

HAMMMER

Cross Pace 7.0 Norsk



Instrukcja obsługi



WAŻNA INFORMACJA

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

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

Nieprzestrzeganie powyższych zaleceń może się wiązać z utratą gwarancji.

www.lord4sport.pl

FINNLO
FITNESS SYSTEMS

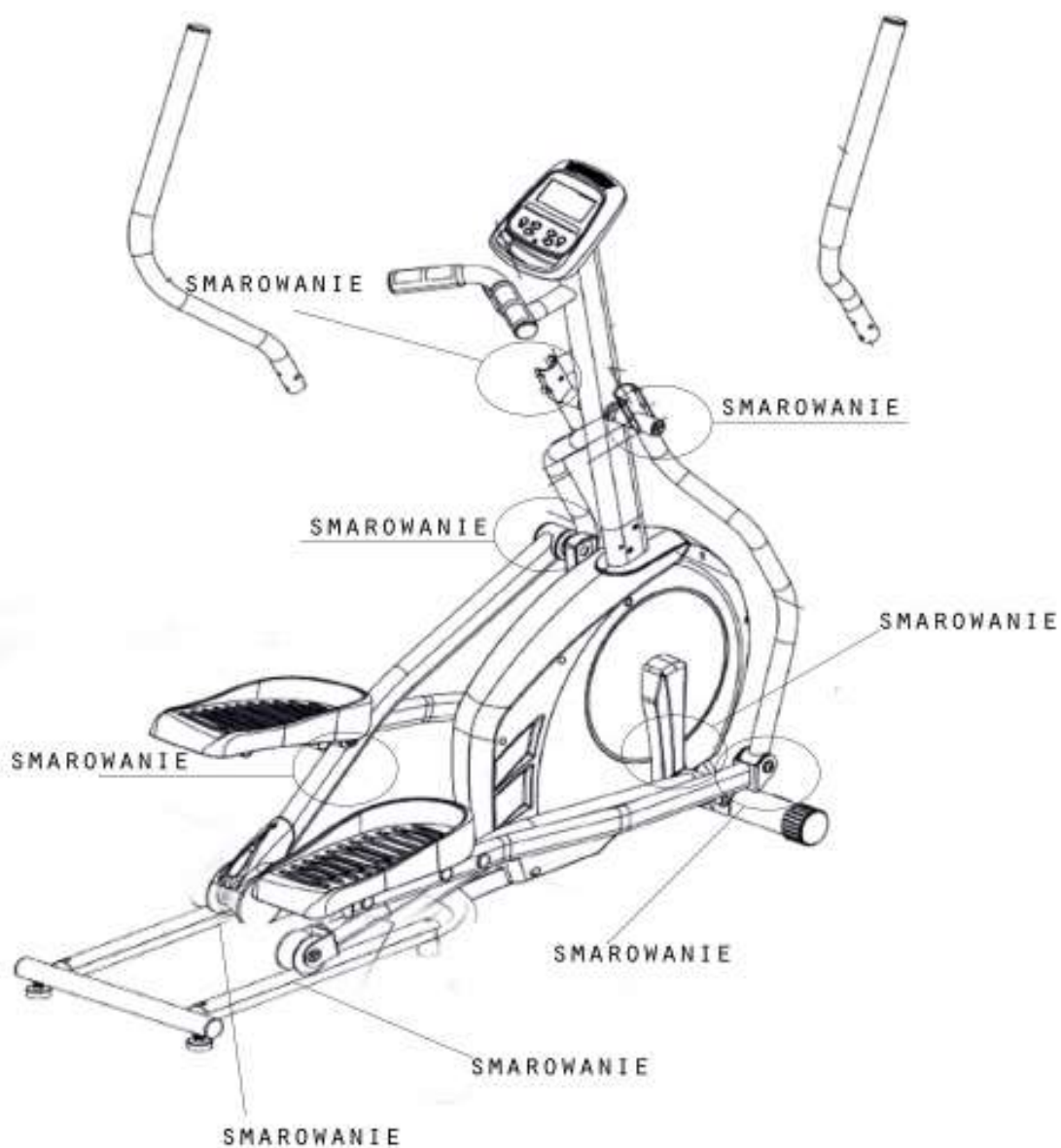
HAMMER

SOLE

Czynności związane z konserwacją

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

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



Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	3
2.2.	Usuwanie.....	4
3.	Montaż.....	4
3.1.	Kroki montażowe.....	4
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	10
5.	Komputer.....	10
5.1.	Funkcje komputera.....	11
5.2.	Quick-Start (Szybki start).....	12
5.3.	Programy.....	13
5.4.	Program Smart device - Mirroring.....	14
5.5.	Rozwiązywanie problemów.....	16
5.6.	Funkcja nachylenia.....	16
6.	Dane techniczne.....	17
6.1.	Zasilanie (w zestawie).....	17
7.	Wskazówki treningowe.....	17
7.1.	Częstotliwość treningu.....	17
7.2.	Intensywność treningu.....	17
7.3.	Trening zorientowany na tętno.....	17
7.4.	Kontrola treningu.....	18
7.5.	Czas trwania treningu.....	18
8.	Rysunek.....	20
9.	Lista części.....	22

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja orbitreka, urządzenia zależnego od liczby obrotów klasy HC, wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/9, nieprzeznaczonego do celów terapeutycznych.
- Maksymalne obciążenie: 150 kg.
- Orbitreka należy używać wyłącznie w warunkach domowych.
- 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 pozwalaj dzieciom ani zwierzętom domowym bawić się na ani w pobliżu sprzętu.
2. Regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały są dobrze przymocowane i czy nie widać uszkodzeń.
3. Niezwłocznie wymieniać uszkodzone części po konsultacji z serwisem i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony.
4. Unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz kontaktu z wodą.
5. Przed uruchomieniem sprzętu dokładnie przeczytać instrukcję użytkownika.
6. Z każdej strony sprzętu musi się odpowiednia ilość miejsca, minimum 1,5m.
7. Sprzęt ustawić na stałym, równym i antypoślizgowym podłożu.
8. Nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłku.
9. Przed rozpoczęciem treningu fitness skonsultować się z lekarzem.
10. Bezpieczne używanie sprzętu może być zagwarantowane tylko w przypadku regularnego dokładnego sprawdzenia części zużywających się. Są one oznaczone * na liście części.
11. Sprzętu treningowego nigdy nie wolno używać jako zabawki.
12. Po każdym treningu należy zabezpieczyć urządzenie przed przypadkowym uruchomieniem.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Trenować w obuwiu, nigdy boso.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.
16. Nie stawiać urządzenia w wilgotnych pomieszczeniach (łazienka) lub na balkonie.
17. Zwróć uwagę na odpowiednią odległość pomiędzy kablem zasilającym a źródłem ciepła.
18. Orbitrek należy ustawić w takim miejscu, aby użytkownik widział zbliżające się do niego osoby.
19. Orbitrek może być jednocześnie używany tylko przez 1 osobę.
20. Ryzyko porażenia prądem! Wadliwa instalacja elektryczna lub zbyt wysokie napięcie sieciowe może prowadzić do porażenia prądem. Urządzenie należy podłączać tylko wtedy, gdy napięcie sieciowe w gniazdku odpowiada specyfikacji na tabliczce znamionowej. Nie używaj urządzenia, jeśli jest widocznie uszkodzone lub jeśli kabel sieciowy lub wtyczka sieciowa jest uszkodzona. Nie dotykaj wtyczki sieciowej mokrymi rękami. Nie wyciągaj wtyczki sieciowej z gniazdka ciągnąc za kabel sieciowy, zawsze trzymaj za wtyczkę.
21. Nie pozwalaj dzieciom bawić się folią opakowaniową. Mogą się w nią zaplątać i udusić podczas zabawy.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/9 klasy HC. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2004/108/WE i 2006/95/WE. W przypadku niewłaściwego użytkownika (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu.

