

HAMMER

Nederlandstalige handleiding
RACER S

ART.NR. / ITEM NO. 4864
ID: 01122020



Inhoud

Nederlandstalige handleiding	1
Veiligheidsinstructies	3
BELANGRIJK!	3
Om letsel en/of ongevallen te voorkomen, lees deze eenvoudige regels en volg ze op:	3
Algemeen	4
2.1 Verpakking	4
2.2 Afvalverwijdering	4
Montage	5
Inhoud van de verpakking	5
Montagestappen	5
Stap 1	5
Stap 2	6
Stap 3	7
Stap 4	8
Stap 5	9
Stap 6 / 7	10
Stap 8 / 9	10
Hoe de zadelpositie aan te passen	11
Stuurverstelling:	11
Hoogteverstelling:	11
Onderhoud	12
Computer	12
5.1 Computertoetsen	13
5.2 Computerfuncties:	13
5.2.1 Opmerkingen over de afzonderlijke functies:	13
5.3 Computer gebruik	14
Trainingshandleiding	16
6.1 Trainingsfrequentie	16
6.2 Trainingsintensiteit	16
6.3 Hartslag georiënteerde training	16
6.4 Controle van de training	17
Berekening van de trainings-/hartslag:	18
Explosietekening	19
Onderdelen	21

Veiligheidsinstructies

BELANGRIJK!

- De Ergometer is geproduceerd volgens DIN EN 957-1/10 klasse.
- Max. gebruikersgewicht is 150 kg.
- De Ergometer mag alleen worden gebruikt voor het doel waarvoor hij is bestemd.
- Elk ander gebruik van het artikel is verboden en kan gevaarlijk zijn. De importeur kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade of letsel veroorzaakt door oneigenlijk gebruik van de uitrusting.
- De Racer S is geproduceerd volgens de meest recente veiligheidsnormen.

Om letsel en/of ongevallen te voorkomen, lees deze eenvoudige regels en volg ze op:

1. Laat kinderen niet op of in de buurt van het apparaat spelen.
2. Controleer regelmatig of alle schroeven, moeren, handgrepen en pedalen goed vastzitten.
3. Vervang onmiddellijk alle defecte onderdelen en gebruik het toestel niet tot het gerepareerd is. Let op eventuele materiaal vermoeidheid.
4. Vermijd hoge temperaturen, vocht en opspattend water.
5. Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voor het opstarten van de apparatuur.
6. De apparatuur vereist voldoende vrije ruimte in alle richtingen (ten minste 1,5 m).
7. Stel de apparatuur op een stevige en vlakke ondergrond op.
8. Train niet onmiddellijk voor of na de maaltijd.
9. Laat u, voordat u met enige fitnessstraining begint, onderzoeken door een arts.
10. Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen worden gegarandeerd als u regelmatig de aan slijtage onderhevige onderdelen inspecteert. Deze zijn aangeduid met een * in de onderdelenlijst. Hendels en andere verstelmechanismen van het apparaat mogen de bewegingsvrijheid tijdens de training niet belemmeren.
11. Trainingsapparatuur mag nooit als speelgoed worden gebruikt.
12. Stap niet op de behuizing, maar alleen op de die voor dit doel zijn aangebracht.
13. Draag geen losse kleding; draag geschikte trainingskleding, zoals bijvoorbeeld een trainingspak.
14. Draag schoenen en train nooit op blote voeten.
15. Zorg ervoor dat andere personen zich niet in de buurt van de hometrainer zijn, omdat andere personen gewond kunnen raken door de bewegende delen.
16. Het is niet toegestaan het apparaat te plaatsen in ruimtes met een hoge vochtigheid (badkamer) of op het balkon.

Algemeen

Deze trainingsuitrusting is voor thuisgebruik. De uitrusting voldoet aan de eisen van DIN EN 957-1/10 klasse H. De CE-markering verwijst naar de EU-richtlijnen 20047108/EEC en 2014/35/EU. Schade aan de gezondheid kan niet worden uitgesloten als deze apparatuur niet volgens de voorschriften wordt gebruikt (bijv. overmatige training, verkeerde instellingen, etc.).

Voordat u met de training begint, dient u een volledig lichamelijk onderzoek door uw arts te laten uitvoeren, om eventuele gezondheidsrisico's uit te sluiten.

2.1 Verpakking

Milieuvriendelijke en recycleerbare materialen:

- Buitenverpakking van karton
- Vormdelen van schuimstof CFS-vrij polystyrol (PS)
- Vellen en zakken van polyethyleen (PE)
- Verpakkingsbanden van polypropyleen (PP)

2.2 Afvalverwijdering



Bewaar de verpakking voor in geval van reparaties / garantiegevallen. Het apparaat mag niet met het huisvuil worden meegegeven!

Montage

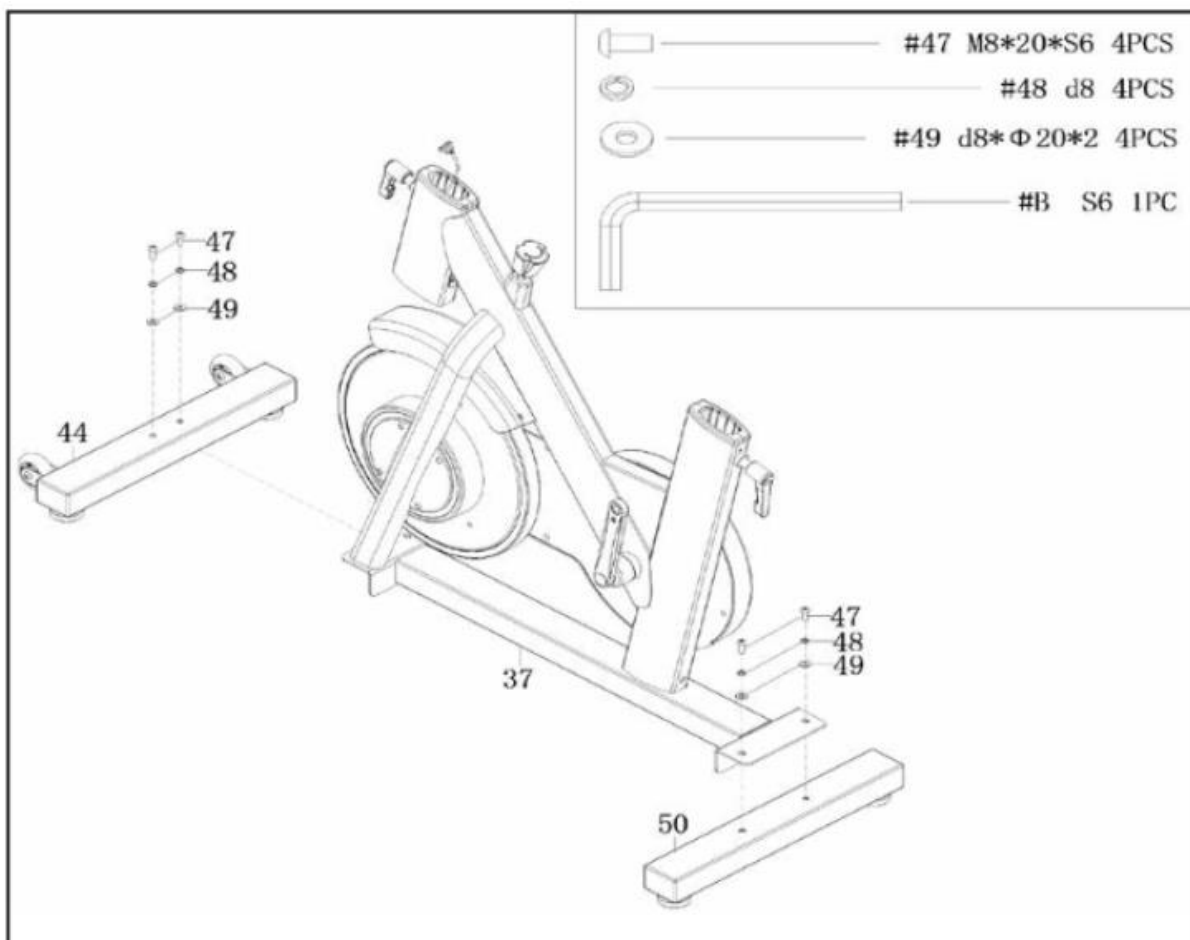
Om de montage van het artikel voor u zo gemakkelijk mogelijk te maken, hebben wij de belangrijkste onderdelen voorgemonteerd. Voordat u het apparaat in elkaar zet, dient u deze instructies aandachtig door te nemen en ga dan stap voor stap verder zoals beschreven

