



**CROSSTRAINER
ELLYPTECH CT 6**



Item No.:4191

Orbitrek ELLYPTECH CT 6

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa	3
2.	Informacje ogólne	3
2.1.	Opakowanie	3
2.2.	Usuwanie	3
3.	Montaż	4
3.1.	Montaż krok po kroku	4
4.	Pielęgnacja i konserwacja	9
5.	Komputer	10
5.1.	Klawisze funkcyjne	10
5.2.	Wyświetlacz	10
5.3.	Obsługa komputera	11
5.3.1	Funkcja AUTO ON / OFF	11
5.4.	Trening bez wprowadzania danych	11
5.5.	Trening z wprowadzeniem danych	11
5.5.1	Moduł Programy	11
5.5.2	Moduł Użytkownik	11
5.5.3	Moduł HRC (program tętna)	12
5.6.	Pomiar tętna	12
5.7.	Pomiar tętna powysiłkowego	12
6.	Wskazówki treningowe	12
6.1.	Częstotliwość treningu	12
6.2.	Intensywność treningu	12
6.3.	Trening zorientowany na tętno	13
6.4.	Kontrola treningu	13
6.5.	Czas trwania treningu	14
7.	Rysunek	15
8.	Lista części	17

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja orbitreka, trenażera klasy HC wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/9.
- Maksymalne obciążenie: 120kg.
- 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 użytkownika.
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 urządzenia w wilgotnym pomieszczeniu (łazienka) lub na balkonie.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/9 klasy HC. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2006/95/WE i 2004/108/WE. 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

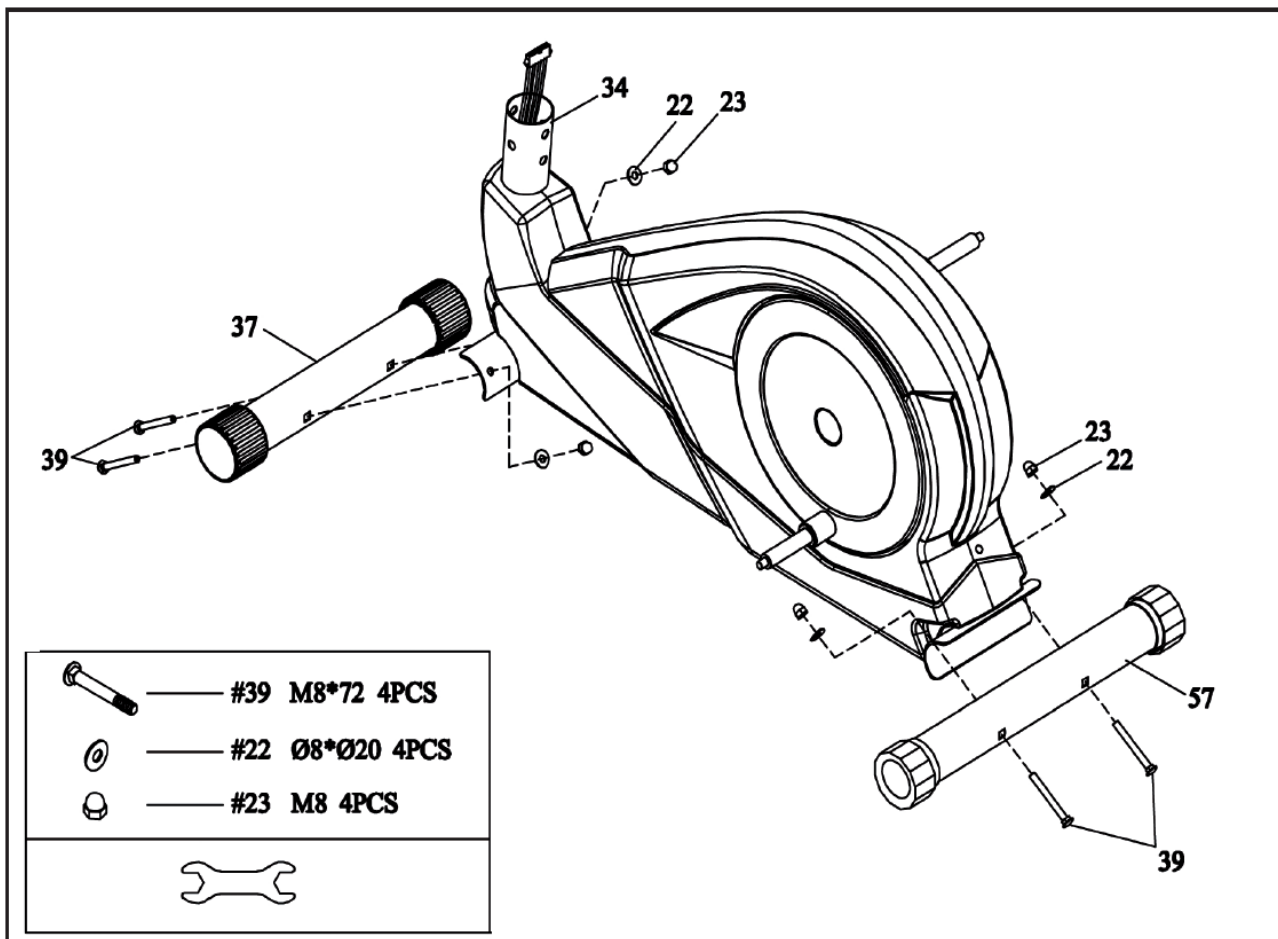
W celu ułatwienia montażu urządzenia, większość części została wstępnie zmontowana. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

