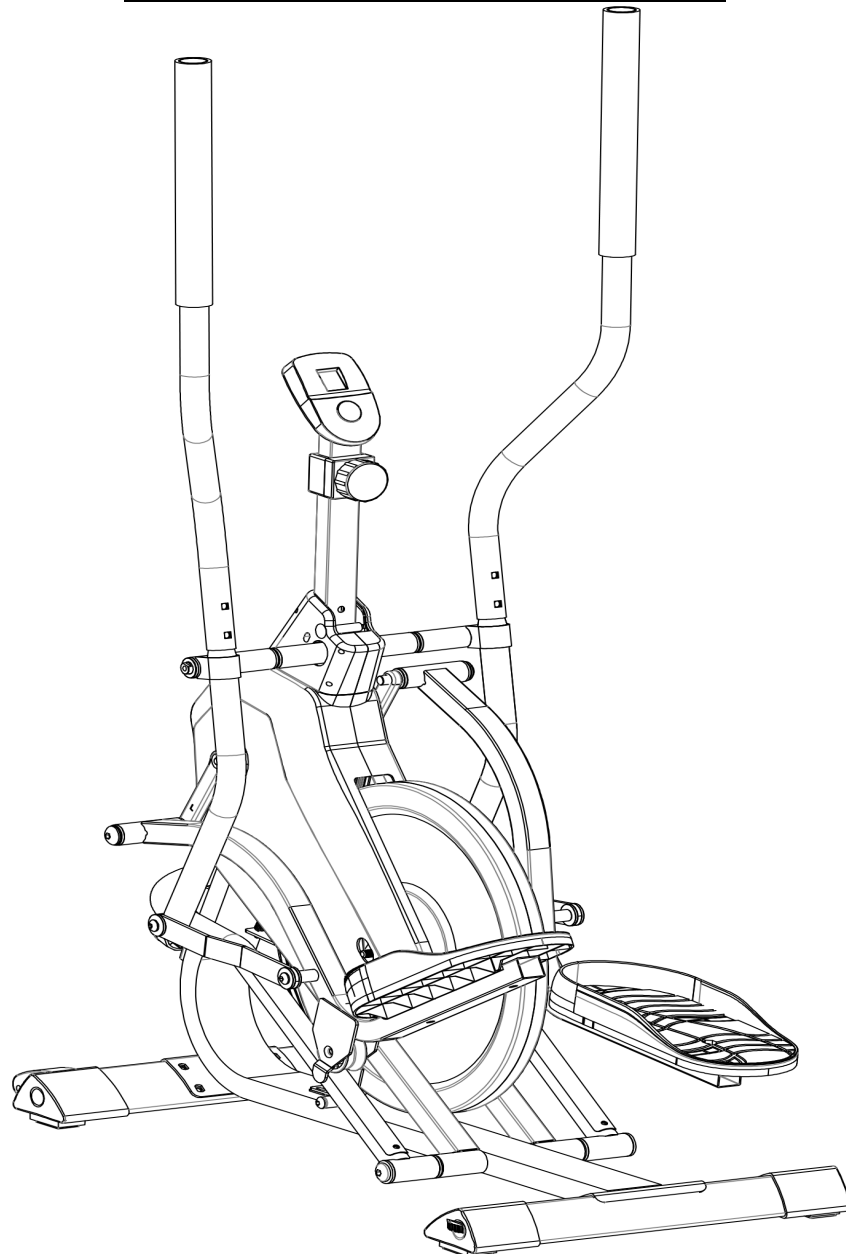




# **HERTZ SCALATOR E1**

## **ORBITREK TRENINGOWY**

### **INSTRUKCJA OBSŁUGI**



# I. INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPECZEŃSTWA

**Podczas użytkowania niniejszego sprzętu, należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności, włączając poniższe instrukcje.**

Przed użyciem należy przeczytać całą poniższą treść!

- A. Przed użyciem niniejszego sprzętu należy zapoznać się ze wszystkimi informacjami zawartymi w tej instrukcji oraz wykonać ćwiczenia rozgrzewające.
- B. Przed ćwiczeniem, aby uniknąć urazów mięśni, należy wykonać rozgrzewkę każdej partii mięśni. Należy postępować według punktu VII tej instrukcji. Po zakończeniu ćwiczenia zaleca się ćwiczenia relaksacyjne.
- C. Przed użyciem przyrządu, należy upewnić się, czy wszystkie części są nieuszkodzone i dobrze utwierdzone. Podczas użytkowania, sprzęt ten powinien leżeć na płaskiej powierzchni. Wskazane jest użycie specjalnej maty, bądź innego, odpowiedniego podłoża.
- D. Podczas użytkowania urządzenia należy pamiętać o odpowiednim ubiorze i obuwiu. Nie należy ćwiczyć w ubraniu, które mogłoby zaczepić o elementy urządzenia. Należy też pamiętać o zacieśnieniu pasów pedałów.
- E. Nie należy samodzielnie przystępować do napraw, czy zmiany ustawień innych, niż opisane w tej instrukcji. W przypadku problemów, należy wstrzymać użytkowanie i skonsultować się z autoryzowanym serwisem.
- F. Nie należy używać urządzenia na zewnątrz.
- G. Urządzenie nadaje się tylko do użytku domowego.
- H. Tylko jedna osoba może jednocześnie używać urządzenia.
- I. Podczas użytkowania, należy trzymać dzieci oraz zwierzęta z dala od urządzenia. Nadaje się ono tylko do użytku osób dorosłych. Dla bezpiecznej pracy urządzenia należy zapewnić minimum dwa metry wolnej przestrzeni.
- J. W przypadku zauważenia dolegliwości takich, jak bóle w klatce piersiowej, nudności i zawroty głowy, czy problemy z oddychaniem, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci.  
Systemy monitorujące tętno mogą być niedokładne.

DANE TECHNICZNE :

waga netto : 34 kg ( brutto : 38 kg )

rozmiary po rozłożeniu: 106 x 56 x 135 cm

wymagane miejsce do treningu : dodatkowe 0,6 m z każdej strony

maksymalne obciążenie produktu : 120 kg

urządzenie z przeznaczeniem do użytku domowego.

