



# SPEED BIKE

**FINNLO**  
finnlo.com  
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3206  
ID: 110131

**Spis treści**

1.	Instrukcja bezpieczeństwa .....	3
2.	Informacje ogólne .....	3
2.1.	Opakowanie .....	3
2.2.	Usuwanie .....	4
3.	Montaż .....	4
3.1.	Montaż krok po kroku .....	4
3.2.	Ustawienie siodełka .....	8
3.3.	Ustawienie kierownicy .....	8
3.4.	Ustawienie wysokości .....	8
4.	Pielęgnacja i konserwacja .....	8
5.	Komputer .....	9
5.1.	Przyciski komputera .....	9
5.2.	Funkcje komputera .....	9
5.2.1.	Uwagi dotyczące poszczególnych funkcji .....	10
5.3.	Uruchomienie komputera .....	10
5.3.1.	Włożenie baterii .....	10
5.3.2.	Ustawienie zegara i daty .....	10
5.3.3.	Trening bez wprowadzania danych .....	10
5.3.4.	Trening z wprowadzeniem danych .....	10
6.	Wskazówki treningowe .....	11
6.1.	Częstotliwość treningu .....	11
6.2.	Intensywność treningu .....	11
6.3.	Trening zorientowany na tętno .....	11
6.4.	Kontrola treningu .....	11
6.5.	Czas trwania treningu .....	12
7.	Rysunek .....	14
8.	Lista części .....	16

## 1. Instrukcja bezpieczeństwa

### **WAŻNE!**

- Instrukcja rowerka, trenera zależnego od liczby obrotów, wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/10.
- Maksymalne obciążenie: 150kg.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Każde inne zastosowanie urządzenia jest niedozwolone i może być niebezpieczne. Importer nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody i urazy spowodowane niewłaściwym użytkowaniem sprzętu.
- Sprzęt został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi standardami bezpieczeństwa. Potencjalne zagrożenia mogące spowodować urazy zostały wykluczone.

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

1. Nie pozwalać dzieciom 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.
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 sprzętu w wilgotnych pomieszczeniach (łazienka) lub na balkonie.

## 2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/10 klasy H. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2006/95/WE i 2004/108/WE. 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 materiałów przyjaznych dla środowiska i podlegających recyklingowi.

- 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

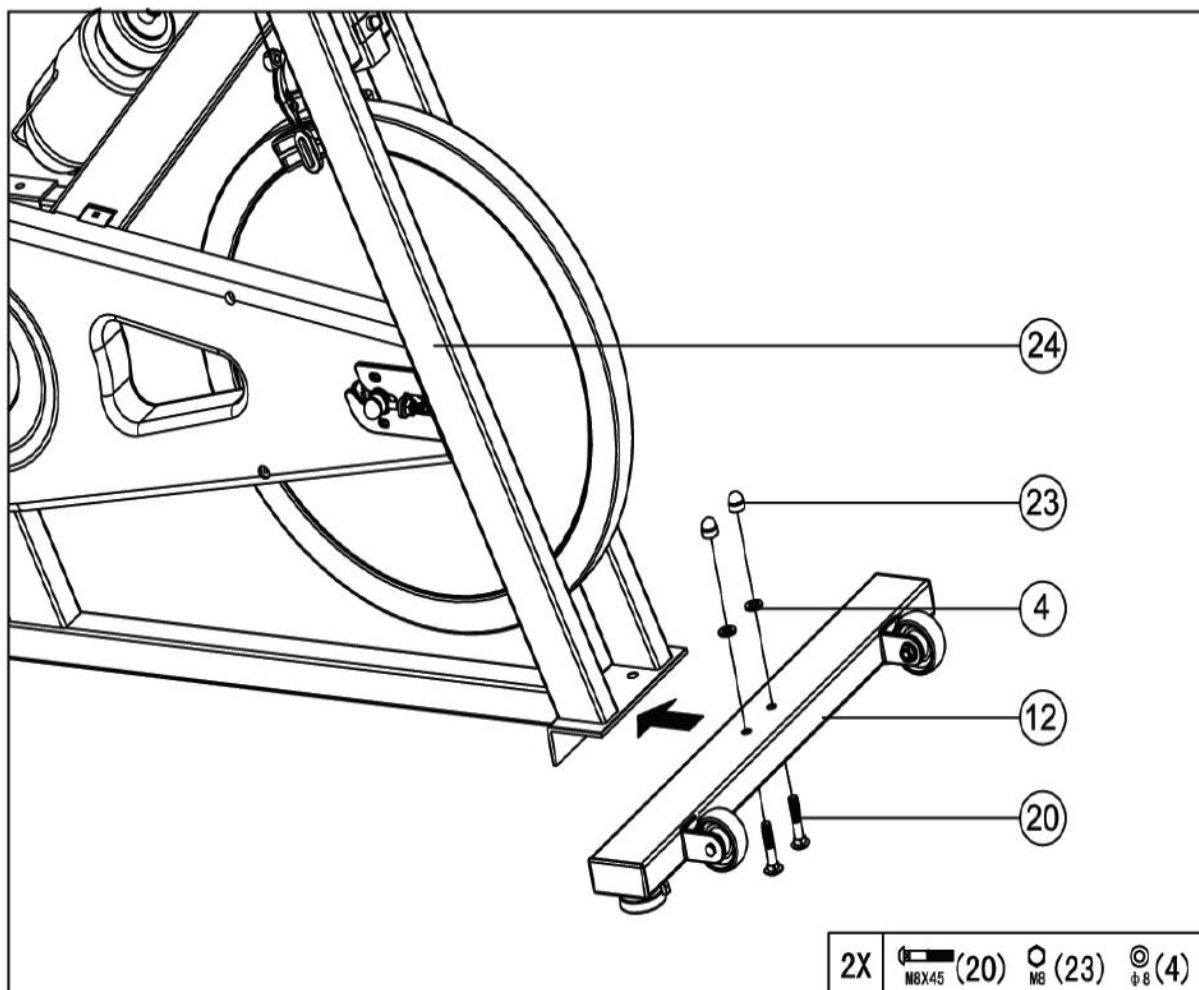
W celu ułatwienia montażu urządzenia, większość części została wstępnie zmontowana. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

