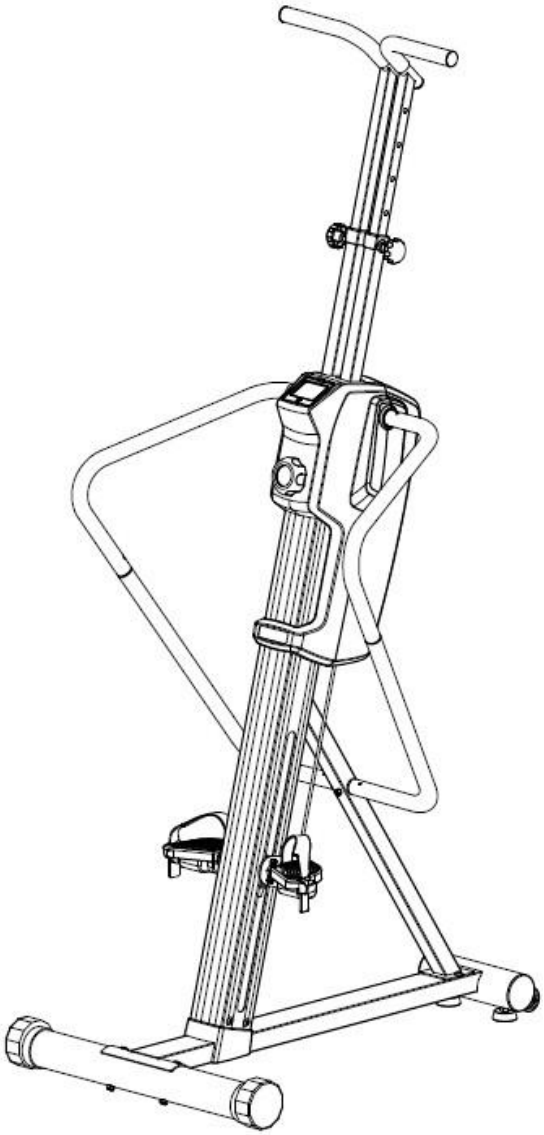
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 21964 Verticon inSPORTline Home



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ 3
TERMÉK LEÍRÁS 4
ÖSSZESZERELÉS 5
1.LÉPÉS 6
2. LÉPÉS 7
3. LÉPÉS 8
4. LÉPÉS 9
5. LÉPÉS 10
6. LÉPÉS 10
7. LÉPÉS 11
8. LÉPÉS 13
9. LÉPÉS 13
ELMOZDÍTÁS 14
ELHELYEZÉS 15
SZÁMÍTÓGÉP 16
GOMBOK 17
FUNKCIÓK 17
HASZNÁLAT 18
KARBANTARTÁS 18
ÁLTALÁNOS EDZÉSI JAVASLATOK 18
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ 19
BEMELEGíTŐ FÁZIS 19
LAZÍTÓ FÁZIS 20
SZERKEZETI RAJZ 21
ALKAZRÉSZ LISTA 23
KÖRNYEZETVÉDELEM 24

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

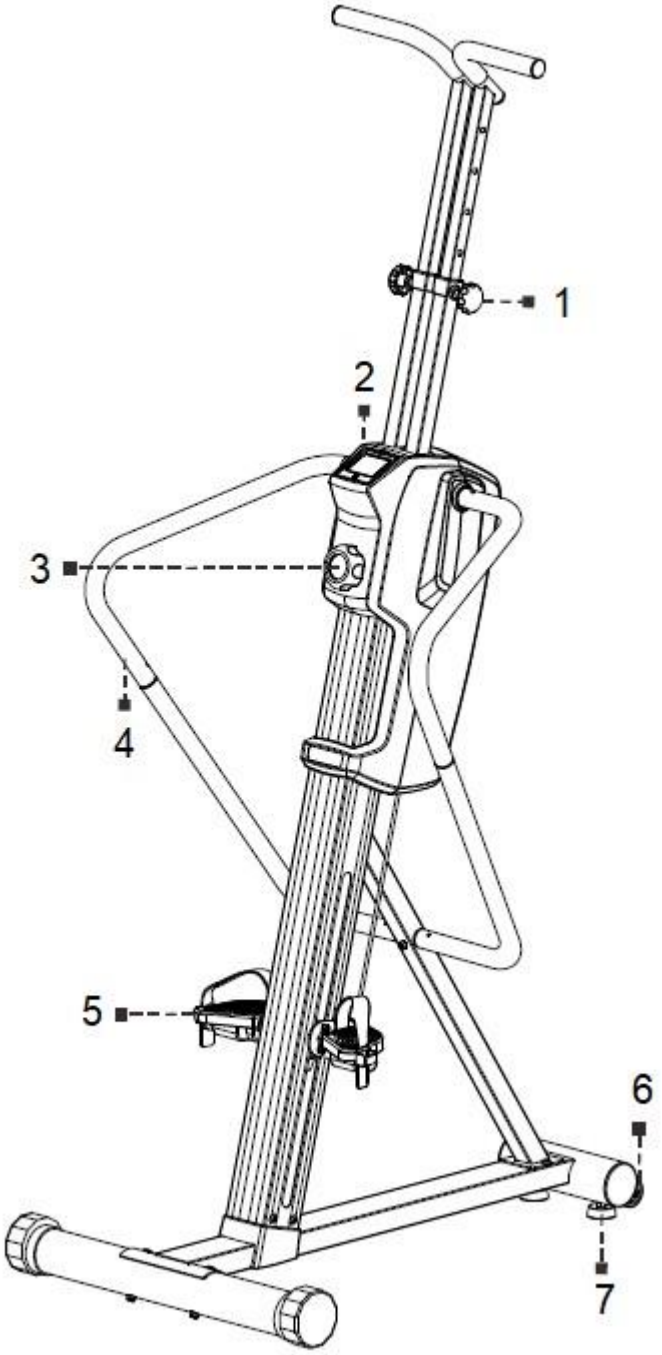
- Az első használat és összeszerelés előtt gondosan olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg ha a későbbiekben szüksége lenne rá.
- A készüléket csak sík és tiszta felületre helyezze, hogy ne befolyásolja annak működését.
- Rendszeresen tisztítsa a készüléket. A fém alkatrészek könnyen rozsdásodhatnak.
- A készülék használata előtt konzultáljon orvosával az egészségi állapotáról. Ez különösen fontos, ha egészségügyi problémája van.
- Óvatosan tornázzon, és ne erőltesse meg magát. A testmozgásnak meg kell felelnie a fizikai képességeinek. Ha fájdalmat érez vagy szédül, azonnal hagyja abba a testmozgást.
- Minden gyakorlat előtt ellenőrizze, hogy minden csavar és anya szorosan van-e rögzítve (megfelelően meghúzva). Azonnal cserélje ki a sérült vagy kopott alkatrészeket. Ha éles szélek jelennek meg a készüléken, ne használja. Ne eddzen, ha a készülék atipikus hangokat ad ki.
- Ne használja a készüléket szabadban.
- Semmilyen állítható alkatrész nem állhat ki, hogy ne korlátozza a felhasználó mozgását.
- Tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a készüléktől. Ne hagyjon gyermekeket felügyelet nélkül a készülék közelében.
- Ne tegye a kezét, a lábát vagy a haját mozgó alkatrészek közelébe. Csak a kijelölt helyekre tegye a kezét.
- Ésszerűen végezze a gyakorlatokat, ne vigye túlzásba az edzést, mert sérülés kockázatával járhat.
- A készüléket csak a kézikönyvnek megfelelően használja. Csak akkor használja a készüléket, ha teljesen össze van szerelve. Ha bizonytalan, forduljon szakemberhez.
- Helyezze a készüléket sima és tiszta felületre. A nagyobb biztonság érdekében tartson min. 0,6 m szabad helyet a gép körül.
- Viseljen megfelelő sportruházatot a testmozgáshoz. Ne viseljen túl laza ruhákat, amelyek könnyen beleakadhatnak a gépbe. Mindig viseljen zárt cipőt. Húzza meg erősen a cipőfűzőt.
- A készülék nem alkalmas olyan emberek számára, akik betegségekben vagy egészségügyi problémákkal küzdenek. A készüléket nem használhatják késleltetett reakcióval vagy más korlátokkal rendelkező személyek. Azok számára, akiknek nincs elég gyakorlati tapasztalatuk, kerülniük kell a készülék használatát.
- A készülék nem alkalmas várandós nők számára.
- A készüléket egyszerre csak egy személy használhatja.
- Ne helyezzen éles tárgyakat a készülékre vagy annak közelébe. Összeszerelés közben ne csípje be és ne sértse meg a kezét. Ha rendellenes hangokat hall vagy a készülék nem működik megfelelően, azonnal hagyja abba a készülék használatát, amíg meg nem javítják.
- Ha a készülék nem működik megfelelően, vagy megsérült, forduljon a szállítóhoz.
- A javításhoz csak eredeti pótalkatrészeket használjon.

