



EGLIDE SR

TABLE DES MATIERES

1. CONSIGNES DE SECURITE

2. GENERALI TES

2.1 Emballage

2.2 Collecte

3. CONSTRUCTION

3.1 Liste de vérification

3.2 Etapes d'installation

3.3 Réglage siège

3.4 Réglages guidon

3.5 Réglages niveau

4. ENTRETIEN ET MAINTENANCE

5. CONSOLE

6. DETAILS TECHNIQUES

7. E XERCICE

7.1 fréquence d'entraînement

7.2 intensité

7.3 exercices basé sur le pouls

7.4 contrôle

7.5 durée d'entraînement

8. VUE ECLATEE

9. GARANTIE

Liste de pièce disponible sur la notice originale.

Pour plus d'information sur le montage, les exercices ou autre, merci de vous référer à la notice originale disponible sur le site officiel de la marque.

1. Consignes de sécurité

IMPORTANT !

Ce vélo d'appartement est un appareil d'exercice de classe HÔ conformément à la norme DIN EN 957-1/5.

Poids maximal supporté : 150 kg.

Utilisez ce vélo elliptique uniquement dans le cadre de l'usage auquel il est destiné !

Toute autre utilisation est interdite et peut être dangereuse. L'importateur ne peut être tenu responsable des dommages subis suite à une utilisation non conforme à l'usage auquel il est destiné.

Cet appareil a été fabriqué selon les toutes dernières connaissances en matière de technique de sécurité. Tout élément pouvant être source de danger et/ou provoquer des blessures a été supprimé dans la mesure du possible.

Afin d'éviter tout accident et/ou blessures, veuillez lire et respecter ces quelques règles simples :

1. Ne laissez pas d'enfants jouer avec ou à proximité de l'appareil.
2. Vérifiez régulièrement que les vis, boulons, poignées et pédales sont bien fixés.
3. Echangez sans délai les pièces défectueuses et n'utilisez pas l'appareil jusqu'à sa réparation complète. Soyez également attentif à toute l'usure des matériaux.
4. Évitez les températures trop élevées, l'humidité et les projections d'eau.
5. Lisez attentivement la notice d'utilisation avant d'utiliser pour la première fois l'appareil.
6. Veillez à laisser suffisamment d'espace autour de l'appareil (au moins 1,5 m).
7. Placez l'appareil sur un sol plat et solide.
8. Ne vous entraînez pas immédiatement avant ou après les repas.
9. Faites-vous toujours ausculter par un médecin avant de commencer un programme de remise en forme.

10. Le degré de sécurité de l'appareil ne peut être garanti que si vous vérifiez régulièrement les pièces d'usure. Celles-ci sont marquées d'une * dans la liste des pièces détachées.
11. Les appareils d'entraînement ne sont en aucun cas à utiliser comme des jouets.
12. Ne vous placez pas sur la structure du vélo mais uniquement aux endroits prévus.
13. Ne portez pas de vêtements amples, portez une tenue adaptée comme par exemple un survêtement.
14. Portez des chaussures. Ne vous entraînez jamais pieds nus.
15. Veillez à ce qu'il n'y ait personne à proximité de l'appareil car ces personnes pourraient être blessées **par les pièces mobiles**.
16. L'appareil ne doit pas être stocké dans des endroits humides (salle de bain), ou balcons.
17. Pour toute prise de médicaments, veuillez d'abord consulter votre médecin avant de débuter l'entraînement.

2. Généralités

Cet appareil est conçu pour être utilisé en intérieur. Cet appareil répond aux exigences de la norme DIN EN 957-1/5 classe H A. Une utilisation non-conforme à cette notice (par ex. entraînement excessif, mauvais réglages, et c.) peut entraîner des risques pour votre santé. Avant tout programme d'entraînement, il est recommandé d'effectuer un examen général chez votre médecin traitant afin d'exclure tout risque éventuel pour votre santé.

2.1 Emballage

L'emballage est composé de matériaux recyclables qui respectent l'environnement :

- Emballage extérieur en carton
- Pièces préformées en polystyrène (PS) cellulaire, sans HCFC
- Films et sachet en polyéthylène (PE)
- Bandes de serrage en polypropylène (PP)

1.2 Collecte



En fin de vie, ce produit ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères mais doit être déposé dans un centre de recyclage pour déchets électriques et électroniques. Les matériaux de cet appareil sont recyclables. En donnant vos vieux appareils au recyclage, vous contribuez à protéger notre environnement.

Veillez vous renseigner auprès de votre commune pour connaître le centre de recyclage le plus près de chez vous.

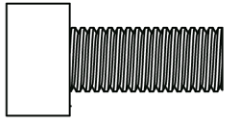
2. Montage

Afin de vous faciliter le montage de l'appareil, les pièces les plus importantes ont déjà été pré-assemblées.

Avant de monter l'appareil, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation et procéder étape par étape comme décrit.

Contenu de l'emballage

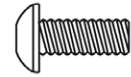
- Déballer toutes les pièces de l'emballage en polystyrène et placez-les les unes à côtés des autres sur le sol.
- Déballer la structure principale et posez-la sur le sol en veillant à protéger votre sol car, sans pieds d'appui, elle peut l'endommager et/ou le rayer. Protéger votre sol au moyen d'un élément plat et pas trop épais afin d'assurer la stabilité de la structure.
- Veillez à ce que vous disposiez d'un espace suffisant autour de vous pour monter l'appareil (au moins 1,5 m).

