się –A– lub jeżeli zostało wprowadzona nazwa pojawi się jej pierwsza litera. Za pomocą STOP może zostać potwierdzona lub zmieniona (zgodnie z poniższym opisem). Za pomocą UP/DOWN 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 UP/DOWN wprowadź twój wiek i potwierdź ENTER.

Następnie za pomocą UP/DOWN podaj swoją wagę. Po wprowadzeniu zatwierdź ENTER.

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

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

Naciśnięcie STOP spowoduje przejście do okna startowego.

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

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

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

5.5.4 Program tętna

UWAGA: Przy tym programie należy używać pasa telemetrycznego.

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

W celu rozpoczęcia naciśnij HR1 lub HR2 i potwierdź ENTER.

Na wyświetlaczu pojawi się AGE. Za pomocą UP/DOWN wprowadź swój wiek i potwierdź ENTER.

Następnie podaj swoją wagę. Po wprowadzeniu zatwierdź ENTER.

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

Uprzednio obliczone maksymalne tętno treningowe możesz zmienić za pomocą UP/DOWN. Zatwierdź ENTER.

W celu rozpoczęcia treningu naciśnij START.

Poprzez naciśnięcie ENTER w trakcie treningu możesz wywołać różne informacje.

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

5.5.5. Oprogramowanie diagnostyczne

Komputer wyposażony jest w oprogramowanie diagnostyczne, które umożliwia przełączenie jednostek metrycznych na angielskie. W celu wejścia do programu naciśnij równocześnie i przytrzymaj przez 5 sekund START, STOP i ENTER. Na wyświetlaczu pojawi się „ALTXXXX Engineering mode”. Naciśnij ENTER, znajdziesz się w menu diagnostycznym .

- A. Tasten-Test: sprawdza wszystkie przyciski pod względem funkcji
- B. LCD-Test: kontrola wyświetlacza
- C. Funkcje: naciśnij ENTER i nawiguj za pomocą UP/DOWN w podmenu
 - I. ODO Reset - wykasowanie łącznej liczby kilometrów
 - II. Units - zmiana jednostek pomiędzy metrycznymi i angielskimi
 - III. Display Mode - ustaw funkcje w pozycji OFF, a wyświetlacz wyłączy się po 30 minutach
 - IV. Motor Test - sprawdza silnik oporu
 - V. Manual -
 - VI. Pause Mode - ustaw w pozycji ON, zostanie aktywowana 5 minutowa pauza
 - VII. Key Tone: aktywuje sygnał dźwiękowy w trakcie przyciskania przycisków
- D. Security: Zabezpieczenie przycisków przed dostępem osób trzecich. W celu zablokowania naciśnij jednocześnie START i ENTER i przytrzymaj przez 3 sekundy.
- E. Przywrócenie ustawień fabrycznych
- F. Opuszczenie menu

Kalibracja nachylenia: naciśnij jednocześnie INCLINE i START; przytrzymaj oba przez 5 sekund. Jeśli problem nadal będzie się pojawiać skontaktuj się z serwisem.

6. Wskazówki treningowe

Dzięki eliptycznym ruchom urządzenie umożliwia optymalny i chroniący stawy aerobowy trening wytrzymałościowy.

Ruch jest miękki i płynny, stanowi połączenie spaceru, joggingu i stepowania. Przy równoczesnej wydajności tych ruchów wykluczona jest możliwość obciążenia stawów oraz więzadeł i dlatego trening jest szczególnie delikatny dla całego układu ruchowego.

Trening na orbitreku jest idealnym treningiem ruchowym dla wzmocnienia ważnych grup mięśni oraz układu krążenia. Kompleksowy trening rąk umożliwia jednocześnie wzmocnienie górnych mięśni rąk i ramion.