Nie może być używany jako sprzęt rehabilitacyjny

**Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35 roku życia, lub u których zauważono problemy ze zdrowiem. Przed użyciem urządzenia należy zapoznać się ze wszystkimi instrukcjami.**



**Przed użyciem produktu należy dokładnie zapoznać się z instrukcją.**

**Należy zachować tę instrukcję do późniejszego wglądu.**

## 1. OPIS URZĄDZENIA

Orbitrek treningowy umożliwia trening wzmacniający mięśnie nóg, poprawiający kondycję i wytrzymałość. Ćwiczenia te dotleniają organizm i poprawiają samopoczucie. Rower posiada przejrzysty panel sterujący umożliwiający w prosty sposób ustawienie parametrów treningu oraz monitoring podstawowych parametrów treningu.

## PARAMETRY TECHNICZNE

Zastosowanie: budowa sylwetki i wzmocnienie organizmu

Panel wyświetla następujące funkcje : prędkość, czas, dystans, puls, kalorie, itd.

Temperatura pracy: 0-40 st.C

Typ oporu : dociskowy

Regulacja oporu : manualna

Wymiary rozłożony :106 x 56 x 135 cm

Maksymalny czas ciągłej pracy : 1,5 godz ( do 8 godz tygodniowo )

Maksymalna waga użytkownika : 120KG

waga brutto : 38 kg

waga netto : 34 kg

Urządzenie do użytku domowego, klasa dokładności C

## 2. Pierwsze kroki po zakupie

**Uwaga:** Podczas czynności rozpakowywania urządzenia uważaj aby niczego nie uszkodzić.

- 1) Uważnie przeczytaj całą instrukcję przed montażem. Postępuj zgodnie z krokami instrukcji.
- 2) Sprawdź wszystkie czy wszystkie elementy roweru były w katonie.
- 3) Usuń wszystkie zabezpieczające kartony i gąbki .
- 4) Jeśli zauważysz że brakuje jakiegokolwiek elementu roweru, skontaktuj się z sprzedawcą.
- 5) Skręcając urządzenie nie dokręcaj od razu śrub do poru. Śruby dokręć po sprawdzeniu czy wszystko działa.

Produktu tego nie można wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Zgodnie z europejską dyrektywą WEE oraz polskim prawem zabrania się łączenia zużytego sprzętu elektrycznego



i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Użytkownik zamierzający pozbyć się produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. W tym celu należy skontaktować się z punktem gdzie urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Dbając o pozbycie się produktu w odpowiedni sposób, można zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wynikać z niewłaściwego

postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektrycznego. Składniki zawarte w takim sprzęcie mogą powodować długo utrzymujące się zmiany w środowisku i negatywnie wpływać na zdrowie ludzkie.

## INFORMACJE I OSTRZEŻENIA

1. **UWAGA !** W przypadku zauważenia dolegliwości takich, jak bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, czy problemy z oddychaniem, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.
2. **UWAGA !** Systemy monitorujące tętno mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.
3. Urządzenie z przeznaczeniem do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt rehabilitacyjny
4. Regularnie sprawdzaj urządzenie pod względem zużycia i uszkodzeń tak aby spełniało warunki bezpieczeństwa. Zwróć szczególną uwagę na elementy zużywające się najszybciej takie jak uchwyty piankowe czy pas biegowy. Uszkodzone elementy powinny być natychmiast naprawione lub wymienione. W tym celu skontaktuj się ze sprzedawcą lub importerem ( dane na karcie gwarancyjnej).
5. **DOCISKOWY SYSTEM OPORU** -Orbitrek wyposażono w dociskowy system oporu. Jest to system oparty o docisk opaski do krawędzi koła, której docisk do koła zamachowego wpływa na siłę hamowania i możliwą do osiągnięcia prędkość maksymalną.
6. **REGULACJA OPORU** – orbitrek wyposażono w manualną regulację oporu, gdzie siłę oporu w sposób natychmiastowy w dowolnym momencie można zwiększyć lub zmniejszyć, przekręcając wyskalowaną śrubę na przednim słupku. pokrętło jest wyskalowane od 1-8 gdzie 1 oznacza opór najniższy a 8 najcięższy.
7. **UWAGA !** Urządzenie jakim jest orbitrek nie posiada systemu tak zwanego wolnego koła. Przy zaprzestaniu wykonywania ruchu, koło zamachowe posiada jeszcze chwilę swój własny pęd przy czym jest ono na stałe połączone z systemem napędowym pedałów. Oznacza to że po zaprzestaniu ruchu siłą rozpędu pedały nie zatrzymają się od razu !
8. **UWAGA !** Po zakończeniu treningu należy w bezpieczny sposób zejść z urządzenia stosując zasadę schodzenia i wspierania się na nodze po tej stronie, po której aktualnie pedał znajduje się w najniższej pozycji.