### Zawartość opakowania

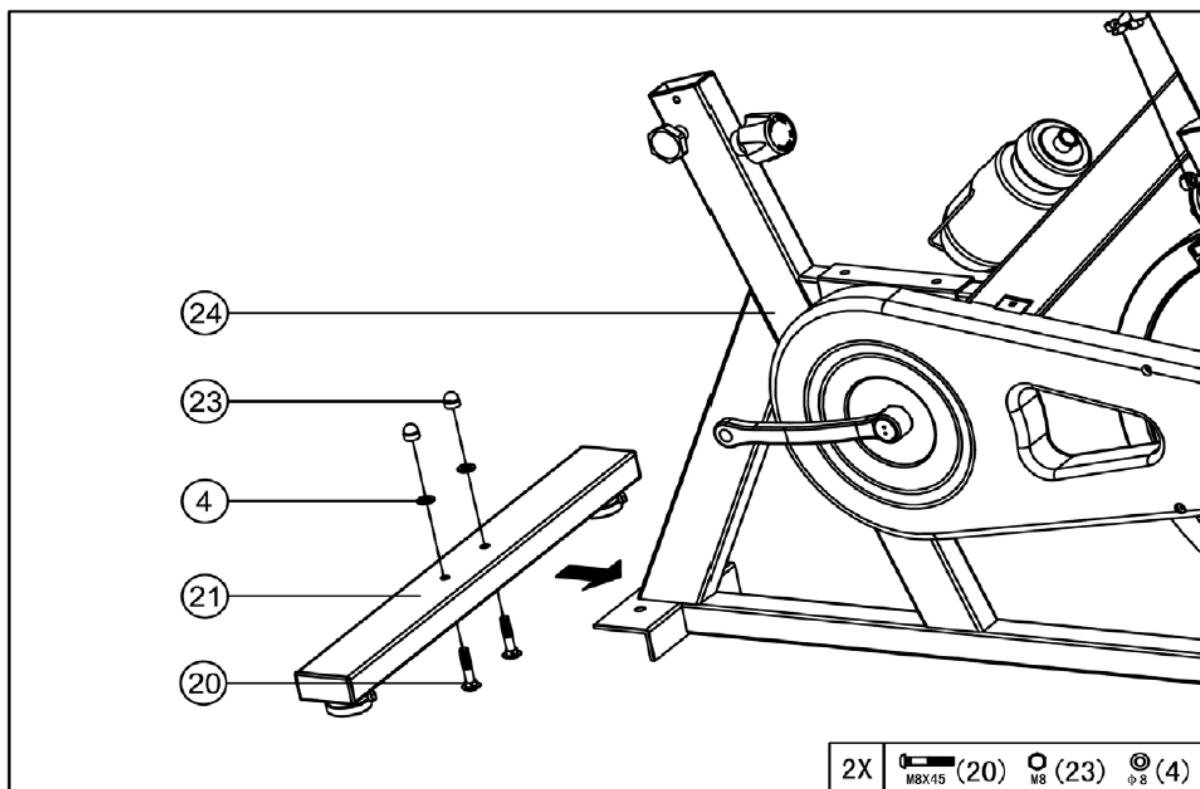
- Rozpakować wszystkie części i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- Główną ramę umieścić na podkładzie chroniącym podłogę, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i niezbyt gruby, tak aby rama mogła stać stabilnie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 1,5m wolnej przestrzeni z każdej strony.