Inhoud van de verpakking

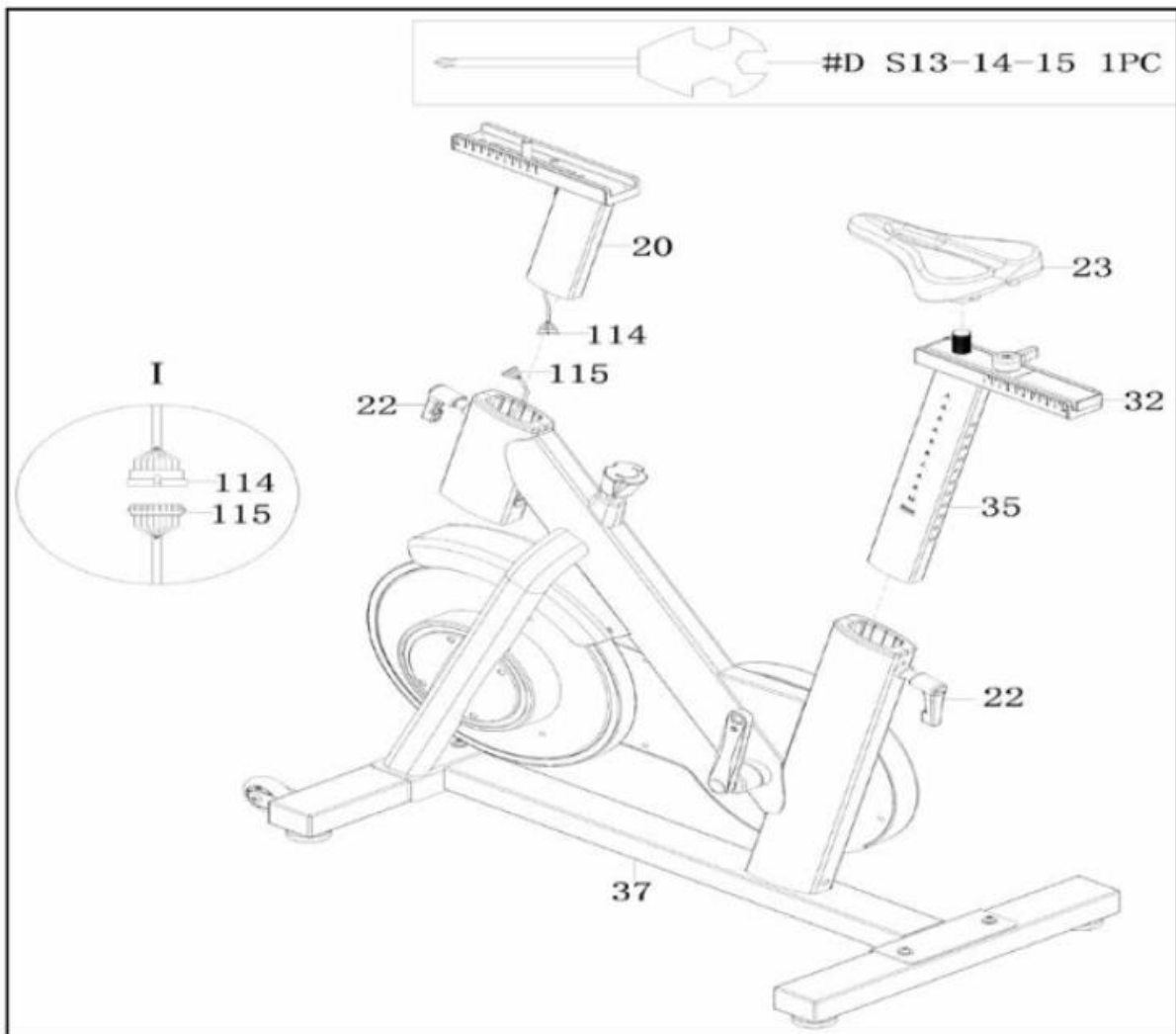
- Pak alle losse onderdelen uit en leg ze naast elkaar op de vloer.
- Plaats het hoofdframe op een onderlegger die de vloer beschermt, omdat het zonder de gemonteerde basisvoeten uw vloer beschadigen/krassen. De onderlegger moet vlak en niet te dik zijn, zodat het frame een stabiele stand heeft.
- Zorg ervoor dat u voldoende bewegingsruimte heeft bewegingsruimte (ten minste 1,5 m) aan alle kanten tijdens montage.