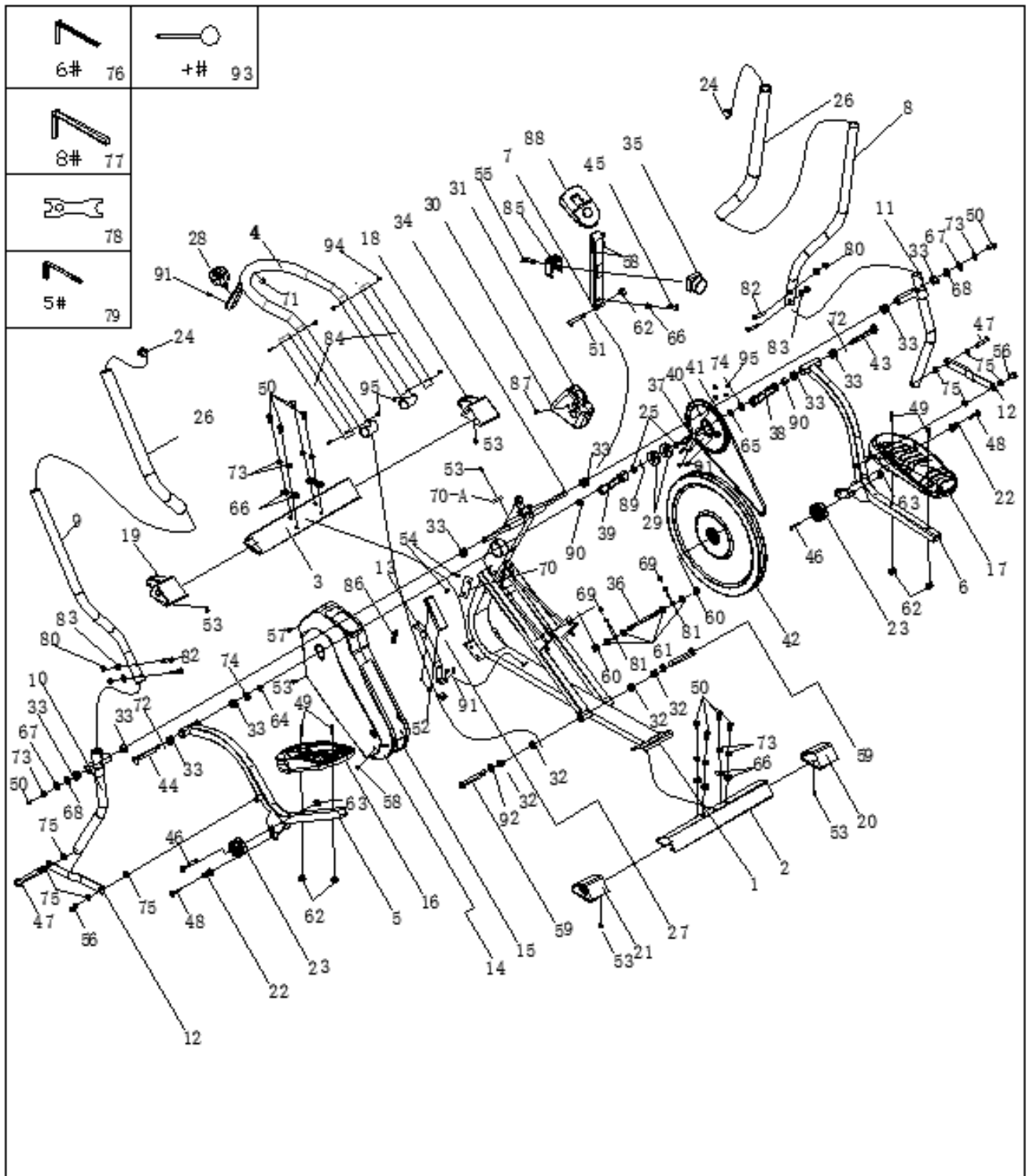
### **ODPOWIEDNIA POZYCJA PODCZAS UŻYTKOWANIA :**

Używanie orbitreka przynosi różne korzyści zdrowotne: poprawia kondycję fizyczną, stan mięśni, a w połączeniu ze zbilansowaną dietą pomaga zrzucić wagę.

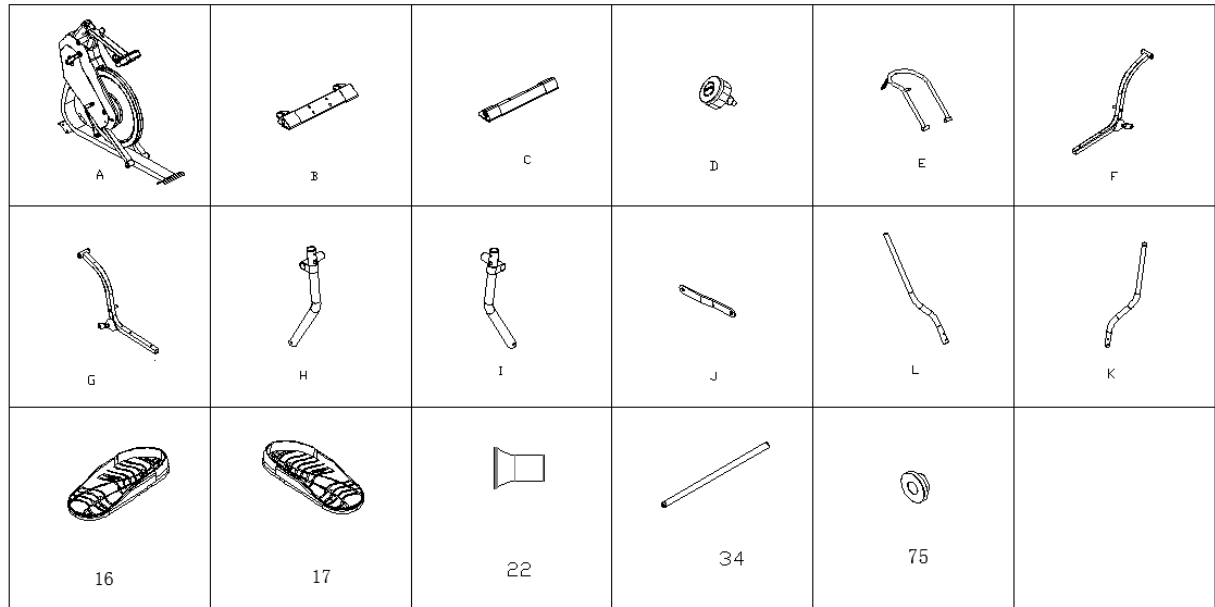
Pamiętaj aby zachować właściwą pozycję ciała podczas treningu. Najważniejszą zasadą poprawnej postawy jest utrzymywanie wyprostowanej sylwetki ciała. . W przypadku długich treningów pamiętaj aby co jakiś czas zmienić pozycję uchwytu dłoni.



