

SOLE
by **HAMMER**

B94



Instrukcja Obsługi

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	3
2.2.	Usuwanie.....	3
3.	Montaż - B94.....	4
3.1.	Montaż krok po kroku.....	4
3.2.	Ustawienie siodełka.....	7
4.	Montaż - R92.....	8
4.1.	Montaż krok po kroku.....	8
4.2.	Ustawienie siodełka.....	13
5.	Pielęgnacja i konserwacja.....	13
6.	Komputer.....	13
6.1.	Klawisze funkcyjne.....	14
6.2.	Pomiar tętna.....	14
6.3.	Aplikacja Sole.....	15
6.4.	Połączenie pasa telemetrycznego BT.....	15
6.5.	Włączenie komputera.....	16
7.	Wskazówki treningowe.....	20
7.1.	Częstotliwość treningu.....	20
7.2.	Intensywność treningu.....	20
7.3.	Trening zorientowany na tętno.....	20
7.4.	Kontrola treningu.....	21
7.5.	Czas trwania treningu.....	21
8.	Rysunek.....	23
9.	Lista części.....	25

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja roweru klasy HC, trenażera zależnego od liczby obrotów, wyprodukowanego zgodnie z normą EN ISO 20957-1/5 nieprzystosowanego do treningu terapeutycznego.
- Maksymalne obciążenie: 135kg.
- Roweru 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. Po każdym treningu należy urządzenie zabezpieczyć 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.

2. Informacje ogólne

Sprzęt odpowiada wymogom normy EN ISO 20957-1/5 klasy HC. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2014/30/UE i 2014/35/UE. W przypadku niewłaściwego użytkowania (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu.

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

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 - B94

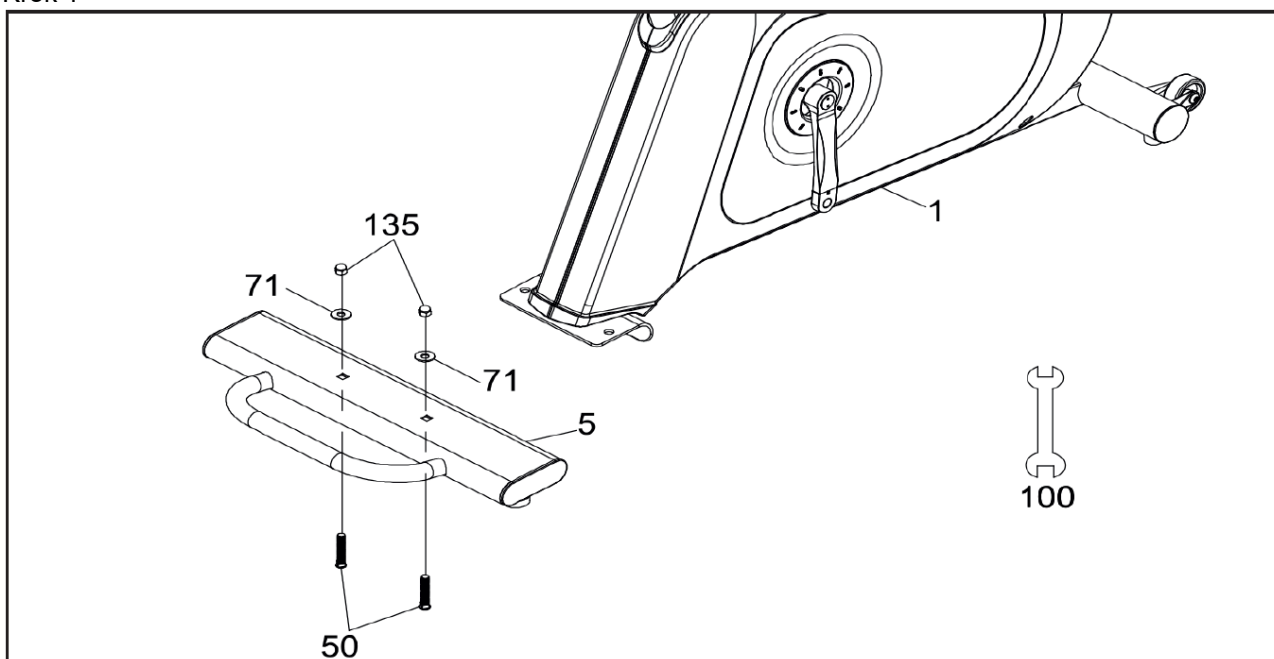
W celu ułatwienia montażu urządzenia, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

- Rozpakuj wszystkie części 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. Montaż krok po kroku

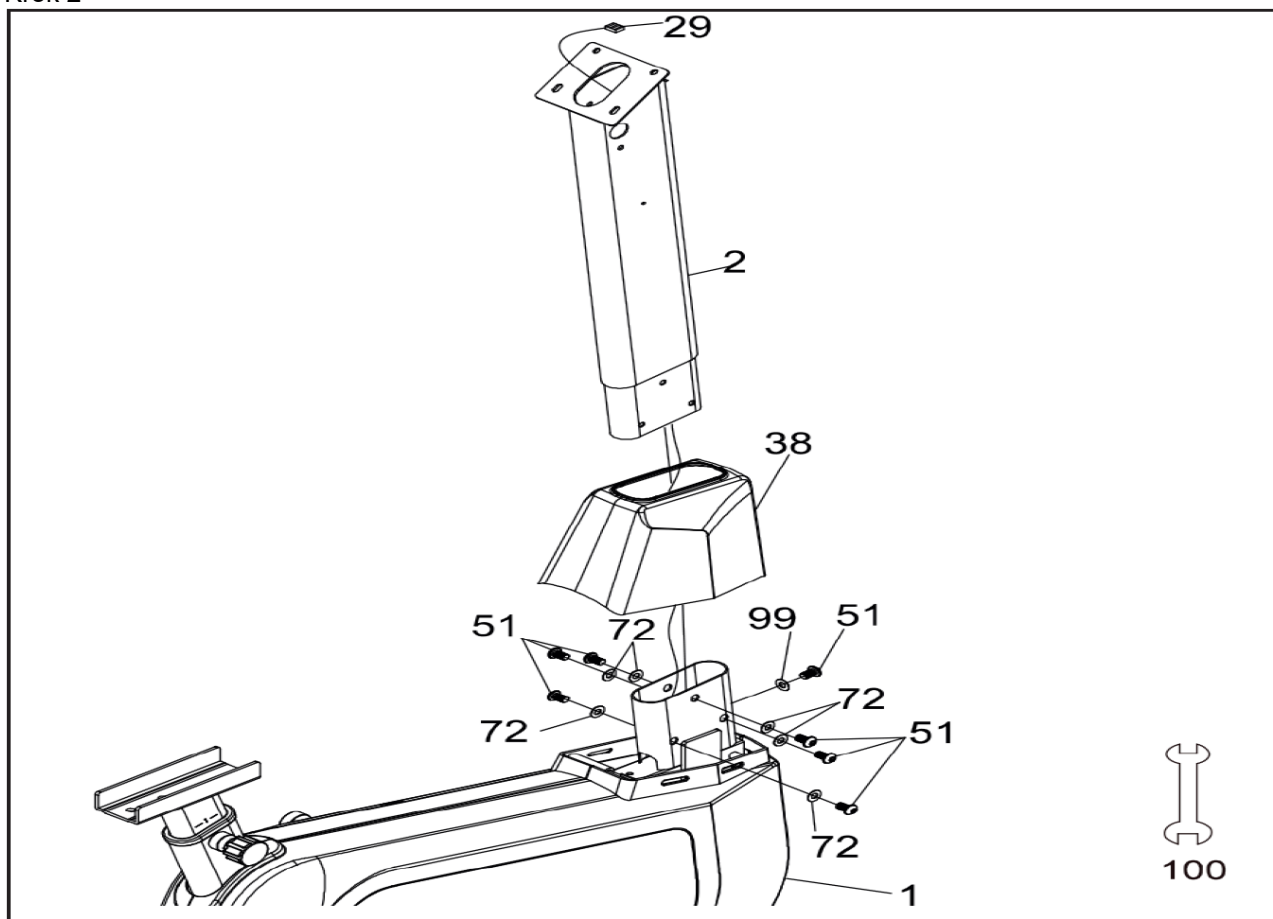
Krok 1



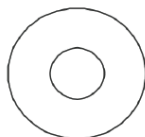
#50. 3/8" x 53 Sechskantschraube Hexhead screw (2St./pcs)	#135. 3/8" x 16 x 12.5T Hutmutter Capnut (2St./pcs)	#71. 3/8" x 25mm x 2T Unterlegscheibe Washer (2St./pcs)

Umieść tylną podstawę [5] na ramie głównej [1]. Przymocuj ją przykręcając od spodu dwoma śrubami sześciokątnymi [50] i dwoma podkładkami [71] i przesuń przez ramę główną, a następnie zmocuj za pomocą dwóch nakrętek kołpakowych [135].

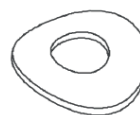
Krok 2



#51. 5/16" x 5/8"
Sechskantschraube
Hexhead screw (7St./pcs)



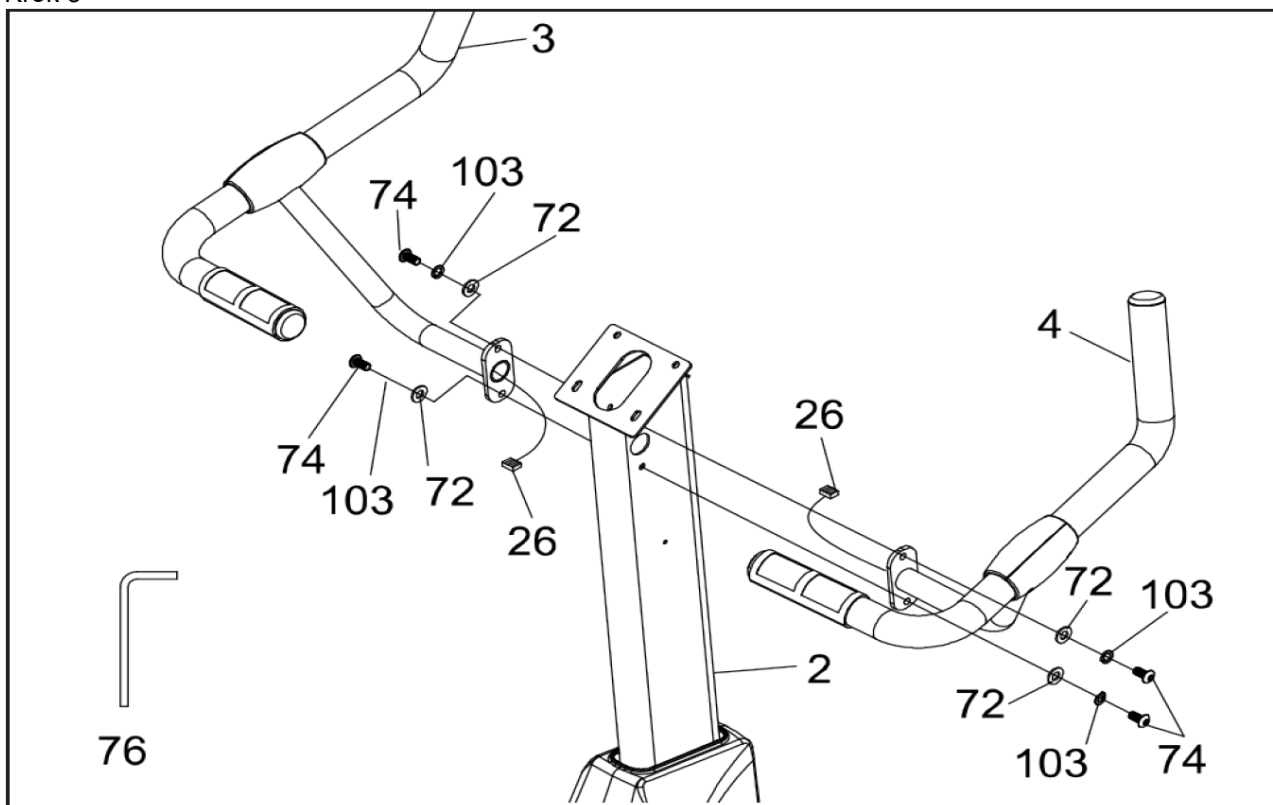
#72. 5/16" x 18mm x 1.5T
Unterlegscheibe
Washer (6St./pcs)



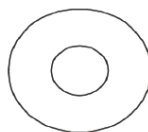
#99. 5/16" x 19mm x 1.5T
Unterlegscheibe, gebogen
Wavy washer (1St./pcs)

1. Poluzuj połączenie kabla komputera [29] z ramą główną [1], przeprowadź go przez osłonę statywu kierownicy [38] a następnie przez statyw kierownicy [2], aż wyjdzie na górze.
2. Zamocuj statyw kierownicy za pomocą siedmiu śrub sześciokątnych [51], sześciu podkładek [72] do śrub z boku i jednej sprężystej podkładki [99] dla śruby z przodu.