### 3.1. Montaż krok po kroku

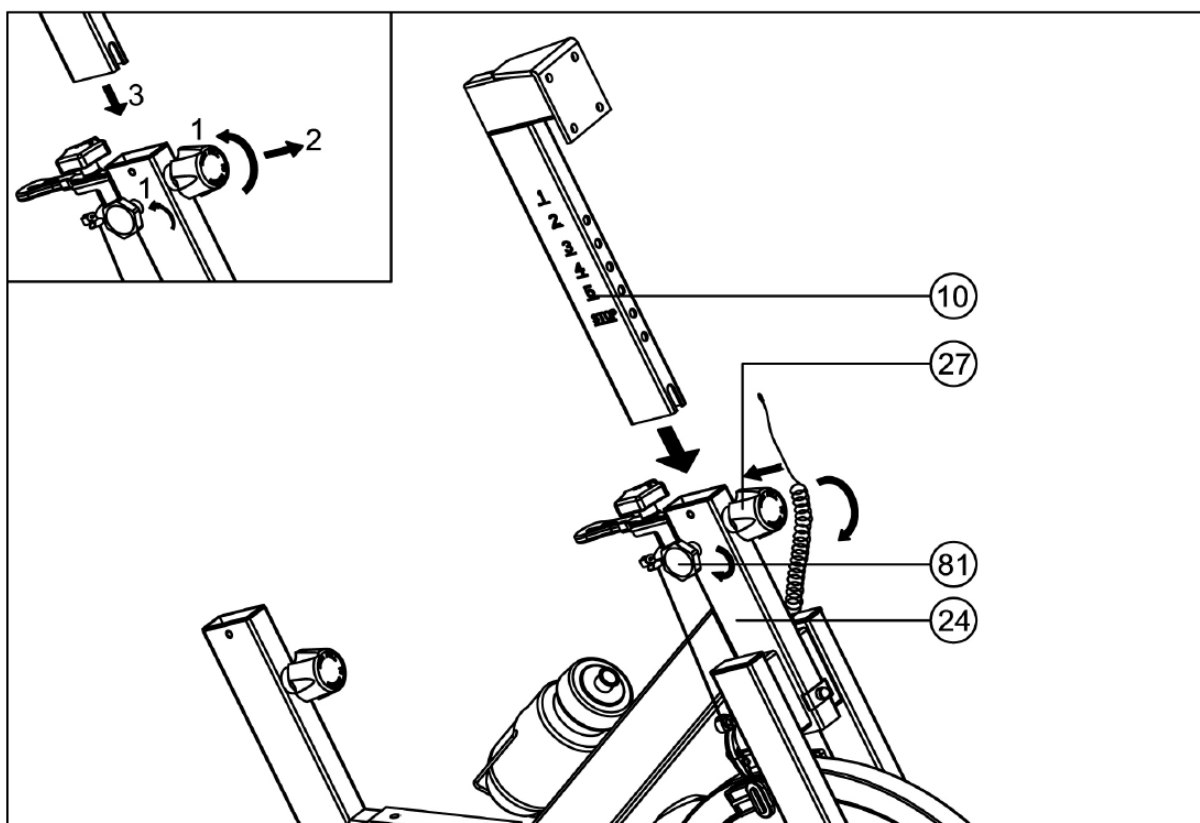
Krok 1



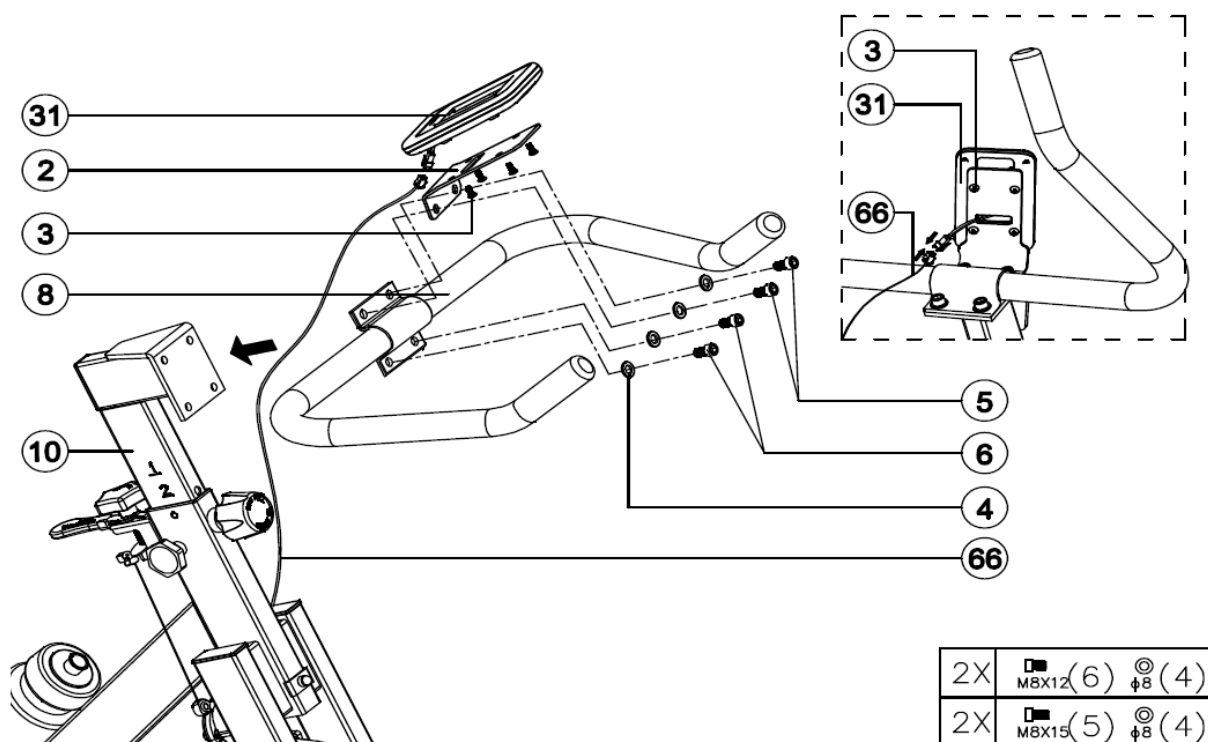
Krok 2



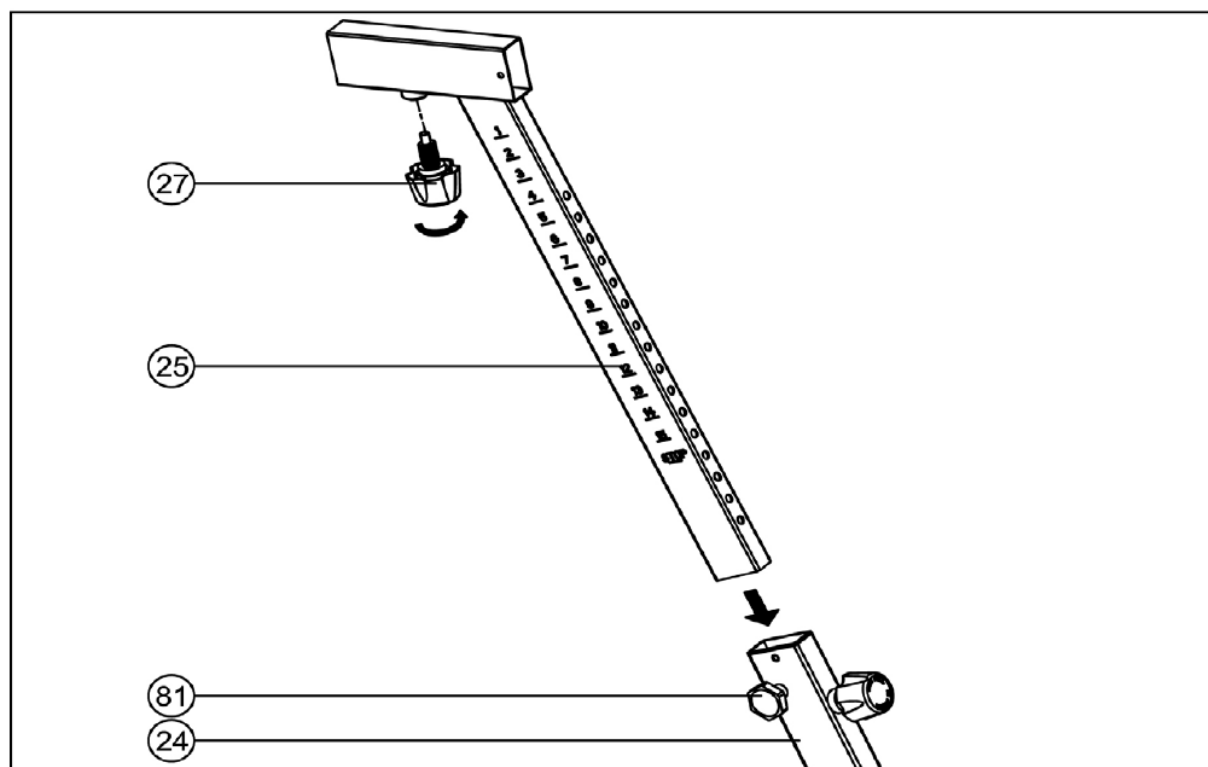
Krok 3



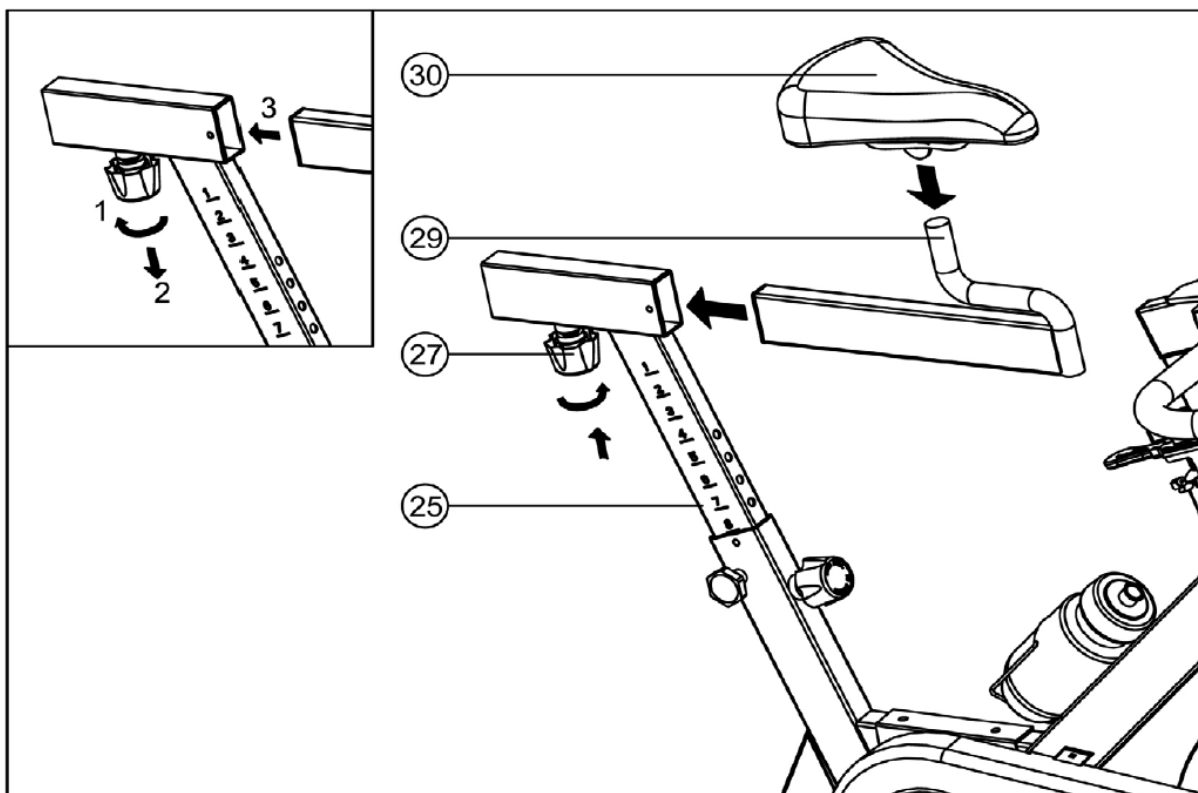
Krok 4



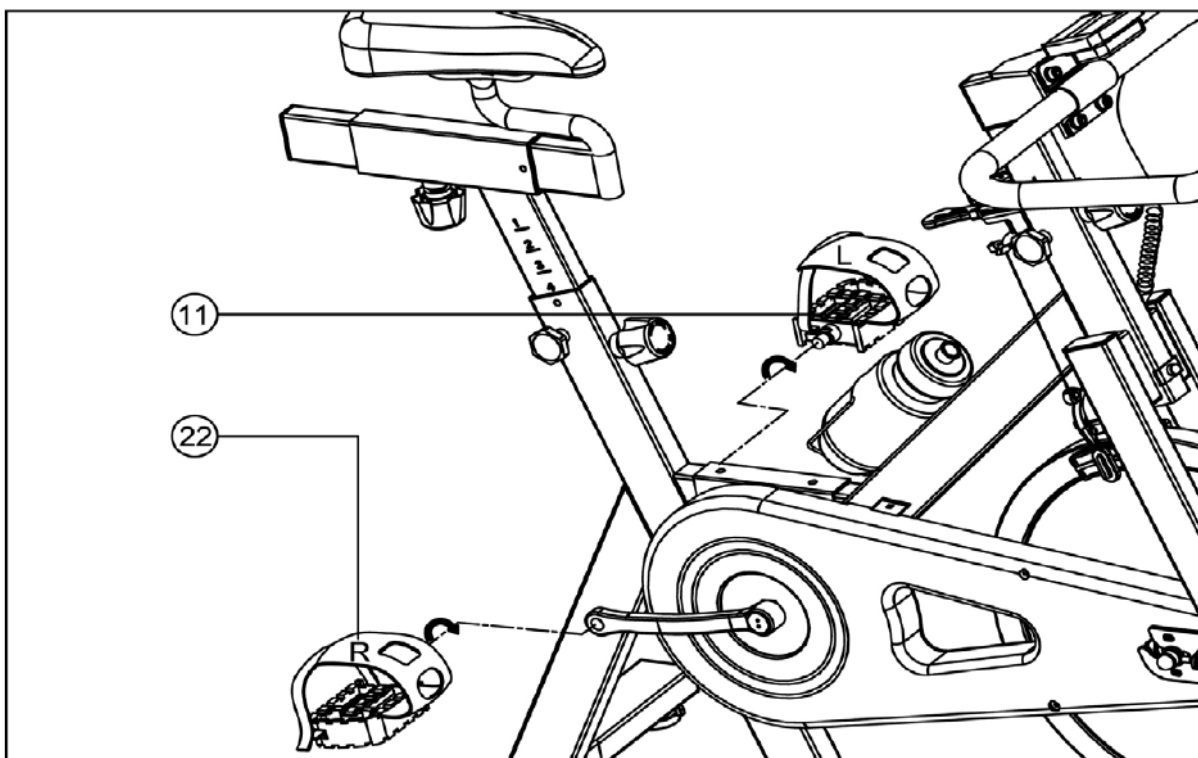
Krok 5



## Krok 6



## Krok 7



Przy niewielkiej wilgoci w powietrzu lub po dłuższym treningu hamulce mogą zacząć hałasować. W takim przypadku należy nałożyć kilka kropli silikonu na płaszczyznę hamującą koła zamachowego. Należy zaaplikować tyle kropli, aż dźwięki ustną.

