

# INSTRUKCJA UŻYTKOWNIKA

## LINUM



## Spis treści:

1. Bezpieczeństwo
2. Ogólne
  - 2.1 Pakowanie
  - 2.2 Utylizacja
  - 2.3 Wyjaśnienie symboli
3. Składanie
  - 3.1 Lista kontrolna
  - 3.2 Składanie- kroki
  - 3.3 Regulacja pozycji siodełka
  - 3.4 Regulacja kierownicy
4. Dbłość i konserwacja
5. Komputer
  - 5.1 Klucze komputerowe
  - 5.2 Wyświetlacz
  - 5.3 Funkcje komputera
    - 5.3.1 Wkładanie baterii
    - 5.3.2 Temperatura pomieszczenia
    - 5.3.3 Ustawianie czasu i daty
    - 5.3.4 Funkcja Auro ON/OFF
  - 5.4 Trening bez ustawianych wartości
  - 5.5 Trening z ustawionymi wartościami
  - 5.6 Pomiar pulsu
  - 5.7 Funkcja Recovery
6. Utylizacja baterii
7. Podręcznik trenowania
  - 7.1 Częstotliwość trenowania
  - 7.2 Intensywność trenowania
  - 7.3 Trening zorientowany na tempo pracy serca
  - 7.4 Kontrola treningu
  - 7.5 Trwanie treningu
8. -
9. Rysunek poglądowy
10. Lista części
11. Gwarancja (tylko po niemiecku)

## 1. Bezpieczeństwo

### Ważne!

- Hometrainer jest produkowany zgodnie z DIN EN 957-1/5 klasa HC, i nie nadaje się do użytku terapeutycznego..
- Maksymalna waga użytkownika wynosi 150 kg.
- Hometrainer powinien być używany wyłącznie w wyznaczonym dla siebie celu.
- Każde inne użycie sprzętu jest zabronione i może być niebezpieczne. Importer nie może być wezwany do odpowiedzialności za szkody lub uszkodzenia spowodowane niewłaściwym użyciem sprzętu.
- Hometrainer został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi standardami bezpieczeństwa.

W celu uniknięcia skaleczenia i / lub wypadku, proszę zapoznać się i przestrzegać tych prostych zasad:

1. Nie pozwalaj dzieciom bawić się w pobliżu sprzętu.
2. Regularnie sprawdzaj czy wszystkie śruby, nakrętki, rączki i pedały są odpowiednio zabezpieczone
3. Niezwłocznie wymieniaj uszkodzone części i nie używaj sprzętu zanim nie jest naprawiony. Zwracaj uwagę na wszelkie zużycie materiałowe.
4. Unikaj wysokich temperatur, wilgoci oraz tryskającej wody.
5. Uważnie przeczytaj instrukcję obsługi przed rozpoczęciem używania sprzętu.
6. Sprzęt wymaga odpowiedniej ilości przestrzeni we wszystkich kierunkach (min. 1.5 m).
7. Ustaw sprzęt na solidnej i płaskiej powierzchni.
8. Nie ćwicz bezpośrednio przed lub po posiłkach.
9. Zanim rozpoczniesz trening, zbadaj się u lekarza.
10. Poziom bezpieczeństwa urządzenia jest zapewniony tylko pod warunkiem regularnej kontroli części podlegających zużyciu. Są one oznaczone gwiazdką w spisie części. Dźwignie oraz inne mechanizmy regulacji sprzętu nie mogą hamować zakresu ruchu podczas treningu.
11. Urządzenie treningowe nie może być nigdy używane jako zabawka.
12. Nie wchodzi na obudowę, lecz tylko na stopnie przeznaczone do tego celu.
13. Nie noś luźnej garderoby; noś strój do ćwiczeń.
14. Załóż buty i nigdy nie ćwicz boso.
15. Upewnij się, czy inne osoby nie znajdują się w pobliżu, ponieważ mogą zostać skaleczone ruchomymi częściami.
16. Nie można stawiać urządzenia w pomieszczeniach o wysokiej wilgotności (łazienka), lub na balkonie.

## 2.Ogólne

Ten sprzęt treningowy jest przeznaczony do użytku domowego. Spełnia on wymogi DIN EN 957-1/5 klasa HC. Oznaczenie CE odnosi się do dyrektywy UE 89/336/EEC oraz 73/23/EEC. Uszkodzenie zdrowia nie jest wykluczone, jeśli sprzęt nie będzie używany zgodnie z przeznaczeniem (np. nadmierny trening, niewłaściwe ustawienia).

Przed rozpoczęciem treningu, wskazane są kompleksowe badania lekarskie w celu wykluczenia ryzyka zdrowotnego.

### 2.1 Pakowanie

Materiały kompatybilne środowiskowo i podlegające recyklingowi:

- Opakowanie zewnętrzne wykonane z kartonu
- Części kształtowane wykonane z pianki polistyrenowej (PS) bez dodatku CFS
- Folie oraz torby wykonane polietylenu (PE)
- Paski do pakowania wykonane z polipropylenu (PP)

### 2.2 Utylizacja



Ten produkt po wyłączeniu z eksploatacji nie nadaje się do wyrzucenia ze zwykłymi odpadkami domowymi, tylko należy go przekazać do punktu zbiórki zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego przeznaczonego do recyklingu. Wszystkie tworzywa nadają się zgodnie z widniejących na nich oznaczeniach do ponownego przetworzenia. Decydując się na oddawanie materiałów do ponownego przetworzenia, ponowne wykorzystywanie materiałów lub inne formy wykorzystania zużytych sprzętów wnosimy ważny wkład w ochronę środowiska naturalnego. Szczegółowych informacji w tym zakresie udzieli najbliższy punkt zajmujący się przetwarzaniem odpadów utworzony przy administracji gminy.

### 2.3 Wyjaśnienie symboli

Zawiera ważne informacje potrzebne do uniknięcia uszkodzenia sprzętu.



### 3. Składanie

W celu ułatwienia składania sprzętu Hometrainer, najważniejsze części zostały złożone wcześniej. Przed złożeniem sprzętu, proszę przeczytać instrukcję uważnie, a następnie kontynuować składanie według opisanych kroków.