Schritt 1/ Step 1

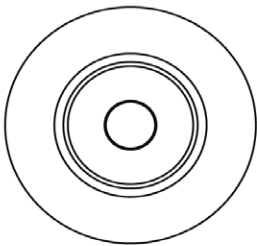
Pos: 42
M10x20mm
4St/pcs



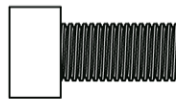
Pos: 50
10mm
4St/pcs



Pos: 112
M5x12mm
4St/pcs

Schritt 2/ Step 2

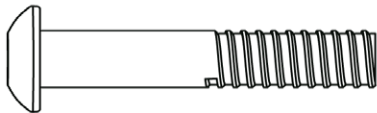
Pos: 24
2St/pcs



Pos: 40
M8x15mm
2St/pcs



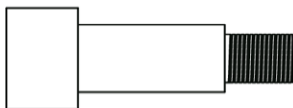
Pos: 45
M5x10mm
10St/pcs

Schritt 3/ Step 3

Pos: 44
5/16"x1-3/4"
2St/pcs



Pos: 34
5/16"
2St/pcs

Schritt 4/ Step 4

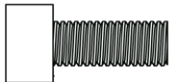
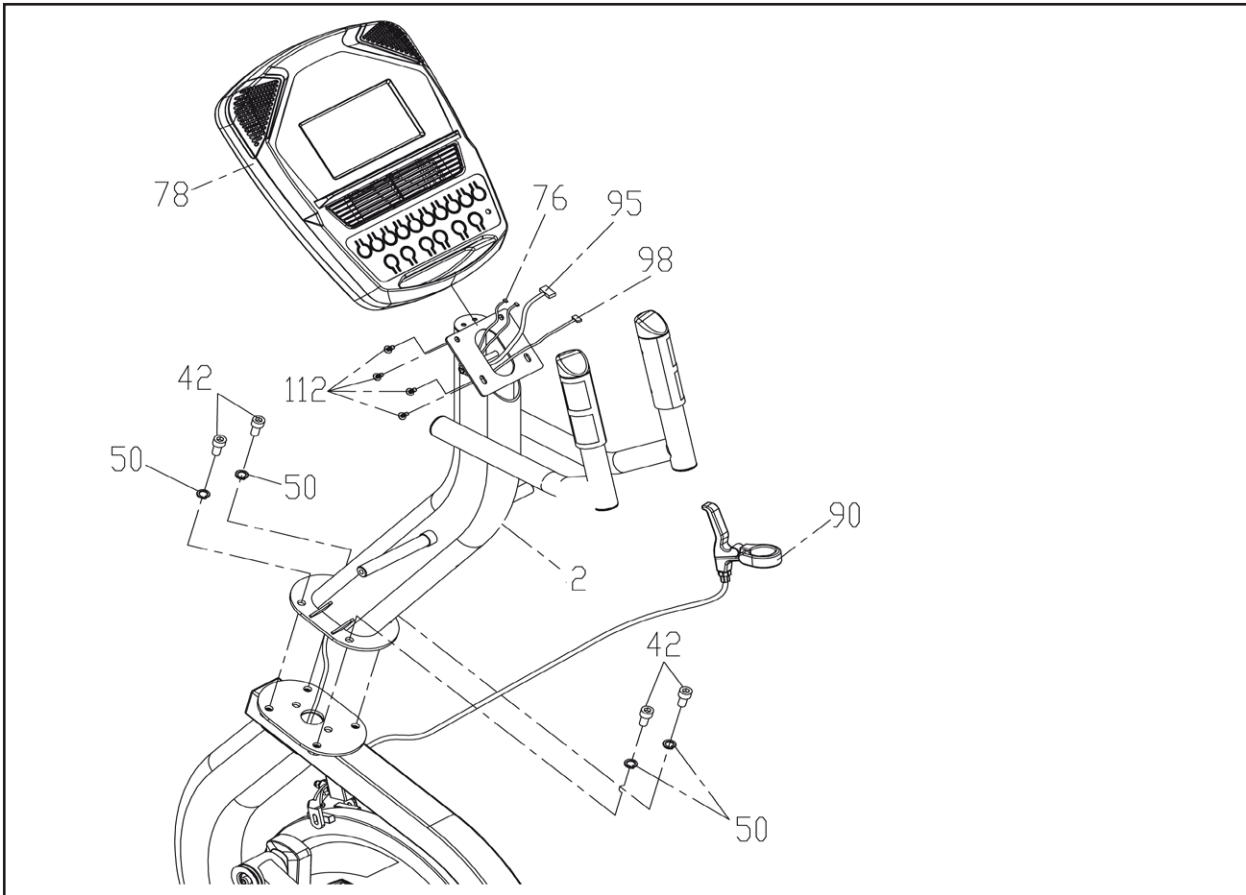
Pos: 55
M10x20
2St/pcs



Pos: 56
M10
2St/pcs

3.1 Etapes du montage

Etape 1



Pos: 42
M10x20mm
4St./pcs

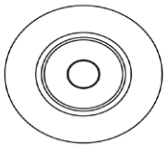
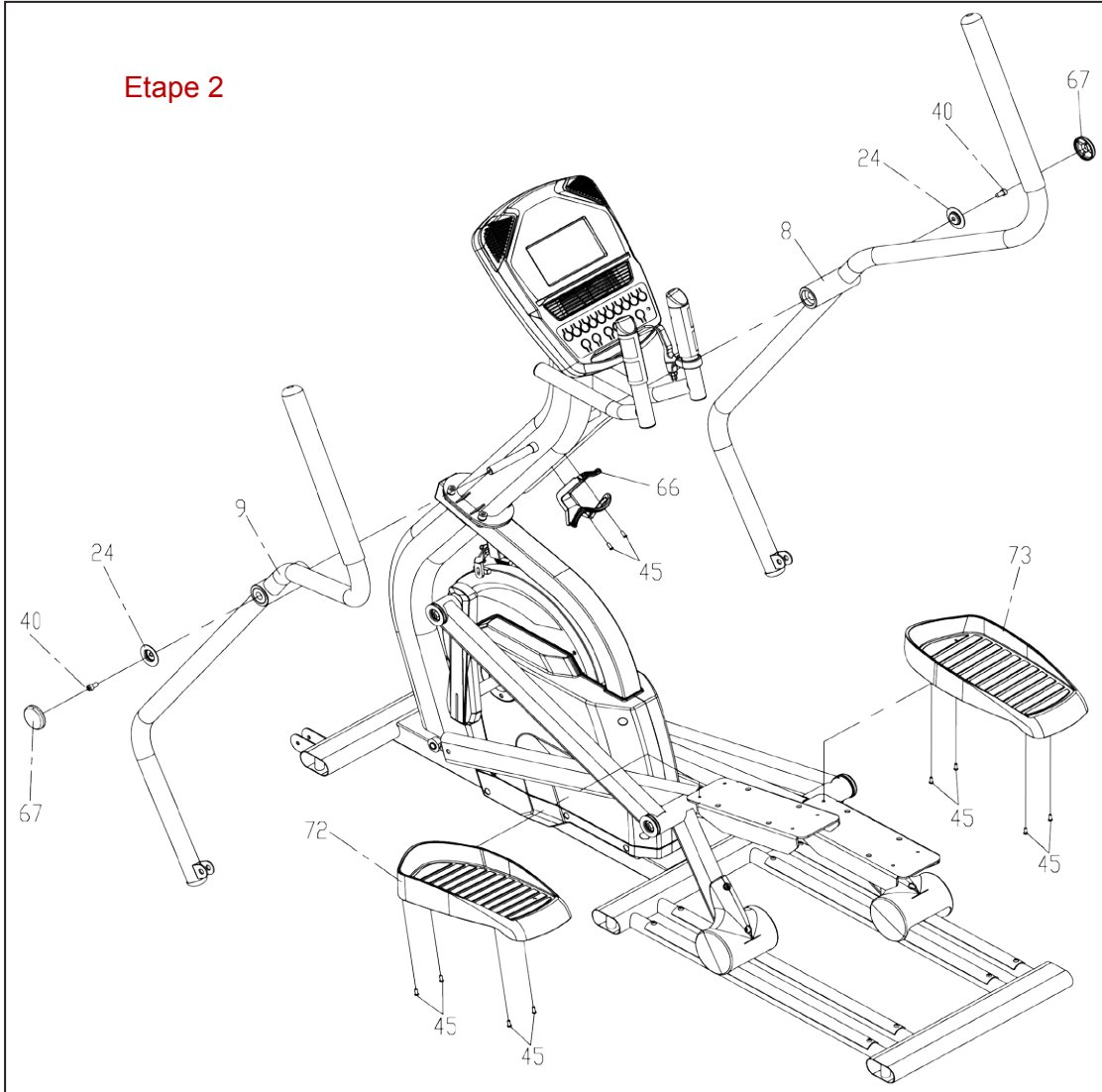


