

HAMMER

CROSSFLY BT



Instrukcja obsługi

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	3
2.2.	Usuwanie.....	3
3.	Montaż.....	4
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	12
5.	Komputer.....	12
5.1.	Przyciski komputera.....	12
5.2.	Funkcje komputera.....	12
5.3.	Uruchomienie komputera.....	13
5.3.1	Szybki start.....	13
5.3.2	Trening z wprowadzeniem danych.....	14
6.	Dane techniczne.....	16
6.1.	Zasilanie (w zestawie).....	16
7.	Wskazówki treningowe.....	17
7.1.	Częstotliwość treningu.....	17
7.2.	Intensywność treningu.....	17
7.3.	Trening zorientowany na tętno.....	17
7.4.	Kontrola treningu.....	17
7.5.	Czas trwania treningu.....	18
8.	Rysunek.....	20
9.	Lista części.....	22

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja orbitreka klasy HA, trenażera niezależnego od liczby obrotów, wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/9.
- Maksymalne obciążenie: 130 kg.
- Orbitrek 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 odpowiednia ilość miejsca, minimum 1,5m.
7. Sprzęt ustawić na stałym i równym podłożu.
8. Nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłku.
9. Przed rozpoczęciem treningu fitness skonsultować się z lekarzem.
10. Bezpieczne używanie sprzętu może być zagwarantowane tylko w przypadku regularnego dokładnego sprawdzenia części zużywających się. Są one oznaczone * na liście części.
11. Sprzętu treningowego nigdy nie wolno używać jako zabawki.
12. Nie należy stawać na obudowie.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Trenować w obuwiu, nigdy boso.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.
16. Nie stawiać urządzenia w wilgotnych pomieszczeniach (łazienka) lub na balkonie.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy EN ISO 20957-1/9 klasy HA. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2014/30/UE oraz 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.

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. Usuwanie



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

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

3. Montaż

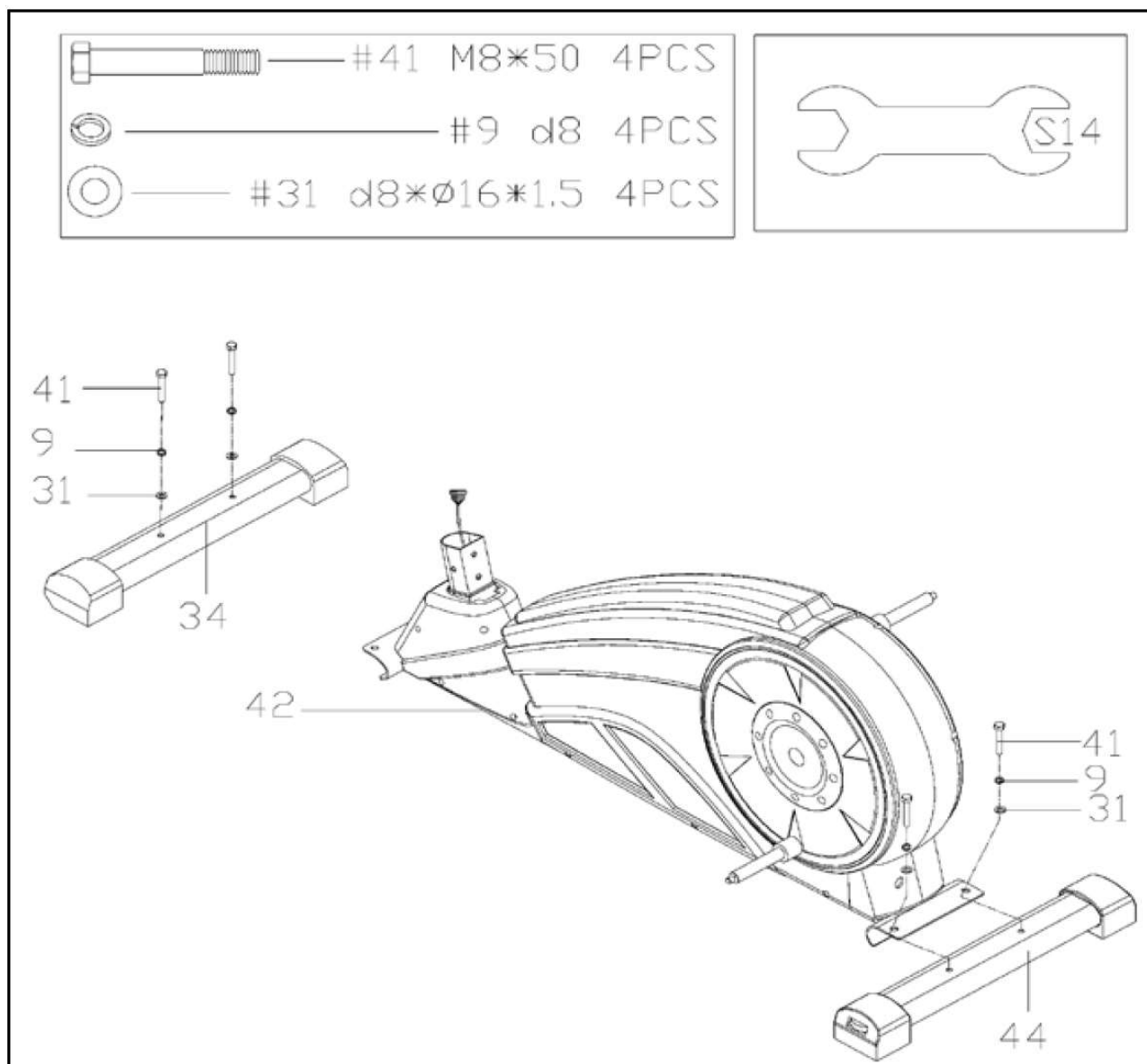
W celu ułatwienia montażu urządzenia, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