Terhelhetőség: 136 kg

Kategória: HC – otthoni használatra alkalmas

FIGYELEM Előfordulhat, hogy a pulzusmérő rendszer nem pontos. A túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha hányingere van, azonnal hagyja abba a gyakorlatot

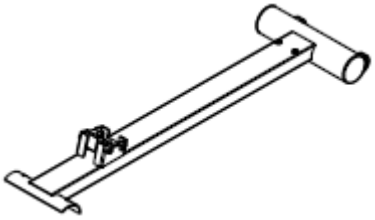
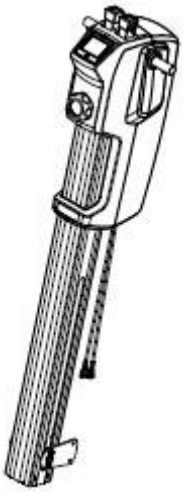
TERMÉK LEÍRÁS



1. Magasságbeállító gomb
2. Számítógép
3. Ellenállás beállító gomb
4. Markolat
5. Pedál
6. Szállítókerekek
7. Szintező lábak

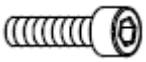
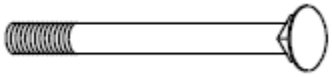
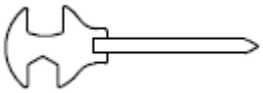
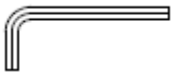
ÖSSZESZERELÉS

Csomagolja ki az összes alkatrészt tiszta felületen. Ellenőrizze, hogy minden alkatrész hiánytalanul megvan e. Ne dobja ki a csomagolóanyagot, mielőtt az összeszerelés befejeződött. A szükséges szerszámok a csomag része.

Kormány (25, 26)	Felső markolat (39, 40)	Hátsó markolat(41, 42)
Szintező láb (62)	**Beállító gombok (28)**	**Pedálok (35, 36)**
Hátsó stabilizáló (58)	**Alapváz(60)**	**Alap burkolat (54)**
		
Támasztó cső (55)	**Főváz (53)**	
		

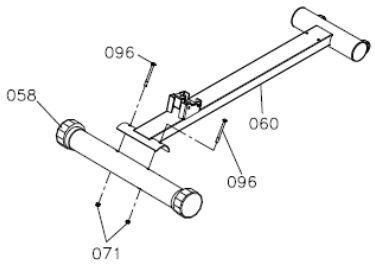
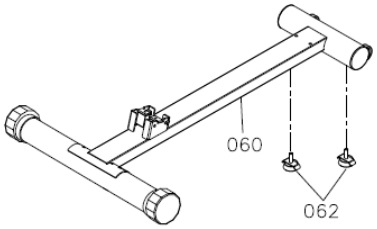
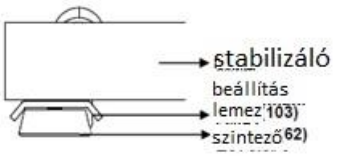
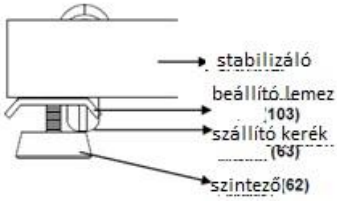
Alkatrészek

32		Távtartó (8 x 12 x 5mm)	2 db
67		Alátét (8 x 16 x 2.0t)	4 db

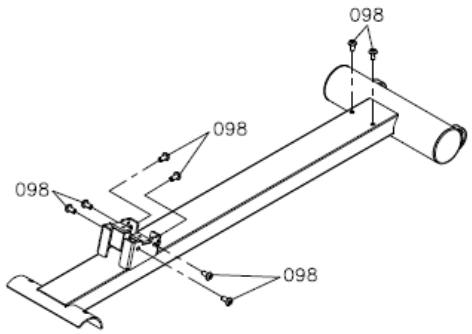
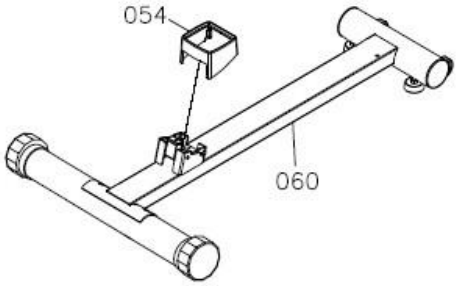
71		Anya (M8x p1.25)	4 db
81		Csavar(M8 x p1.25 x 25 mm)	2 db
96		Csavar (M8 x p1.25 x 85 mm)	2 db
		Multi csavarkulcs csavarhúzóval	
		Imbuszkulcs	

Néhány alkatrész előre be van szerelve.