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

2.1. Opakowanie

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

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

2.2. Usuwanie



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

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

3. Montaż

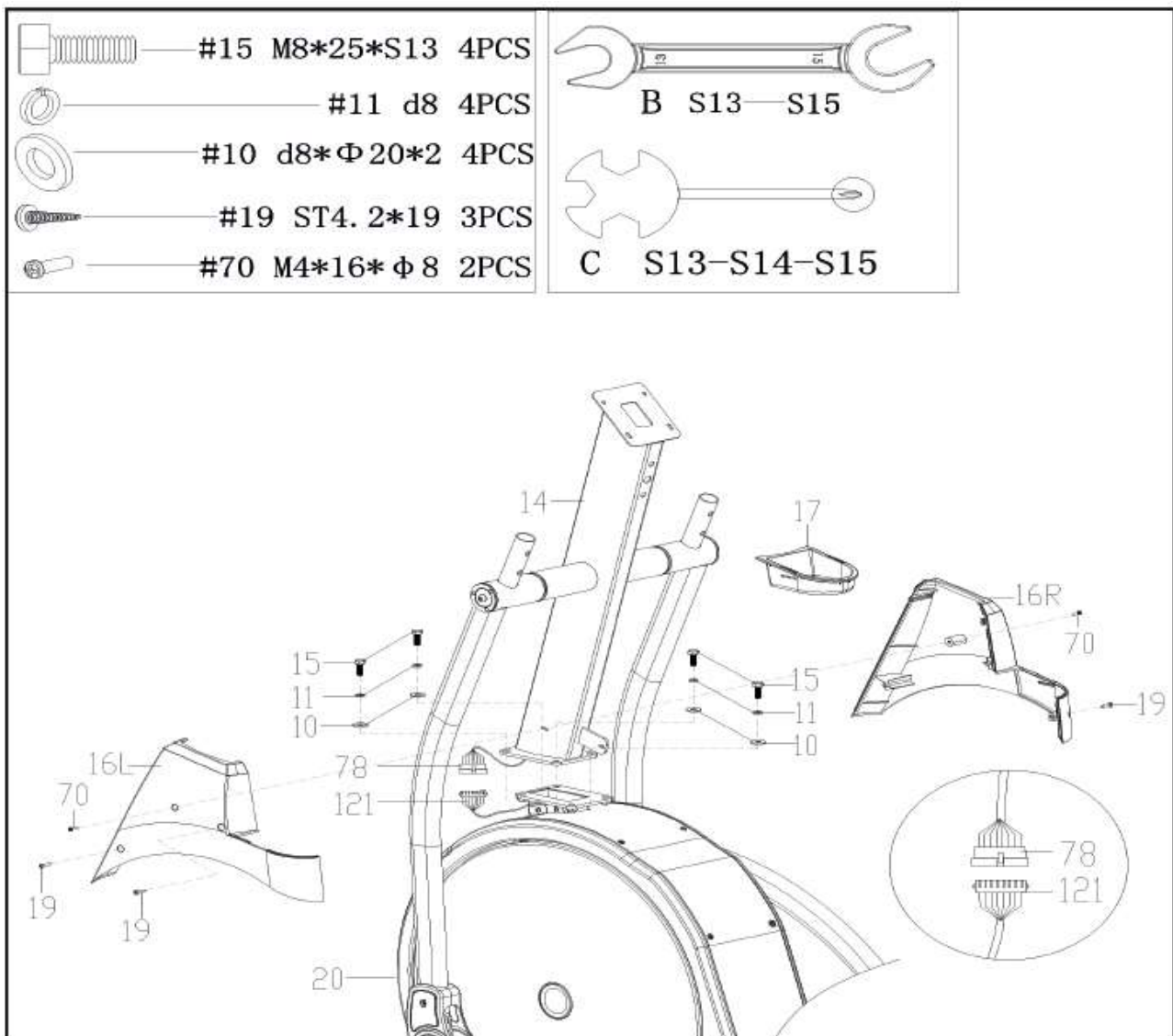
W celu ułatwienia montażu urządzenia, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

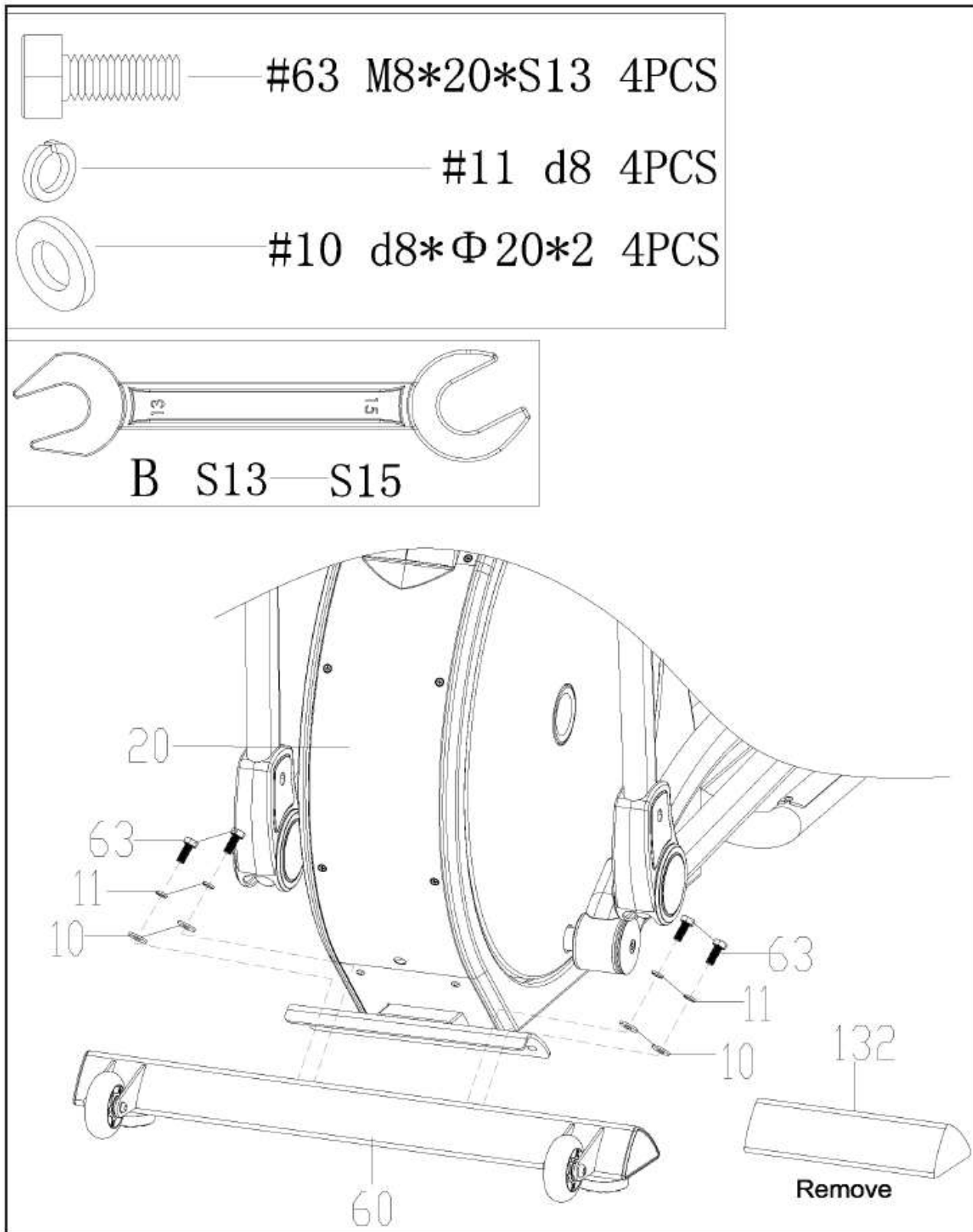
- Rozpakuj wszystkie części ze styropianu i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Postaw ramę główną na podkładzie chroniącym podłogę; w przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i niebyt gruby, tak aby rama stała stabilnie.
- W trakcie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