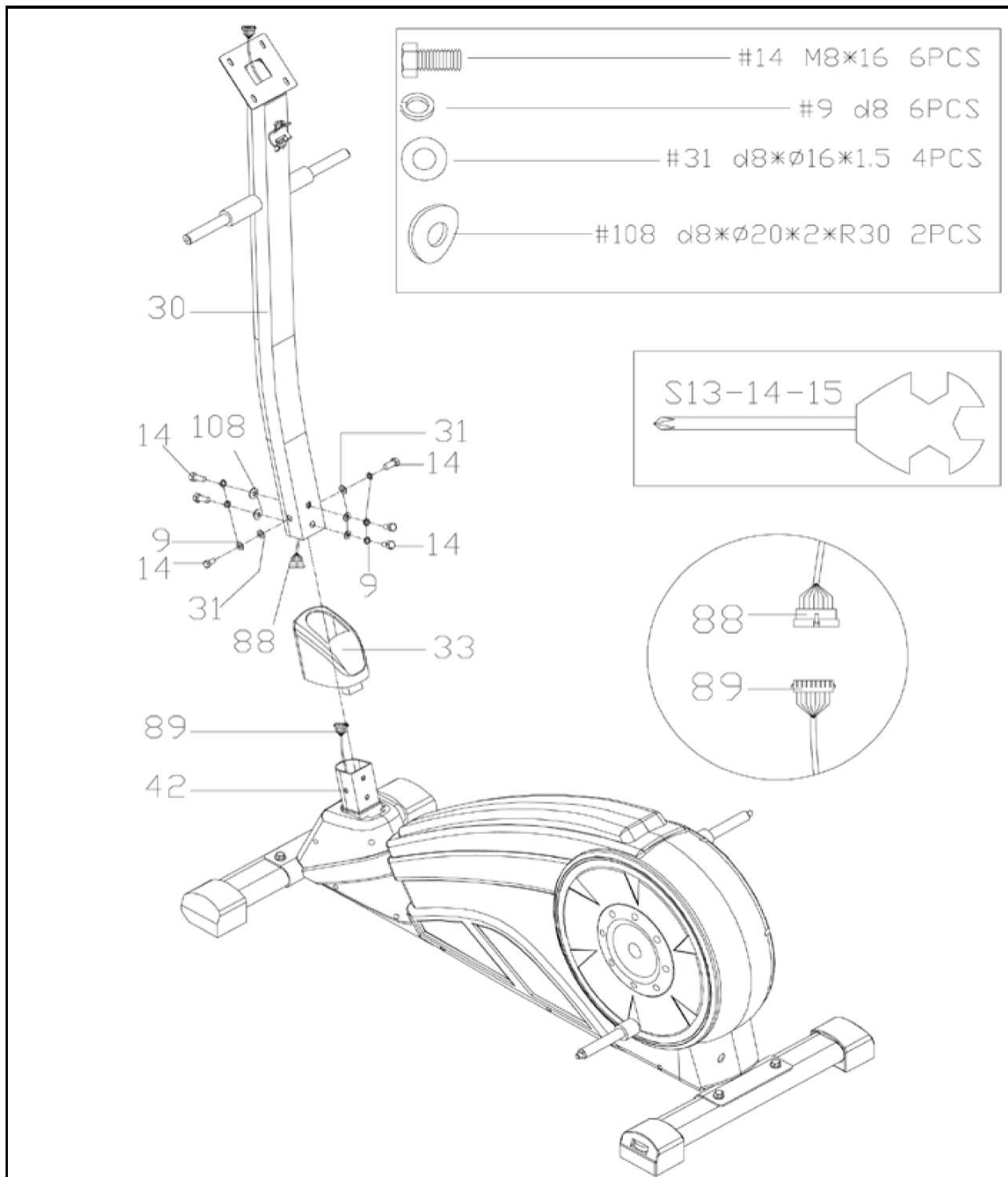
- Rozpakuj wszystkie części ze styropianu i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Postaw ramę główną na podkładzie chroniącym podłogę; w przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i niebyt gruby, tak aby rama stała stabilnie.
- W trakcie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