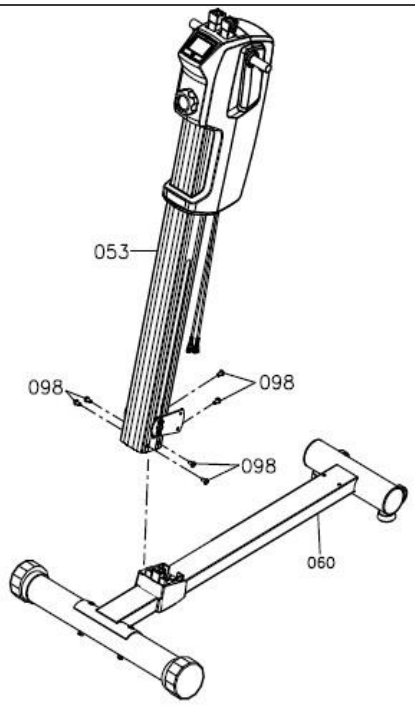
1. LÉPÉS

	Csatlakoztassa a hátsó stabilizátort (58) az alaphoz (60) az ábra szerint, és rögzítse 2x csavarral (96) és 2x anyával (71).
	A rajz segítségével rögzítse a 2x szintező lábat (62) az alap (60) alatt. Ezután a lábakkal állítsa be a gépet úgy, hogy stabil legyen. **Megjegyzés**: A mozgatáshoz a szállító kerekeknek (63) magasabbaknak kell lenniük, mint a szintező lábak (62).
 	Miután a kívánt helyre tette, ellenőrizze a gép stabilitását. Ha a gép nincs vízszintesen, akkor az alábbiak szerint járjon el: Lazítsa meg a lábat (62), a lemez kioldódik. Egy kézzel állítsa be a szintező láb (62) magasságát. Miután a gép vízszintes helyzetben van, rögzítse a lábát a másik kezével a lemez (103) segítségével stabil helyzetbe. **Megjegyzés**: A mozgatáshoz a szállító kerekeknek (63) magasabbaknak kell lenniük, mint a szintező lábak (62).

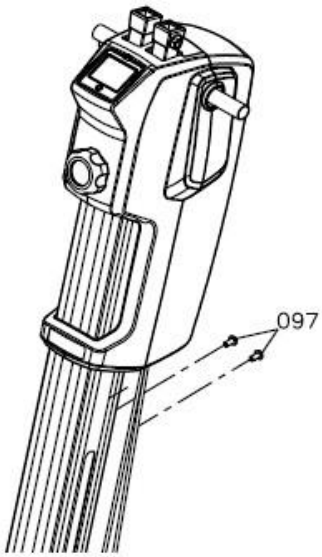
2. LÉPÉS

	A csavarokat (98) már előszerelték. A folytatás előtt csavarja ki a csavarokat (98).
	Csatlakoztassa a főkeret burkolatát (54) az alaphoz (60). Ügyeljen arra, hogy a burkolat (54) az ábrán látható irányba legyen rögzítve.

3. LÉPÉS

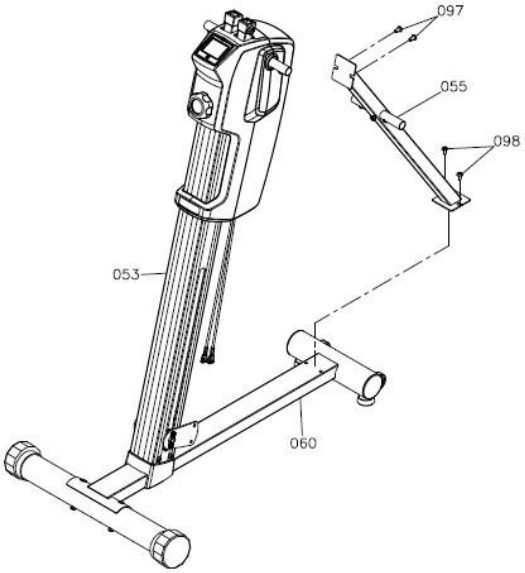
	Csatlakoztassa a főkeretet (53) az alaphoz (60), és csatlakoztassa 6x csavarrral (98). **Megjegyzés**: Még ne húzza meg a csavarokat.

4. LÉPÉS



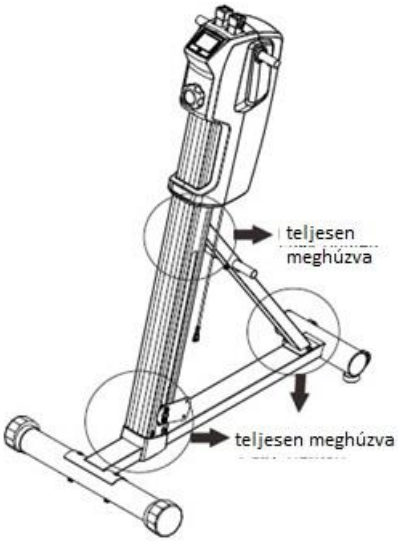
A csavarokat (97) előre felszerelik a főkeretre (53).

Csavarja ki a csavarokat a következő eljáráshoz.



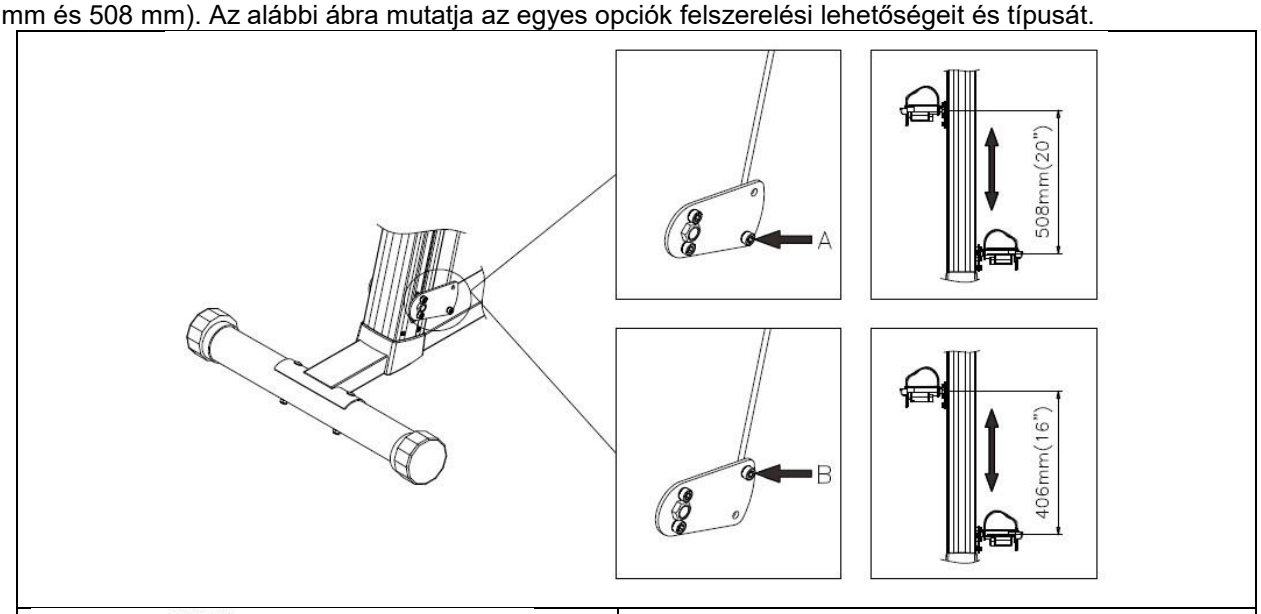
Csatlakoztassa a tartócsövet (55) az alaphoz (60) és a főkerethez (53) 2x csavarral (97 és 98).