3.1. Kroki montażowe

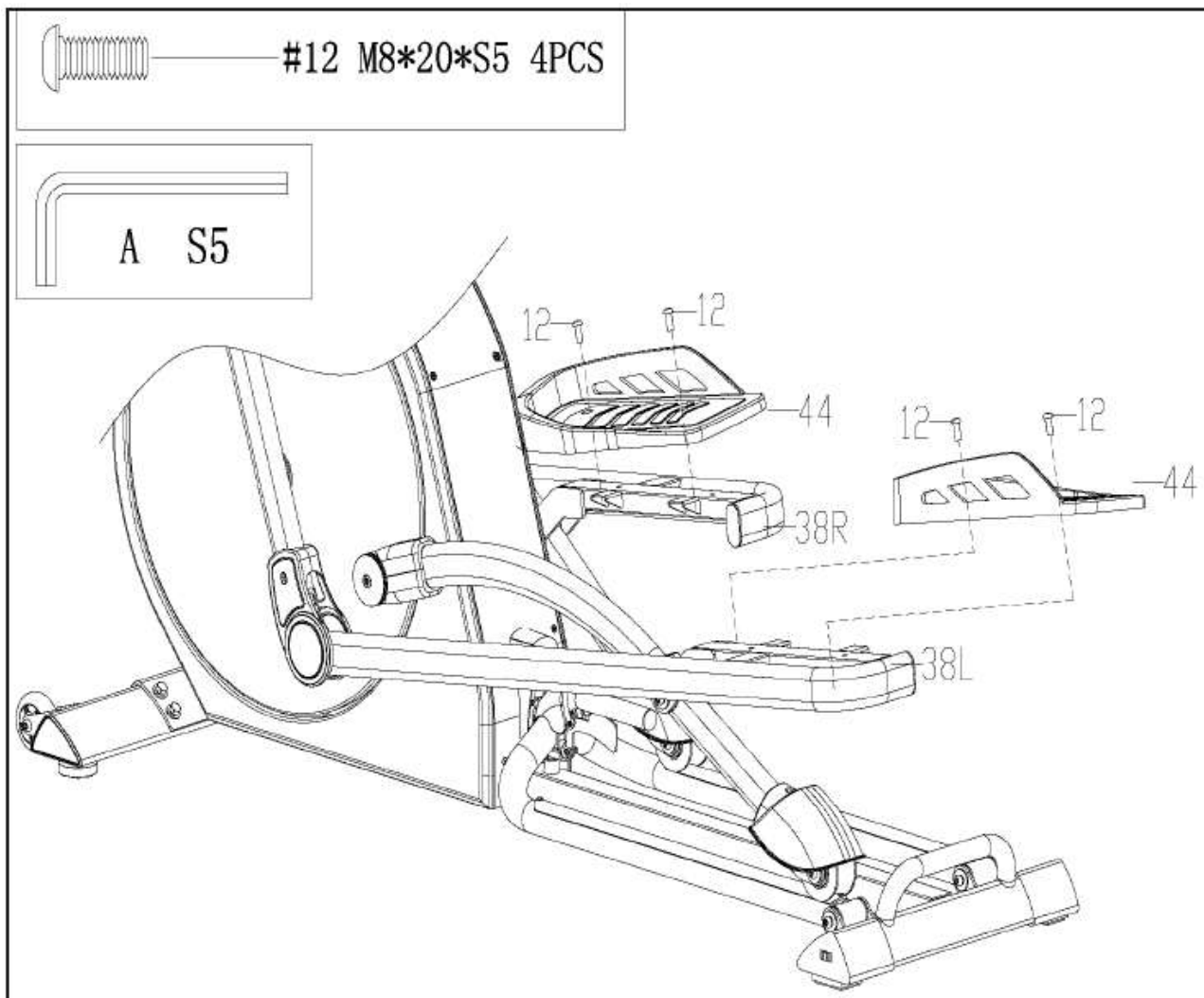
Krok 1



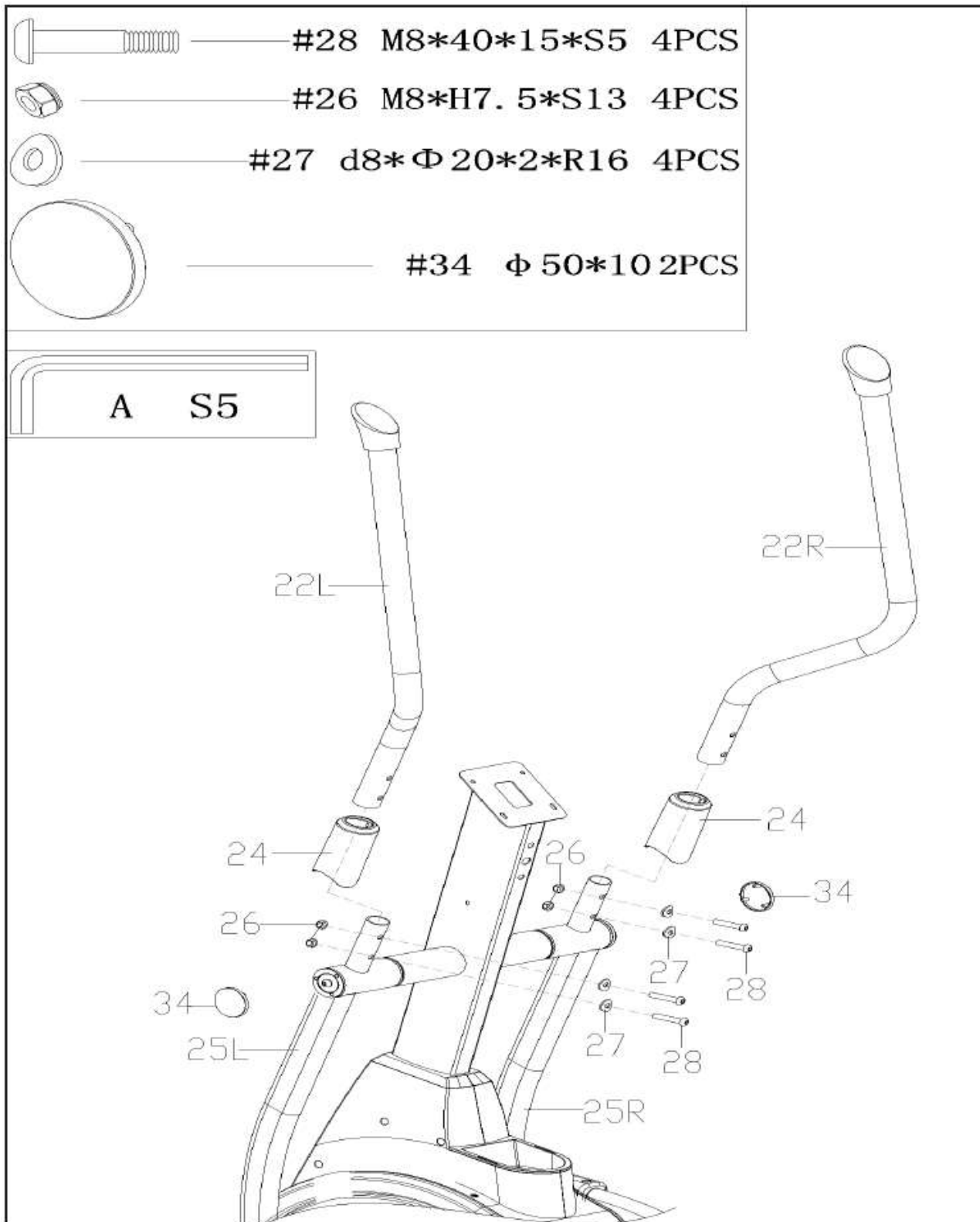
Krok 2



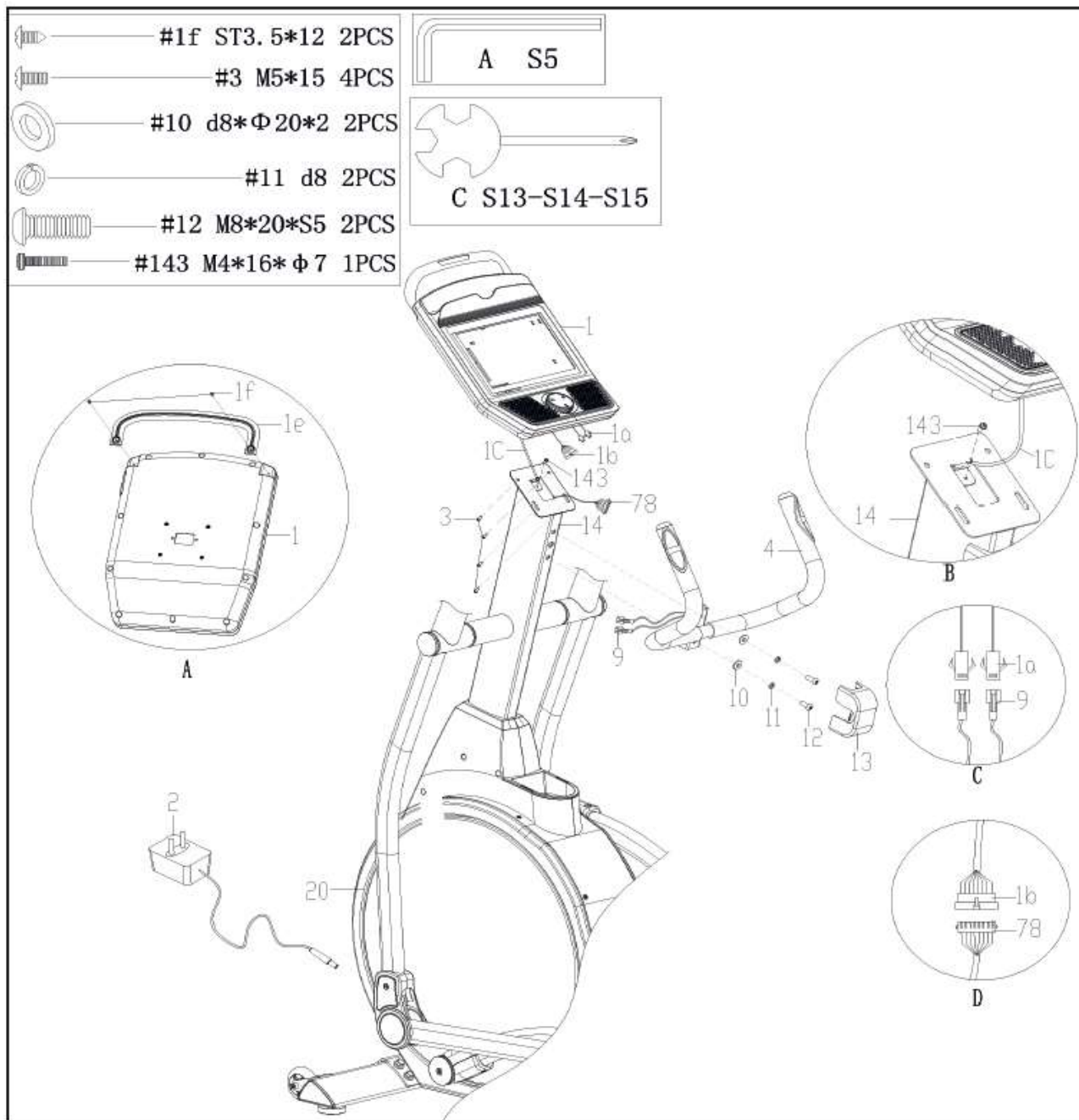
Krok 3



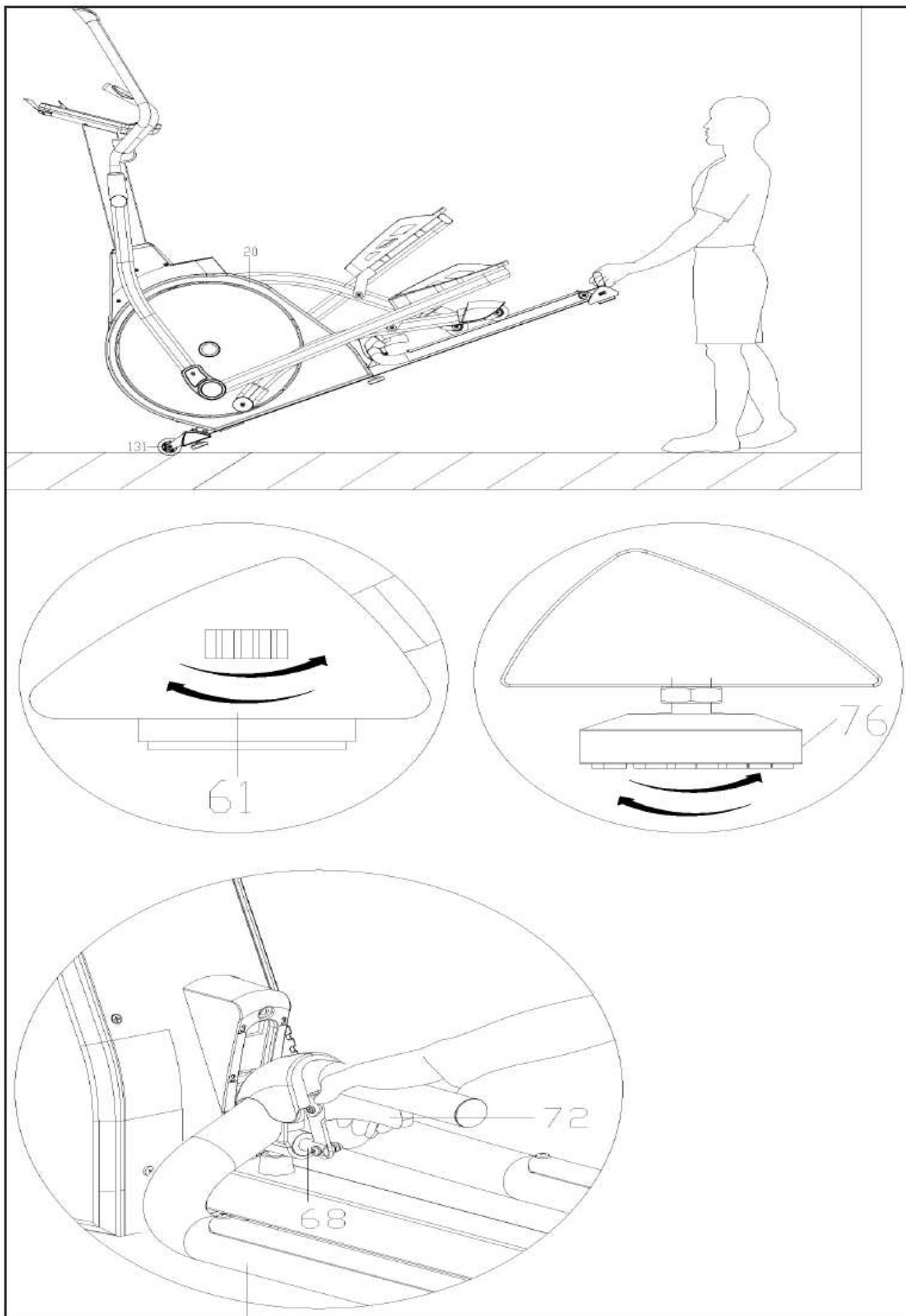
Krok 4



Krok 5



Krok 6



4. Pielęgnacja i konserwacja

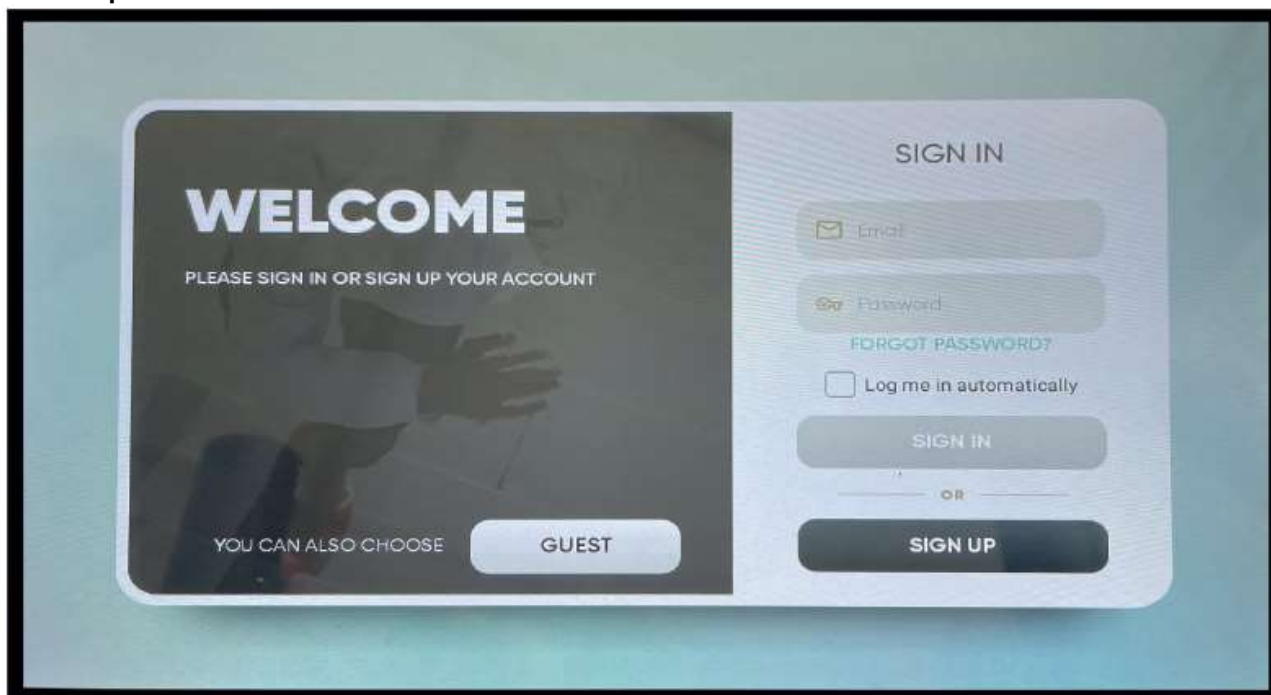
Konserwacja

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

Pielęgnacja

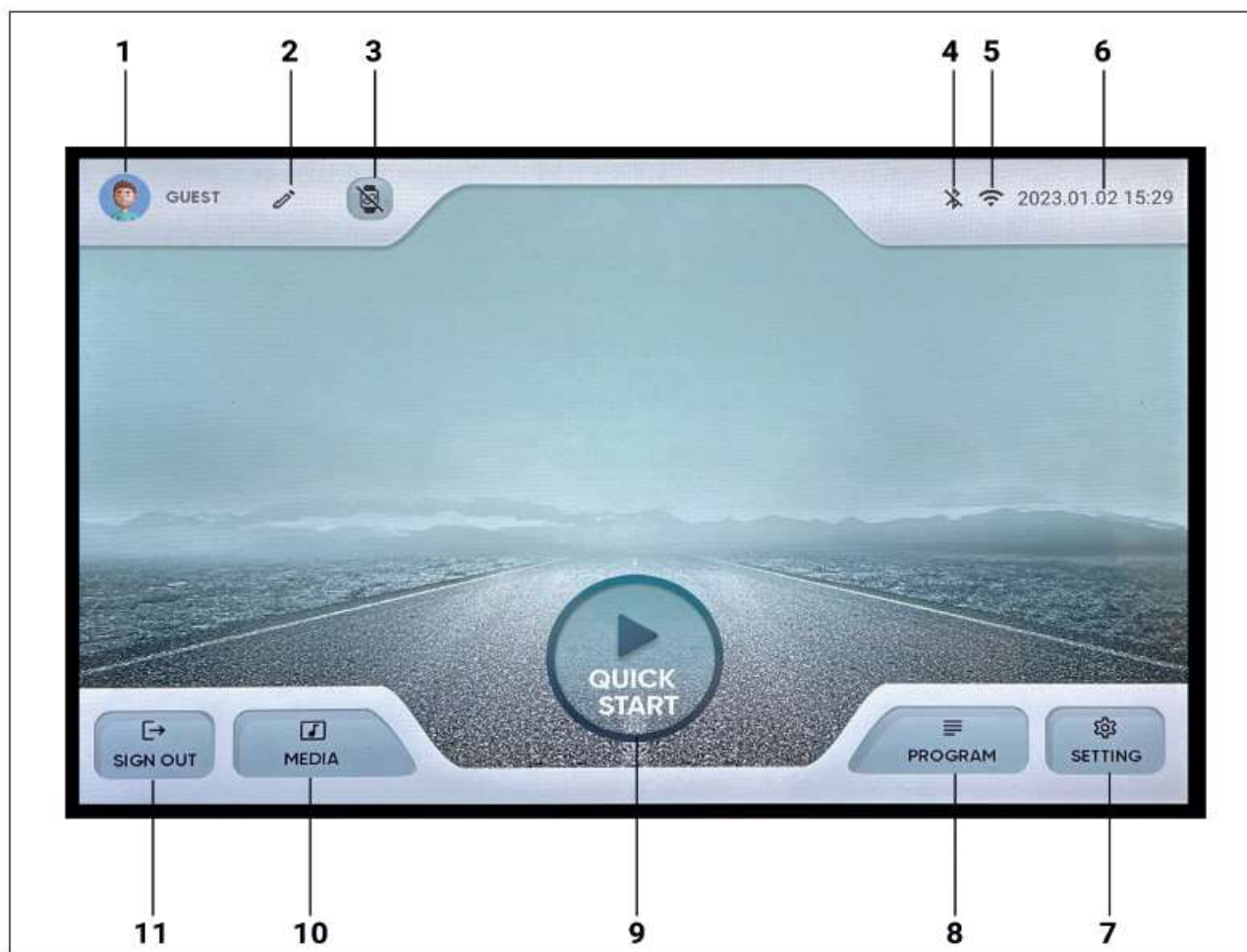
- Do czyszczenia używać wilgotnej szmatki bez ostrych środków czyszczących. Chronić komputer przed wilgocią.
- Części mające kontakt z potem wymagają czyszczenia tylko przy pomocy wilgotnej szmatki.

5. Komputer



Masz możliwość zalogowania się jako gość lub jako zarejestrowany użytkownik. Jeśli zalogujesz się jako gość, nie możesz wprowadzić żadnych danych osobowych. Jeśli się zarejestrujesz, dane osobowe zostaną zapisane i będzie można je wywołać w dowolnym momencie.

5.1. Funkcje komputera



1. Wyświetlenie użytkownika
2. Ustawienia użytkownika
3. Wybór pasa telemetrycznego