Krok 3



#74. 5/16" x 5/8"
Sechskantschraube
Hexhead screw (4St./pcs)



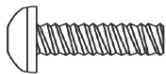
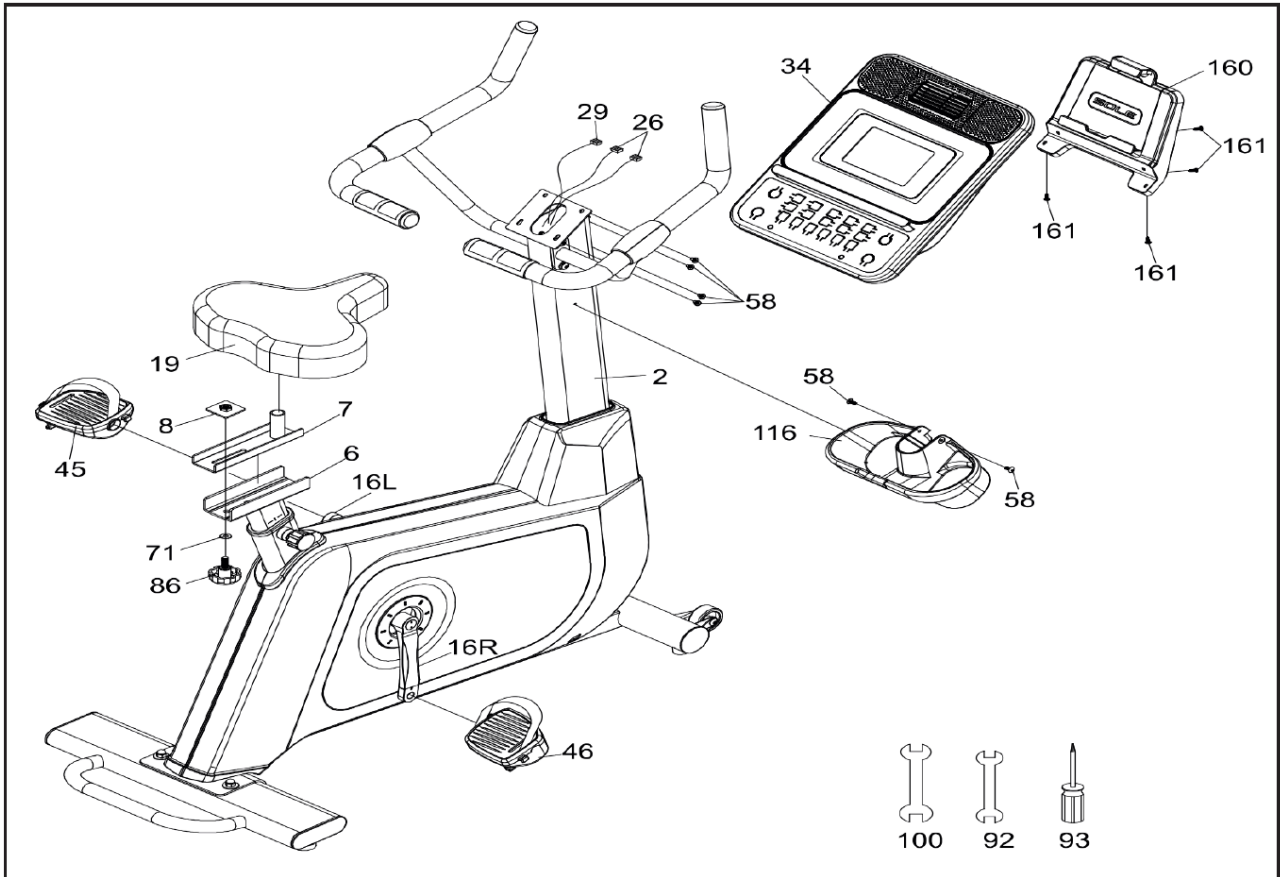
#72. 5/16" x 18mm x 1.5T
Unterlegscheibe
Washer (4St./pcs)



#103. 5/16" x 1.5T
Federring
Split washer (4St./pcs)

1. Zamocuj kierownicę za pomocą czterech śrub sześciokątnych [51], czterech podkładek [72] i czterech podkładek sprężynujących [103].
2. Przeprowadź kabel czujnika sensorycznego [26] kierownicy [3] przez otwór na statywie kierownicy [2] a następnie wyciągnij go na górze.

Krok 4



#58. M5 x 12mm
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw (6St./pcs)



#161. 3.5 × 12L
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw (4St./pcs)

1. Podłącz kabel komputera [29] i oba kable sensoryczne [26] do pasujących gniazdek z tyłu komputera [34].
2. Połącz komputer [34] za pomocą czterech śrub z łbem krzyżowym [58] do statywu kierownicy [2]. Zwróć uwagę, żeby kable się nie zakleszczyły!
3. Zamontuj pedały [45L i 46R] do korby [16], lewy pedał ma lewy gwint i dlatego należy go zakręcić w lewo. Oba pedały zostały oznaczone na pomocą L i R.
4. Zamontuj siodełko [19] na szynie siodełka [7], zamocuj za pomocą śruby motylkowej [86], jednej podkładki [71] i podkładki gwintowanej [8] do statywu siodełka [6].
5. Zamontuj półkę [116] do statywu kierownicy [2] za pomocą dwóch śrub z łbem krzyżowym [58].
6. Na koniec zamocuj uchwyt do tabletu [160] od tyłu komputera za pomocą trzech śrub z łbem krzyżowym [161].

4. Ustawienie siodełka

Wysokość siodełka (ustawienie pionowe) to najważniejsze ustawienie. Proszę przestrzegać następujących zasad, aby właściwie ustawić wysokość statywu:

- Jeden z pedałów musi być w najniższym położeniu,
- Usiądź i chwyć kierownicę,
- Położyć stopę na pedale, który znajduje się w najniższym położeniu,
- Noga nie może być przeprostowana w stawie kolanowym.

Dostosuj wysokość tak, aby było Ci wygodnie, ale nie wolno prostować kolana!
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 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.

4. Montaż - R92

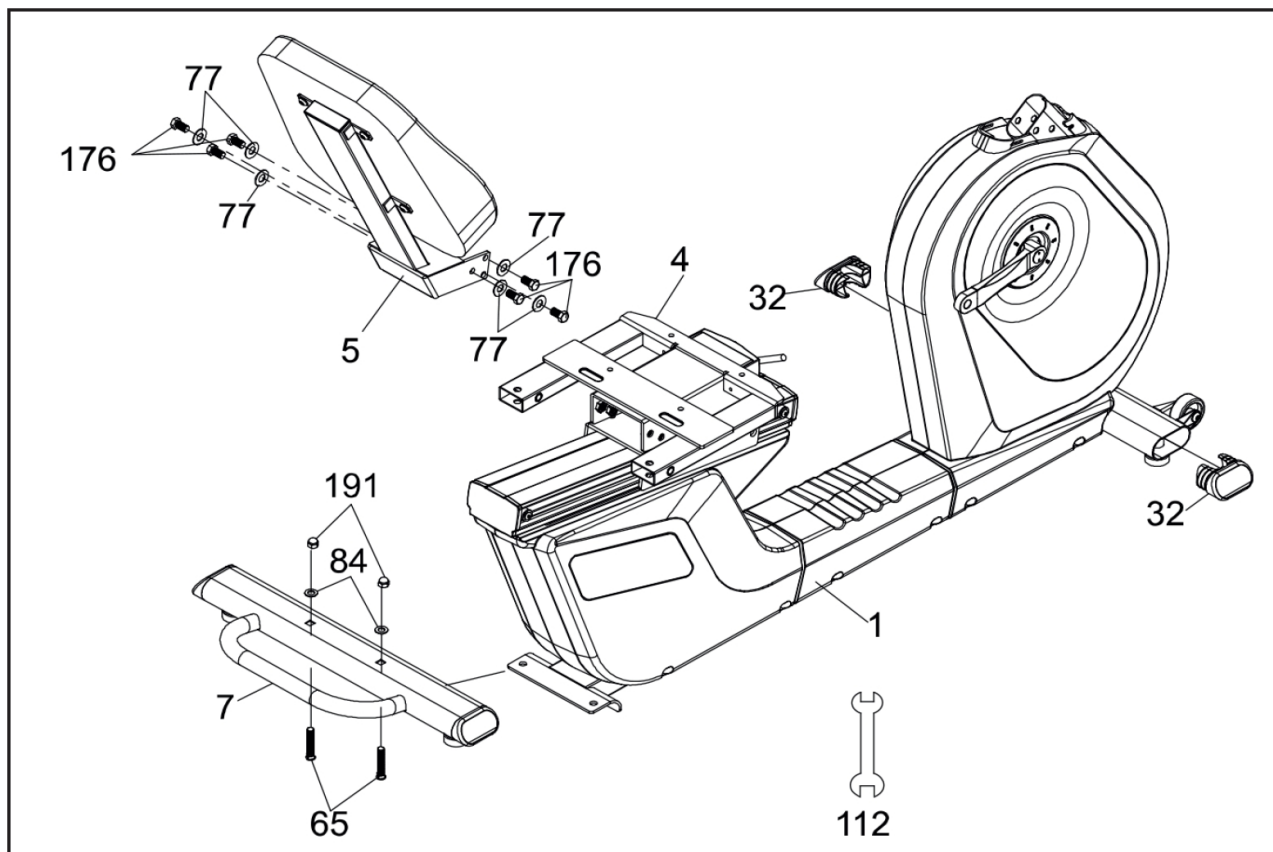
W celu ułatwienia montażu urządzenia, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

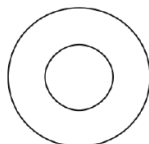
- Rozpakuj wszystkie części i ułóż je na podłodze obok siebie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 1,5m wolnej przestrzeni z każdej strony.
- Przed rozpoczęciem montażu urządzenie powinno osiągnąć temperaturę pokojową.

