

LOXON



Instrukcja obsługi

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa	3
2.	Informacje ogólne	3
2.1.	Opakowanie	3
2.2.	Usuwanie	4
3.	Montaż	4
3.1.	Montaż krok po kroku	5
4.	Pielęgnacja i konserwacja	11
5.	Komputer	11
5.1.	Przyciski komputera	11
5.2.	Funkcje komputera	11
5.2.1.	Uwagi dotyczące poszczególnych funkcji.....	13
5.2.2.	Opis symboli	13
5.3.	Uruchomienie komputera	14
5.3.1.	Szybki start	14
5.4.	Trening z wyborem użytkownika	14
5.4.1.	Wybór użytkownika i wprowadzenie indywidualnych danych.....	14
5.4.2.	Wybór z menu - MANUAL	15
5.4.3.	Wybór z menu - HRC.....	16
5.4.4.	Wybór z menu - PROGRAM.....	18
5.4.5.	Moduł INDIVIDUAL.....	20
5.5.	Rozwiązywanie problemów	21
6.	Dane techniczne	22
6.1.	Zasilanie (w zestawie)	22
7.	Wskazówki treningowe	22
7.1.	Częstotliwość treningu.....	22
7.2.	Intensywność treningu.....	22
7.3.	Trening zorientowany na tętno	23
7.4.	Kontrola treningu	23
7.5.	Czas trwania treningu.....	24
8.	Rysunek	25
9.	Lista części	27

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Urządzenie spełnia wymagania normy DIN EN ISO 20957-1/9, klasy HC.
- Maksymalne obciążenie: 150 kg.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Każde inne zastosowanie urządzenia jest niedozwolone i może być niebezpieczne. Importer nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody i urazy spowodowane niewłaściwym użytkowaniem sprzętu.
- Sprzęt został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi standardami bezpieczeństwa. Potencjalne zagrożenia mogące spowodować urazy zostały wykluczone.

W celu uniknięcia urazów i / lub wypadków, należy przestrzegać następujących, prostych zasad:

1. Nie pozwalać dzieciom bawić się na ani w pobliżu sprzętu.
2. Regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały są dobrze przymocowane.
3. Niezwłocznie wymieniać wszystkie uszkodzone części i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony. Należy też zwracać uwagę na ewentualne zużycie materiału.
4. Unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz kontaktu z wodą.
5. Przed uruchomieniem sprzętu dokładnie przeczytać instrukcję użytkowania.
6. Z każdej strony sprzętu musi się znajdować min. 1,5m wolnej przestrzeni.
7. Sprzęt ustawić na stałym i równym podłożu.
8. Nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłku.
9. Przed rozpoczęciem treningu fitness skonsultować się z lekarzem.
10. Bezpieczne używanie sprzętu może być zagwarantowane tylko w przypadku regularnego dokładnego sprawdzenia części zużywających się. Są one oznaczone * na liście części.
11. Sprzętu treningowego nigdy nie wolno używać jako zabawki.
12. Nie stawać na obudowie.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Trenować w obuwiu, nigdy boso.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.
16. Nie stawiać sprzętu w wilgotnych pomieszczeniach (łazienka) lub na balkonie.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN ISO 20957-1/9 klasy HC. 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.