#### Zawartość opakowania

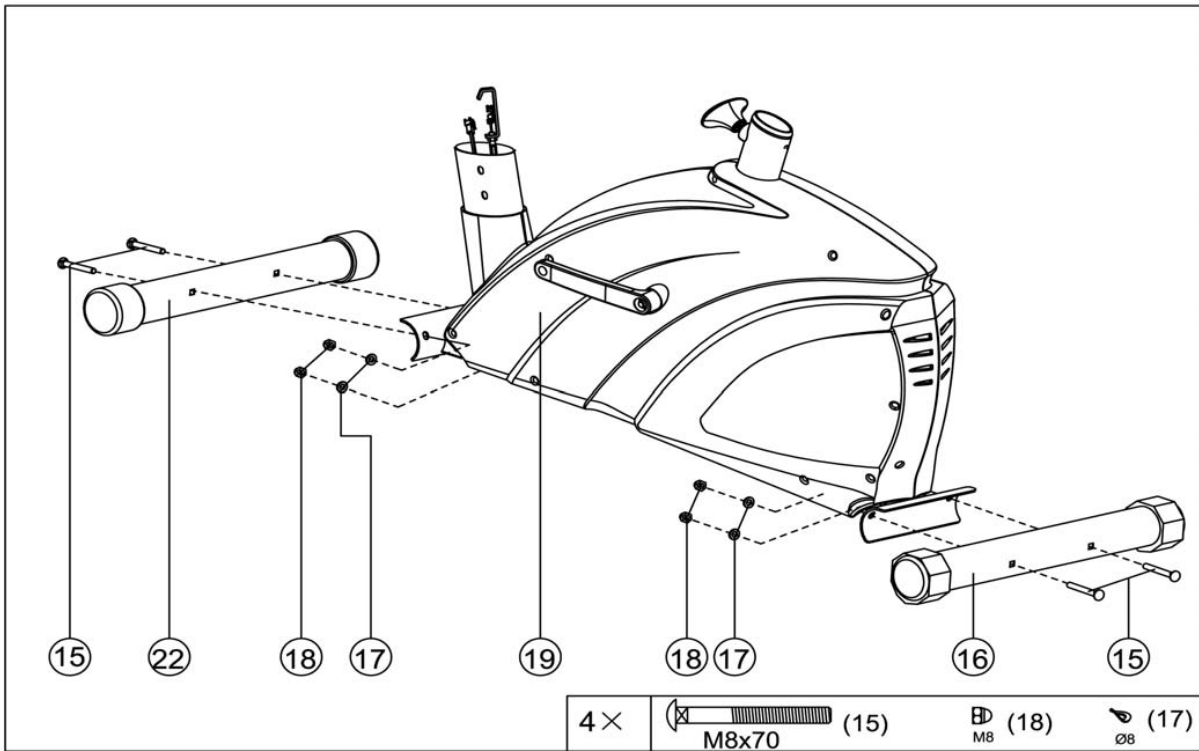
- Rozpakuj poszczególne części oraz połóż je obok siebie na podłodze.
- Ułóż główną ramę na podkładce chroniącej podłogę, ponieważ bez zamontowanej podstawy, sprzęt może uszkodzić lub porywać podłogę. Podkładka powinna być płaska i niezbyt gruba tak, aby rama miała solidne oparcie.
- Upewnij się, że podczas składania masz wystarczającą ilość miejsca z każdej strony (przynajmniej 1,5 m).

#### 3.1 Lista kontrolna

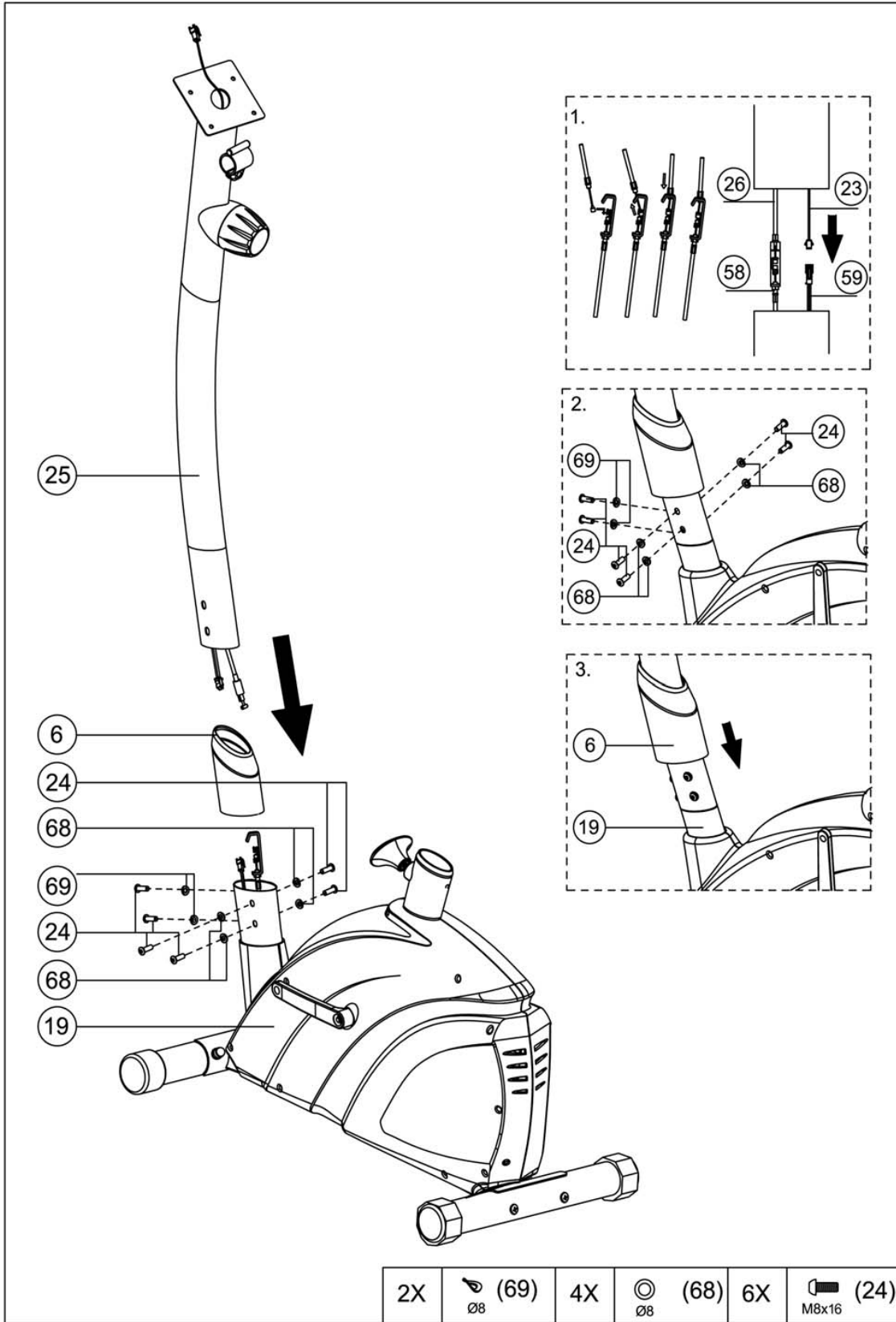
	1			1	
	1			1	
	1			1	
	1			1	
	1			1	
	1			1	
	1			1	
	1			1	
	1			1	
	1			1	
	1			1	

