

HAMMER

SPEED RACE X



Instrukcja obsługi Art-Nr.:10001



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.....	3
2.2.	Usuwanie.....	4
3.	Montaż.....	4
3.1.	Kroki montażowe.....	4
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	11
5.	Komputer.....	11
5.1.	Funkcje komputera.....	11
5.2.	Uruchomienie komputera.....	12
5.3.	Rozwiązywanie problemów.....	14
6.	Dane techniczne.....	14
6.1.	Zasilacz (w zestawie).....	14
7.	Wskazówki treningowe.....	15
7.1.	Częstotliwość treningu.....	15
7.2.	Intensywność treningu.....	15
7.3.	Trening zorientowany na tętno.....	15
7.4.	Kontrola treningu.....	15
7.5.	Czas trwania treningu.....	16
8.	Rysunek.....	18
9.	Lista części.....	19

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja roweru, urządzenia zależnego od liczby obrotów klasy HC, wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/10 nieprzeznaczonego do celów terapeutycznych.
- Maksymalne obciążenie: 130 kg.
- Roweru 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. Rower należy ustawić w takim miejscu, aby użytkownik widział zbliżające się do niego osoby.
19. Rower 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 957-1/10 klasy HC. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2004/108/UE i 2006/95/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

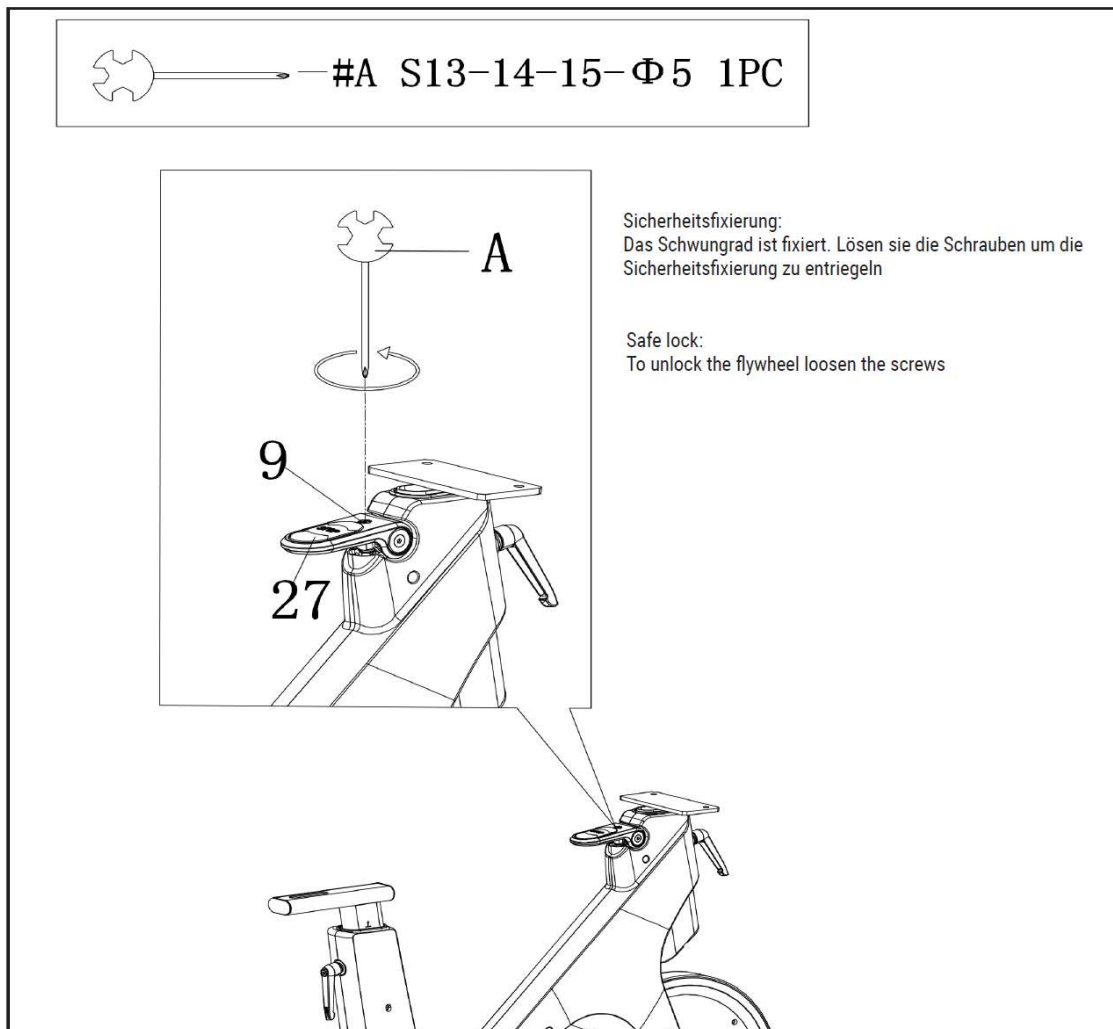
W celu ułatwienia montażu urządzenia, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

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 niebyć gruby, tak aby rama stała stabilnie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 1,5m wolnej przestrzeni z każdej strony.