2.1. Opakowanie

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

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

2.2. Usuwanie



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

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

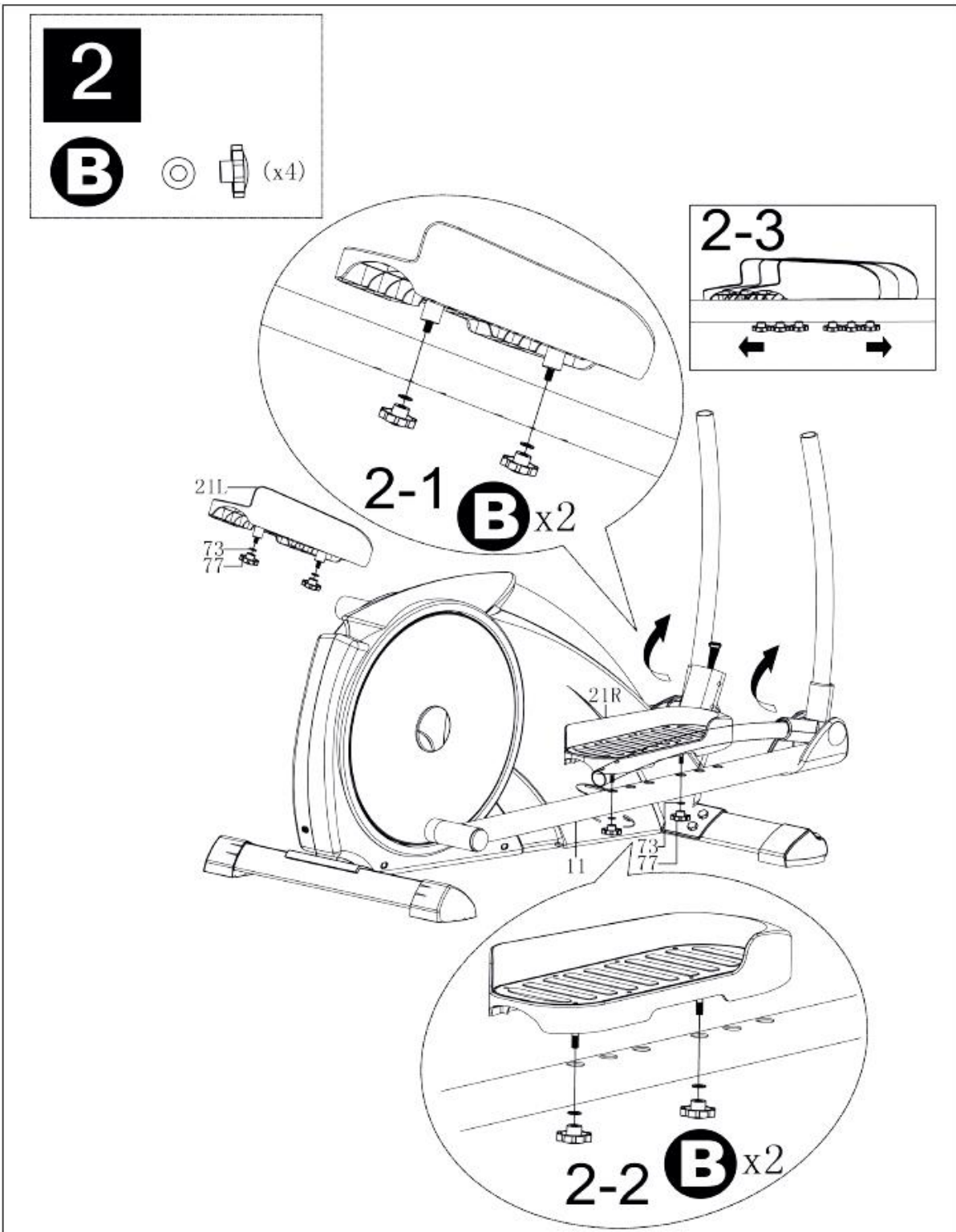
3. Montaż

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

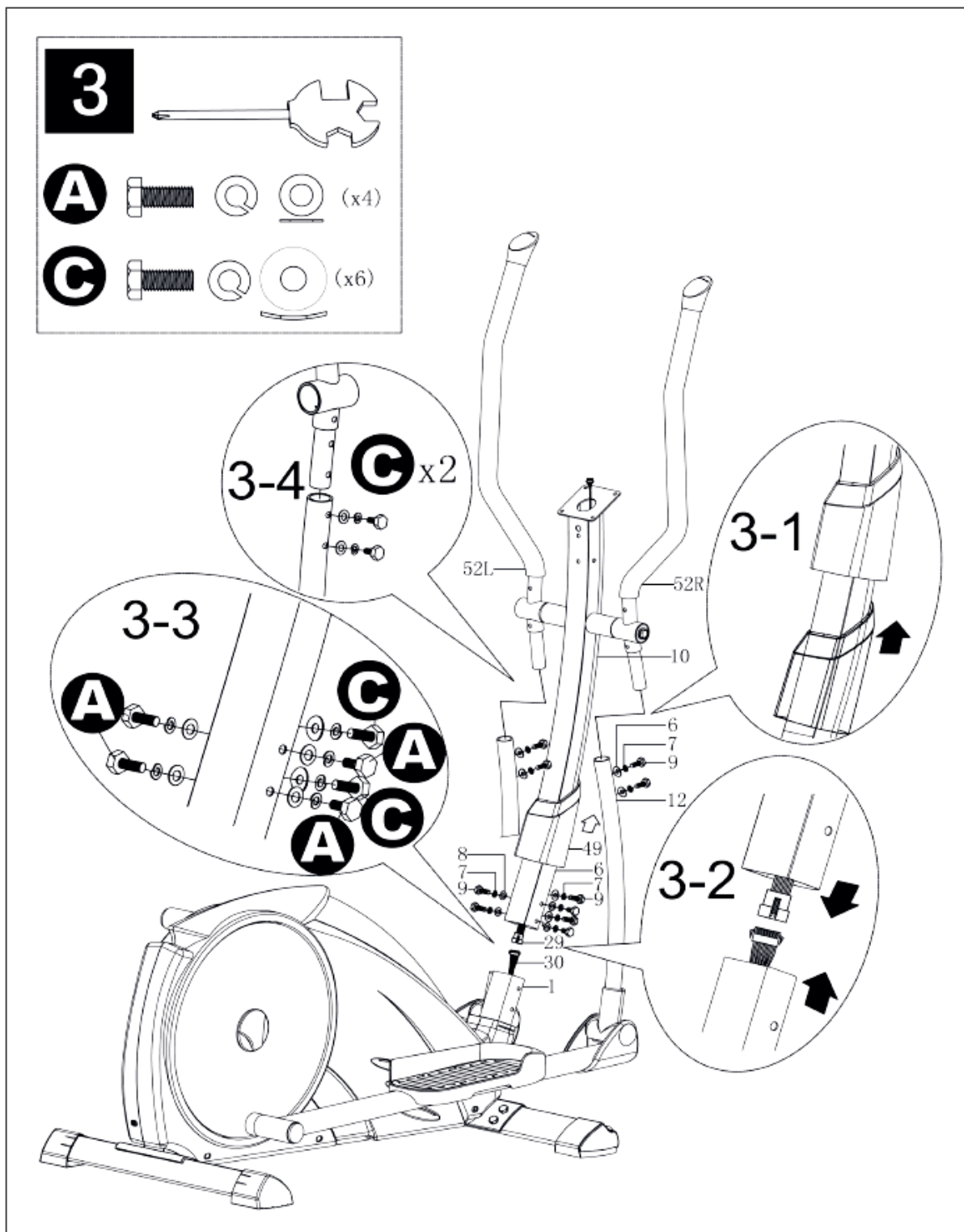
Zawartość opakowania

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

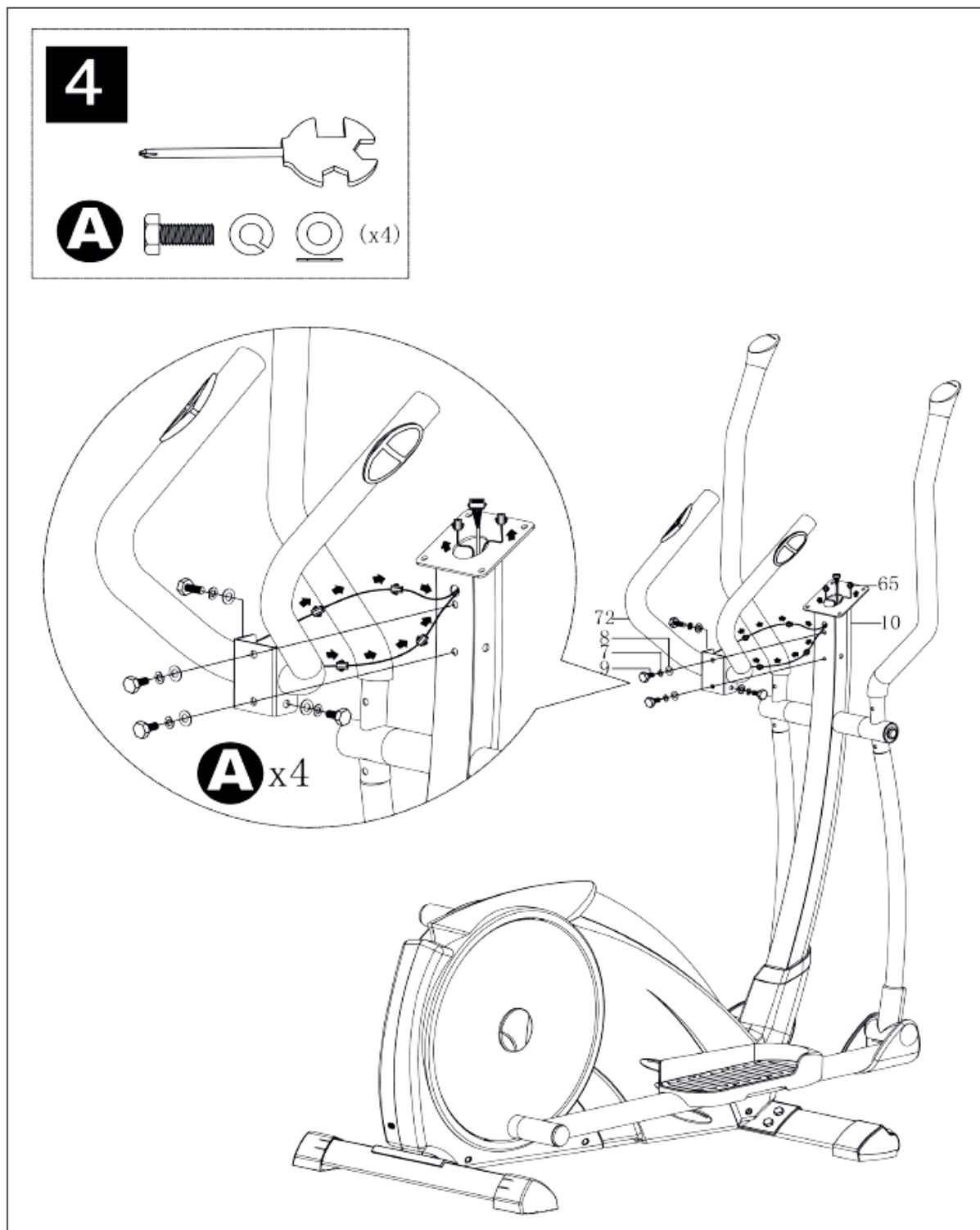
Krok 2



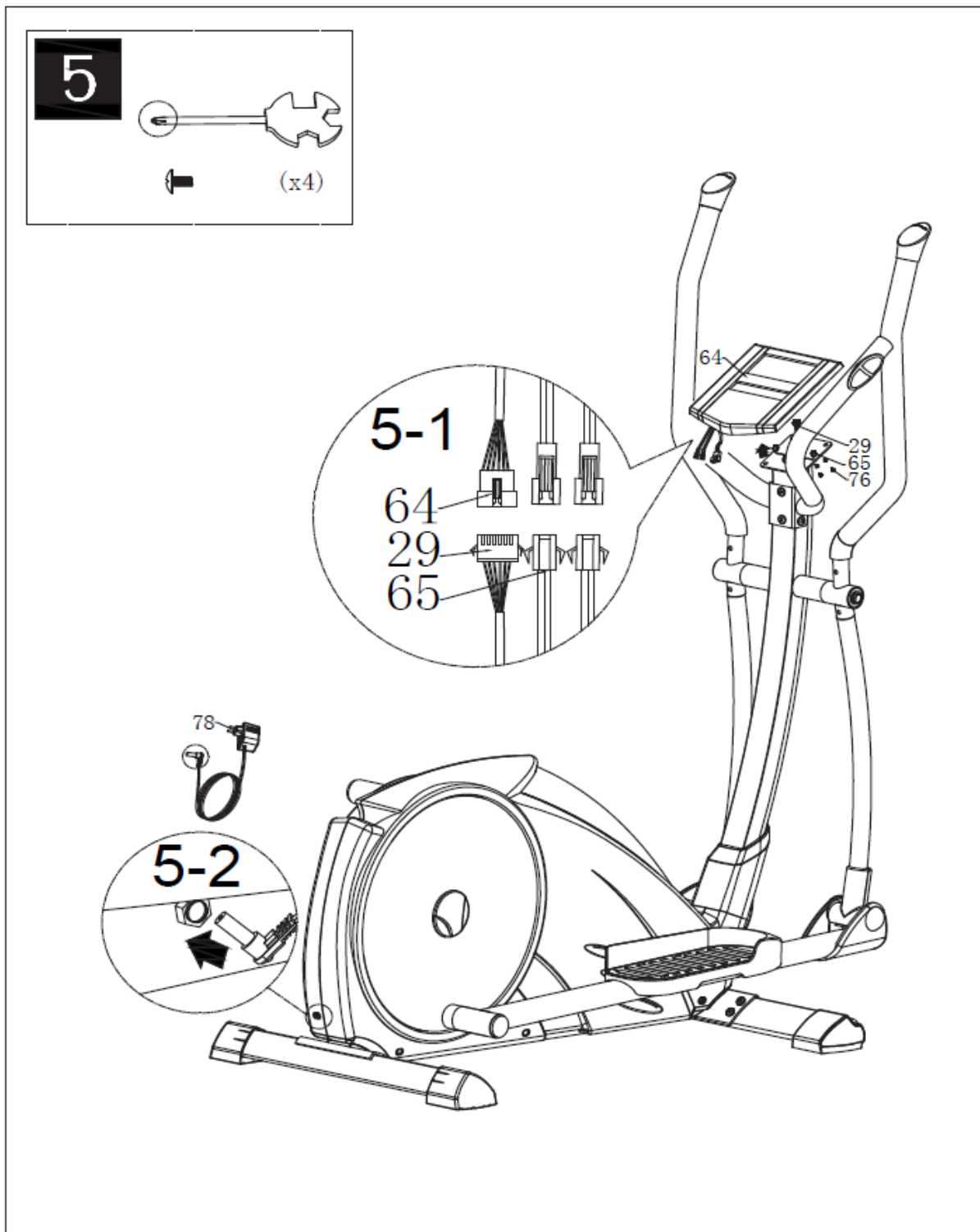
Krok 3



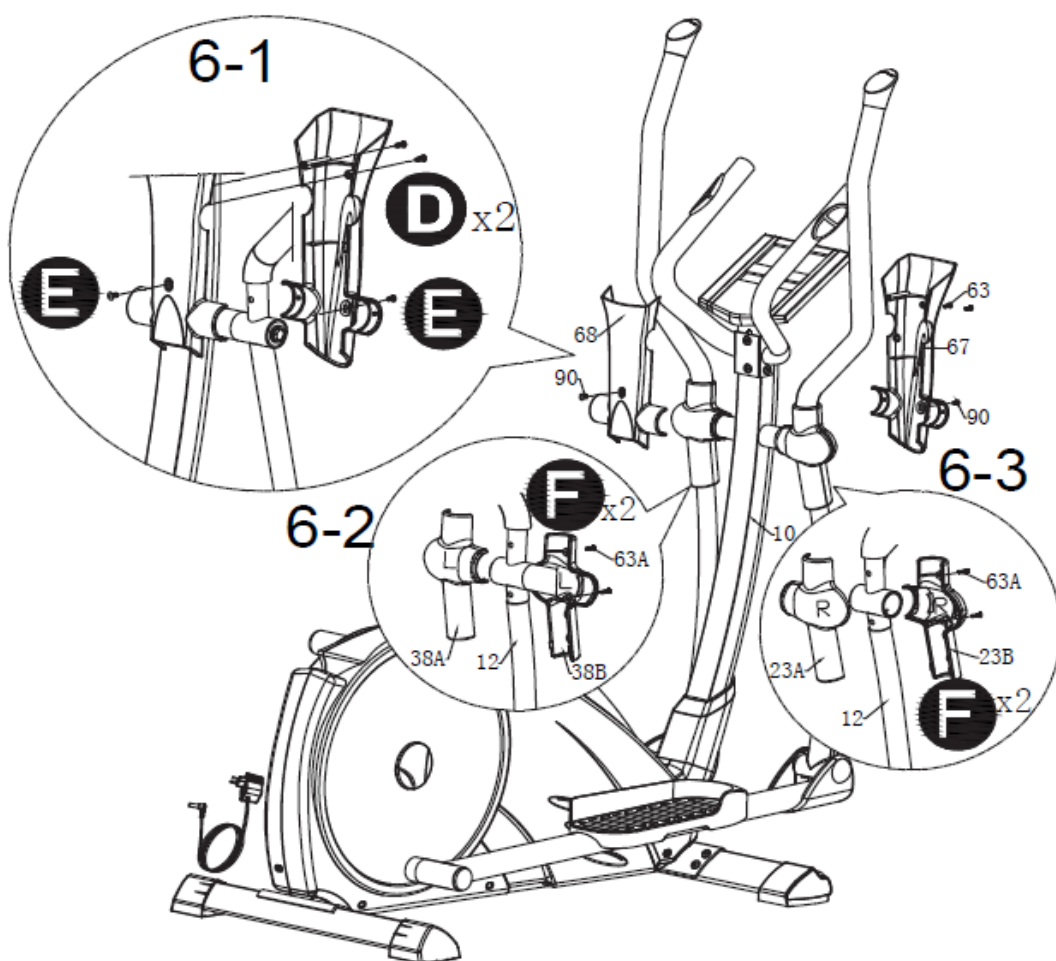
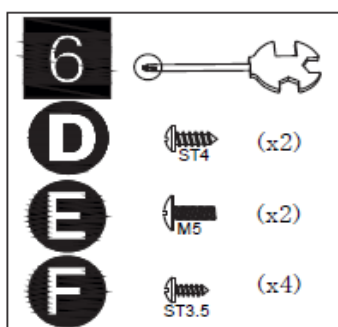
Krok 4



Krok 5



Krok 6



4. Pielęgnacja i konserwacja

Konserwacja

- Sprzęt w zasadzie nie wymaga konserwacji.
- Należy regularnie sprawdzać wszystkie części urządzenia oraz osadzenie wszystkich śrub i połączeń.
- Uszkodzone części wymienić korzystając z naszego centrum serwisu. 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 (kierownica, siodełko) wymagają czyszczenia tylko przy pomocy wilgotnej szmatki.

5. Komputer

5.1. Przyciski komputera



DELETE:

- Krótkie przyciśnięcie powoduje reset aktualnych funkcji w trybie ustawień
- Krótkie przyciśnięcie w trybie Średnia / Trip aktywuje menu (WATT, HRC, PROGRAM, MANUAL i INDIVIDUAL)
- Dłuższe przyciśnięcie (>2 sekundy) w trybie Średnia / Trip spowoduje powrót do wyboru użytkownika.

MODE:

Przyciśnięcie potwierdza wybór funkcji.

RECOVERY:

Pomiar tętna powysiłkowego w podaniem wyniku 1-6.

▲/▼:

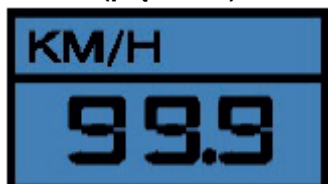
Wzrost / zmniejszenie wartości funkcji. Dłuższe przytrzymanie aktywuje szybki podgląd.

5.2. Funkcje komputera

RPM (ilość obrotów)



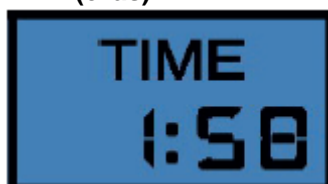
Ilość obrotów pedałami na minutę, Rotacja na minutę (15-200).

SPEED (prędkość)

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 (dystans)

Pokazuje dystans z dokładnością do 0,01 km (0 – 999,9]

TIME (czas)

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

KCAL (kalorie)

Pokazuje spalanie kalorii przy założeniu wydajności na poziomie 22% siły mechanicznej. Zakres 10-9990 Kcal.