### 3.2. Ustawienie siodełka

Wysokość siodełka (ustawienie pionowe): Wysokość siodełka to najważniejsze ustawienie. Ustaw siodełko na takiej wysokości, aby podczas siedzenia na urządzeniu i trzymania kierownicy czubki palców u nóg równocześnie dotykały podłogi.



Siodełka nie wolno wyciągnąć wyżej niż oznakowanie „max”.

Ustawienie siodełka (poziome): Po ustawieniu wysokości siodełka należy przystąpić do ustawienia siodełka. W tym celu należy poluzować śrubę i przesunąć siodełko odpowiednio do Twojego wzrostu. Należy przestrzegać następujących zasad: Przy poziomo ustawionym pedale kąt pomiędzy udem a podudziem powinien wynosić 90°.

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

### 3.3. Ustawienie kierownicy

Po poluzowaniu obu śrub motylkowych służących do ustawienia kierownicy w pozycji pionowej można ustawić ją w najwygodniejszej pozycji.

### 3.4. Ustawienie wysokości

Za pomocą nakrętki regulującej wysokość (na tylnej podstawie) istnieje możliwość wyrównania podstawy. Przekręcanie w stronę przeciwną do wskazówek zegara zwiększa wysokość. Należy zwrócić uwagę, czy w podstawie jest odpowiednia ilość zwojów gwintu.

## 4. Pielęgnacja i konserwacja

### Konserwacja

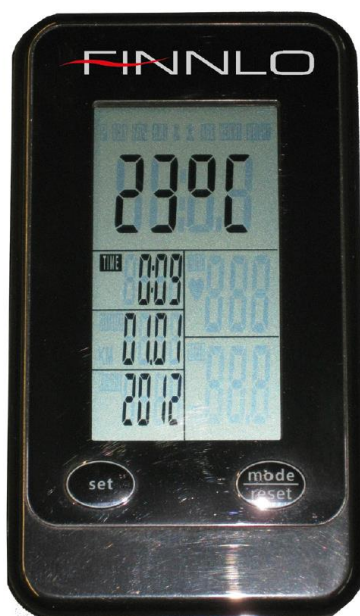
- Sprzęt w zasadzie nie wymaga konserwacji.
- Należy regularnie sprawdzać wszystkie części urządzenia oraz osadzenie wszystkich śrub i połączeń.
- Należy zgłosić naszemu centrum serwisu wszystkie uszkodzenia części celem ich wymiany. Sprzętu nie wolno używać do czasu naprawy.

### Pielęgnacja

- Do czyszczenia używać wilgotnej szmatki bez ostrych środków czyszczących. Chronić komputer przed wilgocią.
- Części (kierownica, siodełko) mające kontakt z potem wymagają czyszczenia tylko przy pomocy wilgotnej szmatki.



## 5. Komputer



### 5.1. Przyciski komputera

#### SET:

Naciśnięcie SET powoduje wzrost funkcji.

#### MODE / RESET:

Przyciśnięcie MODE / RESET powoduje przeskok do następnej funkcji. Dłuższe przytrzymanie aktywuje funkcję resetującą i wszystkie wprowadzone dane zostaną usunięte. Aby usunąć ustawienia zegara lub daty należy wyjąć baterie.

### 5.2. Funkcje komputera

**TIME:** Pokazuje czas treningu z dokładnością co do sekundy (00:00 - 99:00). Czas może zostać zdefiniowany w zakresie od 1 do 99 minut.

**DISTANCE:** Pokazuje dystans z dokładnością co do 0,1 km (00.00 – 999,0). Dystans może zostać zdefiniowany w zakresie od 1 do 99,50 km.

**CALORIES:** Wartość teoretyczna służy tylko w celach porównawczych, ale nie może być traktowana jako wartość wiążąca. Można ustawić wartość docelową w przedziale 10-9990 KCAL.

**PULSE** (ilość uderzeń / minutę): Pomiar tętna. Wartość „P” lub zakres 50-240 uderzeń na minutę. „P” oznacza dezaktywację funkcji tętna. Dłuższe przytrzymanie klawisza SET rozpoczyna szybki podgląd. Może zostać ustawiona górna granica.

**KM/H:** Pokazuje prędkość w km/h (teoretycznie przyjęta wartość).

**UMDREHUNGEN / MIN:** Ilość obrotów pedałami na minutę.

**SCAN:** Wszystkie funkcję będą wyświetlane rotacyjnie co 5 sekund.

**AUTO ON / OFF:** Automatyczne włączenie (przy rozpoczęciu treningu) i wyłączenie (4 minuty po zakończeniu treningu) komputera.

**W momencie zaprzestania pedałowania czas się zatrzyma, nowe odliczanie rozpocznie się po powrocie do treningu.**

### 5.2.1. Uwagi dotyczące poszczególnych funkcji

Pomiar tętna przy pomocy pasa telemetrycznego (opcjonalnie): Komputer jest wyposażony w chip, który umożliwia bezprzewodowy przekaz tętna przy pomocy pasa telemetrycznego (5,0 - 5,5 kHz).

## 5.3. Uruchomienie komputera

### 5.3.1. Włożenie baterii

W celu włożenia baterii należy odkręcić cztery śruby na rogach tylnej obudowy komputera. Należy użyć baterii guzikowych typu DL 2032. Przesuń baterie pod dwa metalowe druty i mocno dociśnij. Sygnał dźwiękowy potwierdzi właściwe włożenie baterii. Następnie przykręć tylną obudowę komputera.