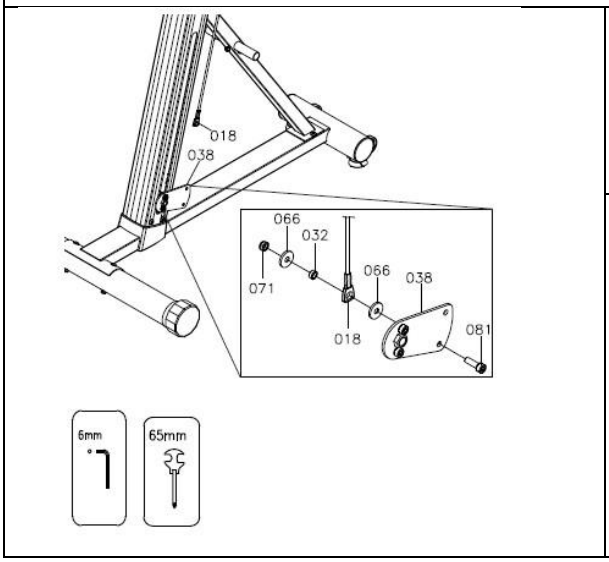
Győződjön meg róla, hogy a csavarok meg vannak húzva.



5. LÉPÉS

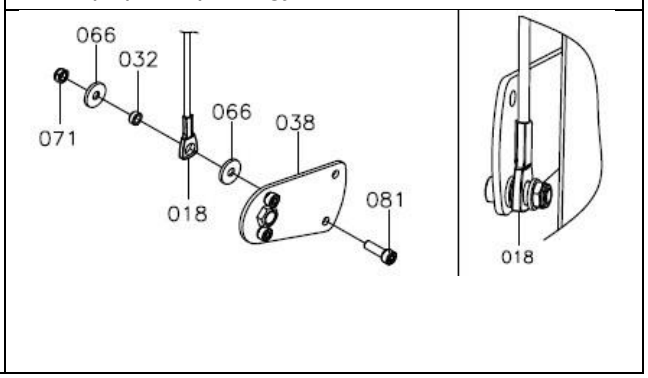
A gépet úgy tervezték, hogy a felhasználó igényeinek megfelelően 2 típusú pedálmagasság legyen (406 mm és 508 mm). Az alábbi ábra mutatja az egyes opciók felszerelési lehetőségeit és típusát.



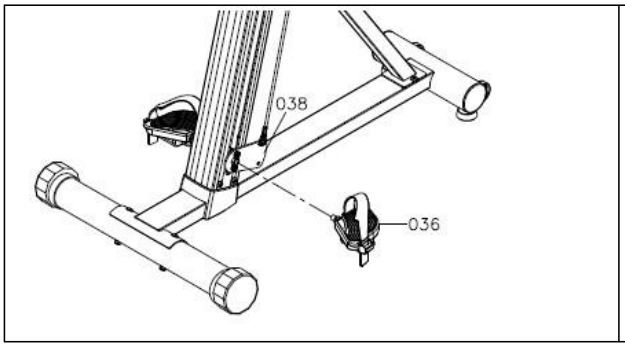


Csatlakoztassa a kábelt (18) a pedáltartóhoz (38), és húzza meg 1x csavarral (81), 2x alátéttel (66), 1x távtartóval (32) és anyákkal (71).

Megjegyzés: Ügyeljen arra, hogy a távtartó (32) a kábel (18) közepén legyen, lásd. lent.

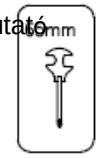


6. LÉPÉS

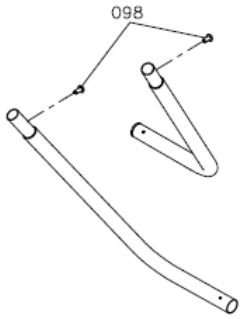
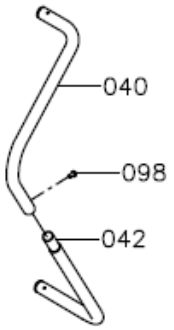
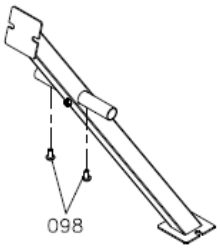
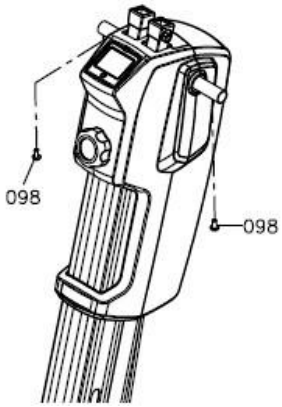


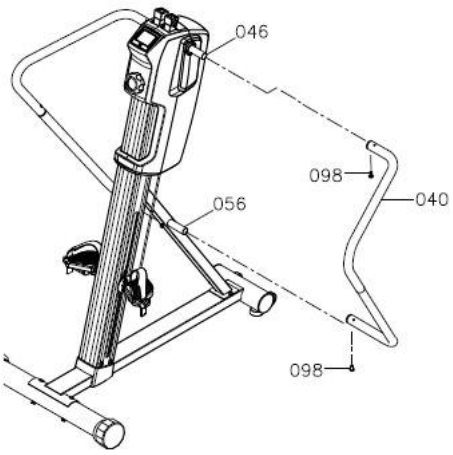
Csatlakoztassa a jobb oldali pedált (36) az óramutató járásával megegyező irányba a pedáltartóra (38). Húzza meg megfelelően a pedált.

Csatlakoztassa a bal pedált (35) az óramutató járásával ellentétes irányba a pedáltartóra.



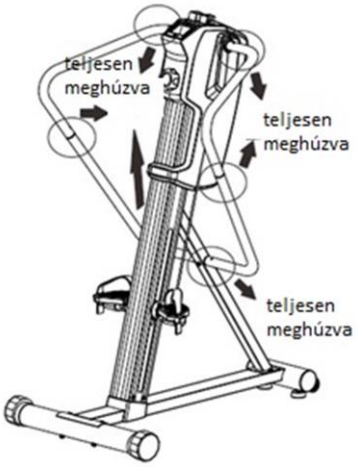
7. LÉPÉS

	A csavarokat (98) a fogantyúk (42) elé csavarják. A következő lépésekhez ki kell csavarni a csavarokat.
	Csatlakoztassa a jobb fogantyúkat (40 és 42) 1x csavarral (98). Ne húzza meg a csavarokat. Ismételje meg a bal oldalon.
	Távolítsa el a 2x csavart (98) a támasztórúdról (55) a következő lépéshez.
	Távolítsa el a 2x csavart (98) a főkeretről (53) a következő lépéshez.



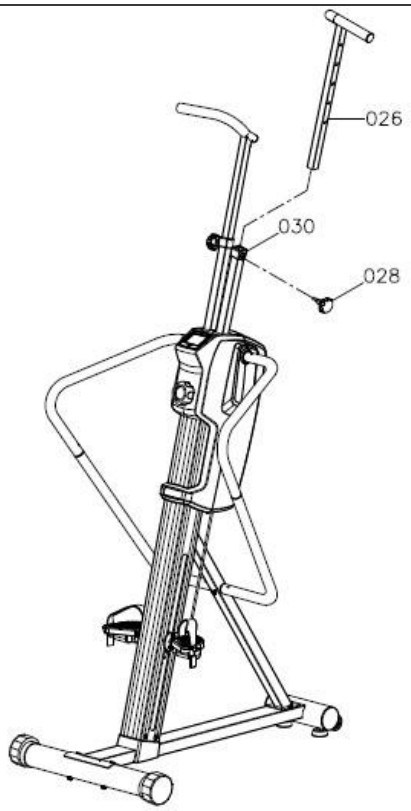
Rögzítse a fogantyúkat (40) a fogantyúkhoz (46, 56) 2x csavarral (98).

