



Rower pionowy B94

Rower poziomy R92



Instrukcja obsługi

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa	3
2.	Informacje ogólne	3
2.1.	Opakowanie	3
2.2.	Usuwanie	3
3.	Montaż roweru B94	4
3.1.	Montaż krok po kroku	4
3.2.	Ustawienie siodełka	7
4.	Montaż roweru 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.	Włączenie komputera	16
7.	Wskazówki treningowe	20
7.1.	Częstotliwość treningu	20
7.2.	Wskazówki treningowe	20
7.3.	Trening zorientowany na tętno	20
7.4.	Kontrola treningu	20
7.5.	Czas trwania treningu	21
8.	Rysunek - rower B94	23
9.	Rysunek - rower R92	24
10.	Lista części - rower B94	25
11.	Lista części - rower R92	27

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja roweru klasy HC, trenera 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 przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy EN ISO 20957-1/5 klasy HC. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2014/30/EU i 2014/35/UE. W przypadku niewłaściwego użytkowania (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu.

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

2.1. Opakowanie

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

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

2.2. Usuwanie



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

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

3. Montaż roweru B94

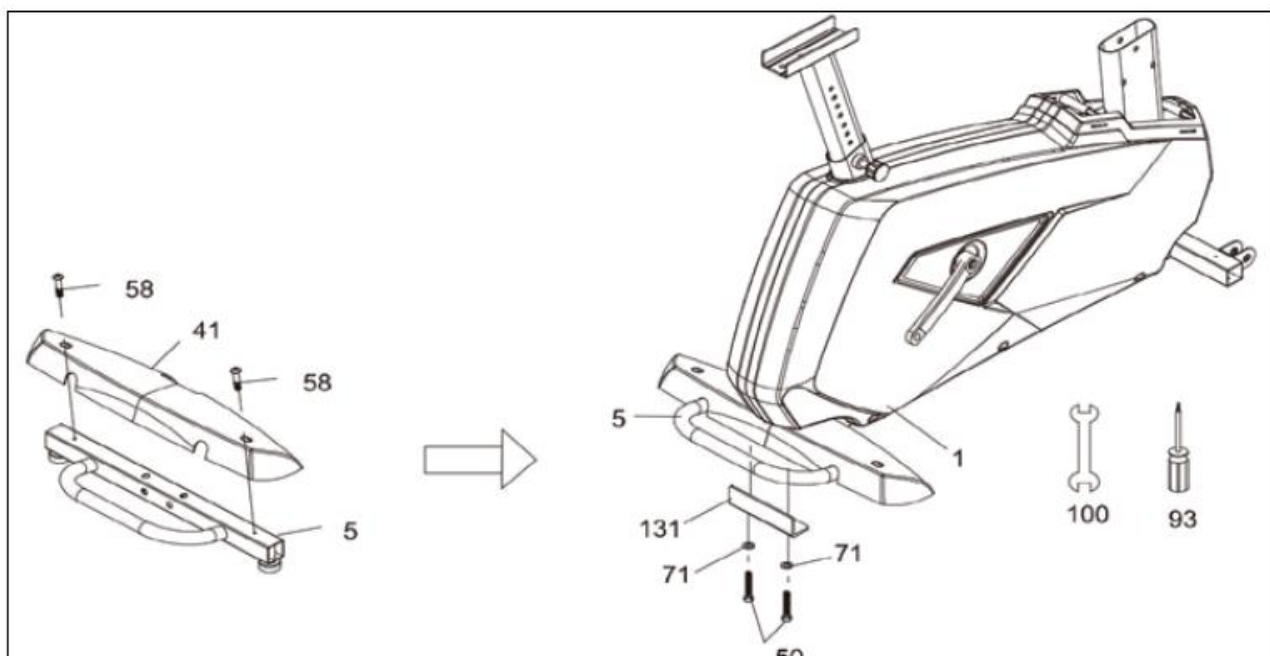
W celu ułatwienia montażu roweru, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

- Rozpakuj wszystkie części ze styropianu i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Rozetnij taśmy klejące na podstawie kartonu i go rozłóż. Rower powinien pozostać w styropianie, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 1,5m wolnej przestrzeni z każdej strony.

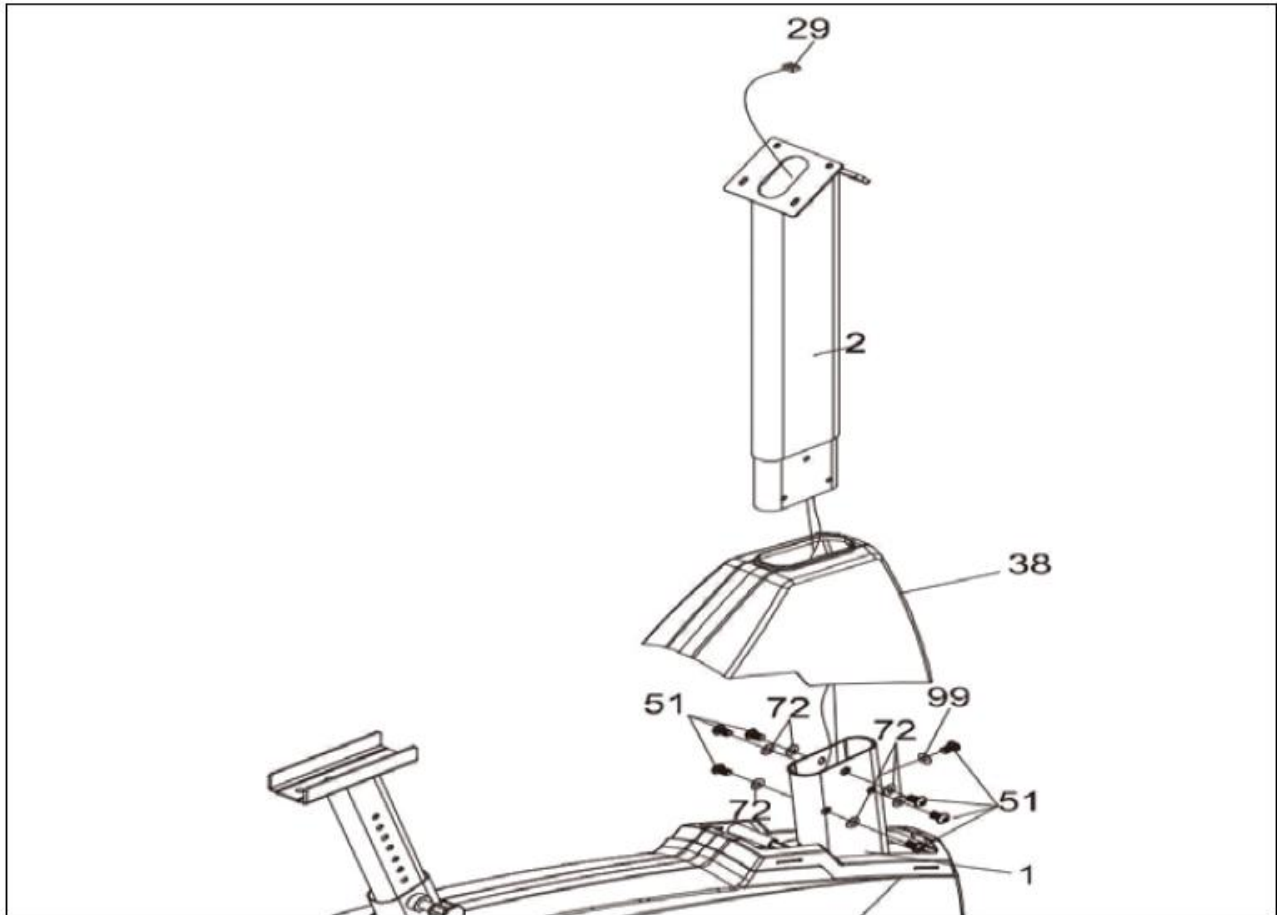
3.1. Montaż krok po kroku

Krok 1

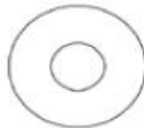


1. Zamocuj pokrywę [41] tylnej podstawy za pomocą 2 śrub z łbem krzyżowym [58] do tylnej podstawy [5].
2. Umieść tylną podstawę [5] na ramie głównej [1]. Przymocuj ją przykręcając dwoma śrubami sześciokątnymi [50] i dwoma podkładkami [71] przez płytę mocującą [131] i przez dziurki na tylnej podstawie [5] do ramy głównej [1].