Pos: 50
10mm
4St./pcs



Pos: 112
M5x12mm
4St./pcs

Etape 2



Pos: 24
2St./pcs

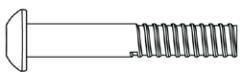
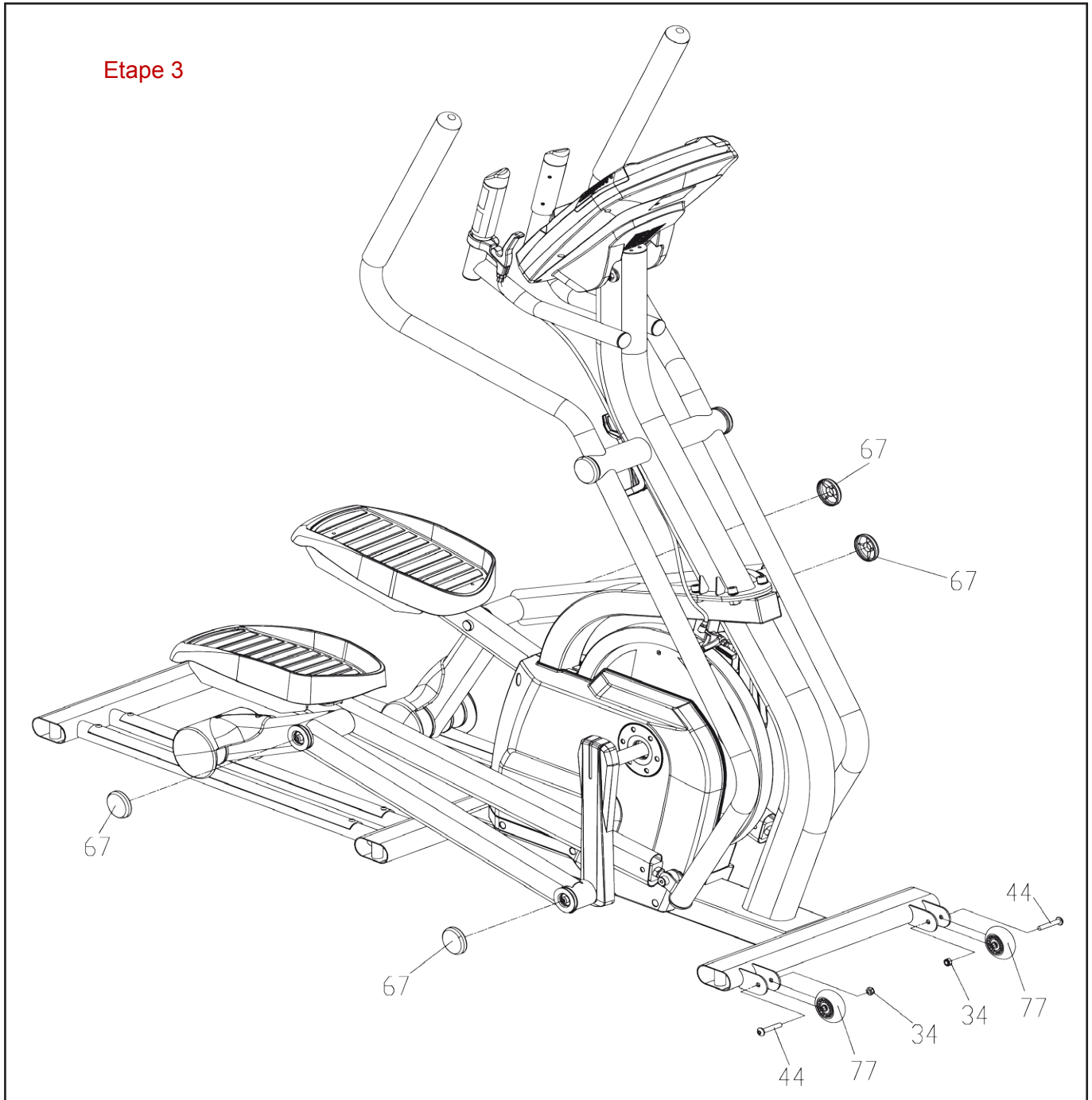


Pos: 40
M8x15mm
2St./pcs



Pos: 45
M5x10mm
10St./pcs

Etape 3

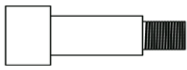
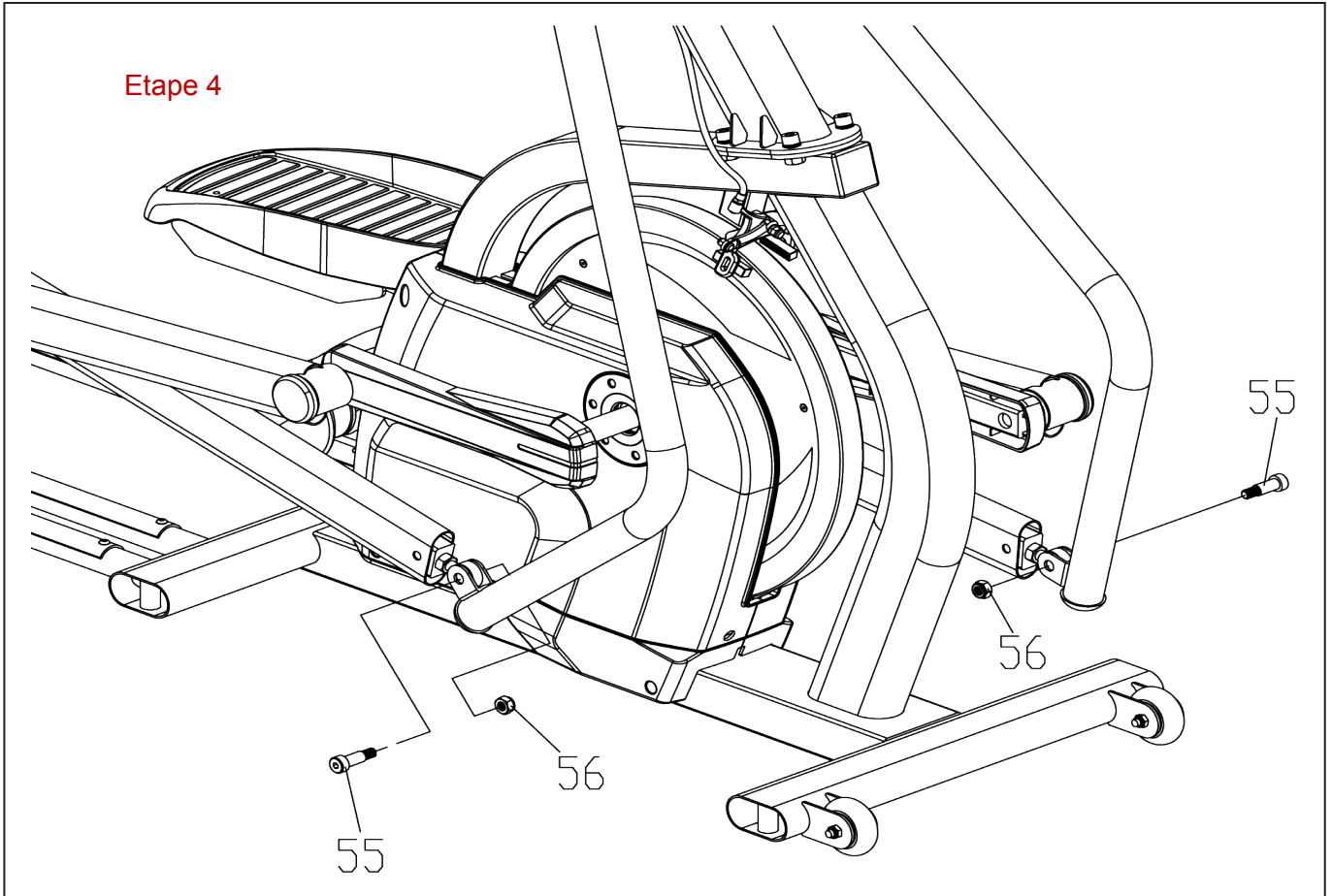