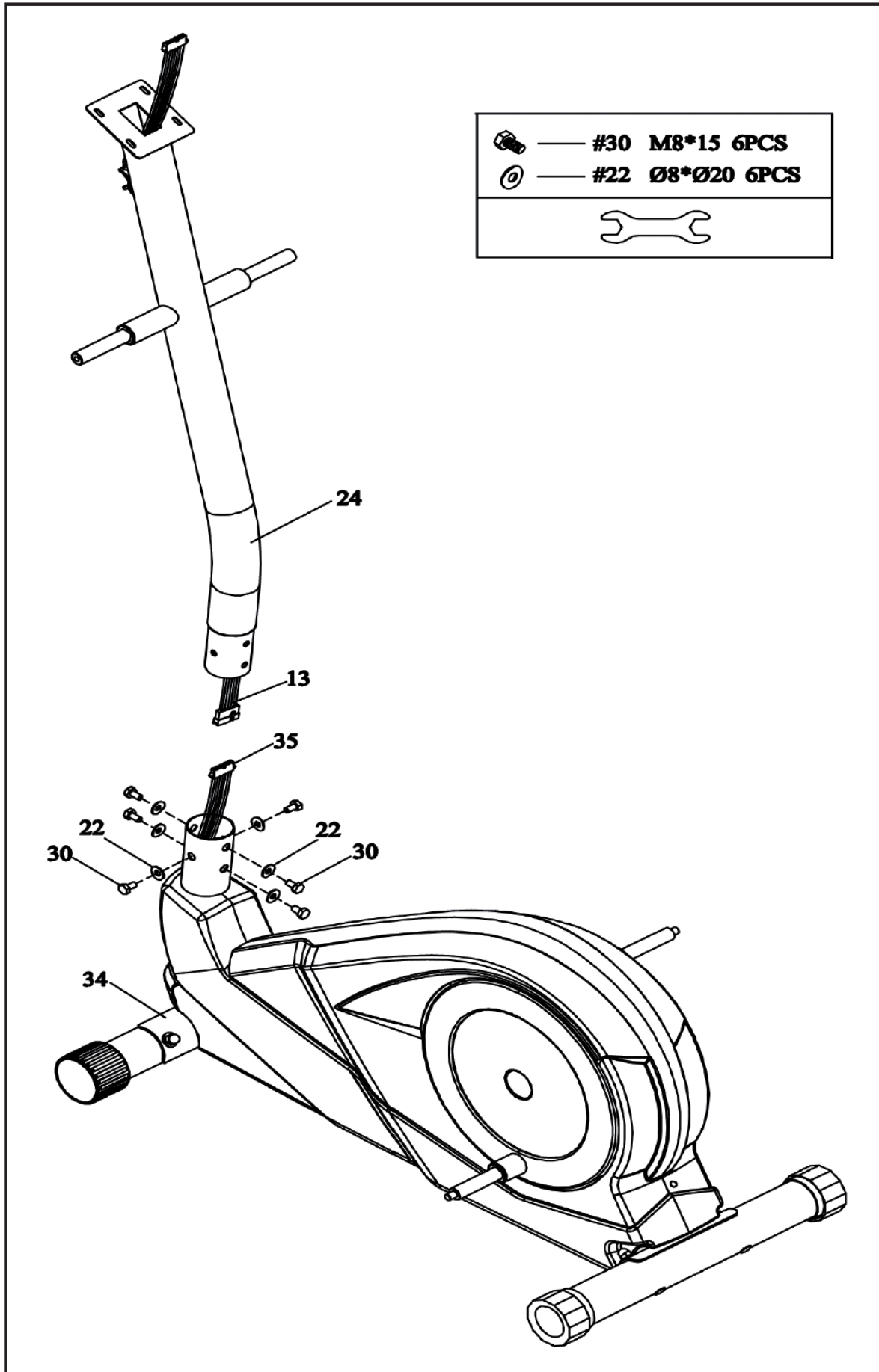
- Rozpakować wszystkie części z formy styropianowej i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- Główną ramę umieścić na podkładzie chroniącym podłogę, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i niezbyt gruby, tak aby rama mogła stać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