5. Montaż krok po kroku

Krok 1



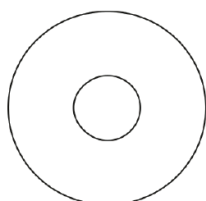
**#65. 3/8" x 53L_
Schlossschraube
Carriage bolt (2St./pcs)**



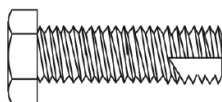
**#77. 3/8" x 19mm x 1.5T
Unterlegscheibe
Washer (6St./pcs)**



**#191. 3/8" x 16 x 12.5T_
Hutmutter
Capnut (2St./pcs)**



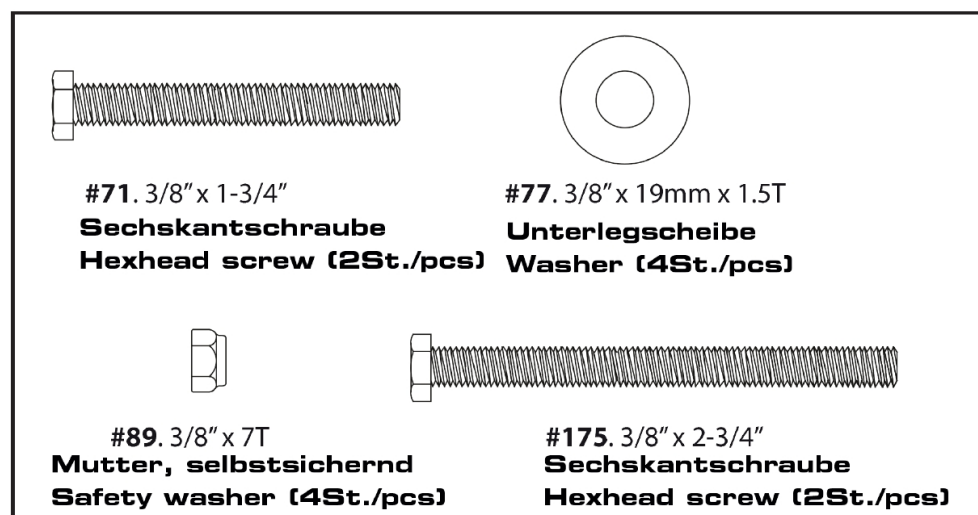
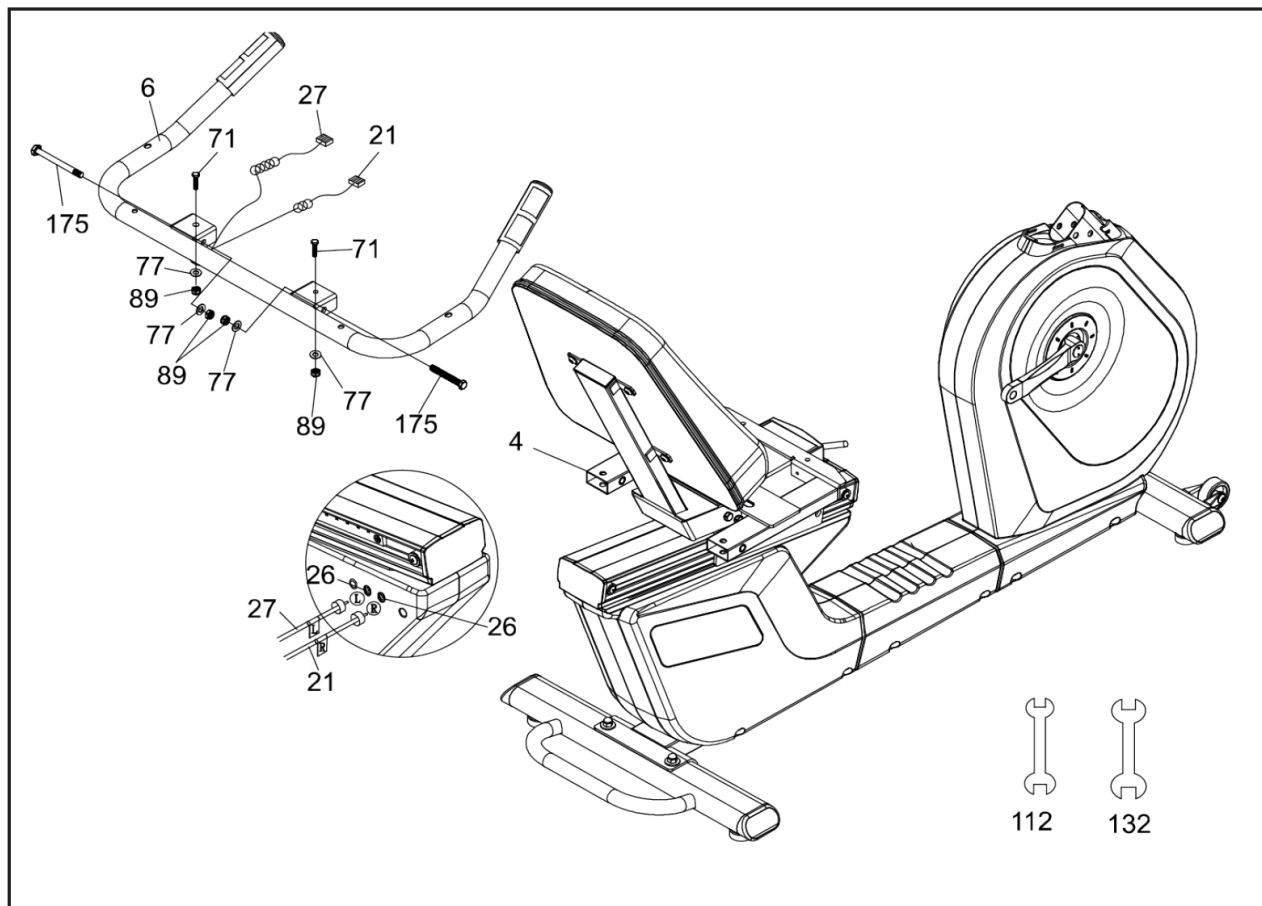
**#84. 3/8" x 25mm x 2T
Unterlegscheibe
Washer (2St./pcs)**



**#176. 3/8" x 3/4"
Sechskantschraube
Hexhead screw (6St./pcs)**

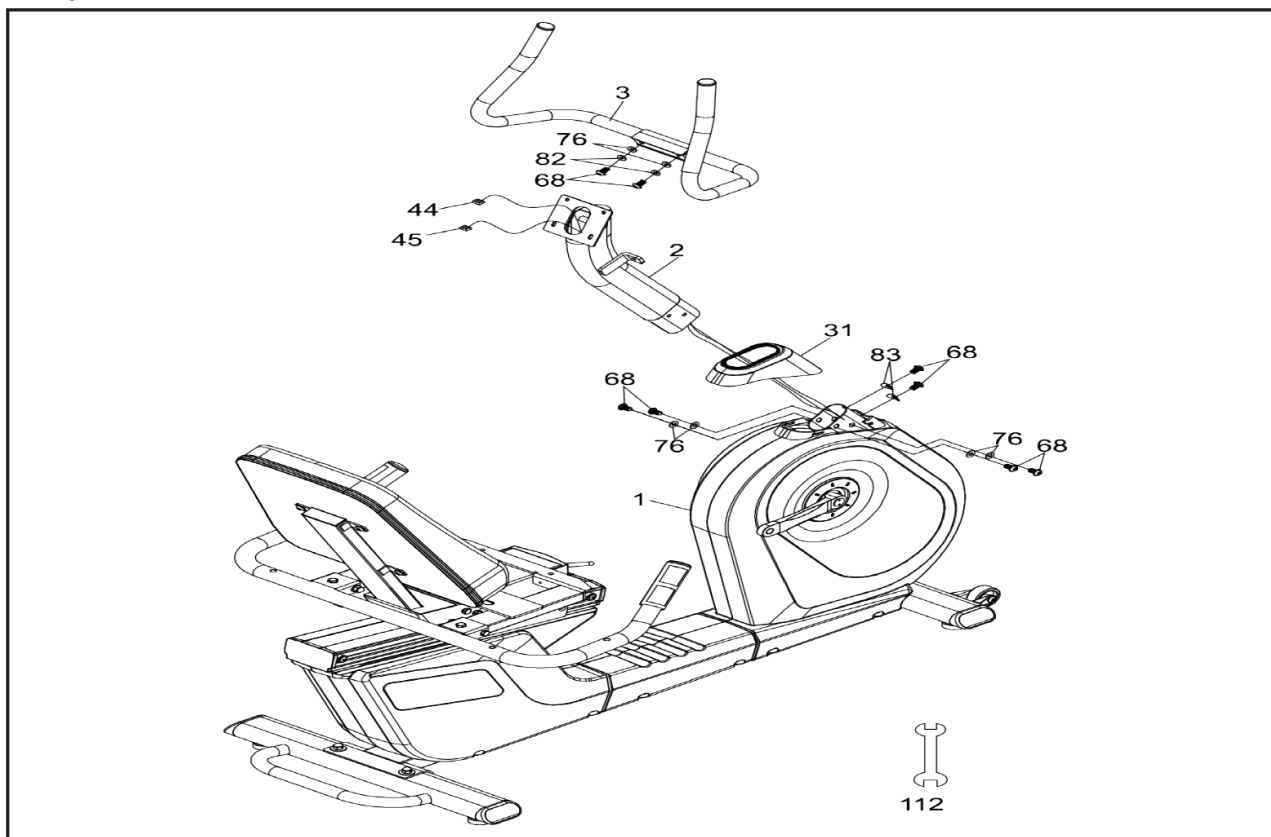
1. Umieść tylną podstawę [7] na ramie głównej [1]. Przymocuj ją korzystając z czterech śrub sześciokątnych [65] i czterech podkładek [84].
2. Zamocuj oparcie [5] na szynie siodełka [4] za pomocą sześciu śrub sześciokątnych [176] i sześciu podkładek [77].
3. Załóż zaślepki [32] na przednią podstawę. Jeśli konieczne użyj gumowego młotka.

Krok 2

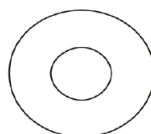


1. Nałóż uchwyt [6] z tyłu na szyny siodełka [4] i zamocuj od góry dwoma śrubami sześciokątnymi [71], dwoma podkładkami [77] i dwoma nakrętkami samokontrującymi [89]. Z boku przykręć za pomocą dwóch śrub sześciokątnych [175], dwóch podkładek [77] i dwóch nakrętek samokontrujących [89].
2. Podłącz kabel czujnika sensorycznego do gniazdka po lewej stronie obudowy poniżej szyn siedziska.

