

FINNLO
maximum
SERIES

Inhoud		Index		Seite/Page
1.	Veiligheidsvoorschriften	1.	Safety instructions	02
2.	Algemeen	2.	General	03
	2.1 Verpakking	2.1	Packaging	03
	2.2 Beschikking	2.2	Disposal	03
3.	Montage	3.	Assembly	03
	3.1 Montagestappen	3.1	Assembly Steps	04
	3.2 De zitpositie aanpassen	3.2	How to adjust the saddle position	08
	3.3 Hoogteverstelling	3.3	Height adjustment	08
4.	Verzorging en onderhoud	4.	Care and Maintenance	08
5.	Computer (D)	5.	Computer (UK)	09
	5.1 Computer keys	5.1	Computer keys	10
	5.2 Computer inbedrijfstelling	5.2	Computer Functions	11
	5.2.1 Instant-startfunctie	5.2.1	Immediate-Start function	11
	5.2.2 Programma-mode	5.2.2	Program-Mode	11
6.	Training manual	6.	Training manual	18
	6.1 Training frequentie	6.1	Training frequency	18
	6.2 Trainingsintensiteit	6.2	Training intensity	18
	6.3 Pulsgerichte training	6.3	Heartrate orientated training	18
	6.4 Trainingskontrolle	6.4	Training control	19
	6.5 Trainingstijdr	6.5	Trainings duration	20
7.	Explodeerde	7.	Explosion drawing	22
8.	Nomenclatur	8.	Parts list	23

1. Sicherheitshinweise

Wichtig!

- Deze ergometer is een snelheid-onafhankelijk trainingsapparaat van klasse SA, volgens DIN EN 20957-1 / 5.
- Max. Belasting 150 kg.
- De elliptische trainer mag alleen worden gebruikt voor het beoogde doel te gebruiken!
- Elk ander gebruik is verboden en mogelijk gevaarlijk. De importeur kan dat niet aansprakelijk worden gesteld voor schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik.
- U traint met een apparaat dat verband houdt met veiligheid werd gebouwd volgens de laatste kennis. mogelijk
- Bronnen van gevaar die letsel kunnen veroorzaken
- werden zo goed mogelijk uitgesloten

Lees en volg deze eenvoudige regels om verwondingen en / of ongevallen te voorkomen:

1. Laat kinderen niet toe met of in het apparaat om dichtbij te spelen.
2. Controleer regelmatig of alles schroeven, moeren, Handgrepen en pedalen zijn stevig vastgedraaid.
3. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk en gebruik deze Apparaat tot reparatie. Let ook op mogelijke materiaalmoetheid.
4. Hoge temperaturen, vochtigheid en waterspatten moet worden vermeden.
5. Lees de bedieningsinstructies voordat u het apparaat bedient lees aandachtig.
6. Het apparaat heeft in elke richting voldoende ruimte nodig (minimaal 1,5 m).
7. Plaats het apparaat op een vaste en vlakke ondergrond.
8. Train niet onmiddellijk voor of na Maaltijden.
9. Begin altijd voordat u aan een fitnessstraining begint eerst onderzoeken door een arts.
10. Het beveiligingsniveau van het apparaat kan alleen worden gegarandeerd als u periodiek de. Controleer slijtageonderdelen. Deze zijn gemarkeerd met * in de onderdelenlijst met het kenmerk.
11. Trainingsapparatuur mag nooit als speeltoestel worden gebruikt gebruiken.
12. Ga niet op de zaak staan.
13. Draag geen losse kleding, maar geschikte trainingskleding zoals een trainingspak.
14. Draag schoenen en oefen nooit op blote voeten.
15. Zorg dat er geen derden in de buurt van de Apparaat omdat er andere mensen door de bewegende delen kunnen gewond raken.
16. Het trainingsapparaat mag niet worden gebruikt in vochtige ruimtes (badkamer) of op het balkon worden geplaatst.
17. Als u medicatie gebruikt, raadpleeg dan uw arts voordat u met uw training begint.
18. Zorg ervoor dat er geen onderdelen in beweging zijn gebied staan. Je zou gewond kunnen raken

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The bike is produced according to DIN EN 20957-1/5 class SA.
- Max. user weight is 150 kg.
- The bike should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The elliptical has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the steps provided for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.
17. If you take medicine, please contact a doctor before you start your exercise
18. Pay attention, that there are no parts in the moving area,

2. Algemeen

Het apparaat voldoet aan de vereisten van EN ISO 20957-1 / 5 klasse SA. De CE-markering verwijst naar EG-richtlijnen 2014/30 / EU en 2014/35 / EU. Als dit apparaat onjuist wordt gebruikt (bijv. Overmatig trainen, onjuiste instellingen, enz.), Kan gezondheidsschade niet worden uitgesloten.

Voor aanvang van de training moet een algemeen onderzoek door uw arts worden uitgevoerd om eventuele gezondheidsrisico's uit te sluiten

2.1 Verpakking

De verpakking is gemaakt van milieuvriendelijke en recyclebare materialen:

- Kartonnen buitenverpakking
- Gegoten onderdelen van geschuimd, CFC-vrij polystyreen (PS)
- Polyethyleen (PE) films en zakken
- Polypropyleen (PP) banden

2.2 Beschikking

Aan het einde van zijn levensduur mag dit product niet met het normale huisvuil worden weggegooid, maar moet het worden ingeleverd bij een inzamelpunt voor het recyclen van elektrische en elektronische apparaten. De materialen zijn volgens hun tekening herbruikbaar. Met het hergebruik, het materiaal



Recycling of andere vormen van recycling van oude apparaten leveren een belangrijke bijdrage aan de bescherming van ons milieu.

Informeer bij de lokale overheid naar het verantwoordelijke verwijderingspunt

2. General

The equipment complies with the requirements of EN ISO 20957-1/5 Class SA. The CE marking refers to the EU Directive 2014/30/EU and 2014/35/EU. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal

Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!



3. Montage

Om de montage van de elliptische trainer voor u zo gemakkelijk mogelijk te maken, hebben we de belangrijkste onderdelen al voormonteerde. Lees deze montage-instructies aandachtig door voordat u het apparaat monteert en ga stap voor stap verder zoals beschreven.

Inhoud van de verpakking

- Verwijder alle afzonderlijke delen van de polystyreenvorm en leg ze naast elkaar op de vloer.
- Plaats het hoofdframe op een oppervlak dat zacht is voor de vloer, omdat uw vloer kan worden beschadigd / bekrast zonder de voeten te installeren. Deze onderlaag moet vlak en niet te dik zijn, zodat het frame een stabiele standaard heeft.
- Zorg voor voldoende bewegingsvrijheid (minimaal 1,5 m) tijdens de montage.

3. Assembly

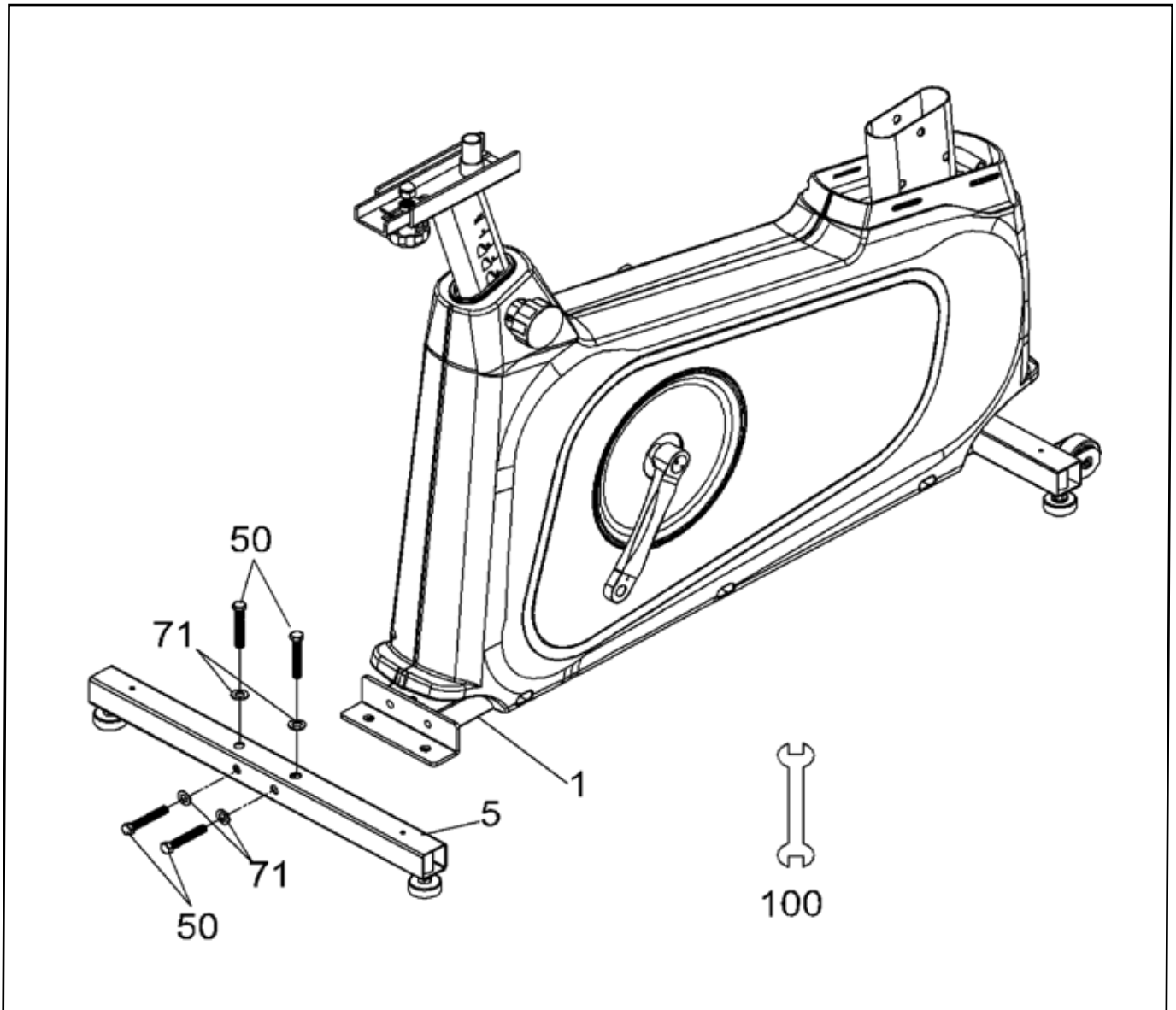
In order to make assembly of the Ergometer as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