Krok 2



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



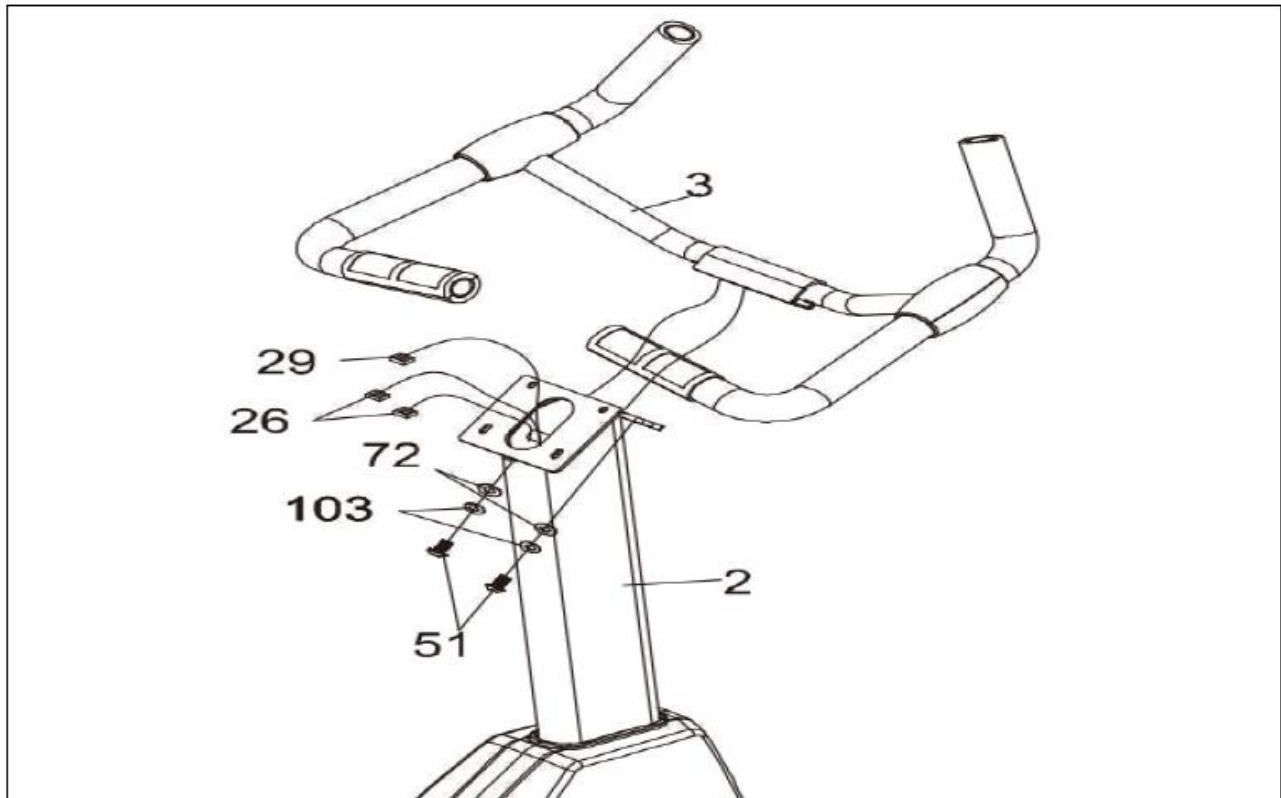
#72. 5/16" x 18mm x 1.5T
Unterlegscheibe (6St.)



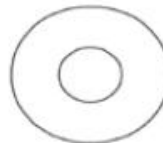
#99. 5/16" x 19mm x 1.5T
Unterlegscheibe,
gebogen (1St.)

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

Krok 3



#51. 5/16" x 5/8"
Sechskantschraube (2St.)



#72. 5/16" x 18mm x 1.5T
Unterlegscheibe (2St.)

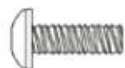
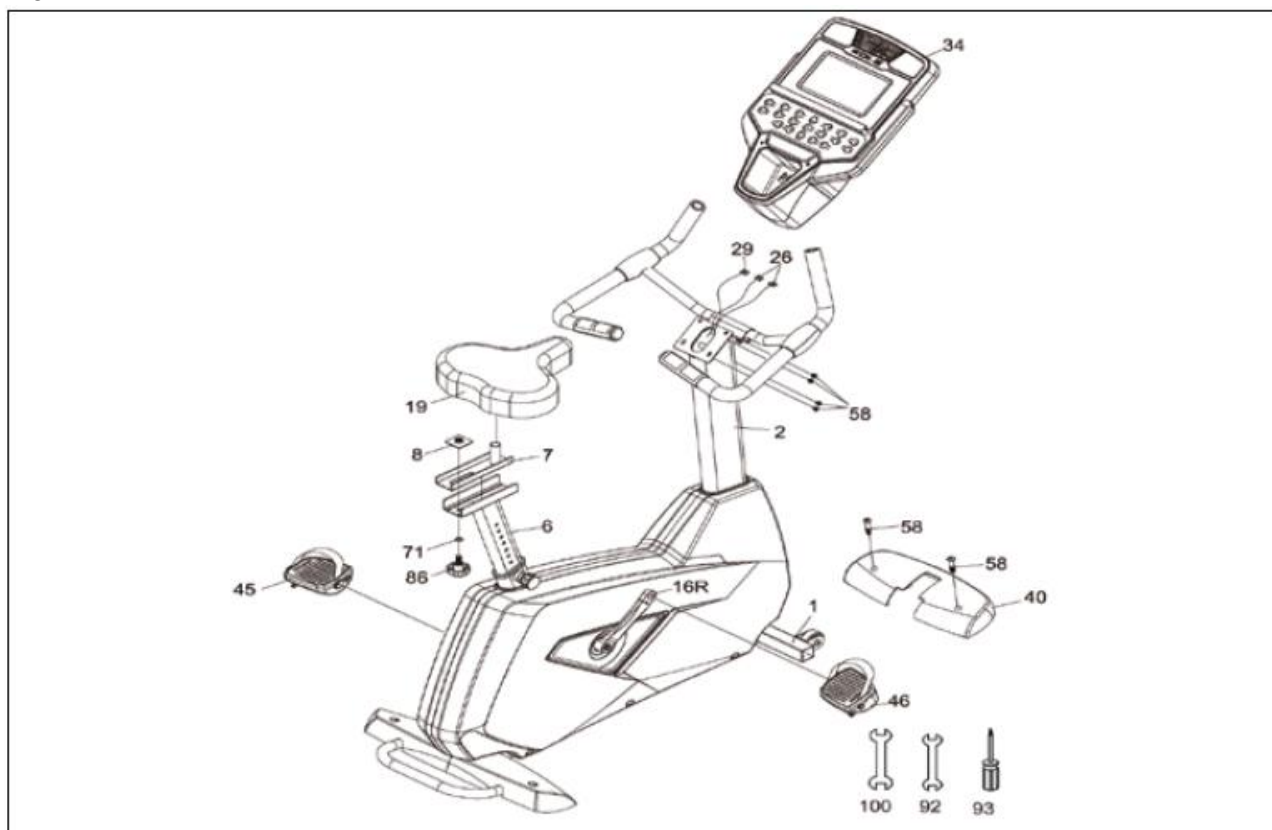


#103. 5/16" x 1.5T
Federring (2St.)

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

Uważaj, aby nie uszkodzić kabla.

Krok 4



#58. M5 x 12mm
Kreuzschlitzschraube (6St.)

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].
3. Zamontuj pokrywę [40] przedniej podstawy za pomocą dwóch śrub z łbem krzyżowym [58].
4. 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.
5. Na koniec zamontuj siodełko [19] na szynie [7], zamocuj za pomocą śruby motylkowej [86], jednej podkładki [71] i podkładki gwintowanej [8] do statywu siodełka [6].

3.2. 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 przeprostować kolana!

Siodełka nie wolno wyciągnąć wyżej niż oznakowanie „max”.

