

SOLE™

by **HAMMER**



B94 Art-Nr.:10003

R92 Art-Nr.:10004

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

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	4
2.2.	Usuwanie.....	4
3.	Montaż B94.....	4
3.1.	Kroki montażowe.....	5
3.2.	Ustawienie siodełka.....	9
4.	Montaż R92.....	9
4.1.	Kroki montażowe.....	9
4.2.	Ustawienie siodełka.....	14
5.	Pielęgnacja i konserwacja.....	14
6.	Komputer.....	15
6.1.	Funkcje komputera.....	15
6.2.	Programowanie komputera.....	16
6.3.	Aplikacja Sole+.....	16
6.4.	Ładowanie urządzeń przenośnych przez port USB.....	17
6.5.	Programy.....	17
7.	Wskazówki treningowe.....	21
7.1.	Częstotliwość treningu.....	21
7.2.	Intensywność treningu.....	21
7.3.	Trening zorientowany na tętno.....	21
7.4.	Kontrola treningu.....	22
7.5.	Czas trwania treningu.....	22
8.	Rysunek B94.....	24
8.1.	Rysunek R92.....	25
9.	Lista części B94.....	26
9.1.	Lista części R92.....	28

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja roweru, urządzenia zależnego od liczby obrotów klasy HC, wyprodukowanego zgodnie z normą EN ISO 20957-1/5, nieprzeznaczonego do celów terapeutycznych.
- Maksymalne obciążenie: 135 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 ani zwierzętom domowym lub osobom z ograniczeniami fizycznymi, sensorycznymi lub mentalnymi 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 i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony. Należy zwrócić uwagę na ewentualne zużycie materiału.
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 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 zabezpieczyć urządzenie przed przypadkowym uruchomieniem.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Trenować w odpowiednim 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. Należy zwrócić uwagę na uziemienie urządzenia. Nieodpowiednie uziemienie może prowadzić do porażenia prądem.
18. Napraw w obszarze silnika może dokonywać tylko specjalista – elektryk.
19. Zwróć uwagę na odpowiednią odległość pomiędzy kablem zasilającym a źródłem ciepła.
20. Urządzenie należy ustawić w takim miejscu, aby użytkownik widział zbliżające się do niego osoby.
21. Nie pozwalaj dzieciom bawić się folią opakowaniową. Mogą się w nią zaplątać i udusić podczas zabawy.
22. 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.
23. Urządzenie może być jednocześnie używane tylko przez 1 osobę.

2. Informacje ogólne

Sprzęt odpowiada wymogom normy EN ISO 20957-1/5 klasy HC. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2014/30/UE i 2014/35/UE. W przypadku niewłaściwego 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 B94

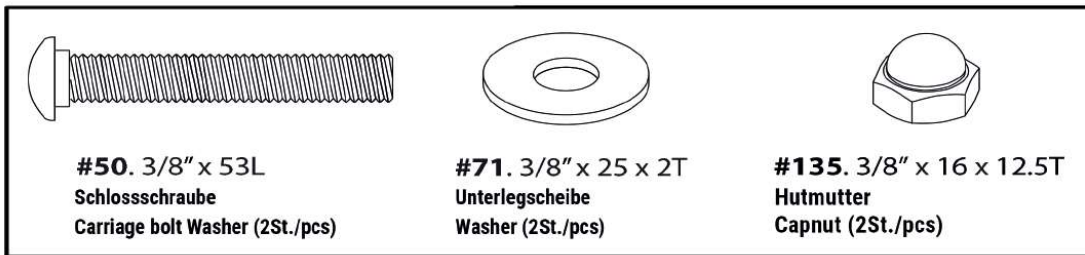
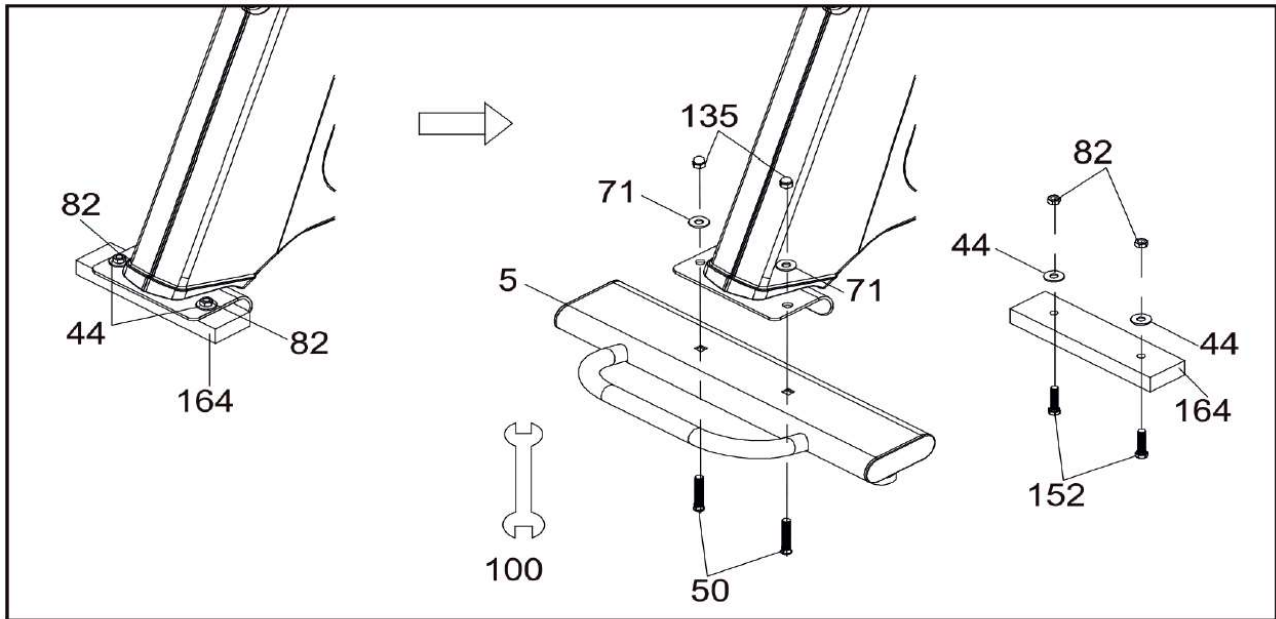
W celu ułatwienia montażu urządzenia, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

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

3.1. Kroki montażowe

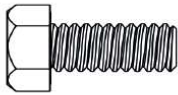
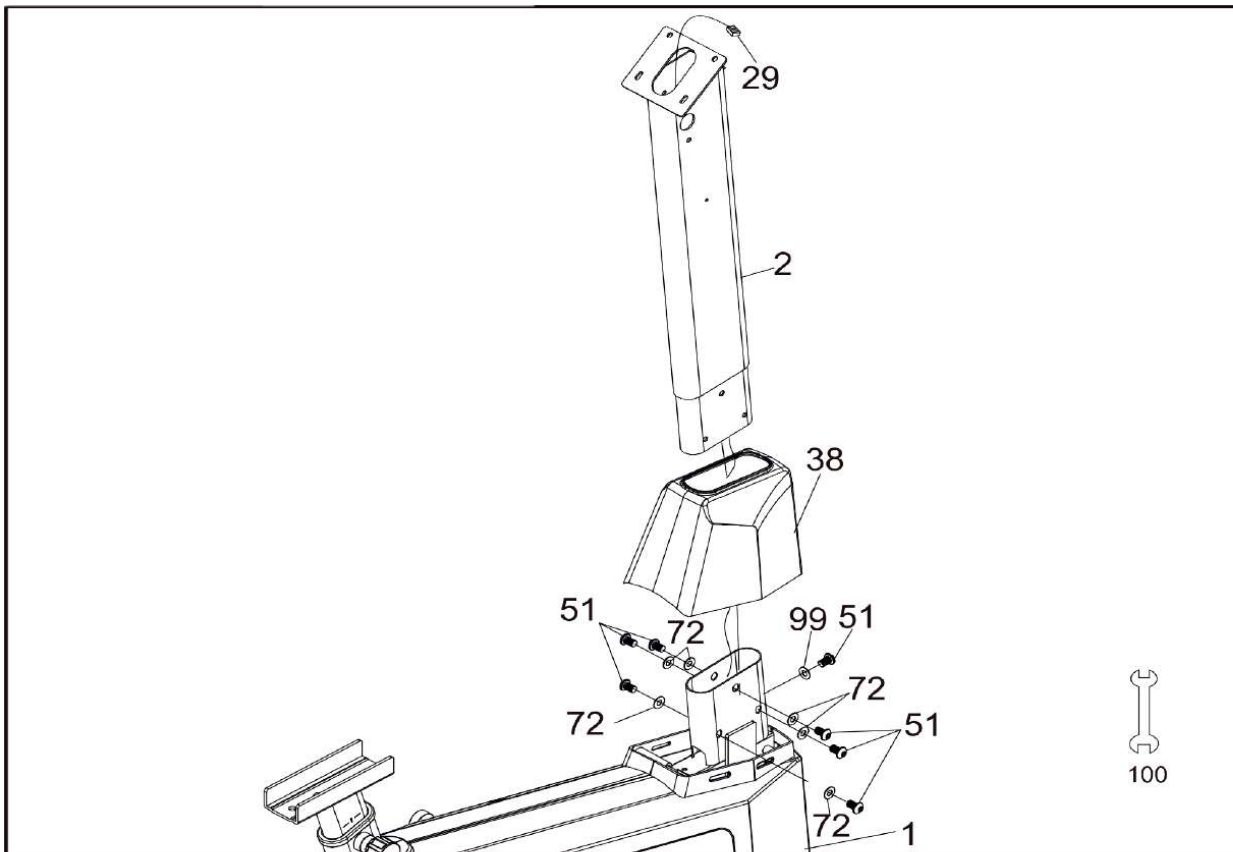
Krok 1



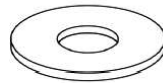
Usuń zabezpieczenie transportowe z tylnej ramy.