Contents of packaging

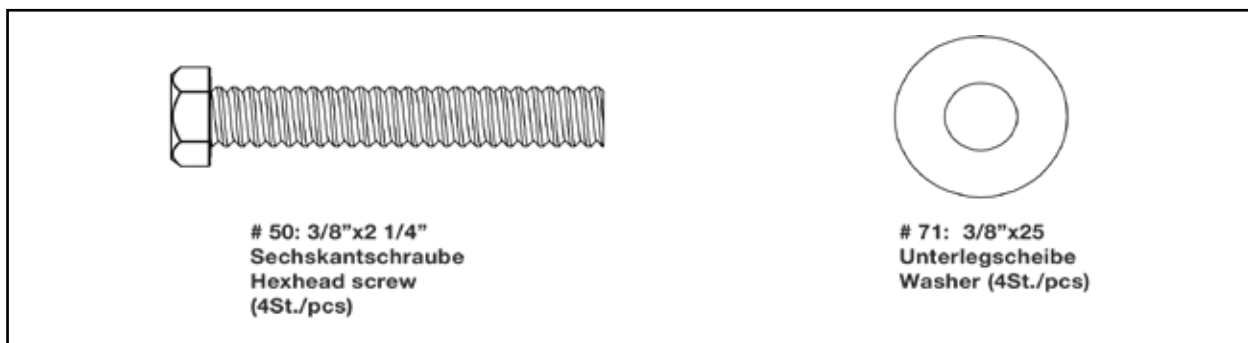
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