3.1. Kroki montażowe

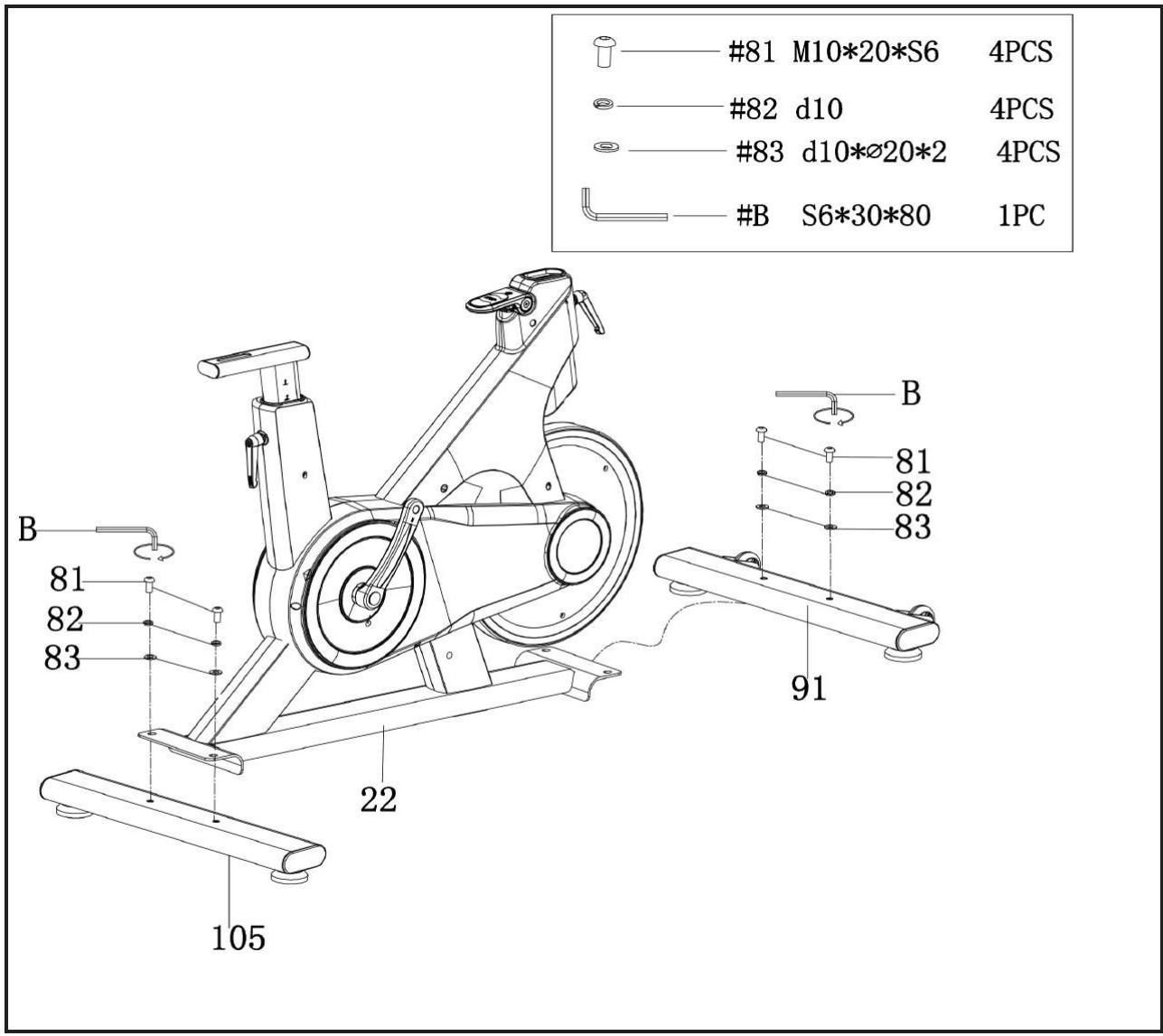
Krok 1






Tłumaczenie opisu z rysunku:

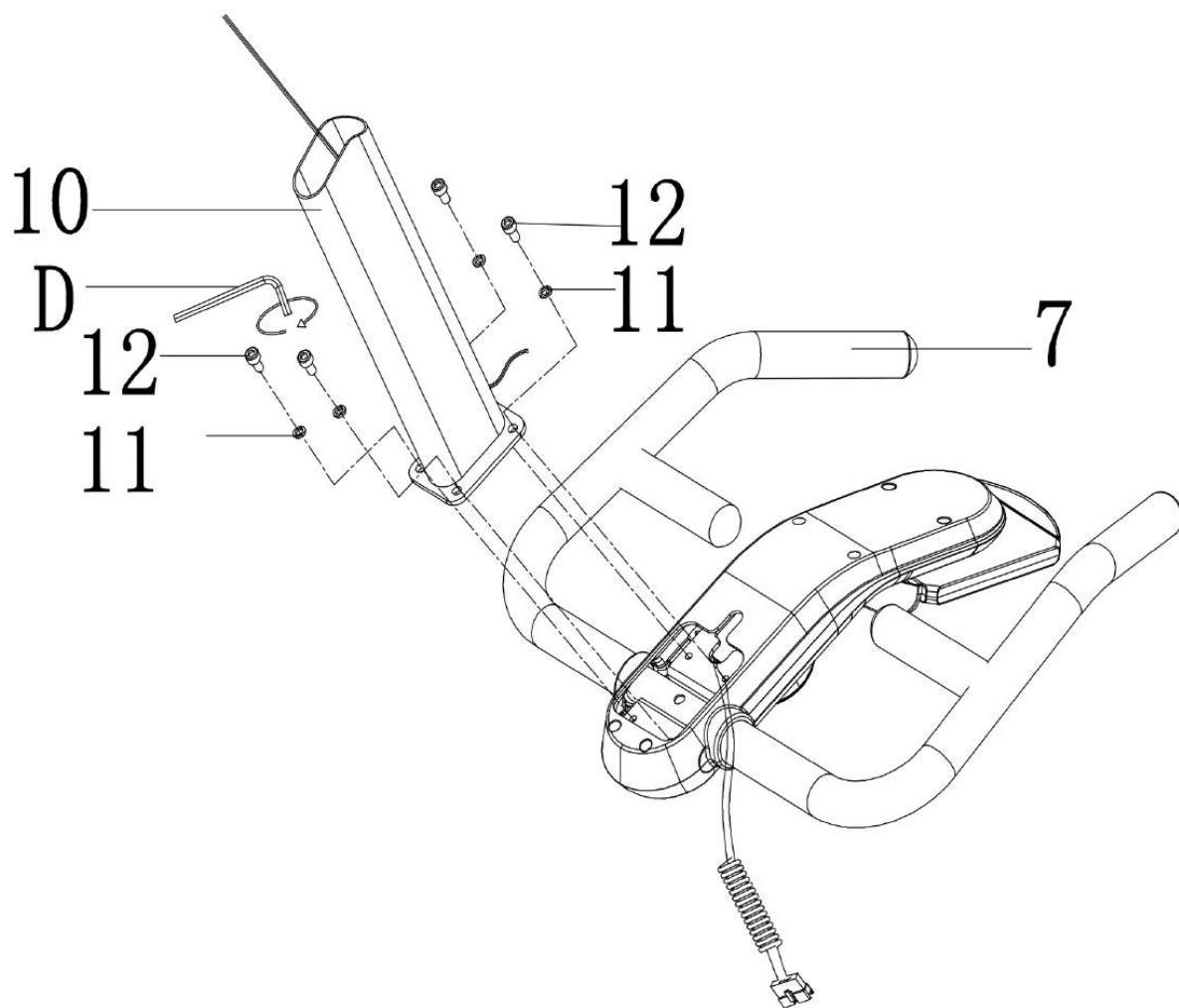
Mocowanie zabezpieczające: Koło zamachowe zostało zabezpieczone. Poluzuj śruby, aby je odbezpieczyć.