Ellenőrizze, hogy a fogantyúk megfelelően vannak-e rögzítve.



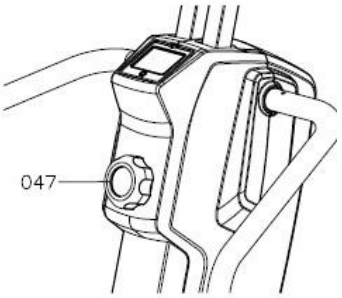
Ismételje meg a másik oldalon.

8. LÉPÉS

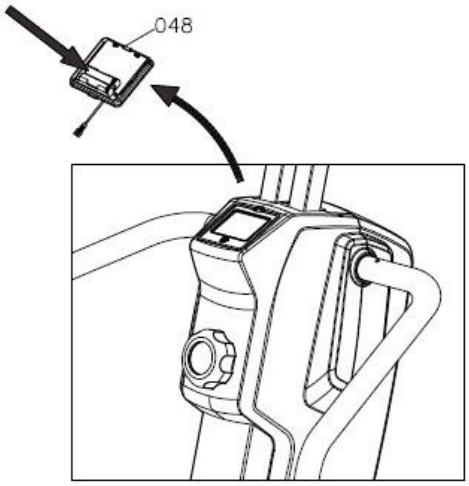


Csatlakoztassa a jobb fogantyút (26) a tartóhoz (30). Válassza ki a megfelelő magasságot (5 pozíció közül választhat), és húzza meg a kézi csavart.
Ismételje meg a bal oldalon.
Ellenőrizze, hogy minden csavar megfelelően meg van-e húzva.

Terhelés beállítása:
Az ellenállás növeléséhez forgassa el a gombot az óramutató járásával megegyező irányba. Az ellenállás csökkentése érdekében forgassa el a gombot az óramutató járásával ellentétes irányba.



9. LÉPÉS



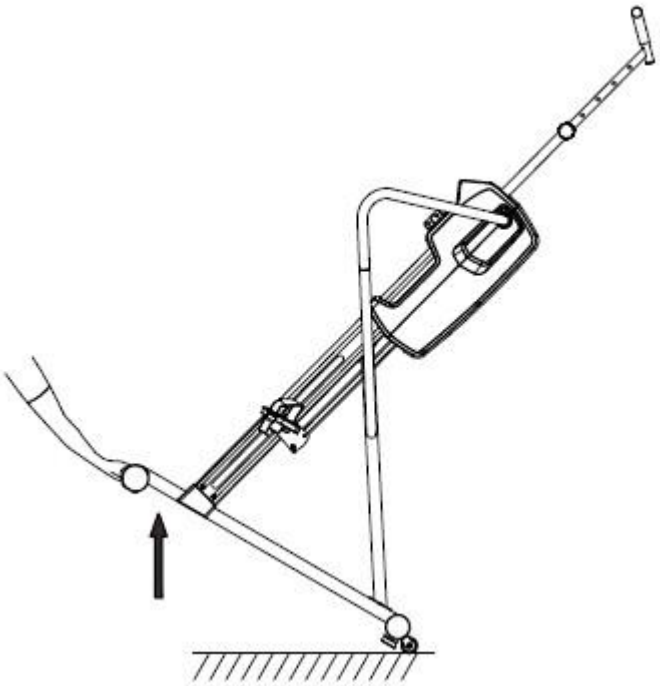
- Engedje el a számítógépen lévő kapcsot (38), és húzza ki a kábeleket.
- A számítógépet (38) két AAA elem működteti.
- Csatlakoztassa a számítógépet (38) a vázhoz.

Megjegyzés:

- Ne sértse meg a kábeleket.
- Ne keverjen új és régi elemeket.
- Ne kombinálja az elemtípusokat.
- Újratölthető akkumulátorok használata nem ajánlott.

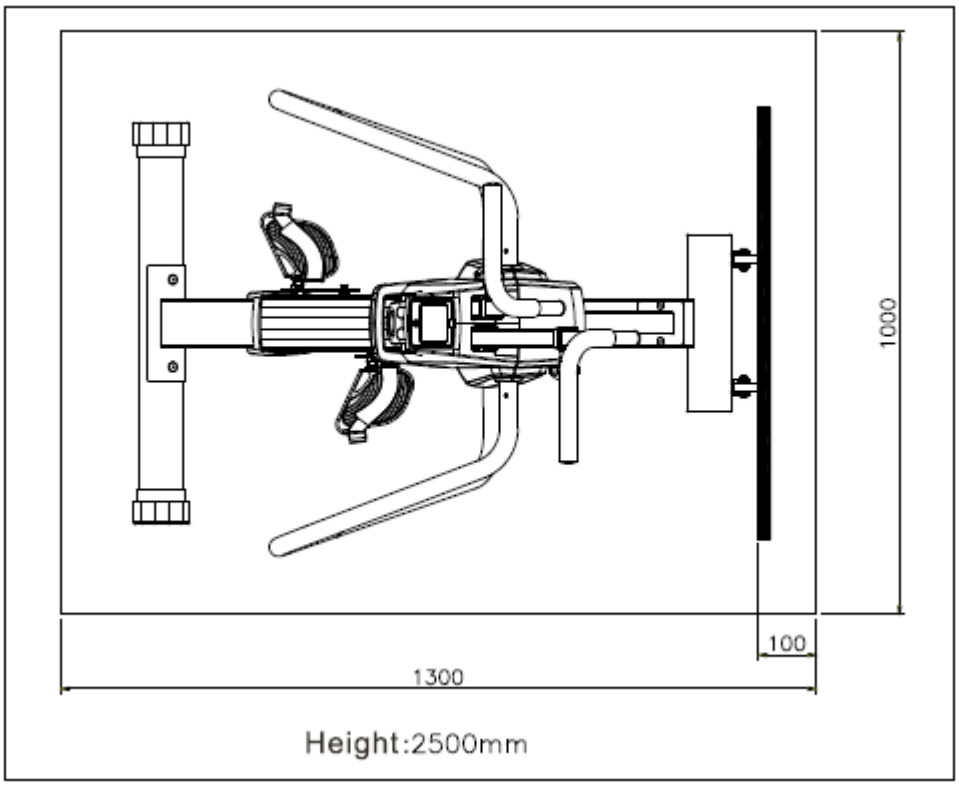
ELMOZDÍTÁS

• Az elmozdÍtáshoz fel kell csavarni a szintező lábakat.
• Két kézzel fogja meg a hátsó stabilizátort (58), és mozgassa a szállítókerekekkel.
• A padlót ki kell egyenlíteni.