3.1 Montageschritte/Assembly steps

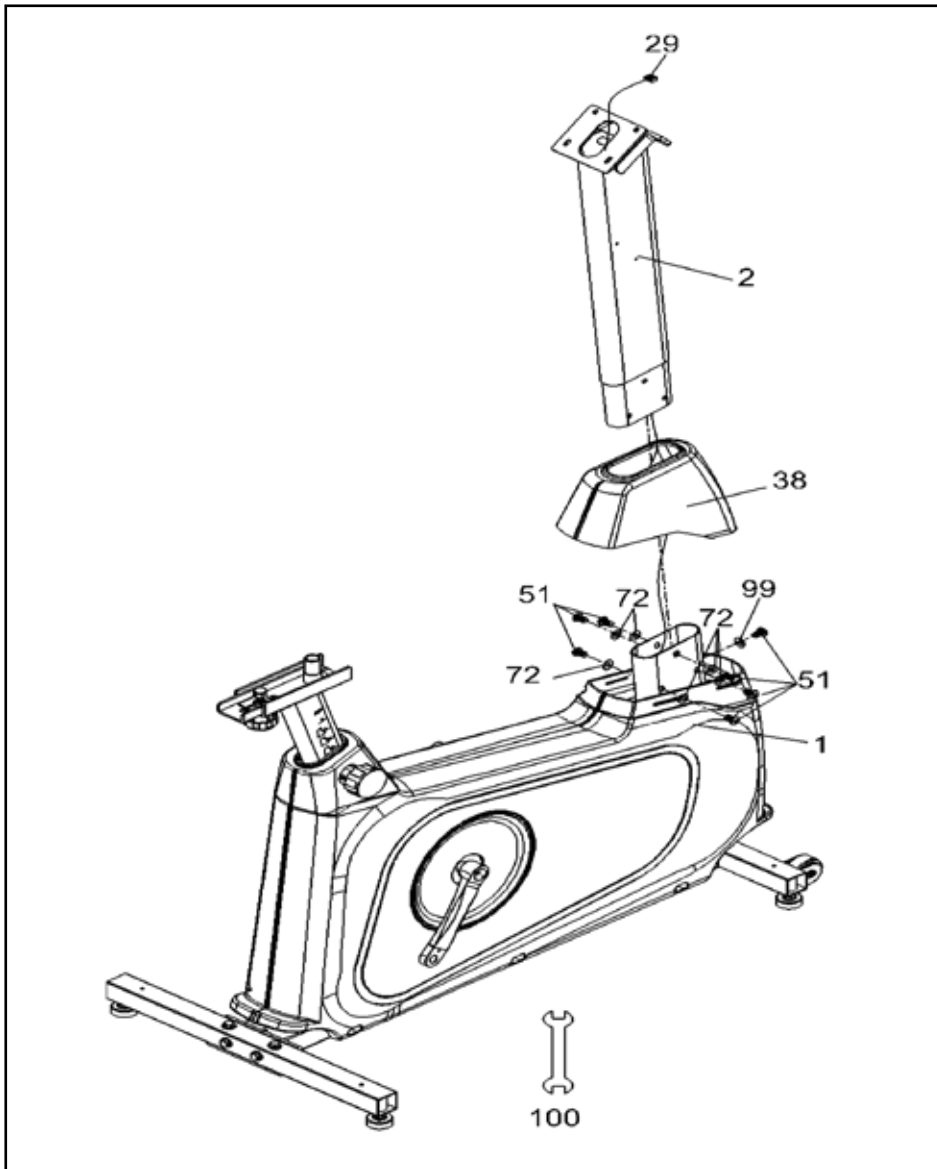
Stap /Step 1



Benodigde onderdelen voor stap 1
Needed parts for Step 1

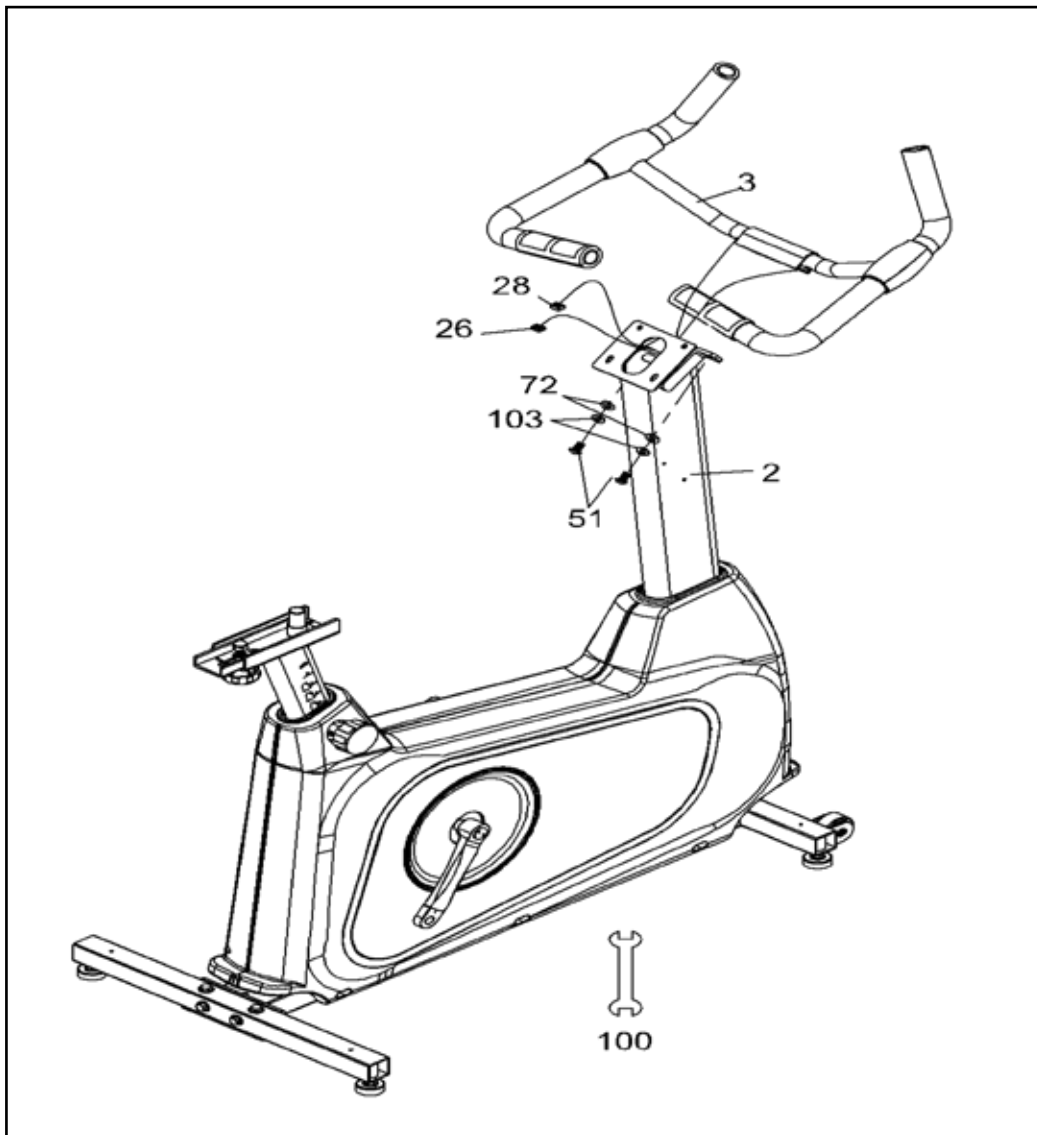


Stap /Step 2

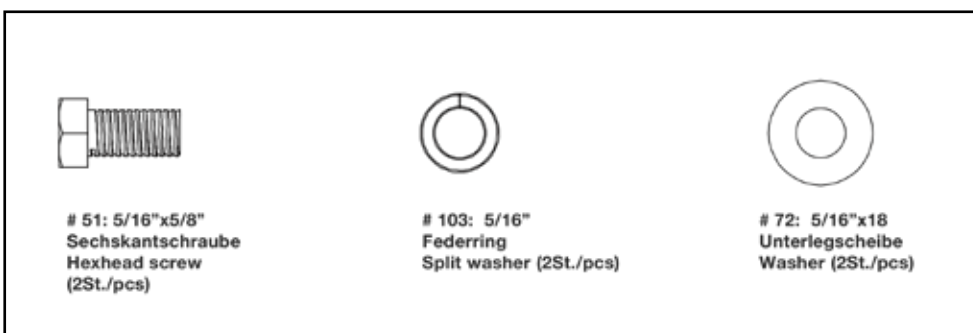


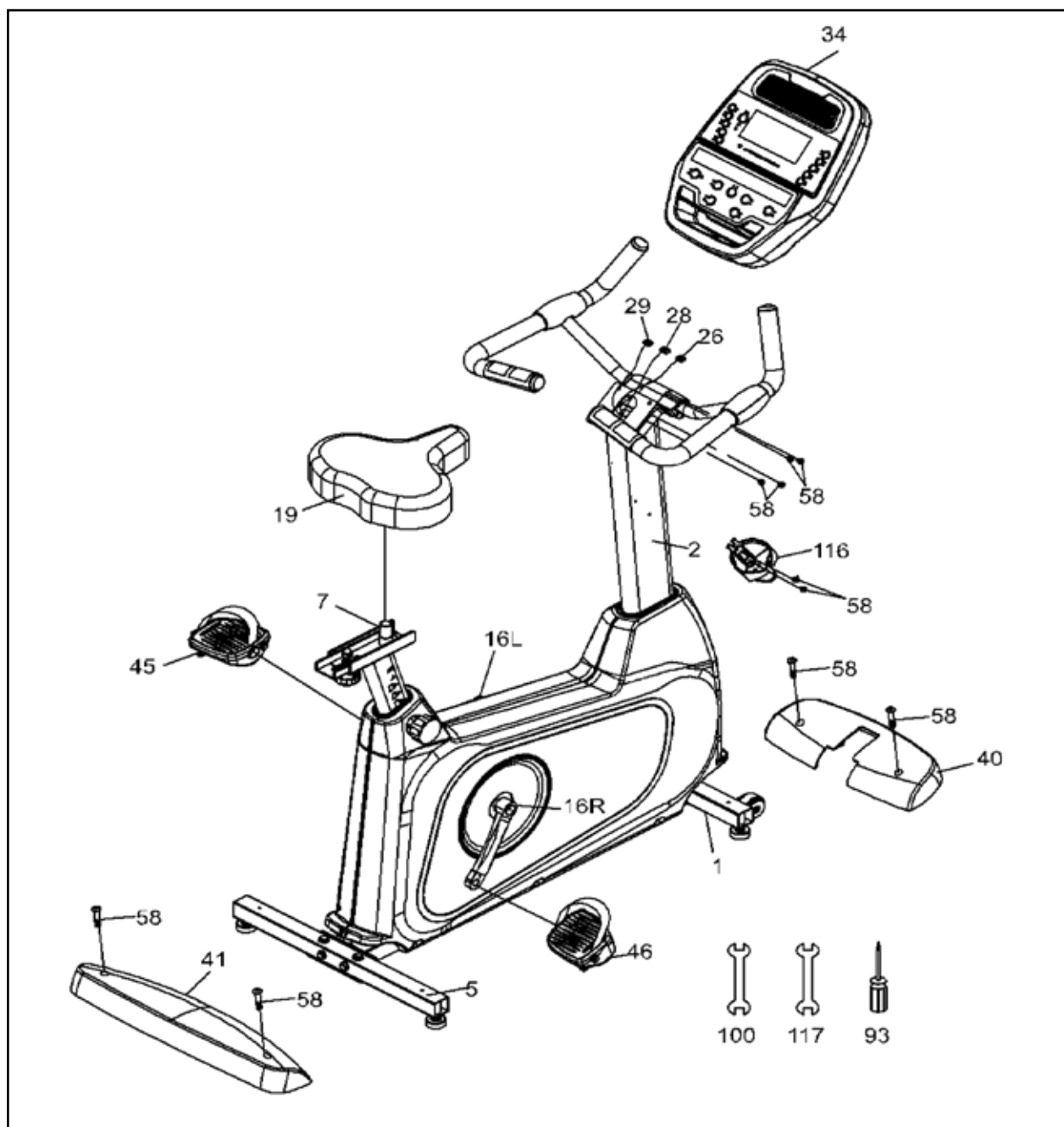
Benodigde onderdelen voor stap 2
Needed parts for Step 2





Benodigde onderdelen voor stap 3
Needed parts for Step 3





Benodigde onderdelen voor stap 4
Needed parts for Step 4



LET OP: Beschadig de kabelverbinding niet wanneer u de computer aansluit!

Attention: During the installation of the computer, do not pinch the wires!

3.2 Pas de zitpositie aan

Zithoogte (verticale aanpassing):

De belangrijkste positiemaat is de zithoogte. De hoogte van de zitbuis is correct ingesteld als u:

- zet een pedaal in de laagste stand.
 - Ga zitten en houd u vast aan het stuur
 - De voet aan welke kant het pedaal het laagst is Positie op het pedaal.
 - Het been mag niet in het kniegewricht worden gestrekt!
- Varieer de zithoogte zodat deze het meest comfortabel voor u is, maar zorg ervoor dat het kniegewricht niet wordt uitgerekt!

De zadelpen mag maximaal worden gebruikt. mark uitgetrokken worden!

Zadelinstelling (horizontaal): Na het instellen van de zithoogte moet de zadeldrager worden aangepast. U kunt dit eenvoudig doen door de grijpschroef los te draaien en de zadelschuif naar uw lengte te verplaatsen. Bij het instellen kan ook rekening worden gehouden met de volgende vuistregel:

Met de pedaalcrank in een horizontale positie, moet de hoek tussen de dij en het onderbeen 90 ° zijn.

Kantelverstelling van het zadel: open beide moeren op het zadelframe totdat het zadel gemakkelijk kan worden gedraaid. Pas de helling van het zadel aan door op de punt van het zadel te drukken of eraan te trekken. Zodra u een comfortabele helling hebt bereikt, gebruikt u het juiste gereedschap om de eerder geopende moeren op het zadelframe vast te draaien.

3.3 Hoogteregeling

Vloerafstelling is mogelijk door de hoogte-afstelkappen op de achterste standaard te draaien. Door tegen de klok in te draaien, wordt de hoogte-instelling losgeschroefd. Zorg ervoor dat er nog voldoende schroefdraden in de voetkap zitten.

3.2 How to adjust the saddle position

Height of the saddle: Most important is the correct height of the saddle. To make sure it is correct please follow the below instruction:

- one pedal should be in the lowest position
- sit on the item and put both hands on the handlebar
- put the foot on the pedal, which is in the lowest position
- your knee is not allowed to be straight. Adjust the height, so that the position is as much as possible comfortable for you, but make sure, that you won't overstraighten your knee!

The saddle may only be pulled out to the max. position as indicated

Horizontal saddle adjustment: Adjust the height of the saddle first. Unfasten the stargrip and move the saddle slider forward or backward.

Adjust it to a position, that when the pedals are in the middle position, your knee should be at a 90 degree angle°.

Saddle incline adjustment: Open the 2 pcs of nuts under the saddle, till the saddle can be turned. Push or pull the saddle till you seat comfortable. Tight both nuts.

3.3 Height adjustment

Turning the height adjustment screws can solve the wobble of the ergometer. Turn the screw anti-clockwise increases the height. Please pay attention that there is enough thread left in the foot cap.