Umieść tylną podstawę (5) na ramie głównej (1). Mocuje się ją poprzez włożenie dwóch śrub z łbem sześciokątnym (50) i dwóch podkładek (71) od dołu przez ramę główną, a następnie przymocowanie ich za pomocą dwóch nakrętek kołpakowych (135).

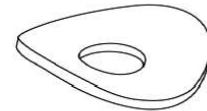
Krok 2



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



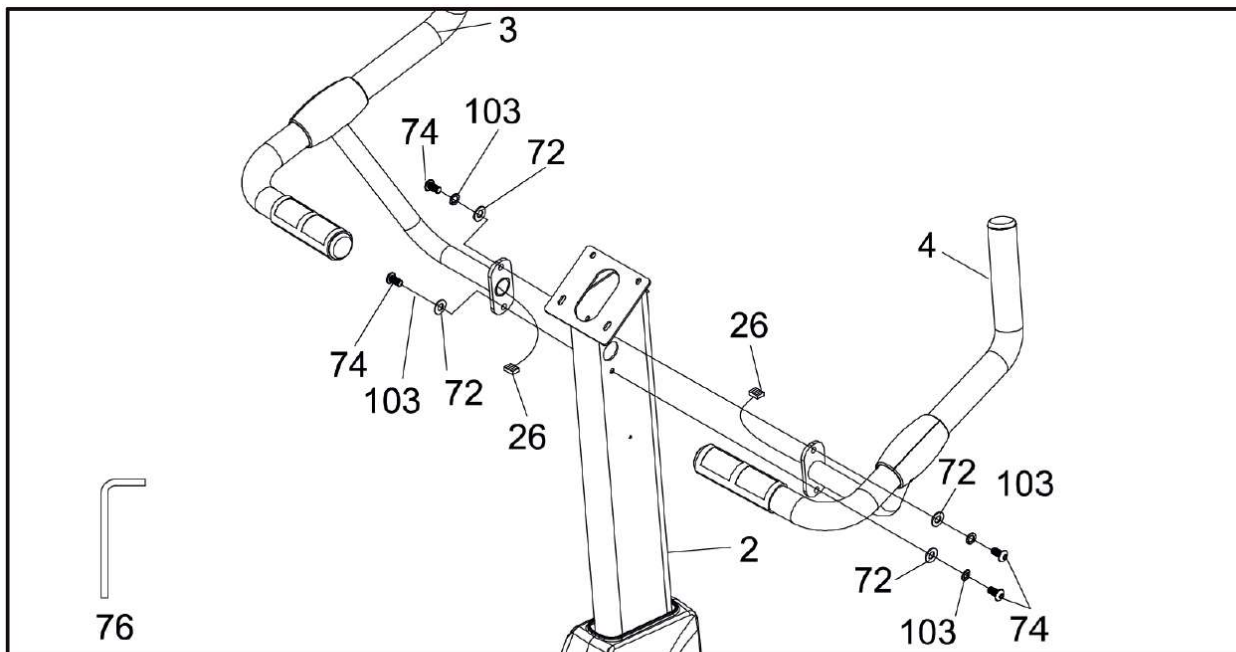
#72. 5/16" x 18 x 1.5T
Unterlegscheibe
Washer (6St./pcs)



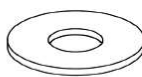
#99. 5/16" x 19 x 1.5T
Unterlegscheibe, gebogen
Wavy washer (1St./pc)

1. Odłącz kabel komputerowy (29) na ramie głównej (1), przeprowadź go przez osłonę rury wspornika kierownicy (38), a następnie przez rurę wspornika kierownicy (2), aż będzie wystawał od góry.
2. Przymocuj rurę wspornika kierownicy za pomocą siedmiu śrub z łbem sześciokątnym (51), sześciu podkładek (72) do śrub z boku i jednej wygiętej podkładki (99) do śruby z przodu.

Krok 3



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



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



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

1. Przymocuj kierownicę za pomocą czterech śrub imbusowych (74), czterech podkładek (72) i czterech podkładek sprężystych (103).
2. Poprowadź kabel tężna (26) kierownicy (3) przez otwory w rurze wspornika kierownicy (2), a następnie na zewnątrz na górze.

3.2. Ustawienie siodełka

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

- 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 poziomego siodełka. W tym celu należy odkręcić śrubę motylkową i przesunąć siodełko odpowiednio do Twojego wzrostu. Należy przestrzegać następujących zasad: Przy poziomo ustawionym pedale kąt pomiędzy udem a podudziem powinien wynosić 90°.

Nachylenie siodełka: Odkręcaj obie nakrętki na podstawie siodełka, aż do momentu, w którym siodełko będzie można lekko obrać. Przetaw nachylenie siodełka poprzez jego przyciśnięcie albo pociągnięcie. Kiedy siodełko jest odpowiednio nachylone, należy właściwym kluczem dokręcić nakrętki.

4. Montaż R92

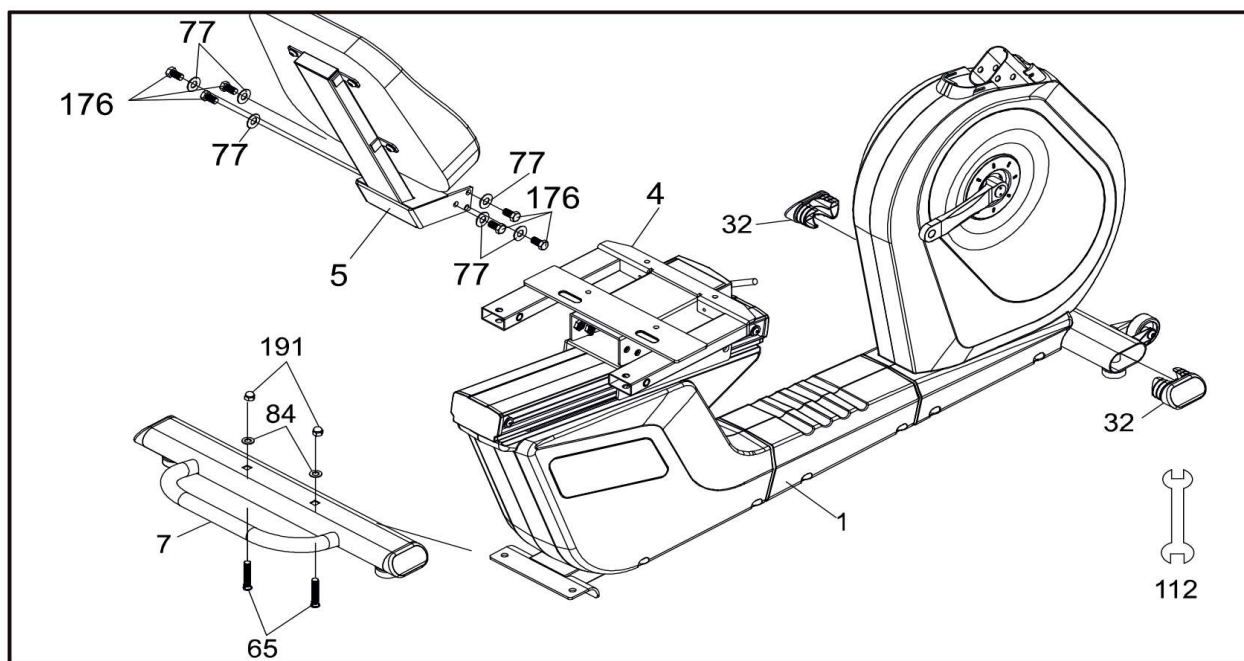
W celu ułatwienia montażu urządzenia, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