Krok 3



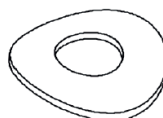
#68. 5/16" x 5/8"

Sechskantschraube**Hexhead screw (8St./pcs)**

#76. 5/16" x 18mm x 1.5T

Unterlegscheibe**Washer (6St./pcs)**

#82. 5/16" x 1.5T

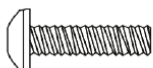
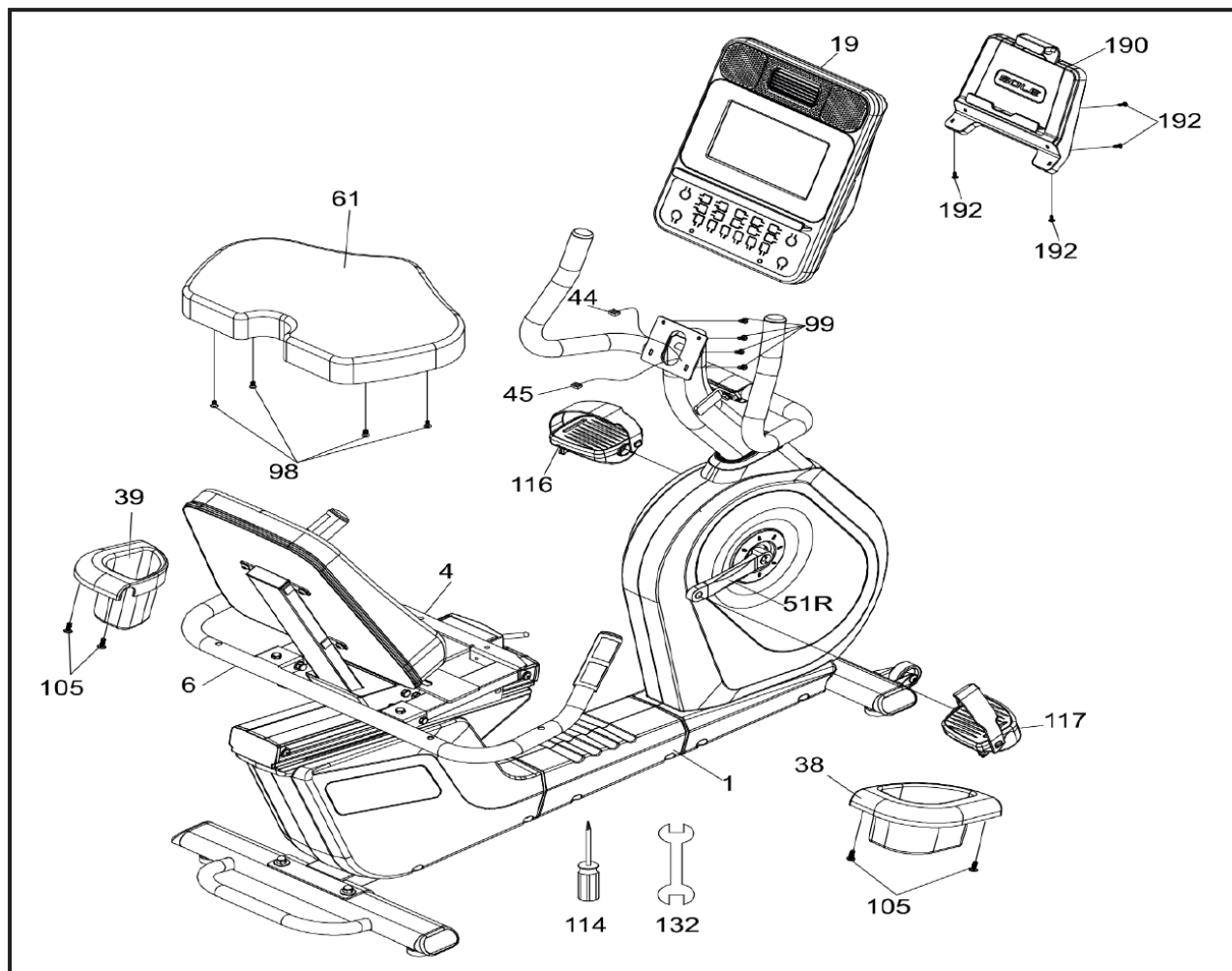
Federring**Split washer (2St./pcs)**

#83. 5/16" x 19mm x 1.5T

Unterlegscheibe, gebogen**Wavy washer (2St./pcs)**

1. Nasuń osłonę statywu kierownicy [31] na statyw kierownicy [2].
2. Poluźnij kabel komputera [44] i kabel czujnika sensorycznego [45] i przeprowadź przez otwór na statywie kierownicy [2], a następnie wyciągnij je na górze.
3. Zamocuj statyw kierownicy [2] do ramy głównej [1] za pomocą sześciu śrub sześciokątnych [68], czterech podkładek [76] z boku i dwóch podkładek sprężynujących [83] z przodu. Uważaj, aby podczas nasuwania statywu kierownicy [2] na ramę główną [1] lekko pociągnąć oba kable, aby się nie zakleszczyły.
4. Usuń styropian, który uniemożliwia wpadnięcie śrub do ramy głównej.
5. Opuść osłonę statywu kierownicy [31]. Zamocuj kierownicę [3] do statywu [2] za pomocą dwóch śrub sześciokątnych [68], dwóch podkładek [76] i dwóch podkładek sprężynujących [82].

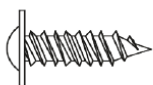
Krok 4



#98. M6 x 15mm
Innensechskantschraube
Allen screw (4St./pcs)



#99. M5 x 12mm
Innensechskantschraube
Allen screw (4St./pcs)



#105. Ø4 x 16mm
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw (4St./pcs)



#192. 3.5 x 12L_
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw (4St./pcs)

1. Zamontuj siodełko [61] do szyn [4] za pomocą czterech śrub z łbem krzyżowym [98].
2. Podłącz kabel komputera [44] i kabel czujnika sensorycznego [45] do odpowiednich gniazdek z tyłu komputera [19] i przykręć komputer [19] za pomocą czterech śrub z łbem krzyżowym [99] do statywu kierownicy [2]. Uważaj, aby nie uszkodzić kabla.
3. Uchwyty na bidon [38, 39] zamocuj do uchwyty [6], każdy za pomocą dwóch wkrętów z łbem krzyżowym [105].
4. Zamontuj pedały [116 i 117] do korby [16], lewy pedał ma lewy gwint i dlatego należy go zakręcić w lewo. Oba pedały zostały oznaczone na pomocą L i R. Jeśli po pewnym okresie użytkowania pedały będą „stukać”, należy je jeszcze raz dokręcić.
5. Zamocuj uchwyt do tabletu [190] od tyłu komputera za pomocą czterech wkrętów z łbem krzyżowym [192].

6. Ustawienie siodełka

Odległość siodełka to najważniejsze ustawienie. Proszę przestrzegać następujących zasad, aby właściwie ją ustawić:

- Jeden z pedałów musi być w położeniu maksymalnie z przodu,
- Usiądź i przesun się maksymalnie do tyłu,
- Położyć stopę na pedale, który znajduje się maksymalnie z przodu,
Noga nie może być przeprostowana w stawie kolanowym.

Dostosuj odległość tak, aby było Ci wygodnie, ale nie wolno przeprostować kolana!

5. Pielęgnacja i konserwacja

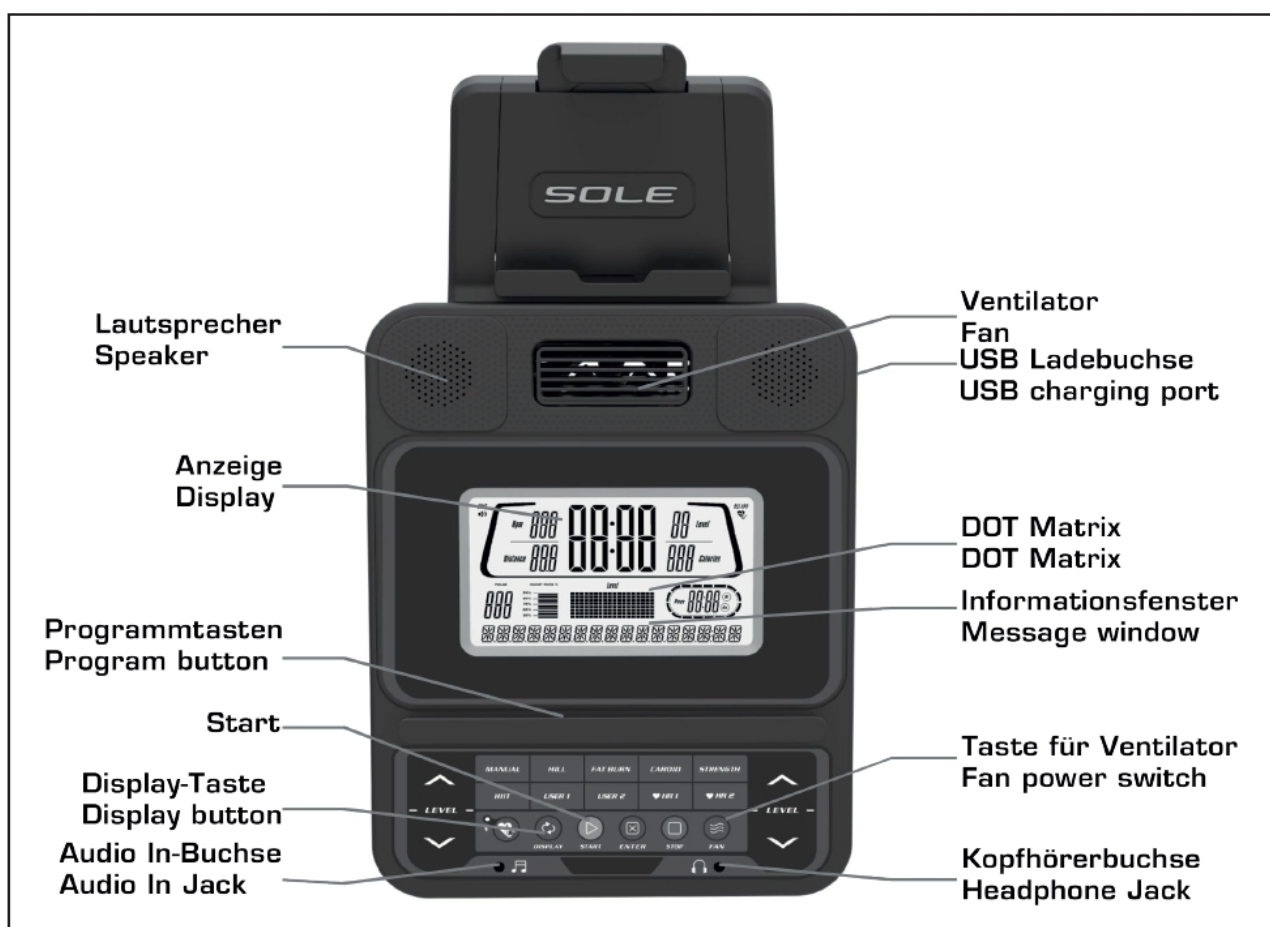
Konserwacja

- Sprzęt w zasadzie nie wymaga konserwacji.
- Należy regularnie sprawdzać wszystkie części urządzenia oraz osadzenie wszystkich śrub i połączeń.
- Należy zgłosić naszemu centrum serwisu 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.

6. Komputer



7. Klawisze funkcyjne

FAN

Włącza i wyłącza wentylator.

Level ▲/▼

Podwyższa / zmniejsza wartość funkcji i poziom oporu. Dłuższe przytrzymanie aktywuje szybki podgląd.

START / STOP

Rozpoczyna i kończy trening. Naciśnięcie STOP w trakcie treningu aktywuje pauzę na 5 minut, kolejne przyciśnięcie kończy trening. W trakcie wprowadzania danych naciśnięcie STOP powoduje powrót do poprzedniej w kolejności wartości. Przytrzymanie STOP dłużej niż 3 sekundy spowoduje reset komputera. Jeżeli STOP zostanie wciśnięty w trakcie wprowadzania danych, spowoduje to powrót do poprzednio wprowadzanych danych.

