

HAMMER

OCEAN ONE



Instrukcja obsługi

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	3
2.2.	Usuwanie.....	3
2.3.	Utylizacja baterii.....	4
3.	Montaż.....	4
3.1.	Fig. A: Napełnianie zbiornika i dbałość o wodę.....	7
3.2.	FIG. B: Wymiana wody.....	8
4.	Ustawienia.....	8
5.	Techniki wiosłowania.....	9
6.	Pielęgnacja i konserwacja.....	10
7.	Komputer.....	11
7.1.	Przyciski komputera.....	11
7.2.	Funkcje komputera.....	11
8.	Wskazówki treningowe.....	13
8.1.	Częstotliwość treningu.....	13
8.2.	Intensywność treningu.....	13
8.3.	Trening zorientowany na tętno.....	13
8.4.	Kontrola treningu.....	13
8.5.	Czas trwania treningu.....	14
9.	Rysunek.....	15
10.	Lista części.....	16

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja wioślarza klasy HC wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/7.
- Maksymalne obciążenie: 140kg.
- Wioślarz powinien być używany zgodnie z przeznaczeniem.
- Użycie niezgodne z przeznaczeniem może być niebezpieczne. Importer nie ponosi odpowiedzialności za szkody wywołane niewłaściwym użytkowaniem sprzętu.
- Sprzęt został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi standardami bezpieczeństwa. Potencjalne zagrożenia mogące spowodować urazy zostały wykluczone.

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

1. Nie pozwalać dzieciom bawić się na ani w pobliżu sprzętu.
2. Regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały są dobrze przymocowane.
3. Niezwłocznie wymieniać wszystkie uszkodzone części i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony. Należy też zwracać uwagę na ewentualne zużycie materiału.
4. Unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz kontaktu z wodą.
5. Przed uruchomieniem sprzętu dokładnie przeczytać instrukcję użytkowania.
6. Z każdej strony sprzętu musi się znajdować min. 1,5m wolnej przestrzeni.
7. Sprzęt ustawić na stałym i równym podłożu.
8. Nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłku.
9. Przed rozpoczęciem treningu fitness skonsultować się z lekarzem.
10. Bezpieczne używanie sprzętu może być zagwarantowane tylko w przypadku regularnego dokładnego sprawdzenia części zużywających się. Są one oznaczone * na liście części.
11. Sprzętu treningowego nigdy nie wolno używać jako zabawki.
12. Nie stawać na obudowie lub ramie.
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 pomieszczeniach o dużej wilgotności (łazienka) lub na balkonie.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/7 klasy HC. Znak CE odnosi się do dyrektywy UE 2014/30/UE. W przypadku niewłaściwego użytkowania (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu.

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

2.1. Opakowanie

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

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

2.2. Usuwanie



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

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

2.3. Utylizacja baterii

Zużyte baterie należy oddać do sklepu z częściami elektrycznymi lub do specjalnie na to przeznaczonych pojemników do utylizacji.

Baterie nie mogą zostać usunięte jako odpad domowy. Jako użytkownik jesteś z mocy prawa zobowiązany do zwrotu zużytych baterii. Stare baterie można oddać w ogólnodostępnych miejscach zbiórki w gminie / mieście lub wszędzie tam, gdzie takowe są sprzedawane. Baterie / akumulatory muszą być rozładowane lub zabezpieczone przed zwarcim.

Następujące znaki znajdują się na bateriach zawierających szkodliwe substancje:

Pb = bateria zawiera ołów

Cd = bateria zawiera kadm

Hg = bateria zawiera rtęć



Pb



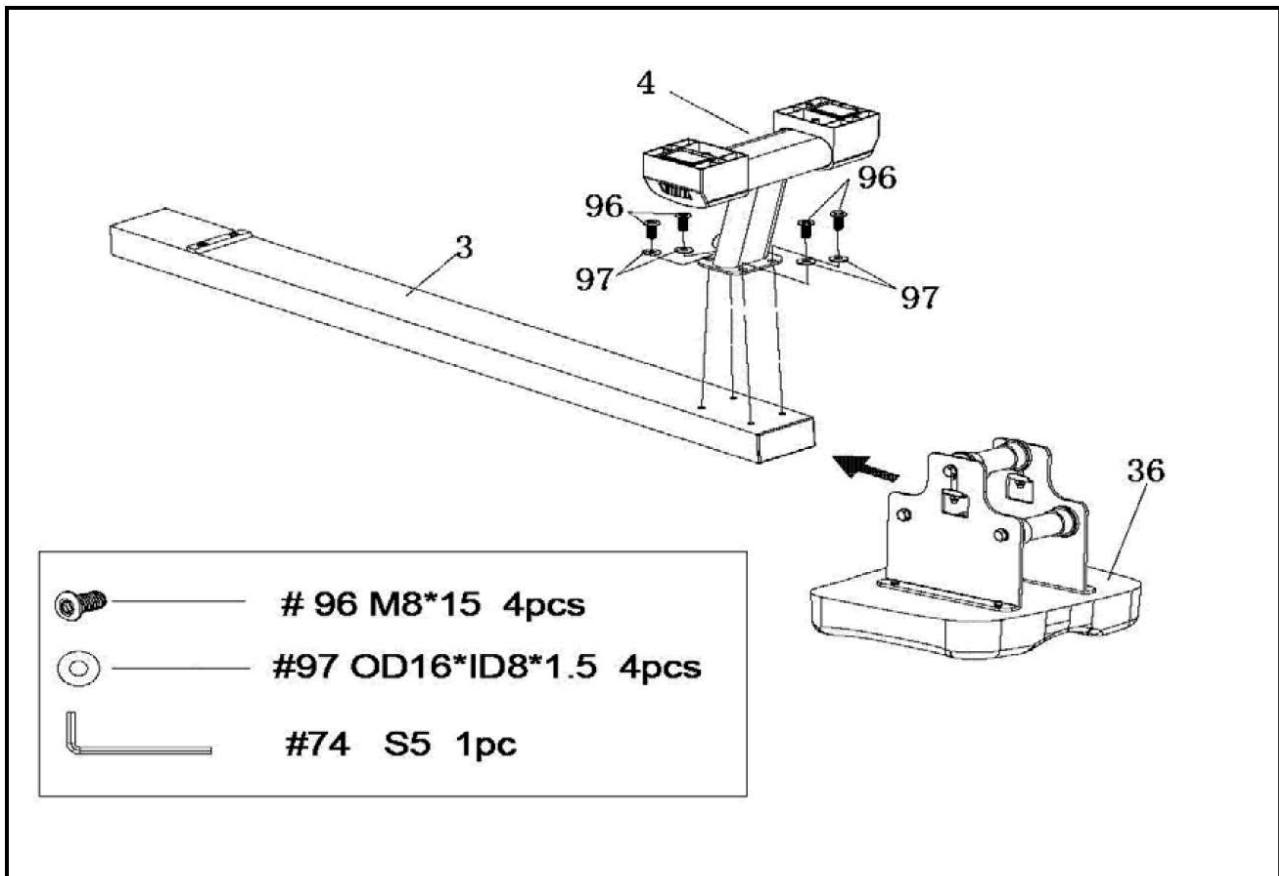
Cd



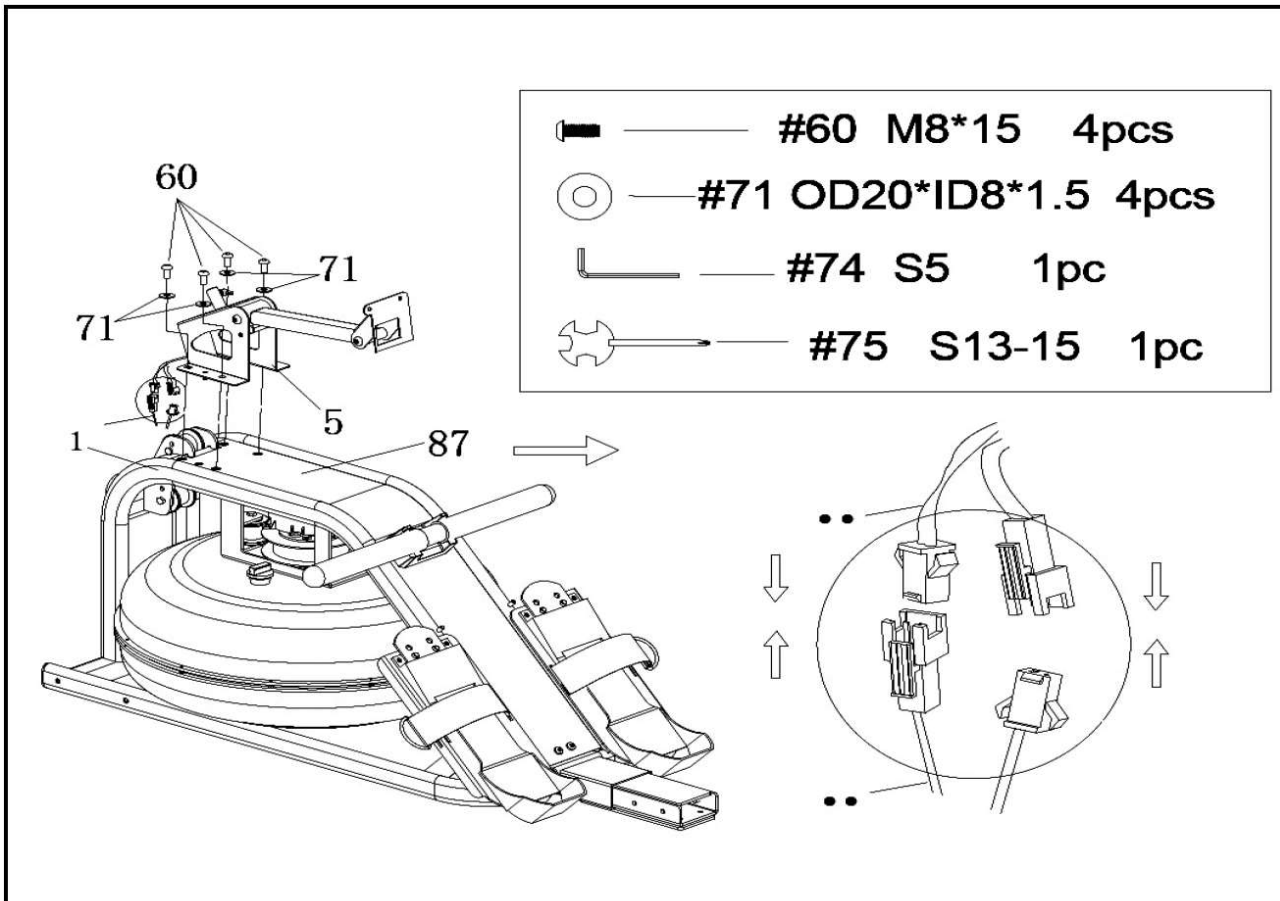
Hg

3. Montaż

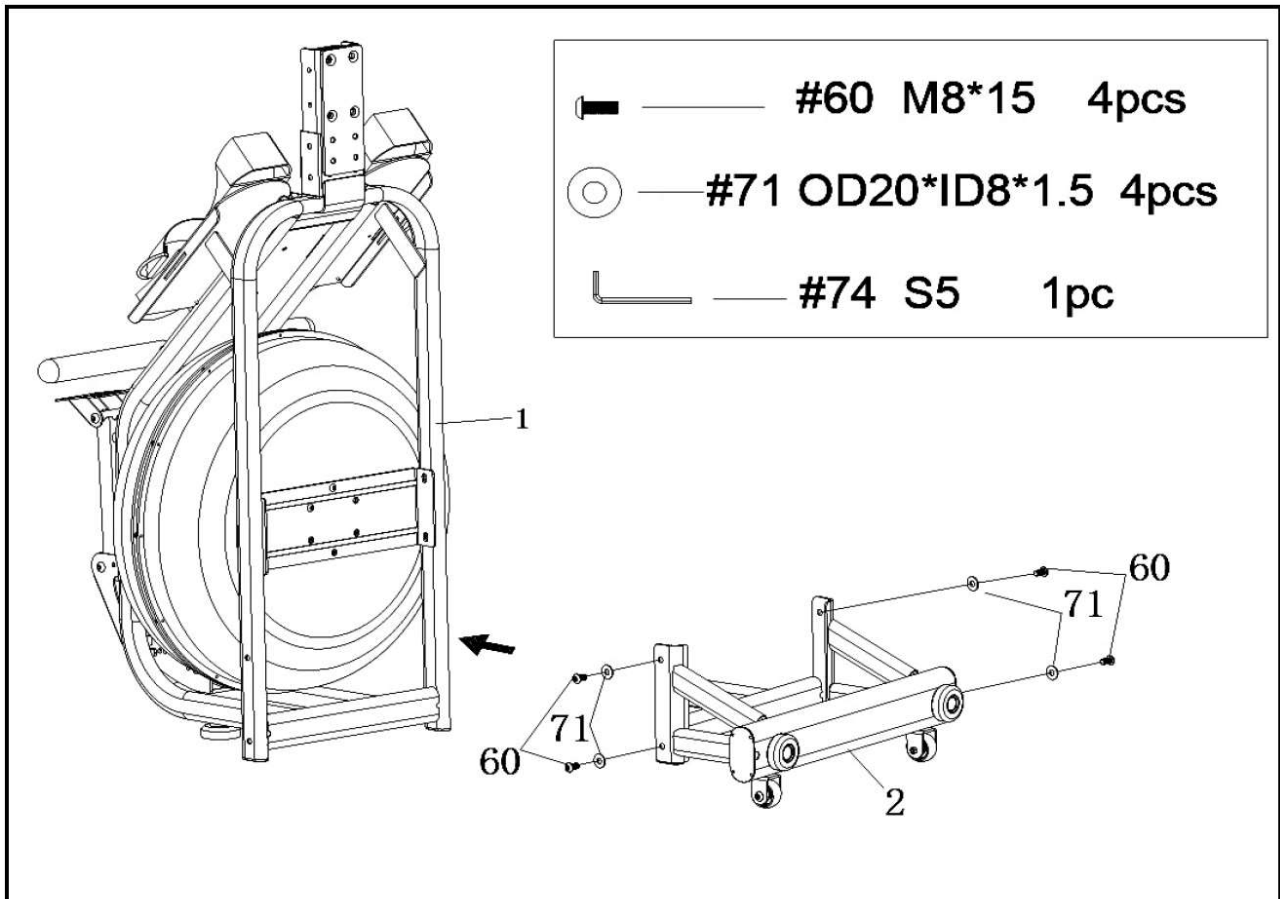
Krok 1



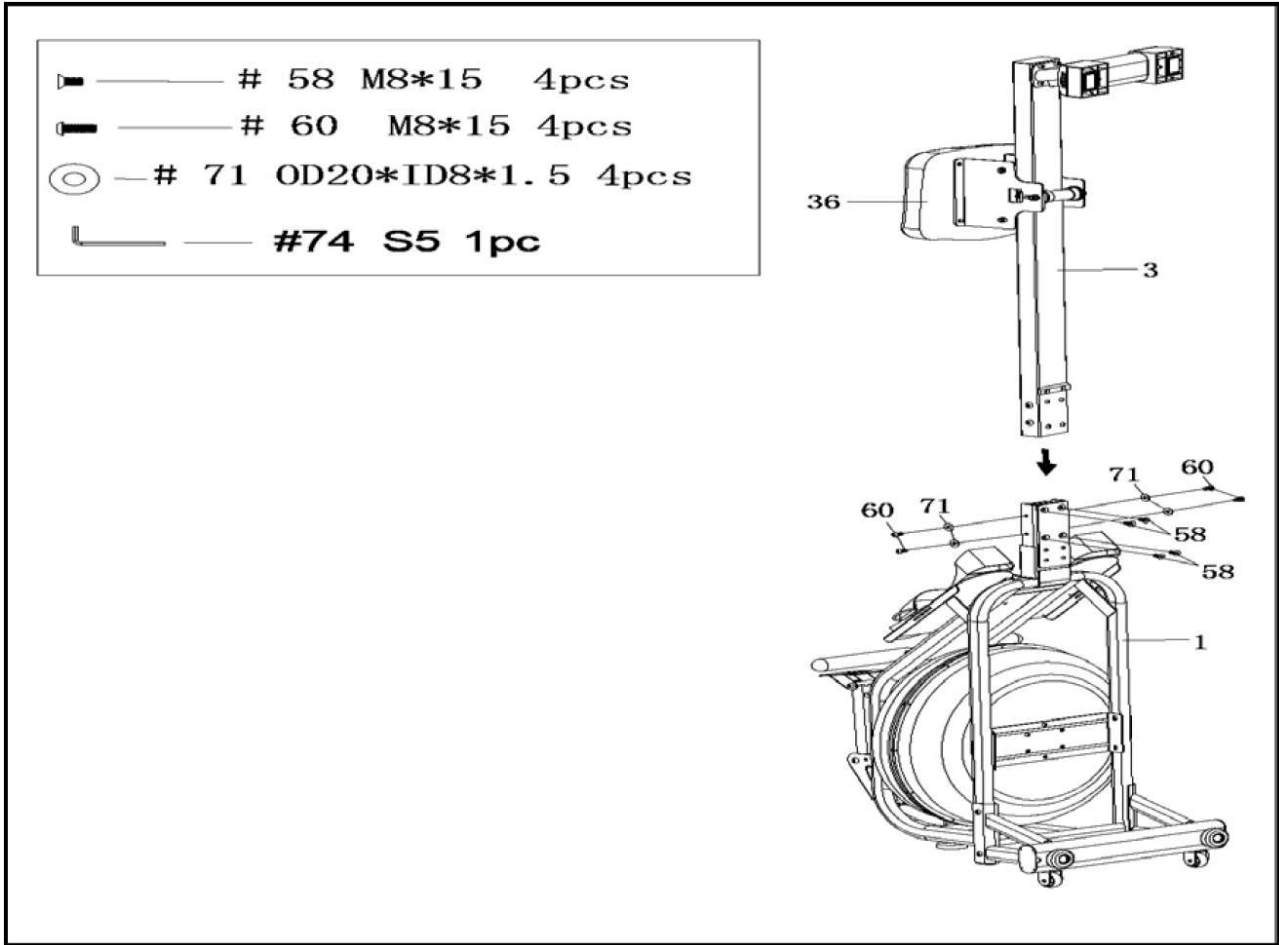
Krok 2



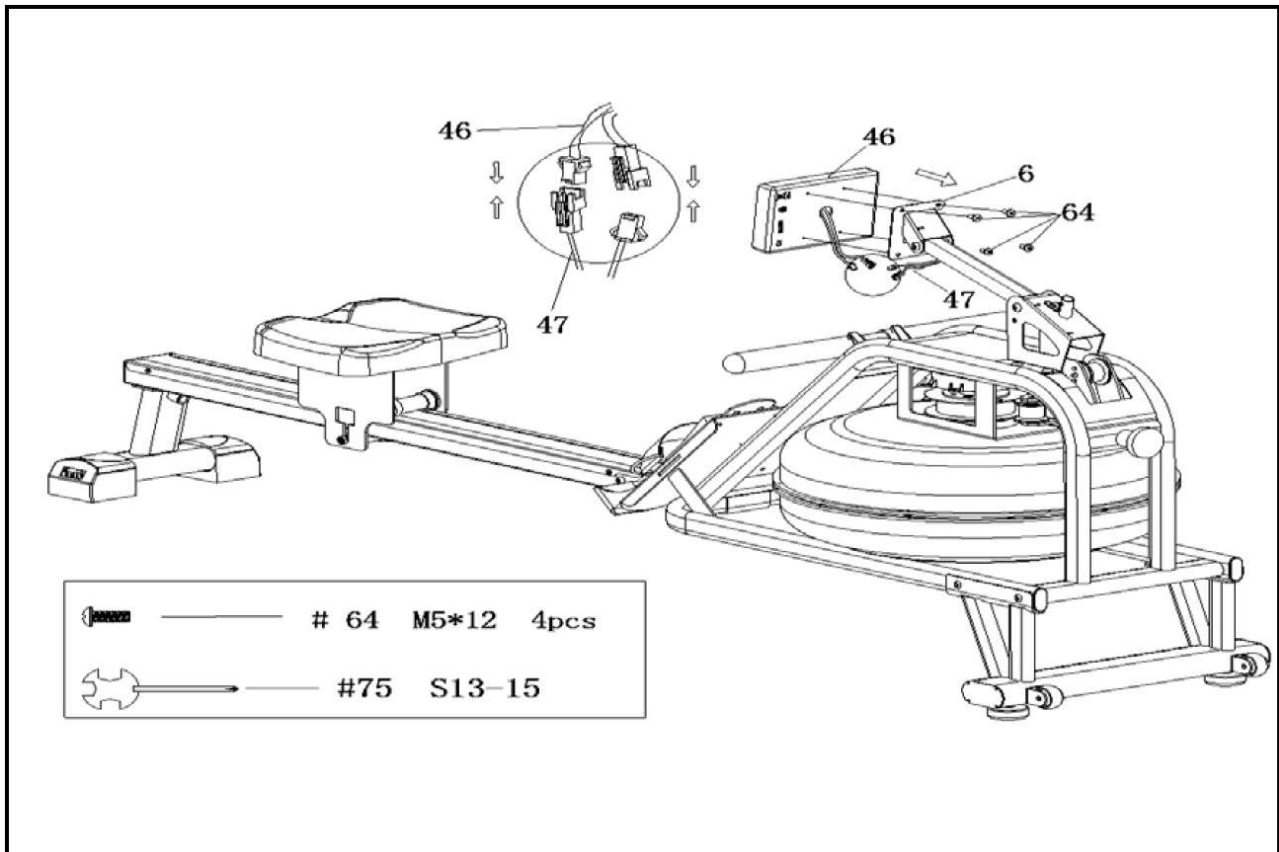
Krok 3



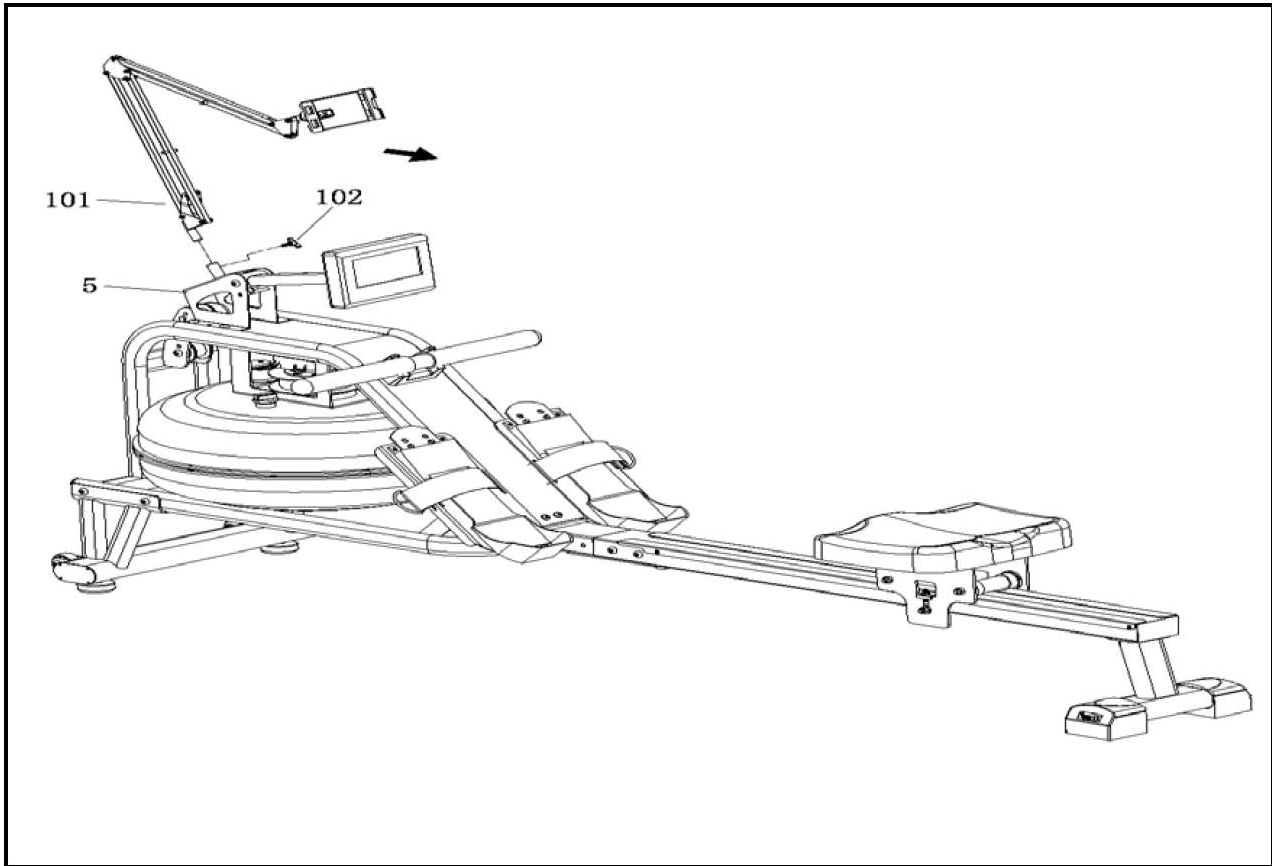
Krok 4



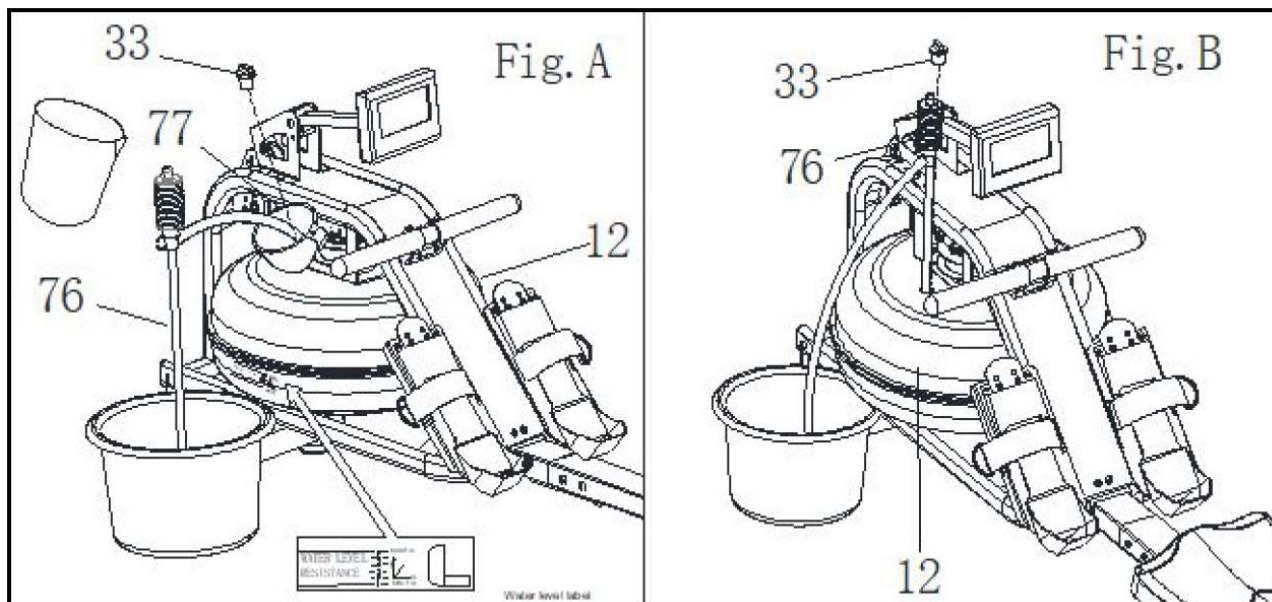
Krok 5



Krok 6



3.1. Fig. A: Napełnianie zbiornika i dbałość o wodę



1. Usunąć zatyczkę ze zbiornika i postawić obok pojemnik z wodą. Włożyć odpływ do otworu w zbiorniku, a wąż zasysający do wody. Dodaj tabletkę do wody, jeżeli wiosłarz stoi w jasnym pomieszczeniu z dostępem do światła słonecznego lub tworzą się glony. Można również użyć wody destylowanej.