Diagram serwisowy budowy urządzenia



# MONTAŻ URZĄDZENIA

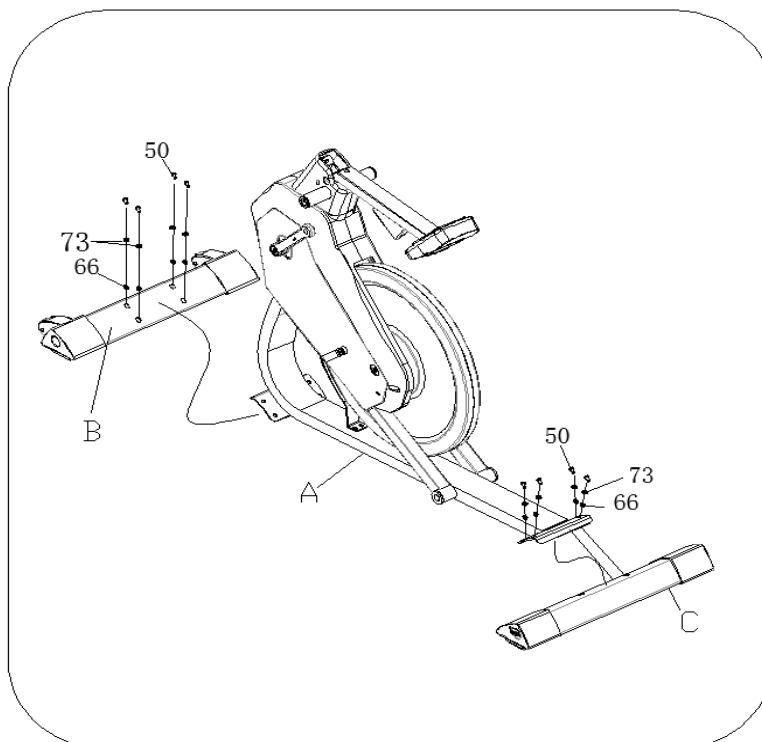


## PARTS LIST:

No.	Description	Spec.	Q'ty	No.	Description	Spec.	Q'ty
A	Główna rama		1	48	śruba	10*32*M8*12	2
B	Prawa podstawa		1	50	śruba	M8*16	10
C	Lewa podstawa		1	56	śruba	φ10*M8*10.5	2
D	pokrętko		1	59	śruba	M16*100	2
E	Wspornik ramion		1	62	nakrętka	M8	4
F	Lewa podstawa pedała		1	64	nakrętka	1/2"left	1
G	Prawa podstawa pedała		1	65	nakrętka	1/2"right	1
H	Lewa podstawa ramion		1	66	Podkładka płaska	φ8	9
I	Prawa podstawa ramion		1	67	Ścięta podkładka	φ16xφ28	2
J	CONNECTION PAD		2	68	Podkładka płaska	φ8*φ25	2
K	Lewy uchwyt		1	72	Podkładka falista	φ16xφ26	2
L	Prawy uchwyt		1	73	Podkładka sprężysta	M8	10
16	Lewy pedał		1	74	Podkładka sprężysta	1/2"	10
17	Prawy pedał		1	75	Sleeving		8
22	rolka		2	76	Klucz montazowy	6#	1
34	HANDLE BAR AXIS	φ15.95x403L	1	77	Klucz montazowy	8#	1
43	Prawa śruba pedała	Φ16*119	1	78	Klucz montazowy	13# 19#	1
44	Lewa śruba pedała	Φ16*119	1	79	Klucz montazowy	5mm	2
45	śruba	M8*35	1	83	nakrętka	M8	4
47	śruba	φ10*M8*15	2	92	Podkładka płaska	Φ2*φ31	2

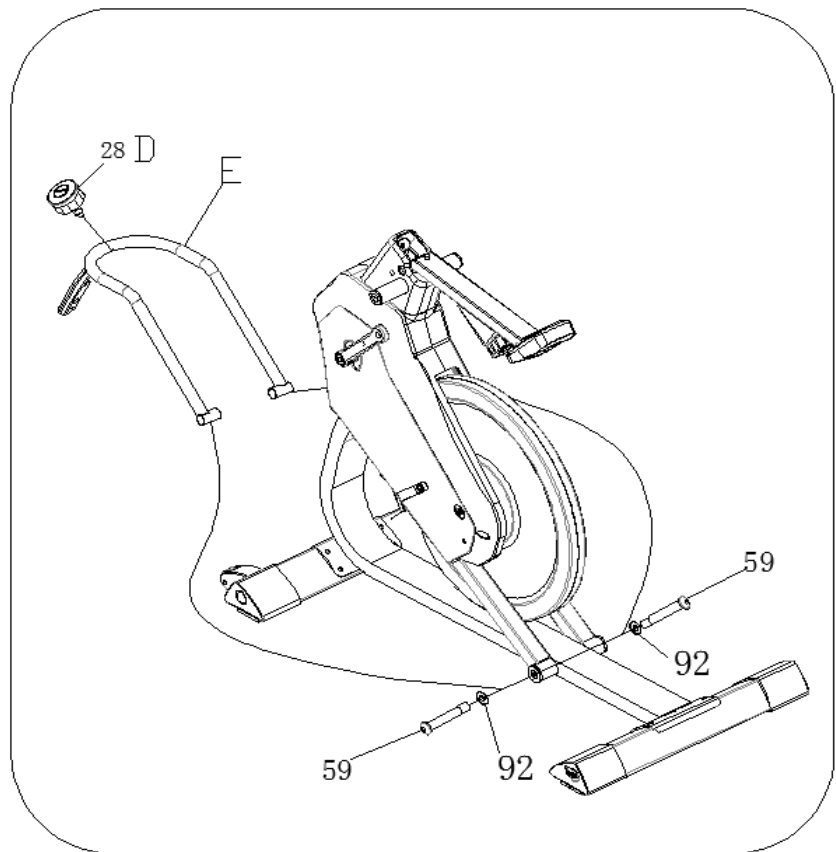
## KROK 1.

Przymocuj przednią i tylną podporę (G i B) do głównej ramy (A) za pomocą śrub (50), podkładek sprężystych (73) podkładek płaskich (65).