4. Verzorging en onderhoud

Verzorging

- Kortom, het apparaat heeft geen onderhoud nodig.
- Controleer regelmatig alle onderdelen van het apparaat en de dichtheid van alle schroeven en verbindingen.
- Vervang defecte onderdelen onmiddellijk via onze klantenservice. Het apparaat mag niet worden gebruikt totdat het is gerepareerd.

Onderhoud

- Gebruik voor het reinigen alleen een vochtige doek zonder scherpe reinigingsmiddelen. Zorg ervoor dat er geen vloeistof in de computer komt.
- Onderdelen (stuur, loopvlakplaten) die met zweet in aanraking komen, hoeven alleen met een vochtige doek te worden schoongemaakt.

4. Care and Maintenance

Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
- Components (handlebar, pedals) that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.



Activeer de computer

Je trainingsapparaat is uitgerust met een generator en hoeft dus niet op het lichtnet te worden aangesloten. Begin met trappen om de computer te activeren.

In het begin lichten alle LED's op. De LED-matrix toont vervolgens de computerversie en de kilometer teller. Deze waarde geeft aan hoeveel uur je al hebt getraind en hoeveel virtuele kilometers je hebt afgelegd. Het display toont deze waarden als volgt: ODO 123 KM (Mi) 123 HRS.

Na enkele seconden gaat de computer in de startmodus

Power on

The bike has a built-in generator for power. To power up the bike simply start to pedal, the console will turn on automatically.

When initially powered on the console will perform an internal self-test. During this time all the lights will turn on for a short time. When the lights go off the dot matrix display will show a software version (i.e. VER 1.0) and the message window will display an odometer reading. The odometer reading displays how many hours the bike has been used and how many virtual miles the bike has gone. The display shows: ODO 123 MI(KM) 123 HRS.

The odometer will remain displayed for only a few seconds then the console will go to the start up display. The dot matrix display will be scrolling through the different profiles, showing the programs, and the message window will be scrolling the start up message. You may now begin your workout program.

5.1 Computer keys

SCAN:

Als het display verandert van snelheid en RPM naar niveau en watt, wordt METS nogmaals ingedrukt en een nieuwe druk activeert de scanmodus, d.w.z. alle waarden worden automatisch na elkaar weergegeven.

Weer te geven:

De weergave van de DOT-matrix verandert van het trainingsprofiel in de ronde van 400 m.

Programma knoppen:

Deze worden gebruikt om het bijbehorende profiel te selecteren. Druk op ENTER om het weergegeven programma te bevestigen.

START:

Start de computer voor uw training.

STOP:

De training kan worden gestopt door op te drukken. Alle gegevens worden vijf minuten bewaard, zelfs als het display niet brandt.

Tijdens het programmeren betekent het indrukken van de STOP-knop dat u vooraf een programmastap opnieuw activeert. Als je tijdens de training twee keer op STOP drukt, eindigt je training en begint alles vanaf nul te tellen. Als u langer dan drie seconden op de STOP-knop drukt, worden alle waarden verwijderd.

- / +:

Verhogen / verlagen van functiewaarden. Lang indrukken activeert het snel scrollen.

ENTER:

Bevestig functiewaarden of programma's.

FAN:

De ventilator kan worden geactiveerd door op te drukken.

Pulse

Hartslagmeting met borstband: de computer is uitgerust met een chip die draadloze pulsoverdracht mogelijk maakt met een borstband (5,0 - 5,5 kHz). De pulsoverdracht wordt weergegeven met een knipperend hart, dat enkele seconden kan duren. Het onderste display toont uw puls waarde, de LED naast het hartsymbool geeft het percentage puls waarde weer.

Waarschuwing: hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig bewegen kan leiden tot ernstige gezondheidsschade of de dood. Als u zich duizelig / zwak voelt, stop dan onmiddellijk met de training!

5.1 Computerbuttons

SCAN:

Shows different values, first. Speed and RPM to Level and Watt, than to METS and finally will activate the Scan mode, in which all values will be shown automatically.

Display:

Switch the DOT-Matrix from the profile to the 400m lap.

Program keys:

The Program Keys are used to preview each program. If you decide that you want to try a program, press the corresponding program key and then press the Enter key to select the program and enter into the data-setup mode.

START:

Starts the computer for your exercise.

STOP:

By pressing STOP, the computer will stop counting. All values will be saved for five minutes, even if the monitor is in sleeping mode. In the programming mode, a pressing of STOP, will perform a previous screen function, means you can go back for one step. If it will be pressed twice during workout, the program will end and the console will do the start up screen. If you press it for more than 3 seconds, all datas will be reset.

-/+:

Values will be in or decreased.

ENTER:

Pressing ENTER will confirm the set values

FAN:

Will activate the fan for a cooler air

Pulsemeasurement

Pulse measurement with the chest strap: The computer is equipped with a chip, which makes wireless pulse transmission possible using a chest strap (5.0 – 5.5 kHz). the heartrate function will be show by a blinking heart icon (this may takes some seconds). The Message Window will display your heart rate, or Pulse, in beats per minute. The Bar Graph represents the percentage of your maximum heart rate you are currently achieving

Warning: Systemes for heartrate control maybe incorrect. Too much exercise can cause injuries or death. If you feel weak or dizziness stop the exercise immediatly.

5.2 Computer inbedrijfstelling

5.2.1 Directe startfunctie

De mogelijkheid van een snelle en ongecompliceerde computerstart is gecreëerd voor een optimale gebruiksvriendelijkheid van uw trainingsapparaat. Na het activeren van de computer begint de tijd te lopen. De weerstand kan tijdens de training worden gewijzigd met de - / + knoppen. Er zijn 40 weerstandsniveaus beschikbaar. Het display heeft 24 balken, elke balk vertegenwoordigt een trainingstijd van één minuut, zodat het display na 24 minuten opnieuw begint.

5.2.2 Programma mode

Om een programma te selecteren, drukt u op de overeenkomstige knop bovenaan het scherm. Het profiel wordt op het display weergegeven. Druk op de knop ENTER om het programma te bevestigen. U hebt nu twee opties om uw training te starten.

1) U drukt op START en uw training begint met de gegevens die al tijdens de laatste training zijn ingevoerd, als er gegevens zijn ingevoerd.

of

2) Volg de instructies op het onderste display en voer uw persoonlijke gegevens in. Elke invoer moet worden bevestigd door op ENTER te drukken.

Na succesvolle invoer drukt u op START en uw training begint.

A) MANUAL- Programma

In dit programma kan de weerstand tijdens de training onafhankelijk worden gewijzigd.

Ga als volgt te werk:

1) Druk op MANUAL

2) Druk op ENTER

3.1) Druk op START en je training begint

of

3.2) Volg de instructies op het onderste display en voer uw persoonlijke gegevens in Leeftijd (Leeftijd) - Gewicht (gewicht) en Tijd (tijd). Druk na elke invoer op de ENTER-toets om de invoer te bevestigen en de volgende waarde in te voeren. Wanneer u alle waarden hebt ingevoerd, drukt u op START en begint uw training.

4) Met de - / + knoppen kan de weerstand tijdens de training worden gewijzigd

5.2 Computer Functions

5.2.1 Immediate-Start function

In order to provide optimum user friendliness of your training equipment, an opportunity for quick and uncomplicated initiation of training was devised. Just start pedalling, and the Quick Start Mode will be initiated. The time will count up from zero, all workout data will start accrue and the workload may be adjusted manually by pressing UP or DOWN. As you increase the workout load, more rows will light. All in all, there are 40 resistance levels possible. The dot matrix has 24 columns of lights and each column represents one minute. at the end of the 24th column (24minutes of workout) the display will wrap around and start at the first column again.

5.2.2 Program-Mode

The program keys are used to preview a program. After you turn on the computer you can preview the profiles by pressing the corresponding button. If you have selected one profile, press ENTER. There are two options how to do the exercise.

1) Press START and the exercise will start with the already pre-set data

or

2) customize your program with your personal data, by following up the instructions in each program, which will be showed in the lower display.

If all data has been set, please press START to start your exercise.

A) MANUAL- Program

The program works as the name implies. This means that you can control the workload by yourself.

Follow the description:

1) Press the MANUAL button

2) Press ENTER

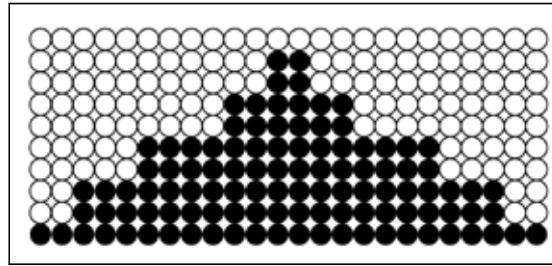
3.1) Press START and start your exercise,

or

3.2) Follow the instruction in the lower window. It will ask for AGE, WEIGHT and TIME. To confirm each value, press ENTER. After you confirmed the TIME value, press START to begin your exercise.

4) By pressing -/+ during exercise you can change the workload.

A) HILL- Programma

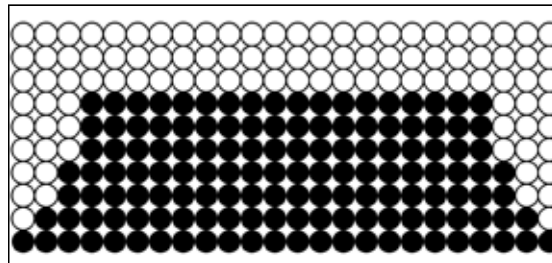


Dit programma simuleert een stijging en daling.