4. Połączenie wyjściowe bluetooth z głośnikiem lub słuchawkami BT
5. Wybór sieci WLAN
6. Data / godzina
7. Ustawienia
8. Wybór programu
9. Moduł szybkiego startu
10. Media
11. Wylogowanie się

Ustawienia

Na ekranie głównym naciśnij „Ustawienia”. Zostanie otwarte menu wyboru. Naciśnij ponownie Ustawienia. Można teraz ustawić różne parametry.

Tryb uśpienia: Jeśli przełącznik jest ustawiony w pozycji ON, komputer przechodzi w tryb Stand-by po 30 minutach. Jeśli OFF - nigdy nie zostanie wyłączony. Aby ponownie uruchomić komputer, naciśnij pokrętkę Home.

Automatyczne logowanie: Jeśli automatyczne logowanie jest włączone, opcja Loguj automatycznie pojawi się na ekranie logowania.

Zabezpieczenie przed dziećmi: Urządzenie można zabezpieczyć przed niezamierzonym włączeniem przez dzieci lub osoby nieprzeszkolone. Ustaw blokadę rodzicielską na ON. Jeśli komputer nie odbierze sygnału przez 10 minut, przełączy się w tryb blokady rodzicielskiej. Aby dezaktywować, naciśnij środkowe pokrętko Home przez 3 sekundy. Wtedy zabezpieczenie przed dziećmi jest ponownie dezaktywowane na czas tej sesji treningowej. Aby wyłączyć wszystko, ustaw funkcję na OFF.

Tryb BEEP: Każde naciśnięcie klawisza jest potwierdzane sygnałem dźwiękowym.

Home - pokrętko

Gdy konsola wyświetla komunikat „Konsola zablokowana / Konsole gesperrt / Console Locked”, użytkownik musi nacisnąć i przytrzymać ten przycisk przez 3 sekundy, aby odblokować konsolę i przejść do strony głównej.

Pauza / wznowienie treningu: Naciśnięcie tego przycisku podczas treningu – obrót w prawo (zwiększenie oporu) i lewo (zmniejszenie oporu).

Gdy nie ćwiczysz, jedno naciśnięcie powoduje powrót do ekranu głównego.



5.2. Quick-Start (Szybki start)

Po naciśnięciu QUICK START bezpośrednio na stronie startowej lub w wyborze programu trening rozpocznie się natychmiast. Wszystkie dane odliczane są w górę. Nie można wprowadzić celów treningowych.



5.3. Programy

Po kliknięciu przycisku PROGRAM na stronie głównej należy wybrać jeden z programów.