PULSE (tętno)

Pomiar tętna: Zakres od 40-199 uderzeń na minutę.
Pokazuje dodatkowo tętno ustawione lub obliczone.

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 (poziom)

Pokazuje opór w 16 poziomach. Dodatkowo pokazuje profil programu.

5.2.1. Uwagi dotyczące poszczególnych funkcji

A. Zakończenie / przerwanie treningu

W momencie zaprzestania pedałowania komputer rozpozna przerwanie treningu. W tym momencie zostaną zatrzymane: czas treningu, kilometry i łączna ilość kalorii. Dane te będą wyświetlane na ekranie do 4 minut. W ciągu tych 4 minut możesz w dowolnym momencie kontynuować trening, a wszystkie pomiary będą kontynuowane.

W celu zakończenia treningu naciśnij DELETE. Wszystkie dane zostaną usunięte.

B. Pomiar tętna

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

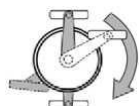
Pomiar tętna na czujnikach dotykowych z dłoni: należy podłączyć wtyczkę kabla do odpowiedniego gniazdka (Pulse Input) z tyłu komputera. Pomiar tętna następuje poprzez 2 miejsca kontaktowe (owalne czujniki) na wewnętrznej stronie dłoni.

W celu pomiaru tętna obydwie dłonie muszą zawsze znajdować się na uchwytach, mocno je obejmować. Przy treningu sterowanym tętnem należy zawsze korzystać 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!

5.2.2. Opis symboli

A. Pedałowanie



Symbol oznacza polecenie rozpoczęcia pedałowania. W ten sposób wprowadzone wartości zostają potwierdzone i rozpoczyna się trening.

B. Aktywacja komputera z trybu uśpienia

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

C. Wartości docelowe

Po uzyskaniu wartości docelowej usłyszysz sygnał a komputer zatrzyma trening. Na ekranie zostaną wyświetlone wartości średnie / treningu. Dalszy trening jest tylko możliwy po ponownej aktywacji poprzez naciśnięcie DELETE.

Uwaga: Oprócz tętna można wybrać tylko jedną wartość docelową. Wybranie kolejnej wartości spowoduje przejście poprzednio wybranej wartości w tryb OFF / wyłączenie jej. Aby rozpocząć trening należy podać wybraną wartość i rozpocząć pedałowanie.