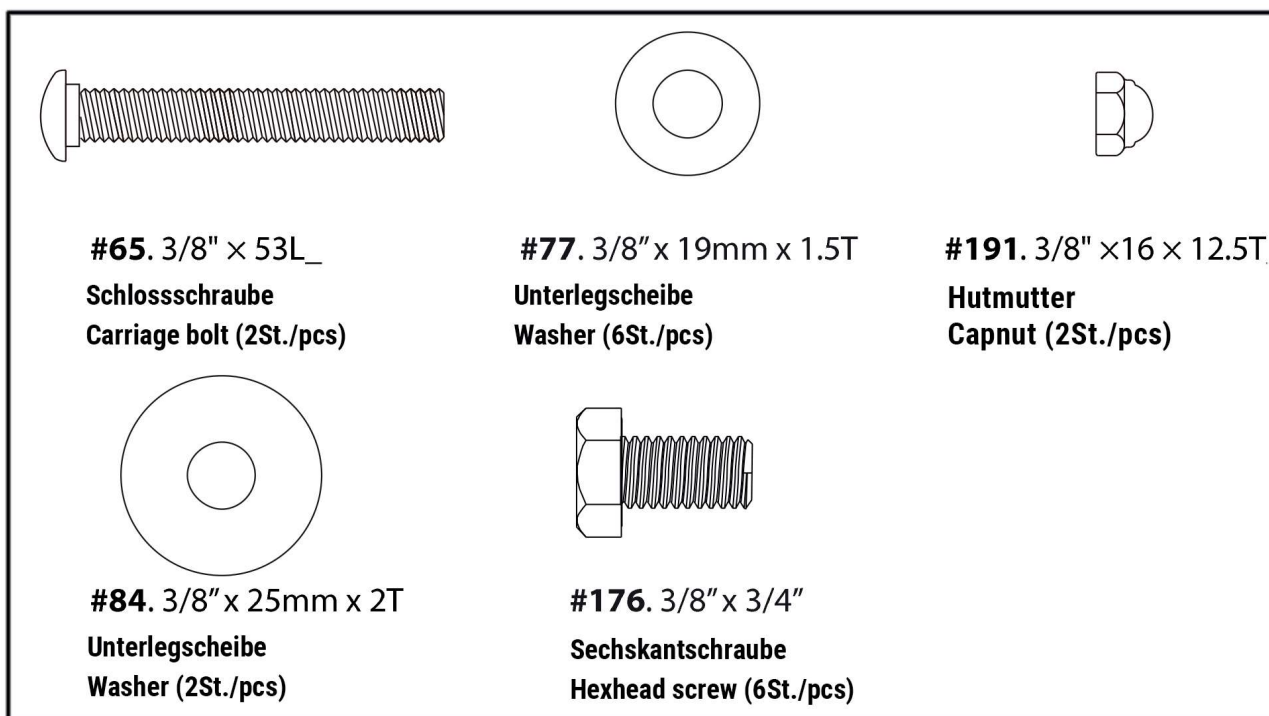
Zawartość opakowania

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

4.1. Kroki montażowe

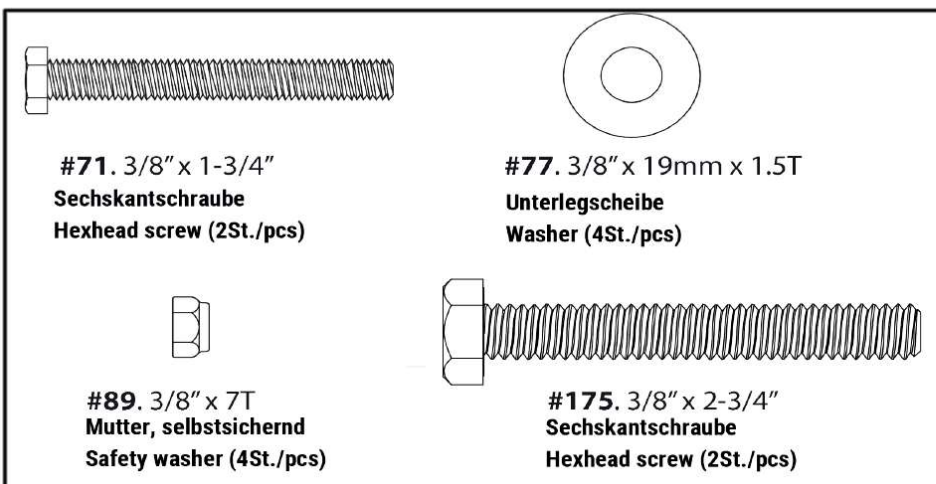
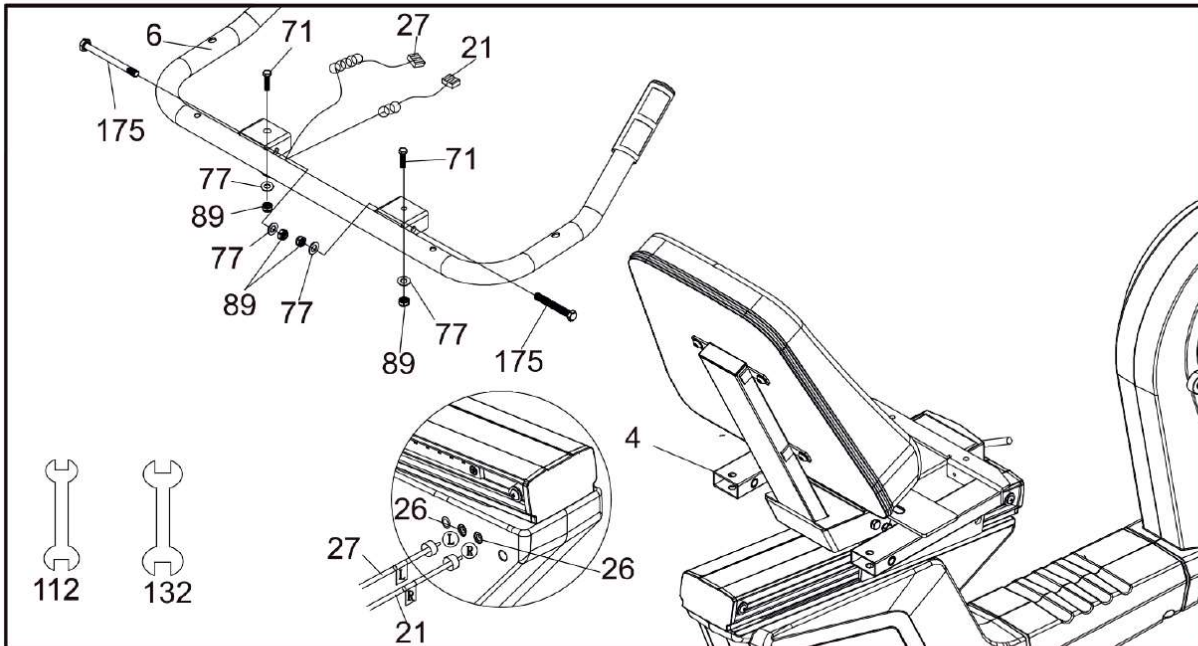
Krok 1





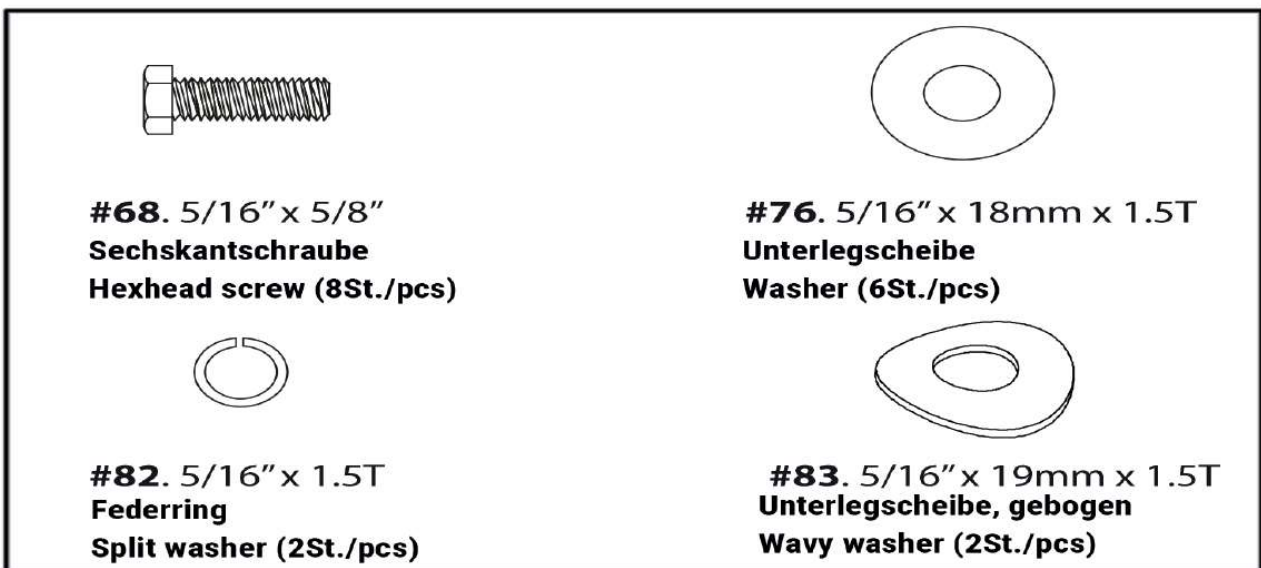
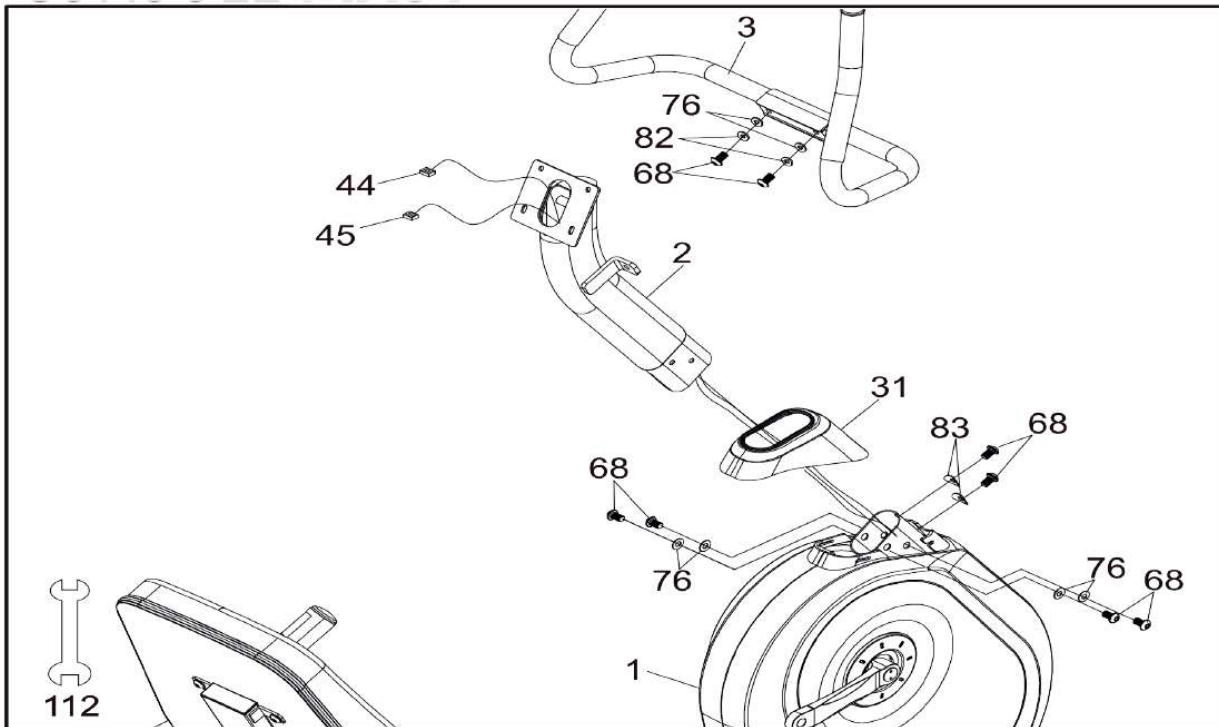
1. Umieść tylną podstawę [7] na ramie głównej [1]. Przymocuj ją korzystając z czterech śrub łbem sześciokątnym [65] i czterech podkładek [84].
2. Zamocuj oparcie [5] na szynie siodełka [4] za pomocą sześciu śrub z łbem sześciokątnym [176] i sześciu podkładek [77].
3. Załóż zaślepki [32] na przednią podstawę.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