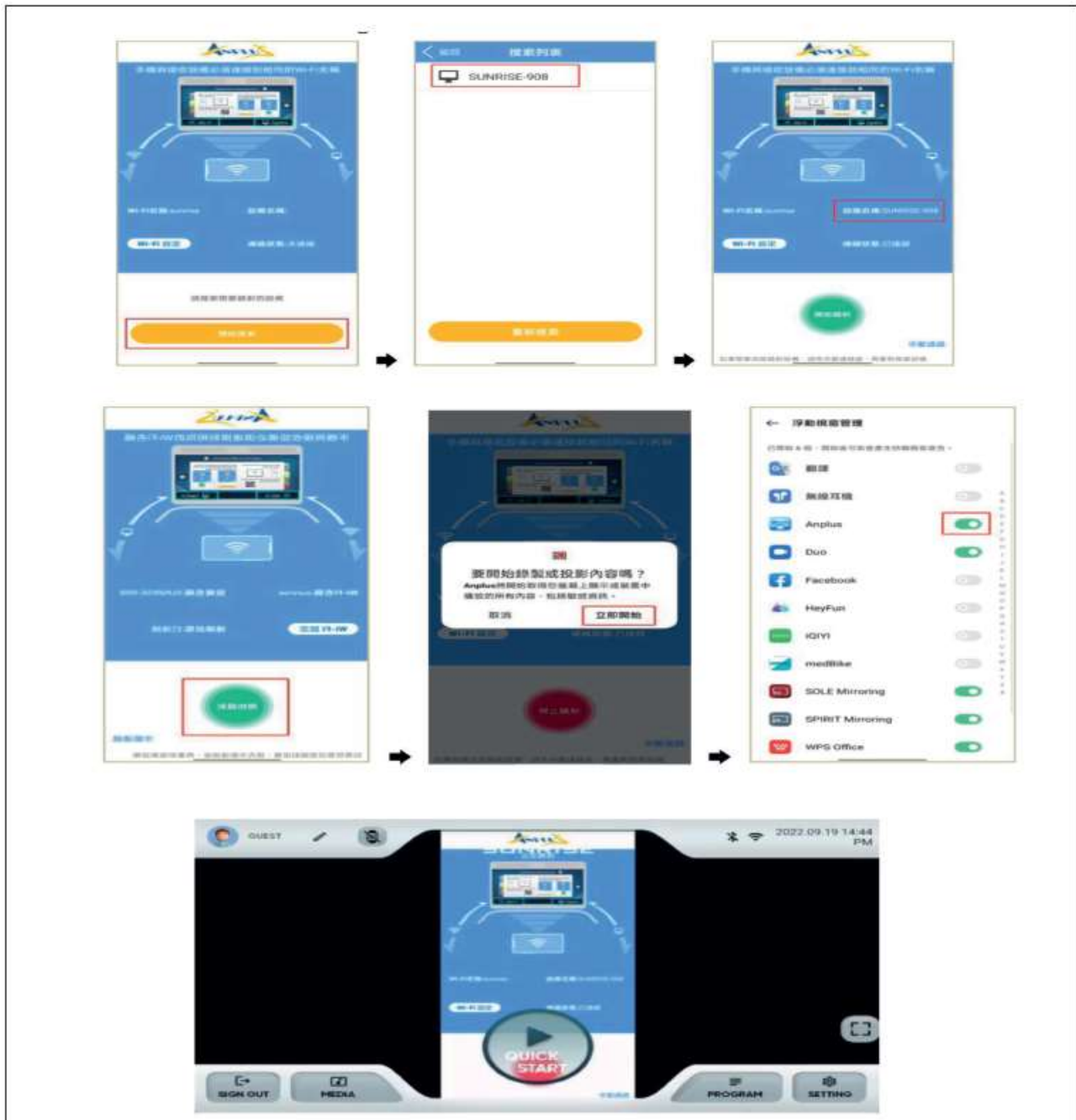
5.4. Program Smart device - Mirroring

Aby wykonać odbicie lustrzane smartfona lub tabletu, upewnij się, że oba urządzenia (urządzenie smart i komputer urządzenia) znajdują się w tej samej sieci Wlan. W przypadku systemu IOS postępuj zgodnie z instrukcjami urządzenia Apple.

Na urządzenia z systemem Android należy pobrać oddzielną aplikację.

The image is a composite of several parts illustrating the screen mirroring setup process:

- Top Left:** A screenshot of the Google Play Store page for the 'ANPLUS Screen Mirroring' app by Sunrise Technology CO.,LTD. It shows the app icon, a green '安装' (Install) button, and a '加入愿望清单' (Add to wishlist) button.
- Top Right:** A square QR code with the app's logo in the center.
- Bottom Left:** A blue diagram titled '手機與接收設備必須連接到相同的Wi-Fi名稱' (Mobile and receiving device must connect to the same Wi-Fi name). It shows a smartphone and a tablet connected to a central Wi-Fi router. Below the diagram, it specifies 'Wi-Fi名稱:sunrise' (Wi-Fi name: sunrise) and '設備名稱:' (Device name:). At the bottom, it says 'Wi-Fi 設定' (Wi-Fi settings) and '連線狀態:未連線' (Connection status: not connected).
- Bottom Right (Top):** A card for the 'MIRROR' app, labeled 'IOS' and 'Android'. It features a QR code and instructions: 'Connect your mobile to the facility's WiFi network. Scan the left QR code or search 'ANPLUS Screen Mirroring' app in Play Store and download. Open, select the 'Device-XXX', then press 'Start Mirroring'. WiFi-name: sunrise. Device-name: Device-SUNRISE-908'.
- Bottom Right (Bottom):** An identical card to the one above, showing the same QR code and instructions.



Połączenie Bluetooth dla aplikacji Kinomap i Zwift

Pobierz Kinomap lub Zwift ze sklepu Apple lub Google Play i zainstaluj.
Uruchom funkcję Bluetooth w swoim urządzeniu (telefon lub tablet) w aplikacji.

Kinomap

Na początku należy wybrać urządzenie. Wybierz CROSSTRAINER.
W aplikacji pod „Brand directory” wybierz „Hammer” CrossPace 7.0 NorsK.
Po zalogowaniu postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji.

Zwift

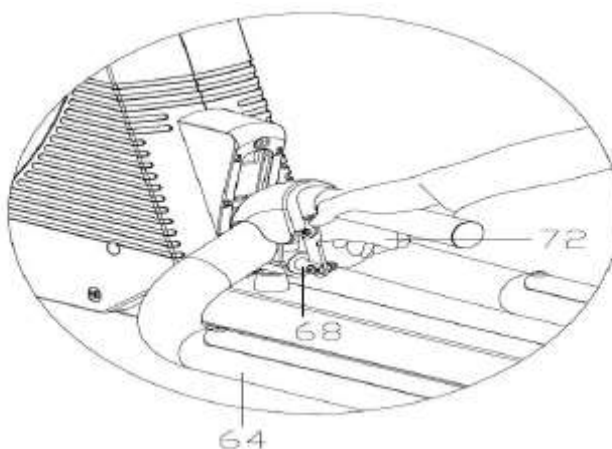
Uruchom aplikację i aktywuj Bluetooth na swoim telefonie lub tablecie. Wybierz „Drive” i „Power Source”.
Wyświetlona zostanie nazwa Bluetooth Twojego urządzenia. Wybierz je. Gdy urządzenie zostanie podłączone, pojawi się zielony znaczek wyboru. Postępuj zgodnie z dalszymi instrukcjami w aplikacji.

5.5. Rozwiązywanie problemów

Problem	Powód	Co robić?
Pusty ekran albo brak działania komputera	Brak zasilania	Podłączyć wtyczkę do gniazdka. Podłączyć zasilacz do gniazda na obudowie urządzenia. 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. Można użyć również pasa telemetrycznego z funkcją Bluetooth.
	Niewłaściwe położenie paska	Nawilżyć elektrody na pasku i właściwie ułożyć pasek
Brak możliwości regulacji oporu	Usterka mechaniczna / sterowania	Sprawdzić opakowanie Zadzwonić do serwisu
Niestabilność urządzenia	Krzywa podłoga Nierówne podnóżki	Dostosować wysokość podnóżków przekręcając nakrętki pod podnóżkami aż do uzyskania stabilności! Dokręcić nakrętkę kołpakową!

5.6. Funkcja nachylenia

Naciskając dźwignię regulacyjną [72], szynę jezdną można ustawić w 3 różnych pozycjach nachylenia. Wzrost poziomu nachylenia ma wpływ na większe zaangażowanie podczas ćwiczeń mięśni nóg i pośladków.



6. Dane techniczne

6.1. Zasilanie (w zestawie)

Kabel zasilający podłączyć do odpowiedniego gniazdka na urządzeniu.

Moc:

wejściowa: AC 110-230V

wyjściowa: 9V, 3000mA



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

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

7. Wskazówki treningowe

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

Wskazówki ogólne do treningu:

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

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 zwiększone spalanie tkanki tłuszczowej. W miarę wzrostu sprawności fizycznej, możesz zwiększyć częstotliwość treningu nawet do codziennego. Jest szczególnie istotne, aby ćwiczyć w regularnych odstępach czasu.

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. 60 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 powinno być wykonane 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 układu krążenia zgodnie z aspektami sportowo-medycznymi, zalecamy trening przy tętnie w zakresie 70% - 85% tętna maksymalnego. Prosimy kierować się poniższym wykresem tętna.

Zmierz swoje tętno w następujących momentach:

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

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

Obliczenia dla tętna treningowego/wysiłkowego:

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

Tętno treningowe

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

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

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.

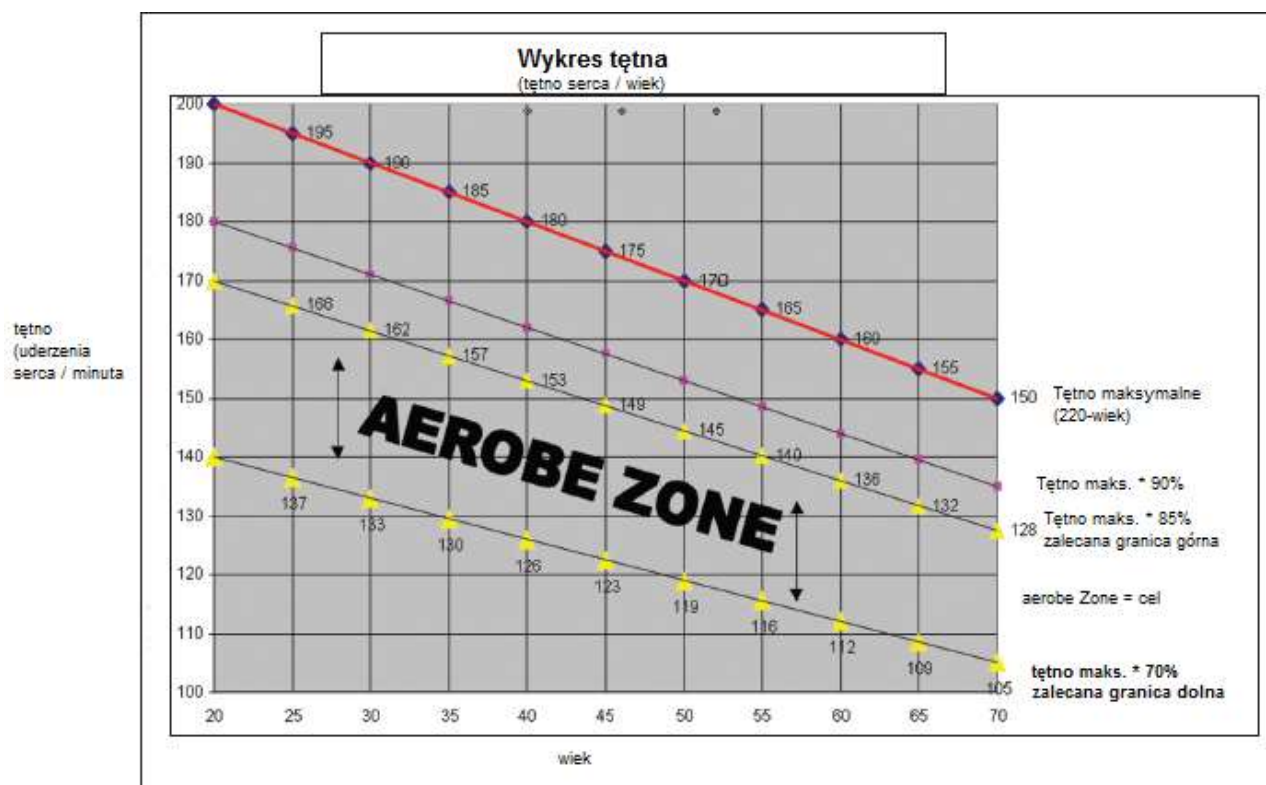
Rozprężenie:

5 do 10 minut wolnego poruszania się.