D. Recovery

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

E. Wiek

Służy do wyliczenia maksymalnego tętna.

5.3. Uruchomienie komputera

5.3.1. Szybki start

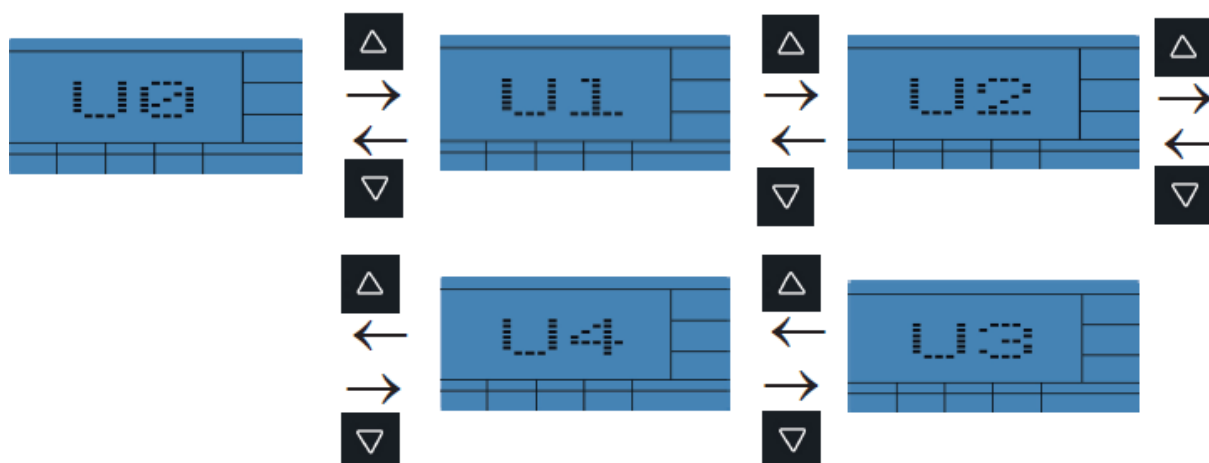
Dla prostoty obsługi z urządzenia treningowego została stworzona możliwość szybkiego i łatwego uruchomienia komputera. Postępuj w następujący sposób:

- Podłącz dostarczony zasilacz sieciowy do odpowiedniego gniazda z tyłu urządzenia. Na ekranie pojawi się „U0, U1, U2, U3 lub U4”.
- Rozpocznij trening poprzez rozpoczęcie pedałowania. Wszystkie dane rozpoczynają pomiary w górę. Jeśli jesteś użytkownikiem U0, dane treningowe po zakończeniu treningu nie zostaną zapisane.

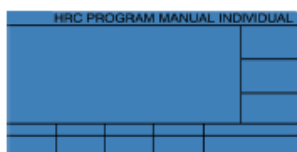
5.4. Trening z wyborem użytkownika

5.4.1. Wybór użytkownika i wprowadzenie indywidualnych danych

1. Wybór użytkownika



A)



lub

B)

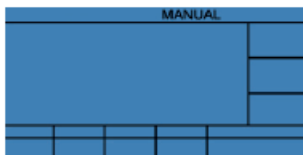
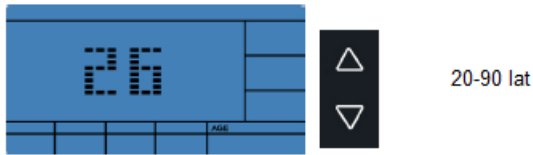


>3s wciśnięcie: patrz 2)
Wprowadzenie indywidualnych danych

Trenujesz w module manualnym. Wprowadzone dane będą odliczane wstecz, poza tym rozpocznie się odliczanie w górę. W momencie osiągnięcia wartości celowej, pojawi się sygnał dźwiękowy i komputer zatrzyma trening.

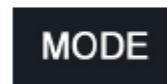
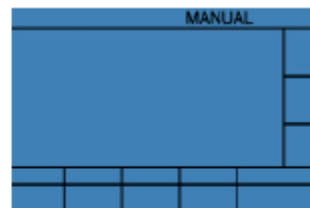
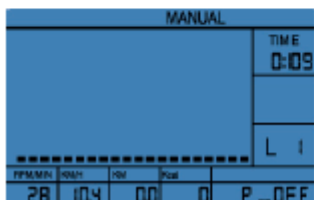
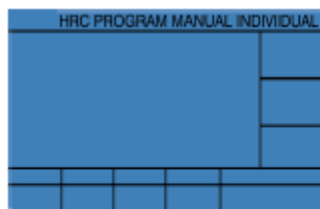
2. Wprowadzenie indywidualnych danych

a) wiek



Jesteś w menu głównym,
patrz 5.4.2

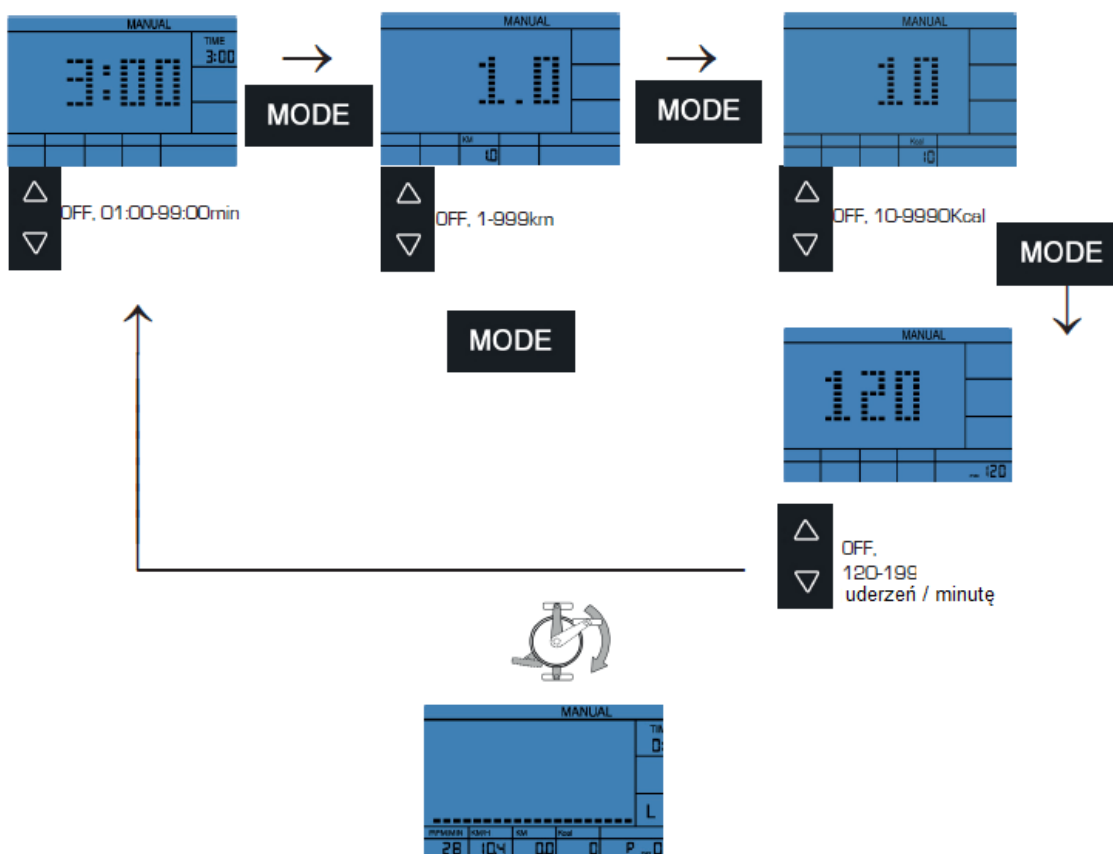
5.4.2. Wybór z menu - MANUAL



Patrz 2) Wprowadzenie danych

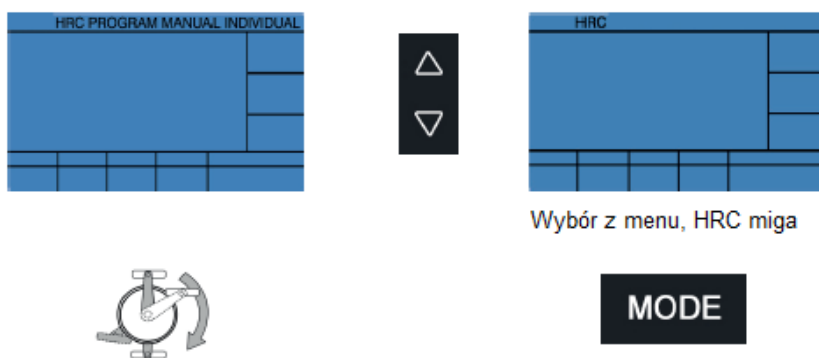
Trenujesz w module manualnym. Wprowadzone dane będą odliczane wstecz, poza tym rozpocznie się odliczanie w górę. W momencie osiągnięcia wartości celowej, pojawi się sygnał dźwiękowy i komputer zatrzyma trening.