### 3.2 Składanie- kroki (kroki od 1 to 8)

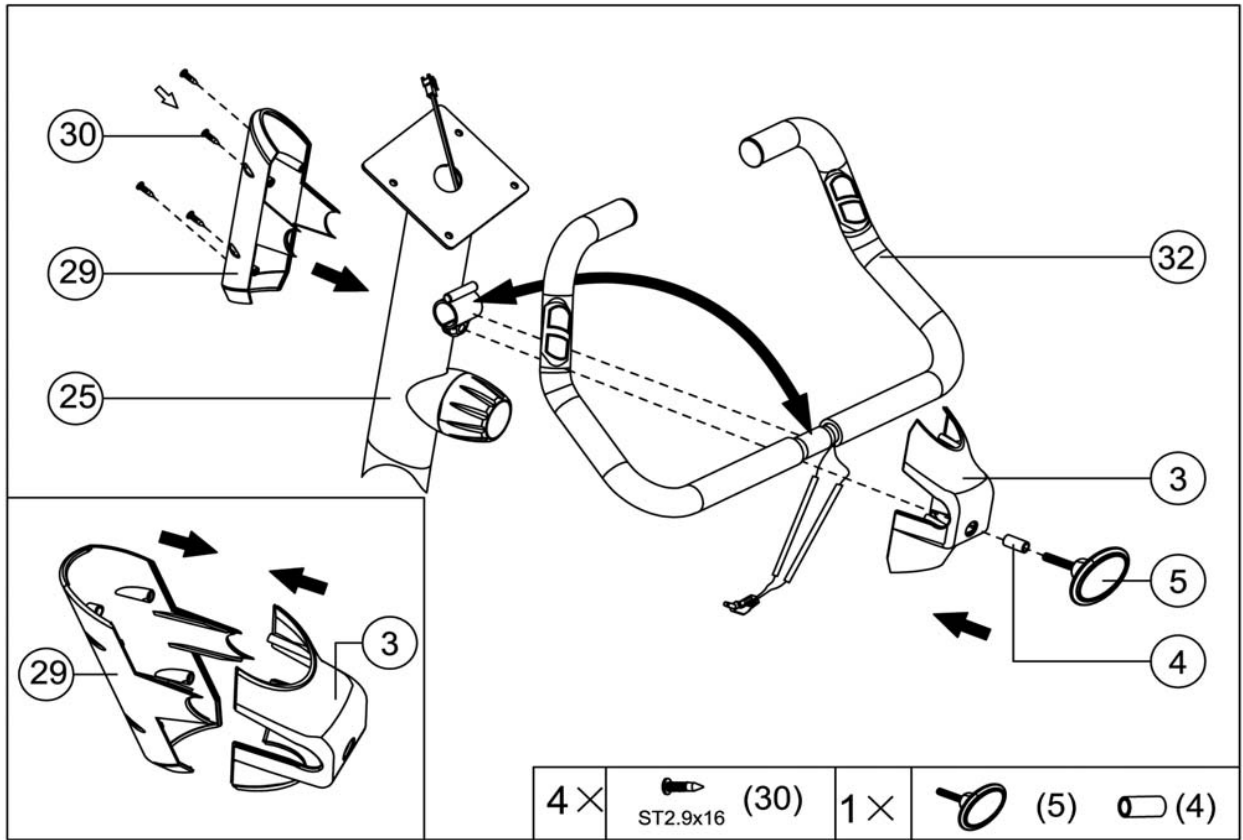
#### Krok 1



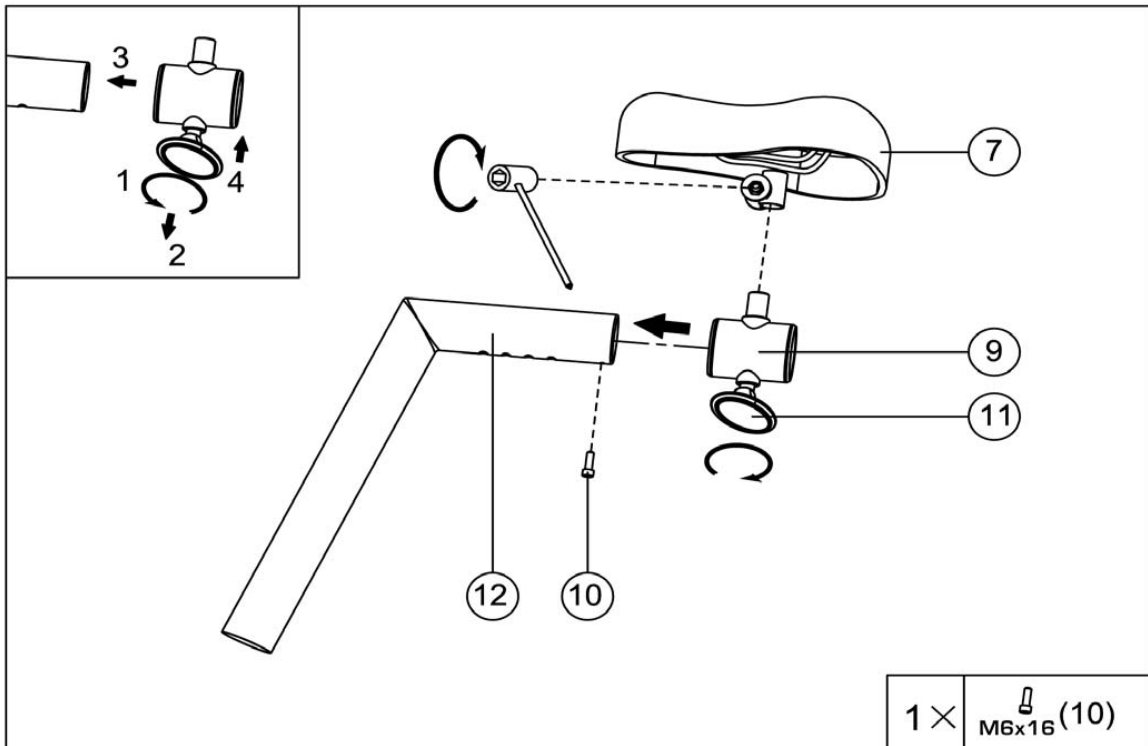
Krok 2



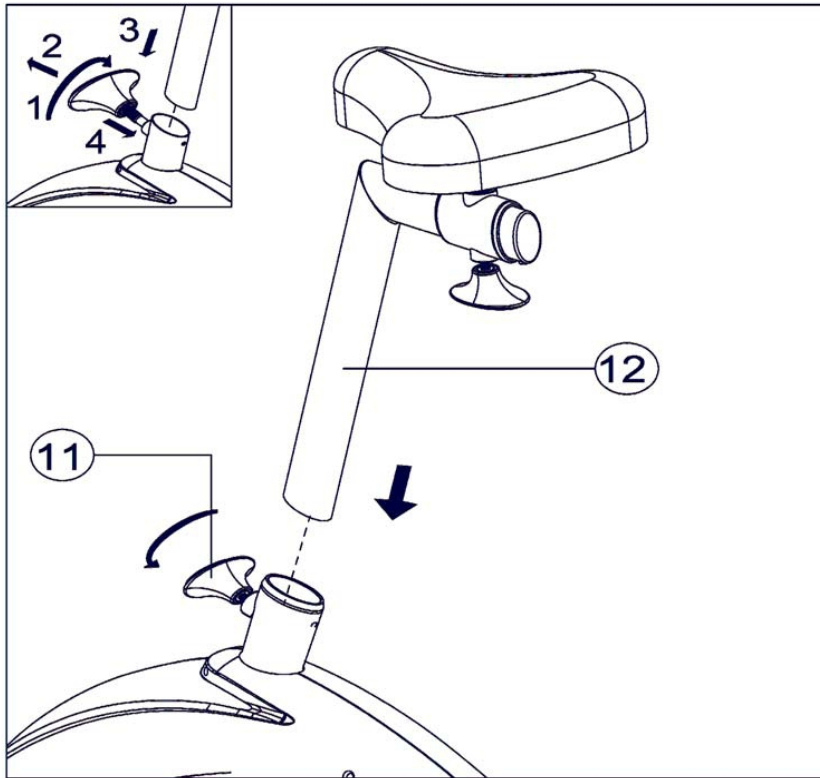
Krok 3



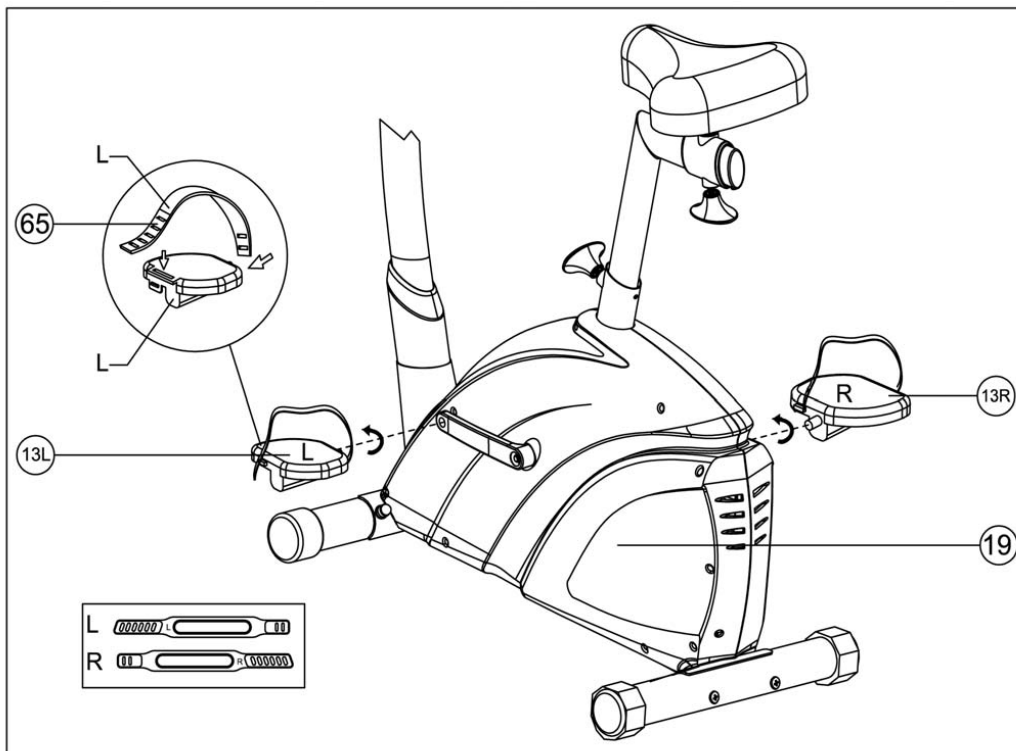
Krok 4



Krok 5

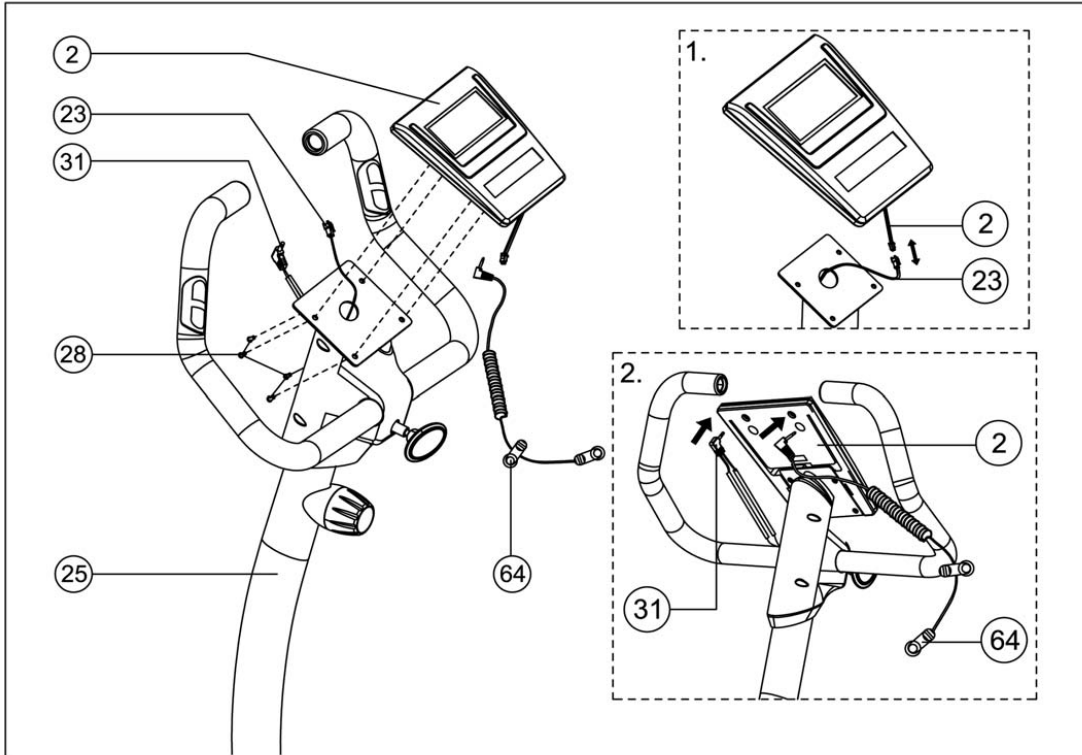


Krok 6

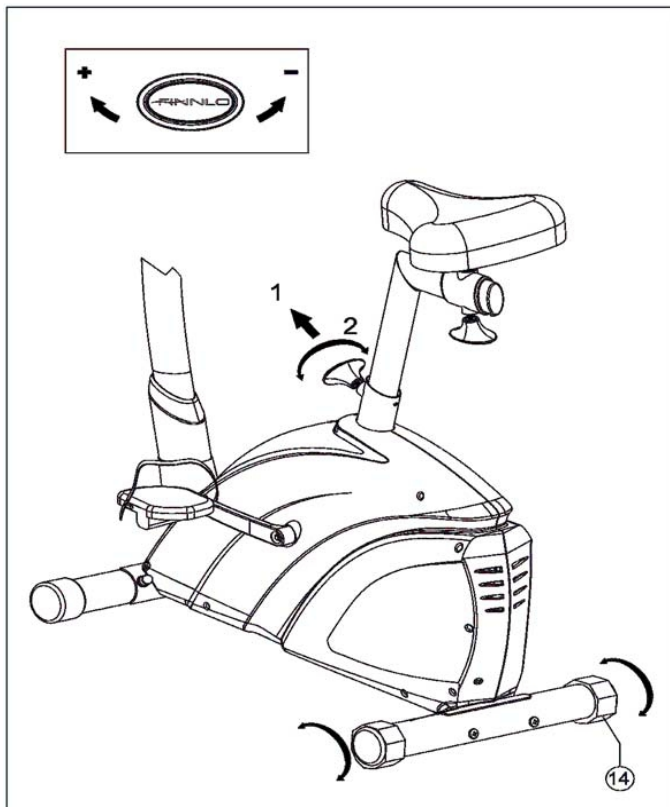