3.1. Montaż krok po kroku

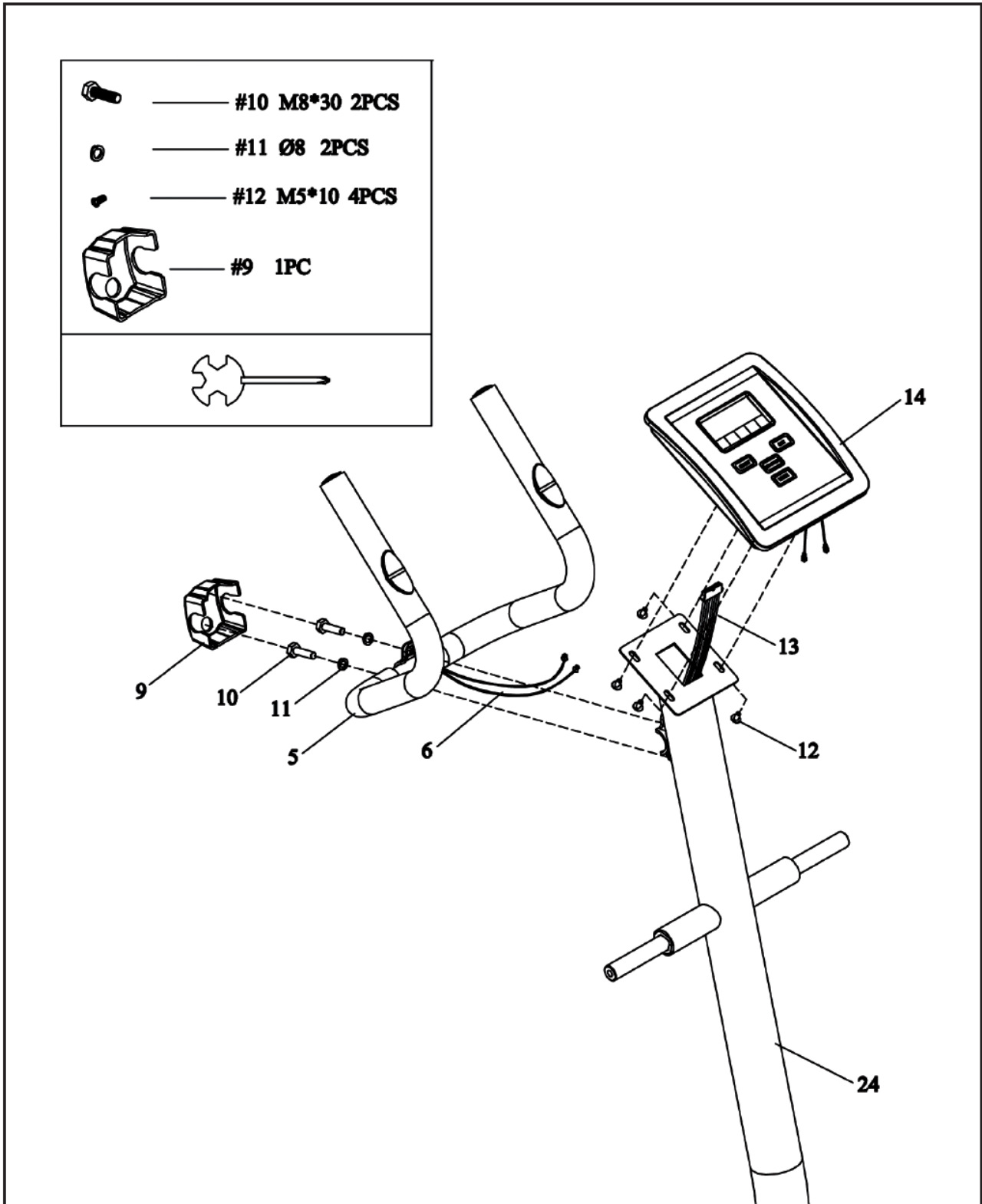
Krok 1



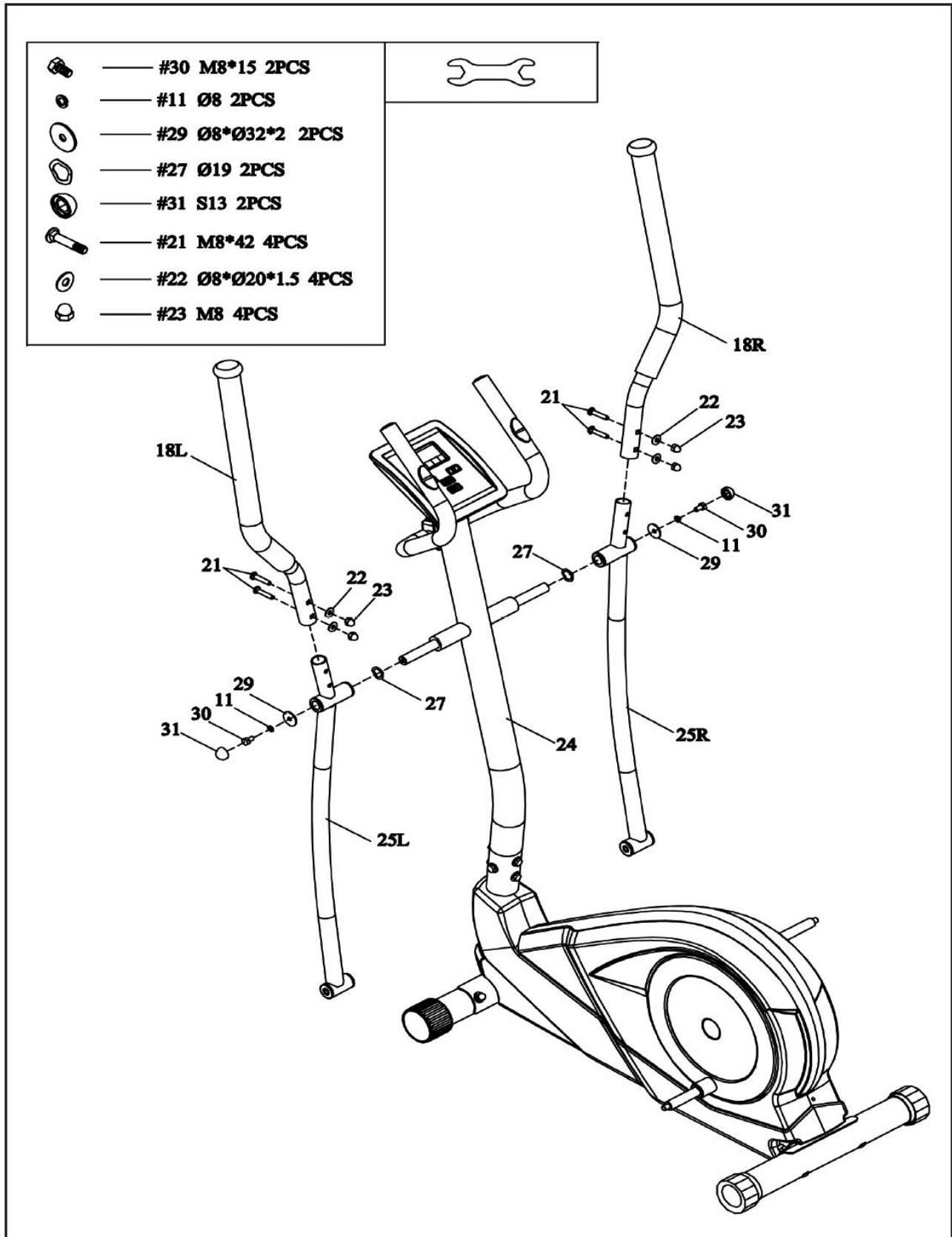
Krok 2



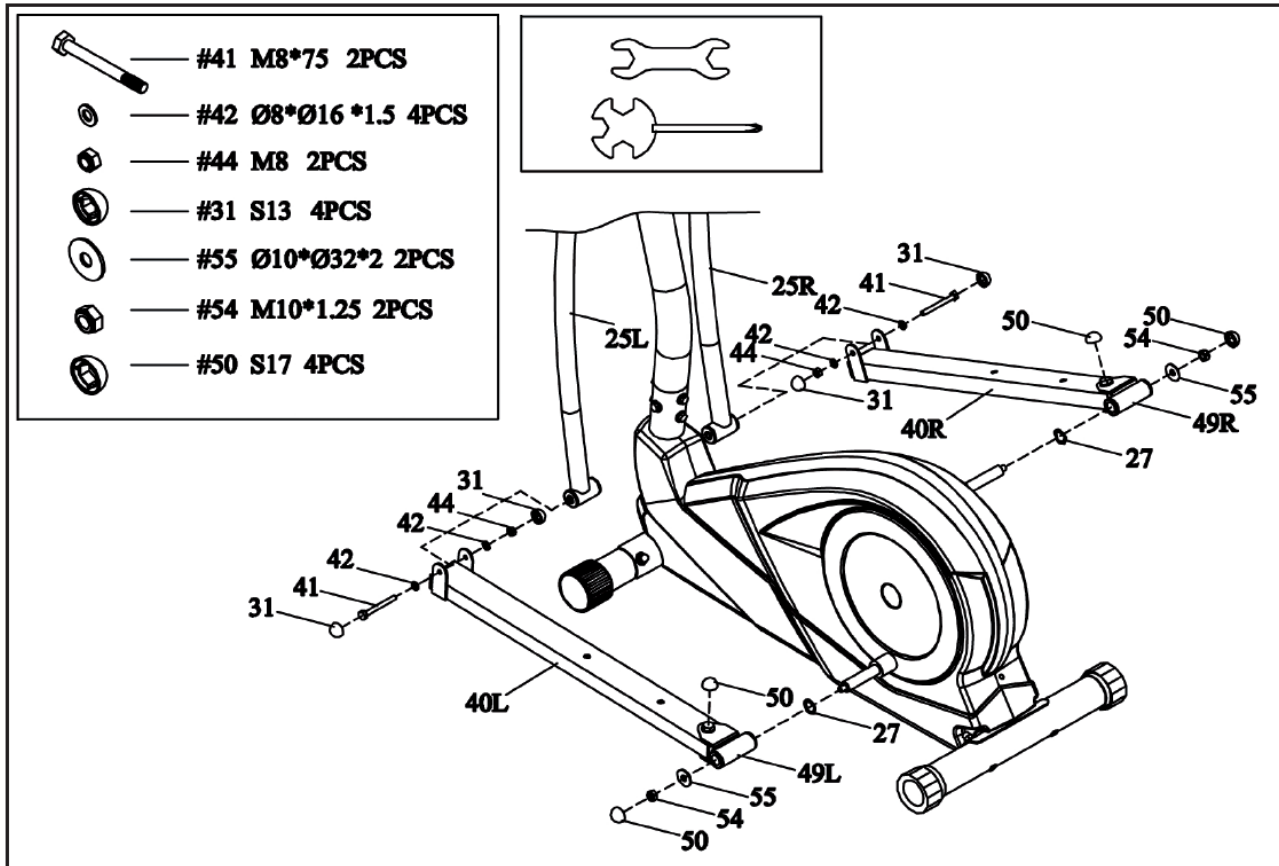
Krok 3



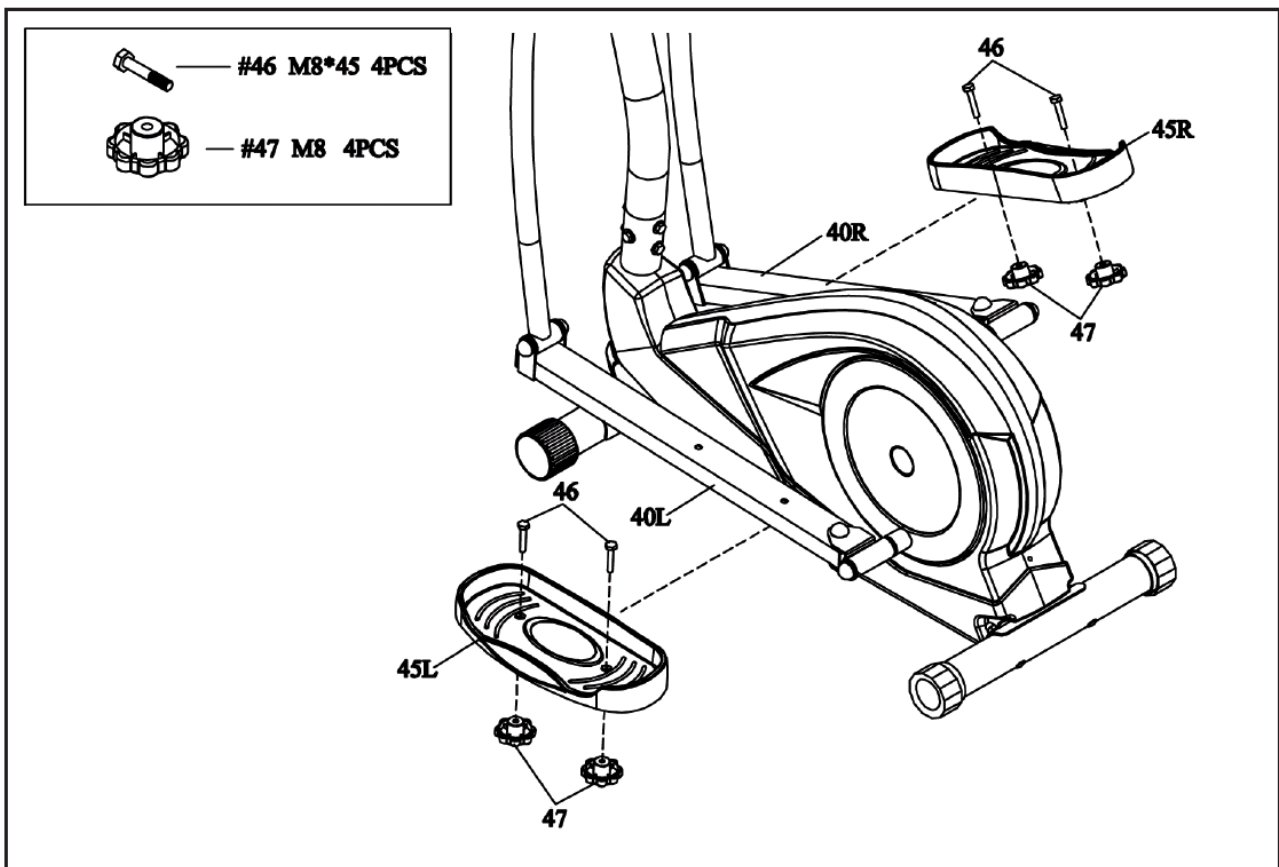
Krok 4



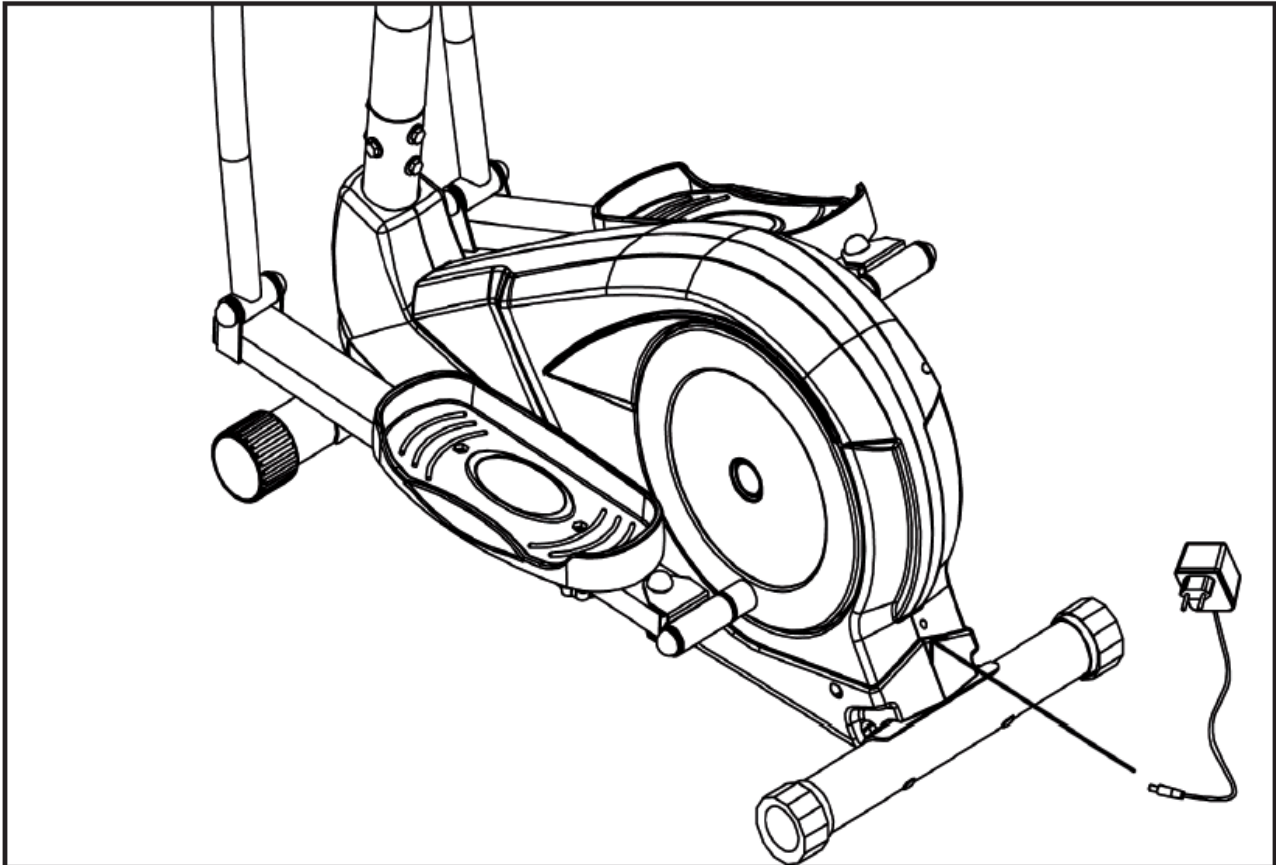
Krok 5



Krok 6



Krok 7



Zasilacz należy podłączyć z tyłu obudowy.

4. Pielęgnacja i konserwacja

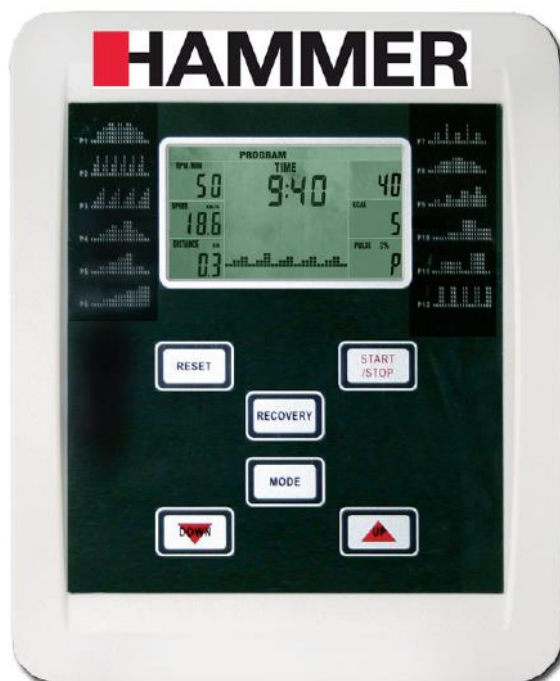
Konserwacja

- 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. Klawisze funkcyjne

RECOVERY:

Pomiar tętna powysiłkowego.

RESET:

Zeruje wszystkie wprowadzone wartości, lub poprzez dłuższe przytrzymanie (>2 sekund) resetuje wszystkie wartości.

UP / DOWN:

Ustawienie wartości: czas, dystans, kalorie i tętno.

Dłuższe przytrzymanie SET spowoduje automatyczny wzrost zmienianej wartości.

MODE:

Zmiana / potwierdzenie pomiędzy pojedynczymi funkcjami. Aktywna funkcja zostanie pokazana na wyświetlaczu.

START / STOP:

Rozpoczyna i kończy trening.

5.2. Wyświetlacz

RPM (ilość obrotów) / SPEED (prędkość):