Ga als volgt te werk:

- 1) Druk op HEUVEL
 - 2) Druk op ENTER
 - 3.1) U drukt op START en uw training begint
- of
- 3.2) Volg de instructies op het onderste display en voer uw persoonlijke gegevens in. Druk na elke invoer op de ENTER-toets om de invoer te bevestigen en de volgende waarde in te kunnen voeren. Wanneer u alle waarden (leeftijd, gewicht, tijd en maximale weerstand) hebt ingevoerd, drukt u op START en uw training begint.

B) FATBURN- Programma



Activeer dit programma voor maximale vetverbranding.

Ga als volgt te werk:

- 1) Druk op FATBURN
 - 2) Druk op ENTER
 - 3.1) Druk op START en je training begint
- of
- 3.2) Volg de instructies op het onderste display en voer uw persoonlijke gegevens in. Druk na elke invoer op de ENTER-toets om de invoer te bevestigen en de volgende waarde in te kunnen voeren. Wanneer u alle waarden (leeftijd, gewicht, tijd en maximale weerstand) hebt ingevoerd, drukt u op START en uw training begint.
- 4) Met de - / + knoppen kan de weerstand tijdens de training worden gewijzigd. De weerstand verandert voor het hele profiel en de weergave verandert niet.

A) HILL- Program

The program simulates going up and down a hill. The resistance will increase and decrease automatically.

Follow the description:

- 1) Press the HILL button
 - 2) Press ENTER
 - 3.1) Press START and start your exercise,
- or
- 3.2) Follow the instruction in the lower window. It will ask for AGE, WEIGHT and TIME and the max resistance level. To confirm each value, press ENTER and press START to begin your exercise.
- 4) By pressing -/+ during exercise you can change the workload, but the graphic will stay the same.

B) FATBURN- Program

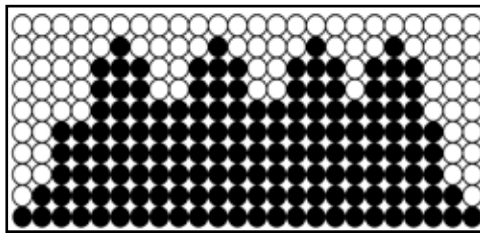
The program is designed to maximize the burning of fat.

Follow the description:

- 1) Press the FATBURN button
 - 2) Press ENTER
 - 3.1) Press START and start your exercise,
- or
- 3.2) Follow the instruction in the lower window. It will ask for AGE, WEIGHT and TIME and the max resistance level. To confirm each value, press ENTER and press START to begin your exercise.
- 4) By pressing -/+ during exercise you can change the workload, but the graphic will stay the same.

C) CARDIO- Programma

C) CARDIO- Program



Selecteer dit programma om uw uithoudingsvermogen te vergroten.

The program is designed to increase your Cardio vascular function.

Ga als volgt te werk:

Follow the description:

1) Druk op CARDIO

1) Press the CARDIO button

2) Druk op ENTER

2) Press ENTER

3.1) U drukt op START en uw training begint

3.1) Press START and start your exercise,

of

or

3.2) Volg de instructies op het onderste display en voer uw persoonlijke gegevens in. Druk na elke invoer op de ENTER-toets om de invoer te bevestigen en de volgende waarde in te kunnen voeren. Wanneer u alle waarden (leeftijd, gewicht, tijd en maximale weerstand) hebt ingevoerd, drukt u op START en uw training begint.

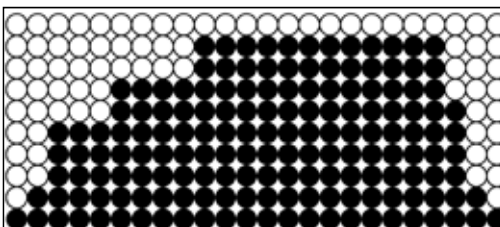
3.2) Follow the instruction in the lower window. It will ask for AGE, WEIGHT and TIME and the max resistance level. To confirm each value, press ENTER and press START to begin your exercise.

4) Met de - / + knoppen kan de weerstand tijdens de training worden gewijzigd. De weerstand verandert voor het hele profiel en de weergave verandert niet.

4) By pressing -/+ during exercise you can change the workload, but the graphic will stay the same.

D) STRENGTH- Programma

D) STRENGTH- Program



Dit programma bevordert de versterking van de onderste ledematen.

The program is designed to strengthen the lower extremities.

Ga als volgt te werk:

Follow the description:

1) Druk op STRENGtH

1) Press the STRENGtH button

2) Druk op ENTER

2) Press ENTER

3.1) U drukt op START en uw training begint

3.1) Press START and start your exercise,

of

or

3.2) Volg de instructies op het onderste display en voer uw persoonlijke gegevens in. Druk na elke invoer op de ENTER-toets om de invoer te bevestigen en de volgende waarde in te kunnen voeren. Wanneer u alle waarden (leeftijd, gewicht, tijd en maximale weerstand) hebt ingevoerd, drukt u op START en uw training begint.

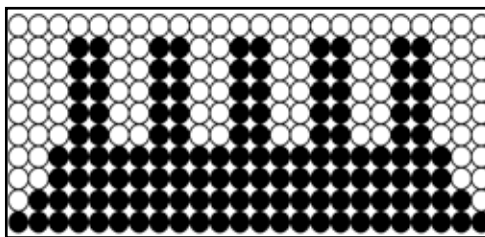
3.2) Follow the instruction in the lower window. It will ask for AGE, WEIGHT and TIME and the max resistance level. To confirm each value, press ENTER and press START to begin your exercise.

4) Met de - / + knoppen kan de weerstand tijdens de training worden gewijzigd. De weerstand verandert voor het hele profiel en de weergave verandert niet.

4) By pressing -/+ during exercise you can change the workload, but the graphic will stay the same.

E) INTERVALL- Programma

E) INTERVALL- Program



Het intervalprogramma is de optimale training om uw prestaties te verbeteren. Het bestaat uit een afwisseling van pieken en dalen.

Ga als volgt te werk:

1) Druk op INTERVAL

2) Druk op ENTER

3.1) U drukt op START en uw training begint

of

3.2) Volg de instructies op het onderste display en voer uw persoonlijke gegevens in. Druk na elke invoer op de ENTER-toets om de invoer te bevestigen en de volgende waarde in te kunnen voeren. Wanneer u alle waarden (leeftijd, gewicht, tijd en maximale weerstand) hebt ingevoerd, drukt u op START en uw training begint.

4) Met de - / + knoppen kan de weerstand tijdens de training worden gewijzigd. De weerstand verandert voor het hele profiel en de weergave verandert niet.

F) CUSTOMIZE- Programma

Om een individueel programma te maken en uw programma een individuele naam te geven. Doe het volgende.

1) Druk op AANPASSEN.

2) Druk op ENTER

3) U kunt nu de - / + knoppen gebruiken om letters te selecteren en uw programma een naam te geven. Druk na elke letter op de ENTER-toets. Wanneer de naam volledig is ingevoerd, drukt u op de STOP-knop en wordt de naam opgeslagen.

Volg de verdere instructies en voer uw persoonlijke gegevens (leeftijd, gewicht en tijd) in. Druk na elke invoer op de ENTER-toets om de invoer te bevestigen en de volgende waarde in te kunnen voeren. Na het invoeren en bevestigen van het MAX-niveau knippert de eerste balk. Voer een waarde in met de - / + - knoppen en bevestig met de ENTER-knop. Doe hetzelfde met de volgende balken. Druk na de laatste balk op ENTER en het profiel wordt opgeslagen. „Nieuw programma is opgeslagen“ verschijnt in het onderste display. U kunt nu het profiel wijzigen of de training starten door op de STOP-knop te drukken en vervolgens op de START-knop te drukken.

U kunt de knoppen - / + gebruiken om de weerstand van de huidige balk tijdens de training te wijzigen. Wanneer de volgende balk wordt geactiveerd, springt de weerstand terug naar de vooraf ingestelde weerstand

The program takes you through high levels of intensity followed by periods of low intensity.

Follow the description:

1) Press the INTERVALL button

2) Press ENTER

3.1) Press START and start your exercise,

or

3.2) Follow the instruction in the lower window. It will ask for AGE, WEIGHT and TIME and the max resistance level. To confirm each value, press ENTER and press START to begin your exercise.

4) By pressing -/+ during exercise you can change the workload, but the graphic will stay the same.

F) CUSTOMIZE- Program

The custom program allows you to build and save a custom program. You can build your own custom program by following the instructions below.

1) Press the Custom key.

2) Then press the Enter key to begin programming.

3) You can change the already existing name by pressing -/+ or you may press the STOP key to keep the name and continue to the next step. or press ENTER to activate the next letter. When you have finished entering the name press the STOP key to save the name and continue to the next step.

