

HAMMER

WATER STREAM



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.	Napełnianie zbiornika i dbałość o wodę.....	8
3.2.	Wymiana wody.....	9
4.	Ustawienia.....	10
5.	Techniki wiosłowania.....	11
6.	Pielęgnacja i konserwacja.....	12
7.	Komputer.....	13
7.1.	Przyciski komputera.....	13
7.2.	Uruchomienie komputera.....	14
8.	Wskazówki treningowe.....	15
8.1.	Częstotliwość treningu.....	15
8.2.	Intensywność treningu.....	15
8.3.	Trening zorientowany na tętno.....	16
8.4.	Kontrola treningu.....	16
8.5.	Czas trwania treningu.....	17
9.	Rysunek.....	18
10.	Lista części.....	19

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja wioślarza klasy HC wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/7.
- Maksymalne obciążenie: 150kg.
- 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.

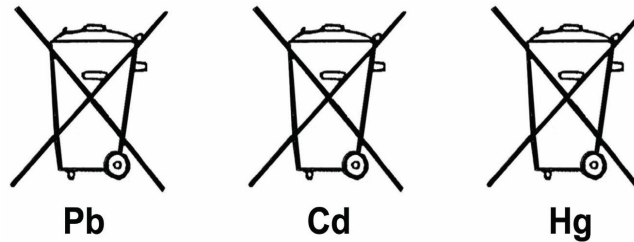
Baterie nie mogą zostać usunięte jako odpad domowy. Jako użytkownik jesteś z mocy prawa zobowiązany do zwrotu zużytych baterii. Stare baterie można oddać w ogólnodostępnych miejscach zbiórki w gminie / mieście lub wszędzie tam, gdzie takowe są sprzedawane. Baterie / akumulatory muszą być rozładowane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

Następujące znaki znajdują się na bateriach zawierających szkodliwe substancje:

Pb = bateria zawiera ołów

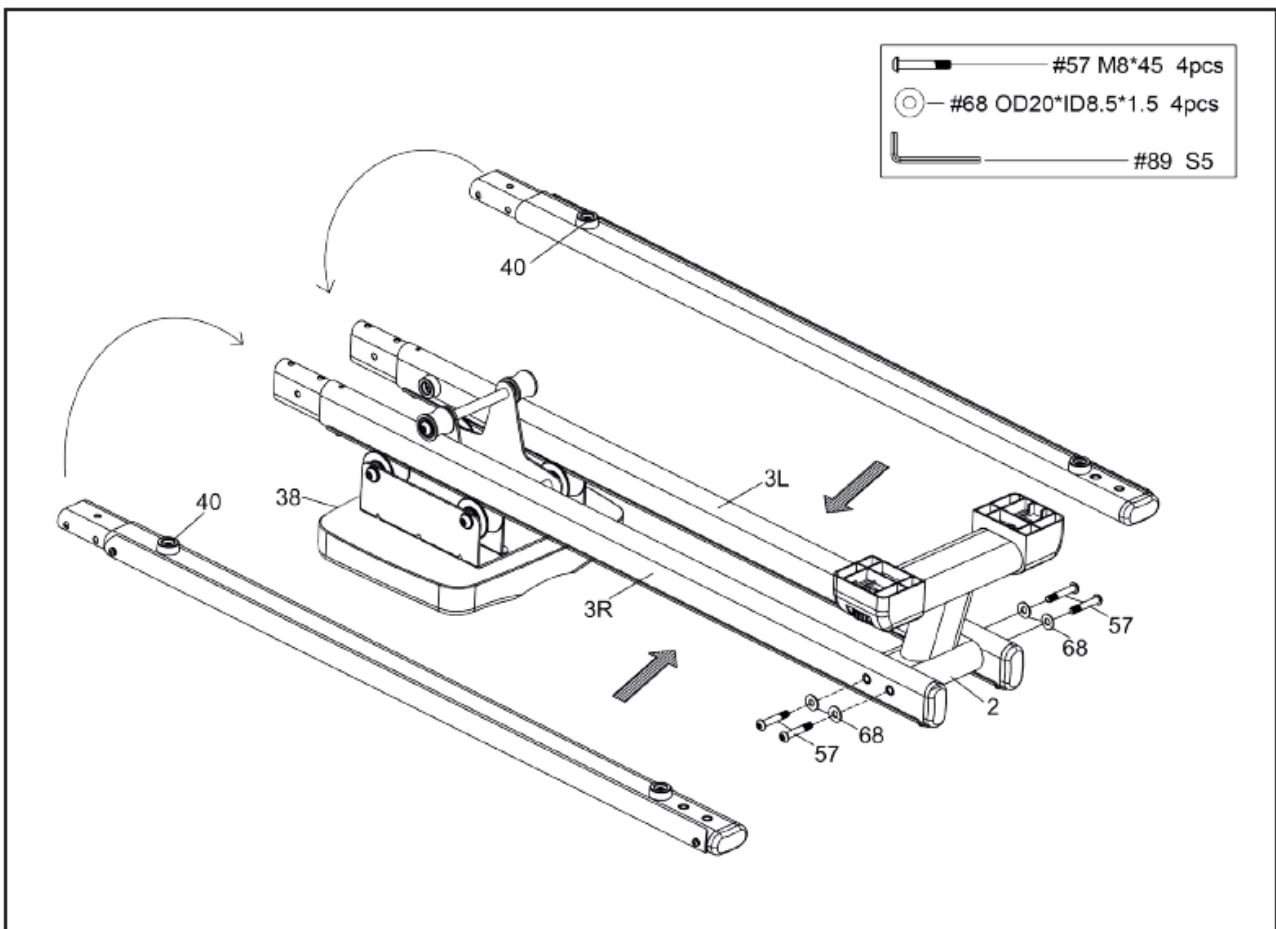
Cd = bateria zawiera kadm

Hg = bateria zawiera rtęć

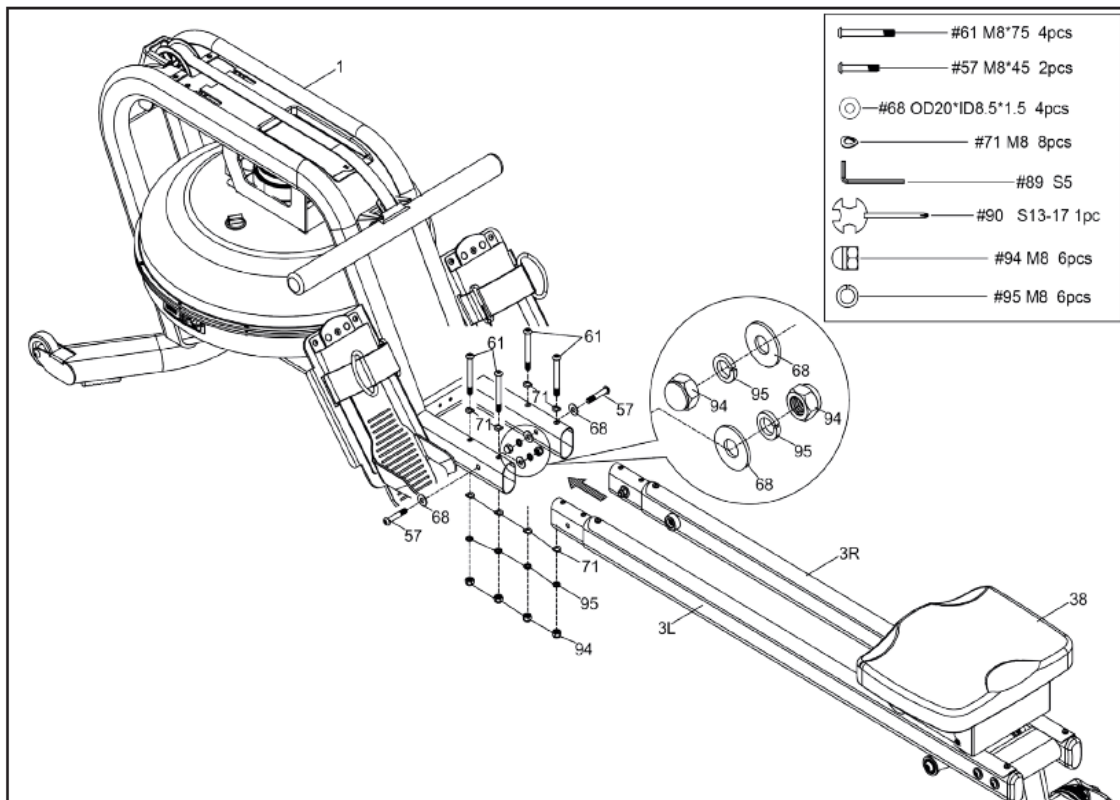


3. Montaż

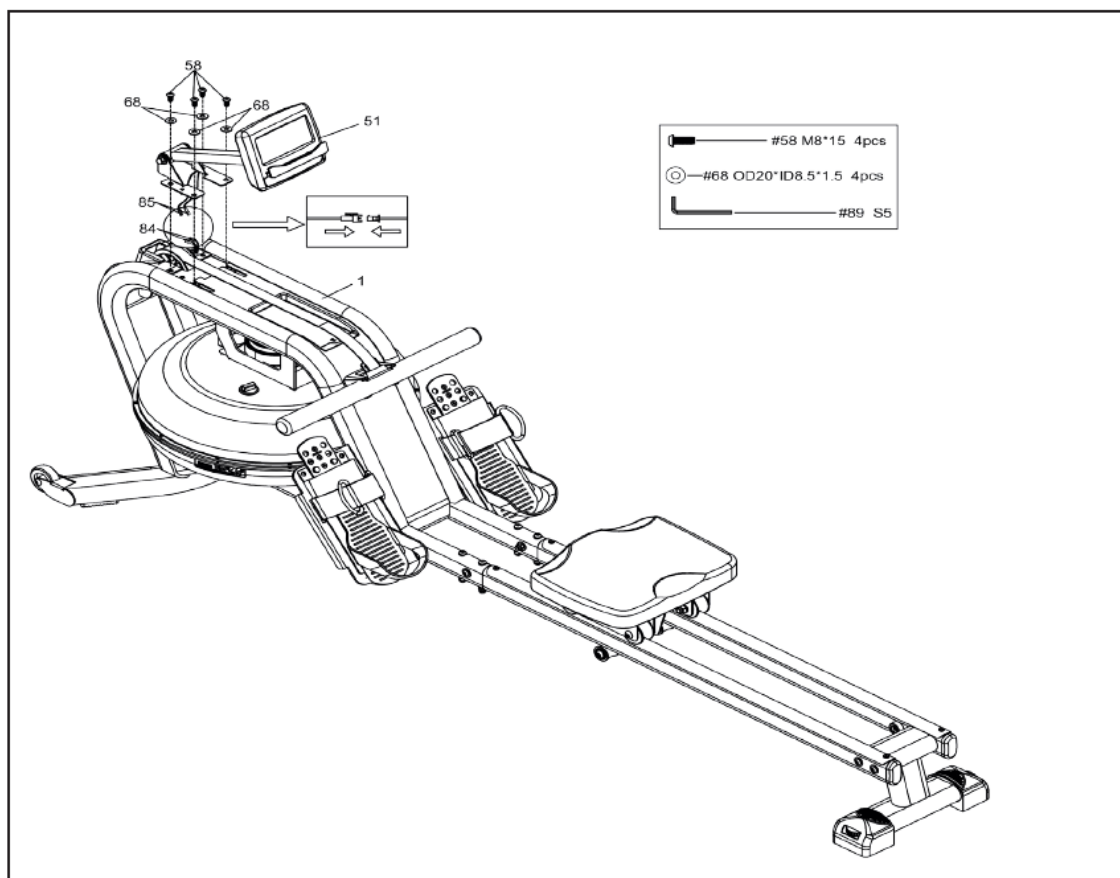