### 5.3.2. Ustawienie zegara i daty

Po włożeniu baterii rozlegnie się sygnał dźwiękowy i zaczną migać wartości godziny. Naciskając SET można zmienić wartość. Dłuższe przytrzymanie aktywuje szybki podgląd. Aby przejść do kolejnej wartości naciśnij MODE / RESET.

Kolejność jest następująca: godziny – minuty – rok – miesiąc – dzień. Jeśli dzień zostanie potwierdzony za pomocą MODE / RESET, wtedy komputer przejdzie do modułu treningowego.

### 5.3.3. Trening bez wprowadzania danych

Dzięki funkcji AUTO ON/OFF możesz rozpocząć trening poprzez rozpoczęcie pedałowania, wszystkie wartości rozpoczną automatyczne odliczanie od zera w górę, aż do momentu zakończenia treningu.

### 5.3.4. Trening z wprowadzeniem danych

Naciśnij przycisk i rozpocznij pedałowanie, a komputer zostanie aktywowany. Za pomocą MODE / RESET wybierz wartość, którą chcesz wprowadzić. Aktywowana wartość zacznie migać. Naciskając SET możesz wprowadzić wartość. Przytrzymując SET aktywujesz ciągły cykliczny podgląd. Aby usunąć wprowadzoną wartość naciśnij MODE / RESET przez ok 2 sekundy. Wszystkie wartości zostaną wyzerowane. Naciśnięcie MODE / RESET przełączy do kolejnej wartości. Z wartościami „DYSTANS”, „KALORIE” i „TĘTNO” postępuj analogicznie.

Rozpocznij pedałowanie, a wszystkie wprowadzone wartości rozpoczną odliczanie wstecz. Jeśli jedna z wartości osiągnie zero, rozlegnie się sygnał dźwiękowy, tak samo jak zostanie przekroczona górna granica tętna.

Następujące oznaczenia znajdują się na bateriach zawierających szkodliwe substancje:

Pb = bateria zawiera ołów

Cd = bateria zawiera kadm

Hg = bateria zawiera rtęć



Z tyłu komputera znajduje się miejsce na baterie. Włóż dwie baterie (1,5V, Typ AA/Mignon). Zwróć uwagę na właściwą polaryzację. Wyciągnięcie baterii wyzeruje wszystkie wprowadzone wartości.

**Utylizacja baterii:** Baterie nie są odpadem domowym. Należy je zutylizować zgodnie z przepisami.

## 6. Wskazówki treningowe

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

### **Wskazówki ogólne do treningu:**

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

### 6.1. 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.

### 6.2. 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. 80 obrotów na minutę i nie przekraczała 100.

### 6.3. 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.

### 6.4. 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. Poprawę kondycji rozpoznasz po lepszych ocenach (F1-F6).

**Obliczenia 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:  $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$

## 6.5. Czas trwania treningu

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

**Rozgrzewka:**

5 do 10 minut gimnastyki lub rozciągania (również powolnego pedałowania).

**Trening właściwy:**

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

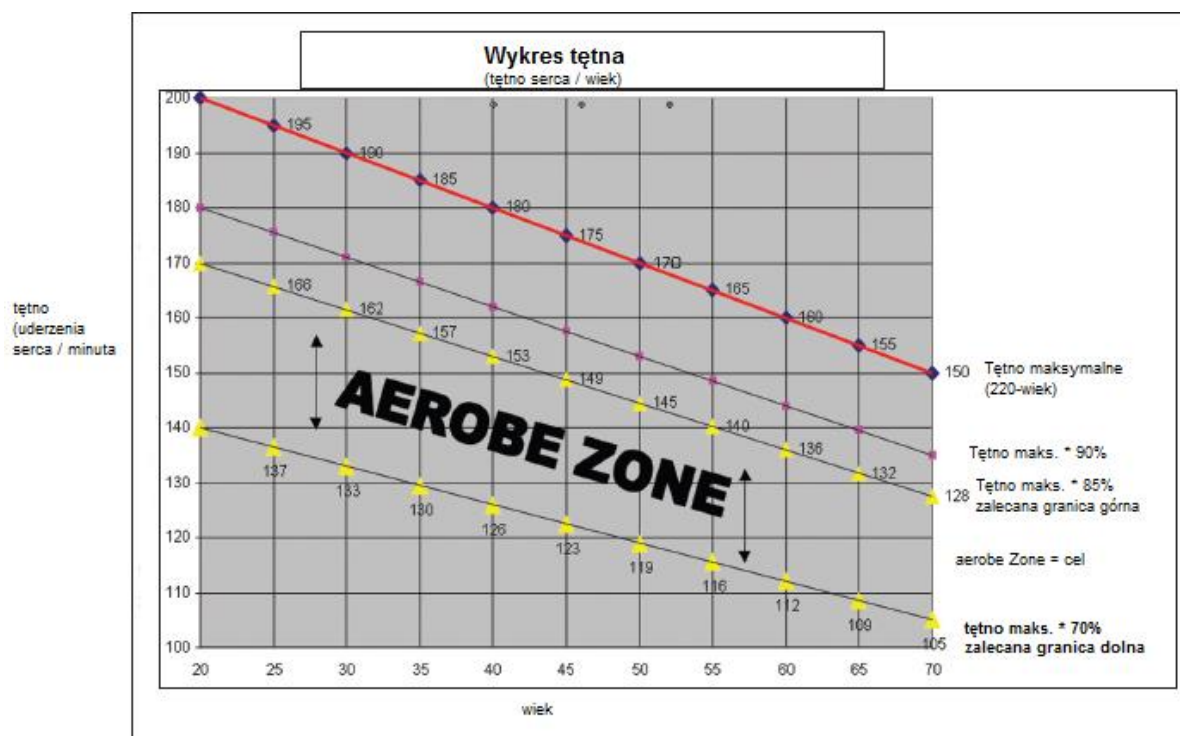
**Rozprężenie:**

5 do 10 minut powolnego poruszania.