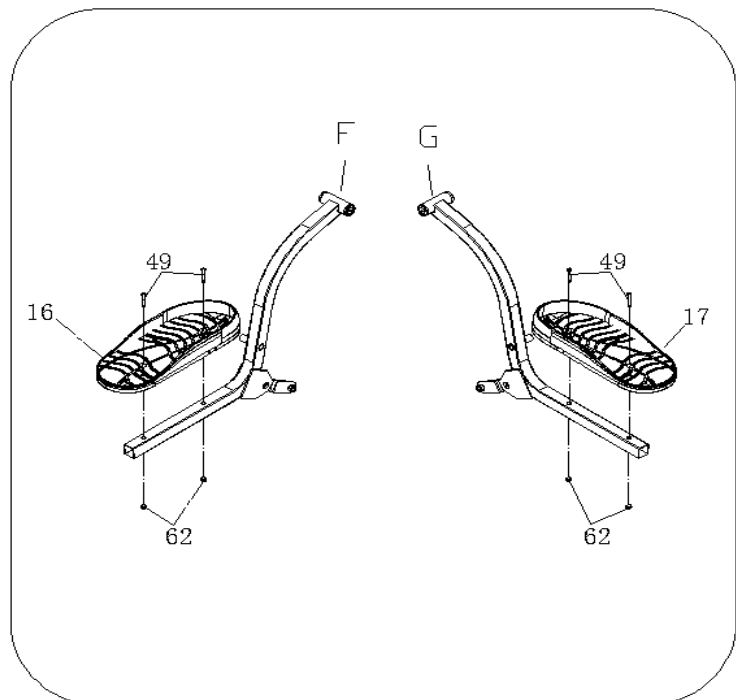
## KROK 2.

Zamontuj wspornik ramion (E) na głównej ramie tak jak pokazano na rys poniżej. Przykręć go śrubą M6\*100 (59) z płaską podkładką (92) oraz pokrętłem 28 (D)



### KROK 3.

Przykręć pedały (16 i 17) do podstaw pedałów (F i G) zwracając uwagę na oznaczenia (L- lewy i R- prawy). Użyj do tego śrub (49) oraz nakrętek (62)

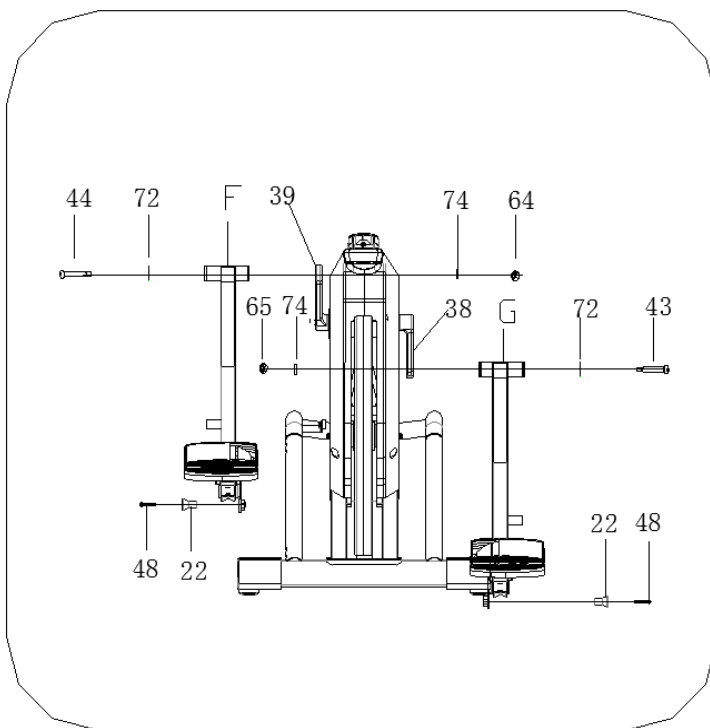


### KROK 4.



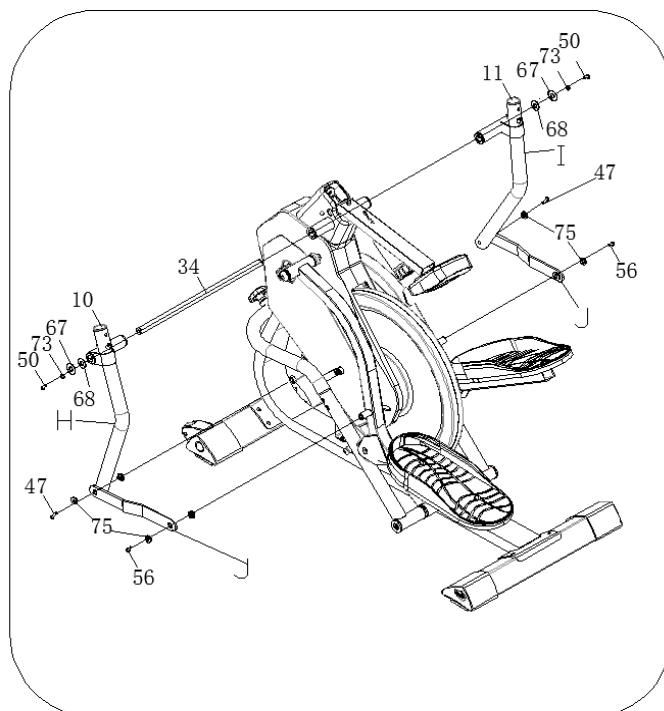
Nałóż lewą podstawę pedałów (F) oraz rolkę na płożę jak pokazano na rysunku. Użyj kluczy (77) i (78) aby przymocować tą podstawę do ramion obrotu głównej ramy (39) Użyj do montażu śrub(44) podkładki (72) i (74) oraz nakrętki (64). Zamontuj rolkę (22) za pomocą śruby (48) na podstawie pedałów tak jak pokazano na rys.