Ustawienie siodełka (poziome): Po ustawieniu wysokości siodełka należy przystąpić do ustawienia 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 roweru R92

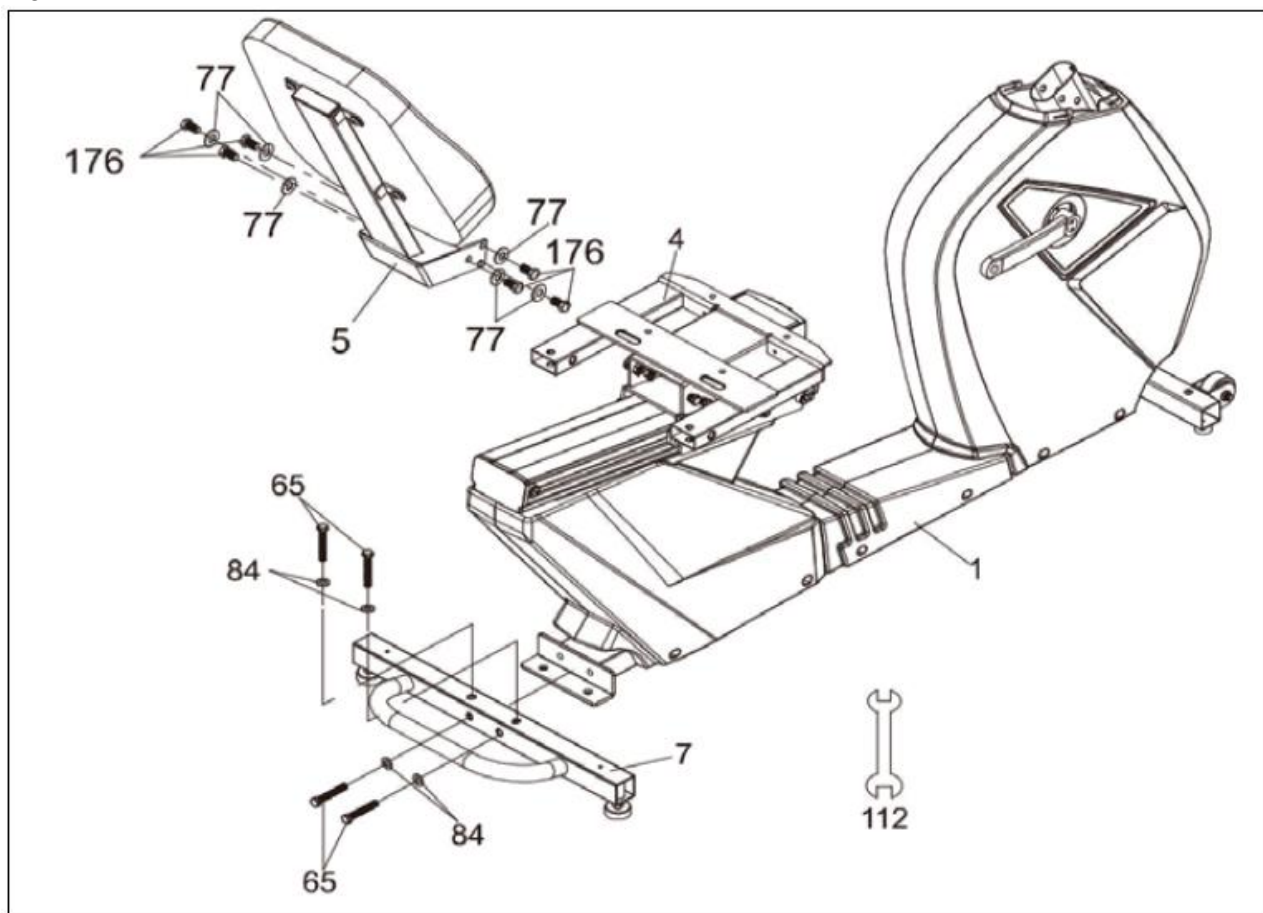
W celu ułatwienia montażu roweru, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

- Rozpakuj wszystkie części ze styropianu i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Rozetnij taśmy klejące na podstawie kartonu i go rozłóż. Rower powinien pozostać w styropianie, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 1,5m wolnej przestrzeni z każdej strony.

4.1. Montaż krok po kroku

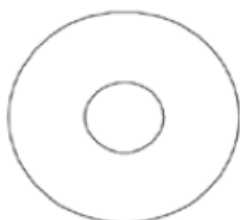
Krok 1



#65. 3/8" x 2-1/4"
Sechskantschraube (4St.)



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



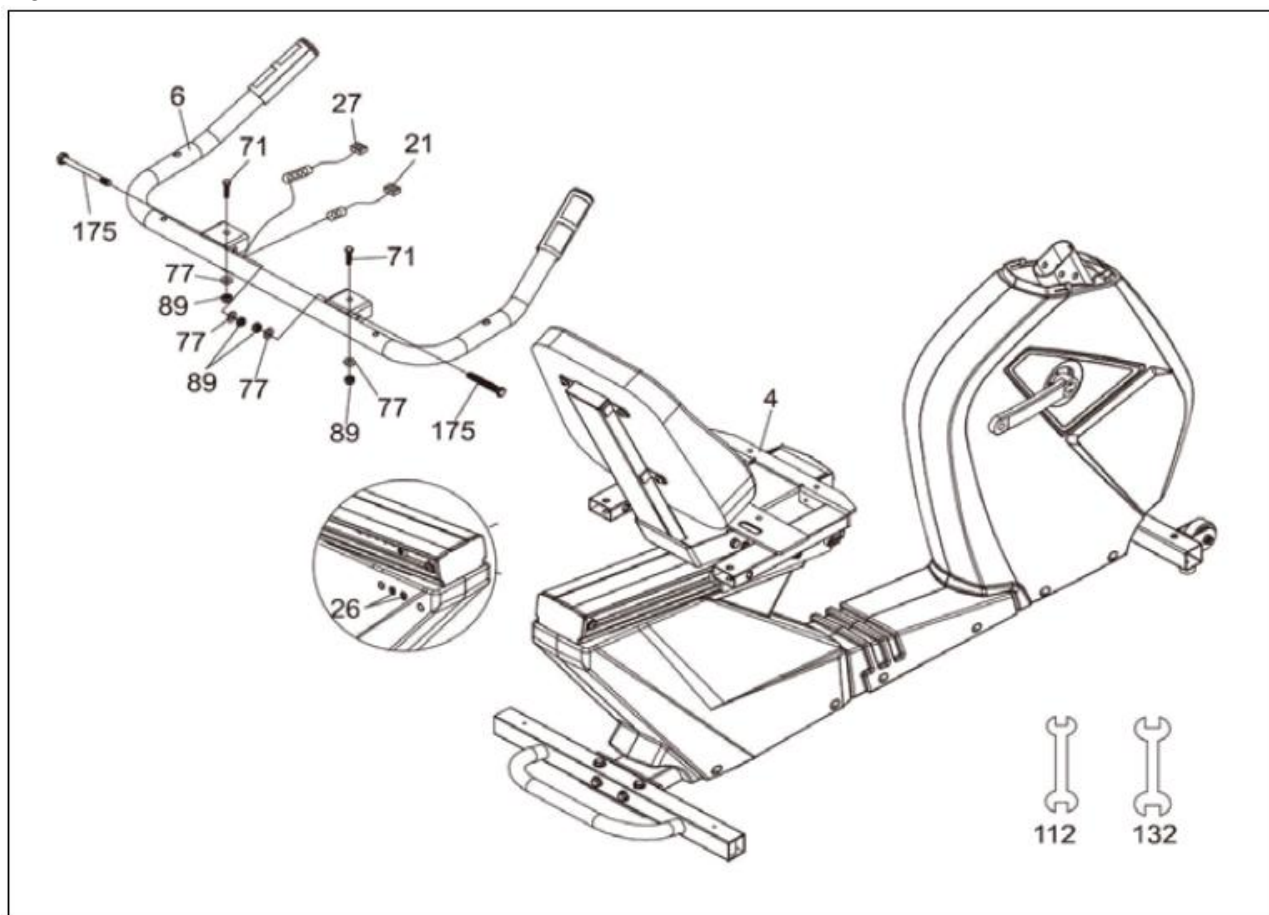
#84. 3/8" x 25mm x 2T
Unterlegscheibe (4St.)



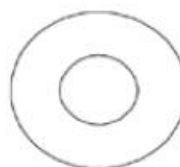
#176. 3/8" x 3/4"
Sechskantschraube (6St.)