3. Kroki montażowe

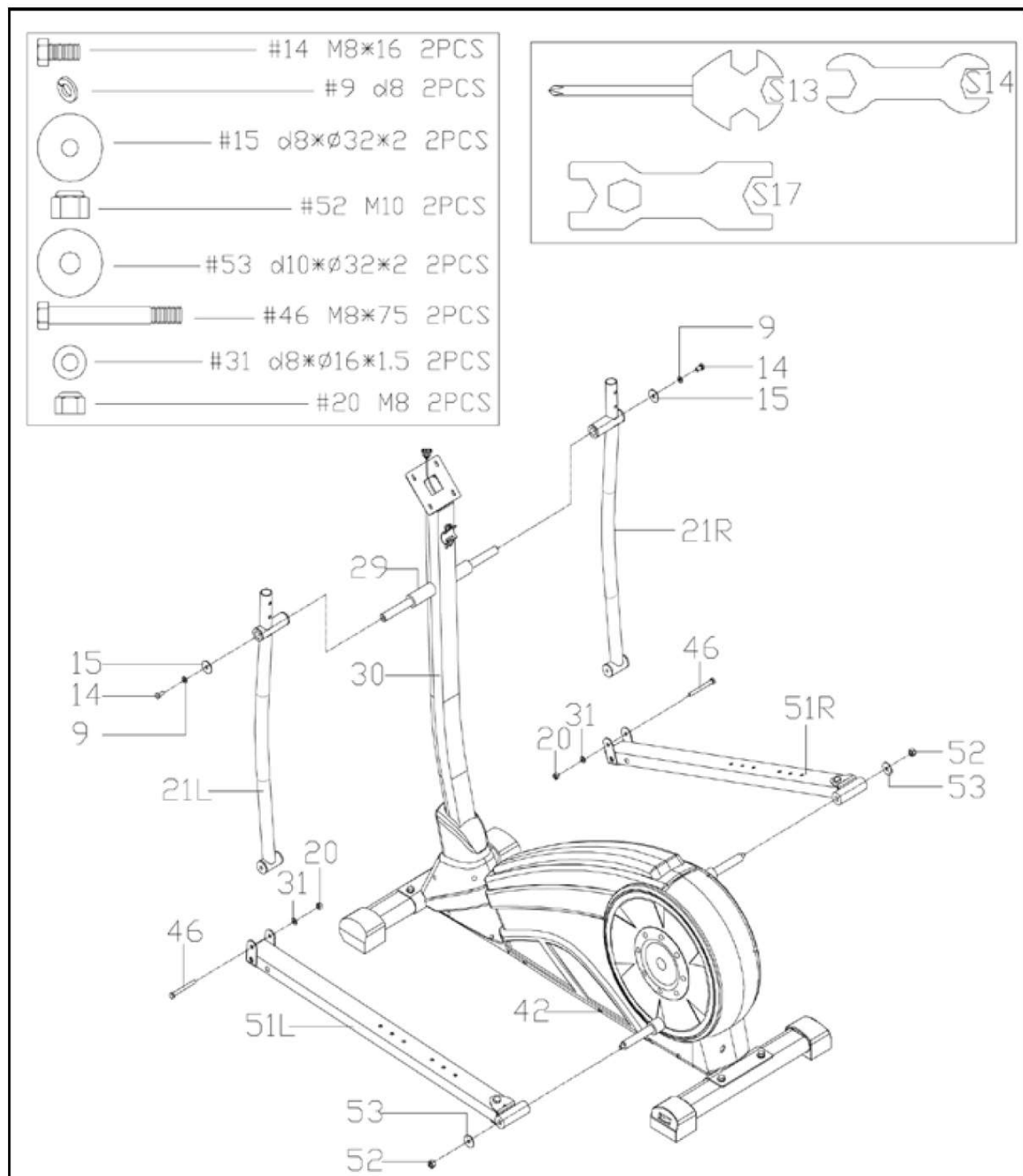
Krok 1



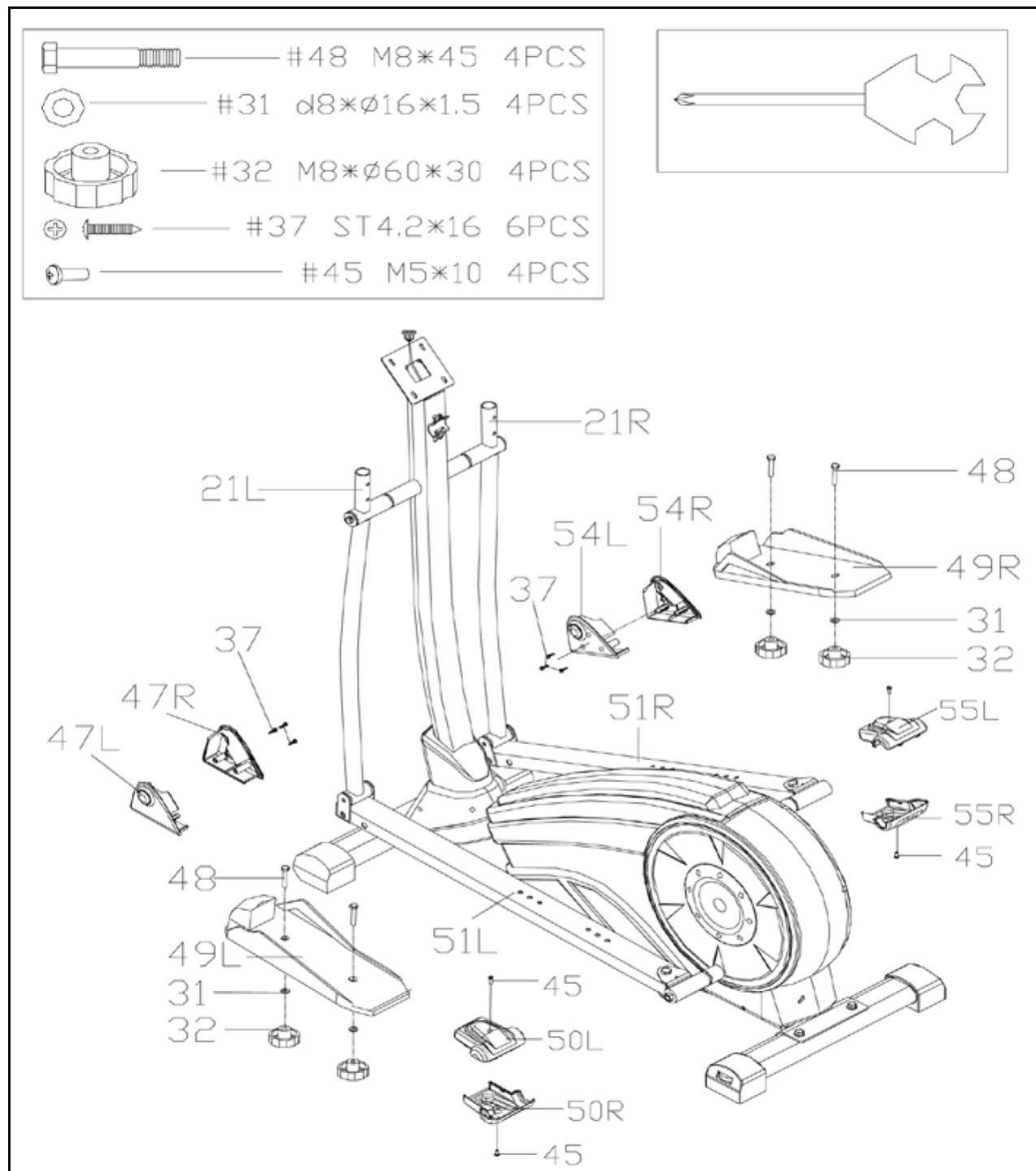
Krok 2



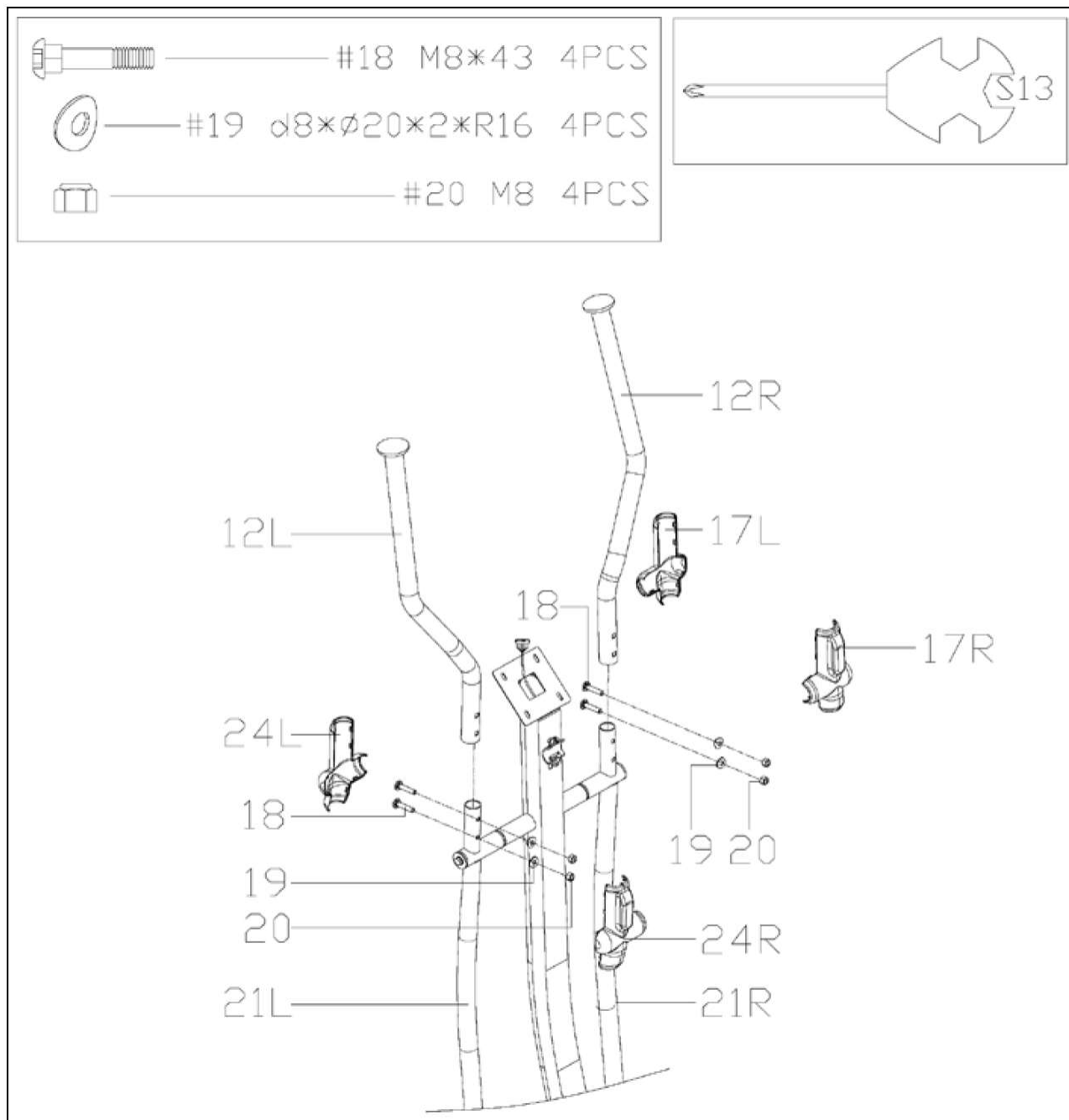
