

HAMMER

PRO FORCE II



Instrukcja obsługi

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..... | 5 |
| 4. | Pielęgnacja i konserwacja..... | 10 |
| 5. | Komputer..... | 11 |
| 5.1. | Przyciski komputera..... | 11 |
| 5.2. | Funkcje komputera..... | 11 |
| 5.3. | Program UŻYTKOWNIKA (P11-P15)..... | 12 |
| 5.4. | Program MANUAL i programy treningowe P1-P10..... | 12 |
| 5.5. | Program tętna – Program P16-P18..... | 13 |
| 5.6. | Górna granica tętna / Program Target Heartrate P19..... | 13 |
| 5.7. | Pomiar tętna spoczynkowego / RECOVERY..... | 14 |
| 6. | Technika wiosłowania..... | 14 |
| 7. | Wskazówki treningowe..... | 16 |
| 8. | Rysunek..... | 18 |
| 9. | Lista części..... | 20 |

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja wioślarza klasy HC wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/7. Urządzenie nie nadaje się do treningu terapeutycznego.
- Maksymalne obciążenie: 120kg.
- 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.
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.

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 i 2014/35/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.

3. Montaż

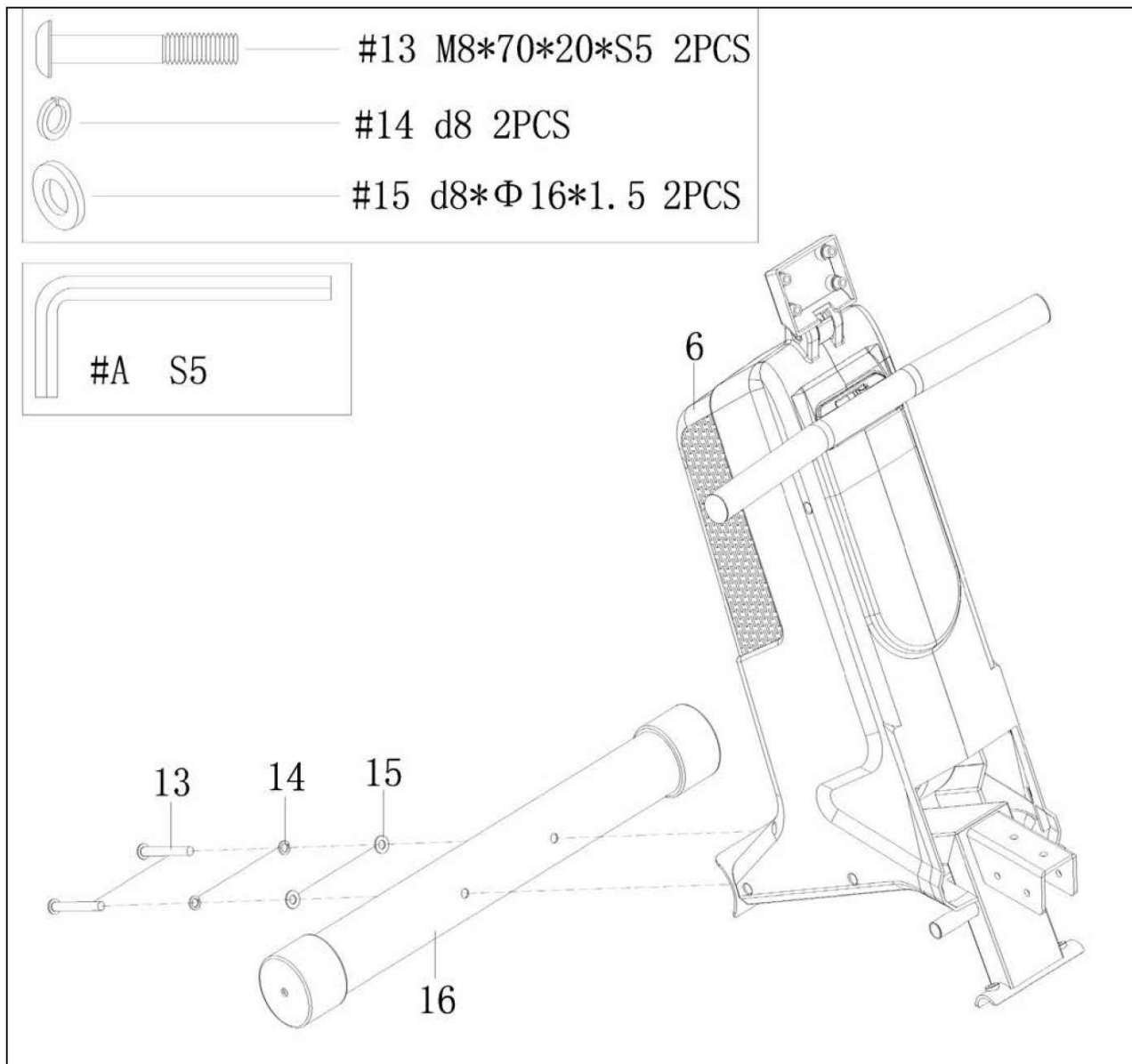
W celu ułatwienia montażu wioślarza, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