2. Podobnie zamontuj prawą podstawę pedałów.



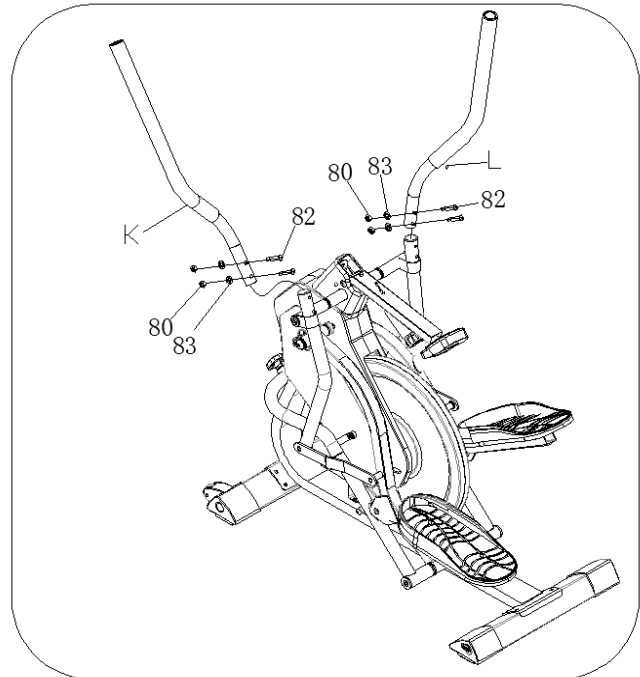
## KROK 5.

Zamontuj lewą i prawą podstawę ramion (H i I) A) tak jak pokazano na rys. Użyj do tego śrub (47) i (56) z podkładkami (75). Następnie zamontuj poprzeczkę (34) na głównej ramie (A) i przymocuj podstawy ramion za pomocą systemu śruby (50) ściętej podkładki (67) i podkładki (68)



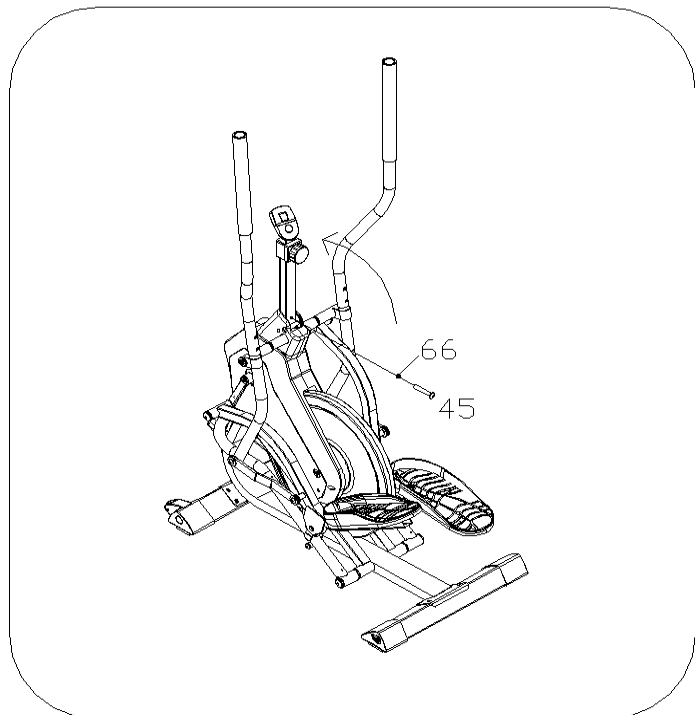
### KROK 6.

Zamontuj ramiona (K i L) na odpowiednim miejscu podstaw ramion. Użyj do tego celu śrub (82) oraz podkładek (83) i nakrętek (80).



### KROK 7.

Zamontuj wspornik komputera na głównej ramie tak jak pokazano na rys. Użyj do tego śruby (45) z podkładką (66).



## Instrukcja ćwiczeń

Używanie urządzenia przynosi różne korzyści zdrowotne: poprawia kondycję fizyczną, stan mięśni, a w połączeniu ze zbilansowaną dietą pomaga zrzucić wagę.

### 1. ROZGRZEWKĄ

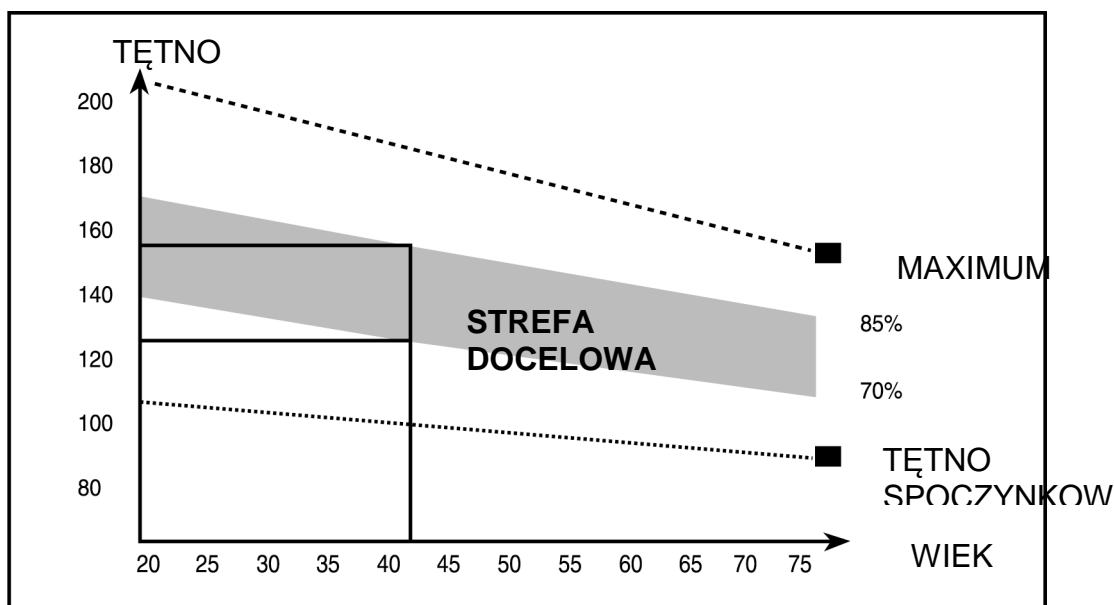
Ten etap pomaga polepszyć krążenie krwi i przygotować mięśnie do wysiłku. Minimalizuje on również ryzyko skurczu i kontuzji mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, takich jak przedstawione na obrazku poniżej. Każde powtórzenie należy przetrzymać przez ok. 30 sekund, nie należy wykonywać powtórzeń w sposób gwałtowny ani rozciągać mięśnie przesadnie – jeśli poczujesz ból, przerwij ćwiczenie.