Krok 7



Krok 8



### 3.3 Jak ustawić pozycję siodełka?

Wysokość siodełka: najważniejsza jest prawidłowa wysokość siodełka. Proszę ustawić siodełko na takiej wysokości, aby palce obu stóp dotykały ziemi.



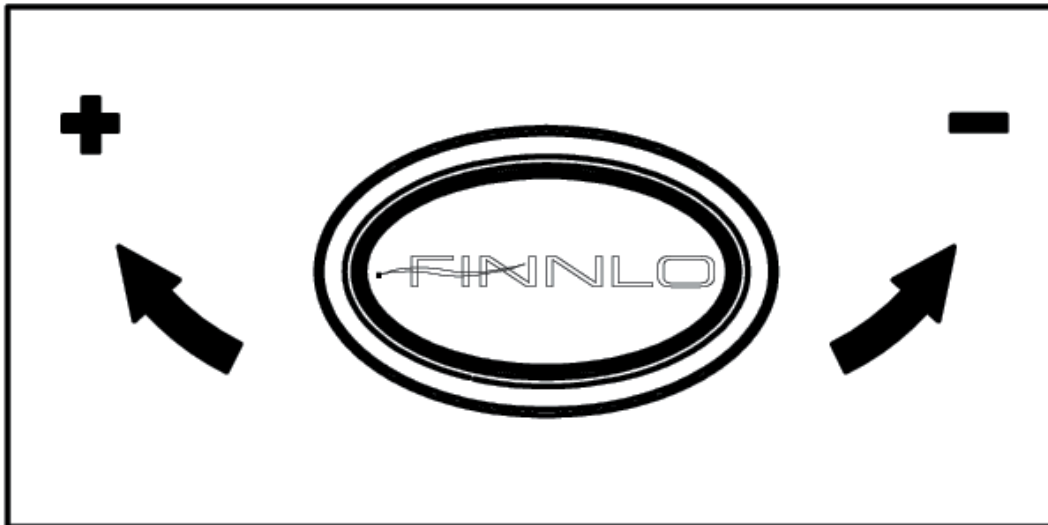
Siedzisko może być tylko wysunięte do maksymalnej zaznaczonej wysokości.