Krok 2



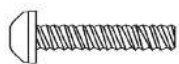
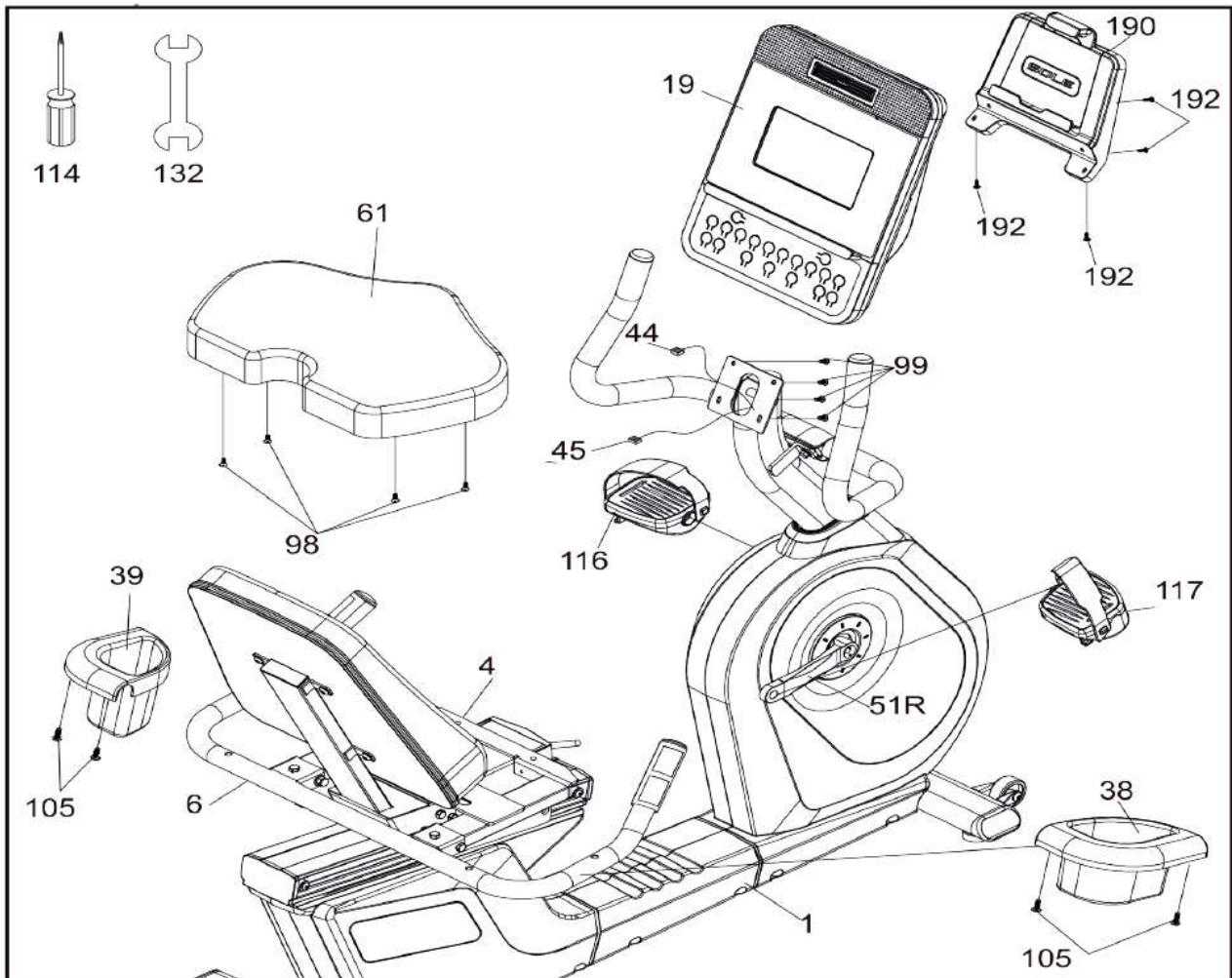
1. Nałóż uchwyt [6] z tyłu na szyny siodełka [4] i zamocuj od góry dwoma śrubami z łbem sześciokątnym [71], dwoma podkładkami [77] i dwoma nakrętkami samokontrującymi [89]. Z boku przykręć za pomocą dwóch śrub z łbem sześciokątnym [175], dwóch podkładek [77] i dwóch nakrętek samokontrujących [89].
2. Podłącz kabel czujnika sensorycznego do gniazdka po lewej stronie obudowy poniżej szyn siedziska. Gniazda są identyczne, więc nie ma znaczenia, jak kable zostaną podłączone. Dwa gniazda z boku pod siedzeniem mają również dwa identyczne złącza. Wtyczka i gniazdo przeznaczone są do przełączników na uchwycie.

Krok 3



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

Krok 4



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



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



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



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

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

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 przesunij się maksymalnie do tyłu,
- Połóż 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 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.

Czynność	Częstotliwość	Data							
Czyszczenie	Co tydzień								
Kontrola wyposażenia	Co 3 miesiące								
Osadzenie połączeń śrubowych	Co 3 miesiące								
	Co 1 miesiąc								
	Co 1 miesiąc								

6. Komputer



6.1. Funkcje komputera

Po podłączeniu roweru fitness do zasilania konsola włącza się automatycznie. Modele te działają na zasilaniu prądem stałym 12V/3,3A (12V/3A) dostarczanym przez zasilacz podłączony do napięcia przemiennego 115 (230) V AC. Gniazdo zasilania znajduje się w miejscu podłączenia przewodu zasilającego do urządzenia z przodu roweru.

Przy pierwszym włączeniu konsola przeprowadza wewnętrzny autotest. W tym czasie włączają się wszystkie światełka. Gdy zgasną światełka, w oknie komunikatów zostanie wyświetlona wersja oprogramowania (np. VER 1.0), a w oknie odległości zostanie wyświetlony przebieg. Przebieg pokazuje, ile wirtualnych kilometrów pokonał rower fitness. Okno czasowe pokazuje, ile godzin rower fitness był używany.

Licznik przebiegu i czas są wyświetlane tylko przez kilka sekund, po czym konsola przełącza się na ekran startowy. Wyświetlacz punktowy umożliwia przewijanie różnych profili treningowych, a w oknie komunikatów pojawia się komunikat startowy. Możesz teraz pracować z konsolą.

PRZYCISK START

To najszybszy sposób na rozpoczęcie treningu. Po uruchomieniu konsoli wystarczy nacisnąć START, aby rozpocząć. Czas liczy się od zera w górę. Opór można regulować ręcznie, naciskając przyciski poziome. Wyświetlacz punktowy pokazuje trasę z migającą kropką pokazującą postęp.

INFORMACJE OGÓLNE

Pole tekstowe początkowo pokazuje ukończone rundy. Po każdym naciśnięciu przycisku wyświetlacza pojawia się kolejna informacja. Kolejność wyświetlanych informacji jest następująca: prędkość, obroty, poziom, waty, czas segmentu i tryb wyszukiwania danych. W trybie skanowania danych wyświetlane informacje w oknie komunikatów zmieniają się co 4 sekundy.

Rower fitness posiada wbudowany system monitorowania tętna. Po dotknięciu czujników tętna na kierownicy lub założeniu pasa telemetrycznego symbol serca (patrz programy pomiaru tętna) zaczyna migać (może to zająć kilka sekund). Okno tętna pokazuje tętno w uderzeniach na minutę, a wykres słupkowy tętna pokazuje aktualny procent w stosunku do przewidywanego maksymalnego tętna. Pas telemetryczny jest dokładniejszą i bardziej niezawodną metodą pomiaru tętna. W zależności od fizjologii użytkownika i nawyków związanych z ćwiczeniami, czujniki tętna dłoni mogą dawać fałszywe odczyty np. jak trzymasz czujniki lub jak bardzo pocą Ci się ręce.

Przycisk STOP ma kilka funkcji. Jeżeli w trakcie trwania programu naciśniesz raz STOP, program zostanie wstrzymany na 5 minut. Jest to świetna funkcja, jeśli chcesz się napić, odebrać telefon lub zrobić inne rzeczy, które powodują przerwanie treningu. Aby kontynuować trening podczas przerwy, wystarczy nacisnąć START. Dwukrotne naciśnięcie STOP podczas ćwiczeń spowoduje zakończenie programu i wyświetlenie podsumowania treningu.

Jeśli STOP zostanie naciśnięty i przytrzymany przez 3 sekundy, konsola wykona pełny reset. Podczas wprowadzania danych do programu przycisk STOP pełni funkcję przejścia do poprzedniego ekranu. Umożliwia to cofnięcie się o jeden krok w programowaniu za każdym razem, gdy naciśniesz STOP.

6.2. Programowanie komputera

Każdy z programów może zostać spersonalizowany pod kątem Twoich danych osobowych i zmieniany zgodnie z Twoimi życzeniami.

Niektóre z wymaganych informacji są niezbędne, aby zapewnić dokładność wyświetlanych danych. Zostaniesz zapytany o Twój wiek i wagę. Podanie wieku jest wymagane podczas programu monitorowania tętna, aby mieć pewność, że w programie zostały wprowadzone prawidłowe ustawienia; Wprowadzenie wagi pomaga obliczyć prawidłową liczbę kalorii. Chociaż nie możemy podać dokładnej liczby kalorii, chcemy być jak najbliższe.