Podwójna funkcja tego obszaru: prędkość (km/h) (0-99,9km/h) i częstotliwość pedałowania (RPM, 0-999). Wartości będą pokazywane zmiennie.

TIME (czas):

Czas treningu (00:00 do 99:00 minut). Czas treningu jest pokazywany z dokładnością co do sekundy. Wartość może zostać ustawiona za pomocą SET.

DISTANCE (dystans):

Dystans (0,0 do 99,9km). Pokazuje pokonaną odległość z dokładnością do 50m. Wartość może zostać ustawiona za pomocą SET.

CALORIES (kalorie):

Spalanie kalorii (10 do 9990 Kcal). Spalanie kalorii jest pokazywane z dokładnością co do 1 kalorii. Ponieważ spalanie kalorii może być zróżnicowane w zależności od takich parametrów jak wiek, płeć i przemiana materii, mamy do czynienia w tym przypadku z wartością przybliżoną, która szczególnie przydatna jest do porównania poszczególnych treningów. Wartość może zostać ustawiona za pomocą SET.

PULSE (tętno):

Pokazuje aktualne tętno (30 - 240 uderzeń na minutę). Aktualna częstotliwość uderzeń serca trenującego jest pokazywana w uderzeniach na minutę. Wartość tętna może zostać ustawiona za pomocą SET.

5.3. Obsługa komputera