Poziome ustawienie siodełka: najpierw ustaw wysokość siodełka. Poluzuj zacisk i przesun suwak siodełka do przodu lub do tyłu. Dostosuj je do takiej pozycji, że kiedy pedały są w środkowej pozycji, twoje kolano jest pod kątem 90 stopni.

Regulacja nachylenia siodełka: odkręć dwie nakrętki pod siodełkiem, do momentu, kiedy siodełko może zostać przekręcone. Popchnij lub pociągnij siodełko do wygodnej pozycji. Przykręć obie nakrętki.

### 3.4 Regulacja kierownicy

Po zwolnieniu zacisku T, można dostosować kąt kierownicy, aby uzyskać najwygodniejszą pozycję.



## 4. Dbalność i konserwacja

### *Dbalność*

- ☐ W zasadzie, sprzęt nie wymaga szczególnej dbalności.
- ☐ Wszystkie części sprzętu, jak również bezpieczne osadzenie śrub i połączeń powinno być regularnie sprawdzane.
- ☐ Niezwłocznie wymień wszelkie uszkodzone części poprzez punkt obsługi klienta. Sprzęt nie może być używany zanim nie zostanie naprawiony.

### *Konserwacja*

- ☐ Podczas czyszczenia, używaj tylko wilgotnej ściereki i unikaj silnych środków czyszczących. Upewnij się, że wilgoć nie dostała się do komputera.
- ☐ Komponenty (kierownica, siodełko), które mają kontakt z potem powinny być czyszczone wilgotną ściereką.

## 5. Komputer

### 5.1 Klucze komputerowe

#### **RECOVERY:**

Pomiar pulsu regeneracyjnego

#### **RESET**

Naciśnij, aby usunąć wprowadzone wartości. Przytrzymanie klawisza RESET przez więcej niż 2 sekundy spowoduje usunięcie wszystkich wartości.

#### **SET**

Ustawianie wartości CZASU, ODLEGŁOŚCI, KALORII i PULSU. Przyciśnięcie automatycznie spowoduje wzrost wartości.

#### **MODE:**

Zmianie funkcji. Aktywowana funkcja pokaże się na dużym wyświetlaczu.

### 5.2 Wyświetlacz



RPM /SPEED – ten zakres funkcji wskazuje prędkość (0-99.99km/h) oraz obroty na minutę (RPM- Revolutions per minute) w skali od 0 do 999 obrotów.

SCAN- automatyczna zmiana wszystkich wartości funkcji, co 4 sekundy

TIME

Czas treningu (00:00 – 99:00 minut). Czas może zostać ustawiony przy użyciu klawisza SET.

DISTANCE

Zakres 0.0 -99.5 km. Odległość będzie pokazywana co 100 metrów. Odległość można ustawić przy użyciu klawisza SET.

CALORIES

Pokazuje zużycie kalorii w zakresie 0- 999 Kcal, które różni się z zależności od wielu, płci i podstawowych warunków użytkownika. Zużycie kalorii można ustawić przy użyciu klawisza SET.

PULSE

Wskazuje faktyczny rytm pracy serca w zakresie od 70 do 240 uderzeń na minutę. Maksymalną wartość pulsu można ustawić przy użyciu klawisza SET

## **5.3 Funkcje komputera**

### **5.3.1 Wkładanie baterii**

Użyj dwóch sztuk baterii typu AAA i włóż je do ...na tyle komputera. Zwróć uwagę na odpowiednią polaryzację.

### **5.3.2 Temperatura pomieszczenia**

Po włożeniu baterii, komputer wskaże aktualną temperaturę pomieszczenia w °C.

### **5.3.3 Ustawianie czasu i daty**

Wyświetlacz pokazuje mrugającą wartość godzinową. Po naciśnięciu klawisza SET wartość ulegnie zmianie. Naciśnięcie klawisza MODE aktywuje następną wartość. Proszę kontynuować aż wszystkie wartości są ustawione. Po ustawieniu wszystkich wartości, wyświetlacz automatycznie pokaże menu ćwiczeń. Wyjęcie baterii spowoduje usunięcie ustawionych danych.

### **5.3.4 Funkcja Auto ON/OFF**

Komputer zostanie automatycznie aktywowany przy rozpoczęciu treningu, a 4 minuty po zakończeniu ćwiczeń automatycznie się wyłączy.

## **5.4. Trening bez ustawionych wartości**

Rozpocznij trening, a wszystkie wartości będą liczone od zera.

## **5.5 Trening z ustawionymi wartościami**

Wybierz wartości, które chcesz ustawić naciskając klawisz MODE. Aktywowana wartość miga. Przyciśnięcie klawisza SET zmieni wartość, a przyciśnięcie klawisza SET zmieni wartość. Ponowne naciśnięcie potwierdza wybraną opcję i aktywowana zostaje następna wartość.

Jeśli chcesz zresetować wartość, aktywuj oraz naciśnij klawisz RESET na krótką chwilę. Aby usunąć wszystkie ustawione dane, należy przycisnąć klawisz RESET na dłużej niż 2 sekundy aż usłyszysz sygnał dźwiękowy.

**UWAGA:** jeśli ustawiasz kilka wartości, komputer wydaje sygnał kiedy jedna z nich osiągnie 0. po przekroczeniu ustawionej granicy tętna, sygnał będzie powtarzany co 3 sekundy.

## 5.6 Pomiar tętna

Pomiar tętna na dłoni: podłącz kabel do pomiaru tętna na dłoni do wtyczki (Pulse Input) na tyle komputera. Połóż obie dłonie na czujnikach znajdujących się na kierownicy. Jeśli podczas pomiaru podniesiesz dłoń z czujnika, osiągnięcie prawidłowej wartości watt zajmie więcej czasu.

**Obie dłonie muszą być położone na czujnikach tętna.**

Pomiar tętna na uchu: zamocuj klips na małżowinie usznej i podepnij kabel do gniazdka na boku komputera. Aby zapewnić prawidłowy sygnał transferu, kabel pomiaru tętna musi być przymocowany do koszulki oraz krążenie krwi w uchu musi być doskonałe. Możemy to osiągnąć masując małżowinę.

## 5.7 Funkcja recovery

Podczas treningu z kontrolą tętna przyciśnij klawisz RECOVERY (pomiar tętna w dłoniach- obie dłonie muszą zostać położone na czujnikach natychmiast po przyciśnięciu klawisza) i od razu przestań pedałowac. Wszystkie dane komputera są natychmiast zatrzymane. Czas jest odliczany w dół od 00:60 przez jedną minutę do 00:00, po czym na wyświetlaczu pojawia się twój wynik (F1- F6).