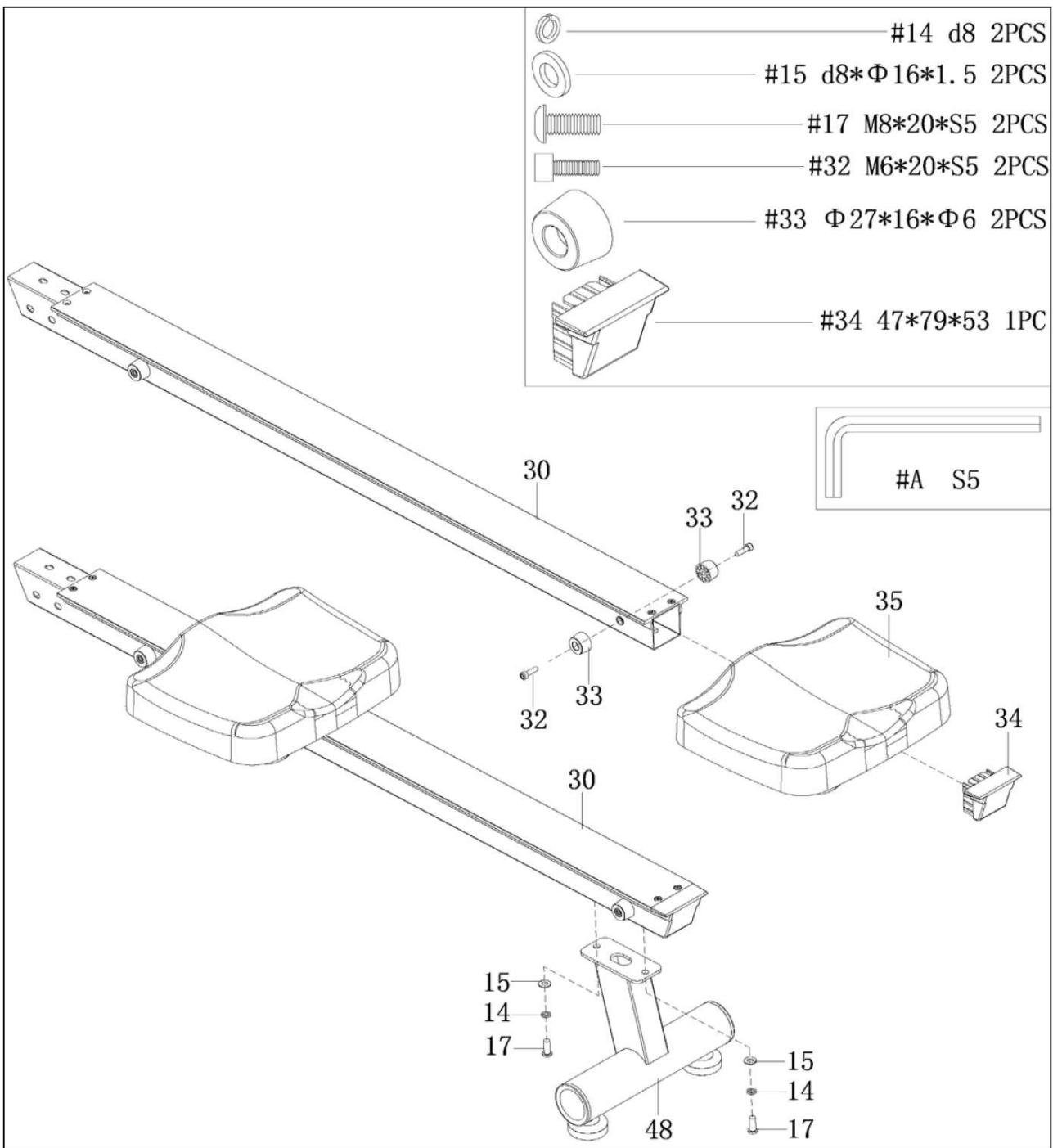
- Rozpakuj wszystkie części ze styropianu i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Główną ramę umieścić na podkładzie chroniącym podłogę, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i niezbyt gruby, tak aby rama mogła stać stabilnie.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