Pos: 44
5/16"x1-3/4"
2St/pcs



Pos: 34
5/16"
2St/pcs

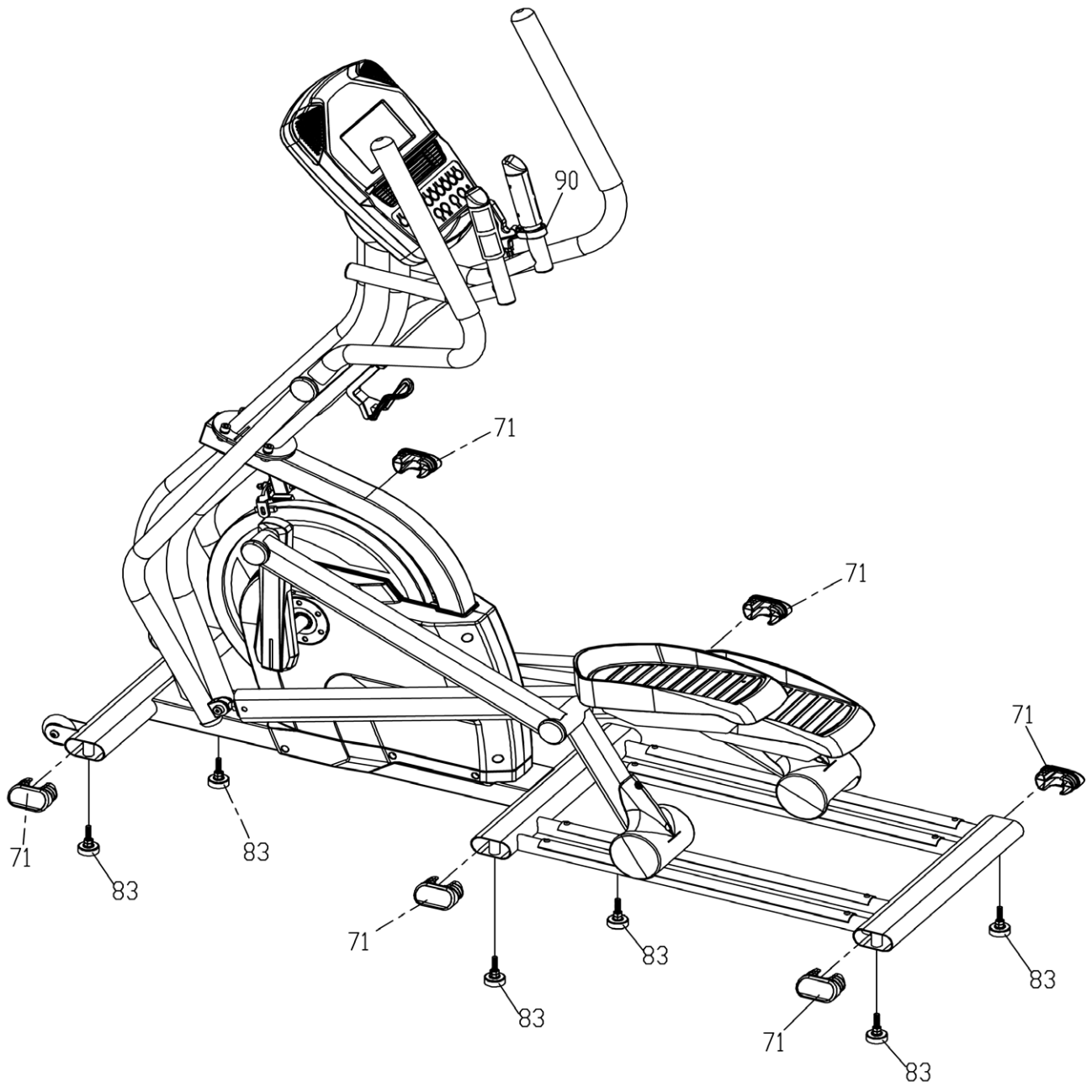
Etape 4



Pos: 55
M10x20
2St./pcs



Pos: 56
M10
2St./pcs



Soins et maintenance

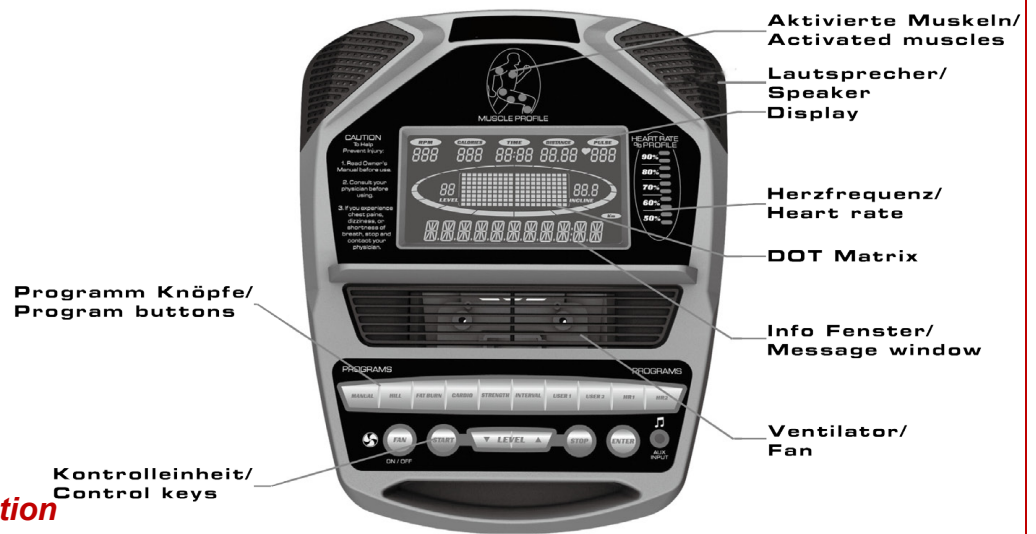
Entretien

- En principe cet appareil n'a pas besoin de passer de maintenance.
- Vérifiez régulièrement toutes les pièces et assurez-vous à ce que les vis soient bien fixées.
- Echangez immédiatement toutes les pièces défectueuses. L'appareil ne doit pas être utilisé jusqu'à ce que la pièce soit échangée.