2) Wprowadzenie danych



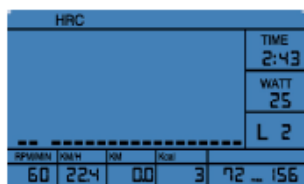
Trenujesz w module WATT. Wprowadzone dane będą odliczane wstecz, poza tym rozpocznie się odliczanie w górę. W momencie osiągnięcia wartości celowej, pojawi się sygnał dźwiękowy i komputer zatrzyma trening.

5.4.3. Wybór z menu - HRC



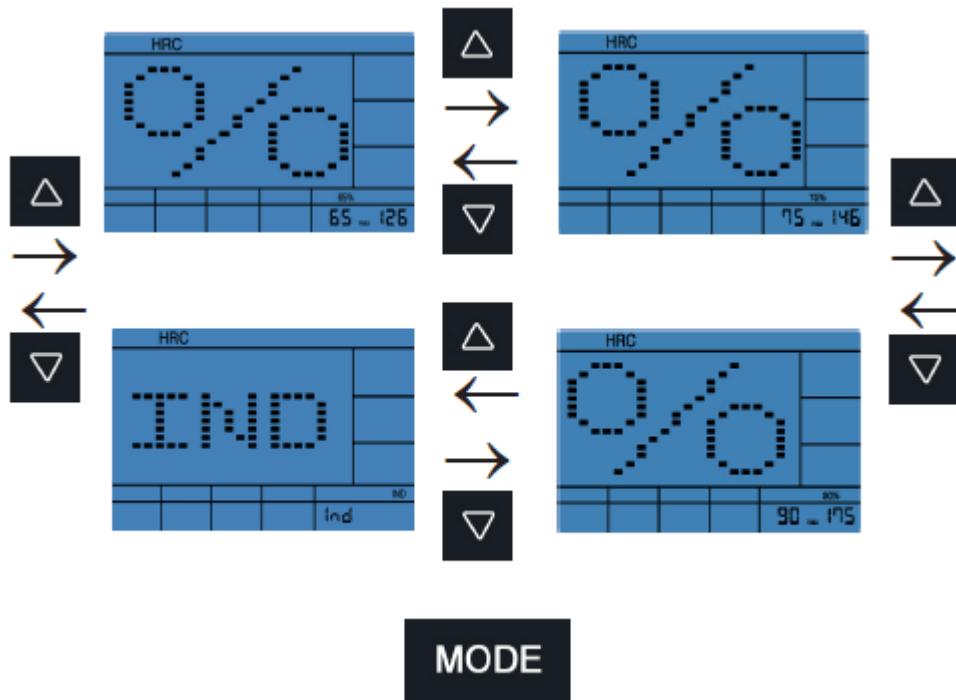
Wybór z menu, HRC miga

patrz 2) wybór maksymalnej granicy tętna

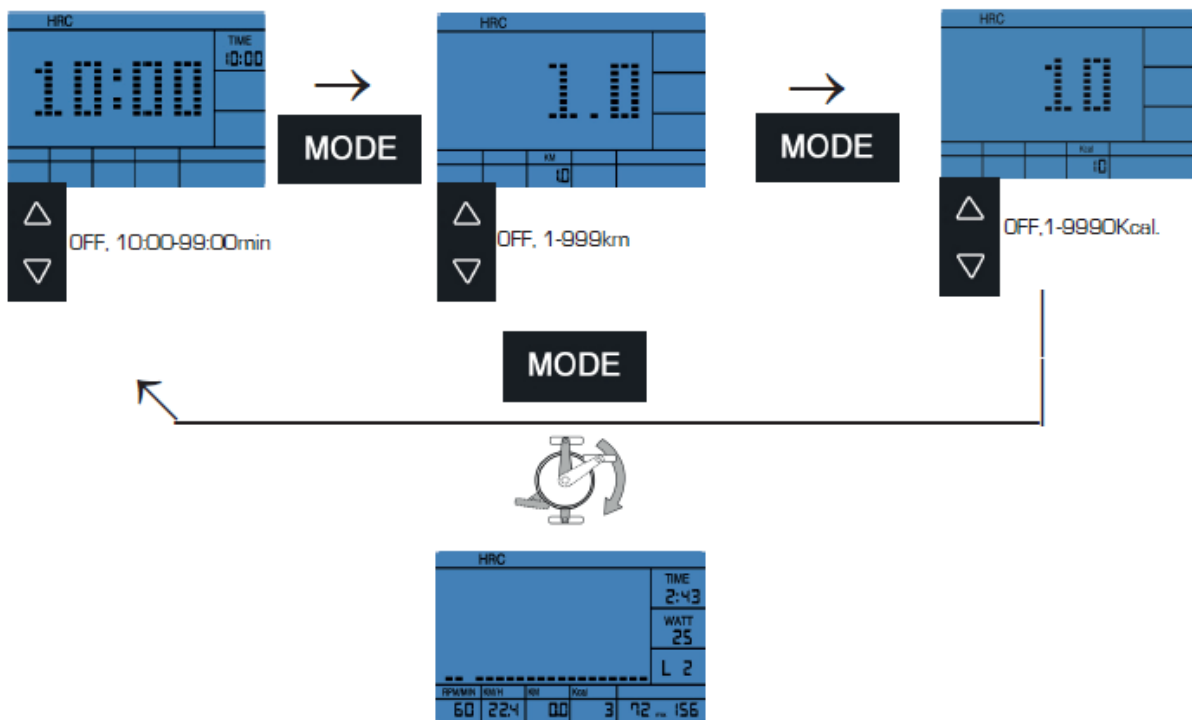


Wprowadzone dane będą odliczane wstecz, poza tym rozpocznie się odliczanie w górę. W momencie osiągnięcia wartości celowej, pojawi się sygnał dźwiękowy i komputer zatrzyma trening.