### 2. TRENING

W tym etapie musisz zmobilizować swój organizm do wysiłku. Jeżeli trening będzie regularny, mięśnie nóg staną się bardziej elastyczne. Ćwicz według własnych potrzeb, ale pamiętaj żeby utrzymywać stałe tempo podczas treningu. Poziom wysiłku powinien być wystarczający, aby zwiększyć tętno do strefy docelowej pokazanej na wykresie poniżej.

Ważnym czynnikiem jest ilość wysiłku którą wkładasz w trening. Im dłużej trenujesz, tym większa będzie liczba kalorii, jakie spalisz. Efekt jest taki sam jak przy ćwiczeniu na polepszenie kondycji lub masy mięśniowej, różnica tkwi w celu treningu.



Ten etap powinien trwać przez 12 minut, u większości trenujących zaczyna się on po 15-20 minutach

### **3. FAZA USPOKOJENIA**

Ten etap służy uspokojeniu pracy układu krążeniowo - naczyniowego i mięśniowego. Jest to etap zbliżony do etapu rozgrzewkowego, zredukuj tempo i ćwicz przez kolejne 5 minut. Następnie zaleca się powtórzenie ćwiczeń rozciągających, z uwzględnieniem wszelkich środków ostrożności opisanych przy rozgrzewce. Wraz ze wzrostem wydolności organizmu będziesz potrzebował dłuższego i bardziej intensywnego treningu. Zaleca się trening co najmniej 3 razy w tygodniu i w miarę możliwości równomierne rozłożenie go w przeciągu tygodnia.

## **ROZBUDOWA MIĘŚNI**

Aby budować mięśnie w czasie cyklu treningowego należy ustawić opór na stosunkowo wysokiej wartości. Spowoduje to większe obciążenie mięśni nóg, a co za tym idzie skrócenie czasu treningu. Aby również poprawić swoją kondycję należy często zmieniać programy treningowe. W celu rozbudowy mięśni należy trenować normalnie w fazach rozgrzewki i uspokojenie, ale pod koniec fazy treningowej należy zwiększyć opór, aby zwiększyć bodźce docierające do mięśni nóg. Prawdopodobnie konieczna będzie redukcja prędkości, aby utrzymać tętno w strefie docelowej.

# OBSŁUGA KOMUTERA

## SPCYFIKACJA:

**kroki na minute-REPS/MIN**.....1-100  
**czas-TIME**.....00.00-60:00  
**kroki COUNT**.....0-1000  
**spalone kalorie-CALORIES (CAL)**..0-9999KCAL  
**skanowanie parametrów-SCAN**.....



## FUNKCJE PRZYCISKÓW:

**MODE:** Przycisk pozwalający na wybór odpowiedniej funkcji  
Przycisk pozwalający na ustawienie wartości takich parametrów  
jak:

## MOŻLIWOŚCI:

1. **AUTO ON/OFF:** (\*jeśli posiada)
  2. Komputer zostanie automatycznie uruchomiony w przypadku naciśnięcia jakiegokolwiek przycisku lub gdy zostanie wykonany ruch korbą pedałów.
  3. Komputer wyłączy się automatycznie gdy przez 8 minuty nie zostanie naciśnięty żaden z przycisków lub nie będzie ruchu korba pedałów.
4. **RESET:**

Komputer można zresetować poprzez naciśnięcie i przytrzymanie przez 3 sekundy przycisku MODE lub wyjęcie i ponowne włożenie baterii.
5. **PRZEŁĄCZANIE PARAMETRÓW**

Naciśnij MODE aby wybrać i zatwierdzić parametr  
Przez 10 sek komputer będzie wydawał sygnał. Naciśnij jakikolwiek klawisz aby przerwać sygnał.

## **BATERIE**

Komputer do poprawnego działania potrzebuje dwóch sprawnych baterii. Gdy komputer niepoprawnie wyświetla parametry lub pojawił się inny problem z komputerem, w pierwszej kolejności spróbuj wymienić baterie.

## **CZYSZCZENIE I KONSERWACJA**

Urządzenie należy czyścić miękką szmatką z delikatnym środkiem czyszczącym. Po każdym użytkowaniu wyczyść urządzenie z potu oraz innych zabrudzeń. Ze względu na to że komputer zeg elektronikę wystrzegaj się jego kontaktu z potem.

Pilnuj aby wszystkie obracające się połączenia oraz przeguby były odpowiednio nasmarowane.

## **WARUNKI GWARANCJI :**

Importer tego urządzenia zapewnia, że urządzenie to zostało wykonane z wysokiej jakości materiałów. Warunkiem dorozumianej gwarancji jest użytkowanie zgodne z instrukcją obsługi. Niewłaściwe użycie i / lub nieprawidłowy transport może spowodować utratę gwarancji.

Gwarancja przewidziana jest na okres 2 lat począwszy od daty zakupu. Jeśli nabyte urządzenie jest wadliwe, prosimy o niezwłoczny kontakt z Sprzedawcą .

Jeśli urządzenie posiada przewód zasilający, i został on uszkodzony, aby uniknąć niebezpieczeństwa, powinien on być wymieniony przez nas, nasz dział obsługi lub współzależny profesjonalny serwis gwarancyjny.