Krok 1



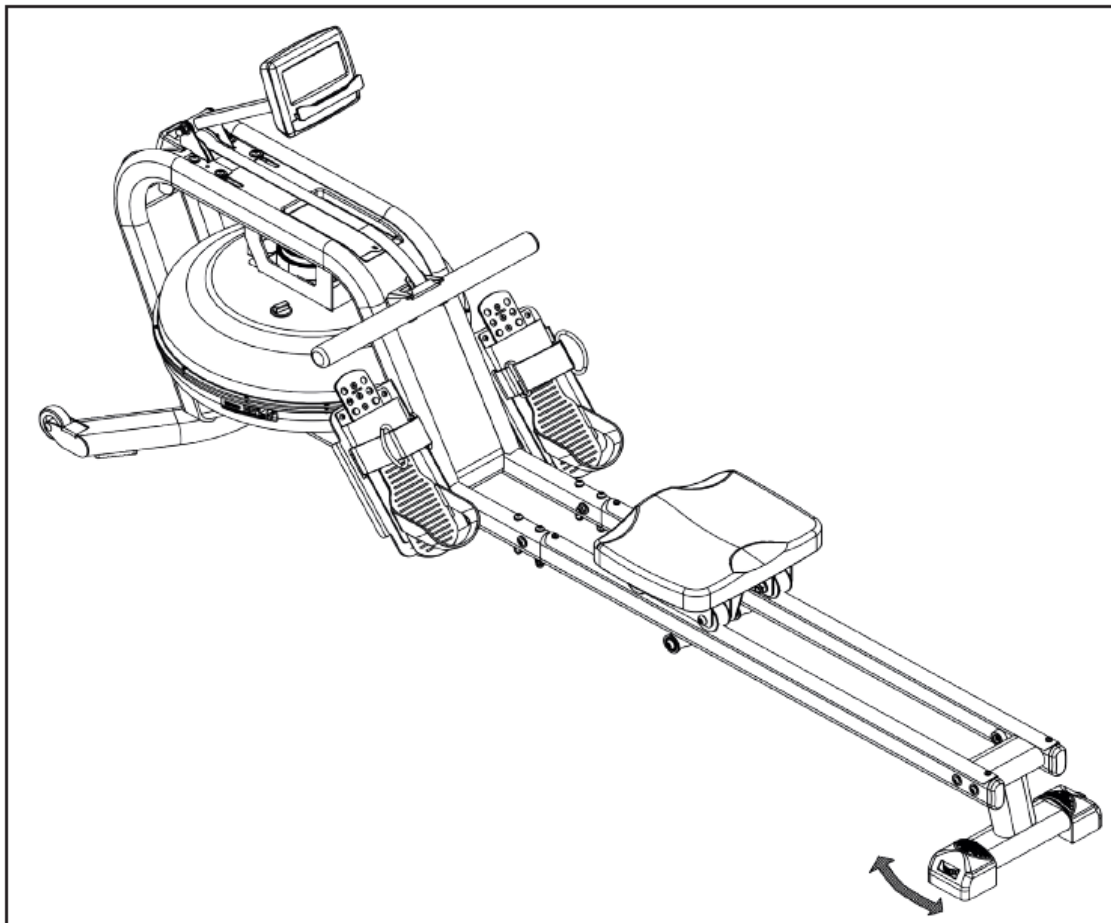
Krok 2



Krok 3

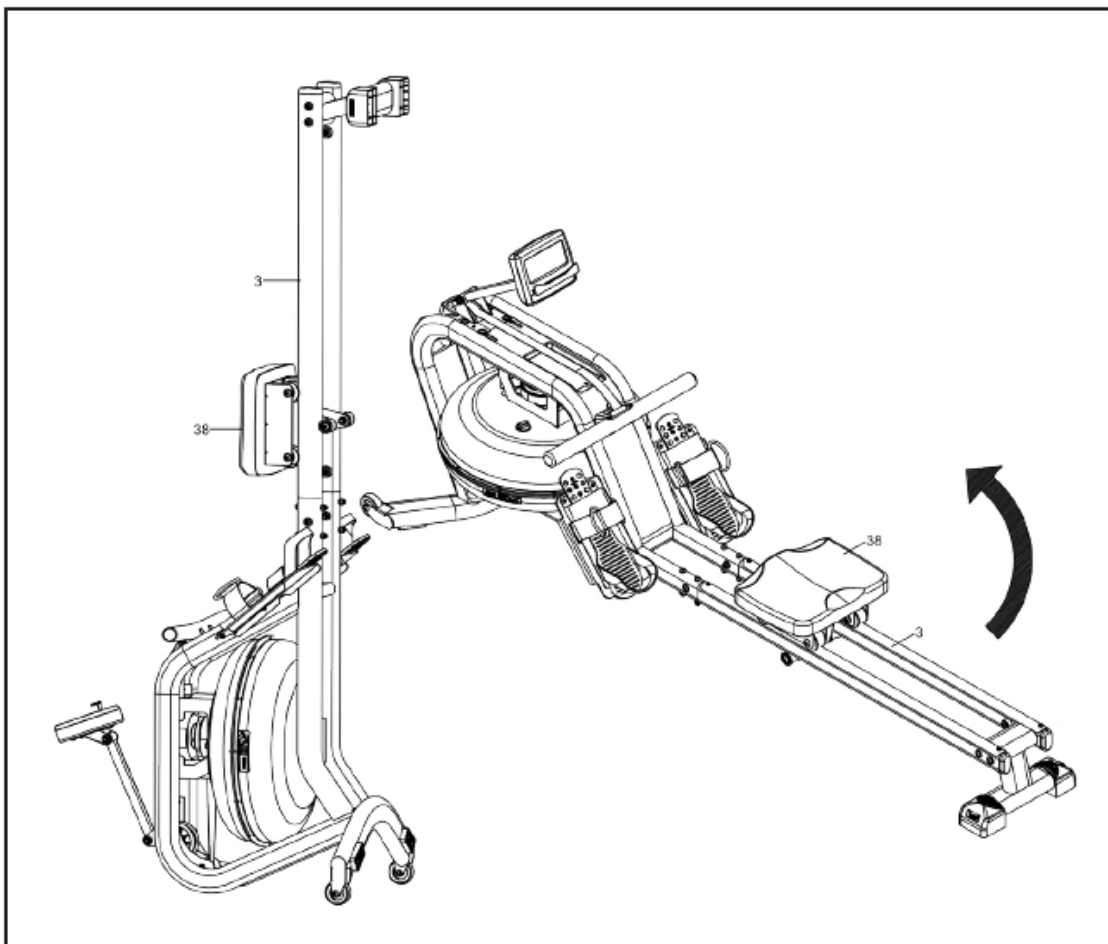


Krok 4



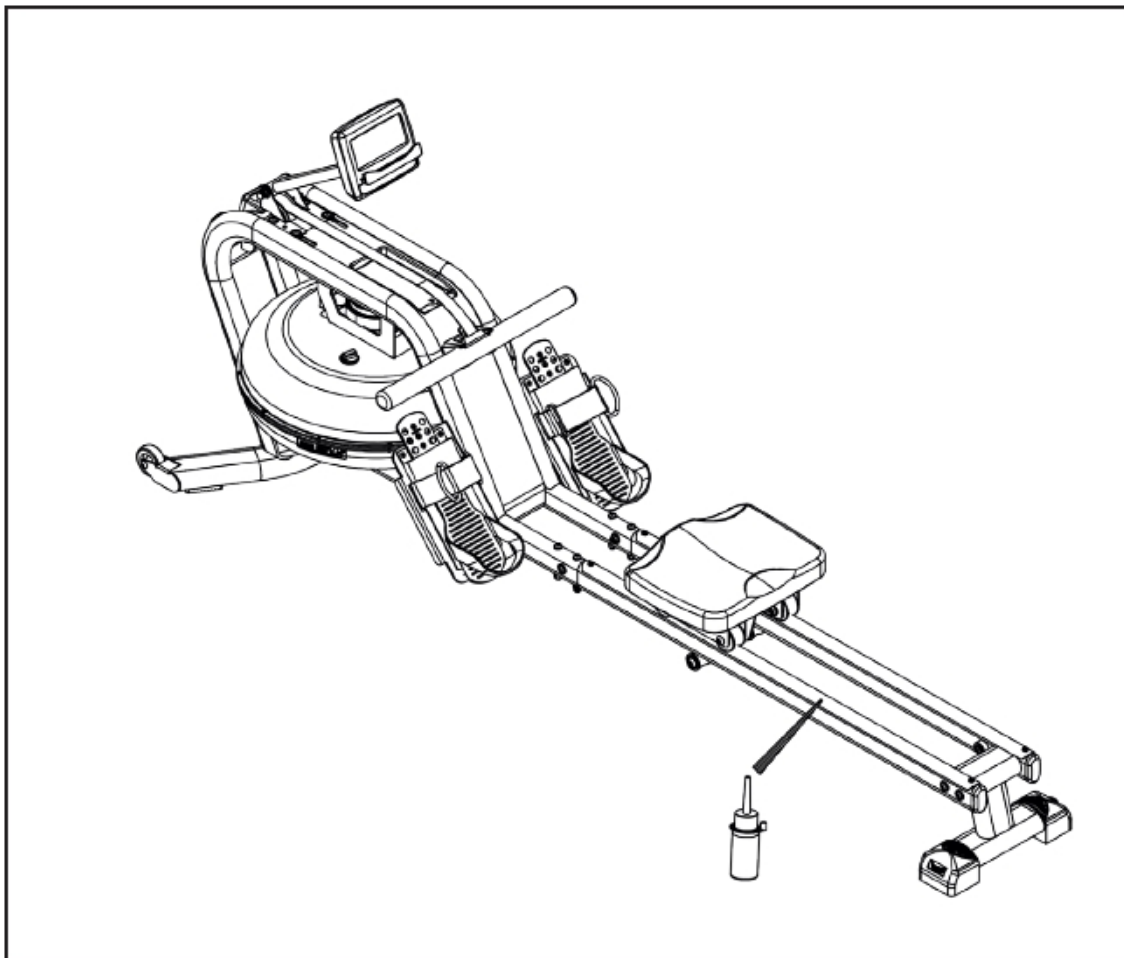
Dzięki wyrównaniu poziomu wiosłarz będzie stał stabilnie.