2. Rozpocznij napełnianie w ten sposób, że ściśniesz górną część syfonu. Zakończ napełnianie w momencie, gdy woda osiągnie oznaczenie z boku zbiornika (L1-L6). Opór będzie się zmieniał wraz z poziomem wody. Najlepiej zacząć w niewielką jej ilość (L1-L2).
3. Zamknij otwór w zbiorniku.

W żadnym wypadku nie używaj innych tabletek do wody, niż te które zostały dostarczone przez nas. Użyj ich momencie jak zauważysz, że woda się zabarwia lub zaczynają tworzyć się glony. **Tabletki można zakupić na www.hammer.de.**

3.2. FIG. B: Wymiana wody

1. Włóż stabilną rurkę do zbiornika, a giętki wąż do wiadra. Zwróć uwagę na to, aby wentyl na syfonie był zamknięty.
2. Nie wolno wypompować całej wody. Powinno pozostać 40% w zbiorniku.

Uwaga. Jeśli użyłeś tabletek do wody, wtedy nie jest konieczna jej wymiana. Dodatkowe tabletki należy użyć w momencie jak zauważysz, że woda się zabarwia. Nie stawiaj wioślarza w miejscu bezpośredniego nasłonecznienia.

4. Ustawienia



Ustawienia długości podstawy pod stopy:

Podnieś przednią ruchomą część, aż znajdzie się wyżej niż zapięcie.

Dla butów o większym rozmiarze przesunij ogranicznik do tyłu.

Naciśnij uprzednio podniesioną część, tak aby zapięcia weszły w odpowiednie otwory.



Zapięcie podstawy pod stopy:

Włóż stopę pod pasek.

Pociągnij pasek i zapnij go.

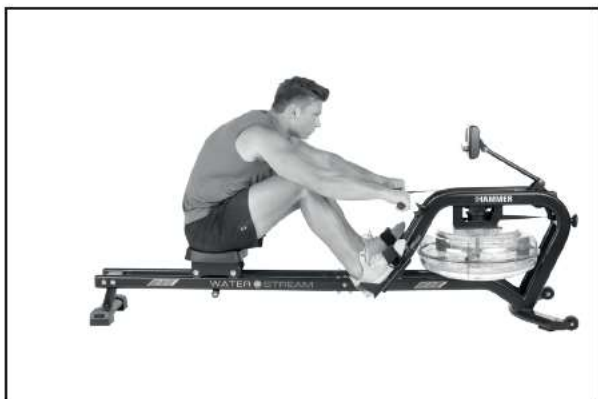
**Odpinanie podstawy pod stopy:**

Aby odpiąć stopę należy poluznić pasek, odpiąć klamrę pociągając za kółeczko.

Przenoszenie:

Podnieś wioślarza z tyłu i przesuń na wybrane miejsce.

Przechowuj wioślarza w pozycji pionowej.

5. Techniki wiosłowania**Pochylenie w przód:****ŹLE:**

Zbyt mocne pochylenie, górna część ciała, ramiona i głowa za bardzo pochylone do przodu. Taka pozycja bardzo obciąża kręgosłup w odcinku lędźwiowym.

**DOBRCZE:**

Proste plecy, ramiona są ponad pośladkami.

**Położenie rąk:****ŹLE:**

Rozpoczynasz ruch od przyciągnięcia rąk.

**DOBRCZE:**

Rozpoczynasz ruch od wyprostowania nóg a ręce trzymaj wyprostowane.

**Ułożenie rąk:****ŹLE:**

Łokcie za bardzo zgięte. Ręce za bardzo przyciągnięte do klatki piersiowej.

**DOBRCZE:**

Zwróć uwagę, żeby ręce nie były za bardzo przyciągnięte do klatki piersiowej.