Krok 3



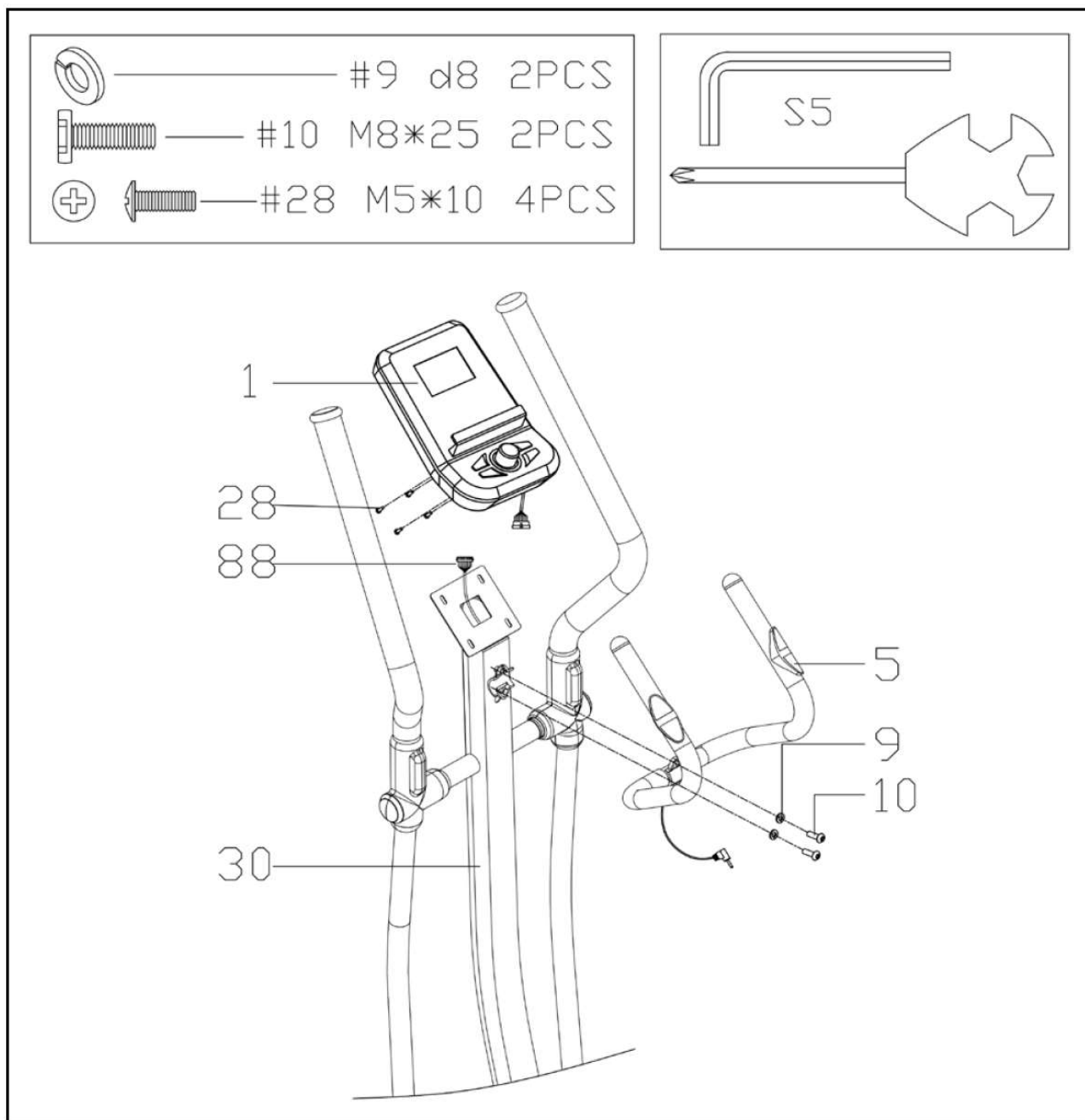
Krok 4



Krok 5

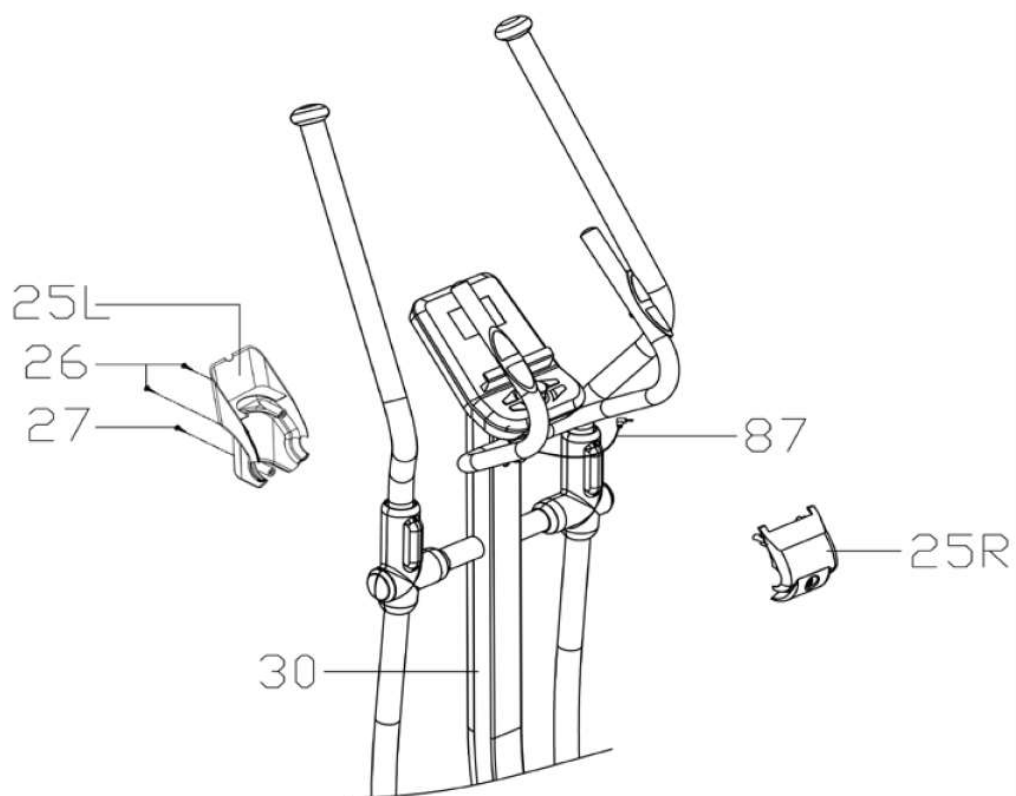
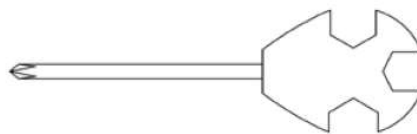