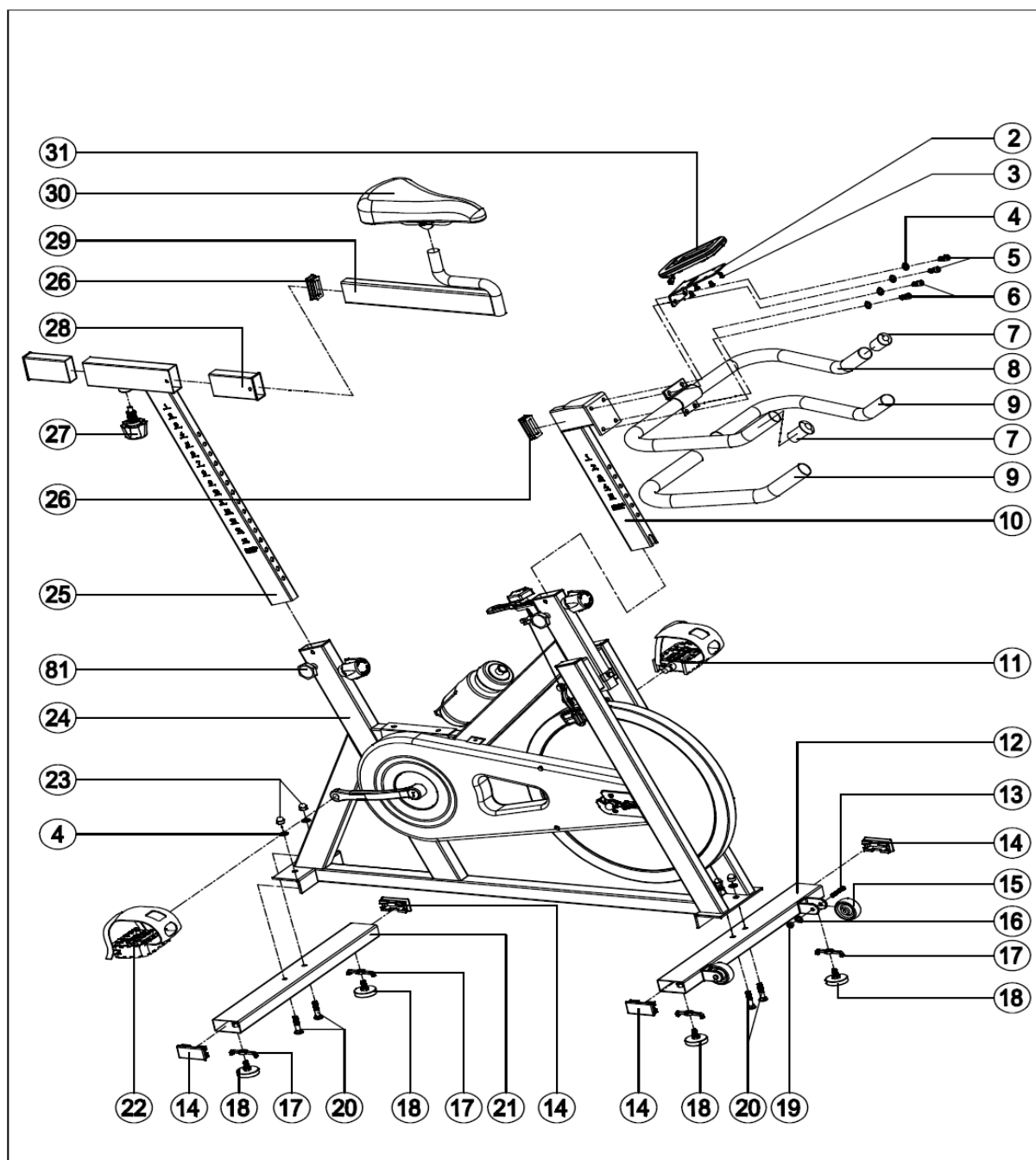
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

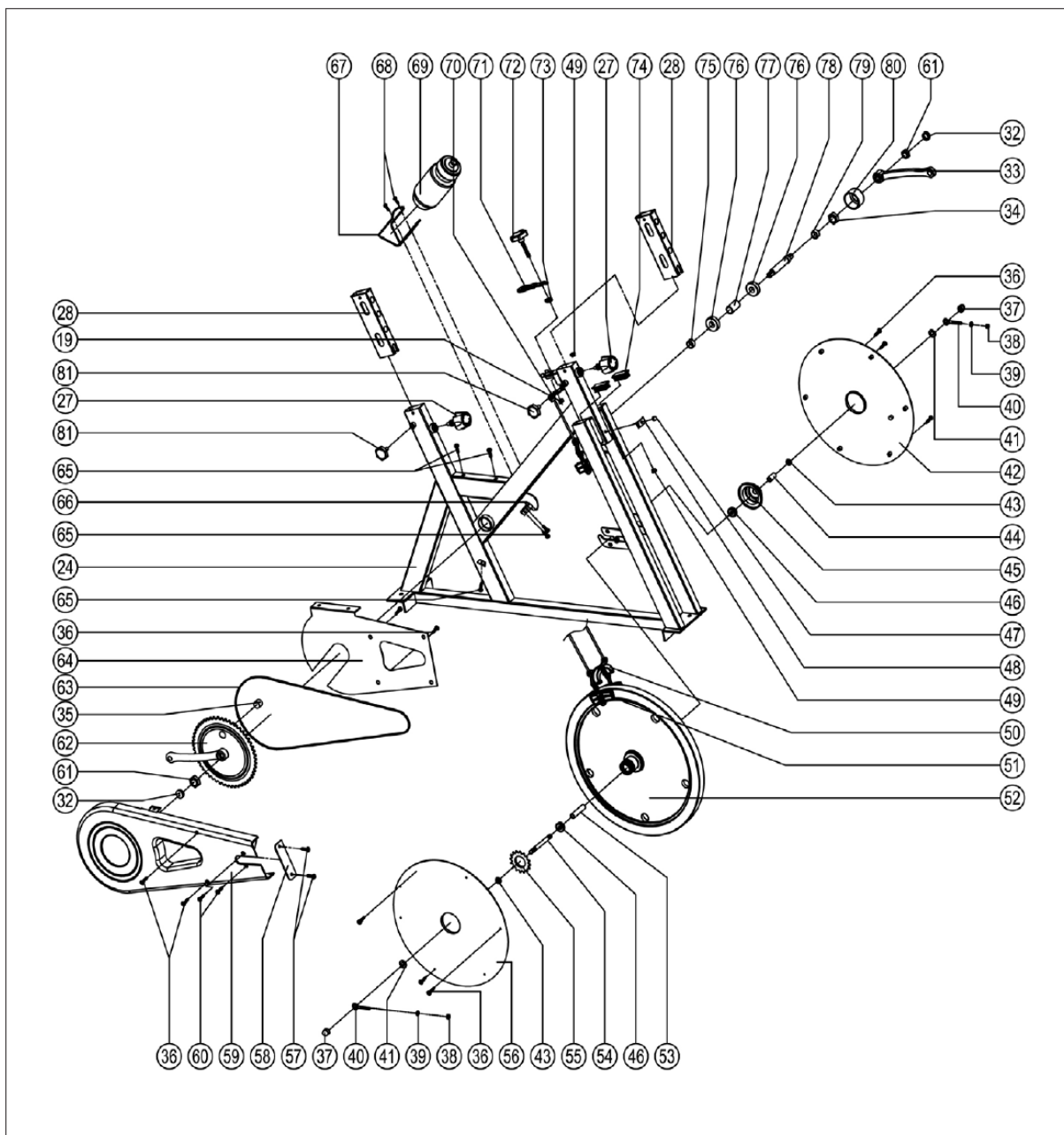
**Zmiany metabolizmu w czasie treningu:**