Soin

- Pour le lavage utilisez uniquement un torchon humide sans produits agressifs. Veillez à ce qu'il n'y ait pas de liquide qui pénètre la console.
- Les pièces (guidon, selle), qui rentrent en contact avec de la transpiration ont juste besoin d'être nettoyées avec un torchon humide.

5. Console



5.1 Touches de fonction

: 5 B 5 Wj Yf'ci 'XfgUWj Yf''Y: 5 B

I D# CK B Profil de chaque programme

ÒPVOÜ Une fois le programme choisie, presser ÒPVOÜ pour valider la commande

STOP/RESET Arrête l'exercice. selon le mode d'exercice, si vous appuyez sur PAUSE elle sera activée pendant cinq minutes, en appuyant deux fois votre exercice s'arrêtera. Si vous appuyez pendant trois secondes, il va provoquer une remise à zéro, et l'écran affiche la fenêtre de départ. Lors de la saisie de données pour un programme la touche Stop effectue un retour en arrière. Cela vous permet de revenir en arrière pour modifier les données de programmation.

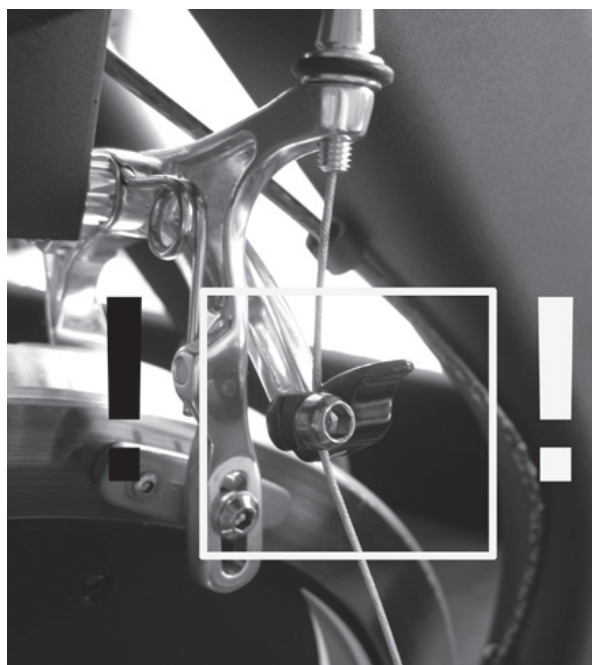
Pour ralentir, utiliser le frein qui est fixé sur le côté droit de Xf Z _



L'article est équipé d'une grande masse d'inertie qui garantira une course en douceur, mais aussi favoriser le long terme.

Pour le verrouiller, s'il vous plaît apporter la poignée noire du frein en position basse.

Si l'article n'est pas verrouillé, il peut blesser certaines personnes en approche (enfants...). Avant de commencer votre exercice suivant, déverrouiller le frein!



5.2.1 Remarques sur les fonctions individuelles

A) Début ou fin de l'exercice

A moins de 15 rpm / min, la console reconnaît la fin ou pause. Il sera affiché alternativement la moyenne des rpm, vitesse, watt et pulsations. L'écran montre les moyennes. Ensuite, la distance, la durée et les calories seront affichées. Les données sont affichées pendant 4 minutes. Après 4 minutes, la console se met en veille. Vous pouvez la relancer en touchant n'importe quel bouton. Pour arrêter votre entraînement veuillez appuyer la touche DELETE. Toutes les données seront alors supprimées.

B) Mesure des pulsations cardiaques

Mesure du capteur tactile ou hand pulse :

Branchez le câble du capteur tactile dans la prise de capteur tactile (données de pouls) à l'arrière de la console. Veuillez poser vos deux mains sur les détecteurs, lesquels sont disposés sur le guidon. Si vous décollez une main du détecteur pendant les mesures, cela prendra du temps pour retrouver les valeurs correctes en watt. Les deux mains doivent restées sur les détecteurs de capteur tactile.

ATTENTION

Chez une grande partie de la population, la modification de la résistance de la peau due au pouls est si minime que les résultats mesurés ne permettent pas d'obtenir des valeurs exploitables. D'importantes callosités sur la paume des mains empêchent également une mesure correcte.

Dans de tels cas, le pouls ne peut pas s'afficher ou alors imparfaitement.

Veuillez également veiller à garder vos mains strictement immobiles quand vous tenez les capteurs. Des mouvements de bas en haut et d'autres mouvements rapides des mains faussent les mesures, ce qui peut entraîner de brusques modifications de la valeur du pouls,

voire une interruption de la mesure , étant donné que le tableau de bord reçoit des valeurs non réalistes.

Dans un tel cas, la valeur du pouls ne s'affiche de nouveau qu'au moment où le tableau de bord reçoit des valeurs réalistes pendant une période assez longue.

Par conséquent, si la mesure est erronée ou absente, veuillez vérifier si la situation se répète également avec d'autres personnes.

Si l'affichage ne fonctionne pas pour une seule personne, l'appareil n'est pas défectueux. Nous vous recommandons alors d'utiliser une ceinture thoracique afin d'obtenir un affichage de votre pouls correct et ininterrompu.

Les deux mains doivent rester sur les détecteurs de capteur tactile.

Mesure du pouls avec une ceinture thoracique :

Mesure du pouls avec les sangles pour la poitrine (non incluses) : La console est équipée d'une puce, qui rend possible la transmission de pouls sans fil en utilisant une sangle pour la poitrine.

Mesure du pouls avec un clip lobe :

Branchez le câble du capteur de lobe dans la prise de capteur tactile (données de pouls) à l'arrière de la console et à votre lobe. Fixez le câble à vos vêtements. Massez votre lobe pour favoriser la circulation sanguine.

C) Note Fitness/ pouls de récupération

Appuyez pendant votre entraînement sur la touche RECOVERY, puis placez vos 2 mains sur les capteurs sur le guidon. L'appareil mesure alors votre pouls de récupération et vous annonce une note Fitness 1-6. Arrêtez de pédaler après avoir appuyé sur cette touche. Toutes les données de la console s'arrêtent immédiatement. 60sec comptent à rebours puis la console vous affiche votre note de Fitness.