3.1. Montaż krok po kroku

1

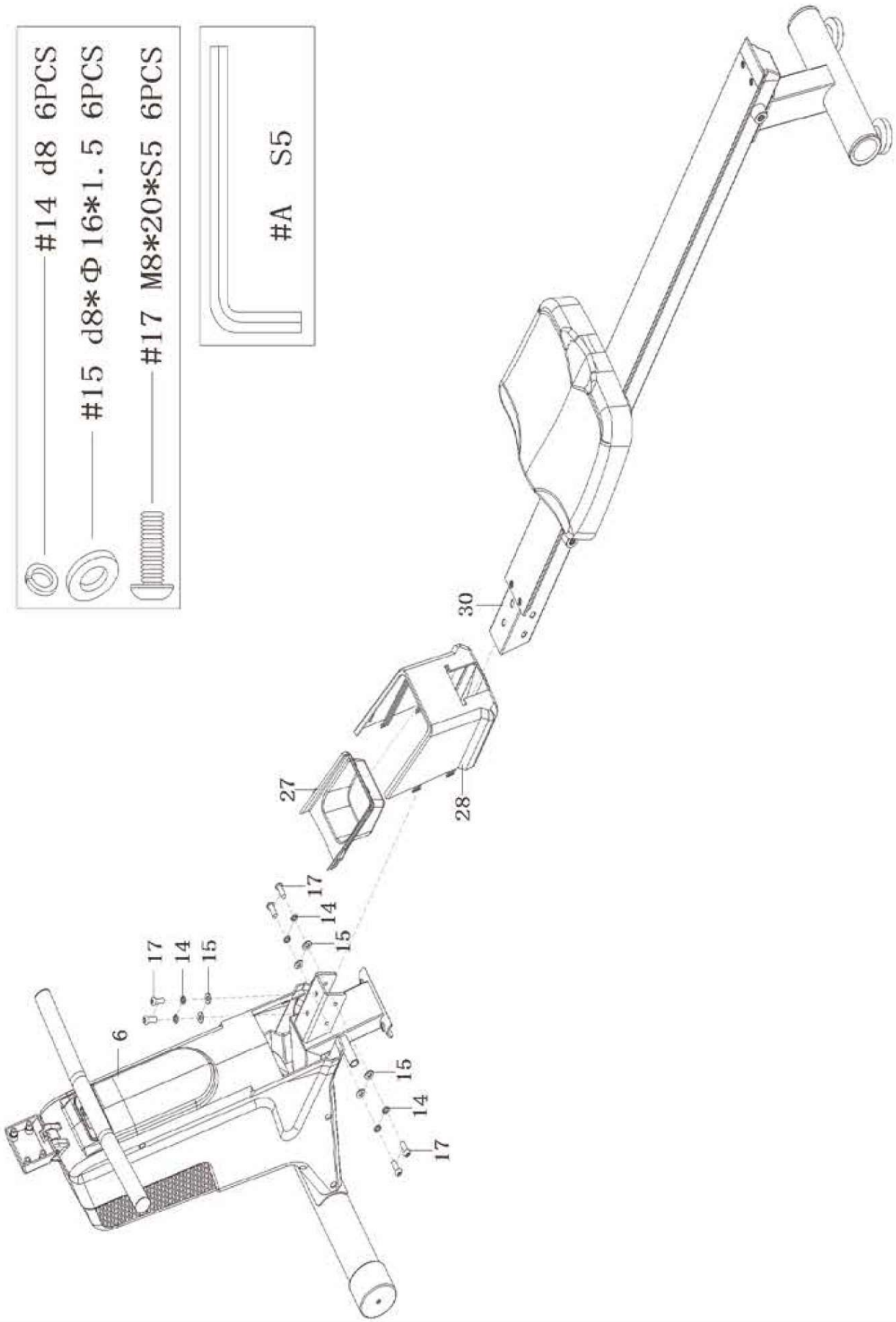


2

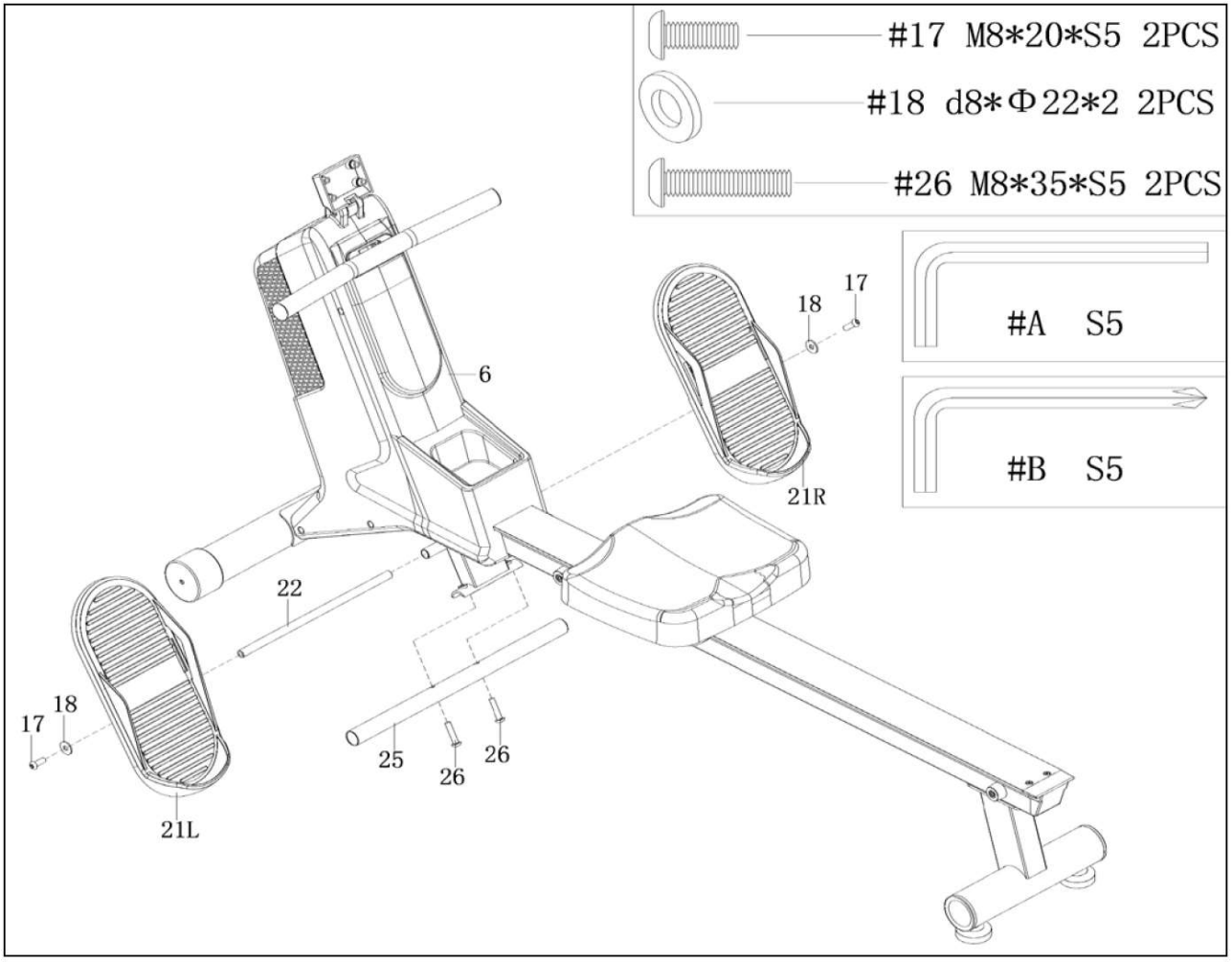


3

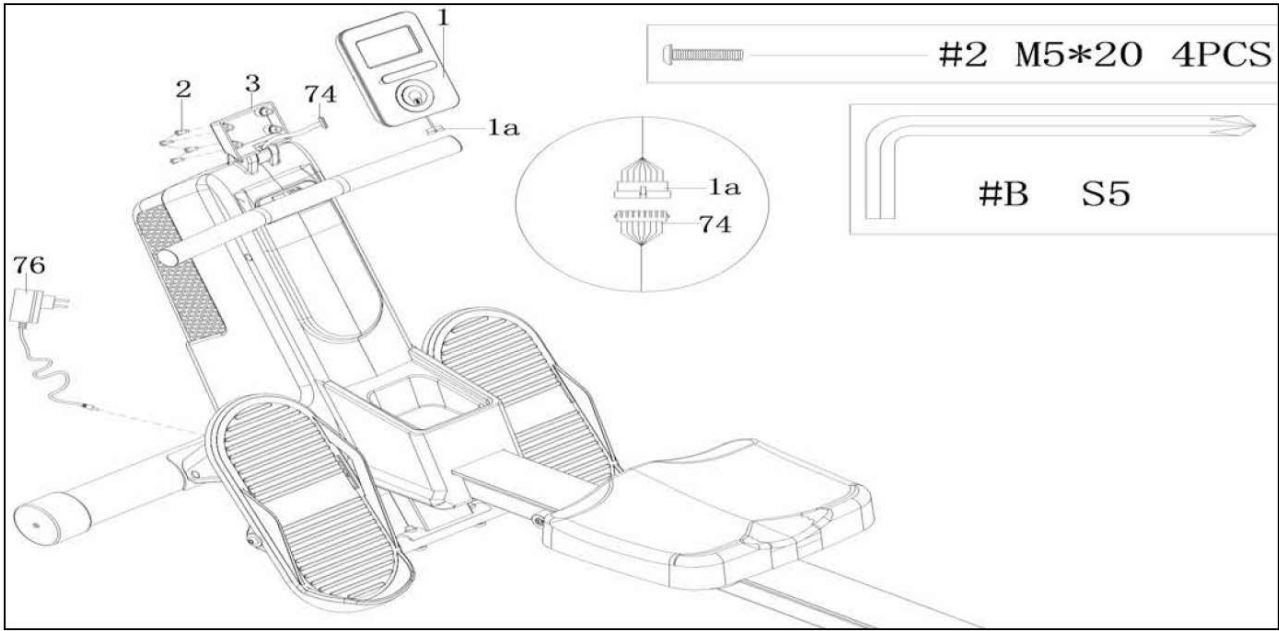