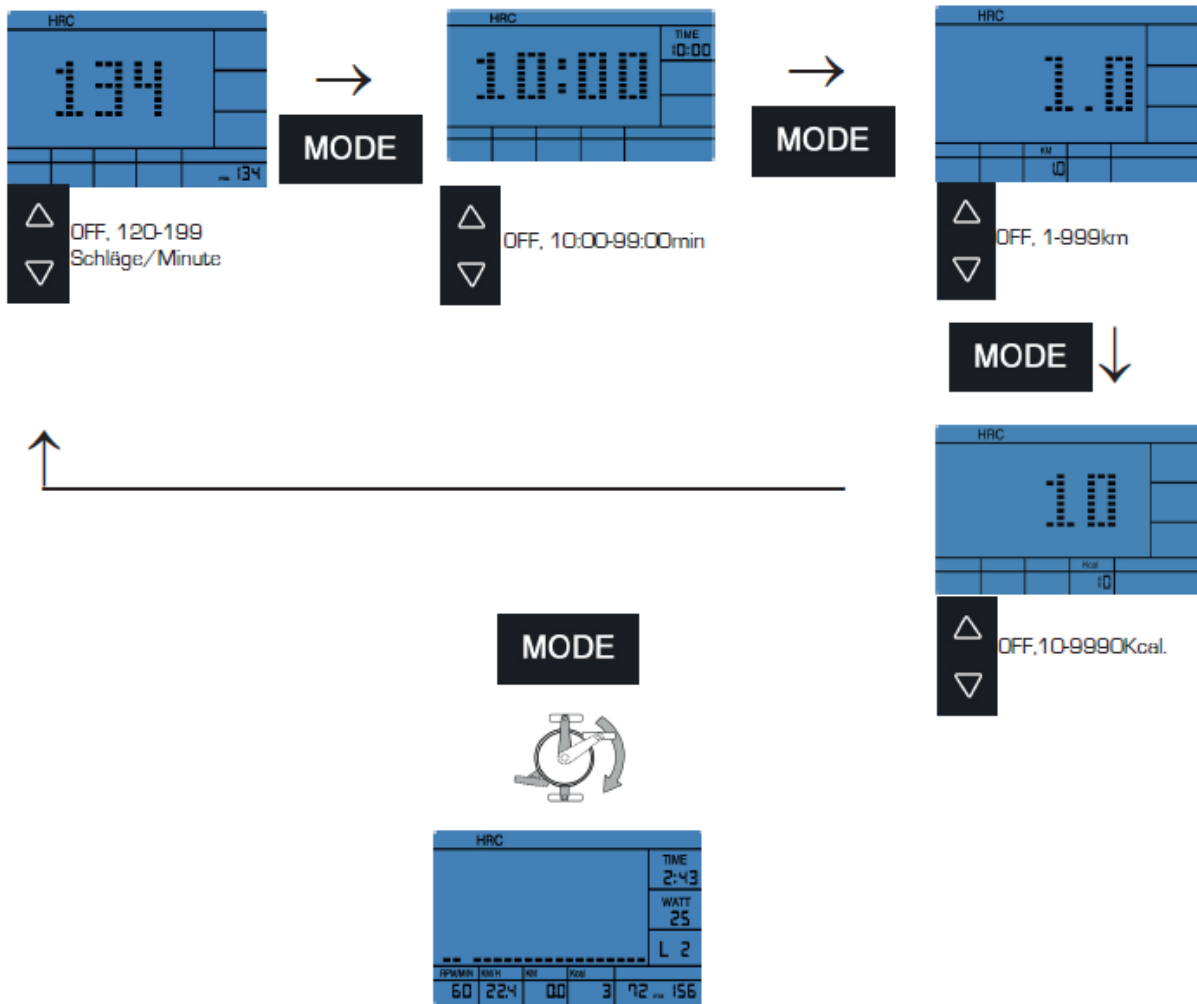
2) Wybór maksymalnej granicy tętna



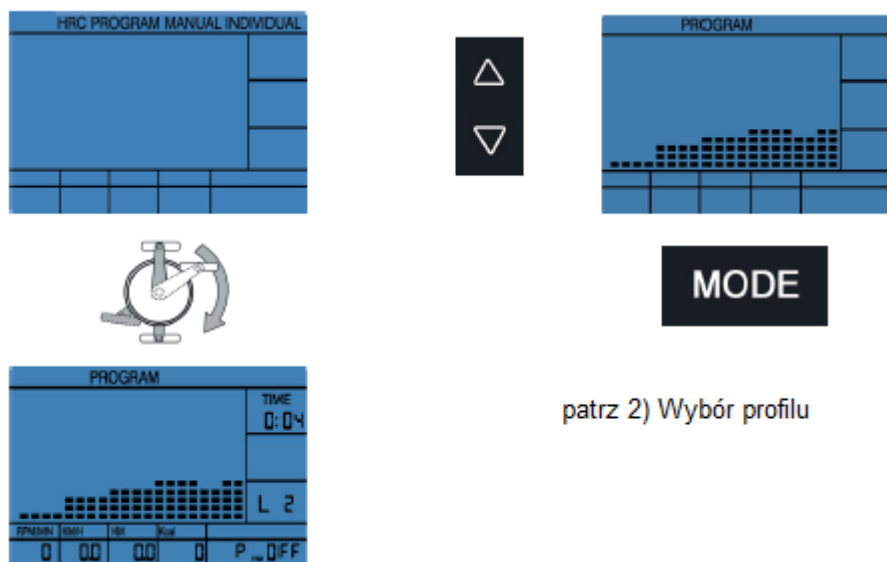
3A) Wprowadzenie wartości dla 65%, 75% i 90%



3B) Wprowadzenie wartości dla IND

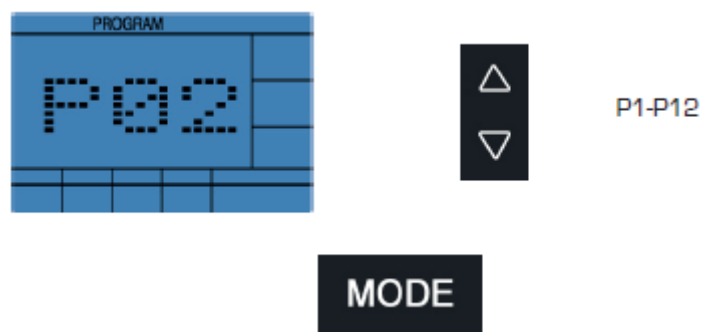


5.4.4. Wybór z menu - PROGRAM

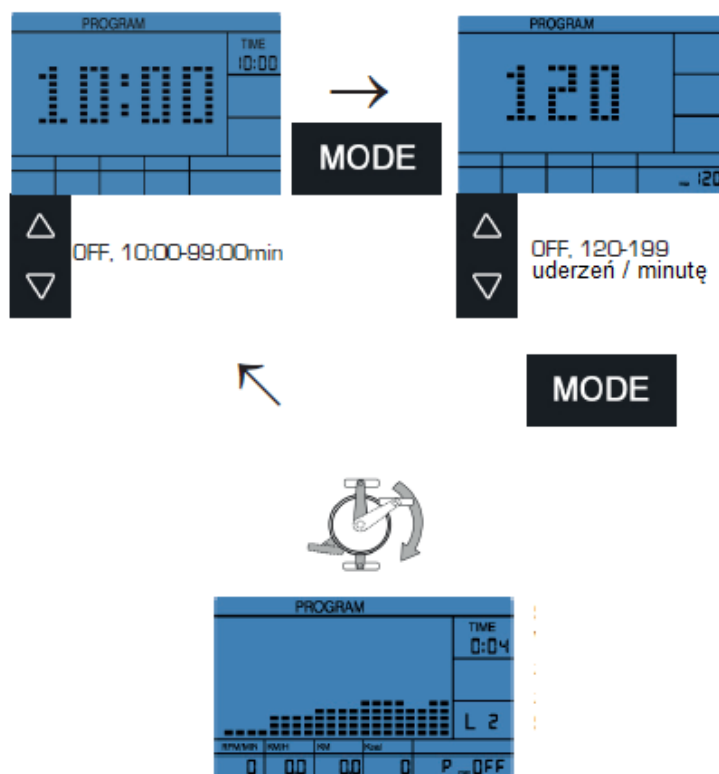


Trenujesz w module manualnym. Wprowadzone dane będą odliczane wstecz, poza tym rozpocznie się odliczanie w górę. W momencie osiągnięcia wartości celowej, pojawi się sygnał dźwiękowy i komputer zatrzyma trening.

2) Wybór profilu

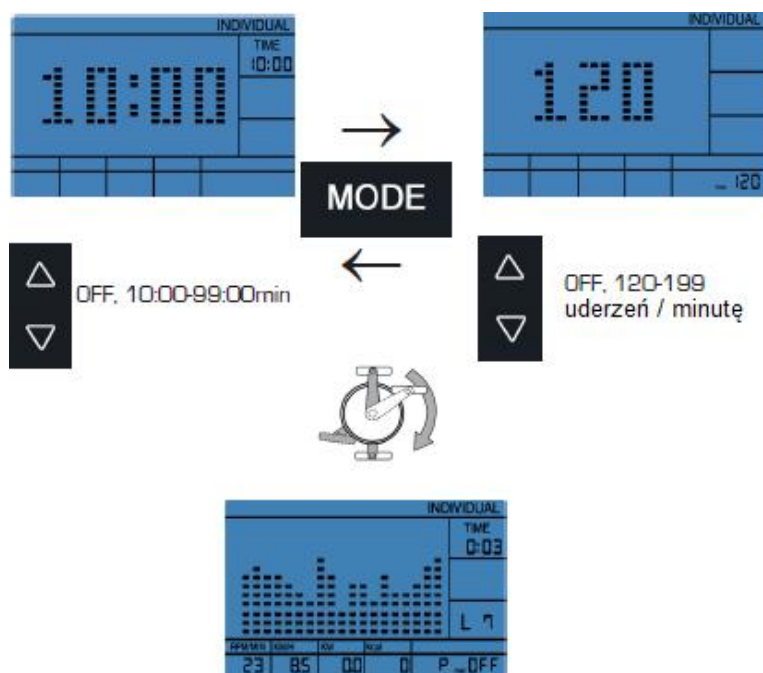


3) Wprowadzenie danych



Trenujesz w module programu. Wprowadzone dane będą odliczane wstecz, poza tym rozpocznie się odliczanie w górę. W momencie osiągnięcia wartości celowej, pojawi się sygnał dźwiękowy i komputer zatrzyma trening.

3) Wprowadzenie danych



Wprowadzone dane będą odliczane wstecz, poza tym rozpocznie się odliczanie w górę. W momencie osiągnięcia wartości celowej, pojawi się sygnał dźwiękowy i komputer zatrzyma trening.

5.5. 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
	Wyczerpane baterie	Wymienić baterie na nowe tego samego typu
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

6. Dane techniczne

6.1. Zasilanie (w zestawie)

Kabel zasilający podłączyć do odpowiedniego gniazdka z tyłu urządzenia.

Moc:

wejściowa: 230V, 50Hz

Wyjściowa: 9V



Należy używać wyłącznie oryginalnego zasilacza. W przypadku użycia innego zasilacza, 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 lub rozciągające.
- Pod koniec treningu zmniejsz prędkość. Nigdy nie kończ treningu nagle.
- Po zakończeniu treningu, wykonaj ćwiczenia rozciągające.

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. 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. 50 obrotów na minutę i nie przekraczała 70.

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 powinieneś 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 ocenach (F1-F6).

Obliczenia dla tętna treningowego / wysiłkowego:

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

Tętno treningowe

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

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

7.5. Czas trwania treningu

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

Rozgrzewka:

5 do 10 minut wolnego poruszania się.