Poniżej wymieniono kilka ważnych zasad dotyczących prawidłowej postawy i techniki, aby uzyskać optymalny sukces treningowy:

- Postawa wyprostowana, lekko pochylona, aby osiągnąć korzystny działanie siły w kolanie.
- Na początku trenować bez trzymania kierownicy lub uchwytów, aby nauczyć się eliptycznych ruchów, bez pomocy rąk. Dzięki temu automatycznie trenujesz w odpowiedniej pozycji.
- Następnie powoli „dołożyć” ręce, aby powoli poznać pełen ruch.

- Nie „pchać / przesuwac” nóg. Zwiększa to siłę poziomą działającą na kolana, co prowadzi do zwiększenia obciążenia stawów.

Szczególnie ważne są dwa następujące punkty :

1. Nigdy nie trenować zbyt silnie pochylonym, ponieważ może to doprowadzić do niekorzystnego obciążenia dolnej połowy ciała (lędźwi, bioder, kolan)
2. Nigdy nie trenować odchylonym, ponieważ powoduje to szkodliwe obciążenie kręgosłupa (powstanie lordozy) i stawów kolanowych.

6.1. Rodzaje treningu na orbitreku

Możesz wybrać pomiędzy dwoma rodzajami treningu:

1. Przodem, tylko nogi: Stań na pedałach, chwyć za kierownicę i zacznij ostrożnie poruszać nogami do przodu, podobnie jak w trakcie jazdy na rowerze. Trenujesz mięśnie nóg, pośladków oraz brzucha. Jeśli nie czujesz się pewnie, chwyć się kierownicy.
2. Przodem, nogi i górna część ciała: Stań na pedałach, chwyć uchwyty i zacznij ostrożnie poruszać nogami do przodu. W celu treningu górnych partii ciała można, pomocniczo do mięśni nóg, wyciągać ręce na przemian od siebie i przyciągać do siebie. Intensywność treningu odpowiednich mięśni można uzyskać poprzez albo większe zaangażowanie mięśni nóg lub górnych partii ciała. Przy tego rodzaju treningach ważne jest, aby zwracać uwagę na równowagę. Dodatkowo trenujesz plecy poprzez przyciąganie ruchomych ramion oraz klatkę piersiową i ramiona poprzez odpychanie.

Powyższe ćwiczenia można wykonać również odwrotnie (w tył).

6.2. Wskazówki 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.

6.2.1 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 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.

6.2.2 Intensywność treningu

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

6.2.3 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 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.

6.2.4 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 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.

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

6.2.5 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.

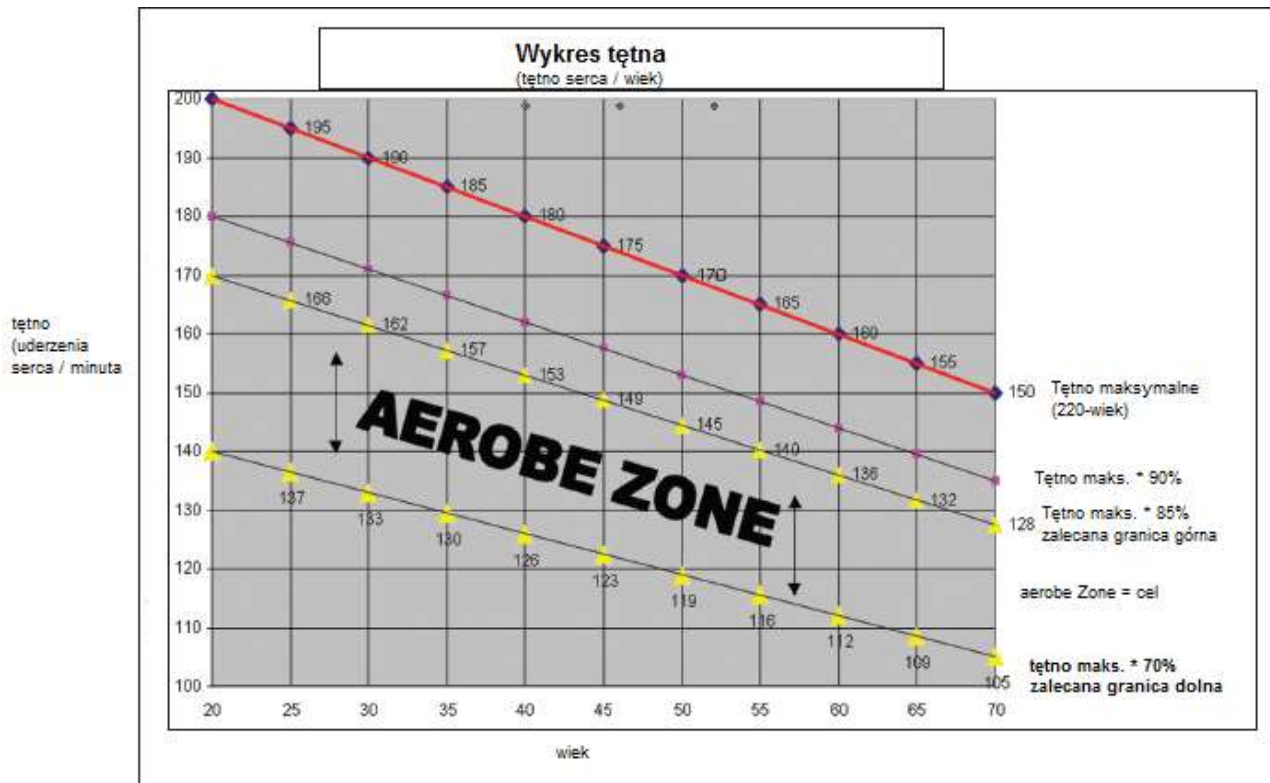
Rozprężenie:

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

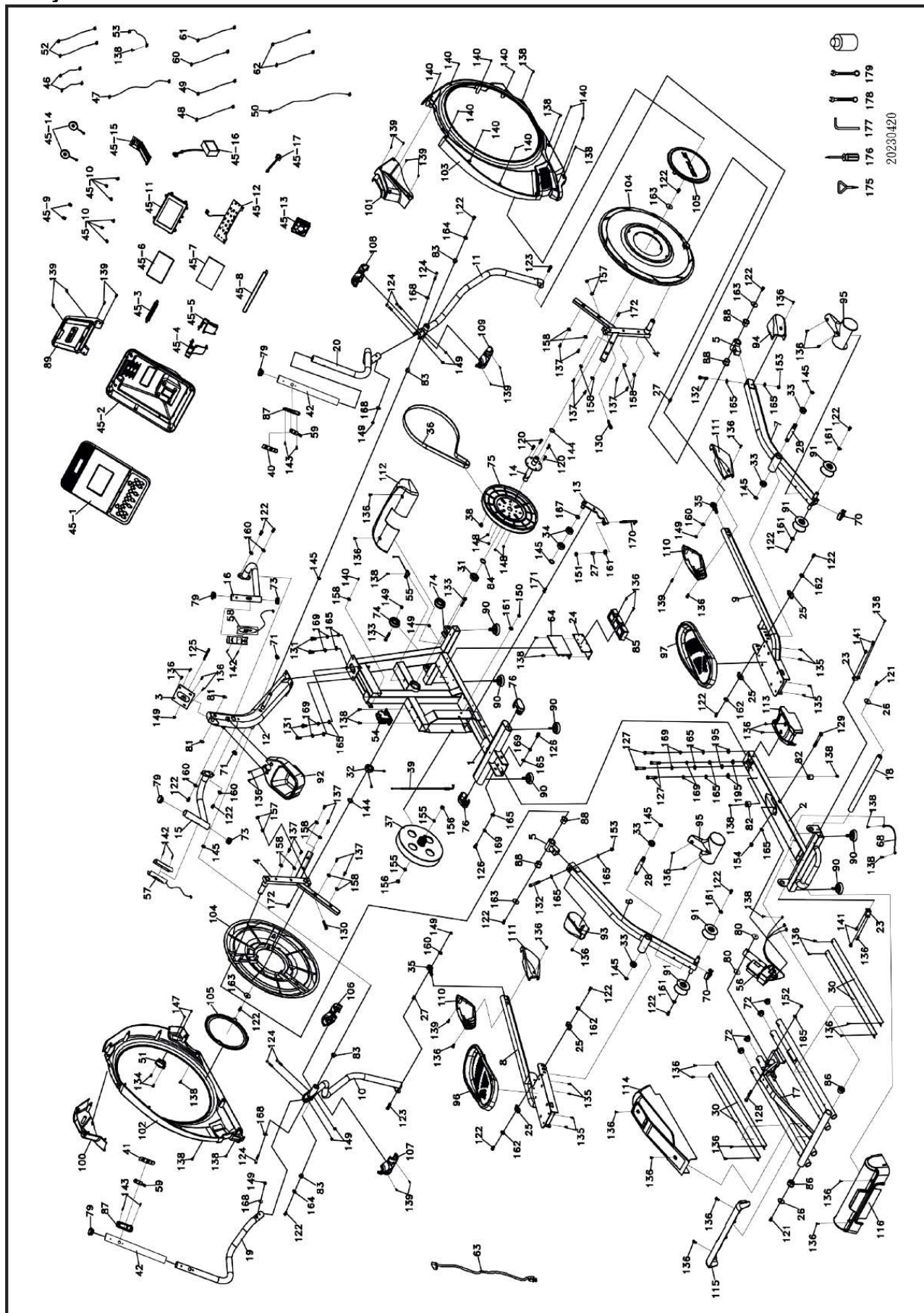
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle lub pojawią się oznaki przemęczenia.

Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

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



7. Rysunek



8. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/ Quantity
11004-1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Hinterer Rahmen	Rear rail		1
-3	Computerhalterung	Computer bracket		1
-4	Kurbel	Crank		2
-5	Buchsenhalterung für Pedalarm	Bushing housing, Pedal arm		2
-6	Verbindungsarm, links	Connection arm, left side		1
-7	Verbindungsarm, rechts	Connection arm, right side		1
-8	Pedalarm, links	Left pedal arm		1
-9	Pedalarm, rechts	Right pedal arm		1
-10	Beweglicher linker Arm, oben	Upper movable handlebar, left side		1
-11	Beweglicher rechter Arm, oben	Upper movable handlebar, right side		1
-12	Lenkerstützrohr	Handlebar		1
-13	Riemenspanner	Idler bracket		1
-14	Antriebsachse	Axle		1
-15	Handpulssensor, links	Left handpulse sensor		1
-16	Handpulssensor, rechts	Right handpulse sensor		1
-17	Steigungseinheit	Rear rail assembly		1
-18	Rohr	Locking tube		1
-19	Beweglicher Griff, links	Left upper handle		1
-20	Beweglicher Griff, rechts	Right upper handle		1
-21	Wird nicht benötigt	No needed		0
-22	Wird nicht benötigt	No needed		0
-23	Halterung für Abdeckung (B)	Cover holder (B)		2
-24	Platte für Platine	Controller fixing plate		1
-25	Achse für Pedal	Axle for pedal		4
-26	Unterlegscheibe	Washer		2
-27	Hülse	Sleeve		3
-28	Achse	Axle		2
-29	Wird nicht benötigt	No needed		0
-30	Aluminium Laufschiene	Alloy rail		4
-31*	Kugellager	Ball bearing		1
-32*	Kugellager	Ball bearing	6005-2RS	1
-33*	Kugellager	Ball bearing		4
-34*	Kugellager	Ball bearing	6203	2
-35*	Augenlager	Rod end bearing		2
-36*	Antriebsriemen	Drive belt		1
-37	Schwungrad	Flywheel		1
-38	Magnet	Magnet		1
-39	Seilzug	Steel cable	360mm	1
-40	Label Steigung für Handgriff	Handgrip incline label		1
-41	Label Widerstand für Handgriff	Level handgrip resistance label		1
-42*	Schaumstoff	Foam grip		2
-43-44	Wird nicht benötigt	No needed		0
-45	Computer	Computer		1
-46	Controller Verbindungskabel (rot)	Controller connection wire (red)	300mm	2
-47	Computerkabel, oben	Upper computer cable	550mm	1
-48	Verbindungskabel (weiß)	Connection cable (white)	900mm	1
-49	Verbindungskabel, Steigungsmotor	Connection cable, incline Motor	850mm	1
-50	Computerkabel, unten	Lower computer cable	1550mm	1
-51	AC Modul	AC module		1
-52	Verbindungskabel (weiß)	Connection cable (white)	80mm	2
-53	Erdungskabel	Ground wire	200mm	1
-54	Widerstandsmotor	Gear motor		1
-55	Sensorkabel	Sensor wire	500mm	1
-56*	Steigungsmotor	Incline motor		1
-57	Handpulssensor mit Kabel (weiß)	Hand pulse sensor with cable (white)	850mm	1
-58	Handpulssensor mit Kabel (rot)	Hand pulse sensor with cable (red)	850mm	1
-59	Widerstandsverstellung für Griff	Handgrip resistance button		2
-60	Griffkabel oben, Widerstand	Upper handle wire cable, resistance	450mm	1
-61	Griffkabel oben, Steigung	Upper handle wire cable, incline	450mm	1
-62	Griffkabel unten	Lower handle wire cable, incline	900mm	2
-63	Netzkabel	Power cord		1
-64	Controller für Steigung	Incline controller		1
-65-67	Wird nicht benötigt	No needed		0
-68	Erdungskabel	Ground wire	250mm	1
-69	Wird nicht benötigt	No needed		0