Krok 6

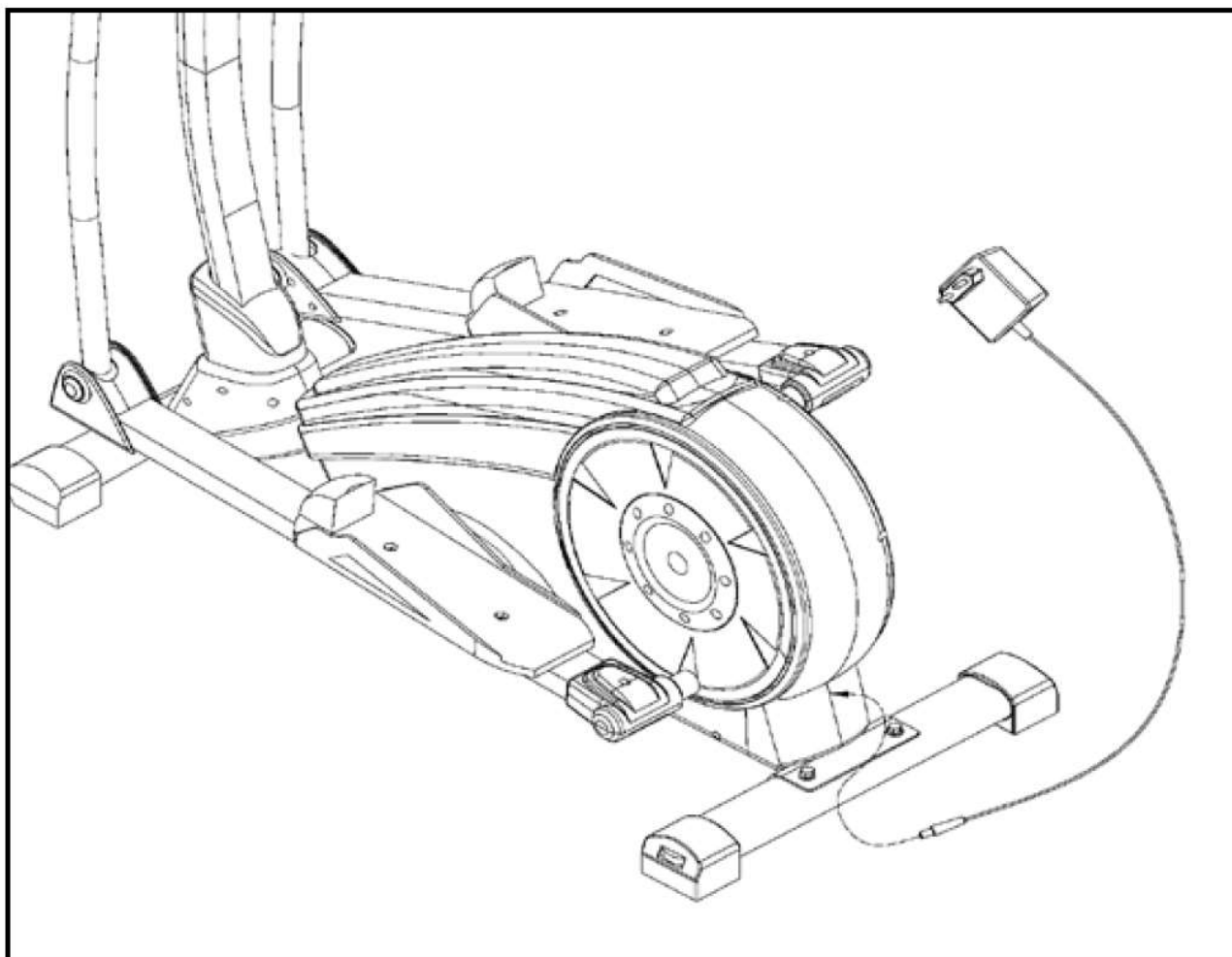


Krok 7

- | | | |
|---|---|-------------------|
|  |  | #26 ST4.2*19 2PCS |
|  |  | #27 ST4.2*25 1PC |



Krok 8



4. Pielęgnacja i konserwacja

Konserwacja

- Sprzęt w zasadzie nie wymaga konserwacji.
- Należy regularnie sprawdzać wszystkie części urządzenia oraz osadzenie wszystkich śrub i połączeń.
- Należy zgłosić naszemu centrum serwisowemu wszystkie uszkodzenia części celem ich wymiany. Sprzętu nie wolno używać do czasu naprawy.

Pielęgnacja

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

5. Komputer



4. Przyciski komputera

BODY FAT:

Aktywuje pomiar tkanki tłuszczowej.

RECOVERY:

Pomiar tętna powysiłkowego w podaniem wyniku 1-6.

MODE:

Przyciśnięcie potwierdza wybór funkcji.

+ / - DOWN:

Wzrost / zmniejszenie wartości funkcji. Dłuższe przytrzymanie aktywuje szybki podgląd.

RESET:

- Krótkie przyciśnięcie powoduje reset aktualnych wartości funkcji w trybie ustawień.

START / STOP:

Uruchamia i zatrzymuje funkcje komputera.

5. Funkcje komputera

RPM

Ilość obrotów na minutę (*Revolutions per minute*, 15 - 200).

SPEED

Pokazuje prędkość w km/h (0 - 99,99km/h). Chodzi w tym przypadku o teoretycznie przyjętą wartość, która nie może być porównywana z prędkością normalnego roweru.

DISTANCE

Pokazuje dystans z dokładnością do 0,1 km (0 - 999,9)

TIME

Pokazuje czas treningu z dokładnością do sekundy (00:00 - 99:59)

KCAL

Pokazuje spalanie kalorii przy założeniu 22% efektywności dla siły mechanicznej. Zakres 1 - 9990 Kcal.

PULSE

Pomiar tętna: Zakres 40 - 199 uderzeń na minutę.

Pokazuje dodatkowo wartość obliczonego lub ustawionego tętna.

UWAGA: Systemy monitoringu pracy serca mogą być niedokładne. Nadmierne treningi mogą spowodować poważne problemy zdrowotne lub prowadzić do śmierci. Przy zawrotach głowy / osłabieniu należy natychmiast zakończyć trening!

LEVEL / WATT

Pokazuje opór w 16-stopniowej skali / poziomach. Dodatkowo pokazuje moc.

Wskazówki:**A. Aktywacja komputera z trybu uśpienia**

W celu uaktywnienia komputera z trybu uśpienia należy nacisnąć dowolny przycisk. Pedałowanie nie wywoła aktywacji.

B. Wartości docelowe

Po uzyskaniu wartości docelowej nastąpi sygnał dźwiękowy, a komputer zatrzyma trening.

C. Recovery

Po zakończeniu treningu należy wybrać „RECOVERY” i zaprzestać pedałowania. Komputer będzie mierzył jeszcze przez 60 sekund tętno. Jeżeli różnica tętna wyniesie ok. 20% otrzymasz ocenę F1 (bardzo dobry).

D. BODY FAT

1. Naciśnij w module STOP przycisk BODY FAT, aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej.
2. Komputer przypomni użytkownikowi o wprowadzeniu płci, wieku, wzrostu i wagi oraz rozpocznie pomiar.
3. Podczas pomiaru użytkownik musi trzymać obie dłonie na uchwytach. Na wyświetlaczu widnieje przez 8 sekund napis „BODY FAT”, do momentu, aż komputer zakończy pomiar.
4. Na wyświetlaczu zostanie wyświetlony przez 30 sekund symbol pomiaru tkanki tłuszczowej i procentowy wskaźnik BMI.
5. Raport o błędach:
Znak „==” „==” oznacza, że nie poprawnie trzymano uchwyty lub niewłaściwie ułożono pas telemetryczny.

6. Uruchomienie komputera**5.3.1 Szybki start**

Dla prostoty obsługi urządzenia treningowego została stworzona możliwość szybkiego i łatwego uruchomienia komputera. Postępuj w następujący sposób:

- Podłącz dostarczony zasilacz sieciowy do odpowiedniego gniazda z tyłu urządzenia.

- Rozpocznij trening poprzez naciśnięcie START. Wszystkie dane rozpoczynają pomiary w górę. Za pomocą UP / DOWN możesz ustawić opór. Im wyższy opór, tym więcej świeci linijek. Można ustawić 16 różnych poziomów oporu.

5.3.2 Trening z wprowadzeniem danych

1. Podłącz dostarczony zasilacz sieciowy do odpowiedniego gniazda z tyłu obudowy.
2. Na komputerze pojawi się na krótko obraz testowy. Wybierz za pomocą pokrętła program i zatwierdź za pomocą MODE.

5.3.3 Manual

Wybierz M dla MANUAL przy pomocy pokrętła. Naciśnij MODE, a opór na starcie może zostać ustawiony przy użyciu pokrętła.

Naciśnij MODE.

Miga „TIME” (czas). Za pomocą pokrętła można wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi być wprowadzony. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

Naciśnij MODE.

Miga „DISTANCE” (dystans). Za pomocą pokrętła można wprowadzić dystans treningu (z dokładnością do 100m). Dystans nie musi być wprowadzony. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

Naciśnij MODE.

Miga „CALORIES” (kalorie). Za pomocą pokrętła można wprowadzić ilość kalorii do spalenia w trakcie treningu (z dokładnością do 10kcal). Ilość kalorii nie musi być wprowadzona. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

Naciśnij MODE.

Miga „PULSE” (tętno). Za pomocą pokrętła można wprowadzić maksymalne tętno treningowe. Jeśli podana wartość zostanie przekroczona, rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

Opór nie będzie zmieniał się automatycznie w zależności od tętna!

Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

5.3.4 Programy

Komputer dysponuje 12 różnymi wgranymi programami, które zostały podzielone na 3 kategorie: Beginner, Advance i Sporty.