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 [4] za pomocą sześciu śrub sześciokątnych [176] i sześciu podkładek [77].

Krok 2



#71. 3/8" x 1-3/4"
Sechskantschraube (2St.)



#77. 3/8" x 19mm x 1.5T
Unterlegscheibe (4St.)



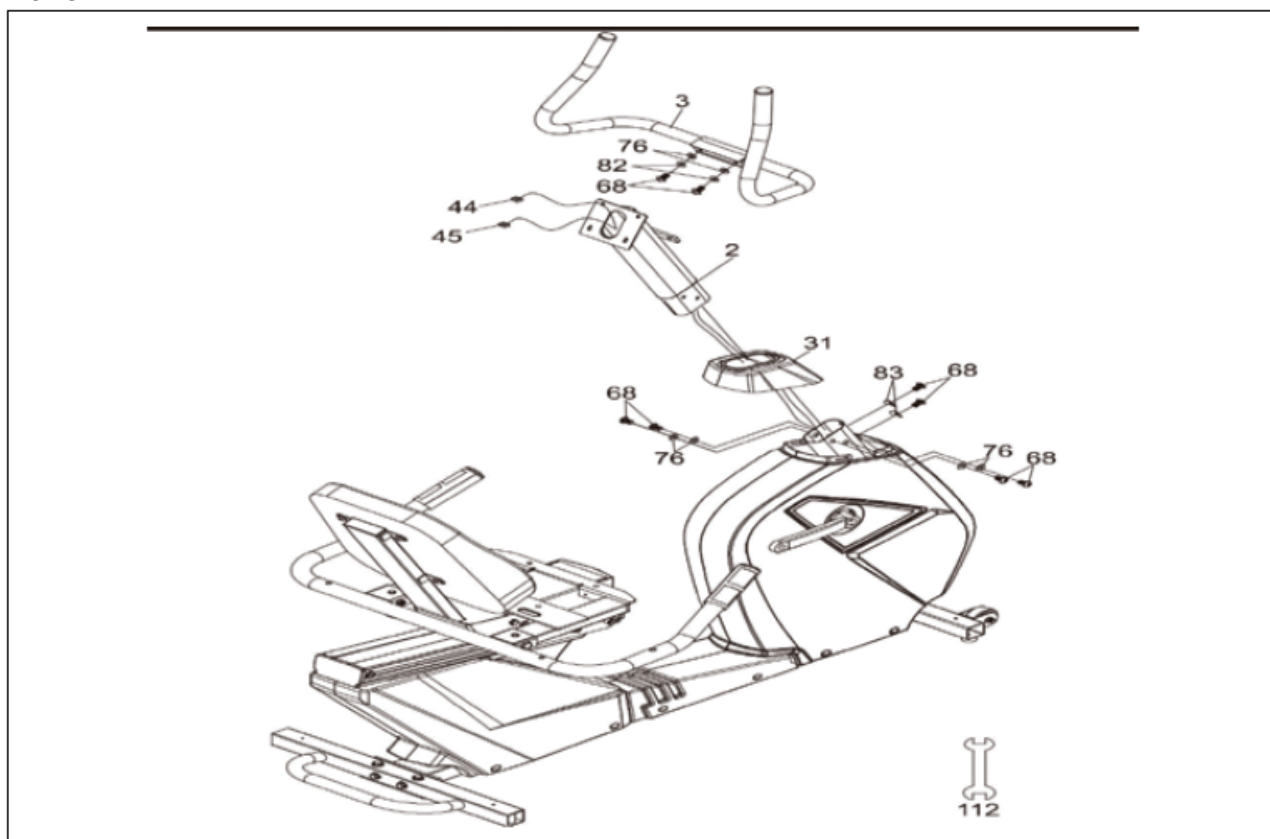
#89. 3/8" x 7T
Mutter, selbstsichernd (4St.)



#175. 3/8" x 2-3/4"
Sechskantschraube (2St.)

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

Krok 3



#68. 5/16" x 5/8"
Sechskantschraube (8St.)



#76. 5/16" x 18mm x 1.5T
Unterlegscheibe (6St.)



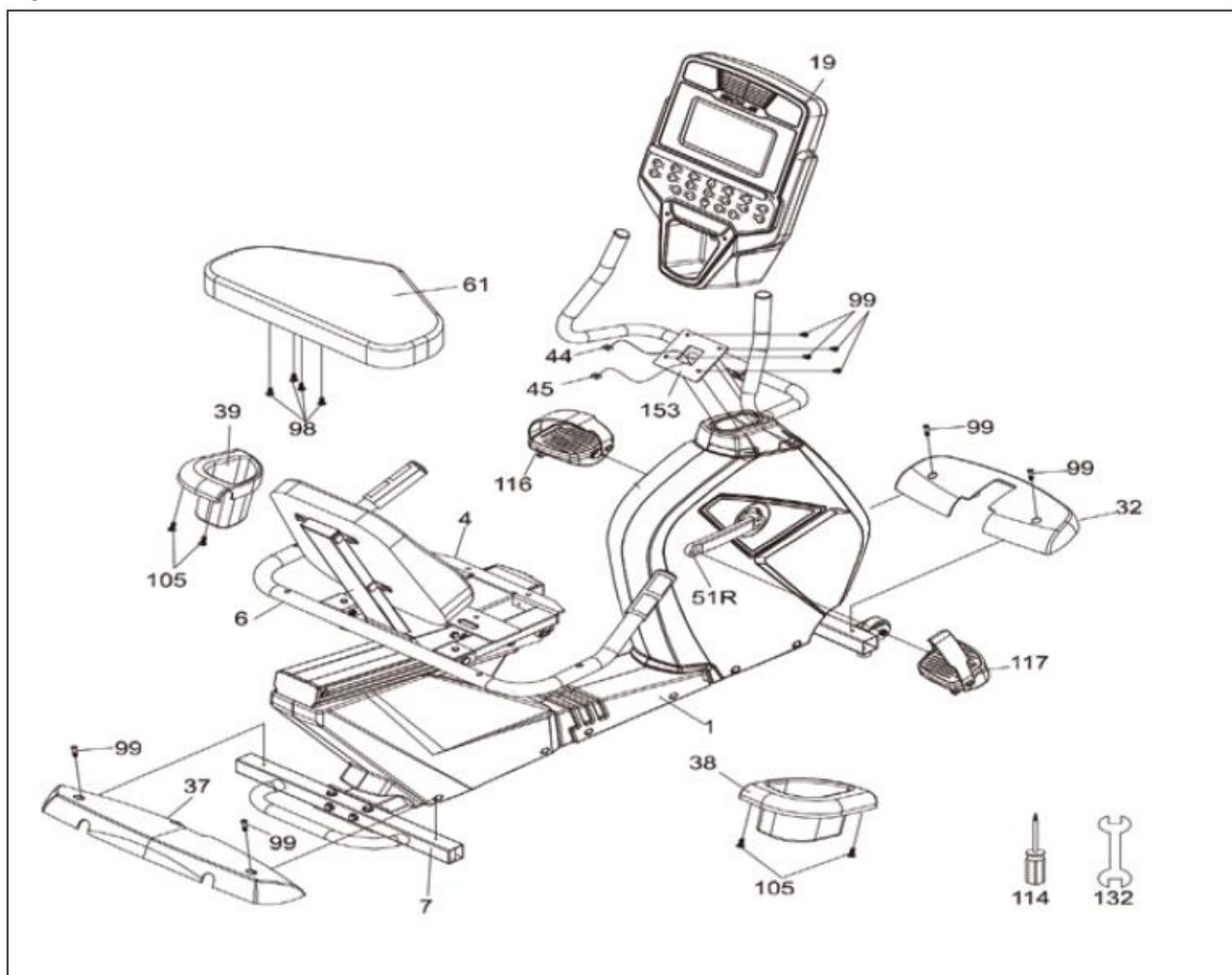
#82. 5/16" x 1.5T
Federring (2St.)



#83. 5/16" x 19mm x 1.5T
Unterlegscheibe,
gebogen (2St.)

1. Nasuń osłonę statywu kierownicy [31] na statyw kierownicy [2]. Poluźnij kabel komputera [44] i kabel czujnika sensorycznego [45] i przeprowadź przez otwór na statywie kierownicy [2], a następnie wyciągnij je na górze.
2. 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.
3. 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
Kreuzschlitzschraube (4St.)