W celu uaktywnienia komputera z trybu uśpienia należy nacisnąć dowolny przycisk. Komputer aktywuje się. Jeżeli urządzenie zostanie odłączone od zasilania, podłączenie wtyczki spowoduje to samo.

5.3.1 Funkcja AUTO ON / OFF

Komputer włączy się automatycznie w momencie rozpoczęcia treningu i wyłączy po ok. 4 minutach po zakończeniu treningu.

5.4. Trening bez wprowadzania danych

Rozpocznij trening naciskając START / STOP, a wszystkie wartości rozpoczną automatyczne odliczanie od zera w górę.

5.5. Trening z wprowadzeniem danych

Za pomocą MODE wybierz wartość, którą chcesz wprowadzić. Aktywowana wartość zacznie migać. Naciskając UP / DOWN zmień wartość. Naciśnij MODE w celu potwierdzenia wprowadzonych danych, a kolejna wartość do wprowadzenia zostanie aktywowana.

Jeżeli stwierdzisz, że podana wartość jest błędna, naciśnij krótko RESET, a wszystkie wprowadzone wartości zostaną usunięte.

UWAGA: W przypadku zdefiniowania kilku funkcji, rozlegnie się sygnał dźwiękowy w momencie osiągnięcia przez jedną z nich zera. Jeśli zostanie przekroczona górna granica tętna, sygnał dźwiękowy będzie się powtarzał co 3 sekundy.