6. Détails techniques

6.1 Adaptateur

Connectez le câble de l'alimentation électrique à la partie arrière de la machine à l'embranchement prévu.

Spécifications de l'alimentation électrique

Entrée : 230V, 50Hz

Sortie : 26V, 2500 mA

- Utilisez seulement l'alimentation électrique incluse dans l'emballage d'origine. Si vous utilisez une alimentation électrique d'un autre fabricant, veuillez vous assurer que

celle-ci est coupée en cas de surcharge, que le court-circuit est protégé et qu'elle soit électroniquement contrôlée. Une non-conformité peut résulter en court-circuitant ou endommager la console.

7. Entraînement manuel

S'entraîner avec l'ergomètre est un idéal mouvement pour le renforcement des groupes de muscles importants et le système cardio-vasculaire.

Observations générales sur l'entraînement

- Ne jamais s'entraîner immédiatement après un repas.
- Si possible, orientez l'entraînement vers le taux de pulsation.
- Echauffez vos muscles avant de commencer l'entraînement avec des exercices d'étirement ou relaxation.
- Quand vous finissez l'entraînement, veuillez réduire votre vitesse. Ne finissez jamais brusquement votre entraînement.
- Faites des exercices d'étirements quand vous finissez l'entraînement.

7.1 Fréquence d'entraînement

Pour améliorer votre condition physique et améliorer votre condition sur le long terme, nous vous recommandons de vous entraîner au moins 3 fois par semaine. C'est une fréquence d'entraînement moyenne pour un adulte pour obtenir la réussite d'une bonne condition à long terme ou pour brûler le maximum de graisses. Comme votre niveau de condition physique augmente, vous pouvez vous entraîner quotidiennement. Il est particulièrement important de s'entraîner à intervalles régulières.

7.2 Intensité d'entraînement

Structurer soigneusement votre entraînement. L'intensité d'entraînement doit être graduellement augmentée afin qu'aucun phénomène de fatigue de la musculature ou du système de locomotion n'apparaissent.

RPM

En termes d'entraînement d'endurance concret, il est recommandé, en principe, de sélectionner une résistance à l'effort plus faible et de s'entraîner à un rpm plus élevé (tour par minute). Assurez-vous que le rpm est plus élevé que 80 RPM mais ne doit pas excéder 100.

7.3 Entraînement orienté rythme cardiaque

Pour votre zone de pulsation personnelle, il est recommandé qu'une gamme d'entraînement d'aérobie soit choisie. Les performances qui augmentent dans la gamme d'endurance sont principalement achevées par des unités de long entraînement dans la gamme d'entraînement d'aérobie.

Trouvez cette zone dans le diagramme de pulsation cible ou orientez vous vers les programmes de pulsations. Vous devez compléter 80% de votre temps d'entraînement dans cette gamme d'entraînement d'aérobie (jusqu'à 75% de votre pulsation maximale).

Dans les 20 % de temps restants, vous pouvez incorporer des charges maximales afin de déplacer votre seuil aérobic en avant. Avec la réussite de votre résultat d'entraînement vous pouvez alors, plus tard, produire une performance plus élevée au même pouls, cela signifie une amélioration de votre forme physique.

Si vous avez déjà de l'expérience dans l'entraînement contrôlé par le pouls, vous pouvez aller de votre zone de pouls désiré à votre plan d'entraînement spécial ou statut fitness.

Note :

Parce qu'il y a des personnes qui ont des pouls « haute » et « basse », les zones de pulsations optimum individuelle (zone d'aérobie, zone de non aérobie) peut différencier des généralités publiques (diagramme de pulsation cible).

Dans ces cas-là, l'entraînement doit être configuré selon une expérience individuelle. Si les débutants sont confrontés à ce phénomène, il est important qu'ils aillent consulter un

médecin avant de commencer l'entraînement afin de vérifier les capacités de santé pour l'entraînement.

7.4 Contrôle de l'entraînement

Des points de vue médical et physiologique, l'entraînement par contrôle du pouls prend plus de sens et est orienté sur une pulsation maximale individuelle. Cette loi s'applique aussi bien aux débutants, qu'aux athlètes amateurs ambitieux et pros. Cela dépend du but d'entraînement et de statut de performance, l'entraînement est réalisé à une intensité spécifique de pouls maximum individuel (exprimé en pourcentage).

Afin de configurer efficacement l'entraînement cardio-circulatoire selon des aspects de sports médical, nous recommandons un taux de pulsation d'entraînement de 70% - 85% de pulsation maximale.

Mesurez votre taux de pulsation selon les points suivants :

1. Avant l'entraînement - repos du pouls
 2. 10 minutes après avoir commencé l'entraînement - pouls d'entraînement/de travail
 3. une minute après l'entraînement - récupération du pouls
-
- Durant les premières semaines, il est recommandé que cet entraînement soit réalisé à un taux de pulsation en dessous de la limite de zone de pulsation d'entraînement (approximativement 70%) ou moins.
 - Pendant les 2-4 prochains mois, l'entraînement intensif est atteint progressivement jusqu'au sommet de votre zone d'entraînement (approximativement 85%) mais sans exagérer vous même.

- Si vous avez une bonne condition physique, séparez les unités les plus faciles de la gamme d'aérobie la plus faible et ici dans le programme d'entraînement afin que vous vous régénériez suffisamment. Un « bon » entraînement signifie toujours s'entraîner intelligemment, incluant régénération au bon moment. Autrement les résultats de surentraînement et votre forme dégèneront.
- Tous les chargements d'unités d'entraînement dans la gamme de pulsation supérieurs à votre performance individuelle doit être toujours suivi, dans un entraînement subséquent, d'unités d'entraînement régénératrices dans la gamme de pulsation la plus basse (jusqu'à 75% du pouls maximal).

Quand les conditions sont améliorées, l'intensité d'entraînement la plus haute est requise pour que le taux de pulsation atteigne la « zone d'entraînement » ; c'est-à-dire, l'organisme est capable d'une performance plus élevée. **Vous reconnaîtrez le résultat d'une condition améliorée dans un score de fitness plus élevé (F1-F6).**

Calcul de l'entraînement/taux de pulsation :

220 pulsations cardiaque par minute - âge = personnel, rythme cardiaque maximum.

Pouls d'entraînement

Limite la plus faible : $(220 - \text{âge}) \times 0,70$

Limite la plus élevée : $(220 - \text{âge}) \times 0,8$

7.5 Durée des entraînements

Chaque unité d'entraînement doit être consistée idéalement d'une phase d'échauffement, d'une phase d'entraînement, d'une phase de récupération afin de prévenir les blessures.

Phase d'échauffement :

5 à 10 minutes d'étirements (aussi pédalage lent)

Entraînement :

15 à 40 minutes intensives ou non d'entraînement de récupération à l'intensité mentionnée au-dessus.