6.2.1 Wywoływanie programu i zmiana ustawień

Naciskaj przyciski poszczególnych programów, aby przewijać wybór programów. Profil każdego programu jest wyświetlany w oknie matrycy punktowej. Naciśnij ENTER, aby wybrać program i rozpocząć dostosowywanie ustawień. Jeśli chcesz trenować bez wprowadzania nowych ustawień, wystarczy nacisnąć START. Pomija to programowanie danych i można od razu rozpocząć trening. Jeśli chcesz zmienić swoje ustawienia osobiste, po prostu postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami. Jeśli uruchomisz program bez zmiany ustawień, użyte zostaną ustawienia domyślne.

6.3. Aplikacja Sole+

Z nowej aplikacji Sole+ można korzystać w połączeniu z wybranymi urządzeniami Apple i Android!

Aby pomóc Ci osiągnąć cele treningowe, Twoje nowe urządzenie treningowe jest wyposażone w Bluetooth, który umożliwia połączenie z wybranymi telefonami komórkowymi lub tabletami za pośrednictwem aplikacji Sole+.

Wystarczy pobrać bezpłatną aplikację Sole+ ze sklepu Apple lub Google Play, a następnie postępować zgodnie z instrukcjami w aplikacji, aby zsynchronizować urządzenie z urządzeniem do ćwiczeń.

Możesz nacisnąć przycisk „WYŚWIETLACZ / DISPLAY” w aplikacji, aby wyświetlić aktualne dane treningowe. Po zakończeniu treningu naciśnij „ZAKOŃCZ I ZAPISZ TRENING / END&SAVE WORKOUT” w aplikacji, aby zapisać dane treningu.

Aplikacja Sole+ umożliwia także synchronizację danych treningowych z jedną z wielu obsługiwanych przez nas witryn fitness w chmurze: Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness lub Fitbit, a w przyszłości będzie jeszcze więcej.

Zsynchronizuj aplikację z urządzeniem treningowym:

1. Pobierz aplikację, skanując kod QR.



2. Otwórz aplikację na swoim urządzeniu (telefonie lub tablecie) i upewnij się, że Bluetooth jest włączony na Twoim urządzeniu (telefonie lub tablecie).
3. Kliknij ikonę Bluetooth w aplikacji, aby wyszukać urządzenie Sole+ (patrz po prawej).
4. Na liście wyników skanowania Bluetooth wybierz urządzenie, z którym chcesz się połączyć. Po zsynchronizowaniu aplikacji i urządzenia ikona Bluetooth zaświeci się na wyświetlaczu konsoli urządzenia. Kliknij „WYŚWIETLACZ / DISPLAY”, możesz teraz korzystać z aplikacji Sole +.
5. Po zakończeniu treningu naciśnij „ZAKOŃCZ I ZAPISZ TRENING / END&SAVE WORKOUT” w aplikacji, aby zapisać dane treningu. Następnie zostaniesz poproszony o synchronizację danych z dowolną dostępną chmurą fitness. Pamiętaj, że musisz pobrać odpowiednią kompatybilną aplikację fitness, taką jak Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness lub Fitbit itp., aby ikona była aktywna i dostępna.
Uwaga: aby aplikacja Sole+ działała prawidłowo, na Twoim urządzeniu musi działać system operacyjny w wersji co najmniej IOS 13.1 lub Android 8.0.

Urządzenie treningowe może także odtwarzać muzykę bezprzewodowo poprzez Bluetooth. Włącz funkcję Bluetooth w telefonie komórkowym lub tablecie. W menu Bluetooth swojego urządzenia wyszukaj nazwę „Bt-Speaker”. Naciśnij „CONNECT / POŁĄCZ”. Teraz Twoje urządzenie może przesyłać muzykę do urządzenia treningowego.

6.4. Ładowanie urządzeń przenośnych przez port USB

Funkcja ładowania przez port USB

Ładuj swoje urządzenie osobiste podczas ćwiczeń, korzystając z portu USB na konsoli urządzenia fitness. Aby naładować mobilne urządzenie elektroniczne, należy upewnić się, że urządzenie fitness jest włączone.

Krok 1: Podłącz kabel ładujący USB (brak w zestawie) do portu zasilania USB i urządzenia.

Krok 2: Upewnij się, że ikona urządzenia pokazuje, że się ładuje.

6.5. Programy

6.5.1 Program manualny

Program manualny, jak sama nazwa wskazuje, działa manualnie. Oznacza to, że sam kontrolujesz obciążenie, a nie komputer.

1. Naciśnij Program manualny, a następnie naciśnij ENTER.
2. Na wyświetlaczu pojawi się prośba o podanie wieku. Możesz dostosować ustawienie wieku za pomocą przycisków LEVEL, a następnie naciśnij ENTER, aby potwierdzić.
3. Zostaniesz teraz poproszony o podanie swojej wagi. Możesz dostosować ustawienie wagi za pomocą przycisków LEVEL, a następnie naciśnij klawisz ENTER, aby kontynuować.
4. Następnie czas. Możesz ustawić czas za pomocą przycisków LEVEL, a następnie nacisnąć ENTER, aby kontynuować.
5. Zakończyłeś edycję ustawień i możesz rozpocząć trening, naciskając START. Możesz także wrócić i zmienić ustawienia, naciskając STOP, aby cofnąć się o jeden poziom ekranu programowania.
6. Po uruchomieniu programu rower fitness ustawia się na poziom pierwszy. Jest to najłatwiejszy poziom i zaleca się pozostać na poziomie pierwszym przez chwilę w celu rozgrzewki. Jeśli w dowolnym momencie chcesz zwiększyć obciążenie, naciśnij przycisk LEVEL UP; Możesz zmniejszyć obciążenie za pomocą przycisku LEVEL DOWN.

7. Podczas programu manualnego możesz przewijać dane w oknie komunikatów, naciskając przycisk wyświetlacza.
8. Po zakończeniu programu w oknie komunikatu pojawi się podsumowanie treningu. Podsumowanie wyświetla się przez krótki czas, po czym konsola powraca do ekranu głównego.

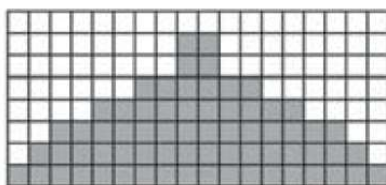
6.5.2 Programy predefiniowane

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

HILL (program wysoki)

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

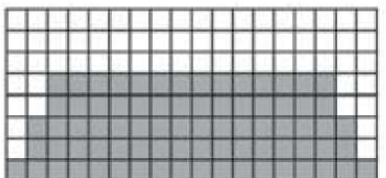
WORK



FAT BURN (program spalania tłuszczu)

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

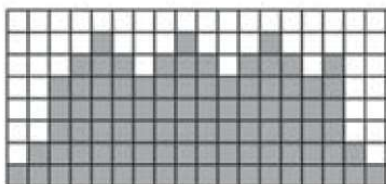
WORK



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.

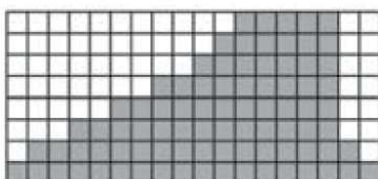
WORK



STRNGTH (wytrzymałość)

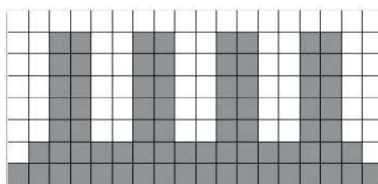
Długi wzrost do 100% uprzednio wprowadzonego maksymalnego oporu. Profil wspomaga wytrzymałość oraz tolerancję mleczanów.

WORK



HIIT

Profil charakteryzuje kilka wysokich „szczytów intensywności” z krótkimi pauzami. Wspomaga prędkość przy krótkich bardzo intensywnych obciążeniach.

WORK**6.5.2.1 Wprowadzenie danych w predefiniowanych 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 na wyświetlaczu.

W trakcie treningu możesz poprzez naciśnięcie ENTER zmienić z profilu oporu na profil nachylenia.

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

6.5.3 Samodzielne definiowanie programów

Są dwa programy do samodzielnego zdefiniowania USER 1 i USER 2. W obu mogą zostać zapisane nowe lub własnie 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 18 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 przycisku wyświetlacza. Poprzez naciśnięcie ENTER następuje zmiana wyświetlanego DOT-MATRIX od stopnia trudności do wskaźnika nachylenia.

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

6.5.4 Program tężna

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.

6.5.5. Oprogramowanie diagnostyczne

Komputer wyposażony jest w oprogramowanie diagnostyczne, które umożliwia przełączenie jednostek metrycznych na angielskie. W celu wejścia do programu naciśnij równocześnie i przytrzymaj przez 5 sekund START, STOP i ENTER. Na wyświetlaczu pojawi się „ALTXXXX Engineering mode”. Naciśnij ENTER, znajdujesz się w menu diagnostycznym .

- A. Tasten-Test: sprawdza 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 wyłączy się po 30 minutach
 - IV. Motor Test - sprawdza silnik oporu
 - V. Manual -
 - VI. Pause Mode - ustaw w pozycji ON, zostanie aktywowana 5 minutowa pauza
 - VII. Key Tone - aktywuje sygnał dźwiękowy w trakcie przyciskania przycisków
- D. Security: Zabezpieczenie przycisków przed dostępem osób trzecich. W celu odblokowania naciśnij jednocześnie START i ENTER i przytrzymaj przez 3 sekundy.
- E. Przywrócenie ustawień fabrycznych
- F. Opuszczenie menu

Kalibracja nachylenia: naciśnij jednocześnie INCLINE i START; przytrzymaj oba przez 5 sekund. Jeśli problem nadal będzie się pojawiać skontaktuj się z serwisem.

7. Wskazówki treningowe

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

Wskazówki ogólne do treningu:

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

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. 60 obrotów na minutę i nie przekraczała 80.

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

Zmierz swoje tętno w następujących momentach:

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

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.