Wybierz program przy użyciu pokrętła. W celu potwierdzenia wyboru naciśnij MODE.

Za pomocą pokrętła możesz ustawić wysokość profilu (opór).

Naciśnij MODE.

Miga „TIME” (czas). Za pomocą pokrętła możesz określić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi zostać określony.

Przyciśnięcie START rozpoczyna trening.

5.3.5 TARGET HR (program tętna)

Komputer daje możliwość sterowania oporem w taki sposób, żeby nie została przekroczona wprowadzona wartość tętna i żeby się nie przeciążyć.

Wybierz symbol serca używając pokrętła. Naciśnij MODE w celu potwierdzenia.

Masz możliwość wyboru pomiędzy następującymi tętnami:

- 55% – regeneracja,
- 75% – spalanie tłuszczu,
- 90% – anaerobowy trening wytrzymałościowy lub
- TA – samodzielnie definiowana granica tętna.

W celu potwierdzenia wyboru naciśnij MODE (opcja TA zostanie opisana później). Komputer obliczy automatycznie, na podstawie twojego wieku, maksymalne tętno wysiłkowe.

Miga „TIME” (czas). Za pomocą pokrętła możesz określić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi zostać określony.

Przyciśnięcie START rozpoczyna trening.

Symbol serca ze znakiem zapytania na środku wyświetlacza wskazuje za próbę wychwycenia tętna. Jeśli nie zostanie odebrany sygnał tętna, usłyszysz sygnał.

Postępowanie przy Target heart rate

Wybierz „TA” używając pokrętła.

Naciśnij MODE w celu potwierdzenia.

Za pomocą pokrętła możesz określić twoje tętno wysiłkowe.

Naciśnij MODE.

Miga „TIME” (czas). Za pomocą pokrętła możesz określić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi zostać określony.

Przyciśnięcie START rozpoczyna trening.

5.3.6 WATT

Wybierz WATT przy pomocy pokrętła.

Naciśnij MODE.

Miga WATT. Za pomocą pokrętła możesz ustawić żądaną wartość.

Miga „TIME” (czas). Za pomocą pokrętła można wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi być wprowadzony.

Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

5.3.7 Połączenie z aplikacją

Ściągnij i zainstaluj aplikację „I Console”.

Uruchom w smartfonie lub tablecie połączenie bluetooth.

Uruchom aplikację „I Console”.

Podłącz smartfona / tablet przyciskając w lewym górnym rogu przycisk parowania urządzeń.

Naciśnij ponownie bluetooth.

Pojawi się i-console+0044. Potwierdź komputer poprzez naciśnięcie. Wyświetlacz komputera zgaśnie. Połączenie zostało aktywowane.

7. Rozwiązywanie problemów

Problem	Powód	Co robić?
Pusty ekran albo brak działania komputera	Brak zasilania	Podłączyć kabel do źródła zasilania albo wtyczkę do gniazdka w urządzeniu lub sprawdzić połączenia kablowe
Brak wyświetlania tętna	Brak odbioru Zakłócenia w pomieszczeniu	Sprawdzić wszystkie połączenia, usunąć z pomieszczenia urządzenia zakłócające (telefon komórkowy, głośniki),
	<i>Przy pasie telemetrycznym:</i>	
	Niewłaściwy pasek	Ewentualnie wymień pasek . Częstotliwość sygnału musi wynosić 5.0 -5.5 kHz.
	Niewłaściwe położenie paska	Nawilżyć elektrody na pasku i właściwie ułożyć pasek
Brak możliwości regulacji oporu	Usterka mechaniczna / sterowania	Sprawdzić opakowanie Zadzwoń do serwisu
Niestabilność urządzenia	Krzywa podłoga Nierówne podnóżki	Dostosować wysokość podnóżków przekręcając nakrętki pod podnóżkami aż do uzyskania stabilności! Dokręcić nakrętkę kołpakową!

6. Dane techniczne

8. Zasilanie (w zestawie)

Kabel zasilający podłączyć do odpowiedniego gniazdka z tyłu urządzenia na dole obudowy.

Moc:

wejściowa: 230V, 50Hz

wyjściowa: 9V, 1300mA



Należy używać wyłącznie oryginalnego zasilacza. W przypadku użycia zasilacza innego producenta, należy upewnić się, iż wyłączy się on automatycznie w przypadku przeciążenia, posiada ochronę przed zwarciami i jest kontrolowany elektronicznie. Nieprzestrzeganie tych zasad może spowodować zwarcie i uszkodzenie komputera.

W celu całkowitego wyłączenia urządzenia należy odłączyć wtyczkę zasilacza z gniazdka. Z tego powodu podłączyć urządzenie tylko do łatwo dostępnego gniazdka.

7. Wskazówki treningowe

Trening na orbitreku to idealny trening ruchowy dla wzmocnienia ważnych grup mięśni oraz układu krążenia.

Wskazówki ogólne do treningu:

- Nigdy nie ćwicz zaraz po posiłku.
- Jeśli to możliwe, zorientuj trening na tętno.
- Przed rozpoczęciem treningu, wykonaj rozgrzewkę mięśni - ćwiczenia rozluźniające i rozciągające.
- Pod koniec treningu zmniejsz prędkość. Nigdy nie kończ treningu nagle.
- Po zakończeniu treningu, wykonaj ćwiczenia rozciągające.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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:

$220 \text{ uderzeń tętna na minutę} - \text{wiek} = \text{indywidualne tętno maksymalne (100\%)}$.

Tętno treningowe

Dolna granica: $(220 - \text{wiek}) \times 0,70$

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

13. 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.

Trening właściwy:

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

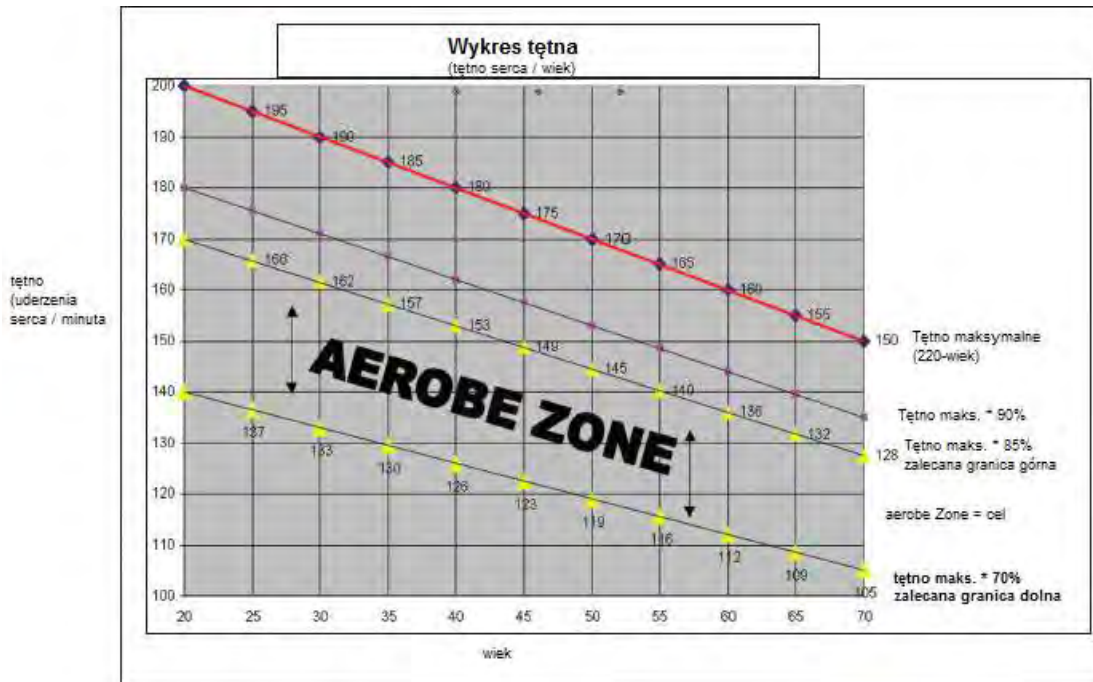
Rozprężenie:

5 do 10 minut wolnego poruszania się.