- _____ #14 d8 6PCS
- _____ #15 d8*Φ 16*1.5 6PCS
- _____ #17 M8*20*S5 6PCS



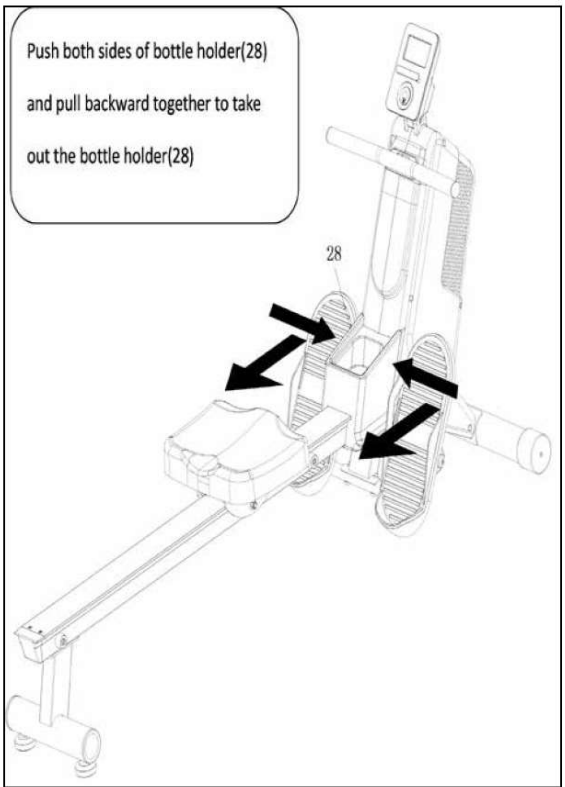
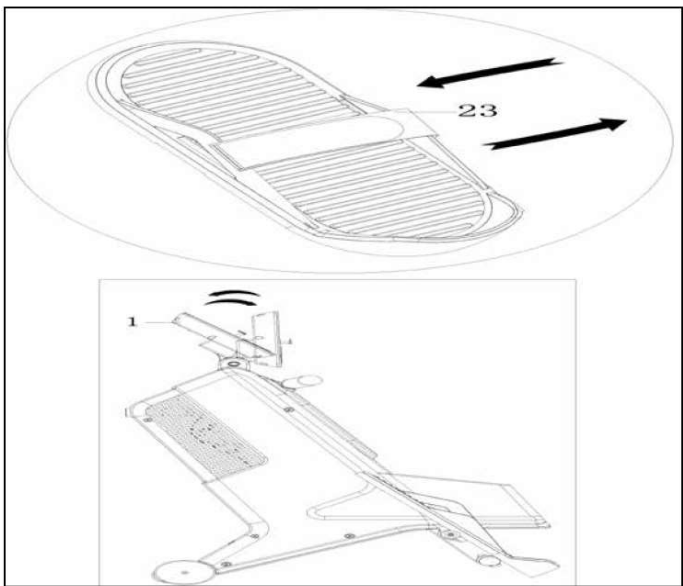
4