#99. M5 x 12mm
Kreuzschlitzschraube (8St.)



#105. Ø4 x 16mm
Kreuzschlitzschraube,
selbstschneidend (4St.)

1. Zamontuj siodełko [61] do szyn [4] za pomocą czterech śrub z łbem krzyżowym [98].
2. Zamontuj osłonę [32] przedniej podstawy za pomocą dwóch śrub z łbem krzyżowym [99].
3. 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 [58] do statywu kierownicy [2].
4. Uchwyty na napój [38, 39] zamocuj do uchwyty [6], każdy, za pomocą dwóch samokątrujących śrub z łbem krzyżowym [105].
5. 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.

4.2. 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



6.1. Klawisze funkcyjne

FAN

Włącza i wyłącza wentylator.

Level ▲/▼

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

Incline ▲/▼

Podwyższa / zmniejsza wartość funkcji i obciążenia. 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.

6.2. 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.

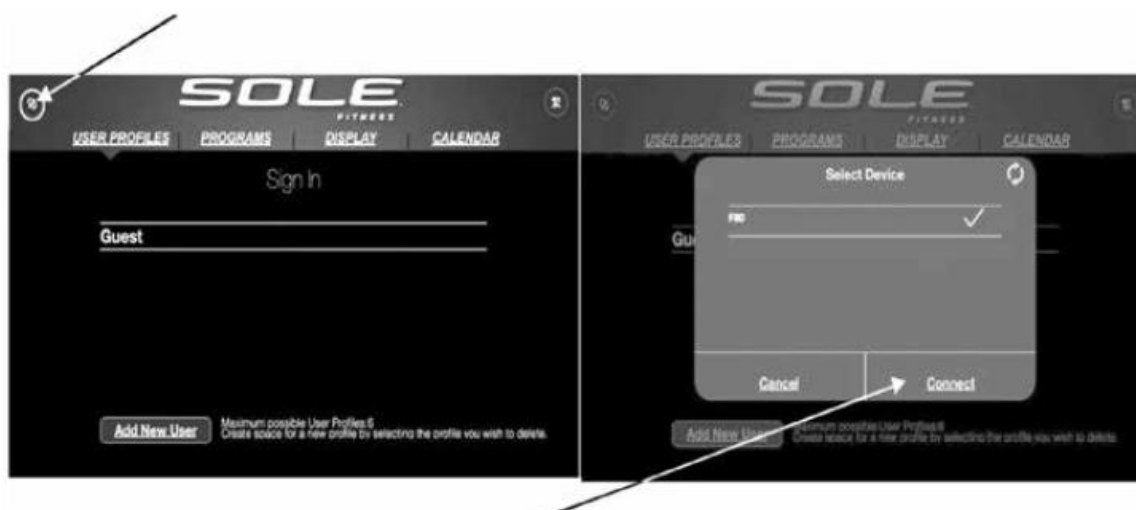
Przy treningu zorientowanym na tętno zaleca się korzystanie z opcjonalnie dostępnego pasa telemetrycznego.

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!

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

W celu osiągnięcia lepszych celów treningowych, masz możliwość skorzystania z aplikacji Sole przy wszystkich urządzeniach Sole. Wszystkie urządzenia Sole zostały wyposażone w wbudowany interfejs bluetooth, aby twoje urządzenie mogło się komunikować z urządzeniem Apple lub Android. W tym celu pobierz aplikację Sole i postępuj zgodnie ze wskazówkami instalacyjnymi. Możesz w ten sposób wyświetlać różne okienka treningowe. Po zakończonym treningu wszystkie dane treningowe zostaną automatycznie zapisane w kalendarzu treningowym. Istnieje również możliwość zsynchronizowania danych z następującymi

aplikacjami: iHealth, MapMyFitness, Record MyFitness Pal lub Fitbit. Upewnij się, czy na twoim smartfonie / tablecie został włączony bluetooth. Postępuj wg wskazówek na twoim smartfonie / tablecie.



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

Aplikacja

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



6.3. Włączenie komputera

6.3.1 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.

6.3.2 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.

6.3.2.1 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.

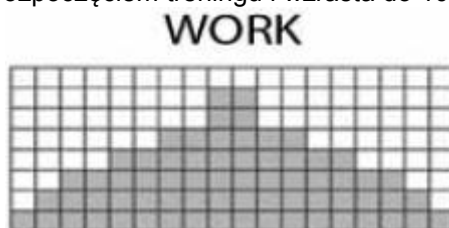
Jeżeli w trakcie treningu naciśniesz ENTER na wyświetlaczu będą się wyświetlały różne dane.

6.3.2.2 Programy

Urządzenie ma 5 zaprogramowanych programów.

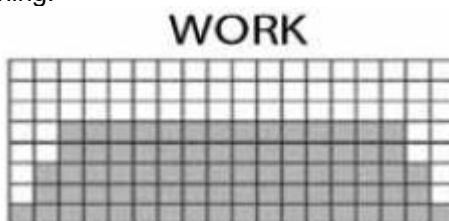
HILL (program wysoki)

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



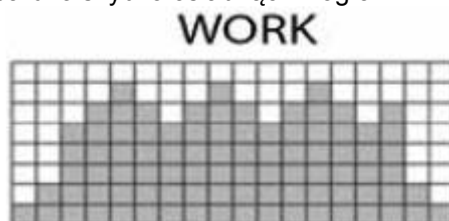
FAT BURN (program spalania tłuszczu)

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

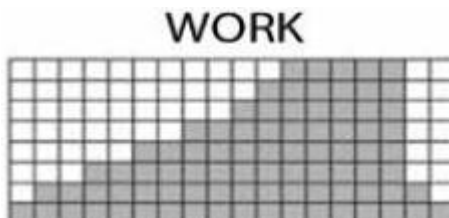


CARDIO

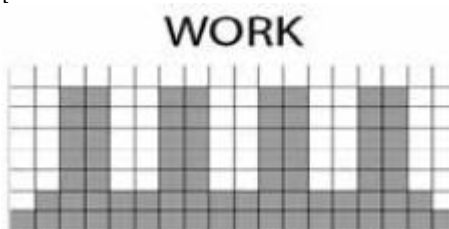
Program charakteryzuje szybki wzrost do prawie maksymalnego poziomu. Następnie kilka małych spadków z wzrostami, aby w ostatniej fazie bardzo szybko osłabnąć. Program wzmacnia układ krążeniowy.

**STRNGTH (wytrzymałość)**

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

**INTERVALL**

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.

Możesz aktywować obciążenie. Jeśli nie jest ono aktywne, masz możliwość zmiany w trakcie treningu za pomocą UP/DOWN.

Wprowadzanie danych zostało zakończone. Naciskając START rozpoczynasz trening, przyciskając STOP możesz powrócić.

Naciskając w trakcie treningu DISPLAY możesz zmieniać pomiędzy różnymi wartościami.

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

6.3.2.3 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 zmieni, 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 obciążenia.

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

6.3.2.4 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 twój 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.

6.3.2.5. 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 „ALTXXX 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 zablokowania naciśnij jednocześnie START i ENTER i przytrzymaj przez 3 sekundy.
- E. Ustawienia fabryczne
- F. Opuszczenie menu

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 ćwicząc z mniejszą intensywnością.
- Pod koniec treningu zmniejsz prędkość. Nigdy nie kończ treningu nagle.

7.1. Częstotliwość treningu

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

7.2. Wskazówki treningowe

7.2.1 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.

7.3. 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.

7.4. Kontrola treningu

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

Ta zasada dotyczy zarówno początkujących, ambitnych amatorów, jak również zawodowców. W zależności od celu treningu i osiąganych wyników, trening wykonywany jest w określonej intensywności indywidualnego tętna maksymalnego (wyrażonego w punktach procentowych).

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

Zmierz swoje tętno w następujących momentach:

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

W miarę wzrostu formy, wymagane jest intensywniejsze ćwiczenie, aby osiągnąć „zakres treningowy”, co oznacza, że organizm jest w stanie osiągać lepsze wyniki. 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: $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$

7.5. Czas trwania treningu

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

Rozgrzewka:

5 do 10 minut powolnego truchtu.