Trening właściwy:

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

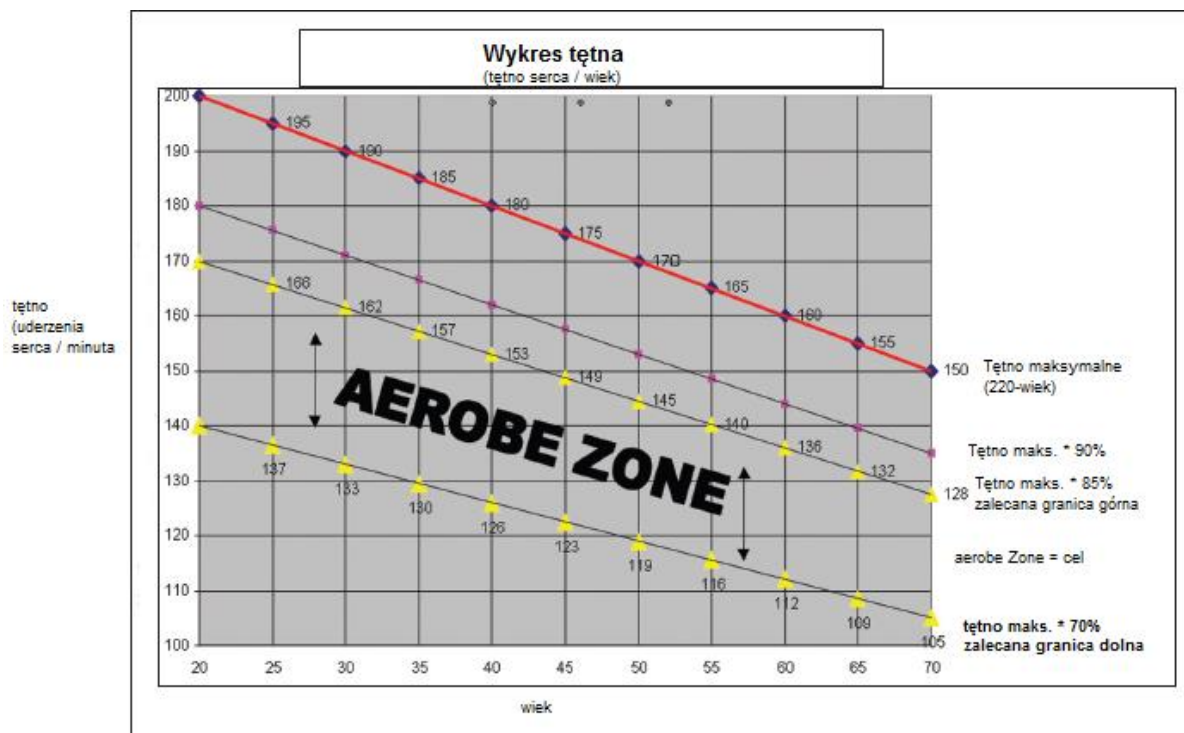
Rozprężenie:

5 do 10 minut wolnego poruszania się, następnie gimnastyka lub rozciąganie w celu rozluźnienia mięśni.

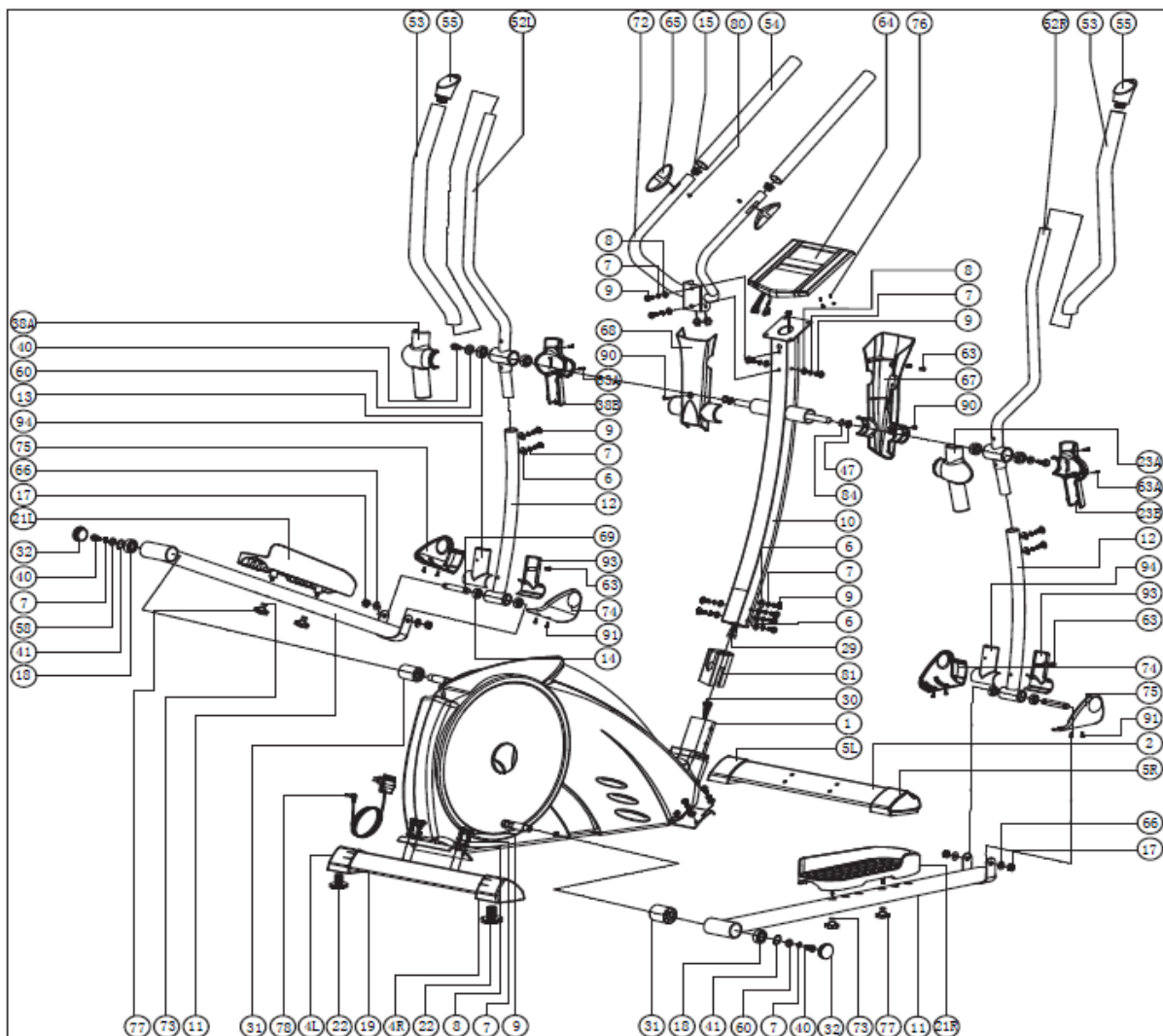
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