**Wyprostowanie nóg:****ŹLE:**

Na końcu ruchu przeprostowane kolana.

**DOBRCZE:**

Kolana lekko zgięte.

6. Pielęgnacja i konserwacja

Część urządzenia	Częstotliwość	Co należy zrobić?
Rolki i szyny	Co tydzień	Czyszczenie rolek i szyn wilgotną szmatką.
Zbiornik z wodą	Co 12-24 miesiące	Postępować wg instrukcji
Linka gumowa	Co 100 godzin	Skontrolować napięcie gumy i ustawić.
Pas do ciągnięcia	Co 100 godzin	Jeśli jest zużyty należy go wymienić, skontaktować się z serwisem.

Usuwanie problemów

Problem	Powód	Co należy zrobić?
Zabarwiona woda	Zbiornik znajduje się w miejscu bezpośredniego nasłonecznienia	Zmienić miejsce ustawienia, tak aby nie było bezpośrednio nasłonecznione. Użyć tabletek do wody. Użyć wody destylowanej.
Ślizganie pasa do ciągnięcia / linki gumowej	Linka gumowa jest zbyt lekko napięta	Napiąć linkę, patrz instrukcja
Błędne wyświetlanie czasu 500m, ilości wiosłowań	Odstęp czujnika / sprawdzić ułożenie	Sprawdź odstęp czujnika w stosunku do magnesów lub czy magnes się nie przesunął. W razie

		potrzeby skontaktuj się z działem obsługi klienta.
Wyświetlacz nic nie pokazuje po wymianie baterii	Źle włożone / wyczerpane baterie	Sprawdź właściwą polaryzację i ułożenie baterii. Jeśli problem będzie nadal występował skontaktuj się z serwisem.
Wyświetlacz jest aktywny, ale nie są wyświetlane dane	Brak połączenia Za duży odstęp czujników	Sprawdzić połączenie kabli do komputera. Sprawdzić odstęp czujników. W razie potrzeby skontaktuj się z działem obsługi klienta.

7. Komputer



7.1. Przyciski komputera

RECOVERY

Pomiar tętna powysiłkowego z oceną treningu.

RESET

- Krótkie przyciśnięcie usuwa aktualną wartość funkcji w module wprowadzania.
- Poprzez krótkie przyciśnięcie w module ŚREDNIA / TRIP przechodzisz do menu wyboru.

START / STOP

Rozpoczyna lub kończy funkcje komputera.

ENTER:

Potwierdzenie wyboru funkcji.

▼ ▲:

Zmniejsza / podwyższa wprowadzane wartości funkcji. Dłuższe naciśnięcie aktywuje szybki podgląd.

7.2. Funkcje komputera

TIME	Czas treningu.
TIME/500M	Czas na 500m.
SPM	Ilość wiosłowań na minutę.
DYSTANS	Przebyty dystans treningu.
STROKES	Łączna ilość wiosłowań.
KCAL	Ilość spalonych kalorii.
PULSE	Tętno treningowe.
A+	Średnie wartości: czas, kalorie i tętno.

7.2.1 Funkcja szybkiego startu

1. Włóż 2 baterie AA z tyłu komputera.
2. Za pomocą ▼▲ wybierz *Quick Start*.
3. Naciśnij START/STOP i rozpocznij wiosłowanie. Za pomocą ENTER wybierz wartość, która zostanie wyświetlona na środku wyświetlacza.

7.2.2 Programy

QUICK START

Za pomocą ▼▲ wybierz Quick Start. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć trening.

TARGET GOALS

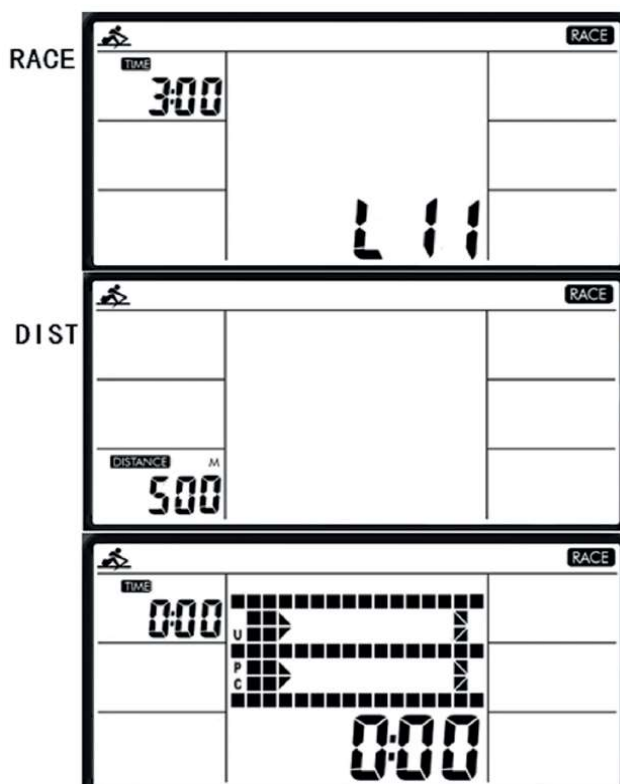
Za pomocą ▼▲ wybierz TARGET GOALS i zatwierdź ENTER.

1. Target Time: Można wprowadzić tylko czas treningu. Po wprowadzeniu naciśnij START/STOP, a Twój trening się rozpocznie.
2. Target Distance: Można wprowadzić tylko dystans treningu. Po wprowadzeniu naciśnij START/STOP, a Twój trening się rozpocznie.
3. Targer Calories: Można wprowadzić tylko ilość kalorii do spalania. Po wprowadzeniu naciśnij START/STOP, a Twój trening się rozpocznie.
4. Target Pulse: Można wprowadzić tętno treningowe w zakresie 90-200 uderzeń/minutę. Jeśli wprowadzone tętno zostanie przekroczone, usłyszysz sygnał.

RACE

Za pomocą ▼▲ wybierz RACE i zatwierdź ENTER. Przy użyciu ▼▲ możesz wybrać różne czasy 500m, do których została zdefiniowana prędkość (zaprezentowane w poniższej tabeli). Zatwierdź ENTER. Miga DISTANCE, za pomocą ▼▲ wybierz dystans treningu. Trening rozpocznie się po naciśnięciu START/STOP.

L1: 8:00	L6: 5:30	L11: 3:00
L2: 7:30	L7: 5:00	L12: 2:30
L3: 7:00	L8: 4:30	L13: 2:00
L4: 6:30	L9: 4:00	L14: 1:30
L5: 6:00	L10: 3:30	L15: 1:00



8. Wskazówki treningowe

Trening na wioślarzu jest idealnym treningiem ruchowym do wzmocnienia ważnych grup mięśni i układu krążenia.