Montage

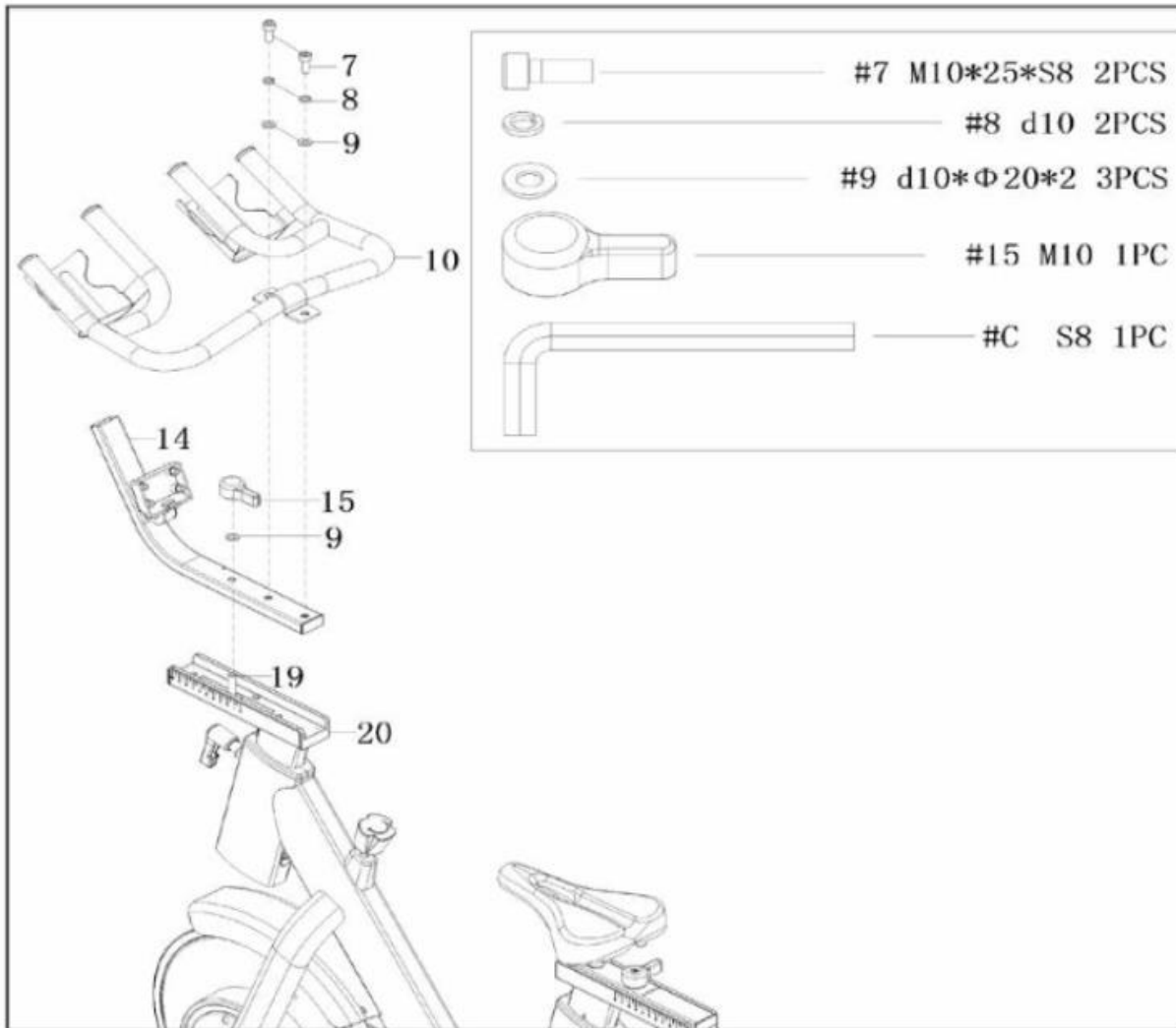
Stap 1



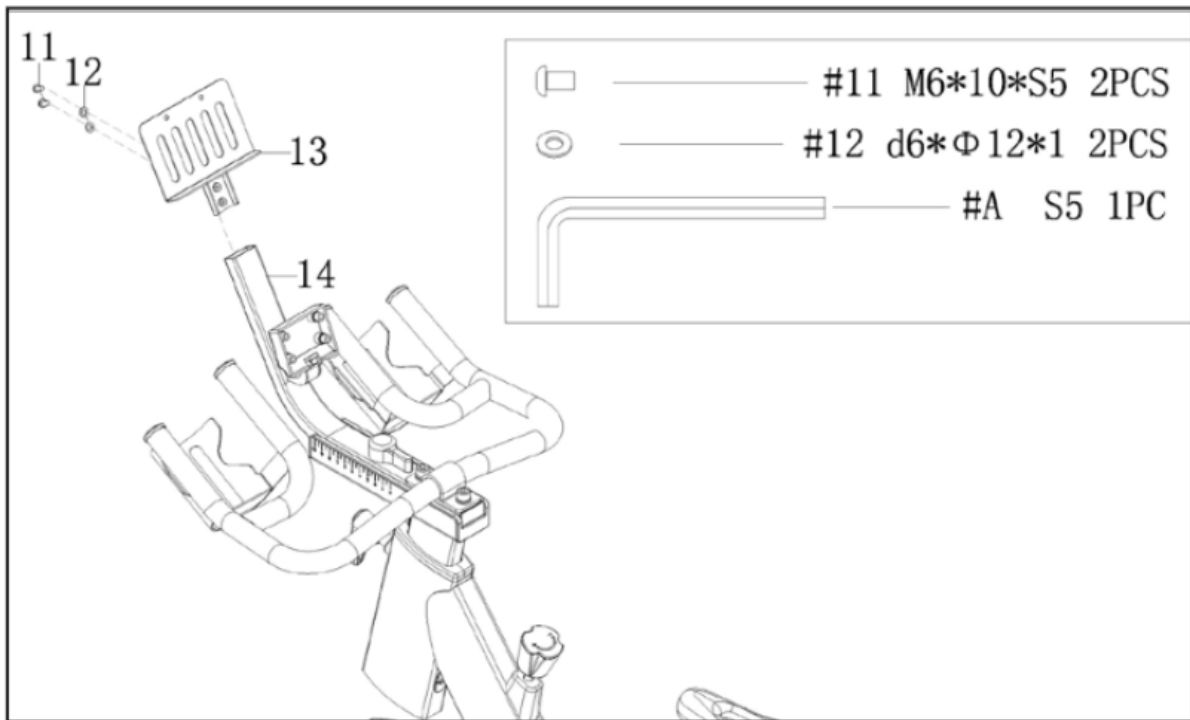
Stap 2



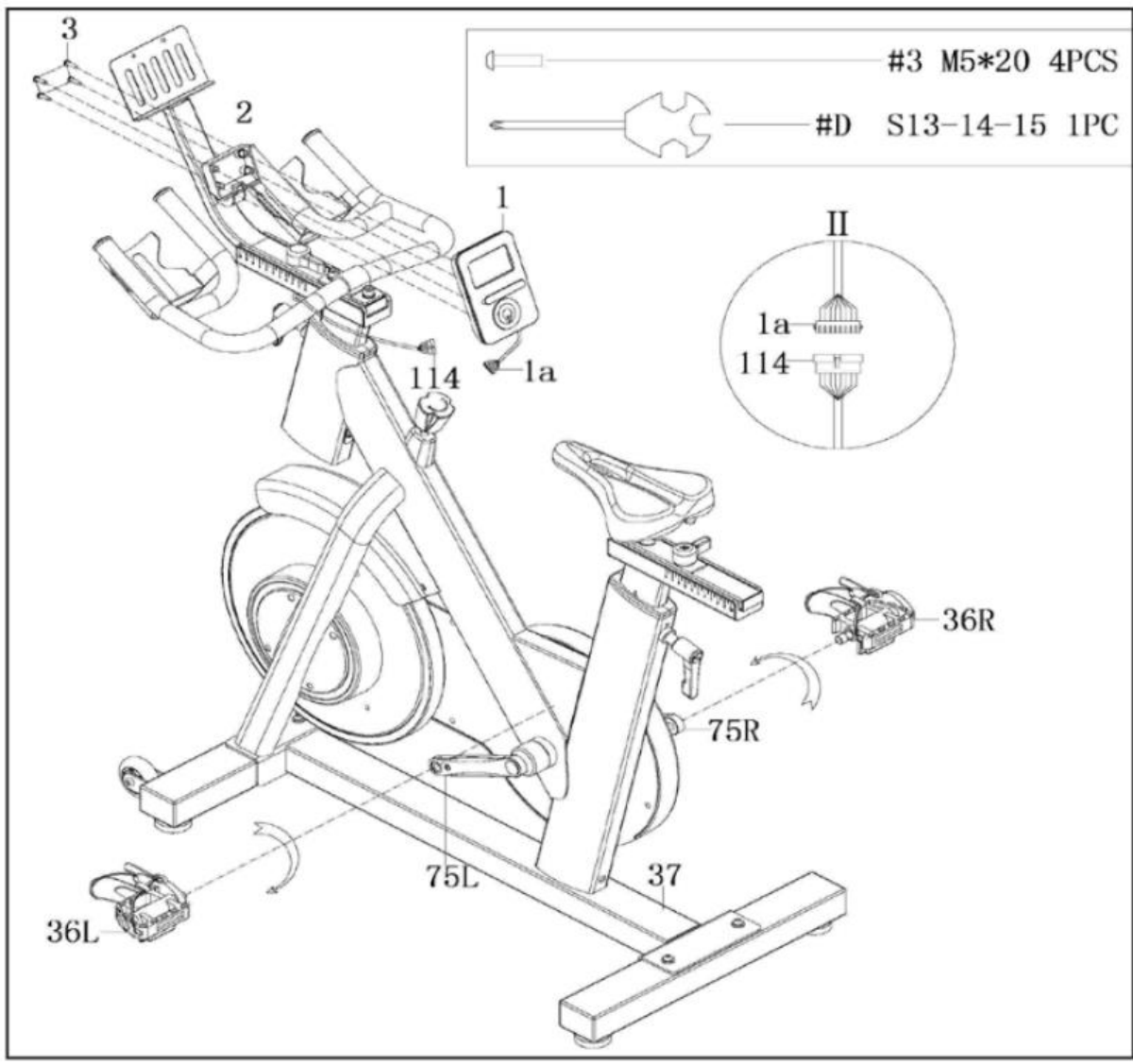
Stap 3



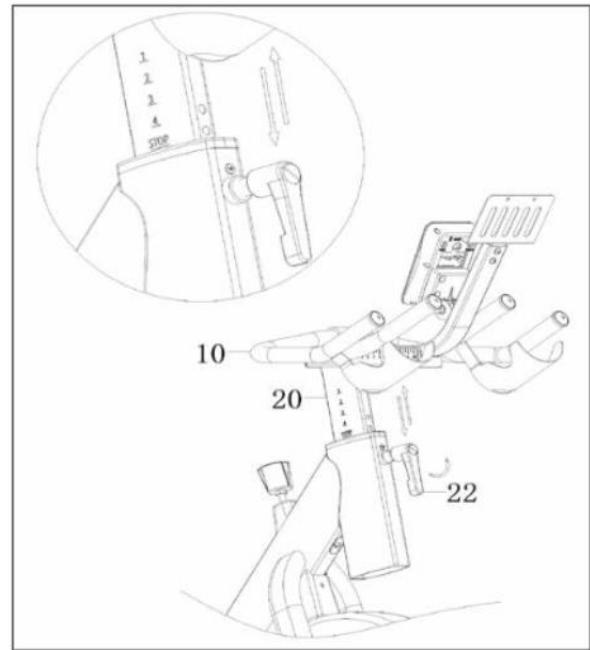
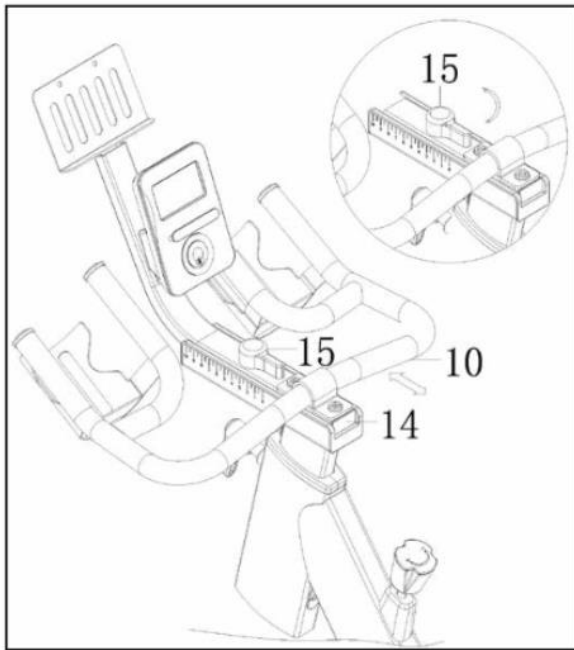
Stap 4



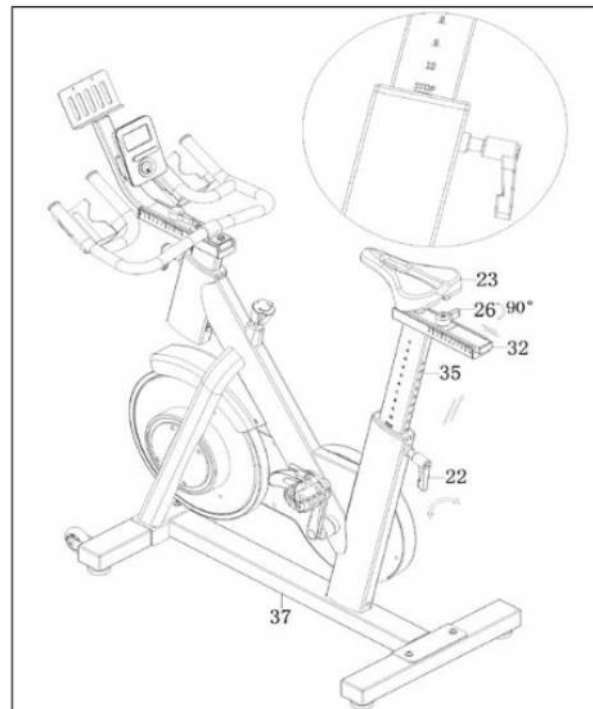
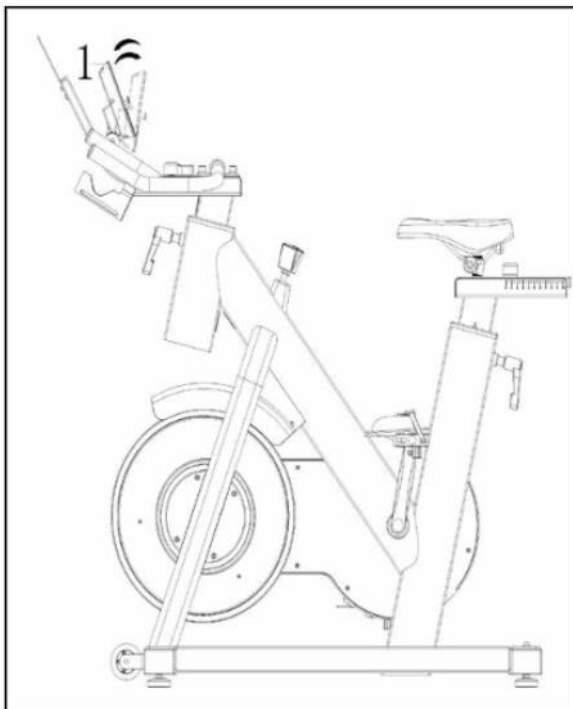
Stap 5



Stap 6 / 7



Stap 8 / 9



Hoe de zadelpositie aan te passen

Hoogte van het zadel: Het belangrijkste is de juiste hoogte van het zadel. Bevestig het zadel op een zodanige hoogte, dat beide tenen de grond kunnen raken.

Het zadel mag alleen worden uitgetrokken tot de maximale positie zoals aangegeven

Horizontale zadelfverstelling: Pas eerst de hoogte van het zadel aan. Maak de stergrip los en beweeg de zadelschuif naar voren of naar achteren. Stel het zo af, dat wanneer de pedalen in de middenstand staan, uw knie een hoek van 90 graden maakt.

Zadel helling afstellen: Open de 2 moeren onder het zadel, tot het zadel gedraaid kan worden. Duw of trek aan het zadel tot u comfortabel zit. Draai beide moeren vast.