Trening właściwy:

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

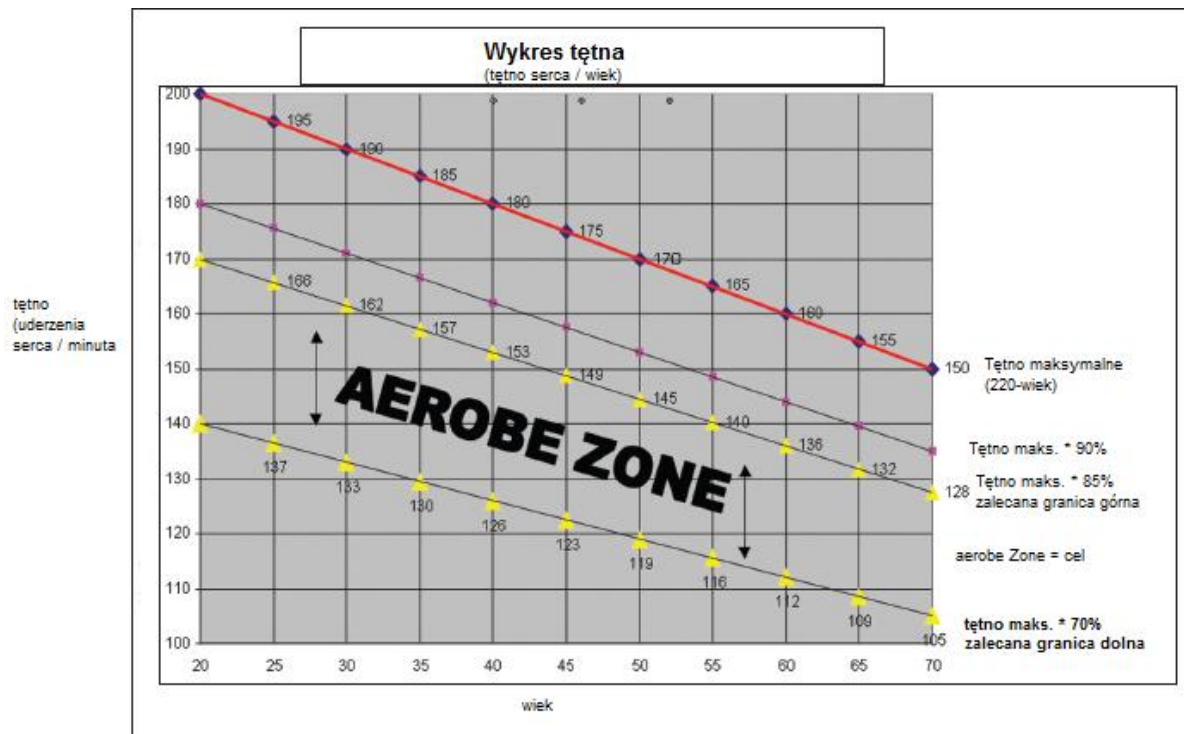
Rozprężenie:

5 do 10 minut powolnego poruszania, następnie gimnastyka lub ćwiczenia rozciągające, które rozluźnią mięśnie.

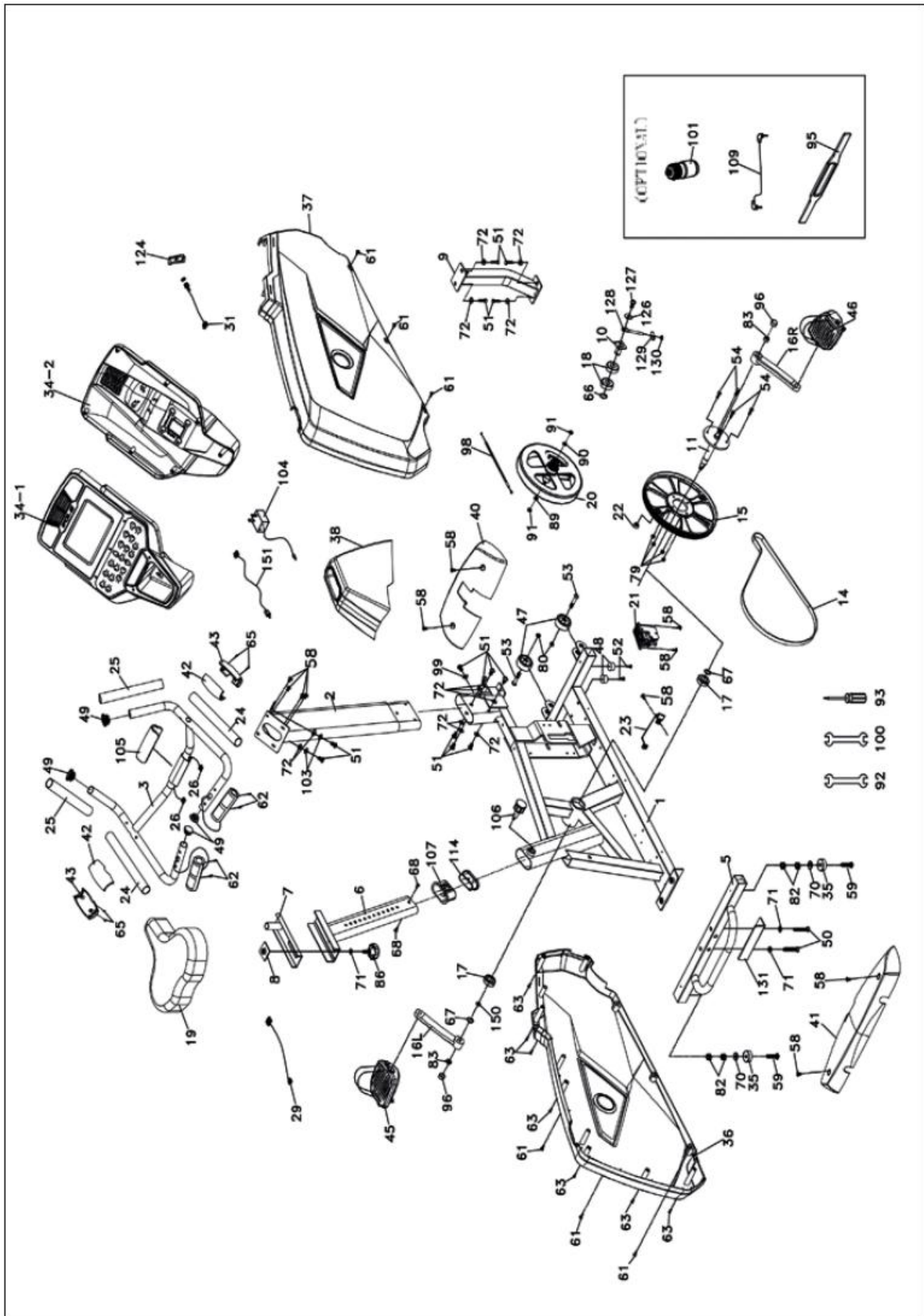
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