Krok 5



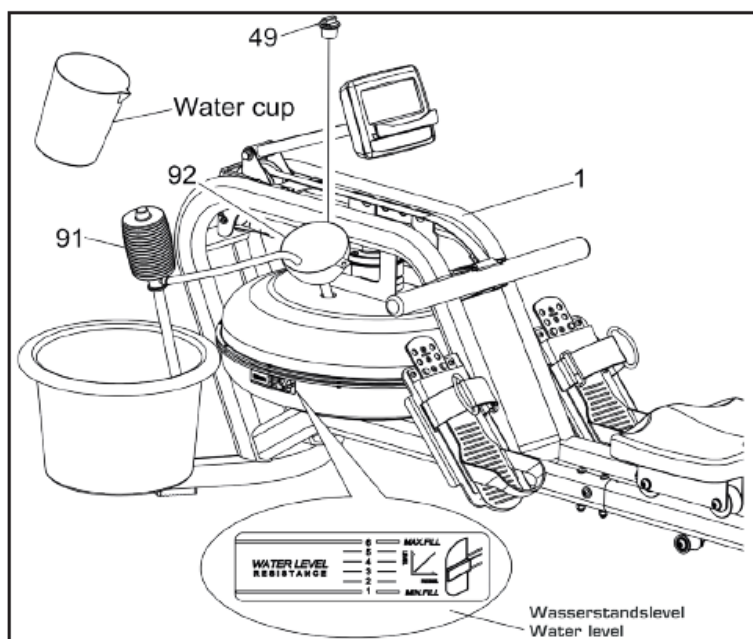
Przed postawieniem wioślarza do pozycji pionowej należy przesunąć siodełko jak najbardziej w przód. W przeciwnym razie możesz się skaleczyć w palce!