Stuurverstelling:

Na het losdraaien van de verstelknop kan de horizontale en verticale positie van het stuur worden aangepast om de meest comfortabele zitpositie te verkrijgen.

Hoogteverstelling:

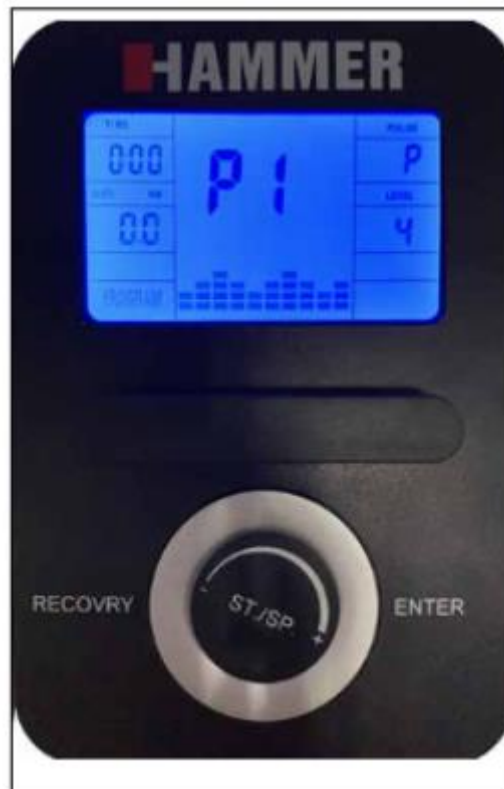
Door aan de hoogteverstellingschroeven te draaien kan het wiebelen van de Speedbike worden verholpen door de schroef tegen de klok in te draaien wordt de hoogte vergroot. Let op dat er nog voldoende schroefdraad in de voetdop zit.

Onderhoud

Onderhoud

- In principe behoeft de apparatuur geen onderhoud.
- Controleer regelmatig alle onderdelen van de apparatuur en of alle schroeven en verbindingen vastzitten.
- Vervang eventuele defecte onderdelen onmiddellijk door onze klantenservice. Totdat het apparaat gerepareerd is, mag het niet worden gebruikt.
- Gebruik voor het schoonmaken alleen een vochtige doek en vermijd reinigingsmiddelen. Zorg ervoor dat er geen vocht in de computer terecht komt.
- Onderdelen die in contact komen met transpiratie hoeven alleen met een vochtige doek te worden gereinigd.

Computer



5.1 Computertoetsen

RESET: Als u de START/STOP-toets gedurende 2 seconden indrukt, wordt de monitor opnieuw opgestart. Tijdens de instel- of stopmodus gaat hij terug naar het hoofdmenu.

RECOVERY: Herstel polsslagmeting met toekenning van een fitnessscore 1-6.

START/STOP: Druk op de START/STOP-toets om de programma's te starten of te stoppen.

ENTER: Druk tijdens de startmodus op ENTER om de weergave van de snelheid of het toerental te kiezen, of om automatisch om te schakelen. Druk op Enter om de gewenste keuze te bevestigen.

Toets +/-: Draai om de functionele waarden en de weerstand te verhogen/verlagen.

5.2 Computerfuncties:

TIJD: Registreert de trainingstijd in seconden (00:00 - 99 :00).

Snelheid: Weergave van de snelheid in km/h (theoretische aangenomen waarde).

AFSTAND: Registreert de afstand in stappen van 0,01 km (00,00 -999,0).

RPM: Omwentelingen per minuut.

PULSE: Weergave polsslag, waardebereik van 40 -220 slagen per minuut.

CALORIEËN: weergave van calorieverbruik tijdens de training

WEERSTANDSNIVEAU: Weergave niveau. Bereik:11

5.2.1 Opmerkingen over de afzonderlijke functies:

Polsslagmeting met de borstriem (niet meegeleverd): De computer is uitgerust met een chip, die draadloze pulsoverdracht mogelijk maakt met behulp van een borstband (5,0 - 5,5 kHz).

BLUETOOTH/ App Kinomap:

Download en installeer "Kinomap" uit de apple store of google play store. Activeer bluetooth in uw smartphone of tablet. Selecteer uw speedbike in de lijst met beschikbare apparaten. Open de App. Om Kinomap te verbinden hoeft u alleen maar Fitshow te selecteren op de merkselectiepagina, waarna deze verbinding maakt met de machine.

5.3 Computer gebruik

Snelle start

Druk op START/STOP en start de training direct. Alle waarden beginnen op te tellen.

Druk op de knop START/STOP om de training te stoppen.

Druk langer dan 2 seconden op de knop START/STOP en de monitor keert terug naar het hoofdmenu.

Gebruikersprogramma (P11-P15):

Gebruik de draaiknop om de USER groep te selecteren uit P11-P15, druk op ENTER om te bevestigen.

Druk op ENTER om uw keuze te bevestigen en ga naar het tijdstel scherm. De tijdsdisplay zal knipperen en draai vervolgens aan de draaiknop om de gewenste tijd voor de oefening in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen. De afstand zal knipperen en draai vervolgens aan de draaiknop om de gewenste afstand in te stellen. De calorieën knipperen en draai vervolgens aan de draaiknop om de gewenste calorieën voor het verbruik in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.

Het eerste weerstandsniveau knippert en draai vervolgens aan de draaiknop om de gewenste belastingsweerstand in te stellen. Druk op ENTER om te bevestigen. Herhaal vervolgens de bovenstaande handeling om de weerstand in te stellen van 2 tot 10. Druk op START/ STOP om de oefening te beginnen.

Sla de gebruikersgegevens van 5 gebruikersinstellingenprogramma's op.

Hartslagcontroleprogramma (P16-P19)55%H.slag, 75%H.slag, 95%H.slag en Doel H.slag:

De maximale hartslag is afhankelijk van de leeftijd en dit programma zorgt ervoor dat u gezonde oefeningen kunt doen binnen de maximale hartslag. Draai aan de draaiknop om het hartslagcontroleprogramma te kiezen.

Druk op ENTER om het hartslagcontroleprogramma te bevestigen en ga naar het instellingsvenster LEEFTIJD. De tijd knippert en draai vervolgens aan de draaiknop om de gewenste tijd in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.

De afstand knippert en draai aan de draaiknop om de gewenste afstand in te stellen. De calorieën knipperen en draai vervolgens aan de draaiknop om de gewenste calorieën in te stellen. De leeftijd knippert en draai aan de draaiknop om de leeftijd van de gebruiker in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen. Wanneer het doelhartslagcontroleprogramma knippert, geeft de computer de streefhartslag van de gebruiker weer, afhankelijk van de leeftijd van de gebruiker. Druk om de training te beginnen.

HARTSLAGCONTROLEPROGRAMMA: Doelhartslag Slag Pro: P19

De gebruiker kan om het even welke streefhartslag instellen om de training uit te voeren. Draai aan de draaiknop om het doelhartslagprogramma te selecteren. Druk op ENTER om uw keuze te bevestigen en het tijdsinstellingsvenster te openen. De tijdsaanduiding zal knipperen en druk dan op de OMHOOG, OMLAAG draaiknop om de gewenste tijd in te stellen om de training uit te voeren. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.

De afstand zal knipperen, en draai dan aan de draaiknop om de gewenste afstand in te stellen. De calorieën knipperen, draai vervolgens aan de draaiknop om de gewenste calorieën in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen. De streefhartslag knippert en draai vervolgens aan de draaiknop om de streefhartslag in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen. Druk op START/ STOP om de training te beginnen.