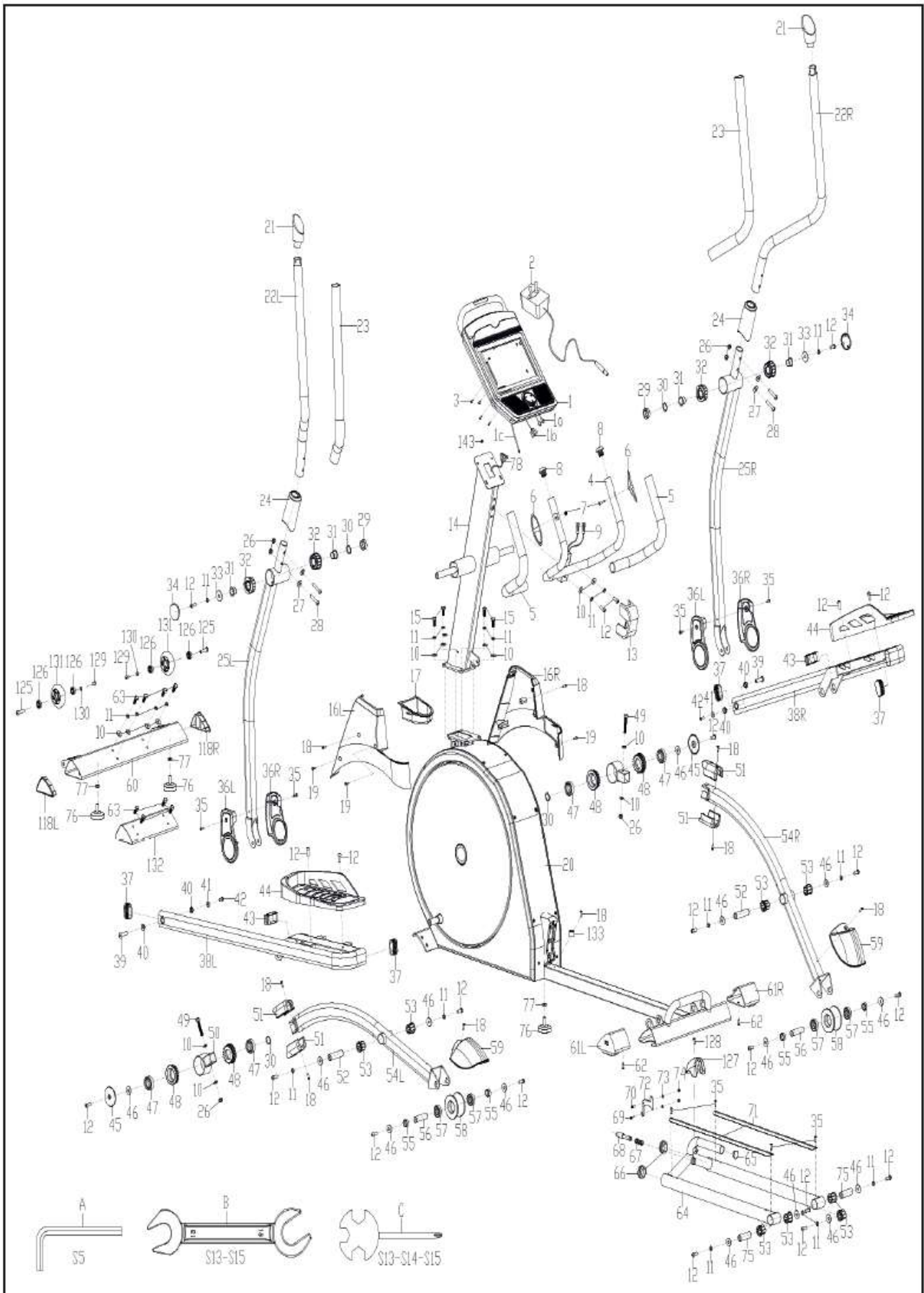
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle lub pojawią się oznaki przemęczenia.

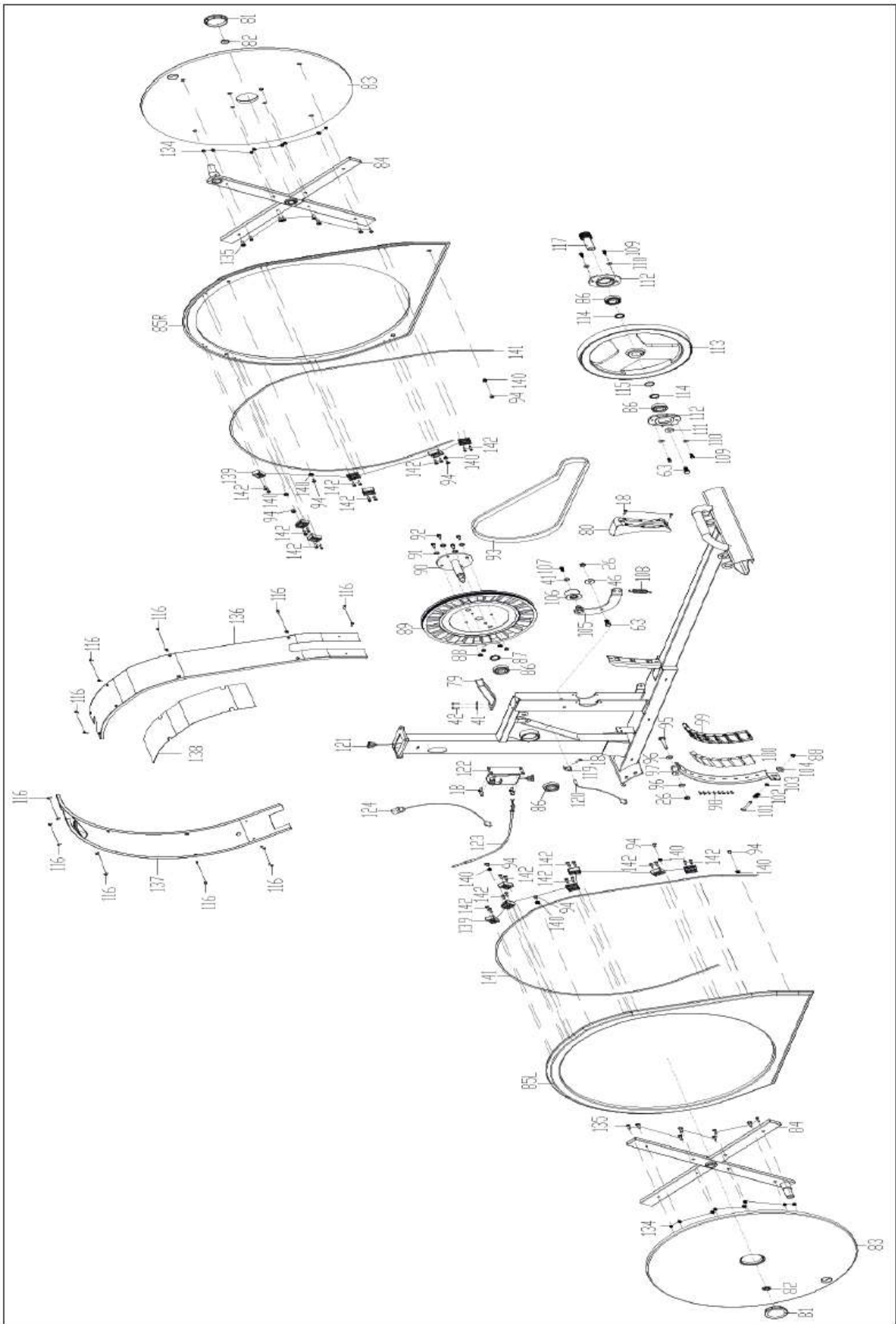
Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