Krok 6



Co 4 tygodnie lub w momencie usłyszenia niepokojących hałasów należy naoliwić szyny odrobiną oleju silikonowego.

3.1. Napełnianie zbiornika i dbałość o wodę



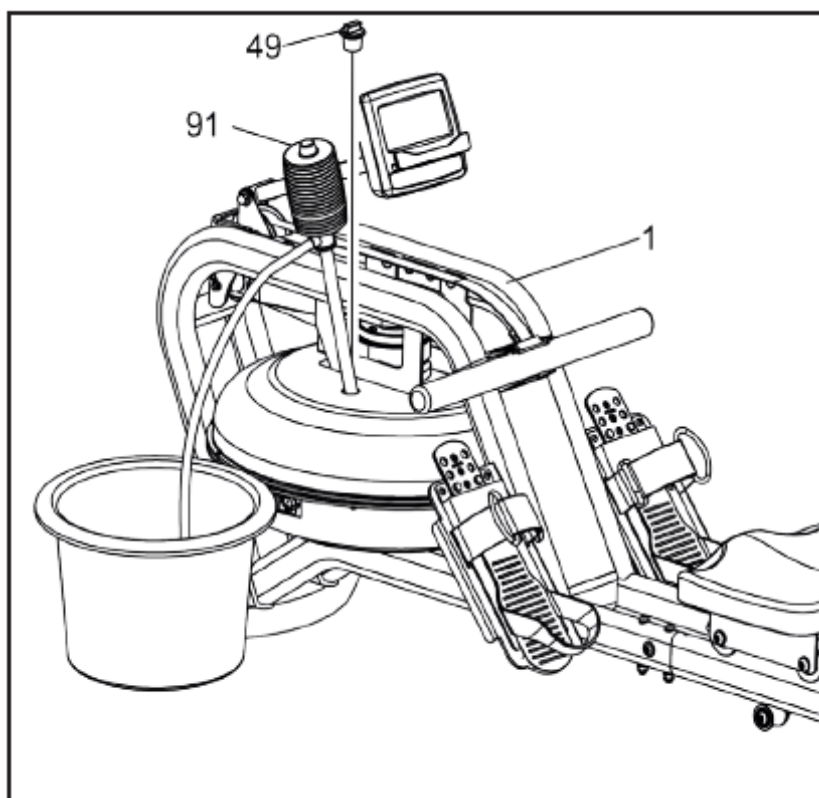
1. Usunąć zatyczkę ze zbiornika i postawić obok pojemnik z 17l wody. Włożyć odpływ do otworu w zbiorniku, a wąż zasysający do wody.

Dodaj tabletkę do wody, jeżeli wioślarz stoi w jasnym pomieszczeniu z dostępem do światła słonecznego. W przeciwnym razie będą się tworzyć 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 zacznij w niewielką jej ilością (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.

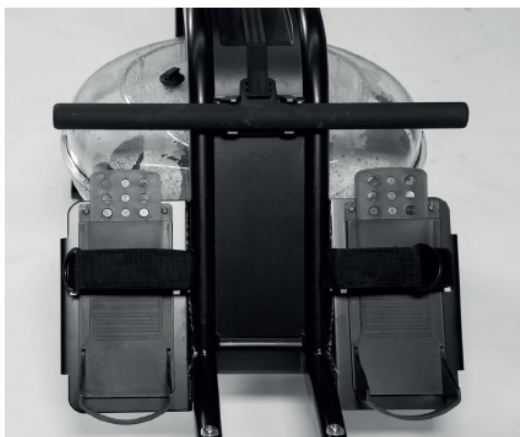
3.2. Wymiana wody



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 i podnieść przednią część stopy.

Przenoszenie:

Podnieś wioślarza z tyłu i przesunij 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:

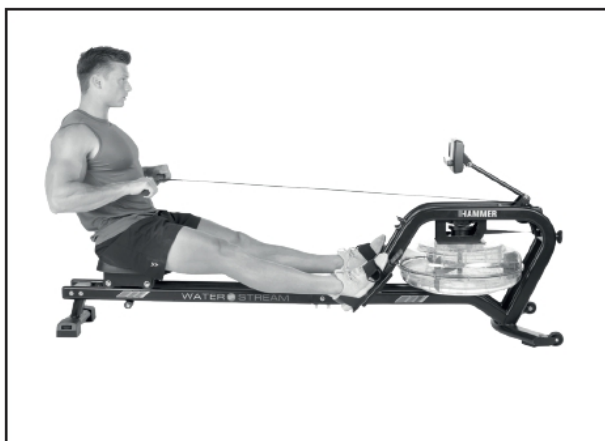
ŹLE:

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
Błędna 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 obsługą klienta.
Wyświetlacz nic nie pokazuje informacji 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	Sprawdź połączenie kabli do komputera. Sprawdź odstęp czujników. W razie potrzeby skontaktuj się z obsługą klienta.

7. Komputer



7.1. Przyciski komputera

RECOVERY

Pomiar tętna powysiłkowego z oceną treningu 1-6.

RESET

- Krótkie przyciśnięcie usuwa aktualną wartość funkcji w module wprowadzania.
- Poprzez dłuższe 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.

Funkcje komputera

TIME	Czas treningu.
TIME/500M	Czas na 500m.
STROKES/MIN	Ilość wiosłowań na minutę.
DYSTANS	Przebyty dystans treningu.
STROKES	Łączna ilość wiosłowań.
KCAL	Ilość spalonych kalorii.
PULSE	Tętno treningowe.
DRAG FORCE	Siła ciągnięcia.
WATT	Wartość mocy.
A+	Średnie wartości: WATT, SPM i PULSE.