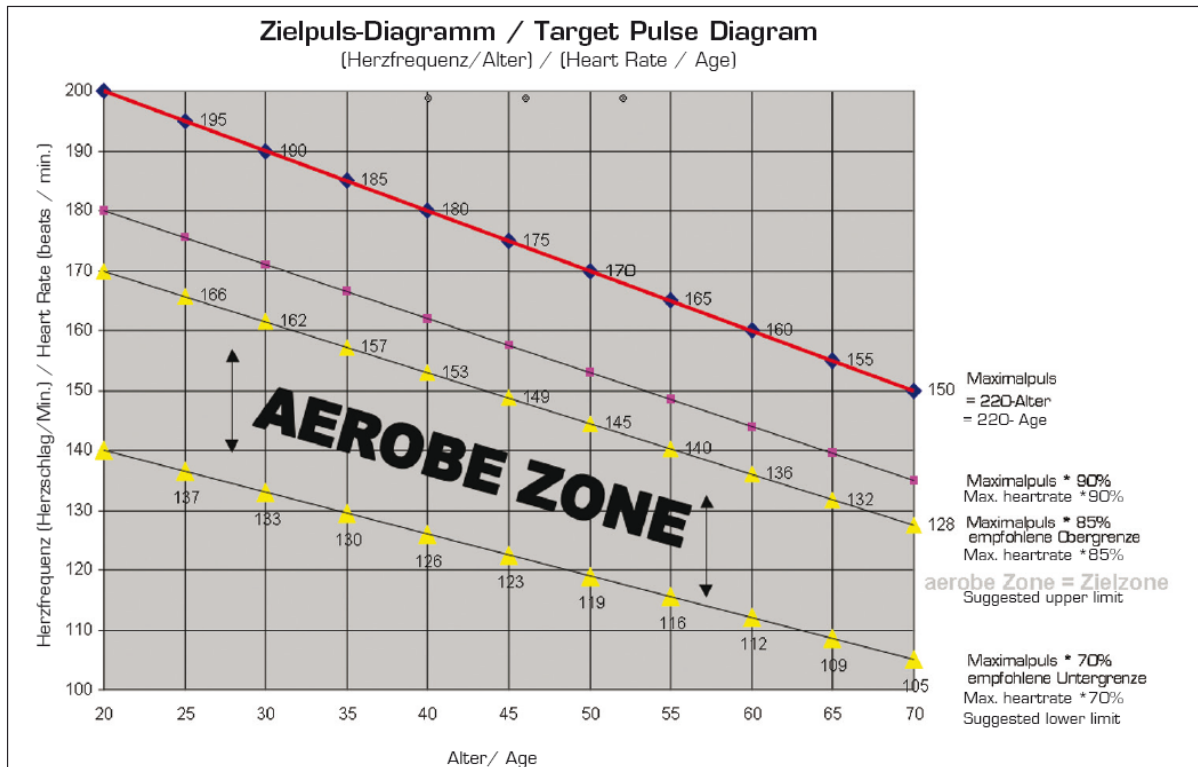
Récupération :

5 à 10 minutes de pédalage lent, suivi d'étirements afin de relaxer les muscles.

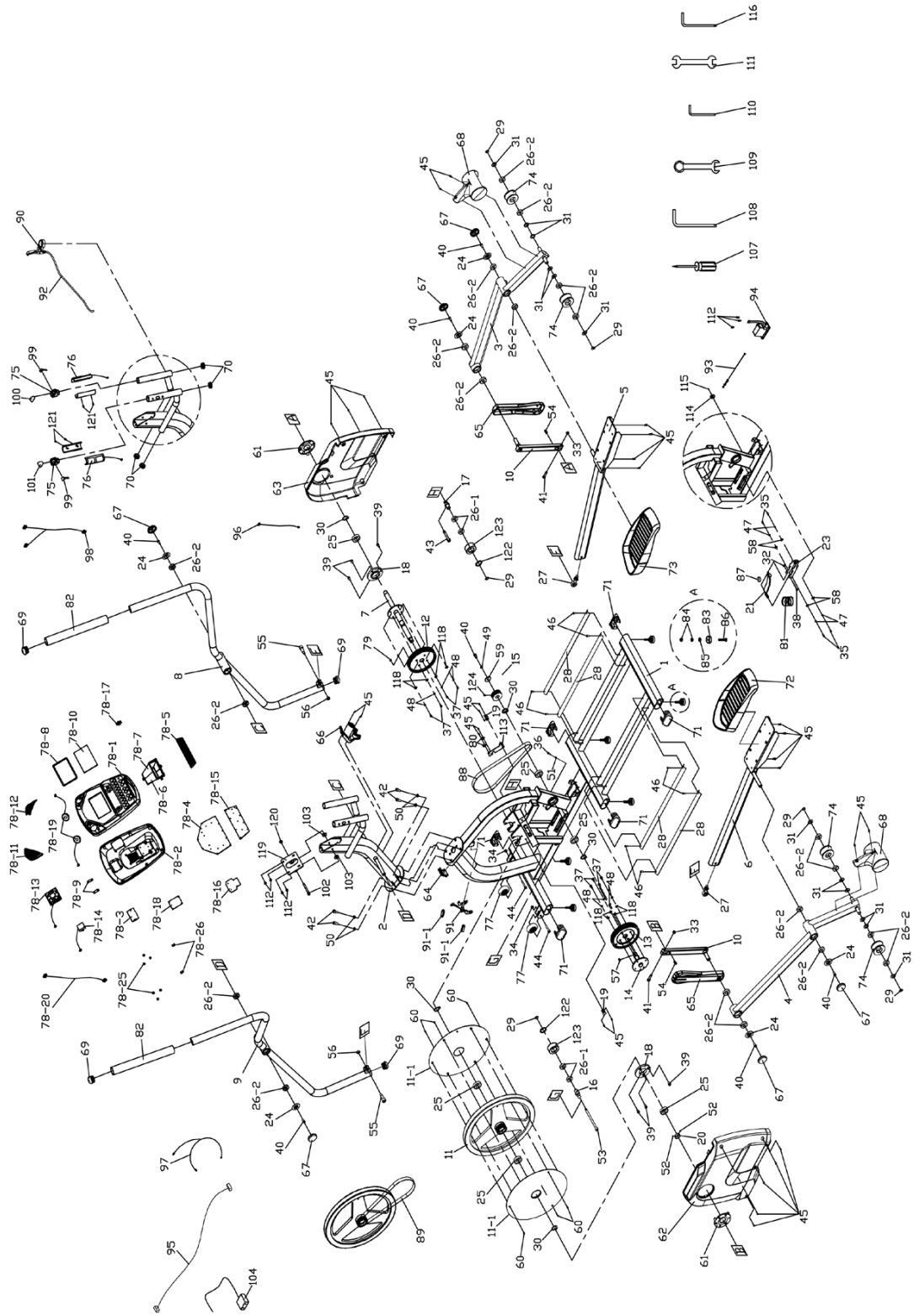
Arrêtez l'entraînement immédiatement si vous ne vous sentez pas bien ou si vous sentez des signes de sur-exercice.