ELHELYEZÉS

Helyezze a gépet legalább 1300 x 1000 x 2500 mm területre (hosszúság x szélesség x magasság).
Ügyeljen arra, hogy a gép körül elegendő hely legyen a szabad mozgáshoz.



SZÁMÍTÓGÉP

Bekapcsolás

Bármely mozdulat vagy a gomb megnyomása bekapcsolja a számítógépet. Ellenőrizze, hogy az elemeket behelyezték-e.

Kikapcsolás

A számítógép automatikusan kikapcsol 4 perc inaktivitás után. Minden érték visszaáll.

GOMBOK

Nyomja meg a MODE gombot a megjelenített adatok megváltoztatásához: SPEED, DISTANCE, TIMER, COUNT, CALORIES.

A MODE gomb lenyomva tartása visszaállítja az értékeket.

FUNKCIÓ

SCAN	**SCAN** Automatikusan megjeleníti a SPEED, DISTANCE, TIMER, COUNT és CALORIES adatokat, a megjelenített adatok 5 másodpercenként változnak. A funkció elindításához válassza a SCAN with MODE gombot.
SPEED	**SPEED** 0–99,9 km / h vagy mph sebességet jelenít meg
DIST	**DISTANCE** Megjeleníti a 0 és 999 KM / mil közötti távolságot
TIMER	**TIME** Megjeleníti az időt 0:00 és 99:59 perc között
COUNT	**COUNT** Megjeleníti az ismétlések számát 0 és 9999 között
CAL	**CALORIES** Az elégetett kalóriákat 0 és 9999 Kcal között jeleníti meg. A kalóriák csak tájékoztató jellegűek, nem orvosi pontosságúak és gyógyászati célokra nem használható fel.

	SPEED TRACKER A számítógép két sebességjelzőt jelenít meg a kijelző oldalán. Az indikátorok lemásolják az Ön sebességet.

HASZNÁLAT

A készüléket úgy tervezték, hogy ugyanazt a mozgást mintázza, mint hegymászáskor. A test felső és alsó részét erősíti, javítja az anyagcserét és több kalóriát éget el. A saját testsúly elegendő ellenállást biztosít a testmozgáshoz.
Tartsa a lábát a pedálokon, hogy érezze a fenék és a comb izmait a testmozgás során. Ha erősíteni akarja a vádli izmait, álljon közelebb a lábujjaival. Fogja meg az állítható fogantyúkat, és hagyja, hogy a karok, a vállak, a mellkas és a hát részt vegyenek az edzésben. Ha edzés közben fáj a válla, tegye a kezét a stabil fogantyúkra. Ügyeljen arra, hogy a fejét egyenesen tartsa, és előre nézzen, és edzés közben kerülje a nyak megfeszítését. Ha növelni akarja a gyakorlat intenzitását, emelje magasabbra a lábát, vagy növelje a gyakoriságot.

KARBANTARTÁS

• Összeszereléskor húzza meg megfelelően az összes csavart, és állítsa vízszintes helyzetbe a készüléket.
• 10 óra használat után ellenőrizze az összes csavar feszességét.
• Edzés után törölje le az izzadságot. Tisztítsa a készüléket ronggyal és enyhe, nem maró hatású mosószerrel. Ne használjon oldószereket vagy agresszív tisztítószereket műanyag alkatrészeken.
• Fokozott zaj esetén ellenőrizni kell az összes csatlakozás megfelelő meghúzását.
• Helyezze a terméket tiszta, jól szellőző és száraz helyiségbe.
• Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

ÁLTALÁNOS EDZÉSI JAVASLATOK

Vigyázzon az edzésprogram megkezdésekor, a testmozgás nem tarthat túl sokáig, és nem szabad két napnál többet edzeni. Hosszabbítsa a testedzés időtartamát minden héten. Ne tűzzön ki elérhetetlen célokat. A Verticon edzégép használata mellet végezzen egyéb sporttevékenységeket is, például ússzon, táncoljon vagy kerékpározzon.
Edzés előtt mindig melegítsen be. Nyújtson vagy végezzen gimnasztikai gyakorlatokat, legalább 5 percig melegítsen be az izomfeszültség csökkentése és a fájdalom megelőzése érdekében.
A gyakorlat során lélegezzen egyenletesen és nyugodtan.
Igyon rendszeresen edzés közben. Ne feledje, hogy az ajánlott napi folyadékadag 2-3 liter, és ez a fizikai aktivitással együtt növekszik. Az elfogyasztott folyadéknak szobahőmérsékletűnek kell lennie.
A készülék használata közben mindig viseljen kényelmes és könnyű ruházatot, valamint sportcipőt. Ne viseljen túl laza ruhát, amely edzés közben beleakadhat a készülék mozgó részeibe.

Rendszeresen mérje meg a pulzusát. Ha készüléke nincs felszerelve pulzusmérővel, akkor beszéljen kezelőorvosával arról, hogyan tudja megmérni a pulzusszámát. Határozza meg a pulzus mozgásának intervallumát, így az edzés hatékonyabb lesz. Vegye figyelembe életkorát és fizikai állapotát. Az optimális pulzus intervallum meghatározásához a következő táblázatot ajánljuk:

Kor	Szívfrekvencia 50-75% (a maximális pulzusszámtól) - optimális pulzus	Maximális pulzusszám 100%
20 éves	100 – 150	200
25 éves	98 – 146	195
30 éves	95 – 142	190
35 éves	93 – 138	185
40 éves	90 – 135	180
45 éves	88 – 131	175
50 éves	85 – 127	170
55 éves	83 – 123	165
60 éves	80 – 120	160
65 éves	78 – 116	155
70 éves	75 – 113	150

ÚTMUTATÓ EDZÉSHEZ

BEMELEGÍTÉS

Ez a fázis az egész test vérkeringésének javítását és az izmok bemelegítését szolgálja, csökkenti a görcsök és izomsérülések kockázatát. Javasoljuk az alábbi nyújtási gyakorlatok elvégzését. Nyújtás közben maradjon kb. 30 másodpercig az adott pozícióban, ne végezzen hirtelen mozdulatokat és ne rugózzon a pozíció megtartása közben.