Uwagi:

1. Przed rozpoczęciem użytkowania sprzętu należy nasmarować smarem wszystkie przeguby/ tuleje.
2. Należy zwrócić szczególną uwagę na oznaczenia pedałów ramion i podstaw pedałów. Dopilnować aby prawe elementy były łączone z prawymi a lewe z lewymi.
3. Jeśli podczas ćwiczenia urządzenie wydaje dźwięki lub skrzypi proszę sprawdzić czy śruby są dokręcone. Problem ten można usunąć w trakcie bieżącej konserwacji

Gwarancja nie obejmuje:

- uszkodzeń mechanicznych (np. rozcięcie wyrobu lub jego części podczas rozpakowywania itp)
- uszkodzenie dokonane przez czynniki zewnętrzne. (wpływ niskiej/wysokiej temperatury, wody, wilgoci, nadmierny nacisk lub uderzenie )
- działanie nieautoryzowanych podmiotów i prób samodzielnych napraw.
- niewłaściwe obchodzenie się z produktem.
- niestosowanie się do instrukcji obsługi.
- uszkodzeń z winy użytkownika (nieprofesjonalna próba sprzedaży, niewłaściwy montaż )

Gwarancja nie obejmuje również części zużywających się oraz elementów luźnych (np. pas i inne mechanizmy ruchome, gumowe i plastikowe części ).

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku prywatnego/domowego.

Gwarancja nie ma zastosowania do profesjonalnego wykorzystania.

W razie potrzeby części zamienne mogą być zamawiane u Sprzedawcy.

Ewentualne poważniejsze usterki sprzętu, wymagają dostarczenia urządzenia do Sprzedawcy.

Lp.	Data zgłoszenia	Data zakupu	Przebieg napraw	Podpis serwisanta

**Importer :**

Mega Sport A.K. Spółka Jawna  
ul. Grażyńskiego 40  
43-300 Bielsko Biała  
wyprodukowano w Chinach

SERWISOWA LISTA ELEMENTÓW

**PARTS LIST:**

NO.	DESCRIPTION	SPEC.	Q'TY	NO.	DESCRIPTION	SPEC.	Q'TY
1	MAIN FRAME		1	49	BOLT	M8*50	4
2	FRONT STABILIZER		1	50	BOLT	M8*16	10
3	REAR STABILIZER		1	51	BOLT	M8*55	1
4	SLIDE TRACK SET		1	52	BOLT	M6x10	4
5	LEFT PEDAL FRAME		1	53	SCREW	ST4.2*13	7
6	RIGHT PEDAL FRAME		1	54	SCREW	ST4.2*10	2
7	MIDDLE UPRIGHT TUBE		1	55	SCREW	M5*15	1
8	RIGHT HANDLE BAR		1	56	BOLT	M8*10.5	2
9	LEFT HANDLE BAR		1	57	SCREW	ST4.8*19	2
10	LEFT SWING HANDLE BAR FRAME		1	58	BOLT	M5*8	4
11	RIGHT SWING HANDLE BAR FRAME		1	59	BOLT	M16*100	2
12	CONNECTION PLATE		2	60	NUT	M10*1	2
13	MAGNET ADJUST PEDAL		1	61	NUT	M10*1	4
14	LEFT CHAIN COVER		1	62	NUT	M8	5
15	RIGHT CHAIN COVER		1	63	NUT	M10	2
16	LEFT PEDAL		1	64	NUT	½ Left	1
17	RIGHT PEDAL		1	65	NUT	½Right	1
18	RIGHT TRIANGLE TUBE FRONT END CAP		1	66	FLAT WASHER	8	9
19	LEFT TRIANGLE TUBE FRONT END CAP		1	67	FLAT WASHER	8	2
20	RIGHT TRIANGLE TUBE REAR END CAP		1	68	D SHAPER WASHER	8	2
21	LEFT TRIANGLE TUBE REAR END CAP		1	69	NUT	M6	4
22	AUXILIARY WHEEL		2	70	INCLINE SENSOR		2
23	ROLLER		2	70A	SPEED SENSOR		1
24	ROUND INNER END CAP		2	71	MAGNET		2
25	CIRCLIP		2	72	WAVY WASHER	φ16xφ26	2
26	FORM GRIP	φ23xφ32x260L	2	73	SPRING WASHER	M8	10
27	MAGNET HOLDER		1	74	SPRING WASHER		2
28	KNOB		1	75	SPACER SLEEVE	φ18	8
29	BEARING		2	76	6# ALLEN WRENCH	6#	1
30	LEFT DECORATION COVER		1	77	8# ALLEN WRENCH	8#	1
31	RIGHT DECORATION COVER		1	78	MULTIFUNCTIONAL WRENCH		1
32	TURNABLE SLEEVING	φ32*φ16*22	4	79	5# ALLEN WRENCH	5#	2
33	SLEEVING	φ28*φ16*16	10	80	NUT(group)	M8	4
34	AXIS	φ15.95x409L	1	81	BOLT	M6*55	2
35	EIGHT SECTION TENSION		1	82	BOLT	M8*40	4
36	FLYWHEEL AXIS	φ10x147L	1	83	WAVY WASHER	8	4
37	CRANK AXIS	Φ17*192	1	84	STAINLESS STEEL PLATE		2
38	RIGHT CRANK	140*27.5	1	85	TRIM REAR COVER		1
39	LEFT CRANK	140*27.5	1	86	SPRING		1

40	BELT WHEEL	PJ6*220	1	87	SCREW	ST4.2*13	2
41	BELT	PJ6*410J	1	88	COMPUTER		1
42	FLYWHEEL	φ460 (6.5KG)	1	89	WAVY WASHER	21*17.5*0.3	1
43L	PEDAL TUBE BOLT(Right)	Φ16*119, 1/2"	1	90	NUT	M10*1.25	2
44R	PEDAL TUBE BOLT(Left)	Φ16*119, 1/2"	1	91	BOLT	M6*20	1
45	BOLT	M8*35	1	92	FLAT WASHER	31*16*2T	2
46	BOLT	M10*45	2		CROSS WRENCH		1
47	BOLT	M8*40	2		SCREW	M6*40	4
48	BOLT	10*30*M8*12	2		NUT	M6	