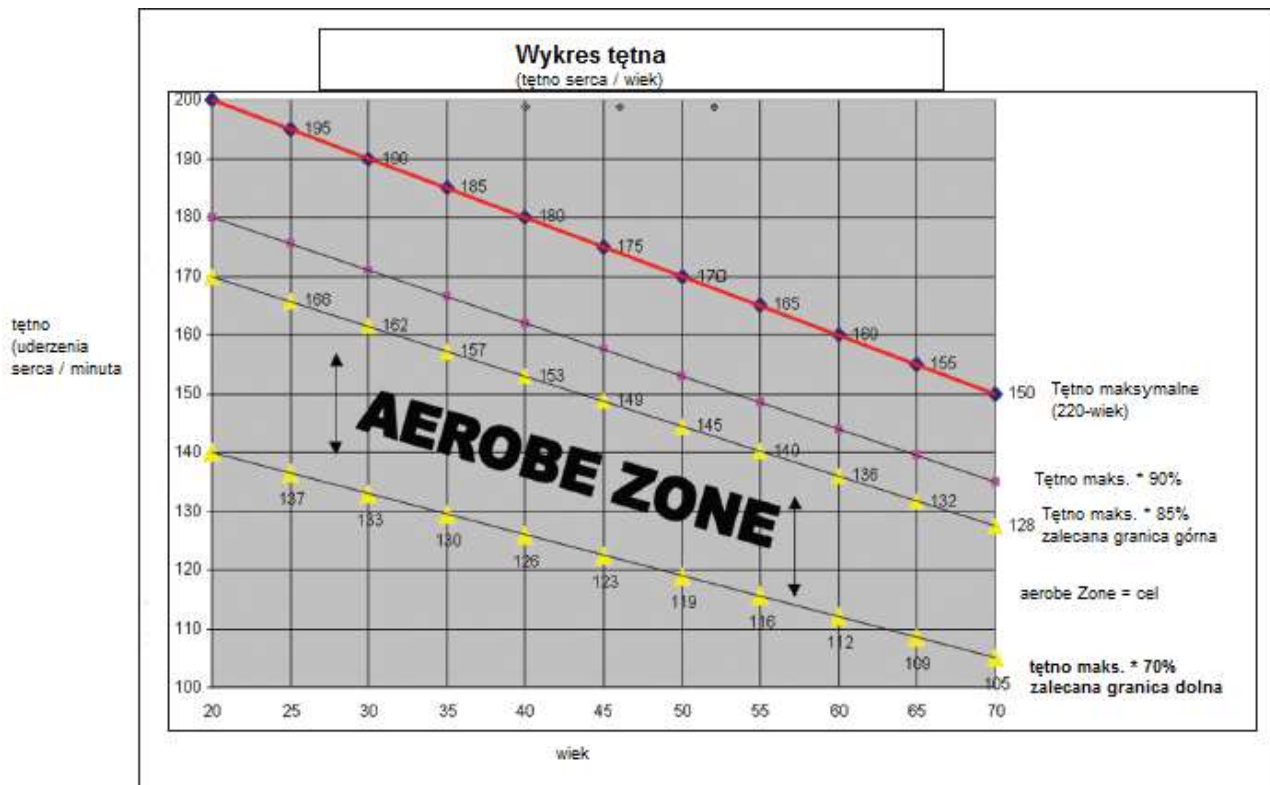
Rozprężenie:

5 do 10 minut powolnego poruszania.

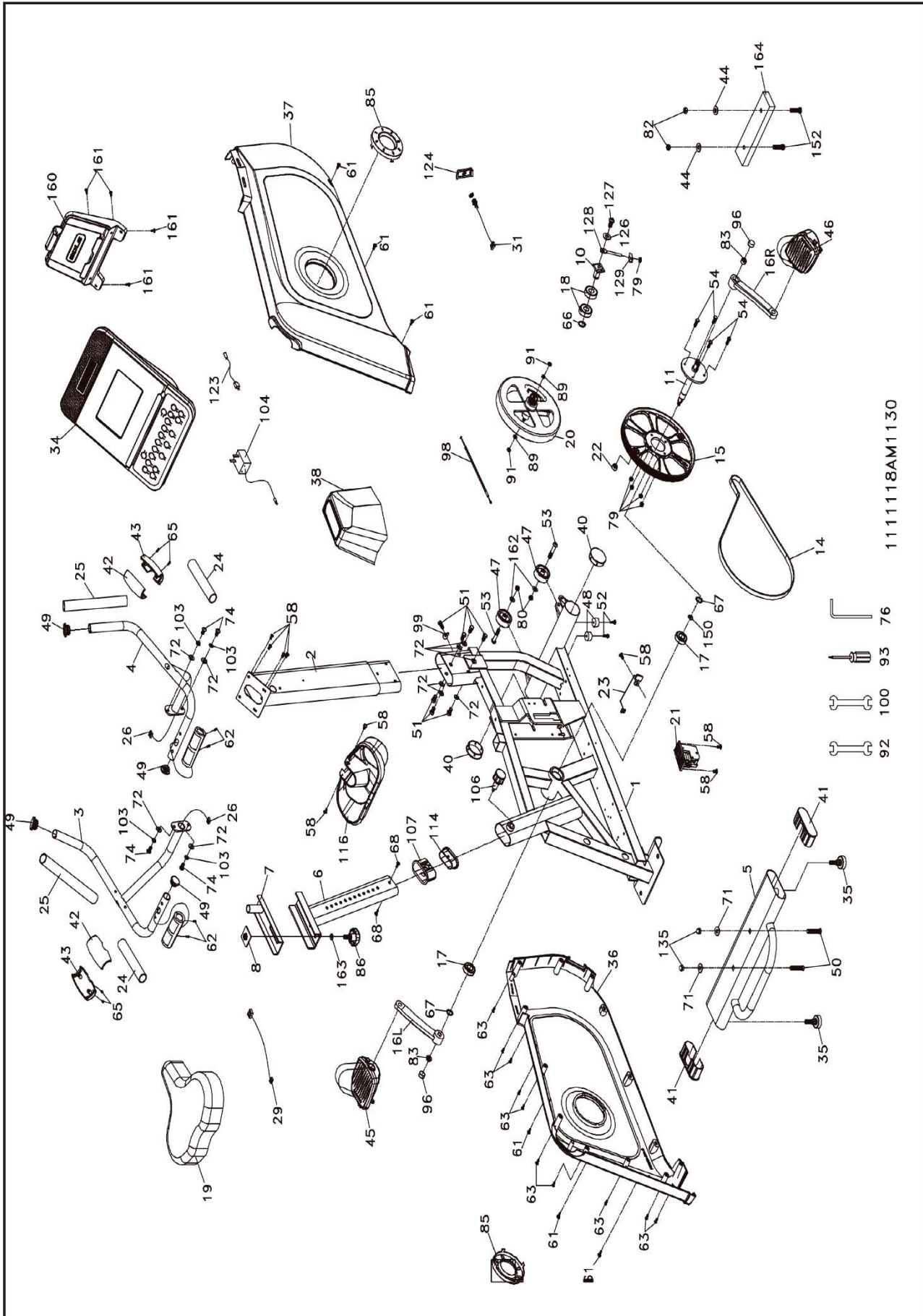
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle lub pojawią się oznaki przemęczenia.

Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

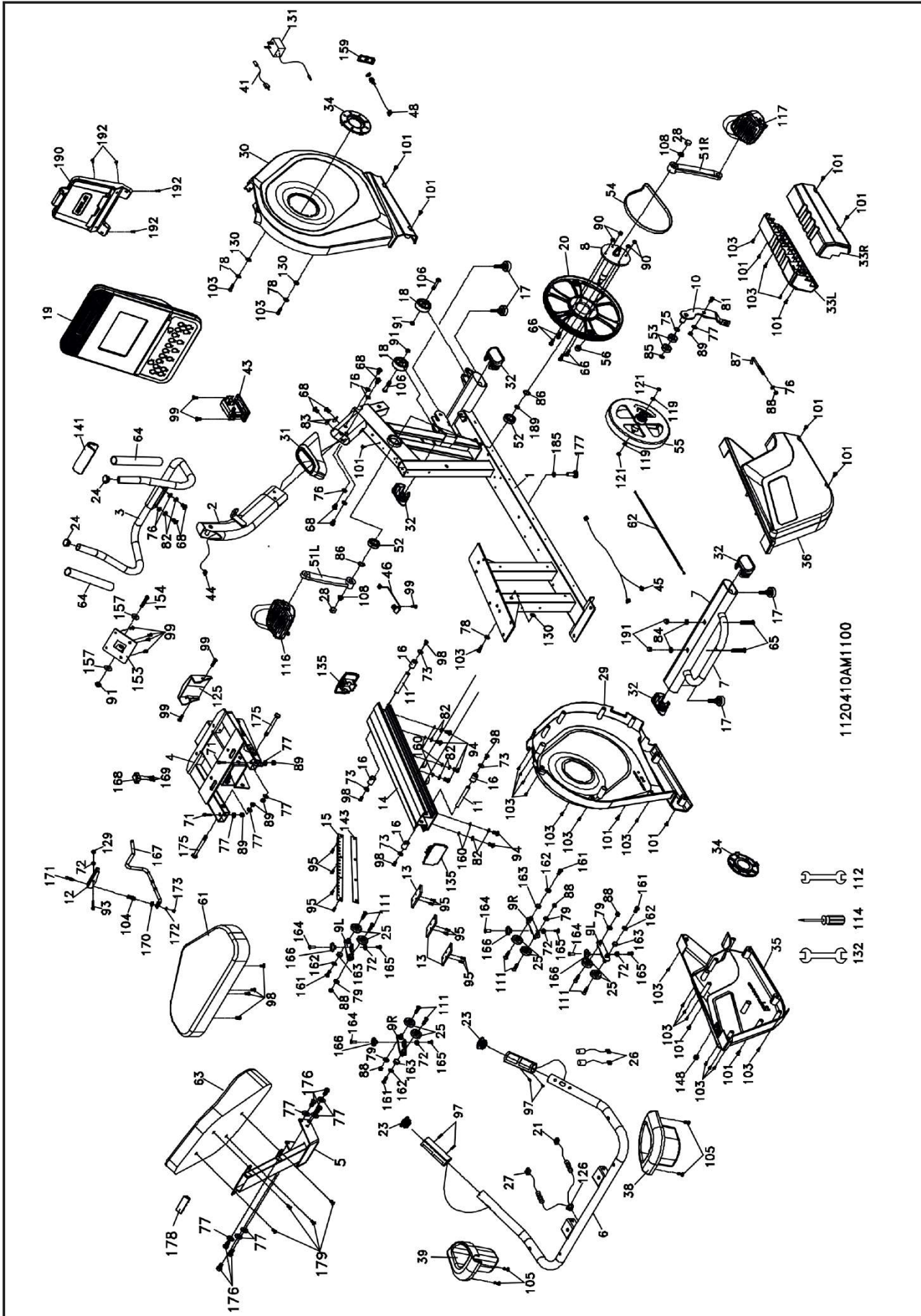
- Przez pierwsze 10 minut treningu wytrzymałościowego, organizm spala cukry zmagazynowane w mięśniach:
- Po ok. 10 minutach, dodatkowo spalany jest tłuszcz.
- Po 30-40 minutach rozpoczyna się metabolizm tłuszczów, a tłuszcz staje się podstawowym surowcem energetycznym.