ENTER

Naciśnięcie potwierdza funkcję.

DISPLAY

Poprzez naciśnięcie mogą zostać pokazane różne wartości. Kolejność: prędkość - poziom (poziom oporu) – obciążenie – czas i Data Scan (wyświetlanie wszystkich wartości będzie zmieniane co 4 sekundy).

PROGRAMS

Każdemu przyciskowi jest przypisany odpowiedni profil.

AUDIO IN / GNIAZDKO SŁUCHAWEK

Po lewej stronie komputera znajduje się wejście audio, do którego mogą zostać podłączone MP3, Ipod, przenośny odtwarzacz CD lub sygnał audio z komputera. Po prawej stronie można podłączyć słuchawki. Jeśli nie zostaną podłączone, wtedy aktywny jest głośnik, który znajduje się na górze komputera.

8. Pomiar tętna

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

Pomiar tętna na czujnikach dotykowych z dłoni: Pomiar tętna następuje za pomocą dwóch punktów kontaktowych (owalnych czujników) na wewnętrznej stronie dłoni.

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

Przy treningu zorientowanym na tętno zaleca się korzystanie z opcjonalnie dostępnego pasa telemetrycznego.

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!

Połączenie pasa telemetrycznego za pomocą bluetooth



Po naciśnięciu przycisku komputer połączy się z pasem telemetrycznym poprzez bluetooth. Modele Polar H7 lub H10.

9. Aplikacja Sole

Dzięki aplikacji Sole urządzenie może zostać zintegrowane z różnymi urządzeniami Apple i Android (opcjonalnie).

W celu osiągnięcia lepszych celów treningowych, masz możliwość skorzystania z aplikacji Sole przy wszystkich urządzeniach Sole. Wszystkie urządzenia Sole zostały wyposażone w wbudowany interfejs bluetooth, aby twoje urządzenie mogło się komunikować z urządzeniem Apple lub Android. W tym celu pobierz aplikację Sole i postępuj zgodnie ze wskazówkami instalacyjnymi. Możesz w ten sposób wyświetlać różne okienka treningowe. Po zakończonym treningu wszystkie dane treningowe zostaną automatycznie zapisane w kalendarzu treningowym. Istnieje również możliwość zsynchronizowania danych z następującymi aplikacjami: iHealth, MapMyFitness, Record MyFitness Pal lub Fitbit. Upewnij się, czy na twoim smartfonie / tablecie został włączony bluetooth. Postępuj wg wskazówek na twoim smartfonie / tablecie.



Jeśli smartfon / tablet wykrył urządzenie Sole, naciśnij „connect”. Na smartfonie / tablecie musi być zainstalowany przynajmniej iOS 7 lub Android 4.4.

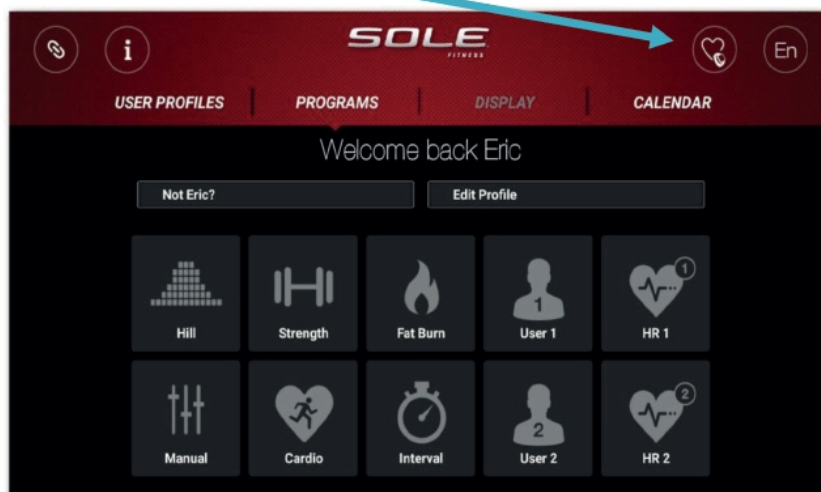
Aplikacja

Za pomocą przycisków strzałek w aplikacji możesz bezpośrednio sterować urządzeniem treningowym.

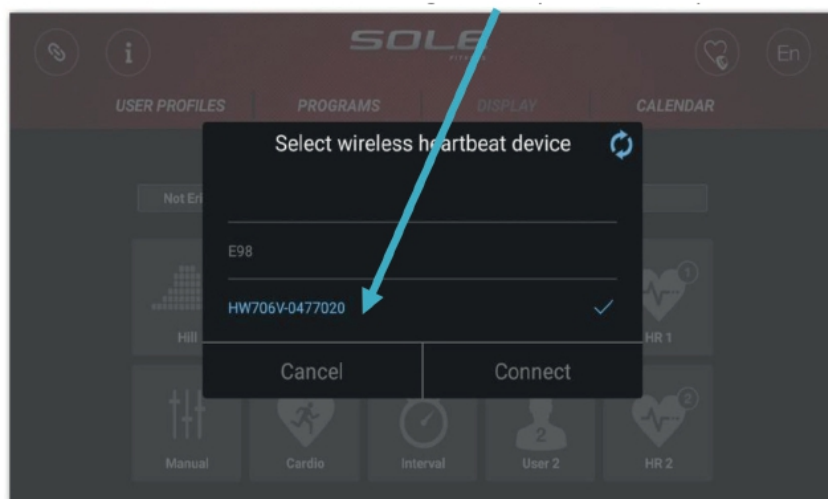
Urządzenie może odtwarzać muzykę poprzez bluetooth. W tym celu aktywuj na smartfonie / tablecie aplikację BT i wyszukaj BT-SPEAKER. Smartfon / tablet został połączony z bieżnią.

10. Połączenie pasa telemetrycznego BT

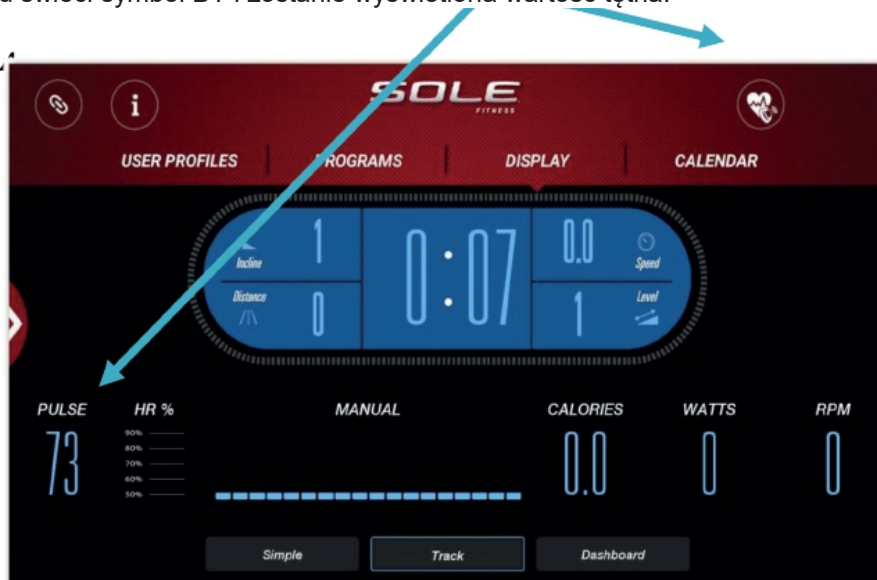
Jeśli urządzenie treningowe jest połączone z aplikacją, naciśnij przycisk bluetooth.



Wybierz odpowiedni pas telemetryczny i naciśnij „Connect”.



Podczas treningu świeci symbol BT i zostanie wyświetlona wartość tętna.



11. Włączenie komputera

6.5.1 Trening bez wprowadzania danych

1. Podłącz dołączony do zestawu zasilacz z tyłu obudowy do odpowiedniego gniazdka. Na komputerze pojawi się na krótko obraz testowy.
2. Naciśnij START i już rozpoczynasz trening.
3. Za pomocą UP/DOWN można ustawić opór. Im większy opór, tym więcej świeci belek. Można ustawić 20 poziomów oporu.

Wszystkie wartości rozpoczną odliczanie w górę. Opór może zostać zmieniony za pomocą UP/DOWN. Naciśnięcie STOP przerwie trening, który można wznowić po ponownym naciśnięciu tego samego przycisku.

6.5.2 Trening z wprowadzeniem danych

1. Podłącz dołączony do zestawu zasilacz z tyłu obudowy do odpowiedniego gniazdka.
2. Na komputerze pojawi się na krótko obraz testowy, a następnie będzie migał MANUAL na żółtym polu.

6.5.2.1 Manual

Jeśli wybierasz funkcję MANUAL, możesz za pomocą UP/DOWN ustawić poziom trudności (opór) w 20 poziomach.

Naciśnij ENTER.

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

Następnie zostaniesz poproszony o podanie wagi. Po wprowadzeniu zatwierdź ENTER.

Pojawi się TIME. Za pomocą UP/DOWN możesz wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi zostać wprowadzony. Naciśnięcie START rozpocznie trening.

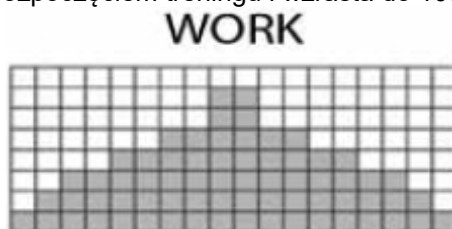
Jeżeli w trakcie treningu naciśniesz ENTER na wyświetlaczu będą się wyświetlały różne dane.

6.5.2.2 Programy

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

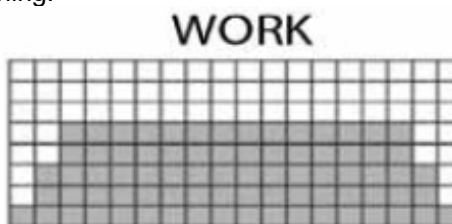
HILL (program wysoki)

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



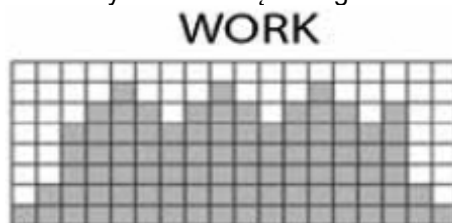
FAT BURN (program spalania tłuszczu)

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



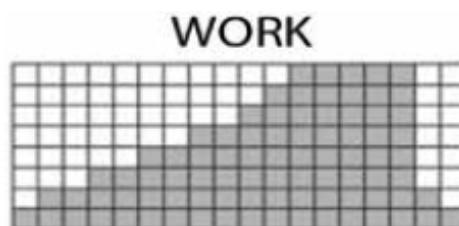
CARDIO

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.

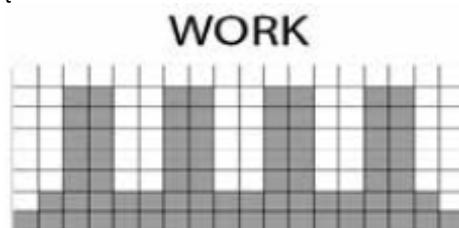


STRNGTH (wytrzymałość)

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 w polu informacyjnym.