OPMERKING: Tijdens de training is de hartslagwaarde van de gebruiker afhankelijk van het weerstandsniveau en de telling. Het hartslagcontroleprogramma moet ervoor zorgen dat uw hartslag binnen de vooraf ingestelde waarde blijft. Wanneer de computer detecteert dat uw huidige hartslag hoger is dan de vooraf ingestelde waarde, zal het automatisch het weerstandsniveau verlagen of u kunt de training vertragen. Als uw huidige hartslag lager is dan de vooraf ingestelde waarde, wordt de weerstand verhoogd en kunt u sneller trainen.

Handmatig programma en vooraf ingesteld programma (P1-P10):

Draai aan de draaiknop om het gewenste programma te selecteren. Druk op de ENTER toets om het geselecteerde programma te bevestigen en het tijdsinstelvenster te openen. De tijd knippert en draai vervolgens aan de draaiknop om de gewenste tijd in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen. De afstand zal knipperen en draai dan aan de draaiknop om de gewenste afstand in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen. Het aantal calorieën knippert en draai vervolgens aan de draaiknop om de gewenste waarde voor het aantal te verbruiken calorieën in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen. Druk op START/ STOP om de training te beginnen

Herstel:

De hartslaghersteltest is bedoeld om uw hartslag voor en na de training te vergelijken. Het is het doel om uw hartsterkte te bepalen via het meten. Voer de test als volgt uit: Via een draadloze zenderriem om de polsslag te testen, zal de computer uw huidige polsslagwaarde weergeven. Druk op RECOVERY om de polsslaghersteltest in te voeren en het computerprogramma zal de stop status invoeren.

Blijf de polsslag detecteren.

De tijd zal aftellen van 60 seconden tot 0 seconden. Wanneer de tijd 0 bereikt, verschijnt het testresultaat (F1-F6) op het display.

F1=Uitstekend F2=Goed F3=Fair F4=onder het gemiddelde F5=Niet goed F6=Slecht

F. Als de computer niet eerst uw huidige hartslag detecteert, zal het indrukken van RECOVERY niet leiden tot de puls herstel test. Druk tijdens de hartslaghersteltest op RECOVERY om de test af te sluiten en terug te keren naar de stop status.

Trainingshandleiding

Trainen met de Ergometer is een ideale bewegingstraining voor het versterken van belangrijke spiergroepen en het cardio-circulatiesysteem.

Algemene aanwijzingen voor de training

- Train nooit direct na een maaltijd.
- Oriënteer de training indien mogelijk op de hartslag.
- Doe spieropwarmingen voordat u met de training begint door oefeningen los te maken of te rekken.
- Bij het beëindigen van de training, gelieve verminder de snelheid. Beëindig de training nooit abrupt.
- Doe wat rekoefeningen wanneer u klaar bent met trainen.

6.1 Trainingsfrequentie

Om de lichamelijke conditie te verbeteren en de conditie op lange termijn te verbeteren, wordt aanbevolen ten minste drie keer per week te trainen. Dit is de gemiddelde trainingsfrequentie voor een volwassene om langdurig conditiesucces of een hoge vetverbranding te bereiken. Naarmate uw conditie toeneemt, kunt u ook dagelijks trainen. Het is bijzonder belangrijk om met regelmatige tussenpozen te trainen.

6.2 Trainingsintensiteit

Structureer uw training zorgvuldig. De trainingsintensiteit moet geleidelijk opgevoerd worden, zodat er geen vermoeidheidsverschijnselen van de musculatuur of het bewegingsapparaat optreden.

RPM

Met het oog op een objectieve training van het uithoudingsvermogen is het aan te bevelen in principe een lagere stapweerstand te kiezen en te trainen met een hoger toerental (omwentelingen per minuut) te trainen. Zorg ervoor dat het toerental hoger is dan 60 RPM maar niet hoger dan 80.

6.3 Hartslag georiënteerde training

Voor uw persoonlijke hartslagzone is het aan te bevelen om een aëroob trainingsbereik te kiezen. Prestatieverhoging van het uithoudingsvermogen wordt hoofdzakelijk bereikt door lange trainingseenheden in het aërobe bereik.

Zoek deze zone in het doelpulsdigram of oriënteer u op de hartslagprogramma's. U moet 80 % van uw van de trainingstijd in dit aërobe bereik blijven (tot 75 % van uw maximale polsslag).

In de resterende 20 % van de tijd kunt u belastingspieken inbouwen, om uw aërobe drempel te verhogen. Met het daaruit voortvloeiende trainingssucces kunt u dan later opmerken. Dit betekent een verbetering van uw lichamelijke conditie.

Als u al enige ervaring heeft met pulsgestuurde training, kunt u de gewenste hartslagzone afstemmen op uw speciale plan of uw conditie.

Opmerking:

Omdat er personen zijn die een "hoge" en "lage" hartslag hebben, kunnen de individuele optimale hartslagzones (aërobe zone, anaërobe zone) verschillen van die van het grote publiek (doelpulsdiagram). In deze gevallen moet de training worden aangepast aan de individuele ervaring. Als beginners met dit verschijnsel worden geconfronteerd, is het belangrijk dat een arts wordt geraadpleegd alvorens te beginnen, om te controleren of de gezondheidstoestand van de beginner geschikt is voor de training.

6.4 Controle van de training

Zowel uit medisch als uit trainingsfysiologisch oogpunt is een impulsgestuurde training het meest zinvol en gericht op de individuele maximale hartslag.

Deze regel geldt zowel voor beginners, ambitieuze recreatieve sporters als voor profs. Afhankelijk van het doel van de training en de prestatiestatus wordt er getraind met een specifieke intensiteit van de individuele maximale polsslagen (uitgedrukt in procentpunten).

Om de cardio-circulatoire training effectief in te stellen volgens sportmedische aspecten, adviseren wij een trainingspols van 70 % - 85 % van de maximale polsslagen. Raadpleeg het volgende doelpulsgrafiek.

Meet uw polsslagen op de volgende tijdstippen:

1. Voor de training = hartslag in rust
 2. 10 minuten na aanvang van de training = trainings/werkpols
 3. 3. Een minuut na de training = herstelpols
- Gedurende de eerste weken is het aanbevolen om te trainen met een polsslagen aan de ondergrens van de trainings pulsatiezone (ongeveer 70 %) of lager.
 - Gedurende de volgende 2 - 4 maanden, de training stapsgewijs intensiveren totdat u de bovengrens van de trainingspulszone bereikt (ongeveer 85 %), maar zonder u te overbelasten.
 - Als u in goede trainingconditie bent, verspreidt u gemakkelijker eenheden in het onderste aërobe bereik hier en daar in het trainingsprogramma, zodat u voldoende regenerereert. "Goede" training betekent altijd intelligent trainen, wat regeneratie op het juiste moment inhoudt. Anders leidt dit tot overtraining en degenereert de vorm.
 - Elke belastingstrainingseenheid in het bovenste impuls bereik van individuele prestatievermogen moet in de gevolgd worden door een regeneratieve trainingseenheid in het lager impuls bereik (tot 75 % van de maximale impuls).

Wanneer uw conditie verbeterd, is een hogere intensiteit van de training nodig om de polsslag de "trainingszone" te laten bereiken; dat wil zeggen dat u in staat bent tot hogere prestaties. U zult het resultaat van een verbeterde conditie herkennen in een hogere score (F1 - F6).