### Obliczenia

RÓŻNICA między tętnem pod koniec treningu oraz tętnem 60 sekund po przyciśnięciu klawisza RECOVERY.

### Wyjaśnienie

Ten rower treningowy jest wyposażony w funkcję pomiaru pulsu regeneracyjnego tak, aby można było zrekonstruować twoją kondycję fizyczną oraz jej poprawę. Ważnym wskaźnikiem twojej kondycji fizycznej jest czas potrzebny na regenerację. Jeśli puls treningowy zmniejsza się w ciągu minuty po ukończeniu treningu o około 30%, możesz założyć, że jesteś w dobrej kondycji do ćwiczeń.

### Uwaga

Aby aktywować funkcję Recovery, musisz ćwiczyć przez przynajmniej 30 sekund. W celu osiągnięcia wiarygodnej oceny kondycji, musisz ćwiczyć przez przynajmniej 15 minut. Ten czas jest wymagany do osiągnięcia stabilnego tętna treningowego.

### Błąd

Proszę wyjąć baterie na 15 sekund, jeśli wyświetlacz pokazuje nieprawidłowe wartości.

## 6. Utylizacja baterii

Proszę utylizować baterie w autoryzowanych punktach, np. sklepach elektronicznych. Proszę nie wyrzucać baterii razem z odpadami domowymi.

## 7. Podręcznik trenowania

Trenowanie z Hometrainer jest idealnym treningiem ruchowym dla wzmocnienia ważnych grup mięśniowych oraz systemu sercowo-krążeniowego.

### *Ogólne wskazówki dotyczące treningu*

- Nigdy nie trenuj bezpośrednio po posiłku.
- Jeśli to możliwe, przystosuj trening do tempa pulsu.
- Przed rozpoczęciem treningu, zrób rozgrzewkę mięśni wykonując ćwiczenia rozluźniające i naciągające.
- pod koniec treningu, zwolnij tempo. Nigdy nie kończ treningu gwałtownie.
- Po zakończeniu treningu wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających.

### 7.1 Częstotliwość treningu

Aby polepszyć kondycję fizyczną na długą metę, proponujemy trening co najmniej trzy razy w tygodniu. Jest to średnia częstotliwość dla dorosłych w celu osiągnięcia długotrwałej kondycji lub wysokiego poziomu spalania tłuszczu. Wraz z polepszaniem się poziomu kondycji fizycznej, można wprowadzić codzienne ćwiczenia. Szczególnie ważne jest, aby ćwiczyć w regularnych odstępach czasu.

## 7.2 Intensywność treningu

Uważnie zaplanuj swój trening. Intensywność powinna być zwiększana stopniowo, tak, aby nie występowało zjawisko zmęczenia mięśni lub układu ruchowego.

### RPM

Z punktu widzenia treningu obiektywnej wytrzymałości zaleca się w zasadzie, aby wybrać niższy stopień oporu i trenować z większym rpm (obroty na minutę). Upewnij się, że RPM jest wyższe niż 80, lecz nie przekracza 100.

## 7.3 Trening zorientowany za tempo pracy serca.

Zaleca się wybranie zakresu treningu aerobowego dla twojej osobistej strefy pulsu. Wzrost rezultatów zakresie wytrzymałości jest zasadniczo osiągany przez długotrwały trening w zakresie aerobowym.

Znajdź tę strefę w diagramie pulsu docelowego lub zorientuj się w programach pulsu. Powinieneś wykonać 80 % czasu treningu w zakresie aerobowym (do 75 % twojego maksymalnego tętna).

W pozostałych 20 % czasu, możesz włączyć wartości szczytowe obciążenia, w celu przesunięcia swojego progu aerobowego w górę. W wyniku regularnego treningu, możesz później wypracować lepsze wyniki przy tym samym pulsie; to znaczy, że ulepszyłeś swoją formę fizyczną.

Jeśli masz już doświadczenie w treningu zorientowanym na rytm pracy serca, możesz dopasować pożądaną strefę pulsu do specjalnego treningu lub planu ćwiczenia.

### Ważne:

Ponieważ są osoby o 'wysokim' jak i 'niskim' pulsie, indywidualne strefy optymalnego pulsu (strefa aerobowa, strefa anaerobowa) mogą się różnić od ogólnych wytycznych (wykres docelowego pulsu).

W takich wypadkach, trening musi być skonfigurowany zgodnie z indywidualnym doświadczeniem. Jeśli początkujący spotkają się z tym zjawiskiem, ważne jest skonsultowanie się z lekarzem przez rozpoczęciem treningu w celu sprawdzenia wydajności do ćwiczeń.

## 7.4 Kontrola treningu

Z punktu widzenia medycyny jak i fizjologii trenowania, trening z kontrolą tętna ma największy sens oraz jest zorientowany na indywidualny puls maksymalny.

Ta zasada obowiązuje początkujących, ambitnych lekkoatletów rekreacyjnych jak i profesjonalistów. Zależnie od celu treningu i wyników, trening jest wykonywany z konkretną intensywnością indywidualnego maksymalnego tętna (wyrażonego procentowo).

W celu efektywnego skonfigurowania treningu sercowo-krażeniowego zgodnie z aspektami sportowymi i medycznymi, polecamy puls treningowy ma poziomie w 70 % - 85 % tętna maksymalnego. Proszę kierować się poniższym diagramem tętna docelowego.

*Zmierz swój puls w następujących momentach:*

1. Przed treningiem = tętno spoczynkowe
2. 10 minut po rozpoczęciu trenowania = puls treningowy / pracy
3. Jedną minutę po treningu = puls regeneracyjny

W pierwszych tygodniach, poleca się, aby trening był wykonywany z pulsem poniżej niższego limitu strefy pulsu treningowego (około 70 % lub mniej).

W okresie następnych 2 - 4 miesięcy, intensyfikuj trening stopniowo aż osiągniesz wyższy limit strefy pulsu treningowego, (około 85 %), lecz nie forsuj się nadmiernie.

Jeśli jesteś w dobrej kondycji, rozprosz łatwiejsze jednostki gdzieś w niższym zakresie aerobowym w programie treningu, aby regeneracja była wystarczająca. „Dobry“ trening zawsze oznacza trenowanie inteligentne, co oznacza regenerację we właściwym czasie. W przeciwnym wypadku, występuje przetrenowanie, które niszczy kondycję.

Po każdej jednostce treningu obciążającego w wyższym przedziale pulsowym indywidualnej wydajności powinien zawsze nastąpić trening w jednostce regeneracyjnej w niższym zakresie pulsowym (do 75 % pulsu maksymalnego).

Kiedy kondycja się polepszy, wyższa intensywność treningu jest potrzebna w celu osiągnięcia przez puls 'strefy treningu': to znaczy: organizm może osiągnąć lepsze wyniki. Rozpoznasz polepszoną kondycję otrzymując wyższy wynik w skali od F1 do F6.

### Obliczanie tętna treningu/ pracy:

220 uderzeń serca minus wiek = osobisty maksymalny rytm pracy serca (100%)

### Tętno podczas treningu

Niższy limit:  $(220 - \text{wiek}) \times 0.70$

Wyższy limit:  $(220 - \text{wiek}) \times 0.85$

## 7.5 Czas treningu

Każdy trening powinien składać się z fazy rozgrzewki, trenowania oraz ochłonięcia w celu zapobiegania urazom.