5.5.1 Moduł Programy

Komputer dysponuje 12 różnymi wgranymi profilami / programami. Aktywuj „PROGRAM” za pomocą UP / DOWN. W celu potwierdzenia wyboru naciśnij MODE. Następnie wybierz profil przy pomocy UP / DOWN. W celu potwierdzenia wyboru profilu naciśnij MODE. Poprzez naciśnięcie UP / DOWN możesz określić czas treningu w zakresie od 1 do 99 minut. Czas nie musi zostać określony. Jeżeli czas nie zostanie ustawiony, wtedy czas dla każdego paska będzie odpowiadał czasowi, jaki jest potrzebny do przebycia 0,1km. Jeśli czas został wprowadzony, przyciśnięcie START / STOP rozpoczyna trening.

5.5.2 Moduł Użytkownik

Komputer daje możliwość stworzenia własnego programu. Aktywuj „USER” (użytkownik) poprzez naciśnięcie UP / DOWN. Naciśnij MODE w celu potwierdzenia. Za pomocą UP / DOWN możesz ustawić opór na pasku. Jeśli go ustawiłeś, w celu potwierdzenia naciśnij MODE. Następny pasek miga. Może zostać ustawionych 20 pasków. W momencie ustawienia oporu na ostatnim pasku, możesz przy pomocy krótkiego przyciśnięcia MODE wybrać pasek lub przytrzymanie MODE przez 3 sekundy zapisze program. Miga czas, który można ustawić poprzez naciśnięcie UP / DOWN, w zakresie od 1 do 99 minut. Czas treningu nie musi zostać określony. Jeśli zdecydowałeś się na ustawienie czasu, naciśnij START / STOP, trening się rozpocznie.

5.5.3 Moduł HRC (program tętna)

Istnieje możliwość zorientowania treningu na tętno. Aktywuj „HRC” poprzez naciśnięcie UP / DOWN. Naciśnij MODE w celu potwierdzenia. Za pomocą UP / DOWN możesz wprowadzić twój wiek. Podanie właściwego wieku jest konieczne w celu prawidłowego obliczenia górnej granicy tętna. Jeżeli wiek został wprowadzony, naciśnij MODE w celu potwierdzenia. Za pomocą UP / DOWN można ustawić obciążenie treningu, które jest obliczane na podstawie podanego wieku. Obliczone tętno treningowe pojawi się na wyświetlaczu tętna. Do wyboru jest 55%, 75%, 90% lub TAG. W opcji TAG można samodzielnie ustawić maksymalne tętno treningowe. W celu potwierdzenia wyboru naciśnij MODE. Miga czas, który można ustawić poprzez naciśnięcie UP / DOWN, w zakresie od 1 do 99 minut. Czas nie musi zostać określony. Jeśli zdecydowałeś się na ustawienie czasu, naciśnij START / STOP, trening się rozpocznie.

5.6. Pomiar tętna

Pomiar tętna na czujnikach dotykowych z dłoni: Połóż obie dłonie na czujnikach na kierownicy. Jeśli któraś z dłoni zostanie oderwana od czujnika, nastąpi przerwa w pomiarze, a następnie po kilku sekundach pojawi się dopiero prawidłowa wartość.

Dłonie muszą zawsze mocno obejmować oba punkty kontaktowe do pomiaru tętna.

5.7. Pomiar tętna powysiłkowego

Naciśnij RECOVERY i zaprzestań pedałowania. Komputer będzie jeszcze przez 60 sekund mierzył tętno. Przy różnicy tętna 20% otrzymasz ocenę F1 (bardzo dobrze).

6. Wskazówki treningowe

Trening na orbitreku 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.
- Po zakończeniu treningu, wykonaj ćwiczenia rozciągające.

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.

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 powolnego pedałowania.

Trening właściwy:

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

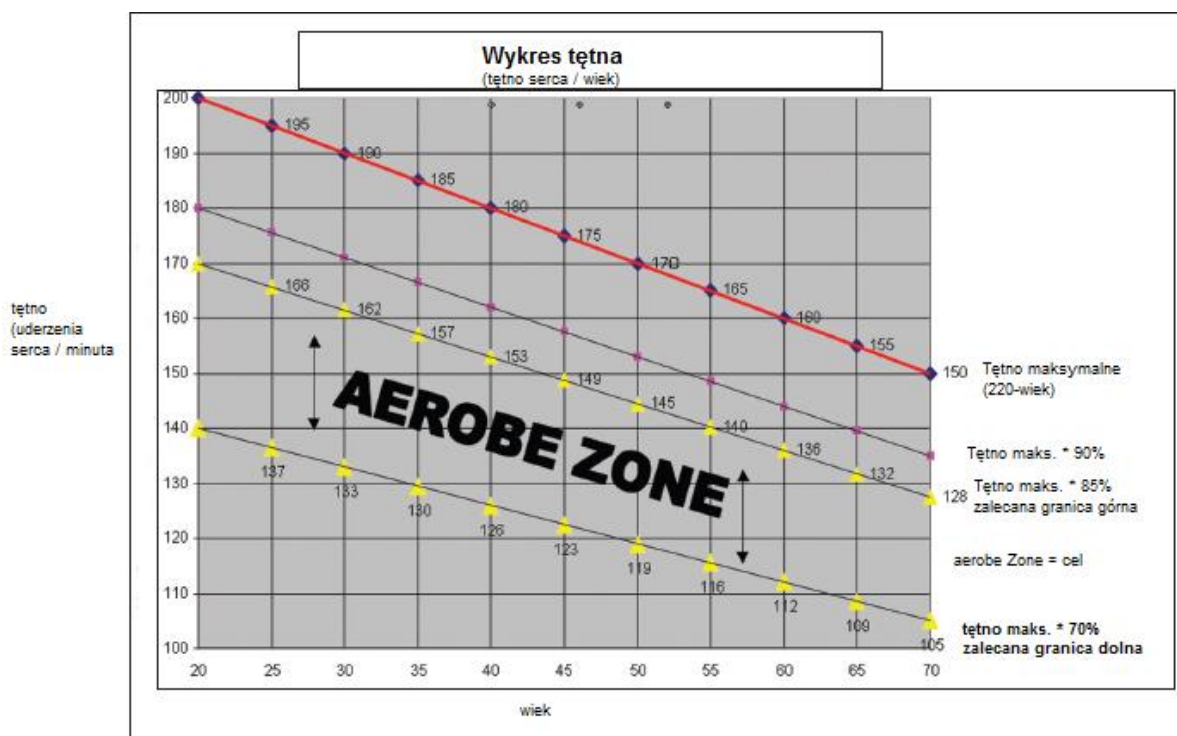
Rozprężenie:

5 do 10 minut powolnego poruszania.