Krok 2

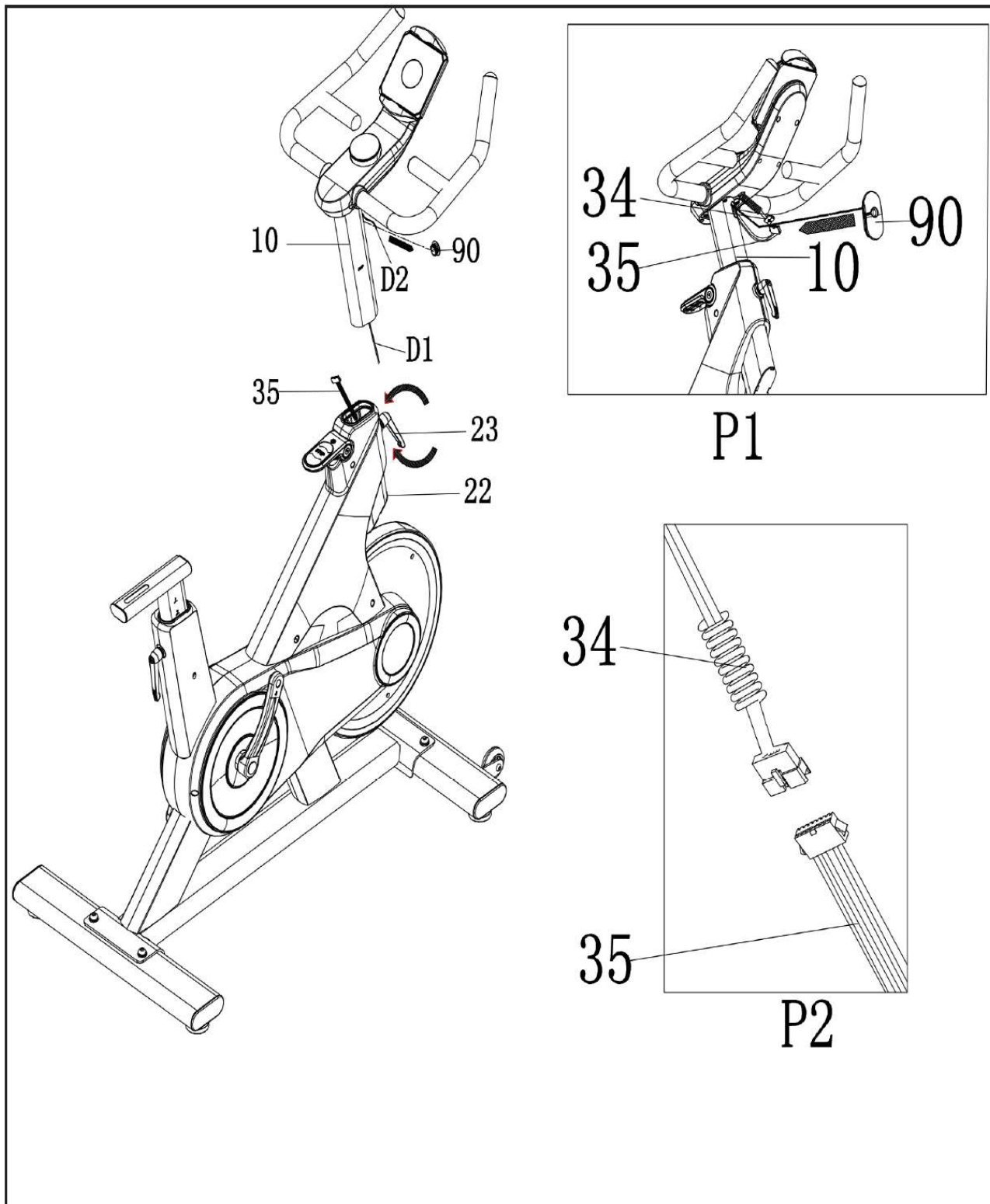


Krok 3

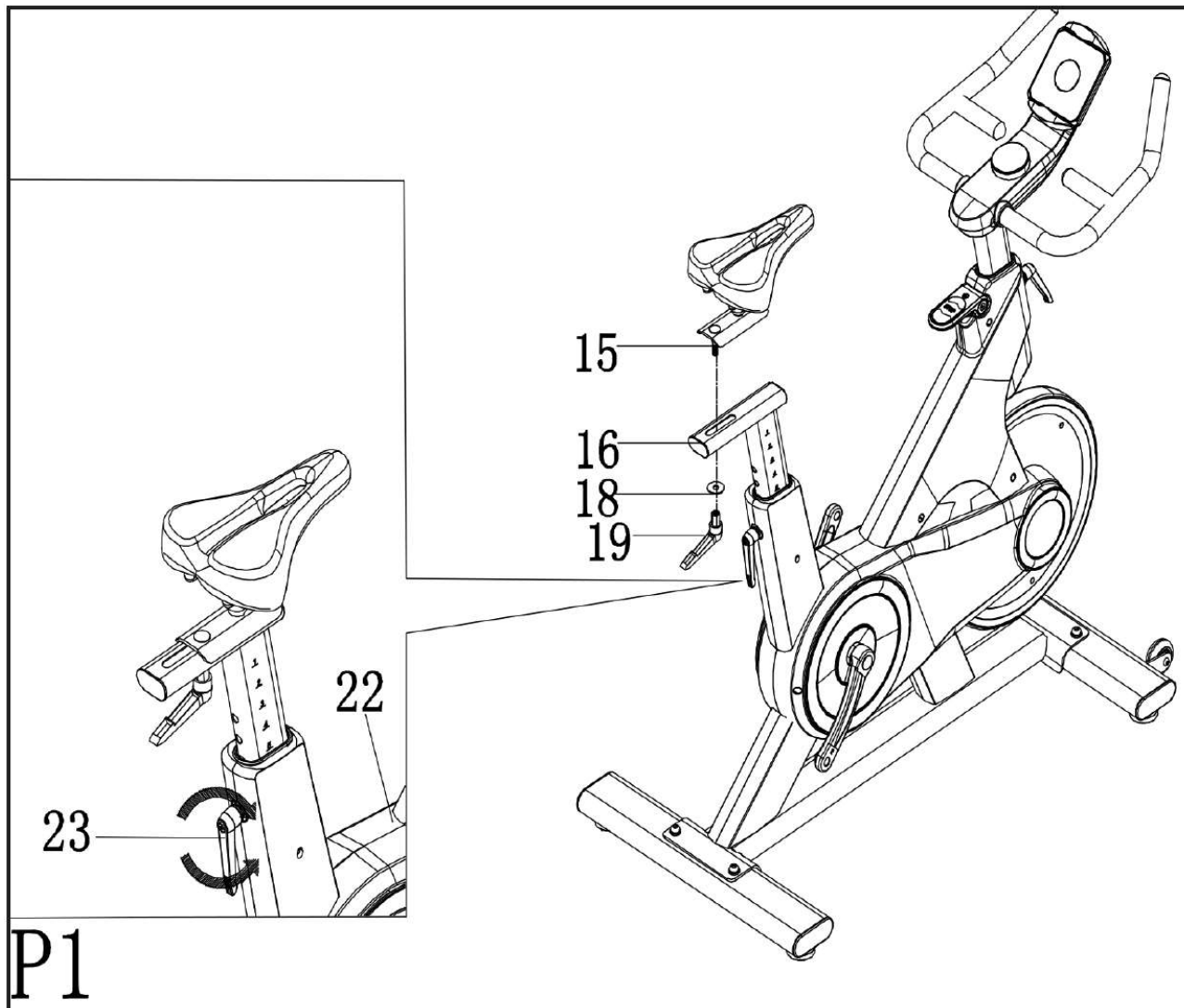
	—	#12 M6*12*S5	4PCS
	—	#11 d6	4PCS
	—	#D S5*30*80	1PC



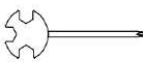
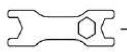
Krok 4