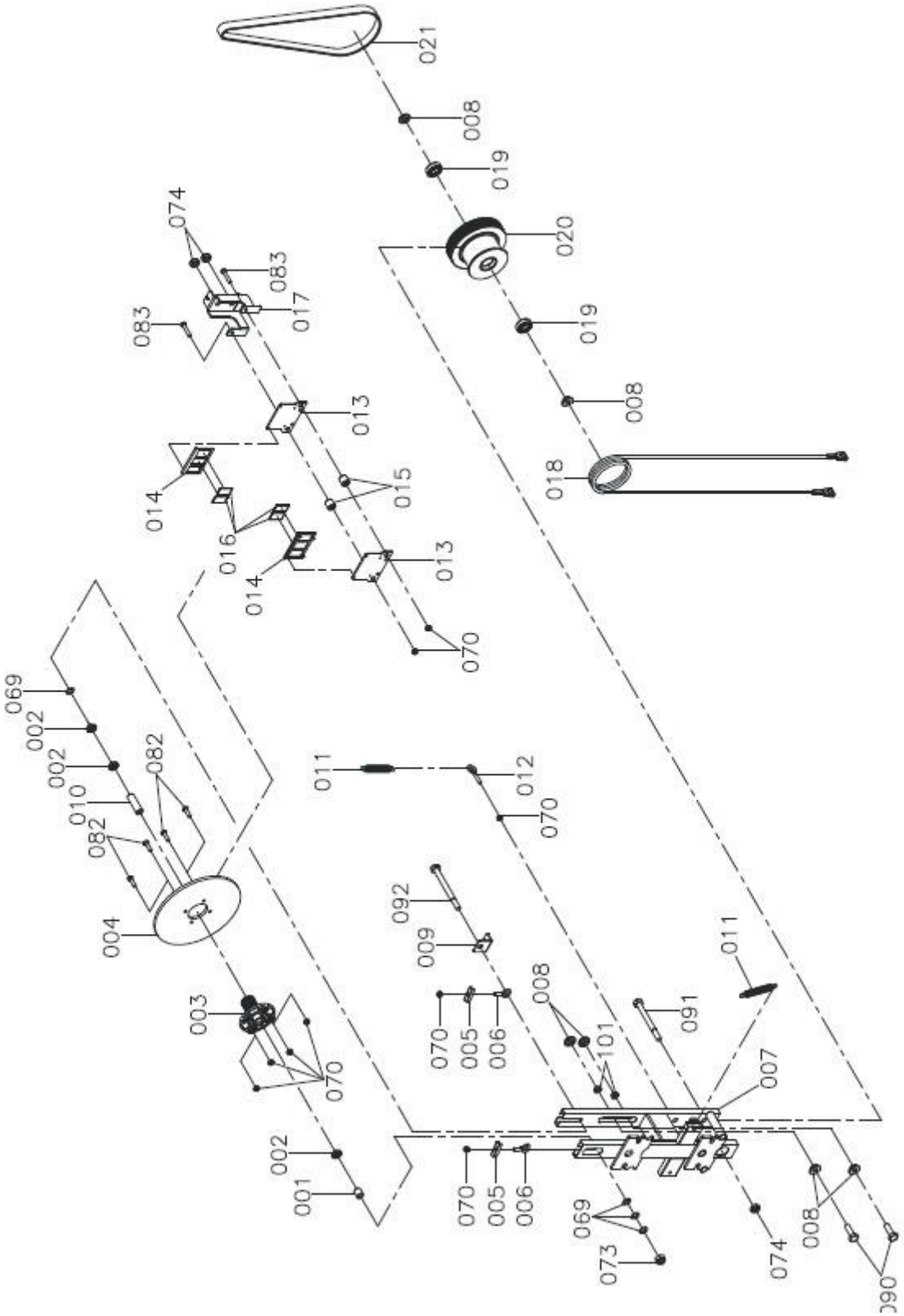
	Érintse meg a lábujjait Lassan hajoljon előre csípőből. Tartsa nyugodtan a hátát és a karját, miközben lefelé nyújtja a lábujjaihoz. Dőljön előre, amennyire csak tud, és tartsa a pozíciót 15 másodpercig. Enyhén hajlítsa be a térdeit.
	Vállemelés Emelje fel a jobb vállát a füle felé, és tartsa a pozíciót 2 másodpercig. Ezután ismételje meg a bal vállával, miközben leereszti a jobb vállát.

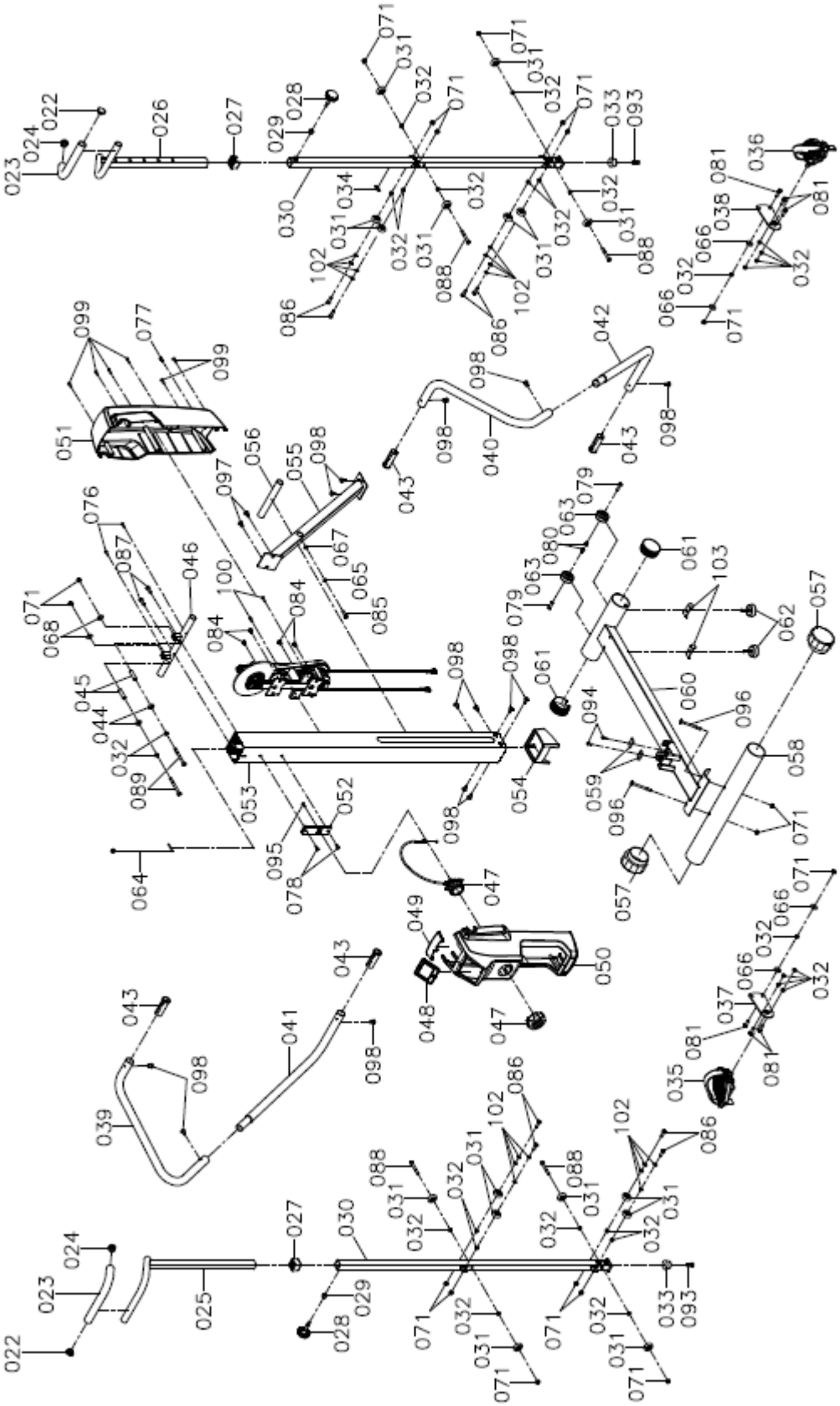
	Combizom nyújtás Üljön le és nyújtsa ki a jobb lábát. Pihentesse bal talpát minél közelebb a jobb belső combjához. Nyújtsa ki a jobb karját a jobb lábához, amennyire csak tudja. Tartsa 15 másodpercig, és lazítson. Ismételje meg mindezt a bal lábával és a bal karjával.
	Oldal nyújtás Emelje fel a karját a feje fölé. Nyújtsa a jobb karját a mennyezetig. Nyújtsa a felsőtestet enyhén jobbra dőlve. Ezután ismételje meg a gyakorlatot a bal oldalon
	Vádli és Achilles nyújtás Dőljön a falnak úgy, hogy a bal lába a jobb lába mögött van, karjaival pedig támaszkodjon a falnak. A jobb lábát enyhén hajlítsa be, és tartsa a bal lábát kinyújtva a padlón. Hajoljon előre érezve hogy a bal lába enyhén feszül. Tartsa 15 másodpercig a pozíciót. Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával.
	Fejkörzés Lassan döntse jobbra a fejét, miközben a bal oldalon nyúlik a nyak izma. Tartsa 20 másodpercig a pozíciót. Ismételje meg a gyakorlatot a fejét a ba oldalra döntve. Tartsa 20-ig másodpercig a pozíciót. Lassan döntse előre fejét, és nyújtsa a nyak izomzatát. Ne végezzen teljes fejkörzést. Ismételj meg