Follow the instruction in the lower window.. It will ask for AGE, WEIGHT and TIME. To confirm each value, press ENTER. After you set the TIME value, the MAX Level is requested. This is the peak exertion level you will experience during the program. Adjust the level and then press enter. Now the first column will be blinking and you are asked to adjust the level for the first segment of the workout. When you finish adjusting the first segment, or if you don't want to change, then press enter to continue to the next segment. Repeat the same process as the last segment then press enter. Continue this process until all 24 segments have been set. The message window will then tell you to press enter to save the program. After saving the program, you will have the option to Start or modify the program. Pressing Stop will exit to the start up screen. If you want to increase or decrease the workload at any time during the program press the Up or Down key. This will only affect the workload for the present position in the profile. When the profile changes to the next column it

G) FITNESS -Test

De test is een submaximale test. De testduur ligt tussen 6 en 15 minuten, afhankelijk van de prestaties. De test is voltooid als je 85% van je maximum hebt. De bovenste pulslimiet hebben bereikt. Het resultaat is de maximale VO₂-waarde. Deze waarde geeft aan hoeveel zuurstof u gebruikt om een gedefinieerde prestatie te bereiken. Het is belangrijk dat u altijd op 50 tpm trapt. De weerstand wordt automatisch aangepast.

Ga als volgt te werk:

- 1) Druk op FIT-test
- 2) Druk op ENTER
- 3) Volg de instructies op het onderste display en voer uw persoonlijke gegevens in. Druk na elke invoer op de ENTER-toets om de invoer te bevestigen en om de volgende in te voeren, het gewicht.
- 4) Druk op START en uw test begint.

Tijdens de test:

Hartslagoverdracht moet plaatsvinden voordat de test begint. De test kan alleen verstandig worden uitgevoerd met een borstband.

Tijdens de test moet u trappen met 50 RPM, als u het bereik van 48-52 rpm verlaat, hoort u een pieptoon.

De volgende waarden worden tijdens de test weergegeven:

- a) Werk in KGM
- b) Vermogen in watt (1 watt komt overeen met ca. 6.11829 kgm / min)
- c) Hartslag, TGT is de maximale hartslag die moet worden bereikt
- d) Verstreken tijd tot nu toe

G) FITNESS-Test

The fitness test is a sub-maximal test that uses predetermined, fixed work levels that are based on your heart rate readings as the test progresses. The test will take anywhere between 6 to 15 minutes to complete, depending on your level of fitness. The test ends when your heart rate reaches 85% of your maximum heart rate. The test will ask you to maintain a pedal speed of 50rpm and will automatically make adjustments to the work load. At the end of the test a VO₂max score will be given. VO₂max stands for Volume of Oxygen uptake which is a measurement of how much oxygen you need to perform a known amount of work.

Follow the instruction below:

- 1) Press the Fit-test button
- 2) Press enter.
- 3) The message window will ask you to enter your Age and weight. You may adjust the age setting, using the +/- keys then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen. do the same for your bodyweight.
- 4) Now press Start to begin the test.

During the test:

The console must be receiving a steady heart rate for the test to begin. You may use a heart rate chest strap transmitter.

You must maintain a steady 50 RPM pedal speed. If your pedal speed drops below 48 RPM or goes above 52 RPM the console will emit a steady beeping sound until you are within this range.

The message window will always display your pedal speed on the right side to help you maintain 50RPM.

The data shown during the test is:

- a. Work in KGM
- b. Work in Watts (1 watt is equal to 6.11829727787 kg-m/min.)
- c. HR is your actual heart rate; TGT is the target heart rate to reach to end the test.
- d. Time is the total elapsed time of the test.

VO2 Ergebnistabelle für Männer
VO2 chart max for males

	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
	Alter Age	Alter Age	Alter Age	Alter Age	Alter Age	Alter Age
Exzellent Excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
Gut/good	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
überdurchschnittlich above average	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
durchschnittlich/ average	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
unterdurchschnittlich below average	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
schlecht/poor	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
sehr schlecht very poor	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2 Ergebnistabelle für Frauen
VO2 chart max for males

	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
	Alter Age	Alter Age	Alter Age	Alter Age	Alter Age	Alter Age
Exzellent/Excellent	56	52	45	40	37	32
Gut/good	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
überdurchschnittlich above average	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
durchschnittlich/ average	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
unterdurchschnittlich below average	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
schlecht/poor	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
sehr schlecht/very poor	<28	<26	<22	<20	<18	<17

H) HRC-Opleiding

- 1) Druk op HRC
- 2) Druk op ENTER
- 3) Volg de instructies op het onderste display en voer uw persoonlijke gegevens in. Nadat u uw leeftijd hebt ingevoerd met de knoppen / +, drukt u op ENTER.
- 4) Voer uw gewicht in met de - / + knoppen en druk op ENTER.
- 5) Bepaal uw trainingstijd met de / + knoppen en druk op ENTER.
- 6) Wijzig indien nodig uw hartslag waarmee u tijdens de training wilt trainen en druk op ENTER.
- 7) Druk op de START-knop
- 8) Om de weergave tijdens uw training te wijzigen, drukt u op de DISPLAY-knop.
- 9) Wanneer de ingestelde trainingstijd is afgelopen, drukt u op START om de training te herhalen of op STOP om deze te beëindigen.

J) WATT- Programmma

In het WATT-programma wordt de weerstand automatisch aangepast aan je cadans, zodat je altijd met de ingevoerde waarde traint.

Ga als volgt te werk:

- 1) Druk op WATT
- 2) Druk op ENTER
- 3.1) U drukt op START en uw training begint
- of
- 3.2) Volg de instructies op het onderste display en voer uw persoonlijke gegevens in. Druk na elke invoer op de ENTER-toets om de invoer te bevestigen en de volgende waarde in te voeren. Wanneer u alle waarden (leeftijd, gewicht, tijd, beoogde wattwaarde) hebt ingevoerd, drukt u op START en begint uw training.
- 4) Met de - / + knoppen kan het wattage tijdens de training worden gewijzigd.

H) HRC Training

- 1) To start the HRC program press the HRC key
- 2) Press ENTER and follow the directions in the message window.
- 3) The message window will ask you to enter your Age. You may enter your Age, using the /+- keys then press the ENTER key to accept the new number and proceed on to the next screen.
- 4) You are now asked to enter your Weight. You may adjust the Weight number using the -/+ keys, then press ENTER to continue.
- 5) Next is Time. You may adjust the Time and press enter to continue.
- 6) Now you are asked to adjust the Heart rate Level. This is the heart rate level you will experience during the program. Adjust the level and then press ENTER.
- 7) Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the START key.
8. During the HRC program you will be able to scroll through the data in the message window by pressing the Scan key.
9. When the program ends you may press Start to begin the same program again or Stop to exit.

J) WATT- Progammm

Watts program is a controllable constant power program. To start the Watt program follow the instructions below.

- 1) Press the Watts key
- 2) Press ENTER.
- 3.1) Press START and you can start the exercise with the already set values
- or
- 3.2) Follow the instruction in the message window. Enter the data for Age, weight, time and target watts. To confirm each value, press ENTER and press START to begin your exercise.
- 4) If you want to increase or decrease the workload at any time during the program press the -/+ key. This will allow you to change your target Watts at any time during the program.

6. Training manual

Trainen met de ergometer is een ideale bewegingstraining om belangrijke spiergroepen en het cardiovasculaire systeem te versterken.

Algemene informatie over training

- Train nooit direct na een maaltijd.
- Train indien mogelijk op een pulsgerichte manier.
- Warm uw spieren op voordat u begint met trainen met los- of rekoefeningen.
- Verlaag aan het einde van de training de snelheid. Beëindig de training nooit abrupt!

•

6.1 Training frequentie

Om de fysieke conditie op de lange termijn te verbeteren en om de conditie te verbeteren, raden we aan om minstens drie keer per week te sporten. Dit is de gemiddelde trainingsfrequentie voor een volwassene om voorwaardelijk succes of verhoogde vetverbranding op de lange termijn te bereiken. Met toenemende fitness kun je ook dagelijks sporten. Regelmatig trainen is bijzonder belangrijk.

6.2 Training intensiteit

Bouw je training zorgvuldig op. De trainingsintensiteit moet langzaam worden verhoogd, zodat er geen tekenen van vermoeidheid zijn in de spieren en het bewegingsapparaat.

Aantal omwentelingen (RPM)

In de zin van gerichte duurtraining wordt over het algemeen aanbevolen om een lage trapweerstand te kiezen en te trainen met een hoger aantal omwentelingen (RPM - omwentelingen per minuut). Zorg ervoor dat het aantal omwentelingen ongeveer 50-60 RPM is.

6.3 Pulsgerichte training

Het wordt aanbevolen om een „aerobisch trainingsgebied“ te kiezen voor uw individuele hartslagzone.

Prestatieverhogingen in het uithoudingsgebied worden voornamelijk bereikt door lange trainingssessies in het aerobe gebied.

Neem deze zone uit het doelpulsdiagram of gebruik de pulsprogramma's als richtlijn. U moet ten minste 80% van uw trainingstijd in dit aerobe gebied voltooien (tot 75% van uw maximale hartslag).

In de resterende 20% van de tijd kunt u stresspieken toevoegen om uw aerobe drempel te verhogen. Vanwege het succes van de training kunt u later met dezelfde pols hogere prestaties behalen, wat een verbetering van de vorm betekent.

Als je al ervaring hebt met pulsgestuurde training, kun je de gewenste pulszone aanpassen aan je speciale trainingsplan of fitnessniveau.