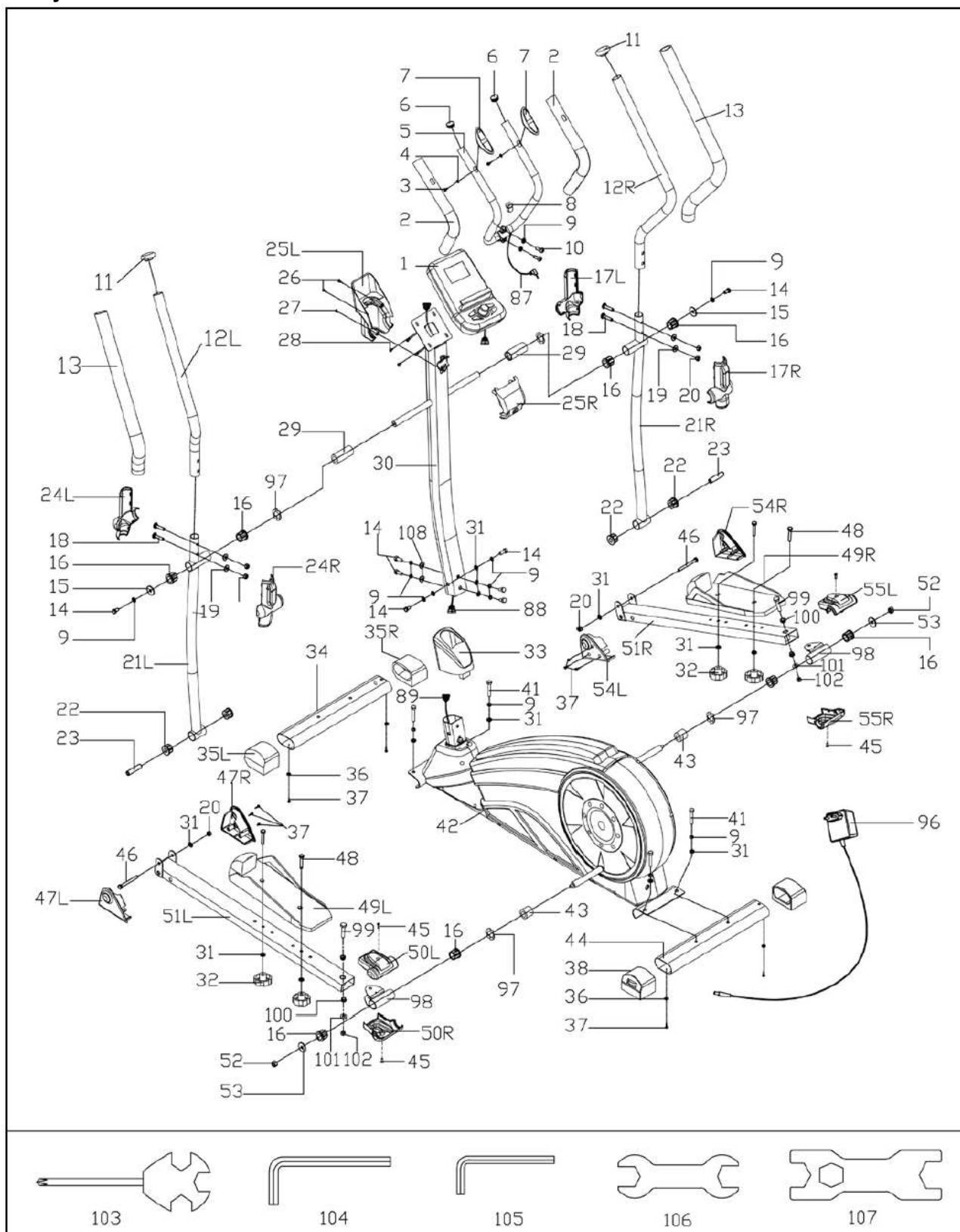
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle lub pojawią się oznaki przemęczenia.

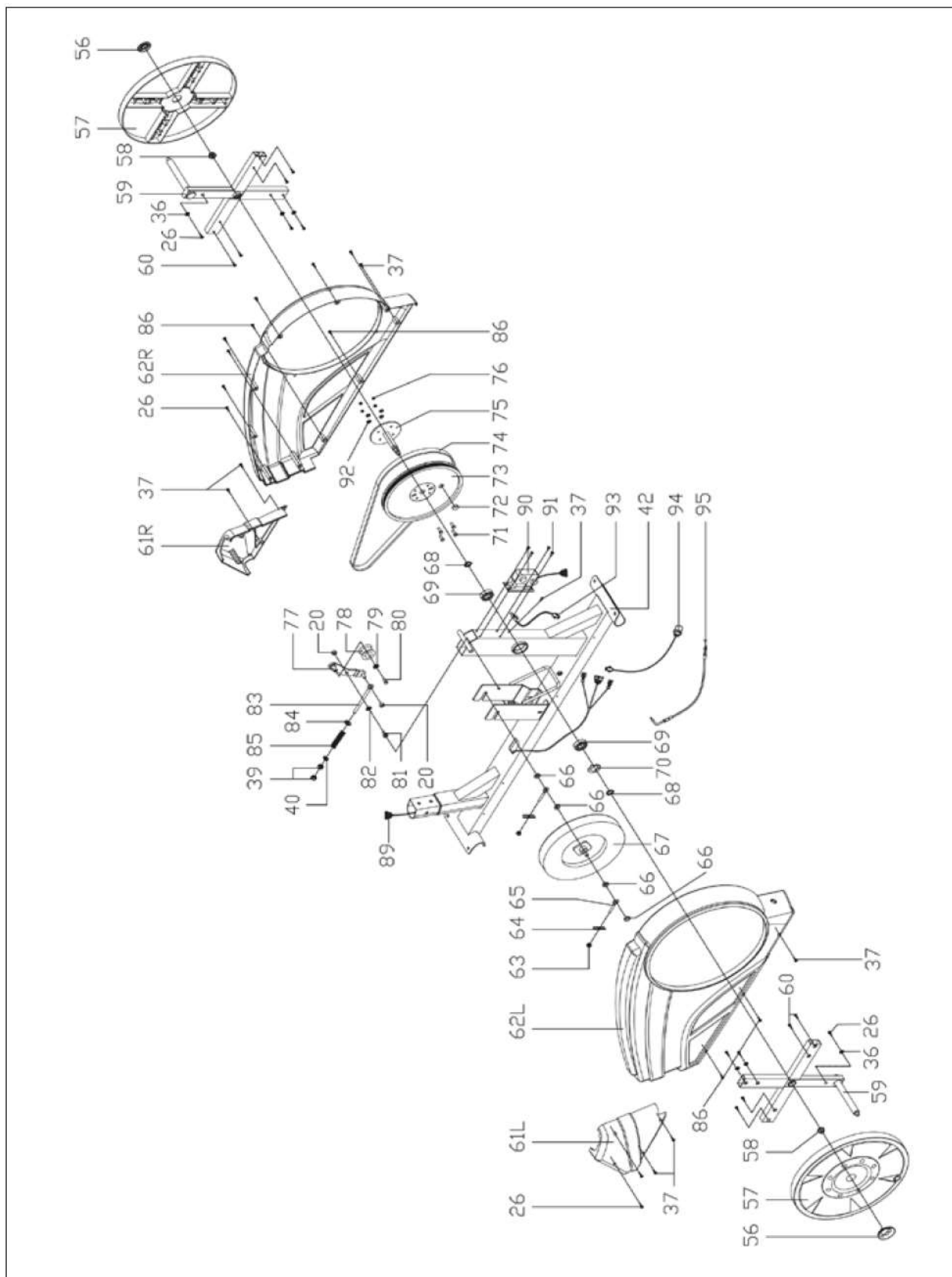
Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

- 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.