Position Dimension	Menge/ Quantity	Bezeichnung	Description	Abmessung/
-70	Kunststoffkappe, oval	Oval endcap		2
-71	Kabelbuchse	Switch wire cap		2
-72	Kunststoffkappe, rund	Round endcap	Ø32	4
-73	Kunststoffkappe	Endcap	Ø32	2
-74	Transportrolle	Transportation wheel		2
-75	Antriebsrad	Drive pulley		1
-76	Buchse	Bushing	Ø40xØ80	2
-77-78	Wird nicht benötigt	No needed		0
-79	Buchse	Bushing		4
-80	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer	Ø3/8"xØ34x5.0	2
-81	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer	Ø5/16"xØ25x3.0	2
-82	Gummifuß	Rubber foot pad		2
-83	Buchse	Bushing		4
-84	Gummifuß	Ruber foodpad	Ø25x25	1
-85	Abdeckkappe	Protection cap		1
-86	Buchse	Bushing		2
-87	Verstellung am Handgriff	Handle switch bracket		2
-88	Buchse	Bushing	WFM-2528-21	4
-89	Tablethalterung	Tablet holder		1
-90	Nievauausgleich	Height adjustment		6
-91	Laufrollen	Sliding wheel		4
-92	Trinkflaschenhalter	Bottleholder		1
-93	Pedalarmabdeckung, links	Pedalarm cover left side		1
-94	Pedalarmabdeckung, rechts	Pedalarm cover right side		1
-95	Rollenabdeckung	Cover for roller		2
-96	Trittplatte, links	Left pedal		1
-97	Trittplatte, rechts	Right pedal		1
-98-99	Wird nicht benötigt	No needed		0
-100	Abdeckung für Lenkerstützrohr, links	Left console mast cover		1
-101	Abdeckung für Lenkerstützrohr, rechts	Right console mast cover		1
-102	Gehäuse, links	Left housing		1
-103	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-104	Rotationsscheibe	Rotation wheel		2
-105	Rotationsscheibenabdeckung	Rotation wheel cover		2
-106	Vordere li. Abdeckung des bewegl. Armes	Front left handle bar cover		1
-107	Hintere li. Abdeckung des bewegl. Armes	Rear left handle bar cover		1
-108	Vordere re. Abdeckung des bewegl. Armes	Front right handle bar cover		1
-109	Hintere re. Abdeckung des bewegl. Armes	Rear right handle bar cover		1
-110	Abdeckung Pedalarm/Beweglicher Arm, li	Connection arm cover, left side		2
-111	Abdeckung Pedalarm/Beweglicher Arm, re	Connection arm cover, right side		2
-112	Abdeckung für vorderen Standfuß	Cover for front stabilizer		1
-113	Abdeckung für Steigungseinheit, unten	Incline bottom cover		1
-114	Abdeckung für Steigungseinheit	Incline cover		1
-115	Abdeckung für Steigungseinheit, hinten 1	Cover for incline unit, rear side 1		1
-116	Abdeckung für Steigungseinheit, hinten 2	Cover for incline unit, rear side 2		1
-117-119	Wird nicht benötigt	No needed		0
-120	Sechskantschraube	Hex head screw	1/4"xUNC20x3/4"	4
-121	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"x1"	2
-122	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"x15	18
-123	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"x1-1/4"	2
-124	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"x1-3/4"	6
-125	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"x2-1/2"	1
-126	Sechskantschraube	Hex head screw	3/8"x3/4"	2
-127	Sechskantschraube	Hex head screw	3/8"x2"	4
-128	Sechskantschraube	Hex head screw	3/8"x2-1/2"	1
-129	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x90	1
-130	Innensechskantschraube	Sockethead cap bolt	M8x40	2
-131	Innensechskantschraube	Sockethead cap bolt	3/8"x3/4"	4
-132	Innensechskantschraube	Sockethead cap bolt	3/8"x2-1/4"	2
-133	Innensechskantschraube	Sockethead cap bolt	5/16"x2"	2
-134	Kreuzschlitzschraube	Philips screw	M4x12	2
-135	Kreuzschlitzschraube	Philips screw	M5x10	12
-136	Kreuzschlitzschraube	Philips screw	M5x10	38
-137	Kreuzschlitzschraube	Philips screw	ST5x16	12
-138	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw, self tapping	ST5x19	19
-139	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw, self tapping	ST3.5x12	14