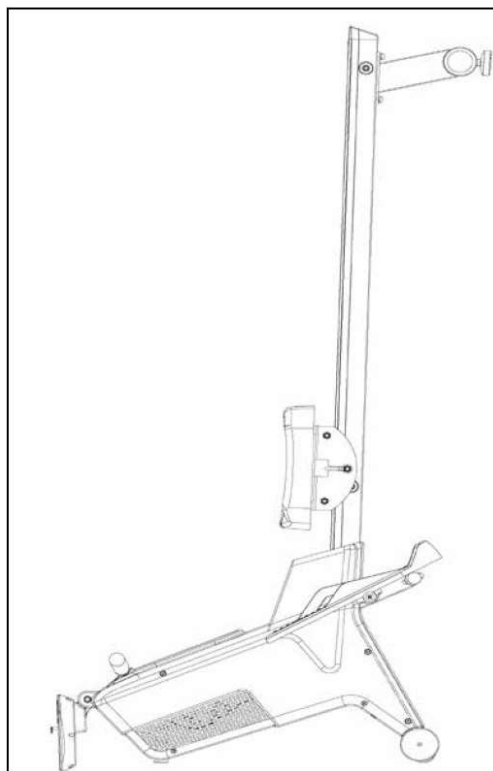
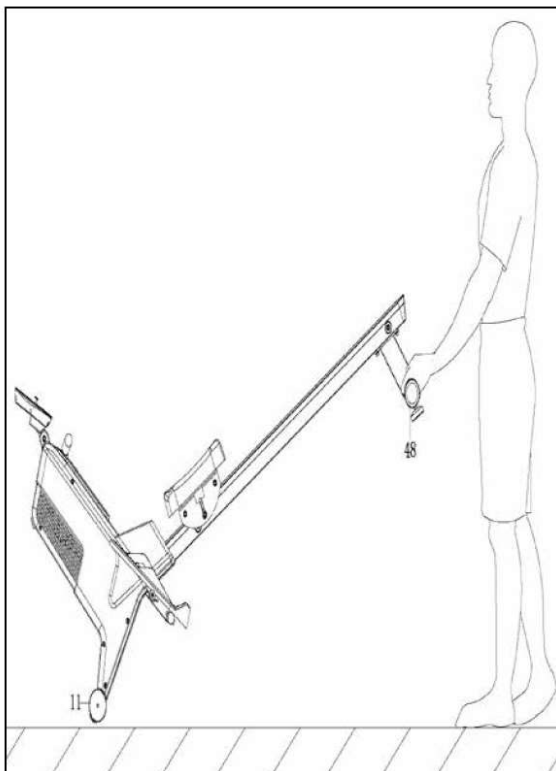
5



6



7



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 (siedelko) mające kontakt z potem wymagają czyszczenia tylko przy pomocy wilgotnej szmatki.

5. Komputer



5.1. Przyciski komputera

- RECOVERY** Po zakończeniu treningu należy przycisnąć „RECOVERY” i zaprzestać wiosłowania. Komputer będzie mierzył przez 60 sekund Twoje tętno. Powtórne naciśnięcie przycisku spowoduje opuszczenie programu.
- ENTER** W module spoczynkowym służy do potwierdzenia wybranego programu. Dodatkowo służy do potwierdzenia wprowadzonych danych.
- (+)** Zwiększa wprowadzane wartości. Przekręcając podczas treningu zwiększasz opór. W module STOP przekręcając można wybrać programy i zwiększyć parametry treningu.
- (-)** Zmniejsza wprowadzane wartości. Przekręcając podczas treningu zmniejszasz opór. W module STOP przekręcając można wybrać programy i zmniejszyć parametry treningu.
- START / STOP** Rozpoczyna i kończy trening. Przytrzymanie przycisku przez 2 sekundy spowoduje reset komputera.
- RPM** Wyświetla obroty na minutę.

5.2. Funkcje komputera

- PROGRAM** Pokazuje programy do wyboru.
- TIME** Miga „0:00”, można ustawić czas treningu. W programie manualnym w zakresie 1:00 do 99:00 minut, w programach 2-16 w zakresie od 5:00 do 99:00. Jeśli nie zostaną wprowadzone żadne dane, nastąpi odliczanie w górę do 99:59.
- LEVEL** Aktualny poziom treningu w zakresie 1-16.
- PULSE** Należy użyć pasa telemetrycznego 5kHz. Odbiór sygnału tętna zasygnalizuje migający symbol serca. Jeśli nie będzie używany pas telemetryczny, pojawi się „P”. Miga tętno „90”. Za pomocą +/- można ustawić maksymalną wartość.
- COUNT** Pokazuje aktualną ilość wiosłowań.

- DISTANCE** Można ustawić maksymalny dystans w zakresie od 100m do 9,9 km. Jeśli nie zostaną wprowadzone żadne dane, nastąpi odliczanie w górę do 9,999 km.
- CALORIES** Można ustawić maksymalną ilość kalorii do spalenia w zakresie od 1 do 999 Kcal. Jeśli nie zostaną wprowadzone żadne dane, nastąpi odliczanie w górę do 999,9 Kcal.

5.3. Program UŻYTKOWNIKA (P11-P15)

Obróć pokrętko w kierunku UP (+), DOWN (-), aby wybrać użytkownika. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wybór. Migają dane czasu, przekręć pokrętko w kierunku UP (+), DOWN (-), aby ustawić żądany czas. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia wprowadzonej wartości.

Migają dane dystansu, przekręć pokrętko w kierunku UP (+), DOWN (-), aby ustawić żądany dystans. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia wprowadzonej wartości.