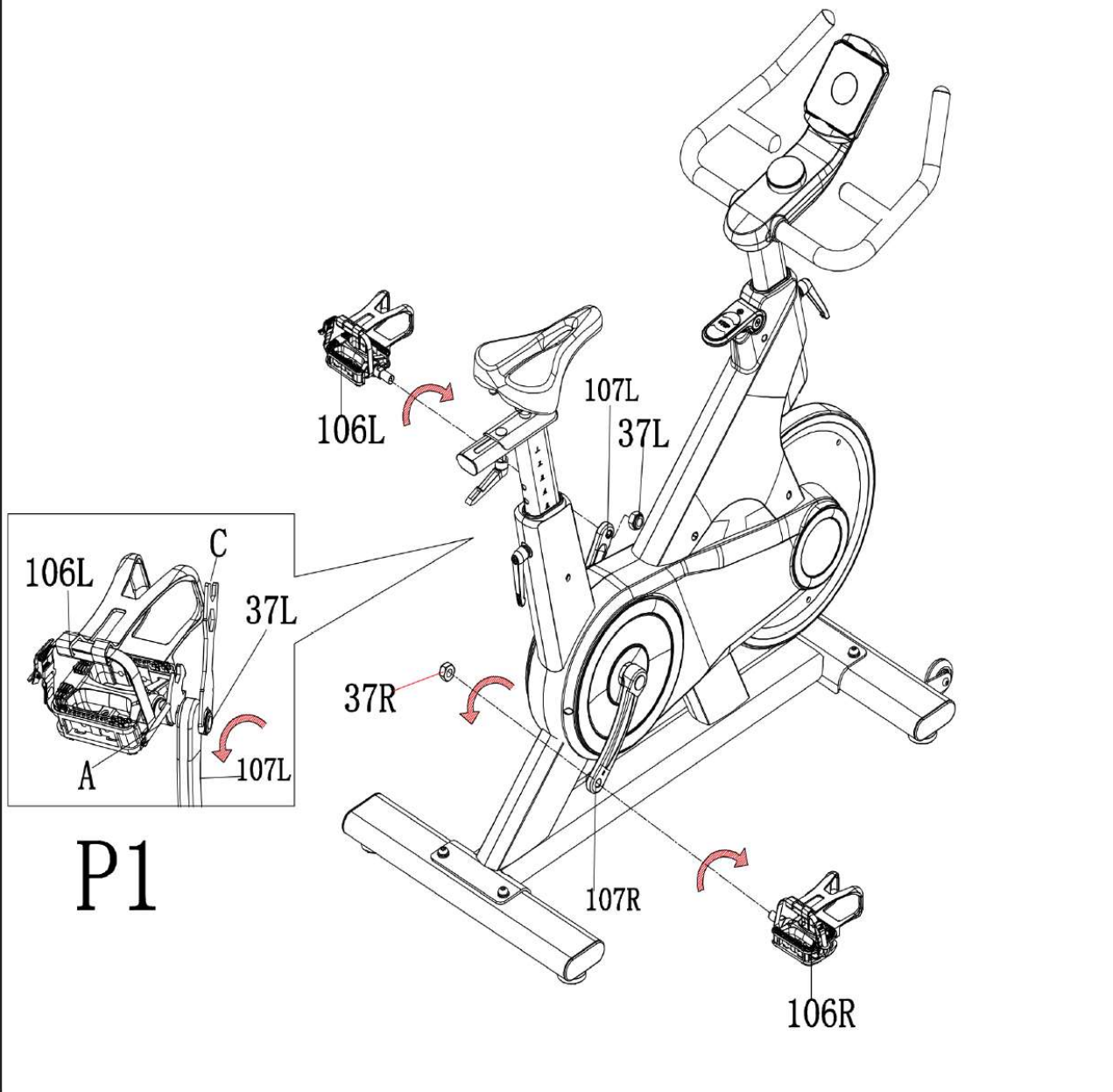


Krok 5

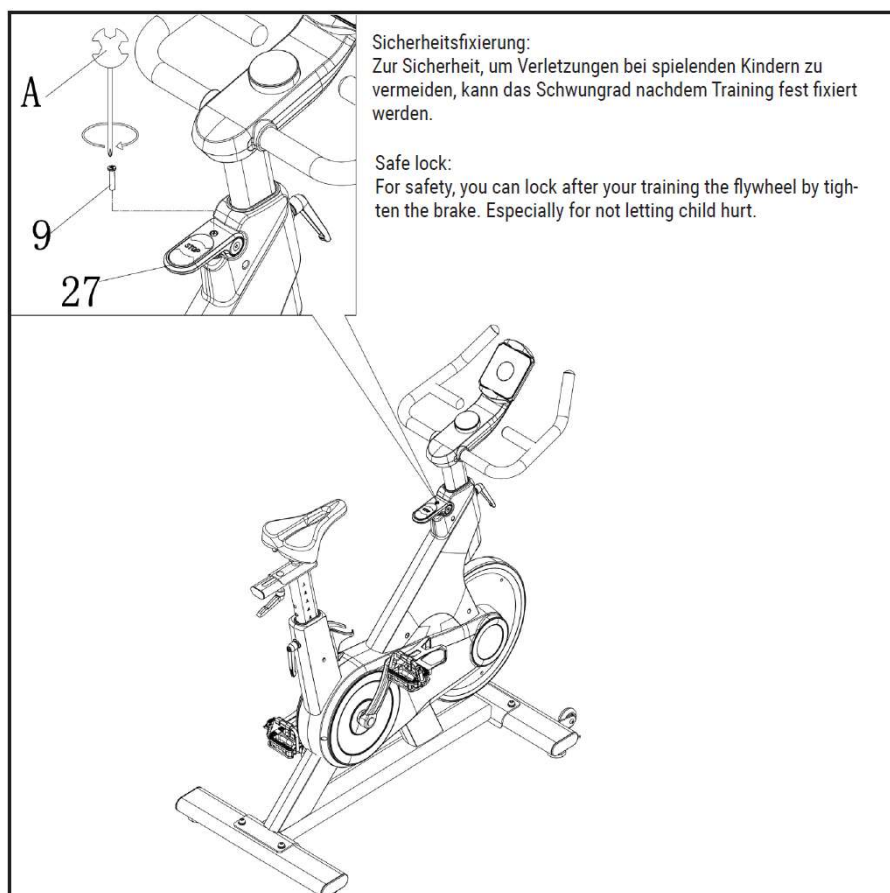
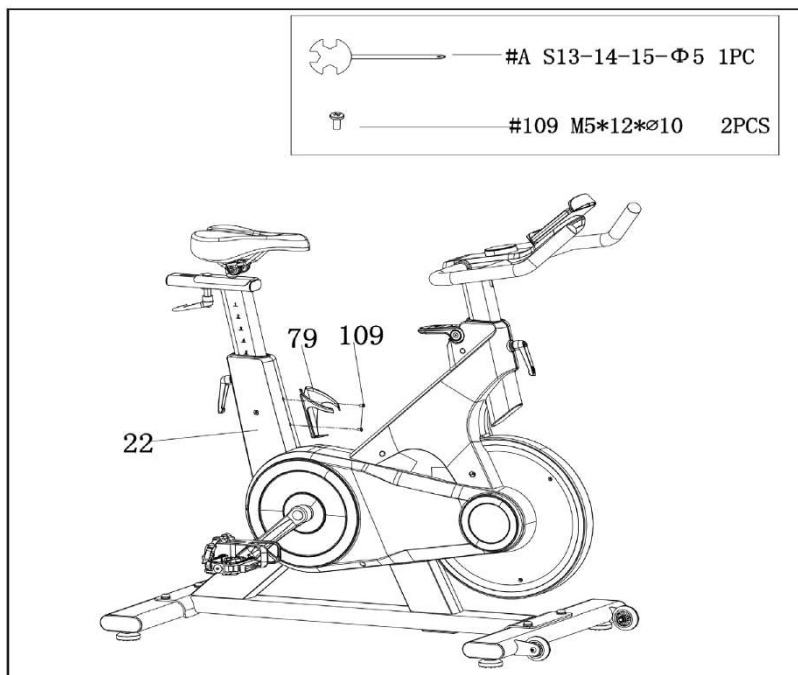


Krok 6

	A	S13-14-15-Φ5	1PC
	C	S17-19	1PC



Krok 7/8



Tłumaczenie opisu z rysunku:

Mocowanie zabezpieczające: W celach bezpieczeństwa, aby uniknąć kontuzji (szczególnie jeśli masz dzieci), można unieruchomić koło zamachowe.

4. Pielęgnacja i konserwacja

Konserwacja






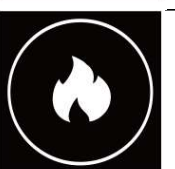
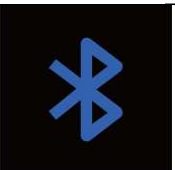
- Sprzęt w zasadzie nie wymaga konserwacji.
- Należy regularnie sprawdzać wszystkie części urządzenia oraz osadzenie wszystkich śrub i połączeń.
- Należy zgłosić naszemu centrum serwisowemu wszystkie uszkodzenia części celem ich wymiany. Sprzętu nie wolno używać do czasu naprawy.

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

5.1. Funkcje komputera

	LEVEL: poziom oporu w zakresie 1-32. Tętno: W przypadku korzystania z pasa telemetrycznego będzie naprzemiennie wyświetlane tętno i poziom.
	SCAN: Dane treningowe są wyświetlane naprzemiennie.
	Prędkość.
	Czas.
	Dystans.
	Spalanie kalorii.
	BLUETOOTH do różnych aplikacji. Jeśli symbol Bluetooth jest widoczny na ekranie, urządzenie jest podłączone z aplikacją. Jeśli symbol Bluetooth nie jest widoczny, urządzenie nie jest podłączone z aplikacją.
	RPM: wyświetlany w aplikacji Kinomap lub bezpłatnej aplikacji Merach.