Position Quantity	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/
-140	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw, self tapping	ST3.5x16	10
-141	Kreuzschlitzschraube	Phillips screw	M6x10	4
-142	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw, self tapping	ST3x20	4
-143	Innensechskantschraube	Sockethead cap bolt	M5x15	4
-144	C-Ring	C-ring	Ø25	2
-145	C-Ring	C-ring	Ø17	7
-146	C-Ring	C-ring	Ø10	2
-147	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M4	2
-148	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	1/4"	4
-149	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	5/16"	11
-150	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8x7T	1
-151	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8x9T	1
-152	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"x7T	5
-153	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"x11T	2
-154	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	1
-155	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"xUNF26x4T	2
-156	Mutter	Nut	3/8"xUNF26x11	2
-157	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	4
-158	Unterlegscheibe	Washer	Ø1/4"xØ19	13
-159	Unterlegscheibe	Washer	Ø5xØ15x1.5	4
-160	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"xØ20x1.5	6
-161	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/6"xØ23.5x1.5	6
-162	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/6"xØ23.5x3.0	4
-163	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"xØ35x2.0	4
-164	Unterlegscheibe	Washer	Ø8.5xØ26x2.0	2
-165	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"xØ19x1.5	20
-166	Unterlegscheibe	Washer	Ø17xØ23.5x1.0	1
-167	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø25	4
-169	Federring	Spring washer	Ø10	10
-170	J-Haken	J-Bolt	M8x130	1
-171	Schlossschraube	Carriage bolt	M8x20	1
-172	Metallfeder für Nut	Woodruff key		2
-173-174	Wird nicht benötigt	No needed		0
-175	Kreuzschlitzschraubendreher	Phillips head screw driver		1
-176	Kreuzschlitzschraubendreher	Phillips head screw driver		1
-177	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	8mm	1
-178	Gabelschlüssel	Wrench	13/14mm	1
-179	Gabelschlüssel	Wrench	12/14mm	1
-180-194	Wird nicht benötigt	No needed		0
-195	Sternscheibe	Star washer	Ø10	4

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. Pszczyńska 197

44-100 Gliwice

tel. 32 270 77 22,

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

www.finnlo.com.pl