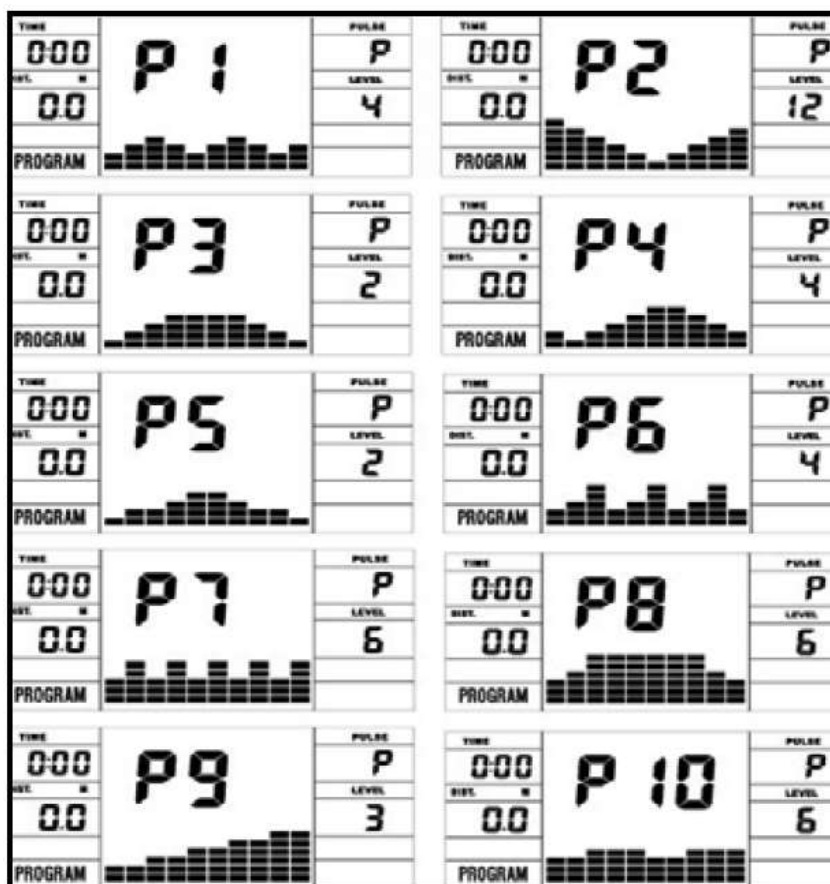
Migają dane kalorii, przekręć pokrętko w kierunku UP (+), DOWN (-), aby ustawić żądaną ilość kalorii do spalenia. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia wprowadzonej wartości.

Miga pierwszy poziom oporu, przekręć pokrętko w kierunku UP (+), DOWN (-), aby ustawić żądaną wartość oporu. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia wprowadzonych danych. Powtórz powyższą czynność, aby ustawić opór 2-10. Naciśnięcie START rozpocznie trening.

5.4. Program MANUAL i programy treningowe P1-P10

Komputer dysponuje programem manualnym i 10 różnymi programami treningowymi z różnymi wzrostami obciążeniowymi.

P1: ROLLING P2: VALLEY P3: FATBURN P4: RAMP P5: MOUNTAIN P6: INTERVAL P7: CARDIO
P8: ENDURANCE P9: SLOPE P10: RALLY



Obróć pokrętko w kierunku UP (+), DOWN (-), aby wybrać program. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wybór programu. Migają dane czasu, przekręć pokrętko w kierunku UP (+), DOWN (-), aby ustawić żądany czas. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia wprowadzonej wartości.

Migają dane dystansu, przekręć pokrętko w kierunku UP (+), DOWN (-), aby ustawić żądany dystans. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia wprowadzonej wartości.

Migają dane kalorii, przekręć pokrętko w kierunku UP (+), DOWN (-), aby ustawić żądaną ilość kalorii do spalania. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia wprowadzonej wartości.

Naciśnięcie START rozpocznie trening.

5.5. Program tętna – Program P16-P18

Komputer został wyposażony w funkcjonalność sterowania oporem, aby nie przekroczył podanej wartości tętna i się nie przeciążyć. Należy korzystać z pasa telemetrycznego.

Masz możliwość wyboru pomiędzy następującymi częstotliwościami tętna:

- 55% (regeneracja)
- 75% (spalanie tłuszczu)
- 95% (wytrzymałość anaerobowa).

Maksymalna wartość tętna zależy od wieku i tego programu.

Obróć pokrętko w kierunku UP (+), DOWN (-), aby wybrać program tętna. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wybór programu tętna.

Pojawi się okienko ustawienia wieku.

Migają dane czasu, przekręć pokrętko w kierunku UP (+), DOWN (-), aby ustawić żądany czas. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia wprowadzonej wartości.

Migają dane dystansu, przekręć pokrętko w kierunku UP (+), DOWN (-), aby ustawić żądany dystans. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia wprowadzonej wartości.

Migają dane kalorii, przekręć pokrętko w kierunku UP (+), DOWN (-), aby ustawić żądaną ilość kalorii do spalania. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia wprowadzonej wartości.

Migają dane wieku, przekręć pokrętko w kierunku UP (+), DOWN (-), aby ustawić wartość. Wyświetlona zostanie aktualna górna granica tętna wyliczona w oparciu o Twój wiek.

Naciśnięcie START rozpocznie trening.

5.6. Górna granica tętna / Program Target Heartrate P19

Komputer został wyposażony w funkcjonalność sterowania oporem, aby nie przekroczył podanej wartości tętna i się nie przeciążyć.

Obróć pokrętko w kierunku UP (+), DOWN (-), aby wybrać program tętna. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić..

Pojawi się okienko ustawienia czasu.

Migają dane czasu, przekręć pokrętko w kierunku UP (+), DOWN (-), aby ustawić żądany czas. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia wprowadzonej wartości.

Migają dane dystansu, przekręć pokrętko w kierunku UP (+), DOWN (-), aby ustawić żądany dystans. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia wprowadzonej wartości.

Migają dane kalorii, przekręć pokrętko w kierunku UP (+), DOWN (-), aby ustawić żądaną ilość kalorii do spalania. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia wprowadzonej wartości.

Migają dane górnej granicy tętna, przekręć pokrętko w kierunku UP (+), DOWN (-), aby ustawić wartość górnej granicy tętna i zatwierdź ENTER.

Naciśnięcie START rozpocznie trening.

Wskazówka:

Podczas treningu tętno użytkownika zależy od poziomu oporu i wislowań. Program monitorowania tętna ma na celu zapewnienie, żeby Twoje tętno mieściło się w ustalonym górnym limicie tętna.