Berekening van de trainings-/hartslag:

220 polsslagen per minuut minus leeftijd = persoonlijke, maximale hartslag (100 %).

Trainingspols

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

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

7.5 Duur van de trainingen

Elke trainingseenheid zou idealiter moeten bestaan uit een opwarmingsfase, een trainingsfase en een afkoelingsfase om blessures te voorkomen.

Warming-up:

5 tot 10 minuten langzaam bewegen.

Training:

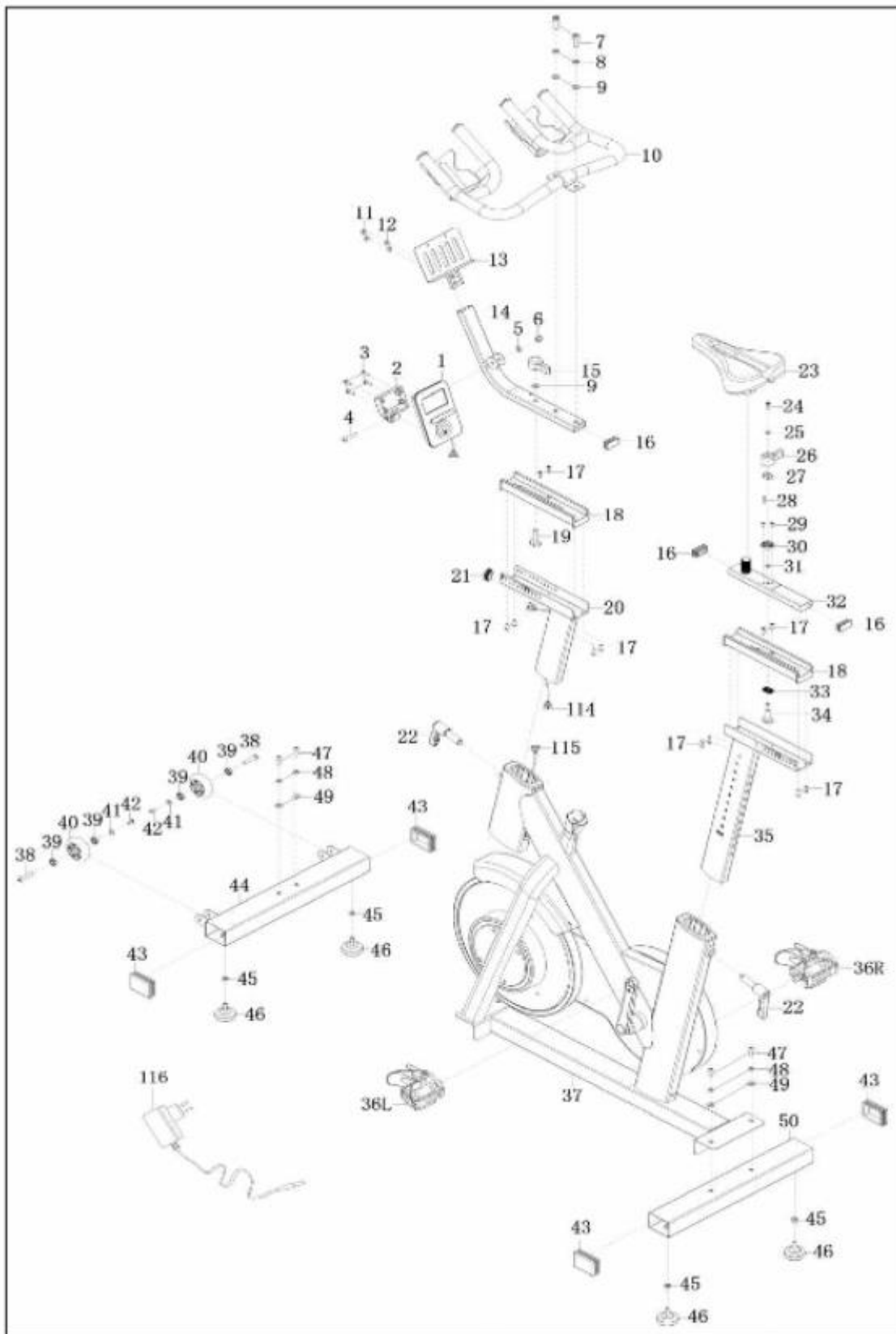
15 tot 40 minuten intensieve of niet overbelastende training met de bovengenoemde intensiteit.

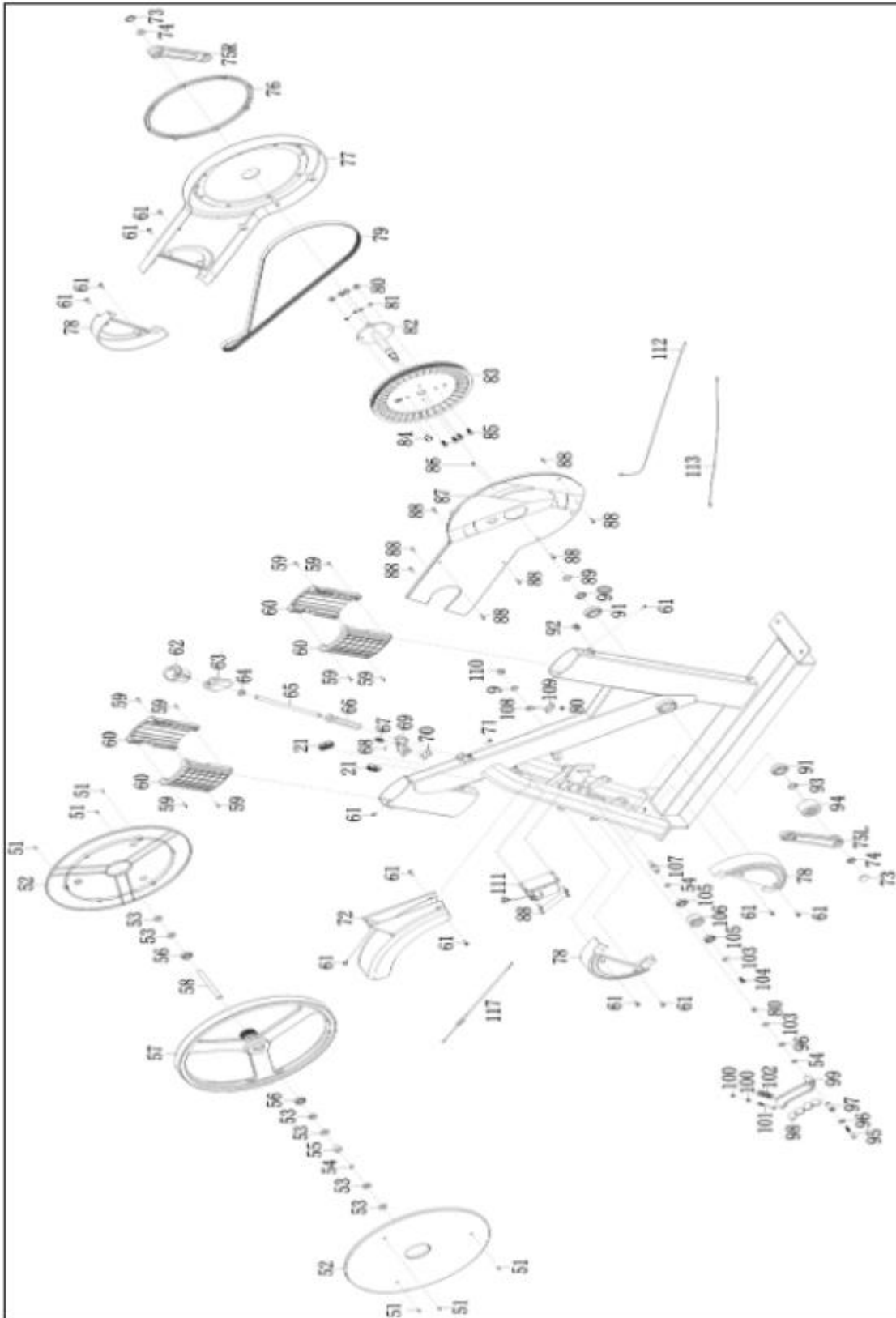
Afkoeling:

5 tot 10 minuten lage inspanning. Stop de training onmiddellijk als u zich onwel voelt of als er tekenen van overbelasting optreden. Veranderingen van de metabolische activiteit tijdens de training:

- In de eerste 10 minuten van een uithoudingsprestatie verbruikt ons lichaam de suikers verbruiken die in onze spieren zijn opgeslagen. Glycogeen:
- Na ongeveer 10 minuten wordt daarnaast vet verbrand.
- Na 30 - 40 minuten wordt het vetmetabolisme geactiveerd, dan is het lichaamsvet de belangrijkste bron van energie

Explosietekening





Onderdelen

Positie	Beschrijving	Dimensies	Aantal	
-1	Computer	Computer	1	
-2	Haltering von Computer	Computer holder	1	
-3	Schraube	Bolt	M5x20	4
-4	Schraube	Bolt	M8x35	1
-5	Unterlegscheibe	Washer	d8	1
-6	Hutmutter	Cap Nut	M8	1
-7	Schraube	Bolt	M10x25	2
-8	Federscheibe	Spring washer	d10	2
-9	Unterlegscheibe	Washer	d10	4
-10	Handgriff	Handlebar		1
-11	Schraube	Bolt	M6x10	2
-12	Unterlegscheibe	Washer	d6	2
-13	Tablethalter	IPAD holder		1
-14	Haltestange für Computer	Computer tube		1
-15	Drehgriff	Knob	M10	1
-16	Schutzkappe, rechteckig	Square end cap		3
-17	Schraube	Bolt	M5x18	12
-18	Verstellchiene, unten	Lower sliding plate		2
-19	Fixierung Handgriff, horizontal	Fixed plate of Horizontal handlebar tube		1
-20	Führungsschiene, Handgriff	Handlebar tube join		1
-21	Abdeckung	Grommet		3
-22	Drehgriff, L-Form	L type handle		2
-23	Sattel	Seat		1
-24	Schraube	Bolt	M5x10	1
-25	Unterlegscheibe	Washer	d5	1
-26	Drehgriff, Sattelstützrohr	Handlebar of horizontal saddle tube		1
-27	Vernielungskern	Locking core		1
-28	Pin	Pin		1
-29	Schraube	Bolt	M4x12	2
-30	Stopper	Limiter		1
-31	Gummistopfen	Rubber		1
-32	Sattel, Verstellchiene	Horizontal saddle tube		1
-33	Gummiring	Rubber paste		1
-34	Fixierung, Sattelstützrohr	Fixed plate of horizontal saddle tube		1
-35	Sattelstützrohr	Saddle tube		1
-36L/R	Pedal	Pedal		2
-37	Unterer Rahmen	Lower frame		1
-38	Schraube	Bolt	M6	2
-39	Kugellager	Bearing		4
-40	Rollen	Rollers		2
-41	Unterlegscheibe	Washer	d6	2
-42	Schraube	Bolt	M6x12	2
-43	Abdeckkappen	End Cap		4
-44	Standfuß, vorn	Front stabilizer		1
-45	Mutter	Nut	M8	4
-46	Fußkappen, einstellbar	Adjustable Footpad	M8	4
-47	Schraube	Bolt	M8	4
-48	Federscheibe	Spring washer	d8	4
-49	Unterlegscheibe	Washer	d8	4
-50	Hintere Standfuß	Rear stabilizer		1
-51	Schraube	Bolt	ST3x12	6
-52	Abdeckung, Schwungrad	Cover for flywheel		2
-53	Mutter	Nut	M12	6
-54	Unterlegscheibe, gewellt	Wave washer	d12	3
-55	Abstandshülse	Spacer		1
-56*	Kugellager	Bearing		2
-57	Schwungrad	Flywheel		1
-58	Schwungrad, Welle	Flywheel shaft		1
-59	Schraube	Bolt	ST3x16	8
-60	Buchse	Bushing		4
-61	Schraube	Bolt	M5x10	13
-62	Stopp, Knopf	Stopp knob		1
-63	Abdeckung	Cover		1
-64	Mutter	Nut	M10	1
-65	Schraube	Bolt		1
-66	Buchse	Bushing		1
-67	Feder	Spring		1
-68	Schraube	Bolt	M5x5	1

-69	Halter für Bremse	Brake Holder		1
-70	Bremsbelag, Filz	Felt Brake Pad		1
-71	Schraube	Bolt	M6x10	1
-72	Abdeckung vorn	Front cover		1
-73	Abdeckung Kurbel	Crank cover		2
-74	Mutter	Nut	M10	2
-75L/R	Kurbel	Crank		2
-76	Kunststoffring	Ring		1
-77	Abdeckung, außen	Outer cover		1
-78	Abdeckung	Cover		3
-79*	Riemen	Belt		1
-80	Mutter	Nut	M6	6
-81	Federscheibe	Spring washer	d6	4
-82	Welle, mitte	Centre shaft join		1
-83	Riemenscheibe	Belt plate		1
-84	Magnet	Magnet		1
-85	Schraube	Bolt	M6x16	4
-86	Schraube	Bolt	ST 4.2 x8	1
-87	Abdeckung, innen	Inner cover		1
-88	Schraube	Bolt	ST 4.2x16	12
-89	Unterlegscheibe gebogen	Wave washer		1
-90	Abstandshalter	Spacer		1
-91*	Kugellager	Bearing		2
-92	Hülse	Grommet		1
-93	Unterlegscheibe	Washer	d20	1
-94	Abdeckung	Cover		1
-95	Schraube	Bolt	M6x45	1
-96	Unterlegscheibe	Washer	D12	2
-97	Achse	Board Axle		1
-98	Magnet	Magnet		4
-99	Magnet Platte	Magnetic plate		1
-100	Mutter	Nut	M5	2
-101	Schraube	Bolt	M5x60	1
-102	Feder	Spring		1
-103	Unterlegscheibe	Washer		2
-104	Schraube	Bolt	M6x10	1
-105*	Kugellager	Bearing		2
-106	Umlenkrolle	Idler Pulley		1
-107	Welle	Shaft		1
-108	Kettenbolzen	Chain bolt	M6	1
-109	U-Halterung	U-seat		1
110	Mutter	Nut	M6x12	1
111*	Motor	Motor		1
-112*	Sensorkabel	Sensor		1
-113	Stromkabel	Power cable		1
-114	Computerkabel	Computer cable		1
-115	Computerkabel	Computer cable		1
-116	Adapter	Adaptor		1
-117	Seilzug	Tension wire		1
-A	Inbusschlüssel	Wrench	S5	1
-B	Inbusschlüssel	Wrench	S6	1
-C	Inbusschlüssel	Wrench	S8	1
-D	Gabelschlüssel	Spanner		1