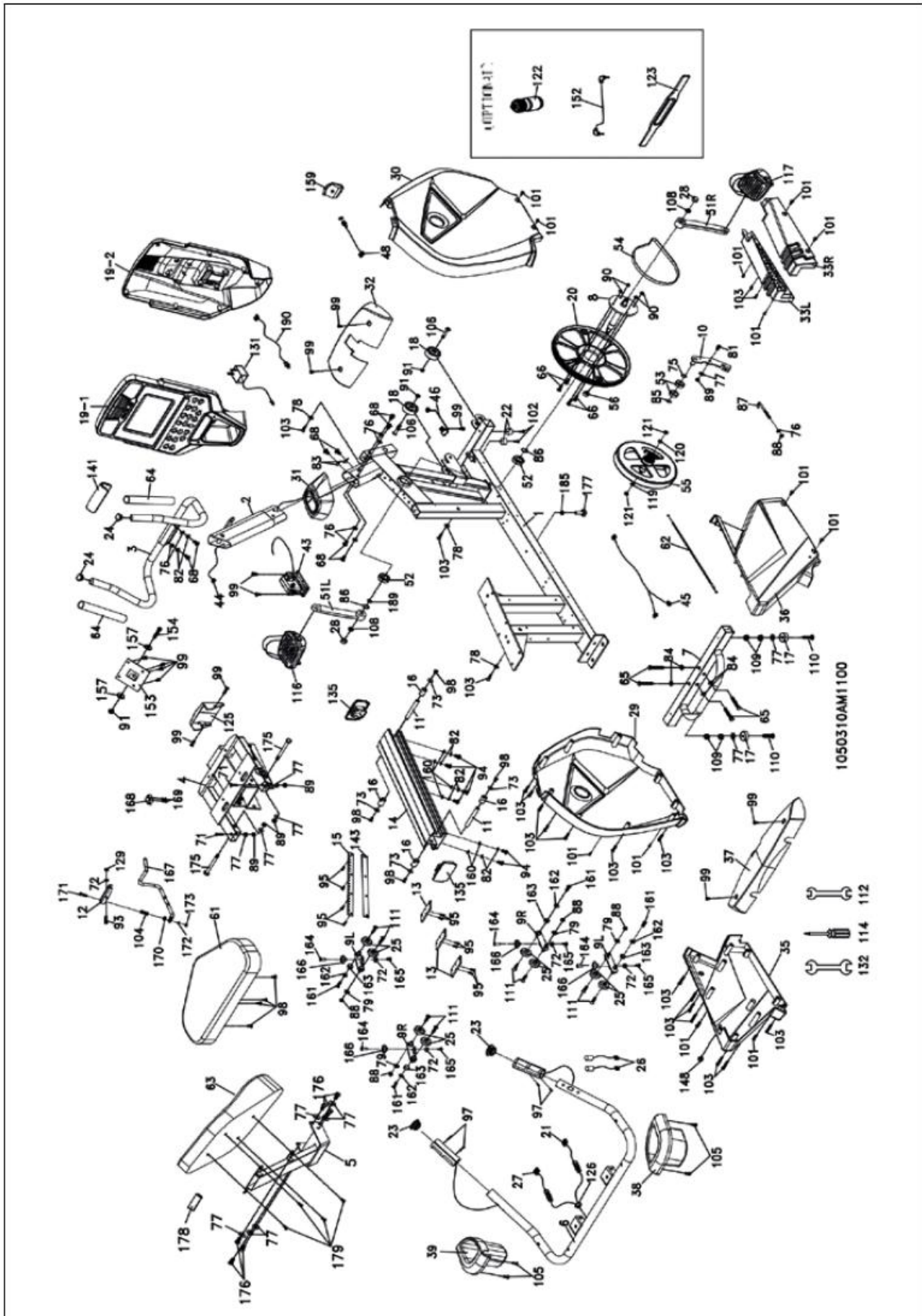
- Przez pierwsze 10 minut treningu wytrzymałościowego, organizm spala cukry zmagazynowane w mięśniach.
- Po ok. 10 minutach, dodatkowo spalany jest tłuszcz.
- Po 30-40 minutach rozpoczyna się metabolizm tłuszczów, a tłuszcz staje się podstawowym surowcem energetycznym.



8. Rysunek - rower B94



9. Rysunek - rower R92



10. Lista części - rower B94

Position	Bezeichnung	Abmessung	Menge
3411-1	Hauptrahmen		1
-2	Lenkerstützrohr		1
-3	Lenker		1
-4	Wird nicht benötigt		0
-5	Standfuß, hinten		1
-6	Sattelstützrohr		1
-7	Sattelschlitten		1
-8	Gewindeplatte für Sattelschlitten		1
-9	Stabilisator		1
-10	Kugellagerhalterung		1
-11	Achse		1
-12	Wird nicht benötigt		0
-13	Wird nicht benötigt		0
-14*	Hiemen		1
-15	Antriebsrad		1
-16L	Kurbel, links		1
-16R	Kurbel, rechts		1
-17*	Kugellager	6004	2
-18*	Kugellager	6203	2
-19*	Sattel		1
-20	Schwungrad		1
-21	Motor		1
-22	Magnet		1
-23	Einschalter mit Kabel	500mm	1
-24*	Schaumstoff	290mm	2
-25*	Schaumstoff	220mm	2
-26	Handpuls mit Handpuls kabel	800mm	2
-27	Wird nicht benötigt		0
-28	Wird nicht benötigt		0
-29	Computerkabel	1200mm	1
-30	Wird nicht benötigt		0
-31	Spannungskabel DC	750mm	1
-32	Wird nicht benötigt		0
-33	Wird nicht benötigt		0
-34-1	Computeroberschale		1
-34-2	Computerunterschale		1
-35	Gummifuß		2
-36	Gehäuse, links		1
-37	Gehäuse, rechts		1
-38	Lenkerstützrohrabdeckung		1
-39	Wird nicht benötigt		0
-40	Abdeckung für Standfuß vorne		1
-41	Abdeckung für hinteren Standfuß		1
-42	Griffoberschale		2
-43	Griffunterschale		2
-44	Wird nicht benötigt		0
-45	Pedal, links		1
-46	Pedal, rechts		1
-47	Transportrolle		2
-48	Gummiabsorber		2
-49	Kunststoffkappe		4
-50	Sechskantschraube	3/8"x2 1/4"	2
-51	Sechskantschraube	5/16"x5/8"	13
-52	Kreuzschlitzschraube	ST5x19	2
-53	Innensechskantschraube	5/16"x1-3/4"	2
-54	Sechskantschraube	1/4"x3/4"	4
-55	Wird nicht benötigt		0
-56	Wird nicht benötigt		0
-57	Wird nicht benötigt		0
-58	Kreuzschlitzschraube	M5x12	11
-59	Innensechskantschraube	3/8"x20	2
-60	Wird nicht benötigt		0
-61	Kreuzschlitzschraube	ST5x16	6
-62	Kreuzschlitzschraube	ST3x20	4
-63	Kreuzschlitzschraube	ST3.5x16	7
-64	Wird nicht benötigt		0
-65	Kreuzschlitzschraube	ST3x10	4

Position	Bezeichnung	Abmessung	Menge
-66	Sicherungsring	Ø17	1
-67	Sicherungsring	Ø20	2
-68	Kreuzschlitzschraube	ST4x12	2
-69	Wird nicht benötigt		0
-70	Unterlegscheibe	Ø3/8"xØ19x1.5	2
-71	Unterlegscheibe	Ø3/8"xØ25x2	3
-72	Unterlegscheibe	Ø5/16"xØ18x1.5	12
-73-78	Wird nicht benötigt		0
-79	Mutter, selbstsichernd	1/4"	4
-80	Mutter, selbstsichernd	5/16"	2
-81	Wird nicht benötigt		0
-82	Mutter	3/8"	4
-83	Mutter	M10	2
-84	Wird nicht benötigt		0
-85	Wird nicht benötigt		0
-86	Griffschraube		1
-87	Wird nicht benötigt		0
-88	Wird nicht benötigt		0
-89	Mutter	3/8"-UNF26x3	1
-90	Mutter	3/8"-UNF26x4	1
-91	Mutter	3/8"-UNF26	2
-92	Gabelschlüssel	13/15mm	1
-93	Schraubendreher		1
-94	Wird nicht benötigt		0
-95	Brustgurt (optional)		0
-96	Kunststoffkappe für Kurbelachse		2
-97	Wird nicht benötigt		0
-98	Widerstandsverstellkabel		1
-99	Unterlegscheibe, gebogen	Ø5/16"xØ19x1.5	1
-100	Gabelschlüssel	12/14mm	1
-101	Trinkflasche		1
-102	Wird nicht benötigt		0
-103	Federring	5/16"x1.5	2
-104	Netzgerät	12V/1.6A	1
-105	Lenkerabdeckung		1
-106	Griffschraube für Sattelstützrohr		1
-107	Kunststoffbuchse für Sattelstützrohr		1
-108	Wird nicht benötigt		0
-109	Audio Kabel		1
-110	Wird nicht benötigt		0
-111	Wird nicht benötigt		0
-112	Wird nicht benötigt		0
-113	Wird nicht benötigt		0
-114	Spacer		1
-115-122	Wird nicht benötigt		0
-124	Ein/Aus-Schalter		1
-125	Wird nicht benötigt		0
-126	Unterlegscheibe	Ø3/8"xØ25.4x3	1
-127	Innensechskantschraube	M10x15	1
-128	Augenschraube	1/4"x70	1
-129	Mutter		1
-130	Mutter selbstsichernd	1/4"	1
-131	Fixierungsplatte		1
-132-149	Wird nicht benötigt		0
-150	Gummipad		1
-151	Netzkabel		1