Podczas treningu naciskając ENTER możesz przejść z profilu oporu do profilu nachylenia.

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

6.5.2.3 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 DISPLAY. 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.

6.5.2.4 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.

6.5.2.5. 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, znajdujesz się w menu diagnostycznym.

- A. Tasten-Test: sprawdź 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 będzie deaktywowany 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 odblokowania naciśnij jednocześnie START i ENTER i przytrzymaj przez 3 sekundy.
- E. Ustawienia fabryczne
- F. Opuszczenie menu

Kalibracja silnika nachylenia:

Naciśnij jednocześnie INCLINE i START; przytrzymaj oba przez 5 sekund. Jeśli problem nadal będzie się pojawiał, skontaktuj się z serwisem.

7. Wskazówki treningowe

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

Wskazówki ogólne do treningu:

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

12. Częstotliwość treningu

W celu zwiększenia sprawności fizycznej i kondycji na dłuższy okres czasu, zaleca się trening przynajmniej trzy razy w tygodniu. Jest to średnia częstotliwość treningu dla osoby dorosłej, pozwalająca na uzyskanie długookresowej kondycji i spalenie tkanki tłuszczowej. W miarę wzrostu sprawności fizycznej, możesz zwiększyć częstotliwość treningu nawet do codziennego. Jest szczególnie istotne, aby ćwiczyć w regularnych odstępach czasu.

13. 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. 60 obrotów na minutę i nie przekraczała 80.

14. 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 powinien być wykonany 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.

15. Kontrola treningu

Zarówno z przyczyn medycznych jak i z punktu widzenia fizjologii treningu, trening z kontrolą tętna jest najbardziej wskazany, przy czym powinien być zorientowany na indywidualny maksymalny poziom tętna.

Ta zasada dotyczy zarówno początkujących, ambitnych amatorów, jak również zawodowców.

W zależności od celu treningu i osiąganych wyników, trening wykonywany jest w określonej intensywności indywidualnego tętna maksymalnego (wyrażonego w punktach procentowych).

W celu efektywnej konfiguracji treningu kardio zgodnie z aspektami sportowo-medycznymi, zalecamy trening przy tętnie w zakresie 70% - 85% tętna maksymalnego. Prosimy kierować się poniższym wykresem tętna.

Zmierz swoje tętno w następujących momentach:

1. Przed rozpoczęciem treningu = tętno spoczynkowe
 2. 10 minut po rozpoczęciu treningu = tętno treningowe / wysiłkowe
 3. Minutę po zakończeniu treningu = tętno powysiłkowe
- Przez pierwsze tygodnie treningu zaleca się, by trening wykonywany był na poziomie dolnej granicy zakresu tętna treningowego (ok. 70%) lub niższym.
 - Przez kolejne 2 - 4 miesiące, zwiększaj intensywność stopniowo, aż do osiągnięcia górnej granicy zakresu tętna treningowego (ok. 85%), jednak nie wykonuj treningu ponad siły.
 - Jeśli jesteś w dobrej formie, ćwicz co jakiś czas na niższej intensywności aerobowej, aby zapewnić sobie skuteczną regenerację. DOBRY trening to taki, który jest mądrze zaplanowany, z uwzględnieniem regeneracji we właściwym czasie. W przeciwnym razie, dochodzi do przetrenowania i spadku formy.
 - Po każdym treningu w wysokich zakresach tętna powinien następować trening regenerujący w niższych zakresach (do 75% tętna maksymalnego).

W miarę wzrostu formy, wymagane jest intensywniejsze ćwiczenie, aby osiągnąć „zakres treningowy”, co oznacza, że organizm jest w stanie osiągać lepsze wyniki. Poprawę kondycji rozpoznasz po lepszych wynikach (F1-F6).

Obliczenia tętna treningowego / wysiłkowego:

220 uderzeń tętna na minutę minus wiek = indywidualne tętno maksymalne (100%).

Tętno treningowe

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

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

16. Czas trwania treningu

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

Rozgrzewka:

5 do 10 minut powolnego pedałowania.

Trening właściwy:

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

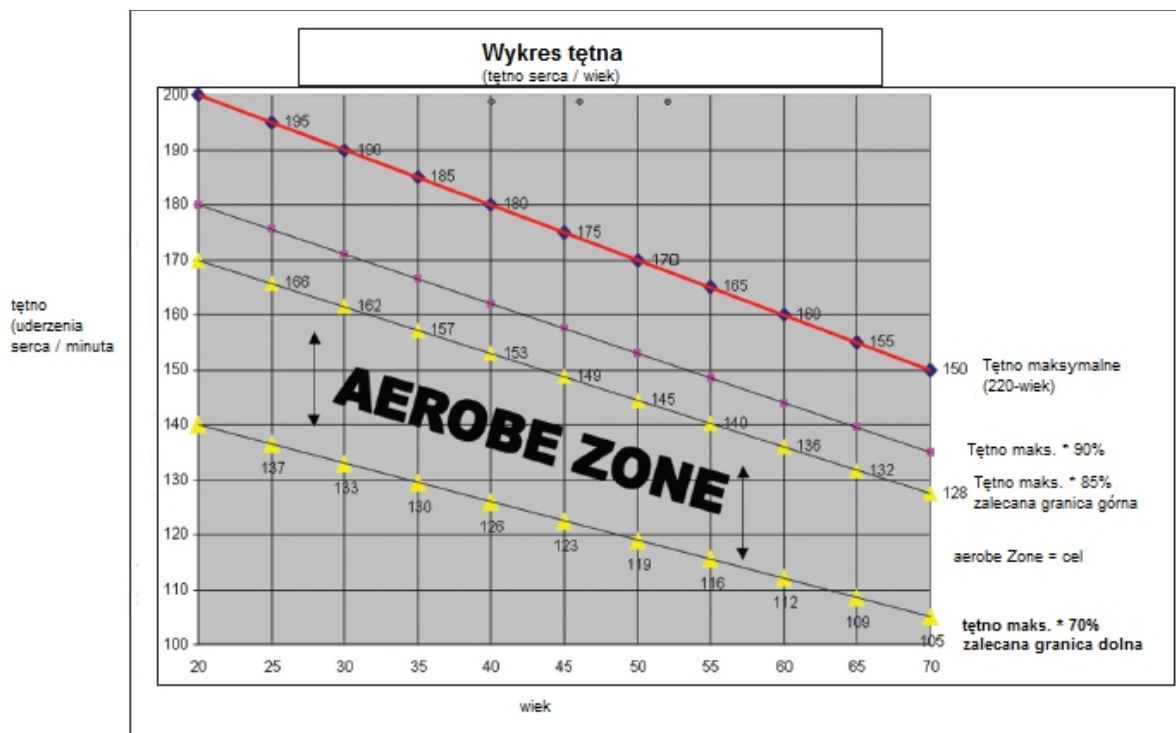
Rozprężenie:

5 do 10 minut powolnego pedałowania.

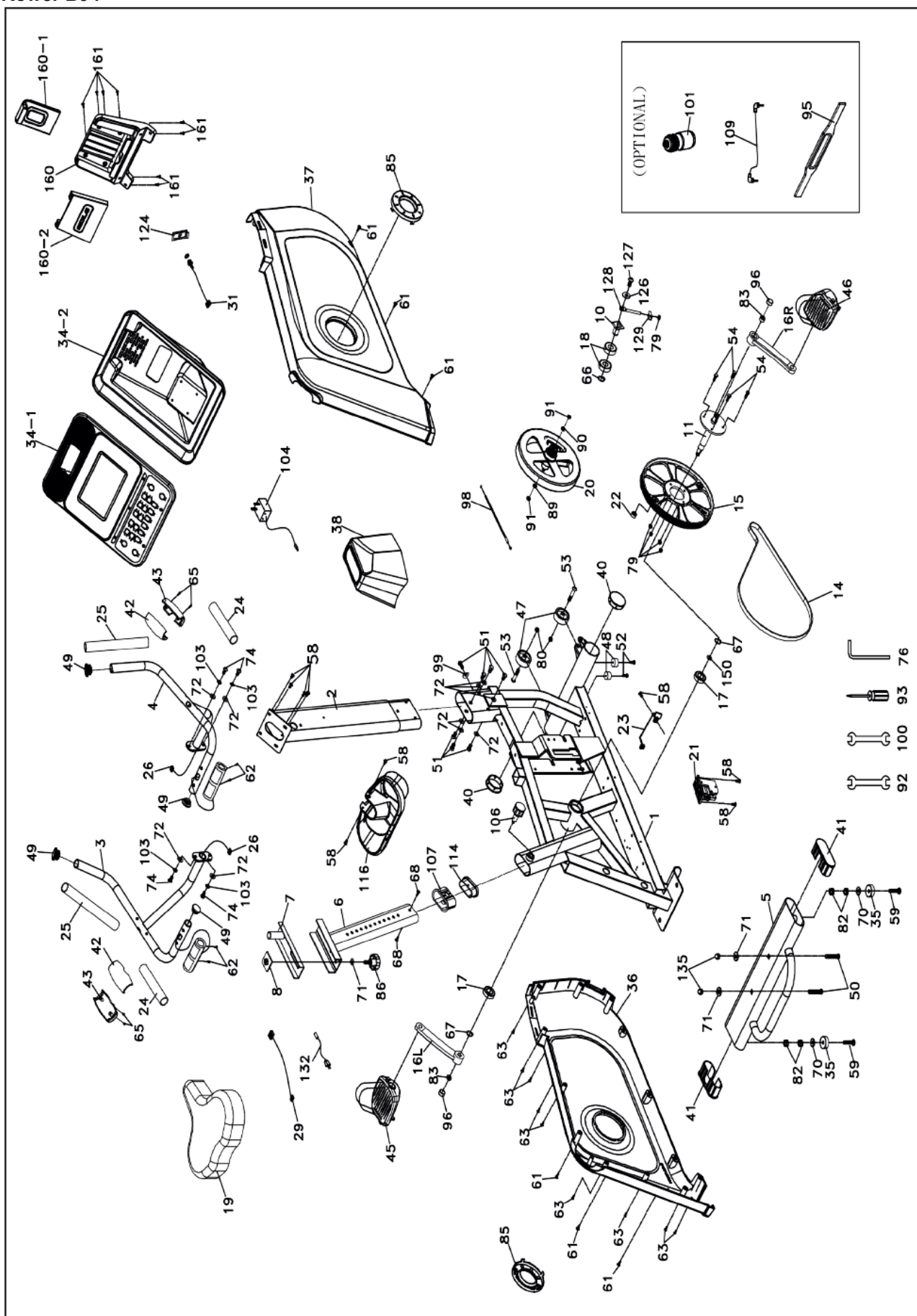
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawiają się oznaki przemęczenia.

Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

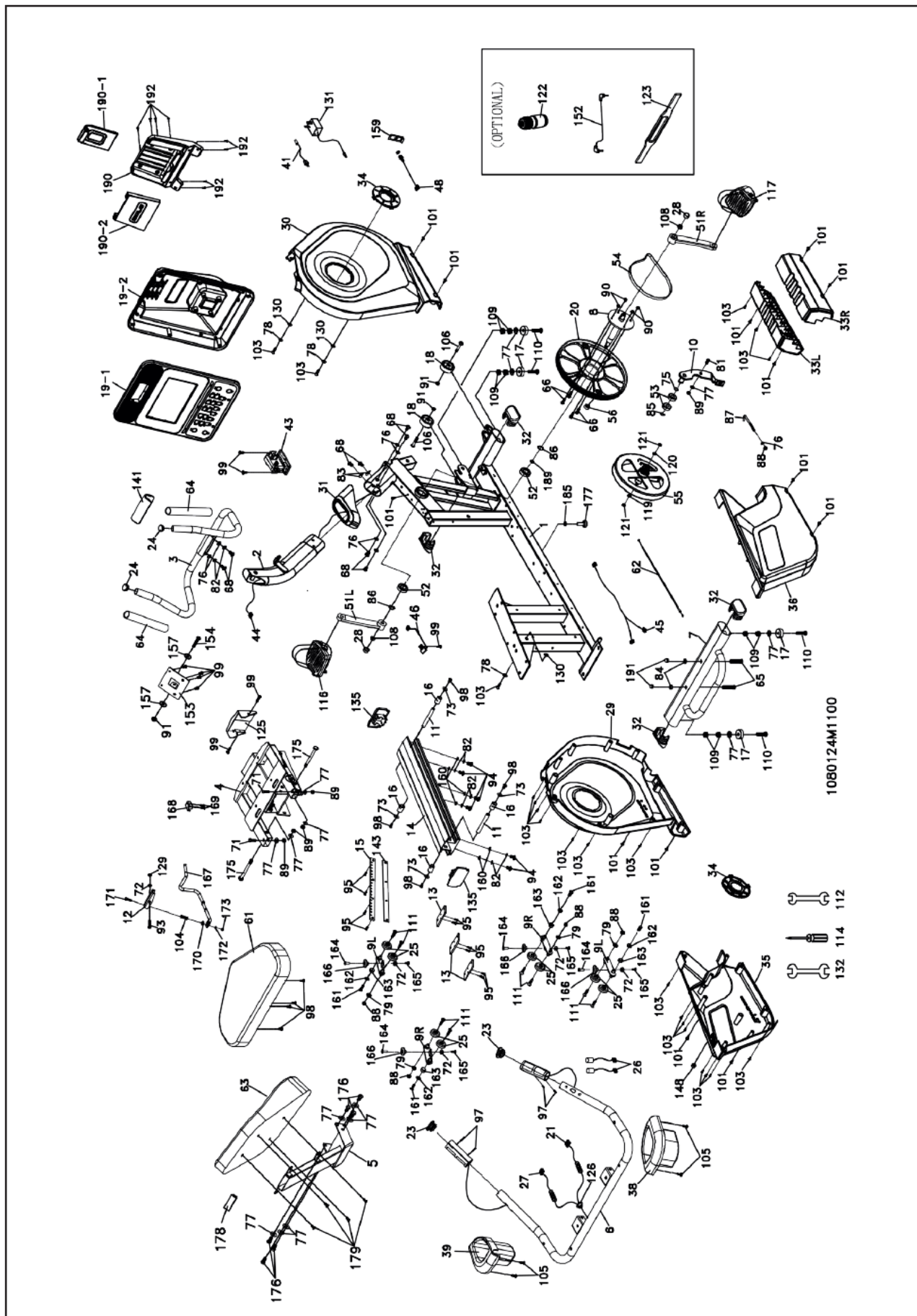
- Przez pierwsze 10 minut treningu wytrzymałościowego, organizm spala cukry zmagazynowane w mięśniach.
- Po ok. 10 minutach, dodatkowo spalany jest tłuszcz.
- Po 30-40 minutach rozpoczyna się metabolizm tłuszczów, a tłuszcz staje się podstawowym surowcem energetycznym.



8. Rysunek

Rower B94

Rower R92



9. Lista części

Rower B94

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung	Menge
3421-1	Hauptrahmen	Main Frame		1
-2	Lenkerstützrohr	Console Mast		1
-3	Lenker, links	Left handle bar		1
-4	Lenker, rechts	Right handlebar		1
-5	Standfuß, hinten	Rear Stabilizer		1
-6	Sattelstützrohr	Seat post		1
-7	Sattelschlitzen	Sliding Seat Mount		1
-8	Gewindeplatte für Sattelschlitzen	Fix Plate		1
-9	Stabilisator	Front Linkage tube		1
-10	Kugellagerhalterung	Bearing Housing		1
-11	Achse	Crank Arbor		1
-12	Wird nicht benötigt	No needed		0
-13	Wird nicht benötigt	No needed		0
-14*	Riemen	Drive Belt		1
-15	Antriebsrad	Drive Pulley		1
-16L	Kurbel, links	Crank Arm(L)		1
-16R	Kurbel, rechts	Crank Arm(R)		1
-17*	Kugellager	Bearing	6004	2
-18*	Kugellager	Bearing	6203	2
-19*	Sattel	Saddle		1
-20	Schwungrad	Flywheel		1
-21	Motor	Motor		1
-22	Magnet	Magnet		1
-23	Einschalter mit Kabel	Reed Switch	500mm	1
-24*	Schaumstoff	Handgrip Foam	180mm	2
-25*	Schaumstoff	Handgrip Foam	300mm	2
-26	Handpuls mit Handpuls kabel	Handpulse W/Cable Assembly	800mm	2
-27	Wird nicht benötigt	No needed		0
-28	Wird nicht benötigt	No needed		0
-29	Computerkabel	Computer Cable	1000mm	1
-30	Wird nicht benötigt	No needed		0
-31	Spannungskabel DC	DC Power Cord	750mm	1
-32	Wird nicht benötigt	No needed		0
-33	Wird nicht benötigt	No needed		0
-34-1	Computeroberschale	Console Top Cover		1
-34-2	Computerunterschale	Console Bottom Cover		1
-35	Gummifuß	Rubber Foot		2
-36	Gehäuse, links	Chain Cover (L)		1
-37	Gehäuse, rechts	Chain Cover (R)		1
-38	Lenkerstützrohrabdeckung	Console Mast Cover		1
-39	Wird nicht benötigt	No needed		0
-40	Abdeckung für Standfuß vorne	Front Stabilizer Cover		2
-41	Abdeckung für hinteren Standfuß	Rear Stabilizer Cover		2
-42	Griffoberschale	Handgrip Side Cap (Top)		2
-43	Griffunterschale	Handgrip Side Cap (Bottom)		2
-44	Wird nicht benötigt	No needed		0
-45	Pedal, links	Pedal (L)		1
-46	Pedal, rechts	Pedal (R)		1
-47	Transportrolle	Transportation Wheel		2
-48	Gummiabsorber	Rubber Foot Pad		2
-49	Kunststoffkappe	Button Head Plug		4
-50	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	3/8"x53	2
-51	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	5/16"x5/8"	7
-52	Kreuzschlitzschraube	Tapping Screw	ST5x19	2
-53	Innensechskantschraube	Button Head Socket Bolt	5/16"x1-3/4"	2
-54	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	1/4"x3/4"	4
-55	Wird nicht benötigt	No needed		0
-56	Wird nicht benötigt	No needed		0
-57	Wird nicht benötigt	No needed		0
-58	Kreuzschlitzschraube	Phillips Head Screw	M5x12	9
-59	Innensechskantschraube	Flat Head Socket Bolt	3/8"x20	2
-60	Wird nicht benötigt	No needed		0
-61	Kreuzschlitzschraube	Tapping Screw	ST5x16	6
-62	Kreuzschlitzschraube	Tapping Screw	ST3x20	4
-63	Kreuzschlitzschraube	Tapping Screw	ST3.5x16	9
-64	Wird nicht benötigt	No needed		0
-65	Kreuzschlitzschraube		ST3x10	4

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung	Menge
-66	Sicherungsring	C-ring	Ø17	1
-67	Sicherungsring	C-ring	Ø20	2
-68	Kreuzschlitzschraube	Sheet Metal Screw	ST4x12	2
-69	Wird nicht benötigt	No needed		0
-70	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø3/8"xØ19x1.5	2
-71	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø3/8"xØ25x2	3
-72	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø5/16"xØ18x1.5	10
-73	Wird nicht benötigt	No needed		0
-74	Innensechskantschraube	Button head screw	5/16"xUNC18x5/8"	4
-75	Wird nicht benötigt	No needed		0
-76	Gabelschlüssel	Combination tool		1
-77-78	Wird nicht benötigt	No needed		0
-79	Mutter, selbstsichernd	Nyloc Nut	1/4"	5
-80	Mutter, selbstsichernd	Nyloc Nut	5/16"	2
-81	Wird nicht benötigt	No needed		0
-82	Mutter	Nut	3/8"	4
-83	Mutter	Nut	M10	2
-84	Wird nicht benötigt	No needed		0
-85	Abdeckung	Round cover		2
-86	Griffschraube	Brake Tension Knob		1
-87	Wird nicht benötigt	No needed		0
-88	Wird nicht benötigt	No needed		0
-89	Mutter	Nut	3/8"-UNF26x3	1
-90	Mutter	Nut	3/8"-UNF26x4	1
-91	Mutter	Nut	3/8"-UNF26	2
-92	Gabelschlüssel	Wrench	13/15mm	1
-93	Schraubendreher	Phillips Head Screw Driver		1
-94	Wird nicht benötigt	No needed		0
-95	Brustgurt (optional)	Chest belt (optional)		0
-96	Kunststoffkappe für Kurbelachse	Crank Arm End Cap		2
-97	Wird nicht benötigt	No needed		0
-98	Widerstandsverstellkabel	Steel Cable		1
-99	Unterlegscheibe, gebogen	Curved Washer	Ø5/16"xØ19x1.5	1
-100	Gabelschlüssel	Wrench	12/14mm	1
-101	Trinkflasche	Water bottle		1
-102	Wird nicht benötigt	No needed		0
-103	Federring	Split Washer	5/16"x1.5	4
-104	Netzgerät	Adapter	12V/1.6A	1
-105	Wird nicht benötigt	No needed		0
-106	Griffschraube für Sattelstützrohr	Locking Knob		1
-107	Kunststoffbuchse für Sattelstützrohr	Center spatial wrap		1
-108	Wird nicht benötigt	No needed		0
-109	Audio Kabel (optional)	Audio Cable (optional)		1
-110	Wird nicht benötigt	No needed		0
-111	Wird nicht benötigt	No needed		0
-112	Wird nicht benötigt	No needed		0
-113	Wird nicht benötigt	No needed		0
-114	Spacer	Spacer		1
-115	Wird nicht benötigt	No needed		0
-116	Ablage	Beverage holder		1
-117-122	Wird nicht benötigt	No needed		0
-124	Ein/Aus-Schalter	On/Off Switch Bracket		1
-125	Wird nicht benötigt	No needed		0
-126	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø3/8"xØ25x3	1
-127	Innensechskantschraube	Button Head Socket Bolt	M10x15	1
-128	Augenschraube	Idle Wheel Screw	1/4"x70	1
-129	Mutter	Nut Stopper		1
-130	Wird nicht benötigt	No needed		0
-131	Wird nicht benötigt	No needed		0
-132	Netzgerät	Adapter		1
-133-134	Wird nicht benötigt	No needed		0
-135	Hutmutter	Cap nut	3/8"	2
-136-149	Wird nicht benötigt	No needed		0
-150	Gummipad	Rubber Pad		1
-151-159	Wird nicht benötigt	No needed		0
-	-160 Tabletablage Unterteil	Tabletholder bottom		1
-	-160-1 Tabletablage Halterung	Tablet holder clip		1
-	-160-2 Tabletablage Vorderteil	tableholder front pat		1
-161	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Steal metal screw	3.5x12	8

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.