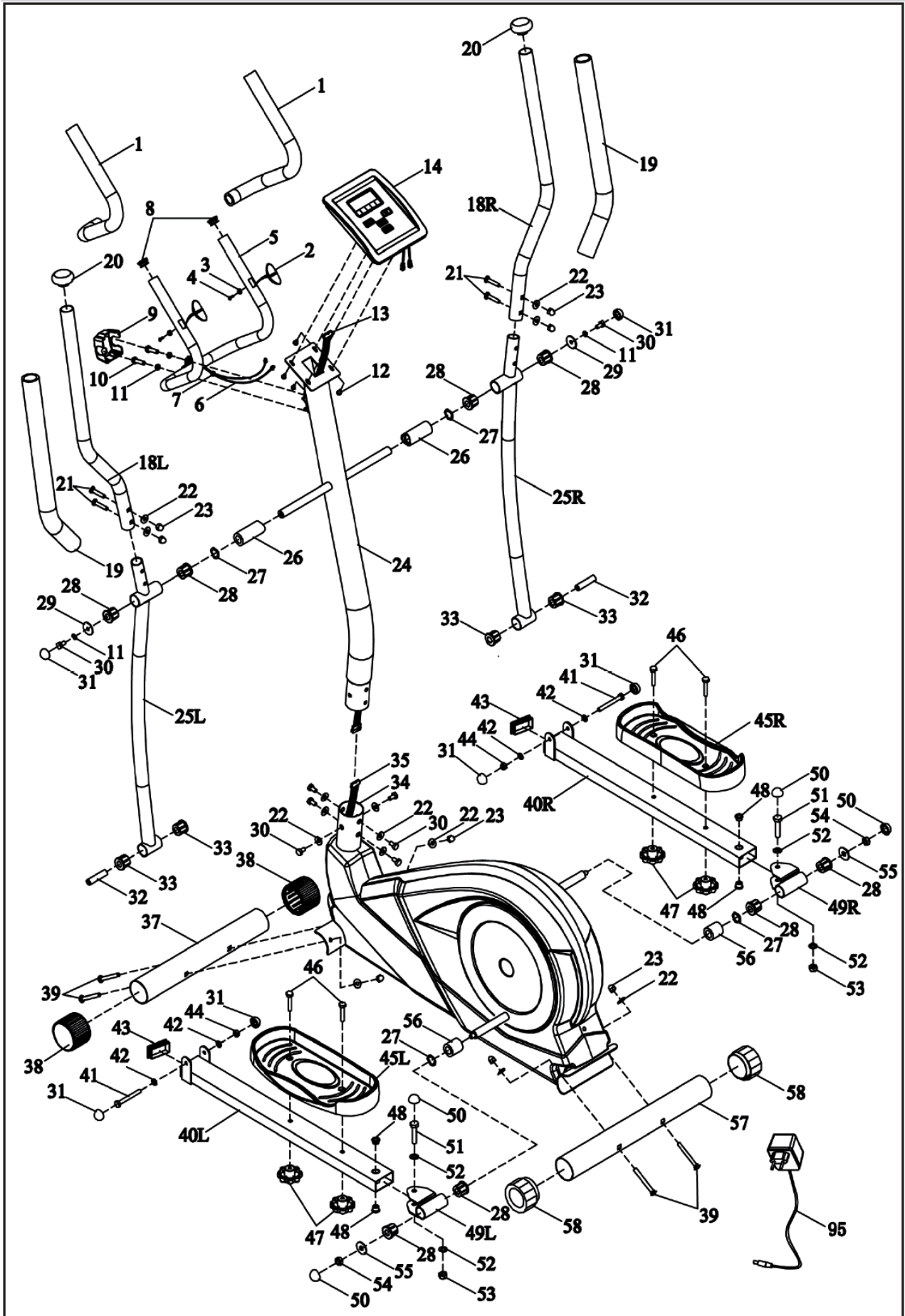
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

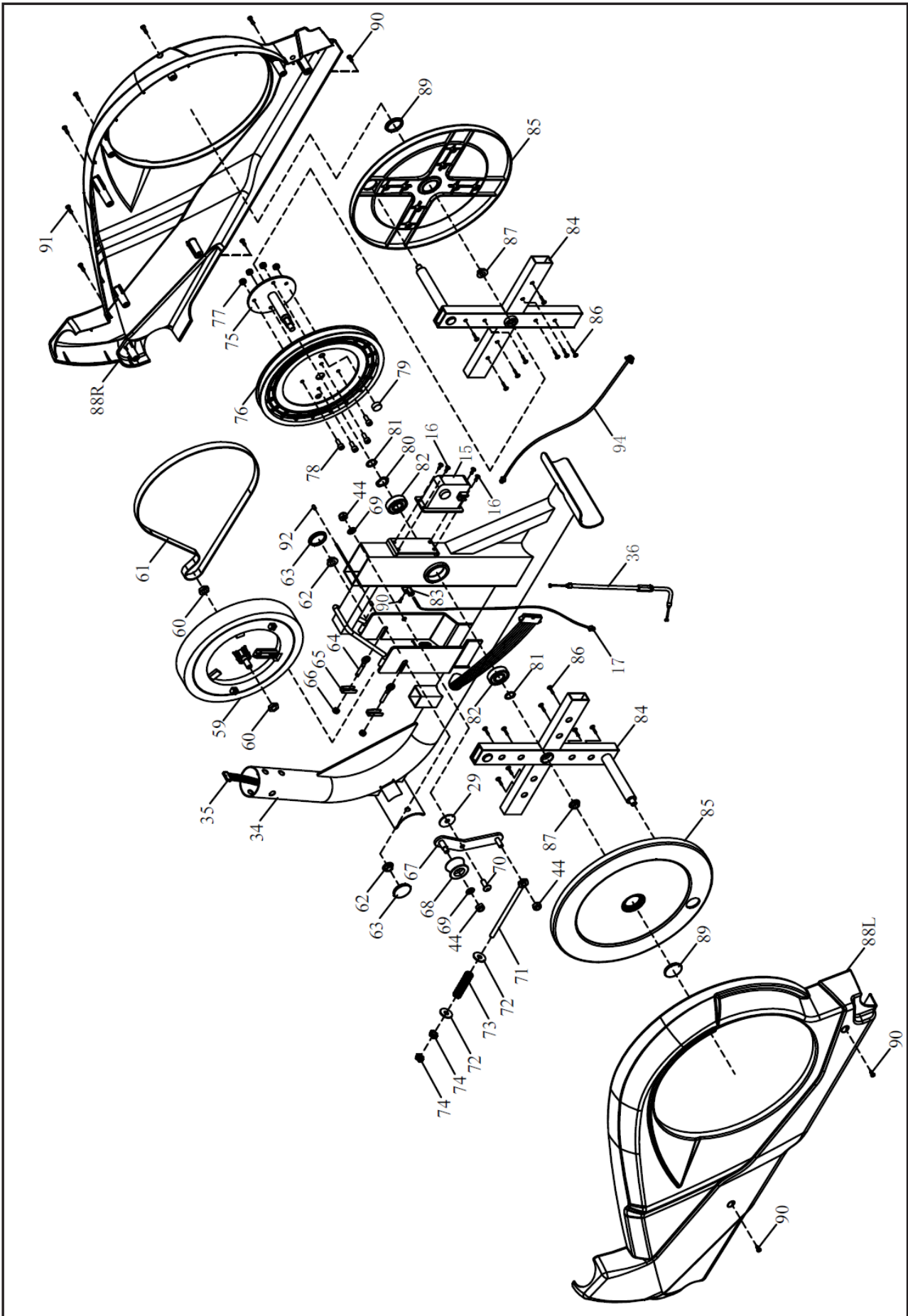
Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