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

11. Lista części - rower R92

Position	Bezeichnung	Abmessung	Menge
3412- 1	Hauptrahmen		1
-2	Lenkerstützrohr		1
-3	Griff am Lenkerstützrohr		1
-4	Sitzschlitten		1
-5	Sitzrahmen		1
-6	Griffe für Sitz		1
-7	Standfuß, hinten		1
-8	Achse		1
-9L	Platte für Sitzrollen, links		2
-9R	Platte für Sitzrollen, rechts		2
-10	Riemenspanner		1
-11	Stopperachse für Sattelschlitten		2
-12	Sitzverriegelung		1
-13	Platte		3
-14*	Aluminiumschiene		1
-15	Sitzeinteilung		1
-16	Spacer		4
-17	Gummifuße		2
-18	Transportrolle		2
-19	Computer		1
-20	Antriebsrad		1
-21	Handpulsensor mit Kabel, rechts	950mm	1
-22	Gummifuße, vorne	Ø25x Ø25x15	2
-23	Kunststoffkappe für Griff am Sitz	Ø32	2
-24	Kunststoffkappe für Griff am Lenkerstützrohr	Ø25,4x 15	2
-25	Rolle für Sitz		8
-26	Handpuls kabel	300mm	2
-27	Handpulsensor mit Kabel, links	750mm	1
-28	Kunststoffkappe für Kurbel		2
-29	Gehäuse, vorne links		1
-30	Gehäuse, vorne rechts		1
-31	Lenkerstützrohrabdeckung		1
-32	Abdeckung für vorderen Standfuß		1
-33L	Abdeckung für Aluminiumschiene, links		1
-33R	Abdeckung für Aluminiumschiene, rechts		1
-34	Wird nicht benötigt		0
-35	Gehäuse, hinten links		1
-36	Gehäuse, hinten rechts		1
-37	Abdeckung für hinteren Standfuß		1
-38	Trinkflaschenhalter, rechts		1
-39	Trinkflaschenhalter, links		1
-40	Wird nicht benötigt		0
-41	Spannungskabel		1
-42	Wird nicht benötigt		0
-43	Motor		1
-44	Computerkabel, oben	850mm	1
-45	Handpulsverbindungskabel	2100mm	1
-46	Sensorkabel	300mm	1
-47	Wird nicht benötigt		0
-48	Gleichstromspannungskabel	1100mm	1
-49	Wird nicht benötigt		0
-50	wird nicht benötigt		0
-51L	Kurbel, links		1
-51R	Kurbel, rechts		1
-52*	Kugellager	6004	2
-53*	Kugellager	6203	2
-54*	Antriebsriemen		1
-55	Schwungrad		1
-56	Magnet		1
-57	Wird nicht benötigt		0
-58	Wird nicht benötigt		0
-59	Wird nicht benötigt		0
-60	Wird nicht benötigt		0
-61*	Sitzpolster		1
-62	Widerstandsverstellkabel		1
-63*	Rückenpolster		1
-64*	Schaumstoff für Griff		2
-65	Sechskantschraube	3/8"x2 1/4"	4

Position	Bezeichnung	Abmessung	Menge
-66	Sechskantschraube	1/4"x3/4"	4
-67	Wird nicht benötigt		0
-68	Sechskantschraube	5/16"x5/8"	8
-69	Wird nicht benötigt		0
-70	Wird nicht benötigt		0
-71	Sechskantschraube	3/8"x1 3/4"	2
-72	Unterlegscheibe	Ø1/4"xØ13x1	5
-73	Unterlegscheibe	Ø1/4"xØ19x1.5	4
-74	Wird nicht benötigt		0
-75	Unterlegscheibe	Ø17xØ23.5x1	1
-76	Unterlegscheibe	Ø5/16"xØ18x1.5	7
-77	Unterlegscheibe	Ø3/8"xØ19x1.5	13
-78	Unterlegscheibe	Ø3/16"xØ15x1.5	3
-79	Geriffelte Mutter, selbstsichernd	Ø8	4
-80	Wird nicht benötigt		0
-81	Innensechskantschraube	3/8"x3/4"	1
-82	Federring	Ø5/16"x1.5	8
-83	Unterlegscheibe, gebogen	Ø5/16"xØ19x1.5	2
-84	Unterlegscheibe	Ø3/8"xØ25x2	4
-85	C-Ring	Ø17	1
-86	C-Ring	Ø20	2
-87	Hakenschraube	M8x80	1
-88	Mutter, selbstsichernd	M8	5
-89	Mutter, selbstsichernd	3/8"	5
-90	Mutter, selbstsichernd	1/4"x5.5	4
-91	Mutter, selbstsichernd	5/16"	3
-92	Wird nicht benötigt		0
-93	Innensechskantschraube	M6x38	1
-94	Sechskantschraube	5/16"x3/4"	6
-95	Linienkopfinnensechskantschraube	M5x12	10
-96	Wird nicht benötigt		0
-97	Kreuzschlitzschraube	ST 3x20	4
-98	Kreuzschlitzschraube	M6x15	8
-99	Kreuzschlitzschraube	M5x12	13
-100	Wird nicht benötigt		0
-101	Kreuzschlitzschraube	ST5x16	12
-102	Kreuzschlitzschraube	ST5x19	2
-103	Kreuzschlitzschraube	ST3.5x16	19
-104	Feder		1
-105	Kreuzschlitzschraube	ST4x16	4
-106	Innensechskantschraube	5/16"x1 3/4"	2
-107	Wird nicht benötigt		0
-108	Mutter	M10	2
-109	Mutter	3/8"	4
-110	Innensechskantschraube	3/8"x2"	2
-111	Innensechskantschraube	M5x10	8
-112	Gabelschlüssel	12/14mm	1
-113	Wird nicht benötigt		0
-114	Kreuzschlitzschraubendreher		1
-115	Wird nicht benötigt		0
-116	Pedal, links		1
-117	Pedal, rechts		1
-118	Wird nicht benötigt		0
-119	Mutter	3/8" UNF 26x3	1
-120	Mutter	3/8" UNF 26x4	1
-121	Mutter	3/8" UNF 26	2
-122	Trinkflasche		1
-123	Brustgurt		1
-124	Wird nicht benötigt		0
-125	Abdeckung für Sitzschlitten		1
-126	Buchse für Handpuls		1
-127- 128	Wird nicht benötigt		0
-129	Mutter, selbstsichernd	M6	1
-130	Wird nicht benötigt		0
-131	Netzgerät	12V/1.6A	1
-132	Gabelschlüssel	14/15mm	1
-133-134	Wird nicht benötigt		0
-135	Aluendkappe für Sitzschiene		2
-136-140	Wird nicht benötigt		0
-141	Abdeckung Griff		1
-142	Wird nicht benötigt		0
-143	Sitzschlittenanbringung		1
-144	Wird nicht benötigt		0

Position	Bezeichnung	Abmessung	Menge
-145-147	Wird nicht benötigt		0
-148	Buchse		1
-149-151	Wird nicht benötigt		0
-152	Audiokabel		1
-153	Computerhalterung		1
-154	Sechskantschraube	5/16"x21/2"	1
-155-156	Wird nicht benötigt		0
-157	Kunststoffunterlegscheibe	Ø5/16"xØ25x3	2
-158	Wird nicht benötigt		0
-159	Netzschalter		1
-160	Unterlegscheibe	Ø5/16"xØ16x1.5	6
-161	Kreuzschlitzschraube	M6x10	4
-162	Unterlegscheibe	Ø1/4"xØ16x1.0	4
-163	Buchse		4
-164	Mutter	M6	4
-165	Innensechskantschraube	M6x10	4
-166	PU-Rad		4
-167	Hebel für Sitzverstellung		1
-168	Sitzverstellung		1
-169	Innensechskantschraube	M5x25	2
-170	Kunststoffunterlegscheibe	Ø15xØ6x4	1
-171	Innensechskantschraube	M5x45	1
-172	Unterlegscheibe	Ø5xØ10x1	1
-173	Mutter, selbstsichernd	M5	1
-174	Wird nicht benötigt		0
-175	Sechskantschraube	3/8"x2 3/4"	2
176	Sechskantschraube	3/8"x3/4"	6
-177	Gummiplättchen		1
-178	Kunststoffkappe		1
-179	Innensechskantschraube	M8x15	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 Budzyn
ul. Tarnogórska 1
44-100 Gliwice
serwis: 882-017-616 ; salon: 32-270-77-22
e-mail: serwis@finnlo.com.pl
www.finnlo.com.pl