5.2. Uruchomienie komputera

	<p>Zmiennie wyświetlane dane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wyświetlane dane treningowe zmieniają się co 3 sekundy. 2. Wyświetlana jest informacja o poziomie treningu. 3. Wyświetlane są zmiennie: prędkość, czas, odcinek i kalorie. 4. Wyświetlany jest symbol Bluetooth. Połączenie z aplikacją jest aktywne.
	<p>Stale wyświetlane dane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Naciskając przycisk PUSH&TURN można zmienić wyświetlane dane i ustawić wyświetlanie na stałe wybranego parametru: prędkość, czas, odcinek i kalorie. 2. Wyświetlana jest informacja o poziomie treningu.
	<p>Tryb uśpienia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wyświetlacz jest wyłączony. 2. Krótkie przyciśnięcie przycisku PUSH&TURN aktywuje wyświetlacz.
	<p>Naciśnij przycisk PUSH&TURN:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. W przypadku braku jakiegokolwiek aktywności lub pedałowania wyświetlacz przechodzi w tryb uśpienia po 3 minutach. 2. Naciśnij przycisk PUSH&TURN, aby ponownie włączyć wyświetlacz. 3. Naciśnij ponownie, aby włączyć tryb szybkiego startu 4. Naciśnij przycisk PUSH&TURN podczas ruchu, aby zmienić wyświetlane dane. 5. Naciśnij przycisk PUSH&TURN na dłużej niż 2 sekundy, wszystkie wartości zostaną zresetowane.
	<p>Przekręć przycisk PUSH&TURN:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Obrót w prawo (zgodnie z ruchem wskazówek zegara) zwiększa opór (poziom). 2. Obrót w lewo (przeciwnie do ruchu wskazówek zegara) zmniejsza opór (poziom).

Po podłączeniu urządzenia treningowego rozlegnie się sygnał dźwiękowy i wyświetlacz będzie gotowy do użycia.

Opór automatycznie rozpoczyna się na poziomie 1.

Jeśli urządzenie treningowe nie wykryje ruchu przez 3 minuty lub nie zostanie naciśnięty przycisk PUSH&TURN, urządzenie przejdzie w tryb uśpienia.

Aby aktywować, wystarczy ponownie nacisnąć przycisk PUSH&TURN lub zacząć pedałować.



Jeśli na wyświetlaczu pojawi się „Scan”, parametry treningu zmieniają się co 3 sekundy.

Krótkie naciśnięcie przycisku PUSH&TURN umożliwia trwałe wyświetlenie wybranych parametrów treningu.



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 ERGOMETER.
W aplikacji pod „Brand directory” wybierz „Hammer” Speed Race X.
Po zalogowaniu postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji.

Zwift

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

Merach

Aby wyświetlić parametry treningu na swoim telefonie komórkowym/smartfonie, możesz także pobrać bezpłatną aplikację MERACH i połączyć ją z rowerem poprzez Bluetooth. Pobierz aplikację MERACH ze sklepu Apple lub Google Play i postępuj zgodnie z instrukcjami. Rower ma nazwę Bluetooth SpeedRaceX.

5.3. 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
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! Dokręcić nakrętkę kołpakową!

6. Dane techniczne

6.1. Zasilacz (w zestawie)

Kabel zasilający podłączyć do odpowiedniego gniazdka z tyłu urządzenia.

Moc:

wejściowa: AC 110-230V

wyjściowa: 9V, 1000mA



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 rowerze 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 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).

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.

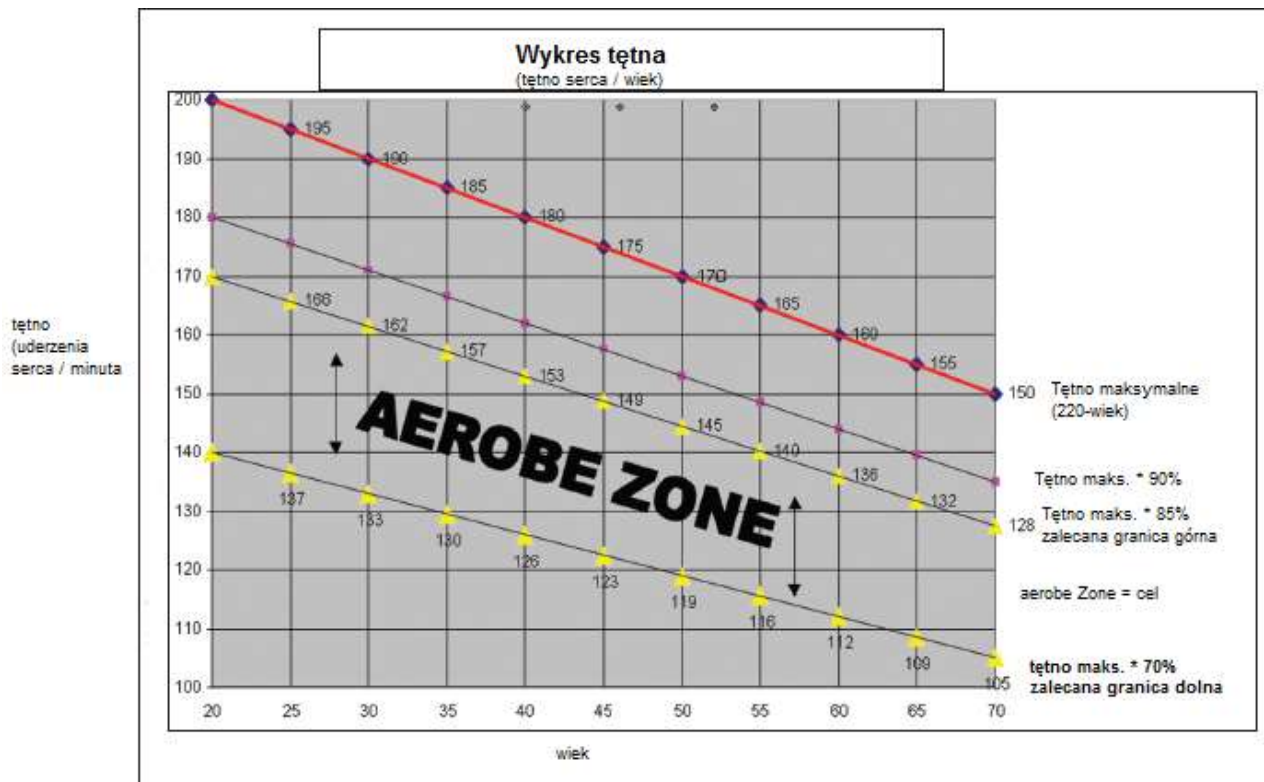
Rozprężenie:

5 do 10 minut wolnego poruszania się.