LAZíTÓ FÁZIS

Ez a fázis a szív- és érrendszer lenyugtatására és az izmok ellazítására szolgál. Körülbelül 5 percet vesz igénybe. Ismételheti a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytathatja az edzés során végzett gyakorlatokat, cask lassabb tempóban. Az izmok nyújtása edzés után rendkívül fontos - kerülni kell a hirtelen mozgásokat és rugózásokat. A fitnesz javításával meghosszabbíthatja és növelheti a testmozgás intenzitását. Rendszeresen edzen, legalább hetente háromszor.

SZERKEZETI RAJZ




022
023
024
025
026
027
028
029
030
031
032
033
034
035
036
037
038
039
040
041
042
043
044
045
046
047
048
049
050
051
052
053
054
055
056
057
058
059
060
061
062
063
064
065
066
067
068
071
076
077
078
079
080
081
084
085
086
087
088
089
093
094
095
096
097
098
099
100
102
103

ALKATRÉSZ LISTA

Sz.	név	db	Sz.	név	db
1	Távtartó (10x14x15 mm)	1	36	Jobb pedál	1
2	Csapágy (6800)	3	37	Bal pedál lemez	1
3	Csiga	1	38	Jobb pedál lemez	1
4	Lendkerék	1	39	Bal felső támasztókar	1
5	Feszítő lemez	2	40	Jobb felső támasztókar	1
6	Szemcsavar (67 mm)	2	41	Bal alsó támasztókar	1
7	Ellenállás lemez	1	42	Jobb alsó támasztókar	1
8	Csapágyadapter	6	43	Kormány persely	4
9	Rögzített kábellemez	1	44	Vezető kerék (24x8 mm)	2
10	Távtartó (10x14x45 mm)	1	45	Távtartó (8x12x45 mm)	2
11	Feszítő rugó	2	46	Felső kar rögzített cső	1
12	Szemcsavar (57 mm)	1	47	Ellenállás gomb	1
13	Mágneses pajzslemez	2	48	számítógép	1
14	Mágneses lemez	2	49	Felső díszburkolat	1
15	Lemez távtartó	2	50	Elülső burkolat	1
16	Mágnes	4	51	Hátsó burkolat	1
17	Csúszó lemez	1	52	Rögzített lemez a beállítócsavarhoz	1
18	Kábel	1	53	Fő keret	1
19	Csapágy (6002)	2	54	Alap burkolat	1
20	Csiga kábelhez	1	55	Támasztócső	1
21	Szíj (864J8)	1	56	Alsó kormány rögzített cső	1
22	Kerek dugó (25.4)	2	57	Végzáró	2
23	Habszivacs	2	58	Hátsó stabilizátor	1
24	Csődugó	2	59	Párnafék	2
25	Bal kormány	1	60	Alapkeret	1
26	Jobb kormány	1	61	Kerek dugó (76 mm)	2
27	Távtartó rögzített csőhöz	2	62	Szintező	2
28	Beállító gomb	2	63	Szállító kerék	2
29	Párnahabszivacs	2	64	Érzékelő vezeték	1
30	Rögzített cső	2	65	Alátét (m8)	1
31	Sínhenger	16	66	Alátét (8x25x3.0t)	4
32	Távtartó (8x12x5mm)	28	67	Alátét (8 × 16 × 2,0 t)	1
33	Végzáró (35mm)	2	68	Alátét (8 × 23 × 2,0 t)	2
34	Mágnes	1	69	Alátét (10x16x1,0t)	4
35	Bal pedál	1	70	Nylon anya (M6 × p1.0)	9

Hardware					
71	Nylon anya (M8 × p1,25)	18	**89**	Csavar (M8 × p1,25 × 85 mm)	2
73	Nylon anya (M10 × p1.5)	1	**90**	Csavar (M10 × p1,5 × 30 mm)	2
74	Vékony nylon anya (M10 × p1,5)	3	**91**	Csavar (M10 × p1,5 × 100 mm)	1
76	Csavar (M4 × 32 mm)	2	**92**	Csavar (M10 × p1,5 × 110 mm)	1
77	Csavar (M5 × 18 mm)	1	**93**	Csavar (M8 × p1,25 × 20 mm)	2
78	Csavar (M5 × p0,8 × 20 mm)	2	**94**	Csavar (M5 × p0,8 × 10 mm)	2
79	Csavar (L = 30 mm)	2	**95**	Csavar (M5 × p0,8 × 15 mm)	1
80	Csavar (M6 × p1,0 × 12 mm)	2	**96**	Csavar (M8 × p1,25 × 85 mm)	2
81	Csavar (M8 × p1,25 × 25 mm)	6	**97**	Csavar (M8 × p1,25 × 12 mm)	2
82	Csavar (M6 × p1,0 × 20 mm)	4	**98**	Csavar (M8 × p1,25 × 16 mm)	14
83	Csavar (M6 × p1,0 × 30 mm)	2	**99**	Csavar (M4 × 20 mm)	6
84	Csavar (M8 × p1,25 × 10 mm)	4	**100**	Csavar (M4x25 mm)	2
85	Csavar (M8 × p1,25 × 16 mm)	1	**101**	Távtartó (10x14x5 mm)	2
86	Csavar (M8 × p1,25 × 25 mm)	8	**102**	Alátét (8x14x1,0t)	16
87	Csavar (M8 × p1,25 × 30 mm)	2	**103**	Beállító lemez	2
88	Csavar (M8 × p1,25 × 62 mm)	4			

KÖRNYEZETVÉDELEM

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el a legközelebbi gyűjtőhelyen.
Ezáltal megóvja a környezetet és a természetes forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos a hulladék helyes eltávolításában, kérjen tájékoztatást a helyi hatóságoktól, hogy elkerülje a törvényszegést vagy a szankciókat.
Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.