### Rozgrzewka:

5 do 10 minut wolnego pedałowania

### Trening:

15 do 40 minut intensywnego, lecz niezbyt forsownego treningu w tempie opisanym powyżej

### Ochłonięcie:

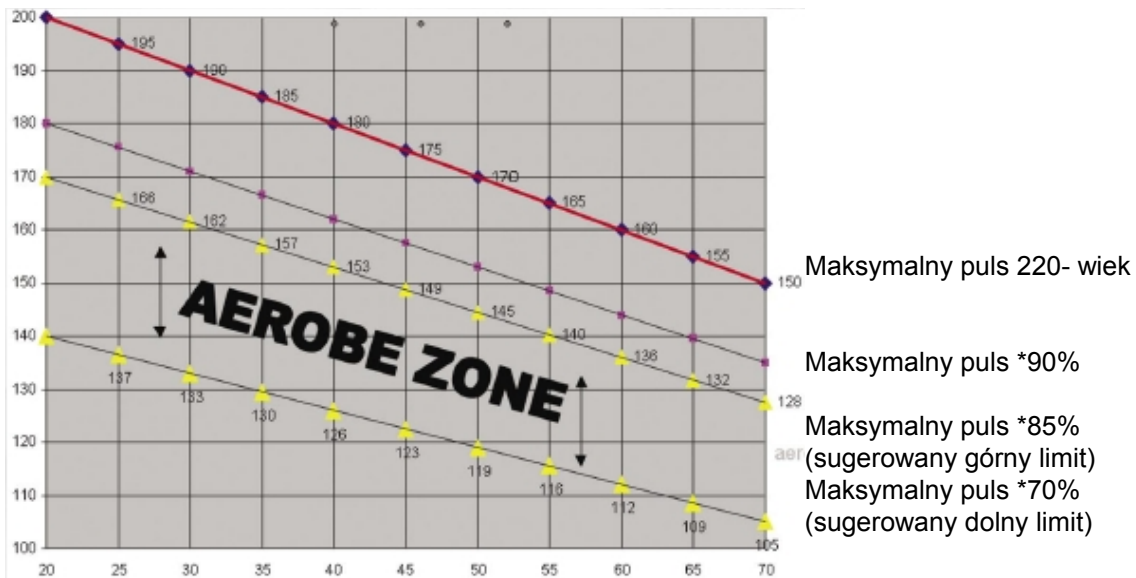
5 do 10 minut wolnego pedałowania, następnie ćwiczenia rytmiczne lub rozciąganie w celu rozluźnienia mięśni.

Przerwij trening natychmiast, jeśli poczujesz się źle lub, jeśli pojawią się jakiegokolwiek oznaki przetrenowania.

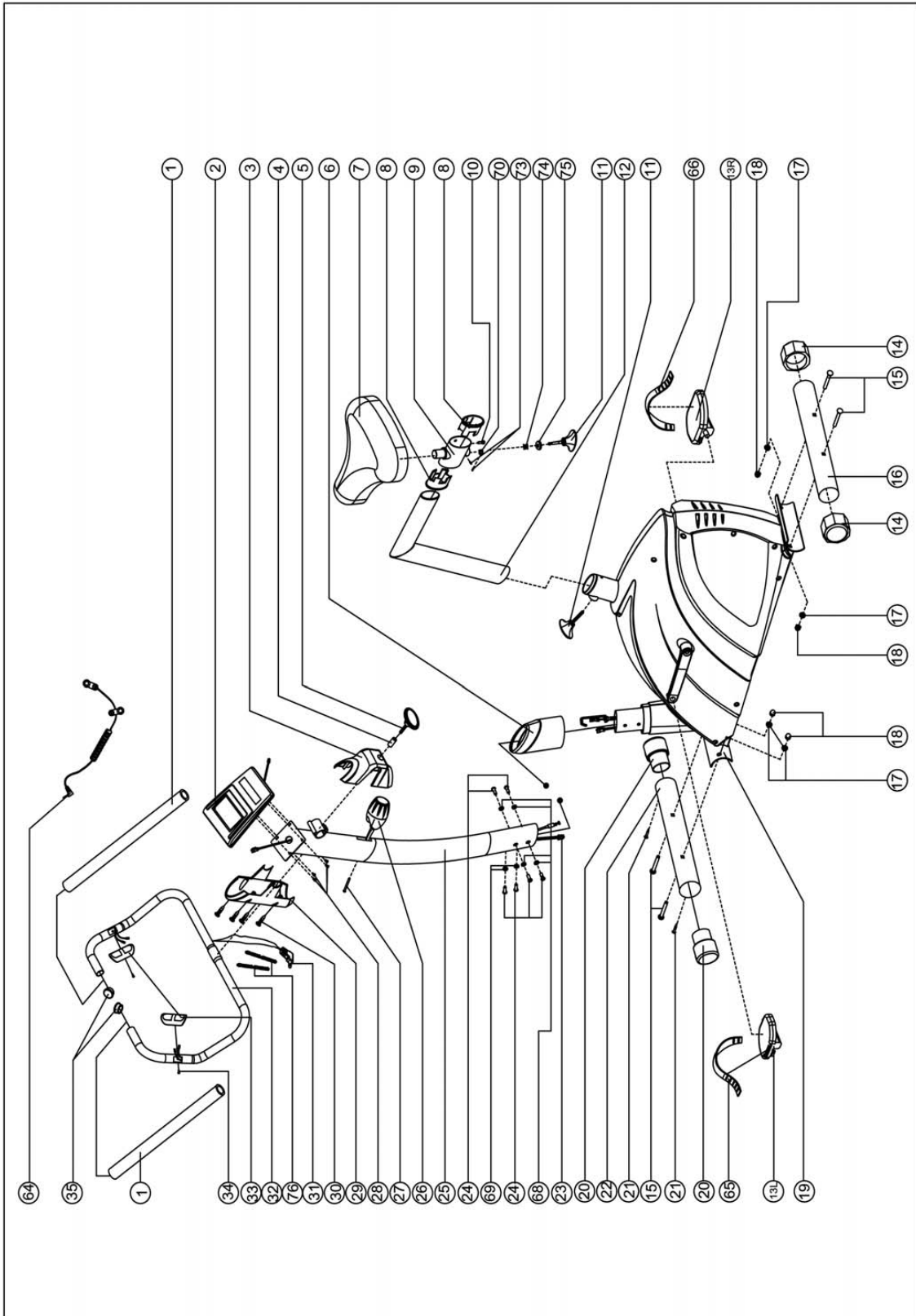
### *Zmiany czynności metabolicznych podczas treningu:*

- w pierwszych 10 minutach wysiłku nasz organizm spala cukier zgromadzony w mięśniach – glikogen
- po 30 minutach dodatkowo spalany jest tłuszcz
- po 30 - 40 minutach aktywowany jest metabolizm tłuszczu, wtedy tłuszcz z ciała jest głównym źródłem energii