Jeśli komputer stwierdzi, że Twoje aktualne tętno jest wyższe niż ustawiona wartość, automatycznie zmniejszy wartość oporu lub możesz zwolnić tempo ćwiczenia. Jeśli Twoje aktualne tętno jest niższe niż zaprogramowane, komputer zwiększy opór.

5.7. Pomiar tętna spoczynkowego / RECOVERY

Pomiar tętna spoczynkowego wraz z przydzieleniem oceny sprawnościowej.

Po zakończeniu treningu naciśnij „RECOVERY” i zakończ wiosłowanie. Komputer będzie mierzył przez 60 sekund Twoje tętno.

F1 - bardzo dobrze, F2 - dobrze, F3 - zadowolająco, F4 - wystarczająco, F5 - słabo, F6 - niedostatecznie.

6. Technika 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 ramion:

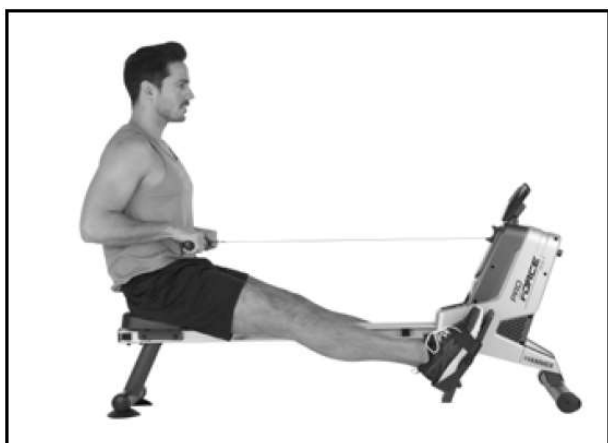
ŹLE:

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.

7. Wskazówki treningowe

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

Ogólne wskazówki treningowe

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.

Intensywność treningu

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

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.

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

Czas trwania treningu

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

Rozgrzewka:

5 do 10 minut powolnego wiosłowania.

Trening właściwy:

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

Rozprężenie:

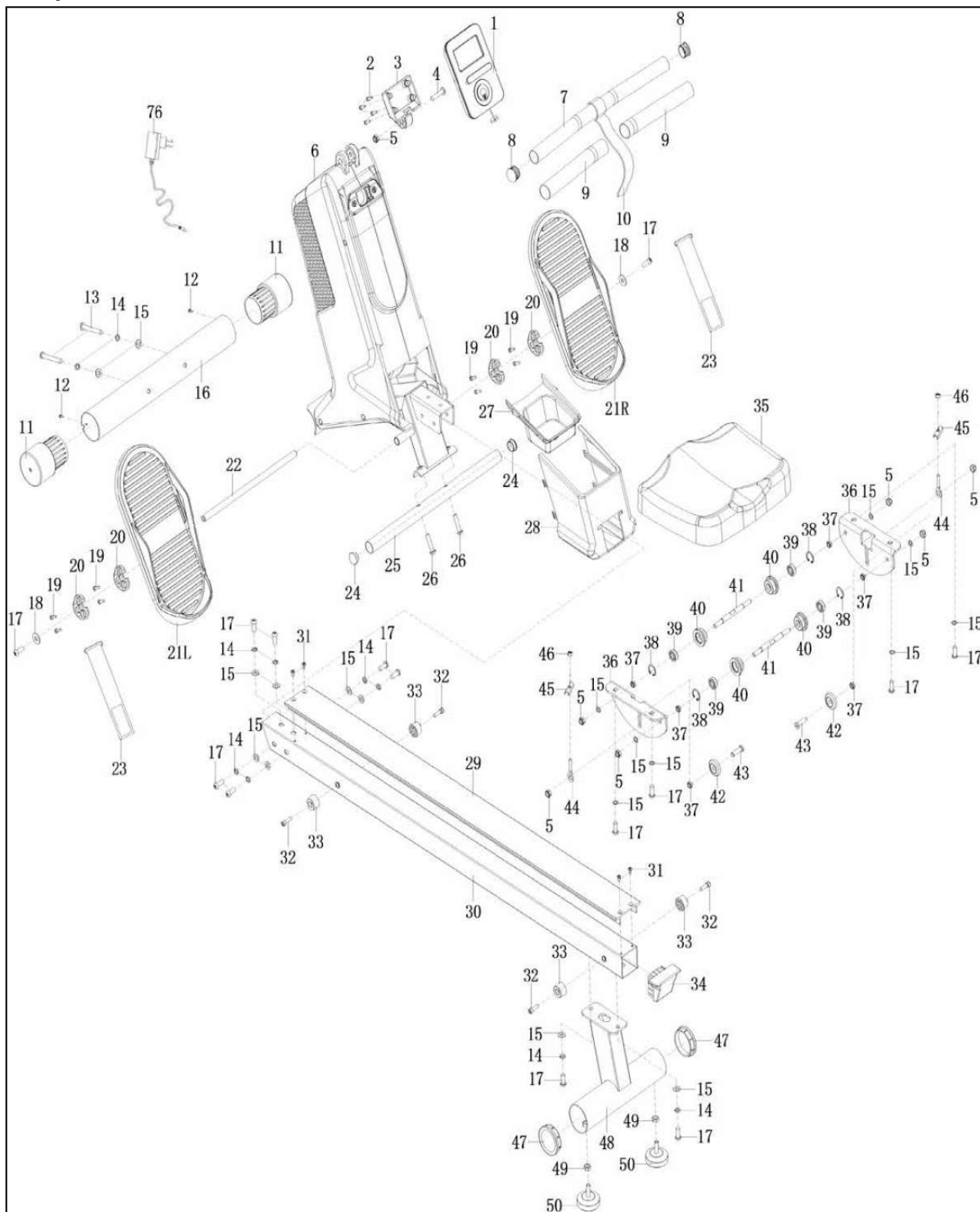
5 do 10 minut powolnego wiosłowania.