Rower R92

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung	Menge
3412- 1	Hauptrahmen	Main Frame		1
-2	Lenkerstützrohr	Console Mast		1
-3	Griff am Lenkerstützrohr	Mast Handle bar Assembly		1
-4	Sitzschlitten	Seat Carriage		1
-5	Sitzrahmen	Seat Back Bracket		1
-6	Griffe für Sitz	Seat Handle Bar		1
-7	Standfuß, hinten	Rear Stabilizer		1
-8	Achse	Crank Axle		1
-9L	Platte für Sitzrollen, links	Seat Wheel Adjustment Plate (L)		2
-9R	Platte für Sitzrollen, rechts	Seat Wheel Adjustment Plate (R)		2
-10	Riemenspanner	Idler Wheel Assembly		1
-11	Stopperachse für Sattelschlitten	Seat Stop Axle		2
-12	Sitzarretierung	Seat Position Latch		1
-13	Platte	Backing Plate		3
-14*	Aluminiumschiene	Aluminum Track		1
-15	Sitzeinteilung	Rack		1
-16	Spacer	Spacer for Stopper Axle		4
-17	Gummifüße	Rubber Foot		4
-18	Transportrolle	Transportation Wheel		2
-19	Computer	Computer		1
-20	Antriebsrad	Drive Pulley		1
-21	Handpulsensor mit Kabel, rechts	Handpulse W/Cable Assembly(R)	950mm	1
-22	Wird nicht benötigt	No needed		0
-23	Kunststoffkappe für Griff am Sitz	Button Head Plug	Ø32	2
-24	Kunststoffkappe für Griff am Lenkerstützrohr	Button Head Plug	Ø25.4x 2.0	2
-25	Rolle für Sitz	Seat Track Wheel		8
-26	Handpuls kabel	Handpulse Wire	300mm	2
-27	Handpulsensor mit Kabel, links	Handpulse W/Cable Assembly(L)	750mm	1
-28	Kunststoffkappe für Kurbel	Crank Arm End Cap		2
-29	Gehäuse, vorne links	Front Shroud (L)		1
-30	Gehäuse, vorne rechts	Front Shroud (R)		1
-31	Lenkerstützrohrabdeckung	Console Mast Cover		1
-32	Abdeckung für vorderen Standfuß	End Cap		4
-33L	Abdeckung für Aluminiumschiene, links	Beam Cover (L)		1
-33R	Abdeckung für Aluminiumschiene, rechts	Beam Cover (R)		1
-34	Kurbelabdeckung, rund	Round disc cover		2
-35	Gehäuse, hinten links	Rear Shroud (L)		1
-36	Gehäuse, hinten rechts	Rear Shroud (R)		1
-37	Wird nicht benötigt	No needed		0
-38	Trinkflaschenhalter, rechts	Drink Bottle Holder (R)		1
-39	Trinkflaschenhalter, links	Drink Bottle Holder (L)		1
-40	Wird nicht benötigt	No needed		0
-41	Spannungskabel	Transformer Power Cord		1
-42	Wird nicht benötigt	No needed		0
-43	Motor	Motor		1
-44	Computerkabel, oben	Computer cable	750mm	1
-45	Handpulsverbindungskabel	Handpulse Wire	2300mm	1
-46	Sensorkabel	Sensor W/Cable	300mm	1
-47	Wird nicht benötigt	No needed		0
-48	Gleichstromspannungskabel	DC Power Cord	1100mm	1
-49	Wird nicht benötigt	No needed		0
-50	Wird nicht benötigt	No needed		0
-51L	Kurbel, links	Crank Arm(L)		1
-51R	Kurbel, rechts	Crank Arm(R)		1
-52*	Kugellager	Bearing	6004	2
-53*	Kugellager	Bearing	6203	2
-54*	Antriebsriemen	Drive Belt		1
-55	Schwungrad	Flywheel		1
-56	Magnet	Magnet		1
-57	Wird nicht benötigt	No needed		0
-58	Wird nicht benötigt	No needed		0
-59	Wird nicht benötigt	No needed		0
-60	Wird nicht benötigt	No needed		0
-61*	Sitzpolster	Seat cushion		1
-62	Widerstandsverstellkabel	Steel Cable		1
-63*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-64*	Schaumstoff für Griff	Handgrip Foam		2
-65	Schlossschraube	Carriage Bolt	3/8"x53	2
-66	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	1/4"x3/4"	4
-67	Wird nicht benötigt	No needed		0
-68	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	5/16"x5/8"	8
-69	Wird nicht benötigt	No needed		0
-70	Wird nicht benötigt	No needed		0
-71	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	3/8"x1 3/4"	2
-72	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø1/4"xØ13x1	5
-73	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø1/4"xØ19x1.5	4
-74	Wird nicht benötigt	No needed		0

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung	Menge
-75	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø17xØ23.5x1	1
-76	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø5/16"xØ18x1.5	7
-77	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø3/8"xØ19x1.5	15
-78	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø3/16"xØ15x1.5	3
-79	Geriffelte Mutter, selbstsichernd	Knurled Lock Washer	Ø8	4
-80	Wird nicht benötigt	No needed		0
-81	Innensechskantschraube	Button Head Socket Bolt	3/8"x3/4"	1
-82	Federring	Split Washer	Ø5/16"x1.5	8
-83	Unterlegscheibe, gebogen	Curved Washer	Ø5/16"xØ19x1.5	2
-84	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø3/8"xØ25x2	2
-85	C-Ring	C-ring	Ø17	1
-86	C-Ring	C-ring	Ø20	2
-87	Hakenschraube	J Bolt	M8x80	1
-88	Mutter, selbstsichernd	Nyloc Nut	M8	5
-89	Mutter, selbstsichernd	Nyloc Nut	3/8"	5
-90	Mutter, selbstsichernd	Nyloc Nut	1/4"x5.5	4
-91	Mutter, selbstsichernd	Nyloc Nut	5/16"	3
-92	Wird nicht benötigt	No needed		0
-93	Innensechskantschraube	Socket Head Cap Bolt	M6x38	1
-94	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	5/16"x3/4"	6
-95	Linsenkopfinnensechskantschraube	Flat Head Socket Screw	M5x12	10
-96	Wird nicht benötigt	No needed		0
-97	Kreuzschlitzschraube	Tapping Screw	ST 3x20	4
-98	Kreuzschlitzschraube	Tapping Screw	M6x15	8
-99	Kreuzschlitzschraube	Tapping Screw	M5x12	9
-100	Wird nicht benötigt	No needed		0
-101	Kreuzschlitzschraube	Tapping Screw	ST5x16	13
-102	Wird nicht benötigt	No needed		0
-103	Kreuzschlitzschraube	Tapping Screw	ST3.5x16	21
-104	Feder	Spring		1
-105	Kreuzschlitzschraube	Sheet Metal Screw	ST4x16	4
-106	Innensechskantschraube	Button Head Socket Bolt	5/16"x1 3/4"	2
-107	Wird nicht benötigt	No needed		0
-108	Mutter	Nut	M10	2
-109	Mutter	Nut	3/8"	8
-110	Innensechskantschraube	Flat Head Socket Bolt	3/8"x2"	4
-111	Innensechskantschraube	Flat Head Socket Bolt	M5x10	8
-112	Gabelschlüssel	Wrench	12/14mm	1
-113	Wird nicht benötigt	No needed		0
-114	Kreuzschlitzschraubendreher	Phillips Head Screw Driver		1
-115	Wird nicht benötigt	No needed		0
-116	Pedal, links	Pedal (L)		1
-117	Pedal, rechts	Pedal (R)		1
-118	Wird nicht benötigt	No needed		0
-119	Mutter	Nut	3/8" UNF 26x3	1
-120	Mutter	Nut	3/8" UNF 26x4	1
-121	Mutter	Nut	3/8" UNF 26	2
-122	Trinkflasche, optional	Water bottled (optional)		1
-123	Brustgurt, optional	Chest belt (optional)		1
-124	Wird nicht benötigt	No needed		0
-125	Abdeckung für Sitzschlitten	Seat Carriage Cover		1
-126	Buchse für Handpuls	HGP Wire Grommet		1
-127-128	Wird nicht benötigt	No needed		0
-129	Mutter, selbstsichernd	Nyloc Nut	M6	1
-130	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø5/16"xØ16x1	3
-131	Netzgerät	Adapter		1
-132	Gabelschlüssel	Wrench	14/15mm	1
-133-134	Wird nicht benötigt	No needed		0
-135	Aluendkappe für Sitzschiene	Aluminum Axle End Cap		2
-136-140	Wird nicht benötigt	No needed		0
-141	Abdeckung Griff	Handle Bar Cover		1
-142	Wird nicht benötigt	No needed		0
-143	Sitzschlittenarretierung	Seat Track Fixing Plate		1
-144-147	Wird nicht benötigt	No needed		0
-148	Buchse	Block		1
-149-151	Wird nicht benötigt	No needed		0
-152	Audiokabel, optional	Audio cable, optional		1
-153	Computerhalterung	Console Holder Assembly		1
-154	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	5/16"x21/2"	1
-155-156	Wird nicht benötigt	No needed		0
-157	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon Washer	Ø5/16"xØ25x3	2
-158	Wird nicht benötigt	No needed		0
-159	Netzschalter	On/Off Switch Bracket		1
-160	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø5/16"xØ16x1.5	6
-161	Kreuzschlitzschraube	Flat Phillips Head Screw	M6x10	4
-162	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø1/4"xØ16x1.0	4
-163	Buchse	Sleeve		4
-164	Mutter	Nut	M6	4

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung	Menge
-165	Innensechskantschraube	Button Head Socket Bolt	M6x10	4
-166	PU-Rad	PU Wheel		4
-167	Hebel für Sitzverstellung	Seat Front/Aft Adjustment Lever		1
-168	Sitzverstellung	Lever Anchor		1
-169	Innensechskantschraube	Flat Head Socket Screw	M5x25	2
-170	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon Washer	Ø15xØ6x4	1
-171	Innensechskantschraube	Socket Head Cap Bolt	M5x45	1
-172	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø5xØ10x1	1
-173	Mutter, selbstsichernd	Nyloc Nut	M5	1
-174	Wird nicht benötigt	No needed		0
-175	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	3/8"x2 3/4"	2
-176	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	3/8"x3/4"	6
-177	Gummiplättchen	Rubber Foot Pad		1
-178	Kunststoffkappe	Square End Cap		1
-179	Innensechskantschraube	Button Head Socket Bolt	M8x15	4
-180-184	Wird nicht benötigt	No needed		0
-185	Mutter	Nut	3/8"	1
-186-188	Wird nicht benötigt	No needed		0
-189	Gummiplatte	Rubber pad		1
-190-1	Tablethalterung Clip	Tablet holder adjustable clip		1
-190-2	Tablethalterung Vorderseite	Tablet holder front part		
-191	Hutmutter	Cap nut	3/8"xUNC16x12.5	2
-192	Kreuzschlitzschraube	Self tapping screw	ST 3.5x12	8

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 Budzyn

ul. Tarnogórska 1

44-100 Gliwice

tel. 32 270 77 22,

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

www.finnlo.com.pl