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



7. Rysunek





## 8. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3206F-1*	Wird nicht benötigt	No need		0
-2	Computerhalterung	Computerbracket		1
-3	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	4
-4	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	8
-5	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x15	2
-6	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x12	2
-7	Endkappe für Lenker	Round endcap for handlebar	Ø25,4	2
-8	Lenker	Handlebar		1
-9*	Schaumstoff für Lenker	Foam for handlebar		2
-10	Höhenverstellung für Lenker	Handlebar post		1
-11	Pedal, links	Pedal, left side		1
-12	Standfuß, vorne	Front foot tubing		1
-13	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x40	2
-14	Endkappe	Endcap	30x60	5
-15	Transportrolle	Transportation wheel		2
-16	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	2
-17	Halterung für Niveausausgleich	Bracket for height adjustment		4
-18	Niveausausgleich	Height adjustment		4
-19	Mutter, selbstsichern	Safety nut	M8	3
-20	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x45	4
-21	Standfuß, hinten	Rear foot tubing		1
-22	Pedal, rechts	Pedal, right side		1
-23	Hutmutter	Headnut	M8	4
-24	Hauptrahmen	Main frame		1
-25	Höhenverstellung für Sattel	Post for saddle		1
-26	Endkappe für Sattelschlitten	Endcap for saddle slider	23,5x53,5	2
-27	Griffschraube	Starknob		3
-28	Kunststoffhülse für Sattelschlitten	Plasticbushing for saddleslider		2
-29	Sattelschlitten	Saddleslider		1
-30*	Sattel	Saddle		1
-31	Computer	Computer	ST6521-64	1
-32	Schraubenabdeckung	Screw cover		2
-33	Kurbel, links	Crank, left side		1
-34	Rändelmutter	Knurled nut		1
-35	Magnet	Magnet		1
-36	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST4,2x20	12
-37	Hutmutter	Headnut	M10	2
-38	Sechskantschraube	Hex head screw	M6	2
-39	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	2
-40	Bolzen	Bolt	M6x60	2
-41	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	2
-42	Abdeckung für Schwungrad, links	Cover for flywheel, left side		1
-43	Mutter	Nut	M10	2
-44	Hülse	Bushing	Ø13,6x28	1
-45	Schwungradabdeckung	Cover for flywheel		1
-46*	Lager	Bearing	6000ZZ	2
-47	Hutmutter	Headnut	M6	1
-48	Bremsenfixierung	Brakefixation		1
-49	Endkappe	Endcap	Ø10,3	3
-50	Bremse	Brake		1
-51*	Bremsbacke	Brake shoe		2
-52	Schwungrad	Flywheel		1
-53	Hülse	Bushing	Ø13,6x61	1
-54	Achse	Axle	Ø10x155,45	1
-55	Ritzel	Small pulley		1
-56	Abdeckung für Schwungrad, rechts	Cover for flywheel, right side		1
-57	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4,8x15	2
-58	Platte	Plate		1
-59	Gehäuse	Housing		1
-60	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4,2x10	2
-61	Rändelmutter	Knurled nut		2
-62	Kettenblatt			1
-63*	Kette	Chain		1
-64	Gehäuse, Innenseite	Housing, innerside		1
-65	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4,2x19	4
-66	Sensor	Sensor		1
-67	Flaschenhalter	Bottleholder		1
-68	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x12	2
-69	Trinkflasche	Waterbottle		1
-70	Platte für Bremshebel	Plate for Brake		1
-71	Spanner für Bowdenzug	Tensioncontroler		1
-72	Widerstandsverstellknopf	Tensioncontrol knob		1
-73	Buchse	Bushing	Ø20xØ9,3	1



-74	Abdeckkappe	Cover	25x50	2
-75	Hülse	Bushing	Ø22x11	1
76*	Lager	Bearing	6203ZZ	2
-77	Hülse	Bushing	Ø22x41	1
-78	Tretkurbelachse	Axle for crank	Ø17x124	1
-79	Hülse	Bushing	Ø22x17,5	1
-80	Tretkurbelabdeckung	Cover for crank		1
-81	Griffschraube	Starknob		2
-82	Kunststoffhülse für Sattelschlitten	Plasticbushing for saddleslitter		2

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:**

"LORD" Ireneusz Budzyn  
 ul. Derkacza 13  
 44-100 Gliwice  
 tel. 32 270 77 22  
 e-mail: [biuro@finnlo.com.pl](mailto:biuro@finnlo.com.pl)  
[www.finnlo.com.pl](http://www.finnlo.com.pl)