### **Diagram pulsu docelowego (pul/wiek)**

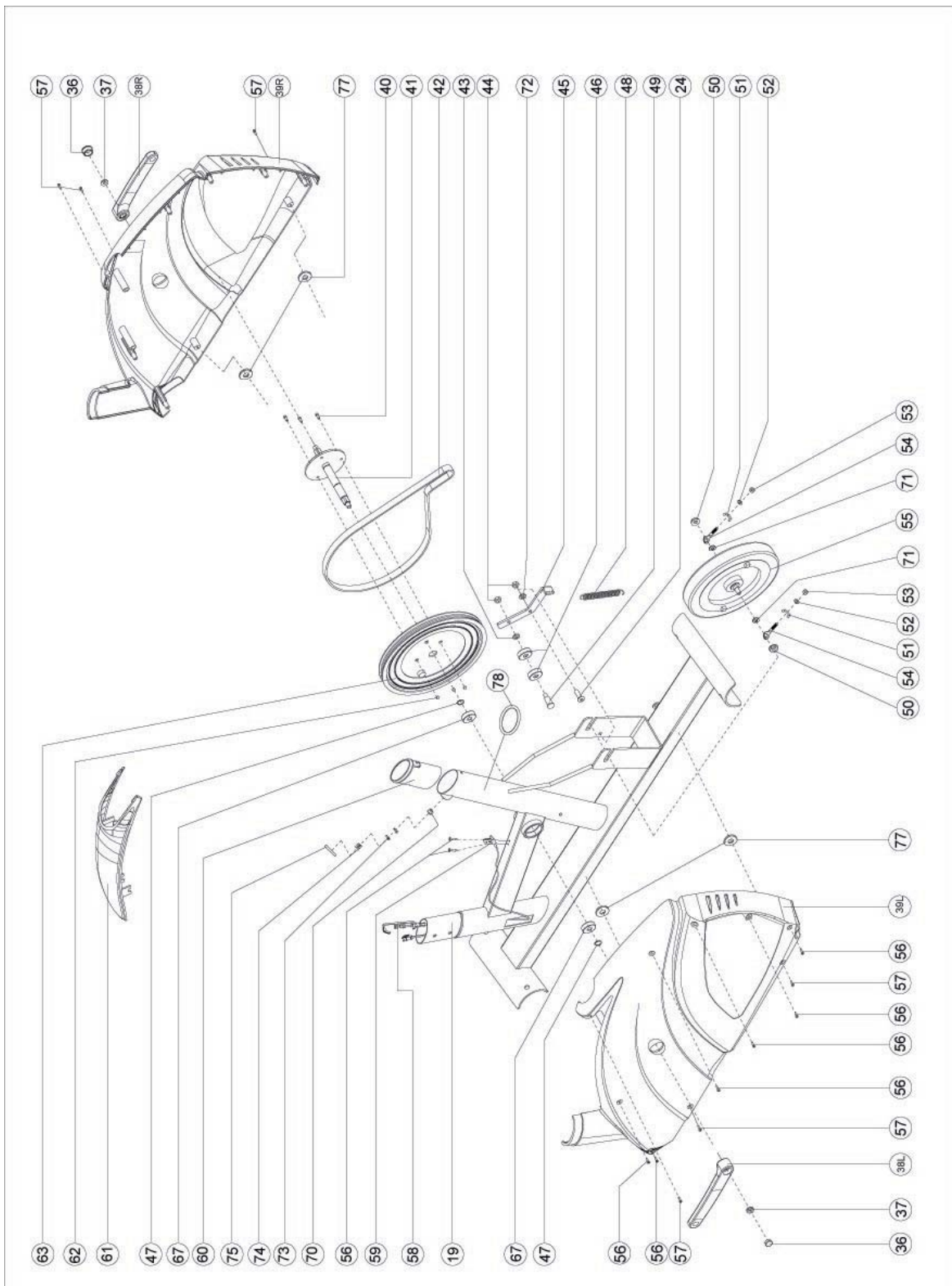


9. Rysunek poglądowy 1





Rysunek poglądowy 2



## 10. Lista części

pozycja	opis	wymiary	ilość
3101/3	-1Pianka		2
	-2 Komputer		1
	-3 Przednia osłona kierownicy		1
	-4 Tuleja		1
	-5 L-gałka		1
	-6 Dolna osłona podstawy kierownicy		1
	-7* Siodełko		1
	-8 Tuleja do prowadnicy siodełka		1
	-9 Prowadnica siodełka		1
	-10 Wkręt imbusowy	M6x16	1
	-11 Skrzyżowana gałka		2
	-12 Podstawa siodełka		1
	-13L* Pedał lewy		1
	-13R* Pedał prawy		1
	-14 Zaślepka regulacji wysokości		2
	-15 Śruba z gniazdkiem krzyżowym	M8 x 70	4
	-16 Osłona podstawy tylnej		1
	-17 zakrzywiona podkładka	Ø8	4
	-18 Nakrętka ślepa	M8	4
	-19 Rama główna		1
	-20 Koło transportowe		2
	-21 Śruba krzyżakowa	ST2.9x11	2
	-22 Osłona podstawy przedniej		1
	-23 Górny kabel komputera		1
	-24 Wkręt imbusowy	M8 x 16	7
	-25 Podstawa kierownicy		1
	-26 Gałka ustawiania naprężenia		1
	-27 śruba krzyżakowa	M5 x 70	1
	-28 Śruba krzyżakowa	M5 x 14	4
	-29 Tylna osłona kierownicy		1
	-30 Śruba krzyżakowa	M5 x 14	4
	-31 Kabel pulsomierza naręcznego		1
	-32 Kierownica		1
	-33 Sensor pulsomierza		2
	-34 Śruba krzyżakowa	ST2.9 x 20	2
	-35 Okrągła wtyczka do kierownicy		2
	-36 okrągła wtyczka do korby	7/8"	2
	-37 Nakrętka ząbkowana	M10 x 1,25	2
	-38L Korba, strona lewa		1
	-38R Korba, strona prawa		1
	-39L Obudowa, strona lewa		1
	-39R Obudowa, strona prawa		1
	-40 Śruba krzyżakowa	M6 x 16	3
	-41 Oś		1
	-42* Pasek	420,J6	1
	-43 Podkładka	Ø12	1
	-44 Nakrętka bezpieczeństwa	M8	2
	-45 Wspornik koła pasowego		1
	-46* Łożysko kulkowe	6301ZZ	2
	-47 Pierścień sprężysty	Ø17	2

-48 Sprężyna		1	
-49 Śruba do koła pasowego		1	
-50 Nakrętka ząbkowana	M10 x 1	2	
-51 Regulacja koła zamachowego		2	
-52 Pierścień sprężysty	Ø6	2	
-53 śruba sześciokątna	M6	2	
-54 Śruba oczkowa	M6	2	
-55 System magnetyczny		1	
-56 Śruba krzyżakowa	ST 4.2 x 19	9	
-57 Śruba krzyżakowa	ST 4.2 x 25	4	
-58 Dolny kabel naprężenia		1	
-59 Czujnik		1	
-60 Tuleja		1	
-61 Górna pokrywa		1	
-62 Nakrętka bezpieczeństwa		3	
-63 Koło pasowe	Ø260	1	
-64* Klips do pomiaru pulsu usznego		1	
-65* pasek do pedałów, lewa strona		1	
-66* pasek do pedałów, prawa strona		1	
-67 Łożysko kulkowe	6203ZZ	2	
-68 Podkładka	Ø8	5	
-69 Podkładka zakrzywiona	Ø8		2
-70 Tuleja		2	
-71 Podkładka	Ø10	2	
-72 Podkładka do koła pasowego			2
-73 Wkręt imbusowy	M4 x5	4	
-74 Sprężyna		1	
-75 Nakrętka dociskająca		2	
-76 Plastikowa obudowa na kabel pulsomierza		2	
-77 Gumowa podkładka		4	
-78 Gumowy pierścień		1	

Części oznaczone symbolem \* to części podlegające naturalnemu zużyciu, które muszą być wymieniane po intensywnym lub długotrwałym użytkowaniu. W tym celu, proszę skontaktować się Obsługą Klienta firmy Finnlo. Można zamówić części za opłatą