8. Rysunek B94



8.1. Rysunek R92



9. Lista części B94

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung	Menge
10003-1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Lenkerstützrohr	Console mast		1
-3	Lenker, links	Left handle bar		1
-4	Lenker, rechts	Right handlebar		1
-5	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-6	Sattelstützrohr	Seat post		1
-7	Sattelschlitzen	Sliding seat mount		1
-8	Gewindeplatte für Sattelschlitzen	Fix plate		1
-9	Wird nicht benötigt	No needed		0
-10	Kugellagerhalterung	Bearing housing		1
-11	Achse	Crank arbor		1
-12	Wird nicht benötigt	No needed		0
-13	Wird nicht benötigt	No needed		0
-14*	Riemen	Drive belt		1
-15	Antriebsrad	Drive pulley		1
-16L	Kurbel, links	Crank arm(L)		1
-16R	Kurbel, rechts	Crank arm(R)		1
-17*	Kugellager	Bearing	6004	2
-18*	Kugellager	Bearing	6203	2
-19*	Sattel	Saddle		1
-20	Schwungrad	Flywheel		1
-21	Motor	Motor		1
-22	Magnet	Magnet		1
-23	Einschalter mit Kabel	Reed switch	500mm	1
-24*	Schaumstoff	Handgrip foam	180mm	2
-25*	Schaumstoff	Handgrip foam	292mm	2
-26	Handpuls mit Handpuls kabel	Handpulse w/cable assembly	800mm	2
-27	Wird nicht benötigt	No needed		0
-28	Wird nicht benötigt	No needed		0
-29	Computerkabel	Computer cable	1000mm	1
-30	Wird nicht benötigt	No needed		0
-31	Spannungskabel DC	DC power cord	750mm	1
-32	Wird nicht benötigt	No needed		0
-33	Wird nicht benötigt	No needed		0
-34	Computer	Console		1
-35	Gummifuß	Rubber foot		2
-36	Gehäuse, links	Chain cover (L)		1
-37	Gehäuse, rechts	Chain cover (R)		1
-38	Lenkerstützrohrabdeckung	Console mast cover		1
-39	Wird nicht benötigt	No needed		0
-40	Abdeckung für Standfuß vorne	Front stabilizer cover		2
-41	Abdeckung für hinteren Standfuß	Rear stabilizer cover		2
-42	Griffoberschale	Handgrip side cap (Top)		2
-43	Griffunterschale	Handgrip side cap (Bottom)		2
-44	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon washer		2
-45	Pedal, links	Pedal (L)		1
-46	Pedal, rechts	Pedal (R)		1
-47	Transportrolle	Transportation wheel		2
-48	Gummiabsorber	Rubber foot pad		2
-49	Kunststoffkappe	Button head plug		4
-50	Schlossschraube	Carriage bolt	3/8"x53	2
-51	Sechskantschraube	Hex Head bolt	5/16"x5/8"	7
-52	Kreuzschlitzschraube	Tapping screw	ST5x19	2
-53	Innensechskantschraube	Button head socket bolt	5/16"x1-3/4"	2
-54	Sechskantschraube	Hex head bolt	1/4"x3/4"	4
-55	Wird nicht benötigt	No needed		0
-56	Wird nicht benötigt	No needed		0
-57	Wird nicht benötigt	No needed		0
-58	Kreuzschlitzschraube	Phillips head screw	M5x12	9
-59	Innensechskantschraube	Flat head socket bolt	3/8"x20	2
-60	Wird nicht benötigt	No needed		0
-61	Kreuzschlitzschraube	Tapping screw	ST5x16	6
-62	Kreuzschlitzschraube	Tapping screw	ST3x20	4
-63	Kreuzschlitzschraube	Tapping screw	ST3.5x16	10
-64	Wird nicht benötigt	No needed		0
-65	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3x10	4

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung	Menge
-66	Sicherungsring	C-ring	Ø17	1
-67	Sicherungsring	C-ring	Ø20	2
-68	Kreuzschlitzschraube	Sheet Metal Screw	ST4x12	2
-69	Wird nicht benötigt	No needed		0
-70	Wird nicht benötigt	No needed		0
-71	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø3/8"xØ25x2	2
-72	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø5/16"xØ18x1.5	10
-73	Wird nicht benötigt	No needed		0
-74	Innensechskantschraube	Button head screw	5/16"xUNC18x5/8"	4
-75	Wird nicht benötigt	No needed		0
-76	Gabelschlüssel	Combination tool		1
-77-78	Wird nicht benötigt	No needed		0
-79	Mutter, selbstsichernd	Nyloc Nut	1/4"	5
-80	Mutter, selbstsichernd	Nyloc Nut	5/16"	2
-81	Wird nicht benötigt	No needed		0
-82	Mutter	Nut	3/8"	2
-83	Mutter	Nut	M10	2
-84	Wird nicht benötigt	No needed		0
-85	Abdeckung	Round cover		2
-86	Griffschraube	Brake Tension Knob		1
-87	Wird nicht benötigt	No needed		0
-88	Wird nicht benötigt	No needed		0
-89	Mutter	Nut	3/8"-UNF26x3	2
-90	Wird nicht benötigt	No needed		0
-91	Mutter	Nut	3/8"-UNF26	2
-92	Gabelschlüssel	Wrench	13/15mm	1
-93	Schraubendreher	Phillips Head Screw Driver		1
-94	Wird nicht benötigt	No needed		0
-95	Wird nicht benötigt	No needed		0
-96	Kunststoffkappe für Kurbelachse	Crank Arm End Cap		2
-97	Wird nicht benötigt	No needed		0
-98	Widerstandsverstellkabel	Steel Cable		1
-99	Unterlegscheibe, gebogen	Curved Washer	Ø5/16"xØ19x1.5	1
-100	Gabelschlüssel	Wrench	12/14mm	1
-101	Wird nicht benötigt	No needed		0
-102	Wird nicht benötigt	No needed		0
-103	Federring	Split Washer	5/16"x1.5	4
-104	Netzgerät	Adapter	12V/3A	1
-105	Wird nicht benötigt	No needed		0
-106	Griffschraube für Sattelstützrohr	Locking Knob		1
-107	Kunststoffbuchse für Sattelstützrohr	Center spatial wrap		1
-108-113	Wird nicht benötigt	No needed		0
-114	Spacer	Spacer		1
-115	Wird nicht benötigt	No needed		0
-116	Ablage	Beverage holder		1
-117-122	Wird nicht benötigt	No needed		0
-123	Netzkabel	Transformer cord		1
-124	Ein/Aus-Schalter	On/Off Switch Bracket		1
-125	Wird nicht benötigt	No needed		0
-126	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø3/8"xØ25x3	1
-127	Innensechskantschraube	Button Head Socket Bolt	M10x15	1
-128	Augenschraube	Idle Wheel Screw	1/4"x70	1
-129	Mutter	Nut Stopper		1
-130-134	Wird nicht benötigt	No needed		0
-135	Hutmutter	Cap nut	3/8"	2
-136-149	Wird nicht benötigt	No needed		0
-150	Gummipad	Rubber Pad		1
-151	Wird nicht benötigt	No needed		0
-152	Sechskantschraube	Hex head screw	3/8"x1-1/2"	2
-153-159	Wird nicht benötigt	No needed		0
-	-160	Tabletablage	Tableholder	1
-161	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Steal metal screw	3.5x12	4
-162	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"xØ18x1.5	2
-163	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"xØ25x2	1
-164	Blisterverpackung	Packing board		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.