Ogólne wskazówki treningowe

8.1. 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.

8.2. Intensywność treningu

Zaplanuj swój trening uważnie. Intensywność ćwiczeń należy zwiększać stopniowo, aby uniknąć pojawienia się zmęczenia mięśni lub układu ruchowego.

8.3. 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 doświadczenia. Jeśli to zjawisko dotyczy początkujących, ważna jest konsultacja lekarska przed rozpoczęciem treningu w celu sprawdzenia na jaki trening pozwala stan zdrowia.

8.4. 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 osiąganym wyników, trening wykonywany jest w określonej intensywności indywidualnego tętna maksymalnego (wyrażonego w punktach procentowych).

W celu efektywnej konfiguracji treningu kardio zgodnie z aspektami sportowo-medycznymi, zalecamy trening przy tętnie w zakresie 70% - 85% tętna maksymalnego. Prosimy kierować się poniższym wykresem tętna.

Zmierz swoje tętno w następujących momentach:

1. Przed rozpoczęciem treningu = tętno spoczynkowe
2. 10 minut po rozpoczęciu treningu = tętno treningowe / wysiłkowe
3. minutę po zakończeniu treningu = tętno powysiłkowe

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

W miarę wzrostu formy, wymagane jest intensywniejsze ćwiczenie, aby osiągnąć „zakres treningowy”, co oznacza, że organizm jest w stanie osiągać lepsze wyniki. Wyniki poznasz dzięki poprawiającym się oceną (F1-F6).

Obliczenia dla tętna treningowego / wysiłkowego:

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

Tętno treningowe

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

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

8.5. Czas trwania treningu

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

Rozgrzewka:

5 do 10 minut powolnej gimnastyki lub rozciągania się (również powolne wiosłowanie).

Trening właściwy:

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

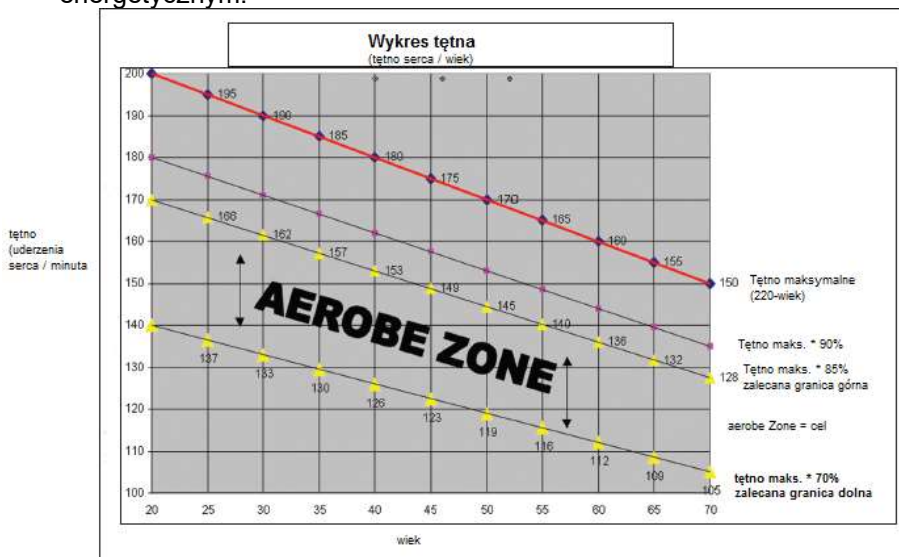
Rozprężenie:

5 do 10 minut powolnego wiosłowania.

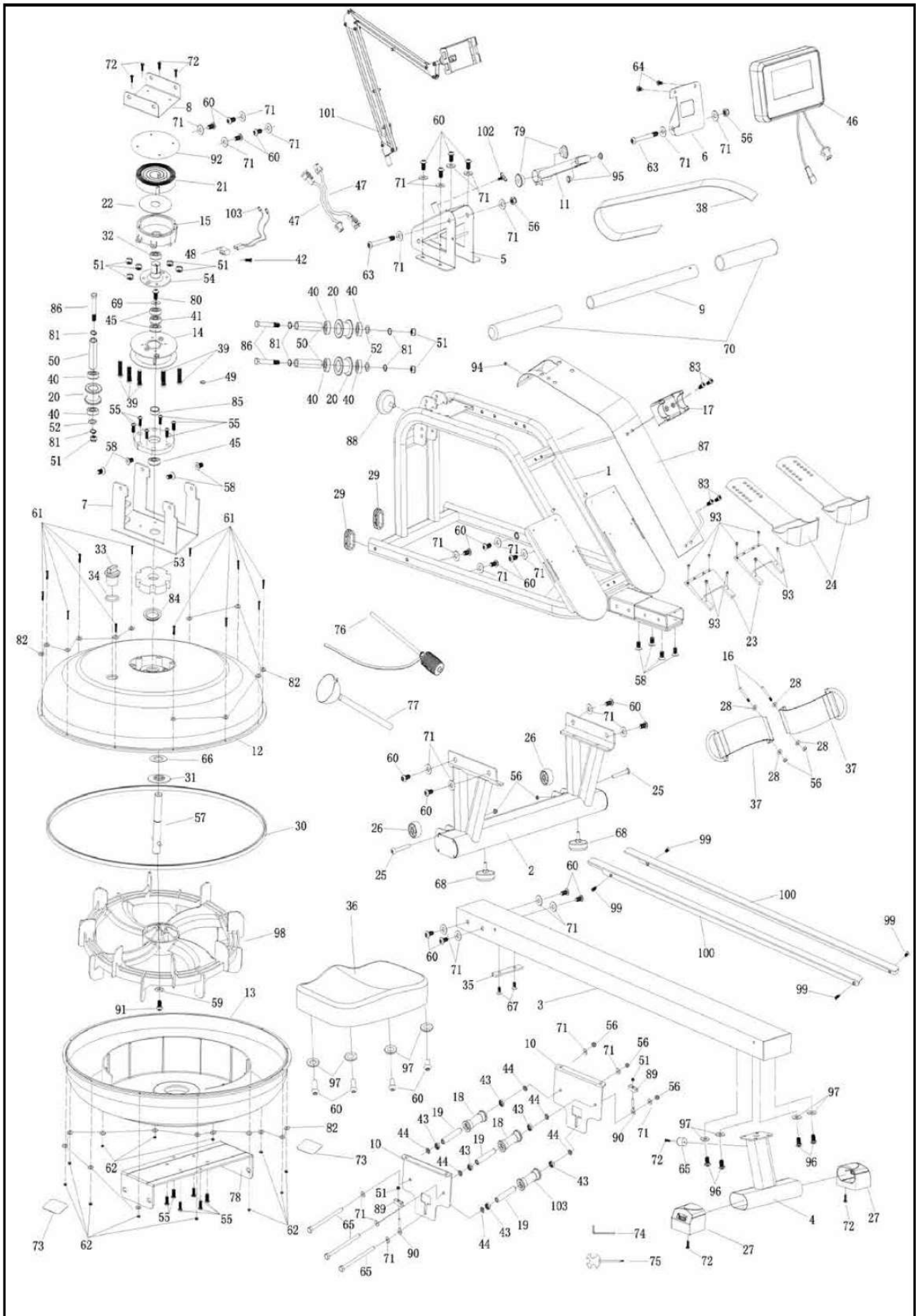
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle lub pojawią się oznaki przemęczenia.