- 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
4191-01	Schaumstoff für Lenker	Foam for handlebar		2
-02	Handpulssensor	Hand pulse sensor		2
-03	Unterlegscheibe	Washer	Ø6 x Ø12 x 1	2
-04	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x20	2
-05	Lenker	Handlebar		1
-06	Handpulsesensor Kabel	Handpulse sensor cable		2
-07	Gummimuffe	Holeplug		1
-08	Kunststoffkappe für Lenker	Plug for handlebar		2
-09	Lenkerabdeckung	Cover for handlebar		1
-10	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8 x 30	2
-11	Federring	Spring washer	Ø8	4
-12	Innensechskantschraube	Hexhead screw	M5 x 10	4
-13	Datenkabel, oben	Upper computer cable		1
-14	Computer	Computer	SM 2728	1
-15	Motor	Motor		1
-16	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5 x 10	4
-17	Sensor	Sensor		1
-18L	Beweglicher Griff, links	Movable handle, left side		1
-18R	Beweglicher Griff, rechts	Movable handle, right side		1
-19*	Schaumstoff für beweglichen Griff	Foam for movable handle		2
-20	Kunststoffkappe für bew. Griff	Endcap for movable handle		2
-21	Schlossschraube	Carriage bolt	M8 x 42	4
-22	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø8 x Ø20 x 1,5	14
-23	Hutmutter	Nut	M8	8
-24	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-25L	Beweglicher Arm, links	Movable arm, left side		1
-25R	Beweglicher Arm, rechts	Movable arm, right side		1
-26	Hülse	Bushing	Ø19 x Ø32 x 75	2
-27	Wellenscheibe	Wavy washer	Ø19	4
-28	Führungsbuchse	Bushing	Ø19 x Ø32 x 25	8
-29	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø32 x 2	3
-30	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8 x 15	8
-31	Schraubenabdeckung	Screw cap	13mm	6
-32	Metallhülse	Metal bushing	Ø8 x Ø14 x 58	2
-33	Führungsbuchse	Bushing	Ø14 x Ø32 x 25	4
-34	Hauptrahmen	Main frame		1
-35	Datenkabel, unten	Lower computer cable		1
-36	Widerstandsverstellkabel, unten	Lower tensioncontrol cable		1
-37	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-38	Transportrollen	Endcap with transportation wheels		2
-39	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8 x 72	4
-40L	Pedalarm, links	Pedal arm, left side		1
-40R	Pedalarm, rechts	Pedal arm, right side		1
-41	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8 x 75	2
-42	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø16 x 1,5	4
-43	Kunststoffkappe	Endcap	60 x 30	2
-44	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	5
-45L	Trittplatte, left side	Pedal, left side		1
-45R	Trittplatte, rechts	Pedal, right side		1
-46	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8 x 45	4
-47	Griffmutter	Star nut	M8	4
-48	Hülse	Bushing	Ø10 x Ø14 x 10	4
-49L	Gelenk	Connection joint		1
-49R	Gelenk	Connection joint		1
-50	Schraubenabdeckung	Screw cap	17mm	4
-51	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10 x 55	2
-52	Unterlegscheibe	Washer	Ø10 x Ø20 x 2	4
-53	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-54	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10 x 1,25	2
-55	Unterlegscheibe	Washer	Ø10 x Ø32 x 2	2
-56	Hülse	Bushing	Ø19x Ø30 x 30	2
-57	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-58	Niveaueausgleich	Height adjustment caps		2
-59	Schwungrad	Flywheel		1
-60	Mutter	Nut	M10	2
-61*	Antriebsriemen	Drive belt	1016	1
-62	Rändelmutter	Flange nut	M10	2
-63	Schraubenabdeckung	Socket nut cap		2
-64	Augenschraube	Eyebolt		2

-65	U-Halterung	U-bracket		2
-66	Mutter	Nut	M6	2
-67	Riemenspannrolle	Idler wheel plate		1
-68	Riemenspannrolle	Idlerwheel		1
-69	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø16 x 1	2
-70	Innensechskantschraube	Hex head bolt	M8 x 20	1
-71	Gewindestange	Adjustment bolt		1
-72	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø25 x 2	2
-73	Feder	Spring		1
-74	Mutter	Nut	M8	2
-75	Achse	Axle		1
-76	Riemenscheibe	Drive wheel		1
-77	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	4
-78	Innensechskantschraube	Allenscrew	M6 x 15	4
-79	Magnet	Magnet		1
-80	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø17	1
-81	Sicherungsring	Clamp ring	Ø17	2
-82*	Kugellager	Ballbearing	6203-2RS	2
-83	Sensorhalterung	Fixed support for sensor		1
-84	Rotations Scheibenkreuz	Rotation disc		2
-85	Rotations Scheibe	rotation wheel		2
-86	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.9 x 19	16
-87	Rändelmutter	Flange nut	M10 x 1.25	2
-88L	Gehäuse, links	Housing, left side		1
-88R	Gehäuse, rechts	Housing right side		1
-89	Achsabdeckung	Decoration cover		2
-90	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2 x 15	5
-91	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4.2 x 19	6
-92	Abstandshalter	Sleeve		2
-93	Wird nicht benötigt	No needed		0
-94	Stromkabel	Power line		1
-95	Netzgerät	Adapter		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:

"LORD" Ireneusz Budzyn
 ul. Derkacza 13
 44-100 Gliwice
 tel. 32 270 77 22
 e-mail: biuro@finnlo.com.pl
 www.finnlo.com.pl