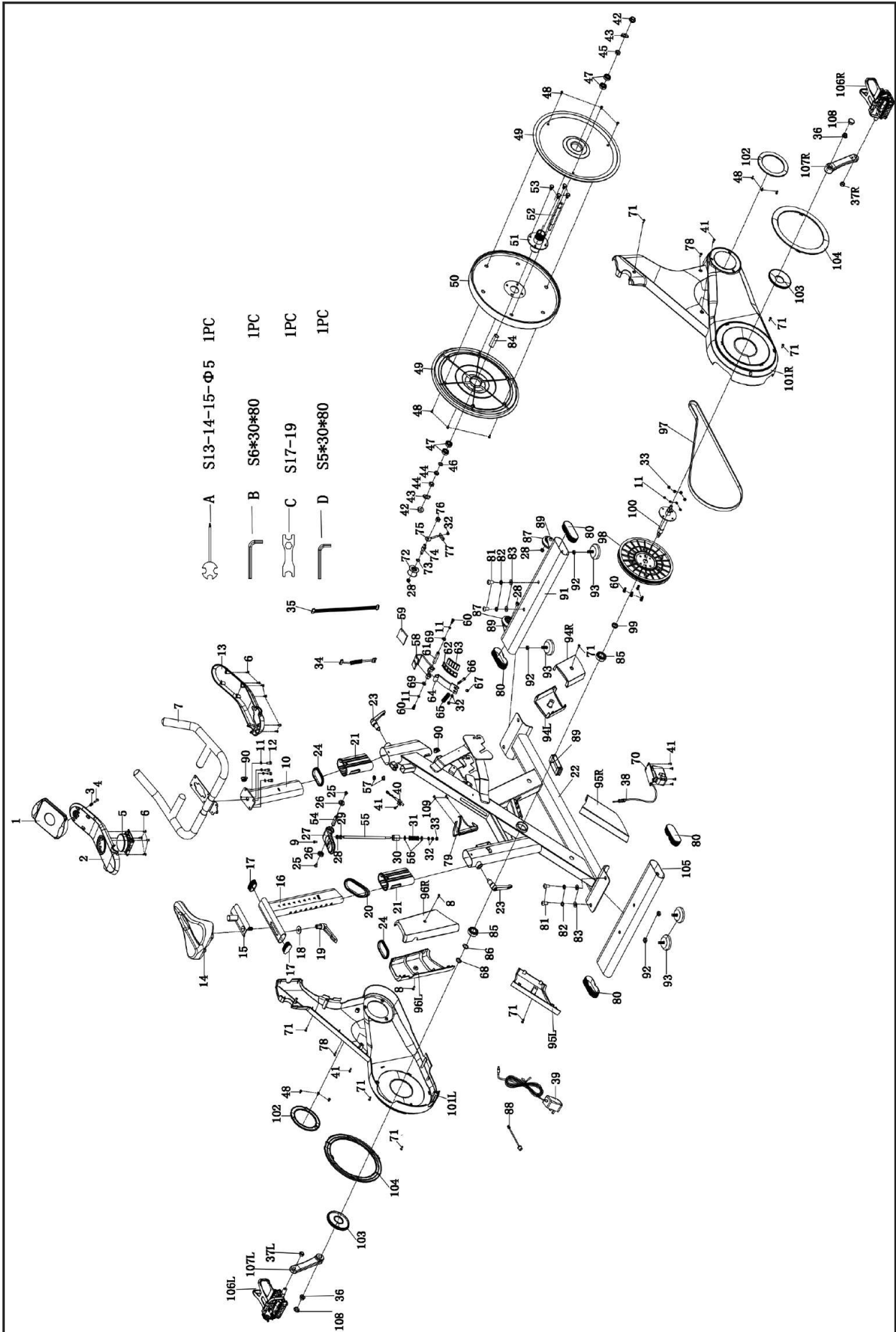
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle lub pojawią się oznaki przemęczenia.