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.



9. Rysunek



10. Lista części

Position/Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity	
4531 -1	Hauptrahmen		1	
-2	Standfuß, vorn	Front stabilizer	1	
-3	Laufschiene	Side rail	1	
-4	Standfuß, hinten	Rear stabilizer	1	
-5	Halterung	Sensor stand	1	
-6	Halteplatte	Support Plate	1	
-7	Halterung	Tank plate	1	
-8	Verbindungs Platte	Connecting Plate	1	
-9*	Handgriff	Handlebar	1	
-10	Sitzhalterung	Seat Carriage	2	
-11	Kabelhalterung	Electronic Meter	1	
-12	Wassertank Abdeckung oben	Upper Tank Cover	1	
-13	Wassertank Abdeckung unten	Lower Tank Cover	1	
-14	Riemenscheibe	Mesh Belt Disc	1	
-15	Antriebsrad	Mesh Belt Wheel	1	
-16	Schraube	Screw	M6x16	2
-17	Halterung für Handgriff	Handlebar Seat	1	
-18	Hülse	Roller	2	
-19	Abstandshalter	Spacer	3	
-20*	Riemenrolle	Mesh Belt Wheel	3	
-21	Feder	Volute Spring	1	
-22	Federhalterung unten	Lower Spring bracket	3	
-23*	Pedal Halterung	Pedal mount	2	
-24*	Fixierplatte für Pedale	Pedal fixing plate	2	
-25	Schraube	Screw	M8x40	2
-26*	Rollen	Wheels	2	
-27	Endkappen	End Cap	2	
-28	Dichtung	Gasket	2	
-29	Kunststoffabdeckung	Plastic cap	2	
-30	Dichtring	Sealing ring	1	
-31	Dichtring	Sealing ring	1	
-32	Kugellager	Bearing	1	
-33	Verschlußstufen	Fill Plug	1	
-34	O-Ring	O-Ring	1	
-35	Stopper	Stopper	1	
-36*	Sitz	Seat	1	
-37	Pedalschlaufen	Pedal Strap	2	
-38*	Riemen	Belt	1	
-39	Schrauben	Screw	M6x40x15	5
-40	Kugellager	Bearing	6	
-41*	One way Kugellager	One way bearing	1	
-42	Schraube	Screw	1	
-43*	Kugellager	Ballbearing	6	
-44	Leichtmetallrädchen	Alloy Wrap	6	
-45*	Kugellager	Ballbearing	3	
-46	Computer	Computer	1	
-47	Sensorkabel	Sensorkabel	1	
-48	Sensor Halter	Sensor holder	1	
-49	Magnet	Magnet	1	
-50	Führungsbolzen Riemenscheibe	Pipe for Belt Wheel	3	
-51	Stopfmutter	Lock Nut	10	
-52	Unterlegscheibe gewellt	Wave washer	3	
-53	Zahnrad	Gearwheel	1	
-54	Achsstange	Axle for volute spring	1	
-55	Schraube	Screw	M6X15	12
-56	Stopfmutter	Lock Nut	M8	9
-57	Achse	Steel Axle	1	
-58	Schraube	Screw	M8x15	8
-59	Unterlegscheibe	Washer	1	
-60	Schraube	Screw	M8x15	24
-61	Schraube	Screw	M3x20	12
-62	Stopfmutter	Lock Nut	M3	12
-63	Schraube	Bolt	M8x65	2
-64	Schraube	Screw	M5x12	2
-65	Schraube	Hexhead screw	3	
-66	Unterlegscheibe	Washer	1	
-67	Schraube	Screw	2	
-68	Verstellungsschraube	Flat Footpad	2	
-69	Unterlegscheibe	Washer	1	
-70	Handgriff	Handle	2	
-71	Unterlegscheibe	Washer	30	

Position/Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-72 Schraube	Screw	ST 4.2	3
-73 Silicon Pad	Silicon Pad		2
-74 Imbusschlüssel	Allen wrench	M10	1
-75 Gabelschlüssel	Spanner		1
-76 Siphon	Siphon		1
-77 Trichter	Funnel		1
-78 Untere Tank Platte	Lower Tank Plate		1
-79 Büchse	Bushing		2
-80 Schraube	Screw	M8x25	1
-81 C Clip	C Clip		6
-82 Unterlegscheibe	Washer		24
-83 Schraube	Cross Screw	M6x15	4
-84 Dichtring oben	Upper sealing ring		1
-85 Abstandshülse	Spacer		1
-86 Schraube	Bolt	M6x55	3
-87 Abdeckung	Long Seal Sheet		1
-88 Abstellfuß	Foot Pad		1
-89 U-Klammer	U-Seat		2
-90 Schraube	Screw		2
-91 Schraube	Screw	M8	1
-92 Obere Federhalterung	Upper Spring bracket		1
-93 Schraube	Screw	M4x8	8
-94 Schraube	Screw	M5x15	1
-95 Abstandshülse	Spacer sleeve		2
-96 Schraube	Screw	M8x15	4
-97 Distanzscheiben	Flat gasket		8
-98 Impeller	Impeller		1
-99 Schraube	Bolt		4
-100 Alu-Schiene	Aluminium Plate		1
-101 Handyhalter	Mobile Phone Rack		1
-102 Verstellknopf	Adjustment Knob		1
-103 Rolle	Roller		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 Budzyn

ul. Tarnogórska 1

44-100 Gliwice

tel. 32 270 77 22,

e-mail: biuro@finnlo.com.pl,

www.finnlo.com.pl