Altérations de l'activité métabolique pendant l'entraînement :

- Dans les 10 minutes de votre performance endurante, nos corps consomment les sucres stockés dans nos muscles. Glycogène
- Après à peu près 10 minutes, la graisse est brûlée en second lieu.
- Après 30-40 minutes, le métabolisme graisseux est activé, alors la graisse du corps est la principale source d'énergie.



8. Vue éclatée



8. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/ Quantity
3218-1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-3	Rotierender Pedalarm, rechts	Sliding pedalarm, right side		1
-4	Rotierender Pedalarm, links	Sliding pedalarm, left side		1
-5	Pedalarm, rechts	Pedalarm, right side		1
-6	Pedalarm, links	Pedalarm, left side		1
-7	Achse	Axle		1
-8	Beweglicher Arm, rechts	Moving arm, right side		1
-9	Beweglicher Arm, links	Moving arm, left side		1
-10	Kurbel	Crank		2
-11	Schwungrad	Flywheel		1
-11-1	Schwungradabdeckung	Nylon round disk		2
-12	Antriebsrad 1, groß	Main pulley 1	Ø174mm	1
-13	Antriebsrad 2, groß	Main pulley 2	Ø174mm	1
-14	Antriebsachse	Drive axle		1
-15	Antriebsrad, klein	Small pulley		1
-16	Achse für Riemenspannrolle, links	Axle for idlerwheel, left side		1
-17	Achse für Riemenspannrolle, rechts	Axle for idlerwheel, right side		1
-18	Kugellagerhalterung	Bearing housing, crank axle		2
-19	Gehäusehalterung	Side case bracket		2
-20	Kugellager Set	Set collar		1
-21	Magnethalterungsverstellarm	Magnet mounting arm		1
-22	Wird nicht benötigt	No needed		0
-23	Halterung für Bremse	Brake mounting bracket		1
-24	Unterlegscheibe in Hutform	Cup washer		6
-25*	Kugellager	Ballbearing	6005	6
-26-1*	Kugellager	Ballbearing	6003 CN TMT	4
-26-2*	Kugellager	Ballbearing	6003 C3 TMT	20
-27	Pendelkugellager	Rod end bearing		2
-28	Laufschiene	Alloy track		4
-29	C-Ring	C-ring	Ø17mm	6
-30	C-Ring	C-ring	Ø25mm	5
-31	Unterlegscheibe; gebogen	Wavy washer	Ø17	12
-32	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	1
-33	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	2
-34	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	5/16"	2
-35	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x12	4
-36	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x20	1
-37	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M6x15	8
-38	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M6x50	1
-39	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M8x12	6
-40	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M8x15	7
-41	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M8x35	2
-42	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M10x20	4
-43	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M10x80	1
-44	Sechskantschraube	Button head screw	5/162x1-3/4"	2
-45	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x10	28
-46	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x10	8
-47	Spring Ring	Split washer	Ø5	4
-48	Spring Ring	Spring washer	Ø6	8
-49	Spring Ring	Spring washer	Ø8	1
-50	Spring Ring	Spring washer	Ø10	4
-51	Mutter	Nut	M5	1
-52	Stellschraube	Set screw	M5	2
-53	Bolzen für Riemenpanner	Idler adjustment bolt	M10x220	1
-54	Scheibefeder	Woodruff key	7x7x23	2
-55	Innensechskantschraube	Shoulder bolt	M10x20	2
-56	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-57	Passfeder	Fitted key		1
-58	Unterlegscheibe	Washer	Ø5xØ10x1.0	4
-59	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ35x3.0	1
-60	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	M4x12	6
-61	Gehäuseeinatz	Housing insert		2
-62	Gehäuse, links	Left housing		1
-63	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-64	Kunststoffkappe, quadratisch	Square endcap		1
-65	Kurbelabdeckung	Crank cover		2
-66	Flaschenhalter	Bottle holder		1

Position Quantity	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/
-6 ²⁷	Kugellagerabdeckung, rund	Bearing cover		6
-68	Rollenabdeckung	Slide wheel cover		2
-69	Kunststoffpropfen	Button head plug		4
-70	Lenkergriffabdeckung	Round cap for handlebar		4
-71	Kunststoffabdeckung für Standbeine	Endcap for foottubing		6
-72	Trittplatte, links	Left pedal		1
-73	Trittplatte, rechts	Right pedal		1
-74*	Rolle	Sliding wheel		4
-75	Handgriffabdeckung	Handgrip cover		2
-76	Handpulsensor mit Kabel	Handpulse sensor with cable	850mm	2
-77	Transportrolle	Transportation wheel		2
-78	Computer	Computer		1
-79	Magnet	Magnet		1
-80	Sensorhalterung	Sensor bracket		2
-81	Feder	Spring		1
-82*	Schaumstoff für bewegliche Arme	Foam for movable handlebar		2
-83	Gummi für Standfuß	Rubber foot		6
-84	Mutter	Nut	3/8"	12
-85	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"xØ19x1.5	6
-86	Innensechskantschraube	Allen screw	3/8"x16UNC-2	6
-87	Bremsmagnet	Braking magnet		1
-88*	Riemen	Belt	6PK	1
-89*	Riemen für Schwungrad	Belt for flywheel	PJ	1
-90	Notbremshebel	Emergency brake		1
-91	Notbremseinheit	Emergency brake unit		1
-91-1*	Bremsbelag	Emergency brake pad		2
-92	Bowdenzug für Notbremse	Cable for emergency brake		1
-93	Widerstandsverstellkabel	Resistance sensor cable	270mm	1
-94*	Motor	Motor		1
-95	Computerkabel	Computer cable	1600	1
-96	Stromkabel	Power cable	750mm	1
-97	Sensorkabel	Sensor cable	700/650mm	1
-98	Widerstandsverstellkabel für Griff	Resistance control cable for handlebar	900mm	1
-99	Overlay für Handgriff	Overlay for handlebar		2
-100	Overlay DOWN	Overlay DOWN		1
-101	Overlay UP	Overlay UP		1
-102	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M8x70	1
-103	Kunststoff Unterlegscheibe	Nylon Washer	Ø5/162xØ25x3.0	2
-104	Netzgerät	Adapter		1
-105	Wird nicht benötigt	No needed		0
-106	Wird nicht benötigt	No needed		0
-107	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw		1
-108	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	5mm	1
-109	Sechskantschlüssel	Hex head wrench	17mm	1
-110	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	6mm	1
-111	Gabelschlüssel	Wrench	13/14mm	1
-112	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x12	7
-113	Magnetleiste	Magnet bracket		1
-114	Rolle für Widerstandsverstellkabel	Resistance cable pulley		1
-115	Ring	Ring	E-5	1
-116	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	8mm	1
-117	Wird nicht benötigt	No needed		0
-118	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ16x1.0	8
-119	Computerhalterung	Computer bracket		1
-120	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-121	Mutter, selbstschneidend	Self tapping screw	ST 3x20	4
-122	C-Ring	C-ring		2
-123	Kugellagerhalterung	Ballbearing housing		2
-124	Schraube	Screw	M8x10	1