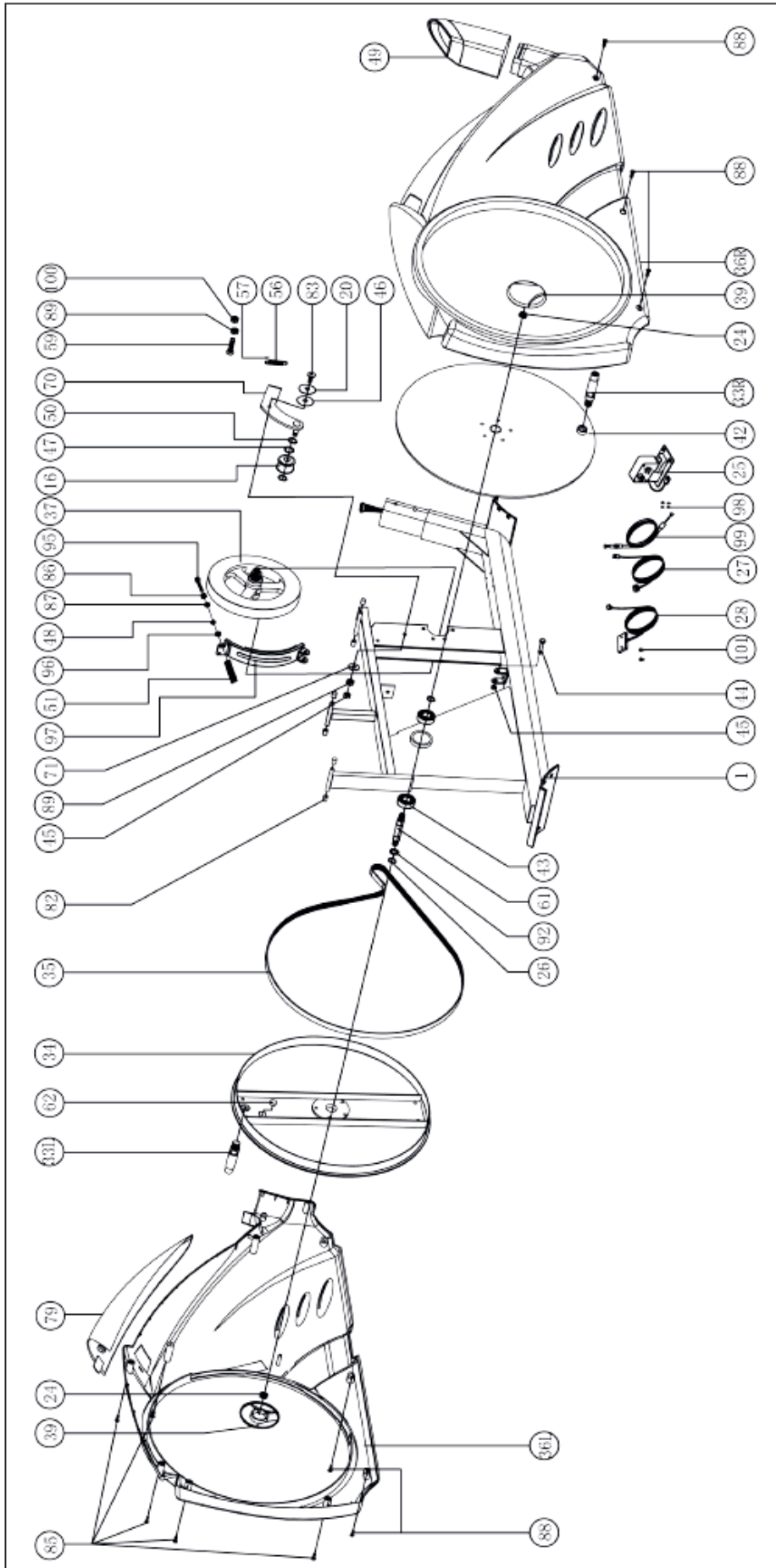
Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

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



8. Rysunek





9. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3284 -1	Hauptrahmen	Main frame		1
2	Standfuß, vorn	Front stabilizer		1
3	Wird nicht benötigt.	No needed		0
4L	Hintere Fußkappe, links	Rear foot cap, left side		1
4R	Hintere Fußkappe, rechts	Rear foot cap, right side		1
5L	Vordere Fußkappe, links	Front foot cap, left side		1
5R	Front Fußkappe, rechts	Front foot cap, right side		1
6	Unterlegscheibe, gebogen	Washer, curved	Ø22xØ8.5x1.5	6
7	Federring	Springring	Ø15.4xØ8x2	24
8	Unterlegscheibe	Washer	Ø16xØ8.5x1.2	16
9	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	22
10	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
11	Pedalarm	Pedal arm		2
12	Verbindungsarm	Connection arm		2
13	Kugellager	Ballbearing	6003ZZ	4
14	Kugellager	Ballbearing	6001ZZ	4
15	Kunststoffkappe	End cap	Ø25x28	2
16*	Riemenspannrolle	Idler wheel		1
17	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M 10	4
18	Kugellager	Ballbearing	2203-2RS	2
19	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
20	Unterlegscheibe	Washer	Ø50xØ10x3	1
21L	Pedal, links	Pedal, left side		1
21R	Pedal, rechts	Pedal, right side		1
22	Höhenverstellung	Height adjustment		2
23A	Abdeckung für Verbindungsarm, rechts vorn	Cover for connection arm, right front side		1
23B	Abdeck. für Verbindungsarm, rechts hinten	Cover for connection arm, right rear side		1
24	Rändelmutter	Flange Nut	M10	2
25	Motor	Motor		1
26	Sicherungsring	C-clip	Ø22xØ18.5	2
27	Stromverbindungskabel	Powercable	800mm	1
28	Widerstandskontrollkabel	Tension control cable	1050mm	1
29	Computerkabel, oben	Upper computer cable	1000mm	1
30	Computerkabel, unten	Lower computer cable	500mm	1
31	Abstandshalter für Pedalarm	Spacer for pedal arm	Ø46x39	2
32	Kunststoffkappe, für Achse	Endcap for axle	Ø45x15	2
33L	Achse, links	Axle, left side		1
33R	Achse, rechts	Axle right side		1
34	Rotationscheibe, links	Rotationwheel, left side		1
35*	Riemen	Belt	1651 piB	1
36L	Gehäuse, links	Housing, left side		1
36R	Gehäuse, rechts	Housing, right side		1
37	Schwungrad	Flywheel		1
38A	Abdeckung für Verbindungsarm, links vorn	Cover for connection arm, left front side		1
38B	Abdeck. für Verbindungsarm, links hinten	Cover for connection arm, left rear side		1
39	Abdeckung für Rotationscheibe	Cover for rotationwheel		2
40	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x20	4
41	Sicherungsring	C-clip	S-40	2
42	Rotationscheibe, rechts	Rotationwheel, right side		1
43*	Kugellager	Ballbearing	6004ZZ	2
44	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x52	1
45	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	2
46	Unterlegscheibe	Washer	Ø50xØ10x2.0	1
47	Unterlegscheibe, gebogen	Curved washer	Ø21xØ16	1
48	Federring	Spring ring	Ø6xØ19x1.5	1
49	Abdeckung für Lenkerstützrohr	Cover for handlebarpost		1
50	Sicherungsring	C-clip	S-15	2
51	Feder	Spring		1
52L	Beweglicher Arm, links	Movable arm, left side		1
52R	Beweglicher Arm, rechts	Movable arm, right side		1
53*	Schaumstoff für beweglichen Arm	Foam for movable arm	Ø26x3.0x690mm	2
54*	Schaumstoff für Lenker	Foam for handlebar	Ø23x4.0x500mm	2
55	Endkappe für beweglichen Arm	End cap for movable arm		2
56	Feder	Spring	Ø20x70x3.5	1
57	Kunststoffabdeckung	Plastic cover	Ø3x30	1
58	Abstandshalter	Bushing, chrome	Ø25xØ8.5x2	2
59	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x50	1
60	Unterlegscheibe	Washer	Ø21xØ8.5x1.5	2
61	Hauptachse	Main axle	Ø20x131	1
62	Magnet	Magnet		1
63	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4x1.4x15	10

83A	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 3.5x1.4x15	4
84	Computer	Computer	TZ8170 (PMS)	1
85	Handpulsensor mit Kabel	Handpulsensor with cable		2
86	Unterlegscheibe	Washer	Ø22xØ10x2	4
87	Abdeckung für Lenker, hinten	Cover for handlebar, rear side		1
88	Abdeckung für Lenker, vorn	Cover for handlebar, front side		1
89	Achse für Pedalarm, vorn	Axle for pedalarm, front side	12x110	2
70	Riemenspanner	Idler bracket		1
71	Unterlegscheibe	Washer	Ø25xØ8.5x2	1
72	Lenker	Handlebar		1
73	Unterlegscheibe	Washer	Ø14xØ8.5x0.8	4
74	Pedalarmabdeckung vorne, links	Cover for pedalarm, front left side		2
75	Pedalarmabdeckung vorne, rechts	Cover for pedalarm, front right side		2
76	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x10	4
77	Griffschraube für Pedalbefestigung	Knob for pedal fixation		4
78	Netzgerät	Adapter	AC-AC, 230, output 9V	1
79	Topcover für Gehäuse	Topcover for housing		1
80	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4x15	8
81	Kunststoffbuchse für Lenkerstützrohr	Bushing for handlebarpost		1
82	Abstandshalter für Gehäuse	Spacer for housing		8
83	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x25	1
84	Sicherungsring	C-clip	Ø21.5xØ17.5x1.2	2
85	Kreuzschlitzschraube	Crosshead crew	ST 4x20	7
86	Mutter	Nut	M8	1
87	Unterlegscheibe	Washer	Ø13xØ8.5x1	1
88	Mutter	Nut	M8	4
89	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x8	2
90	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x15	2
91	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4x15	2
92	Unterlegscheibe, gebogen	Washer, curved	Ø27xØ21.5x0.3	1
93	Abdeckung für Verbindungsarm, Mittelteil hinten	Cover for connection arm, inner part		2
94	Abdeckung für Verbindungsarm, Mittelteil vorn	Cover for connection arm, out part		2
95	Sechskantschraube	Head head nut	M8x85	1
96	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
97	Magnetleiste	Magnetfixation		1
98	Kreuzschlitzschraube	Crosshead Screw	ST 4.2x15	4
99	Widerstandsverstellkabel	Tension control cable	850mm	1
100	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M18	1
101	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.5x1x15	2
102	Unterlegscheibe, gebogen	Washer, curved	Ø17xØ22x0.3	2
103	Unterlegscheibe, gebogen	Washer, curved	Ø12xØ15.8x0.3	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 Finnlo, 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

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