7.2. Uruchomienie komputera

7.2.1 Funkcja szybkiego startu - *Quick Start*

1. Włóż 2 baterie AA z tyłu komputera.
2. Za pomocą ◀/▶ wybierz poziom z zakresu L1-L6 w zależności od ilości wody w zbiorniku (oznaczenie z boku).
3. Za pomocą ◀/▶ wybierz *Quick Start*.
4. Naciśnij START/STOP i rozpocznij wiosłowanie. Za pomocą ENTER wybierz wartość, która zostanie wyświetlona na środku wyświetlacza.

7.2.2 Programy

STANDARD

Za pomocą ◀/▶ wybierz STANDARD i zatwierdź ENTER. Przy użyciu strzałek określ cel treningowy: 2.000m, 5.000m, 10.000m, 30:00 min, 500m w 1:00min. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć trening. Wartość docelowa będzie odliczana wstecz, wszystkie inne wartości odliczane są w górę.

TARGET SINGLE

Za pomocą ◀/▶ wybierz TARGET SINGLE i zatwierdź ENTER.

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

TARGET INTERVALS

Za pomocą ◀/▶ wybierz TARGET INTERVAL i zatwierdź ENTER. Za pomocą ◀/▶ możesz wybrać spośród Intervals Time, Intervals Distance, Intervals Variable.

1. Intervals Time: Za pomocą ◀/▶ należy określić czas treningu i zatwierdzić ENTER. Następnie zostaniesz poproszony o wprowadzenie czasu pauzy i zatwierdzenie ENTER. Naciśnij START/STOP, a Twój trening się rozpocznie.
2. Intervals Distance: Za pomocą ◀/▶ należy określić dystans treningu i zatwierdzić ENTER. Następnie zostaniesz poproszony o wprowadzenie czasu pauzy i zatwierdzenie ENTER. Naciśnij START/STOP, a Twój trening się rozpocznie.
3. Intervals Variable: Za pomocą ◀/▶ należy określić czas treningu i zatwierdzić ENTER. Następnie podaj dystans treningu i również zatwierdź ENTER. Następnie zostaniesz poproszony o wprowadzenie czasu pauzy. Naciśnij START/STOP, a Twój trening się rozpocznie.

CUSTOM

Za pomocą ◀/▶ wybierz CUSTOM i zatwierdź ENTER. Możesz wybrać spośród czterech modułów: V:30/:30R, V1:00/1:00R...7, V2000m:3:00R...4, V1:40/:20R...9.

- A. V:30/:30R: Trening 30s, Pauza 30s. Naciśnij START/STOP, a Twój trening się rozpocznie.
- B. V1:00/1:00R...7: Trening 1 min, Pauza 1 min, 7 przejść. Naciśnij START/STOP, a Twój trening się rozpocznie.
- C. V2000m:3:00R...4: Trening 2000m, Pauza 3 min, 4 przejścia. Naciśnij START/STOP, a Twój trening się rozpocznie.
- D. V1:40/:20R...9: Trening 1:40min, Pauza 20s, 9 przejść. Naciśnij START/STOP, a Twój trening się rozpocznie.

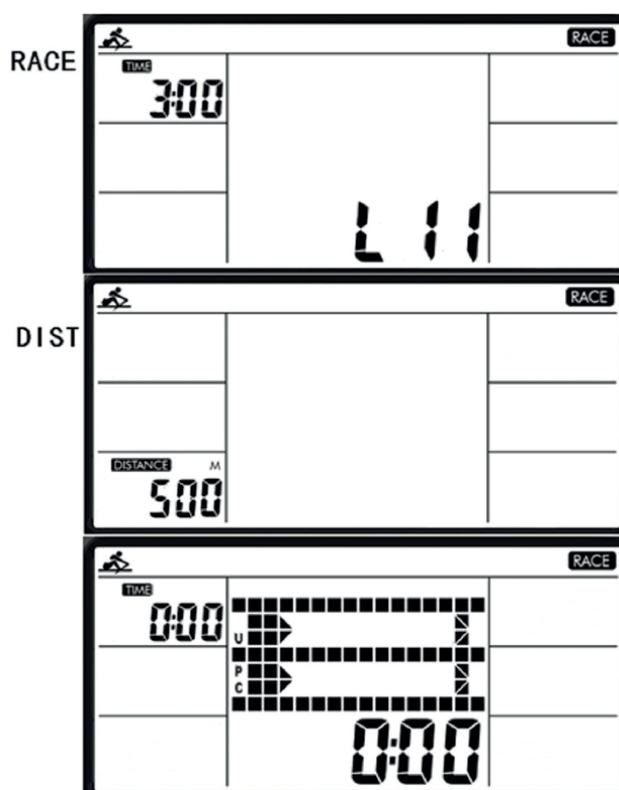
RACE

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

L1: 8:00
L2: 7:30
L3: 7:00
L4: 6:30
L5: 6:00

L6: 5:30
L7: 5:00
L8: 4:30
L9: 4:00
L10: 3:30

L11: 3:00
L12: 2:30
L13: 2:00
L14: 1:30
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 spalanie 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 powinno być wykonane w zakresie aerobowym (do 75% Twojego tętna maksymalnego).

Pozostałe 20% czasu treningu możesz poświęcić na wzrosty obciążenia, aby podnieść swój próg aerobowy. Wraz z osiąganymi wynikami treningu, będziesz w stanie później wykonywać ćwiczenia na wyższym poziomie przy tym samym tętnie – to oznacza wzrost formy fizycznej.

Jeśli masz już pewne doświadczenie w treningu zorientowanym na tętno, możesz dopasować żądany zakres tętna do swojego 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 osiąganych 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.