9.1. Lista części R92

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung	Menge
10004 -1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Lenkerstützrohr	Console mast		1
-3	Griff am Lenkerstützrohr	Mast handle bar assembly		1
-4	Sitzschlitten	Seat carriage		1
-5	Sitzrahmen	Seat back bracket		1
-6	Griffe für Sitz	Seat handle bar		1
-7	Standfuß, hinten	Rear Stabilizer		1
-8	Achse	Crank axle		1
-9L	Platte für Sitzrollen, links	Seat wheel adjustment plate (L)		2
-9R	Platte für Sitzrollen, rechts	Seat wheel adjustment plate (R)		2
-10	Riemenspanner	Idler wheel assembly		1
-11	Stopperachse für Sattelschlitten	Seat stop axle		2
-12	Sitzarretierung	Seat position latch		1
-13	Platte	Backing plate		3
-14*	Aluminiumschiene	Aluminum track		1
-15	Sitzeinsteilung	Rack		1
-16	Spacer	Spacer for stopper axle		4
-17	Gummifüße	Rubber foot		4
-18	Transportrolle	Transportation Wheel		2
-19	Computer	Computer		1
-20	Antriebsrad	Drive pulley		1
-21	Handpulsensormit Kabel, rechts	Handpulse w/cable assembly(R)	950mm	1
-22	Wird nicht benötigt	No needed		0
-23	Kunststoffkappe für Griff am Sitz	Button head plug	Ø32	2
-24	Kunststoffkappe für Griff am Lenkerstützrohr	Button head plug	Ø25.4x 2.0	2
-25	Rolle für Sitz	Seat track wheel		8
-26	Handpuls-kabel	Handpulse wire	300mm	2
-27	Handpulsensormit Kabel, links	Handpulse w/cable assembly(L)	750mm	1
-28	Kunststoffkappe für Kurbel	Crank arm end cap		2
-29	Gehäuse, vorne links	Front shroud (L)		1
-30	Gehäuse, vorne rechts	Front shroud (R)		1
-31	Lenkerstützrohrabdeckung	Console mast cover		1
-32	Abdeckung für vorderen Standfuß	End cap		4
-33L	Abdeckung für Aluminiumschiene, links	Beam cover (L)		1
-33R	Abdeckung für Aluminiumschiene, rechts	Beam cover (R)		1
-34	Kurbelabdeckung, rund	Round disc cover		2
-35	Gehäuse, hinten links	Rear shroud (L)		1
-36	Gehäuse, hinten rechts	Rear shroud (R)		1
-37	Wird nicht benötigt	No needed		0
-38	Trinkflaschehalter, rechts	Drink bottle holder (R)		1
-39	Trinkflaschehalter, links	Drink bottle holder (L)		1
-40	Wird nicht benötigt	No needed		0
-41	Spannungskabel	Transformer power cord		1
-42	Wird nicht benötigt	No needed		0
-43*	Motor	Motor		1
-44	Computerkabel, oben	Computer cable	750mm	1
-45	Handpulsverbindungskabel	Handpulse wire	2300mm	1
-46	Sensorkabel	Sensor w/cable	300mm	1
-47	Wird nicht benötigt	No needed		0
-48	Gleichstromspannungskabel	DC power cord	1100mm	1
-49	Wird nicht benötigt	No needed		0
-50	Wird nicht benötigt	No needed		0
-51L	Kurbel, links	Crank arm(L)		1
-51R	Kurbel, rechts	Crank arm(R)		1
-52*	Kugellager	Bearing	6004	2
-53*	Kugellager	Bearing	6203	2
-54*	Antriebsriemen	Drive belt		1
-55	Schwungrad	Flywheel		1
-56	Magnet	Magnet		1
-57	Wird nicht benötigt	No needed		0
-58	Wird nicht benötigt	No needed		0
-59	Wird nicht benötigt	No needed		0
-60	Wird nicht benötigt	No needed		0
-61*	Sitzpolster	Seat cushion		1
-62	Widerstandsverstellkabel	Steel cable		1
-63*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-64*	Schaumstoff für Griff	Handgrip foam		2
-65	Schlossschraube	Carriage Bolt	3/8"x53	2
-66	Sechskantschraube	Hex head bolt	1/4"x3/4"	4
-67	Wird nicht benötigt	No needed		0
-68	Sechskantschraube	Hex head bolt	5/16"x5/8"	8
-69	Wird nicht benötigt	No needed		0
-70	Wird nicht benötigt	No needed		0
-71	Sechskantschraube	Hex head bolt	3/8"x1 3/4"	2
-72	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø1/4"xØ13x1	5
-73	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø1/4"xØ19x1.5	4
-74	Wird nicht benötigt	No needed		0

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung	Menge
-75	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø17xØ23.5x1	1
-76	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø5/16"xØ18x1.5	7
-77	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø3/8"xØ19x1.5	11
-78	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø3/16"xØ15x1.5	3
-79	Geriffelte Mutter, selbstsichernd	Knurled lock washer	Ø8	4
-80	Wird nicht benötigt	No needed		0
-81	Innensechskantschraube	Button head socket bolt	3/8"x3/4"	1
-82	Federring	Split washer	Ø5/16"x1.5	8
-83	Unterlegscheibe, gebogen	Curved washer	Ø5/16"xØ19x1.5	2
-84	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø3/8"xØ25x2	2
-85	C-Ring	C-ring	Ø17	1
-86	C-Ring	C-ring	Ø20	2
-87	Hakenschraube	J bolt	M8x80	1
-88	Mutter, selbstsichernd	Nyloc nut	M8	5
-89	Mutter, selbstsichernd	Nyloc nut	3/8"	5
-90	Mutter, selbstsichernd	Nyloc nut	1/4"x5.5	4
-91	Mutter, selbstsichernd	Nyloc nut	5/16"	3
-92	Wird nicht benötigt	No needed		0
-93	Innensechskantschraube	Socket head cap bolt	M6x38	1
-94	Sechskantschraube	Hex head bolt	5/16"x3/4"	6
-95	Linienkopffinnensechskantschraube	Flat head socket screw	M5x12	10
-96	Wird nicht benötigt	No needed		0
-97	Kreuzschlitzschraube	Tapping screw	ST 3x20	4
-98	Kreuzschlitzschraube	Tapping screw	M6x15	8
-99	Kreuzschlitzschraube	Tapping screw	M5x12	9
-100	Wird nicht benötigt	No needed		0
-101	Kreuzschlitzschraube	Tapping screw	ST5x16	13
-102	Wird nicht benötigt	No needed		0
-103	Kreuzschlitzschraube	Tapping screw	ST3.5x16	21
-104	Feder	Spring		1
-105	Kreuzschlitzschraube	Sheet metal screw	ST4x16	4
-106	Innensechskantschraube	Button head socket bolt	5/16"x1 3/4"	2
-107	Wird nicht benötigt	No needed		0
-108	Mutter	Nut	M10	2
-109	Wird nicht benötigt	No needed		0
-110	Wird nicht benötigt	No needed		0
-111	Innensechskantschraube	Flat head socket bolt	M5x10	8
-112	Gabelschlüssel	Wrench	12/14mm	1
-113	Wird nicht benötigt	No needed		0
-114	Kreuzschlitzschraubendreher	Phillips head screw driver		1
-115	Wird nicht benötigt	No needed		0
-116	Pedal, links	Pedal (L)		1
-117	Pedal, rechts	Pedal (R)		1
-118	Wird nicht benötigt	No needed		0
-119	Mutter	Nut	3/8" UNF 26x3	1
-120	Wird nicht benötigt	No needed		0
-121	Mutter	Nut	3/8" UNF 26	2
-122	Wird nicht benötigt	No needed		0
-123	Wird nicht benötigt	No needed		0
-124	Wird nicht benötigt	No needed		0
-125	Abdeckung für Sitzschlitten	Seat carriage cover		1
-126	Buchse für Handpuls	HGP wire grommet		1
-127-128	Wird nicht benötigt	No needed		0
-129	Mutter, selbstsichernd	Nyloc Nut	M6	1
-130	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø5/16"xØ16x1	3
-131	Netzgerät	Adapter		1
-132	Gabelschlüssel	Wrench	14/15mm	1
-133-134	Wird nicht benötigt	No needed		0
-135	Aluendkappe für Sitzschiene	Aluminum axle end cap		2
-136-140	Wird nicht benötigt	No needed		0
-141	Abdeckung Griff	Handle bar cover		1
-142	Wird nicht benötigt	No needed		0
-143	Sitzschlittenarretierung	Seat track fixing plate		1
-144-147	Wird nicht benötigt	No needed		0
-148	Buchse	Block		1
-149-152	Wird nicht benötigt	No needed		0
-153	Computerhalterung	Console holder assembly		1
-154	Sechskantschraube	Hex head bolt	5/16"x21/2"	1
-155-156	Wird nicht benötigt	No needed		0
-157	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon washer	Ø5/16"xØ25x3	2
-158	Wird nicht benötigt	No needed		0
-159	Netzschalter	On/Off switch bracket		1
-160	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø5/16"xØ16x1.5	6
-161	Kreuzschlitzschraube	Flat phillips head screw	M6x10	4
-162	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø1/4"xØ16x1.0	4
-163	Buchse	Sleeve		4
-164	Mutter	Nut	M6	4

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung	Menge
-165	Innensechskantschraube	Button head socket bolt	M6x10	4
-166	PU-Rad	PU wheel		4
-167	Hebel für Sitzverstellung	Seat front adjustment lever		1
-168	Sitzverstellung	Lever anchor		1
-169	Innensechskantschraube	Flat head socket screw	M5x25	2
-170	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon washer	Ø15xØ6x4	1
-171	Innensechskantschraube	Socket head cap bolt	M5x45	1
-172	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø5xØ10x1	1
-173	Mutter, selbstsichernd	Nyloc nut	M5	1
-174	Wird nicht benötigt	No needed		0
-175	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	3/8"x2 3/4"	2
-176	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	3/8"x3/4"	6
-177	Gummiplättchen	Rubber foot pad		1
-178	Kunststoffkappe	Square End Cap		1
-179	Innensechskantschraube	Button head socket bolt	M8x15	4
-180-184	Wird nicht benötigt	No needed		0
-185	Mutter	Nut	3/8"	1
-186-188	Wird nicht benötigt	No needed		0
-189	Gummiplatte	Rubber pad		1
-190	Tablethalterung	Tablet holder		1
-191	Hutmutter	Cap nut	3/8"xUNC16x12.5	2
-192	Kreuzschlitzschraube	Self tapping screw	ST 3.5x12	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 Budzyń
 ul. Pszczyńska 197
 44-100 Gliwice
 tel. 32 270 77 22,
 e-mail: biuro@finnlo.com.pl,
www.finnlo.com.pl