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



8. Rysunek





9. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/ Quantity
11003 -1	Computer	Computer		1
1e	Tablet-Halterung	Tablet holder		1
1f	Kreuzschlitzschraube	Screw	ST3.5x12	2
-2	Netzgerät	Adapter	9V 3000mA	1
-3	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x15	4
-4	Fester Handgriff	Fixed handlebar		1
-5	Schaumstoff für festen Handgriff	Foam for fixed handlebar		2
-6	Handpulsensor	Handpulse sensor		2
-7	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x19	2
-8	Kunststoffkappe	End cap	Φ25x26	2
-9	Handpuls Sensorkabel	Handpulse sensor cable		2
-10	Unterlegscheibe	Washer	Φ8xΦ20x2.0	14
-11	Federring	Spring washer	d8	20
-12	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	22
-13	Abdeckung für Handgriff	Cover for fixed handlebar		1
-14	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-15	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x25	4
-16L	Abdeckung Lenkerstützrohr links oben	Left cover for handlebar post		1
-16R	Abdeckung Lenkerstützrohr rechts oben	Right cover for handlebar post		1
-17	Trinkflaschenhalter	Bottle Holder cover		1
-18	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16	14
-19	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x19	3
-20	Hauptrahmen	Main frame		1
-21	Kunststoffkappe	End cap		2
-22L	Beweglicher Arm, links oben	Left movable upper arm		1
-22R	Beweglicher Arm, rechts oben	Right movable upper handle		1
-23	Schaumstoff für beweglicher Arm	Foam for movable handlebar		2
-24	Abdeckung	Cover		2
-25L	Beweglicher Arm, links	Left movable arm		1
-25R	Beweglicher Arm, rechts	Right movable arm		1
-26	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	8
-27	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Φ20xΦ8x2.0	4
-28	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x40	4
-29	Abstandshalter	Spacer	Φ30xΦ20x9	2
-30	Unterlegscheibe gebogen	Arc washer	Φ19xΦ25x0.3	4
-31*	Buchse	Bushing	Φ27x1xΦ19.2x16	4
-32*	Buchse	Bushing	Φ50xΦ21x20	4
-33	Unterlegscheibe	Washer	Φ8xΦ32x2.0	2
-34	Kunststoffkappe	End cap		2
-35	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x13	8
-36L	Abdeckung li. Pedalarm, links vorne	Cover left pedal arm, left front side		2
-36R	Abdeckung li. Pedalarm, rechts vorne	Cover left pedal arm, right front side		2
-37	Kunststoffkappe	End cap	25x50	4
-38L	Pedalarm, links	Left pedal arm		1
-38R	Pedalarm, rechts	Right pedal arm		1
-39	Innensechskantschraube	Allen Bolt	Φ10x34xM6x15xS6	2
-40*	Buchse	Bushing	Φ18x1.5xΦ14.6x5xΦ10.1	4
-41	Unterlegscheibe	Washer	Φ6xΦ16x1.5	5
-42	Innensechskantschraube	Allen bolt	M6x15xS5	4
-43	Kunststoffkappe	End cap	60x30x15	2
-44	Trittplatte	Pedal		2
-45	Abdeckung	Cover		2
-46	Unterlegscheibe	Washer	Φ8xΦ25x2.0	15
-47	Kugellager	Ballbearing	R12	4
-48*	Buchse	Bushing	Φ60x16.6Φ41.18x13.11	4
-49	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x50	2
-50	Verbindungsstück	Connector		2
-51	Abdeckung	Cover		4
-52	Welle	Shaft		2
-53*	Buchse	Bushing	Φ32x3.3xΦ28x20.5xΦ19.1	8
-54L	Verbindungsstück links	Linkage		1
-54R	Verbindungsstück rechts	Linkage		1
-55	Abstandshalter	Spacer	Φ22xΦ17.1x8.8	4
-56	Welle von Transportrollen	Shaft for transportation wheel		2
-57*	Kugellager	Ballbearing	6003	4
-58*	Rollen	Rollers		2

-59	Abdeckung Rollen	Wheel cover		2
-60	Standfuß_vorne	Front stabilizer		1
-61I	Abdeckkappen	End cap		1
-61R	Abdeckkappen	End cap		1
-62	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16	2
-63	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	10
-64	Schiene	Rail		1
-65	Kunststoffkappe	End cap	Ø25x16	1
-66	Kunststoffkappe	End cap	Ø38	2
-67	Feder	Spring		1
-68	Knauf	Knob		1
-69	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x12	1
-70	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x16	3
-71	Aluminium Plate für Schiene	Aluminium plate		2
-72	Hebel für Steigungseinstellung	Incline adjustment handle		1
-73	Unterlegscheibe	Washer	Ø4xØ9x1.0	2
-74	Hutmutter	Cap nut	M4	2
-75	Welle	Rail shaft		2
-76	Fußkappen einstellbar	Adjustable footpad		3
-77	Mutter	Nut		3
-78	Computer Kabel	Cable		1
-79	Verbindungsstück	Fixed tube		1
-80	Abdeckung	Cover		1
-81	Abdeckung Kurbel	Crank Cover		2
-82	Mutter	Nut	M10	2
-83	Rotationsscheibe	Rotationwheel		2
-84	Kreuz für Rotationsscheibe	Cross for rotationwheel		2
-85L	Gehäuse_vorne links	Housing front left side		1
-85R	Gehäuse_vorne rechts	Housing front right side		1
-86*	Kugellager	Ballbearing	6004	4
-87	Buchse	Bushing	Ø25xØ20.2x4	1
-88	Mutter_selbtsichernd	Safety nut	M6	5
-89	Antriebsscheibe	Drive Wheel		1
-90	Achse	Axle		1
-91	Federring	Spring washer	d6	4
-92	Innensechskantschraube	Allen bolt	M6x16	4
-93*	Riemen	Belt		1
-94	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10xØ10	8
-95	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x55	1
-96	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ16x1.5	2
-97	Magnetplatte	Magnetic plate		1
-98	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.0 x 10	8
-99	Halter Magnetplatte	Magnetic location grid		2
-100	Magnet	Magnet		7
-101	Innensechskantschraube	Allen bolt	M6x65	1
-102	Feder	Spring		1
-103	Mutter	Nut	M6	1
-104	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ18x2.0	1
-105	Riemenspanner	Idler rod		1
-106	Riemenspannrolle	Idler wheel		1
-107	Innensechskantschraube	Allen bolt	M6x12	1
-108	Spring	Feder		1
-109	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x16	4
-110	Unterlegscheibe	Washer	Ø5xØ13x1.0	4
-111	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ28x2.0	1
-112	Halter Kugellager	Bearing holder		2
-113	Schwungrad	Flywheel		1
-114	Abstandshalter	Spacer	Ø20.1xØ25x4.0	2
-115	Unterlegscheibe gebogen	Wave washer	Ø20*Ø26*0.3	1
-116	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4x40xØ7	20
-117	Achse Schwungrad	Flywheel axle		1
-118L	Kunststoffkappe	End cap		1
-118R	Kunststoffkappe	End cap		1

-119	Halter Sensor	Sensor holder		1
-120	Sensor	Sensor		1
-121	Kabel	Trunk wire 2		1
-122*	Motor	Motor		1
-123	Widerstandsverstellkabel	Resistance control cable		1
-124	Stromkabel innenliegend	Power line		1
-125	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x35	2
-126*	Kugellager	Ballbearing	608 d8xD22xB7xH12	4
-127	Abdeckung	Cover		1
-128	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16	1
-129	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x12	2
-130	Unterleinscheibe	Washer	Ø6xØ12x1.5	2
-131*	Rollen	Rollers		2
-132	Verpackungskeil	Package tube		1
-133	Dämpfer	Cushioning		1
-134	Mutter	Nut	M4x8	16
-135	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x20 xØ8	16
-136	Gitterabdeckung hinten	Rear Meshplate		1
-137	Gitterabdeckung vorne	Front Meshplate		1
-138	Kunststoffplatte	PC plate		1
-139	Befestigungsblock	Tight block		14
-140	Mutter	Nut	M5x8	8
-141	Band	Tape		2
-142	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x22xØ8	28
-143	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x6xØ7	1
-A	Innensechskantschlüssel	Allen spanner	S5	1
-B	Gabelschlüssel	Wrench	S13-15	1
-C	Gabelschlüssel	Wrench	S13-14-15	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 Hammer, gdzie można te części odpłatnie zamówić.

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:

LORD4SPORT Ireneusz Budzyń
 ul. Pszczyńska 197
 44-100 Gliwice
 tel. 32 270 77 22,
 e-mail: biuro@finnlo.com.pl,
www.finnlo.com.pl