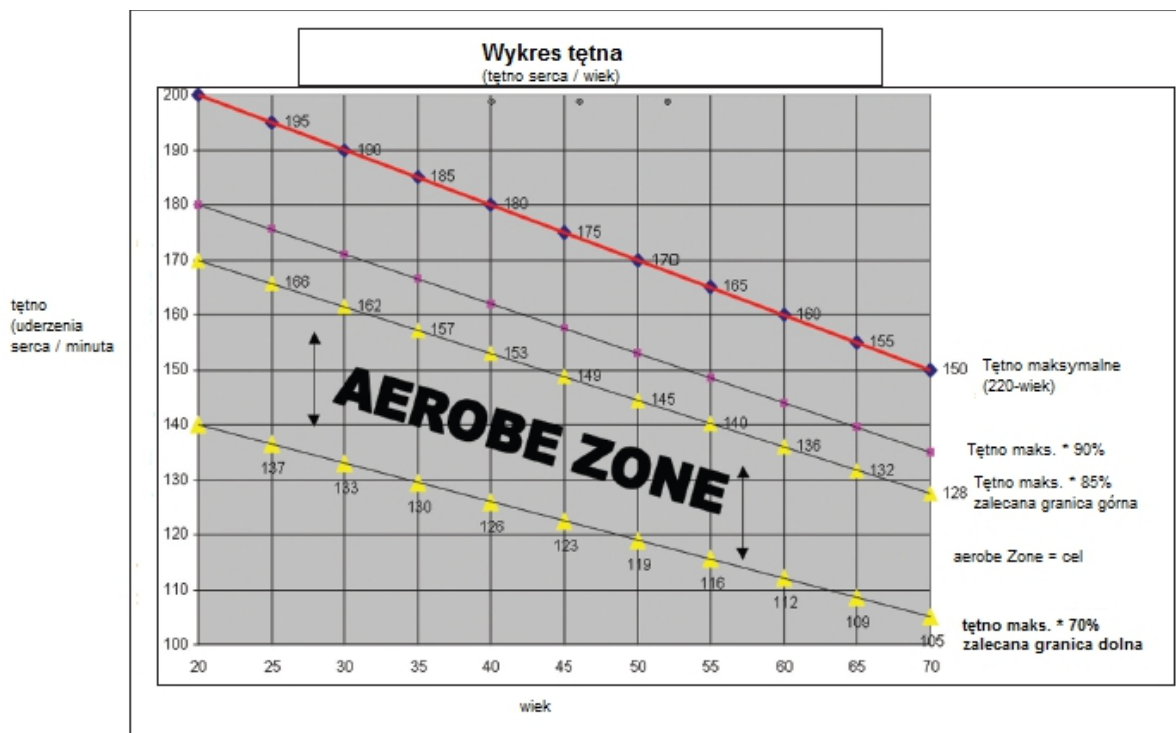
Rozprężenie:

5 do 10 minut powolnego wiosłowania.

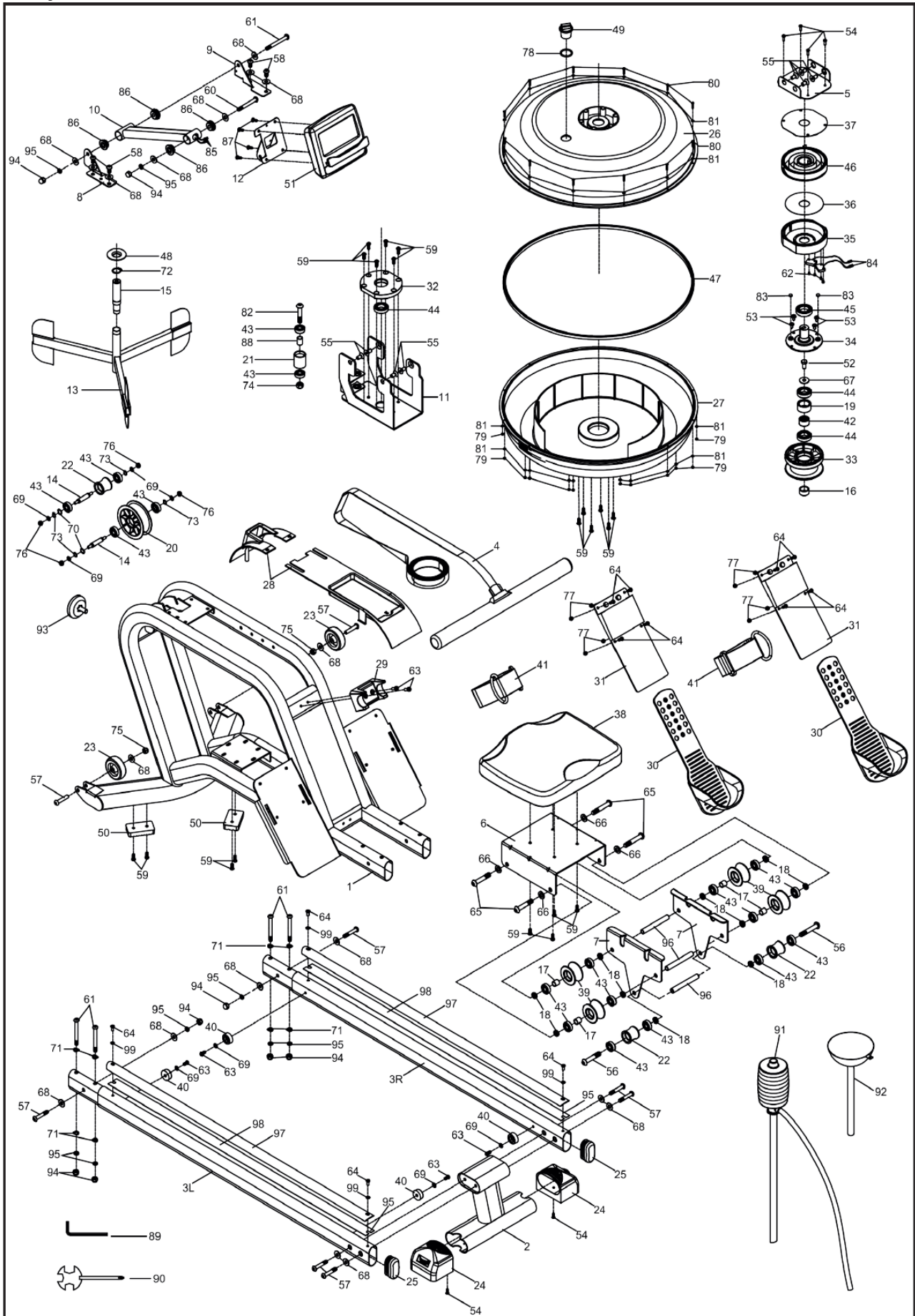
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle lub pojawią się oznaki przemęczenia.