8. Rysunek





9. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/ Quantity
4130 -1	Computer	Computer		1
-2 *	Schaumstoff für festen Lenker	Foam for fixed handlebar	Ø23x5x500	2
-3	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.0x19	2
-4	Unterlegscheibe	Washer	Ø6x Ø12x1.0	2
-5	Fester Lenker	Fixed handlebar		1
-6	Kunststoffkappe	End cap	Ø25x16	2
-7	Handpulsensor	Handpulse sensor		2
-8	Kunststoffkappe	End cap		1
-9	Federring	Spring washer	Ø8	14
-10	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x25	2
-11	Kunststoffkappe	End cap	Ø32	2
-12L	Beweglicher Arm, links oben	Left movable upper handlebar		1
-12R	Beweglicher Arm, rechts oben	Right movable upper handlebar		1
-13 *	Schaumstoff für beweglichen Arm	Foam for movable handlebar		2
-14	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x16	8
-15	Unterlegscheibe	Washer	Ø8x Ø32x2.0	2
-16	Buchse	Bushing	Ø32x Ø19.4	8
-17L	Abdeckung für Gelenk, rechts vorne	Cover for movable arm, right front side		1
-17R	Abdeckung für Gelenk, rechts hinten	Cover for movable arm, right rear side		1
-18	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x43	4
-19	Unterlegscheibe, gewellt	Arc washer	Ø20x Ø8x2.0	4
-20	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	8
-21L	Beweglicher Arm, links	Left movable arm		1
-21R	Beweglicher Arm, rechts	Right movable arm		1
-22	Buchse	Bushing	Ø32x Ø14.3	4
-23	Buchse	Bushing	Ø14x Ø15.5x59	2
-24L	Abdeckung für Gelenk, links vorne	Cover for movable arm, left front side		1
-24R	Abdeckung für Gelenk, links hinten	Cover for movable arm, left rear side		1
-25L	Abdeckung für Computer, vorne	Cover for computer, front side		1
-25R	Abdeckung für Computer, hinten	Cover for computer, rear side		1
-26	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x19	13
-27	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.0x25	1
-28	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	4
-29	Buchse	Bushing	Ø32x 76	2
-30	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-31	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ16x1.5	14
-32	Griffschraube	Grip screw	M8	4
-33	Abdeckung Lenkerstützrohr	Cover for handlebar post		1
-34	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-35L	Kunststoffkappe für vord. Standfuß, links	End cap for front stabilizer, left side		1
-35R	Kunststoffkappe für vord. Standfuß, rechts	End cap for front stabilizer, right side		1
-36	Unterlegscheibe	Washer	Ø5xØ10x1.0	10
-37	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16	17
-38	Höhenverstellkappe	Height regulation endcap		2
-39	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	2
-40	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ20x2.0	1
-41	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x50	4
-42	Hauptrahmen	Base frame		1
-43	Buchse	Bushing	Ø32x 30	2
-44	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-45	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	4
-46	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x75	2
-47L	Abdeckung li. Pedalarm, links vorne	Cover left pedal arm, left front side		1
-47R	Abdeckung li. Pedalarm, rechts vorne	Cover left pedal arm, right front side		1
-48	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x45	4
-49L	Trittplatte, links	Left pedal		1
-49R	Trittplatte, rechts	Right pedal		1
-50L	Abdeckung li. Pedalarm, hinten oben	Cover left pedal arm, left upper rear side		1
-50R	Abdeckung li. Pedalarm, hinten unten	Cover left pedal arm, left bottom rear side		1
-51L	Pedalarm, links	Pedal arm, left side		1
-51R	Pedalarm, rechts	Pedal arm, right side		1
-52	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-53	Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ32x2.0	2
-54L	Abdeckung re. Pedalarm, links vorne	Cover right pedal arm, left front side		1
-54R	Abdeckung re. Pedalarm, rechts vorne	Cover right pedal arm, right front side		1
-55L	Abdeckung re. Pedalarm, hinten oben	Cover right pedal arm, left upper rear side		1
-55R	Abdeckung re. Pedalarm, hinten unten	Cover right pedal arm, left bottom rear side		1

-56	Kleine Abdeckung der Rotationsscheibe	Small cover for rotationwheel	2
-57	Abdeckung der Rotationsscheibe	Cover for rotationwheel	2
-58	Rändelmutter	Nut	M10 2
-59	Kreuz für Rotationsscheibe	Cross for rotationwheel	2
-60	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST4x19 12
-61L	Kleines Gehäuse, links	Small housing, left side	1
-61R	Kleines Gehäuse, rechts	Small housing, right side	1
-62L	Gehäuse, links	Housing, left side	1
-62R	Gehäuse, rechts	Housing right side	1
-63	Mutter	Nut	M6 2
-64	U-Halterung	U-bracket	2
-65	Augenschraube	Eyebolt	2
-66	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10 4
-67	Schwungrad	Flywheel	1
-68	Buchse	Bushing	Ø22xØ18x4 2
-69	Kugellager	Ballbearing	6203-2RS 2
-70	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø17xØ21x0.3 1
-71	Sechskantschraube	Hex head screw	M6x16 4
-72	Magnet	Magnet	1
-73	Antriebsscheibe	Drive wheel	1
-74	Riemen	Belt	1
-75	Achse	Axle	1
-76	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6 4
-77	Riemenspanner	Idler rod	1
-78	Riemenspannrolle	Idler wheel	1
-79	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ16x1.5 1
-80	Sechskantschraube	Hex head screw	M6x10 1
-81	Innensechskantschraube	Allen screw	M8 1
-82	Unterlegscheibe	Washer	Ø12xØ17x0.5 1
-83	Sechskantschraube	Hex head screw	M8 1
-84	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ25x2.0 1
-85	Feder	Spring	1
-86	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16 4
-87	Handpuls kabel	Handpulse cable	1
-88	Datenkabel oben	Upper computer cable	1
-89	Datenkabel, unten	Lower computer cable	1
-90	Motor	Motor	1
-91	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x20 4
-92	Federring	Spring washer	4
-93	Sensor	Sensor	1
-94	Stromkabel	Power line	1
-95	Widerstandsverstellkabel	Resistance control cable	1
-96	Netzgerät	Adapter	1
-97	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø19xØ25x0.3 4
-98	Gelenk für Pedalarm	Joint for pedal arm	2
-99	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x55 2
-100	Buchse	Bushing	Ø18x10.1 4
-101	Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ20x2.0 2
-102	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10 2
-103	Gabelschlüssel	Wrenche	S13-14-15 1
-104	Innensechskantschlüssel	Allen key	S6 1
-105	Innensechskantschlüssel	Allen key	S5 1
-106	Gabelschlüssel	Wrenche	S13-14 1
-107	Gabelschlüssel	Wrenche	S17-19 1
-108	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø20xØ8x2.0 2

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

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:

LORD4SPORT Ireneusz Budzyń

ul. Tarnogórska 1

44-100 Gliwice

tel. 32 270 77 22,

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

www.finnlo.com.pl

Czynności związane z konserwacją

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

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