6. Training manual

Training with the ergometer is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orient training to pulse rate.
- Do muscle warm-ups before starting training by loosening or stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.

6.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

6.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

RPM

In terms of objective endurance training it is recommended in principle to select a lower step resistance and to train at a higher rpm (revolutions per minute). Ensure that the rpm is higher than 80 RPM but does not exceed 100.

6.3 Heartrate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.

Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse).

In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape.

If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Noot:

Omdat er „hoge en lage pols“ mensen zijn, kunnen de individuele optimale pulszones (aerobe zone, anaërobe zone) in individuele gevallen verschillen van die van het algemene publiek (doelpulsdiagram).

In deze gevallen moet de training gebaseerd zijn op individuele ervaring. Als beginners dit fenomeen tegenkomen, moet een arts vóór de training worden geraadpleegd om de geschiktheid voor de training te controleren.

6.4 Training controle

Pulsgestuurde training, die is gebaseerd op de individuele maximale puls, is het meest zinvol, zowel medisch als in termen van trainingsfysiologie.

Deze regel is van toepassing op zowel beginners, ambitieuze recreatieve sporters als professionals. Afhankelijk van het trainingsdoel en het prestatieniveau, wordt de training uitgevoerd met een bepaalde intensiteit van de individuele maximale puls (uitgedrukt in procentpunten).

Om cardiovasculaire training effectief te ontwerpen volgens sportmedische criteria, raden we een trainingspuls aan van 70% - 85% van de maximale pols. Let op het volgende doelhartslagdiagram.

Meet uw polsslag op de volgende tijden:

1. Voor de training = hartslag in rust
 2. 10 minuten na het begin van de training = training / trainingspuls
 3. Een minuut na de training = herstelpuls
- Tijdens de eerste paar weken is het raadzaam om met een hartslag te oefenen aan de ondergrens van de trainingspulszone (ongeveer 70%) of lager.
 - Intensief gedurende de volgende 2-4 maanden, de training stap voor stap intensiveren totdat u het bovenste uiteinde van de trainingspulszone bereikt (ongeveer 85%), maar zonder uzelf te overweldigen.
 - Strooi losse eenheden in uw trainingsprogramma in het lagere aerobe gebied, zelfs als u goed traint, zodat u voldoende regeneert. „Goede“ training betekent altijd intelligente training, inclusief regeneratie op het juiste moment. Anders zal er overtraining optreden, waardoor uw vorm verslechtert.
 - Elke stressvolle trainingssessie in het bovenste polsbereik van individuele prestaties moet altijd worden gevolgd door een regeneratieve trainingssessie in het onderste polsbereik (tot 75% van de maximale pols).

Note:

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).

In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

6.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
 2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
 3. One minute after training = recovery pulse
- During the first weeks, it is recommended that training be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
 - During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
 - If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program. so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.
 - Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Als de toestand is verbeterd, is een grotere trainingsintensiteit nodig zodat de polsslag de „trainingszone“ bereikt, d.w.z. het organisme is nu efficiënter. U kunt het resultaat van een verbeterde conditie herkennen aan een verbeterde fitheid (F1 - F6).

Berekening van de training / oefenpuls:

220 slagen per minuut min leeftijd = persoonlijk, max. Hartslag (100%).

Training puls

Ondergrens: $(220 - \text{Alter}) \times 0,70$

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

6.5 Trainingstijd

Elke trainingssessie moet idealiter bestaan uit een opwarmfase, een trainingsfase en een koelfase om blessures te voorkomen.

Opwarmen:

5 tot 10 minuten langzaam fietsen.

Training:

15 tot 40 minuten intensieve maar niet overweldigende training met het bovenstaande Intensiteit.

Koel:

5 tot 10 minuten langzaam fietsen, gevolgd door gymnastiek of stretchen om de spieren los te maken.

Stop onmiddellijk met trainen als u zich ongemakkelijk voelt of tekenen van overbelasting vertoont optreden.

Verandering in metabole activiteit tijdens training:

- In de eerste 10 minuten van het uithoudingsvermogen gebruikt ons lichaam de suikerglycogeen die zich in de spieren heeft afgezet.
- Na ongeveer 10 minuten wordt ook vet verbrand.
- Het vetmetabolisme wordt na 30-40 minuten geactiveerd, waarna lichaamsvet de belangrijkste energiebron is.

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate to reach the „training zone“; that is, the organism is capable of higher performance. You will recognize the result of improved condition in a higher fitness score (F1 - F6).

Calculation of the training / working pulse:

220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse

Lower limit: $(220 - \text{age}) \times 0.70$

Upper limit: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

6.5 Trainings duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:

5 to 10 minutes slow cycling.

Training:

15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

Cool-down:

5 to 10 minutes of slow cycling, followed by calisthenics or stretching, in order to loosen up the muscles.

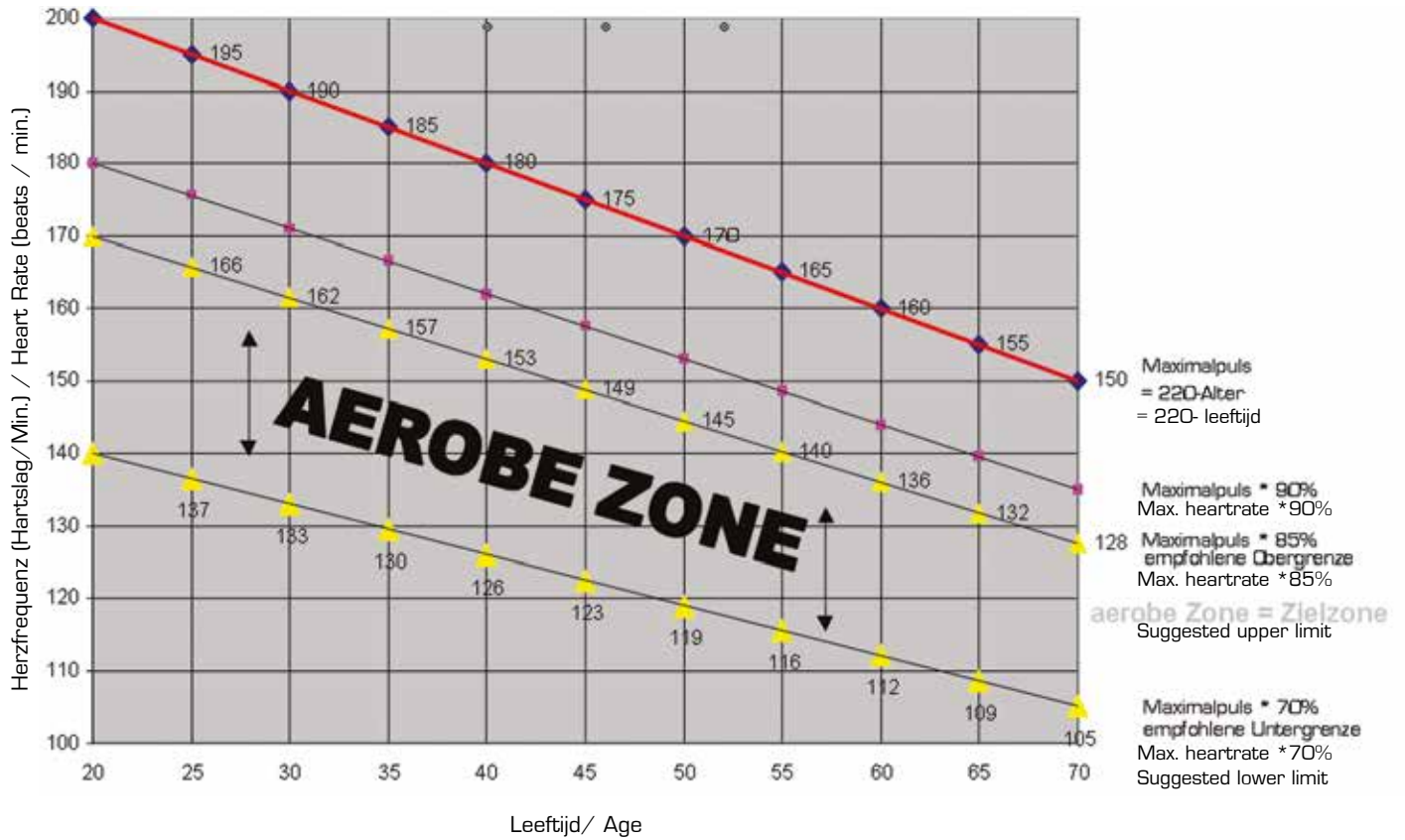
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

Alterations of metabolic activity during training:

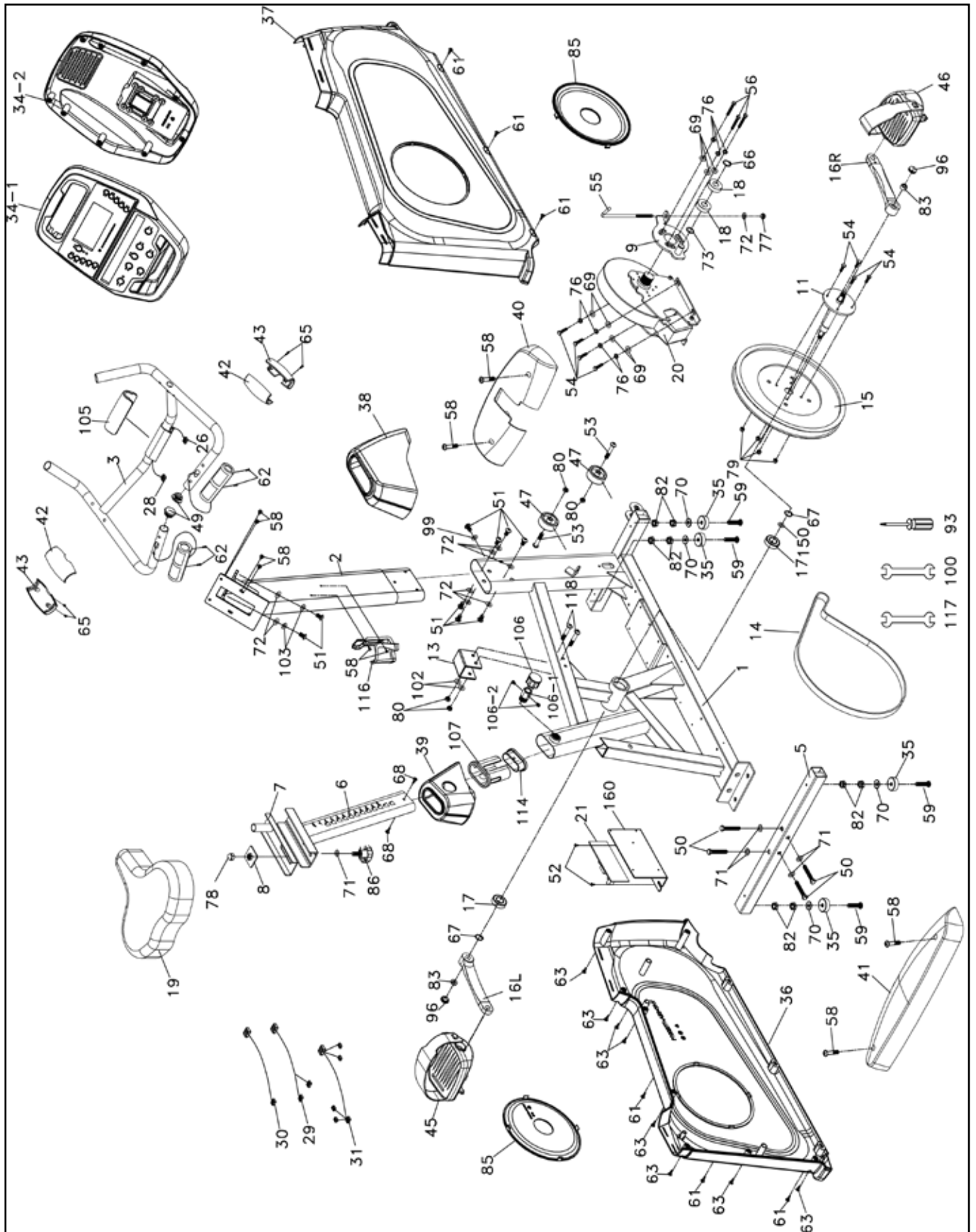
- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy

Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram

(Hartslag/leeftijd) / (Heart Rate / Age)



7. Explodeerde / Explosionsdrawing



8. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3571 -1	Hauptrahmen	Mainframe		1
-2	Lenkerstützrohr	Handlebarpost		1
-3	Lenker	Handlebar		1
-4	Wird nicht benötigt	No needed		0
-5	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-6	Sattelstützrohr	Seat post		1
-7	Sattelschlitten	Saddle slider		1
-8	Sattelschlitten Fixierungsplatte	Saddle slider fixation plate		1
-9	Riemenspanner	Idler bracket		1
-10	Wird nicht benötigt	No needed		0
-11	Tretkurbelachse	Axle		1
-12	Wird nicht benötigt	No needed		0
-13	Platte zur Gehäusebefestigung	Backing plate		1
-14*	Riemen	Belt		1
-15	Antriebsrad	Drive pulley		1
-16L	Kurbel, links	Crank, left side		1
-16R	Kurbel, rechts	Cranks, right side		1
-17*	Kugellager	Ballbearing	6004	2
-18	Kugellager	Ballbearing	6203	2
-19*	Sattel	Seat		1
-20	Generator- Bremseinheit	Generator		1
-21	Platine	PCB		1
-22	Wird nicht benötigt	No needed		0
-23	Wird nicht benötigt	No needed		0
-24	Wird nicht benötigt	No needed		0
-25	Wird nicht benötigt	No needed		0
-26	Handpuls kabel, weiß	Handpuls kabel, white	800mm	1
-27	Wird nicht benötigt	No needed		0
-28	Handpuls kabel, rot	Handpuls kabel, red	800mm	1
-29	Datenkabel	Computercable	1900mm	1
-30	Kabel für Generator	Cable for Generator	500mm	1
-31	Generatorkabel	Generator harness	800mm	1
-32-33	Wird nicht benötigt	No needed		0
-34	Computer	Computer		1
-35	Gummieinlage für Standfuß	Rubberpad for stabilizer		4
-36	Gehäuse, links	Left housing		1
-37	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-38	Abdeckung Lenkerstützrohr	Handlebarpost cover		1
-39	Abdeckung Sattelstützrohr	Seatpost cover		1
-40	Abdeckung Standfuß, vorne	Cover for front stabilizer		1
-41	Abdeckung Standfuß, hinten	Cover for rear stabilizer		1
-42	Halteschale, Oberseite	Handgrip, top cap		2
-43	Halteschale, Unterseite	Handgrip, bottom cap		2
-44	Wird nicht benötigt	No needed		0
-45	Pedal, links	Pedal, left side		1
-46	Pedal, rechts	Pedal, right side		1
-47	Transportrolle	Transportation wheel		2
-48	Wird nicht benötigt	No needed		0
-49	Kunststoffkappe	Plastic cap	Ø25,4mm	2
-50	Sechskantschraube	Hex head screw	3/8"x2-1/4"	4
-51	Sechskantschraube	Hexhead screw	5/16"x5/8"	9
-52	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST5x19	2
-53	Innensechskantschraube	Allen screw	5/16"x1-3/4"	2
-54	Sechskantschraube	Hexhead screw	1/4"x3/4"	8
-55	J-Gewindestange	J-bolt	M8x190	1
-56	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M6x15	3
-57	Wird nicht benötigt	No needed		0
-58	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x12	10
-59	Innensechskantschraube	Allen screw	3/8"x2"	4
-60	Wird nicht benötigt	No needed		0
-61	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST5x16	6
-62	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST3x20	4
-63	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST3.5x16	8
-64	Wird nicht benötigt	No needed		0
-65	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST3x10	4
-66	C-Ring	C-ring	Ø17	1
-67	C-Ring	C-ring	Ø20	2
-68	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST4x12	2
-69	Unterlegscheibe	Washer	Ø1/4"x13x1	7
-70	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"x19x1.5	4
-71	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"x25x2	5
-72	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"x18x1.5	9

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-73	Unterlegscheibe	Washer	Ø17x23.5mm	1
-74-75	Wird nicht benötigt	No needed		0
-76	Federring	Split washer	Ø1/4"	7
-77	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-78	Hutmutter	Cap nut	3/8"	1
-79	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	1/4"	4
-80	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	5/16"	4
-81	Wird nicht benötigt	No needed		0
-82	Mutter	Nut	3/8"	8
-83	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-84	Wird nicht benötigt	No needed		0
-85	Abdeckung	Round disc		2
-86	Griffschraube	Star screw		1
-87-92	Wird nicht benötigt	No needed		0
-93	Schraubendreher	Screw driver		1
-94-95	Wird nicht benötigt	No needed		0
-96	Kurbelabdeckung	Crank cover		2
-97	Wird nicht benötigt	No needed		0
-98	Wird nicht benötigt	No needed		0
-99	Unterlegscheibe, gebogen	Curved washer	Ø5/16"x19x1.5	1
-100	Gabelschlüssel	Wrench	12/14mm	1
-101	Wird nicht benötigt	No needed		0
-102	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16x16x1	2
-103	Federring	Split wahser	Ø5/16"	2
-104	Wird nicht benötigt	No needed		0
-105	Lenkerabdeckung	Handlebar cover		1
-106	Griffschraube	Adjustment knob		1
-106-1	Griffmutter	Grip nut	M16	1
-106-2	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x5	2
-107	Kunststoffführung	Sleeve		1
-108-113	Wird nicht benötigt	No needed		0
-114	Führung 2	Sleeve 2		1
-115	Wird nicht benötigt	No needed		0
-116	Flaschenhalter	Bottle holder		1
-117	Gabelschlüssel	Wrench	13/15	1
-118	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"x2-1/4"	2
-119-149	Wird nicht benötigt	No needed		0
-150	Gummi pad	Rubber pad		1
-151-159	Wird nicht benötigt	No needed		0
-160	Platte	Fixing plate		1

De onderdeelnummers gemarkeerd met * zijn slijtageonderdelen die onderhevig zijn aan natuurlijke slijtage en mogelijk moeten worden vervangen na een lange periode van intensief gebruik.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Finnlo Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

S E R V I C E - H O T L I N E

For service see this website: <https://www.nrgfitness.nl/service/>