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
4537 -1	Hauptrahmen	Main Frame		1
-2	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-3	Laufschiene	Side rail		2
-4	Handgriff	Handlebar		1
-5	Federfixierung	Spring fixing plate		1
-6	Sitzschlitten	Seat carriage		1
-7	Seitliche Platte für Sitz	Seat plate		2
-8	Sensorhalterung, links	Left sensor bracket		1
-9	Sensorhalterung, rechts	Right sensor bracket		1
-10	Computerarm	Computer arm		1
-11	Tankhalterung	Tankplate		1
-12	Computerplatte	Computerbracket		1
-13	Propeller	Impeller		1
-14	Achse für Zugrolle	Axle for pulley		1
-15	Achse für Propeller	Axle for impeller		1
-16	Spacer	Spacer		1
-17	Spacer für Sitzrolle	Space for seat roller	Ø14xØ11x14	4
-18	Spacer, klein	Small spacer	Ø16xØ10.2x4	10
-19	Hülse für Kugellager	Sleeve for ballbearing		1
-20	Antriebsrolle	Drive wheel		1
-21	Führungsrolle 1	Guide wheel 1		1
-22	Führungsrolle 2	Guide wheel 2		3
-23	Transportrolle	Transportationwheel		2
-24	Niveauausgleich	Height adjustment cap		2
-25	Kunststoffkappe, oval	Endcap, oval		2
-26	Tankoberteil	Upper tank		1
-27	Tankunterteil	Lower tank		1
-28	Kunststoffabdeckung	Decoration cover		1
-29	Handgriffhalterung	Handlebar holder		1
-30	Pedalverstellung	Pedal, upper part		2
-31	Pedalfixierung	Pedal, lower part		2
-32	Halterung für Kugellager	Ballbearing bracket		1
-33	Rolle für Zuggurt	Wheel for strap		1
-34	Rückholfeder	Spring		1
-35	Schahle für Rückholfeder	Bracket for spring		1
-36	Kleine Abdeckung für Rückholfeder	Small plate for spring		1
-37	Große Abdeckung für Rückholfeder	Big plate for spring		1
-38	Sitz	Seat		1
-39	Rollen für Sitz	Seat roller		4
-40	Stopper	Stopper		4
-41	Velcroband für Pedal	Velcro strap		2
-42*	One way Kugellager	One way bearing	HF 2016	1
-43*	Kugellager	Ballbearing	6000ZZ	43
-44	Kugellager	Ballbearing	61904ZZ	3
-45	Kugellager	Ballbearing	61905ZZ	1
-46	Feder	Spring		1
-47	Dichtung für Tank	Rubber ring for tank		1
-48	Ring für Propellerachse	Ring for impeller axle		1
-49	Tankverschluss	Tank plug		1
-50	Bodenschutzpads	Floorprotection pads		2
-51	Computer	Computer		1
-52	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x15	1
-53	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST5x10	4
-54	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x12	6
-55	Schlitzschraube	Screw	M8x15	8
-56	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x55	2
-57	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x45	8
-58	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x15	4
-59	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x15	20
-60	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x65	1
-61	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x75	5
-62	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3x5	4
-63	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M8x15	6
-64	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x15	12
-65	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x60	4
-66	Unterlegscheibe	Washer	Ø25xØ10.5x2	10
-67	Unterlegscheibe	Washer	Ø25xØ8.5x1.5	1
-68	Unterlegscheibe	Washer	Ø20xØ8.5x1.5	18
-69	Unterlegscheibe	Washer	Ø12xØ6.5x1.5	8
-70	Federring	Spring ring	Ø10	2
-71	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø8	8

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-72	C-Clip	C-clip	Ø20	1
-73	C-Clip	C-clip	Ø10	4
-74	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	1
-75	Wird nicht benötigt	No needed		0
-76	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	4
-77	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M5	8
-78	O-Ring	O-ring		1
-79	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M3	12
-80	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M3x20	12
-81	Unterlegscheibe	Washer	Ø7xØ3.2x1.0	24
-82	Schlitzschraube	Screw	M10x50	1
-83	Magnet	Magnet		2
-84	Sensorkabel	Sensor wire		2
-85	Verbindungskabel	Connection cable		2
-86	Kunststoffbuchse	Plastic bushing		4
-87	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x12	4
-88	Spacer	Spacer		1
-89	Innensechskantschlüssel	Allen wrench		1
-90	Multifunktionswerkzeug	Tool		1
-91	Trichter	Funnel		1
-92	Pumpe	Pump		1
-93	Verstellknopf	Adjustable knob		1
-94	Hutmutter	Cap nut	M8	8
-95	Federring	Spring washer	M8	8
-96	Hülse	Sleeve		3
-97	Aluminium Schiene	Alloy rail		2
-98	EVA PAD	EVA pad		2
-99	Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ5.2x1.5	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 FINNLO, gdzie można te części odpłatnie zamówić.

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:
LORD4SPORT Ireneusz Budzyn
 ul. Tarnogórska 1
 44-100 Gliwice
 serwis: 882-017-616; salon: 32-270-77-22
 e-mail: serwis@finnlo.com.pl
www.finnlo.com.pl