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
10001 -1	Handy/Tablethalter	Pad holder		1
-2	Obere Abdeckung	Up cover of Mid Controller		1
-3	Feder	Pressed spring		1
-4	Kreuzschlitzschraube	Crosshead pan head screw	M5*20Φ10	1
-5	PUSH&TURN button	PUSH&TURN button		1
-6	Kreuzschlitzschrauben	Crosshead pan head screw	ST4*12*Φ8	10
-7	Handgriff	Handlebar		1
-8	Kreuzschlitzschraube	Crosshead pan screw	M5*8	2
-9	Kreuzschlitzschraube	Crosshead pan screw	M6*22*Φ10	1
-10	Lenkerstützrohr	Upright support tube		1
-11	Federring	Spring washer	d6	10
-12	Innensechskantschraube	Inner Hexagon head bolt	M6*12*S5	4
-13	Abdeckung unten	Down cover		1
-14	Sattel	Seat cushion		1
-15	Sattelschlitten	Saddle board		1
-16	Sattelstützrohr	Seat tube		1
-17	Endkappe für Sattelschlitten	Oval tube Plug		2
-18	Unterlegscheibe	Flat washer	d10*Φ30*2	1
-18	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16	23
-19	Verstellgriff	L-shape handle	M10	1
-20	Abdeckung Sattelstützrohr	Upright hole tube plug		1
-21	Buchse	oval bushing		2
-22	Hauptrahmen	Main frame		1
-23	Verstellgriff	L-shape handle	M16	2
-24	Abdeckung Stützrohr	Front upright hole plug		2
-25	Innensechskantschraube	Inner Hexagon head bolt	M6*12*S4	2
-26	Endkappe	End cap		2
-27	Bremshebel	Brake handlebar		1
-28	Kunststoffmutter	Nylon nut	M8*H7.5*S13	4
-29	Mutter	Nut	M8*H5.5	1
-30	Feder eingepresst	Spring pressed		1
-31	Feder eingepresst	Pressed spring	Φ2*Φ15*44.3*N8	2
-32	Mutter	Nut	M6*H6*S10	5
-33	Kunststoffmutter	Nylon nut	M6*H6*S10	5
-34	Mittleres Stromkabel 1	Mid wire 1		1
-35	Mittleres Stromkabel 2	Mid wire 2		1
-36	Flanschmutter	Flange nut	M10*1.25*H7.5*S14	2
-37L/R	Kunststoffmutter Links/rechts 9/16	Nylon nut left/right 9/16		1
-38	Widerstandskabel	Motor resistance wire		1
-39	Netzstecker	Power adapter	length 200	1
-40	Sensor Kabel	Sensor wire		1
-41	Kreuzschlitzschrauben	Self drilling crosshead screws	ST4.2*16*Φ8	7
-42	Flanschmutter	Flange nut	M12*1*H11*S18	2
-43	Halteplatte	Wheel Retaining Plate		2
-44	Mutter	Hexagon thin nut	M12*1*H7*S19	2
-45	Mutter	Hexagon thin nut	M12*1*H5*S19	1
-46	Unterlegscheibe gebogen	Wave washer	d12*Φ17*0.3	1
-47	Kugellager	Bearing	6002	4
-48	Kreuzschlitzschrauben	Crosshead pan screw	ST4.2*13*Φ8	12
-49	Abdeckung Schwungrad	Chain cover Flywheel		2
-50	Abdeckung Schwungrad	Pressed wheel weld		1
-51	Nabe klein	Small pressed wheel weld		1
-52	Schwungrad Achse	Flywheel axle		1
-53	Sechskantschraube	Hexagon screw	M8*12	4
-54	Rotationsachse	Brake Rotate Axle		1
-55	Bremsstange	Brake Pole		1
-56	Unterlegscheibe	Washer	d8*Φ16*1.5	2
-57	Kleine Buchse von Achse	Small bushing of axle		2
-58	Halteplatte	Brake board		1
-59	Filz	Wool Felt		1

-60	Sechskantschraube	Hexagon bolt	M6*16*S10	6
-61	Achse Magnethalterung	Magnet board axle		1
-62	Magnethalter	Magnet grid		1
-63	Magnet rechtwinklig	Square magnet		5
-64	Magnethalterung	Magnet board weld		1
-65	Feder eingepresst	Pressed spring		1
-66	Sechskantschraube	Hexagon bolt	M6*45*15*S10	1
-67	Schutzstopfen	Anti proof plug		1
-68	Achsring	Ring for axle		1
-69	Unterlegscheibe	Flat washer	d6*Φ12*1.2	2
-70	Motor	Motor		1
-71	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2*19*Φ8	8
-72	Freilaufgrad	Idle wheel		1
-73	Unterlegscheibe gebogen	Waved washer	d10*Φ15*0.3	1
-74	Achse Freilaufgrad	Idle wheel axle		1
-75	Bolzen einstellbar	Adjustable bolt		1
-76	Kunststoffmutter	Nylon nut	M10*H9.5*S17	1
-77	U-Platte	U-Support		1
-78	Kreuzschlitzschraube	Crossed head screw	M5*8*Φ9	2
-79	Trinkflaschenhalter	Holder water bottle		1
-80	Verschlußstopfen	Oval hole plug		4
-81	Kreuzschlitzschrauben	Pan head screw	M10 *20*S6	4
-82	Federscheibe	Spring washer	d10	4
-83	Unterlegscheibe	Washer	d10*Φ20*2	4
-84	Abstandshalter Schwungrad innen	Inner spacer of Flywheel		1
-85	Kugellager	Bearing	6002	2
-86	Unterlegscheibe gebogen	Waved washer	d20*Φ27*0.3	1
-87	Rollen	Wheels		2
-88	Netzkabel	Power cord		1
-89	Abdeckung	Square tube plug		1
-90	Abdeckung Kabelverbindung	Wire hole plug		2
-91	Standfuß vorne	Front stabilizer		1
-92	Mutter	Hexagon nut	M8*H5.5*S13	4
-93	Fußkappen einstellbar	Adjust Foot Pad		4
-94L	Abdeckung vorne unten links	Left down front cover		1
-94R	Abdeckung vorne unten rechts	Right Front down cover	M6x16	4
-95L	Abdeckung hinten unten links	Left rear down cover		1
-95R	Abdeckung hinten unten rechts	Right rear down cover		1
-96L	Abdeckung Lenkerstützrohr links	Rear upright tube cover left		1
-96R	Abdeckung Lenkerstützrohr rechts	Rear upright tube cover right		1
-97*	Riemen	Belt		1
-98	Riemenscheibe	Belt pulley		1
-99	Buchse	Bushing		1
-100	Achse	Axle		2
-101L/R	Abdeckung links/rechts	Left/Right cover		1
-102	Runde Abdeckung	Small round cover		2
-103	Abdeckung Gehäuse	Chain cover plug		2
-104	Runde Abdeckung groß	Big round cover		2
-105	Standfuß hinten	Rear stabilizer		1
-106L	Pedal, links	Pedal left		1
-106R	Pedal, rechts	Pedal, right		1
-107L	Kurbel, links	Crank left		1
-107R	Kurbel, rechts	Crank right		1
-108	Abdeckung Kurbel	Crank plug		2
-109	Kreuzschlitzschraube	Crossed head screw	M5*12*10	2
-A	Gabel/Kreuzschlitz	Crossed wrench	S13-14-15-Φ5	1
-B	Inbusschlüssel	Inner hexagon wrench	S6*30*80	1
-C	Gabelschlüssel	Wrench	S17-19	1
-D	Inbusschlüssel	Inner hexagon wrench	S5*30*80	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