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.

8. Rysunek



9. Lista części

| Position | Bezeichnung | Description | Abmessung/Dimension | Menge/Quantity |
|----------|--|-----------------------------|---------------------|----------------|
| 4541 -1 | Computer | Computer | | 1 |
| -2 | Kreuzschlitzschraube | Crosshead Screw | M5x20 | 4 |
| -3 | Computer Halterung | Computer Holder | | 1 |
| -4 | Innensechskantschraube | Bolt | M8x35 | 1 |
| -5 | Mutter | Safety nut | M8 | 7 |
| -6 | Hauptrahmen | Main Frame | | 1 |
| -7 | Griff | Handlebar | | 1 |
| -8 | Kunststoffkappe | End cap | | 2 |
| -9 | Schaumstoff | Foam | | 2 |
| -10 | Gurt | Strap | | 1 |
| -11 | Kunststoffkappe | Endcap for front stabilizer | | 2 |
| -12 | Kreuzschlitzschraube | Screw | ST3x10 | 2 |
| -13 | Sechskantschraube | Bolt | M8x70 | 2 |
| -14 | Federscheibe | Spring washer | Ø8 | 10 |
| -15 | Unterlegscheibe | Washer | | 18 |
| -16 | Standfuß, vorn | Front stabilizer | | 1 |
| -17 | Innensechskantschraube | Screw | M8x20 | 1 |
| -18 | Unterlegscheibe | Washer | | 2 |
| -19 | Kreuzschlitzschraube | Screw | ST4.2 | 14 |
| -20 | Halterung | Shaft holder | | 4 |
| -21L | Trittplatte, links | Left pedal | | 1 |
| -21R | Trittplatte, rechts | Right pedal | | 1 |
| -22 | Pedalrohr | Pedal tube | | 1 |
| -23* | Gurt | Strap | | 2 |
| -24 | Kunststoffkappe | End cap | | 2 |
| -25 | Pedalstützrohr | Pedal tube | | 1 |
| -26 | Innensechskantschraube | Screw | M8x35 | 2 |
| -27 | Obere Abdeckung, Trinkflaschenhalterung | Bottle holder, upper Cover | | 1 |
| -28 | Untere Abdeckung, Trinkflaschenhalterung | Bottle holder, bottom Cover | | 1 |
| -29 | Alu, Platte | Aluminium plate | | 1 |
| -30 | Schiene | Rail | | 1 |
| -31 | Kreuzschlitzschraube | Screw | ST4.8x13 | 4 |
| -32 | Kreuzschlitzschraube | Screw | M6x20 | 5 |
| -33 | Abstandshalter | Limiter | | 5 |
| -34 | Abdeckung | Cover | | 1 |
| -35 | Sitz | Seat | | 1 |
| -36 | Halterung für Sitz | Seat plate | | 2 |
| -37 | Abstandshalter | Spacer | | 6 |
| -38 | Unterlegscheibe | Washer | | 4 |
| -39* | Kugellager | Ball bearing | | 4 |
| -40* | Rolle für Sitzschlitten | Roller for seat slider | | 4 |
| -41 | Achse | Axle | | 2 |
| -42 | Rolle | Roller | | 2 |
| -43 | Innensechskantschraube | Screw | M8x28 | 2 |
| -44 | Sechskantschraube | Screw | | 4 |
| -45 | U-Bracket | U-Bracket | | 4 |
| -46 | Mutter | Safety nut | M6 | 4 |
| -47 | Kunststoffkappe | End cap | | 2 |
| -48 | Standfuß hinten | Rear support tube | | 1 |
| -49 | Mutter | Nut | M8 | 2 |
| -50 | Einstellkappen | Adjustable Pad | | 2 |
| -51 | Halteplatte | Support Plate | | 1 |
| -52 | Sechskantschraube | Bolt | M6x10 | 4 |
| -53 | Sechskantschraube | Bolt | M6x55 | 1 |
| -54 | Mutter, selbstsichernd | Safety nut | M6 | 1 |
| -55 | Abstandshalter | Spacer | | 2 |
| -56 | Kugellager | Ball bearing | | 2 |
| -57 | Rolle | Pulley | | 1 |
| -58 | Innensechskantschraube | Allen screw | M5x10 | 2 |
| -59 | Gurtauslass | Handlebar base | | 1 |
| -60 | Mutter | Nut | M10 | 4 |
| -61 | Mutter, selbstsichernd | Safety nut | M10 | 4 |
| -62 | Riemenscheibe | Belt wheel | | 1 |
| -63 | Maqnet | Round magnet | | 1 |
| -64* | Riemen | Belt | | 1 |
| -65 | Halteplatte | Fixed plate | | 2 |
| -66 | Schwungrad | Flywheel | | 1 |
| -67L | Gehäuse, links | Housing left side | | 2 |

| | | | | |
|------|------------------------------|--------------------|-----------|---|
| -67R | Gehäuse rechts | Housing right side | | 1 |
| -68 | Schraube | Crosshead screw | ST4.2x16 | 4 |
| -69* | Sensor | Sensor | | 2 |
| -70 | Sensor Halterung | Sensor holder | | 1 |
| -71 | Kreuzschlitzschraube | Screw | ST4.2x8 | 5 |
| -72 | Motor | Motor | | 1 |
| -73 | Widerstandsverstellkabel | Resistancecable | | 1 |
| -74 | Kabel | Trunk wire | | 1 |
| -75 | Kabel | Trunk wire | | 1 |
| -76 | Netzgerät | Adapter | 9V 1000mA | 1 |
| -A | Inbusschlüssel | Wrench | S5 | 1 |
| -B | Kreuzschlitz Schraubenzieher | Spanner | S5 | 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, 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